

## Matkalla liikkumaan

Kerhokokeilu Oma valinta -hankkeelle  
yläasteikäisten tyttöjen liikkumisen  
aktivoimiseksi

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Fysioterapia  
Opinnäytetyö  
Kevät 2017  
Pirjo Siliämaa

Lahden ammattikorkeakoulu  
Fysioterapian koulutusohjelma

SILIÄMAA, PIRJO: Matkalla liikkumaan  
Kerhokokeilu Oma valinta -hankkeelle  
yläasteikäisten tyttöjen liikkumisen aktivoimiseksi

Fysioterapian opinnäytetyö, 48 sivua, 11 liitesivua

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli kerhokokeilu vähän liikkuvien yläasteikäisten tyttöjen aktivoimiseksi liikkumaan. Työn tarkoituksena oli antaa tytöille onnistuneita liikuntakokemuksia, aktivoida liikkumaan vapaa-ajalla sekä löytämään itselle liikunnallinen harrastus. Kerhojen sisältö koostui tyttöjä osallistavasta osuudesta sekä kehonhallinta-, tasapaino- ja kehonhahmotus harjoituksista.

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Nuorten Akatemian Oma valinta -hanke. Kerhokokeilu toteutettiin yhteistyössä Vantaan Jokiniemen koulun kanssa, joka on myös yksi Oma valinta -hankkeen pilottikouluista. Oma valinta -hankkeen yksi tavoite on saada lisää liikuntaa koulupäiviin, jossa oppilaat pääsevät itse suunnittelemaan ja toteuttamaan toimintaa. Hankkeen kautta tehtiin sähköinen kysely yläasteen oppilaille, jonka tuloksena tytöiltä tuli toivomus heille suunnatuista kerhoista. Opinnäytetyön teoriapohja sisältää tieteellisiä tutkimuksia tyttöjen terveyden edistämisestä, psykofyysisen fysioterapian perusteet, tietoa nuorten liikunta-aktiivisuuden nykytilasta, liikkumattomuuden syistä sekä liikunnan edistämisen keinoista.

Opinnäytetyön tuotteena valmistui Matkalla liikkumaan -kerhokokeilu Oma valinta -hankkeen käyttöön. Viisi kerhokertaa toteutettiin Vantaan Jokiniemen koululla. Alkukyselyn avulla osallistettiin tyttöjä vaikuttamaan kerhokertojen sisältöön. Palautekyselyllä saatiin tyttöjen mielipiteet kerhosta sekä toiveet tuleviin kerhokertoihin.

Asiasanat: murrosikäinen, liikkumattomuus, kehonhallinta, tasapaino, kehonkuva

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in physiotherapy

SILIÄMAA, PIRJO: On Route to Move – model to Own Choice project  
Club experiment to activate junior high school  
girls to exercise

Bachelor's Thesis in Physiotherapy

48 pages, 11 pages of appendices

Spring 2017

ABSTRACT

---

The objective of the thesis was to create a school club experiment to activate inactive junior high school girls to exercise. The aim was to provide girls successful sporting experiences, activate them to do sports on their spare time and help them to find a suitable sporting hobby. The club would include a part where the girls are encouraged to actively participated in the process as well as exercises for body control, body balance and body image enhancement.

The thesis is done for the Oma Valinta (Own Choice) project of the Youth Academy. The school club experiment was put into practice in the Jokiniemi school in Vantaa. This school is one of the pilot schools of the Oma Valinta project. One of the goals of the project is to add more physical activity into school days and that students participate in planning and executing these activities. During the Oma Valinta project an electronic survey for junior high school students was conducted. In the responses of the survey girls wished for special clubs targeted for them. Theoretical study in this thesis include a review of studies in enhancing girls health, the basics in psychophysical physiotherapy, information of the current state of youth sports activity, reasons for sedentary behaviour and means to improve physical activity.

As a result of this thesis a club experiment called Matkalla liikkumaan (En route to move) for the Oma valinta project was created. A club with five meetings was held in Jokiniemi School. Through a starting survey girls were involved in planning the contents of the club meetings. Opinions about the club and wishes for further meetings were gathered in a feedback survey.

Key words: adolescent, sedentary, body control, body balance, body image

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖPROSESSI	3
2.1	Tavoite ja tarkoitus	3
2.2	Opinnäytetyön rajaus	3
2.3	Toimeksiantaja	4
2.4	Tiedonhaku	4
3	NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	6
3.1	Nykytila	6
3.2	Liikkumattomuuden syitä	7
3.3	Liikunnallinen pätevyys	8
3.4	Liikunnan edistäminen	10
3.5	Fyysisen aktiivisuuden vaikutus toimintakykyyn	12
4	KASVU JA KEHITYS 13-15-VUOTIAILLA	14
4.1	Fyysinen kasvu	14
4.2	Psyykinen ja sosiaalinen kasvu	15
5	PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA	16
5.1	Kohderyhmä ja terapiamenetelmät	16
5.2	BBAT-terapia	17
5.2.1	Alustasuhde	17
5.2.2	Keskilinja	17
5.2.3	Liikekeskukset	18
5.2.4	Hengitys	19
5.2.5	Kehonkuva	20
5.2.6	Kehotietoisuus	20
6	MOTORISET PERUSTAJAT	22
6.1.1	Tasapaino	23
6.1.2	Tasapainoelin	24
6.2	Asento- ja liikeaisti	24
7	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	26
7.1	Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen	28
7.2	Ideointivaihe	28

7.3	Luonnosteluvaihe	29
7.4	Kehittelyvaihe	30
7.5	Tuotteen viimeistelyvaihe	35
8	POHDINTA	37
8.1	Oppimisprosessi	37
8.2	Luotettavuus ja eettisyys	38
8.3	Työn hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet	39
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	49

## 1 JOHDANTO

Suomalaisista 9-15-vuotiaista koululaisista vajaa kolmasosa liikkuu liikuntasuosituksen mukaan 60 minuuttia päivässä. Tyttöjen liikuntamäärät vähenevät iän myötä. Suurin liikuntamäärän väheneminen tapahtuu 11-13-vuotiaana. (Kokko & Mehtälä 2016, 10.) Suomessa koululaisille tehdyn WHO:n liikuntatutkimusten mukaan 11-15-vuotiaista tytöistä 23 % ja pojista 33 % liikkuu liikuntasuosituksen mukaan (Tuloskortti 2016, 11). Kansainvälisessä vertailussa on myös todettu, että Suomessa isona haasteena ovat murrosikäiset nuoret, joiden liikunta vähenee huomattavasti (Lasten ja nuorten liikunta 2014, 8). Yläasteikäisten tyttöjen suosituimpia liikuntamuotoja vapaa-ajalla ovat kävely- ja juoksulenkkeily, tanssi, voimistelu, jumppa, ratsastus ja laskettelu (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 58-59).

Liikunta-aktiivisuuden yksi tärkeä taustatekijä on koettu liikunnallinen pätevyys lapsena ja nuorena. Yleisesti liikunnallisella pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta onnistua motoriikkaa ja fyysistä tekemistä vaativista tehtävistä. Onnistuneiden liikuntakokemusten myötä nuoren itsearvostus ja hyvinvointi kehittyvät. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016, 36.)

Iän myötä liikunnallinen pätevyys laskee 11-15-vuotiailla tytöillä ja pojilla. Tytöt kokevat vähemmän liikunnallista pätevyyttä eri ikäluokissa. Murrosiän tuoma herkkyyks vaikuttaa erityisesti tyttöjen kokemaan liikunnalliseen pätevyyteen. Suunniteltaessa tytöille liikuntaa on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota tyttöjen liikunta pätevyyden vahvistamiseen niin kotona, koulussa kuin vapaa-ajallakin. Monipuoliset ja vaihtelevat liikuntamuodot sekä sisällöltään että toimintatavoiltaan auttavat eri tasoisia nuoria saamaan positiivisia liikuntakokemuksia. Tärkeää on myös ohjata tyttöjä keskittymään omaan liikunnalliseen kehittymiseen sosiaalisen vertailun sijaan. (Hirvensalo ym. 2016, 40.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Nuorten Akatemia ja siellä meneillään oleva Oma valinta -hanke. Hankkeen kautta kouluihin luodaan

uusia toimintamalleja oppilaiden osallistamiseen osana terveydenedistämistyötä. Hankkeessa työskentelevät olivat huomanneet tyttöjen jäävän usein pois järjestetyistä liikuntahetkistä. Myös tyttöjen ylipainosta oltiin huolestuneita. Toiminnallisen opinnäytetyön teoria osuus käsittelee motorisia perustaitoja, syitä tyttöjen liikkumattomuuteen sekä psykofyysisen fysioterapian keinoja liikuntataitojen edistämiseen. Opinnäytetyön toiminnallinen osa on kerhokokeilu Oma valinta -hankkeen käyttöön yläasteikäisille tytöille.

## 2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Tässä kappaleessa käsitellään opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus, kerrotaan toimeksiantaja, rajaus, tiedonhaku ja aikataulu.

### 2.1 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen tavoitteena on kerhomuotoinen kokeilu vähän liikkuville yläasteikäisille tytöille. Kerhokokeilun tarkoitus on antaa onnistuneita liikuntakokemuksia, aktivoida yläkoululaisia liikkumaan vapaa-ajalla ja löytämään itselle liikunnallinen harrastus. Opinnäytetyön teoriaosuus pohjautuu tutkittuun tietoon ja kirjallisuuteen: mitkä ovat syyt liikkumattomuuteen ja mikä aktivoi yläasteikäisiä tyttöjä liikkumaan. Kerho on tarkoitettu yläasteikäisille tytöille, joilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta.

### 2.2 Opinnäytetyön rajaus

Opinnäytetyö rajattiin murrosikäisiin tyttöihin. Opinnäytetyöstä jätettiin pois ongelmien ja sairauksien tarkempi käsittely, jotka aiheutuvat liikkumattomuudesta tai vaikuttavat fyysiseen aktiivisuuteen.

Tarkoituksena oli käsitellä liikkumattomuutta yleisellä tasolla. Rajauksen tekoon vaikuttivat keskustelut hankkeessa toimivien henkilöiden sekä koulun henkilökunnan kanssa. Liikunnanopettajalla oli huoli tyttöjen motorisesti kömpelyydestä, terveydenhoitajalla tyttöjen ylipainosta sekä niska-hartiaseuden kivuista ja hankkeen puolelta oli huomattu tyttöjen jäävän usein pois aktiivisesta toiminnasta. Keskustelujen lisäksi etsittiin tutkimustietoa tyttöjen liikunnallistamisen edistämisestä, ja näiden perusteella lähdettiin suunnittelemaan kerhon sisältöä. Opinnäytetyössä keskityttiin ihmisen psykofyysiseen puoleen ja siihen, miten kehonhahmotus, tasapaino ja kehonhallinta vaikuttavat liikkumiseen.

Motoriset perustaidot otettiin mukaan opinnäytetyöhön, koska motoriset perustaidot pitää olla hallussa uusien liikuntalajien sekä spesifien



lajitaitojen oppimisen kannalta (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 241). Kerhossa tehdyt kehohallintaharjoitukset perustuvat myös motoristen taitojen hallinnalle. Tasapaino on oleellinen taito hyvään keuhonhallintaa, joten sen takia sitä on käsitelty tarkemmin tässä opinnäytetyössä.

### 2.3 Toimeksiantaja

Nuorten Akatemia on projektiorganisaatio, ja sen jäsenet koostuvat Suomen 13 suurimmasta liikunta- ja nuorisojärjestöstä. Nuorten Akatemia osallistaa nuoria kehittämään ja toteuttamaan erilaista toimintaa yhdessä kumppaniorganisaatioiden kanssa. Yhteistyötä tehdään paljon eri koulujen, oppilaitosten, yritysten ja järjestöjen kanssa. Toiminta on valtakunnallista ja toteutuu suurimmaksi osaksi hankkeiden kautta. Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Raha-automaattiyhdistys ovat tärkeimmät rahoittajat, joiden lisäksi rahoitusta tulee myös muilta julkisilta rahoittajilta: Euroopan Unionilta, Ulkoasiainministeriöltä ja Liikennevirastolta. (Nuorten Akatemia 2017.)

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Nuorten Akatemian Oma valinta -hanke, jota rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö. Hanke on alkanut vuonna 2015 ja kestää vuoden 2017 loppuun. Hankkeen tarkoitus on edistää terveellisiä elämäntapoja kouluarjessa. Nuoret pääsevät itse suunnittelemaan ja toteuttamaan terveellisempää kouluruokaa, kioskin tarjontaa sekä lisää liikettä koulupäivään. (Nuorten Akatemia 2017.)

