



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Alakouluikäisen riittävä liikunta pitää huolta terveydestä

Leinonen, Anni

Väisänen, Tanja

2016 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää

Alakouluikäisen riittävä liikunta pitää huolta terveydestä

Leinonen Anni
Väisänen Tanja
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Maaliskuu 2016

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma

Tiivistelmä

Leinonen Anni, Väisänen Tanja

Alakouluikäisen riittävä liikunta pitää huolta terveydestä

Vuosi 2016 Sivumäärä 34

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa esite Hyvinkään kaupungin kouluterveydenhuollolle alakouluikäisten liikuntasuosituksista kolmasluokkaisille jaettavaksi. Opinnäytetyön taustalla oli Hyvinkään kaupungin kouluterveydenhuollon tarve liikuntaesitteestä alakouluikäisille ja etenkin kolmasluokkaisille. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Laurea ammattikorkeakoulun ja Hyvinkään kaupungin kouluterveydenhuollon kanssa.

Esitteen tarkoituksena on lisätä tietoutta liikunnan tärkeydestä sekä lasten, että vanhempien keskuudessa ja lisätä alakouluikäisten lasten liikunta-aktiivisuutta, koska tutkimusten mukaan puolet kouluikäisistä liikkuu liian vähän. Liikunnan vähäisyys on kansanterveydellinen riski, joka lisää pitkäaikaissairauksien vaaraa ja siten terveydenhuollon kustannuksia. Liikunnalla on merkitystä myös lasten ja nuorten kehittymisen ja oppimisen kannalta.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt Liikutaan!- esite perustuu opinnäytetyön teoriaosuuteen. Teoriaosuus pitää sisällään tietoa lapsen kehityksestä, liikkumattomuudesta ja lihavuudesta, liikuntaan vaikuttavista tekijöistä, liikuntasuosituksista sekä terveyden edistämisen työmenetelmistä kouluterveydenhuollossa.

Esite on tuotettu valmiiksi kouluterveydenhuollon käyttöön. Esite sisältää tietoa liikkumisen hyödyistä ja liikuntasuosituksista. Esitteessä kerrotaan myös vanhempien vaikutuksesta lapsen liikunta-aktiivisuuteen sekä ruutuaikasuositus.

Avainsanat: esite, liikunta, alakouluikäinen, terveyden edistäminen

Laurea University of Applied Sciences
 Laurea Hyvinkää
 Health Care, Social services and Sport
 Degree Programme in Nursing

Abstract

Leinonen Anni, Väisänen Tanja

Enough physical activity for primary school-aged children takes care of their health

Year	2016	Pages	34
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to produce a brochure about physical activity with recommendations for primary school age children. The thesis was commissioned by the school health care of Hyvinkää. Public health nurses are to assign the brochure to third grade students to assist with health care. The thesis is made in cooperation with Laurea University of Applied Sciences, and the City of Hyvinkää school health care.

The purpose of this brochure is to increase the knowledge of the importance of physical activity and to increase primary school-aged children's sports activity. Research has shown that half of primary school-age children are getting too little physical activity. Immobility is a risk to public health, which increases the risk of chronic disease and increases health care costs. Physical activity is also important for children's and young person's development and learning.

The "Liikutaan!- brochure" is based on the theoretical part of the thesis. The theoretical part includes information relating to child development, immobility and obesity, factors affecting physical activity, recommendations on physical activity and the methods of health promotion in school health care.

The brochure has been produced for school health care and the brochure is ready for use. The brochure contains information about the benefits of exercise and the recommendations for physical activity. The brochure also describes the parents influence on the child's physical activity, and a time frame recommendation.

Keywords: The Brochure, physical education, primary school-age, health promotion

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Lapsen kehitys.....	7
	2.1 Alakouluikäisen fyysinen kehitys	7
	2.2 Alakouluikäisen psyykinen kehitys	8
	2.3 Alakouluikäisen sosiaalinen kehitys	9
3	Terveyden edistäminen ja liikunta.....	10
	3.1 Lapsen liikkumattomuus ja lihavuus	12
	3.2 Lasten liikuntasuositukset	13
	3.3 Koululiikunta	15
	3.4 Liikuntaan vaikuttavat tekijät	16
4	Terveyden edistämisen työmenetelmät.....	18
	4.1 Lapsen motivointi	18
	4.2 Terveyskeskustelu.....	19
5	Opinnäytetyön toiminnallinen osuus.....	20
	5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	20
	5.2 Opinnäytetyön tavoitteet	20
	5.3 Opinnäytetyön kohderyhmä ja hyödynsaaja.....	21
	5.4 Opinnäytetyön toimintasuunnitelma.....	21
	5.5 Opinnäytetyön tuotokset	22
6	Palaute.....	22
7	Pohdinta	22
	7.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	22
	7.2 Johtopäätökset	23
	7.3 Kehittämissuhteet	23
	Lähteet	25
	Liitteet.....	27

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö perustuu tutkittuun tietoon lasten liikuntasuosituksista. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa (2000-2012) tutkimuksen mukaan noin puolet kouluikäisistä lapsista liikkuu liian vähän. Vain noin kymmenesosa alakouluikäisistä toteuttavat puolentoista tunnin liikunta-annoksen (Tammelin, Aira, Kulmala, Kallio, Kantomaa & Valtonen 2014, 1). Haapalan, Väistön ja Lakan (2015) tutkimuksen mukaan lasten liikunnan vähäisyys on kansanterveydellinen ja - taloudellinen riski. Liikunnan vähäisyys lisää kroonisten sairauksien vaaraa ja siten kasvattaa terveydenhuollon kustannuksia. Liikunnalla on myönteinen vaikutus lasten oppimiseen ja myöhemmin koulutustasoon. Varhaislapsuuden monipuolinen liikunta edistää myös lapsen lukutaitoa, päättelykykyä sekä matemaattista osaamista.

Kansalliset liikuntasuositukset, Käypä hoito -suositus, sekä valtioneuvoston periaatepäätös ravinnon ja liikunnan kehittämislinoista muodostavat pohjan lasten ja nuorten liikuntatottumusten kartoittamiseen. Kouluterveydenhuollossa fyysisen aktiivisuuden kartoittamisella pyritään selvittämään liikkuvatko lapset riittävästi kasvun, kehityksen ja oman terveytensä kannalta, sekä onko tarvetta antaa ohjausta ja neuvontaa liikunnan merkityksestä. Liikuntaneuvonnalla voidaan tukea terveellisiä elintapoja, edistää koko perheen terveyttä sekä ehkäistä sairauksia. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että lapset löytävät kiinnostavia liikuntatapoja sekä omaksuvat liikunnallisen elämäntavan. (Mäkinen, Borodulin, Tammelin & Alapappila 2011, 153,156.)

Fyysistä aktiivisuutta tulisi kartoittaa kouluterveydenhuollossa kaikissa määrääkäsissä terveystarkastuksissa, sekä laajoissa terveystarkastuksissa, joissa lapsen vanhemmat myös ovat mukana. Terveystarkastuksissa lapsen fyysistä aktiivisuutta kartoitetaan osana motorikan kehityksen arviointia, sekä keskustellaan liikunnasta osana terveysneuvontaa. Kartoittamista varten on olemassa erilaisia työvälineitä, joilla puheeksi ottaminen on helpompaa. (Mäkinen, ym. 2011, 153.)

Liikuntatottumusten kartoituksessa selvitetään, liikkuuko lapsi suositusten mukaisesti, mikä on kokonaisaktiivisuus päivän aikana, kuinka paljon aikaa lapsi viettää leikkien ja liikkuen, kuinka paljon on ruutuaikaa, osallistuuko lapsi koululiikuntaan sekä millaisia ovat kavereiden liikunta-aktiivisuus ja asenteet. Kartoituksessa selvitetään myös vanhempien liikunta aktiivisuutta, heidän asenteitaan liikuntaa kohtaan ja harrastavatko vanhemmat liikuntaa yhdessä lapsen kanssa, minkälaista ja kuinka usein. Jos lapsen fyysinen aktiivisuus on suosituksiin nähden liian vähäistä, on tärkeää keskustella lapsen ja hänen vanhempiensa kanssa tarkemmin liikunnasta, sekä motivoida sen lisäämiseen. (Mäkinen, ym. 2011, 156.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aihe on syntynyt Hyvinkään alakoulujen terveydenhoitajien toiveesta saada apuvälineeksi esite alakouluikäisen liikuntasuosituksista. Terveydenhoitajat ovat päättäneet yhdessä kokouksessaan, että he haluavat liikuntasuosituksista esitteen, jota he jakavat kolmosluokkalaisille terveystarkastuksen yhteydessä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa esite, jota terveydenhoitajat voivat käyttää keskustelun apuvälineenä puheessaan liikunnan merkityksestä terveydelle terveystarkastuksen yhteydessä.

2 Lapsen kehitys

Jokainen lapsi kehittyy omaan tahtiinsa. Perintötekijöillä ja lapsen kasvuympäristöllä sekä virikkeillä on merkitystä lapsen kehitykselle. Näiden lisäksi myös synnynnäinen temperamentti vaikuttaa kehitykseen. Temperamentti näkyy lapsen tavassa reagoida uusiin asioihin, sillä jotkut innostuvat uusista asioista hitaammin ja toiset taas nopeammin. Temperamentti vaikuttaa myös siihen miten lapsi ilmaisee tunteitaan ja miten erilaiset häiriötekijät vaikuttavat lapseen. Erilaisia temperamentin piirteitä ovat muun muassa ujous, hitaus ja vilkkaus. Ujous ja hitaus eivät siis ole merkkejä kehityksen häiriöstä tai huonosta itsetunnosta. (Karvonen & Lehtinen 2009, 40.)

Lapsen kokonaisvaltaiseen kehittymiseen liittyvät aistien, tunteiden ja liikkumisen kehitys. Lapset tutkivat luonnostaan ympäristöä, kun tuntevat olonsa tarpeeksi turvalliseksi. Kun liikunnalliset kyvyt kehittyvät, lapsen tutkimus toiminnot monipuolistuvat. Liikkuminen auttaa lasta tunnistamaan ympäristön toimintamahdollisuuksia ja ominaisuuksia. Pitkälle alakouluikään leikki on lapselle keskeisin tapa toimia aktiivisessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja tutkia uusia asioita. Lapsen tutkiva aktiivisuus kehittyy myös iän myötä. (Karvonen & Lehtinen 2009, 40.)

Leikkiminen, liikkuminen ja kielenoppiminen ovat tärkeitä toimintoja lapsuusajassa. Näiden toimintojen avulla lapselle kehittyy sellaista pääomaa, jota tarvitaan lapsen kehityksen ja oppimisen tueksi. Toiset lapset pitävät rajuista leikeistä ja kaipaavat paljon aktiviteetteja, kun taas toiset nauttivat hitaista ja rauhallisista toiminnoista. Leikkimisen lisäksi lapset haluavat tehdä arkisia asioita yhdessä vanhempien kanssa. (Karvonen & Lehtinen 2009, 44.)

