

**Kaikilla on oikeus harrastukseen –  
Kehittämissuunnitelma maahanmuuttajalasten ja  
-nuorten kotouttamisen edistämiseksi liikunnan avulla**

Joonas Mikkanen & Julia Tiitinen

Opinnäytetyö  
Vierumäen yksikkö  
Liikunnan ja vapaa-ajan  
koulutusohjelma  
Kevät 2015



## Tiivistelmä



<b>Tekijä(t)</b> Joonas Mikkanen ja Julia Tiitinen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön otsikko</b> Kaikilla on oikeus harrastukseen – Kehittämissuunnitelma maahanmuuttajalasten ja -nuorten kotouttamisen edistämiseksi liikunnan avulla	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 62 + 11
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia hyvinvointijärjestö WAU ry:lle kehittämissuunnitelma maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntatoiminnan toteuttamista varten. Kehittämissuunnitelman avulla WAU ry voi kehittää ja monipuolistaa maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kerhotoimintaa niin Lahdessa kuin järjestön muissakin kohdekaupungeissa. Kehittämissuunnitelman tarkoituksena on aktivoida urheiluseuroja ja tuoda kolmannen sektorin toimijat osaksi maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten elämää sekä edistää heidän kotoutumistaan liikunnan ja harrastamisen avulla.</p> <p>Kehittämissuunnitelman laadintaa varten tehtiin pilottiprojekti, jonka tarkoituksena oli esitellä projektiin osallistuville perusopetukseen valmistaville luokille Kärpäsän ja Mukkulan kouluilla Lahden alueen urheiluseuratoimintaa ja sen tarjoamia harrastusmahdollisuuksia. Mukana projektissa oli kuusi urheiluseuraa, jotka pitivät kouluilla näytetunteja urheilulajeista ja kertoivat miten harrastuksen voi aloittaa. Valmentajien sekä liikunnanohjaajien ohjaamia liikuntatunteja pidettiin lukuvuoden 2014–2015 aikana yhteensä 11 Kärpäsän koululla ja 9 Mukkulan koululla. Kehittämissuunnitelma laadittiin liikuntatunneilta saatujen havaintojen pohjalta, opettajien haastatteluiden avulla sekä urheiluseurojen valmentajien mielipiteet ja oppilaiden palautteet huomioon ottaen. Kehittämissuunnitelma sisältää kerhotoiminnan taustatyön ja suunnittelun, urheiluseurojen näytetuntien organisoimisen, vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin monikulttuurisessa ryhmässä sekä huomion monikulttuurisen ryhmän erityispiirteistä.</p> <p>Kehittämissuunnitelman mukaan liikuntatuntien organisoiminen kotouttamista edistäväksi tilanteeksi vaatii ennakkohuomioita ohjauksen suhteen ja vuoropuhelua valmentajien, ohjaajien ja opettajien kesken. Maahanmuuttajien kanssa vuorovaikutus ja kommunikointi ovat avainasemassa, minkä vuoksi valmentajien tulee kiinnittää huomiota omaan ohjaustyyliinsä. Myös kulttuuriset erot tulee ottaa huomioon harjoituksia suunniteltaessa, kuten esimerkiksi muslimityttöjen huivinkäyttö sekä muslimitaustaisten tyttöjen ja poikien fyysisen kontaktin välttäminen. Kehittämisehdotuksena projektin suunnittelu tulisi aloittaa aikaisemmin, jolloin liikuntatunneista saataisiin selkeämpi kokonaisuus, jossa huomioidaan maahanmuuttajien ohjaukselliset tarpeet.</p> <p>Liikuntatuntien avulla yksittäiset oppilaat löysivät uusia harrastuksia ja monen kiinnostus harrastustoimintaan heräsi. Liikuntatunnit kehittivät erityisesti oppilaiden vuorovaikutustaitoja, oppilaiden joutuessa kohtaamaan useita suomalaisia valmentajia ja ohjaajia. Myös oppilaiden kielitaito parani tuntien myötä. Liikuntatunteja voisi muokata enemmän oppimistilanteiksi esimerkiksi luomalla tuntien urheilulajeista sanastoa, jolloin kohderyhmän kielitaidon paraneminen tehostuisi. Kehittämisehdotuksena suomalaiset oppilaat voisi ottaa myös mukaan liikuntatunneille, jolloin oppilaat tutustuisivat paremmin toisiinsa. Jatkotutkimusideana on selvittää perusteellisemmin maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kotoutumisen nopeutuminen ja hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla.</p>	
<b>Asiasanat</b> kehittämissuunnitelma, maahanmuuttajat, lapset ja nuoret, kotoutuminen, liikunta, harrastukset	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Maahanmuuttajat Suomessa.....	3
2.1	Maahanmuuttajien määrän muutokset Suomessa.....	4
2.2	Maahanmuuttajien kotoutuminen .....	5
2.3	Perusopetukseen valmistava opetus.....	7
3	Liikunta maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kotoutumisen välineenä .....	9
3.1	Harrastus osana kotoutumista.....	10
3.2	Liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset.....	11
3.2.1	Liikunnan fyysiset vaikutukset .....	12
3.2.2	Liikunnan psyykkiset vaikutukset.....	13
3.2.3	Liikunnan sosiaaliset vaikutukset .....	14
4	Liikunnanohjaus monikulttuurisessa ryhmässä.....	17
4.1	Liikunnanohjaajan rooli monikulttuurisessa ryhmässä .....	17
4.2	Vuorovaikutus .....	18
4.3	Kulttuurin ja uskonnon vaikutus liikuntakäyttäytymiseen .....	19
4.4	Käytännön haasteet ja liikuntaharrastuksen aloittaminen .....	20
5	Opinnäytetyön tavoite ja kohderyhmä .....	23
6	Projektin toteutus .....	24
6.1	Suunnittelu.....	24
6.2	Urheiluseurojen rekrytointi ja tapaamiset koulujen opettajien kanssa .....	26
6.3	Liikuntatuntien toteutus .....	27
6.4	Projektin arviointi.....	32
6.4.1	Arviointimenetelmät.....	33
6.4.2	Oppilaiden haastattelut ja äänestysten tulokset.....	34
6.4.3	Opettajien haastattelut .....	37
7	Kehittämissuunnitelma .....	41
7.1	Taustatyö ja suunnittelu .....	41
7.2	Urheilulajien näytetunnit.....	42
7.3	Vuorovaikutus ja kommunikointi.....	44
7.4	Monikulttuurinen ryhmä.....	45
7.5	Yhteenveto.....	48
8	Pohdinta.....	49
8.1	Oppilaiden kotoutumisen edistyminen liikuntatuntien avulla .....	49
8.2	Toiminnan ja kehittämissuunnitelman arviointia .....	51
8.3	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkosuunnitelmat .....	54
	Lähteet .....	56
	Liitteet.....	63

Liite 1. Toimintasuunnitelma.....	63
Liite 2. Infokirje seurojen rekrytointia varten .....	65
Liite 3. Kärpäsén koulun urheiluseuraesite .....	66
Liite 4. Kyselylomake opettajille.....	72

# 1 Johdanto

Suomen katukuvassa näkyy nykypäivänä yhä kasvavassa määrin eri kulttuureista saapuneita ihmisiä. Kaikkiaan ulkomaalaistaustaisia maahanmuuttajia oli vuonna 2013 Suomessa 301 524 (Tilastokeskus 2014a). Maahanmuuttajien määrän ennustetaan kasvavan vuosi vuodelta ja Tilastokeskuksen julkaiseman väestöennusteen avulla on arvioitu, että Suomessa on vuonna 2050 jo noin miljoona maahanmuuttajaa (Söderling 18.04.2013a). Maahanmuutto on ajankohtainen puheenaihe, josta keskustellaan niin mediassa kuin politiikassakin. Julkista keskustelua on leimannut osin maahanmuuttovastaisuus, sillä heikon taloustilanteen myötä osa kokee maahanmuuttajat uhaksi työmarkkinoilla. Tärkeää onkin erottaa toisistaan humanitääriäinen ja työperäinen maahanmuutto. Puolestaan tuoreen selvityksen (Myrskylä & Pyykkönen 2015, 1) mukaan Suomi tarvitsee kaksinkertaisen määrän maahanmuuttajia täyttämään tulevaisuuden työtarpeet ja uhkana nähdään ennemminkin maahanmuuttajien vähäisyys Suomessa (Helsingin Sanomat 16.1.2015; Helsingin Sanomat 24.1.2015).

Maahanmuuttajien kotouttamiseksi on kehitetty paljon erilaisia ohjelmia, joissa liikunta ja urheilu toimivat osana maahanmuuttajien integroitumista yhteiskuntaan ja joissa lisätään suvaitsevuutta heitä kohtaan (Vuori, Taimela & Kujala 2011, 635). Kotoutuminen tarkoittaa maahanmuuttajan sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan sekä uusien tietojen, taitojen ja toimintatapojen omaksumista, minkä avulla maahanmuuttaja pystyy osallistumaan aktiivisesti oman elämänsä toteuttamiseen (Sisäministeriö 2015). Liikunnalla on tärkeä rooli kotouttamisessa, sillä se tarjoaa konkreettisen toimen kehittämään vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa. Myöskään kielitaito ei ole välttämätön liikuntaa harrastaessa. (Vuori, Taimela & Kujala 2011, 635.) Suurimmaksi osaksi työ- ja perheenperustamisessa olevat maahanmuuttajat (Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 7) rikastuttavat suomalaista kulttuuria omalla kulttuuriperimällään sekä ovat tulevaisuudessa tärkeää työvoimaa. Jotta maahanmuuttoon liittyvät uhkakuvat voidaan minimoida, tulee maahanmuuttajien kotoutumistoimenpiteisiin kiinnittää erityishuomiota (Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 7). Kotoutuminen eli maahanmuuttajien integroiminen yhteiskunnan jäseniksi on tärkeä prosessi, mikä edistää niin maahanmuuttajia kuin ympäröivää yhteiskuntaakin.

Maahanmuuttajalapsen ja -nuoren omaksumat suomalaisia kulttuuria erityisesti päiväkodeissa ja kouluissa (Scubert 2013, 71–72). Pilottiprojektin kohderyhmänä on kaksi perusopetukseen valmistavaa luokkaa, jotka valmistavat maahan saapuneita lapsia ja nuoria normaaliin kouluopetukseen. Mitä aikaisemmin kotoutumisprosessi saadaan aloitettua, sitä nopeammin lapsi tai nuori sopeutuu uuteen kotimaahansa. Vapaa-ajan harrastukset

toimivat hyvänä kotouttamisen edistäjänä, sillä suomalaisten ystävien saaminen, kontaktien luominen ja mielekäs toiminta harrastusten parissa jouduttavat kotouttamista (Myrén 2003, 23, 80; Valo ry 2013). Tämän vuoksi on tärkeää, että juuri maahan saapuneet lapset ja nuoret saadaan mukaan harrastustoiminnan pariin. Liikunnallisen harrastustoiminnan sosiaalinen luonne ei ainoastaan kehitä lasten ja nuorten kielitaitoja, vaan myös auttaa heitä oppimaan kohdemaan kulttuuria, yhteiskunnan sääntöjä sekä lisäämään suvaitsevaisuutta niin maahanmuuttajien kuin valtaväestönkin kesken (Garrido, Olmos, García-Arjona & Pardo 2012; Lee & Funk 2011; Myrén 2003; Myrén 1999; Stodolska & Alexandris 2004).

*Kaikilla on oikeus harrastukseen* –projekti on syntynyt hyvinvointijärjestö WAU ry:n toimeksiannosta ja sen tavoitteena on luoda kehittämissuunnitelma maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntatoiminnan toteuttamisen ohjenuoraksi. Kehittämissuunnitelmaa voidaan hyödyntää WAU ry:n kerhotoiminnassa niin Lahdessa kuin järjestön muissakin kohdekaupungeissa. Kehittämissuunnitelman laadintaa varten tehtiin pilottiprojekti, jonka tarkoituksena on kahden lahtelaisen koulun maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten harrastustoiminnan lisääminen ja kotouttamisen edistäminen liikunnan avulla. Kehittämissuunnitelman työtavaksi valikoitui kokeilemalla kehittäminen.

Pilottiprojektin päätavoitteena on perusopetukseen valmistavien luokkien oppilaiden tutustuttaminen Lahden alueen seuratoimintaan sekä uusien kokemusten, lajien ja mahdollisesti harrastusten löytyminen. Projektin tavoitteena on aktivoida urheiluseuroja mukaan toimintaan ja tuoda kolmannen sektorin toimijat osaksi maahanmuuttajanuorten elämää. Tarkoituksena on auttaa urheiluseuroja saamaan kosketuksen maahanmuuttajataustaisista oppilaista sekä muokata seurojen omaa toimintaa niin, että lapsille löytyisi sopiva tapa harrastaa. Tärkeää on myös liikunnallisten aktiviteettien lisääminen lasten ja nuorten arkeen sekä kotoutuminen ja integroiminen suomalaiseen koulukulttuuriin.

## 2 Maahanmuuttajat Suomessa

Vuoden 2013 lopussa ulkomaalaistaustaisten määrä oli Suomessa 301 524 (Tilastokeskus 2014a). Tarkkoja lukuja maahanmuuttajien määrästä on vaikea sanoa, sillä arviot maahanmuuttajien lukumäärästä ja taustasta vaihtelevat sen mukaan miten maahanmuuttajat määritellään. Eräinä arviointikriteereinä käytetään henkilön kansalaisuutta, äidinkieltä, syntymämaata tai näiden yhdistelmää (Miettinen 2015a). Esimerkiksi ulkomaankansalaisia, joilla ei ole Suomen kansalaisuutta tai jotka eivät ole turvapaikanhakijoita, oli Suomessa vuonna 2013 vain kaksi kolmannesta koko ulkomaalaistaustaisten määrästä. Vuoden 2013 maahanmuuttajien määrä pitää sisällään niin ulkomailla syntyneet (ensimmäinen polvi) kuin Suomessa syntyneet (toinen polvi) ulkomaalaistaustaiset, joiden vanhemmat ovat syntyneet ulkomailla (Tilastokeskus 2014a).

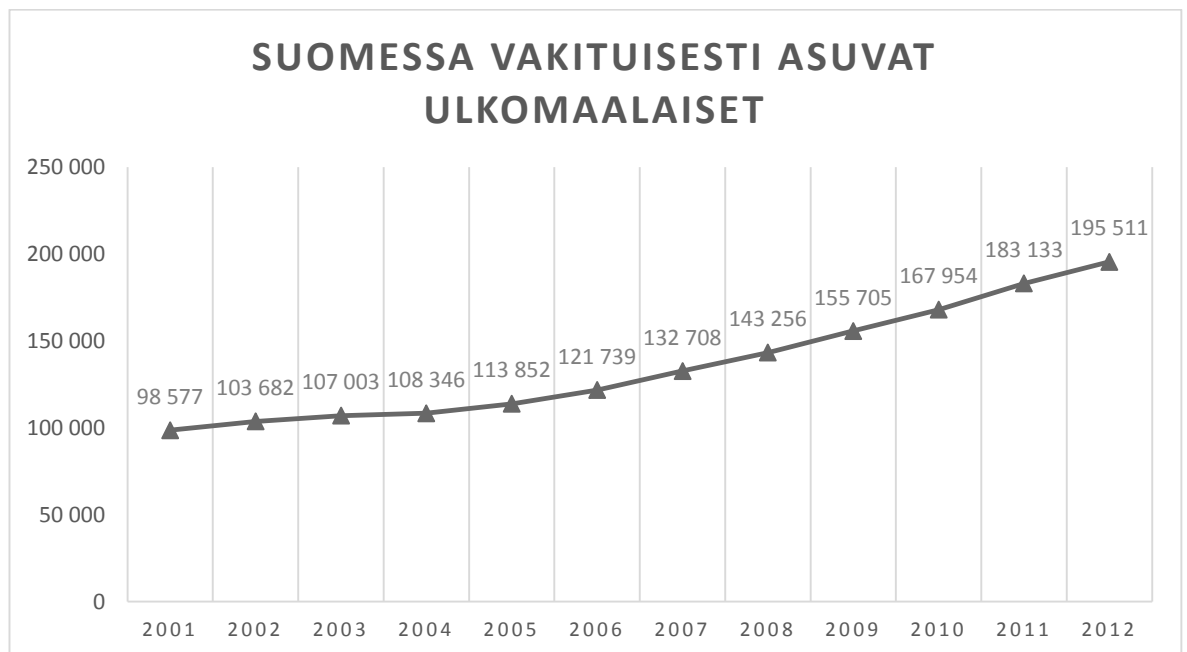
Maahanmuuttajalla tarkoitetaan yleensä ulkomaan kansalaista, joka on muuttanut Suomeen ja jolla on aikomus asua maassa pidempään. Maahanmuuttajalla voidaan tarkoittaa myös henkilöä, joka on syntynyt Suomessa, mutta toinen tai molemmat hänen vanhemmistaan ovat muuttaneet Suomeen toisen maan kansalaisina. Tällöin puhutaan toisen sukupolven maahanmuuttajasta. (Miettinen 2015b.) Lasten ja nuorten kohdalla rajanveto maahanmuuttajanimityksen suhteen voi olla haastavaa. Aina ei ole selvää tarkoitetaanko maahanmuuttajanuorilla niitä lapsia ja nuoria jotka ovat muuttaneet Suomeen perheineen vai myös niitä lapsia ja nuoria, jotka ovat syntyneet Suomessa, mutta heidän vanhempansa tai toinen vanhempi on ulkomaalainen. (Miettinen 2015c.) Paluumaahanmuuttaja termiä käytetään Suomen kansalaisesta, joka on muuttanut aiemmin toiseen maahan, mutta on palannut takaisin Suomeen (Miettinen 2015b). Maahanmuuttaja ja siirtolainen -käsitteet pitävät sisällään muun muassa pakolaiset, turvapaikanhakijat, ulkomailta adoptoidut henkilöt sekä työvoimasiirtolaiset (Söderling 2013a, 17).

Maahanmuuttajat saapuvat Suomeen eri perustein. Yleisin syy maahanmuuttoon on Euroopan union Schengen-alueen vapaa liikkuvuus jäsenmaasta toiseen. Toiseksi yleisin maahanmuuttoa selittävä tekijä on perhesiteiden perusteella tapahtuva muutto. Osa maahanmuuttajista saapuu Suomeen myös opiskelun tai työn vuoksi. Humanitääristen syiden, kuten pakolaisuuden perusteella, saapuu Suomeen vain pieni osa maahanmuuttajista. Loput maahanmuuttajista tulevat maahan muiden syiden varassa. (Miettinen & Säävälä 2015.) Ulkomaalaistaustaisista suurin osa on kotoisin Venäjältä, Virosta, Somaliasta ja Irakista (Tilastokeskus 2014). Maahanmuuttajat ovat keskittyneet asumaan suurimmaksi osaksi Suomen isoihin kaupunkeihin ja erityisesti pääkaupunkiseudulle (Söderling 2013b, 19). Kaikista Suomen maahanmuuttajista lähes 65 % asuu kymmenessä Suomen suurim-

massa kaupungissa. Suomen pääkaupungissa Helsingissä ulkomaalaisten osuus kaupunkilaisista oli 8,4 % vuonna 2012. (Miettinen 2015a.) Monikulttuurisuus näkyy yhä vahvemmin myös koulumaailmassa ja jopa 15 % helsinkiläisistä peruskouluikäisistä on vieraskielisiä (Söderling 2013b, 19). Suomessa asui vuonna 2012 noin 85 000 lasta ja nuorta, joiden äidinkieli oli jokin muu kuin suomi, ruotsi tai saame (Miettinen 2015c). Suomessa puhutaan yli 150 eri kieltä joista yleisimpiä ovat suomi, ruotsi, venäjä, viro, somalia, englantia ja arabia. (Söderling 2013a, 17.)

## 2.1 Maahanmuuttajien määrän muutokset Suomessa

Maahanmuutto tuo Suomeen vuosittain noin 30 000 uutta asukasta (Tilastokeskus 2014c). Maahanmuutto vieraskielisten osalta on ollut kiihtyvää, vaikka maahanmuuttajat ovat Suomessa edelleen vähemmistö. Maahanmuuttajien määrän kasvusta kertoo se, että yli kolmannes vieraskielisistä maahanmuuttajista on tullut Suomeen vasta vuoden 2005 jälkeen ja viimeisten 20 vuoden aikana maahanmuuttajaväestö on lähes kymmenkertais-  
tunut. (Tilastokeskus 2014b.) (Kuvio 1.) Suomessa vakituisesta asuvien ulkomaalaisten määrä vuonna 2012 oli 195 511. Luku ei pidä sisällään Suomen kansalaisuuden saaneita eikä turvapaikanhakijoita. (Sisäasiainministeriö 2012, 4.) (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Suomessa vakituisesti asuvien ulkomaalaisten määrän muutoksia vuosien 2001–2012 välillä (Sisäasiainministeriö 2012, 4)



1980-luvulle asti Suomeen suuntautuva maahanmuutto oli lähinnä työperusteista, mutta 1980-luvun aikana maahanmuuton syyt moninaistuivat, jolloin pakolaisuus ja perheen yhdistäminen maahanmuuton syinä lisääntyivät (Miettinen 2015a). 2000-luvun maahanmuuton kasvun yksi selittävä tekijä olivat sodat ja kriisit, jotka lisäsivät varsinkin pakolaisten muuttamista Suomeen. Pakolaisia saapui sotien seurauksena paljon muun muassa Afganistanista, Iranista, Irakista, Nepalista ja Myanmarista. (Myrskylä 2010.) Muihin Euroopan maihin verrattuna Suomessa on varsin vähän maahanmuuttajia. Kun koko Suomen väestöstä ulkomaakansalaisten osuus vuonna 2013 oli 3,8 %, EU-maissa sama luku oli keskimäärin 6,8 % (Tilastokeskus 2014a). Esimerkiksi Ruotsissa vuonna 2006 ja sen jälkeen maahan on tullut noin 100 000 maahanmuuttajaa vuosittain. Vuonna 2013 Ruotsiin tuli 115 845 maahanmuuttajaa (Statistiska centralbyrån 2014), kun puolestaan Suomeen maahanmuuttajia tuli samana vuonna vain 31 940 (Tilastokeskus 2014c). Ero Suomen ja Ruotsin maahan tulevan maahanmuuttajaväestön suhteen on yli kolminkertainen.

Maahanmuuttajaväestö on useimmiten kantaväestöä nuorempaa ja maahan tuleva väestö on keskimäärin myös hieman nuorempaa kuin maasta lähtijät. Tämän seurauksena Suomen ikärakenne nuorenee maltillisesti. Maahanmuuttajia Suomeen saapuu suhteessa eniten 25–34-vuotiaiden ja 35–44-vuotiaiden ikäryhmiin. (Miettinen 2015c.) Maahanmuuttajat ovatkin usein työ- ja perheenperustamiskäisiä, jotka koetaan hyväksi voimaksi työmarkkinoilla suurten ikäluokkien jäädessä tulevaisuudessa eläkkeelle. Maahanmuutolla voidaan näin korjata Suomen vanhentuvaa ikärakennetta. (Myrskylä & Pyykkönen 2015, 3.) 65-vuotiaiden ja sitä vanhempien ihmisten ikäryhmiin maahanmuuttajia saapuu kaikista vähiten. (Miettinen 2015c.) Maahanmuuttajien määrän kasvua tarvitaan edelleen ja tuoreessa Elinkeinoelämän Valtuuskunnan raportissa arvioidaan, että Suomi tarvitsee vuosittain 34 000 uutta maahanmuuttajaa, ettei Suomen työvoima tulevaisuudessa supistuisi. Tämä tarkoittaisi vuosittaisen 30 000 Suomeen saapuvan maahanmuuttajan kaksinkertaistamista. (Myrskylä & Pyykkönen 2015, 1.)

## **2.2 Maahanmuuttajien kotoutuminen**

Kotoutuminen eli maahanmuuttajien integroituminen yhteiskuntaan tarkoittaa maahanmuuttajien tietojen, taitojen ja toimintatapojen sekä uusien sosiaalisten verkostojen kerryttämistä. Kotoutumisen mahdollistavat valtaväestön suotuisat asenteet sekä toimintatavat. (Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 7.) Sopeutuminen uuteen maahan luo jokaiselle maahanmuuttajalle omat haasteensa eikä vieraan kielen, kulttuurin, tapojen ja tottumusten omaksuminen tapahdu hetkessä. Kotoutuminen on siirtymävaihe, jolloin tutusta ja turvallista elinympäristöstä siirrytään johonkin uuteen ja tuntemattomaan. Tällöin yksilö on

muuttanut vanhasta asuinympäristöstään uuteen, muttei kuitenkaan tunne uutta paikkaa vielä täysin kodikseen. (Alitolppa-Niitamo & Leinonen 2013, 99–100.)

Lisääntyvä monikulttuurisuus luo kohtaamispaikan erilaisille kielille, kansalaisuuksille ja uskonnoille ja vaatii yhä enemmän tasa-arvoista sekä yhdenvertaista toimintaa kaikilta osapuolilta (Sisäministeriö 2015). Myös viranomaisten ja poliittisten päättäjien on luotava omalta osaltaan suotuisa kotoutumisympäristö (Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 7). Viranomaisten kotouttamisen tavoitteena on, että Suomeen saapunut maahanmuuttaja tietää yhteiskunnalliset oikeutensa ja velvollisuutensa sekä tuntee itsensä tervetulleeksi uuden kotimaansa asukkaaksi (Sisäministeriö 2015). Kotouttamisella on tarkoitus saada maahanmuuttaja integroitumaan mahdollisimman nopeasti suomalaisen yhteiskunnan tasavertaiseksi jäseneksi hankkimalla valmiudet, jotka kotoutumiseen tarvitaan (Wikman-Immonen 2015).

Kotoutunut maahanmuuttaja tulee osalliseksi ympäröivää yhteiskuntaa, mutta pystyy ylläpitämään omaa etnistä erityisyyttään. Hänestä tulee tasavertainen kansalainen muiden suomalaisten joukossa, joka osaa paikallista kieltä ja osallistuu työelämäänsä sekä muuhun kansalaistoimintaan. (Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 7.) Kotoutuminen ei ole nopea toimenpide, vaan se on pitkäkestoista ja jatkuvaa. Kotoutumiseen voidaan vaikuttaa edistävien ja tukevien toimenpiteiden avulla vuorovaikutuksessa suomalaisen yhteiskunnan kanssa. Kotoutuminen näkyy ja siihen voidaan vaikuttaa keskeisimmin arkipäivän tilanteissa ja lähiyhteisöissä. Tällaisia tilanteita on esimerkiksi päiväkodeissa, kouluissa, harrastustoiminnassa ja työpaikoilla, missä vuorovaikutus kantaväestön ja maahanmuuttajan kanssa on suurimmillaan. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015.)

Koulutusta ja työelämää voidaan pitää mittareina, joilla mitataan kuinka hyvin maahanmuuttajataustaiset henkilöt ovat kotoutuneet uuteen kotimaahansa. Tulokset osoittavat, että maahanmuuttajanuoriin kohdistuu selkeästi kantaväestöä vahvemmin kouluttautumisen ja työelämän epävarmuutta. (Alitolppa-Niitamo & Leinonen 2013, 97–98.) Myrskylän tekemän selvityksen (2011, 14) mukaan 15–29 vuotiaista ”ulkopuolisista” nuorista joka neljäs on maahanmuuttajataustainen. ”Ulkopuolisilla” Myrskylä tarkoittaa nuoria, joilla ei ole peruskoulun jälkeistä tutkintoa ja jotka eivät opiskele, käy töissä eivätkä ole ilmoittautuneet työttömiksi työnhakijoiksi (Myrskylä 2011, 14). Tämän vuoksi lasten ja nuorten kotoutumiseen tulee panostaa, etteivät maahan muuttaneet jää toimettomiksi vaan heille turvataan hyvät mahdollisuudet edistyä samalla tavoin elämässään kuin kantaväestölläkin.