### 2.4 Tiedonhaku

Opinnäytetyön tutkimustiedon haku rajattiin viimeisen kymmenen vuoden sisälle. Tutkimusaineisto etsimiseen käytettiin PubMed-, Google Scholar-, Masto Finna- ja PEDro-tietokantoja. Suomenkielisten tutkimusten etsimiseen koululaisten liikunta-aktiivisuudesta käytettiin Googlen hakukonetta sekä Duodecim-tietokantaa. Metropolian ammattikorkeakoulun sekä Helsingin kaupungin kirjastoista etsittiin

anatomiaan, fysiologiaan, psykofyysiseen fysioterapiaan sekä motorisiin perustaitoihin liittyvää kirjallisuutta.

Tietokannoista hakuja tehtiin hakusanoilla ”adolescents”, ”sedentary”, ”physical activity”, ”gils”, ”physiotherapy”, ”self-esteem”, ”physical inactivity”, ”body image”, ”liikuntatottumukset”, ”tytöt”, ”liikkumattomuus”. Tutkimukset valittiin sen perusteella, että ne koskivat murrosikäisiä tyttöjä tai nuoria naisia, jotka ovat fyysisesti passiivisia.

Suomalaisten lasten ja nuorten liikuntatutkimusraporttien lähdeluetteloiden kautta löytyi viitteitä tutkimuksiin, joita otettiin mukaan opinnäytetyöhön. Lisäksi tutustuttiin aikaisempiin opinnäytetöihin. Opinnäytetöiden lähdeluetteloista löydettiin toiminnallisista harjoituksista koostuva kirja Ryhmä liikkeelle! Kirjaa hyödynnettiin opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelussa.

### 3 NUORTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihastyötä, jossa energiankulutus kasvaa suuremmaksi kuin levossa ollessa. Liikunnalla tarkoitetaan säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, joka on tarkoituksella tehtyä. Liikunnalla on jokin tarkoitus, kuten kunnon kohottaminen, terveyden edistäminen tai sen tuottama ilo ja nautinto. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 15.) Fyysisellä passiivisuudella tarkoitetaan yleensä istumista eli paikallaanoloa, jossa ei ole fyysistä toimintaa (Sedentary Behaviour Research Network 2017).

#### 3.1 Nykytila

Arjen liikunta on vähentynyt, ja istumisen määrä on selvästi lisääntynyt lasten ja nuorten keskuudessa viime vuosikymmenten aikana. Liikunnan merkitys on myös muuttunut. Liikunnan harrastaminen tapahtuu yhä useammin seuroissa, eikä luontaista liikkumista tapahdu enää niin paljon arkipäivien aikana. Osa nuorista liikkuu erittäin aktiivisesti, kun taas osa ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Lihominen ja fyysisen kunnon lasku näkyvät lapsille ja nuorille tehtyjen tutkimusten tuloksissa. (Hakkarainen ym. 2009, 34, 56.)

Liikunnan väheneminen lapsuudesta aikuisikää kohti ei ole uusi ilmiö. Koulumatkojen kulkeminen ja asioilla käynti liikkuen ovat vähentyneet. Sosiaaliset suhteet hoidetaan sosiaalisen median kautta enemmän kuin tavataan ihmisiä kasvotusten. (Hakkarainen ym. 2009, 55.)

Ruutuajan, eli puhelimen, tietokoneen, pelikonsolien ja TV:n katseluun, käytettyä aikaa ja sen yhteyttä terveyden eri tekijöihin ja fyysiseen kuntoon on tutkittu monien eri tutkimusten avulla (Tremblay, LeBlanc, Kho, Saunders, Larouche, Colley, Goldfield & Gorber 2011; Syväoja, Kantomaa, Ahonen, Hakonen, Kankaanpää & Tammelin 2013; Carson, Hunter, Kuzik, Gray, Poitras, Chaput, Saunders, Katzmarzyk, Okely, Gorder, Kho, Sampson, Lee & Tremblay 2016). Vähän liikkuvien 5-17-vuotiaiden lasten ja nuorten liikkumattomuutta on selvitetty erilaisten

terveysindikaattoreiden avulla. Yli kahden tunnin TV:n katselulla on todettu olevan epäedullinen vaikutus kehon koostumukseen. Sillä on vaikutusta myös kunnon alenemiseen, itsetunnon ja sosiaalisen käyttäytymisen alenemiseen sekä koulumenestykseen.

Suomalaislapsille tehtyyn tutkimukseen osallistui 277 viides – ja kuudesluokkalaista lasta. Lapset arvioivat oman päivittäisen ruutuajan sekä kuinka monena päivänä tulee ripeää liikuntaa tunti päivässä. Koulumenestystä arvioitiin arvosanojen perusteella. Lapset, jotka viettävät yli kolme tuntia aikaa tietokoneen, television ja pelikonsolien ääressä, menestyvät koulussa heikommin kuin lapset, joiden ruutu aika jää alle kahteen tuntiin päivässä. Kotimaiset lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset ohjeistavat rajoittamaan ruutuajan enintään kahteen tuntiin päivässä. Fyysisellä passiivisuudella ja ruutuajalla on tutkimusten mukaan huomattu olevan vaikutusta 5-18-vuotiaiden lasten ja nuorten heikompaan kestävyyskuuntoon, lihasvoimaan sekä nivelten liikkuvuuteen. Vain viisi prosenttia 9-15-vuotiaista nuorista täyttää ruutuajaa koskevan suosituksen. Vanhemmat rajoittavat yhä vähemmän nuorten ruutuajaa. (Tremblay ym. 2011; Syväoja ym. 2013; Carson ym. 2016; Kokko & Mehtälä 2016, 13; Likes 2017.)

Euroopasta ja Pohjois-Amerikan maista noin neljäkymmentä maata oli mukana kansainvälisessä liikunta vertailussa. Suomalaiset 11-13-vuotiaat tytöt sijoittuivat vertailussa seitsemän aktiivisimman maan joukkoon. Liikunta-aktiivisuus laski 15-vuotiaiden tyttöjen kohdalla lähelle maiden keskiarvoa. Lähes kaikissa vertailussa olleiden maiden tyttöjen liikunta-aktiivisuus laski enemmän kuin pojilla iän myötä. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 18-21.)

### 3.2 Liikkumattomuuden syitä

Tyttöjen liikunta-aktiivisuus vähenee murrosiässä saman ikäisiin poikiin verrattuna. Pienempää liikunta-aktiivisuuden vähenemistä iän karttuessa on havaittu henkilöillä, jotka ovat olleet lapsuuden aikaina liikunnallisia,

saaneet myönteisiä liikuntakokemuksia sekä liikunnalle sosiaalista tukea. (Craggs, Corder, Sluijs & Griffin 2011.)

Murrosiässä liikunnan harrastaminen usein vähenee ja jäädyään pois urheiluseurojen toiminnasta. Monet tekijät vaikuttavat liikunta-aktiivisuuden vähenemiseen (Aira ym. 2013, 7). Vanhempien liikkumattomuus ja murrosiän tuoma kypsyminen eli fyysiset muutokset kehossa vaikuttavat nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Suoria johtopäätöksiä ei voitu tehdä, mutta ympäristötekijöillä on myös merkitystä, kuten liikenteellä, liikennevaloilla tai muilla hidasteilla. (Craggs ym. 2011.)

Yleisimpiä esteitä nuorten liikunnan harrastamiselle ovat: (Hirvensalo ym. 2016, 38-40)

- Harrastaminen on kallista.
- Kiinnostavan harrastuksen ohjaus puuttuu kodin läheltä.
- Liikuntaharrastuksille ei ole aikaa.
- Liikkumaan ei viitsitä lähteä.
- Paljon muita harrastuksia.
- Kiinnostuksen puute koululiikuntaa kohtaan.

Lapset ja nuoret, joiden liikunta-aktiivisuus on alhainen, kokevat liikkumisen esteeksi omaan kehollisuuteen liittyvät asiat sekä heikon kokemuksen omasta liikunnallisesta pätevydestä. Muita yksilöllisiä syitä olivat epäliikunnallisuus, väsymys, jaksaminen ja laiskuus. (Hirvensalo ym. 2016, 36-40.)

### 3.3 Liikunnallinen pätevyys

Schneider, Dunton ja Cooper (2008) selvittivät lukiolaisille tehdyssä tutkimuksessaan aerobisen kunnon kasvamista ja sen vaikutusta fyysiseen minäkäsitykseen. Interventoryhmään valittiin tyttöjä, jotka eivät kuuluneet mihinkään urheilujoukkueeseen eivätkä harrastaneet säännöllisesti liikuntaa. Vertailuryhmänä toimi toisen lukion ryhmä. Tutkimukseen osallistui 120 opiskelijaa. Interventio ryhmä tapasi viisi

kertaa viikossa 60 minuuttia kerrallaan, josta 40 minuuttia oli aktiivista toimintaa. Lajeina olivat tanssi, joka kasvattaa aerobista kuntoa, jooga, koripallo, uinti ja Tae Bo. Ryhmä kokoontui kerran viikossa luennolle ja keskustelemaan fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyistä. Tutkimuksen mukaan yhdeksän kuukauden jälkeen tytöillä, joilla aerobinen kunto nousi ja myös fyysinen minäkäsitys parantui. Liikuntaa harrastamattomilla vertailuryhmän tytöillä fyysisessä minäkäsityksessä ei ollut tapahtunut muutosta yhdeksän kuukauden jälkeen.

Yksi tärkeä tekijä myöhempään liikunta-aktiivisuuteen on lasten ja nuorten kokema liikunnallinen pätevyys. Yksi suomalaisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä seuraava tutkimus on LIITU-tutkimus. Fyysistä toimintakykyä voidaan selvittää erilaisten mittareiden avulla. Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa 9-15-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä arvioitiin kysymällä omaa arviota kahdeksalla toimintakyvyn eri osa-alueella koulussa ja vapaa-ajalla. Lapsi ja nuori arvioivat käsitystään omista liikuntataidoista, nopeudesta, kestävyydestä, voimasta ja notkeudesta. Arviointi tapahtui valitsemalla numero, joka kuvasi parhaiten omaa käsitystä esimerkiksi tasapainosta, liikkumistaidoista ja pallonkäsittelytaidoista. (Hirvensalo ym. 2016, 36-37.)

LIITU-tutkimuksen tulosten perusteella lapsilla ja nuorilla oli keskimäärin myönteinen käsitys omasta fyysisestä toimintakyvystä. Tasapainon, juoksemisen, hyppäämisen ja notkeuden taidot arvioitiin sitä paremmiksi, mitä nuorempia lapset olivat. Pojat arvioivat tyttöjä paremmaksi fyysisen toimintakykynsä lähes kaikilla osa-alueilla. Tasapainotaidot arvioitiin yhtä hyväksi sekä tytöillä että pojilla. Notkeus oli ainut osa-alue, jossa pojat kokivat itsensä tyttöjä heikommaksi. Tutkimuksessa selvisi myös, että tytöt uskoivat mahdollisuuksiinsa kehittyä, ja halu kehittää fyysisiä ominaisuuksia lisääntyy iän myötä. Tutkimustulosten perusteella liikunnallisen pätevyyden kannalta pidetään tärkeänä saada yksilöllisiä onnistumisen kokemuksia sekä tarjota onnistuneita liikuntakokemuksia lapsille ja nuorille. (Hirvensalo ym. 2016, 37-40.)

### 3.4 Liikunnan edistäminen

Kouluihin tehtävillä liikunta- ja terveysterventioilla on tutkimuksen mukaan positiivista vaikutusta istumisen vähentymiseen ja fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen myös koulun ulkopuolella. Huolellinen toteutus, henkilöstön kehittäminen sekä säännöllinen seuranta koko intervention keston ajan ovat keinot, joilla liikuntakäyttäytymisen muutokset voidaan saavuttaa. Jäsennellyn ja standardoidun ohjelman myötä saavutetaan pysyviä parannuksia. Tulevaisuudessa liikuntakäyttäytymistä tutkittaessa keskitytään erityisesti kontrolloituihin tutkimuksiin, jotka ovat tarkempia ja fyysinen aktiivisuus on mitattavissa. Näin löydetään strategiat, joilla muutokset ovat pysyviä. Suotuisaan strategiaan olisi hyvä lisätä vanhempien osallistaminen ja pidempi intervention kesto, jonka aikana liikuntatottumukset istutetaan opiskelijoille, jolloin ne jäävät pysyviksi elämäntavoiksi. (Jones, Hoelscher, Kelder, Hergenroeder & Sharma 2008.)

Tirlean, Trubyn ja Hainesin (2013) tutkimuksen tarkoitus oli arvioida "Girls on the go" -ohjelman tehoa ja ennaltaehkäisevää merkitystä. Ohjelma toimi kouluympäristön ulkopuolella eri terveydenhoitoalan ammattihenkilöiden ohjaamana. Ohjelmalla haettiin ehkäiseviä toimenpiteitä heikkoon itsetuntoon, matalaan pystyvyyteen ja kehoon tyytymättömyyteen nuorilla naisilla. Osallistujat olivat 10-17-vuotiaita tyttöjä, joilla oli viitteitä huonosta kehonkuvasta, heikosta itsetunnosta ja eivät harrastaneet liikuntaa. Lisäksi heillä oli huono ruokavalio ja yli- tai alipainoa.

