

Niina Ujanen & Sanna Väljä

Alle kouluikäisen lapsen ruutuaika ja fyysinen aktiivisuus

Opinnäytetyö

Syksy 2016

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveysalan yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Sosiaalialan koulutusohjelma

Suuntautumisvaihtoehto: Sosionomi (AMK)

Tekijät: Niina Ujanen ja Sanna Väljä

Työn nimi: Alle kouluikäisen lapsen ruutuaika ja fyysinen aktiivisuus

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2016

Sivumäärä: 85

Liitteiden lukumäärä: 1

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin alle kouluikäisten lasten ruutuaajan sekä fyysisen aktiivisuuden eli liikkumisen määriä kotona. Tutkimus toteutettiin määrällisenä tutkimuksena lähettämällä verkkokysely Tikkuvuoren päiväkodin asiakkaana oleville perheille. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää päivähoitossa olevien lasten ruutuaajan ja fyysisen aktiivisuuden tottumuksia päivähoitoajan ulkopuolella.

Teoriaosuudessa käydään läpi varhaiskasvatuksen ja kasvatuskumppanuuden näkökulmia suhteessa lasten ruutuaikaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. Ruutuaikaa käsitellään käsitteenä sekä paneudutaan sen vaikutuksiin lapsen kehityksessä. Lisäksi teoriaosuudessa kerrotaan, mitä on fyysinen aktiivisuus sekä tarkastellaan sen vaikutuksia lapsen tasapainoiseen kehitykseen. Lopuksi vielä avataan perheen ja ympäristön vaikutuksia lasten ruutuaikaan ja fyysiseen aktiivisuuteen nähden.

Tutkimukseen on analysoitu 81 vanhemman vastaukset, jotka koskivat 127 lasta. Tutkimustulosten mukaan lapset käyttivät päivähoiton ulkopuolella aikaa keskimäärin saman verran ruutulaitteiden ääressä kuin fyysisesti aktiivisina. Ruutulaitteiden ääressä aikaa vietettiin päivittäin puolesta tunnista kahteen tuntiin ja televisio osoitautui ruutulaitteista käytetyimmäksi. Päivähoitoajan ulkopuolella lapset viettivät aikaa liikkuen yhdestä kahteen tuntia. Kummankin teeman osalta käytetyt ajat kasvoivat viikonloppuisin verrattuna arkeen. Vanhemmat pitivät lastensa ruutuaajan ja fyysisen aktiivisuuden määriä pääasiassa sopivina.

Avainsanat: ruutuaika, fyysinen aktiivisuus, alle kouluikäinen lapsi, varhaiskasvatus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree programme in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Authors: Niina Ujanen and Sanna Väljä

Title of thesis: The Time Spent in Front of a Screen and Physical Activity of Children Under School Age

Supervisor: Katariina Perttula

Year: 2016

Number of pages: 85

Number of appendices: 1

The purpose of this thesis was to find out the amount of time children under school age spend in front of the screen and on physical activities. This thesis was carried out as a quantitative research. The material was collected through a questionnaire on internet. The enquiry was sent to parents of Tikkuvuori day care center.

In the theory section, the perspectives of early childhood education and educational partnership are explained in connection with children's time spent in front of the screen or on physical activities. The concept of 'screen time' is analyzed, as well as its effects on a child's development. In addition, 'physical activity' is explained, and its influence on children's stable development. At the end of the theory section, we open up how family and the environment influence children's screen time and physical activity.

In thesis 81 parents' answers were analyzed, which concerned 127 children. The research results indicated that children spent on average the same amount of time in front of the screen as on physical activities. That time was 0,5-2 hours a day. Both screen time and physical activity increased during the weekends. Parents consider that the amount of time their children spend in front of the screen and on physical activities is reasonable.

Keywords: screen time, physically activity, under school age child, early childhood education

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	1
Thesis abstract.....	2
SISÄLTÖ.....	3
1 JOHDANTO.....	5
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT.....	6
2.1 Tarkoitus ja tavoite.....	6
2.2 Aikaisemmat tutkimukset.....	7
3 VARHAISKASVATUKSEN ROOLI.....	8
3.1 Varhaiskasvatus ja kasvatuskumppanuus.....	8
3.2 Ruutuaika ja mediakasvatus päivähoitossa.....	10
3.3 Fyysinen aktiivisuus päivähoitossa.....	11
4 RUUTUAIKA.....	13
4.1 Ruutuajan ja median kehitys.....	13
4.2 Ruutuajan käsite ja ruutuaika eri ikäkausina.....	14
4.3 Aktiivinen ja passiivinen ruutuaika.....	15
4.4 Ruutuaikasuositukset.....	16
5 RUUTUAJAN VAIKUTUKSET.....	18
5.1 Ajattelu ja käytös.....	18
5.2 Identiteetti, valinnat ja fyysinen kehitys.....	19
5.3 Ruutuaika tukemassa lapsen kehitystä.....	20
6 FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	22
6.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus.....	22
6.2 Alle kouluikäisen lapsen fyysinen aktiivisuus.....	23
6.3 Fyysinen passiivisuus.....	24
6.4 Suositukset.....	25
7 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN VAIKUTUKSET.....	27
7.1 Hyvinvointi.....	27
7.2 Psykkinen ja kognitiivinen kehitys.....	28
7.3 Sosioemotionaalinen ja motorinen kehitys.....	28
8 PERHEEN JA YMPÄRISTÖN VAIKUTUKSET.....	30

8.1 Yhteiskunnan ja ympäristön vaikutuksia	30
8.2 Yhdessä tehden ja tukien	32
9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	34
9.1 Tutkimusmenetelmä.....	34
9.2 Tutkimuksen kulku	35
9.3 Aineistonkeruu ja tulosten analysointi	35
9.4 Luotettavuus ja eettisyys.....	37
10 TUTKIMUSTULOKSET	40
10.1 Taustatiedot.....	40
10.2 Ruutuaika ja –laitteet lapsen elämässä	43
10.3 Lapsen mahdollisuus fyysiseen aktiivisuuteen ja ulkoiluun	48
10.4 Televisio ja liikunnalliset leikit ja pelit vertailussa.....	54
11 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	62
LÄHTEET	69
LIITTEET	75

1 JOHDANTO

Tieto liikunnan tärkeydestä ja sen myönteisistä vaikutuksista leviää yhä nopeampaa vauhtia, mutta silti alle kouluikäisten lasten liikuntasuositukset eivät toteudu (Lasten ja nuorten liikunta 2014, 4). Maailma muuttuu koko ajan ja tutkimustieto kehittyy. Tämän seurauksena 2016 syksyllä asetettiin uudet liikuntasuositukset alle 8-vuotiaille lapsille. Uusissa suosituksissa korostetaan liikkumisen monipuolisuutta, mutta myös unen, levon ja terveellisen ravinnon osuutta. Lisäksi uusissa suosituksissa suositellaan välttämään ylipitkiä istumisjaksoja. (STT 2016, 10.) Sosiaali- ja terveysministeriö on vuonna 2015 tuottanut ”Istu vähemmän –voi paremmin” –esitteen. Esitteessä kannustetaan vanhempia tarkkailemaan lapsen istumiseen käyttämää aikaa sekä kannustamaan lasta keskeyttämään ruutulaitteen käyttöä säännöllisin väliajoin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 18–19.) Alle kouluikäisten ruudun äärellä ja liikkuen käyttämä aika sekä niiden laatu ovat selkeästi tällä hetkellä isoja kysymyksiä yhteiskunnassamme.

Opinnäytetyömme aihe löytyi nimenomaan ajankohtaisuuden kautta, mutta myös meidän molempien mielenkiinnosta varhaiskasvatukseen liittyviä ilmiöitä ja tapahtumia kohtaan. Tavoitteenamme oli selvittää 0-6-vuotiaiden lasten ruutuajankäyttöä sekä liikuntatottumuksia kotona. Tutkimuksessa selvitimme, kuinka paljon alle kouluikäiset lapset käyttivät aikaa ruudun äärellä ja olivat fyysisesti aktiivisia päivähoiton ulkopuolella. Lisäksi tarkoituksena oli pohtia näiden vaikutuksia toisiinsa. Opinnäytetyömme toteutettiin määrällisenä tutkimuksena. Tutkimus tehtiin yhteistyössä Tikkuvuoren päiväkodin kanssa ja lasten ajankäyttöä on tutkittu vanhemmille lähetetyn verkkokyselyn avulla.

Tässä työssä perehdymme ensin tutkimuksen taustoihin ja tämän jälkeen paneudumme keskeisiin käsitteisiin ja teorioihin tutkittavan asian taustalla. Teoriaosuudessaamme käsittelemme ruutuaikaa, fyysistä aktiivisuutta sekä perheen ja ympäristön vaikutuksia. Teoriaosuuden jälkeen kuvaamme tarkemmin tutkimuksen kulkua, tuloksia ja johtopäätöksiä.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tässä kappaleessa tuodaan esiin tutkimuksen aiheen syntymistä, ajankohtaisuutta sekä sitä, kuinka aihe rajautui. Kappaleessa tuodaan myös esiin tutkimukselle muodostuneet tutkimuskysymykset. Lopuksi aihetta alustavat muutamat Suomessa tehdyt tutkimukset, jotka ovat tukeneet opinnäytetyön aiheen syntymistä ja rajausta.

2.1 Tarkoitus ja tavoite

Idea opinnäytetyöhön lähti molempien kiinnostuksesta varhaiskasvatusta ja liikunnasta kohtaan. Halusimme yhdistää liikunnan sekä ajankohtaisen ja puhuttelevan aiheen, ruutuajan, yhteen. Päiväkodissa liikkumisesta on tutkimuksia tehty, joten halusimme perehtyä enemmän siihen, millaista liikkuminen ja ruutu aika ovat kotona. Halusimme selvittää, kuinka paljon lapset todella liikkuvat ja vaikuttavatko ruutu aika ja fyysinen aktiivisuus toisiinsa. Lapsen liikkuminen on usein erilaista kotona kuin päivähoitossa ja ruutu aikaa on tutkimusten mukaan usein enemmän kotona. Myös uutisartikkelit tukivat aiheen syntymistä, sillä aihe pysyi koko prosessin ajan pinnalla.

Yhteiskunnalliset muutokset ovat ajaneet tilanteeseen, jossa alle kouluikäisillä lapsilla ruutu aika on lisääntynyt ja fyysinen aktiivisuus taas vähentynyt. Ruutu ajasta ajatellaan usein negatiiviseen sävyyn, joten on paikallaan tutkia alle kouluikäisten lasten ajankäyttöä tarkemmin. Tutkimustietoa alle kouluikäisistä lapsista oli aiheen osalta huomattavasti vähemmän kuin kouluikäisistä. Tarkoituksena olikin nyt selvittää alle kouluikäisen, 0-6-vuotiaan, lapsen fyysisen aktiivisuuden sekä ruudun ääressä vietetyn ajan määrää. Tarkoituksena oli lisäksi tarkastella näiden tekijöiden vaikutuksia toisiinsa. Aihetta johdatteli kaksi puhuttelevaa aihetta: ruutu aika ja fyysinen aktiivisuus. Näiden näkökulmien pohjalta tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

- Kuinka paljon lapset viettävät aikaa ruudun äärellä päivähoiton ulkopuolella?
- Kuinka paljon lapset viettävät aikaa fyysisesti aktiivisina päivähoiton ulkopuolella?
- Vaikuttavatko ruutu aika ja fyysinen aktiivisuus toisiinsa?

2.2 Aikaisemmat tutkimukset

Jyväskylän yliopiston kasvatustieteiden laitoksen opettaja Anne Soini on tehnyt tutkimuksen neljääntoista päiväkotiin 3-vuotiaiden fyysisestä aktiivisuudesta. Tutkimuksesta kävi ilmi, että lasten päivistä istumista oli lähes 10 tuntia ja liikunta jäi alle kahteen tuntiin. Tutkimuksessa tarkasteltiin liikkumista sekä päivähoidossa että päivähoiton ulkopuolella. Erikoisinta tutkimustuloksista nousseista asioista oli se, että päivähoitopäivien ja kotihoitopäivien välillä ei ollut suurtakaan eroa fyysisessä aktiivisuudessa. Fyysinen aktiivisuus oli sekä kotona että päiväkodissa hyvin kevyttä. Oli myös todella hälyttävää, että tuloksista selvisi, ettei yksikään tutkimukseen osallistunut lapsi näissä Jyväskylän neljässätoista päiväkodissa täyttänyt varhaiskasvatuksen 2005 vuoden liikuntasuosituksia eli kahta tuntia liikuntaa päivässä. (Soini 2015, 63, 94.)

LAPS SUOMEN –tutkimuksessa on tutkittu lasten ajankäyttöä sekä kotona että päiväkodissa. Lisäksi ajankäyttöä on tarkasteltu erikseen arkipäivinä ja viikonloppuna. Tutkimuksessa havaittiin, että 3–6-vuotiaiden viikonloppuihin ei kuulunut useinkaan pallopelejä, uintia, juoksua tai pyöräilyä, vaan esimerkiksi television katselua, sisäleikkejä, kirjojen lukemista ja musiikin kuuntelua. Tekeminen oli viikonloppuisin huomattavasti fyysisesti vähemmän aktiivista kuin arkena. Television katselu oli 3–6-vuotiaiden toiseksi yleisin toiminto ja 7–8-vuotiailla se oli jo yleisin, joten suunta on selkeästi väärä. (Nupponen ym. 2010, 54, 56, 154.) Tutkimus osoittaa, että on paikallaan tutkia fyysisen aktiivisuuden rinnalla myös ruudun ääressä vietettyä aikaa.

Aiheesta on tehty aikaisemmin tutkimuksia, mutta rajaukset ovat olleet poikkeavia tämän opinnäytetyön aiheesta. Tutkittaessa jo tehtyjä opinnäytetöitä, ilmeni rajauksen koskevan usein kouluikäisiä. Opinnäytetyöt olivat lisäksi useimmiten hoitotyön puolelta. Fyysistä aktiivisuutta ja ruutu-aikaa on tärkeää pohtia myös sosiaalialan näkökulmasta, jolloin esimerkiksi terveydelliset seikat saavat rinnalleen näkökulmia ennaltaehkäisyyn, yhteiskunnan vaikutuksiin sekä varhaiskasvatukseen liittyen. Tämä työ täydentää jo olemassa olevia vastauksia eri näkökulmista ja eri rajauksilla. Tutkimuksemme yhteistyökumppanina on päiväkotitoimi, jolloin jo olemassa oleva tutkimustieto päiväkodeissa liikkumisesta saa rinnalleen lisää tutkimusta siitä, millaista päiväkotilasten kotona viettämä aika on.

3 VARHAISKASVATUKSEN ROOLI

Tutkimus toteutettiin päiväkodin asiakkaana oleville perheille. Vaikka tutkimus koski lapsen kotona viettämää aikaa, moni lapsi saattaa olla suuremman osan päivistä päivähoitossa kuin kotona. On siis syytä paneutua siihen, mitkä ovat varhaiskasvatuksen tavoitteet sekä mikä päivähoiton rooli on lasten ja perheiden elämässä ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden osalta. Tässä opinnäytetyössä ruutuajalla tarkoitettiin tietokoneella pelaamista ja olemista, tabletin ja puhelimen käyttöä, television katsomista sekä television oheislaitteilla, kuten pelikonsoleilla, pelaamista. Fyysinen aktiivisuus taas on hengitys- ja verenkiertoelimistöä kiihdyttävää toimintaa, joka muuttaa energiankulutusta suuremmaksi lepotilaan verrattuna (Sääkslahti 2015, 18).

Ensimmäisessä kappaleessa käsitellään varhaiskasvatuksen tavoitteita sekä kasvatuskumppanuutta pohtien sitä fyysisen aktiivisuuden ja ruutuajan tukemisen näkökulmasta. Toisessa kappaleessa sivutaan mediakasvatuksen roolia päivähoitossa. Liikuntakasvatus sisältyy myös päivähoitossa tapahtuvaan päivittäiseen toimintaan ja fyysisen aktiivisuuden roolia päivähoitossa avataankin viimeisessä kappaleessa.

3.1 Varhaiskasvatus ja kasvatuskumppanuus

Varhaiskasvatuksen päätavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Päivähoiton kokonaisuuteen kuuluu siis hoito, kasvatus ja opetus. Kasvatuspäämäärinä on kunkin lapsen huomioiminen ainutlaatuisena yksilönä, lapsien oppiminen muita huomioivaan ja välittävään käytökseen sekä itsenäisyyden lisääntyminen. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on tukea tätä kokonaisuutta. Toimivan kokonaisuuden rakentamiseksi tarvitaan toimivaa kasvatuskumppanuutta. (Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus 2005, 11, 13.) Päivähoitossa tämä kasvatuskumppanuus on vanhempien ja päivähoiton henkilöstön sitoutumista toimia yhdessä, jotta voidaan taata lapsen kasvu, kehitys ja oppiminen. Kasvatuskumppanuus tarkoittaa vanhempien ja päivähoiton ammattilaisten lasta koskevien tietojen ja kokemusten yhdistämistä. Vanhempien ja kasvattajien välinen luottamus,

tasavertaisuus ja kunnioitus luovat edellytykset lapsen hyvinvoinnille ja kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Kasvatuskumppanuus 2014.) Päivähoidossa on tärkeää tietää lasten kotioloista ja päinvastoin. Kasvatuskumppanuus on keino, jonka avulla tieto kulkee kodin ja päivähoidon välillä. Tietojen pohjalta pysytään luomaan kokonaiskuvaa lapsen päivästä ja päivähoidon henkilöstö pystyy suunnittelemaan toimintaansa lapsen kehitystä tukevaksi.

Kuten kotona, niin myös päivähoidossa on tärkeä tietää ruutuajan positiivisista sekä negatiivista vaikutuksista, jotta ne osataan ottaa huomioon toimintaa järjestäessä ja etenkin lapsia havainnoidessa. Moni kasvattajista on huolissaan siitä, että lapset jäävät liikaa yksin median kanssa. Mediakasvatus ja sen sisältämä ruutu-aika ovat osa päivähoidon ja vanhempien välistä kasvatuskumppanuutta, sillä mediakulttuurissa elävät lapset tarvitsevat mediakasvatusta eri ympäristöissä. Ne perheet, joissa mediaan kiinnitetään vähiten huomiota, tarvitsevat eniten tukea päivähoidolta. Jo median esiin ottamista pidetään mediakasvatuksena. Lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan pohjautuvan keskustelun yhteydessä voidaan vanhempien kanssa puhua tarkemmin media-asioista, kuten median käytöstä ja ikärajoista. Kasvatuskumppanuus ei ole vain valistamista siitä, millaista oikeanlainen median käyttö olisi, vaan tässäkin kohtaa kasvatuksesta keskustellaan yhdessä vanhempien kanssa. (Pääjärvi & Sommers-Piironen 2013, 4, 12.)

Myös lasten liikuntakasvatusta toteutetaan perheissä ja päiväkodeissa välittäen lapselle liikkumiseen liittyviä tietoja, asenteita ja taitoja (Sääkslahti 2015, 151). Yhteistyö päiväkodin ja vanhempien välillä on liikkumisenkin osalta tärkeää. Päivähoidon tulee ottaa vanhempien toiveet huomioon ja yhdessä vanhemmat ja varhaiskasvattajat seuraavat lapsen fyysistä ja motorista kehitystä. Varhaiskasvatuksen henkilöstön on hyvä ohjata myös vanhempia liikuntakasvatukseen. Vanhemmilla ei välttämättä ole riittävästi tietoa liikkumisen tärkeydestä lapselle, ajankohtaisista liikkumismuodoista, mahdollisuuksista tai välineistä. Vanhemmille voidaan kasvatuskumppanuuden kautta tarjota malleja yhdessäoloon sekä kannustaa heitä liikkumaan yhdessä lapsensa kanssa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 476.) Päivähoidosta voidaan myös opastaa vanhempia tukemaan lapsen fyysistä aktiivisuutta päivähoidossa esimerkiksi pyytämällä tuomaan lapselle säänmukaiset ulkoiluvaatteet, jotta ulkoilu on mahdollista säällä kuin säällä (Zimmer 2002, 169).

Varhaiskasvatuskeskustelujen ja päivittäisten kohtaamisten lisäksi erilaiset yhteistyössä järjestetyt tapahtumat tai toiminnalliset vanhempainillat voivat keskittyä fyysiseen aktiivisuuteen tai mediaan, jolloin on helpompi tavoittaa suuri määrä vanhempia kerralla. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen, 2003, 301.) Tällöin voidaan sopia esimerkiksi yhteisiä sääntöjä ja toimintatapoja (Lehtipuu 2006, 72). Liikunta- ja media-aiheisista vanhempainilloista vanhemmat saavat myös tarvitsemaansa tietoa aiheista (Sääkslahti 2015, 219).

3.2 Ruutuaika ja mediakasvatus päivähoitossa

Päiväkodeissa käytetään yhä enemmän erilaisia laitteita sekä toiminnan suunnittelun että toteuttamisen apuna. Päiväkodissa ruutuajan ja median osalta pyritään siihen, että siinä nähdään oppimisen ja kehittymisen puolet. Monessa päiväkodissa on otettu opetusmenetelmiksi erilaisia ruutulaitteita ja niiden sisältöjä, joita voidaan hyödyntää pedagogisessa toiminnassa. Päivähoitossa ruutulaitteiden käyttö on kovin erilaista kotikäyttöön verrattuna. Päivähoitossa esimerkiksi esikouluryhmissä internetiä käytetään pääasiassa tiedonhakuun, kun kotona taas sivustojen selailuun ja erilaisiin peleihin. Myös päivähoitossa, kuten koulussakin, lapsille pyritään tarjoamaan monipuolinen oppimisympäristö. Nykypäivänä tämä tarkoittaa sitä, että oppimisessa hyödynnetään mediaa yhtenä työvälineenä muiden joukossa. (Hietala ym. 2005, 164–167.)

Mediakasvatuksen avulla kyetään pohtimaan sääntöjä ja rajoja sekä keskustelemaan median sisällöistä ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Alle kouluikäisten kohdalla mediakasvatuksen yksi tärkeimpiä osia on ruutuajan rajoittaminen määrällisesti ja laadullisesti sekä opastus median käytössä. (Korhonen 2010, 22.) LAPS SUOMEN -tutkimuksen mukaan 3–6-vuotiaiden television katsomisen yleisyys oli kotona jopa yli kymmenkertaista päiväkotiin verrattuna (Nupponen ym. 2010, 55). On siis selvää, että päivähoitossa ruutuaikaa ei tarvitse rajoittaa yhtä paljon kuin kotona. Mediakasvatus on kuitenkin osa päivähoitoa ja sen tarkoituksena on auttaa lasta lisäämään omia mediataitojaan. Mediataitoja ovat ajattelun ja tekemisen työvälineet, joita lapsi tarvitsee pärjätäkseen ja toteuttaakseen itseään mediakulttuurissa. Mediaan kuuluu niin viestinnän välineet kuin sisällötkin. Varhaiskasvatuksessa tehdään

päivittäin asioita, jotka ovat osa mediakasvatusta. Esimerkiksi kun lasten kanssa luetaan, keskustellaan, tutkitaan kuvia, tuotetaan itse ääniä tai otetaan valokuvia, on tämä mediakasvatusta. (Pääjärvi & Sommers-Piironen 2013, 4, 6.)

3.3 Fyysinen aktiivisuus päivähoitossa

Vaikka ruutulaitteiden käyttö päivähoitossa on vähäistä, on tutkimuksissa osoitettu, että lapset ovat silti fyysisesti passiivisia jopa yli puolet ajastaan päivähoitossa (Sääkslahti 2015, 215). Soinin (2015, 96) tekemän tutkimuksen mukaan pääsääntöisesti aktiivisuus päiväkodissa oli hyvin kevyttä ja vain noin kaksi prosenttia päivähoitoajasta kului kuormittavampaan leikkiin. Päivähoidon kasvattajat joutuvat todella miettimään, liikkuvatko lapset riittävästi (Pulli 2001, 26). Kasvattajan työtehtäviin kuuluu lasten omaehtoisten liikkumisen tukeminen sekä ohjattujen liikuntatuokioiden suunnittelu, toteutus ja arviointi. Päivähoitossa tapahtuvan liikuntakasvatuksen päätavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua liikunnan avulla. (Sääkslahti 2015, 151, 169.) Kasvattajan on tarjottava lapsille sellaisia tietotaitoja, joiden pohjalta liikunnasta voi tulla elämäntapa. Toiminnan tavoitteet asetetaan lasten ikä, taidot, halut ja ympäristö huomioiden. Kasvattaja pyrkii liikunnan kautta tarjoamaan lapsille onnistumisen kokemuksia ja uusia elämyksiä. Liikunnan tulisi myös kehittää lapsen liikuntataitoja ikätasoa vastaaviksi. (Autio & Kaski 2005, 56–57.)

Varhaiskasvatuksen 2005 vuoden liikuntasuosituksen mukaan päivähoitossa tulisi kerran viikossa järjestää ohjattu liikuntatuokio sisällä sekä kerran viikossa sama tuokio pihalle sovellettuna. Tällä pyritään siihen, että samojen asioiden tekeminen erilaisissa ympäristöissä tarjoaa lapselle monipuolisia kokemuksia ja lapsi oppii soveltamaan taitojaan eri ympäristöissä. Kasvattajan tulee ohjattua liikuntaa suunnitlessaan ottaa huomioon tuokioiden riittävä vaihtelu ja monipuolisuus tuokion sisällössä. Päivähoitossa kasvattajien luomat ohjatut liikuntatuokioiden suunnitellaan monesti niin, että lapsille tulee paljon seisomista ja odottelua. (Sääkslahti 2015, 174.) Tällaisia tilanteita tulisi välttää, jotta fyysistä aktiivisuutta pystytään lisäämään. Uu- sissa suosituksissa päivähoitosen merkitystä korostetaan esimerkiksi silloin, jos vanhemmilla ei työpäivän jälkeen ole aikaa ulkoilla lapsensa kanssa (STT 2016, 10). Päivähoitossa joudutaan usein miettimään, mitä olemassa olevissa puitteissa on

mahdollista tehdä sen sijaan, että pohdittaisiin mikä olisi lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle tärkeää. Nykyään lapsilla ei ole puutetta niinkään ohjatusta liikunnasta, vaan lähinnä vapaasta tilasta, jossa toimia luovasti ja vastuullisesti. Luonnolliset liikkumisympäristöt hupenevat ja siksi päivähoidosta onkin löydyttävä edes ulkona leikkimiselle runsaasti mahdollisuuksia. Vapaassa tilassa lapsi saa toimia vapaasti omalla kehollaan ja omien aistien varassa ilman aikuisen ohjausta. Huonot tilaratkaisut vaikuttavat lapsen käyttäytymiseen ja ahtaissa tiloissa lasten välille syntyikin usein levottomuutta. (Zimmer 2002, 19,162, 168.) Lisäksi erilaiset rajoitukset, odotellut ja kiellot saattavat estää lapsen vapaata liikkumista. On tärkeää, että kasvattajat ja vanhemmat keskittyvät siihen, että turhat vapaata liikkumista estävät kiellot poistetaan. Esimerkiksi sisälläkin voi juosta, jos tilat antavat myöden ja puihin voi kiivetä, kunhan tekemistä valvotaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 19.)