2.1 Alakouluikäisen fyysinen kehitys

Kouluiässä lapsi muuttuu paljon ulkomuodoltaan. Lapsenomaisen pyöreys alkaa hävitä ja vartalon mittasuhteet muuttuvat. Raajat kasvavat pituutta ja hoikkenevat. Koulun aloittamisen iässä pituuskasvu hetkellisesti nopeutuu, ennen tasaisempaa kasvuvaihetta. 7-9-vuotiaiden lasten kokoerot voivat olla suuria. Pituuserot voivat olla jopa 20 cm pisimmän ja lyhimmän lapsen välillä. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.) Alakouluikäinen lapsi tarvitsee riittävästi

unta oppiakseen ja jaksakseen. Unentarve voi vaihdella, mutta keskimäärin alakoululainen tarvitsee unta 10 tuntia vuorokaudessa. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

9-12-vuotiaana murrosiän alkaessa lapsen pituuskasvu on usein melko hidasta ja tasaista. Pituutta tulee noin 2-5cm vuodessa ja painoa noin 2-3 kg. Kokonaisuudessaan lapsen fyysinen olemus vankistuu. Murrosikään kuuluva pituuskasvun kiihtyminen voi joillain aikaisin kehittyvillä lapsilla osua tähän ikävaiheeseen. Tytöillä pituuskasvun kiihtyminen alkaa aikaisintaan 9 vuoden iässä ja pojilla 10,5 vuoden iässä. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.) Tytöillä kasvu tapahtuu siis noin kaksi vuotta aikaisemmin kuin pojilla ja siksi 11- 13 ikävuoden välillä tytöt ovat poikia n 2,5 cm pidempiä ja 3,5 kg painavampia. Saman ikäisten lasten painoerot johtuvat useimmiten pituuden vaihtelusta ja sen vuoksi kasvuikäisten painoa on hyvä tarkastella suhteellisena painona eli poikkeamana saman pituisten lasten keskipainosta. (Dunkel 2010.)

Murrosiän pituuskasvu tapahtuu kolmessa vaiheessa. Ensin kasvu on hidasta noin 5cm vuodessa, toisilla vain 2cm vuodessa. Hitaan kasvuvaiheen jälkeen tulee kasvupyrähdys jolloin lapsi kasvaa kahden vuoden aikana nopeasti ja paljon. Kasvupyrähdysten huippu on tytöillä keskimäärin 12 vuotiaana ja pojilla 14 vuotiaana. Tällöin tytöt kasvavat keskimäärin 8,5cm vuodessa ja pojat 9,5 vm vuodessa. Kaiken kaikkiaan tytöt kasvavat murrosiän alussa 28 cm ja pojat 31 cm. Kasvupyrähdysten jälkeen kasvu hidastuu ja lopulta pysähtyy. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

2.2 Alakouluikäisen psyykinen kehitys

7-9-vuotiaalla lapsella saattaa olla hankaluuksia hallita tunteita ja tunteet voivat ailahtella laidasta toiseen. Pelästynyt lapsi alkaa itkemään, potkimaan ja paiskomaan tavaroita ja suuttunut lapsi voi alkaa tappelemaan. Edellä mainituissa tilanteissa on tärkeää, että lapsi näyttää tunteitaan. Vanhempien pitää kuitenkin tehdä lapselle selväksi, että ihmisten ja tavaroiden vahingoittaminen on kiellettyä. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

Alakoulun alkuvaiheessa harjoitellaan oma-aloitteista oppimista ja töiden tekoa. Lapselle tulee antaa erilaisia tehtäviä esimerkiksi astiapesukoneen täyttöä ja tyhjennystä, joita hän voi suorittaa alusta loppuun itse. Sopivan haasteelliset tehtävät innostavat lasta työntekoon sekä antaa tilaa luovuudelle ja oma-aloitteellisuudelle. Onnistumisen kokemukset, mahdollisuudet, kiitokset ja kannustukset sekä myös epäonnistumiset kasvattavat lasta tuntemaan itseään ja ottamaan vastaan elämässä pettymyksiä. Lapsi saattaa nähdä epäonnistumiset myös haasteina. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

Alakouluikäisen elämään tulee kuulua kotitöistä huolimatta paljon leikkimistä ja huoletonta oma-aloitteista touhuilua. Työn ja leikin vaihtelu tulee olla sopivaa. Älyllisen oppimisen lisäksi

si luonnossa liikkuminen, mielikuvitus ja satumaailmat ovat tärkeitä asioita. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

8-10 vuoden ikäisenä lapsen käytöksessä saattaa vallita kehitysvaihe, jonka pituus vaihtelee lapsikohtaisesti. Tähän kehitysvaiheeseen liittyy yksilöllisyyden vahvistuminen, jolloin lapsi kokee haluavansa olla entistä vahvemmin erillinen yksilö. Tämän vaiheen seurauksena lapsi ilmaisee entistä voimakkaammin mielipiteensä ja oikeutensa. Lapsesta voi tulla hyvinkin kriittinen esimerkiksi vanhempia ja opettajia kohtaan sekä entinen yhteistyöhalu muuttuu tiuskimiseksi ja ovien paiskomiseksi. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

9-12-vuotiaan esimurrosikäisen kehitysvaiheelle tyypillistä on se, että lapsi on tyytymätön itseensä fyysisten muutosten seurauksena. Vieraantumisen tunteet ovat tyypillisiä. Lapsi saattaa tuntea olevansa erilainen kuin muut. Myös yksinäisyyden tunne ja tunne siitä, että olisi adoptoitu perheeseen, ovat tyypillisiä tunnetiloja. Lapsi saattaa miettiä mielessään filosofisia kysymyksiä: ” Mistä olen tullut? Mitä tapahtuu kuoleman jälkeen?”. Lapsesta maailma saattaa tuntua pelottavalta, jolloin aikuisen elämäkokemusten kertominen saattaa tuoda turvallisuuden tunnetta. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

Vaikka lapsi onkin murrosiän alkuvaiheessa kriittinen aikuisia kohtaan, kaipaa hän siitä huolimatta lähelleen turvallisia ja ymmärtäväisiä vanhempia. Vanhempien asettamat turvalliset ja perustellut rajat sekä niistä kiinni pitäminen auttavat turvallisuuden tunteen lisäämiseen. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

2.3 Alakouluikäisen sosiaalinen kehitys

Useimmat ekaluokkalaiset ovat harjoitelleet vuorovaikutustaitoja muiden lasten kanssa jo ennen kouluikää päivähoitossa, esikoulussa tai kerhossa. Useimmilla lapsilla on siis jo sellaisia sosiaalisia taitoja, joita koulussa tarvitaan. Lapset, jotka eivät ole olleet missään lapsiryhmässä aiemmin, voivat tarvita tukea koulun aloituksessa. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

Ensimmäisinä kouluvuosina tytöt ja pojat voivat leikkiä keskenään ja eri sukupuolten väliset ystävyysuhteet voivat olla tiiviitä vielä tässä iässä. Leikeissä on usein tarkat säännöt, mutta lapset voivat keskenään sopia uusista säännöistä tai muuttaa niitä leikeissään. Alakouluikäinen lapsi osaa olla myös kilpailunhaluinen ja haluaisi olla paras kaikessa. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

Kolmannen luokan alussa, kun kouluun sopeutuminen on jo takanapäin ja murrosikä vasta edessä, lapsi on tasapainoinen, aktiivinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista. 9- 12-

vuotta vanhana lapsi haluaa kokea luottamuksen ja tarpeellisuuden tunnetta. Lapsen kyky itsenäiseen ja loogiseen sekä syysuhteita ymmärtävään ajatteluun kehittyvät. Tällöin myös lapsen yksilöllisyys korostuu ja lapsi haluaa tuoda enemmän esille omia mielipiteitään ja oikeuksiaan. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

Alakouluiässä lapselle kaverit ovat erityisen tärkeitä ja kavereiden mielipiteillä on iso merkitys. Lapselle on tärkeää olla kavereiden keskuudessa hyväksytty. Leikillä on yhä merkitystä sosiaalisten taitojen vahvistamiseksi. Lapset leikkivät tässä iässä usein roolileikkejä, sekä heitä kiinnostaa älylliset tai liikunnalliset pelit, leikit sekä seikkaileminen. Alakouluiäkisen pitäisi saada touhuta omia juttujaan koulun, kodin ja harrastusten ohessa. Alakouluiässä pojat ja tytöt leikkivät yleensä erikseen ja vastakkaisen sukupuolen arvostelu alkaa. Tyttöillä on yleensä pienempi ryhmä, jossa he leikkivät. Tyttöillä on myös tässä ikävaiheessa ehkä jo joku paras kaveri. Tyttöillä on paljon salaisia juttuja, omia sääntöjä tai jopa oma kieli. Pojat liikkuvat yleensä isommissa ryhmissä. Tässä iässä lapsi saattaa myös kokea olevansa ulkopuolinen ja käpertyy omiin oloihinsa pohtimaan maailmankaikkeuteen liittyviä kysymyksiä. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

3.-4.-luokkalainen lapsi alkaa ymmärtämään paremmin toisten tunteita ja alkaa ottamaan huomioon toisten ajatuksia ja tarpeita. Lapsi osaa jo kuvailla ystäviensä luonteenpiirteitä ja kiinnostuksen kohteita. Alakouluiässä lapsen aiempi itsekeskeisyys vähenee ja hänelle kehittyy empatiakyky. Lapsi haluaa hoivata vauvoja ja eläimiä. Lapsi jaksaa jo paremmin odottaa vuoroaan ja hän hallitsee tunteitaan paremmin kuin aiemmin, mutta samalla esimurrosiän merkeistä uhmakkuutta, rauhattomuutta, kömpelyyttä ja herkkyyttä alkaa nousta esille. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

Alakouluiässä lapsi itsenäistyy, mutta siitä huolimatta on vielä riippuvainen vanhemmistaan. Lapsi tarvitsee aikaa, hyväksyntää, turvaa ja hoivaa vanhemmiltaan. Lapsi nauttii yhteisestä tekemisestä. Lapselle on tärkeää saada osallistua arkisten asioiden tekemiseen, esimerkiksi tiskaamiseen, ruuanlaittoon, leipomiseen, lemmikkien hoitamiseen tai siivoukseen. Lapsi haluaa tuntea, että häntä tarvitaan ja, että häneen luotetaan. (Miten lapsi kasvaa ja kehittyy 2015.)

3 Terveiden edistäminen ja liikunta

Terveiden edistämällä tarkoitetaan erilaisia asioita, joilla lisätään ihmisten hyvinvointia ja autetaan heitä välttymään sairauksilta. Maailman terveysjärjestö (WHO) on määritellyt terveyden edistämisen vuonna 1986 *”toiminnaksi, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia hallita ja parantaa terveyttään.”* (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 187). WHO:n mukaan terveyden edistämisen periaatteena on, että terveys on yksilölle ja yhteiskunnalle antoisan elämän voi-

mavara. Jokaisella on oikeus terveyteen ja sitä luodaan ja kulutetaan jatkuvasti. Yhteiskunnassa on huolehdittava, että luonnonvaroja ja voimavaroja käytetään niin, että pitkällä aikavälillä suotuisat ja tasaisesti jakautuvat terveystulokset turvataan. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 187-188.)