Itse kotouttamiseen liittyvien palveluiden järjestäminen ei ole pelkästään viranomaisten tehtävä, vaan maahanmuuttajalla on myös itsellään aktiivinen rooli. Kotouttamisesta tulee

kaksisuuntainen keskinäisen muuttumisen prosessi, jossa sekä yhteiskunta että maahanmuuttaja vaikuttavat. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015.) Maahanmuuttajan kotouttamistimenpiteiden tulee lähteä hänen omista tarpeistaan ja kotouttamisen tavoitteena on maahanmuuttajan oman aktiivisuuden edistäminen (Wikman-Immonen 2015). Yhteiskunta muuttuu, kun väestö monimuotoistuu ja maahanmuuttaja hankkii yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavaa osaamista. Molemmille osapuolille liittyy sekä oikeuksia että velvollisuuksia. Yhteiskunnan tehtävä on tarjota maahanmuuttajalle tarvittavat mahdollisuudet kotoutumiseen ja aktiiviseen vaikuttamiseen sekä osallistumiseen. Puolestaan maahanmuuttajan vastaanottavalla yhteiskunnalla on oikeus odottaa maahanmuuttajan aktiivisesti osallistuvan oman tilansa ja kotoutumisensa edistämiseen. Tämä onnistuu, kun molemmat osapuolet huolehtivat rakentavan vuoropuhelun ylläpitämisestä. Itse ajatus kaksisuuntaisesta kotoutumisesta on keskeinen Euroopan unionin kotoutuspolitiikan perusperiaatteissa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015.)

### **2.3 Perusopetukseen valmistava opetus**

Perusopetuslain (628/1998) mukaisesti peruskouluikäisillä maahanmuuttajalapsilla ja -nuorilla on mahdollisuus osallistua valmistavaan opetukseen. Perusopetukseen valmistava opetus on vuoden kestävä opiskelujakso niille, joiden suomen tai ruotsin kielen taito ei ole riittävä normaaliin opetukseen. Tällainen opetusjakso on tarjolla kaikille maahanmuuttajille riippumatta heidän lähtökohdistaan, kuten kansalaisuudesta tai syntymämaasta. (Lahden kaupunki 2015.) Valmistavaan opetukseen ovat oikeutettuja sekä maahanmuuttaneet että Suomessa syntyneet maahanmuuttajataustaiset lapset ja nuoret. Oleskelulupa ei ole välttämätöntä opetukseen osallistumiselle. (Opetushallitus 2012, 3–4.) Lahden kaupunki tarjoaa perusopetukseen valmistavia ryhmiä Harjun, Kärpäsen ja Mukulan peruskouluissa. Maahanmuuttajille voidaan tarjota valmistavan opetuksen lisäksi myös tukiopetusta ja opetusta omalla äidinkielellään mahdollisuuksien mukaan. Perusopetukseen valmistavaa opetusta on mahdollisuus saada jo suoraan esikoulusta. Maahanmuuttajien opetuksessa noudatetaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteita heidän taustansa huomioon ottaen. (Lahden kaupunki 2015.)

Perusopetukseen valmistavan opetuksen pääasiallisena tavoitteena on lisätä oppilaan suomen tai ruotsin kielen taitoa, kotoutumista suomalaiseen yhteiskuntaan sekä antaa valmiudet opiskeluun suomalaisessa peruskouluryhmässä (Opetushallitus 2012, 7). Opetuksella tavoitellaan myös lasten ja nuorten tutustuttamista uuteen kotikaupunkiin ja suomalaiseen kulttuuriin (Joki 26.1.2015). Opetukseen valmistavat luokat elävät koko ajan ryhmän oppilasmäärien muuttuessa vuoden aikana. Ympäri vuoden luokille voi tulla uusia

maahanmuuttajia ja samalla oppilaita integroidaan myös normaaliin opetukseen sitä mukaa, kun oppilaan taidot kehittyvät ja heidän katsotaan pärjäävän suomalaisessa kouluryhmässä. (Joki 26.1.2015.) Jos oppilaan opiskeluvalmiudet ovat täyttyneet ennen vuoden kestävä koulutuksen päättymistä, voidaan hänet ennen aikaisesti siirtää sopivalle luokalle. Vuoden mittaisen valmistavan koulutuksen jälkeen jokaisen lapsen ja nuoren tapaus käsitellään yksityiskohtaisesti opettajien, huoltajien, oppilashuoltoryhmän sekä maahanmuuttajien koulusijoituksista vastaavien henkilöiden kesken. Moniammatillinen yhteistyö takaa lapselle sopivan koululuokan sekä tarvittavien lisäopetusten saatavuuden. (Opetushallitus 2012, 4.)

Perusopetukseen valmistavaan opetukseen osallistuneiden määrä Suomessa on kasvanut huomattavasti vuosien 2002 ja 2010 välillä. Oppilaiden määrä on kasvanut kahdeksan vuoden aikana 650 oppilaalla. (Opetushallitus 2015.) Oppilaat ovat usein iältään, taustoiltaan ja opiskeluvalmiuksiltaan eritasoisia riippuen kotimaansa opetuksen laajuudesta (Opetushallitus 2012, 7). Osa oppilaista ei ole välttämättä osallistunut minkäänlaiseen opetukseen koko elämänsä aikana ja heiltä voi puuttua kokonaan luku- ja kirjoitustaito. Tämän vuoksi opetuksen eriyttäminen on tärkeää. Kun osa oppilaista keskittyy täydentämään tietojaan ja omaksumaan suomenkielisiä termejä, keskittyvät toiset harjoittelemaan varsinaista opiskelemista sekä koulunkäynnin perusasioita. (Opetushallitus 2012, 15–17.) Kuitenkin vain murto-osa maahanmuuttajista tulee valtioista, joissa koulutusta ei tarjota. Suurin osa Suomeen saapuneista ulkomaalaisista tulee valtioista, joissa on oppivelvollisuus kuten Venäjältä, Virossa ja Ruotsista (Miettinen 2015a).

Toiminnalliset ja kokemukselliset oppimisympäristöt, monipuoliset opetusmenetelmät sekä suomen kielen käyttö eri kommunikaatioympäristössä ovat hyväksi havaittuja tapoja opiskella eri aineita sekä vahvistaa kielen osaamista (Opetushallitus 2012, 8). Liikunta on hyvä esimerkki oppiaineesta, joka tarjoaa käytännönläheisiä tilanteita, joissa kieli otetaan käyttöön luokkahuoneen ulkopuolella. Perusopetukseen valmistautuessa on tärkeää ottaa huomioon erilaiset uskonnolliset ja eettiset näkemykset ja kunnioittaa niitä eri työskentelytapoja opetellessa (Opetushallitus 2012, 15). Lisäksi Suomessa on voimassa yhdenvertaisuuslaki (21/2004), jota sovelletaan myös koulutuksessa syrjinnän ehkäisemiseksi esimerkiksi ikään, etniseen ja kansalliseen alkuperään, kieleen, uskontoon tai mielipiteeseen perustuen.

### **3 Liikunta maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kotoutumisen välineenä**

Liikkuminen on lapselle spontaani tapa kokea ja oppia maailmaa sekä ilmaista itseään. Lapsia tarvitsee harvoin edes suostutella liikkumaan, sillä heille liikunta tulee yleensä luonnostaan leikkien ja pelien kautta. (Zimmer 2001, 43.) Suomalaisilla nuorilla liikunta on suosituin aktiivisista harrastuksista ja lisäksi se on myös suosituimpien kouluaineiden joukossa (Vuori ym. 2011, 632; Telama 2000, 57). Liikunta on suosituin vapaa-ajan harrastus myös maahanmuuttajilla, joista 57 % harrastaa liikuntaa ja urheilua (Valo ry 2013). Liikunnan rooli hyvänä kotouttamisen edistäjänä perustuu sen suosioon lasten ja nuorten keskuudessa sekä eri urheilu- ja liikuntalajien maailmanlaajuiseen tunnettavuuteen. Kansainvälisesti suositut urheilulajit mahdollistavat maahanmuuttajien ja kantaväetön vuorovaikutuksen kehittymisen kaikille tutussa kontekstissa. (Opetusministeriö 2010, 7.) Esimerkiksi jalkapallo on lähes kaikkialla maailmassa tuttu laji ja sen perusperiaatteet ja säännöt ovat samat niin Afrikassa kuin Euroopassakin. Suomeen saapunut maahanmuuttaja löytää helpon kosketuspinnan lajista, johon kielitaitoa ei tarvita, ja jota kaikki kykenevät pelaamaan yhdessä.

Liikunta kotouttamisen välineenä tähtää siihen, että maahanmuuttajilla on samanlainen mahdollisuus osallistua liikuntatoimintaan kuin kantaväestölläkin (Opetusministeriö 2010, 7; Myrén 2003, 23; Valo ry 2013). Liikunnalla on todettu olevan useissa suomalaisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa vaikutus niin maahanmuuttajien kotoutumisessa, kielen ja yhteiskunnallisten sääntöjen oppimisessa, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden edistämässä, ystävyyssuhteiden luomisessa kuin suvaitsevaisuudenkin edistämässä (Garrido, Olmos, García-Arjona & Pardo 2012; Lee & Funk 2011; Myrén 2003; Myrén 1999; Stodolska & Alexandris 2004). Liikunnan konkreettinen luonne (Opetusministeriö 2010, 7) mahdollistaa kommunikoinnin ilman yhteistä kieltä ja luo liikuntatilanteista helpommin lähestyttäviä kuin muut arkipäivän kohtaamiset, joissa kielitaidon merkitys korostuu (Myrén 2003, 108). Stodolska ja Alexandris (2004, 392) huomauttavat, että liikunta ja vapaa-aika eivät ole kuitenkaan maahanmuuttajavanhemmilla tärkeysjärjestyksessä ensimmäisinä sopeutuessa uuteen maahan. Uuteen ympäristöön sopeutuminen vie aikaa ja taloudelliset huolet, usein fyysiset työt sekä vapaa-ajan puute lykkäävät liikunnan aloittamista. Liikunnan ja vapaa-ajan määrä sopeutumisen myötä lisääntyy ja tulee ajankohtaisemmaksi myöhemmin. (Stodolska & Alexandris 2004, 392–395.)

### 3.1 Harrastus osana kotoutumista

Myrén (2003) on arvioinut tutkimuksessaan Kohtaamisia liikunnan kentällä 1996–2002 tuettuja liikunnan suvaitsevuushankkeita, joiden pääpainona on suvaitsevaisuuden lisääminen sekä maahanmuuttajien kotoutuminen. Tutkimus on luonut arvokasta tietokantaa maahanmuuttajien osallisuudesta suomalaiseseen liikuntakulttuuriin ja ehdotuksia toimintatapojen päivittämiseksi. Selvityksen mukaan suosituin urheilulaji maahanmuuttajien liikuttamisessa Suomessa on ollut jalkapallo, jonka jälkeen tulevat uinti ja jumppa. Myös koripallo, lentopallo ja salibandy ovat olleet suosittuja lajeja. Seuraavaksi eniten on harrastettu hiihtoa, laskettelua, yleisurheilua, tanssia, kävelyä ja kamppailulajeja. (Myrén 2003, 51; Myrén 1999, 86–87.) Tyttöjä on todettu kiinnostavan erityisesti tanssi, voimistelu ja jumppa, kun taas poikia ylivuomaisesti eniten jalkapallo (Myrén 2003, 105).

Espanjalainen tutkimus on selvittänyt mikä liikuttaa maahanmuuttajataustaisia nuoria (Garrido ym. 2012). Tutkimuksen kohderyhmäläisistä suurin osa liikkuu itsekseen yksi tai kaksi kertaa viikossa ja nuorten suurin syy liikkumiseen oli terveyden ylläpitäminen, jonka jälkeen tulivat hauskanpito ja sosiaalinen kanssakäyminen muiden kanssa (Garrido ym. 2012). Suomalaisen tutkimuksen mukaan taas suomalaisille nuorille liikunnan sosiaalinen vaikutus on yksi tärkein motivointitekijä liikunnan harrastamiseen. Tutkimuksen mukaan suomalaisista 12–15-vuotiaista tytöistä ja pojista vain alle 10 % liikkuu itsekseen, kun taas muiden kanssa liikkumaan lähtee 44 % pojista ja 30 % tytöistä. Urheiluseuratoiminnassa on mukana jossain vaiheessa elämänsä aikana jopa 60 % pojista ja 50 % tytöistä (Vuori ym. 2011, 630; Telama 2000, 56). Suomalaisilta kouluikäisiltä kysyttäessä liikunnan sosiaalinen vaikutus on hyvinkin tärkeää. 57 % lapsista ja nuorista liikkuu sen vuoksi että ystäväkin liikkuu. (Vuori ym. 2011, 630.)

On tärkeää, että maahanmuuttajilla on jokin harrastus ja tekemistä vapaa-ajallaan (Myrén 2003, 80) ja liikunnan harrastaminen koetaankin hyväksi ajanviettotavaksi (Myrén 1999, 89). Urheilulajin myötä maahanmuuttajat, erityisesti teini-ikäiset pojat, voivat purkaa ja kaventaa energiaansa järkevä väylän kautta (Joki 26.1.2015). Liikuntaharrastus edistää kotoutumista, mutta pitää myös maahanmuuttajat sekä kantaväestön poissa kaduilta ja kaupungilta, mikä vähentää jengiytymistä sekä niiden mukanaan tuomia ongelmia. Liikuntaharrastuksen koetaan pitävän nuoret erossa myös päihteiden käytöstä. (Myrén 2003, 78–80.) Lasten ja nuorten osallistuminen liikuntaan ja kuuluminen urheiluseuroihin kotoutti amerikkalaisen tutkimuksen mukaan myös lasten ja nuorten vanhempia paremmin, sillä vanhemmat usein osallistuivat lastensa myötä urheilulliseen toimintaan huoltojoukoissa ja pääsivät itse mukaan tapaamaan muita vanhempia (Stodolska & Alexandris 2004, 401).

Lapset ja nuoret sopeutuvat uuteen kotimaahan pakon edestä, kun he osallistuvat paikalliseen koulutukseen ja oppivat sen kautta kieltä ja kulttuuria. Tätä vastoin vanhemmilla ei välttämättä ole heti töitä maahan saavuttuaan ja he voivat viettää suurimman osan ajasta kotona perheen parissa, jolloin kotoutuminen on hidasta. (Stodolska & Alexandris 2004, 401.) Maahanmuuttajalapsen tai -nuoren harrastustoimintaan mukaan pääseminen on kaikista tehokkain sopeutumisen keino. Maahanmuuttajalapset ja -nuoret, jotka ovat olleet mukana harrastustoiminnassa, ovat oppineet suomen kieltä paremmin kuin lapset ja nuoret, joilla ei ole ollut harrastusta. On erityisen tärkeää, että maahanmuuttajataustaiset lapset ja nuoret saavat ystäviä muista suomalaisista. Koulussa perusopetukseen valmistavilla luokilla olevat oppilaat ovat tekemisessä vain muiden maahanmuuttajalasten ja -nuorten kanssa ja suomalaiset kontaktit voivat jäädä vähälle. Harrastuksessa he pääsevät osalliseksi oikeaa suomalaista kulttuuria, jolloin he joutuvat käyttämään suomen kieltä enemmän ja oppimaan suomalaisia tapoja ja tottumuksia. Suomalainen ystävä toimii parhaana opettajana maahanmuuttajalle. (Joki 26.1.2015.)

Leen ja Funkin (2011, 11) mukaan valtaväestölle tärkeän urheilulajin seuraaminen voi yhtä lailla vaikuttaa maahanmuuttajan kotoutumiseen kuin liikunnan harrastaminenkin. Maahanmuuttajat tapaavat uusia ihmisiä urheilutapahtumissa ja löytävät tätä kautta uusia keskustelunaiheita ihmisten kanssa. Tutkimus painottaa, että liikuntakulttuurin vaikutukset kotoutumiseen ovat riippuvaisia yksittäisten henkilöiden vapaa-ajan aktiivisuudesta. Toiset lähtevät helpommin kokeilemaan uusia ajanvietteitä kuin toiset. (Lee & Funk 2011, 11.) Tärkeää olisi, että maahanmuuttajat hakeutuisivat uusien ihmisten pariin. Maahanmuuttajien tulisi harrastaa valtaväestön kanssa esimerkiksi paljon sosiaalisia kontakteja sisältäviä joukkuelajeja, eikä toteuttaa liikuntaa ainoastaan omissa etnisissä piireissään. Tutkimuksen kehitysehdotuksena valtio voisi lisätä erilaisia kampanjoita, joissa maahanmuuttajat pääsevät kokeilemaan suosittuja urheilulajeja. (Lee & Funk 2011, 12–13.)

### **3.2 Liikunnan fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset**

Liikunnalla on todettu olevan selvä vaikutus ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kaikissa elämänkaaren vaiheissa (Vuori & Miettinen 2000, 91). Kotoutumista tarkastellessa liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset ovat ensisijaisen tärkeitä. Tärkeä rooli urheilulla ja liikunnalla on vahvistaa lasten ja nuorten minäkuva, elämänlaatua sekä valintamahdollisuuksia elämässä (Vuori ym. 2011, 148). Myös liikunnan fyysiset vaikutukset on hyvä ottaa huomioon, koska fyysisellä aktiivisuudella on vaikutus lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja se vaikuttaa positiivisesti kotoutumisprosessin etenemiseen.

### 3.2.1 Liikunnan fyysiset vaikutukset

Vuori, Taimela ja Kujala (2011, 146) esittävät lapsuus- ja nuoruusiässä toteutetulla liikunnalla olevan terveyttä lisäävä, terveyttä edistävä sekä terveyttä suojeleva vaikutus. Liikunta parantaa vallitsevaa terveyttä ja hyvinvointia. Terveellisten elämäntapojen juurruttaminen ja liikunnallisten tottumusten omaksuminen jo lapsena ja nuorena vahvistavat läpi elämän kestävästä hyvinvointia. (Vuori ym. 2011, 146; Telama 2000, 72.) Etnisten vähemmistöjen terveys on usein kantaväestöä heikompaa, lukuun ottamatta hyvävaraisia työ- ja opiskeluperusteisia maahanmuuttajia. Syynä heikommalle terveydelle on maahanmuuttajien alhaisempi sosiaalinen luokka tulojen ja koulutuksen osalta. (Malin & Suvisaari 2010, 28–29.) Toisen polven maahanmuuttajien terveys riippuu vahvasti heidän vanhempiensa hyvinvoinnista, minkä vuoksi on tärkeää tukea koko perheen hyvinvointia (Malin & Suvisaari 2010, 13). Joillain etnisillä ryhmillä myös lihavuus on yleisempää kantaväestöön verrattuna (Malin & Suvisaari 2010, 21). Niin maahanmuuttajat kuin kantaväestökin tarvitsevat liikuntaa fyysisen terveyden ylläpitämiseen. Liikunta ehkäisee altistumista tekijöille, jotka heikentävät yksilön terveyttä tavalla tai toisella. Sairauksien ehkäisyssä liikunnan positiiviset vaikutukset ovat vertaistiaan vailla, sillä liikunnan vaikutus näkyy monessa elimistön toiminnossa, kuten ylläpitämällä keholle sopivaa rasvaprosenttia, pitämällä veren kolesteroliarvot tasaisena, vähentämällä verenpainetta sekä vaikuttamalla positiivisesti sokeriaineenvaihduntaan. (Vuori ym. 2011, 146.) Liikunnalla on tärkeä vaikutus myös esimerkiksi kasvuärsykeille, sydämen toiminnalle ja verenkierrolle, lihaksistolle sekä koordinaatiokyvyille. (Zimmer 2001, 43–44.) Jo lapsuudessa harrastetulla liikunnalla voidaan ehkäistä aikuisiässä puhkeavia kansansairauksia sekä niiden riskitekijöiden kehittymistä (Vuori & Miettinen 2000, 91).

Lapsuusiän liikunnan tarkoituksena on ensisijaisesti lisätä liike- ja liikkumistaitoja (Vuori ym. 2011, 145). Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten ja myös valtaväestön tulisi liikkua monipuolisesti eri liikuntataitoja kehittäen. Liikunta on tärkeää lapsuudessa hermoverkkojen kehitykselle, minkä tuloksena lapsi oppii hallitsemaan liikkeitä hermoston ja aistien yhteistoimintana. Ensimmäiset kymmenen ikävuotta ovat parasta aikaa motoriselle oppimiselle. Motoriset taidot kehittyvät parhaiten liikkumis-, käsittely- ja tasapainotaitoa harjoittavissa suorituksissa. Harjoittelun myötä syntynyt liikemuisti on edellytys monessa urheilulajissa lajitaitojen hallinnalle. (Vuori ym. 2011, 145–148.) Myös luusto vahvistuu lapsuudessa erityisesti juuri ennen puberteettia ja sen aikana. Tämän jälkeen liikunnalla on yhä vähemmässä määrin vaikutusta luuston hyvinvointiin. Paljon voimaa, tärähdyksiä, iskuja ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävä liikunta on tärkeää luuston vahvistumisen kannalta. Hyviä urheilulajeja ovat esimerkiksi voimistelu ja nopeatempoiset pallopelit.



Teini-ikäisten maahanmuuttajien liikunnan tulisi lajitaitojen ohella kuormittaa myös elimistöä monipuolisesti. Vasta murrosiän jälkeen on fysiologisesti paras aika kehittää kestävyttä ja voimaa. Maksimaaliset suoritukset tulee jättää vasta pituuskasvun jälkeiseen aikaan, jolloin elimistö on valmis vaativiinkin suorituksiin. (Vuori ym. 2011, 149, 160.)

### **3.2.2 Liikunnan psyykkiset vaikutukset**

Maahanmuuttajat saapuvat Suomeen vaihtelevista syistä, mutta osalla voi olla taustatekijänä omassa kotimaassa asumisen turvattomuus. Tanskalainen tutkimus on selvittänyt tanskalaisten länsimaiden ulkopuolelta saapuneiden maahanmuuttajien psyykkisen terveyden häiriöitä ja niiden taustoja (Singhammer & Bancila 2009). Tutkimuksen mukaan maahanmuuttajilla on valtaväestöä enemmän stressiä ja masennuksen oireita (Singhammer & Bancila 2009, 357). Samaan tulokseen on päätyneet myös venäläisiä, kurdilaisia ja somalitaustaisia maahanmuuttajia tutkinut Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointitutkimus (Castaneda ym. 2012, 146), jonka mukaan Suomessa asuvilla venäläistaustaisilla ja kurditaustaisilla maahanmuuttajilla esiintyy vakavia masennus- tai ahdistuneisuusoireita huomattavasti enemmän kuin valtaväestöllä. Lisäksi tutkimuksen mukaan somalitaustaisilla esiintyi saman ikäisiin valtaväestön henkilöihin verrattuna enemmän alakuloisuutta (Castaneda ym. 2012, 146).

Tanskalaisessa tutkimuksessa kaikista eniten psyykkisiä oireita oli maahanmuuttajilla, jotka olivat saapuneet maahan muualta kuin länsimaista (Singhammer & Bancila 2009). Samansuuntaisia tuloksia on saatu muistakin eurooppalaisista tutkimuksista. Psyykkisen terveyden häiriintymistä aiheuttavat oman ja uuden kulttuurin erilaisuudet ja sopeutumisen vaikeus. Länsimaiselle maahanmuuttajalle kulttuurien erot ovat pienemmät, kuin esimerkiksi islamilaisesta maasta saapuvalla maahanmuuttajalle. Muita stressin syitä ovat heikot asuinolot, taloudelliset vaikeudet, työttömyys, väkivaltaisuus ja omasta terveydestä huolehtiminen. (Singhammer & Bancila 2009, 357.) Maahanmuuttajataustaisilla on usein myös traumakokemuksia, jotka johtuvat yleisemmin sodan keskellä elämisestä ja väkivaltaisuuden näkemisestä (Castaneda ym. 2012, 151). Psyykkisen oireilun syynä katsotaan olevan usein maahanmuuttajien traumaattiset kokemukset kotimaassa. Psyykkiset oireet voivat ilmetä myös useiden vuosien päästä kotoutumisen jälkeen. Nuoremmilla maahanmuuttajilla on kuitenkin vähemmän psyykkisiä oireita, mikä johtuu mahdollisesti paremmasta fyysisestä terveydestä sekä kotoutumisen nopeutumisesta koulun kautta. (Castaneda ym. 2012, 149.)

Liikunnalla on todettu olevan oma osansa psyykkisen terveyden ja tasapainoisen elämänlaadun ylläpitämisessä (Ojanen 2000, 123). On todettu, että säännöllinen liikunta voi alentaa stressiä sekä ehkäistä masennuksen oireita ja ahdistuksen tunnetta. Hyvä liikuntakokemus tuo myönteisiä oppimiskokemuksia ja onnistumisen elämyksiä. (Hakkarainen 2009, 122.) Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikunnanohjaus tulisikin toteuttaa helppovaraisesti huomioiden mahdolliset maahanmuuttoon liittyvät kipeät syyt. Oikeanlainen liikuntaharrastus voi vahvistaa itsetuntoa ja minäkäsitystä. Liikunta voi kuitenkin vaikuttaa herkästi myös negatiivisella tavalla lapsiin ja nuoriin, jos se organisoidaan väärin. Liiallinen luokittelu, seulominen ja kilpailullisuus voivat lisätä stressiä ja ahdistuneisuutta. Valmentajan ja liikunnanohjaajan ammattitaidon tuoma tilanteenlukutaito ja oikein valitut ohjausmenetelmät ovatkin tärkeässä asemassa kasvavien lasten ja nuorten liikunnan toteuttamisessa. (Hakkarainen 2009, 122.) Tärkeintä on, että lapset ja nuoret saavat itse vaikuttaa omaan liikkumiseensa, jolloin liikunta tuottaa heille myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä ja tällä tavoin vaikuttaa positiivisesti lapsen ja nuoren minäkuvaan ja omanarvontuntoon. (Vuori ym. 2011, 145–148.)

### **3.2.3 Liikunnan sosiaaliset vaikutukset**

Liikunnalla on hyvin sosiaalinen luonne. Toki itsekseen liikkuminenkin on yleistä nykyään, mutta useammin liikutaan yhdessä porukalla, joukkueen kesken tai ystävien kanssa. (Telama 2000, 60). Myös kotoutumisprosessissa hyödynnetään liikunnan sosiaalista puolta. Liikunnan sosiaalisuus näkyy esimerkiksi siinä, että liikunnallisissa tilanteissa tulee ottaa toiset ihmiset huomioon, toimia heidän kanssaan yhteistyössä, kunnioittaa toisia ja noudattaa yhteisiä pelisääntöjä. Itse sosiaalisuus tarkoittaa yksilön suhdetta toisiin yksilöihin, ryhmiin ja yhteisöihin. (Telama 2000, 60.) Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalisen vuorovaikutuksen ja kontaktien luomisen merkitys on erittäin suuri kotoutumisessa (Lee & Funk 2011; Myrén 2003; Myrén 1999; Stodolska & Alexandris 2004). Liikunta lisää yhteistoimintaa ja poistaa ennakkoluuloja. Säännöllisellä ja pitkätoimisella liikunnalla on todettu olevan vahvin vaikutus maahanmuuttajan kotoutumisprosessin edistämiseksi. (Myrén 2003, 103, 28–29.)

Monet harrastavat liikuntaa nimenomaan sosiaalisen vuorovaikutuksen vuoksi. Suurinta osaa liikuntalajeista ei edes pysty harrastamaan yksin ja esimerkiksi yksilölajeissa harjoitukset tai kilpailutilanne viimeistään vaativat vuorovaikutuksen muiden pelaajien kanssa. Toisaalta taas osalle ihmisistä itsekseen toteutettu liikunta on rentoutumishetki, joka vaatii rauhaa ja muiden ihmisten poissulkemisen hetkestä. (Vuori ym. 2011, 628–631.) Liikuntakulttuuri on yksi vuorovaikutuskentän vaikuttajista koulun ja työpaikan ohella, jonka toimintaan maahanmuuttaja osallistuu (Myrén 2003, 28–29). Liikunnan harrastamisen kautta

maahanmuuttajat tapaavat uusia ihmisiä, solmivat uusia ystävyys-suhteita ja oppivat uutta kulttuuria (Lee & Funk 2011, 11; Myrén 2003, 80). Liikunnalla on tärkeä rooli kontaktien luomisessa ja ennakkoluulojen poistamisessa niin maahanmuuttajien kuin valtaväestönkin kesken. Stodolskan ja Alexandriksen tutkimuksen (2004, 400) mukaan liikunnan kautta solmittiin ystävyys-suhteita valtaväestön kanssa, sen avulla ylläpidettiin työkontakteja ja se juurrutti maahanmuuttajien asemaa paikallisessa yhteisössä. Urheiluseuran jäsenenä maahanmuuttaja tuntee kuuluvansa johonkin ryhmään, joka auttaa häntä sopeutumaan uuteen ympäristöön (Stodolska & Alexandris 2004, 400). Myös Laxin ja Salmisen tutkimuksen (2000, 63–68) perusteella maahanmuuttajat solmivat usein ystävyys-suhteita urheiluseuroissa, joista muodostuu heille tärkeä tukiverkko. Uusien ystävien avulla maahanmuuttajat oppivat kieltä ja suomalaista kulttuuria sekä kasvattavat tukiverkkoaan yhä laajemmalle (Lax & Salminen 2000, 63–68).