4 RUUTUAIKA

Lasten Mediabarometri –tutkimuksessa vuonna 2013 tutkittiin 0–8-vuotiaiden lasten mediankäyttöä. Tutkimus antoi vahvaa näyttöä siitä, että media ympäröi lasten maailmaa aina vauvaiästä lähtien. Yli kolmivuotiaista lapsista kuvaohjelmia lähes päivittäin katsoi jopa 90 % vastanneista. Tutkimus toi esiin myös sen, että 0–4-vuotiaiden lasten keskuudessa kuvaohjelmien katselu oli lisääntynyt ja internetin käyttö kuvaohjelmien katselun välineenä oli ottanut valtaansa. Internetin käyttö lisääntyi selkeästi lapsen vanhetessa, sillä 0–2-vuotiailla internetiä käytti päivittäin viidennes, mutta 5–6-vuotiaista jo 42 %. (Suoninen 2014, 5, 63–66.) Seuraavissa kappaleissa tutkitaan tarkemmin ruutuajan ja median kehitystä sekä avataan ruutuajan käsitettä.

4.1 Ruutuajan ja median kehitys

Nykyajan lapsuus on muuttunut. Medialaitteiden yleistyminen on muuttanut lasten kasvuympäristöä ja lapset suuntaavat aikaansa yhä enemmän median ympärille. Nykypäivän lapset ovat kokeneita television katsojia ja he käyttävät tietokoneita sekä tabletteja vaivattomasti. Lapsista voidaan nykypäivänä käyttää nimitystä ”mobiilimukset”, sillä he käyttävät kasvavassa määrin yhä modernimpia medialaitteita. (Repo & Nätti 2015, 80–81.)

Lahikainen (2015, 27, 29) kuvaa kirjassaan sähköisten viestimien kehitystä. Hän kuvaa 1880–1940-lukua radioiden ja puhelinten ajaksi ja 1950–1970-lukua television ajaksi. Kotitietokoneet ja videonauhurit taas yleistyivät 1980-luvulla. Tämän jälkeen matkapuhelimet ja internet ottivat valtaansa 1990-luvulla ja nykyään 2000-luvun aikaa kuvataan mobiili-internetin ajaksi. Ruutulaitteiden käytön painopiste nykypäivänä on viihteellisessä sisällössä (Herkman 2010, 77). On pohdittu paljon sitä, millainen kehitys on lasten kannalta. Jo pelkästään se, että vielä ennen 1990-lukua 8-vuotias vietti päivänsä useimmiten vapaasti leikkien ja liikkuen ruudun äärellä olemisen sijaan, jakaa mielipiteitä (Sääkslahti 2005, 13). Mielipiteet jakautuvat yleisimmin kahtia. Toiset luovat uhkakuvia kehityksen vaikutuksista lapsiin, kun taas toiset luovat tulevaisuuden uskoa. Toisaalla lapsia pyritään suojelemaan median liitetyiltä vaaroilta ja toisaalla ajatellaan lasten olevan synnynnäisiä tietokonevirtuooseja. On

siis tyypillistä lähestyä asiaa joko suojelevasta tai oppimiseen kannustavasta näkemyksestä. (Repo & Nätti 2015. 81–82.)

Mediasta on kehittynyt keskeinen osa lapsen identiteetin sekä sosiaalisen maailman muodostumista. Nykypäivänä tieto- ja viestintäteknikka ovat tiiviisti sulautuneet lasten arkeen niin kotona kuin päivähoitossakin. (Nyyssölä 2008, 39–40.) Lasten elinympäristö on muuttumassa entistä moniulotteisemmaksi ja mediaympäristö vaikuttaa yhä enemmän lasten ajatteluun, todellisuuden hahmottamiseen ja tunne-elämän kehittymiseen. Nykypäivänä tulisikin pohtia uudelleen, mitä on lapsuus ja millaista on elää lapsena tietoyhteiskunnassa. Nykypäivänä ei eletä enää tietoyhteiskunnan läpimurtoaikaa, vaikka tietotekniikka kehittyikin edelleen nopeasti. Apuna ongelmien ratkaisemisessa voidaan hyödyntää lasten ja perheiden näkemyksiä ja tarpeita tietoyhteiskuntastrategioita suunnitellessa ja aiheesta keskustellessa. (Lahikainen ym. 2005, 200, 207–209.)

4.2 Ruutuajan käsite ja ruutuaika eri ikäkausina

Suomessa ruutuaikaan on viitattu tarkoittaen tietokoneen ja puhelimen käyttöön, konsolipeleillä pelaamiseen sekä television katseluun henkilön käyttämää aikaa (Ruutuaika, [viitattu 18.4.2016]). Tässä opinnäytetyössä ruutuaika on rajattu tarkoittamaan tietokoneella pelaamista ja olemista, tabletin ja puhelimen käyttöä, television katsomista sekä television oheislaitteilla, kuten pelikonsoleilla, pelaamista.

Ruutuajan lisäksi on paikallaan tuoda esiin median käsite, sillä se on osaltaan hyvin tiiviisti yhteydessä ruutuaikaan. Media käsitteenä viittaa erilaisiin viestintätapoihin ja -välineisiin. Mediavälineitä ja -laitteita ovat esimerkiksi sanomalehti, kirja, televisio, radio, internet ja matkapuhelin. (Nyyssölä 2008, 12, 14.) Ruutuajan ja median selkeä ero on siinä, että media on lapsen elämässä näkyvillä silloinkin, kun ruutu on suljettuna (Lehtipuu 2006, 47). Media tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia ja tietoa sekä samalla se on keino rentoutua ja nauttia viihteestä ruokkien luovuutta (Lehtipuu 2006, 60).

Ruudulla ja sen tuottamalla mediakulttuurilla on keskeinen rooli lapsen elämässä ja Lehtipuu (2006, 14) tuokin esiin, että mediaa voisi kuvata nykyään jopa yhtenä vanhempana. Tämä kertoo osaltaan siitä, kuinka vahvasti media ja ruutu ovat lapsen elämässä läsnä. Alle kolmevuotiaiden osalta ruutuaika on erilaisten kuvien, äänien ja hahmojen virtaa. Lapsi opettelee niiden kautta mediatajun alkeita. Tässä iässä lapsen ajattelu on vielä hyvin konkreettista, joten faktan ja fiktion eroa on vielä vaikea ymmärtää. Yli kolmevuotiaat lapset taas elävät mielikuvitukseltaan erittäin rikkaasta aikaa ja ruutumateriaali saattaakin olla usein tämän vuoksi vetovoimaista. Media voi aiheuttaa pelko- tai ahdistustiloja, sillä ymmärrys siitä mikä on totta, ei välttämättä ole vielä kehittynyt. Noin 5-vuotiaana faktan ja fiktion erottaminen on suuresti kehittynyt, mikä vähentää myös esimerkiksi pelkoja. Kuitenkin sisältöä on edelleen rajattava, sillä toisaalta konkreettiset ja faktaan perustuvat asiat, kuten uutiset, voivat pelottaa lasta. Esikouluiässä lapsen syy-seuraussuhteiden päätelmät lisääntyvät ja media voi tarjota lapselle hyvinkin opettavaisia elämyksiä. (Salokoski & Mustonen 2007, 20–21, 48.)

4.3 Aktiivinen ja passiivinen ruutuaika

Ruutuaika voidaan jakaa aktiiviseen ja passiiviseen ruutuaikaan. Sweetserin ym. (2012, 95) mukaan aktiivinen ruutuaika vaatii lapselta fyysistä tai kognitiivista toimintaa. Jotkut pelit saattavat olla fyysisesti kuormittavia, kuten Nintendo Wii-pelit, joissa saa olla itse fyysisesti aktiivisesti mukana. Kognitiivista toimintaa ovat taas esimerkiksi koulutehtävien tekeminen tietokoneella sekä kognitiivisesti aktivoivat ohjelmat. (Sweetser ym. 2012, 95.) Ristiriitaista on erottaa rajaa aktiiviselle ja passiiviselle ruutuajalle tällä tavoin, sillä kognitiivisesti aktiivinen toiminta voi kääntyä toisaalta myös passiiviseksi ruutuajaksi. Ei voida suoranaisesti vetää viivaa sille, mikä ohjelma on kognitiivisesti aktivoiva ja mikä ei. Valkonen, Pennonen ja Lahikainen (2005, 65) näkevät aktiivisen ruutuajan olevan sitä, kun lapsi on aktiivisesti tekemisissä laitteen kanssa, eikä se esimerkiksi ole vain taustalla päällä.

Passiivinen ruutuaika on Sweetserin ym. (2012, 96) mukaan fyysistä passiivisuutta aiheuttavaa toimintaa, kuten television katsomista. Valkosen ym. mukaan (2005, 65) passiiviseen television katseluun kuuluu myös se, että televisio on taustalla auki.

Tällöin ääni ja kuva ovat läsnä, vaikka lapsi ei suoranaisesti katso televisiota. Esimerkiksi television ollessa koko ajan auki, saattaa lapsi helpommin vilkuilla sitä usein ja nähdä iälleen sopimatonta materiaalia. Tällöin myös ylimääräinen ääni on läsnä koko ajan, eikä hiljaisuudelle välttämättä ole mahdollisuutta. (Korhonen 2010, 21–22.) Passiivinen ruutuaika voidaan tällöin osaltaan nähdä jopa aktiivista ruutuaikaa haitallisempana, sillä silloin vanhempi ei kontrolloi välttämättä sisältöä samalla tavoin, kun aktiivisen ruutuaajan aikana. (Valkonen ym. 2005, 65.)

4.4 Ruutuaikasuositukset

Lapsen ruutuajan suositukseen vaikuttavat lapsen ikä, kehitystaso ja temperamentti sekä ruudun ääressä tehtävät asiat. Suomessa ala-asteikäisille monet asiantuntijat ovat suositelleet maksimissaan yhdestä kahteen tuntiin viihteellistä ruutuaikaa päivässä. Viihteellinen ruutuaika käsittää niin television, tietokoneen kuin pelitkin. Viihteellinen ruutuaika –sanaa on hyvä käyttää siksi, että erotetaan ruudun äärellä tehtävät tutkimiseen ja oppimiseen liittyvät tehtävät, kuten koulutehtävät, esimerkiksi pelaamisesta. Alle kouluikäisille virallista suositusta ei Suomessa ole määritelty. Kuitenkin esimerkiksi Saara Kinnunen on tuonut esiin näkemyksen siitä, että alle kolmevuotias ei tarvitse televisiota ollenkaan. Hän näkee, että siinä iässä lapsen on tehtävä itse asioita, jotta aivot kehittyvät. Monet asiantuntijat ovat olleet Kinnusen kanssa samoilla linjoilla. (Lehtipuu 2006, 60–63.) Sosiaali- ja terveysministeriö on vuonna 2015 tuottanut ”Istu vähemmän –voi paremmin” –esitteen, jossa tuodaan esiin lasten kohdalla suositus siitä, ettei kannata istua yhtäjaksoisesti tuntia enempää. Samaisessa esitteessä vanhempia kannustetaan tarkkailemaan lapsen istumiseen käyttämää aikaa sekä keskeyttämään lapsen ruutulaitteen käyttö säännöllisin väliajoin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 18–19.) Erinäiset suositukset ja näkemykset eivät kuitenkaan ole saaneet vielä aikaan sitä, että Suomessa alle kouluikäisille olisi virallista ruutuaikasuositusta asetettu.

Maailman terveysjärjestö ei ole fyysisen aktiivisuuden suositusten rinnalle tuonut ruutuaikasuositusta (World Health Organization 2010). Joissakin maissa ruutuaikasuosituksia on kuitenkin asetettu ja ne yleisesti ottaen ovat samansuuntaisia keskenään. Kanadassa ruutuajan suosituksissa alle 2-vuotiaille ei suositella ruutuaikaa

ollenkaan. 2–4-vuotiaille lapsille suositus on alle tunti päivässä. 5–11-vuotiaille lapsille ruutuaikasuositus on alle 2 tuntia. Jokaisen iän kohdalla korostetaan myös sitä, että vähempi on aina parempi. (Canadian Society for Exercise Physiology 2012, 4, 6.) Kanadan tapaan Australia ei suosittele ruutuaikaa alle 2-vuotiaille ollenkaan. 2–5-vuotiaille lapsille suositus on alle yksi tunti päivässä. (Australian Government Department of Health and Ageing 2012.) Yhdysvalloissa taas 2–5-vuotiaille lapsille ruutuaikasuositus on alle kaksi tuntia päivässä (Institution of Medicine of the National Academies 2011, 3). Suositukset eivät toki koskaan ole suora seuraus sille, kuinka paljon ruutuaikaa lapsien elämässä on. Suositukset toimivat kuitenkin tukena ja apuna siinä, minkälainen ruutuaika olisi sopiva.

5 RUUTUAJAN VAIKUTUKSET

Jokainen lapsi kokee asioita eri tavoin ja esimerkiksi lapsen ikä, temperamentti ja kehitystaso vaikuttavat siihen, miten lapsi ruudussa näkemäänsä sisältöä prosessoii. Vaikutuksissa ei voida keskittyä vain ruutu-aikaan, vaan myös sisällöllä on vaikutuksia. Lapsen näkökulma on otettava huomioon, jos haluaa tietää enemmän siitä, miten lapsi käyttää ruutulaitteita ja kokee ruudun sisällön. Suoranaisia ruutuajan vaikutuksia on hankala osoittaa, sillä ne usein näkyvät vasta pitkän ajan jälkeen. Myöskään myönteisten ja kielteisten vaikutusten suora päättelemine ei ole mahdollista, sillä seurauksiin vaikuttavat paljolti erilaiset tilannetekijät, kuten vanhempien läsnäolo ja median sisältö. (Lehtipuu 2006, 24, 60, 63; Valkonen ym. 2005, 63, 89.)

Seuraavissa kappaleissa on avattu ruutuajan vaikutuksia, mutta vaikutuksista kaikkia ei ole pyritty tuomaan esille. Tässä opinnäytetyössä pyrittiin vahvemmin huomioimaan vaikutuksissa fyysisen passiivisuuden näkökulmaa.

5.1 Ajattelu ja käytös

Ruutuajan kielteisenä vaikutuksena saatetaan nähdä sen liian helposti tarjoamat elämykset, jotka suurissa määrin saattavat häiritä lapsen luonnollista aktiivisuutta ja näin ollen estää myös fyysisesti aktiivisten leikkien syntymistä. Ongelmia ruudun sisältö aiheuttaa eniten silloin, kun lapsi ei vielä ymmärrä ohjelmien tai pelien sisältöä. Ruutu-aikaa on rajoitettava osaltaan juuri sen vuoksi, että alle kouluikäinen ajattelee asioita vielä hyvin konkreettisesti. (Lehtipuu 2006, 18, 63–64, 86.) Liian pitkillä ruutuajoilla voi lisäksi pidemmällä aikavälillä olla vaikutusta lapsen keskittymiskykyyn (Australian Government Department of Health and Ageing, 2012). Washingtonin yliopistossa tehty tutkimus tukee tätä näkemystä. Tutkimuksessa osoitettiin, että 1–3-vuotiaana tapahtunut runsas televisionkatselu saattoi ilmetä 7-vuotiaana vaikeutena keskittyä (Lehtipuu 2006, 61). Ruutu-aikaa on siis rajoitettava sekä sisällöllisesti että myös määrällisesti. Luovuus, keskittyminen ja ajattelu ovat läsnä myös

fyysisesti aktiivisissa toiminnoissa. Pidemmällä aikavälillä fyysisesti aktiivinen toiminta tuo enemmän terveydellisesti positiivisia vaikutuksia verrattuna siihen, että sama aika istuttaisiin ruudun äärellä.

Tutkimusaineistoa löytyy siitä, että väkivaltaisella ruutuajan sisällöllä on vaikutuksia lapsen tunteisiin, ajatteluun ja käytökseen. Stanfordin yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan 8–9-vuotiaiden lasten aggressiivinen käytös oli vähentynyt ruutuajan vähennyksen seurauksena. (Lehtipuu 2006, 66.) Tutkimustuloksissa on päädytty siihen, että usein persoonallisuudella ja vaikutuksen vastaanottamisella on yhteyksiä. Mediaväkivallasta väitelleen psykologi Anu Mustosen mukaan ennestään aggressiivisuuteen taipuvainen lapsi saattaa saada ruudussa nähdystä sisällöstä lisää väkivaltaiselle käyttäytymiselle tai kokea sen olevan suotavaa. Pienellä lapsella ei ole vielä ymmärrystä tekojen yhteyksistä ja merkityksestä. (Lehtipuu 2006, 123, 125; Salokoski & Mustonen 2007, 16.) Ruudulla oleva kuva on lapselle todellista ja luo kuvan siitä, että se mikä tapahtuu ruudulla, voi tapahtua myös todellisessa elämässä (Lahikainen 2015, 31).

Pelkojen ja televisiossa nähdyn väkivallan käsittelemättömyys saattaa jättää lapselle kielteisiä tunteita. Nämä tunteet saattavat näyttäytyä esimerkiksi painajaisina. Painajaisunet vaikuttavat taas unen laatuun ja tämän kautta lapsen päivittäiseen käyttäytymiseen. (Valkonen ym. 2005, 79, 83.) Fyysisesti aktiivinen toiminta taas auttaa purkamaan energiaa ja on apuna esimerkiksi tunteiden tasoittamiseen sekä hyvään uneen. Ruutuaika etenkin illalla vaikuttaa lasten nukkumiseen ja unensaantiin. Ne lapset, jotka viettävät myöhään illalla ruudun ääressä paljon aikaa, saattavat nukkua huomattavia määriä vähemmän kuin ruutuaikaa vähemmän käyttävät ikätoverit. (Lehtipuu 2006, 68.)

5.2 Identiteetti, valinnat ja fyysinen kehitys

Lapsi omaksuu tietoa ruudulta ja ruutuajalla on näin ollen vaikutusta lapsen käsitykseen esimerkiksi eri kulttuureista, ammattikunnista sekä yleisesti ihmisistä. Ruudun kautta nähtävä sisältö vaikuttaa myös lapsen käsitykseen omasta itsestään. Millainen olen tai millainen minun tulisi olla? Heikon itsetunnon omaavat lapset ovat suu-

remmassa riskiryhmässä sen suhteen, että he keskittyvät liikaa mainosten ja median luomiin malleihin. Näin kehkeytyy minäkuvan ongelmia. Ruudun sisällöllä saattaa olla lisäksi vaikutusta lapsen mielenkiinnon kohteisiin ja valintoihin. Sisällön on osoitettu vaikuttavan siihen, mitä ruokia lapsi tuntee, mistä asioista lapsi pitää ja mitä lapsi haluaa saada. Televisiomainoksilla saattaa olla vaikutusta esimerkiksi siihen, millaisia ruokatottumuksia lapsi omaksuu. (Salokoski & Mustonen 2007, 40, 56.)

Australian Government Department of Health and Ageingin (2012) mukaan pitkät toimetttomat jaksot vaikuttavat lapsen kehitykseen. Ruutuaika aiheuttaa usein pitkiä passiivisia istumisjaksoja ja liika istuminen on yhteydessä esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksien suurempaan riskiin. Istuminen vaikuttaa kielteisesti aineenvaihduntaan ja sitä kautta lapsen terveyteen. Tämän lisäksi lapsen kehityksen osa-alueet voivat jäädä vajavaisiksi esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien seurauksena. Lyhyet liikkumisjaksot eivät riitä, jos muu aika päivästä on suurimmalta osin istumista. Paljon ruudun ääressä viettävät ja istuvat lapset eivät todennäköisesti täytä liikuntasuosituksia ja kärsivät esimerkiksi alaselän ja niska-hartiaseudun oireilusta. (Fogelholm 2011, 83–84; Tammelin 2013, 66.) Liikkumattomuus ja pitkät istumisjaksot ovat erityinen riski lapsuudessa, kun lihakset ja luut ovat vasta kehitty-mässä (Lehtipuu 2006, 67).

5.3 Ruutuaika tukemassa lapsen kehitystä

Ruutuaikaa ei voida nähdä ainoastaan negatiivisesta näkökulmasta, vaan myös positiivinen kääntöpuoli on olemassa. Ruudun ääressä nähdyt ja tehdyt puuhut saattavat tukea lapsen halua oppia uutta ja harjoitella taitoja ruudun äärellä esimerkiksi erilaisten pelien kautta. (Lehtipuu 2006, 62.) Oppiminen onkin yksi ruutuajan tärkein myönteinen vaikutus (Valkonen ym. 2005, 85). Internetissä olo tarjoaa lapselle mahdollisuuksia tiedonhakuun ja tätä kautta tukee oppimisprosessia (Salokoski & Mustonen 2007, 32). Lisäksi pienikin lapsi näkee ja kuulee ruudulta sekä omaa että vieraita kieliä, joka saattaa kehittää lapsen kielellistä osaamista (Lehtimäki 2016, 3). Ruudun kautta oppimista voidaan havainnollistaa ja konkretisoida esimerkiksi erilaisilla kuvilla, jolloin lapsen on ehkä helpompi ymmärtää asioita. Osa ruutuajasta voi

tukea lisäksi lapsen kasvua ja sosiaalistumista. Medialaiteista muun muassa puhe-
lin antaa mahdollisuuden viestintään silloinkin, kun kasvokkain ei voida kommuni-
koida. Tämä voi osaltaan opettaa lasta yhteistyöhön, kommunikointiin ja samalla
rikastaa lapsen arkea. (Nyysölä 2008, 62, 64, 66.)

Opetusohjelmien käyttöä on yhdistetty lapsien hyvään koulumenestykseen, mutta
viihdeohjelmilla ei samankaltaisia vaikutuksia ole nähty olevan (Salokoski & Musto-
nen 2007, 31). Kuitenkin pelien hyötyinä nähdään esimerkiksi motoriikkataitojen, ti-
lojen hahmottamistaitojen sekä ongelmanratkaisutaitojen kehittyminen (Lehtipuu
2006, 167). Ruudun äärellä vietetty aika vaatii lisäksi tarkkaavaisuutta ja keskitty-
miskykyä. Myös lapset itse ovat kokeneet pelien opettaneen ongelmanratkaisua,
ajattelua ja kärsivällisyyttä. (Nyysölä 2008, 64, 70.) Pelit saattavat olla innostajia
myös liikkumiseen ja ympäristön tutkimiseen (Lehtimäki 2016, 3). Nykypäivänä pe-
leistä on tehty versioita, jossa pelaaja voi itse tehdä ja liikkua. Näiden pelien suun-
taaminen alle kouluikäisille lapsille on yksi keino lisätä ruutuajan positiivisia vaiku-
tuksia. Lisäksi ruutu-aika tarjoaa lapselle erilaisia tunnekokemuksia sekä opettaa
tunteiden käsittelyä ja erottamista. Turvallisia tunnekokemuksia on mahdollista saa-
vuttaa, kun sisältö on lapsen ikätasoon nähden sopivaa. (Salokoski & Mustonen
2007, 46.)

Ruudun sisältö on yksi lapsen tapa rakentaa näkemystä maailmasta. Lapset muo-
vaavat ruudulta näkemäänsä sisältöä tulkitsemalla ja lisäämällä omia kokemuksia
ja tarpeita. Ruudun kautta saatava mediatieto on lapselle suuri luovuutta ja uutta
oppia ruokkiva asia kohtuullisissa määrissä. Luovuuden kehittymisen kannalta ruu-
tuaika on parhainta silloin, kun se toimii tekemisen alkuärsykkeenä, eli lapsi itse
lähtee kehittämään tekemistä eteenpäin. (Lehtipuu 2006, 11, 18, 63–64, 86.) Ruu-
dun sisältö tarjoaa näin lapsille ideoita ja alkupyrähdyksiä leikkeihin ja erilaiset tele-
visio- ja elokuvahahmot saattavat näyttäytyä lasten fyysisissä leikeissä (Rönneberg
1991, 45). Mielikuvitustakin kehittävää ruutu-aikaa tulee silti olla kohtuullisissa mää-
rin. Jo vuonna 1980 Yalen yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan lapset, jotka
katsoivat yli kolme tuntia päivässä televisiota, olivat mielikuvitukseltaan heikompia
kuin ne lapset, jotka katsoivat televisiota vain tunnin päivässä (Singer & Singer
2007, 67).

6 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Helposti ajatellaan, että lapset ja nuoret ovat luonnostaan jo niin aktiivisia, että siitä ei ole syytä huolestua. Fyysisen aktiivisuuden määrä on kuitenkin vähentynyt nimenomaan lapsilla ja nuorilla ja tämä on herättänyt huolta sekä asiantuntijoissa että yhteiskunnassa (Jaakkola ym. 2013, 12). Tähän saakka tehtyjen tutkimusten pohjalta näkemys on se, että jo alle kolmevuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus on riittämätöntä. Tämän rinnalla taas ruutuajan määrä on kasvanut. Elämäntavat ja tässä tapauksessa fyysinen aktiivisuus elämäntapana alkaa iskostua lapsiin jo kolmenkin vuoden iässä, joten sen tärkeyden ymmärtäminen aikaisessa vaiheessa on järkevää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 16.)

Tässä kappaleessa avataan liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden käsiteellistä eroa sekä fyysistä aktiivisuutta lapsen eri ikävaiheissa. Fyysisen aktiivisuuden rinnalle avataan myös fyysisen passiivisuuden käsite. Lopuksi esiin tuodaan Suomessa asetetut suositukset fyysiselle aktiivisuudelle, vertaillen niitä ulkomailla esiintyviin suosituksiin.