Tutkimuksessa oli mukana 12 koulua ja se toteutettiin kahdessa vaiheessa; peruskouluikäisille ja lukioikäisille. Interventio kesti 10 viikkoa, jonka aikana oli keskusteluja ja aktiivista toimintaa noin 10 hengen ryhmissä. Ohjelman jälkeen tyttöjen itsetunto oli vahvistunut. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että itsetunnon vahvistaminen johtaa parempaan yleiseen terveyteen ja hyvinvointiin. Ohjelman ennaltaehkäisevä vaikutus oli tärkeä tutkimustulos, sillä itsetunnon parantuminen nuorilla naisilla

johtaa parempaan tyytyväisyyteen omasta kehosta ja parantaa luottamusta omiin kykyihin. (Tirlea ym. 2013.)

Kehonkuva on merkittävä terveyteen vaikuttava tekijä eri ikäryhmissä, mutta erityisesti nuorille naisille. Tämän päivän yhteiskunnassa ulkonäön korostaminen saa monet nuoret hämmentymään. Yhteyksiä huonon kehonkuvan ja terveysongelmien, kuten myös liikkumattomuuden välillä on tutkimuksen mukaan havaittu. (Tirlea ym. 2013.)

Tänä päivänä on saatavilla paljon digitaalista laitteistoa mittamaan kehon fyysisiä ominaisuuksia. Terveys- ja kuntokartoituksissa, joilla selvitetään väestön fyysisen kunnon tasoa, korostuu myös numeeriset mittarit ja lukuarvot. Tampereen ja Oulun yliopiston KNOWBOD- tutkimushanke hakee vastauksia vähän tutkittuun asiaan; kehollisen, hiljaisen tiedon merkityksestä ja voisiko se olla osa liikunnan opetusta ja harjoittelua numeeristen mittareiden lisäksi. Mitä tietoa keho antaa ja miten saatu tieto voisi olla osana liikuntaharrastusta? (Parviainen 2016, 11.)

Keho antaa palautetta liikuntaharjoittelun jälkeen. Tärkeä taito on oppia kuuntelemaan kehoa ja sen antamia tuntemuksia sekä reagoida niihin oikein. Esimerkiksi oppia erottamaan erilaisia kipuja, mikä johtuu normaalista rasituksesta ja milloin on syytä olla enempi huolissaan. Kehollisen tiedon tunnistaminen voi auttaa liikkujaa itsetuntemuksen parantumisessa, miten keho reagoi erilaisiin tilanteisiin. Se auttaa ymmärtämään paremmin omat rajat, kyvyt ja potentiaalin. (Parviainen 2016, 11.)

Kehollisen tiedon merkitys osana liikuntaa voisi olla myös yksi väline auttaa vähän liikkuvia lapsia ja nuoria. Liikkujan oppiessa tunnistamaan kehossaan erilaisia viestejä, itseohjautuvuus liikuntaan lisääntyy, mikä puolestaan lisää motivaatiota ja halua edistää omaa hyvinvointia. (Parviainen 2016, 14.)

Strömbäck, Malmgren-Olsson ja Wiklund (2013) selvittivät laajassa laadullisessa tutkimuksessa nuorten naisten kokemuksia stressistä ja



siihen liittyvistä ongelmista kuten ahdistuksesta, masennuksesta ja muista psykosomaattisista oireista. Nuorille tytöille ja naisille on kehitetty omaa terveystalveta, joka on osa laajempaa tutkimushanketta. Stressinhallinta ryhmää ohjasi fysioterapeutti ja kokoontumisia oli kahdeksan kertaa noin kaksi tuntia kerrallaan. Fysioterapian menetelminä käytettiin kehotietoisuutta, rentoutumista ja BBAT-terapiaa. Ryhmässä keskusteltiin sekä pidettiin lyhyitä luentoja esimerkiksi stressistä ja paineista, jotka liittyvät kehon ihanteisiin.

Osallistujat kokivat intervention turvallisena, jossa sukupuolista herkkyyttä ymmärrettiin. Ryhmän lopussa tehtyjen haastattelujen perusteella stressin hallinta oli helpottunut ja siihen liittyvät oireet kuten lihasten jännitys, ahdistus, kivut ja säryt sekä unen laatu olivat parantuneet. (Strömbäck ym. 2013.)

### 3.5 Fyysisen aktiivisuuden vaikutus toimintakykyyn

Tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus vaikuttaa monien sairauksien ennaltaehkäisemiseen. Reippaalla fyysisellä aktiivisuudella on osoitettu olevan suotuisa vaikutus verenkiertoon, aineenvaihduntaan sekä munuaisten toimintahäiriöihin. Lasten ja nuorten 5-18-vuotiaiden luuston terveyteen on todettu vaikuttavan yleisen runsaan fyysisen aktiivisuuden lisäksi erityisesti voimakas kuormittava liikunta, kuten iskutus jaloille. (Poitras 2016; Kuusela 2017.)

Kohtuullinen tai erittäin aktiivinen liikkuminen on välttämätöntä tautien ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen. Armstrong, Tomkinson & Ekelund (2011) tutkimuksessa havaittiin, että korkealla intensiteetillä harjoittelu on parantanut nuorten kestävyyskuntoa 5-8 %. Nuorille 5-18-vuotiaille tehdyn kontrolloidun interventiotutkimuksen perusteella lihasvoima ja kestävyyskunto parantuvat fyysisen aktiivisuuden lisäämisen myötä (Poitras ym. 2016). Lasten ja nuorten masennusoireita ja kehoon liittyviä huolia on vähentänyt fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä television katselun vähentäminen. Liikunnan lisäämisellä on huomattu

olevan myös positiivinen vaikutus itsetunnon parantumiseen. (Janssen & Leblanc 2010; Tremblay 2011.)

Janssenin ja LeBlancin (2010) tutkimuksen mukaan fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen liittyy paljon terveyshyötyjä. Mitä enemmän liikuntaa sitä suurempi terveydellinen hyöty. Pienikin liikunnan määrä on hyödyksi nuorille, joilla on riski esim. ylipainoon. Liikunnan tulisi olla ainakin kohtalaista oleellisen terveyshyödyn esille tulemiseksi. Voimakkaalla insentiteetillä tuotettu liikunta tuottaa enemmän hyötyä. Osa terveyshyödyistä voidaan saavuttaa 30 minuutin liikunnalla päivässä. Liikuntaan tulisi lisätä intensiteettiä jos mahdollista. Aerobista liikuntaa suositellaan pääosaksi kokonaisliikuntaa. Luustoa ja lihaksia vahvistavaa liikuntaa suositellaan kolmena päivänä viikossa.

Opiskelu voi aiheuttaa joillekin koululaisille stressiä. Säännöllinen liikunta ehkäisee masennusta, ahdistuksen tunnetta sekä alentaa stressiä. Ohjattu liikuntaharrastus voi edistää nuoren sosiaalista elämää sekä tukee itsetunnon ja minäkäsityksen kehittymistä. Nuori haluaa liikuntaharrastuksesta onnistumisen kokemuksia. Käsitys omasta liikunnallisuudesta on jo kehittynyt realistiseksi 13-15-vuotiailla nuorilla. (Hakkarainen ym. 2009, 122.)

## 4 KASVU JA KEHITYS 13-15-VUOTIAILLA

Murrosikä on nuorelle fyysisesti ja henkisesti suurta kasvunaikaa. Yksi merkittävä tekijä on ajatusmaailman muuttuminen ja kypsyminen.

Fyysisten muutosten seurauksena nuorelle muodostuu uusi kokemus kehosta. (Hakkarainen ym. 2009, 120.)

### 4.1 Fyysinen kasvu

Fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen sekä fysiologinen kehittyminen ovat kolme kehitysbiologista ilmiötä nuorten kehityksessä. Fyysisen kasvun aikana tapahtuu kehon rakenteiden kasvamista, kuten pituuskasvu sekä kehon lihas- ja kokonaismassan lisääntyminen. Biologinen kypsyminen tarkoittaa sukupuolikypsyyden kehittymistä kohti aikuisuutta. (Hakkarainen ym. 2009, 74.) Tyttöillä alkavat kuukautiset ja rinnat alkavat kehittyä 10-13-vuotiaana. Pituuskasvu alkaa yleensä samoihin aikoihin. (Jalanko 2017.) Fysiologisen kehittymisen aikana kehon eri elinjärjestelmät ja rakenteet erilaistuvat ja niiden toiminta kehittyy. Siihen vaikuttaa myös yksilöllinen kasvu ja kypsyminen, mutta myös lapsuuden liikunnalla ja ympäristöllä on merkitystä. Biologisten muuttujien lisäksi sosiaalinen, älyllinen, tunne-elämän ja moraalinen kehitystaso vaikuttavat fysiologiseen kehittymiseen. (Hakkarainen ym. 2009, 75.)

Fyysisiä suorituskykyominaisuuksia ovat voima, nopeus, kestävyys, liikkuvuus ja taidot. Kaikilla terveillä lapsilla ja nuorilla on tietyt voimavarat näiden taitojen kehittymiseen. Kehityksen kulkuun vaikuttaa perimä, fyysinen kasvu, biologinen kypsyminen, fysiologinen kehitys ja suuri merkitys on myös kasvuympäristöllä. (Hakkarainen ym. 2009, 74-75.)

Käsien ja jalkaterien pituuskasvu alkaa ja päättyy ensimmäisenä selkärangan kasvun loputtua viimeisenä. Pituuskasvu vaikuttaa uusien taitojen oppimiseen ja tasapainon hallintaan kehonkuvan muuttuessa. Tyttöillä lantio levenee ja se vaikuttaa vartalon hallintaan murrosiässä. Lannerankaan kohdistuu enemmän painetta ja se voi osaltaan aiheuttaa selkikipuja. Toisaalta muutokset lantion alueella laskevat tyttöjen

painopistettä, jonka takia tasapainon kehittyminen ja säilyttäminen on helpompaa. (Hakkarainen ym. 2009, 82.)

#### 4.2 Psyykinen ja sosiaalinen kasvu

Montemayor, Adams ja Gullotta (1990) sekä Walker (2002) mukaan murrosikää voidaan pitää stressitekijänä tai kehityksen riskitekijänä, koska se käynnistää paljon suuria muutoksia lapsen elämässä. Biologisten muutosten lisäksi kehitystä tapahtuu myös kognitiivisten, emotionaalisen ja käyttäytymisen osa-alueilla. (Järvinen 2013, 2.) Lapsuus loppuu murrosiän alkaessa, jolloin varhaisuoruus alkaa. Nuori alkaa koetella vanhempien määräysvaltaa ja perheen merkitys vähenee. Nuoren psykososiaaliseen riskikäyttäytymiseen kuuluu voimakkaiden elämysten tarve, kokeiluhalu sekä itsenäisen tekemisen tarve kasvaa. (Leppäluoto ym. 2013, 377.)

Murrosikään kuuluu mielialojen ailahtelu. Muutokset yksilössä tapahtuvat ensin aivoissa ja sen jälkeen kehossa ja tunne-elämässä. Murrosiässä identiteetti sekä oma rooli elämässä täytyy rakentaa uudelleen.

Varhaisvuosien alkuvaiheessa tapahtuu paljon asioita ja nuori on hyvin haavoittuvainen vahingollisille kokemuksille, mutta myös myönteiset kokemukset vaikuttavat nuoren kehitykseen. Nuoren elämänhallinta näkyy siinä, miten suhtaudutaan itseen, kavereihin, aikuisiin, kouluun ja työhön. Tärkeänä tukena itsenäistymiseen ja vanhemmista irtautumiseen ovat omanikäisten malli ja seura. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 59-62; Sinkkonen 2010, 15; Niemelä & Niemelä 2012, 21 mukaan.)

## 5 PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA

Fysioterapian yksi erikoisaloista on psykofyysinen fysioterapia. Perusajatuksena psykofyysisessä fysioterapiassa on ajatella ihminen kokonaisuutena, jossa keho ja mieli tekevät kokonaisuuden ja ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään. Psykofyysisen fysioterapian tavoitteena on kivun lievittyminen, rentoutuminen, stressinhallinta, ruumiinkuvan eheytyminen ja ruumiinhallinnan parantuminen sekä itsetuntemuksen lisääntyminen. Ajatukset ja tunteet vaikuttavat liikkumiseen ja sitä kautta käsitykseen omasta kehosta. (Suomen Psykofyysisen Fysioterapian yhdistys ry 2017.)

### 5.1 Kohderyhmä ja terapiamenetelmät

Psykofyysistä lähestymistapaa käytetään erityisesti mielenterveyden ongelmiin kuten masennuksen, paniikkioireiden ja syömishäiriöiden hoitoon. Hyviä tuloksia on saatu myös pitkien kiputilojen, perusliikkumisen vaikeuksien, stressin, unettomuuden ja uupumuksen hoidossa.