Liikunta on hyvä ympäristö sosiaaliseen kasvuun. Liikunnalla itsessään ei koeta olevan vaikutusta lasten ja nuorten sosiaaliseen kehittymiseen, vaan ennemminkin liikunnan luomat sosiaaliset tilanteet kehittävät nuoria auttamaan toisiaan, olemaan vähemmän itsekkäitä ja luomaan enemmän ystävyys-suhteita. Täten liikunnan organisoinnilla on suuri merkitys liikunnan kasvatukselliseen luonteeseen. (Vuori ym. 2011, 632; Telama 2000, 62.) Kasvatuksellinen näkökulma on koettu olevan maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kanssa tärkeä (Myrén 2003, 79). Ohjaaja voi valinnoillaan vaikuttaa, onko liikunta enemmän kilpailulähtöistä vai yhteistyöstä rakentuvaa, kuinka paljon lapset ja nuoret ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa, kuinka omatoimista liikunta on ja miten paljon lapsilta ja nuorilta vaaditaan itsenäistä päätöksentekoa ja vastuunottoa. Liikunta on aktiivista toimintaa, jossa kanssakäyminen muiden kanssa korostuu verrattaessa esimerkiksi luokahuoneessa tapahtuvaan opetukseen. Lisäksi liikunnassa säännöt ovat konkreettisia ja niitä harjoitellaan käytännössä. (Vuori ym. 2011, 632; Telama 2000, 57.) Liikunnassa ristiriitatilanteet ovat arkipäivää ja niiden selvittäminen vaatii oppilailta moraalisia valintoja ja sosiaalisia taitoja. Liikunta luo turvallisen ympäristön opetella oikean ja väärän erottamista sääntöjen ja rangaistuksien turvin. (Vuori ym. 2011, 632.)

Liikunnan kautta käydylle sosiaalisella kanssakäymisellä on myös kasvuikäiselle suuri merkitys identiteetin kehittämisessä (Vuori ym. 2011, 629). Liikunnan sosiaalinen vaikutus antaa maahanmuuttajataustaisille nuorille vapauden päästä kodin seinien ulkopuolelle sekä rakentaa vahvempaa identiteettiä uudessa kotimaassa (Myrén 2003, 80). Sosiaalinen pätevyys eli nuoren suosio ja arvostus muiden nuorten keskuudessa vaikuttavat useimpien nuorten minäkuvaan ja itsearvostukseen. Liikunnan katsotaan usein lisäävän sosiaalista pätevyyttä. Liikunnan vuorovaikutusta korostava luonne ja yhdessä toimiminen eri ihmisten kesken on huomattu vaikuttavan ystävyys-suhteiden määrään ja suosioon

nuorten keskuudessa. Pojilla tämä yhteys on vahvempi kuin tytöillä. Nuorilla aktiivisella liikunnan harrastamisella, urheiluun osallistumisella ja liikunnallisella taitavuudella on todettu olevan yhteys sosiaaliseen suosioon ja tätä kautta myös vahvempaan identiteettiin. (Vuori ym. 2011, 631; Telama 2000, 65.)

## **4 Liikunnanohjaus monikulttuurisessa ryhmässä**

Fagerlund ja Maijala ovat tehneet sektoritutkimusta (2011) monikulttuuristen lasten ja nuorten liikunnan kentästä. Tutkimus on valaissut minkäläistä liikuntaa maahanmuuttaja-taustaisille lapsille ja nuorille on tarjolla ja miten sitä voidaan kehittää paremmaksi (Fagerlund & Maijala 2011, 8). Monikulttuurisuus tarkoittaa ”väestön kulttuurista ja etnistä monimuotoisuutta” (Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 7.) Monikulttuurisuus on rikkaus ja oppimisen alusta niin ohjattaville kuin ohjaajallekin, mutta kuitenkin se asettaa liikuntatunnin suunnittelulle ja toteutukselle omat haasteensa. Monikulttuurisuus on erilaisten kulttuurien kohtauspaikka, jossa kielet, kansallisuudet, tavat ja tottumukset kohtaavat.

Lasten ja nuorten liikunnanohjauksessa on tärkeää ottaa huomioon liikunnan terveydellinen arvo tukien ohjattavien kasvua, kehitystä ja terveyttä (Vuori ym. 2011, 146). On hyvä kuitenkin huomioida, että muualta tulleiden suhtautuminen liikuntaan voi olla hyvinkin erilainen kuin suomalaisilla. Liikuntaohjelmien suunnittelu vaatii usein erityistoimenpiteitä, jolloin sukupuoli ja uskonnolliset tottumukset tulee ottaa huomioon. Lisäksi maahanmuuttajien kanssa tulee keskustella erilaisista näkemyksistä ja toteuttaa toiminta mahdollisimman montaa osapuolta palvelevalla tavalla. (Vuori ym. 2011, 635.)

### **4.1 Liikunnanohjaajan rooli monikulttuurisessa ryhmässä**

Monikulttuurisessa ryhmässä erityisen tärkeää on liikunnallisen toiminnan rentous, helpous ja joustavuus. Eri kulttuurierot vaativat joustavuutta esimerkiksi kommunikoinnissa, tiedottamisessa ja kellonajoissa. Koska taustalla on kotoutumisprosessin jatkuva edistäminen, liikunnan suorituskeskeisyys olisi hyvä jättää taka-alalle ja keskittyä sen sijaan hauskanpitoon ja rentoon yhdessäoloon. (Fagerlund & Maijala 2011, 37.) Liikunnanohjaajan tulee tiedostaa omat arvonsa ja asenteensa sekä mahdolliset ennakkoluulonsa, jotta hän kykenee ohjaamaan monikulttuurista ryhmää. Ennakkoluulot johtuvat usein siitä, että aihe on uusi eikä siitä tiedetä tarpeeksi. Tämän vuoksi tiedot eri kulttuurien arvomaailmasta, käytännöistä ja eroavaisuuksista helpottavat ohjaajaa toimimaan kannustavasti ja yhdenvertaisesti ohjaustilanteessa. (Siljamäki 2013, 418; Myrén 1999, 89.) Ohjaaja voi kartuttaa tietojaan esimerkiksi keskustelemalla ohjattavien ja heidän huoltajiensa kanssa siitä, millaiset toimintatavat ja arvot ovat heidän kulttuurissaan sopivia. Myös itsenäinen tietojenkeruu eri kulttuureiden eroista on suositeltavaa. (Siljamäki 2013, 418.)

Monikulttuurisessa ympäristössä korostuu ohjaajan kyky olla herkkä, tilanteenlukutaitoinen ja halu toimia maahanmuuttajalasten ja -nuorten kanssa. Vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä varsinkin, jos yhteistä kieltä ei ole. Kun ohjaaja on valveilla omista asenteistaan,

on hänen helppoa toimia haastavissa tilanteissa ja tehdä ratkaisuja kaikki ryhmän jäsenet huomioon ottaen. (Siljamäki 2013, 412.) Ohjaustilanteen organisointia auttavat toistuvat rutiinit. Esimerkiksi aloitus ja lopetus on hyvä pitää aina samankaltaisena tunnista toiseen, jolloin kaikki ohjattavat ovat ilman kielellistä ymmärrystä tietoisia tunnin kulusta. Myös selkeiden pelisääntöjen sopiminen on suotavaa, sillä kulttuurien käsitykset ryhmässä toimimisesta ja liikuntatilanteiden etenemisestä voivat poiketa toisistaan. Suvaitsevaisuus ja erilaisuuden hyväksyminen ovat monikulttuurisen liikuntatunnin sääntöjen ydin, joilla pidetään huolta esimerkiksi kiusaamisen tai rasismien nollatoleranssista. (Fagerlund & Maijala 2011, 47–50.)

Uus- ja syntysuomalaisten ohjaajien yhteistoiminta ovat havaittu hyväksi työtavaksi, jolloin ohjaajien puolelta nousee esille sekä valtaväestön että maahanmuuttajan näkökulma ryhmän ohjauksessa (Rönkkö 2015, 36). Ryhmän tarpeiden tiedostaminen sekä heidän mielipiteidensä huomioon ottaminen luo luottamusta ohjaajan ja ryhmäläisten välille. Myös lasten ja nuorten mielipiteiden huomioiminen lajivalinnoissa ja toiminnan toteuttamisessa tulee muistaa. (Fagerlund & Maijala 2011, 37.) Monikulttuurisessa ryhmässä ohjattavien tarpeet nivoutuvat yleensä kielellisiin haasteisiin, vuorovaikutustaitojen opetteluun sekä liikuntakulttuuriin tutustumiseen. Ohjauksen on hyvä olla henkilökohtaista, jolloin luottamus on parhaiten saavutettavissa. Jokaisen henkilökohtainen tervehtiminen tunnille saavuttaessa kuuluu henkilökohtaiseen huomiointiin. Luotettavan ohjaajan kanssa ohjattava uskalletaan olla oma itsensä ja pääsee syventämään omaa liikuntasuhdettaan. Jos vain on mahdollista, on ohjaajan hyvä pysyä samana, jolloin luottamussuhde kasvaa tutun ja turvallisen ohjaajan kanssa. Tutusta ohjaajasta usein kasvaa ryhmäläisten silmissä esikuva johon samaistutaan. Luotettavan ohjaajan kanssa on helpompi esimerkiksi löytää uusia harrastuksia ja auttaa niihin siirtymisessä, mikäli vanhempien valmiudet eivät tähän riitä. (Fagerlund & Maijala 2011, 37, 47–48.)

## **4.2 Vuorovaikutus**

Monikulttuurisessa ryhmässä vuorovaikutus- ja kommunikointitaidot korostuvat, koska usein yhteistä puhuttua kieltä ei ole. Tällöin muu viestintä tulee päärooliin ja sanattoman viestinnän, eli eleiden ja kehonkielen, merkitys kasvaa. (Talib ym. 2004, 130–132). Liikunnasta puhutaan usein universaalina kielenä, jossa sanoja ei tarvita. Jos eri kansallisuuksien sekaan heittää pallon, he varmasti keksivät yhteistuumin mitä sillä voi tehdä ilman ainnuttakaan sanaa. Liikunnassa sanaton viestintä tulee esille sen kehollisen luonteen vuoksi (Siljamäki 2013, 417; Myrén 2003, 108). Liikunnassa yhteinen kieli ei ole aina välttämättömyys, sillä ohjaaja voi yleensä näyttää malliesimerkillä liikkeen suoritustavan. Oppiminen tapahtuu tällöin havainnoimalla niin opettajaa kuin muitakin ryhmäläisiä (Siljamäki 2013,

417). Ryhmädynamiikkaan ja ilmapiiriin voivat vaikuttaa myös oppilaiden erilaiset asenteet, tavat ja tottumukset. Oppilaiden keskinäinen vuorovaikutus voi joutua välillä koetukselle, kun eri kulttuurien tavat kohtaavat. Ohjaajan on hyvä ottaa myös tämä huomioon turvallisen ja oppimiseen kannustavan ilmapiirin luomisessa. (Siljamäki 2013, 417.)

Kehollinen ilmaisu ei kuitenkaan aina riitä liikuntatunnilla, ja kun tarkoituksena vielä on maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten suomen kielen oppiminen, on tarpeen käyttää myös sanallista viestintää. Liikunnanohjaajan on paras käyttää liikuntatunnilla selkeää ja yksinkertaista selkokieltä (Siljamäki 2013, 421; Myrén 1999, 120; Fagerlund & Maijala 2011, 34). Herttingin ja Karleforssin (2012, 12) haastattelututkimuksessa kävi ilmi, ettei maahanmuuttajapoika aina ymmärtänyt jalkapalloharrastuksessa valmentajan ohjeita. Hän ei myöskään uskaltanut pyytää valmentajaa selventämään neuvoja vaan toisinaan pyysi selvennystä joukkueovereilta (Hertting & Karlefors 2012, 12). On tärkeää, että maahanmuuttajia ohjaavat valmentajat huomioivat myös eri kieltä puhuvat pelaajat. Selkokieli on normaalia puherytmiä hitaampaa, eli selkeämmin ilmaistua kieltä, jossa käytetään tuttuja ja yleisiä sanoja kuulijan ymmärryksen takaamiseksi. Selkokielessä muun muassa vältetään pitkiä sanoja ja lauseita, slangia, murretta ja abstrakteja ilmaisuja. Kielen tulisi kuitenkin olla rikasta ja elävää sekä sisältävän paljon verbejä ja substantiiveja. Selkokielen ohessa käytetään usein apuna kuvia, piirroksia ja videoita. (Siljamäki 2013, 421.) Apuna voi käyttää myös apuopettajia, joko kasvatusalan ammattilaisia tai maahanmuuttajataustaisia ohjaajia. Myös samankieliset ryhmäläiset voivat toimia toistensa tukena ja täydentää toisiaan ymmärtämisen helpottamiseksi. (Fagerlund & Maijala 2011, 49.) Myös tulkin käyttämistä voi harkita ainakin ensimmäisillä kerroilla (Myrén 1999, 120).

### **4.3 Kulttuurin ja uskonnon vaikutus liikuntakäyttämiseen**

Kulttuuri- ja uskontosidonnaiset säännöt vaikuttavat maahanmuuttajien liikunnan harrastamiseen. Suomalaiset normit ja säännöt voivat olla outoja maahanmuuttajille, kuten myös maahanmuuttajien omat käytänteet voivat poiketa uuden kohdemaan tavoista. Esimerkiksi suomalaisten kohteliaisuusnormit ja oman tilan tarve voivat olla vieraita maahanmuuttajille. (Rönkkö 2015, 36.) Erilaiset kulttuurit liikuntatunnilla tulisi nähdä rikkautena, jolla voidaan monipuolistaa ja uudistaa toimintaa. Liikuntatilanteen olisi hyvä olla uskonnoton tilaisuus. (Fagerlund & Maijala 2011, 34.) Uskonto tulee kuitenkin ottaa huomioon liikuntatunteja suunniteltaessa ja toteutettaessa. Uskonto on jokaiselle henkilökohtainen asia ja saman uskontokunnan sisällä siihen voidaan suhtautua eri tavoin. Toiset noudattavat uskonnollisia sääntöjä hyvinkin tarkkaan, kun taas osa ei pidä niitä yhtä tärkeinä. (Myrén 1999, 121–122.) Hyvä liikunnanohjaaja ei myöskään korosta liikaa monikulttuuristen henkilöiden

erilaisuutta, vaan kohtelee ryhmää tasavertaisesti ja hyväksyy kaikki sellaisina kuin he ovat (Fagerlund & Maijala 2011, 34).

Tyttöjen asema liikuntatunneilla on koettu erityiseksi (Fagerlund & Maijala 2011, 52). Osassa maita liikuntaa pidetään erityisesti poikien ajanvietteenä ja tytöt tutustuvat liikuntaan ainoastaan koulussa. Aina tytöt eivät edes saa harrastaa samoja liikuntalajeja kuin pojat ja useimmiten tyttöjen ja poikien yhteiset liikunnat olivat kiellettyjä tai ainakin rajoitettuja. Uskonto on monessa maassa laki ja se vaikuttaa tyttöjen elämään esimerkiksi juuri liikunnan harrastamisessa. (Myrén 1999, 86.) Ruotsalaisessa haastattelututkimuksessa muslimityttöjen syyt liikkumattomuuteen johtuivat siitä, etteivät he halunneet olla vähäisessä liikuntavaatetuksessa, eivätkä liikkua poikien kanssa (Hertting & Karlefors 2012, 12–13). Vapaa-ajalla ei ollut aikaa liikuntaan, koska heidän piti vahtia pienempiä sisaruksiin (Hertting & Karlefors 2012, 12–13). Myös espanjalaisessa tutkimuksessa nousi esille, että maahanmuuttajapojat harrastavat tyttöjä enemmän liikuntaa, koska tyttöjen täytyy huolehtia kotiaskareista ja perheestä enemmän (Garrido ym. 2012, 87–90). Maahanmuuttajatyttöjen huivin käyttö ja esiintyminen liikunta-asuissa poikien läsnä ollessa on koettu ongelmalliseksi. Esimerkiksi usein muslimieilla uintitunnit eivät onnistu tyttöjen ja poikien kesken, vaan opetus pitää toteuttaa erillisinä ryhminä. (Soilamo 2008, 137.) Osalle poikien ja tyttöjen väliset liikuntaryhmät voivat olla mahdoton ajatus ylipäätään ja tämän vuoksi tulisi aina tiedottaa millainen ryhmä on kyseessä. Joskus tarpeen voivat olla erilliset poikien ja tyttöjen ryhmät. (Myrén 1999, 121–122.) Tyttöjen erityisyydestä liikuntatunnilla tulisi keskustella avoimesti niin tyttöjen kuin heidän kotiväkinsä kesken (Fagerlund & Maijala 2011, 53).

#### **4.4 Käytännön haasteet ja liikuntaharrastuksen aloittaminen**

Suomeen saapuessaan maahanmuuttajilla kestää oma aikansa oppia miten suomalainen liikuntakulttuuri toimii. Maahanmuuttajien täytyy itse selvittää missä he voisivat jatkaa tai aloittaa liikuntaharrastuksia. Monelle kunnan tarjoamat liikuntapalvelut ja seuratoiminta menevät sekaisin. (Rönkkö 2015, 35.) Joissain maissa on totuttu siihen, että liikunnan harrastaminen on ilmaista eivätkä maahanmuuttajat välttämättä ymmärrä suomalaisen liikuntakulttuurin kaupallista leimaa. Suomalaisen urheilun vapaaehtoistyö on myös monelle maahanmuuttajalle vierasta. (Myrén 2003, 86.) Tämän vuoksi maahanmuuttajat tarvitsevat Suomeen saapuessaan neuvontaa, selkeitä oppaita ja liikuntakavereita kantaväestöstä, jotta he pääsevät mukaan suomalaiseen liikuntakulttuuriin. (Rönkkö 2015, 35.) Haastattelututkimuksessa maahanmuuttajapoika ei voinut aloittaa harrastusta, koska ei tiennyt miten siihen pääsee mukaan (Hertting & Karlefors 2012, 11–12). Hänen vanhem-



piensa kielitaito oli myös niin heikko, etteivät he voineet auttaa. Muita syitä seuratoiminnan ulkopuolelle jäämiselle tutkimuksessa olivat korkeat liikunnalliset tasoerot ja ystävien puute. Tutkimuksen mukaan maahanmuuttajapojat tarvitsisivat ystäviä mukaan aloittamaan harrastuksen. (Hertting & Karlefors 2012, 13.)

Espanjalaisen tutkimuksen mukaan liikunta oli vähäisintä nuorilla, jotka olivat muslimeja, jotka olivat muita vanhempia ja joiden taloudellinen tilanne oli heikko (Garrido ym. 2012, 87–90). Syyksi muslimien vähäisemmälle liikunnan määrälle tutkimuksessa esitettiin liikunnan pientä roolia islamilaisessa kulttuurissa niin vapaa-ajalla kuin koululaitoksissakin. Myös Irakilainen Mustafa mainitsee, että hänen kotimaassaan liikunta on vain pienen piirin huvi eikä se kuulu tavallisten kansalaisten arkeen (2015, 39). Syy vanhempien nuorten liikkumattomuuteen espanjalaisessa tutkimuksessa oli heidän suurempi työmääränsä niin kotona kuin erilaisissa töissä, jotka veivät aikaa liikunnalta. Perheen taloudellinen tilanne vaikutti taas nuoren harrastusmaksujen ja liikuntavarusteiden heikkoon maksukykyyn. (Garrido ym. 2012, 87–90.) Ongelmana liikuntaharrastukselle koetaankin usein maksullisuus (Myrén 1999, 89). Myrénin tutkimuksessa seurattujen hankkeiden jälkeen jopa 10 % maahanmuuttajista on siirtynyt harrastamaan urheilulajia urheiluseuraan, mutta osa on lopettanut harrastuksen toiminnan maksullisuuden myötä (Myrén 2003, 57). Monilapsisen perheen on hankala maksaa kalliita kausimaksuja, minkä vuoksi osan maahanmuuttajille suunnatusta toiminnasta on hyvä olla maksutonta tai edullista. Useassa seurassa ainakin kokeileminen on ilmaista ja joskus myös seura voi tukea vähävaraisia perheitä lahjoittamalla välineitä ja käyttämällä seuran sponsoreita. Sosiaalitoimi voi myös auttaa maksuissa. (Fagerlund & Maijala 2011, 43.)

Maahanmuuttajataustaiset lapset ja nuoret saavat tiedon liikuntaryhmistä yleisimmin koulun kautta (Myrén 2003, 68; Fagerlund & Maijala 2011, 44). Maahanmuuttajavanhemmille koulu on luotettava paikka, jolloin koulun kautta tulevat tiedot erilaisista harrastusmahdollisuuksista saavat myös vanhempien tuen. Liikuntaryhmistä voidaan tiedottaa koulujen ilmoitustauluilla, opettajien välityksellä, aamunavauksissa, vanhempainilloissa tai järjestää seurojen lajiesittelyjä liikuntatunneilla. Liikuntatahojen tiivis yhteistyö koulujen kanssa on tuottanut tulosta ja tuonut uusia maahanmuuttajia liikuntaryhmiin. (Fagerlund & Maijala 2011, 44.) Muita keinoja liikuntaryhmistä tiedottamiseen maahanmuuttajataustaisille lapsille ja nuorille ovat lehti-ilmoitukset tai jalkautuminen monikulttuurisiin yhdistyksiin. Tiedottamisessa voi myös hyödyntää kunnan sosiaalitoimistoa, työvoimatoimistoa ja liikuntatoimea ja kohdentaa tiedotus maahanmuuttajavanhemmille ja tätä kautta heidän lapsilleen. (Myrén 2003, 68.)

Paras keino tavoittaa maahanmuuttajalapsia ja -nuoria heille suunnattuihin liikuntaryhmiin on kuitenkin niin sanottu ”puskaradio” (Myrén 2003, 69; Fagerlund & Maijala 2011, 43). Henkilökohtainen ja kasvokkain käyty viestintä on kaikista tehokkainta maahanmuuttajataustaisille lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen. Lapset ja nuoret tietävät erittäin hyvin mitä heidän kaverinsa harrastavat ja tieto uudesta harrastuksesta leviää kaveripiirissä nopeasti ja tuo yhä useampia kokeilemaan lajia. Hyvin moni käy harrastuksessa yhdessä kaverin kanssa. (Fagerlund & Maijala 2011, 44.) Toiminnan paikkaan on myös hyvä kiinnittää huomiota, sillä suurin osa maahanmuuttajista harrastaa liikuntaa kodin lähialueella. Liikuntatuntien sijainti onkin tärkeä osatekijä monelle harrastajalle, joille kuljetukset ja liikenneyhteyksien puute voivat aiheuttaa ongelmia. Monet liikuntakerhot pidetäänkin koulujen liikuntasaleissa heti koulun jälkeen, jolloin osallistuminen on helppoa. (Fagerlund & Maijala 2011, 44.)

Tiedonkulun kannalta yhteistyö eri tahojen kesken on hyvin merkittävässä asemassa maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuttamisessa. Yhdistysten, seurojen ja kunnan on hyvä olla esimerkiksi yhteistyössä maahanmuuttajien omien järjestöjen kanssa tietojen ja resurssien esteettömän liikkumisen kannalta. Maahanmuuttajien omista seuroista tieto kulkeutuu parhaiten maahanmuuttajavanhemmille, jotka mahdollistavat lastensa harrastamisen. Hyvä esimerkki liikuntatoimien ja seurojen yhteistyöstä ovat liikunnalliset iltapäiväkerhot. Molemminpuolinen tiedonkulku opettaa niin maahanmuuttajia suomalaisesta liikuntakulttuurista, kuin suomalaisia tahoja kulttuurien erilaisuudesta. Kantava teema kaikessa toiminnassa on monikulttuurisuuden hyväksyminen ja edistäminen. (Fagerlund & Maijala 2011, 44.)

## 5 Opinnäytetyön tavoite ja kohderyhmä

Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia kehittämissuunnitelma maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntatoiminnan toteuttamista varten. Kehittämissuunnitelmalla pyrittiin luomaan uutta toimintamallia WAU ry:n peruskerhotoiminnan lisäksi, jota voitaisiin hyödyntää järjestön kerhotoiminnassa niin Lahdessa kuin järjestön muissakin kohdekaupungeissa. Kehittämissuunnitelman laatimista varten tehtiin pilottiprojekti, jonka tarkoituksena oli kohderyhmän kotouttamisen edistäminen liikunnan avulla esittelemällä heille paikallista urheiluseuratoimintaa viikoittain neljän kuukauden ajan.

Pilottiprojektin tarkoituksena oli selvittää minkälaisista aineksista maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntatoiminta koostuisi, jotta se edistäisi kotoutumista parhaiten sekä minkälaisia erityishuomioita monikulttuurinen ryhmä toisi liikuntatoiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Yksi tavoite oli myös selvittää millaisesta liikunnasta oppilaat pitävät ja mitä he haluaisivat tulevaisuudessa harrastaa. Tarkastelun kohteena oli myös ohjaajan rooli monikulttuurisessa ryhmässä sekä hänen toimintansa kotouttamista edistävän ilmiön luomisessa. Tavoitteena oli liikuntatuntien myötä tarjota lapsille ja nuorille uusia kokemuksia, saada heidät kokeilemaan uusia urheilulajeja sekä avata heille väylä uusien harrastusten pariin. Tärkeää oli, että urheiluseurat tutustuisivat oppilaisiin projektin avulla, jolloin oppilaiden kynnys aloittaa harrastustoiminta madaltuisi. Urheiluseurojen tuominen mukaan lasten ja nuorten arkeen sekä yhteistyö yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin välillä ovat WAU ry:n yleisiä tavoitteita, jotka näkyivät myös projektissa. Tarkoituksena oli myös lisätä liikunnallisia aktiviteetteja lasten ja nuorten arkeen sekä syventää kotouttamisen ideologiaa eli sopeutumista suomalaiseen kulttuuriin ja kielitaidon parantamista.

Pilottiprojektin kohderyhmänä oli kaksi lahtelaista maahanmuuttajien perusopetukseen valmistavan koulutuksen ryhmää Kärpäsen ja Mukkulan kouluilla. Kärpäsen koululla oli kaksi perusopetukseen valmistavaa ryhmää, jotka molemmat osallistuivat liikuntatunneille samanaikaisesti. Osalla oppilaista oli muita opintoja liikuntatuntien aikana, joten ryhmäkoko ei noussut liian suureksi. Kärpäsen koululla oppilaita oli aluksi 16 ja projektin lopussa 14 kahden oppilaan siirryttyä normaaliin opetukseen. Liikuntatuntien osallistujamäärä vaihteli 10–14 oppilaan välillä. Oppilaat olivat 7.–9.-luokkalaisia ja he olivat kotoisin Syyriasta, Irakista, Virosta, Afganistanista, Etelä-Afrikasta, Mongoliasta, Venäjältä sekä Thaimaasta. Mukkulan koululla ryhmä koostui projektin alkuvaiheessa 10 oppilaasta, jotka olivat 2.–6.-luokkalaisia. Kaksi oppilasta integroitiin projektin aikana suomalaisiin perusopetuksen ryhmiin, joten projektin loppuvaiheessa ryhmässä oli jäljellä kahdeksan oppilasta. Oppilaat olivat kotoisin Irakista, Ukrainasta, Virosta, Arabiemiraateista ja Iranista.

## 6 Projektin toteutus

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi kesäkuussa 2014 ja jatkui huhtikuuhun 2015 asti. Opinnäytetyöprosessi koostui suunnittelusta, yhteistyöstä koulujen ja urheiluseurojen kanssa, toiminnan toteuttamisesta kouluilla sekä kehittämissuunnitelman laadinnasta (taulukko 1).