6.1 Liikunta ja fyysinen aktiivisuus

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus usein sekoittuvat yhdeksi ja samaksi käsitteeksi. Maailman terveysjärjestö on määritellyt fyysisen aktiivisuuden luustolihashasten aikaansaamaksi liikkeeksi, joka vaatii energiankulutusta (World Health Organization 2010, 53). Suomalaisen liikuntatieteiden tohtorin sekä lasten liikuntakasvatuksen dosentin, Arja Sääkslahden mukaan fyysinen aktiivisuus on liikunnan yksi alakäsite. Fyysinen aktiivisuus on liikkumista, joka kiihdyttää hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, eli muuttaa energiankulutusta suuremmaksi lepotilaan nähden. Siirtyminen kotoa päivähoitoon kävellen on fyysistä aktiivisuutta, mutta autolla siirtyminen ei. Liikunta taas sisältää liikkumisen lisäksi käyttäytymisen, kuten halun oppia ajamaan pyörällä. (Sääkslahti 2015, 18.) Liikunta on tällöin omasta tahdosta tapahtuvaa ja henkilö toteuttaa fyysistä aktiivisuutta tiettyjen vaikutusten tai syiden vuoksi. Tällöin voidaan käyttää käsitettä liikunta. (Salasuo & Ojajärvi 2013, 111.) Fyysinen aktiivisuus ei viittaa edellä mainittuihin vaikutuksiin tai syihin liikkumisen taustalla

(Vuori 2014, 19). Lapsen fyysistä aktiivisuutta on jo se, että hän siirtyy paikasta toiseen omin voimin. Liikkuessa lapsi käyttää yhteistyötä eri aistien välillä ja sen seurauksena hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminta lisääntyy. Liikkuessa tapahtuu monia asioita lapsen kehossa ja ulospäin tämä näyttäytyy esimerkiksi leikkimisenä ja arjen toiminnoissa, kuten liikkumisena paikasta toiseen. (Sääkslahti 2015, 18.)

6.2 Alle kouluikäisen lapsen fyysinen aktiivisuus

Liikehallinta, liikkuvuus ja liikuntataidot kehittyvät parhaiten päiväkotikässä, jolloin fyysinen aktiivisuus on fyysistä passiivisuutta aiheuttavaa toimintaa tärkeämpää (Fogelholm 2011, 83–84). Jotta kasvattajat osaavat tukea lapsen tasapainoista kehitystä, on heidän tiedettävä lapsen fyysisen aktiivisuuden kehityksestä ja sen vaikutuksista kehittyvän lapsen elämässä.

Vauvalla fyysinen aktiivisuus on aluksi pääasiassa hänen synnynnäisen temperamenttinsa mukaista. Fyysinen aktiivisuus onkin alle yksivuotiaan kohdalla pääasiassa liikkumismahdollisuuksien tukemista arjessa. Kun vauva siirtelee kehoaan, myös energiaa kuluu enemmän. (Sääkslahti 2015, 127.) Liikkuminen pitää vauvan mielen aktiivisena ja liikkumalla vauva oppii asioita ympäristöstään sekä alkaa luottamaan itseensä liikkujana (Australian Government Department of Health and Ageing 2012).

1–2-vuotiaana lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä lisääntyy luonnostaan. Motoristen taitojen kehittyminen, kuten kävelemään ja lopulta juoksemaan oppiminen sekä tavaroiden vetäminen, työntäminen ja kasaaminen ovat kokonaisvaltaista liikkuamista ja kuluttavat lapselta paljon energiaa. Lapselle tulee luoda turvallisia paikkoja toiminnallisiin leikkeihin ja yhtäjaksoisten istumisaikojen tulisi olla alle tunnin mittaisia. 3-vuotiaana lapsen fyysinen aktiivisuus alkaa yksilöityä. Tässä iässä ulkoleikit ovat tärkeässä roolissa, koska ulkona on tilaa liikkua monipuolisemmin. Lapselle on tärkeää mahdollistaa häntä itseään kiinnostavia ja mielekkäitä tekemisen muotoja, jotta motivaatio tekemiseen pysyy pidemmän aikaa yllä. (Sääkslahti 2015, 128.)

4–6-vuotiaana lapset elävät fyysisesti aktiivisten leikkien aikaa, jolloin suuri osa vapaan leikin ajasta on fyysisesti aktiivista. Motoriset taidot kehittyvät ja tämä lisää

fyysisesti aktiivisten toimien monipuolisuutta ja valikoimaa. Yksilöiden väliset erot kuitenkin alkavat kasvaa ja ne tulevat esiin. Osa lapsista saattaa liikkua vain kolmasosan aktiivisimpien lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä. (Sääkslahti 2015, 129.) On muistettava, että jotkut lapset tarvitsevat kannustusta fyysiseen aktiivisuuteen. Heitä voi innostaa liikkumaan opettamalla heille uusia taitoja ja lähtemällä itse mukaan toimintaan. (Australian Government Department of Health and Ageing 2012.)

6.3 Fyysinen passiivisuus

Fyysisestä passiivisuudesta käytetään myös termiä fyysinen inaktiivisuus, joka viittaa liikkumattomuuteen (Vuori 2014, 20). Silloin kun lapsi on fyysisesti passiivinen, hän Sääkslahden (2015, 126) mukaan esimerkiksi makoilee tai istuu. Nykypäivänä ruudun ääressä vietetty aika on myös laskettu fyysisesti passiiviseksi ajaksi. Maailman terveysjärjestön (World Health Organization 2010, 53) mukaan lapsi on fyysisesti passiivinen, kun hän ei tee mitään fyysistä aktiivisuutta lisäävää toimintaa (vrt. fyysisen aktiivisuuden käsite) eikä harrasta liikuntaa. Liikuntalääketieteessä fyysinen passiivisuus ei tarkoita täydellistä lepotilaa, vaan viittaa nimenomaan siihen, että fyysinen aktiivisuus on niin pientä, että se ei anna ärsykettä elimistön toiminoille (Vuori 2014, 20).

Vuonna 2010 Maailman terveysjärjestö nosti esiin, että liikkumattomuus on rinnastettavissa kansanterveydelliseksi ongelmaksi liikalihavuuden ja tupakoinnin tavoin (Häkkinen ym. 2013, 112). Myös Salokoski ja Mustonen (2007, 69) tuovat tutkimuskatsauksessaan esiin television katsomisen yhteyden lasten ylipainoisuuteen, vaikka suoraa yhteyttä ei tutkimuksilla voida osoittaa. Ei ole esimerkiksi selvitetty sitä, johtuuko ylipaino television katselun aiheuttamasta passiivisuudesta vai hakeutuvatko ylipainoiset helpommin television ääreen. Lasten kohdalla ylipainon syntymistä on tärkeää ehkäistä riippumatta syyn alkuperästä. (Fogelholm & Kaukua 2014, 425–427.) Maailmanlaajuisesti lasten ylipainoisuus on kuluneiden vuosien aikana lisääntynyt samalla, kun passiivinen elämäntyyli ja ruutu-aika ovat lisääntyneet. Fyysisen aktiivisuuden taas nähdään vähentyneen. Liiallinen fyysinen passiivisuus voidaan nähdä riskinä lapsen hyvinvoinnille. (Fogelholm 2011, 83.)

6.4 Suositukset

Uusi varhaiskasvatustalaki korostaa lasten liikunnan tärkeyttä ja suositukset toimivat pohjana ja viittana sille, kuinka paljon liikuntaa päiviin olisi hyvä kuulua. Uusimpien tutkimuksien mukaan lapset liikkuvat liian vähän, joten liikunnan nivoutuminen luontevaksi osaksi varhaiskasvatusta on tärkeää. (Riihimäki 2016, 17.) Suosituksilla pyritään siihen, että fyysisen aktiivisuuden minimimäärä toteutuisi ja näin liikkumattomuuden kielteisiä vaikutuksia voidaan ehkäistä ja positiivisia vaikutuksia taas lisätä (Tammelin 2013, 62). Liikuntasuositukset ovat asiantuntijoiden yhdessä pohtimia sekä tieteelliseen näyttöön perustuvia suosituksia (Fogelholm & Oja 2011, 67). American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance on julkaissut ensimmäisenä alle kouluikäisille suunnatut suositukset. Niiden mukaan päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi koostua yhdestä tunnista ohjattua ja yhdestä tunnista vapaata fyysistä aktiivisuutta. (Sääkslahti 2015, 132.)

Vuonna 2005 asetettujen varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten mukaan Suomessa fyysisen aktiivisuuden suositusmääränä pidettiin alle kouluikäisille kahta tuntia liikuntaa päivässä. Alle kolmivuotiaiden elimistö ei ole vielä valmis hengästymiseen, joten heille suosituksena pidettiin liikkumisen mahdollistaminen päivittäin aina, kun siihen on mahdollisuus. (Sääkslahti 2015, 47, 131-132.) Suomessa suositukseen on asetettu määrän lisäksi laatuvaatimuksena se, että liikunta on motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä harjoitettavaa (Lasten ja nuorten liikunta 2014, 6). Liikunnan tulisi olla lisäksi sykkettä ja hengitystä kiihdyttävää (Tammelin 2013, 65).

Opinnäytetyöprosessin aikana liikuntasuositusten muutoksista käytiin paljon keskustelua ja uudet suositukset astuivatkin voimaan syyskuussa 2016. Ympäristö on muuttunut niin passivoivaksi, että on todettu kahden tunnin liikuntasuosituksen olevan riittämätön. (Sundqvist 2016.) Uusien suositusten mukaan lasten päivään tulisi kuulua vähintään kolme tuntia monipuolista liikettä. Tähän kolmeen tuntiin tulisi sisältyä pari tuntia reipasta ulkoilua ja kevyttä liikuntaa sekä tunti vauhdikkaampaa fyysistä aktiivisuutta. Uudet suositukset korostavat liikkumisen monipuolisuutta, unohtamatta silti levon ja rauhallisen arjen tekemisen tärkeyttä. Istuminen on yhteiskunnassa huomasti lisääntynyt, jonka vuoksi uusiin suositukseen on lisäksi lisätty ohjeistus liian pitkien istumisjaksojen välttämiseksi. (STT 2016, 10.) Australiassa,

Isossa-Britanniassa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa suositukset ovat Suomen uusien suositusten kanssa samantapaiset. Näissä maissa suosituksena pidetään sitä, että lapsi on jollakin tapaa fyysisesti aktiivinen kolme tuntia päivässä. (Sääkslahti 2015, 132.)

7 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN VAIKUTUKSET

Lapsen kehitystä pidetään kokonaisuutena. Kun yksi asia kehittyy, vaikuttaa se aina myös toiseen (Sääkslahti 2015, 152). Lapsille liikkuminen on luonnollista ja se on keskeisessä osassa jokaisessa lapsen kehityksen osa-alueessa (Autio & Kaski 2005, 54). Fyysinen aktiivisuus luo pohjaa lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle ja siksi liikkumista pidetään sitä tärkeämpänä, mitä pienempi lapsi on. Näin tasapainoinen kehitys pääsee alkamaan mahdollisimman varhain. (Telama ym. 2001, 1382.)

Tässä kappaleessa avataan tarkemmin fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia lapsen kehitykseen hyvinvoinnin sekä psyykkisen, kognitiivisen, sosioemotionaalisen ja motorisen kehityksen osalta. Vaikutuksista on helppo huomata, kuinka tärkeä osa lapsen kehitystä fyysinen aktiivisuus on ja kuinka tärkeää sitä olisi tukea niin kotona kuin päivähoitossa. Ruudun ääressä istuessa lapsi ei esimerkiksi opi liikunnallisia perustaitoja, kuten juoksemista tai pyörällä ajamista.

7.1 Hyvinvointi

Vuonna 2000 Kanadassa vahvistettiin tutkimusnäytöistä esille nousseita asioita liikunnan ja terveyden osalta. On vahvaa näyttöä siitä, että fyysinen aktiivisuus vaikuttaa ihmisten terveydellisiin ominaisuuksiin, kuten alentaa verenpainetta sekä vähentää kehon ylimääräistä rasvaa. Kohtalaisen vahvaa näyttöä on myös kokonaisuudessaan siitä, että fyysinen aktiivisuus vähentää kokonaiskuolleisuutta sekä parantaa toimintakyvyn pysymistä hyvänä pidempään. Fyysisen aktiivisuuden on näytetty myös vahvasti vähentävän masennussairauksien riskiä sekä niiden oireita. (Oja 2005, 67.)

Liikunnalla on useita hyvinvointiin suoraan vaikuttavia, mutta paljon myös ennaltaehkäiseviä tekijöitä. Fyysisellä aktiivisuudella on kiistämättä positiivisia vaikutuksia kasvavan lapsen elämässä. Fyysisesti aktiivisilla on pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen kuin fyysisesti passiivisilla (Vuori 2011, 12). Tämän vuoksi lapsille olisi tärkeää jo pienestä opettaa liikkumisen tärkeys ja saada se osaksi heidän tapaansa elää.

7.2 Psyykkinen ja kognitiivinen kehitys

Varhaisvuosien fyysiset kokemukset vaikuttavat suuresti lapsen minän ja identiteetin kehitykseen. Kehollaan lapsi alkaa hahmottamaan oman persoonansa, joten fyysisiä kokemuksia voidaan pitää lapsen identiteetin kehityksen perustana. Itse pukeminen, kävelemään oppiminen ja kiipeily eri alustoilla ovat merkkejä lapselle hänen hiljakseen kehittyvästä riippumattomuudestaan. (Zimmer 2002, 21–23.) Lapsi omaksuu ympäristöään kehollaan sekä eri aisteillaan ja voi näin löytää itsensä liikkumisen kautta. Fyysisesti aktiivinen lapsi oppii tuntemaan omaa kehoaan ja löytämään omat fyysiset rajansa. (Zimmer 2002, 13–15.) Lapsen kokiessa, että hän pysyy ja onnistuu, vaikuttaa se minäkuvaan ja sitä kautta positiivisesti lapsen itsetuntoon. Myönteinen käsitys ja pätevyyden tunne fyysisistä taidoista ovat lapselle elämäntavan omaksumisen perusta. (Sääkslahti 2015, 85, 108.) Fyysinen aktiivisuus itsessään vaikuttaa jo myönteisesti mielialaan, mikä tutkimusten mukaan lisää mielihyvän kokemusta. Toisaalta kuitenkin pakotettu liikuntahetki ei tuota samalla tavoin mielihyvää, joten omaehtoisen ja lapsilähtöisen liikkumisen mahdollistaminen nousee tärkeään osaan. (Ojanen & Liukkonen 2013, 242–245.)

Lapselle on luontaista tutkia ympärillään olevaa ympäristöä. Tämä tapahtuu yleisimmin liikkumalla erilaisilla alustoilla ja erilaisia välineitä apuna käyttäen. Ennen kuin lapsen sanavarasto on riittävä, hän ilmaisee ja säätelee tunteitaan liikunnan avulla. Tutkiminen mahdollistaa lapselle myös uusien käsitteiden, eli sanojen, oppimisen. (Telama ym. 2001, 1382.) Leikkiessään ja tutkiessaan lapsi oppii tuntemaan myös esineiden ominaispiirteitä, kuten pallon pyöreyttä. Kun palloa tökkää, lähtee se liikkeelle, kun taas kuutio jää paikoilleen. Liikunnalliset kokemukset ovat aina yhteydessä lapsen kokemukseen erilaisista asioista ja esineistä. (Zimmer 2002, 33–34.)

7.3 Sosioemotionaalinen ja motorinen kehitys

Sosioemotionaalinen kehitys sisältää sosiaalisten taitojen sekä tunnetaitojen kehittymisen. Yhteisten liikuntahetkien kautta lapsen tasapainoinen tunne-elämä sekä vuorovaikutustaidot kehittyvät. Liikkuessaan lapsi joutuu ottamaan muita huomioon ja kehittää näin kykyä ymmärtää ja arvostaa toisen näkökulmia sekä kykyä tuntea

empatiaa ja sympatiaa. Yhteisten liikuntaleikkien kautta lapsi oppii ilmaisemaan itseään ja hänen ongelmanratkaisutaidot kehittyvät. Yhteisleikkien kautta lapsi oppii myös tunnistamaan, nimeämään ja säätelemään tunteita. Leikeissä lapsi joutuu antamaan periksi omista mielipiteistään ja joutuu kokemaan voiton ja häviämisen tuomia tunteita. Fyysisen aktiivisuutensa kautta lapsi käsittelee myös monia muita tunteita, kuten iloa, uupumista, energisyyttä ja pettymystä. Liikkeillään lapsi voi ilmaista ja työstää edellä mainittuja tunteita. (Sääkslahti 2015, 113, 118; Zimmer 2002, 13–15.) Ryhmässä tai joukkueessa toimiminen lisää sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta että parantaa tunteiden ilmaisun säätelyä (Pönkkö & Sääkslahti 2013, 464).

Sekä yhdessä että itsenäisesti liikkuesssa lapsen muutkin taidot kehittyvät. Lapsi tarvitsee liikkumista kehittääkseen muun muassa lihaksia, luustoa ja liiketaitoja. Nämä eivät kehity ilman lapsen taitoja haastavaa sekä monipuolista liikunnallista tekemistä. Lapsi oppii motoriset perustaidot yleisesti ottaen 10 ikävuoteen mennessä. Ikäkausista päiväkotii-ikä on erityisen tärkeä motoristen taitojen oppimisen kannalta. (Fogelholm 2011, 84, 86; Vuori 2011, 18.)

Motorinen kehitys tarkoittaa jatkuvaa prosessia, jonka aikana lapset oppivat liikuntataitoja (Sääkslahti 2015, 51). Lapselle kehittyy ensin tietoisuus omasta kehosta, jonka jälkeen alkaa vahvistua karkeamotoriikka ja vasta tämän jälkeen hienomotoriikka (Pulli 2001, 21–22). Motorisen kehityksen nähdään siis etenevän kahteen suuntaan, päästä jalkoihin ja keskeltä raajoihin. Pienemmät lapset käyttävät kehoaan kokonaisvaltaisesti, kun taas kasvun ja harjoituksen myötä isommat lapset osaavat käyttää kehoaan jo eriytyneemmin. (Autio & Kaski 2005, 13.) Motorisen kehityksen sujuvuus on pohjana lapsen muulle oppimiselle, sillä lapsen kehityksessä jokainen osa-alue vaikuttaa toisiinsa (Pulli 2001, 21). Fyysisesti aktiivisella lapsella on hyvät edellytykset ja mahdollisuudet taitojensa kehittämiseen. Mitä paremmat motoriset taidot lapsella on, sitä aktiivisempi hänen uskotaan olevan myös fyysisesti. Toisaalta taas, mitä fyysisesti aktiivisempi lapsi on, sitä paremmat ja monipuolisemmat motoriset taidot hänellä on verrattuna fyysisesti passiivisempiin ikätovereihinsa. (Sääkslahti 2015, 75.) Lapsuuden motoriset taidot ja aktiivinen liikkuminen ennustaa tutkimusten mukaan fyysistä aktiivisuutta myös myöhemmällä iällä (Jaakkola 2013, 178).

8 PERHEEN JA YMPÄRISTÖN VAIKUTUKSET

Tässä kappaleessa tuodaan esiin lapsen fyysiseen aktiivisuuteen ja ruutu-aikaan vaikuttavia tekijöitä paneutuen perheen ja ympäristön vaikutuksiin. Tekstissä avataan sitä, miten yhteiskunta ja ympäristö vaikuttavat sekä fyysiseen aktiivisuuteen että passiivisuuteen. Loppuun on vielä koottu kappale yhdessä tekemisen merkityksestä lapsen fyysisesti aktiivisen elämäntavan kehittymiselle ja ruutuajan käytöstä perheen arjessa.

8.1 Yhteiskunnan ja ympäristön vaikutuksia

Yhteiskunnalliset muutokset ovat ajaneet tilanteeseen, jossa liikkumisen mahdollisuudet ovat rajoittuneet ja kaventuneet. Ulkoleikit ovat siirtyneet enemmän sisätiloihin ja ne ovat ennalta järjestettyä toimintaa. Myöskin luonnolliset liikuntapaikat ja -ympäristöt ovat muuttuneet yhä enemmän keinotekoisiksi. Betonin ja asfalttien määrä lisääntyy ja luonnolliset ympäristöt esimerkiksi kerrostaloalueilla eivät ole itsestäänselvyys. Osaltaan suuren virikemäärän nähdään myös vähentävän liikumista. Jos ulkona on asfaltoitu piha ja sisällä taas videopeli, joka kuljettaa lapsen jos jonkinlaisiin elämyksiin, saattaa ympäristöllä olla suurikin vaikutus siihen, kumman lapsi valitsee. (Jenkins 2002, 154; Karvonen ym. 2003, 13–14.)

Median käyttöön suuntaviivat luodaan yhteisötasolla, mutta käytännöt ja säännöt ovat perhekohtaisia (Lahikainen 2015, 36). Kulttuuri ja kasvatusilmapiiri osaltaan vaikuttavat siihen, kuinka tärkeänä esimerkiksi liikkumista pidetään ja millaista ruutu-aikaa pidetään sopivana (Sääkslahti 2005, 18). Asenteet ja arvot mediankäytön suhteen tulevat kuitenkin vanhemmilta ja lähiympäristöstä (Salokoski & Mustonen 2007, 35). Tällä hetkellä fyysisestä aktiivisuudesta ja ruutuajasta puhutaan paljon ja niihin pyritään vaikuttamaan aktiivisesti. Vaikka suomalaiset harrastavat liikuntaa säännöllisesti, on suurin osa päivästä silti istumista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 7). Keskustelun laajentuminen ja muuttuminen käytännön tekemiseksi vaatii laadukasta johtamista, koordinoitua ja ajattelu- ja toimintatapojen uudistamista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 12).

Perhe ja asuinympäristö vaikuttavat lapsen liikunnalliseen käyttäytymiseen sekä ruudulla vietettyyn aikaan. Yleisesti ottaen näyttää siltä, että mitä enemmän lapsella on mahdollisuuksia ulkoilla, sitä enemmän hänen päiviinsä kuuluu fyysistä aktiivisuutta (Sääkslahti 2005, 16). Tutkimukset osoittava, että lapset ovat fyysisesti aktiivisempia silloin, kun he ovat saaneet mahdollisuuden vapaaseen ja omaehtoiseen toimintaan. Ulkona lapsella on näihin enemmän tilaa. (Sääkslahti 2015, 133.) Erityinen arvo nähdään kuitenkin vanhempien ja lapsen välisessä suhteessa, sillä vanhemmat päättävät tuetaanko lapsen liikunnallista kehitystä vai rajoitetaanko sitä. Ylisuojeleva kasvatustyyli usein rajoittaa kehitystä ja lapsen liikkumatilaa, kun taas sallivassa kasvatustyyliässä tuetaan lapsen itsenäistä kehitystä ja annetaan lapselle mahdollisuus liikkumismahdollisuuksiensa laajentamiseen. (Zimmer 2002, 88.) Kasvu liikunnallisiin elämäntapoihin on sosiaalistumis-/oppimisprosessi samalla tavoin kuin esimerkiksi hyviin tapoihin ja suvaitsevaisuuteen kasvaminen. Prosessia on tukemassa lapsen ympäristö, sen virikkeelliset tilat sekä lähipiirin myönteinen asenne liikuntaa kohtaan. (Hakala 1999, 103.)

Arkea helpottavien koneiden ja laitteiden lisääntyminen mahdollistaa aikaa muulle tekemiselle esimerkiksi kotitöiden lisäksi. Liikkumisen ja vanhempana olemisen yhdistäminen voi olla nykypäivänä kuitenkin vaikeaa. Liikuntaharrastukset vaativat liikunnan ja arjen yhteensovittamista ja vanhempien olisikin hyvä muistaa, että liikkumisen voi sisällyttää myös arjen rutiinien lomaan. (Autio & Kaski 2005, 118.) Lapset voi ottaa mukaan arjen askareisiin, kuten pihatöihin, siivoukseen sekä marjastamaan. Omaa lähiympäristöä kannattaa hyödyntää ja tutkia. Ympäristöstä voi löytyä esimerkiksi leikkipuisto, metsä, lenkkipolku tai muu vastaava. (Ideoita perheliikuntaan, [viitattu 30.5.2016].) Liikkuminen paikasta toiseen antaa myös mahdollisuuden valita esimerkiksi kävely autoilun sijaan. Nykypäivänä arkiliikunta on valitettavasti vähentynyt ja kulkeminen tapahtuu useimmiten autolla (Jaakkola ym. 2013, 25). Seuraavassa kappaleessa paneudutaan enemmän siihen, miten yhdessä tehden voidaan tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta.

8.2 Yhdessä tehden ja tukien

Vanhempien merkitystä lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja toisaalta taas passivisuuden ehkäisyyn pidetään tärkeänä. He voivat joko mahdollistaa tai ehkäistä alle kouluikäisen lapsen liikkumista. (Hakala 1999, 105.) Lasten liikunnallisuutta voidaan parhaiten edistää parantamalla omaehtoisen liikkumisen mahdollisuuksia sekä lisäämällä vanhemmilta saatua tukea (Fogelholm 2011, 82). Vanhemmilta saatu kannustus monipuoliseen ulkoiluun ja liikkumiseen sekä istuma-ajan tauottaminen ovat hyviä lähtökohtia paremmalle päivittäiselle fyysiselle aktiivisuudelle (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 7). Koko perheen yhteinen liikkuminen on mukava ja tehokas tapa liikunnallisen elämäntavan luomiseen (Ideoita perheliikuntaan, [viitattu] 30.5.2016).