Liikunta on merkittävä osa terveyden edistämistä. Yhdyskuntarakennetta ohjaavalla ja terveys- ja liikuntapoliittisella päätöksenteolla vaikutetaan väestön jokapäiväiseen liikkumisaktiivisuuteen ja harrastusliikuntaan. Ihmiset tuottavat liikkumalla väestötasoisia terveyshyötyjä ja pitävät yllä sosiaalista toimintakykyään ja omaa hyvää oloaan. Terveyden edistämiseksi on edistettävä liikuntaa toiminnoilla joilla ensisijaisesti parannetaan väestön tai ihmisryhmän terveydentilaa, toimintakykyä ja hyvinvointia. (Fogelholm, Vuori & Vasakari 2011, 188-189.)

Liikunta parantaa ihmisen toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisee kroonisia sairauksia. Liikunnan avulla saadaan aikaan huomattavia yhteiskunnallisia vaikutuksia. Liikunnan avulla terveydenhuoltomenot ja sosiaaliset syrjäytymiset vähenevät jolloin yhteiskunnan varat säästyvät. Myös työvoiman parempi saatavuus ja tuottavuus lisääntyvät. Liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia myös yksilön näkökulmasta. Myönteisiä vaikutuksia ovat elämänlaadun, koetun terveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä sosiaalisten suhteiden parantaminen. (Lainsäädäntö 2015.)

Koululaisten hyvinvoinnilla on suuri merkitys tulevaisuuden kannalta. Hyvä fyysinen kunto ja liikunnallinen aktiivisuus lapsuudessa vaikuttavat tulevaisuuden työikäisten kansanterveyteen ja työkykyyn. Liikunnan avulla pyritään edistämään kouluikäisten terveyttä ja hyvinvointia. Kouluikäisten liikkuminen on kuitenkin vähentynyt viimeisen vuosikymmenen aikana. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 10.)

Itä-Suomen yliopiston biolääketieteen yksikön Lasten liikunta- ja ravitsemustutkimus soittaa, että liikunnan vähäisyys, runsas ruutuaika sekä fyysinen passiivisuus ovat yhteydessä suurentuneeseen sydän- ja verenkiertoelin sairauksien ja tyypin 2 diabeteksen riskiin. Nämä riskit ovat havaittavissa jo 6-8-vuotiailla lapsilla. (Lakka & Väistö 2014.)

Lasten ja nuorten parissa työskentelevien on tehtävä työtä saadakseen lisättyä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Tätä varten tarvitaan ohjeita ja suosituksia riittävästä liikunnan määrästä sekä laadusta. Lasten ja nuorten parissa työskentelevien aikuisten avuksi on tehty Nuori Suomi ry:n sekä lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijoiden laatima julkaisu, joka sisältää liikuntasuosituksen terveysliikunnan näkökulmasta. Lasten ja nuorten liikunnasta on kuitenkin aikuisia vähemmän tutkittua tietoa, jonka vuoksi tämä yleissuositus liikunnan vaikutuksista kasvuun, kehitykseen, terveyteen ja hyvinvointiin perustuvat tieteellisen tiedon lisäksi asiantuntijoiden mielipiteisiin. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 10- 11.)

3.1 Lapsen liikkumattomuus ja lihavuus

Liikunta ei ole enää osa jokaisen koululaisen päivää ja ylipaino sekä huono fyysinen kunto ovat lisääntyneet lasten ja nuorten keskuudessa. Televisio ja tietokone vievät paljon aikaa lasten ja nuorten päivästä. Valtion liikuntaneuvoston tekemän tutkimuksen mukaan ruutuaika ylittyy suurimmalla osalla lapsista ja nuorista. Vain viisi prosenttia lapsista ja nuorista toteutti ruutuaikaa koskevan suosituksen. Ruutuajan tulisi olla alle kaksi tuntia vuorokaudessa. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2014, 92.) Vanhempien tulisi asettaa lapselle ruutuaikat kotona (Lasten ja nuorten liikunta- Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu 2014, 17). Ruutuaika on fyysisesti passiivista aikaa ja siihen liittyy myös napostelua ja syömistä, joka taas altistaa lihomiselle ja vaikeuttaa liikkumista. Liikkumattomuutta lisää myös kavereiden tapaaminen tietokoneen ääressä verkossa sen sijaan, että mennään kavereiden luokse kävellen tai pyörällä. Jotta lasten istuminen vähenisi ja liikunta lisääntyisi, tarvitaan rohkeita, yhteiskunnallisia sekä innovatiivisia toimenpiteitä. (Tammelin ym. 2014, 1, 4, 5.)

Liikkuva Koulu -tutkimuksen mukaan lapsuudesta nuoruusikään tapahtui liikunnan määrän vähentymistä keskimäärin kolmekymmentä minuuttia päivässä ja liikkumattoman ajan määrä lisääntyi 2 tuntia 45 minuuttia päivässä. Koulupäivän aikana alakoululaiset liikkuvat keskimäärin 5,4 minuuttia ja yläkoululaiset 2,8 minuuttia tunnissa. (Tammelin, ym. 2014, 3.)

Lihavuudella tarkoitetaan kehossa olevaa liiallista rasvakudoksen määrää. Lasten kohdalla ei tarkkaan tiedetä, milloin liiallinen rasvakudos alkaa aiheuttaa haittoja lapsen terveydelle. Lapsen lihavuutta arvioidaan pituuspainon eli pituuteen suhteutetun painon tai painoindeksin (BMI, body mass index) avulla. Aikuisten painoindeksirajat eivät ole suoraan verrattavissa lapsiin, koska lasten kehon koostumus ja rasvan määrä vaihtelevat iän sekä sukupuolen mukaan ja siten myös BMI:n viitearvot muuttuvat. Lasten painoa ja BMI:tä tulee arvioida painoindeksikäyriltä. (Lihavuus (lapset) 2013.) Suomalaisien lasten pituuspaino kasvukäyrien mukaan yli 7 vuotias lapsi määritellään ylipainoiseksi jos lapsen pituuteen suhteutettu paino ylittää 20 %. Jos pituuspaino yli 7 vuotiailla ylittää 40 % viitearvoista, määritellään lapsi lihavaksi. (Salo & Fogelholm 2014.) Lapsen lihavuuden taustalla voi olla useita eri tekijöitä kuten vanhempien elintavat ja kodin sosioekonominen asema. Merkittävin syy lapsen lihomiseen on kuitenkin liian suuri energian saanti kulutukseen nähden. (Valtonen, Heinonen, Lakka & Tammelin 2013, 1.)

Lasten painokäyrämuutosten havaitseminen aikaisessa vaiheessa on tärkeää, sillä jatkuva painon nousu viittaa lihomiseen ja siten ennakoii lihavuutta tulevaisuudessa. (Lihavuus (lapset) 2013). Lapsuusiässä hankittu ylipaino tai lihavuus siirtyvät usein aikuisikään, jos painon nou-

sua ei saada pysäytettyä ajoissa (Salo & Fogelholm 2014.) Ylipainoisilla lapsilla on kaksinkertainen riski tulla ylipainoisiksi aikuisena, kun taas ylipainoisilla nuorilla riski on nelinkertainen. Lapsuusiän lihavuus lisää riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin aikuisena. Riski kuitenkin pienenee merkittävästi, jos lapsi saavuttaa normaalipainon aikuisikään mennessä. Lasten lihavuus on yleistynyt maailmalla sekä myös Suomessa huomattavasti. Lihavuuden yleistymisen taustalla voi olla elinympäristön muuttuminen lihomista edistävämmäksi. Arkiliikunta on vähentynyt, elintarvikkeiden pakkauskoot ja ruoka-annokset ovat suurentuneet sekä kulutustottumukset ovat muuttuneet. (Lihavuus (lapset) 2013.)

3.2 Lasten liikuntasuositukset

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008, 17) tekemien fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan liikunnan avulla voidaan paljon vaikuttaa kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin. Suosituksissa otetaan kantaa muun muassa liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamistapoihin. Myös liikkumattomuus ja paikallaan olon määrä esimerkiksi television katsominen on otettu huomioon. Terveyden edistämisen kannalta tarvittavan liikunnan määrä vaihtelee sen mukaan, miltä terveyden tai hyvinvoinnin osa-alueelta asiaa katsotaan. Fyysisen aktiivisuuden suositus on laadittu 7-18-vuotiaille lapsille ja nuorille. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 17.)

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden pitäisi liikkua 1-2 tuntia viikon jokaisena päivänä. 7-vuotias tarvitsee vähintään kaksi tuntia ja 18-vuotias vähintään yhden tunnin liikuntaa päivässä. Näin pystytään välttämään liikkumattomuuden myötä syntyviä terveyshaittoja. Jotta liikunnasta saataisi riittävästi hyötyä ja liikunnasta olisi edistävää vaikutusta kasvuun ja kehitykseen, tulisi liikuntaa harrastaa minimisuosituksia enemmän. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja soveltaa ikään nähden sopivaksi. Ylärajaa lapsen liikunnan harrastamiselle ei ole määritetty, mutta yksipuolisuutta ja liian kuluttavaa harjoittelua tulee välttää. Lapsi kuitenkin pystyy harjoittelemaan intervallityyppisesti, jos liikuntasuoritus kestää vain lyhyen aikaa. Jokin urheiluharrastus on hyvä tapa täyttää suosituksissa vaadittava liikuntamäärä. Hyvin toteutettu liikuntaharrastus tukee liikkumisen monipuolisuutta ja tehokkuutta. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 18-19, 43.)

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008, 19-20) mukaan liikuntasuorituksen tulee olla päivittäin sellaista liikuntaa, jossa sydämen syke ja hengitys nousevat. Lisäksi päivittäisen liikunta-aktiivisuuden tulisi pitää sisällään useita vähintään 10 minuuttia kestäviä aktiivisia liikunnan jaksoja. Tällaisia hyviä liikuntamuotoja ovat muun muassa reipas kävely, pyöräileminen tai pyörätuolilla kelaaminen. Lapsella liikuntasuoritukset voivat olla lyhyitä, jolloin riittävän aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy lyhyistä liikuntasuorituksista. Kuitenkin puolet fyysisestä aktiivisuudesta tulee olla tehty yli 10 minuuttia kestävästä liikuntajaksoista,

jotta suurin terveyshyöty saataisiin. Tällaisen liikuntajakson aikana lapsen pitäisi olla enemmän liikkeellä kuin paikallaan. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 20.)