Taulukko 1. Opinnäytetyön vaiheet ja aikataulu

Aika	Toteutus	
Kesä 2014	Opinnäytetyöprosessin aloitus	Toimeksiantosopimus ja projektin suuntaviivojen määrittäminen
Elokuu – Syyskuu 2014	Yhteistyöseurojen kartoittaminen Lahden Harrastemessuilla	Tapaaminen yhteistyökoulujen opettajien kanssa ja projektin muokkaaminen heidän tarpeilleen sopivaksi
Lokakuu 2014 – Tammikuu 2015	Liikuntatuntien ohjaaminen kouluilla	
Tammikuu – Huhtikuu 2015	Opettajien ja oppilaiden haastattelut  Kehittämispalaveri toimeksiantajan kanssa	Kehittämissuunnitelman laadinta

### 6.1 Suunnittelu

Projektin toteuttamista varten luotu opinnäytetyöprosessi käynnistyi kesäkuun 2014 alussa WAU ry:n liikuntakoordinaattorin ja liikunnanohjaajaopiskelijoiden yhteistyössä. WAU ry on vuonna 2009 perustettu suomalainen voittoa tavoittelematon hyvinvointijärjestö, joka pyrkii edistämään lasten ja nuorten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. WAU ry:n piirissä liikkuu viikoittain yli 5 500 lasta ympäri Suomen. (WAU ry 2015a.) Lahdessa WAU ry toiminta on yksi suurimmista kolmannen sektorin toiminnan toteuttajista (Ratas 18.6.2014). WAU ry:n teemoja ovat positiivinen asenne, terveelliset elämäntavat ja yli sukupolvien kestävä terveellisten elämäntapojen jatkumo. WAU ry järjestää matalan kynnyksen ilmaista liikuntatoimintaa lapsille ja nuorille ja kiinnittää erityishuomion lapsiin, joilla ei

syystä tai toisesta ole harrastusta ja ovat sitä kautta syrjäytymisvaarassa. Järjestön ideologiana on, että liikunta ei ole vakavaa, vaan sen pariin voivat kaikki osallistua. (WAU ry 2015b.)

Opinnäytetyöprojekti on osa WAU ry:n kaksivuotista valtakunnallista hanketta *Kaikilla on oikeus harrastukseen*, jonka tarkoituksena on yhteistyössä paikallisten järjestöjen ja toimijoiden kanssa tarjota lapsille ja nuorille ohjattua harrastustoimintaa. Hanke järjestää matalan kynnyksen harrastustoimintaa lasten ja nuorten sosioekonomiset erot huomioon ottaen. Harrastustoiminnan sisältö määräytyy alueellisen järjestötoiminnan tarjonnan ja lasten toiveiden mukaan. Hankkeen ydinajatuksena on, että toimintaa ei tehdä lapsille vaan heidän kanssaan. Valtakunnallisen hankkeen periaatteita kunnioittaen on syntynyt myös opinnäytetyöprojekti *Kaikilla on oikeus harrastukseen*. *Kaikilla on oikeus harrastukseen* -hankkeen Lahden alueen samaa nimeä kantavan pilottiprojektin kohderyhmäksi valikoituivat maahanmuuttajataustaiset lapset ja nuoret. (Ratas 18.6.2014.)

Projektissa mukana toimineet liikunnanohjaajaopiskelijat, Joonas Mikkanen ja Julia Tiitinen, toimivat projektissa päävastaavina WAU ry:n liikuntakoordinaattorin kanssa. Kun liikunnanohjaajiin viitataan tekstissä, tarkoitetaan näitä kahta vastuuhenkilöä. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa on ollut tiivis koko projektin ajan. Projektin alussa yhteistyö oli tärkeää, jotta projektin suuntaviivat saatiin toimeksiantajan kanssa sovittua. Koska kyseessä oli pilottiprojekti, ei sen toteuttamiselle ollut vielä konkreettisia linjauksia. Tarkoituksena oli yhdistää jollakin tavalla juuri Suomeen saapuneet maahanmuuttajataustaiset lapset ja nuoret sekä urheiluseurat. Opinnäytetyön työtavaksi muotoutui kokeilemalla kehittäminen. Tavoitteena oli yhdessä WAU ry:n liikuntakoordinaattorin ja opiskelijoiden kesken ideoida paras mahdollinen toimintatapa *Kaikilla on oikeus harrastukseen* –projektille ja kehittää sille sopiva toteutusmuoto.

Opinnäytetyö on luonteeltaan ollut monen eri tahon yhteispeliä, jossa julkinen ja kolmas sektori ovat toimineet yhteistyössä maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten hyväksi. Yhteistyön keskiössä ovat toimineet liikunnanohjaajat, jotka ovat omalla toiminnallaan yhdistäneet eri tahojen toiveet ja tarpeet sekä pitäneet yhteistyökumppanit ajan tasalla projektin edistymisestä. Opinnäytetyössä päädyttiin järjestämään urheiluseurojen valmentajien ohjaamia näytetunteja urheilulajeista kouluilla ja urheiluseurojen omilla tiloilla, jolloin oppilaat tutustuisivat lajiin ja saisivat tarvittavan informaation lajin harrastusmahdollisuuksista valmentajilta. Toimintasuunnitelma, joka luotiin kesän lopulla, konkretisoi toimintaa ja auttoi jäsentämään suunnittelua (liite 1). Ensimmäinen tavoite oli saada yhteistyökumppaneiksi urheiluseuroja, sopia koulujen kanssa järjestelyistä sekä laatia lukujärjestys.

## 6.2 Urheiluseurojen rekrytointi ja tapaamiset koulujen opettajien kanssa

Urheiluseurojen rekrytointi alkoi Lahden Messukeskuksen Harrastemessuilta 28.–29.8.2014. Urheiluseurojen lähestymistä varten tehtiin infokirje, jossa esiteltiin projektin idea ja tavoitteet (liite 2). Tarkoituksena oli ottaa yhteyttä kaikkiin urheiluseuroihin, joiden lajit olivat toteutettavissa koulujen liikuntatiloissa, tai joiden tiloihin vierailut olivat mahdollisia. Mukaan pyrittiin saamaan erilaisia urheilulajeja, jotta lähes jokaiselle oppilaalle olisi jokin mieleinen urheilulaji kokeiltavaksi. Harrastemessuilla kuusi urheiluseuraa olivat kiinnostuneita projektista. Näistä kuudesta seurasta kolme osallistui lopulta projektiin. Harrastemessujen lisäksi lähetettiin sähköpostia ja soitettiin yhteensä 15 Lahden alueella toimivaan urheiluseuraan koko syksyn ja alkutalven aikana. Tätä kautta saatiin kolme urheiluseuraa yhteistyökumppaneiksi, joista viimeiset lajesittelyt sovittiin tammikuussa. Urheiluseurojen rekrytointi on ollut käynnissä koko projektin ajan. Lopulta projektissa oli mukana yhteensä kuusi urheiluseuraa. Opinnäytetyöprojektin yhteistyöseuroista kolme edusti kamppailulajeja. Lahden Taekwondo Hwang edusti taekwondo, Seibukan Lahti karatea ja Lahden Sugata taidoa. Palloilulajien yhteistyöseuroina projektissa toimi kaksi lahtelaista seuraa. FC Reipas edusti jalkapalloa ja Päijät-Hämeen Salibandyseura salibandya. Kuudentena urheiluseurana yhteistyöhön osallistui yleisurheiluseura Lahden Ahkera.

Kärpäsén koulun kahden luokan opettajien ja Mukkulan koulun opettajan kesken sovittiin erilliset tapaamiset syyskuulle, jolloin keskusteltiin projektin toteutumisesta. Molempien koulujen kanssa päädyttiin pitämään yksi liikuntatunti viikoittain maanantaina kello 10.00–11.00 Kärpäsén koululla ja keskiviikkona 10.00–11.00 Mukkulan koululla. Tämä tunti oli oppilaiden lukujärjestykseen sidottu, joten liikuntatuntien osallistujien läsnäolo oli varmaa. Kärpäsén koulu oli myös valmis tekemään seuravierailuja urheiluseurojen kotikentälle ja tämä pidettiin mielessä urheiluseurojen rekrytointia ajatellen.

Kouluilla pidetyissä palavereissa keskusteltiin opettajien kanssa heidän toiveistaan liikuntatuntien sisältöjen suhteen. Myös koulun liikuntatiloihin ja -välineisiin tutustuttiin ja samalla kartoitettiin sitä, minkälaisia eri urheilulajeja tiloissa oli mahdollista harrastaa. Opettajilta tuli arvokkaita ideoita lajeista, jotka olisivat oppilaille mieluisia tai tarpeellisia. Esiin nousi esimerkiksi jalkapallo, joka on lähes kaikkien poikien lempilaji. Voimistelu oli yksi laji, joista oppilaat olivat opettajien mukaan kiinnostuneita. Kärpäsén koululla oli myös uima-allas ja uimaopetus koettiin opettajien puolelta hyvin tärkeäksi maahanmuuttajataustaisille oppilaille, joiden uimataidot olivat vaihtelevia. Molemmilta kouluilta löytyi myös kiipeilyseinät, joita voitaisiin projektissa hyödyntää. Molemmilla kouluilla oli lisäksi koulunkäyntiavustaja, joka pystyi toimimaan tulkkina tunneilla.

### 6.3 Liikuntatuntien toteutus

Varmistuneen aikataulun myötä tehtiin alustava lukujärjestys. Toiminta Kärpäsen koululla alkoi maanantaina 6.10.2014 ja Mukkulan koululla keskiviikkona 29.10.2014 ja jatkui viikoittain molemmissa kouluissa tammikuun viimeiselle viikolle asti. Muutamia tunteja peruttiin aikatauluongelmien vuoksi. Lisäksi Kärpäsen koulu teki yhden seuravierailun Lahden Kamppailuareenalle kokeilemaan kamppailulaji taidoa. Kärpäsen koululle kertyi yhteensä 11 ja Mukkulan koululle 9 liikuntatuntia. Urheiluseuroja rekrytoitiin aktiivisesti projektiin mukaan koko syksyn ja alkutalven ajan, minkä vuoksi lukujärjestys muuttui jatkuvasti. Lopulta joka toiselle liikuntatunnille saatiin urheiluseura esittelemään lajiaan. Loput tunnit ohjattiin itse ja tuntien aiheiksi valittiin lajeja, joissa yhteistyö seurojen kanssa ei ollut onnistunut vaihtelevista syistä. Omien tuntien sisältöjen suhteen otettiin myös huomioon opettajien toiveet oppilaille sopivista lajeista sekä oppilaiden toiveet, jotka tulivat esille tuntien aikana.

Liikuntatuntien sisältö oli urheiluseurojen valmentajien päätettävissä. Tuntien aikana he esittelivät lajeja monipuolisilla harjoitteilla ja tunnin lopuksi kertoivat lyhyesti muutaman minuutin toiminnastaan ja harrastusmahdollisuuksista heidän seurassaan. Liikuntatunneilla oli mukana urheiluseuran valmentaja tai valmentajia, luokan oma opettaja, useimmiten myös koulunkäyntiavustaja, joka toimi tulkkina sekä liikunnanohjaaja. Kaikki paikalla olleet aikuiset toimivat tunnilla ohjauksen apuna sekä selvensivät harjoitteita oppilaille. Tuntien pääasiallisena kielenä käytettiin suomen kieltä. Toisinaan ohjauksessa turvauduttiin englantiin ja lisäksi arabiankieliset koulunkäyntiavustajat käänsivät monimutkaisia ohjeita osalle oppilaista. Kaikista tärkeimmässä roolissa oli kuitenkin selkeät näytöt ja mallisuoritukset, joita toistamalla oppilaat ymmärsivät harjoituksen kulun. Kärpäsen koulun lukujärjestys piti sisällään 11 liikuntatuntia, joista kuudessa oli mukana urheiluseuran valmentaja (taulukko 2).

Taulukko 2. Kärpäsen koulun lukujärjestys

Vko	Aihe	Toteutus ja tunnin kulku
41	Futsal ja käsipallo	Projektin aloitettiin tutustumalla kohderyhmään rennolla ja avoimella asenteella. Alussa pelattiin pienpelejä yhdessä yksinkertaisilla säännöillä. Ryhmä oli iloinen ja aktiivinen. Tulkki oli tarpeellinen, sillä muutama oppilas oli saapunut Suomeen vasta muutama päivä sitten. Muiden kanssa pärjättiin suomella ja englannilla.
Syysloma		

44	Mailapelit ja koripallo	Mailapelien ideaan tutustuttiin "vessaharjapelillä". Mailapelien pelaaminen oli monelle uutta ja syöttäminen kavereille haasteellista. Lopuksi harjoiteltiin koripallon ensimmäisen tunnin käsipallon sääntöjä soveltaen. Ensin vaihdettiin pisteen saanti koriin heitoksi ja myöhemmin kuljettaminen lisättiin peliin mukaan. Molemmat pelisovellukset toimivat hyvin ja oppilaat olivat innokkaina mukana.
45	FC Reipas - jalkapallo  Lahden Sugata ry - taido	Oppilaiden selkeä suosikkilaji, josta varsinkin pojat olivat innoissaan. Tunnilla oppilaat kokeilivat erilaisia harjoitteita ja lopuksi pelasivat isolla kentällä jalkapalloa. Oli hyvä, että oppilaat näkivät erilaisia harjoitustapoja, joilla kehittää pelitaitoja pelkän pelaamisen lisäksi.  Seuravierailu Lahden Kampmailuareenalle, jossa tutustuttiin taidon harrastamiseen. Alussa vaatteiden vaihtaminen ja jalkojen peseminen kestivät pitkään, eikä kaikilla ollut mukana urheiluvaatteita. Alkulämmittelyn ohjeistaminen vei paljon aikaa ja monelle piti henkilökohtaisesti kertoa mitä tehdään. Alkulämmittelyssä tytöt ja pojat eivät voineet olla pareja keskenään. Jatkossakin koettiin, että fyysistä kontaktia muslimitaustaisten tyttöjen ja poikien kesken on hyvä välttää. Tunnilla tehtyjen kuperkeikkojen, kärrynpyörien, ukemien, potkujen ja lyöntien harjoittelu oli mieleistä erityisesti pojille. Liiketaidot vaihtelivat nuorilla paljon ja varsinkin tytöt hieman aristelivat liikkeitä. Muutamalla tytöllä huivi vaikeutti pää alaspäin suoritettavien liikkeiden tekemistä.
47	Lahden Ahkera - yleisurheilu	Tunnilla tutustuttiin erilaisiin yleisurheilulajeihin sovelletuin harjoittein, joita olivat aitaviestit, reaktiolähdöt, kuulantöyhtöviesti, turbokeihäänheitto ja viivajuoksu. Tunnin alku myöhästyi hieman opettajien välituntipalaverin ja nuorten hitaan vaatteiden vaihdon vuoksi. Koleasta ja kosteasta säästä huolimatta yleisurheiluohjaus pidettiin ulkona. Tunnilla pojat olivat motivoituneita ja energisiä. Tytöt eivät olleet kovin kiinnostuneita lajista. Tunnin edetessä tytöt kuitenkin osallistuivat tunnin alkua innokkaammin mukaan harjoitteisiin.



49	Päijät-Hämeen salibandyseura	Salibandyharjoitukset koostuivat pallon kuljetus- ja hallintaharjoitteista, joiden jälkeen pelattiin isolla kentällä salibandya. Itse harjoitteet eivät saaneet isoa suosiota, mutta isolla kentällä pelaaminen oikeiden maalivahdin varusteiden kanssa innosti nuoria. Mailan käsittely onnistui paremmin kuin viikolla 44 harjoittelussa vesaharjapelissä. Harjoitteiden ohjeistukseen ei mennyt turhaan aikaa, sillä oppilaat kuuntelivat tarkkaan ja tämän lisäksi valmentajat näyttivät selkeät mallisuoritukset.
50	Kuntopiiri	Parikuntopiirissä edettiin pareittain rastilta toiselle ja suoritettiin yhteistoimin rastilla annettu lihaskuntoliike. Liikkeiden esittely vaati selkeän näytön ja rauhallisen ohjeistuksen. Tunnilla tärkeää oli yhteistyö parin kanssa, vaikkakin tytöt ja pojat joutuivat muodostamaan omat parinsa. Nuoret osasivat liikkeet vaihtelevasti ja osa tarvitsi enemmän ohjeistusta oikeanlaisen tekniikan oppimiseksi.
51	Kiipeily	Aktivoivien verryttelyliikkeiden jälkeen harjoiteltiin kiipeilyseinän käytön opettelua erilaisin harjoittein. Alkuun liikuttiin vain poikittaissuunnassa kiipeämättä korkealle, mutta lopuksi suoritettiin jo eri värein merkattuja reittejä seinällä. Nuoret olivat hyvin innoissaan uudesta lajista, jota moni ei ollut aikaisemmin kokeillut. Osalla oppilaista kiipeilyssä vaikeuksia tuotti voiman puute vartalossa. Oppilaissa oli myös motorisesti hyvin erilaisia suoriutujia. Kuitenkin vaihtoehtoiset kiipeilyreitit mahdollistivat kaikkien osallistumisen.
Joululoma		
3	Seibukan Lahti ry - karate	Komentotyylinen karatetunti, joka oli organisoitu ja selkeä tunti vähän suomea puhuville nuorille. Erilaisten liikeharjoitteiden myötä edettiin lyönti- ja potkuharjoituksiin pistareita ja patjoja apuna käyttäen. Lopussa harjoiteltiin itsepuolustustekniikoita. Selkeillä näytöillä ja ohjeistuksella valmentajat pitivät tunnin erittäin hyvin hallinnassaan. Nuoret tykkäsivät lajista paljon ja tytötkin rohkaistuivat kunnolla harjoittelemaan liikkeitä.
4	Lahden Taekwondo Hwang	Taekwondotunti oli melko samankaltainen tunti karaten kanssa. Tunnilla harjoiteltiin potkuja ja lyönnejä pistareita vasten, itsepuolustusta ja suojaustekniikoita. Ohjaustyyli ei ollut yhtä komentava kuin karatessa ja tämän vuoksi keskittyminen nuorilla heikentyi

		ajoittain. Nuoret pitivät tunnista ja kehittyivätkin tekniikoissa toistojen myötä.
5	Voimistelu	Voimistelutunnilla harjoiteltiin liiketaitoja permannolla, köysillä sekä renkailla. Liikuntatunnilla oppilaat keskittyivät heille helppojen liikkeiden harjoittamiseen, eivätkä kovin herkästi lähteneet kokeilemaan uusia ja vieraampia liikkeitä. Esimerkiksi köydellä tehdyt liikkeet olivat monelle vaikeita. Tunnin lopussa pidettiin projektin päätös yhdessä keskustellen, jaettiin seuraesitteet ja pidettiin peukkuäänestys urheilulajeista.

Mukkulan koulun lukujärjestys piti sisällään yhdeksän liikuntatuntia, joista neljässä oli mukana ohjaamassa urheiluseuran valmentaja (taulukko 3).

Taulukko 3. Mukkulan koulun lukujärjestys

Vko	Aihe	Toteutus
44	Futsal ja käsipallo	Projekti aloitettiin tutustumalla kohderyhmään rennolla ja avoimella asenteella. Alkuun pelattiin pienpelejä yhdessä yksinkertaisilla säännöillä. Oppilaat olivat aktiivisia ja innokkaita, heittäytyivät täysillä mukaan futsaliin eivätkä he tarvinneet ohjeistusta pelin aikana. Käsipallo oli vieraampi laji ja ohjaajan piti olla usein muistuttamassa säännöistä. Oppilaat puhuivat toisilleen jonkun verran omaa kieltään, vaikka yleinen normi tunneilla oli, että vain suomen kieltä käytetään. Oppilaat olivat vilkkaita ja tunti vaati järjestyksen ylläpitoa.
45	Jalkapallo	Liikuntavarusteiden vaihtaminen vei liikuntatunnista useita minutteja ja kentälle siirtyminen oli hidasta. Oppilaat pelasivat innokkaina jalkapalloa eikä sääntöjä juuri tarvinnut kerrata. Yhteispeli sujui hyvin ja oppilaat tuomitsivatkin kovaan ääneen toistensa tekemät rikkeet, jotka yhteistoimin ratkaistiin esimerkiksi vapaapotkun avulla. Pojat pelasivat hieman tyttöjä aktiivisemmin. Tyttöjen aktiivisuuteen saattoi vaikuttaa poikien dominoiva asenne pelissä ja vähäinen syöttöjen määrä tytöille. Tytöt kuitenkin pitivät hyvin peli-ilon yllä ja kaikki oppilaat liikkuivat kentällä paljon.
46	FC Reipas - jalkapallo	Edellisen tunnin myöhästymisestä oli otettu opiksi ja kaikki olivat ajoissa paikalla liikuntavarusteet valmiiksi yllä. Oppilaat olivat vilkkaita tunnin alussa, mutta valmentaja sai hyvin ryhmän hallintaan. Harjoitteiden toteuttamisessa oli pieniä hankaluuksia, sillä lapset

		eivät aluksi hahmottaneet harjoitteita ja pari oppilasta villitsi hie- man muuta ryhmää. Kuitenkin uusien näyttöjen ja henkilökohtai- sien ohjeistusten avulla oppilaat osasivat suorittaa harjoitteet. Op- pilaat ottivat paljon mallia myös muiden lasten suorituksista. Ener- gistä pelaamista oli havaittavissa sekä tytöiltä että pojilta.
47	Lahden Ahkera - yleisur- heilu	Huonon sään takia yleisurheilutunti jouduttiin pitämään sisäti- loissa. Sisällä oli tarkoitus harjoitella korkeushyppyä, mutta isoa patjaa ei löydetty, minkä takia harjoitteissa jouduttiin keskittymään enemmän voimisteluun. Tunnilla harjoiteltiin muun muassa poltto- palloa, suoritettiin aktivoivia koordinaatioliikkeitä, reaktiolähtöjä, hulavanneviestejä, viivajuoksua ja lopuksi pelattiin käsipalloa. Op- pilaat olivat hyvin energisiä ja suorittivat innolla harjoitteita. Pari villimpää poikaa häiritsi tuntia aluksi, mutta luokan oma opettaja puuttui tällöin itse häiriökäyttäytymisiin. Oppilaat liikkuvat melko aktiivisesti koko tunnin ajan.
48	Päijät-Hä- meen sali- ban- dyseura	Alun harjoitusten ohjeistukset ja mallisuoritukset olivat puutteelli- sia, eivätkä oppilaat ymmärtäneet mitä pitää tehdä. Toiston kautta leikit ja harjoitukset kuitenkin onnistuivat kaikilta. Lapset olivat in- noissaan pallonkuljettamisradasta ja mailankäsittelytaidot olivat pääsääntöisesti hyviä. Tunti onnistui hyvin ja lapset olivat innok- kaina mukana harjoituksissa ja varsinkin ison kentän loppupe- lissä.
49	Koripallo	Ensimmäistä kertaa tunnilla ei ollut koulunkäyntiavustajaa avusta- massa ja eron huomasi välittömästi. Koripallo oli liikuntavälineenä äänekäs ja ryhmän hallinta oli hankalampaa, kun avustaja ja sa- malla kolmas aikuinen puuttui. Tasoerot olivat isoja, mutta pelit ja leikit onnistuivat hyvin kaikilta. Tunnin kohokohta oli kahden jouk- kueen välinen korinheittokilpailu, jossa lapset keskittyivät joukku- eena suoritukseen ja kannustivat muita.
50	Voimistelu	Lapset olivat hyvin innoissaan voimistelusta. Varsinkin voltit ja hy- pyt olivat kaikkien mieleen. Ennen voimistelua tehtiin kokonaisval- tainen alkuverryttely lihasryhmiä ja niveliä aktivoivin liikkein, joihin lukeutuivat karhukävely, spiderman-liike, mittarimato ja rapukä- vely. Voimistelumatolla harjoiteltiin perusliikkeitä kuperkeikasta tukkipyörintään. Vain muutamalla oppilaalla oli haasteita liikkeiden suorittamisessa. Trampoliini oli oppilaiden suosikki. Hyppyjä teh- tiin esimerkiksi puomin yli patjalle. Oppilaat saivat myös ideoida

		vapaasti tempuja. Oppilaat pitivät voimistelusta, joten toinen voimistelutunti päätettiin pitää kiipeilyn yhteydessä joululoman jälkeen.
Joululoma		
3	Seibukan Lahti ry - karate	Lapset olivat kiinnostuneita lajista ja uutuudenviehätys piti mielenkiinnon yllä tunnin jälkeenkin. Opettaja kertoi oppilaiden matkineen karateliikkeitä välitunneilla jopa vaarallisesti. Karatetunti oli hyvä ja suunnattu oikealle kohderyhmälle. Lapsille opetettiin perusliikkeitä ja painotettiin, ettei toisia vastaan otella harjoituksissaan ennen 13 vuoden ikää. Myös japanin kieli oli esillä tunnilla, sillä lyönnin ja potkun aikana kuului huutaa japaniksi perinteisiä lajiin liittyviä huutoja. Sekä tytöt että pojat pitivät liikuntatunnista, eikä tunnin aikana esiintynyt ylimääräistä riehumista.
5	Voimistelu ja kiipeily	Tunnilla kokeiltiin aikaisemmin suosion saavuttanutta voimistelua ja harjoiteltiin kiipeämistä. Kiipeäminen oli haastavaa monelle. Muutama ketterä poika pääsi kattoon asti ja laji oli mieluisin varsinkin heille. Lopussa pidettiin projektin päätös yhdessä keskustellen, jaettiin seuraesitteet ja pidettiin peukkuäänestys urheilulajeista.

Viimeisillä liikuntatunneilla projekti päätettiin yhdessä opettajien ja oppilaiden kanssa. Opettajille jaettiin urheiluseuraesitteet, joissa oli esittely kaikista mukana olleista seuroista (liite 3). Urheiluseuraesitteet esittelivät yleisiä tietoja jokaisesta urheilulajista, missä lajia voi harrastaa, mitä se maksaa ja kuinka harrastustoimintaan pääsee mukaan. Opettajat jakoivat urheiluseuraesitteet oppilaille luokassa, jolloin he pystyivät yhdessä koko luokan kesken käymään läpi seuraesitteiden sisällön. Kärpäsen ja Mukkanen koulun urheiluseuraesitteet olivat identtisiä lukuun ottamatta yhteystieto-osioita, joissa oli eri yhteystiedot niille valmentajille ja yhteyshenkilöille, jotka kyseistä ikäluokkaa valmentavat. Myös urheiluseurojen valmentajien kanssa keskusteltiin jokaisen tunnin päätteeksi projektista ja kysyttiin heidän mielipiteitään tunnin järjestämisestä.

#### 6.4 Projektin arviointi

Havainnointi on toiminut projektin tärkeänä arvioinnin lähteenä. Koko projektin ajan on systemaattisesti tehty osallistuvaa havainnointia, jonka tulokset on kirjattu havaintopäiväkirjaan. Liikuntatuntien aikana ohjaajat ovat toimineet monessa roolissa tuntien ohjaajina

sekä tuntien havainnoitsijoina. Tärkeää osallistuvassa havainnoinnissa onkin tutkijan kaksijakoinen rooli niin toiminnan toteuttajana kuin havainnoitsijanakin (Anttila 1998). Aktiivisessa osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on itse tilanteesta mukana tilanteesta riippuen ja vaikuttaa läsnäolollaan esimerkiksi järjestelemällä ryhmän toimintaa (Anttila 1998). Valmentajien ohjaamalla tunneilla ohjaajat ovat päässeet rauhasa seuraamaan sivusta oppilaiden käyttäytymistä, kun taas omilla ohjaustunneillaan he ovat olleet aktiivisemmin mukana toiminnassa. Lisäksi havainnoinnin apuna on käytetty videointia.

Havaintopäiväkirjaa on kirjoitettu käyttäen Google Drive -verkkosovellusta, jota on hyödynnetty projektin suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa. Google Drive mahdollisti ympäristön, jossa jokainen projektin jäsen, niin liikunnanohjaajat kuin liikuntakoordinaattorikin, pystyivät tarkastelemaan, muokkaamaan ja päivittämään tietojaan reaaliajassa kaikkien nähtäväksi. Havaintopäiväkirjassa raportoitiin tuntien kulkua ja muita tärkeitä havaintoja, jotka koettiin hyödylliseksi kehittämissuunnitelman laadintaa varten. Havainnointipäiväkirjalla oli tärkeä rooli toimia myös tiedon jakajana liikunnanohjaajien ja WAU ry:n liikuntakoordinaattorin kesken. Havaintopäiväkirjan avulla tunteja pystyttiin kehittämään jatkuvasti kohderyhmälle paremmaksi.