Lasten perustarpeisiin kuuluu oikeanlainen ravinnonsaanti, mahdollisuus riittävään ja oikeanlaiseen lepoon sekä mahdollisuus liikkumiseen. Lasten kanssa toimittaessa on muistettava, että vanhemmat ovat vahvoja vaikuttajia lapsen asenteisiin ja arvojen syntymiseen. (Karvonen ym. 2003, 85–89.) Lapset oppivatkin nimenomaan mallioppimisen kautta (Heikinaro-Johansson ym. 2003, 38). Omalla esimerkillä vanhempi kannustaa lasta liikkumaan. Lisäksi hyvät säähän sopivat ulkoiluvaatteet edistävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. Sateenpitävä vaatetus mahdollistaa lasten ulkoilun myös sateisella säällä. Näin ollen aikaa ei ole pakko viettää ruudun äärellä tai yleisestikään sisällä. (Ideoita perheliikuntaan, [viitattu 30.5.2016].) Fyysisesti aktiivinen elämäntapa opitaan jo varhaislapsuudessa ja vanhemmat, jotka itse harrastavat liikuntaa, liikkuvat muita useammin lastensa kanssa (Jaakkola ym. 2013, 25, 476).

Perheliikunnalla tarkoitetaan lasten ja vanhempien yhdessäoloa leikin, ulkoilun ja muun liikunnan parissa (Karvonen ym. 2003, 293). Lapsen ollessa vauvaikäinen voi vanhemmille kertyä paljon kilometrejä vaunu- ja rataslenkeistä sekä painovastusta lapsen kantamisesta. Tämä lisää myös lapsen ja vanhemman välistä yhdessäoloa ja lämmintä tunnesidettä. (Autio & Kaski 2005, 118.) Myös vauvauinnit ja vauvajummat ovat hyviä liikuntamuotoja lapsen ollessa vauvaikäinen (Mannerheimin lastensuojeluliitto [Viitattu 30.5.2016]). Leikki-ikään tultaessa lapsen omaehtoinen liikkuminen lisääntyy ja vanhemman oma liikkuminen voi näin jäädä vähemmälle. Pyöräretket lapsen kanssa ovat tässä iässä oivallisia, sillä lasta viehättää vauhdin

hurma ja vaihtuvat maisemat. Yhdessä tehdyt retket lisäävät yhteisiä hetkiä ja kehittävät lapsen motorisia taitoja. Lapsen kasvaessa on hyvä siirtyä lapsen erikoistaitoja kehittäviin liikuntamuotoihin, kuten luisteluun, hiihtoon ja pyöräilyyn. Tässä vaiheessa vanhempi on tärkeässä roolissa uuden asian opettajana. Monipuolisen yhdessä tekemisen myötä myös vanhemman kunto kohentuu. (Autio & Kaski 2005, 118–119.)

Parhaimmillaan perheen yhteinen liikunta on aktiivista yhdessäoloa leikin, ulkoilun tai muun aktiviteetin lomassa. Liikkumisen ei tarvitse olla suunniteltua, vaan se on virkistävää yhteistä aikaa perheen kesken. Onnistumisen kokemukset ja liikunnan tuoma riemu ovat tärkeintä. Yhteisten leikkien kautta syntyvät positiiviset kokemukset syventävät myös vanhemman ja lapsen välistä suhdetta. Päätöksiä voi tehdä yhdessä lapsen kanssa, sillä vanhemmuus ei ole vain yksisuuntaista sanelemista ja käskyttämistä. Jos lapsi pitää esimerkiksi konsoleilla pelaamisesta, voi häntä kannustaa liikkumaan fyysistä aktiivisuutta vaativien konsolipelien kautta. (Ideoita perheliikuntaan, [viitattu 30.5.2016].)

Ruudun äärellä vietetty aikakin lisää sosiaalista kanssakäymistä perheen sisällä. Esimerkiksi television katselu on tapa viettää aikaa, rentoutua ja viihtyä yhdessä. Ruutu-aika voi olla myös hyvin rikastuttavaa ja opettavaista, kun asioista keskustellaan. (Korhonen 2010, 11, 27.) Ei siis ole syytä ajatella, ettei ruudun ääreen koskaan voisi arjen keskellä pysähtyä. Hyvän ja pahan ruutuajan ero on useimmiten sisällössä ja ajankäytössä (Lehtipuu 2006, 21). Huomiota kannattaa kiinnittää siihen, kuinka paljon lasten ruutu-aikaa valvotaan ja kuinka paljon ruutu-aikaa todellisuudessa kertyy. Yhteiset keskustelut ruutuajasta auttavat hyväksymään rajoituksia ja sääntöjä (Valkonen ym. 2005, 67). Lisäksi huomiota on kiinnitettävä siihen, kuinka vanhemmat itse käyttävät laitteita lasten läsnä ollessa. Vanhempien televisionkatselulla on tutkimusten kautta nähty olevan vaikutusta siihen, kuinka paljon lapsi katselee televisiota (Bleakley, Jordan & Hennessy 2013, e364). Kuten fyysisen aktiivisuuden määrässä, myös ruutuajan määrässä vanhemmat ovat suuri lähtökohta sille, miten lapset toimivat. Vanhempien on syytä pohtia myös sitä, kannustavatko he lapset mieluummin ruudun ääreen vai tekemiseen mukaan. Usein vanhempien tehdessä kotiaskareita, lapsi katselee lastenohjelmia, vaikka hänellä voisi olla mahdollisuus osallistua tekemiseen yhdessä vanhempien kanssa (Korhonen 2010, 28).

9 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyössämme tutkimme alle kouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden ja ruutuajan määrää sekä näiden yhteyksiä. Tutkimus on toteutettu määrällisenä tutkimuksena. Käsittelemme tässä kappaleessa määrällistä tutkimusta tutkimusmenetelmänä ja perehdymme kyselyn luonnin, kysymysten laatimisen sekä verkkokyselyn pääpiirteisiin. Avaamme kappaleessa tarkemmin tutkimusprosessimme kulua tavoitteiden asettamisesta kyselyn luontiin sekä tulosten analysointiin. Lopuksi pohdimme tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

9.1 Tutkimusmenetelmä

Kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus tarkoittaa mittauksessa saatujen tulosten tutkimista tilastollisin menetelmin (Kananen 2008, 10–11). Määrällisen tutkimuksen lähtökohtana on ilmiö, johon pyritään löytämään vastauksia tai ratkaisuja (Kananen 2015a, 96). Meidän työssämme ilmiönä näyttäytyi lasten fyysisen aktiivisuuden väheneminen sekä lisääntynyt ruutu-aika. Halusimme lähteä selvittämään fyysisen aktiivisuuden ja ruutuajan välisiä yhteyksiä. Saimme näistä laajan kuvan toteuttamalla tutkimuksemme Tikkuvuoren päiväkotiin, joka on yksi Seinäjoen suurimmista päiväkodeista. Määrällistä tutkimusta on hyvä käyttää silloin, kun tavoitteena on saada suurelta joukolta ihmisiä vastauksia asetettuun tutkimusongelmaan (Kananen 2015a, 95).

Määrällisellä tutkimuksella pyritään yleistämään ja se perustuu jo olemassa oleville teorioille (Kananen 2008, 10). Tutkittavasta aiheestamme teoriaa ja aikaisempia tutkimuksia löytyi hyvin. Aikaisemmat tutkimukset koskivat kuitenkin usein kouluikäisiä lapsia. Teoriatietoa löytyi silti hyvin myös alle kouluikäisistä lapsista. Tärkeimpänä selvitettävänä asiana näimme fyysisen aktiivisuuden ja ruutuajan määrän päivähoiton ulkopuolella, koska päivähoitossa tapahtuvasta liikkumisesta tutkimustietoa löytyi enemmän. Kiinnostavana ja tärkeänä tekijänä päivähoiton ulkopuolisessa ajankäytössä näimme myös ympäristön ja vanhempien vaikutuksen, joita sivusimme tutkimuksessa.

9.2 Tutkimuksen kulku

Määrällinen tutkimus etenee tyypillisesti prosessinomaisesti vaihe vaiheelta. Tutkimusta tehdessä tulee noudattaa tieteellisen tutkimuksen ohjeita ongelman määrittelyssä, kysymysten laadinnassa sekä aineiston keruussa ja analysoinnissa. (Kananen 2015b, 203.) Opinnäytetyön prosessin aluksi rajasimme aiheemme ja lähdimme suunnittelemaan tutkimustamme ja sitä, mitä halusimme selvittää. Tutkimusongelman ja tavoitteiden asettamisen jälkeen perehdyimme aikaisempiin tutkimuksiin, joka auttoi tutkimuskysymysten määrittelyssä tarkemmin. Lähdimme tutkimuskysymysten pohjalta etsimään työllemme kirjallisuutta sekä muita lähteitä. Tutkimusongelmien ja tavoitteiden määrittelyn jälkeen tutkimusprosessissa lähdimme laatimaan tutkimussuunnitelmaa. Suunnitelmaan on tarkoitus täsmentää tavoitteet sekä valita tutkimuksessa käytettävä tutkimusmenetelmä. Siihen kirjataan myös tietojen hankintatavat sekä määritetään tutkimuksen perusjoukko ja otanta. (Heikkilä 2004, 25.)

Tutkimuksen perusjoukko kuvaa kohteita, josta tietoa halutaan. Tutkimuskohteeksemme valikoituivat varhaiskasvatusikäiset lapset ja kysely toteutettiin heidän vanhemmilleen. Perusjoukko olisi ollut hyvin laaja, jos olisimme lähteneet selvittämään kaikkien Suomen päiväkotilapsien tilannetta. Tutkimus tehtiin suuren perusjoukon vuoksi otantatutkimuksena. Otannalla tarkoitetaan edustavaa osaa perusjoukosta (Heikkilä 2004, 33–34). Käytimme ryväsotantaa, jota voidaan käyttää, kun kyseessä on luonnollinen ryhmä (Vilkka 2015, 100). Meidän tapauksessamme tämä luonnollinen ryhmä oli yhden suuren päiväkodin lasten vanhemmat ja lapset. Opinnäytetyömme otoskoko oli perheiden osalta 157 ja lapsien osalta 217. Ennen aineistonkeruun aloittamista haimme tutkimuksellemme tutkimuslupaa Seinäjoen varhaiskasvatusjohtajalta. Luvan saatuaamme jatkoimme vielä teorian tietoon perehtymistä, ja lähdimme sen pohjalta suunnittelemaan aineistonkeruuta.

9.3 Aineistonkeruu ja tulosten analysointi

Määrällisen tutkimuksen perusidea on tutkimusongelman pohjalta esittää kysymyksiä tutkittavalle joukolle (Kananen 2008, 10). Meidän työssämme verkkokysely vali-

koitui aineistonkeruumenetelmäksi, koska sen avulla oli helpompi tavoittaa suurempi tutkimusjoukko. Ennen kyselyn laatimista varmistimme, että tutkimusjoukolla oli käytössä sähköposti ja internetpalvelut, jotta kaikilla olisi mahdollisuus vastata kyselyyn internetissä. Tämän jälkeen lähdimme pohtimaan ongelmamme pohjalta, mitä halusimme saada kyselyllämme selville.

Määrittelimme kyselyssä ruutuajan sekä fyysisen aktiivisuuden, sillä kyselyssä on hyvä määritellä peruskäsitteet, jotta vastaajalla on riittävä tieto kyselyyn vastataksien. Kyselyssä on hyvä välttää liian pitkiä ja vaikeita lauserakenteita, koska liian pitkä teksti voi myös karkottaa osan vastaajista. Useimmat vastaajista eivät lisäksi jaksane paneutua liian monimutkaiseen sisältöön. (Kananen 2015b, 253.) Kyselyn alkuun olisi hyvä sijoittaa helppoja kysymyksiä ja kysymyksemme alussa liittyivätkin taustatietoihin. Hyvässä kyselyssä kysymykset ovat selkeitä, ja etenevät loogisesti. Kysymyksissä kysytään vain yksi asia kerralla ja samaa aihetta koskevat kysymykset on ryhmitelty kokonaisuudeksi. (Heikkilä 2004, 48-49.) Kyselyssämme ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden kysymykset oli jaoteltu erikseen selkeyden vuoksi. Teimme kyselystämme mahdollisimman lyhyen ja yksinkertaisen, jotta siihen olisi helppo kaikkien vastata. Kyselymme sisälsi yhteensä 36 kysymystä.

Suunnittelimme kyselylomakkeen ensin normaalin kyselylomakkeen mukaan, mutta lopulliset kysymykset syötimme verkossa olevaan Webropol-kyselyohjelmaan. Webropol on suomalainen kysely- ja raportointityökalu, jonka avulla pystyy luomaan monipuolisen ja nopean kyselytutkimuksen. Webropolissa pääsee helposti seuraamaan tulosten kehittymistä ja ohjelmaa voi käyttää apuna tulosten analysoinnissa ja raportoinnissa. (Webropol, [viitattu 31.5.2016].)

Kyselyssä on tärkeää vastaajan motivointi vastaamiseen (Heikkilä 2004, 49). Kerroimme vastaajille sähköpostin yhteydessä olevassa saatekirjeessä lyhyesti ja selkeästi kyselyn tarkoituksen ja toimme esiin vastausten arvokkuuden. Pyysimme Tikkuvuoren päiväkodin johtajaa lähettämään kyselyyn johtavan linkin sekä saatekirjeen vanhemmille sähköpostin välityksellä. Näin tavoitimme varmasti kaikki vanhemmat, sillä sähköposti oli Tikkuvuoren päiväkodissa yleisesti käytössä vanhempien kanssa informoidessa. Vanhemmillä oli aikaa vastata kyselyyn 3 viikkoa.

Aineiston keruun jälkeen ainestoa analysoidaan analyysimenetelmien avulla mekaanisesti tilastotieteen tulkintasääntöjen mukaan (Kananen 2015b, 203). Analysointi aloitettiin kyselyn suljettua. Ensimmäisenä lähdimme käymään vastauksia läpi ja tarkistimme jokaisen lomakkeen virhelyöntien varalta. Webropol-kyselyohjelmassa kyselyn päätyttyä vastauksista näkyy raportti, joka helpotti siinä, että analysoinnissa pääsi nopeasti alkuun. Jotta ratkaisuja pystytään löytämään, aineiston avulla lasketaan erilaisia tunnuslukuja ja tehdään analyyskejä (Kananen 2015b, 286). Muodostimme taulukkolaskentaohjelman ja Webropolin avulla erilaisia taulukoita ja kuvioita vastauksien havainnollistamiseksi. Taulukoiden ja lukujen avulla tutkimusaineistoa tiivistetään ja niiden kautta kirjoitetaan tulkintaa tutkimusongelmaan katsottuna tärkeistä seikoista. Erilaisten kuvioiden ja taulukoiden kautta sekä tekijät että lukijat saavat tietoa usein nopeammin kuin itse tekstistä. (Kananen 2015a, 101, 103; Holopainen, Tenhunen & Vuorinen 2004, 44.) Poimimme vastauksista keskeiset tutkimustulokset ja niistä on tehty opinnäytetyön lopussa johtopäätöksiä.

9.4 Luotettavuus ja eettisyys

Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta ja sen mitauksessa voidaan käyttää erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Luotettavuuden arvioinnilla pyritään välttämään virheiden syntymistä. Tutkimuksesta arvioidaan sen reliabiliutta sekä validiutta. Reliabiliudella tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta eli ei-sattumanvaraisuutta. Esimerkiksi jos kaksi tutkijaa saavat samankaltaisen tuloksen tutkimukselle tai kahdella eri tutkimuskerralla saadaan sama tulos, voidaan tutkimusta pitää reliabelina. Validiudella taas tarkoitetaan tutkimuksen pätevyyttä, eli tutkimuksen kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata. Tutkimuksen validiutta voidaan parantaa käyttämällä tutkimuksessa esimerkiksi useita menetelmiä. Tutkimustuloksia ei ole tarkoitus suoraan yleistää, vaan niitä analysoidaan kriittisesti. (Hirsjärvi ym. 2007, 26, 226–228.) Tutkimuslomakkeessa tulisi kysyä juuri oikeita asioita yksiselitteisesti ja koko tutkimuksen kattavasti. Perusjoukon tarkalla määrittelyllä, edustavalla joukolla sekä suurella vastausprosentilla voidaan edesauttaa tutkimuksen validiutta. (Heikkilä 2004, 29.)

Tutkijalta vaaditaan kykyä punnita vastauksia ja tutkijan tulisikin aina perustella, mihin tulkintansa perustaa. Olemme pohjanneet tutkimuksemme jo olemassa olevalle teorialiedolle ja näin ollen perustelleet tutkimusta ja siinä esiintyviä käsitteitä sekä väitteitä aikaisemmalla teorialiedolla. Kunnioitimme alkuperäistä kirjoittajaa olemalla kopiomatta alkuperäistä tekstiä suoraan sekä merkitsemällä lähdeviitteet, jotta tekstin alkuperä pysyy selvillä. Näin vältimme plagioinnin, jolla tarkoitetaan tekstin luvaton lainaamista. (Hirsjärvi ym. 2007, 26, 228.) Läheteitä etsiessä pyrimme lähdekriittisyyteen, jotta käyttämämme läheteet olisivat luotettavia. Suosimme painettua kirjatieta sekä luotettavia nettiläheteitä. Pyrimme myös läheteiden tuoreuteen etsimällä läheteet 2000-luvulta ja mielellään 2010-luvulta.

Käytimme tutkimuslomakkeen tekoon paljon aikaa, jotta kyselyssä kysyttävät asiat vastaisivat tutkimuskysymyksiämme. Kyselylomakettamme arvioi yhteistyökumppanimme, opinnäytetyön ohjaajamme sekä tietotekniikan opettaja. Kyselyä testauimme vielä ennen lähettämistä kahdella alle kouluikäisen lapsen perheellä. Testauksella tarkoitetaan, että muutama perusjoukkoa vastaava henkilö arvioi kyselylomaketta. Testaajien olisi hyvä myös silmäillä, puuttuko kyselystä jokin oleellinen kysymys tai onko mukana tarpeettomia kysymyksiä. (Vilkkä 2015, 108.) Itse tutkimuksen saatekirjeessä mahdollistimme vielä sen, että vastaaja voi ottaa meihin yhteyttä, jos kyselyssä on epäselvyyttä.

Vain kyselyn linkki ja saatekirje toimitettiin vastaajille sähköpostilla, jonka kautta he pääsivät kyselyyn vastaamaan. Näin vastaukset rekisteröityivät nimettöminä internetissä olevaan kyselyohjelmaan eikä vastaajan tarvinnut lähettää sitä takaisin sähköpostitse. Etuna tämän kaltaisessa kyselyssä pidetään nimenomaan vastaajan anonymisyyttä, eli vastaajan henkilötiedot jäävät tuntemattomiksi. Näin on helppompaa kysyä myös arkaluontoisempia asioita. (Vilkkä 2015, 94–95.) Tutkimuksesamme on kunnioitettu myös valintaa siitä, haluaako tutkimukseen osallistua. Toisaalta tämä aiheuttaa sitä, että vastaajaprocentti saattaa jäädä alhaiseksi. Tätä voidaan kutsua myös tutkimusaineiston kadoksi. (Vilkkä 2015, 94–95.) Katon pyrimme vaikuttamaan muistutuksella ennen kyselyn sulkeutumispäivämäärää. Tällä varmistimme myös sen, että kysely on mennyt ainakin kertaalleen perille. Kyselysämme vastausprocentti nousi yli puoleen ja koimme sen lisänneen tutkimuksen luotettavuutta. Kyselytutkimuksen heikkoutena toisaalta nähdään se, ettemme voi

tietää kuinka tosissaan vastaajat kysymyksiin vastaavat tai kuinka hyvin vastausvaihtoehdot täsmäävät vastaajan ajatusmaailmaa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 190). Koimme nettikyselyn osaltaan haastavan luotettavuutta. Jouduimme muun muassa nettikyselyn rakenteen vuoksi luomaan kysymykset niin, että perheen saman ikäisten lasten kohdalta vastaus oli keskiarvo. Kun taas lapsien ollessa erikikäisiä, vastaus tuli jokaisen iän kohdalta erikseen, jolloin tulos oli tarkempi.

Tutkimukseemme vastasi yhteensä 94 perhettä. Muistutusviesti välitettiin vahingossa myös avoimen leikkitoiminnan perheille, jonka vuoksi jouduimme jättämään analyysistä 13 vastausta pois. Lopuksi vastauksia jäi 81 (52%). Kävimme kaikki lomakkeet läpi virhelyöntien varalta ja huomioimme ne analysoidessamme tuloksia. Käytimme analysoidessamme monia tapoja tarkastella tuloksia, jolloin saimme poimittua keskeiset ja tärkeimmät tulokset lukijalle. Toimme tutkimustulokset esiin muuttelematta niitä. Tutkimme omia ajatuksiamme ja mielipiteitämme vasta johtopäätös- ja pohdintaosiossa.

10 TUTKIMUSTULOKSET

Internetissä täytettävään kyselyyn (LIITE 1) johtanut linkki ja saatekirje lähetettiin 157 vanhemmalle syyskuussa 2016. Tutkimukseen saatiin vanhemmilta analysointikelpoisia vastauksia 81. Vastaukset koskivat 127 lasta. Jos perheessä oli samanikäisiä lapsia, laskettiin heidän osaltaan vastaukseen keskiarvo. Näitä perheitä oli 4. Lisäksi yhdessä nelihenkisessä perheessä samanikäisiä lapsia oli kahdessa ikäryhmässä. Näin ollen emme saaneet vastausta siihen, minkä ikäisiä kukin lapsi perheessä oli. Näiden vuoksi useimmissa ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden kysymyksissä lasten määränä on 121. Tutkimuksessa on tutkittu lasten ajankäyttöä päivähoidon ulkopuolella. Näin ollen lasten arkipäivät kotona ovat olleet usein lyhyempiä, kuin viikonlopun päivät. Tämä on osaltaan vaikuttanut arjen ja viikonlopun eroihin.

Tutkimustuloksista tuomme esiin ensin vastaajien taustatietoja. Tämän jälkeen tutkimustulokset ovat jaoteltu aiheittain. Ruutu-aikaa ja fyysistä aktiivisuutta käsitellään ensin erillään ja sen jälkeen viimeisessä kappaleessa vertaillen tuloksien pääkohtia keskenään.

10.1 Taustatiedot

Aloitimme kyselymme taustatietokysymyksillä. Kyselyn alussa kysyimme perheeseen kuuluvien alle kouluikäisten lasten määrää ja ikää. Taulukossa 1 näkyy kyselyyn vastanneiden perheiden lapsimäärät ikäryhmittäin. Yhdessä nelihenkisessä perheessä samanikäisiä lapsia oli kahdessa ikäryhmässä ja emme saaneet vastausta siihen, kuinka monta lasta kummassakin ikäryhmässä oli. Tämän vuoksi taulukossa 1 näkyy vain 125 lapsen määrät. Vastauksia tuli jokaisen ikäryhmän kohdalle ja näin ollen vastaukset koskivat 0-6-vuotiaita lapsia. Alle 1-vuotiaiden vastauksia tuli ainoastaan yksi, jonka vuoksi heidän keskinäinen vertailu oli mahdotonta. Myös 2-vuotiaiden vastauksia oli verrattain vähemmän, mutta heidän keskinäinen vertailu oli jo mahdollista.

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden lasten määrät ikäryhmittäin.

	Alle 1 vuotta	1 vuotta	2 vuotta	3 vuotta	4 vuotta	5 vuotta	6 vuotta
Lapsimäärät ikäryhmittäin	1	18	8	24	22	29	23

Vastaajaperheissä alle kouluikäisiä ja päivähoidossa olevia lapsia oli pääsääntöisesti yksi tai kaksi (96%). Näitä perheitä oli molempia 39. Kolmen alle kouluikäisen lapsen perheitä oli ainoastaan kaksi (3%) ja neljän alle kouluikäisen lapsen perheitä yksi (1%). Yli neljän alle kouluikäisen lapsen perheitä ei vastaajissa ollut lainkaan. Taustatiedoissa kartoitimme lisäksi perheen asumismuotoa. Vastausten perusteella perheiden yleisin asumismuoto oli omakotitalo, joissa asui 69% vastaajaperheistä. Rivitaloissa perheistä asui 22% ja kerros- ja paritaloissa perheitä asui molemmissa yhteensä 8%. Myös kohtaan ”muu” tuli yksi (1%) vastaus, joka oli Luhtitalo.

Taustatieto-kysymyksissä selvitimme myös, kuinka paljon perheiden lapset viettävät aikaa päivähoidossa. Tämän tiedon avulla pystyimme luomaan käsityksen siitä, kuinka suuri osa päivästä vietettiin päivähoidossa. Lähes kaikki (94%) lapsista olivat kokopäivähoidossa, kun taas puolipäivähoidossa lapsista oli ainoastaan 6% (Kuvio 1). Perheistä hieman yli puolet (56%) käyttivät päivähoitoa yli 15 päivää kuukaudessa (Kuvio 2). 15 päivää kuukaudessa päivähoitoa käytti perheistä 37% ja 10 päivää kuukaudessa 7%. Yhteistyökumppanina olevassa päiväkodissa perheillä on tarvittaessa mahdollisuus iltahoitoon. Päivähoidon iltahoitoa käytti lähes kolmasosa (32%) vastaajaperheistä.



Kuvio 1. Lasten aika päivähoidossa.



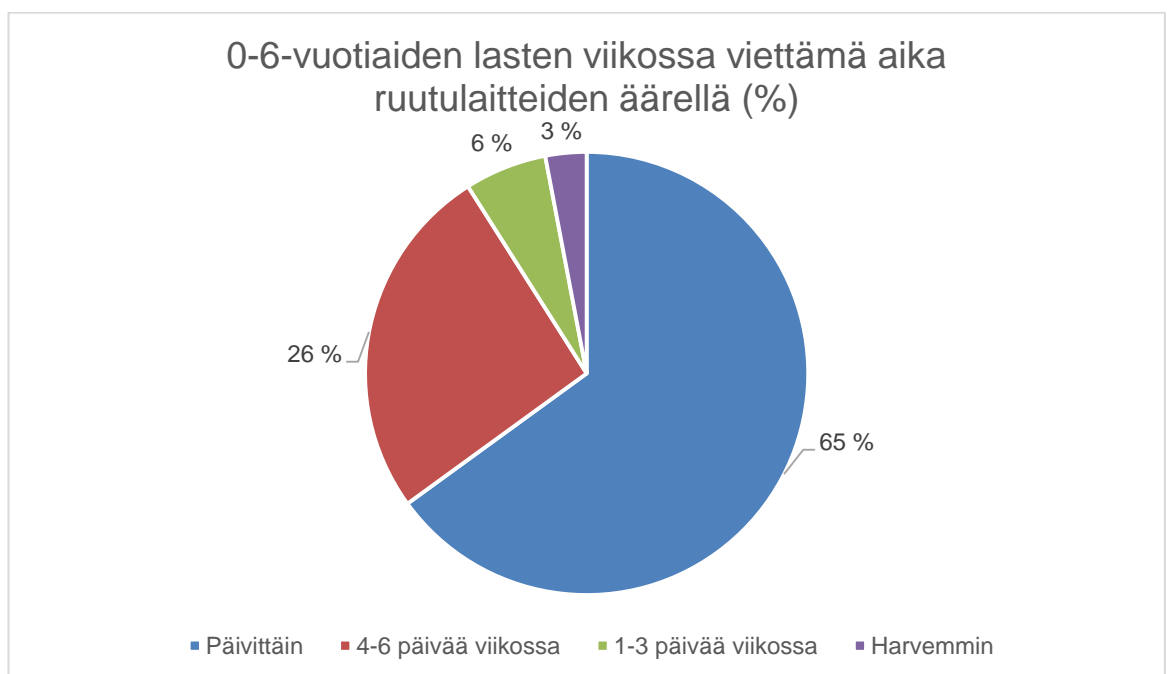
Kuvio 2. Lasten päivähoitopäivien määrä kuukaudessa.