Lapsen liikuntasuorituksen tulee olla tehokasta ja rasittavaa. Paremmat muutokset ja vaikutukset elimistössä saadaan aikaan tehokkaan liikuntamuodon aikana. Liikunnan tehokkuus vaikuttaa myös kestävyyskunnan kehittämiseen ja sydämen terveyteen. Tehokas liikuntamuoto on lapsella usein intervallimuotoista, jossa on sekä lepo- että liikuntajaksoja vuorotellen. Tehokkaan liikunnan tulee kuitenkin olla lyhytkestoisempaa kuin kevyt liikunta. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 20.)

Jotta liikunnallista kehitystä tapahtuisi ja motoriset taidot kehittyisivät, tulisi liikunnan olla monipuolista ja olisi syytä suosia useita toistoja. Liikuntaa pitäisi harrastaa myös erilaisissa ympäristöissä kuten sisällä, ulkona, erilaisissa maastoissa, lumella, jäällä, vedessä, hiekalla ja erilaisilla alustoilla. Liikunnan monipuolisuus ja useat toistot vaikuttavat motoristen taitojen kehitykseen sekä tukevat hermostollista kehitystä ja lapsen uusien, tiedollisten asioiden oppimista. Jotta perustaidot tulisivat automaattisiksi, vaaditaan siihen tuhansia toistoja. Kun perustaidot ovat automatisoituneet, on lapsella taas eväitä yhä erikoisempien taitojen oppimiseen. Lapset oppivat nopeasti uusia taitoja ja kehittyvät eri liikuntamuodoissa, sillä lapsi kasvaa jatkuvasti, mutta kuitenkin riittävän tasaisesti. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 21- 22.)

Kouluikäisten lasten liikunnan pitäisi sisältää lihaksistoa kuormittavia osioita vähintään kolme kertaa viikossa. Kouluikäisenä aloitettu lihaskunnan, lihaskestävyyden ja suoritustekniikan harjoittelu tulisi tehdä oman kehon painon tai kevyiden lisäpainojen avulla. Lihaskuntoa kehittäviä liikuntamuotoja ovat muun muassa lihaskuntoliikkeet, kuntopiiri, kuntosaliharjoittelu tai aerobic. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 21.)

Luuliikunta on tärkeä liikuntamuoto alakouluikäisille. Kun lapsi on liikunnallisesti aktiivinen, luuston mineraalimäärä suurempi ja luiden rakenne vahvempi, kuin vähemmän liikkuvilla. Luille parasta liikuntaa on sellainen liikunta tai leikit missä on runsaasti suunnan muutoksia ja hyppyjä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 23.) Lapsille suositellaan hyppyjä sisältäviä ja vauhdikkaita liikuntahetkiä kolme kertaa viikossa noin 60 minuuttia kerrallaan. Hyppyjä tulisi tehdä arvioilta 50-100 päivässä. Luuston vahvistumisen kannalta lapsille ja nuorille suositellaan 30-45 minuuttia kerrallaan lihaksia stimuloivia vääntöjä ja puristuksia. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 75.) Hyviä liikuntamuotoja luustolle ovat muun muassa telinevoimistelu ja palloilulajit, joissa on paljon vauhtia. Tämän lisäksi on tärkeää myös huolehtia venyttelystä nivelten liikkuvuuden huolehtimiseksi. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 23.) Luuliikunta on tärkeää erityisesti pituuskasvun aikana,

koska luusto joka ei saa kuormitusta, ei saavuta riittävää lujuutta. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 75.)

Fyysistä aktiivisuutta ja luonnostaan tapahtuvaa liikkumista ei tarvitse rajoittaa. Jos lapsi on terve, pysähtyminen tapahtuu luonnostaan. Lapset kokevat tarvetta liikkumiseen, minkä vuoksi kouluikäiselle lapselle on annettava mahdollisuudet riittävään ja monipuoliseen liikkumiseen. Riittävästä palautumisajasta ja unen määrästä tulee siitä huolimatta huolehtia. Kasvava lapsi tarvitsee noin 8-10 tuntia unta yössä. Istumisjaksot tulisi kuitenkin rajoittaa enintään kahden tunnin pituisiksi päivässä. Television, tietokoneen ja pelikonsolien äärellä tulisi olla enintään kaksi tuntia päivässä. Istumisen rajoittamisen suositus perustuu siihen, että liialla istumisella on tutkittu olevan yhteyksiä lihavuuteen ja tuki- ja liikuntaelinoireisiin. Pitkään paikallaan istuminen vaikuttaa luuston terveelliseen kehitykseen, lisää staattista lihasjännitystä ja saattaa estää tukirangan aineenvaihduntaa. Television katselu ja tietokoneen äärellä oleskelu antavat vain näkö- ja kuuloaisteille virikkeitä. Kehittyvä lapsi tarvitsee kaikilla aistimuksen osaluilla virikkeitä tasapuolisesti. Lisäksi pitkät ajat viihdemedian äärellä rajoittavat riittävää nukkumisaikaa ja liikkumisaikaa vuorokaudesta. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 18- 19, 21, 23-24.)

Vaikka liikunta myös lapsilla on tärkeää terveyden kannalta, tulee liikunnan olla hauskaa ja tuoda iloa sekä elämyksiä. Lasten liikunta tulee siis toteuttaa lasten näkökulmasta ja lasten toivomalla tavalla. Kilpailun korostamaa liikuntaa tulisi välttää ja olisi hyvä suosia liikuntamenetelmiä, jotka kannustavat omatoimisuuteen ja yhteisöllisyyteen. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 21.)

3.3 Koululiikunta

Koululiikunnalla tarkoitetaan kaikkea koulussa ja koulun ympäristössä tapahtuvaa liikuntaa, johon sisältyy liikuntatuntien lisäksi välitunnit, koulumatkat, liikuntatapahtumat, sekä erilaiset kerhot ja iltapäivätoiminta. Heidi Långströmin tekemän Pro Gradu- tutkielma Alakouluikäisten lasten liikunnasta mukaan suurin osa lapsista viettivät koulussa välitunnit aktiivisella tavalla. Lapset liikkuiivat, leikkivät tai pelasivat. Suosituin liikuntatapa välitunnilla oli liikuntatelineet. Välitunneilla leikittiin harvemmin leikkejä, joissa ei liikuta. Välituntiliikunnan lisäksi yli puolet lapsista menivät kouluun kävellen. (Långström 2010, 38-40.) Koululiikunnan avulla voidaan vaikuttaa myönteisesti lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin. Koululiikunta tarjoaa lapselle sellaista tietoa ja taitoa joiden avulla lapsen on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 13.) Nupposen ja Penttisen (2012, 84) tekemän tutkimuksen mukaan koululiikunnassa hyvin menestyneet oppilaat harrastavat tulevaisuudessa monipuolisemmin liikuntaa kuin heikommin menestyvät.

Koululiikunnan avulla tuetaan oppilaiden hyvinvointia, fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja oman kehon hyväksymistä. Koululiikunnassa on tärkeää positiiviset kokemukset sekä liikunnallisen elämäntavan tukeminen. Koululiikunnan avulla oppilaat kasvavat liikunnalliseen elämäntapaan. Samalla opitaan toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, itsensä kehittäminen sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. Koululiikunta luo ilon, kehollisen ilmaisuuden, osallisuuden, sosiaalisuuden sekä rentoutumisen mahdollisuuden. Koululiikunnan avulla oppilas oppii terveyden edistämisen taitoja. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 273.) Liikunnanopetus on laaja-alainen oppimisen kanava sekä väline. Liikunta voidaan hyödyntää opetusmenetelmänä monin eritavoin. Erilaiset liikuntaleikit ja harjoitukset kehittävät oppimisvalmiuksia, sekä toimivat menetelmänä jonka avulla voidaan opettaa eri kouluaiheiden sisältöä. Teoriassa opiskeltu asia voidaan harjoitella käytännössä liikunnan avulla ja näin auttaa lasta ymmärtämään asioita paremmin. Liikunnalla voidaan kehittää hienomotorisia taitoja, oman kehon hallintaa sekä voiman käytön säätelyä. Liikunnan avulla lapsi oppii muun muassa erilaisia käsitteitä, suuntia, etäisyyksiä, kokoja, määriä, muotoja ja värejä. Myös lapsen kehon hahmottaminen, oikean ja vasemman puolen yhteistyö ja silmäkäsikoordinaatio kehittyvät. (Liiku ja opi 2005, 32-33.)

3.4 Liikuntaan vaikuttavat tekijät

Tieto liikunnan terveystoiminnasta ei välttämättä riitä saamaan lapsia liikkeelle. Jotta lapset ja nuoret saadaan liikkeelle, tulee liikunnan olla hauskaa. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen vaatii monivaiheisen ja pitkän prosessin. Tähän liittyvät muun muassa tiedon saanti, tietoisuus liikunnan merkityksestä, motivaatio ja positiivinen asenne liikuntaa kohtaan, liikuntataitojen oppiminen, osallistuminen liikuntaan ja liikunnan kokeileminen sekä kavereiden vaikutus. Koulu on liikunnan edistämistyössä tärkeässä asemassa, koska se saavuttaa kaikki kouluikäiset. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 47.) Vuodenajat vaikuttavat lasten liikkumiseen. Kouluikäiset liikkuvat eniten keväällä ja kesällä. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 49.)

Perheellä on suuri vaikutus lasten liikkuvuuteen ja liikunnan harrastamiseen. Tutkimukset osoittavat, että vanhempien terveystottumuksilla on vaikutuksia lasten terveystottumuksiin (Hakulinen-Viitanen, Hietanen-Peltola, Hastrup, Wallin & Pelkonen 2012, 66). Vanhempien liikunta-aktiivisuus ja vanhempien osallistuminen lasten liikkumiseen vaikuttavat positiivisesti lasten liikkumiseen. Vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen liikunta-aktiivisuuteen myönteisesti hyväksyvällä asenteella, rohkaisulla, tukemalla, mallina toimimalla, ohjeita antamalla ja luomalla lapselle resurssit mahdollisuuteen harrastaa. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa 2014, 96.) Vanhempien esimerkki ja kannustus vaikuttavat lasten liikkumiseen merkittävästi (Hakulinen & Viitanen ym. 2012, 66). Lasten ja nuorten liikuntakatsauksessa

todetaan, että vanhempien tulisi kannustaa lasta liikkumaan kävellen tai pyörällä kouluun, harrastuksiin ja kavereiden luokse (Lasten ja nuorten liikunta- Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu 2014, 15). Lisäksi kaveripiirin ja sisarusten tuki ja aktiivisuus vaikuttavat positiivisesti lapsen liikuntaan. LIITU-tutkimuksen mukaan yli puolet tutkimukseen osallistuneista lapsista pitivät liikuntaa harrastettaessa tärkeänä, että saa olla yhdessä kavereiden kanssa (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2014, 96). Kavereiden kanssa liikkuminen ilman ohjausta on yleisintä alle 10-vuotiailla (Myllyniemi & Berg 2013, 70). Lapsen liikuntaan vaikuttaa myös koulumenestys. Hyvin koulussa menestyvät lapset harrastavat liikuntaa enemmän, kuin huonommin menestyvät. Lisäksi vanhempien korkealla koulutustasolla on korkeamman tulotason myötä vaikutus lapsen liikuntaharrastuksen toteuttamiseen. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 49.)

Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa jollakin tasolla asuinpaikka. Erot johtuvat urheiluseurojen järjestämästä liikunnasta, joihin osallistuminen on haja-asutusalueella vähäisempää. Asuinpaikan merkitys näkyy myös niissä harrastuksissa, joihin pääseminen vaatii kuljetuksen. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 49.)

Liikunta-aktiivisuus vaihtelee suuresti eri elämänvaiheissa. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013 osoittaa, että vanhempien kanssa liikunnan harrastaminen liittyy selvästi lapsuudenkodissa asumiseen. Vanhempien kanssa liikkuvat eniten alle 10 vuotiaat lapset. Tutkimus osoittaa myös, että 10-14-vuotiaat liikkuvat aktiivisimmin monin eri liikuntamuodoin. (Myllyniemi & Berg 2013, 70.)

Lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat merkittävästi koulun käytännöt (Tammelin, ym. 2014, 4). Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013 mukaan koulun järjestämässä liikuntakerhossa liikkuvat etenkin 7-9-vuotiaat lapset, joista 22 % käy liikuntakerhossa vähintään viikoittain. Tämän ikävuoden jälkeen kerholiikunta aktiivisuus romahtaa. Tämä johtuu siitä, että koulun liikuntakerhoja ei järjestetä yläkouluikäisille. (Myllyniemi & Berg 2013, 70.)

Liikunnanohjaajalla eli koulussa liikunnan opettajalla on tärkeä rooli lapsen liikkumisen kannalta. Ohjaajan tehtävänä on saada lapsi innostumaan liikunnasta, jotta lapselle kehittyisi into liikkumiseen ja oppimishalu sekä yhteistyökyky muodostuisivat. Jotta lapselle kehittyisi liikunnallinen elämäntapa, on annettava tietoa, taitoa ja asenteita liikunnasta. Jo lapsena kehittynyt liikunnallinen elämäntapa vaikuttaa aikuisiän hyvinvointiin ja vireystilaan. Lapsena aloitettu liikunta voi kehittää lapsen ymmärrystä erilaisuutta kohtaan sekä lisätä lapsen yhteistyökyvykkyyttä. (Autio & Kaski 2005, 56.)

Liikunnanohjaajan tehtävänä on luoda lapselle elämyksellisiä ja onnistumisen tuntemuksia sisältäviä kokemuksia sekä tarjota lapselle mahdollisuus oppia itsestään lisää. Myös lapsen

liikunnallisten valmiuksien ja liikunnan harrastamisen kiinnostuksen lisääminen ovat liikunnan ohjaajan käsissä. Ohjaajan tehtävänä on luoda liikuntatuokio, joka lisää lapsen sosiaalisia taitoja ja kehittää lapsen vuorovaikutustaitoja. Lisäksi aistitoiminnot ja fyysismotoriset perusvalmiudet kehittyvät oikeanlaisen liikkumisen ansiosta. (Autio & Kaski 2005, 57.)

4 Terveyden edistämisen työmenetelmät

Terveyden edistämisellä on sekä preventiivinen että promotiivinen näkökulma. Promotiivisen näkökulman mukaan terveyden edistämisellä vahvistetaan ja ylläpidetään terveyttä suojaavia tekijöitä, jolloin terveyden edistäminen on yksilöiden, yhteisöjen ja väestöjen selviytymisen tukemista sekä heidän voimavarojensa vahvistamista. Preventiivisellä terveyden edistämisellä ehkäistään sairauksia ja terveyden riskitekijöitä. Preventiivinen työ jaetaan primaari-, sekundaari- ja tertiääripreventioniin. Primaari-preventiossa ehkäistään sairauden riskitekijöitä sekä terveysongelmia jo ennen niiden esiintymistä. Primaari-prevention työmenetelminä käytetään muun muassa terveystalkoita ja omien voimavarojen tunnistamista. Sekundaari-preventio on sairauksien ja oireiden varhaisesta tunnistamisesta, jotta sairaus tai sen paheneminen voidaan ehkäistä. Työmenetelminä sekundaari-preventiossa ovat terveystarkastukset ja seulontatutkimukset. Tertiääri-preventio on sairauden tai vamman aiheuttaman toimintakyvyn rajoituksen ehkäisemistä, sekä jo olemassa olevan terveyden parantamista. Tertiääri-prevention työmenetelmiä ovat voimavarojen vahvistaminen ja kuntoutus. (Haarala ym. 2015, 39-40.)

4.1 Lapsen motivointi

Lapselle liikkuminen on itseisarvollista eli lapsi liikkuu luonnostaan. Lapsella ei ole mitään hyötymotivaatiota liikkumiseen kuten kunnan kohottaminen tai laihduttaminen. On kuitenkin tärkeää, että lapsi innostuu liikkumisesta tai jostain tietyistä lajeista, sillä silloin halu oppia uutta ja halu olla mukana syntyy. Motivaation puute on yksi syy lapsen liikkumattomuuteen tai liikunnan lopettamiseen. Tämän vuoksi ohjaajien on lisättävä lapsen motivaatiota liikkumiseen. Ohjaajan on luotettava, että lapsi onnistuu välillä suuremman avun tarpeella ja toisinaan ilman erityistä avun tarvetta. (Autio & Kaski 2005, 99-101.)

Epäonnistumisten ja onnistumisten mieltäminen vaikuttavat lapsen motivaatioon liikkua. Ohjaajilla on suuri merkitys lapsen tapaan suhtautua edellä mainittuihin seikkoihin. Ilmapiiri liikuntahetkessä voi olla joko taitojen hallintaan tähtäävää tai minäkeskeinen, jossa korostetaan omaa suoritusta. Taitojen hallintaan tähtäävässä ilmapiirissä ohjaaja korostaa, että onnistumiset tulevat yhteistyön, kovan työn ja taitojen hyvän hallinnan kautta. Minäkeskeinen ilmapiiri syntyy, jos ohjaaja korostaa onnistumisessa vastustajan voittamista. Vain voittoa korostava ilmapiiri saa kuitenkin karsiutumaan innostuneiden joukosta ne lapset, jotka eivät ole niin kilpailuhenkisiä. Vähemmän kilpailuhenkisille lapsille voi jäädä tällöin ikäviä muistoja

liikuntahetkestä ja liikunnan alkuperäinen tarkoitus tukea lapsen kasvua ja kehitystä jää taka-alalle. Pahimmassa tapauksessa lapsen kasvu ja kehitys voi hidastua tai pysähtyä. Tehtävien hallintaan liittyvä ilmapiiri on siis paras keino ohjata lapsia onnistumiseen. (Autio & Kaski 2005, 99-101.)

Lapsella on liikkumiseen sekä sisäistä että ulkoista motivaatiota. Oma halu ja tahto liikkua ovat sisäistä motivaatiota ja muiden miellyttäminen tai mahdollisen palkkion saaminen ovat osa ulkoista motivaatiota. Sisäinen motivaatio saa lapsen kuitenkin jatkamaan liikkumista. Sisäistä motivaatiota voidaan rakentaa liikuntatunnilla rakentamalla tunnille omaa tekemistä ja kehittymistä korostavaa ilmapiiriä. (Autio & Kaski 2005, 101.)

Lapsen motivaatiota liikkumiseen lisää tuntien monipuolisuus ja vaihtelevuus, mutta kuitenkin johdonmukaisuus. Ohjaaja voi myös näyttää mallia liikuntasuorituksista, jotta lapsi motivoituisi enemmän kyseisestä liikuntamuodosta. Vaikka liikuntatunnilla saatetaan harjoitella toisissaan, kuitenkin liikkumisen ilon on säilyttävä. Ohjaajan hyvät vuorovaikutustaidot ja vaihtoehtojen antaminen motivoivat myös lapsia. Lisäksi mahdollisten tavoitteiden on oltava yksilöllisiä. Pakottaminen liikkumiseen voi vähentää lapsen liikuntamotivaatiota. (Autio & Kaski 2005, 102.)

4.2 Terveyskeskustelu

Terveyskeskustelu on työväline, jota terveydenhoitoalan ammattilaiset voivat käyttää asiakassuhteessa. Terveyskeskustelussa terveydenhoitaja tukee asiakkaan vahvuuksia sekä taitoa ja kykyä toimia oman terveytensä edistämiseksi. Terveyskeskustelu tulisi olla työmenetelmänä kouluterveydenhuollossa, koska se voi tuoda esiin lapsen oman näkökulman mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Terveyskeskustelu kouluterveydenhoitajan ja koululaisen välillä sisältää aiheita terveydestä, kouluoloista, kotioloista, harrastuksista sekä iloista ja huolenaiheista. Kouluterveydenhuollossa terveyskeskustelun avulla tavoitetaan lapsen/nuoren kokemusmaailmaa ja annetaan mahdollisuus oman äänen ja mielipiteen esille tuomiseen. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 107.) Terveyskeskustelussa asiakkaan oman pohdinnan kautta terveysosaaminen syvenee mahdollistaen terveyttä edistävän elämäntavan omaksumisen. Hyvä terveyskeskustelu edellyttää terveydenhoitajalta hyvät haastattelu- ja keskustelutaidot. (Haarala, ym. 2015, 109.)

Terveysneuvonta on olennainen osa terveyskeskustelua. Terveysneuvonnan tavoitteena on vahvistaa terveyden lukutaitoa ja terveystajua. Terveysneuvonnalla pyritään lisäämään valmiuksia elintapamuutoksen tekemiseen. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 120.) Terveysneuvonnassa otetaan huomioon koko perhe. Neuvonta tulee kohdentaa vanhemmille sekä lapselle lapsen kehitysvaihe huomioiden. Terveysneuvonnassa otetaan huomioon

lapsen ja perheen esille tuomat asiat, sekä terveystarkastuksessa tunnistetut tarpeet ja huolenaiheet, jotka liittyvät esimerkiksi lapsen kehitysvaiheisiin tai perheen hyvinvointiin. Hyvissä ajoin omaksutuilla terveystottumuksilla on myönteisiä vaikutuksia sekä lapsen, että perheen hyvinvointiin. Terveysneuvonnan sisällön tulee perustua näyttöön ja tutkimustietoon. Terveysneuvonta tukee tiedon käytäntöön soveltamista, vastuunottamista omasta terveydestä, sekä voimavarojen vahvistumista. Terveysneuvonta etenee yksilöllisten tarpeiden mukaan, jolloin terveysneuvonnassa tulee painottaa useista aihealueista perheen kannalta merkityksellisimpiä aihealueita. Terveysneuvonta on tehokasta, jos siinä käytetään erilaisia viestintäkanavia. Keskustelussa voidaan käyttää apuna opaskirjasia, lehtiä tai esitteitä, jotka tulee esitellä vanhemmalle sekä lapselle. Materiaalia ei tule antaa mukaan kotiin luettavaksi, jos sitä ei ole käyty yhdessä läpi. (Hakulinen-Viitanen ym. 2015, 48-49, 51.)