Havaintopäiväkirjassa kerrottiin liikuntatuntien taustatiedot, kuten osallistujamäärä ja kelonajat, jolloin tunti alkoi ja loppui. Havaintopäiväkirjassa kuvattiin myös liikuntatunnilla tehdyt harjoitteet sekä kuinka ne olivat toimineet ryhmän kanssa. Tämän lisäksi jaettiin onnistuneita ja epäonnistuneita kokemuksia sekä ehdotuksia ja ideoita liikuntatuntien jatkosta. Myös oppilaiden aktiivisuus ja osallistuminen harjoitteisiin kirjattiin ylös. Havaintopäiväkirjan säännöllinen päivittäminen mahdollisti yhteydenpidon ja tiedon jakamisen ohjaajien kesken sekä ehkäisi mahdollisia päällekkäisyyksiä urheiluseurojen rekrytoinnin ja tuntien sisältöjen suhteen.

#### **6.4.1 Arviointimenetelmät**

Projektin arvioinnissa on hyödynnetty havaintopäiväkirjan lisäksi oppilaiden sekä opettajien mielipiteitä. Arviointimenetelmänä käytettiin oppilaiden kanssa ryhmähaastattelua. Viimeisellä tunnilla keskusteltiin yhteisistä liikuntatunneista, esitettiin kysymyksiä projektista oppilaille sekä oppilaat saivat vapaasti kertoa palautetta ja mielipiteitään projektista. Palaute kerättiin suomeksi ja englanniksi. Ryhmähaastattelun etuna on keskustelun eteneminen monen osallistujan osallistuessa aiheen pohtimiseen (Tilastokeskus 2015a). Jotta kieli ei olisi ollut oppilaille este palautteen antamiselle, kysyttiin oppilailta myös peukkuäänestyksellä omaa tuntemusta koko projektista sekä mielipiteitä eri urheilulajeista. Peukalo

ylöspäin, vaakasuorassa tai alaspäin antoi suoran vastauksen yleisestä mielipiteestä liikuntatuntien sisällöistä. Jos oppilas näytti peukaloa ylöspäin, tarkoitti hän sitä, että hän piti lajista. Peukalo vaakasuorassa kertoi, että urheilulaji oli keskivertoinen. Peukalo alaspäin osoitti, ettei laji ollut mieleinen. Jokaista urheilulajia kohden pidettiin oma peukkuäänestys. Jos oppilaat eivät muistaneet peukkuäänestyksen aikana esimerkiksi mitä käsipallo oli, näytettiin heille tietokoneen ruudulta käsipallon kuvaa, sekä muistuteltiin lajista liikkein ja elein. Peukkuäänestykset videoitiin myöhempää tarkastelua ja kirjaamista varten.

Jokaiselta opettajalta kysyttiin palautetta projektista kyselylomakkeen avulla (liite 4). Opettajat saivat omin sanoin kertoa mitä mieltä he olivat liikunnasta kotouttamisen välineenä ja miten heidän mielestään projektin suunnittelu ja toteutus olivat onnistuneet. Tämän lisäksi opettajat saivat kertoa kehittämissuunnitelmia projektin jatkoon suhteen. Yhden opettajan kanssa haastattelu toteutettiin kasvotusten kahden muun vastatessa kysymyksiin sähköpostilla. Kasvotusten käydyssä haastattelussa käytettiin puolistrukturoitua haastattelua. Puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelu etenee etukäteen mietittyjen kysymysten mukaan, mutta kysymysten järjestystä voidaan muuttaa, jolloin haastattelu saa teema-haastattelun piirteitä (Hirsjärvi & Hurme 2009, 47). Puolistrukturoitu haastattelu antaa joustavuutta haastatteluun avoimien kysymysten kasvaessa (Tilastokeskus 2015b). Opettajan kanssa käyty keskustelu toteutettiin kyselylomakkeen kysymysten pohjalta, mutta keskustelun edetessä kysymysten järjestystä muutettiin ja joihinkin kiinnostaviin aiheisiin saatettiin esittää kysymyslistan ulkopuolisia kysymyksiä. Haastattelu nauhoitettiin myöhempää tarkastelua varten. Opettajilta kysyttiin lupa haastatteluiden julkaisemiseen opinäytetyössä. Kaikki opettajat hyväksyivät vastausten käyttämisen kehittämissuunnitelman lähteenä.

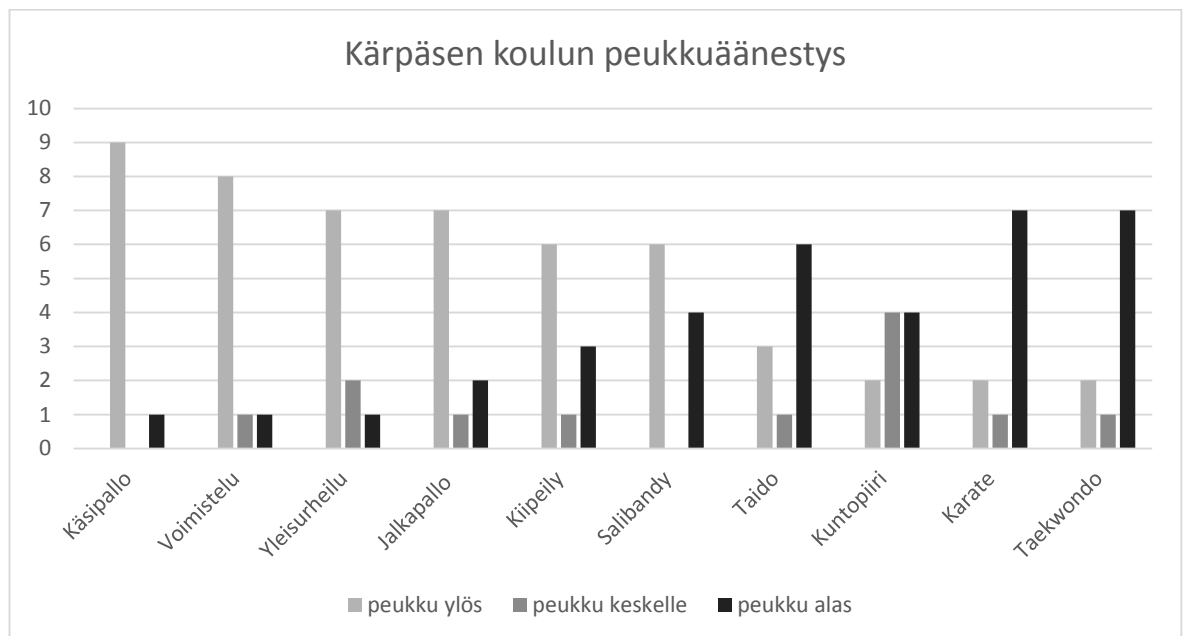
#### **6.4.2 Oppilaiden haastattelut ja äänestysten tulokset**

Ryhmähaastattelussa oppilailta kysyttiin mitä mieltä he olivat projektista, mitä urheilulajeja he haluaisivat kokeilla uudestaan ja mitä uusia lajeja he olisivat vielä halunneet kokeilla projektin aikana. Oppilaat saivat kertoa mitä harrastuksia heillä oli jo ennen projektia ollut ja oliko kukaan aloittanut uutta harrastusta projektin aikana. Oppilailta kysyttiin myös haluaisivatko muut oppilaat, joilla ei ollut vielä harrastuksia, aloittaa harrastusta ja mitä harrastustoiveita heillä oli. Lopuksi oppilaat saivat vapaasti kertoa palautetta ja mielipiteitään projektista.

Kärpäsen koulun oppilaat kertoivat projektin olleen kiva ja heillä olleen hauskaa urheilulajeja kokeillessaan. Myös Mukkulan koulun oppilaat sanoivat pitäneensä tunteista. Parhai-

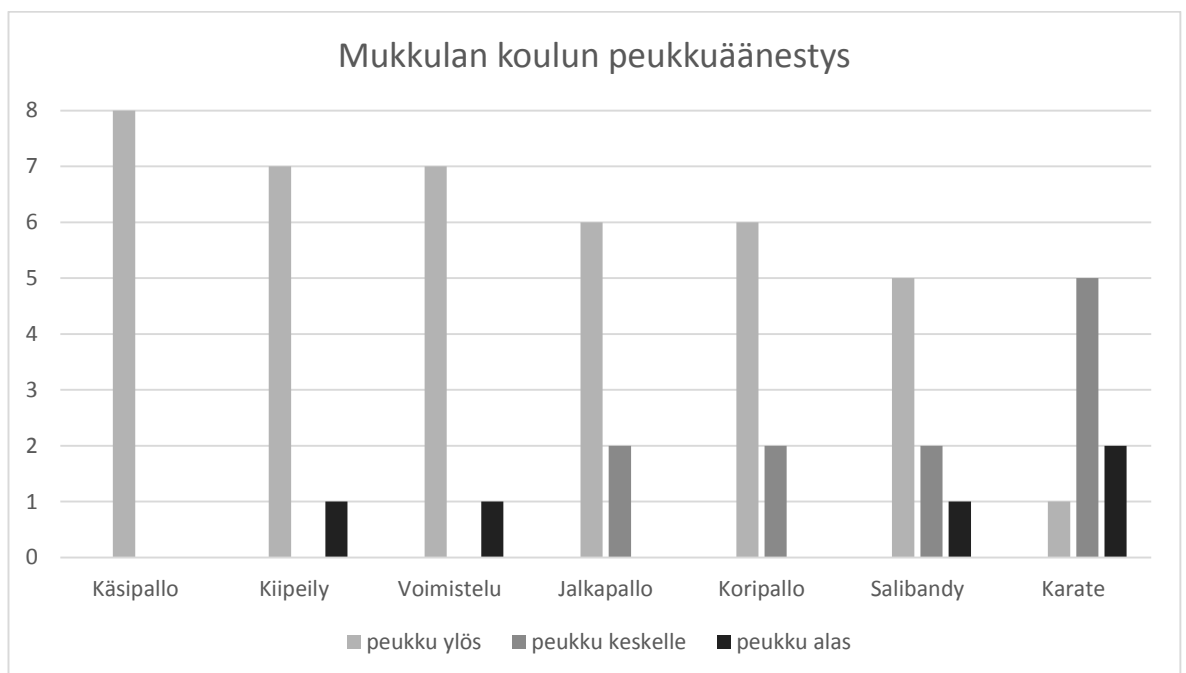
ten palautteesta selvisi oppilaiden mieleisimmät lajit. Oppilaat olisivatkin halunneet kokeilla samoja lajeja, esimerkiksi jalkapalloa ja salibandya, uudestaan. Oppilaat haluaisivat vielä kokeilla parkouria, muita kamppailulajeja, kuten venäläistä samboa, tanssia, hyllypalloa, voimannostoa ja luistelua. Osa Kärpäsen koulun oppilasta kertoi haluavansa mielellään aloittaa uusia harrastuksia. Eräiden oppilaiden harrastustoiveita olivat jalkapallo, musiikin soitto ja tanssi. Eräs oppilas Kärpäsen koulusta kertoi aloittaneensa jo tanssin harrastamisen ja toinen oppilas salibandyn pelaamisen. Mukkulan koululla kaksi poikaa harrasti jo ennen projektia jalkapalloa ja yksi salibandya. Yksi poika Mukkulan koululla oli aloittanut projektin aikana jalkapallon pelaamisen.

Kärpäsen koulun peukkuäänestykseen osallistui 10 oppilasta. Äänestyksen perusteella Kärpäsen koulun oppilaiden suosituin urheilulaji oli käsipallo, josta yhdeksän oppilasta piti ja vain yksi oppilas ei pitänyt. Seuraavaksi suosituimmat lajit järjestyksessä olivat voimistelu, yleisurheilu ja jalkapallo, joista vain yksittäiset oppilaat pitivät lajia keskivertoisena tai eivät pitäneet siitä. Kiipeily ja salibandy jakoivat hieman enemmän oppilaiden mielipiteitä, mutta kuitenkin yli puolet äänestyksessä mukana olleista oppilaista pitivät näistä kahdesta urheilulajista. Taidosta, kuntopiiristä, karatesta ja taekwondosta yli puolet oppilasta oli epävarmoja tai ei pitänyt niistä. Jokaisesta urheilulajista piti kuitenkin vähintään yksi oppilas. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Kärpäsen koulun peukkuäänestyksen tulokset urheilulajeista (n = 10)

Mukkulan koulun peukkuäänestykseen osallistui kahdeksan oppilasta. Äänestyksen perusteella Mukkulan koulun oppilaiden suosituin laji oli käsipallo, josta kaikki oppilaat pitivät. Seuraavaksi suosituimmat urheilulajit olivat kiipeily ja voimistelu, joista molemmista seitsemän oppilasta piti ja yksi ei pitänyt. Jalkapallosta, koripallosta ja salibandyä piti myös suurin osa oppilaista ja vain yksittäiset oppilaat olivat epävarmoja tai eivät pitäneet lajeista. Vähiten Mukkulan koulun oppilaiden ääniä sai karate, josta vain yksi oppilas piti. Mukkulan koulun oppilaat eivät muistaneet äänestyksen aikana, mitä yleisurheilutunnilla oli tehty, eikä sitä voitu ottaa äänestykseen mukaan. Mukkulan koulun yleisurheilutunti pidettiin huono sään takia sisätiloissa, minkä vuoksi tuntia jouduttiin soveltamaan voimistelun suuntaan. Tämä todennäköisesti vaikutti siihen, mikseivät oppilaat muistaneet yleisurheilua liikuntatunnilla. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Mukkulan koulun peukkuäänestyksen tulokset urheilulajeista (n = 8)

Koulujen äänestystulokset ovat melko yhteneviä. Oppilaat pitivät joukkuepallolajeista, voimistelusta ja kiipeilystä. Kamppailulajit olivat tulosten perusteella vähiten oppilaiden mieleen. Kärpäsen koulun yläkouluiikäiset oppilaat olivat kriittisempiä urheilulajien suhteen ja näyttivät useammalle lajille peukaloa keskelle tai alaspäin. Puolestaan Mukkulan koulun oppilaista suurin osa piti lähes kaikista lajeista. Peukkuäänestyksien tulokset eivät ole yleistettävissä rajallisen kohderyhmän ja epämuodollisen mittauskeinon vuoksi. Peukkuäänestyksestä saadut tulokset lajien paremmuusjärjestykset ovat ennemminkin suuntaa antavia.



### 6.4.3 Opettajien haastattelut

Opettajien kyselylomake koostui kahdeksasta kysymyksestä (liite 4). Kärpäsen perusopetukseen valmistavan luokan opettajan (Opettaja 1) kanssa haastattelu toteutettiin kasvotusten ja Kärpäsen toinen opettaja (Opettaja 2) sekä Mukkulan opettaja (Opettaja 3) vastasivat kyselylomakkeen kysymyksiin sähköpostitse. Opettajien vastausten erottamiseen toisistaan käytetään termejä Opettaja 1, Opettaja 2 ja Opettaja 3.

Kyselylomakkeen ensimmäiset kaksi kysymystä koskivat yleisesti maahanmuuttajaoppilaiden määrän muutoksia kohdekouluissa ja opettajien mielipiteitä liikunnan vaikutuksesta kotouttamiseen. Opettajat saivat antaa arvion asteikolla 1-5 siitä, kuinka tärkeäksi he kokevat liikunnan merkityksen kotouttamisen välineenä (1 = täysin merkityksetön osatekijä ja 5 = erittäin merkittävä osatekijä). Opettajat vastasivat yhteneväisesti, että maahanmuuttajia tulee koko ajan lisää kouluopetukseen, mikä näkyy niin perusopetukseen valmistavien luokkien koossa kuin normaalin opetuksenkin maahanmuuttajataustaisten oppilaiden lukumäärän kasvussa. Opettaja 3 kertoi, että Mukkulan koulussa jo joka kahdeksas oppilas on maahanmuuttajataustainen ja muutos on tapahtunut viimeisten kymmenen vuoden aikana. Opettaja 1 huomautti, että erityisesti paluumuuttajia on viime vuosina tullut vähemmän luokille ja venäjänkielisten oppilaiden määrä on vähentynyt, kun taas kriisialueilta saapuvien maahanmuuttajien määrä on lisääntynyt.

Opettajat arvioivat liikunnan merkityksen kotouttamisen edistäjänä erittäin tärkeäksi ja arvottivat sen numeroin 4 ½, 5 ja 5. Opettajat 2 ja 3 korostivat yleisesti maahanmuuttajaoppilaiden innostusta liikuntaa kohtaan, mikä on tärkeä hyödyntää kotoutumisessa. Molempien mielestä liikunnan on tärkeää olla ensimmäisten aineiden joukossa, jota oppilaat pääsevät opiskelemaan ensin valmistavan luokan aikana ja myöhemmin normaalissa opetuksessa. Kaikki opettajat sanoivat liikunnan kehittävän oppilaiden kielitaitoa sen toiminnallisen luonteen vuoksi. Opettaja 1 ja 3 molemmat kertoivat, että luokahuoneessa pidetyssä opetuksessa erot voivat olla suuria, kun liikuntatunti puolestaan vapauttaa oppilaat kieliongelmistä tekemisen kautta toteutetun tunnin ansiosta.

Liikunta yhdistää kaikkia kansoja ja siinä oppii kieltä mukavan tekemisen kautta. Suurin osa oppilaista on todella innoissaan liikkumisesta ja liikunnan kautta voimme myös perehdyttää heitä kulttuuriimme esittelemällä heille erilaisia lajeja. Liikuntatunneilla tulee luontevasti opiskeltua myös monenlaisia sanoja ja ihmisen kehonosia. (Opettaja 2.)

Liikunta edistää hyvinvointia, myös henkistä, ja kielitaito karttuu toiminnallisuuden avulla ihan eri tavalla kuin pulpetin takaa. (Opettaja 3.)

[Liikuntatunnilla] onkin vähän erilainen tunnelma, täällä tehdään, sä voit näyttää niin kun miten tehdään asioita. Usein kaikki pääsee mukaan ja sit tää on niin kun se, tää on se ryhmäytymistunti. Et mun mielestä liikunta on ihan ehdottoman tärkeä. (Opettaja 1.)

Kolmannessa kysymyksessä opettajilta kysyttiin, miten projekti on toiminut oppilaiden liikkuttamisessa ja kotouttamisen edistäjänä. Opettajat vastasivat, että projekti on ollut erittäin hyvä ja toimiva. He pitivät siitä, että oppilaat ovat päässeet tutustumaan useisiin eri urheilulajeihin, joihin normaalissa kouluopetuksessa ei olisi ollut mahdollisuutta. Opettaja 3 ehdotti, että liikuntatunnit voisi sijoitella pitkin lukuvuotta lajeille sopivimpiin ajankohtiin, jolloin urheilulajiesittelyiden välissä voisi olla luokan omia liikuntatunteja. Kärpäsén koulun opettajat taas kertoivat, että erilaisten valmentajien tapaaminen tunneilla on ollut oppilaiden kielen kehityksen kannalta tärkeää, koska he ovat oppineet erilaista suomenkieltä valmentajilta. Opettaja 1:n mukaa jokaisella valmentajalla on ollut omanlaisensa puhetapa ja tempo, joista oppilaat ovat oppineet eri suomen kielen vivahteita. Valmentajien kanssa oppilaat ovat saaneet uusia suomalaisia kontakteja ja oppineet uskaltamaan toimimaan uusien ihmisten kanssa. Lisäksi hänen mielestään seuravierailu Kampinpuolelle oli erinomainen tapa tutustuttaa oppilaat uuteen kotikaupunkiin, jolloin ”joku paikka Lahdesta tuli tutuksi”.

Neljännän ja viidennen kysymyksen aiheena olivat urheiluseurojen näytetunnit. Opettajat saivat kertoa olivatko liikuntatunnit toteutettu hyvin, olivatko oppilaat saaneet tarpeeksi tietoa lajeista ja mitä parannusehdotuksia heillä jatkoon suhteen olisi. Opettajien mielestä idea oli ollut toimiva ja päätavoite eli tutustuminen urheiluseuroihin oli toteutunut. Opettaja 1:n mielestä seuravierailuja olisi voinut olla enemmän, sillä oppilaiden tutustuessa lajin oikeaan harjoittelu-ympäristöön madaltuisi heidän kynnyksensä lähteä kokeilemaan harrastusta ympäristön ollessa jo tuttu. Kärpäsén koulun molemmat opettajat sanoivat, etteivät he aina tienneet mikä seuraavan liikuntatunnin aihe oli. Käytännön järjestelyiden parantamiseksi Opettaja 1 ehdotti, että opettajille kerrottaisiin selkeämmin lukujärjestys, jolloin opettajat voisivat laittaa esimerkiksi tunnilla tarvittavat tavarat jo valmiiksi esille ja myös tiedottaa oppilaita sopivasta varustuksesta. Opettaja 1 ehdotti myös, että uudesta urheilulajista voisi luoda sanastoa oppilaille, jolloin he voisivat tutustua etukäteen lajin termeihin esimerkiksi kotiläksyn muodossa.

Opettaja 3:n mielestä urheiluseurojen valmentajat eivät huomioineet tarpeeksi hyvin maahanmuuttajataustaisia oppilaita. Opettaja 1 myös kertoi, että erilaiset ohjaustyylit erottuivat

eri valmentajilta ja hän koki parhaiten maahanmuuttajaoppilaille sopivan napakan ohjauksen, jossa ohjeet annetaan selkeästi. Hänen mielestään joidenkin valmentajien ohjaustyyli oli liian rento, jolloin oppilaat eivät jaksaneet keskittyä ohjaukseen. Hänen mukaansa ohjaajia voisi ohjeistaa paremmin kohderyhmästä ja sen kielellisistä haasteista etukäteen. Opettaja 2:n ehdotuksena valmentajat voisivat olla kouluilla pidempään kuin tunnin, jolloin heille jäisi enemmän aikaa kertoa harrastusmahdollisuuksista.

Kaikki ohjaajat eivät olleet kovin "kielitetöisiä" eli eivät ottaneet puheessaan huomioon oppilaiden alkeiskielitaitoa. Ehkä sen takia esittelijän ei tarvitsisi olla kyseisen lajin tai seuran oma edustaja. (Opettaja 3.)

Tuleville vuosille voisi järjestää aikatauluja siten, että seuran edustajat olisivat kerralla kaksi tuntia paikalla. Esim. ensimmäinen tunti lajiin tutustumista ja toinen tunti tietoa siitä, että miten lajia pääsee harrastamaan, missä, paljonko maksaa jne. Nyt kaikki tämä tiedon etsiminen jäi opettajien harteille ja oli paljon hankalampaa kuin, että seuran edustajat olisivat heti kertoneet vastauksia oppilaiden kysymyksiin. Olisi siis hyvä suunnitella tuntien ajankohta jo ennen lukuvuoden alkua, jotta lukujärjestys muokattaisiin sen mukaan. (Opettaja 2.)

Opettaja 1 ja Opettaja 3 olivat taas eri mieltä kuin Opettaja 2 valmentajien lopputunnista pidetyistä lajesittelystä ja heidän mielestään lyhyet esittelyt sopivat tilanteeseen hyvin, koska oppilaat eivät olisi ymmärtäneet paljoa valmentajien pitkistä puheista. Opettaja 1 kertoi, että viimeisellä tunnilla jaettu urheiluseuraesite, jota oppilaat voivat myös myöhemmin tarkastella, oli hyvä yhteenveto lajeista. Hän kertoi, että monella oppilaalla on kotoutumisen kanssa niin paljon työtä, että harrastus voi tulla esimerkiksi ensi syksynä ajankoh- taiseksi, jolloin oppilaat voivat kaivaa esiin urheiluseuraesitteen. Oppilaat, jotka olivat kiinnostuneita tuntien aikana urheilulajeista, olivatkin kysyneet suoraan opettajilta lisätietoja luokissa.

Monestihan tossa tilanteessa ei ne [oppilaat] ymmärrä vaikka ne [valmentajat] sa- nois mitä, että tulkaa sinne ja tänne ja tonne. Oppilaathan on silleen että "hä", et ei ne niin kun oikeen, se ei mee perille. (Opettaja 1.)

Ne [oppilaat] on kuitenkin kaikki vähän sellasessa uudessa tilanteessa ja niiden perheet on uudessa tilanteessa. Tää eka vuos ei oo se vuos et hankitaan kau- heesti harrastuksia. Perheissä on niin paljon muuta selviytymistä. -- Ens syk- synä, kun alkaa olla helpompaa, nii sit voi kattoo et tää oli kivaa, mä voinkin mennä tonne. (Opettaja 1.)

Kysymyksissä kuusi ja seitsemän kysyttiin ovatko opettajat huomanneet oppilaiden edistymistä esimerkiksi kielellisten taitojen, lajitaitojen tai vuorovaikutuksen osalta sekä ovatko oppilaat olleet kiinnostuneita urheilulajeista tai onko kukaan aloittanut uutta harrastusta. Opettajat mainitsivat, että vaikutuksia on vaikea eritellä, mutta kehitystä on varmasti tapahtunut lähes kaikilla osa-alueilla ja kaikkien opettajien mielestä erityisesti oppilaiden kielitaito oli kehittynyt. Opettaja 1:n mukaan oppilaiden vuorovaikutustaidot ovat kehittyneet ja he ovat uskaltaneet ottaa ohjaajiin paremmin kontaktia kuin projektin alkupuolella. Oppilaat ovat oppineet kuuntelemaan toisia suomalaisia ja heistä on tullut rohkeampia. Kärpäsen koulun opettajat kertoivat, että oppilaat ovat olleet kiinnostuneita ja innoissaan liikuntatunneilla kokeiltavista urheilulajeista. He kertoivat, että useampi oppilas on kysynyt lajeista lisätietoa tunnin jälkeen ja erityisesti muutamat pojat kysyivät missä kamppailulajeja voi harrastaa. Kärpäsen koulussa yksi oppilas aloitti jalkapallon ja toinen salibandyn harrastamisen projektin aikana. Mukkulan koulun oppilaat pitivät myös liikuntatunneista ja yksi poika aloitti jalkapallon harrastamisen projektin aikana.

Kyselylomakkeen viimeisessä kysymyksessä opettajat saivat kertoa ovatko he olleet tyytyväisiä projektin suunnitteluun ja toteutukseen. He saivat myös antaa vapaasti palautetta projektista. Projekti keräsi positiivista palautetta kaikilta opettajilta. Kehitysehdotuksia löytyi, mutta kokonaisuudessaan projekti oli heidän mielestään onnistunut. Kaikki opettajat myös toivoivat, että projekti jatkuisi tulevaisuudessa ja he haluaisivat mielellään osallistua uudestaan mukaan samanlaiseen projektiin. Opettaja 1 korosti, että projekti oli hyvin tärkeä oppilaille ja onnistunut toteutukseltaan. Pienillä muutoksilla projektista saadaan toimivampi. Hänen mukaan parempi suunnittelu, yhteydenpito opettajiin tulevista urheilulajeista ja valmentajien selkeämpi ohjaus veisivät projektia toimivampaan suuntaan.

## 7 Kehittämissuunnitelma

Kehittämissuunnitelma on laadittu projektin suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa saatujen havaintojen perusteella, jotka on kirjattu systemaattisesti havaintopäiväkirjaan. Kehittämissuunnitelman perustana on lisäksi käytetty opettajien haastatteluja, urheiluseurojen valmentajien mielipiteitä sekä oppilaiden antamaa palautetta. Kehittämissuunnitelman tavoitteena on luoda uutta toimintamallia WAU ry:n maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kerhotoiminnalle. Kehittämissuunnitelma sisältää liikuntatuntien taustatyön ja suunnittelun, urheilulajien näytetuntien organisoimisen, vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin merkityksen monikulttuurisessa ryhmässä, huomion monikulttuurisen ryhmän ohjaamisen erityispiirteistä sekä kehittämissideat toiminnan parantamiseksi.

### 7.1 Taustatyö ja suunnittelu

Liikuntatuntien toiminnan sujuvuuden, yhdenmukaisuuden ja loogisen etenemisen kannalta on tärkeää hyvin tehty taustatyö ja suunnittelu. Toiminnan perustana tulee olla avoin ja toimiva yhteistyö kaikkien osapuolten kesken. Yhteistyö koulujen ja urheiluseurojen kanssa tulisi aloittaa mahdollisimman aikaisin, jotta projektille voitaisiin rakentaa jokaisen osapuolen tarpeita palvelevat suuntaviivat. Kehittämissuunnitelman toteutuksena koulujen opettajien kanssa käyty alkukeskustelut tulisi olla monipuolisempia ja ideointia tulisi venyttää laajemmalle aikavälille. Näin ideoita ja ajatuksia tuntien sisällöstä, organisoinnista ja aikatauluista voisi käsitellä pidemmän aikaa ja jalostaa niitä paremmin sopivaksi kohderyhmälle. Opettajien kanssa voisi pitää useamman palaverin tai ideoida sisältöjä sähköpostin välityksellä. Oppilaat voisi ottaa alusta alkaen myös enemmän mukaan tuntien sisältöjen ideointiin teettämällä heille esimerkiksi alkukyselyn urheilulajeista, joista he ovat kiinnostuneita.