Kartoitimme lisäksi tietoa kodin ja päivähoidon välisestä matkasta. Kysyimme, miten kodin ja päivähoidon välinen matka taitetaan. Vaihtoehtoisiksi annoimme kävelyn, pyöräilyn, auton, bussin sekä avoimen vastausvaihtoehdon. Usein matka kuljettiin autolla (88%) ja vain harva vastaajista kulki matkaa jalan tai pyörällä (10%). Bussilla ei kulkenut yksikään perheistä. Avoimeen vastauskohtaan saimme kaksi vastausta (2%). Nämä perheet tarkensivat kulkevansa vaihdellen antamillamme vaihtoehdoilla.

10.2 Ruutuaika ja -laitteet lapsen elämässä

Taustakysymysten jälkeen kyselyssä siirryimme käsittelemään ruutuaikaa. Ennen ruutuajan tarkempia kysymyksiä selvitimme vanhemmilta mielipidettä siitä, käyttävätkö perheen lapset heidän mielestään aikaa ruudun äärellä liian vähän, sopivasti vai liikaa. Vastaajista lähes kaikki (82%) kokivat ajan sopivaksi. ”Liikaa” kohtaan vastasi 12% perheistä. ”Liian vähän”-vaihtoehto ei saanut yhtään vastausta ja 6% vastaajista valitsi vaihtoehdon ”En osaa sanoa”.

Ruutuaikaa käsittelevissä kysymyksissä kartoitimme ensin perheiltä kotoa löytyvien ruutulaitteiden määrää. Yli puolella (66%) perheistä ruutulaitteita oli kolmesta kuuheen. Yli seitsemän ruutulaitetta löytyi neljäsosalta (28%) perheistä ja loppuilla ruutulaitteiden määrä jäi alle kolmeen (6%). Kysyttäessä lasten ruudun äärellä viettämää aikaa viikoittain selvisi, että 65% lapsista vietti ruudun äärellä aikaa päivittäin (Kuvio 3). 4-6 päivänä viikosta ruudun äärellä aikaa vietti neljäsosa (26%) lapsista ja 1-3 päivänä viikosta 6% lapsista. ”Harvemmin” kohtaan vastauksia tuli vain kolmen lapsen osalta (3%). Iällä ei ollut näkyvää vaikutusta ruudun äärellä vietettyjen käyttöpäivien määrään.

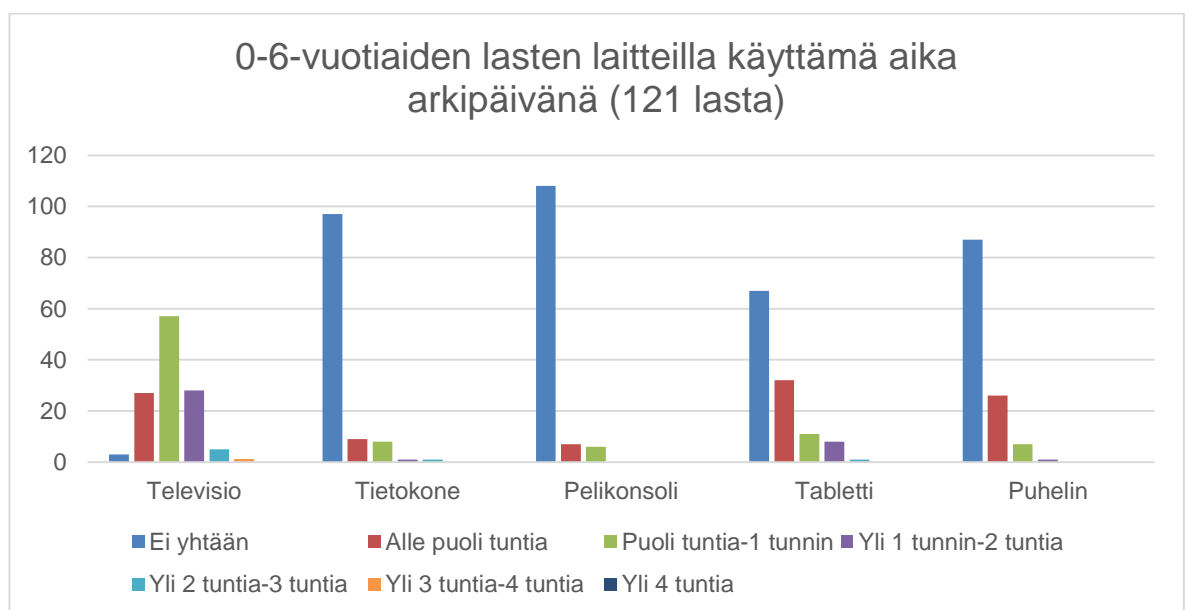


Kuvio 3. 0-6-vuotiaiden lasten viikossa viettämä aika ruutulaitteiden äärellä.

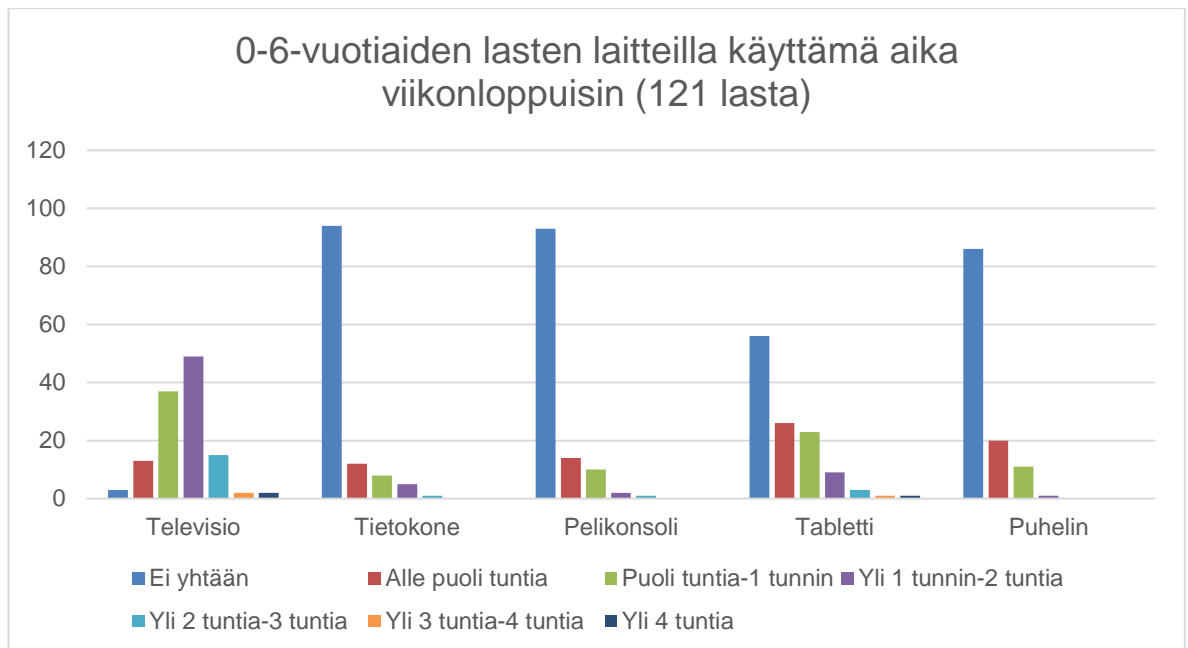
Hajontaa näkyi käyttöpäiviä enemmän päiväkohtaisessa ruutuajassa, jossa oli eritelty tarkemmin tuntimäärät. Kyselyssä kartoitettiin ajankäyttöä television, tietokoneen, pelikonsolin, tabletin ja puhelimen osalta. Ajankäyttö-kysymyksissä televisio nousi selkeästi esiin verrattuna muihin laitteisiin. Kuviosta 4 ja 5 pystyy näkemään eron television ja muiden laitteiden välillä. Television osalta ”ei yhtään”-vastauksia oli huomattavasti vähemmän ja sen kohdalla käyttöajat olivat muutoinkin korkeampia muihin laitteisiin verrattuna. Television käyttöä tarkastelemme tarkemmin kuviossa 6.

Tabletin käyttöosuus laitteista oli toiseksi suurin. Yli puolet (56%) eivät kuitenkaan käyttäneet tablettia arkipäivisin lainkaan ja viikonloppuisin käyttämättömyys pysyi edelleen suurena (47%). Sen käyttö jäi lähes kaikilla laitetta käyttävillä alle puolesta tunnista tuntiin arkipäivisin (36%) ja viikonloppuisin (41%). Yli tunnin tablettia käytti arkipäivisin 8% ja viikonloppuisin 12% lapsista.

Puhelin nousi kolmanneksi suosituimmaksi laitteeksi. Kuitenkaan yli puolet lapsista eivät käyttäneet puhelinta lainkaan arkipäivisin (72%) eivätkä myöskään viikonloppuisin (71%). Arkipäivisin alle puoli tuntia puhelinta käytti 21% ja viikonloppuisin 17% lapsista. Puoli tuntia tai yli puhelinta käytti arkipäivisin ainoastaan 7% ja viikonloppuisin 12% lapsista. Myös tietokoneiden ja pelikonsolien käyttö lapsilla jäi hyvin vähäiseksi sekä arkipäivisin että viikonloppuisin. Vain harva laitteita käyttävistä käytti laitetta yli tunnin.



Kuvio 4. 0-6-vuotiaiden lasten laitteilla käyttämä aika arkipäivänä.

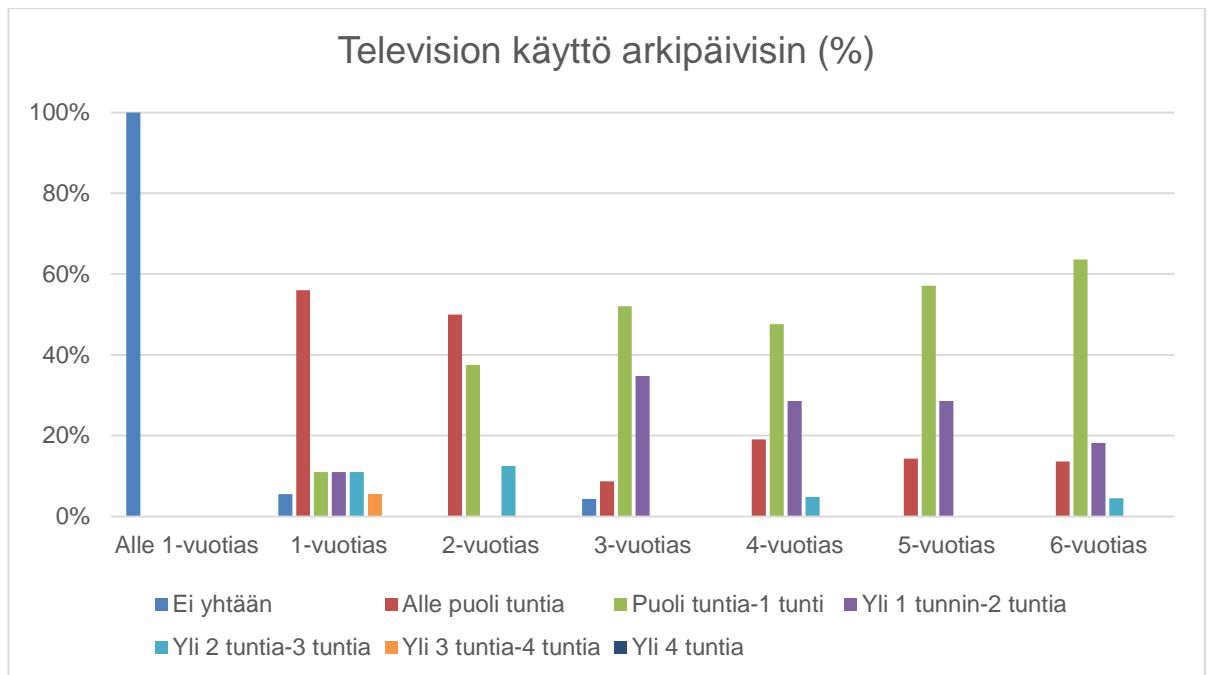


Kuvio 5. 0-6-vuotiaiden lasten laitteilla käyttämä aika viikonloppuisin.

Koska television käyttö oli selkeästi suosituin, käymme sitä tarkemmin läpi. Kuviossa 6 on jaettu lasten arkipäivisin televisioon käyttämät ajat erikseen ikäryhmittäin. Alle 1-vuotiaita lapsia oli ainoastaan yksi, joten heidän vertailu keskenään ei ole mahdollista. Arkipäivisin television katselu oli varsin yleistä kaikissa ikäryhmissä, mutta ajat jakautuivat todella vaihtelevasti. 1-2-vuotiailla lapsilla korostuivat alle puolituntiset televisioajat (54%), mutta kuitenkin heillä oli havaittavissa myös selkeästi suurempiakin tuntimääriä. Arkipäivisin 1-2-vuotiaista lapsista yli tunnin televisiota katsoi 23%.

3-vuotiaasta ylöspäin yli tunnin mittaiset television katseluajat lisääntyivät nuorempiin verrattuna, mutta kuitenkin painopiste oli lyhemmissä ruutuajoissa. Yli puolet (55%) 3-6-vuotiaista katseli televisiota arkipäivisin puolesta tunnista tuntiin. Yli tunnin televisiota arkipäivisin katsoi 30% 3-6-vuotiaista lapsista.

0-6-vuotiaista lapsista vain 2% ei katsonut televisiota arkipäivisin lainkaan. Yli puolella (69%) kaikista lapsista iästä riippumatta television katselu jäi korkeintaan tuntiin. Yli tunnista kahteen tuntiin televisiota katsoi 23% lapsista. Yli kaksi tuntia television äärellä vietti vain 5% kaikista lapsista.

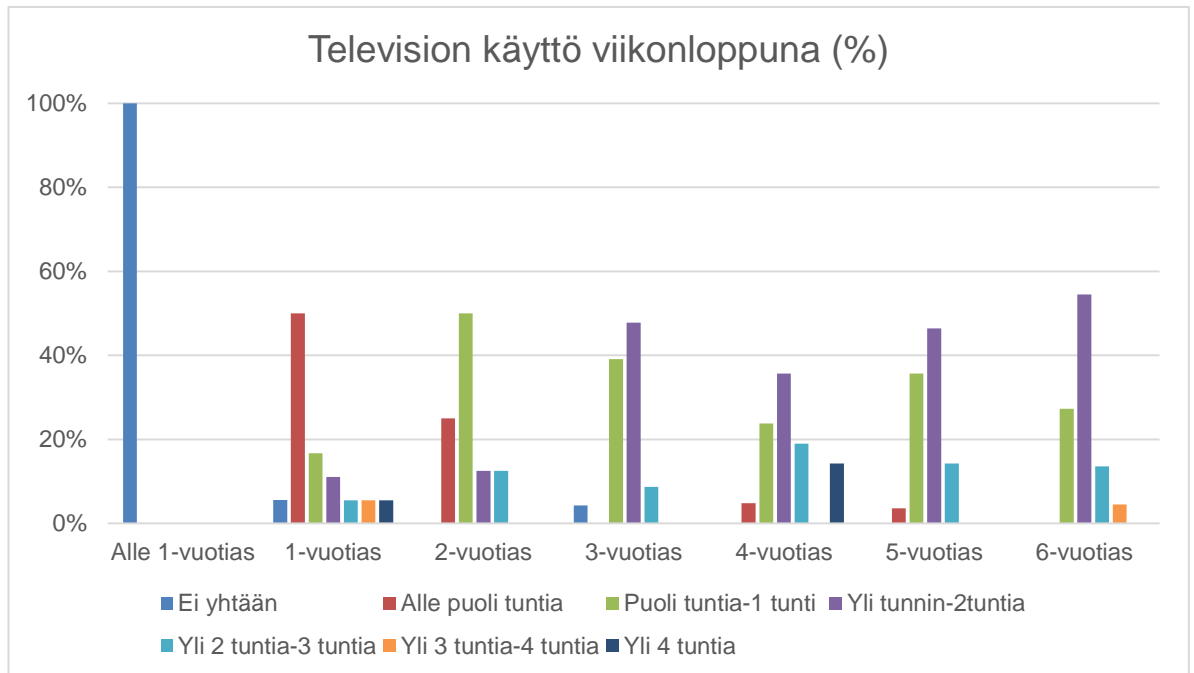


Kuvio 6. 0-6-vuotiaiden lasten television käyttö arkipäivisin.

Viikonloppuisin television ääressä käytetty aika kasvoi ja yli tunnin mittaiset ajat lisääntyivät arkipäiviin verrattuna (Kuvio 7). 1-2-vuotiaiden osalta alle puolituntiset television katseluajat olivat edelleen yleisiä, mutta 2-vuotiailla sekä yli puolen tunnin että yli tunnin jaksot lisääntyivät verrattuna arkipäiviin. 2-vuotiaista lapsista puolesta tunnista tuntiin television äärellä vietti puolet (50%) lapsista ja yli tunnin neljäsosa (25%) lapsista.

Viikonloppuna 3-6-vuotiaiden osalta yli tunnin ajat lisääntyivät selkeästi pienempien tuntimäärien osuuden vähentyessä. 3-6-vuotiaista yli tunnista kahteen tuntiin televisiota katsoi 49%. Näissä ikäryhmissä yli kahden tunnin käyttöajat nousivat huomattavasti arkeen verrattuna ja yli kaksi tuntia televisiota katsoi 16% lapsista. Viikonloppuisin televisioaika venyi arkipäiviä useammin myös yli kolmeen ja jopa neljään tuntiin päivässä.

Edelleen 0-6-vuotiaista lapsista vain 2% ei katsonut televisiota lainkaan. Viikonloppuisin kaikista lapsista televisiota katsoi korkeintaan tunnin enää 41%. Määrä oli vähentynyt 28% arkeen verrattuna. Painopiste viikonloppun ruutuajassa oli yli tunnista kahteen tuntiin (40%). Yli kaksi tuntia television äärellä vietti 16% kaikista lapsista.



Kuvio 7. 0-6-vuotiaiden lasten television käyttö viikonloppuna.

Ajankäyttökysymysten jälkeen siirryimme selvittämään muita ruutulaitteiden käyttöön liittyviä asioita. Kysyimme, käyttävätkö lapset ruutulaitteita kodin lisäksi jossakin muualla. Vastauksista selvisi, että ruutulaitteita käytettiin muun muassa sukulaisten ja kavereiden luona sekä esimerkiksi automatkoilla ja mökillä. 28% perheistä vastasi, ettei ruutulaitteita käytetä missään muualla kuin kotona.

Ruutuaika-kysymysten loppupuolella kysyimme vanhemmilta, kokevatko he tietävänsä, mitä lapsi ruudun äärellä tekee. Lähes kaikki (93%) kokivat tietävänsä. Yksikään vanhemmista ei vastannut olevansa täysin tietämätön, vaan loput vastauksista oli kohdassa ”Osin kyllä, osin en”. Kysyimme vanhemmilta myös heidän omasta ruutuajastaan (Taulukko 2). Vanhemmista kaikki käyttivät aikaa ruutulaitteiden äärellä edes jonkin verran. 8%:lla vanhemmista aika jäi alle puoleen tuntiin. 69% vanhemmista käytti ruutulaitteiden äärellä aikaa puolesta tunnista kahteen tuntiin. Yli kaksi tuntia ruutulaitteiden äärellä vietti 23% vanhemmista.

Taulukko 2. Vanhempien ruudun äärellä viettämä aika kotona.

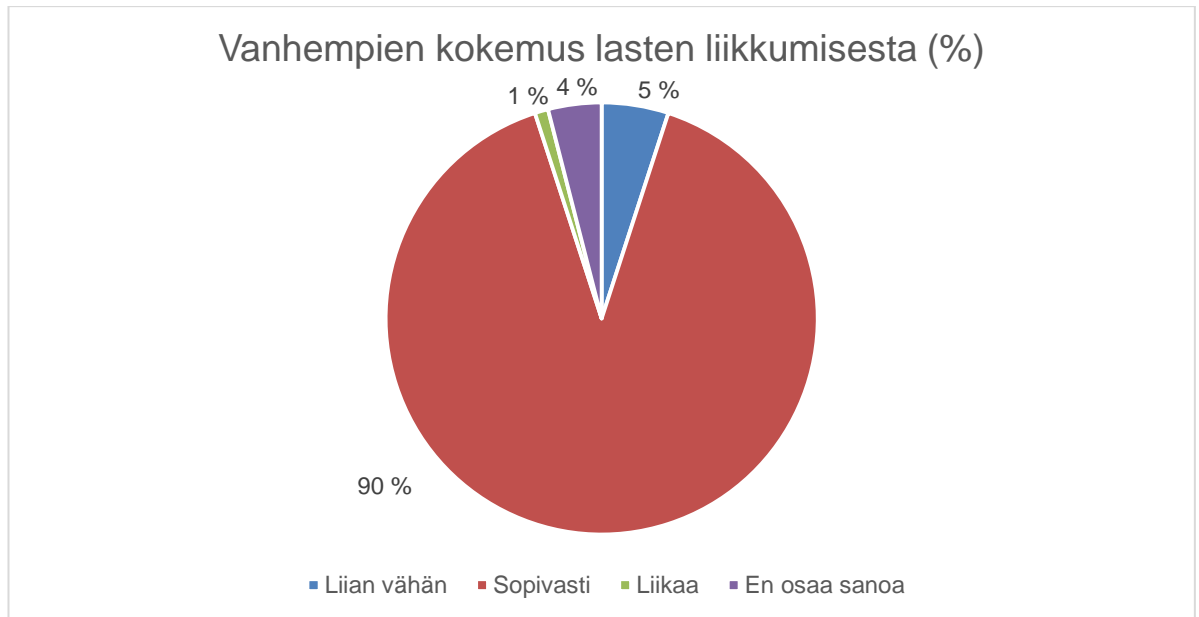
	Vanhempien ruudun äärellä viettämä aika kotona
En yhtään	0%
Alle puoli tuntia	8%
Puoli tuntia-1 tunnin	27%
Yli 1 tunnin-2 tuntia	42%
Yli 2 tuntia-3 tuntia	12%
Yli 3 tuntia-4 tuntia	10%
Yli 4 tuntia	1%

Ruutuaikaa koskevissa kysymyksissä viimeisenä kysyimme vanhemmilta, pitävätkö he ruutuaikaa lapsen kehitystä edistävänä aikana. Useimmat (75%) vanhemmat kokivat lapsensa ruudulla käyttämän ajan osin kehittävänä ja osin ei. Perheistä 12,5% pitivät ruutuaikaa lapsen kehitystä edistävänä toimintana ja 12,5% eivät.

Seuraava kyselyn osio koski fyysistä aktiivisuutta. Fyysistä aktiivisuutta silmällä pitäen kysyimme jo ruutuaika-kysymysten sisällä sitä, onko perheellä fyysisesti aktiivisia elektronisia pelejä. Monellakaan (72%) perheellä ei ollut kyseisiä elektronisia pelejä, joten liikkuminen pelien kautta oli harvinaista.

10.3 Lapsen mahdollisuus fyysiseen aktiivisuuteen ja ulkoiluun

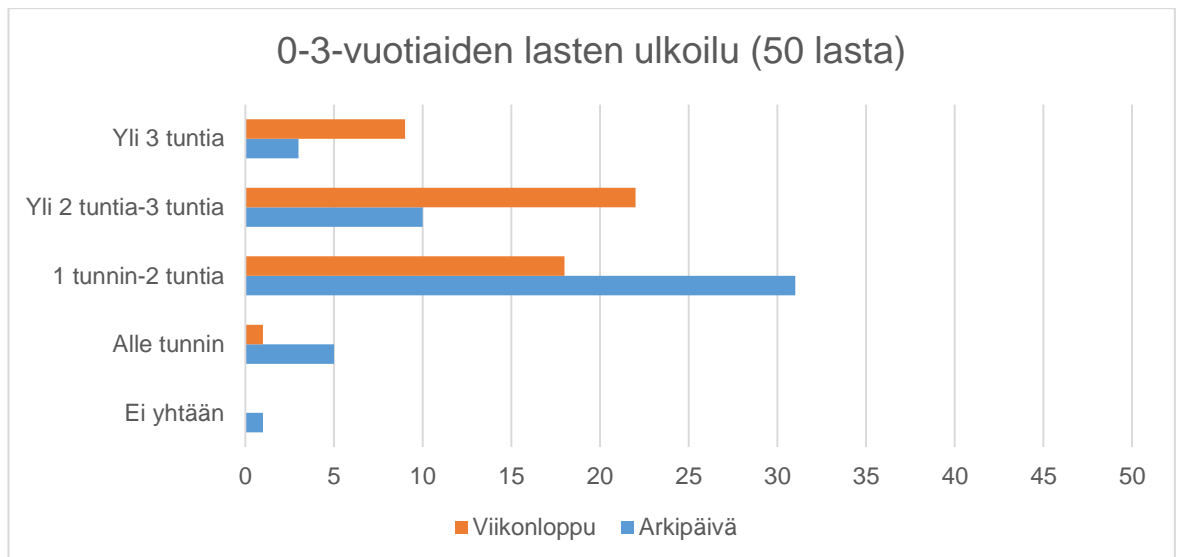
Lasten liikuntatottumuksia kartoittaessa kysyimme vanhemmilta, liikkuuko lapsi yleensä yksin, yhdessä perheen tai muiden lasten kanssa. Perheistä melkein kaikki (95%) viettävät aikaa yhdessä liikkuen. Kysyttäessä lasten liikkumisen määrän sopivuudesta, lähes kaikki (90%) vanhemmista kokivat lapsensa liikkuvan sopivasti (Kuvio 8). Kuitenkin myös ”liian vähän” ja ”liikaa”-vastauksia kysymykseen tuli. 5% vanhemmista kokivat lapsensa liikkuvan liian vähän ja 1% vanhemmista lapsensa liikkuvan liikaa. 4% vanhemmista vastasi kysymykseen vaihtoehdon ”en osaa sanoa”.