Psykofyysisen fysioterapian menetelmät ovat terapeuttinen harjoittelu, ohjaus ja neuvonta. Terapeuttista harjoittelua ovat manuaaliset käsittelyt, hengitysharjoitukset, rentoutustekniikat, kehonhahmotusharjoitukset sekä toiminnalliset harjoitukset. Terapeuttista harjoittelua voi olla pienikin liike, venytys tai kosketus, joka antaa keholle liikettä. Kuntoutujan oivallukset ja oppiminen ovat lähtökohta onnistuneelle terapialle. Terapiaa voidaan toteuttaa ryhmässä tai yksilöllisesti. (Suomen Psykofyysisen Fysioterapian yhdistys ry 2017.)

Arviointi- ja tutkimusmenetelmiä psykofyysisessä fysioterapiassa ovat haastattelu, havainnointi sekä mittaaminen. Arvioita voidaan tehdä mm. asennoista, liikkuvuudesta, liikkeen hallinnasta, hengityksestä, kivusta, ruumiinkuvasta ja vuorovaikutuksesta. Toteutuneen fysioterapian arvioinnissa on aina tärkeä ottaa huomioon kuntoutujan itse kokema muutos ja pystyvyyden parantuminen oman elämänhallintaan. (Suomen Psykofyysisen Fysioterapian yhdistys ry 2017.)

## 5.2 BBAT-terapia

BBAT-terapia eli Basic Body Awareness Terapia on yksi näyttöön perustuva fysioterapian muoto, jota käytetään erityisesti psykofyysisessä fysioterapiassa. BBAT-terapia sisältää yksinkertaisia liikeharjoituksia istuen, seisten, makuuasennossa ja kävellen. Harjoitukset koostuvat tasapainosta, vapaasta hengityksestä sekä tietoisesta läsnäolosta. Liikeharjoitusten avulla pyritään palauttamaan luonnolliset liikkumistavat ja -tottumukset. Harjoitukset ovat liikkeitä, jotka tapahtuvat suhteessa alustaan, keskilinjaan, liikekeskukseen, hengitykseen ja tietoisuuteen. (Skjaerven & Sundal 2016, 42-43; Basic Body Awareness Terapia 2017.) Fysioterapeutti ohjaa kuntoutujaa saamaan kontaktin omaan kehoonsa ja liikkeeseensä (Jaakkola 2007b, 9).

BBAt-terapia on kokonaisvaltainen fysioterapeuttinen menetelmä, jossa keho ja mieli otetaan huomioon. Tietoinen läsnäolo auttaa löytämään kehon voimavaroja käyttöön. BBAT muistuttaa jossain määrin mindfulness-tekniikoita, jotka vähentävät stressiä. (Strömbäck ym. 2013.)

### 5.2.1 Alustasuhte

Roxendal (1987) mukaan perusta liikkumiselle ja toiminnalle on suhde alustaan ja tukipintaan. Suhde alustaan tarkoittaa sitä, miten ihminen käyttää tukipintaa ja miten hänen paino jakautuu alustalle liikkeen ja levon aikana. Tukipinnan laajuus tai pienuus voi kertoa ihmisen epävarmuuden kokemuksesta. Laaja suhde alustaan mahdollistaa tasapainon säilyttämisen ja rentoutumisen. Tasapainon säilyttämisellä on tärkeä merkitys liikkeiden koordinoimiseen ja onnistumiseen. (Herrala, Kahrola & Sandström 2009, 93–94.)

### 5.2.2 Keskilinja

Pystyasennossa keskilinja kulkee jalkojen välistä lattiasta pääläelle saakka. Ihmisen ollessa tasapainoisessa asennossa kehon paino on

jakautunut tasaisesti keskilinjan molemmille puolille. Ihmistä sivulta tarkasteltuna luotisuoraksi kutsutaan linjaa, joka kulkee korvan edestä olkanivelen läpi, lonkkanivelen keskeltä, polvilumpion takaa ja alas nilkan uloimman kehräsluun edestä lattiaan. Takaapäin katsottuna keskilinja kulkee selkärangan mukaan ja edessä nenän ja navan kautta. (Herrala 2008, 91; Sandström 2011, 185.) Keskilinjan tiedostaminen on Roxendalin ja Windbergin (2006, 59-83) mukaan yksi kehotuntemuksen edellytyksistä. Ihminen tasapainottaa kehonsa vertikaaliakselia pitkin eli ylös- alasuunnassa. Keskilinjan hahmotusta voidaan harjoitella liikkeillä ylä- ja alaspäin tätä linjaa pitkin, kiertämällä vartaloa sen ympärillä, siirtämällä painoa eteen ja taakse tai vasemmalle ja oikealle. Keskilinjan ylittäminen on välttämätön taito kaikissa toiminnoissa, joissa tarvitaan kehon kumpaakin puolta. (Tonteri 2009b, 91.)

### 5.2.3 Liikekeskukset

Hengitys lähtee kehon keskuksesta, jossa jakautuu ylempi ja alempi liikekeskus. Tunteet heijastuvat liikekeskusten kautta. Ylempään liikekeskukseen kuuluvat pää, kädet ja rintakehä. Ne vastaavat hengityksestä, tunteista, luovuudesta, puheesta, kielestä ja kommunikaatiosta. Alemman liikekeskuksen muodostavat lantio ja jalat, joiden vastuulla on turvallisuus, voima, tuki ja juuret. (Herrala 2009, 95.) Dropsyn (1988) mukaan ylemmän ja alemman liikekeskuksen väliin jää yhteinen liikekeskus eli solar plexus, joka sijaitsee 1.-3. lannenikamien korkeudella kylkikaarien välissä. Solar plexuksen alueen tehtävänä ovat sydämen ja hengityksen rytmiset toiminnot sekä ohjata vartalon kiertyminen keskilinjan ympäri, edestakainen kiertoliike sekä erilaiset vartalon ojennukset ja taivutukset. Yhteisen liikekeskuksen kautta keskittynyt ihminen voi havainnoida kehon asentoa, suhdetta alustaan, keskilinjaa, hengitystä, omia ajatuksiaan, tunteita sekä seurata ympäristöä. (Herralan ym. 2009, 96.)

#### 5.2.4 Hengitys

Hengittäminen on automaattinen toiminta, mutta siihen voidaan vaikuttaa myös tahdonalaisesti. Pallea on yksi tärkeimmistä sisäänhengityslihaksista. (Sand, Sjaastad, Haug & Bjålie 2013, 257, 373.) Hengityslihaksia ovat myös ulommat ja sisemmät kylkivälilihakset, vatsalihakset sekä apuhengityslihakset (Hengityslihakset 2016). Sisäänhengitys on aina aktiivinen vaihe, jonka aikana pallea ja ulommat kylkivälilihakset supistuvat muodostaen keuhkoihin alipaineen. Sisäänhengityksen aikana elimistö saa happea, joka kulkeutuu keuhkorakkuloiden kautta verenkiertoon solujen polttoaineeksi. Uloshengitys on aktiivista vain kuormituksessa, jolloin uloshengityslihasten supistuessa keuhkoihin muodostuu ylipaine sisäänhengityslihasten relaxoitua ja kimmosäikeiden vetäessä keuhkoja kasaan. Uloshengityksen aikana palamistuotteena syntynyt hiilidioksidi hengitetään ulos. Hapentarve kasvaa liikunnan aikana ja siksi hengittämisen ongelmat ilmenevät usein liikkeessä. Keuhkojen toimintakykyyn vaikuttavat huono hengitystekniikka, jännittäminen, pelko, kipu, ylipaino, ryhtiongelmat ja hengityssairaus. Hengityselimistön tärkein harjoittamismuoto on säännöllinen hengästyttävä liikunta. (Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lätti 2013, 193-206; Hengityслиitto 2017, 3,13.)

Hengitys on tärkeää omien voimien käytössä, rajojen ja reviirin tiedostamisessa sekä ruumiin ja mielen tekemisen tiedostamisessa. Kaikki mitä tapahtuu ja ilmaistaan tarvitaan hengitystä. Oppimalla olemaan oma itsensä ihminen saavuttaa rentouttavan olotilan. Itsensä ilmaiseminen liikkumisessa ja muussa tekemisessä tuo esille ihmisen persoonallisen tavan olla olemassa. Tasapaino, asento, vapaa hengitys ja tietoinen läsnäolo ovat ilmaisun tyypillisimmät elementit. Lihaksiston toiminnasta johtuvat asennon muutokset voivat vaikuttaa hengityksen vapaaseen kulkuun ylös rintakehään ja kaulaan sekä alas lantioon. Samalla hartioiden, selän ja lantion liikelaajudet ja joustavuus muuttuu. Hengitys antaa rytmin kävelyille ja muille motorisille toiminnoille. (Herrala 2009, 64, 76, 80.)



### 5.2.5 Kehonkuva

Kehonkuvalla tarkoitetaan kehon psykologista edustusta, johon kuuluvat näköhavainnot oman kehon koosta, muodosta ja erityispiirteistä. Asenteet ja kehon herättämät tunteet vaikuttavat myös kehonkuvaan. (Sandström & Ahonen 2011, 22). Sosiaalinen ympäristö on yksi tekijä kehonkuvan rakentajana nuorille tytöille. Muiden ihmisten mielipiteillä on suuri merkitys. Tytöt tarkkailevat ympärillä olevia ihmisiä ja saavat käsityksen erilaisista kehoista. (Kontoniemi 2014, 30.) Gattario (2013) mukaan nuorten kehon kuvaan liittyvät monet yksittäiset tekijät kuten BMI, murrosiän alkamisen vaihe, kiusaaminen ja vartaloihanteen sisäistäminen. Tutkimukset kehonkuvaan liittyen ovat haastavia, koska niin monet eri yksilö- ja ympäristötekijät vaikuttavat kehonkuvan muodostumiseen. Herrala ym. (2009, 103) puolestaan toteavat epäselvän kehonkuvan voivan näkyä asennossa, liikkumisessa, tasapainossa liikkeen aikana ja omien rajojen tunnistamisessa. Pelko, ahdistus ja epävarmuuden tuntemukset voivat tuntua pidempi aikaisena jännityksenä niska-hartiaseudulla tai muina kipuina kehossa.

### 5.2.6 Kehotietoisuus

Kehotietoisuus on ihmisen aistimuksia ja havaintoja kehostaan ja sen asennoista eri ympäristöissä ja asennoissa. Ihmisen tiedostamattomalla tasolla toimii kehon asentomalli. Kehon asennonhallintaan osallistuvat tuki- ja liikuntaelimistö, keskushermosto, hermo-lihasjärjestelmä sekä useat aistikanavat kuten sisäkorvan tasapainoelin, näkö, mekaaninen tuntoaisti sekä asento- ja liiketunto. Kehotietoisuutta on kontakti alustaan ja ympäristöön, kehon rajat, liikekeskukset, keskilinja ja hengitys (Herrala ym. 2009, 65; Sandström & Ahonen 2011, 21; Pajala, Sihvonen & Era 2008, 136.)

Kehotietoisuuden ja tasapainon lisääntymisen myötä voidaan vaikuttaa toimintakykyyn, voimavarojen ja hyvinvoinnin lisääntymiseen sekä itsetuntemuksen syventämiseen. Kehotietoisuusharjoitusten avulla opitaan

tunnistamaan oman kehon käyttäytymistä sekä harjaannutaan kuulemaan kehon viestejä. Lisääntynyt kehotietoisuus vahvistaa identiteettiä sekä auttaa omien rajojen pitämisessä. Kehotietoisuuden harjoittamiseen ei tarvita välineitä, mutta rauhallinen ympäristö auttaa harjoituksia aloitettaessa. Harjoitteissa kiinnitetään huomiota kehon tapaan reagoida ja toimia asennon, liikkeen, hengityksen ja ympäristön suhteen. Tärkeintä harjoituksissa on keskittyä hetkeen ja oman kehon tuntemuksiin. Kehoon jää muistijälki haitallisista liikemalleista. Oppimalla kuuntelemaan kehoa voidaan saada liikkeet luonnollisemmiksi, löytää keinoja kipujen ja jännitysten lievittämiseksi sekä välineitä arjessa selviytymiseen. (Sundberg, Putkisaari & Salmela 2015, 10.)

Keholliset tuntemukset ohjaavat ihmisen haluja. Liikkuminen tuottaa yhtä aikaa monenlaisia tuntemuksia, kuten sydämen sykkeen nousua, hengityksen kiihtymistä, hikoilua, liikeaistimuksia ja asentotuntemuksia. Tottumattomalle liikkujalle tuntemukset voivat olla epämiellyttäviä. Liikunnan jälkeinen lihaskipua ja väsymys ovat myös tavallisia tuntemuksia. Pettymyksen tunteet liikunnan tuomaan hyvään oloon ja rentoutumiseen saattavat johtaa, ettei liikkumisesta tule tapaa. (Sandström & Ahonen 2011, 21.)