Tiedonkulun kannalta yhteistyö eri tahojen välillä on hyvin merkittävässä asemassa maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuttamisessa (Fagerlund & Maijala 2011, 44). Ohjaajat ovat yhteistyön keskipisteenä ja heidän kautta tiedon tulee kulkea luontevasti niin koulujen opettajien kuin urheiluseurojen välillä. Tämä tarkoittaa aktiivista yhteydenpitoa ja jatkuvaa tietojen päivittämistä, jotta yhteistyötahot ovat ajan tasalla tapahtumista. Projektin aikana käytössä ollut Google Drivessä tehty havaintopäiväkirja koettiin hyväksi yhteydenpitovälineeksi. WAU ry:n koordinaattori ja projektin vastaavat liikunnanohjaajat päivittivät havaintopäiväkirjaan tuntien tapahtumia, kulkua ja tulevia aikatauluja. Tulevaisuudessa koulujen opettajille voitaisiin antaa pääsy suoraan verkossa olevaan havaintopäiväkirjaan, jolloin yhteydenpito eri tahojen kesken olisi mahdollisimman saumatonta ja ajantasaista.

Projektin aikana opettajat saivat välillä tiedon tulevista tunteista lyhyellä varoitusajalla, joten olisi kaikille tahoille hyödyllistä, että projektin eteneminen olisi kaikkien seurattavissa.

Lukujärjestys jäsentää toimintaa sekä koulujen opettajille että ohjaajille. Alustava lukujärjestys tulee luoda vaikka se muuttuisikin ja sitä päivitetäisiin myöhemmin mukaan tulleiden urheiluseurojen myötä. Lukujärjestyksestä tulee käydä käy ilmi tunnin aihe sekä tarvittavat liikuntavarusteet, jotta opettajat osaavat ohjeistaa etukäteen oppilaita pukeutumisessa. Päivitetty lukujärjestys tulisi olla jatkuvasti opettajien saatavilla verkossa. Lukujärjestyksen ohella opettajien kanssa tulisi perehtyä perusteellisemmin koulun liikuntatiloihin ja -välineisiin. Koulun liikuntavälineistä voisi esimerkiksi tehdä tarkemman listan, jotta tuntien suunnittelu olisi täsmällisempää eikä tunteja tarvitsisi suunnitella muistin varassa. Opettajille olisi hyvä kertoa mitä välineitä tunnilla tullaan tarvitsemaan, jotta he voivat esimerkiksi ennen välituntia laittaa tarvittavat välineet esille. Hyväksi käytännöksi todettiin myös ohjaajien saapuminen tunnille etukäteen järjestelemään liikuntavälineitä.

Urheiluseurojen rekrytointi projektin yhteistyökumppaneiksi voisi olla tiiviimpää. Urheiluseuroihin tulisi olla yhteydessä useamman kerran eri yhteydenpitovälineitä apuna käyttäen. Puheluihin ja sähköpostiviesteihin on helppo olla vastaamatta, joten kasvokkain käytyä viestintää tulisi käyttää enemmän hyödyksi. Erilaiset harrastemessut ja jalkautuminen isojen seurojen toimistotiloihin ovat hyviä vaihtoehtoja. Lisäksi omia ja tuttavien kontakteja voi käyttää hyödyksi. Esimerkiksi Haaga-Helian toimipisteellä Vierumäellä liikunnanohjaajaopiskelijat ovat kymmenien eri lajien edustajia, joista useat ovat työsuhteessa Lahden alueen urheiluseurojen kanssa. Opiskelijoiden kontakteja voisi käyttää jatkossa paremmin hyödyksi. Puskaradio toimii maahanmuuttajien tiedottamisessa parhaiten (Myrén 2003, 69; Fagerlund & Maijala 2011, 43), samoin myös urheiluseurojen rekrytinnissakin. Rekrytinnin tulisi olla aktiivista ja laajalle levittäytyvää ja siinä tulisi käyttää hyödyksi monipuolisesti projektissa mukana olevien henkilöiden kontakteja. Myös opettajilta kannattaa kysyä tietävätkö he sopivia urheiluseuroja, jotka sopisivat mukaan projektin yhteistyöseuroiksi.

## **7.2 Urheilulajien näytetunnit**

Urheilulajien esittelyn kohderyhmälle voi toteuttaa monella eri tavalla. Seuravierailuja olisi voinut olla enemmän ja ne ovat jatkossa hyvä kehittämisen kohde. Valmentajien tuominen kouluille esittelemään urheilulajia oli kuitenkin toimiva ja tehokas tapa. Lukujärjestykseen sidotun liikuntatunnin ansiosta lukujärjestys oli opettajille ja ohjaajille selkeä aikataulun suhteen, eivätkä seuravierailut vaatineet tältä osin erillisiä järjestelyjä. Seuroille oli myös helppoa markkinoida tarkkaa kellonaikaa ja sopia sopiva viikko. Hedelmällisempää olisi kuitenkin se, että kohderyhmä vierailisi useammin kokeilemaan lajia urheiluseuran omalle

harjoituspaikalle. Liikuntatunteja olisikin hyvä järjestää sekä koulujen liikuntatiloissa että urheiluseurojen omissa harjoitusympäristöissä. Vierailu seurojen omaan harjoitusympäristöön madaltaisi oppilaiden kynnystä lähteä harrastamaan myöhemmin lajia ympäristön ollessa jo tuttu. Lisäksi lajien harjoittelu niille oikeissa ympäristöissä ja oikeita välineitä käyttäen toisi enemmän kokemuksia ja elämyksiä oppilaille verrattain koulun salissa tapahtuvaan ohjaukseen. Myös itse matka urheiluseuran harrastuspaikalle tutustuttaisi oppilaat uuteen kotikaupunkiinsa ja opettaisi heitä liikkumaan siellä, jolloin kotoutuminen uuteen ympäristöön tehostuisi. Osalle urheiluseuroista tunnin ohjaaminen aamupäivällä ei onnistunut muiden töiden vuoksi. Tämän takia seuravierailut iltapäivisin onnistuisivat osalle seuroista aikataulullisista syistä paremmin.

Urheilulajien valmentajat voisivat esitellä tunnin lopuksi oppilaille enemmän urheilulajia. Liikuntatunnit voisivat kestää esimerkiksi 75–90 minuuttia ja valmentajat voisivat kertoa tunnin lopuksi noin 15 minuuttia omasta lajistaan ja sen harrastusmahdollisuuksista. Tällöin oppilailla olisi myös enemmän aikaa kysyä valmentajilta heitä askarruttavista kysymyksistä harrastuksesta. Nyt tunnit kestivät 45–60 minuuttia ja valmentajan esittely harrastusmahdollisuuksista jäi lyhyeksi muutaman minuutin pituiseksi esittelyksi. Opettajat jatkoivatkin keskustelua urheilulajeista luokassa ja neuvoivat lajista kiinnostuneita oppilaita yhteydenotoissa ja jatkotoimenpiteissä. Valmentajien ei kuitenkaan ole hyvä pitää tunnin lopuksi liian pitkää lajiesittelyä, sillä maahanmuuttajataustaiset oppilaat eivät ymmärrä kaikkea valmentajan puheesta, eivätkä tämän takia välttämättä jaksavat keskittyä puheen seuraamiseen. Ylä- ja alakouluikäiset oppilaat jaksavat keskittyä eri tavalla valmentajan kuuntelemiseen. Eri ikäluokille olisi hyvä jatkossa organisoida heille sopivat esittelyt: yläkouluikäisille laajemmat ja alakouluikäisille suppeammat.

Viimeisellä tunnilla jaettiin urheiluseuraesitteet, jotka sisälsivät tarkat tiedot jokaisesta lajista. Urheiluseuraesitteet täydensivät tunneilla kerrottua suullista tietoa. Kehitysehdotuksena urheiluseurojen esitteet voisi jakaa jo jokaisen tunnin jälkeen, jolloin oppilaille ja opettajille jäisi heti enemmän tietoa lajista ja he voisivat olla välittömästi yhteydessä seuroihin kiinnostuksen esiintyessä. Lajien esittely kirjallisessa muodossa palvelee hyvin myöhempää tarkoitusta, sillä joillekin oppilaille harrastuksen aloittaminen voi tulla ajankohitaiseksi vasta liikuntatuntien päättymisen jälkeen. Toiset voivat kiinnostua harrastuksista pienen pohdinnan jälkeen seuraavana syksynä, jolloin seuroihin on helppo ottaa yhteyttä esitteen avulla. Kehitysehdotuksena liikuntatunteja voisi hyödyntää myös paremmin oppimistilanteina. Valmentajat ja ohjaajat voisivat luoda lajille ominaista sanastoa etukäteen opettajille, jotta oppilaat voivat tutustua liikunnalle tyypilliseen sanastoon ja lajin erityistermeihin ennen tuntia joko yhdessä luokan kesken tai itsekseen kotiläksynä. Opettajat voisi-

vat myös näyttää esittelyvideoita lajista ja tällä tavoin pohjustaa tulevaa tuntia. Liikuntatunnit olisivat parempia oppimistilanteita oppilaille sekä helpompia ohjata valmentajille, koska oppilailla olisi tunneille tultaessa jo selkeä mielikuva tulevasta urheilulajista ja he osaisivat tunnistaa tunnilla käytettävää sanastoa. Lopputunnin urheilulajiesittelystä olisi voitu myös muodostaa oppimistilanne. Tunnin lopussa pidetty esittely olisi ollut oppilaille selkeämpi, jos he olisivat etukäteen tutustuneet lajiin ja sen sanastoon. Kun oppilaille vielä olisi tunnin lopuksi jaettu esite tunnilla pidetystä urheilulajista, olisivat he voineet kuunnella ja ymmärtää valmentajan esittelyä kirjoitetun tekstin avulla ja mahdollisen itse tehdyn sanaston tukemana.

### **7.3 Vuorovaikutus ja kommunikointi**

Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten ryhmän ohjaaminen vaatii erityishuomiota vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin suhteen, sillä ryhmässä puhutaan monia kieliä. Tämän vuoksi liikuntatunneilla korostuu kehollinen ilmaisu, eleet, ilmeet ja kehonkieli. (Talib ym. 2004, 130–132.) Liikuntatunneilla puhuttiin pääasiassa suomea ja toisinaan käytettiin englantia, mutta isoimmassa roolissa olivat selkeät harjoitteiden mallisuoritukset. Maahanmuuttajalasten ja nuorten liikuntatunnilla on yleistä käyttää selkokieltä, kuvia, piirroksia, videoita ja apuopettajia tai tulkkeja (Siljamäki 2013, 421). Ohjeistukset pyrittiin esittämään mahdollisimman selkeällä suomen kielellä rauhalliseen tahtiin mallisuoritusten kera. Esimerkiksi yläkouluikäisten salibandytunnilla valmentajat näyttivät selkeät esimerkit pallon pujotteluradoista, minkä jälkeen oppilaiden oli helppoa seurata ohjeistusta ilman kielellistä ymmärrystä. Tunneilla käytettiin myös paljon käsimerkkejä, eleitä ja pantomiimityylistä kerrontaa: hymy ja peukut osoittivat onnistumista, ristimällä kädet ja pudistamalla päätä osoitettiin, että suoritusta pitäisi muokata. Kun haluttiin painottaa ohjetta, lausetta hidastettiin ja liikkeet tehtiin korostetun suurennettusti. Ohjeiden toistamisen kautta varmistettiin, että kaikki tietävät mitä pitää tehdä.

Kielitaitoisten koulunkäyntiavustajien apu oli tärkeää liikuntatunneilla. Kärpäsen koulun koulunkäyntiavustaja osasi arabiaa ja pystyi kääntämään ohjeita syyrialaisille, irakilaisille ja afganistanilaisille. Muutamille tunneille koulunkäyntiavustajat eivät päässeet mukaan ja varsinkin alakouluikäisten oppilaiden tunneilla heidän poissaolonsa huomasi. Nuoremmilla oppilailla koulunkäyntiavustajan on hyvä olla mukana niin ymmärtämisen avuksi kuin apuopettajan roolissakin, koska lapset tarvitsevat järjestyksen ylläpitoa ja vaativat enemmän henkilökohtaista ohjeistusta kuin vanhemmat oppilaat. Koulunkäyntiavustajien lisäksi oppilaat toimivat myös toisilleen hyvinä apuopettajina. He matkivat toistensa suorituksista oikeita ydinkohtia ja käänsivät ohjeita samankielisille luokkatovereille, jotka eivät ymmärtäneet ohjeistusta.



Liikuntatunneilla oppilaita ohjasivat erilaiset valmentajat ja ohjaajat. Jokaisella ohjaajalla oli omanlaisensa ohjaustyyli ja oma puhetapa. Opettajien mielestä oli erittäin hyvä, että oppilaat kuuluivat erilaisia suomen kielen puhujia. Selkokieli on tärkeää, mutta oppilaat oppivat enemmän suomen kieltä, kun kuulevat erilaisia puhetapoja eri tempoilla ja murteilla. Osa valmentajista ei huomionnut riittävästi oppilaiden kielitasoa ja esitti ohjeet epäselvästi. Opettajan eräs ajatus olikin, että valmentajia ei välttämättä tarvitsisi tunneilla vaan omat ohjaajat voisivat esitellä eri urheilulajeja. Näin voitaisiin kyllä varmistaa selkeämpi ohjaustyyli, mutta eri suomen kieltä puhuvien ohjaajien vaikutus oppilaiden kielitaitoon vähenisi. Erilaiset valmentajat antavat useampia esimerkkejä oppilaille ja rikastuttavat heidän kielitaitoaan. Varmistamalla laadukkaan ohjauksen valmentajia tulisi etukäteen ohjeistaa kohderyhmästä ja heille sopivasta ohjaustyylistä. Valmentajille olisi hyvä kertoa etukäteen, että maahanmuuttajataustaisille lapsille ja nuorille täytyy puhua hitaammin ja selkeämmin. Heille pitäisi korostaa, että jokaiselle suoritukselle täytyy esittää mallisuoritus eikä kertoa vain sanallisia ohjeita.

Muutamien ohjaajien ohjaustyyli oli hyvin rento, mikä aiheutti oppilaissa liikehdintää ja keskittymisvaikeuksia. Ohjaustyyleistä parhaaksi maahanmuuttajataustaisille lapsille ja nuorille havaittiin napakka ohjaus, jolloin valmentaja otti kunnolla ryhmän haltuun ja kertoi selkeästi ja kuuluvasti ohjeet. Ohjaajan tulee olla jämäkkä ja viedä tuntia eteenpäin harjoitus harjoitukselta, muttei olla kuitenkaan liian autoritäärinen. Ohjeistukset saavat olla lyhyitä, sillä oppilaat eivät ymmärrä kaikkea mitä ohjaajat sanovat ja pitkien puheiden aikana heidän keskittymisensä herpaantuu. Ohjaajan tulee innostaa, kannustaa ja tukea oppilaita. Maahanmuuttajille suunnatussa ohjauksessa korostuu lisäksi ohjaajan tilanteenlukutaito (Siljamäki 2013, 412). Ohjaajien tulisikin olla valveilla ryhmän kommunikointiin liittyvistä haasteista sekä olla herkkä huomaamaan oppilaiden ymmärtämiseen liittyvät ongelmat. Ryhmän tarpeiden huomioimisella ja mielipiteiden kuuntelulla ohjaaja luo luottamusta ryhmäläisten välille (Fagerlund & Maijala 2011, 37). Neljän kuukauden aikana oppilaat tutustuivat omiin ohjaajiinsa ja oppivat luottamaan heihin, jolloin myös tuntien toiminta oli tuottavampaa. Erilaisten valmentajien ohjatessa oppilaita on hyvä muistaa, että tuttu luotto-ohjaaja on aina paikalla niin ryhmäläisiä kuin uutta valmentajaakin varten.

#### **7.4 Monikulttuurinen ryhmä**

Monikulttuurisuus voi vaikeuttaa työskentelemistä ryhmissä, mutta yhtä lailla se voi rikastuttaa monikulttuurisessa ryhmässä toimivien henkilöiden arvomaailmaa (Koponen 2015). Monikulttuuriseen ryhmään mahtuu useiden eri uskontokuntien edustajia ja ohjaajan tulee huomioida, että jokaisen omia uskomuksia ja uskontoja kunnioitetaan. Varsinkin tytöt tulee

huomioida monikulttuurisessa ryhmässä, sillä joissain kulttuureissa ja uskonnoissa tyttöjen ja naisen asemaa määrittävät suomalaiseen kulttuuriin nähden erilaiset säännöt. Pukeutumistyyli voi olla erilaisia ja myös paljaaseen ihoon suhtaudutaan eri tavoin eri kulttuureissa. Ohjaajan tulee hyväksyä kulttuurilliset ja uskonnolliset eroavaisuudet ryhmässä ja välttää syrjintää ryhmän sisällä ja sen ulkopuolella. (Fagerlund & Maijala 2011, 52.) Projektin aikana ei esiintynyt ongelmia kulttuurien ja uskontojen kanssa. Osalla työstä oli liikuntatunneilla huivi, mikä esti osan liikuntasuorituksista. Tällöin huivia kantavat tytöt eivät pystyneet tai halunneet tehdä kuperkeikkoja tai muita pää alaspäin suoritettavia liikkeitä. Liikuntatunneilla ei saanut myöskään olla fyysistä kontaktia muslimitaustaisten tyttöjen ja poikien välillä. Usealla tunnilla tehtiin pariharjoituksia, jolloin tytöt olivat tyttöjen kanssa pareja ja pojat poikien.

Monikulttuurisessa ryhmässä erityisen tärkeää on liikunnallisen toiminnan rentous, helpous ja joustavuus. Eri kulttuurierot vaativatkin joustavuutta esimerkiksi kommunikoinnissa, tiedottamisessa ja kellonajoissa. Monikulttuurisen ryhmän ohjaaminen ja toiminnan käynnistäminen on hitaampaa kuin ryhmän, jossa kaikki ymmärtävät toisiaan ja joille kulttuuriset tavat ovat tuttuja. (Fagerlund & Maijala 2011, 37.) Koulujen ohjauksissa liikuntatunti aloitettiin usein myöhässä. Tämä johtui siitä, että oppilaat eivät tieneet tai olleet ymmärtäneet missä pitää olla, missä varustuksessa ja mihin kellon aikaan. Varsinkin lukukauden alussa oli haastavaa saada ohjaukset käyntiin, sillä monelle maahanmuuttajaoppilaille tuntien käytännöt olivat uusia ja kielen ymmärtäminen vaikeaa. Ensimmäisellä liikuntatunnilla on tärkeää sopia tuntien pelisäännöt ja kertoa sekä tutustuttaa oppilaat tuntien käytäntöihin. Tiedotusta kouluille ja kouluissa oppilaille ennen liikuntatuntia tulee tehdä, sillä monelta oppilaalta puuttui usealla kerralla ohjeistettu liikuntavarustus. Opettajat kuitenkin kertoivat, että puuttuva liikuntavarustus on yleinen ongelma vaikka he ovat moneen kertaan ohjeistaneetkin oppilaita etukäteen. Tietämättömyys myöhästyi varsinkin alkuun jo ennestään lyhyitä liikuntatunteja vieläkin lyhyemmiksi. Ajan mittaan, varsinkin projektin loppuvaiheilla, liikuntatuntien aloittaminen oli helpompaa, sillä oppilaat olivat oppineet tuntien käytäntöä ja heidän kielitaitonsa oli parantunut lähtökohtaan verrattuna.

Monikulttuurisen ryhmän ohjaamisessa tulee tiedostaa monikulttuurisuuden ohella ohjattavan ryhmän tarpeet (Fagerlund & Maijala 2011, 37). Kärpäsen koululla oppilaat olivat yläkoululaisia 7.–9.-luokkalaisia ja Mikkulan koululla alakoululaisia 2.–6.-luokkalaisia. Ryhmien ikäerot loivat ryhmille erilaiset tarpeet. Nuoremmat oppilaat olivat selvästi innokkaampia kokeilemaan urheilulajeja ja liikkumaan tunneilla kuin vanhemmat oppilaat. Liikuntatuntien ohjauksellinen puoli onnistui kuitenkin paremmin yläkouluikäisten oppilaiden kanssa, sillä alakouluikäiset oppilaat olivat selvästi malttamattomampia ja ohjaukseen keskittyminen tuotti heille enemmän ongelmia. Ryhmädynamiikkaan on hyvä kiinnittää

huomiota ja hyödyntää sitä ohjausta suunniteltaessa. Alakouluikäiset oppilaat vaativat selkeämpää ja yksinkertaisempaa ohjausta, mutta heidät oli vaivattomampi saada innostumaan eri lajeista. Vanhemmat oppilaat sen sijaan vaativat enemmän aktivointia ja motiivointia, mutta ohjauksessa heille pystyi olemaan rennompi ja tuttavallisempi.

Liikuntatuntien aiheiksi valittiin lajeja, jotka koettiin maahanmuuttajaoppilaiden osalta mielenkiintoisiksi. Selvitysten mukaan maahanmuuttajien harrastetuimmat urheilulajit ovat jalkapallo, uinti, jumppa sekä eri pallopelit. Lisäksi hiihto, laskettelu, yleisurheilu, tanssi, kävely ja kamppailulajit liikuttavat maahanmuuttajia. (Myrén 2003, 51; Myrén 1999, 86–87.) Urheiluseurojen lajit ja omien ohjaajien ohjaamat tunnit olivat linjassa maahanmuuttajien keskuudessa suosittujen lajien kanssa. Liikuntatunneilla pelattiin erilaisia joukkuepallopeljä, harjoiteltiin kamppailulajeja ja kokeiltiin muita yksilölajeja kuten voimistelua, kiipeilyä, yleisurheilua ja kuntopiiriä. Viimeisellä tunnilla pidetyn peukkuäänestyksen mukaan Kärpäsen koulun yläkouluikäisten oppilaiden suosikkilajeja olivat käsipallo, jalkapallo, yleisurheilu, salibandy, kiipeily ja voimistelu. Peukkuäänestyksen tuloksena yli puolet oppilaista piti näistä urheilulajeista. Taidosta, karatesta, taekwondosta ja kuntopiiristä piti vähemmän kuin puolet oppilaista. Mukkulan koulun oppilaat pitivät eniten käsipallosta, jalkapallosta, koripallosta, salibandystä ja voimistelusta. Karate ei ollut myöskään heille mieluinen laji. Kehitysehdotuksena urheilulajivalikoimaa olisi hyvä monipuolistaa entisestään. Hyviä lisäyksiä urheilulajeiksi olisivat tanssi ja parkour, jotka nousivat esiin myös oppilaiden palautteissa. Yksittäiset oppilaat toivoivat kokeiltavaksi myös uusia kamppailulajeja, hyllypallola, voimannostoa ja luistelua. Erityisesti tytöille suunnattuja urheilumuotoja voisi esitellä enemmän, sillä nyt lajit suuntautuivat paljon joukkuepalloluun. Myös uinti olisi hyvä lajivaihtoehto, mitä harjoitellessa oppilaiden uintitaito kehittyisi.

Kehitysehdotuksena oppilaiden integroitumisen lisäämiseksi suomalaiset ikätoverit voisi ottaa mukaan liikuntatunneille. Tällöin vuorovaikutus kantasuomalaisien kanssa lisääntyisi, kontakteja ja ystävyysuhteita voisi syntyä enemmän ja suomen kielen oppiminen olisi nopeampaa. Maahanmuuttajaoppilaiden liikunnalliset taidot olivat vaihtelevia, osa osasi suorittaa harjoitteita sujuvasti ja osa lapsista oli motorisesti hieman kömpelöitä. Sekä ala- että yläkoulussa maahanmuuttajissa oli motorisesti heikkotaitoisia koululaisia. Suomalaisessa koululiikuntaryhmässä on sama tilanne. Osa oppilaista, varsinkin tytöistä, ei osannut tehdä perusliikkeitä kuten kuperkeikkaa. Jopa köydessä roikkuminen oli toisille haastavaa kiipeämisestä puhumattakaan. Liikuntatunneilla tulee huomioida fyysiset erot ja harjoitteita pitää eriyttää, jotta kaikki pystyvät suorittamaan ne omien taitotasojensa mukaan. Harjoitteita on hyvä olla eritasoisia, jotta kaikki oppilaat saavat tunnilla onnistumisen kokemuksia.

## 7.5 Yhteenveto

Kehittämissuunnitelmissa suunnittelulle ovat systemaattisempi taustatyö, ideoiden ja vaihtoehtojen kirjaaminen ylös, muutosvalmius sekä ideoiden päivittäminen aktiivisen vuorokulun myötä koulujen opettajien ja urheiluseurojen kanssa. Tarkempi suunnittelu ja lukujärjestyksen luominen selkeyttävät toimintaa. Urheiluseuroja tulisi myös rekrytoida mukaan aktiivisemmin yhteistyökumppaneiksi ja liikuntatunneille olisi hyvä järjestää useampia seuravierailuja urheiluseurojen harjoitusympäristöihin.

Liikuntatuntien käytännön parannusehdotuksina liikuntatunnit voisivat kestää pidempään, tuntien jälkeen olisi hyvä jakaa suoraan esite urheilulajista ja valmentajat voisivat kertoa tunnin lopuksi enemmän tietoa harrastusmahdollisuuksista. Kokonaisuudessaan tunneista voisi muokata oppimistilanteita, jolloin oppilaat oppisivat myös paremmin tunnilla käytettyä sanastoa. Valmentajia tulisi etukäteen ohjeistaa kohderyhmälle sopivasta ohjaustyylisestä ja maahanmuuttajataustaisten oppilaiden ohjaamiseen liittyvistä kielellisistä haasteista.

Oppilaiden kulttuuristen lähtökohtien huomioiminen tulee olla ohjauksen perustana ja erityisesti tyttöjen huviin käyttö ei saa olla esteenä harjoitusten suorittamiselle, vaan heitä tulee rohkaista ja ohjeistaa suorittamaan harjoitteet heille sopivalla tavalla. On hyvä muistaa, etteivät muslimitytöt ja -pojat ole kulttuuristen syiden vuoksi fyysisessä kontaktissa ja pariharjoitteissa tytöt ovat tyttöjen pareja ja pojat poikien.

Monipuolisempi lajikirjo on oppilaille hyödyksi ja heidän mielipiteensä on hyvä ottaa huomioon liikuntatuntien sisältöjä pohdittaessa. Oppilaille tulee myös henkilökohtaisesti tiedottaa tulevista lajeista, jotta he osaavat ottaa tunnille mukaan sopivat varusteet. Pelisäännöt on myös hyvä sopia ensimmäisellä liikuntatunnilla ja tutustuttaa oppilaat tuntien käytäntöihin. Erityisesti integroimisen kannalta olisi parempi, jos tunneille saataisiin mukaan myös suomalaisia oppilaita, jolloin kontaktit oppilaiden kesken lisääntyisivät ja kotoutuminen tehostuisi.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia kehittämissuunnitelma, jonka avulla luodaan uutta toimintamallia WAU ry:n maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten kerhotoiminnalle. Kehittämissuunnitelman laadintaa varten tehtiin pilottiprojekti, jonka tarkoituksena oli esitellä oppilaille Lahden alueen harrastusmahdollisuuksia liikuntatunneilla. Projekti toteutettiin kokeilemalla kehittämällä, jolloin projektin aikana tehdyt havainnot ja niiden pohjalta tuotetut arviot linjasivat opinnäytetyön kulkua. Kokeilemalla kehittäminen tarkoittaa alkuperäisen idean kehittymistä kohti toimivaa ideaa kokeilemisen kautta (Mäenpää 2013). Kehittämissuunnitelman tärkeänä lähteenä olivat pilottiprojektin aikana saadut havainnot, opettajien haastattelut, oppilaiden palaute, urheiluseurojen valmentajien kommentit ja WAU ry:n tuki. Tiivis yhteistyö toimeksiantajan kanssa on mahdollistanut tehokkaan työnteon, ideoiden kahdensuuntaisen jakamisen ja lopulta tuotteliaan projektin syntymisen. Projektille on ollut tärkeää liikunnanohjaajien sitoutuminen ja työn pitkäjänteisyys. Yhteistyö niin ohjaajien, toimeksiantajan liikuntakoordinaattorin, opettajien kuin valmentajienkin kesken on ollut ehto työn sujuvuudelle. Yhteistyö sujui erittäin hyvin projektissa edellä mainittujen mukana olleiden kumppanien kanssa.