Kuvio 8. Vanhempien kokemus lasten liikkumisesta.

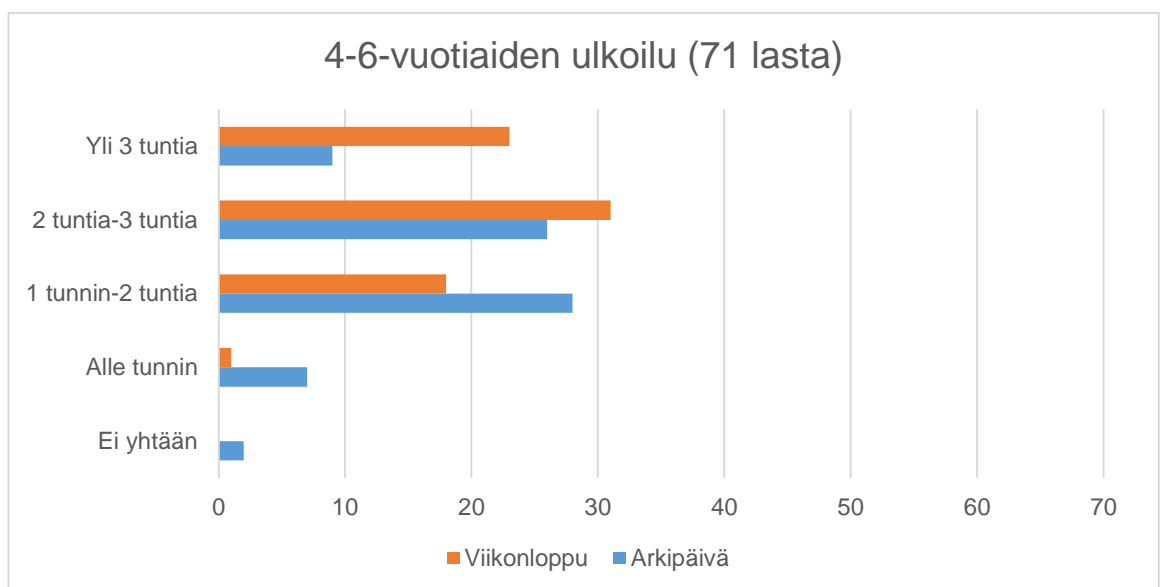
Kysyimme vanhemmilta myös liikkumismahdollisuuksista heidän omassa pihassa ja lähiympäristössään. Lähes kaikilla perheillä oli mahdollisuus päivittäiseen ulkoiluun ja liikkumiseen omassa pihassa (96%) ja/tai lähiympäristössä (99%). Kuitenkin ulkoilusta ja liikkumisesta kysyessä selvisi, etteivät kaikki lapsista ulkoilleet tai liikkuneet arkipäivisin lainkaan päivähoitoajan ulkopuolella.

0-3-vuotiaista lapsista 10% ulkoiluaika jäi alle tuntiin päivähoiton jälkeen (Kuvio 9). Keskimäärin 0-3-vuotiaat lapset ulkoilivat arkipäivisin yhdestä kahteen tuntiin (62%). Arkipäivisin 0-3-vuotiaista lapsista 6% ulkoili jopa yli kolme tuntia päivässä päivähoitoajan ulkopuolella. Viikonloppuisin ulkoiluaikat lisääntyivät arkipäiviin verrattuna ja "ei yhtään"-vastauksia 0-3-vuotiaiden viikonloppuun osalta ei enää tullut lainkaan. Yli kahdesta tunnista kolmeen tuntiin ulkoilevien osuus lisääntyi viikonloppuna neljäsosan (24%) arkipäiviin verrattuna. Lisäksi viikonloppuna jo 18% lapsista ylitti kolmen tunnin ajan.



Kuvio 9. 0-3-vuotiaiden lasten ulkoilu.

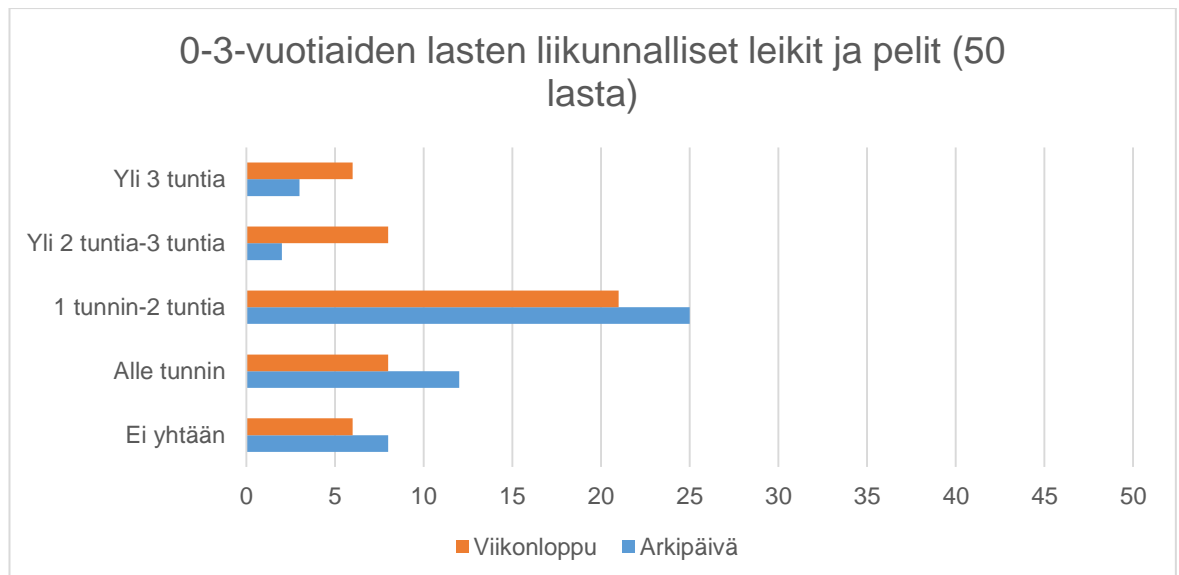
4-6-vuotiaiden lasten kohdalla arkipäivisin 1-2 ulkoilutunnin ja 2-3 ulkoilutunnin kohdalla vastauksia oli lähes yhtä paljon (Kuvio 10). 4-6-vuotiaista 75% ulkoili arkipäivisin näin ollen vaihtelevasti tunnista kolmeen tuntiin. Näissä ikäryhmissä 13% lapsista ulkoili alle tunnin tai ei yhtään. Viikonloppun kohdalla nämä vastaukset vähenivät yhteen prosenttiin. Muutoinkin viikonloppuna tuntimäärät selkeästi lisääntyivät arkipäiviin verrattuna. 4-6-vuotiaista lapsista jopa kolmasosa (32%) ulkoili viikonloppuisin yli kolme tuntia päivässä.



Kuvio 10. 4-6-vuotiaiden lasten ulkoilu.

Ulkoilun lisäksi kysyimme, kuinka paljon lapset leikkivät liikunnallisia leikkejä ja pelejä päivähoiton ulkopuolella. Näin saimme aikojen lisäksi tietoa siitä, vastaavatko lasten ulkoiluajat ja liikunnalliset ajat toisiaan, eli jos lapsi ulkoilee, liikkuko hän myös. Kaikista 0-6-vuotiaista lapsista 9% ei arkipäivisin liikkunut liikunnallisten pelien ja leikkien kautta lainkaan päivähoiton ulkopuolella. Kaikista lapsista noin neljäsosalla (23%) liikunnallisuus jäi alle tuntiin tai kokonaan pois myös viikonloppuisin. Kaikista lapsista noin puolet (53%) leikkivät liikunnallisia leikkejä ja pelejä arkipäivisin yhdestä kahteen tuntiin. Myös viikonloppuisin lasten liikkumisaika leikkien ja pelien kautta oli yleisesti yhdestä kahteen tuntiin (36%). Viikonloppuisin kuitenkin yli neljäsosa (28%) lapsista vietti liikkuen aikaa jo yli kahdesta tunnista kolmeen tuntiin.

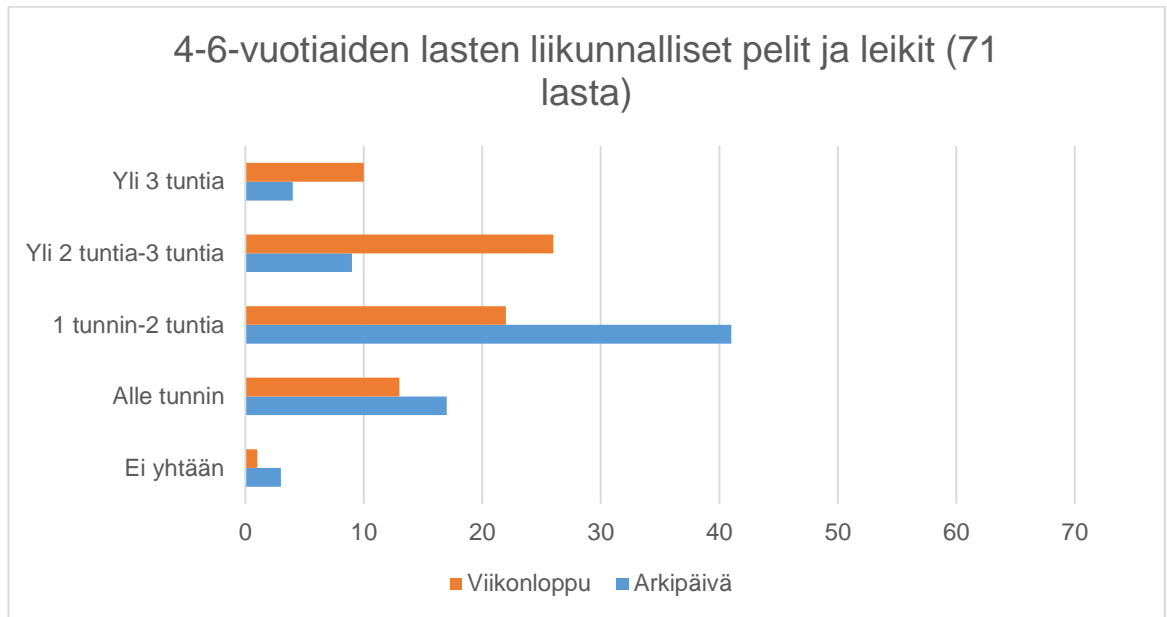
0-3-vuotiaista lapsista 40% leikki tai pelasi liikunnallisia pelejä arkipäivisin alle tunnin tai ei yhtään, mutta viikonloppuisin nämä lyhemmät ajanjaksot vähenivät 11%:lla ja liikkumisen määrät muutoinkin selkeästi lisääntyivät (Kuvio 11). Suurimmaksi osaksi 0-3-vuotiaat lapset liikkuvat leikkien ja pelien kautta arkipäivisin (50%) sekä viikonloppuisin (43%) yhdestä kahteen tuntiin. Arkipäivisin yli kaksi tuntia liikunnallisia leikkejä tai pelejä leikki 10% lapsista, kun taas viikonloppuna määrä oli 29%. Näin ollen viikonloppuisin yli kahden tunnin liikkumisaikat lähes kolminkertaistuivat arkeen verrattuna.



Kuvio 11. 0-3-vuotiaiden lasten liikunnalliset leikit ja pelit.

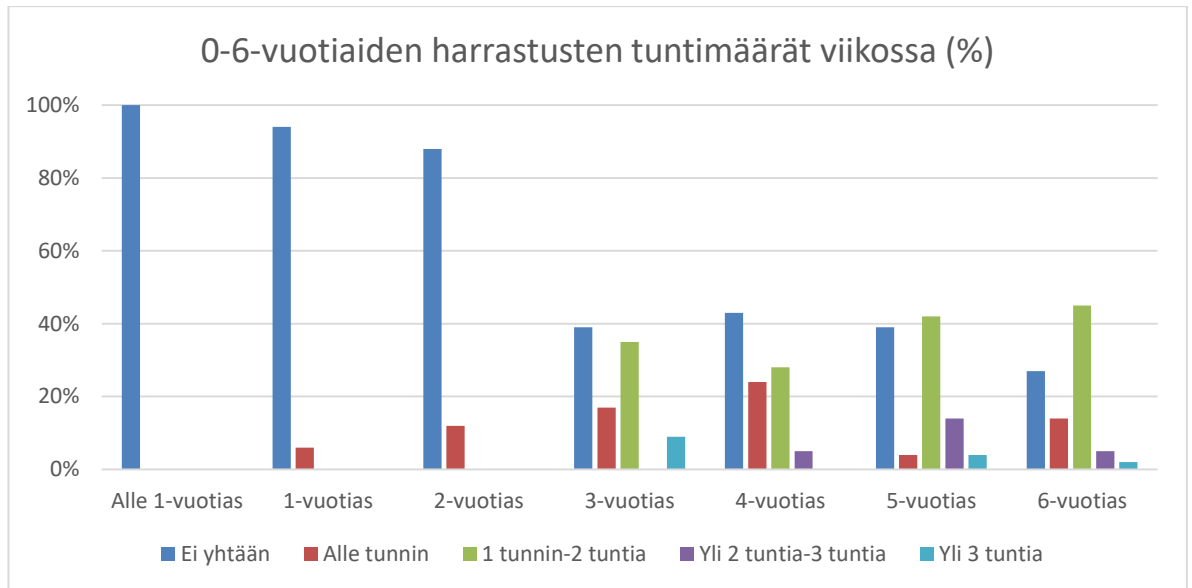
4-6-vuotiailla lapsilla (Kuvio 12) arkipäivien ja viikonloppun erot olivat huomattavammat kuin nuoremmilla lapsilla ja pidemmät ajat korostuivat. Ajallisesti liikunnallisten

leikkien ja pelien määrä kasvoi selkeästi viikonloppuisin. Arkipäivisin liikuttiin leikkien ja pelien kautta pääosin yhdestä kahteen tuntiin (55%) ja viikonloppuna yleisin aika kasvoi yli kahdesta tunnista kolmeen tuntiin. Arkipäivisin yli kahdesta tunnista kolmeen tuntiin lapsista liikkui 12% kun taas viikonloppuna jo 36% lapsista. Näin ollen yli 2 tunnin-3 tunnin vastaukset kolminkertaistuivat arkipäiviin verrattuna. Arkipäivisin yli kolme tuntia 4-6-vuotiaista liikkui leikkien ja pelien kautta 5%, kun taas viikonloppuna määrä oli jo 14%.



Kuvio 12. 4-6-vuotiaiden lasten liikunnalliset leikit ja pelit.

Kartoitimme fyysisen aktiivisuuden osiossa myös lasten liikunnallisiin harrastuksiin käyttämää aikaa (Kuvio 13). Puolet lapsista (50%) eivät käyneet liikunnallisissa harrastuksissa. Yli puolella (58%) harrastuksissa käyvistä lapsista aikaa liikunnallisiin harrastuksiin kului yhdestä kahteen tuntiin viikossa. Harrastavista lapsista 10%:lla harrastuksiin kului aikaa yli kaksi tuntia ja 8%:lla jopa yli kolme tuntia viikossa. Eniten kaikista lapsista liikunnallisia harrastuksia oli 5-6-vuotiailla (27%) lapsilla. Toiseksi eniten harrastuksia oli 3-4-vuotiailla (21%) lapsilla. Alle 3-vuotiaita harrastajia oli ainoastaan 2% ja heillä harrastusaika jäi alle tuntiin.



Kuvio 13. 0-6-vuotiaiden harrastusten tuntimäärät viikossa.

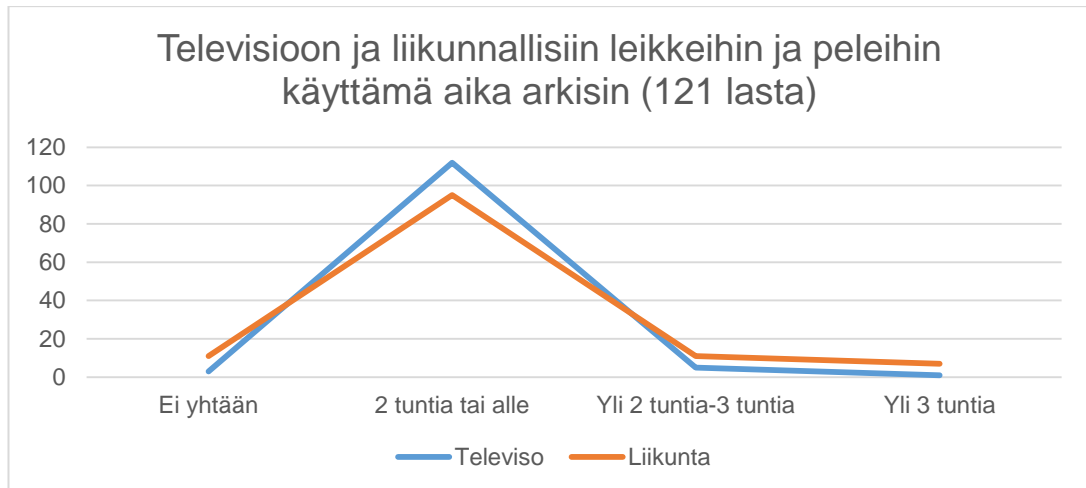
Kyselyn loppupuolella kysyimme perheiden mielipiteitä kunnan tarjoamista mahdollisuuksista liikkumiseen ja ulkoiluun päivähoidon ulkopuolella. Yli puolet (81%) perheistä koki kunnan tarjoavan riittävästi liikunta- ja ulkoilumahdollisuuksia. Ideoita kunnan palveluiden parantamiseen kuitenkin löytyi kysymyksessä, jossa sai valita useita vaihtoehtoja ja tuoda omia ideoita avoimen vaihtoehdon muodossa kunnan palveluiden kehittämiseksi. Taulukossa 3 näkyy perheiden toiveita kunnan palveluiden parantamiseksi. Eniten perheet toivoivat lisää luonnon tarjoamia liikunta- ja retkimahdollisuuksia. Toisena suurena toiveena näyttäytyivät ohjattu toiminta, ulkoliikuntapaikat sekä turvallisemmat jalankulkureitit. Myös sisäliikuntapaikkoja ja harrastusmahdollisuuksia toivottiin lisää.

Taulukko 3. Toiveet kunnan tarjoamista palveluista.

Millaisia liikuntamahdollisuuksia toivoisit kunnan tarjoavan enemmän?	Vastausmäärä
En mitään	16
Ohjattua toimintaa	20
Harrastusmahdollisuuksia	11
Ulkoliikuntapaikkoja (kuten leikkipuistot)	21
Sisäliikuntapaikkoja (kuten sisäliikuntasalit)	16
Luonnon tarjoamia liikunta/retkimahdollisuuksia	28
Turvallisempia jalankulkureittejä	20
Muuta, mitä? Kyrkösjärven ympäri valaistu reitti Esteettömiä leikki/liikuntapaikkoja	2

10.4 Televisio ja liikunnalliset leikit ja pelit vertailussa

Tuloksista näkyy, että ajallisesti ruutuajan ja liikkumisen välillä ei ollut suuriakaan eroja. Ruutulaitteista televisiota käytettiin eniten, joten seuraavissa kuvioissa verrataan lasten television käyttöön ja liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin käyttämää aikaa eriteltynä arkipäivät ja viikonloppu. Kuviosta 14 voi huomata, että arkipäivisin käyttäjät kulkivat lähes käsi kädessä. Arkipäivisin lapsista 2% ei katsonut televisiota lainkaan ja 9% ei liikkunut leikkien tai pelien kautta. Sekä television ääressä että liikunnallisten leikkien ja pelien parissa aikaa vietettiin selkeästi eniten kaksi tuntia tai alle. Arkipäivisin television äärellä kaksi tuntia tai alle aikaa vietti 93% lapsista ja liikunnallisten leikkien ja pelien parissa 76%. Molempien osalta suurempiakin tunti-määriä löytyi. Niissä liikkuminen nousi television katselua yleisemmäksi.



Kuvio 14. 0-6-vuotiaiden lasten television ja liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin käyttämä aika arkisin.

Viikonloppuisin erot olivat hieman huomattavammat (Kuvio 15). Lapsista viikonloppuisin televisiota ei katsonut 2% ja 6% ei liikkunut leikkien tai pelien kautta lainkaan. Television käytön aika pysyi aika lailla kahdessa tunnissa tai alle myös viikonloppuisin. Televisionä kaksi tuntia tai alle katsoi 82% lapsista ja liikunnallisten pelien ja leikkien kautta liikkui 53% lapsista. Yli kahdesta tunnista kolmeen tuntiin televisiota katsoi 12% lapsista, kun taas liikunnallisesti leikkivien ja pelaavien lasten määrä oli jo 28%. Suuremmissa tuntimäärissä on huomattavissa, että television katselu jää huomattavasti vähäisemmäksi, kun taas liikkumista on enemmän.



Kuvio 15. 0-6-vuotiaiden lasten television ja liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin käyttämä aika viikonloppuisin.

Seuraavissa taulukoissa tutkimme tarkemmin sitä, miten ajat ovat yksilöllisesti jakautuneet. Yhden lapsen kohdalta ei oltu vastattu kaikkiin kysymyksiin, jonka vuoksi hänen vastauksensa uupuu. Yhden perheen kohdalla emme tienneet, miten neljän lapsen iät jakaantuivat, joten tämän takia pystyimme huomioimaan vain kahden lapsen vastaukset nelilapsisesta perheestä. Tämän vuoksi taulukoissa näkyy yhteensä 124 lapsen vastaukset. Taulukoissa olemme huomioineet saman ikäisten lasten keskiarvot. Taulukoissa on huomioitu vain liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin käytämä aika päivähoiton ulkopuolella. Harrastusajat eivät siis sisälly näihin taulukkeihin, vaan niihin voi tutustua paremmin kuviossa 13.

Taulukko 4. 0-2-vuotiaiden lasten ruutuaika ja liikkuminen arkipäivisin vertailussa.

		TELEVISION KÄYTTÖ ARKIPÄIVISIN						
		Ei yhtään	Alle puoli tuntia	Puoli tuntia-1 tunnin	Yli 1 tunnin-2 tuntia	Yli 2 tuntia-3 tuntia	Yli 3 tuntia-4 tuntia	Yli 4 tuntia
LIIKKUMINEN ARKIPÄIVISIN	Ei yhtään	1 4%	2 8%	1 4%	1 4%			
	Alle tunnin		4 15%	1 4%		1 4%	1 4%	
	1 tunnin-2 tuntia		6 23%	3 11%	1 4%	1 4%		
	Yli 2 tuntia-3 tuntia		1 4%			1 4%		
	Yli 3 tuntia		1 4%					

Taulukosta 4 näkyy, että 0-2-vuotiaiden lasten tulokset olivat hyvin hajanaiset. Kuitenkin ei yhtään-vastaukset olivat erittäin vähäisiä television osalta ja näyttäytyvät taulukossa tyhjinä ruutuina. Myös suuret tuntimäärät näyttäytyvät vähäisempinä sekä liikkumisen että television osalta. Arkipäivisin 0-2-vuotiaista 42%:lla lapsista

liikunnallisiin peleihin ja leikkeihin käyttämä aika jäi selkeämmin television katselua korkeammalle. 20% lapsista ei liikkunut leikkien ja pelien kautta arkipäivisin lainkaan. Lisäksi vain vähän liikkuneilla lapsilla ruutuaika jäi helposti korkeammalle. Television katselu jäi näin ollen selkeästi korkeammalle 24% lapsista verrattuna liikkumiseen. Muilla television katseluaika oli lähes sama tai hieman korkeampi verrattuna liikkumiseen.

Taulukko 5. 0-2-vuotiaiden lasten ruutuaika ja liikkuminen viikonloppuna vertailussa.

		TELEVISION KÄYTTÖ VIIKONLOPPUISIN						
		Ei yhtään	Alle puoli tuntia	Puoli tuntia-1 tunnin	Yli 1 tunnin-2 tuntia	Yli 2 tuntia-3 tuntia	Yli 3 tuntia-4 tuntia	Yli 4 tuntia
LIKKUMINEN VIIKONLOPPUISIN	Ei yhtään	1 4%	1 4%	1 4%	1 4%			
	Alle tunnin		3 11%	2 8%	1 4%			1 4%
	1 tunnin-2 tuntia		4 15%	3 11%	1 4%	1 4%	1 4%	
	Yli 2 tuntia-3 tuntia		1 4%	1 4%		1 4%		
	Yli 3 tuntia		2 8%					

Viikonloppuna (Taulukko 5) 0-2-vuotiaiden lasten liikkumismäärät kasvoivat, mutta samalla myös television katseluaika kasvoi. Kuitenkin edelleen näkyy, että taulukon reunat ovat hyvin tyhjät. 16% lapsista ei liikkunut leikkien tai pelien kautta viikonloppuna lainkaan. Kuten arkipäivisin, myös viikonloppuisin 0-2-vuotiaista 42%:lla liikunnallisiin peleihin ja leikkeihin käyttämä aika oli selkeämmin television katselua korkeampi. Lisäksi uusissa liikuntasuosituksissa suositellaan vähintään kolmen tunnin

fyysistä aktiivisuutta ja tämä ylittyi tässä ikäryhmässä viikonloppuisin kahdella (8%) lapsella.

Taulukko 6. 3-4-vuotiaiden lasten ruutuaika ja liikkuminen arkipäivisin vertailussa.