5 Opinnäytetyön toiminnallinen osuus

Tässä opinnäytetyössä toiminallisuus tarkoittaa sitä, että alakouluikäisten liikuntasuosituksista tehtiin esite sekä teoria- että tutkittuun tietoon perustuen. Työn avulla voidaan vaikuttaa käytännön toimintaan ammatillisessa ympäristössä antamalla esite terveysneuvonnan avuksi. Lisäksi toimintaa ohjaa käytännönläheinen toimintamalli.

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ohjeistaa, opastaa, järjestää tai järjeistää käytännön toimintaa ammatillisessa kentässä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla ammatillisen työn käytäntöön tarkoitettu ohje, ohjeistus tai opastus kuten turvallisuusohjeistus. Toteutustapana voi olla jokin kirja, kansio, vihko tai opas kohderyhmän mukaan. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla sellainen, joka on tutkimuksellisella asenteella toteutettu sekä riittävällä tasolla kyseisen alan tietojen ja taitojen hallitsemista osoittava. Tämän lisäksi opinnäytetyön kuuluu olla työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Toiminnallisella opinnäytetyöllä tulee olla toteutustavasta huolimatta yksi piirre eli visuaalisin ja viestinnällisin keinoin luodaan kokonaiskuva, josta voidaan tunnistaa työhön asetettujen tavoitteiden päämäärät. (Vilka & Airaksinen 2003, 9- 10, 51.)

5.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa Hyvinkään kaupungin alakoulujen terveydenhoitajille esite koskien alakouluikäisten liikuntasuosituksia. Tavoitteena oli antaa terveydenhoitajille työväline terveysneuvontaan ja tuoda alakouluikäisille sekä heidän vanhemmilleen tietoutta liikunnan tärkeydestä. Lisäksi tavoitteena oli olla mukana edistämässä lasten liikuntaaktiivisuutta Hyvinkäällä. Tavoitteena oli saada lapset pohtimaan liikunnan merkitystä elä-

mässään ja löytää keinoja liikunta-aktiivisuuden lisäämiseen. Tavoitteena oli myös lisätä omaa tietoutta liikunnan tärkeydestä ja merkityksestä ihmisen elämänkaarelle.

5.3 Opinnäytetyön kohderyhmä ja hyödynsaaja

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat Hyvinkään kaupungin peruskoululaiset ja erityisesti kolmasluokkalaiset sekä alakoulujen terveydenhoitajat. Kohderyhmäksi valikoituivat kolmosluokkalaiset, koska Hyvinkään kaupungin terveydenhoitajat toivat ilmi, että nimenomaan kolmosluokkalaisille ei ole tällä hetkellä esitettyä liikkumisen edistämiseksi. Tämän opinnäytetyön hyödynsaajia ovat Hyvinkään peruskoulujen kolmosluokkalaiset ja heidän perheensä, koska he saavat tietoa liikuntasuosituksista sekä liikunnan terveysvaikutuksista. Tällä esitteellä voi olla positiivinen merkitys lasten liikkumisen edistäjänä. Lisäksi hyödynsaajia ovat Hyvinkään kaupunki ja kouluissa työskentelevät terveydenhoitajat sekä opinnäytetyön tekijät Anni Leinonen ja Tanja Väisänen. Hyvinkään kaupungin alakoulujen terveydenhoitajat saavat tämän opinnäytetyön lopputuotoksena esitteen, jota he jakavat kolmasluokkalaisille terveys-tarkastuksen yhteydessä.

5.4 Opinnäytetyön toimintasuunnitelma

Opinnäytetyöprosessi aloitettiin pohtimalla, mikä on kohderyhmä, jolle työ halutaan tehdä. Alusta asti oli selvää, että opinnäytetyöstä tulee toiminnallinen. Kohderyhmäksi valikoituivat alakoulujen kolmosluokkalaiset. Tämän jälkeen otettiin yhteyttä terveydenhoitajaan, joka toimii peruskoulujen opiskelijavastaavana Hyvinkään kaupungilla. Alakoulujen terveydenhoitajat pohtivat yhdessä, että kouluilla on tarvetta esitteelle alakouluikäisen liikuntasuosituksista. Kun aihe oli selkeytynyt, alettiin keräämään teoriatietoa sekä aikaisempaa tutkimusaineistoa työtä varten. Kun teoriaosuus valmistui, alettiin työstämään esitettä teorian tiedon sekä tutkimustulosten pohjalta. Yhteistyöhenkilöä ja yhtä terveydenhoitajaa tavattiin opinnäytetyöaiheeseen liittyen 2.10.2015, jolloin keskusteltiin myös esitteen rakenteesta ja sisällöstä. Kaikki hankkeen osapuolet olivat yhtä mieltä siitä, että esitteen tulee olla selkeä ja ytimekäs. Liian suuri tekstimäärä saattaisi estää mielenkiinnon syttymisen esitettä kohtaan. Esitteeseen valittiin tärkeimmät osa-alueet, jotka ovat: Liikunnan vaikutukset terveyteen, liikuntasuositukset, vanhempien rooli lapsen liikkumisessa sekä nykypäivänä hyvinkin paljon esillä oleva ruutuaika. Toivomuksena yhteistyökumppanilta oli, että esitteessä olisi paljon väriä ja kivoja kuvia. Hyvinkään kaupungin terveyden edistämisen esimiestä tavattiin vielä 26.11.2016 esitteen suunnitteluun liittyvien asioiden tiimoilta. Opinnäytetyön ohjaava opettaja ja Laurea-ammattikorkeakoulun lehtori Johanna Lehti.

5.5 Opinnäytetyön tuotokset

Tämän opinnäytetyön tuotoksena syntynyt Liikutaan!-esite (Liite 1) on kooltaan A4 taitettuna kahtia. Esitteessä on kansilehti, tekstiaukeama sekä takakansi. Takakannessa on Laurean logo ja tekijöiden nimet. Esitteen ulkoasusta keskusteltiin yhteistyökumppanin kanssa ja saatiin vapaat kädet esitteen toteuttamiseen. Esitteestä tehtiin kaksi versiota. Toiseen versioon lisättiin Hyvinkään kaupungin vaatima logo.

Esite tehtiin Photoshop CC- kuvanmuokkausohjelmalla jonka käyttöön saatiin ohjausta asian osaavalta. Suunnittelimme itse esitteen kuvituksen ja sommittelun. Esitteen kannen kuvituksessa otettiin huomioon kohderyhmä eli alakouluikäiset. Tavoitteena oli tehdä esitteestä selkeä ja houkuttelevan näköinen. Esitteen tekstisisällöksi valikoituivat mielestämme tärkeimmät asiat ytimekkäästi kerrottuna.

6 Palaute

Liikutaan!-esitteestä pyydettiin palautetta sähköpostitse yhteistyökumppaneilta eli Hyvinkään kaupungin alakoulujen terveydenhoitajilta. Sähköposti lähetettiin kymmenelle terveydenhoitajalle, joista viideltä saatiin vastaus. Palautetta pyydettiin neljästä osa-alueesta: Ulkoasu, tekstin sisältö, kohderyhmän huomioonotto sekä käytännöllisyys.

Esitteen ulkoasua arvioitiin raikkaaksi, kauniiksi, pirteäksi ja houkuttelevaksi. Myös kuvitus sai positiivista palautetta. Tekstin sisällön arvioitiin olevan selkeä ja helposti luettava. Tekstin määrä on sopiva kohderyhmälle. Esitteen kerrottiin olevan käytännönläheinen ja sopiva alakouluikäiselle. Terveydenhoitajat ilmaisivat jakavansa mielellään esitettä koululaisille. Rakentavaa palautetta tuli sanan ”kouluikäinen” käytöstä, koska esite on suunnattu vain alakouluikäisille. Kaiken kaikkiaan esitettä keuhuttiin hyväksi kokonaisuudeksi.

7 Pohdinta

7.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuus perustuu näyttöön perustuvaan tutkittuun tietoon. Luotettavuutta lisää se, että uusimmat tutkimukset vahvistavat teorian tiedon, jota työssä käytettiin. Tietoa kerättiin luotettavista lähteistä, joista kaikki ovat melko tuoreita, vanhin lähde on vuodelta 2003. Lähteiden suhteen oltiin kriittisiä. Tuoreita tutkimuksia ja lähteitä työhön löytyi melko vähän, mutta työhön kuitenkin saatiin riittävästi tutkimustuloksia. Lähteet merkittiin Laurean kirjallisten ohjeiden mukaisesti. Lähteet, joita työssä käytettiin, ovat yhä löydettävissä ja saatavilla tarkastelua varten. Luotettavuutta lisää myös se, että tekijöitä oli kaksi. Opinnäy-

tetyöprosessin aikana tehtiin vaadittavat projekti- sekä tekijänoikeus sopimukset, jolla Hyvinkään kaupunki saa oikeuden käyttää esitettä. Esitteen saaja tietää, että tieto, jota esitteessä on käytetty, on luotettavaa ja tuoretta.

7.2 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa esite alakouluikäisen liikuntasuosituksista. Esite tehtiin Hyvinkään kaupungin kouluterveydenhoitajien työvälineeksi, jota he jakavat kolmasluokan oppilaille terveystarkastuksen yhteydessä. Opinnäytetyöprosessi alkoi teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisella. Koko työ tehtiin yhdessä, koska haluttiin, että tekstistä tulee yhtenäinen. Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin hyvissä ajoin, mutta ohjaajan vaihtuminen aiheutti viivästystä prosessin edistymiseen. Myös aiheen sisältöön tuli muutoksia ohjaajan vaihtuessa. Olemme kuitenkin pysyneet aikataulussa, koska tarkoituksena oli tehdä työtä rauhalliseen tahtiin. Tarkoituksenamme oli esitellä Liikutaan!-esite kouluterveydenhoitajille heidän kuukausikokouksessaan, mutta aikataulullisista syistä jouduttiin kuitenkin päättämään esitteen esittelyyn ja palautteen hankkimiseen sähköpostin välityksellä.

Opinnäytetyöprojekti sujui hyvin sekä yhteistyökumppanin että ohjaajan kanssa. Saimme riittävästi ohjausta koko opinnäytetyöprosessin ajan. Myös tekijöiden välinen yhteistyö sujui ongelmitta. Olemme tyytyväisiä toistemme työpanokseen. Lisäksi olemme tyytyväisiä opinnäytetyön teoriaosuuteen, vaikka tuoreiden lähteiden hankinta tuntui aluksi haastavalta. Teoriaosuudessa pysyttiin hyvin aiheessa. Opinnäytetyöprosessin aikana saatiin tietoa liikunnan tärkeydestä terveyden edistämiseksi. Opinnäytetyöprosessi vahvisti projekti- sekä tiedonhankintataitojamme.