### 8.1 Oppilaiden kotoutumisen edistyminen liikuntatuntien avulla

Kehittämissuunnitelman tavoitteena on edistää kohderyhmän kotoutumista liikunnan avulla. Kotoutuminen tarkoittaa maahanmuuttajien tietojen, taitojen ja toimintatapojen sekä uusien sosiaalisten verkostojen kerryttämistä (Alitolppa-Niitamo & Säävälä 2013, 7). Kohderyhmän perusopetukseen valmistavien luokkien tarkoituksena on lisätä oppilaan suomen kielen taitoa, kotouttamista suomalaiseen yhteiskuntaan ja antaa valmiudet opiskeluun suomalaisessa peruskouluryhmässä (Opetushallitus 2012, 7). Havainnoinnin ja opettajien haastattelujen perusteella voidaan todeta, että projekti on edistänyt valmistavien luokkien perustarkoitusta. Projektilla on ollut myönteisiä vaikutuksia oppilaisiin sekä heidän kotoutumiseensa.

Projektin aikana erityisesti oppilaiden vuorovaikutustaidot ovat parantuneet. Kotoutumisen tärkeä osatekijä on sosiaalinen vuorovaikutus ja kontaktien luominen uusiin ihmisiin (Myrén 2003, 28–29). Liikuntatuntien myötä oppilaiden rohkeus suomalaisten kanssa kommunikointiin on lisääntynyt ja oppilaat ovat uskaltaneet puhua ja ottaa kontaktia ohjaajiin paremmin kuin projektin alussa. Oppilaat ovat oppineet kuuntelemaan ohjaajien ohjeita tarkemmin, kerryttäneet sanavarastoaan ja kielitaitoaan ja ennen kaikkea rohkaistuneet toimimaan omalla kielitaidollaan erilaisissa tilanteissa. Oppilaat ovat päässeet tutustu-

maan moniin eri urheilulajeihin, johon normaalissa kouluopetuksessa ei olisi ollut mahdollisuutta. Urheilulajien tutustumisen myötä oppilaat ovat kerryttäneet liikuntataitoja erilaisien harjoitusten avulla, oppineet oman kehon hallintaa ja sen käyttömahdollisuuksia. Liikunnalla on todettu olevan vaikutusta maahanmuuttajien suomen kielen taidon ja yhteiskunnan tapojen oppimisessa, mutta myös fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisessä (Myrén 2003, 23; Valo ry 2013). Liikuntatunnit harjoittavat lapsuus- ja nuoruusiässä kehittyviä tärkeitä liike- ja liikkumistaitoja, tuottavat oppilaille positiivisia ja näin ollen vaikuttavat positiivisesti oppilaiden minäkuvaan ja omanarvontuntoon (Vuori ym. 2011, 145–148). Liikuntatuntien myötä oppilaiden yhteistoiminta on lisääntynyt ja mahdolliset ennakkoluulot ovat kaventuneet (Myrén 2003, 28–29).

Projektista saatuja suoranaisia vaikutuksia on kuitenkin haastavaa eritellä, sillä oppilaiden kotoutumista edistävät monet muutkin tekijät liikuntatuntien ulkopuolella. Tarkasti ei voida sanoa, mitkä vaikutukset ovat liikuntatuntien ansiota ja mitkä koulun muilta oppitunneilta ja arkipäivästä opittuja taitoja. Liikuntatunneilla kommunikointi ja vuorovaikutus ovat kuitenkin vahvasti läsnä ja liikunnan konkreettinen luonne luo liikuntatunneista helpommin lähestyttäviä kuin muista kohtaamisista (Myrén 2003, 108). Liikunnan toiminnallinen kokemusympäristö ja monipuoliset opetusmenetelmät sekä suomen kielen käyttö eri kommunikatioympäristöissä vahvistavat kielen osaamista (Opetushallitus 2012, 8). Täten liikuntatuntien merkitystä kotoutumisessa voidaan pitää merkityksellisenä.

Pilottiprojektin tavoitteena oli esitellä oppilaille Lahden alueen urheiluseuratoimintaa. Harrastusten merkitys on suuri maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten keskuudessa, sillä harrastusten kautta heille syntyy uusia sidosryhmiä. Ryhmään kuulumisen auttaa heitä sopeutumaan uuteen ympäristöön, luomaan uusia ystävyyssuhteita, tutustumaan suomalaiseen kulttuuriin ja parantamaan kielitaitoa sekä kotoutumista. (Lax & Salminen 2000, 63–68.) Projekti on täyttänyt tavoitteensa erinomaisesti, sillä osa oppilaista on löytänyt uusia harrastuksia. Osalla oppilaista on ollut myös harrastus jo ennen projektin käynnistymistä. Oppilailla on kuitenkin paljon muutoksia elämässään heidän kotoutuessaan uuteen kotimaahan, eivätkä harrastukset välttämättä ole kaikilla ensisijainen tavoite (Stodolska & Alexandris 2004, 392). Harrastusten positiiviset vaikutukset ovat kuitenkin tärkeitä maahanmuuttajalapsille ja -nuorille, jotka sopeutuvat uuteen ympäristöön. Harrastusten kautta he saavat uusia ystäviä suomalaisista, pääsevät osaksi suomalaista kulttuuria ja joutuvat käyttämään suomen kieltä enemmän (Joki 26.1.2015). Projektilla on ollut tärkeä rooli madaltaa oppilaiden kynnystä aloittaa uusia harrastuksia uudessa maassa.

Projektin tulokset oppilaiden tavoitteiden suhteen ovat hyvät. Liikuntatunnit ovat edistäneet jollain tavoin kaikkien kotoutumista ja lisäksi muutama on löytänyt projektin myötä

uuden harrastuksen. Projektin pitkäaikaisia vaikutuksia oppilaisiin voi tässä vaiheessa vain arvailla. Oppilaat ovat tutustuneet useisiin eri urheilulajeja ja osa lajeista on synnyttänyt oppilaissa kiinnostusta. Ajan myötä kiinnostus voi vahvistua ja harrastuksen aloittaminen voi olla monelle myöhemmin ajankohtaista. Palaute projektista oli oppilaiden ja opettajien osalta positiivista. Oppilaat kertoivat viimeisellä tunnilla pitäneensä liikuntatunneista sekä heillä olleen hauskaa kokeillessaan eri lajeja. Opettajat mainitsivat projektin olleen tärkeä oppilaille ja onnistunut toteutukseltaan. He myös toivoivat projektille jatkoa ja olisivat innoissaan mukana uudelleen samanlaisessa projektissa. Kehittämisehdotuksia projektin suunnittelun ja toteuttamisen suhteen löytyi ja ne on esitelty kehittämissuunnitelmassa. Pääosin projekti keräsi kaikilta osa-alueilta myönteistä palautetta.

## **8.2 Toiminnan ja kehittämissuunnitelman arviointia**

Kokeilemalla kehittämien vaatii yrityksiä ja erehdyksiä eikä toteutukselle ole yhtä oikeaa tapaa. Projekti onkin muotoutunut lopulliseen muotoonsa useiden kuukausien tuloksena. Monia ideoita on ollut esillä ja osasta on luovuttu projektin edetessä. Projektin jatkoa ajatellen nämä tiedot ovat arvokkaita, jotta projektia saadaan kehitettyä yhä toimivammaksi. Projektin alussa tiedon puute aiheutti haasteita suunnittelulle, koska kohderyhmänä perusopetukseen valmistavat luokat olivat WAU ry:lle ja opiskelijoille uusi tuttavuus. Projekti olikin toteutuksen suhteen avoin ideoille. Toiminnan toteuttamiseksi, niin urheiluseurojen kuin koulujen kanssa, oli projektin suunnitteluvaiheessa esillä useita vaihtoehtoja.

Urheiluseurojen kanssa tehty yhteistyö oli sujuvuudeltaan vaihtelevaa. Kehittämissuunnitelmassa pohdittiin, millä tavoin urheiluseurojen mukaan saaminen projektiin mukaan olisi tuotteliaampaa. Osa seuroista lähti innolla mukaan projektiin, kun taas osasta ei saatu minkäänlaista vastausta. Urheiluseurat eivät lähteneet mukaan toimintaan, vaikka liikunnanohjaajat olisivat voineet pitää tunnin ja markkinoida seuraa ilman, että seuralle koituisi siitä työtä. Yhteistyöhaluttomuus ja vastaamatta jättäminen useisiin sähköpostiviesteihin, tekstiviesteihin ja soittoihin toistui usean seuran kohdalla. Joidenkin seurojen kanssa yhteistyö alkoi lupaavasti ja he halusivat osallistua projektiin, mutta syystä tai toisesta seurat lopettivat yhteydenpidon eikä tunteja kyetty järjestämään. Osalle seuroista yhteistyö ei onnistunut erinäisistä syistä. Toiset eivät voineet osallistua resurssipulan vuoksi ja osalle ajankohta ei sopinut, sillä valmentajilla oli usein toinen päätoiminen päivätyö.

Kehittämissuunnitelman mukaan myös tytöille sopivia lajeja edustavia urheiluseuroja olisi voinut olla mukana useampia. Nyt lajit painottuivat joukkuepalloiluun, kamppailulajeihin ja muutamiin muihin yksilölajeihin. Tanssin pois jääminen lukujärjestyksestä oli harmillista, sillä yhteistyö monen tanssiseuran kanssa oli vireillä. Lisäksi uintitunnit eivät onnistuneet

lopulta aikatauluongelmien vuoksi. Myöskään kausilajit eivät olleet edustettuina liikuntatunneilla. Talvilajeista esimerkiksi hiihto, luistelu ja eri jääpelien sovellukset olisivat sopineet lukujärjestykseen. Projektissa oli lopulta mukana kuusi urheiluseuraa, joiden jokaisen yhteistyö oli tärkeää niin projektille kuin lasten ja nuorten liikuttamiselle.

Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikunnan tukeminen on tärkeää kaikilla yhteiskunnan tasoilla niin julkisella ja kolmannella sektorilla kuin yksittäisillä valtaväestön henkilöilläkin. Lähimpänä lasten ja nuorten arkea ovat koulut, joiden kautta on helppo saada yhteys maahanmuuttajataustaisiin lapsiin ja nuoriin (Fagerlund & Maijala 2011, 44.). Kouluja hyödynnettiin myös projektissa yhteistyön kohtaamispaikkana, jonka tarkoituksena oli tuoda urheiluseurat lähelle lapsia. Projekti on lisännyt koulujen ja seurojen yhteistyötä ja tätä myöten tuonut urheiluseurat lähemmäksi lasten ja nuorten arkea, joka oli myös yksi projektin tavoitteista. Urheiluseurat ja järjestöt tarjoavat paljon liikuntamahdollisuuksia maahanmuuttajille ja osa maahanmuuttajista on perustanut myös omia urheiluseurojaan (Myrén 1999; Myrén 2003). Myös kuntien nuoriso- ja liikuntatoimen tarjoavat maahanmuuttajataustaisille lapsille ja nuorille liikuntamahdollisuuksia. Yhteistyö eri liikuntatahojen kesken tukee parhaiten lasten ja nuorten liikuttamista. Eri palveluiden tulisi tukea ja täydentää toistensa liikuntatarjontaa, jotta jokaiselle lapselle ja nuorelle löydetään heitä kiinnostavaa tekemistä.

Suunnitteluvaiheessa koulujen kanssa eräs vaihtoehto olisi ollut pitää useampi liikuntatunti viikon aikana. Tällöin yksi liikuntatunti olisi pidetty koulupäivän aikana ja toinen liikuntatunti toisena päivänä koulupäivän jälkeen, jolloin osallistuminen olisi ollut vapaaehtoista. Oppilaat olisivat saaneet kaksinkertaisen määrään liikuntaa ja kotoutumisen vaikutukset olisivat lisääntyneet. Kerran viikossa pidetty liikuntatunti oli toteuttamisen kannalta realistisempi ja ohjaajien työmäärälle kohtuullisempi. Myös lukujärjestykseen sidotun tunnin etuna oli oppilaiden läsnäolo, mikä olisi ollut epävarmaa koulupäivän ulkopuolella pidetylle tunnille. Jatkossa vastaavanlainen vapaaehtoinen iltapäiväkerhotoiminta on hyvä kehittämisen kohde. Iltapäiväkerho toimisi jatkumona koulupäivään ja siellä oppilaat voisivat kokeilla eri urheilulajeja ja myös tutustua muihin suomalaisiin oppilaisiin.

Oppilaille olisi voinut teettää ennen projektin käynnistymistä alkukyselyn urheilulajeista, joita he haluavat kokeilla. Ajatuksesta kuitenkin luovuttiin, koska katsottiin, että lähes kaikkiin toteuttamiskelpoisiin urheiluseuroihin otettiin yhteyttä riippumatta lajin suosiosta lasten ja nuorten keskuudessa. Oppilailta kuitenkin kysyttiin tuntien lomassa, mitä urheilulajeja he haluaisivat kokeilla ja ohjaajat pyrkivät ottamaan toiveet huomioon omia tunteja suunnitellessa. On tärkeää, että oppilaiden ehdotuksia kuultiin, sillä liikunnan positiiviset kokemukset vaikuttavat myönteisesti oppilaiden minäkuvaan ja omanarvontuntoon (Vuori ym.



2011, 145–148). On myös tärkeää, että oppilaat saavat itse vaikuttaa omaan liikkumiseensa ja kerätä heille positiivisia kokemuksia mieluisista lajeista (Vuori ym. 2011, 145–148).

Projektin lopuksi oppilaiden palaute kerättiin suullisesti ryhmähaastattelulla ja yksinkertaisella peukkuäänestyksellä. Oppilaat eivät vastanneet haastattelun aikana kovin laajasti kysymyksiin projektista; Mukkulan alakouluikäiset vielä vähemmän kuin Kärpäsen yläkouluikäiset oppilaat. Ryhmähaastattelussa nousi esille paljon kielellisiä haasteita, joiden vuoksi vastaukset jäivät lyhyiksi. Ryhmähaastattelun vaikeutena oli kysymysten ymmärtäminen ja keskustelun johdattelu. Muutamat oppilaat johtivat keskustelua suurimman osan ollessa vaiti ryhmähaastattelun aikana. Tämän vuoksi oli erittäin hyvä, että oppilaille pidettiin kielelliset haasteet ylittävää peukkuäänestystä. Peukkuäänestyksestä saatiin tuloksia, jotka kertoivat oppilaiden suosituimmista urheilulajeista. Peukkuäänestyksen tulokset eivät ole kuitenkaan täysin luotettavia. Tuloksiin ovat voineet vaikuttaa kielelliset ongelmat, vaikka urheilulajit esiteltiin äänestystä ennen eri apuvälineitä käyttäen. Myös mittauslanteessa osa oppilaista on voinut näyttää huolimattomuuttaan tai tarkoituksella peukaloa väärässä asennossa.

Kielellisten haasteiden vuoksi päätettiin, että oppilaille ei tehdä kirjallista palautelomaketta viimeisellä liikuntatunnilla. Oppilaat eivät olisi välttämättä ymmärtäneet kysymyksiä ja olisivat voineet vastata tahtomattaan väärin. Vastaukset olisivat voineet olla myös suppeita kyselyn toteuttamiseen vaadittaviin resursseihin nähden. Kyselyn järjestäminen kirjallisella lomakkeella olisi vaatinut paljon enemmän aikaa, sillä oppilaat olisivat tarvinneet henkilökohtaista ohjausta kysymyksiin vastatessa. Nyt yhteishaastattelu pysyttiin järjestämään viimeisen tunnin lopuksi, eikä kielitaito ollut este peukkuäänestyksessä.

Opettajien haastattelut olivat erittäin tärkeä osa kehittämissuunnitelman laadintaa. Haastatteluista yksi toteutettiin kasvotusten ja kaksi sähköpostilla. Kasvotusten toteutettu haastattelu tuotti paljon enemmän pohdintaa, palautetta ja kehittämisehdotuksia kuin sähköpostilla lähetetyt vastaukset. Haastattelun aikana keskustelu oli runsasta ja opettaja pääsi arvioimaan projektia laaja-alaisesti. Haastattelu aikana pystyttiin myös esittämään lisäkysymyksiä ja pyytämään tarkennuksia vastauksiin. Sähköpostivastaukset olivat paljon lyhyempiä ja ytimekkäämpiä. Opettajilta olisi saatu kerättyä enemmän tietoa projektista, jos jokaista opettajaa olisi ehditty haastattelemaan henkilökohtaisesti.

### 8.3 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkosuunnitelmat

Kehittämissuunnitelma toimii jatkossa WAU ry:n maahanmuuttajataustaisille lapsille ja nuorille järjestetyn kerhotoiminnan tukena ja kehittäjänä. Kehittämissuunnitelmassa on tuotu esiin projektin toteuttamismekanismit sekä arvioitu kriittisesti toimintaa ja tuotettu kehittämisehdotuksia toiminnan parantamiseksi. Opinnäytetyö on ollut ajankohtainen lisääntyneen maahanmuuton myötä. Maahanmuuttajien määrä on kymmenkertaistunut viimeisen 20 vuoden aikana (Tilastokeskus 2014b). Valmistaville luokille osallistuu koko ajan enemmän maahanmuuttajataustaisia oppilaita (Opetushallitus 2015), mikä näkyy myös normaalien koululuokkien maahanmuuttajataustaisissa oppilasmäärissä. Normaalisissa opetuksessa opettajat joutuvat huomioimaan yhä enemmän maahanmuuttajataustaiset oppilaat muiden oppilaiden joukossa. Oppilaiden tehokas kotoutumien valmistavan opetuksen aikana on tämän vuoksi hyvin tärkeää.

Projektia on kehitetty jo eteenpäin ja opinnäytetyön ansiosta Lahti on ollut edelläkävijänä kehittäessään toimintamallia, jota muut WAU ry:n kohdekaupungit voivat hyödyntää omaan toimintaansa. WAU ry on laajentanut Lahdessa projektia myös normaaliin opetukseen. Tarkoituksena on luoda ilmaisen liikunnan kalenteri, jossa eri harrastusmahdollisuuksia esitellään niin maahanmuuttajaoppilaille kuin normaalin opetuksen 5.–6.-luokkalaisillekin. Kohderyhmän valintaan vaikuttaa tämän ikäryhmän riski jäädä pois liikunnan ja harrastusten parista yläkouluun siirryttäessä. Hankkeella halutaan vahvistaa lasten kiinnostusta liikuntaan ja ehkäistä harrastusten lopettamista. Kirjoitushetkellä on tekeillä laaja kysely lahtelaisille oppilaille heidän kiinnostuksistaan eri urheilulajeja kohtaan. Kyselyn pohjalta oppilaita kiinnostavia urheiluseuroja rekrytoidaan toimintaan mukaan samalla tavoin kuin opinnäytetyötä tehtäessä. Opinnäytetyö toimii myös uuden projektin esittelynä tuleville yhteistyökumppaniseuroille. Myös perusopetukseen valmistavien luokkien ohjaus on saanut jatkoa. Liikunnanohjaajat ovat jatkaneet opinnäytetyön päättymisen jälkeen eri urheilulajien ohjaamista Kärpäsen ja Mukkulan kouluilla. Liikuntatuntien aiheina on ollut niitä lajeja, joita projektin aikana ei ohjattu, kuten esimerkiksi hiihtoa ja tanssia. Myös oppilaiden toiveet otetaan huomioon lukukauden loppuun jatkuvissa ohjauksissa.

Opinnäytetyön myötä tekijöiden oma osaaminen ajankohtaisesta ja usealle liikunnanohjaajalle kapeasta aiheesta on syventynyt. Rönkkö (2015, 36) ilmaisee, että maahanmuuttajien kanssa toimii paljon sosiaali-, terveys- ja opetusalan ihmisiä, mutta ei juuri liikuntalan ammattilaisia. Hänen mielestään on tärkeää kouluttaa enemmän etnisten ryhmien tarpeiden tiedostavia liikunnanohjaajia, joilla on maahanmuuttajien liikunnanohjaukseen tarvittava kulttuurisensitiivinen työote (Rönkkö 2015, 36–37). Maahanmuuttajaryhmän oh-

jaajan tulee tiedostaa ryhmän sisäinen moninaisuus ja hänen tulee ottaa huomioon ohjauksessa eri kulttuurit, uskonnot, kielet ja tottumukset (Fagerlund & Maijala 2011, 37). Pilotiprojektin tuoman ohjaukokemuksen myötä voidaan sanoa, että maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten ohjaajalle on tärkeintä olla avoin ja suvaitsevainen. Jokaisen kulttuurin erikoispiirteitä ei voi aina tietää, mutta yhdenvertaisuus, avoimuus ja muutosherkkyys ohjauksessa takaavat, että ohjaus on kaikkia osapuolia kunnioittavaa. Pienillä käytännötoimilla kuten selkeillä aloituksilla ja lopetuksilla sekä yhteisillä pelisäännöillä voidaan helpottaa jo paljon ohjausta (Fagerlund & Maijala 2011, 49).

Projektin aikana todettiin ohjaajien ja oppilaiden välisen luottamuksen syveneminen jo muutamien yhteisten tuntien jälkeen. Tutun ohjaajan seurassa lapset ja nuoret uskaltavat olla herkemmin oma itsensä ja heidän oma liikuntasuhteensa syvenee. (Fagerlund & Maijala 2011, 48.) Ohjaajilla on tärkeä rooli maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten elämässä, joka on täynnä muutoksia. Ohjaaja on yksi niistä aikuisista kodin seinien ulkopuolella, joka auttaa lapsia ja nuoria sopeutumaan uuteen kotimaahan ja tutustuttaa heille maan tapoja ja tottumuksia. Tuttu ohjaaja ei vain ohjaa liikuntatunteja, vaan toimii myös lasten kotoutumisen tukijana esimerkiksi auttamalla heitä liikuntaharrastusten löytämisessä.

Antoisa toiminta on molemminpuolista, kun maahanmuuttajat ja valtaväestö rikastuttavat toisiaan kulttuureillaan ja poistavat samalla ennakkoluuloja toistensa väliltä. Opinnäytetyön jatkotutkimuksena voisi olla aiheen soveltaminen uuteen painopisteeseen. Maahanmuuttajien hyvinvoinnista ei ole tehty tarpeeksi koko Suomen kattavia tutkimuksia ja jatkotutkimusideoita on useita (Puska & Vaarama, 2012, 3). Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikunnan ja harrastustoiminnan yhteyttä kotoutumiseen ja lasten ja nuorten hyvinvointiin olisi mielenkiintoista tarkastella laajemmalla otannalla ja systemaattisemmalla tutkimuksella.

## Lähteet

Alitolppa-Niitamo, A. & Leinonen, E. 2013. Perhe, nuoret ja maahanmuutto. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.). Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä, s. 96–111. Väestöliitto ry. Helsinki.

Alitolppa-Niitamo, A. & Säävälä, M. 2013. Johdattelua kirjan teemoihin. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.). Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä, s. 5–12. Väestöliitto ry. Helsinki.

Anttila, P. 1998. Osallistuva havainnointi. Luettavissa: [http://www.metodix.com/fi/sisallys/01\\_menetelmat/01\\_tutkimusprosessi/02\\_tutkimisen\\_taito\\_ja\\_tiedon\\_hankinta/09\\_tutkimusmenetelmat/06\\_osallistuva\\_havainnointi](http://www.metodix.com/fi/sisallys/01_menetelmat/01_tutkimusprosessi/02_tutkimisen_taito_ja_tiedon_hankinta/09_tutkimusmenetelmat/06_osallistuva_havainnointi). Luettu: 15.3.2015.

Castaneda, A. E., Lehtisalo, R., Schubert, C., Pakaslahti, A., Halla, T., Mölsä, M. & Suvisaari, J. 2012. Mielenterveys. Teoksessa Castaneda, A. E., Rask, S., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.). Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalilais- ja kurditaustaisista Suomessa, s. 145–150. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-739-4>. Luettu: 4.3.2015.

Castaneda, A. E., Schubert, C., Lehtisalo, R., Pakaslahti, A., Halla, T., Mölsä, M. & Suvisaari, J. 2012. Traumakokemukset. Teoksessa Castaneda, A. E., Rask, S., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.). Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalilais- ja kurditaustaisista Suomessa, s. 151–156. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-739-4>. Luettu: 4.3.2015.

Fagerlund, E. & Majjala, H-M. 2011. Saa hengaa eri porukan kanssa. Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikuntaan osallistumisen tukeminen. Liikunnan kansanterveyden julkaisuja 248. Luettavissa: [http://www.likes.fi/filebank/593-Saa\\_hengaa\\_eri\\_porukan\\_kanssa.pdf](http://www.likes.fi/filebank/593-Saa_hengaa_eri_porukan_kanssa.pdf). Luettu: 26.1.2015.

Garrido, Á., Olmos, J., García-Arjona, N. & Pardo, R. 2012. Immigration, school, physical activity and sport. Analysis of sport acculturation in Spain. *Kinesiology*, 44, 1, s. 87–90.

Hertting, K. & Karlefors, I. 2012. Idrott för alla. Ur nyanlända barns perspektiv. Svensk idrottsforskning, 1, s. 11–13. Luettavissa: <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Idrott-nyanlanda-barn.pdf>. Luettu: 8.4.2015.

Hakkarainen, H. 2009. Syntymän jälkeinen fyysinen kasvu, kehitys ja kypsyminen. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 73–123. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Helsingin Sanomat 16.1.2015. Suomi ei vetoa turvapaikanhakijoihin. Luettavissa: <http://www.hs.fi/kotimaa/a1421301619983>. Luettu: 16.1.2015.

Helsingin Sanomat 24.1.2015. Suomi ei vedä maahanmuuttajia. Luettavissa: <http://www.hs.fi/kotimaa/a1421301619983>. Luettu: 24.1.2015.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.

Joki, M. 26.1.2015. Opettaja. Kärpäsen koulu. Haastattelu. Lahti.

Koponen, H. 2015. Monikulttuurikasvatus ja monikulttuurinen koulu - Mitä kaikkea se sisältää? Luettavissa: [http://www.vink.helsinki.fi/files/Theoria\\_monikult.html](http://www.vink.helsinki.fi/files/Theoria_monikult.html). Luettu: 2.3.2015.

Lahden kaupunki 2015. Maahanmuuttajaoppilaat. Luettavissa: <http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/4AA50C324F0D3FE3C2256F5D003E7BF8>. Luettu: 12.3.2015.

Lax, M. & Salminen, M. 2000. Lisääkö liikunta suvaitsevaisuutta? – liikunnan suvaitsevaisuustyön mahdollisuudet. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:juu-2000835219>. Luettu: 28.1.2015.

Lee, Y-S. & Funk, D. C. 2011. Recreational sport participation and migrants' acculturation. *Managing Leisure*, 6, 1, s. 11–13.

Malin, M. & Suvisaari, J. 2010. Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Luettu: [https://www.academia.edu/10201993/Malin\\_M\\_and\\_Suvisaari\\_J\\_2010\\_Maahanmuuttajien\\_terveys\\_ja\\_hyvinvointi](https://www.academia.edu/10201993/Malin_M_and_Suvisaari_J_2010_Maahanmuuttajien_terveys_ja_hyvinvointi). Luettu: 5.3.2015.