		TELEVISION KÄYTTÖ ARKIPÄIVISIN						
		Ei yhtään	Alle puoli tuntia	Puoli tuntia-1 tunnin	Yli 1 tunnin-2 tuntia	Yli 2 tuntia-3 tuntia	Yli 3 tuntia-4 tuntia	Yli 4 tuntia
LIKKUMINEN ARKIPÄIVISIN	Ei yhtään		1 2%	2 4,5%	1 2%			
	Alle tunnin		3 6,5%	5 11%	3 6,5%			
	1 tunnin-2 tuntia	1 2%	2 4,5%	12 26%	10 22%			
	Yli 2 tuntia-3 tuntia		1 2%		1 2%	1 2%		
	Yli 3 tuntia			3 6,5%				

3-4-vuotiaiden (Taulukko 6) osalta tulokset olivat nuorempiin verrattuna yhtenäisemmät. Taulukosta voi huomata, että yli kolmesta tunnista yli neljään tuntiin aikaa television äärellä ei viettänyt kukaan. Televisio- ja liikkumisajat sijoituivat usein lähes samoihin lukemiin, mutta yksittäisissä tapauksissa television katselu nousi korkeammalle. 8,5% lapsista ei liikkunut arkipäivisin lainkaan ja heistä kaikilla television katselu jäi liikkumisaikaa korkeammalle. Myös lyhempiä aikoja liikkuvat lapset käyttivät helposti enemmän aikaa television äärellä verrattuna omaan liikkumismääräänsä. Kun liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin käytettiin enemmän aikaa, pysyi television katselun samoissa tai pienemmissä lukemissa jopa 74% lapsista.

Taulukko 7.3-4-vuotiaiden lasten ruutuaika ja liikkuminen viikonloppuna vertailussa.

		TELEVISION KÄYTTÖ VIKONLOPPUISIN						
		Ei yhtään	Alle puoli tuntia	Puoli tuntia-1 tunti	Yli 1 tunti-2 tuntia	Yli 2 tuntia-3 tuntia	Yli 3 tuntia-4 tuntia	Yli 4 tuntia
LIKKUMINEN VIKONLOPPUISIN	Ei yhtään			2 4,5%	1 2%			
	Alle tunti		2 4,5%	1 2%	3 6,5%	1 2%		
	1 tunti-2 tuntia	1 2%		6 13%	10 22%			
	Yli 2 tuntia-3 tuntia			2 4,5%	7 15%	3 6,5%		1 2%
	Yli 3 tuntia			3 6,5%	1 2%	2 4,5%		

Viikonloppuna (Taulukko 7) 3-4-vuotiailla lapsilla tapahtui sama kuin nuoremmilla; viikonloppuna sekä liikkumismäärät että television katseluajat lisääntyivät. Televisioajat eivät edelleenkään nousseet kovin korkealle, vaan suuremmat televisioajat näyttäytyvät taulukossa melko tyhjinä. Edelleen vähemmän liikkuvat lapset käyttivät helposti enemmän aikaa television äärellä verrattuna omaan liikkumismääräänsä. Tapaukset olivat yksittäisiä ja näiden lasten osuus väheni selkeästi arkeen verrattuna. Vieläkin ne lapset, jotka käyttivät paljon aikaa liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin, katsoivat televisiota pääsääntöisesti saman verran tai vähemmän (80,5%). Uudet liikuntasuositukset ylittyivät tässä ikäryhmässä viikonloppuisin jo 6:lla (13%) lapsella.

Taulukko 8. 5-6-vuotiaiden lasten ruutuaika ja liikkuminen arkipäivisin vertailussa.

		TELEVISION KÄYTTÖ ARKIPÄIVISIN						
		Ei yhtään	Alle puoli tuntia	Puoli tuntia-1 tunnin	Yli 1 tunnin-2 tuntia	Yli 2 tuntia-3 tuntia	Yli 3 tuntia-4 tuntia	Yli 4 tuntia
LIKKUMINEN ARKIPÄIVISIN	Ei yhtään				1 2%			
	Alle tunnin		4 7,5%	6 11,5%	1 2%			
	1 tunnin-2 tuntia		3 6%	20 38%	7 13%			
	Yli 2 tuntia-3 tuntia			3 6%	3 6%	1 2%		
	Yli 3 tuntia		1 2%	2 4%				

5-6-vuotiailla (Taulukko 8) liikuntamäärät arkipäivisin olivat selkeästi korkeampia kuin nuoremmilla. Taulukossa näkyy, että kaikista pienimmät sekä suurimmat tunti-määrät television osalta ovat melko tyhjiä. Vain yksi lapsista ei liikkunut arkipäivisin lainkaan. Liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin paljon aikaa käyttävät 5-6-vuotiaat kat-selivat televisiota suurin piirtein saman verran tai vähemmän kuin liikkuvat (85%). Yli kolmasosan (38%) tulokset olivat hyvin yhtenäiset; he käyttivät liikunnallisiin leik-keihin ja peleihin aikaa yhdestä kahteen tuntia ja heidän television katseluaika jäi puolesta tunnista tuntiin.

Taulukko 9. 5-6-vuotiaiden lasten ruutuaika ja liikkuminen viikonloppuna vertailussa.

		TELEVISION KÄYTTÖ VIKONLOPPUISIN						
		Ei yhtään	Alle puoli tuntia	Puoli tuntia-1 tunti	Yli 1 tunnin-2 tuntia	Yli 2 tuntia-3 tuntia	Yli 3 tuntia-4 tuntia	Yli 4 tuntia
LIKKUMINEN VIKONLOPPUISIN	Ei yhtään							
	Alle tunnin			4 7,5%	4 7,5%	1 2%		
	1 tunnin- 2 tuntia		1 2%	4 7,5%	9 17%	2 4%		
	Yli 2 tuntia- 3 tuntia			6 11,5%	9 17%	3 6%		
	Yli 3 tuntia			3 6%	4 7,5%	1 2%	1 2%	

Viikonlopun kohdalla 5-6-vuotiaiden lasten vastaukset hajaantuivat enemmän verrattuna arkipäiviin (Taulukko 9). Molemmat, sekä liikkuminen että television katselu, lisääntyivät. Viikonloppuna kaikki 5-6-vuotiaat käyttivät aikaa liikunnallisiin peleihin ja leikkeihin. Kaikista pienimmät tuntimäärät näyttäytyivät taulukossa melko tyhjinä sekä liikkumisen että television osalta. Lisäksi suuret tuntimäärät television osalta olivat vähäisiä. Television katselu jäi 76,5% lapsista liikkumisen kanssa pienempiin tai samoihin tuntimääriin. Vain 15,5%:lla lapsista viikonloppuisin television katseluaika nousi liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin käyttämään aikaa korkeammalle. Uusien liikuntasuosittelujen määrittelemä, vähintään kolmen tunnin fyysinen aktiivisuus päivässä, täyttyi tässä ikäryhmässä viikonloppuna 9:llä (17,5%) lapsella.

11 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Idea opinnäytetyöhön muodostui jo suunnitteluvaiheessa hyvin selkeäksi; halusimme lähteä selvittämään, miten todellisuudessa fyysinen aktiivisuus ja ruutu-aika lasten elämässä näyttäytyvät. Opinnäytetyöprosessi lähti kunnolla liikkeelle saatamme yhteistyötahon ja tämän jälkeen tutkimusluvan. Teoriatietoa löytyi paljon ja sen kirjoittaminen ja työstäminen sujuivat mutkitta. Sen paranteluun ja työstämiseen käytimme kuitenkin paljon aikaa. Jo teoriaa kirjoittaessa huomasimme yhteistyön hyvät puolet opinnäytetyötä tehdessä. Molempien tieto ja taidot täydensivät toisiaan ja myös aikataulut oli helpompaa, kun asioita jaettiin. Kirjoitamme hyvin samaan tyyliin, jolloin erillään työskentelykään ei ollut ongelma.

Teorian kirjoittamisen jälkeen lähdimme tekemään kyselylomaketta. Kyselylomakkeen kysymysten muotoilu vastaajalle selkeiksi oli haastavaa ja siihen aikaa kului paljon. Pitkän keskinäisen työskentelyn sekä testivastaajien ja yhteistyökumppanin vinkkien avulla saimme kyselystämme erittäin kattavan, mutta samalla napakan. Webropol-ohjelmaan kyselyn syöttö vaati paljon, mutta helpotti lopulta paljon vastausten keräämistä ja analysointia. Saimme vastauksia todella hyvin jo ensimmäisen sähköpostin avulla, mutta muistutusviesti toi vastauksia vielä lisää. Kyselyn muistutusviesti meni vahingossa myös avoimen varhaiskasvatuksen puolelle, jolloin meille tuli 13 otannasta poikkeavaa vastausta. Näiden poisto ja muiden kyselylomakkeiden tarkistus olivat edessä kyselyn päätyttyä, mutta tällä tavoin varmistimme analysoinnin onnistumisen.

Analysointivaihe oli todella mielenkiintoista, mutta haastoi paljon meitä tekijöitä pohdimaan, miten aineisto saadaan tiivistettyä ja tuotua tärkeimmät asiat esiin. Analysointivaihe tuotti ehkä eniten epävarmuutta siitä, miten se työhön tulisi esittää. Huomasimme analysoidessa myös muutamien kysymysten kohdalla, että niitä olisi pitänyt tarkentaa sekä ruutuajan että fyysisen aktiivisuuden kohdalla, jotta vertailu olisi ollut kunnolla mahdollista. Esimerkiksi erilaiset aikamääreet ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden kohdalla haastoivat aineiston analysointia. Pohdimme lisäksi sitä, olisiko testivastaajia voinut käyttää enemmän ja testata analysointia pienellä vastausjoukolla ennakkoon. Tällöin olisimme paremmin nähneet sen, millaisia ja missä

muodossa kysymyksiä olisi kannattanut käyttää. Tulossosiosta saimme kuitenkin loppujen lopuksi mielestämme kattavan ja sieltä nousevat esiin kyselyn tärkeimmät tulokset.

Tuloksissa lähdimme ensin kertomaan vastaajien taustatietoja. Saimme vastauksia varsin hyvin, mutta alle 1-vuotiaiden ja 2-vuotiaiden lasten osalta vastauksia oli verrattain vähän. Näin ollen vertailu heidän osalta oli hieman hankalaa. Lapset olivat pääosin päivähoitossa yli 15 päivää kuukaudessa ja yli 5 tuntia päivässä, joten suurimmalla osalla vastaajaperheiden lapsista päivähoitossa viettämä aika oli lähes sama. Tästä voimme olettaa, että myös aika päivähoiton ulkopuolella oli suunnilleen sama. Perheistä lähes kaikki asuivat omakotitalossa, mutta muitakin asumismuotoja löytyi. Perheet kokivat liikkumismahdollisuuksien olevan hyvät omassa pihassa asumismuodosta riippumatta, mikä mielestämme oli hienoa. Näin ollen jokaisella perheellä on mahdollisuus liikkumiseen lähellä kotia. Nykyään esimerkiksi asfaltoidut pihat ja leikkipaikkojen puutokset aiheuttavat, että omassa pihassa tai lähiympäristössä ei välttämättä ole mahdollisuutta liikkua aktiivisesti. Tutkimusten mukaan myös ruutulaitteiden käytön seurauksena alle kouluikäisten lasten liikuntaan, ulkoiluun ja sosiaaliseen kanssakäymiseen käyttämä aika on vähentynyt (Repo & Nätti 2015, 100). Monet vanhemmat kuitenkin kertoivat liikkuvan lapsensa kanssa tai lapsen liikkuvan yhdessä kavereidensa kanssa. Tällöin sosiaaliset suhteet ja erilaiset ryhmässä ja vuorovaikutustilanteissa tarvittavat taidot pääsevät kehittymään lapsen samalla liikkuesssa.

Tutkimuskysymyksissä asettelimme erikseen kysymykset ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden määrästä päivähoiton ulkopuolella. Erottelimme myös tuloksissa ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden omiin otsikkoihin. Ruutuajasta koimme saaneemme hyvin kattavat vastaukset. Ruutulaitteiden käyttö oli melkein jokaisella lapsella päivittäistä, mutta laitteiden käyttömäärät erosivat toisistaan. Lähes kaikki vanhemmista kokivat lapsen ruutuajan määrän kuitenkin sopivaksi. Näin ollen on selvää todeta, että jokaisella on eri käsitys sopivasta ruutuajasta.

Television katseluaika on tutkimusten mukaan 2010-luvulla vähentynyt ja television katselun vähentyessä tietokoneella vietetty aika on lisääntynyt huomasti 2010-luvulla (Repo & Nätti 2015, 93, 96). Tämä ei kuitenkaan meidän tutkimuksessamme näky-

nyt, vaan ruutuaika-kysymyksistä selkeästi nousi esiin television käyttö muiden laitteiden käytön jäädessä vähemmälle. Tabletin, puhelimen, pelikonsolien ja tietokoneen vähäinen käyttö yllätti meidät, mutta ajattelemme tämän johtuvan paljon lasten iästä. Monikaan 0-6-vuotiaista lapsista ei välttämättä vielä osaa käyttää kaikkia laitteita tai niiden käyttö ei vielä ole niin kiinnostavaa tai ajankohtaista. Esimerkiksi tietokoneen ja puhelimen käyttö todennäköisesti lisääntyy vasta kouluikässä. Tietokone oli kuitenkin nykylapsilla jäänyt kyselymme perusteella hieman tabletin varjoon. Uudet laitteet eivät kaikkia ”vanhoja” laitteita suinkaan syrjäytä, minkä voi huomata television pysyvistä suosioista. Pohdimme sitä, johtuiko television suurempi suosio toisaalta siitä, että taustalla päällä oleva laite laskettiin kyselyssä mukaan ruutuaikaan. Televisio on perheissä helpommin taustalla auki ehkä jopa muuten vain. Tällöin televisio on läsnä, vaikkei sitä suoranaisesti katsoisikaan. Emme kuitenkaan koe tämän vääristäneen vastauksia, sillä tutkimusten mukaan passiivinen ruutuaika voi osaltaan olla aktiivista ruutuaikaa haitallisempaa. Silloin vanhempi ei välttämättä kontrolloi sisältöä samalla tavoin kuin aktiivisen ruutuajan aikana. (Valkonen ym. 2005, 65.)

Kyselymme mukaan vanhemmat käyttivät kotioloissa aikaa ruutulaitteiden äärellä yleensä puolesta tunnista kahteen tuntiin. Osa käytti aikaa myös enemmän. Tutkimusten mukaan vanhempien ruututottumuksilla on vaikutuksia myös lasten ruutuajankäyttöön (Bleakley, Jordan & Hennessy 2013, e364). Vanhemmat ja lapset käyttivät ruutulaitteiden äärellä aikaa lähes saman verran. Lapsilla korostuivat kuitenkin enemmän korkeintaan tunnin ajat ja vanhemmillä 1-2 tunnin käyttöajat. Koimme, että tässä olisi voinut vielä kysyä tarkemmin sitä, onko ruutulaitteiden käyttö yhteistä aikaa vai käyttävätkö vanhemmat ja lapset erikseen aikaa laitteilla. Moni vanhemmista koki lapsen ruudulla viettämän ajan osin kehittävänä ja osin ei. Vastaus tuki työn teorianäkökulmaa siitä, että suoria hyviä ja huonoja vaikutuksia ruutuajassa on vaikea osoittaa. Lisäksi moni vanhempi koki tietävänsä, mitä lapset ruudun äärellä tekevät. Kuitenkin moni lapsista käytti vanhempien mukaan laitteita myös kodin ulkopuolella, kuten sukulaisten ja kavereiden luona. Jäimme näiden vastausten osalta pohtimaan, tietävätkö vanhemmat myös tällöin ruutuajan sisällöstä?

Tutkimuskysymyksissä ruutuajan lisäksi kysyimme lasten fyysisen aktiivisuuden määrää. Tähän saimme hyvin vastauksia, mutta koemme, että lisäkysymyksillä olimme voineet saada vielä tarkemmat tiedot lapsen kaikesta päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Nyt esimerkiksi hyötyliikunnan määrän tieto jäi vähäiseksi. Tulokset saivat kuitenkin aikaan paljon pohdintaa. Kuten ruutuajan kohdalla, myös fyysisen aktiivisuuden osalta vanhemmat kokivat määrät sopivaksi. Jälleen ajallisesti määrät olivat kuitenkin vaihtelevia, joten jokaisella on myös fyysisen aktiivisuuden kohdalla erilainen käsitys siitä, mikä on sopivaa.

Tuloksissa meitä ehkä jopa eniten herätteli se, että osa lapsista ei ulkoillut tai liikunnut leikkien ja pelien kautta arkipäivisin päivähoidon ulkopuolella. Pohdimme sitä, luotetaanko liikaa siihen, että päivähoidossa ulkoillaan vai onko esimerkiksi sää tai ajanpuute este. Jos päivähoidossa ei jostain syystä ulkoilla, voi olla, että lapsen päivään ei kuulu ulkoilua lainkaan. Ulkona on huomattavasti paremmat mahdollisuudet monipuoliselle liikkumiselle, joten sitä olisi tärkeää hyödyntää fyysisen aktiivisuuden osalta. Tuloksissa liikunnallisten leikkien ja pelien määrä oli vähäisempi kuin ulkoiluaika, joten ulkoilu ei välttämättä tarkoita suoraan fyysistä aktiivisuutta. Monet liikkuvat kodin ja päivähoiton väliset matkat autolla, joten siinäkin välillä ei ulkoilua tai mahdollisuutta hyötyliikuntaan tule. Emme voi kuitenkaan tietää, kuinka pitkiä matkoja perheellä päiväkotiin on tai millaiset syyt auton käytölle on. Lisäksi emme voineet olla varmoja, kuinka hyvin käsitteet on ymmärretty. Vielä olisi voinut tarkennuksena kysyä, mitä ulkoilu ja liikunnalliset pelit ja leikit tarkoittavat vanhemmille sisällöllisesti. Positiivista tuloksissa kuitenkin oli, että ulkoilu ja liikunnalliset leikit ja pelit lisääntyivät viikonloppuisin. Kun aikaa on enemmän, ulkoilulle ja liikkumiselle annettiin enemmän aikaa.

Pienempien lasten kohdalla liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin sekä television katsomiseen käyttämät ajat olivat hajanaisia. Mitä vanhempia lapset olivat, sitä yhteisempiä tulokset olivat ja liikkumiseen käytetyt ajat kasvoivat. Koemme, että vanhempien lasten suurempaan fyysisen aktiivisuuden määrään vaikuttaa esimerkiksi motoristen taitojen kehittyminen, sosiaaliset suhteet sekä itsenäistyminen. Kuitenkin ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden määrät kulkivat aika lailla käsi kädessä iästä riippumatta; molemmat lisääntyivät viikonloppuna. Monesti televisiota katsottiin yhtä paljon tai vähemmän kuin liikuttiin. Kumpikaan osa-alue ei nouse selkeästi toisensa

yläpuolelle ja tämä voidaan nähdä positiivisena asiana. Tutkimukset kuitenkin viittaavat siihen, että pitkät ruutuajat vähentävät aktiivista ulkona tapahtuvaa leikkimistä (Australian Government Department of Health and Ageing, 2012). Tällöin voidaan miettiä sitä, voisiko ruutuajasta nipistää aikaa niin, että ulkoilu ja fyysinen aktiivisuus saisivat vielä enemmän sijaa tai voisiko ruutu-aikaa ja fyysistä aktiivisuutta yhdistää esimerkiksi elektronisten pelien avulla, jolloin osa ruutuajasta olisikin fyysisesti aktivoivaa.

Fyysisesti aktivoivia elektronisia pelejä ei ollut monellakaan perheistä, joten elektronisten pelien kautta liikkuminen on vähäistä. Tämä herätteli pohdintaa siitä, että ruutu-aikaa ja fyysistä aktiivisuutta tulisi nähdä enemmän toistensa mahdollisuuksina eikä vihollisina. On vaikeaa osoittaa tutkimuksemme perusteella suoraa syy-seuraussuhteita ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden välillä, sillä lähes kaikilla päiviin kuului sekä ruutu-aikaa että fyysistä aktiivisuutta. Aikoihin vaikutti muun muassa lapsen ikä sekä arjen ja viikonlopun erot. Tutkimuksessamme tutkittiin päivähoiton ulkopuolista aikaa, joten tämän vuoksi arjen tulisi erota viikonlopusta.

Uusissa suosituksissa suositellaan alle 8-vuotiaille lapsille vähintään kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta päivässä. Tutkimuksessa tarkastelimme päivähoiton ulkopuolista aikaa, joten arkena ei kolmen tunnin fyysistä aktiivisuutta voida odottaa kotioiloissa lapsille kertyväksi, sillä usein osa suositellusta liikuntamäärästä tapahtuu päivähoitossa. Keskimäärin lapset liikkuvat arkipäivisin yhdestä kolmeen tuntiin. Näin ollen päivähoitoon jäisi keskimäärin 1-2 tunnin fyysisen aktiivisuuden osuus. Tutkimuksessamme fyysisen aktiivisuuden määrä jäi suurimmalla osalla lapsista alle uuden liikuntasuosituksen myös viikonloppuna. Viikonlopun osalta tulokset ovat siis uusiin suosituksiin peilaten negatiivisemmat. Uusista suosituksista uutisoidessa tuotiinkin esiin se, että kolmea tuntia ei ole helppo saavuttaa, mutta suunnittelemalla päiviä se on mahdollista. Yhteistyö päivähoiton ja kodin välillä on tässäkin asiassa tärkeää; molempien panosta tarvitaan.

Osa lapsista liikkui harrastusten kautta ja sai tällä tavoin fyysistä aktiivisuutta päivittäin. Kuitenkin harrastuksiin käyttämä aika lisääntyi enemmän vasta 5-6-vuotiaana. Puolet eivät harrastaneet mitään ja uskomme, että harrastuksien osuus lisääntyy useimmilla lapsilla vasta kouluiässä. Useammalla lapsista uudet liikunta-

suositukset olisivat saattaneet täyttyä, kun mukaan lasketaan harrastusajat ja hyötyliikunta. Meidän tutkimuksessa tarkasteltiin vain liikunnallisiin leikkeihin ja peleihin käyttämää aikaa, joten koko päivän fyysinen aktiivisuus ei tuloksissa välttämättä näyttäytynyt. Koemme, että tämä osaltaan vähensi joidenkin lasten fyysisen aktiivisuuden määrää ja vaikutti lopullisiin tutkimustuloksiin. Seuraavana tutkimusaiheena voisikin olla fyysisen aktiivisuuden tarkastelu tarkemmin omana aihepiirinään.

157 perheestä vastasi 81 (52%) ja 215 lapsesta vastauksia tuli 127 (59%). Olimme tuloksesta positiivisesti yllättyneitä. Koimme vanhempien haluavan vaikuttaa asioihin. Pyysimme kyselyn lopussa vastauksia siihen, miten kunnan palveluita liikkumisen osalta voisi parantaa. Lähes kaikki olivat vastanneet tähän kysymykseen ja selvästi pohtineet asiaa. Kunnalta toivottiin liikkumismahdollisuuksia sekä ulkona että sisällä. Myöskin turvallisemmat jalankulkureitit olivat monen toiveissa. Pohdimmekin, voisiko kunnan mahdollisuuksia parantamalla lisätä perheiden ja lasten fyysistä aktiivisuutta. Kuitenkin ympäristöllä on tutkimusten mukaan suuri vaikutus lasten liikkumiseen.

Huomasimme, että oletuksemme vastauksien suhteen olivat negatiivisemmat, kuin mitä tulokset olivat. Koko prosessin ajan pinnalla olleet uutiset korostivat ruutuajan lisääntymistä ja fyysisen aktiivisuuden vähentymistä, joiden koimme vaikuttaneen oletuksiimme. Emme kuitenkaan antaneet ennakkoluulojen vaikuttaa itse prosessiin, mutta ne oli hyvä tiedostaa. Oletimme suurempia eroja ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden välillä ja odotimme ruutuajan olevan huomattavasti näkyvämmässä roolissa. Pohdimme, ovatko vastaukset todella mietitty ja vastattu todenmukaisesti. Mietimme myös, onko vuodenaika vaikuttanut tuloksiin. Tämän vuoden alkusyksy on ollut lämmin ja ulkoilukelit ovat olleet hyvät. Olisi mielenkiintoista nähdä, millaiset vastaukset olisivat talvella. Alun kysymykset siitä, millaisena vanhemmat kokivat ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden määrät olivat hyviä apukeinoja pohdintaan. Lähes kaikki kokivat lastensa liikkuvan ja olevan ruudun äärellä sopivasti, mutta kuitenkin ajat vaihtelivat. Kaikkien eri käsitykset sopivasta aiheuttivat sen, että määriä on vaikea yleistää. Käsitykset ja ajat olivat selkeästi yksilöllisiä, mikä kertoo siitä, että jokaisen oma henkilökohtainen ajatusmaailma ja ympäristö vaikuttavat käsitykseen ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden määrien sopivuudesta.

Koimme tutkimuksemme täydentäneen jo olemassa olevaa tietoa erilaisilla näkökulmilla. Saimme tutkimuksen avulla asettamiimme tutkimuskysymyksiin vastaukset ja näin ollen saavutimme tutkimuksemme tavoitteet. Saimme tutkimuksen kautta myös arvokasta tietoa lasten ajankäytöstä päivähoidon ulkopuolella. Näitä tietoja pystymme me ja toivottavasti myös muut hyödyntämään tulevaisuudessa sosionomin ammattia harjoittaessa. Uudet liikuntasuosituksat vaativat aikuisilta suunnittelua, jotta fyysistä aktiivisuutta ja ulkoilua todella päivään kertyisi vähintään 3 tuntia. Myös ruutuajan käsittely sekä kotona että päivähoitossa on tärkeää. Tutkimus lisäsi varmuutta siitä, kuinka tärkeää kasvatuskumppanuus päivähoiton ja vanhempien välillä on. Kun tieto päivähoiton tapahtumista, kuten liikkumisesta, siirtyy kotiin, on perheellä mahdollisuus huomioida tämä vapaa-aikaa suunnitellessaan ja päinvastoin päiväkotit voi muuttaa toimintaansa kotona tapahtuvan tiedon pohjalta. Sosionomit työskentelevät monissa eri tilanteissa lasten ja perheiden kanssa, joten on tärkeää tiedostaa yleisesti ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsen elämässä. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan opetti meille tekijöille paljon. Kuitenkin paljon selvitettävää jäi vielä tulevaisuuteen. Fyysisen aktiivisuuden tutkimisesta mainitsimme jo aikaisemmin. Muutoinkin koemme, että aiheita olisi tärkeää tutkia tarkemmin erikseen, jolloin aiheisiin pystytään paneutumaan tarkemmin. Kuitenkin tutkimukset voisi toteuttaa niin, että tuloksia olisi mahdollisuus tutkia vertaillen toisiinsa.