## 6 MOTORISET PERUSTAIIDOT

Motoriset perustaidot opitaan 2-7-vuotiaana. Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan niitä taitoja, joiden avulla ihminen selviytyy arkipäivän tilanteista esim. koulumatkan kulkemisesta. Tämän kehitys prosessin aikana hermo-lihasjärjestelmässä tapahtuu kypsymistä, kehon koostumus muuttuu ja kasvaa. Perustaitojen oppimisen jälkeen tulee lajitaitojen oppimisen vaihe 7-15-vuotiaana. Tutkimusten mukaan tasapainotaidoissa ei ole nopeita kehittymisen vaiheita. Ympäristön antamalla ärsykkeillä on suuri merkitys perustaitojen oppimiseen ja kehittymiseen. Viimeinen motorisen kehityksen vaihe eli opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe alkaa noin 15-vuotiaana ja jatkuu koko elämän ajan. Motoriset perustaidot jaotellaan kolmeen pääryhmään, jotka ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot sekä välineen käsittelytaidot (taulukko 1). (Nuori Suomi 2017; Hakkarainen ym. 2009, 240-242.)

Varhaislapsuuden fyysistä aktiivisuutta sekä istumiskäyttäytymistä sekä niiden vaikutusta psykososiaaliseen hyvinvointiin on selvitetty useissa tutkimuksissa. Lapsen ensimmäiset viisi vuotta ovat ratkaisevia kehityksen kannalta. Silloin luodaan perusta terveystyötyymiselle kuten fyysiselle aktiivisuudelle ja istumiselle. Tutkimusten perusteella suositellaan alle kouluikäisten liikkuvan kolme tuntia päivässä. Suositusten mukainen liikkuminen lisää myös psykososiaalista hyvinvointia. Lisää laadukkaita tutkimuksia asiasta vielä kaivataan. (Hinkley, Trina, Teychenne, Megan, Downing, Katherine, Ball, Kylie, Salmon, Jo & Hesketh 2014.) Pienillä lapsilla on tutkittu istumisen epäedullisia vaikutusta motoristen taitojen kehittymiseen sekä psykososiaaliseen terveyteen (LeBlanc, Spence, Carson, Gorber, Dillman, Janssen, Kho, Stearns, Timmons & Tremblay 2012).

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (OPS 2016, 14).

TASAPAINOTAIDOT	LIKKUMISTAIDOT	VÄLINEEN KÄSITTELYTAIDOT
heiluminen	hyppeleminen	heittäminen
kieriminen	juokseminen	kiinniottaminen
koukistaminen	kiipeileminen	lyöminen
ojentaminen	kinkkaaminen	pomputtaminen
pystyasennot	käveleminen	potkiminen
pyöriminen	laukkaaminen	työntäminen
pysähtyminen	liukuminen	vierittäminen
pää alaspäin asennot	loikkiminen	
väistäminen	rytmissä hyppiminen	

### 6.1.1 Tasapaino

Ihmisen tasapaino on kykyä pitää kehon asentoa ja painopistettä tukipintaan nähden kontrolloituna koko suoritettavan tehtävän ajan, johon vaikuttavat lihasvoima sekä saapuva sensorinen informaatio. Asennon kontrollointiin vaikuttaa hermolihaksjärjestelmän toiminnat, joiden avulla ihminen säätelee painopistettä ja kehon asentoa ympäristöönsä nähden. (Kauranen 2011, 180.) Sandströmin ja Ahonen (2011, 52) mukaan painopiste kuvaa kehon massan keskimääräistä sijaintia. Kehon painopiste sijaitsee lantion alueella 2-3 cm selkärangan etupuolella ihmisen seisoessa symmetrisessä seisoma-asennossa tasaisella alustalla (Kauranen 2011, 180). Tasapainoa tarvitaan jokapäiväisessä elämässä ja liikkumisessa. Tasapaino voidaan määritellä keskushermoston

palautteeksi asentotunnosta, tasapainoelimen, visuaalisen tuojahermon signaaleista sekä analyysia signaalien yhdentymisestä. (Wang, Ji, Jiang, Liu & Jiao 2016.)

### 6.1.2 Tasapainoelin

Sisäkorvassa sijaitsee aistinelin, josta tulee hermostolle tietoa koordinoita liikkeitä oikein sekä saavuttaa hyvä kehonhallinta. Sisäkorvan eteisessä sijaitsee kaksi tasapainokiviä sisältävää rakkulaa (soikea ja pyöreä), jotka reagoivat painovoimaan. Hermosto saa tietoa pään asennosta suhteessa pystyasentoon eli tiedon siitä mikä on ylhäällä ja mikä on alhaalla. Sisäkorvan eteisestä lähtee myös kolme kaarikäytävää, jotka ovat lähes ympyränmuotoisia. Kaarikäytävissä sijaitsee aistinsoluja, jotka aistivat pään kiertoliikkeitä. Kaarikäytävät ovat kolmessa eri tasossa sekä toisiaan kohti kohtisuorassa. Aivot saavat tiedon kaikista pään kiertosuunnista vertaamalla kaarikäytävistä tulevaa informaatiota sensoristen hermosyiden impulssitiheyksiä toisiinsa. Kaarikäytävät sekä kaksi rakkulaa muodostavat yhdessä tasapainoelimen. (Sand, Sjaastad, Haug & Bjälle 2013, 164-166.)

Heijasteilla on suuri merkitys tasapainon säilymiseen. Luustolihasia ohjaavia heijasteita ohjaavat selkäyttimeen menevät hermosyyt. Kehon asentoa ja liikkeitä ohjaavia heijasteita ohjaavat aivorungon tumakkeisiin menevät hermosyyt. Pikkuaivoihin saapuu jatkuvasti tietoa sisäkorvan kaarikäytävistä. Pikkuaivojen tehtävänä on vertailla liikkeen laatua ja huolehtia liikkeiden sujuvuudesta lähettämällä korjaavia käskyjä luustolihasille. Isoaivokuoreen kulkee pieni osa hermosyistä talamuksen kautta. Tämän takia osa liikkeistä tulee tietoiseksi ja kehon asentoja pystytään aistimaan. (Sand ym. 2013, 164-166.)

## 6.2 Asento- ja liikeaisti

Kudosten venymistä mittaavat proprioceptorit, jotka sijaitsevat jänteissä, ligamenteissa, sidekudoksissa, poikkijuovaisissa lihaksissa ja nivelpussin seinämissä. Asentotunto tarkoittaa esimerkiksi havaintoa raajojen

asennosta ja niiden sijainnista toisiinsa nähden. Liikehavainto puolestaan tarkoittaa jonkin nivelen asennon muutosta ilman näköaistin apua, jossa havaitaan muutoksen suunta ja nopeus. Voiman aistiminen on kyky arvioida voiman määrää asennon muuttamiseen tai säilyttämiseen. Nämä kolme aistimusta muodostavat yhdessä asento- ja liikeaistin eli proprioception. (Sandström 2011, 34.)

Asentoon liittyvä tasapaino jaetaan staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattinen tasapaino on kykyä pysyä tietyissä asennossa, joista istuma- ja seisoma-asento ovat yleisimmät. Dynaamiseen tasapainoon sisältyy mekanismeja, jotka säilyttävät asennon liikkumisen aikana, myös ulkoisen voiman horjuttaessa asentoa. Nilkkanivelen hallinnalla on huomattava merkitys dynaamisen tasapainon hallintaan. Asentotunnon kautta tuleva informaatio vaikuttaa kehon linjaukseen. Tasapainoon mahdollisesti vaikuttavia tekijöitä ovat väsymys, ikä, sukupuoli, fyysisen aktiivisuuden kyky sekä alaraajojen vammat. (Sandström 2011, 52; Wang ym. 2016; Yong & Lee 2017.)

Tasapainon harjoittamisella on useiden tutkimusten mukaan suotuisa vaikutus toiminnallisen suorituskyvyn parantumiseen yhdessä voimaharjoittelun kanssa. Voimaharjoittelun ja tasapainon harjoittaminen auttaa parantamaan mm. ketteryyttä ja hyppyjen suorituskykyä. Vammariskit pienentyvät sekä proprioseptiikka parantuu säännöllisen harjoittelun seurauksena. Voimaharjoittelulla on yksistään suuremmat vaikutukset toiminnallisiin suorituksiin, mutta tasapainoharjoitukset lisänä harjoittelua voivat tukea tavoitteiden parantamista. Asennon hallinnan parantamiseen ja hermo-lihas kontrollin parantamiseen suositellaan tasapainoharjoituksia. (Zech, Hubscher, Vogt, Banzer & Hänsel 2010.)

## 7 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Terveyden edistäminen vaatii toiminnan suunnittelua, kehittämistä ja arviointia laaja-alaisesti, jonka taustalla on tutkittua tietoa. Lähtökohtana on tietää nykytila, jotta toimintaa voidaan kehittää oikeaan suuntaan. Terveyden edistämisen vaikutukset näkyvät vasta pitkän aikavälin päästä. (Hietaniemi 2011, 16.)

Sosiaali- ja terveysalalla tuotteistamisen erityisosaamista on paljon. Asiakas on aina tuotteistamisen lähtökohta. Ajankohtaisen tiedon käyttö ja sen soveltaminen tuotteistamisen kehittämisessä tekee siitä markkinointikelpoisen. Osaamisen tuotteistaminen ja asiantuntijoiden hankinta takaavat hyvän laadun ja eettisyyteen liittyvät asiat. Moniammatillinen työryhmä toimii usein tuotteistamisprosessin takana. (Jämsä & Manninen 2000, 9-10, 16, 50.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämiseen keskittyvä prosessi, jonka tavoitteena on käytännön toiminnan kehittäminen. Sen tekemiseen liittyy aina jokin tuote; esimerkiksi opas, tietopaketti tai tapahtuman järjestäminen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä näkyy käytännönläheisyys, työelämälähtöisyys, tutkimuksellinen ote sekä vakuuttavasti esitetty alan tietojen ja taitojen hallinta. (Vilkka & Airaksinen 2003, 10, 51.)

Toiminnallinen opinnäytetyö koostuu kahdesta osasta. Toiminnallinen osuus on ammatillisen tekemisen näyte, jossa tiedot ja taidot tulevat esille. Toinen osa on raportti, jossa sanallistetaan käytännön osuus, mitkä olivat tulokset ja johtopäätökset sekä miten opinnäytetyöntekijä onnistui työssään. (Vilkka & Airaksinen 2003, 68, 129.)

Tämän opinnäytetyön tuote on Matkalla liikkumaan -kerhokokeilu. Tyttöjen kerho on yläasteikäisille tytöille tarkoitettu ryhmä, jossa harjoitellaan kehonhahmotusta, tasapainoa ja kehonhallintaa. Ryhmään osallistujista suurimmalta osalta puuttui liikunnallinen harrastus. Kerho oli koulupäivän

jälkeen Jokiniemen koululla yhteensä viisi kertaa peräkkäisinä viikkoina. Yksi kerhokerta kesti 60 minuuttia. Ryhmän ohjauksessa mukana oli myös yhteistyökumppanina toimiva opettaja. Tarvittaessa halusimme jakaa ohjausta, että tytöt saisivat myös yksilöllistä huomioimista. Kerhon tarkoitus oli kehonhallintaharjoitteiden lisäksi antaa tytöille onnistuneita liikuntakokemuksia ja saada heidät innostumaan liikkumisesta vapaa-ajalla.

Toiminnallisen opinnäytetyöhön liittyvän tuotteen kehitysprosessi koostuu viidestä vaiheesta, jotka ovat: ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointivaihe, tuotteen luonnosteluvaihe, kehittelyvaihe sekä tuotteen viimeistelyvaihe. (Jämsä & Manninen 2000, 28.) Taulukossa 2. on kuvattu tuotteistamisen eteneminen.

Taulukko 2. Tuotteistamisprosessin kulku

Kesäkuu 2016	Tapaaminen Nuorten Akatemiassa Oma valinta- hankkeen työntekijöiden kanssa
Syyskuu 2016	Sähköpostikeskusteluja Oma valinta- hankkeen projektipäällikön kanssa  Opinnäytetyön aiheen selkeytyminen Yhteistyökumppanin saaminen ja palaveri  Jokiniemen koululla yhteinen palaveri
Lokakuu 2016	Tutkimuksiin perehtymistä  Kerhojen sisällön suunnittelua  Alku- ja palautekyselylomakkeen tekeminen
Marraskuussa 2016	Kerhokerrat 1-2



Joulukuu 2016	Kerhokerrat 3-5
Tammikuu - helmikuu 2017	Opinnäytetyön kirjallisen osuuden kirjoittamista
Maaliskuu 2017	Vantaan koulujen messuilla esittelemässä opinnäytetyötä  Opinnäytetyön kirjallisen osuuden kirjoittamista
Huhtikuu 2017	Opinnäytetyön kirjallisen osuuden kirjoittamista  Opinnäytetyöstä kertomassa Nuorten Akatemiassa
Toukokuu 2017	Opinnäytetyön julkaiseminen

### 7.1 Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen

Miettiessäni opinnäytetyön aihetta, sain kaverilta ehdotuksen ottaa yhteyttä Nuorten Akatemiaan. Sovin tapaamisen ja suunnittelimme opinnäytetyöni aihetta Nuorten Akatemian Oma valinta -hankkeen työntekijöiden kanssa. Esille tuli selvä tarve huomioida vähän liikkuvat koululaiset, erityisesti tytöt, jotka jäävät helposti järjestetyn toiminnan ulkopuolelle.