- Miettinen, A. 2015a. Maahanmuuttajien määrä. Luettavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/maahanmuuttajien-maara/). Luettu: 9.1.2015.
- Miettinen, A. 2015b. Maahanmuuttajat. Luettavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/). Luettu 17.1.2015.
- Miettinen, A. 2015c. Maahanmuuttajat ikäryhmittäin. Luettavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/maahanmuuttajat-ikaryhmittain/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/maahanmuuttajat-ikaryhmittain/). Luettu: 9.1.2015.
- Miettinen, A. & Säävälä, M. 2015. 2015. Maahanmuuton perusteet. Luettavissa: [http://www.vaestoliitto.fi/tieto\\_ja\\_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/maahanmuuton-perusteet/](http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/maahanmuuton-perusteet/). Luettu: 9.1.2015.
- Mustafa, B. 2015. Liikunnasta voimavaroja kotoutumiseen. Teoksessa Itkonen, H. & Kauvavaara, K. (toim.). Liikunta kansalaisten elämänsäkulussa. Tulintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä, s. 39-40. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.
- Myrén, K. 2003. Kohtaamisia liikunnan kentällä - liikunnan suvaitsevaisuushankkeiden arviointia 1996–2002. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 143. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.
- Myrén, K. 1999. POIS PAITSIOSTA – maahanmuuttajien liikuntaharrastukset ja vapaa-ajanvietto Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 122. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.
- Myrskylä, P. 2010. Maahanmuutossa suuria vuosivaihteluita. Tieto&trendi 4-5/2010. Luettavissa: [http://www.stat.fi/artikkelit/2010/art\\_2010-07-09\\_001.html?s=0](http://www.stat.fi/artikkelit/2010/art_2010-07-09_001.html?s=0). Luettu: 19.1.2015.
- Myrskylä, P. 2011. Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelun ulkopuolella. Työ- ja elinkeinoministerin julkaisuja, 12/2011. Luettavissa: [http://www.tem.fi/files/29457/TEM\\_12\\_2011\\_netti.pdf](http://www.tem.fi/files/29457/TEM_12_2011_netti.pdf). Luettu: 15.12.2014.
- Myrskylä, P. & Pyykkönen, T. 2015. Tulevaisuuden tekijät – Suomi ei pärjää ilman maahanmuuttoa. EVA Analyysi No 42. Elinkeinoelämän valtuuskunta (EVA). Luettavissa:

<http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2015/01/Tulevaisuuden-tekij%C3%A4t.pdf>. Luettu: 4.2.2015.

Mäenpää, J. 2013. Kokeilemalla kehittämisen malli. Luettavissa: <http://www.mindspace.fi/kokeilemalla-kehittamisen-malli/>. Luettu: 2.3.2015.

Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, s. 49–53. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö (LIKES). Jyväskylä.

Ojanen, M. 2000. Millainen osa liikunnalla on psyykkisessä hyvinvoinnissa? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, s. 123–149. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö (LIKES). Jyväskylä.

Opetushallitus 2012. Perusopetukseen valmistava opetus. Luettavissa: [http://www.oph.fi/download/145302\\_Perusopetukseen\\_valmistava\\_opetus\\_2012.pdf](http://www.oph.fi/download/145302_Perusopetukseen_valmistava_opetus_2012.pdf). Luettu: 17.1.2015.

Opetushallitus 2015. Maahanmuuttajien koulutuksen tilastot. Perusopetukseen valmistavaan opetukseen osallistuneet vuosina 2002–2012. Luettavissa: [http://www.oph.fi/download/138720\\_Perusopetukseen\\_valmistava\\_opetus\\_2002-2010.pdf](http://www.oph.fi/download/138720_Perusopetukseen_valmistava_opetus_2002-2010.pdf). Luettu: 17.1.2015.

Opetusministeriö 2010. Kehittämishjelma maahanmuuttajien kotouttamiseksi liikunnan avulla. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:16. Luettavissa: <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr16.pdf?lang=en>. Luettu: 25.1.2015.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Puska, P. & Vaarama, M. 2012. Esipuhe. Teoksessa Castaneda, A. E., Rask, S., Mölsä, M. & Koskinen, S. (toim.). Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalilais- ja kurditaustaisista Suomessa, s. 3–4. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012. Luettavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-739-4>. Luettu: 6.3.2015.

Ratas, S. 18.6.2014. Projektikoordinaattori. WAU ry. Haastattelu. Lahti.

Rönkkö, E. 2015. Muutosta liikkeellä! – Liikuttaako se kaikkia, Suomeen muuttaneitakin? Teoksessa Itkonen, H. & Kauravaara, K. (toim.). Liikunta kansalaisten elämänkulussa. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä, s. 33–38. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Schubert, C. 2013. Kotoutumisen psykologiaa. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.). Olemme muuttaneet – ja kotoudumme. Maahan muuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä, s. 63–77. Väestöliitto ry. Helsinki.

Siljamäki, M. 2013. Monikulttuurisuus osana liikuntapedagogiikkaa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 411–429. PS-kustannus. Jyväskylä.

Singhammer, J. & Bancila, D. 2009. Associations Between Stressful Events and Self-Reported Mental Health Problems Among Non-Western Immigrants in Denmark. *Immigrant Minority Health*, 13, 2, s. 357.

Sisäasiainministeriö 2012. Maahanmuuton vuosikatsaus 2012. Sisäasiainministeriö. Luettavissa: [http://www.migri.fi/download/43811\\_43667\\_maahanmuuton\\_tilastokatsaus2012\\_web.pdf](http://www.migri.fi/download/43811_43667_maahanmuuton_tilastokatsaus2012_web.pdf). Luettu: 23.2.2015.

Sisäministeriö 2015. Kotoutuminen. Luettavissa: <http://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/kotoutuminen>. Luettu: 18.1.2015.

Soilamo, O. 2008. Opettajan monikulttuurinen työ. Kasvatustieteiden väitöskirjatutkimus. Turun yliopiston julkaisuja 267. Luettavissa: <http://doria32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/36550/C267.pdf?sequence=1>. Luettu: 23.1.2015.

Statistiska centralbyrån 2014. Befolkningsutveckling; födda, döda, in- och utvandring, gifta, skilda 1749 – 2013. Luettavissa: [http://www.scb.se/sv/\\_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Befolkning/Befolkningens-sammansattning/Befolkningsstatistik/25788/25795/He-larsstatistik---Riket/26046/](http://www.scb.se/sv/_/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Befolkning/Befolkningens-sammansattning/Befolkningsstatistik/25788/25795/He-larsstatistik---Riket/26046/). Luettu: 19.1.2015.

Stodolska, M. & Alexandris, K. 2004. The Role of Recreational Sport in the Adaptation of First Generation Immigrants in the United States. *Journal of Leisure Research*, 36, 3, s. 392–401.



Söderling, I. 18.4.2013a. Riesa vai rikkaus – maahanmuuton megatrendit ja niiden vaikutukset Suomeen. Siirtolaisuusinstituutti. Kotofoorumi. Helsinki. Luettavissa: [http://maine.utu.fi/pdf/Ismo\\_Kotofoorumi\\_18042013.pdf](http://maine.utu.fi/pdf/Ismo_Kotofoorumi_18042013.pdf). Luettu: 9.1.2015.

Söderling, I. 2013b. Maahanmuutto ja suomalaisten asenteet. Teoksessa Alitolppa-Niitamo, A., Fågel, S. & Säävälä, M. (toim.). Olemme muuttaneet- ja kotoudumme. Maahanmuuttaneen kohtaaminen ammatillisessa työssä, s. 15–31. Väestöliitto ry. Helsinki.

Talib, M-T., Löfström, J. & Meri, M. 2004. Kulttuuri ja koulu. Avaimia opettajalle. WSOY. Helsinki.

Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja kehitystä kouluiässä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, s. 55–79. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissektori (LIKES). Jyväskylä.

Tilastokeskus 2014a. Väestörakenne 2013. Luettavissa: [http://www.stat.fi/til/vaerak/2013/02/vaerak\\_2013\\_02\\_2014-12-10\\_fi.pdf](http://www.stat.fi/til/vaerak/2013/02/vaerak_2013_02_2014-12-10_fi.pdf). Luettu: 4.2.2015.

Tilastokeskus 2014b. Maahanmuuttajaväestö lähes kymmenkertaistunut 20 vuodessa. Luettavissa: [http://www.tilastokeskus.fi/ajk/tiedotteet/2014/uutinen\\_010\\_2014-03-25.html](http://www.tilastokeskus.fi/ajk/tiedotteet/2014/uutinen_010_2014-03-25.html). Luettu: 17.1.2015.

Tilastokeskus 2014c. Muuttoliike 2013. Luettavissa: [http://tilastokeskus.fi/til/muutl/2013/muutl\\_2013\\_2014-04-29\\_fi.pdf](http://tilastokeskus.fi/til/muutl/2013/muutl_2013_2014-04-29_fi.pdf). Luettu: 19.1.2015.

Tilastokeskus 2015a. Ryhmähaastattelu. Luettavissa: <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/05/>. Luettu: 16.3.2015.

Tilastokeskus 2015b. Puolistrukturoitu haastattelu. Luettavissa: <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/02/>. Luettu: 16.3.2015.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015. Kotouttamisen kaksisuuntaisuus. Luettavissa: [http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen/kotouttaminen/kotouttamistyyn\\_tauustaa/kotouttamistyyn\\_periaatteet/kotoutumisen\\_kaksisuuntaisuus](http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen/kotouttaminen/kotouttamistyyn_tauustaa/kotouttamistyyn_periaatteet/kotoutumisen_kaksisuuntaisuus). Luettu: 10.3.2015.

Valo ry 2013. Valon (Valtakunnallinen liikunta ja urheiluorganisaatio ry) lausunto Maahanmuuton tulevaisuus 2020 – työryhmän ehdotuksesta. Luettavissa: [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjIvMTNfNDJfMDhfNTU4X0xhdXN1bnRvX01hYWVhbm11dXRvbl90dWxldmFpc3V1c18yMDlwX19fdHlfcmlobV9uX2VoZG90dWtzZXN0YS5wZGYiXV0/Lausunto%20Maahanmuuton%20tulevaisuus%202020%20\\_%20ty%C3%B6ryhm%C3%A4n%20ehdotuksesta.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjIvMTNfNDJfMDhfNTU4X0xhdXN1bnRvX01hYWVhbm11dXRvbl90dWxldmFpc3V1c18yMDlwX19fdHlfcmlobV9uX2VoZG90dWtzZXN0YS5wZGYiXV0/Lausunto%20Maahanmuuton%20tulevaisuus%202020%20_%20ty%C3%B6ryhm%C3%A4n%20ehdotuksesta.pdf).  
Luettu: 25.1.2015.

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2011. Liikuntalääketiede. 3.-5. painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeä liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Miettinen, M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124, s. 91–121. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Jyväskylä.

WAU ry 2015a. Etusivu. Luettavissa: <http://www.wau-ry.fi/>. Luettu: 20.1.2015.

WAU ry 2015b. Toimintakertomus 2014. Toimintasuunnitelma 2015. Luettavissa: [http://files.kotisivukone.com/wau.autta.fi/wau\\_ry\\_toimintakertomus\\_2014\\_ja\\_toimintasuunnitelma\\_2015.pdf](http://files.kotisivukone.com/wau.autta.fi/wau_ry_toimintakertomus_2014_ja_toimintasuunnitelma_2015.pdf). Luettu: 13.3.2015.

Yhdenvertaisuuslaki 20.1.2004/21.

Wikman-Immonen, A. 2015. Maahanmuuttajien kotouttaminen. Luettavissa: <http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/aek/maahanmuutto/kotouttaminen/Sivut/default.aspx#anchor-details>. Luettu: 10.3.2015.

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. LK-kirjat. Helsinki.

## **Liitteet**

### **Liite 1. Toimintasuunnitelma**

## **Kaikilla on oikeus harrastukseen Toimintasuunnitelma 25.7.2014**

### **1. Kohderyhmän valinta**

- Lahden mavat

### **2. HH:n Vierumäen yksikön liikunnanohjaajaopiskelijoiden mukaantulo ja opinnäytetyö**

- Julia ja Joonas mukana, ensimmäinen tapaaminen 18.6.2014
- Ennen koulujen alkua uusi tapaaminen, jossa sovitaan kuinka projekti käynnistetään ja mikä olisi mielekäs opinnäytetyön tutkimusnäkökulma

### **3. Lahden kaupungin Suvi Lappalaisen tapaaminen**

- Kartoitetaan mahdollisten tilojen käyttö kaupungin puolesta

### **4. Tapaaminen Multi-Culti-monikulttuurisuuskeskuksen kanssa**

- Yhteistyön kartoittaminen (nuorien tavoittaminen, tilojen saaminen, Multi-Cultin oma toiminta jne.)

### **5. Elokuussa 2014 yhteys MAVA oppilaisiin ja heidän yhteysopettajiin**

- Kärpänen, Ullis, ota yhteys 11.8.2014 jälkeen
- Mukkula, Ulla Jehkonen (siirtyy Harjun koululta)
- Harju, mavat 1-4 luokkalaisia, mutta rehtori voisi suostua tarjoamaan tiloja hankkeen käyttöön
- Koulun tilojen käyttömahdollisuuskartoitus toiminnalle

### **6. Yhteistyöseurojen/-toimijoiden kartoittaminen**

- 28.–29.8 Lahden Harrastemessut, joissa WAU ry mukana, J&J mukana messuilla kartoittamassa yhteistyöseuroja
- Yhteys jo WAU:n toiminnassa mukana oleviin seuroihin
- Lahden Ahkera + 4 seuran kerhotoiminta

- Julian ja Joonaksen omat seurat (mailapelit + seiväshyppy ja YU)
- FC Kuusysi ja Riina

7. Toiminnan toteuttamisen suunnittelu eli "lukkarin luonti". Ideoita tässä vaiheessa:

- Toimintaa Mukkulan koululla (suurin osa maahanmuuttajista asuu Mukkulassa)
- Uimakoulua tytöille Kärpäsen koulun uimahallissa
- Toimintaa Paavolan kentällä (MAVA:t toimineet siellä aikaisemmin)
- Lajiesittelyjä eri seurojen omissa tiloissa (Namika, Salibandyseura, Nick's dance)
- Opiskelijoiden + koordinaattorin omat ohjaukset
- Osallistuminen Multi-Cultin toimintaan, lasten suuntaaminen ja kannustaminen toimintaan osallistumiseen

## Liite 2. Infokirje seurojen rekrytointia varten

# Kaikilla on oikeus harrastukseen

WAU ry:n ja Haaga-Helian liikunnanohjaajaopiskelijoiden syksyn 2014 liikunnallinen projekti maahanmuuttajataustaisille lapsille ja nuorille



WAU ry on valtakunnallinen järjestö, jonka missiona on edistää lasten ja nuorten terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia. Päätoimintamuotona on maksuton liikunnallinen matalankynnyksen harrastustoiminta, jota järjestetään kouluilla ilta- tai aamupäivisin jatkumona koulupäivään.

Projektin tavoitteet:

- Nuorten tutustuttaminen Lahden alueen seuratoimintaan
- Uusia kokemuksia, uusia lajeja, uusi harrastus
- Liikunnallisten aktiviteettien lisääminen nuorten arkeen
- Tutustuminen suomalaiseen kulttuuriin ja uusiin ystäviin

WAU ry:n ja Haaga-Helia liikunnanohjaajaopiskelijoiden tuottama projekti tähtää Lahden koulujen MAVA-linjojen (maahanmuuttajien valmistava opetus) harrastustoiminnan lisäämiseen paikallisissa seuroissa. Kyseisen yhteistyöprojektin tarkoituksena on sekä luoda uutta toimintamallia WAU ry:n perustoiminnan lisäksi että vahvistaa seurayhteistyötä Lahden alueella. Projekti tarjoaa nuorille lajikokeiluja ja matalaa kynnystä uusien harrastusten aloittamiseen. Projektissa ovat mukana Kärpäsän ja Mukkulan koulun MAVA-luokat.

Etsimmekin yhteistyökumppaneita tänä syksynä starttaavaan projektiin. Seuroilla on mahdollisuus tarjota tilojaan, välineitään ja ammattitaitoaan eri lajien esittelyyn nuorille. Tarkoituksena on järjestää viikoittain tutustumiskerta yhden urheilulajin pariin. Seura voi halukkuutensa mukaan itse järjestää tutustumiskerran tai tarjota tilansa/välineensä, jolloin liikunnanohjaajaopiskelijat ottavat ohjat käsiinsä.

Tavoitteena on saada ensimmäiset tapaamiset järjestettyä syksyn aikana. Toivomme saavamme monipuolisen urheilulajien ja -seurojen kirjon projektin yhteistyökumppaneiksi.

Julia Tiitinen  
Liikunnanohjaajaopiskelija, yhteyshenkilö  
040 590 8998  
julia.tiitinen@myy.haaga-helia.fi

Joonas Mikkanen  
Liikunnanohjaajaopiskelija

Juha-Matti Kemppainen  
Liikuntakoordinaattori, WAU ry  
045 207 1983  
juha-matti.kemppainen@wau-ry.fi

Julia Tiitinen, 040 590 8998

### Liite 3. Kärpäsen koulun urheiluseuraesite

## FC Reipas

fcreipas.fi

FC Reippaan toimintaan ovat tervetulleita kaikki jalkapallosta kiinnostuneet lapset ja nuoret. Juniorijalkapalloilussa joukkueet jaetaan ikäluokkiin syntymävuoden mukaan. Pojissa seurallamme on ikäluokkia 5-19-vuotiaille sekä tytöissä 8-vuotiaista naisten joukkueeseen.



Seuramme toimii Palloliiton Kaikki Pelaa – periaatteiden mukaisesti. Pääajatuksena on, että lapsi tai nuori saa positiivisia kokemuksia jalkapallon parissa, ja että jalkapallosta tulisi koko perheen iloinen harrastus. Kätevin tapa tulla mukaan toimintaan on olla suoraan yhteydessä lapsen tai nuoren oman ikäluokan vastuuvallmentajaan tai joukkueenjohtajaan.

Toimintaan tai maksuihin ei tarvitse sitoutua heti, vaan seuran ja joukkueen toimintaan voi tutustua muutaman viikon ajan veloituksetta. On kuitenkin huomioitava, että vakuutus- ja lisenssimaksut tulee hoitaa heti. Ne eivät kuitenkaan ole suuren suuria ja vaihtelevat ikäluokan mukaan muutamasta eurosta muutamaan kymppiin. Rohkeasti mukaan Reippaaseen toimintaan.

#### **Yhteystiedot 2002-luvulla syntyneille ja vanhemmille:**

Pojat 2002-D13	Aallonen Pasi	044 736 0464	pallopoika@live.fi
Pojat 2001-C14	Arkko Ari	050 917 5045	familyarkko@hotmail.com
Pojat 2000-C15	Arminen Ari	040 866 7710	jojo.reipas00@gmail.com
FC Reipas B	Rautavirta Pertti	0400 35 1232	pertti.rautavirta@suomi24.fi
FC Lahti B	Eskeli Veli-Pekka	044 757 6314	veli-pekka.eskeli@oilon.com
FC Reipas A	Suni Mika	040 505 1108	mika.suni@pp1.inet.fi
FC Lahti A	Holopainen Kimmo	044 781 0063	kimmo.holopainen2@saunalahti.fi

# Lahden Sugata ry - Taido



lahdensugata.com

Taidon harrastus Suomessa alkoi 40 vuotta sitten Lahdesta. Lahden Sugata on Suomen ensimmäinen ja menestynein taidoseura. Seuran Taidoalvalmennuksen taso on maamme huippuluokkaa, harjoitusolosuhteet ovat erinomaiset uudella Kamppailuareenalla ja ilmapiiri on todella taidomaisen rento mutta asiallisen tiukka

Taido kehittää yleiskunnon lisäksi tasapainoa, koordinaatiokykyä ja notkeutta. Taidon harrastaminen sopii kaikille ikään, sukupuoleen ja aikaisempiin harrastuksiin katsomatta. Nuorimmille järjestetään omia kursseja ikäkausittain. Aktiivista harjoittelua kaipaaville taido tarjoaa haastavan kuntoilumuodon. Taidossa on myös mahdollisuus kilpailla aina MM-tasolle asti.

Monipuolisuus tekee taidosta kiinnostavan lajin. Taidon parissa ymmärtää, että harjoittelu on tärkeää, eikä kenenkään tarvitse osata kaikkea. Harjoittelu opettaa kärsivällisyyttä ja suhteellisuuden tajuja, mutta kannustavan harjoitteluilmapiirin ansiosta onnistumisen elämyksiä on helppo kokea.

## **Yhteydenotot:**

Johanna Ruokosalmi                      040 4133 493      johanna.ruokosalmi@phnet.fi

Alkeiskurssin ja juniorien harjoitusajat Suurmäen Kamppailuareenalla:

Maanantaisin	klo 18.00–19.30
Keskiviikkoisin	klo 18.15–19.45

Alkeiskurssin hinta on 180 €, joka pitää sisällään vuoden harjoittelun.

Taidon harjoittelu vaatii lisäksi harjoitusvakuutuksen ja Suomen Taidon lisenssin.

# Päijät-Hämeen Salibandyseura



phsb.fi

PHSB tavoitteena on tarjota Päijät-Hämeen alueella kaikille halukkaille korkeatasoista ja edullista salibandytoimintaa, jonka aloittaminen on helppoa. Seuramme haluaa kehittää salibandya laadukkaasti ja pitkäjänteisesti Päijät-Hämeen alueella. Tavoitteena on olla maakunnan johtava salibandyseura jäsenmäärällä mitattuna.

Seuramme joukkueet ovat edustettuina Salibandyliiton sarjoissa sekä muissa alueellisissa sarjoissa, jotta kaikille harrastajille voidaan taata kehittävää kilpailutoimintaa. Lisäksi nuoremmille ryhmille perustetaan salibandykerhoja, joiden kautta lasten ja nuorten on helppo tulla mukaan matalamman kynnyksen toimintaan. Edellisvuoden kerholaisista pyritään perustamaan yksi uusi juniorijoukkue vuosittain ja tämän lisäksi kerhoissa olleita junioreita ohjataan mukaan jo olemassa olevien joukkueiden toimintaan. Kerhotoimintaa pyritään laajentamaan Lahden ja Nastolan lisäksi myös Asikkalan kunnan alueelle.

Seuramme pyrkii aktiivisesti laajentamaan harrastajamääriä siten, että nuorempiin ikäluokkiin saadaan riittävästi pelaajia vähintään kahteen joukkueeseen.

## Yhteydenotot:

D2-pojat 2002	Mika Kontio	044 712 3657	mika.kontio@peikko.com
D1-pojat 2001	Larissa Mouhu	045 8683080	larissa.mouhu@nastola.fi
C2-pojat 2000/ C1-pojat 1999	(C2- ja C1-pojilla yhteiset harjoitukset)		
	Seppo Niukkanen	041 5444567	
D-tytöt 2001–2004	Marjo Hyvönen	0443505108	marjo.hyvonen@gmail.com
C-tytöt 1999–2000	Timo Kääriäinen	0400 230184	
B-tytöt 1995–1998	Timo Kääriäinen	0400 230184	





[stu.fi/lahti](http://stu.fi/lahti)

Taekwondon peruskurssille osallistuminen on helppoa, harjoitteluun tarvitset aluksi vain liikunnalliset varusteet (esim. t-paidan ja verryttelyhousut). Peruskurssilla opetellaan Taekwondon perusosa-alueita, jota ovat mm. perustekniikka, askelottelut, potkutekniikat ja itsepuolustus. Opettelun ohessa kunto kasvaa ja venyvyys paranee!

Peruskurssi kestää noin kolme kuukautta ja päättyy vyökokeeseen, jossa graduoidaan keltainen vyö. Ennen vyökokeeseen osallistumista tarvitaan Taekwondo-passi ja harjoittelupuku.

**Seuraava peruskurssi alkaa 27.1.2015 klo 19.00**

Harjoitukset Kamppailuareenalla  
Suurmäenkatu 4, 15800 LAHTI

Peruskurssin hinta on 60 euroa.

**Yhteydenotot:**

Pasi Koistinen  
040 311 2930  
[hwanglahti@gmail.com](mailto:hwanglahti@gmail.com)

# Seibukan Lahti ry – Karate

seibukanlahti.suntuubi.com



Shorin-ryu Seibukan on perinteinen okinawalainen karatekoulu-kunta. Tekniikoiltaan se on käytännönläheistä ja karua. Tyyliä käytetään runsaasti väistöjä, matalia potkuja ja luunkovia käsitekniikoita.

Seurassamme harjoitellaan alkuperäistä Shorinryu Seibukan karatea, jossa tavoitteena on toimiva itsepuolustustaito ja hyvä fyysinen kunto. Seurassamme ei harjoitella modernia kilpakaratea. Seuramme jäsenet kuuluvat Finland Shorin-ryu Seibukan Karate-do järjestöön ja ovat sen kautta tiiviissä yhteistyössä muiden maiden Seibukan harrastajien ja tyyliisunnan päämiehen Zenpo Shimabukuron kanssa.

## **Seuraava peruskurssi alkaa 27.1.2015 klo 18.00**

Kurssi kestää noin kolme kuukautta ja päättyy keltaisen vyön kokeeseen. Kurssimaksuun (80€) sisältyy seuran jäsenmaksu kesäkuun loppuun asti. Alaikäraja kurssille on 12 vuotta, yläikärajaa ei ole. Alussa tarvitset vain sisäliikuntaan soveltuvat vaatteet kuten t-paidan ja verkkarit.

Peruskurssin harjoitusajat ovat:

tiistaisin 18–19.19

perjantaisin 18–19.15

Harjoitukset sijaitsevat vesitornilla Dojolla Kiveriönkatu 21.

Jos haluat tulla mukaan kesken kauden **ota yhteyttä:**

Aleksi Isotalo

050 595 3611

seibukanlahti@gmail.com

# Lahden Ahkera

lahdenahkera.fi

Lahden Ahkera on yksi Suomen kärkeuroista sekä yleisurheilussa että painissa. Seura tuottaa liikuntaan ja urheiluun liittyviä positiivisia elämyksiä koko ihmisen elämänkaaren ajan. Lahden Ahkeran tehtävänä on kasvattaa jäsenistöään mahdollisimman monipuolisesti ja antaa jäsenilleen mahdollisuus kilpailla ja harrastaa liikuntaa sekä kokea onnistumisia yhteisissä tapahtuma- tai kilpailujärjestelyissä.



Perusryhmässä (01 syntyneet ja vanhemmat) tutustutaan yleisurheiluharjoitteluun rennolla meiningillä. Harjoituksia on pääsääntöisesti kaksi kertaa viikossa. Perusryhmästä voi siirtyä tietyn harjoitteluajan jälkeen valmennusryhmään, mikäli haluaa nostaa harjoitusmääriä ja aloittaa kilpaurheilun.

Harjoituspäivät ovat tiistai tai keskiviikko sekä torstai. Satunnaisesti myös lauantai.

– Harjoitussisältö tiistai / keskiviikko / lauantai: lajikokeiluja ja monipuolista juoksuharjoittelua aidoon ja ilman

– Harjoitussisältö torstai: Ahkeran yhteinen kuntopiiri, 1.5 h lihaskuntoharjoittelua hyvässä ryhmähengessä

14–19-vuotiaiden valmennusryhmien kausimaksu on 60 € / kk (maksetaan 11 kuukauden ajalta). Lisäksi jokaisen on maksettava kauden alussa jäsenmaksu 30 €.

Ryhmän valmentaja Juho-Viljami Kosunen, juhoviljami.kosunen@gmail.com

## **Tiedustelut:**

Joonas Makkonen

050 400 4801

joonas.makkonen@lahdenahkera.fi

---

Lisää Lahden alueen urheiluseuroja: lahtiliikkuu.fi

---

---

# Kysely opettajille

---

Nimi:

Päiväys:

1. Maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten määrä on kasvanut peruskouluissa tällä vuosituhannella. Miten tämä on näkynyt teidän koulussanne?
2. Miten tärkeäksi koette maahanmuuttajaoppilaiden liikuttamisen kouluissa osana kotouttamista ja kielitaidon oppimista asteikolla 1-5 (1=Täysin merkityksetön osatekijä, 5= Erittäin merkittävä osatekijä)? Miksi?
3. Onko WAU ry:n *Kaikilla on oikeus harrastukseen* -projekti ollut mielestänne toimiva oppilaiden liikuttamisessa ja kotouttamisen edistäjänä?
4. Onko urheiluseurojen tuominen koulun liikuntatunneille ollut mielestänne toimiva idea oppilaiden tutustuttamisessa eri urheilulajeihin? Miten mielestänne ideaa saisi muokattua toimivammaksi kouluissa?
5. Ovatko oppilaat saaneet mielestänne tarpeeksi tietoa seurojen harrastamiseen liittyen liikuntaseurojen harjoituskerroilla?
6. Oletteko huomannet, onko liikuntatunneilla ollut vaikutusta oppilaiden kielitaitoon, lajitaitoihin, vuorovaikutustaitoihin tai onko jotain muuta oppimista tapahtunut?
7. Ovatko oppilaat olleet mielestänne kiinnostuneita uusista lajeista projektin aikana? Ovatko oppilaat aloittaneet uusia harrastuksia / pohtineet harrastamisen aloittamista?

8. Oletteko olleet tyytyväinen tämän projektin suunnitteluun ja toteutukseen? Ruusuja ja risuja!

Laatinut: Joonas Mikkanen & Julia Tiitinen

Lahdessa

25.1.2015