Opinnäytetyön tuotoksena syntynyt esite on onnistunut ja vastaa yhteistyökumppanin toiveita. Esite vastaa odotuksiamme, se on värikäs, houkutteleva sekä kohderyhmälle sopiva. Esitteessä puhutaan kouluikäisistä, koska suositukset koskevat 7-18-vuotiaita. Esite on kuitenkin suunnattu alakouluikäisille ja erityisesti 3. luokkalaisille jaettavaksi. Ajatuksena oli, että esitteestä tulee esiin liikkumisen tärkeys koko kouluiän ajan, ja siksi ei haluttu esitteessä puhua vain alakouluikäisten suosituksista. Toivomme, että Liikutaan!-esitteestä on hyötyä sekä terveydenhoitajille että alakouluikäisille. Toivomme myös, että esitteen avulla saadaan lisättyä keskustelua liikunnan tärkeydestä.

7.3 Kehittämisehdotukset

Kehittämisehdotuksemme nousi esiin se, että opinnäytetyön tuotoksena syntynyttä Liikutaan! - esitettä olisi ollut hyvä testata alakouluikäisillä ja heidän vanhemmillaan. Työtämme

voi kehittää jatkotutkimalla miten lapset ja vanhemmat reagoivat esitteeseen ja kuinka esite palvelee käytännössä.

Lähteet

Painetut lähteet

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.

Berg, P & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa- tutkimuskatsaus 2000- 2012. Helsinki: Mondia Oy.

Fogelhom, M. Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystieteiden osaaminen. Helsinki: Edita.

Hakulinen-Viitanen, T., Hietanen-Peltola, M., Hastrup, A., Wallin, M. & Pelkonen, M. 2012. Laaja terveystarkastus. Ohjeistus äitiys- ja lastenneuvolatoimintaan sekä kouluterveydenhuoltoon. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Karvonen, P. Lehtinen, T. Yhdessä leiki, liiku ja lue lapsesi kanssa. Helsinki: Erilaisten oppijoiden liitto: Helsingin seudun erilaiset oppijat.

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Långström, H. 2010. Alakouluikäisten lasten liikunta 2010. Itä -Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Pro Gradu -tutkielma.

Mäkinen, T., Borodulin, K., Tammelin, T. & Alapappila, A. 2011. Fyysinen aktiivisuus. Terveystarkastukset lasten neuvolassa ja kouluterveydenhuollossa - Menetelmäkäsikirja. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Nupponen, H. & Penttinen, S. 2012. Koululaisesta nuoreksi aikuiseksi: aikuisiän liikunnallisuuden ennusteita. Turku: Turun yliopisto.

Rintala, P. & Ahonen, T. 2005. Liiku ja opi. Jyväskylä: PS -kustannus.

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

Sähköiset lähteet

Dunkel, L. 2010. Murrosiän kasvu. Terveysportti. Viitattu 6.2.2015.

http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=inf04498&p_selaus=16599

Haapala, E., Väistö, J. & Lakka, T. 7.4.2015. Liikunta parantaa terveyttä ja oppimistuloksia. Helsingin Sanomat. Viitattu 8.4.2015. <http://www.hs.fi/mielipide/a1428285445734>

Liikunta ja ravitseminen 2009. Terveyskirjasto. Viitattu 6.2.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00118

Lakka, T. & Väistö, J. 2014. Lasten liikunta ja ravitsemustutkimus. Vähäinen liikunta ja runsas viihdemedian käyttö ovat suuri terveysriski lapsille. Itä -Suomen yliopisto. Viitattu 14.10.2015. <http://www.lastenliikuntajaravitseminen.fi/uutiset.html?21>

Lainsäädäntö 2014. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 29.1.2015.

<http://www.stm.fi/hyvinvointi/lainsaadanto>

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Viitattu 25.1.2015. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Jyväskylän yliopisto & Liikkuva koulu- työryhmä. 2014. Jyväskylä: LIKES -tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.10.2015. <https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view>

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2014. LIITU- tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvosto. Viitattu 13.2.2016. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

Lihavuus (lapset) 2013. Käypä hoito. Viitattu 13.2.2015. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=3A0EB9211CAF9C23D73ACDAB249BB414?id=hoi50034#R23>

Miten lapsi kasvaa ja kehittyy. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 5.2.2015. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Valtion nuorisoasiain neuvottelukunta. Viitattu 24.10.2015. https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf

Murrosiän kehitys 2015. Väestöliitto. Viitattu 5.2.2015. <http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/murrosian-kehitys2>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Viitattu 13.11.2015. http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Salo, M. & Fogelholm, M. 2010. Lihavuus. Terveysportti. Viitattu 6.2.2015. http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=inf04498&p_selaus=16599

Salo, M. & Fogelholm, M. 2010. Lihavuuden syyt. Terveysportti. Viitattu 6.2.2015. http://www.terveysportti.fi.nelli.laurea.fi/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=inf04498&p_selaus=16599

Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen, M. 2014. Suomalaisen fyysisen aktiivisuus - Tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Suomen lääkärilehti 25- 32/2014. Viitattu 24.10.2015. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/11444/suomalaislastenliikkuvuus.pdf>

Terveyttä edistävä liikunta 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 29.1.2015. http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae_edistaevae_liikunta/?lang=fi

Valtonen, M., Heinonen, O., Lakka, T. & Tammelin, T. 2013. Lapsuusiän liikunnan merkitys- kardiometaabolinen näkökulma katsaus. Terveysportti. Viitattu 24.10.2015. <http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo11009.pdf>

Liitteet

Liite 1 Liikutaan! - esite	28
Liite 2 Projektisopimus	29
Liite 3 Käyttöoikeussopimus	32
Liite 4 Sopimus rinnakkaisesta käyttöoikeudesta	34

Liite 1 Liikutaan! - esite



MIKSI LIIKKUMINEN KANNATTAA?

- Liikkumalla pidät itsesi terveenä!
- Ehkäiset monia sairauksia kuten diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja sekä lihavuutta.
- Liikunta parantaa jaksamistasi ja keskittymiskykyäsi koulussa.
- Liikkuminen on hauskaa! Liikunnan parissa voit tavata ystäviä tai saada uusia ystäviä.



Lapsille liikunta on erityisen tärkeää kasvun ja kehityksen kannalta. Hyvä fyysinen kunto sekä liikunnallinen aktiivisuus vaikuttavat myös tulevaisuudessa moniin asioihin, kuten työkykyyn ja elämänlaatuun.

Liikunnan avulla lapset pitävät yllä sosiaalisia suhteitaan, tapaavat kavereita sekä leikkivät yhdessä.

LIKKUMATTOMUUS JA RUUTUAIKA

- Liikkumattomuus, ylipaino sekä huono fyysinen kunto ovat lisääntyneet lasten ja nuorten keskuudessa.
- Ruutuaika ylittyy monella koululaisella. Televisio, tietokone sekä älylaitteet vievät paljon aikaa lasten päivästä.
- Ruutuajan tulisi olla alle 2 tuntia vuorokaudessa.

LIKUNTASUOSITUKSET

- Kouluikäisen tulee liikkua vähintään 2 tuntia viikon jokaisena päivänä.
- Liikunnan täytyy olla monipuolista sisältäen lihaskuntoa, sykettä nostavaa liikuntaa, sekä luuliikuntaa eli erilaisia hyppyjä ja nopeita suunnanmuutoksia.
- Liikkumisen pitää olla myös hauskaa!
- Lapsi ei voi liikkua liikaa.
- Hyviä liikuntamuotoja lapselle ovat kävely, metsäretket, pyöräily, kavereiden kanssa leikkiminen ulkona, uinti, urheiluharrastukset sekä pallopelit. Myös koululiikunta sekä koulumatkaliikunta ovat osa lapsen päivittäistä liikuntaa.

MITEN SINÄ TUET LAPSESI LIIKKUMISTA?



VANHEMPANA VOIT VAIKUTTA

- Vanhempien liikunta-aktiivisuus ja vanhempien osallistuminen lasten liikkumiseen vaikuttavat positiivisesti lapsen liikkumiseen.
- Vanhemmat voivat vaikuttaa lapsen liikunta-aktiivisuuteen hyväksyvällä asenteella, rohkaisemalla, tukemalla, mallina toimimalla ja luomalla lapselle mahdollisuuden harrastaa.
- Vanhempien esimerkki ja kannustus vaikuttavat lapsen liikkumiseen merkittävästi.

Liite 2 Projektisopimus


**PROJEKTISOPIMUS
OPISKELIJATYÖNÄ TOTEUTETTAVA PROJEKTI**
1. PROJEKTISOPIMUKSEN OSAPUOLET

Laurea	Laurea-ammattikorkeakoulu Oy, P2P Laurea Hyvinkää, Uudenmaankatu 22, 05800 Hyvinkää (jäljempänä "Laurea")
Yhteistyötaho	Yritys/yhteisö (jäljempänä "yhteistyötaho") Nimi: Hyvinkään kaupunki /perhepalvelut Puhelin: 0400 448 427 Sähköposti: heli.salonen@hyvinkaa.fi
Toteuttaja(-t)	Projektin toteuttavat Laurea-ammattikorkeakoulu Oy:n opiskelijat, jotka ovat allekirjoittaneet tämän projektisopimuksen (jäljempänä "toteuttaja/-t").

2. PROJEKTIN TIEDOT

Projektin kuvaus ja kesto	liikuntasubsitus -esite 3-luokan oppilaille valmis 5/2016
Projektin ohjaaja yhteystiedot	Johanna Lehti p. 046 856 7734
Projektin ohjaaja yhteystiedot	
Yhteistyötaholle toimitettava projektin tulos (esim raportti, esitys)	esite liikunta suosituksista

Tällä projektisopimuksella ei siirretä yhteistyötaholle immateriaalioikeuksia (kuten esimerkiksi patenttia, tekijänoikeutta, mallioikeutta), jotka kohdistuvat edellä mainittuun tulokseen.

3. YHTEISTYÖTAHON OSALLISTUMINEN

Yhteistyötaho	Yhteistyötaho toimittaa projektin asianmukaisen suunnittelun ja/tai toteuttamisen kannalta tarpeelliset tiedot sekä osallistuu projektin ohjaukseen projektisuunnitelmassa erikseen sovitulla tavalla. Yhteistyötaho vastaa projektin toteuttamisen mahdollisesti opiskelijoille aiheutuvista kuluista (esim. puhelinkulut, matkat).
---------------	---



4. SALASSAPITO

Projektin toteuttajat sitoutuvat pitämään salassa ja olemaan luovuttamatta kolmannelle osapuolelle tietoa yhteistyötahon tai Laurean luottamuksellisesta tiedosta ilman erillistä lupaa. Laurea ja yhteistyötaho sitoutuvat pitämään salassa ja olemaan luovuttamatta kolmannelle osapuolelle toisiltaan saamaansa salassa pidettävää tietoa. Salassapitovelvollisuus koskee kaikkea sellaista tietoa, joka on vastaanotettu tämän projektin yhteydessä ja joka on merkitty salaiseksi. Salassapitovelvollisuus ei kuitenkaan koske:

- a) tietoa, joka oli julkinen tai yleisesti saatavilla luottamuksellisen tiedon luovutushetkellä,
- b) tietoa, joka on tullut julkiseksi tai yleisesti saatavilla olevaksi luottamuksellisen tiedon luovuttamisen jälkeen muutoin kuin osapuolen vastuulla olevasta syystä,
- c) tietoa, joka oli osapuolen hallussa ilman sitä koskevaa salassapitovelvollisuutta luottamuksellisen tiedon luovuttamisen hetkellä tai
- d) tietoa, jonka tämän sopimuksen osapuoli on saanut haltuunsa kolmannelta ilman luovuttavan osapuolen asettamaa salassapitovelvollisuutta
- e) on kehitetty itsenäisesti tai yhdessä kolmannen kanssa rikkomatta tämän sopimuksen mukaista salassapitovelvollisuutta

Salassapitovelvollisuus on voimassa 2 vuotta salassa pidettävän tiedon vastaanottamisesta.