### 7.2 Ideointivaihe

Kehittämistarpeen löydyttyä alkaa ideointivaihe. (Jämsä & Manninen 2000, 35.) Oma valinta -hankkeella on jo käytössä paljon hyviä toimintamalleja, mutta vähän liikkuvien tyttöjen huomioon ottamisen keinot ovat vielä

vähäisiä. Hankkeessa oli selvä tarve kehittää keinoja vähän liikkuvien tyttöjen aktivoimiseen. Yhdessä hankkeen työntekijöiden kanssa ideoimme eri vaihtoehtoja, miten saadaan vähän liikkuvat tytöt aktivoitumaan. Vaihtoehtoina opinnäytetyön aiheeksi olivat: vähän liikkuvat saavat itse suunnitella liikuntapäivän, terveystiedon opetukseen tietopaketti ylipainosta tai toimintamalli koulumatkojen liikkumiseen. Kesän aikana lupasin pohtia aiheita ja katsoa, mistä näkökulmasta lähestyn asiaa.

Yhteistyökouluksi järjestyi Jokiniemen koulu Vantaalta ja yhteistyökumppaniksi yksi opettaja. Aloimme ideoida yhdessä opettajan kanssa tyttöjen kerhoa ja aikataulua.

### 7.3 Luonnosteluvaihe

Ideointivaiheessa on selvinnyt, millainen tuote halutaan suunnitella ja valmistaa ja tästä alkaa luonnosteluvaihe. Tärkeää on selvittää asiakasprofiili, kenelle tuote on tarkoitettu ja millaisia ovat tuotteen käyttäjät. (Jämsä & Manninen 2000, 43–44.) Sain hyviä ideoita opettajalta sekä Oma valinta -hankeen projektipäälliköltä, millaisia asioita on hyvä ottaa huomioon kerhon suunnittelussa. Laitoin yhteisiä viestejä opinnäytetyöstäni koko oppilashuoltoryhmälle, johon kuuluivat liikunnanopettaja, terveydenhoitaja, erityisopettaja, rehtori, psykologi, koulukuraattori ja kouluohjaaja.

Kokoonnuimme Jokiniemen koululla opettajan, liikunnanopettajan sekä terveydenhoitajan kanssa ennen kerhotoiminnan aloittamista. He kertoivat oman näkemyksensä tämän hetken koululaisten kunnosta ja mitkä heidän mielestään olivat suurimmat haasteet tyttöjen keskuudessa.

Keskustelussa nousi esille ylipaino, heikot motoriset taidot, niska-hartiaseudun kiputilat sekä maahanmuuttaja nuoret, jotka viettävät paljon aikaa kotona sisällä perheen kanssa. Yhdessä mietimme käytännön asioita ja erityisesti, miten saamme tyttöjä mukaan kerhoon. Sain suunnitella kerhon sisällön oman mielenkiintoni mukaan.

Päädyimme yhteisessä palaverissa, että tiedote tyttöjen kerhosta lähetetään koulun järjestelmän Wilma-viestien kautta kaikille 8.-9-luokkalaisille tytöille. Nämä ikäluokat olivat koulun henkilökunnalle tutuimmat, joten he pystyisivät paremmin suosittelemaan kerhoa tytöille. Tein tytöille kutsukirjeen, jossa kerroin kerhon sisällöstä, tarkoituksesta ja kenelle kerho oli suunnattu. (Liite 1). Wilma-viestien lisäksi kutsukirje laitettiin liikuntasalin oveen. Kutsukirjeiden kautta kerhoon ei tullut yhtään ilmoittautunutta. Erityisopettaja mainosti kerhoa koulun käytävillä välitunneilla ja sai sitä kautta mukaan viisi tyttöä 7. ja 8. luokilta.

#### 7.4 Kehittelyvaihe

Luonnosteluvaiheessa sovitut ratkaisut ja rajaukset etenevät tuotteen kehittelyvaiheeseen. Kehittelyvaiheessa on tarkoitus analysoida tuotteen suunnittelua ja valmistumista eri näkökulmista. Tavoitteena on tarkentaa, että tuote ja asiasisältö vastaavat toisiaan. (Jämsä & Manninen 2000, 47 – 51, 56.)

Alkukyselyn tarkoitus oli selvittää tämän ryhmän tyttöjen liikuntatottumuksia ja mielenkiinnon kohteita, joiden perusteella pystyin vielä paremmin suunnittelemaan tulevia kerhokertoja mielekkäiksi. Alkukyselyn kysymykset on mukailtu Kunnaksen koulun liikuntakyselystä sekä terveystieteiden keskuksen liikuntatottumustestistä. (Peda.net; Terveystieteiden keskus.fi). Alkukysely koostui viidestä kysymyksestä, joissa kartoitettiin kerholaisen vapaa-ajalla liikkumista, syitä liikkumattomuuteen, kiinnostusta eri liikkumismuotoja kohtaan sekä liikkumiseen innostavista tekijöistä. (Liite 2).

Jokiniemen koululla toteutuneille kerhokerroille suunnittelin alkulämmittelyt, jotka sisälsivät liikkumaan innostavia kehonhallinnan harjoituksia ja loppuaika käytettiin tyttöjen toivomien liikuntamuotojen parissa. Kehonhallintaharjoitusten tarkoitus on lisätä murrosikäisen tutustumista omaan kehoonsa. Ideoita harjoituksiin hain kirjoista, internetistä sekä omista kerhokokemuksista. Yhtenä välineenä halusin

kokeilla värivarjoa. Koin värivarjon helpoksi ja innostavaksi välineeksi lähteä liikkumaan. Muita välineitä alkulämmittelyissä olivat erilaisten pallot, hernepussit, Twister-peli, lankakerä, pyykkipojat sekä kankaasta tehdyt ”hännät”. Harjoitusten tarkempi sisältö kuvattu liitteessä 4.

Alkukyselyssä selvisi, että suurin osa tytöistä ei liikkunut vapaa-ajalla ollenkaan. Ainut liikuntahetki viikossa oli koulun liikuntatunnit. Syitä liikkumattomuuden olivat saamattomuus, ei tiedä mitä harrastaisi, epäonnistumisen pelko, ajan puute, tekee mieluummin jotain muuta kuin liikkuu ja on vaikea olla tuntemattomien kanssa.

Alkukyselyn mukaan tytöt harrastavat liikuntaa mielellään ryhmässä. Kaverin tai kavereiden kanssa liikkuminen oli kaikille kerholaisille tärkeä motivaatio tekijä. Liikkumaan innostaa myös musiikki, välineen kanssa tehtävä liikunta sekä omat vaikutus mahdollisuudet päästä suunnittelemaan tuntien sisältöä. Tytöt toivoivat pallopelejä kuten, koripalloa ja sulkapalloa sekä luistelua, seinäkiipeilyä ja voimistelua. Osa toivoi uimahalliin menoa, mutta osalla vastaus oli ”ei ikinä”. Alkukyselyn perusteella tulleiden toiveiden mukaan sovittiin jo seuraavan kerran kerhon sisällöstä. Kerhokertojen sisällöt kuvattu taulukossa 3.

Taulukko 3. Kerhokertojen sisältö.

	SISÄLTÖ	TAVOITE
1. KERHOKERTA	Alkukysely ja välipala	Osallistaa tytöt mukaan suunnitteluun
	Tutustumisleikki - lankapiiri	Ryhmän jäsenten ja ohjaajien tutustuminen toisiinsa
	Ryhmäytymistehtävä - lentävämatto	Yhteistyö, sosiaalisen kontaktin luominen

	Jäätäneet hernepussit	Alustasuhteen ja liikekeskusten havainnointi
	Sylipallo	Keskilinjän hahmottaminen painonsiirron kautta
	Väriarjoharjoitukset	Yhteistyö, tasapaino, keskilinjän ja liikekeskusten hahmottaminen

2. KERHOKERTA	Pyykkipoikahippa ja peffamattia	Alkulämmittely, kehohallinta ja kehotietoisuus asennon kautta
	Sulkapallo	Tasapaino, suunnan muutokset, nopeus, liikkeen vaihtelu, kehohallinta
	Köydet, renkaat, trampoliini ja patjoja	Kokemuksellinen keskilinjän harjoittaminen
	Väriarjoharjoitukset	Yhteen kuulumisen tunne, keskilinjän ja liikekeskusten havainnointi

3. KERHOKERTA	Seinäkiipeily	Kehotietoisuuden harjoittaminen omien rajojen kokeilun ja hengityksen kautta
------------------	---------------	--

4. KERHOKERTA	Jumppapalloharjoitukset	Alustasuhteen ja hengityksen havainnointi
	Venyttely, hyvä istuma-asento	Kehotietoisuuden lisääntyminen

5. KERHOKERTA	Twister-peli	Kehonhallinta, tasapaino
	Häntähippa	Kehonhallinta liikkeessä
	Norsupallo	Sosiaalisen kontaktin luominen, pallon käsittely koko kehoa hyödyntäen
	Loppukysely	Palaute kerhokerroista

Ensimmäisellä kerhokerralla oli tärkeä merkitys. Tavoitteena oli saada onnistunut ja innostava kokemus kaikille, että tytöt tulevat jatkossakin kerhoon. Aluksi kerroin itsestäni ja opinäytetyöstäni. Ensimmäisellä kerralla panostettiin ryhmäyttämiseen, hauskoihin yhteisleikkeihin sekä alkukyselyn täyttämiseen, jonka avulla saatiin tyttöjen toiveet kerhon sisältöön. Harjoituksissa huomioitiin alustasuhte ja liikekeskukset, joiden

harjoittaminen liittyy oman kehonkuvan hahmottamiseen (Jaakkola 2007b, 92). Harjoitusten tarkempi sisältö liitteessä 4.

Toisella kerhokerralla alkulämmittelyjen jälkeen pelattiin sulkapalloa, tehtiin hyppyjä trampoliinilta patjalle sekä roikuttiin köysissä ja renkaissa. Tytöistä oli mukava tehdä erilaisia harjoituksia vapaasti ilman ohjausta. Kerhon lopussa teimme yhdessä värivarjoharjoituksia, joissa tavoitteena oli erityisesti tasapainon harjoittaminen ja keskilinjan hahmottaminen.

Kolmas kerhokerta oli seinäkiipeilyä tyttöjen toiveesta. Kiipeily tapahtui Helsingin kiipeilykeskuksessa itsevarmistavilla köysillä. Koulun puolelta hoidettiin lupa vanhemmilta viedä tytöt koulun ulkopuoliseen harrastukseen sekä kyyditykseen. Nuorten akatemia maksoi kaikkien osallistujien pääsymaksut. Kiipeilemään pääsi mukaan neljä tyttöä, joista kaksi olivat kiipeämässä ensimmäistä kertaa ja kahdelle harrastus oli entuudestaan tuttu. Kiipeilykeskuksen henkilökunnalta saimme aluksi opastuksen valjaiden pukemiseen, köyden kiinnittämiseen ja kiipeilytekniikkaan. Sen jälkeen lähdimme harjoittelemaan keskenämme kiipeilyä aloittelijoiden seinälle. Ryhmän vetäjänä minulla oli tärkeä rooli olla esimerkkinä kokeilemassa ja näyttämässä kiipeämistä ensimmäisenä sekä olla kannustamassa ja tukemassa uudessa ja jännittävässä tilanteessa. Kiipeilykerran tarkoitus oli saada onnistunut, uusi liikuntakokemus, jossa oli myös kehonhallintaa ja omien rajojen kokeilua. Jännittävä tilanne vaikutti myös hengitykseen ja sitä kautta kehollisiin tuntemuksiin (Jaakkola 2007b, 195).

Suunnitelmissa neljännelle kerhokerralle oli luistelua, koska osa ei ollut koskaan luistellut. Kerhon alussa luotu yhteisen WhatsApp-ryhmä toimi yhteisenä viestityskanavana. Tässä WhatsApp-ryhmässä ilmoitimme saman päivän aikana, että luistelukerta muuttuikin salissa pidettävään kertaan seuraavana päivänä olevan kokeen ja sen takia lyhyemmän kerhokerran vuoksi. Päivän aikana olin miettinyt varasuunnitelman valmiiksi, mitä he voisivat salissa tehdä. Paikalle tuli kaksi tyttöä ja kysyin heiltä, mitä he haluaisivat tehdä. Päädyimme jumppapallolla tehtäviin

tasapaino- ja kehonhallintaharjoituksiin. Harjoituksissa oli tarkoitus tehdä pieniä liikkeitä pallon päällä ja aistia muutoksia alustasuhteeseen, jotka perustuvat psykofyysiseen fysioterapiaan ja BBAT-terapiaan (Skjaerven & Sundal 2016).