LÄHTEET

- Australian Government Department of Health and Ageing. Päivitetty: 2012. Get up and grow: Healthy eating and physical activity for Early childhood. [Verkkokirja] Australia: Australian Government Department of Health and Ageing. [Viitattu: 19.4.2016]. Saatavana: <http://www.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf/Content/gug-indig-hb~hb-info>.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito: liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Bleakley, A., Jordan, A. B. & Hennessy, M. 2013. The relationship between parents' and children's television viewing. [Verkkolehtiartikkeli] Pediatrics: Vol. 132. No. 2, e364-e371. [Viitattu 19.6.2016.] Saatavana: <http://pediatrics.aappublications.org/content/132/2/e364.full.pdf+html>.
- Canadian Society for Exercise Physiology. 2012. Canadian physical activity, and sedentary behaviour guidelines: Your Plan to Get Active Every Day. [Verkköjulkaisu]. Kanada: Canadian Society for Exercise Physiology. [Viitattu 25.6.2016.] Saatavana: http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_Guidelines_Handbook.pdf.
- Fogelholm, M. & Kaukua, J. 2014. Lihavuus. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala. (toim.). Liikuntalääketiede. 3-7. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Fogelholm, M. (toim.) & Oja, P. (toim.). 2011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.). Terveysliikunta. 2. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa: M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.). Terveysliikunta. 2. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen: Mitä merkitystä on kuperkeikalla. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Heikinaro-Johansson, P. (toim.), Huovinen, T. & Kytökorpi, L. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 1. p. Helsinki: WSOY.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. 5. uud. p. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Herkman, J. 2010. Median markkinoituminen, millenniaalit ja mediakasvatus. Teoksessa: M. Meriranta (toim.). Mediakasvatuksen käsikirja. UNIpress.
- Hietala, P., Ovaska, S., Sommer-Piironen, J., Tanhua-Piironen, E. & Birkstedt, S-P. 2005. Kenen ehdoilla tietotekniikkaa: kokemuksia päiväkodista ja koulusta.

- Teoksessa: A. R. Lahikainen, P. Hietala, T. Inkinen, M. Kangassalo, R. Kivimäki & F. Mäyrä (toim.). Lapsuus mediamaailmassa: näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan. Helsinki: Guademus kirja.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uud. p. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, M., Tenhunen, L. & Vuorinen, P. 2004. Tutkimusaineiston analysointi ja SPSS. Järvenpää: Yrityssanoma OY.
- Häkkinen, A., Puuronen, A., Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2013. Sosiaalinen albumi: elämäntavat sukupolvien murroksessa. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto: Nuorisotutkimusseura.
- Ideoita perheliikuntaan. Ei päiväystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Suomen Sydänliitto ry. [Viitattu 30.5.2016]. Saatavana: <http://www.neuvokasperhe.fi/liikkumiseen-kannustavan-vanhemman-muistilista>.
- Institution of Medicine of the National Academies. 2011. Early childhood obesity prevention Policies: Goals, Recommendations, and Potential Actions. [Verkkojulkaisu]. Washington: Institute of Medicine of the National Academies. [Viitattu 25.6.2016.] Saatavana: <http://www.nationalacademies.org/hmd/~media/Files/Report%20Files/2011/Early-Childhood-Obesity-Prevention-Policies/Young%20Child%20Obesity%202011%20Recommendations.pdf>.
- Jaakkola, T. 2013. Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Jenkins, H. 2002. ”Täydellinen liikkumavapaus”: Elektroniset pelit sukupuolisidonnaisina pelikenttinä. Teoksessa: E. Huhtamo (toim.) & S. Kangas (toim.). Marisofia: Elektronisten pelien kulttuuri. Helsinki: Guademus kirja.
- Kananen, J. 2008. Kvantti: Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja.
- Kananen, J. 2015a Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas: Miten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja.
- Kananen, J. 2015b. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja-sarja.

- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK- Kustannus Oy.
- Kasvatuskumppanuus. Päivitetty: 30.12.2014. [Verkkosivu] Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 7.6.2016]. Saatavana: https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/kasvatuskumppanuus.
- Korhonen, P. 2010. Median asettamia haasteita pienten lasten hyvinvoinnille. Teoksessa: M. Meriranta (toim.). Mediakasvatuksen käsikirja. Kuopio: UNIpress.
- Lahikainen, A. R. 2015. Media lapsiperheen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa: A. R. Lahikainen, T. Mälkiä & K. Repo (toim.). Media lapsiperheessä. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Lahikainen, A. R., Hietala, P., Inkinen T., Kangassalo, M., Kivimäki, R. & Mäyrä, F. 2005. Tulevaisuus ja lasten mediamaailma. Teoksessa: A. R. Lahikainen, P. Hietala, T. Inkinen, M. Kangassalo, R. Kivimäki & F. Mäyrä (toim.). Lapsuus mediamaailmassa: Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan. Helsinki: Gaudeamus Kirja.
- Lasten ja nuorten liikunta: Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto. [Viitattu: 22.4.2016]. Saatavana: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45231/tilannekatsaus_web.pdf?sequence=1.
- Lehtimäki, P. 2016. Sopiva peli tuottaa mielihyvää. Iikka 25.5.2016, 3.
- Lehtipuu, U. 2006. Ruuturitati ja digidonna: Lapsi matkalla mediaan. Helsinki: WSOY.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ei päiväystä. Lapsen liikunta. [Verkkosivusto]. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 30.5.2016]. Saatavana: <http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>.
- Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN –tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES.
- Nyysölä, K. 2008. Mediakulttuuri oppimisympäristönä. Helsinki: Opetushallitus.
- Oja, P. 2005. Liikunnan ja terveyden annos-vastesuhde. Teoksessa: M. Fogelholm (toim.) & I. Vuori (toim.). Terveysliikunta. 1. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Pulli, E. 2001. Opi liikkuen, liiku leikkien: liikuntaa esiopetukseen. 1. p. Helsinki: Tammi.
- Pääjärvi, S. & Sommers-Piironen, J. 2013. Mediakasvatus kuuluu kuvaan varhaiskasvatuksessa: Kokemusten jakamista ja toimintamalleja varhaisen mediakasvatuksen yhteiseen kehittämiseen. [Verkkajulkaisu] Helsinki: Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. [Viitattu 7.6.2016.] Saatavana: <http://www.mediataitokoulu.fi/kuuluukuvaan.pdf>.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Repo, K. & Nätti, J. 2015. Lasten ja nuorten mediankäytön aikatrendit. Teoksessa: A. R. Lahikainen, T. Mälkiä & K. Repo (toim.). Media lapsiperheessä. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.
- Riihimäki, T. 2016. Liikunnasta iloa ipanoille. Ilkka 23.4.2016, 17.
- Ruutu-aika. Ei päiväystä. [Verkkosivu] Helsinki: Suomen Sydänliitto Oy. [Viitattu 18.4.2016]. Saatavana: <http://www.neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutu-aika>.
- Rönneberg, M. 1991. Televisio leikinä. Teoksessa: K. Kauppila (toim.), S. Kuosmanen (toim.) & M. Pallassalo (toim.). Rajaton ruutu: Kirjoituksia lapsista ja liikkuvasta kuvasta. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.
- Salasuo, M. & Ojajärvi, A. 2013. Sukupolvia liikkeessä: fyysisestä pakkoaktiivisuudesta liikkumattomuuteen. Teoksessa: E. Huhtamo (toim.) & S. Kangas (toim.). Mariosofia: Elektronisten pelien kulttuuri. Helsinki: Gaudeamus.
- Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapseen ja nuoriin: - katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatukseen ja -sääntelyn käytäntöihin. [Verkkajulkaisu]. Mediakasvatusseuran julkaisu 2/2007. [Viitattu: 24.4.2016]. Saatavana: <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>.
- Singer, D. G. & Singer J. L. 2007. Imagination and play in the electronic age. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Soini, A. 2015. Always on the Move?: Measured Physical Activity of 3-Year-Old Preschool Children. [Verkkajulkaisu]. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [Viitattu: 30.1.2016]. Saatavana: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44987/978-951-39-6029-2_vaitos15012015.pdf?sequence=1.

- Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. 2005. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. [Verkkojulkaisu] Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita/Stakes:56. [Viitattu 2.8.2016.] Saatavana: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77129/Varhaiskasvatussuunnitelmanperusteet.pdf?sequence=1>.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. [Viitattu: 22.4.2016]. Saatavana: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=1.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän – voi paremmin: Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. [Viitattu: 22.6.2016]. Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126296/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1.
- STT. 2016. Lapsen arkeen halutaan lisää liikettä: Alle 8-vuotiaan pitäisi liikkua uusien suositusten mukaan kolme tuntia päivittäin. Ilkka. 8.9.2016, 10.
- Sundqvist, V. Päivitetty: 3.5.2016. ”Lapsen liikkuminen kolme tuntia päivässä vaatii vanhemmilta suunnittelua”. [Verkkolehtiartikkeli]. Helsinki: Yle-keskus. [Viitattu 28.6.2016]. Saatavana: http://yle.fi/uutiset/lapsen_liikkuminen_kolme_tuntia_paivassa_vaatii_vanhemmilta_suunnittelua/8854143.
- Suoninen, A. 2014. Lasten mediabarometri 2013: 0-8-vuotiaiden mediankäyttö ja sen muutokset vuodesta 2010. [Verkkojulkaisu]. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura: Verkkojulkaisuja 75. [Viitattu 7.5.2016]. Saatavana: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2013.pdf>.
- Sweetser, P., Johnson, D., Ozdowska, A. & Wyeth, P. 2012. Active versus passive screen time for young children. [Verkkojulkaisu]. Australia: Queensland University of Technology. Australasian Journal of Early Childhood 37 (4), 94–98. [Viitattu: 19.4.2016]. Saatavana: <http://eprints.qut.edu.au/56494/3/56494.pdf>.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3- 7- vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämässä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Nurminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. [Verkkolehtiartikkeli]. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 117 (13), 1382-1388. [Viitattu 28.6.2016]. Saatavana: http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92364&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth.
- Valkonen, S., Pennonen M. & Lahikainen A. R. 2005. Televisio pienten lasten arjessa. Teoksessa: A. R. Lahikainen, P. Hietala, T. Inkinen, M. Kangassalo, R. Kivimäki & F. Mäyrä (toim.). Lapsuus mediamaailmassa: Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan. Helsinki: Gaudeamus Kirja.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja Kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS- kustannus.
- Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa: M. Fogelholm (toim.), I. Vuori (toim.) & T. Vasankari (toim.). Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Vuori, I. 2014. Liikunta, kunto ja terveys & Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa: I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.). Liikuntalääketiede. 3-7. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Webropol. Ei päiväystä. Webropol 2.0 online-kyselytutkimustyökalu – Kerää vastauksia, joilla on merkitystä. [Verkkosivusto]. Helsinki: Webropol Oy. [Viitattu 31.5.2016]. Saatavana: <http://webropol.fi/tuotteemme/>.
- World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health. [Verkkojulkaisu.] Sveitsi: WHO. [Viitattu: 22.4.2016]. Saatavana: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1.
- Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja: Didaktis metorisia perusteita ja käytännön ideoita. 2. p. Helsinki: LK-KIRJAT.

LIITTEET

Liite 1. Kysely alle kouluikäisen lapsen ruutuajasta ja fyysisestä aktiivisuudesta

LIITE 1 Kysely alle kouluikäisen lapsen ruutuajasta ja fyysisestä aktiivisuudesta

Hyvä Tikkuvuoren päiväkodin lapsen vanhempi!

Olemme Niina Ujanen ja Sanna Väljä. Opiskelemme Seinäjoen ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi (AMK). Teemme opinnäytetyötä liittyen alle kouluikäisten lasten ruutu-aikaan ja fyysiseen aktiivisuuteen. Opinnäytetyömme tutkimus toteutetaan yhteistyössä Tikkuvuoren päiväkodin kanssa ja kysely on suunnattu teille päiväkodin lasten vanhemmille. Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää lasten ruutuajankäyttöä ja liikuntatottumuksia kotona. Tutkimme muun muassa sitä, onko ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden määrällä vaikutuksia toisiinsa.

Tämän viestin mukana saatte linkin, jonka kautta pääsette vastaamaan kyselyyn. Vastauksesi on erittäin arvokas, jotta saamme konkreettista tietoa lasten ajankäytöstä kotona. Toivomme, että sinulla on aikaa vastata kyselyymme. Kysely sisältää helposti vastattavia monivalintakysymyksiä, joten vastaaminen kestää alle 15 minuuttia.

Kysely on luottamuksellinen. Vastaukset käsitellään anonyymisti, joten henkilöllisyydet eivät paljastu eikä vastauksia voi yhdistää tiettyihin lapsiin tai perheisiin.

Mahdollisiin kysymyksiin voimme vastata sähköpostitse niina.ujanen@seamk.fi TAI sanna.valja@seamk.fi

Toivoisimme, että vastaatte kyselyyn 23.9.2016 mennessä. Jokaisen vastaus on tärkeä!

Kyselyn linkki:

Vastauksista kiittäen,

Niina Ujanen ja Sanna Väljä

ALLE KOULUIKÄISEN LAPSEN RUUTUAIKA JA FYYSINEN AKTIIVISUUS

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn!

Kysely alkaa taustatieto-kysymyksillä, jonka jälkeen siirrytään käsittelemään tarkemmin ruutuaikaa ja fyysistä aktiivisuutta. Useimpiin kysymyksiin voitte vastata ikäryhmittäin omien lastenne iän mukaan. Näin ollen voitte vastata kaikkien eri-ikäisten päivähoitossa olevien lastenne kohdalta erikseen. Muutamia kysymyksistä on jaoteltu myös koskemaan erikseen arkipäiviä ja viikonloppua.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää lasten ajankäyttöä kotona, joten päivähoitossa tapahtuvaa ruutuaikaa ja liikkumista vastauksiin ei tarvitse laskea mukaan.

TAUSTATIEDOT

1. Kuinka monta alle kouluikäistä lasta perheeseen kuuluu?

1 lapsi

2 lasta

3 lasta

4 lasta

5 lasta

enemmän kuin 5 lasta

2. Alle kouluikäisten lastenne iät?

Voit valita useamman vaihtoehdon. Jos perheeseen kuuluu useampi saman ikäinen lapsi, riittää että valitset iän vain kerran.

Alle 1 vuotta

1 vuotta

2 vuotta

3 vuotta

4 vuotta

5 vuotta

6 vuotta

3. Asuuko perheenne

omakotitalossa

rivitalossa

kerrostalossa

paritalossa

joku muu, mikä? _____

4. Onko lapsenne päiväkodissa pääsääntöisesti

kokopäivähoidossa eli yli 5 tuntia päivässä

puolipäivähoidossa eli enintään 5 tuntia päivässä

5. Onko lapsenne päiväkodissa pääsääntöisesti

yli 15 päivää kuukaudessa

15 päivää kuukaudessa

10 päivää kuukaudessa

joku muu, mikä?

6. Käytättekö päiväkodin iltahoitoa?

Kyllä

Ei

7. Käyttääkö lapsenne mielestänne aikaa ruudun äärellä

liian vähän

sopivasti

liikaa

en osaa sanoa?

8. Liikkuuko lapsenne mielestänne

liian vähän

sopivasti

liikaa

en osaa sanoa?

RUUTUAIKA

Ruutuaika tarkoittaa

-tietokoneella pelaamista ja olemista

-tabletin ja puhelimen käyttöä

-television katsomista

-television ohjelmalaitteilla (kuten pelikonsoleilla) pelaamista

9. Kuinka monta ruutulaitetta kotoanne löytyy?

(Tietokone, tabletti, puhelin, televisio ja television ohjelmalaitteet.)

Alle 3 laitetta

3-6 laitetta

7-10 laitetta

Enemmän kuin 10 laitetta

10. Arvioi, miten usein lapsenne viettää aikaa ruutulaitteen äärellä viikossa*(Myös taustalla päällä oleva ruutulaite lasketaan.)**Merkitse vastaus jokaisen lapsenne kohdalta erikseen ikäryhmittäin. Jos teillä on monta saman ikäistä lasta, vastaa heidän keskimääräinen aika.*

	Alle vuotias	1- 1-vuotias	2-vuotias	3-vuotias	4-vuotias	5- vuotias	6- vuotias
päivittäin							
4-6 päivänä viikossa							
1-3 päivänä viikossa							
harvemmin							

11. Missä lapsenne käyttää ruutulaitteita kodin lisäksi?*Voit valita useamman vaihtoehdon.*

Ei missään

Autossa

Kavereiden luona

Sukulaisten luona

Muualla, missä? _____

*Seuraavat kysymykset ovat jaoteltu arkipäiviin ja viikonloppuihin sekä ikäryhmittäin. Vastaa kysymyksiin keskiarvo niiden päivien perusteella, joina lapsenne käyttää kyseistä laitetta.**Merkitse vastaus jokaisen lapsenne kohdalta erikseen ikäryhmittäin. Jos teillä on monta saman ikäistä lasta, vastaa heidän keskimääräinen aika.***12. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti katsoo televisiota arkipäivisin?**

	Alle vuotias	1- 1-vuotias	2-vuotias	3-vuotias	4-vuotias	5-vuotias	6- vuotias
Ei yhtään							
Alle puoli tuntia							
Puoli tuntia-1 tunnin							
Yli 1 tunnin-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							
Yli 3 tuntia-4 tuntia							
Yli 4 tuntia							

13. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti katsoo televisiota viikonloppuisin?

	Alle vuotias	1- 1-vuotias	2-vuotias	3-vuotias	4-vuotias	5-vuotias	6- vuotias
Ei yhtään							
Alle puoli tuntia							
Puoli tuntia-1 tunnin							
Yli 1 tunnin-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							

Yli 3 tuntia-4 tuntia							
Yli 4 tuntia							

14. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti käyttää aikaa tietokoneella arkipäivisin?

	Alle 1-vuotias	1-1-vuotias	2-1-vuotias	3-1-vuotias	4-1-vuotias	5-1-vuotias	6-1-vuotias
Ei yhtään							
Alle puoli tuntia							
Puoli tuntia-1 tunti							
Yli 1 tunti-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							
Yli 3 tuntia-4 tuntia							
Yli 4 tuntia							

15. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti käyttää aikaa tietokoneella viikonloppuisin?

	Alle 1-vuotias	1-1-vuotias	2-1-vuotias	3-1-vuotias	4-1-vuotias	5-1-vuotias	6-1-vuotias
Ei yhtään							
Alle puoli tuntia							
Puoli tuntia-1 tunti							
Yli 1 tunti-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							
Yli 3 tuntia-4 tuntia							
Yli 4 tuntia							

16. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti pelaa pelikonsolilla arkipäivisin?

	Alle 1-vuotias	1-1-vuotias	2-1-vuotias	3-1-vuotias	4-1-vuotias	5-1-vuotias	6-1-vuotias
Ei yhtään							
Alle puoli tuntia							
Puoli tuntia-1 tunti							
Yli 1 tunti-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							
Yli 3 tuntia-4 tuntia							
Yli 4 tuntia							

17. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti pelaa pelikonsolilla viikonloppuisin?

	Alle 1-vuotias	1-1-vuotias	2-1-vuotias	3-1-vuotias	4-1-vuotias	5-1-vuotias	6-1-vuotias
Ei yhtään							
Alle puoli tuntia							
Puoli tuntia-1 tunti							
Yli 1 tunti-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							

Yli 3 tuntia-4 tuntia							
Yli 4 tuntia							

18. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti käyttää tablettia arkipäivisin?

	Alle 1-vuotias	1-1-vuotias	2-1-vuotias	3-1-vuotias	4-1-vuotias	5-1-vuotias	6-1-vuotias
Ei yhtään							
Alle puoli tuntia							
Puoli tuntia-1 tunti							
Yli 1 tunti-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							
Yli 3 tuntia-4 tuntia							
Yli 4 tuntia							

19. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti käyttää tablettia viikonloppuisin?

	Alle 1-vuotias	1-1-vuotias	2-1-vuotias	3-1-vuotias	4-1-vuotias	5-1-vuotias	6-1-vuotias
Ei yhtään							
Alle puoli tuntia							
Puoli tuntia-1 tunti							
Yli 1 tunti-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							
Yli 3 tuntia-4 tuntia							
Yli 4 tuntia							

20. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti käyttää puhelinta arkipäivisin?

	Alle 1-vuotias	1-1-vuotias	2-1-vuotias	3-1-vuotias	4-1-vuotias	5-1-vuotias	6-1-vuotias
Ei yhtään							
Alle puoli tuntia							
Puoli tuntia-1 tunti							
Yli 1 tunti-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							
Yli 3 tuntia-4 tuntia							
Yli 4 tuntia							

21. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti käyttää puhelinta viikonloppuisin?

	Alle 1-vuotias	1-1-vuotias	2-1-vuotias	3-1-vuotias	4-1-vuotias	5-1-vuotias	6-1-vuotias
Ei yhtään							
Alle puoli tuntia							
Puoli tuntia-1 tunti							
Yli 1 tunti-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							

Yli 3 tuntia-4 tuntia							
Yli 4 tuntia							

22. Onko perheessänne liikunnallisesti aktiivisia elektronisia pelejä?*(Esimerkiksi Nintendo Wii.)*

Kyllä

Ei

23. Kuinka paljon päivässä tavallisesti itse käytät aikaa ruutulaitteiden äärellä kotona?

En yhtään

Alle puoli tuntia

Puoli tuntia-1 tunnin

Yli 1 tunnin-2 tuntia

Yli 2 tuntia-3 tuntia

Yli 3 tuntia-4 tuntia

Yli 4 tuntia

24. Tiedätkö mitä lapsesi ruudun ääressä tekee?

Kyllä

En

Osin kyllä, osin en

25. Pidätkö lapsenne ruudulla käyttämää aikaa kehitystä edistävänä toimintana?

Kyllä

En

Osin kyllä, osin en

FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysinen aktiivisuus on liikunnan yksi alakäsite. Fyysistä aktiivisuutta on esimerkiksi leikeissä liikkuminen, siirtyminen paikasta toiseen kävellen tai pyörällä sekä harrastuksissa liikkuminen.

Seuraavat kysymykset ovat jaoteltu arkipäiviin ja viikonloppuihin sekä ikäryhmittäin. Vastauksiin ei lasketa päiväkotiaikaa.

Merkitse vastaus jokaisen lapsenne kohdalta erikseen ikäryhmittäin. Jos teillä on monta saman ikäistä lasta, vastaa heidän keskimääräinen aika.

26. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti ulkoilee arkipäivisin?

	Alle 1-vuotias	1-1-vuotias	2-vuotias	3-vuotias	4-vuotias	5-vuotias	6-vuotias
Ei yhtään							
Alle tunnin							
1 tunnin-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							
Yli 3 tuntia							

27. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti ulkoilee viikonloppuisin?

	Alle 1-vuotias	1-1-vuotias	2-vuotias	3-vuotias	4-vuotias	5-vuotias	6-vuotias
Ei yhtään							
Alle tunnin							
1 tunnin-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							
Yli 3 tuntia							

28. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti leikkii liikunnallisia leikkejä tai pelaa liikunnallisia pelejä arkipäivisin?

Ei sisällä harrastuksia. Esimerkiksi erilaiset pallopelit, hipat, metsäleikit...

	Alle 1-vuotias	1-vuotias	2-vuotias	3-vuotias	4-vuotias	5-vuotias	6-vuotias
Ei yhtään							
Alle tunnin							
1 tunnin-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							
Yli 3 tuntia							

29. Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti leikkii liikunnallisia leikkejä tai pelaa liikunnallisia pelejä viikonloppuisin?

Ei sisällä harrastuksia. Esimerkiksi erilaiset pallopelit, hipat, metsäleikit...

	Alle 1-vuotias	1-vuotias	2-vuotias	3-vuotias	4-vuotias	5-vuotias	6-vuotias
Ei yhtään							
Alle tunnin							
1 tunnin-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							
Yli 3 tuntia							

30. Kuinka monta tuntia lapsesi on liikunnallisissa harrastuksissa viikoittain?

Merkitse vastaus jokaisen lapsenne kohdalta erikseen ikäryhmittäin. Jos teillä on monta saman ikäistä lasta, vastaa heidän keskimääräinen aika.

	Alle 1-vuotias	1-vuotias	2-vuotias	3-vuotias	4-vuotias	5-vuotias	6-vuotias
Ei yhtään							
Alle tunnin							
1 tunnin-2 tuntia							
Yli 2 tuntia-3 tuntia							
Yli 3 tuntia							

31. Onko lapsellasi mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
omassa pihassa			
lähiympäristössä (kävelymatkan päässä)			

32. Onko kunnassanne järjestetty lapsille riittävästi liikuntamahdollisuuksia?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

33. Millaisia liikuntamahdollisuuksia toivoisit kunnan tarjoavan enemmän?

Voit valita useamman vaihtoehdon

En mitään

Ohjattua toimintaa

Harrastusmahdollisuuksia

Ulkoliikuntapaikkoja (kuten leikkipuistot)

Sisäliikuntapaikkoja (kuten sisäliikuntasalit)

Luonnon tarjoamia liikunta/retkimahdollisuuksia
Turvallisempia jalankulkureittejä
Muuta, mitä?

34. Millä liikutte pääsääntöisesti kodin ja päiväkodin välisen matkan?

Kävellen
Pyörällä
Autolla
Bussilla
Jollakin muulla, millä?

35. Liikkuuko lapsenne yleensä

Voit valita useamman vaihtoehdon.

yksin
yhdessä muiden lasten kanssa
yhdessä koko perheen kanssa

36. Lopuksi voitte halutessanne antaa ideoita varhaiskasvatuksen liikunnallisuuden ja mediakasvatuksen kehittämiseksi. Millaista liikunnallista ja mediaan liittyvää toimintaa toivoisitte varhaiskasvatuksessa olevan?

Kysely päättyy tähän, voitte painaa "lähetä"-nappia vastausten lähettämiseksi.

Kiitos vastauksistanne, ne ovat meille tärkeitä!