5. VASTUUNRAJOITUS

Tämän projektisopimuksen osapuolet eivät vastaa toisen osapuolen ulkopuoliselle taholle aiheuttamasta vahingosta. Laurea ja/tai toteuttajat eivät anna luovutettavalle tulokselle ja muulle materiaalille mitään takuuta ja luovutuksen saaja on yksin vastuussa tuloksen ja mahdollisen muun materiaalin käytöstä. Laurea ei vastaa projektin toteuttajien tämän projektisopimuksen mukaisen työn yhteydessä mahdollisesti aiheuttamista vahingoista. Toteuttajat ja/tai Laurea eivät vastaa epäsuorasta tai välillisestä vahingosta, joka on aiheutunut tämän sopimuksen osapuolelle. Toteuttajana toimivan opiskelijan vastuu rajoittuu aina 500 euroon ja Laurean 5000 euroon.

6. MUUT EHDOT

Tällä projektisopimuksella ei synny palvelussuhdetta Laurean ja toteuttajana toimivan opiskelijan välille eikä projektisopimuksessa mainittuun yhteistyökumppaniin.

7. PROJEKTISOPIMUKSESTA IRTAUTUMINEN

Toteuttajana toimiva opiskelija voi irtautua tästä sopimuksesta ilmoittamalla asiasta kirjallisesti sekä Laurealle että yhteistyötaholle. Laurea ja yhteistyötaho päättävät yhdessä sen, että voidaanko projekti toteuttaa suunnitellulla tavalla, joudutaanko sitä muuttamaan tai päättämään se ennenaikaisesti. Olenaiset projektimuutokset tulee sopia kaikkien osapuolien kesken. Irtautumisesta tai projektin ennenaikaisesta päättämisestä huolimatta projektisopimuksen salassapitoa ja vastuuta koskevat säännökset jäävät voimaan.

8. SOPIMUKSEN KESTO

Tämä projektisopimus tulee voimaan, kun se on allekirjoitettu ja on voimassa koko projektin ajan. Sopimuksen päättymisen jälkeen voimaan jäävät salassapitoa, vastuuta ja riitojen ratkaisua koskevat lausekkeet.

9. RIITOJEN RATKAISU

Tähän projektisopimukseen ja sen tulkintaan sovelletaan Suomen lakia. Projektisopimuksesta aiheutuvat erimielisyydet pyritään ensisijaisesti ratkaisemaan osapuolien välisin neuvotteluihin. Jos osapuolten kesken ei päästä sopuun, asia ratkaistaan Helsingin käräjäoikeudessa.



Tätä sopimusta on tehty kaksi samansanaista kappaletta, yksi Laurealle ja yksi yhteistyötaholle. Tämän sopimuksen allekirjoittaneet toteuttajat saavat halutessaan kopion tästä projektisopimuksesta.

Laurea-ammattikorkeakoulu Oy

Yhteistyötaho:

Paikka ja aika: 2.10.2015 Hyvinkää

Paikka ja aika: Hyvinkää 2.10.2015

Allekirjoitus: OPNTA GHTA

Allekirjoitus:

Nimi: Johanna Lehti / perusteet

Nimi:

HELI SALONEN

opiskelija, projektipäällikkö nimi:	allekirjoitus	sähköposti	puh
Tanja Väisänen	Tanja Väisänen	Tanja.Vaisanen@ laurea.fi	0440277386
opiskelija, projektsihteeri nimi:			
Anni Leinonen	Anni Leinonen	Anni.Leinonen@ laurea.fi	0405551521
opiskelija nimi:			
opiskelija nimi:			
opiskelija nimi:			

Liite 3 Käyttöoikeussopimus

Käyttöoikeussopimus

1. Sopimuksen osapuolet

Laurea-ammattikorkeakoulu Oy, Y-tunnus 1046216-1, Ratatie 22, 01300 Vantaa (jäljempänä "Laurea") ja Hyvinkään kaupunki, Sosiaali- ja terveystoimi, Yht.henkilö Heli Salonen, terveyden edistämisen esimies

Sopimuksen kohde

Laurea myöntää tällä sopimuksella Lisenssinsaajalle käyttöoikeuden seuraavaan tuotokseen ja siihen sisältyviin tekijänoikeuksiin (jäljempänä "Tuotos"):

Esite: Liikutaan!-esite kouluikäisen liikuntasuosituksista

2. Käyttöoikeuden sisältö ja Lisenssinsaajan velvollisuudet

Lisenssinsaaja saa rinnakkaisen oikeuden käyttää Tuotosta omassa toiminnassaan. Käyttöoikeus on pysyvä. Pysyvä käyttöoikeus sisältää oikeuden muuttaa Tuotosta ja julkaista Tuotos, muuttamattomana tai muutettuna.

3. Maksut

Käyttöoikeuden myöntämisen johdosta ei saa syntyä Laurealle ylimääräisiä kustannuksia.

4. Vastuunrajoitukset

Tuotos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tuotoksen ja sen muokattujen versioiden käyttö ja julkaiseminen tapahtuu Lisenssinsaajan vastuulla. Laurea ei anna Tuotokselle mitään takuuta tai vakuutusta sen toimivuudesta, soveltuvuudesta tiettyyn käyttötarkoitukseen, laadusta, hyödyntämismahdollisuuksista, virheettömyydestä, eikä vastaa mahdollisista kolmannen osapuolen esittämistä immateriaalioikeudellisista tai muista vaateista.

Laurea ei vastaa mistään epäsuorasta tai välillisestä vahingosta, joka mahdollisesti aiheutuu Lisenssinsaajalle. Laurean kumulatiivinen vastuu tämän sopimuksen alla rajoittuu kaikissa tapauksissa 2000 euroon.

5. Sopimuksen voimassaoloaika

Sopimus tulee voimaan viimeisestä allekirjoituksesta ja on voimassa toistaiseksi, ellei sitä päätetä osapuolten välisellä sopimuksella.

Laurealla on oikeus päättää tämä käyttöoikeussopimus, jos Lisenssinsaaja oleellisesti rikkoo tämän sopimuksen ehtoja, eikä korjaa rikkomustaan kolmenkymmenen (30) päivän kuluessa saatuaan sopimusrikkomuksesta kirjallisen tiedon. Tällöin Lisenssinsaajan tällä sopimuksella saama käyttöoikeus päättyy.

6. Riitojen ratkaisu

Tähän sopimukseen ja sen tulkintaan sovelletaan Suomen lakia. Sopimuksesta aiheutuvat erimielisyydet pyritään ensisijaisesti ratkaisemaan sopijapuolten välisin neuvotteluin. Jos sopijapuolten kesken ei päästä sopuun, asia ratkaistaan Helsingin käräjäoikeudessa.

7. Osapuolten allekirjoitukset

Tätä sopimusta on tehty kaksi samansanaista kappaletta, yksi Laurealle ja yksi Lisenssinsaajalle.

Laurea-ammattikorkeakoulu Oy

Paikka ja päiväys: Hyinkää⁴, 13.11.2015

Allekirjoitus: Johanna Lehti

Nimi: Johanna Lehti, Lehtori

Lisenssinsaaja:

Paikka ja päiväys: Hyinkää⁴, 26.11.2015

Allekirjoitus: Heidi

Nimi: HEIDI SALONEN
toiminnan edistämisen esimies
Hyinkään kaupunki

Liite 4 Sopimus rinnakkaisesta käyttöoikeudesta



Sopimus rinnakkaisesta käyttöoikeudesta

Sopimuksen tarkoitus

Tällä sopimuksella annetaan Laurea-ammattikorkeakoulu Oy:lle käyttöoikeus allekirjoittaneiden henkilöiden aikaisemmin Laurea-ammattikorkeakoulu Oy:ssä opiskelijatyönä tekemään Liikutaan!- esitteen aineistoon sekä mahdollisesti myöhemmin tehtyihin päivityksiin että muutoksiin (jäljempänä "Teos"), jotta niitä voidaan käyttää muun muassa uusien vastaavien esitteiden kehittämisessä ja valmistamisessa. Teoksen määritelmään sisältyy myös oppaiden päivityksiin ja muutoksiin sisältyvät immateriaalioikeudet.

Sopimuksen osapuolet

Teoksen tekijät: Anni Leinonen & Tanja Väisänen

ja Laurea-ammattikorkeakoulu Oy (Y-tunnus 1046216-1).

Sopimusehdot

Tekijä luovuttaa Laurea-ammattikorkeakoulu Oy:lle pysyvän, maksuttoman käyttöoikeuden julkaista Teos sekä painetussa että sähköisessä muodossa ja valmistaa kappaleita Teoksesta sekä niihin liittyvässä materiaalissa. Laurea-ammattikorkeakoulu Oy:llä on oikeus muunnella Teosta, kun sitä käytetään alakoulukäisten liikuntaesitteissä sekä niihin liittyvässä materiaalissa sekä edelleen luovuttaa tässä sopimuksessa määritelty käyttöoikeus. Laurea-ammattikorkeakoulu Oy:llä on oikeus sopia Teoksen kääntämisestä ja sillä on yllä mainitut oikeudet myös Teoksen käännettyyn versioon.

Tekijä säilyttää Teoksen rinnakkaisen käyttöoikeuden, mutta ei saa käyttää tai luovuttaa Teosta painettavaan tai sähköiseen muotoon muokattavan teoksen tekemiseen, tekemisen avustamiseen tai julkaisemiseen, jos sen voidaan suoraan tai välillisesti katsoa kilpailevan tämän sopimuksen tarkoittaman tai siihen liittyvän materiaalin kanssa. Tekijällä on oikeus käyttää Teosta koulutus-, luento- ja vastaavissa tilaisuuksissa käyttämässään esitys- ja oheismateriaalissa.

Tekijä vastaa Teoksen sisällöstä. Tekijä ei ole tietoisesti sisällyttänyt Teokseen materiaalia, joka voisi loukata kolmannen osapuolen immateriaalioikeuksia (kuten esimerkiksi tekijänoikeutta), kunniaa, yksityisyyttä tai liikesalaisuutta.

Hyväksyillä 4.2.2016

Tekijät: Anni Leinonen  Tanja Väisänen 

Laurea-ammattikorkeakoulu Oy:n edustaja: Johanna Lehti 