Huomasin ryhmää havainnoidessani huonoja liikemalleja esimerkiksi istuma-asennossa. Sen takia keskustelimme hyvästä istuma-asennosta lattialla. Tämä erilainen kerhokerta rohkaisi myös tyttöjä kyselemään ikään liittyvistä asioista. Kehotietoisuutta harjoiteltiin kuuntelemalla, miltä kehossa tuntuu, onko kireyttä tai kipua jossain. Teimme kevyitä venyttelyitä niska-hartia seudulle ja takareiden lihaksille. Venyttelyllä on tärkeä merkitys kehotietoisuuden lisääntymiselle (Sundberg ym. 2015, 10).

Viimeinen kerhokerta aloitettiin Twister-lautapelillä, joka vaatii kehonhallintaa, tasapainoa ja kehonhahmotusta. Alkulämmittely harjoitusten tarkoitus oli vaikuttaa hengitykseen, harjoitella väistämistä sekä tehdä nopeita käännöksiä, jotka ovat tasapainoa vaativia motorisia perustaitoja. Joukkuepelinä harjoitelimme jalkapallopelin säännöillä pelattavaa norsupalloa, jossa pelivälineenä oli jumppapallo. Ison ja pehmeän jumppapallon hallinta vaatii keholta erilaisia asentoja. Tässä harjoituksessa toteutuivat tasapaino-, liikkumis- ja välineen käsittelytaidot. Kerhon lopussa tytöt täyttivät palautekyselyn (liite 3).

## 7.5 Tuotteen viimeistelyvaihe

Palautteen saaminen ja arviointi ovat tärkeitä tuotteen viimeistelyvaiheessa (Jämsä & Manninen 2000, 80). Tytöiltä kysyttiin joka kerhon jälkeen suullinen palaute kerhokerran onnistumisesta. Viimeisellä kerralla tytöt täyttivät kyselyn, jossa saivat antaa palautetta yleisesti kerhosta ja mikä oli parasta ja mitä toiveita olisi jatkosuhteen. (Liite 3).

Palautekysely koostui seitsemästä kysymyksestä, joissa kysyttiin palautetta kerhokertojen mielekkyydestä, kehonhallinnan, tasapainon ja kehonhahmotuksen ymmärryksen lisääntymisestä liikkumisen kannalta, toiveista kerhon jatkosuhteen sekä innostiko kerho aloittamaan



liikunnallisen harrastuksen.

Palautekyselyn mukaan, suurin osa tytöistä piti eniten seinäkiipeilystä. Värivarjoharjoitukset olivat myös kaikkien mieleen. Erilaiset yhteisleikit innostivat kaikkia liikkumaan ja nauramaan ääneen. Kyselyn mukaan tytöt saivat uutta tietoa kehonhallinnasta, tasapainosta ja kehonhahmotuksesta. Kerho antoi myös vinkkejä vapaa-ajan liikkumiseen. Palautekyselyn viimeinen kysymys oli: *"Innostuitko liikkumisesta kerhotoiminnan myötä?"* Kolme tyttöä viidestä valitsi vaihtoehdon; kerhokerrat olivat mukavia ja ne voisivat olla "minun harrastus", yksi vastaus oli, ettei ole aikaa ja yksi valitsi vaihtoehdon, että en tiedä, jatkan samaan malliin kuin tähänkin asti eli en harrasta liikuntaa.

Tyttöjen kerhotoiminta on jatkunut Jokiniemen koululla Wau ry:n vetämänä ja mukaan on tullut lisää tyttöjä. Wau ry on hyvinvointijärjestö, joka järjestää matalan kynnyksen liikunnallista toimintaa lasten ja nuorten hyväksi (Wau ry 2017).

Toimeksiantajan kanssa pidimme yhteyttä sähköpostin välityksellä. Jokiniemen koulun erityisopettajan pyynnöstä olin esittelemässä huhtikuussa 2017 opinnäytetyötäni Vantaan koulujen välisillä messuilla, jossa oli mukana myös Nuorten akatemia esittelemässä omaa toimintaansa. Kehotietoisuuden huomioiminen liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi herätti mielenkiintoa kävijöiden keskuudessa.

## 8 POHDINTA

Pohdin tässä kappaleessa opinnäytetyöprosessia kokonaisuutena sekä arvioin opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen toteutumista sekä sen eettisyyttä ja luotettavuutta. Pohdin myös omaa ammatillista kasvua ja kehitystä opinnäytetyön tekemisen aikana sekä työn hyödynnettävyyttä ja jatkokehittämissuhteita.

### 8.1 Oppimisprosessi

Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Aloittaessani opinnäytetyöprosessia minulla oli ajatus, mistä näkökulmasta haluaisin tutustua aiheeseen. Tutkimusartikkeleita etsiessäni innostuin lisää, koska löysin tutkimuksia, joissa oli selvitetty minäkuvan ja liikunnan yhteyttä.

Opinnäytetyön rajaaminen oli helppo tehdä, mutta teoriaosuutta kirjoittaessa haastavaa oli pysyä rajauksen sisällä. Tiedon etsiminen laajensi näkemystäni tyttöjen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Kävin läpi paljon tutkimuksia, koska halusin saada laajan näkemyksen tyttöjen liikkumattomuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Vaikeinta teoriaosuuden kirjoittamisessa oli yhdistää tasapaino, kehonhallinta ja kehonhahmotus yhteiseksi ymmärrettäväksi kokonaisuudeksi, koska tietoa löytyi niin paljon.

Minulla ei ollut aikaisempaa kokemusta opinnäytetyöprosessin tekemisestä, joten perehdyin kirjallisuuden kautta toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen ja tuotteistamisprosessiin.

Kerhotoiminnan yksi tärkeä osa oli tyttöjen osallistaminen kerhojen suunnitteluun. Tämän ryhmän tytöt innostuivat liikkumisesta, joten osa suunnitelluista harjoituksista jäi tekemättä. Tässä kerhokokeilussa keskityimme enemmän kehonhallintaan sekä tasapainoharjoituksiin. Kerhokokeiluun viisi kertaa oli liian lyhyt, koska tyttöjen toiveiden huomioiminen sekä suunnitellut tavoitteet kerhon sisällön suhteen vaativat enemmän aikaa. Kerhokertojen sisällöt muuttuivat jonkin verran

suunnitelmista. Rentoutusharjoitukset sekä kehonkuvaa vahvistavat harjoitukset jäivät pois näiltä kerhokerroilta. Tämän kerhon tytöt lähtivät aktiivisesti ehdottamaan ideoita kerhon sisältöön, joten mielestäni oli tärkeää kuunnella heidän tarpeitaan ja toiveitaan ja ottaa ne osaksi kerhojen sisältöä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyi alku- ja loppukysely sekä Matkalla liikkumaan -malli, millaista toimintaa kerho voi pitää sisällään. Palautteen perusteella tytöt kokivat kerhon mielekkääksi. Erityisesti värivarjon kanssa tehdyt harjoitteet sekä harrastekokeiluna toteutetusta seinäkiipeily antoivat onnistumisen kokemuksia. Tämän kerhon osalta onnistuttiin luomaan mukava ja turvallinen ympäristö liikkumiselle, koska kerhotoiminta on saanut jatkoa ja uusia tyttöjä on tullut kerhoon. Kerhokokeilun aikana selkiintyi jo jatkokehittämisehdotukset.

## 8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Lähdeaineistoa voidaan arvioida ennen tarkempaa perehtymistä lähteen iän, laadun, auktoriteetin, tunnettavuuden ja lähteen uskottavuuden asteen mukaan. Ajantasainen, tunnetun asiantuntijan tuore lähde on yleensä luotettava valinta. Julkaisujen ja lähdeluetteloiden perusteella voidaan myös arvioida tiedonlähteen auktoriteettia. Lähdeluetteloissa usein esiintyvä nimi on todennäköisesti tunnettu ja saanut alallaan auktoriteettia. Hyvä valinta on tuore tieto, koska tutkimustieto muuttuu nopeasti. Kestävätieto sisältyy myös uusiin tutkimuksiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72-73.)

Elektronisia lähteitä selatessa haasteena oli välillä, että kiinnostava lähde oli maksullinen tai siitä oli vain tiivistelmä saatavilla. Suomalaisista artikkeleista ja tutkimuksissa löytyi hyvin uusinta tietoa. Tutkimukset haettiin eri tietokantojen kautta ja ne olivat englanniksi, joten haasteena on väärinymmärtämisen mahdollisuus, joka vaikuttaa työn luotettavuuteen.

Fysioterapeutin tehtävänä on tukea asiakasta eri elämäntilanteissa, auttaa löytämään voimavarat ja parantamaan elämänlaatua. Ammattitaitoa on

kohdata jokainen asiakas tasavertaisena ikään, sukupuoleen, rotuun, kansallisuuteen, uskontoon, etniseen taustaan, ihonväriin, seksuaaliseen suuntautuneisuuteen, toimintakykyyn, terveydentilaan tai poliittiseen kantaan katsomatta. (Fysioterapeuttien eettiset ohjeet 2014, 2.) Näitä fysioterapeuttien eettisiä ohjeita noudatettiin opinnäytetyön toiminnallista osuutta tehtäessä.

### 8.3 Työn hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet

Kohderyhmän saaminen kerhoon on ensimmäinen haastava tehtävä. Huomioin kerhon aikana, että ohjaajalla on tärkeä merkitys tytöille. Tulevan kerhonohtajan olisi hyvä mennä esittäytymään ja kertomaan kerhon sisällöstä kouluun, vaikka tyttöjen liikuntatunnille. Koulun henkilökunnalla on myös suuri potentiaali saada aktivoitua tyttöjä mukaan toimintaan. Hyvä olisi osallistaa tyttöjä haastattelemalla tai kyselyllä ennen kerhotoiminnan aloittamista, millaista sisältöä he kerhoon toivovat.

Kerhotoiminta vähän liikkuvien osalta voisi lähteä liikkeelle vielä matalammalla kynnyksellä, jossa lähdetään tutustumaan ensin omaan kehoon erilaisten rentoutus-, mielikuva- ja hengitysharjoitusten kautta. Fysioterapeuttien ja koulujen olisi hyvä tehdä enemmän yhteistyötä. Jatkokehittämissuhteena voisi olla uusi opinnäytetyö tämän työn pohjalta.

## LÄHTEET

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3, 18-21. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? [viitattu 5.2.2017]. Saatavissa:

<http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>

Armstrong, N., Tomkinson, G. & Ekelund, U. 2011. Aerobic fitness and its relationship to sport, exercise training and habitual physical activity during youth. *British Journal of Sports Medicine*, 45, 849-858 [viitattu 11.4.2017]. Saatavissa:

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.966.3135&rep=rep1&type=pdf>

Basic Body Awareness Terapia. 2017. Psyfy.ry [viitattu 18.1.2017].

Saatavissa: <http://psyfy.net/opiskelu/basic-body-awareness-terapia/>

Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C.E., Poitras, V. J., Chaput, J-P., Saunders, T.J., Katzmarzyk, P.T., Okely, A.D., Gorber, S.C., Kho, M.E., Sampson, M., Lee, H. & Tremblay, M.S. 2016. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 41 (6), 240-265 [viitattu 4.2.2017]. Saatavissa:

<http://www.nrcresearchpress.com/doi/full/10.1139/apnm-2015-0630#.WJYG5PmLSM8>

Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E.M.F. & Griffin, S.J. 2011.

Determinants of change in physical activity in children and adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*. 40(6), 645-658 [viitattu 5.2.2017]. Saatavissa:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3100507/>

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O.J. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Duodecimlehti*. 131(18):1713-8 [viitattu 5.2.2017]. Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi/lehti///duo12430>

Hengityslihakset. 2016. Duodecim. Terveyskirjasto [viitattu 10.4.2017]. Saatavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=Ilt01105](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=Ilt01105)

Hengityслиitto. Hengitä ja hengästy. 2017 [viitattu 10.4.2017]. Saatavissa:

<http://www.hengityслиitto.fi/sites/default/files/oppaat/hengitajahengasty.pdf>

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2009. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOYpro Oy

Hietaniemi, M. 2011. Kunnan sykeä. Toimintamallin suunnittelu terveyttä edistävän toiminnan käynnistämiseksi Sievin kunnassa Precede-Proceed-mallia hyödyntämällä. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Theseus [viitattu 18.2.2017]. Saatavissa:

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29903/Mervi\\_Hietaniemi.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29903/Mervi_Hietaniemi.pdf?sequence=1)

Hinkley, Trina, Teychenne, Megan, Downing, Katherine L, Ball, Kylie, Salmon, Jo and Hesketh, Kylie D. 2014. Early childhood physical activity, sedentary behaviors and psychosocial well-being: a systematic review. *Preventive Medicine*, vol. 62, pp. 182-192 [viitattu 12.2.2017]. Saatavissa: <http://dro.deakin.edu.au/eserv/DU:30062343/hinkley-earlychildhood-post-2014.pdf>

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkskilähti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto 2016:4, 36-40 [viitattu 22.2.2017]. Saatavissa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf)

Jaakkola, R. 2007. Hetkiä psykofyysisen fysioterapian käytännöstä.

Teoksessa Lähteenmäki, M-L. & Jaakkola, R. Psykofyysinen fysioterapia:

kehon tuntemisesta kehon ymmärtämiseen. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Opinnäytetyöt. Nro 4, 9.

Jalanko, H. 2017. Murrosiän kehitysongelmat tytöillä. Duodecim. Terveyskirjasto [viitattu 29.3.2017]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00453](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00453)

Janssen, I & LeBlanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 7:40 [viitattu 13.2.2017]. Saatavissa: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-40>.

Jones, D., Hoelscher, D.M., Kelder, S.H., Hergenroeder, A. & Sharma, S.V. 2008. Increasing physical activity and decreasing sedentary activity in adolescent girls – The Incorporating More Physical Activity and Calcium in Teens. International journal of behavioral nutrition and physical activity. 5:42 [viitattu 7.2.2017]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2556688/>

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuoteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Järvinen, H. 2013. Murrosiän alku ja nuoren mielenterveys. Psykologian pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto [viitattu 2.5.2017]. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84352/gradu06551.pdf?sequence=1>

Katajala, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus

Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 167. Helsinki.

Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2 [viitattu 16.1.2017]. Saatavissa:

[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf)

Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Valtion liikuntaneuvosto. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016.

Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4 [viitattu 22.2.2017] Saatavissa:

[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf)

Kontoniemi, K. 2014. Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista. Terveyskasvatuksen pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto [viitattu 21.1.2017]. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43864/URN:NBN:fi:jyu-201406302180.pdf?sequence=1>

Kuusela, P. 2017. Mitä metabolinen oireyhtymä (MBO) ja uusi käsite kardiometabolinen syndrooma merkitsevät? [viitattu 4.2.2017]. Saatavissa:

<http://www.terve.fi/lihavuus-kansantauti/mita-metabolinen-oireyhtyma-mbo-ja-uusi-kasite-kardiometabolinen-syndrooma>

LeBlanc, A.G., Spence, J.C., Carson, V., Gorber, S.C., Dillman, C., Janssen, I., Kho, M.E., Stearns, J.A., Timmons, B.W. & Tremblay, M.S. 2012. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in the early years (aged 0– 4 years). *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 37, 753-772 [viitattu 13.2.2017]. Saatavissa:

<http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/h2012-063>

Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lätti, S. 2013. Anatomia ja fysiologia. Rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy

LIKES-tutkimuskeskus., Jyväskylän yliopisto & Liikkuva koulu. Lasten ja nuorten liikunta. 2014. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu [viitattu 8.1.2017]. Saatavissa:

[file:///C:/Users/User2/Downloads/tilannekatsaus\\_web%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User2/Downloads/tilannekatsaus_web%20(1).pdf)



LIKES-tutkimuskeskus & Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tulokortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318 [viitattu 22.2.2017]. Saatavissa: <http://www.likes.fi/filebank/2501-tulokortti2016-web.pdf>

LIKES-tutkimuskeskus. 2017. Lasten runsas ruutuaika on yhteydessä heikkoon koulumenestykseen. [viitattu 10.4.2017] Saatavissa: <https://www.likes.fi/tutkimus/liikunnan-vaikutukset-terveyteen-hyvinvointiin-ja-oppimiseen/liikunta-oppiminen-ja-koulutus/ruutuaika-ja-koulumenestys>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017. Liikuntaleikit [viitattu 28.3.2017]. Saatavissa: <http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit/>

Niemelä, J. & Niemelä, O. 2012. ”Jos koululiikuntaa ei olisi, luulen, etten liikkuisi nyt vapaa-ajallakaan juuri ollenkaan”. Laadullinen tapaustutkimus yläkoulun yhdeksännen luokan oppilaiden koululiikuntakokemuksista. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto [viitattu 2.5.2017]. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40518/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201212033290.pdf?sequence=1>

OPS. 2016. Opetushallitus. Liikunnan tukimateriaali [viitattu 4.5.2017]. Saatavissa: [file:///C:/Users/User2/Documents/FYS14A/OPPARI/Hennalta%20\(2\)/OPS%202016%20liikunnan%20tukimateriaali.pdf](file:///C:/Users/User2/Documents/FYS14A/OPPARI/Hennalta%20(2)/OPS%202016%20liikunnan%20tukimateriaali.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22 [viitattu 30.1.2017]. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>

Pajala, S., Sihvonen, S. & Era, P. 2008. Asennonhallinta ja havaintomotorinen kyvykkyys. Teoksessa Heikkinen, E. & Rantanen T. (toim.) Gerontologia. Helsinki: Duodecim, 136.

Parviainen, J. 2016. Keho tietää, kertoo ja kehittää itsetuntemusta. Liikunta & tiede 53: (2-3) 10-15 [viitattu 1.4.2017]. Saatavissa:

[http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt2-3\\_16\\_10-15\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-3_16_10-15_lowres.pdf)

Peda.net. 2017. Lahden opetusverkko. Kunnaksen koulu [viitattu 12.4.2017]. Saatavissa:

<https://peda.net/lahti/koulut/kunnas/luokat/es/liikunta/liikuntakysely>

Poitras, V.J., Gray, C.E., Borghese, M.M., Carson, V., Chaput, J-P., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Pate, R.R., Gorber, S.C., Kho, M.E., Sampson, M. & Tremblay, M.S. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 41, 197-239 [viitattu 30.1.2017]. Saatavissa:

<http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/apnm-2015-0663>

PSYFY ry. 2017. Suomen Psykofyysisen fysioterapian yhdistys ry [viitattu 21.1.2017]. Saatavissa: <http://psyfy.net/>

Sand, O., Sjaastad, O., Haug, E. & Bjålie, J.G. 2013. Ihminen. Fysiologia ja anatomia. 8.-10. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy

Schneider, M., Dunton, G. & Cooper, D. 2008. Physical self-concept among sedentary adolescent females: an intervention study. *Psychology of sport and exercise.* 9(1), 1-14 [viitattu 18.1.2017]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2352156/>

Sedentary Behaviour Research Network. 2017. [viitattu 1.4.2017] Saatavissa: <http://www.sedentarybehaviour.org/what-is-sedentary-behaviour/>

Skjaerven, L.H. & Sundal, M. A. 2016. Basic body awareness therapy (BBAT). Movement awareness, everyday movements and health promotion in physiotherapy. *Fysioterapeuten.* 4, 42-44 [viitattu 24.4.2017].

Saatavissa: <http://fysioterapeuten.no/Fag-og-vitenskap/Fagartikler/Basic-Body-Awareness-Therapy-BBAT-Movement-Awareness-Everyday-Movements-and-Health-Promotion-in-Physiotherapy>

Strömbäck, M., Malmgren-Olsson, EB. & Wiklund, M. 2013. Girls need to strengthen each other as a group: experiences from a gender-sensitive stress management intervention by youth-friendly Swedish health services. *BMC Public Health*. 13, 907 [viitattu 18.1.2017]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24083344>

Sundberg, N., Putkisaari, H. & Salmela, J. 2015. Kehoni on pesäni; Matka kehotietoisuuteen. Psykofyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. 2.painos. Alfa Partners Academy – Solution Models House

Suomen fysioterapeutit. 2014 [viitattu 23.4.2017]. Saatavissa: <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/materiaalisalkku/hyvae-fysioterapiakaeytaentoe/eettiset-ohjeet/318-fysioterapeutin-eettiset-ohjeet-2014/file>

Suunnittelen liikuntaa. 2017. Nuori Suomi [viitattu 5.2.2017]. Saatavissa: [http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/salibandy/Kokonaisvaltainen+kehittyminen/Kokonaisvaltainen+kehittyminen.htm)

Syvöja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Academic Performance in Finnish Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2013. 45 (11) 2098-2104 [viitattu 11.4.2017]. Saatavissa: [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2013/11000/Physical\\_Activity,\\_Sedentary\\_Behavior,\\_and.10.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/2013/11000/Physical_Activity,_Sedentary_Behavior,_and.10.aspx)

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272 [viitattu 1.5.2017]. Saatavissa: [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus\\_web.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf)

Terveyskeskus.fi-portaali. 2017. Laskurit [viitattu 12.4.2017]. Saatavissa: [http://www.terveyskeskus.fi/do.xsp?objectType=complextype&directoryType=laskuripage&complextypeOID=1292509859\\_93\\_acf5&viewType=viewinfoview](http://www.terveyskeskus.fi/do.xsp?objectType=complextype&directoryType=laskuripage&complextypeOID=1292509859_93_acf5&viewType=viewinfoview)

Tirlea, L., Truby, H. & Haines, T. 2013. Investigation of the effectiveness of the “Girls on the Go!” program for building self-esteem in young women: trial protocol. SpringerPlus 2, 683 [viitattu 6.4.2017]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3877412/>

Tonteri, T. 2009. Läsnaolo liikunta – Keho on mielen koti. Teoksessa Lähteenmäki, M-L & Jaakkola, R. (toim.) Psykofyysinen fysioterapia: Kehon tuntemisesta kehon ymmärtämiseen. Tampere: Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Opinnäytetyöt. Nro 4, 91.

Tremblay, M.S., LeBlanc, A.G., Kho, M.E., Saunders, T.J., Larouche, R., Colley, R.C., Goldfield, G. & Gorber, S.C. 2011. Systematic review of sedentary behavior and health indicators in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 8,98 [viitattu 4.2.2017]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3186735/>

UKK-instituutti. 2014. Liikehallinnan perusta luodaan lapsuudessa [viitattu 10.1.2017]. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/tuki-\\_ja\\_liikuntaelimisto/liikehallintakyky\\_eli\\_motorinen\\_kunto](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki-_ja_liikuntaelimisto/liikehallintakyky_eli_motorinen_kunto)

UKK-instituutti. 2017. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset [viitattu 30.4.2017]. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuosituksset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset)

Valtion liikuntaneuvosto. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3 [viitattu 5.2.2017]. Saatavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf>

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Wang, H., Ji, Z., Jiang, G., Liu, W. & Jiao, X. 2016. Correlation among proprioception, muscle strength and balance. *Journal Physical Therapy Science*. 28 (12) 3468-3472 [viitattu 13.2.2017]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5276784/>

Wau ry. 2017 [viitattu 8.4.2017]. Saatavissa: <http://www.wau-ry.fi/>

Zech, A., Hubscher, M., Vogt, L., Banzer, W., Hänsel, F. & Pfeifer, K. 2010. Balance Training for Neuromuscular Control and Performance Enhancement. *Journal of Athletic Training*. 45 (4) 392-403 [viitattu 7.2.2017]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2902034/>

Yong, M-S. & Lee, Y-S. 2017. Effect on ankle proprioceptive exercise on static and dynamic balance in normal adults. *Journal of Physical Therapy Science*. 29(2): 242–244 [viitattu 7.4.2017]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5332980/>

## LIITTEET

Liite 1. Kutsukirje tyttöjen kerhoon

## Hei 8. - 9. – luokkalaiset tytöt!

***Puuttuuko sinulta vapaa-ajan harrastus?***

***Haluaisitko löytää itsellesi harrastuksen, mutta et tiedä mikä se voisi olla?***

***Millaisesta vapaa-ajan liikunnasta tykkäisit?***

Nyt sinulla on mahdollisuus päästä mukaan ryhmään, jossa itse pääset suunnittelemaan mielekästä toimintaa ja myös toteuttamaan sitä! Ryhmä on tarkoitettu tytöille, joilta puuttuu säännöllinen harrastus ja jotka haluaisivat päästä mukaan kivaan yhdessä tekemisen meininkiin.

Tämä ryhmä tulee toimimaan osana Oma valinta- hanketta ja on myös toiminnallinen osa fysioterapeuttiopiskelija Pirjo Siliämaan opinnäytetyöstä.

Ensimmäinen kokoontuminen on koulun liikuntasalissa **torstaina 10.11.2016 klo 15.00.**

Ota mukaan reipas ja avoin mieli sekä rennot vaatteet!

Ensimmäinen kerta menee tutustumiseen, pienen kyselyn täyttämiseen ja suunnitteluun ja toivottavasti ehditään jotain pientä liikkumista yhdessä tekemäänkin.

Ilmoittaudu mukaan ryhmään liikunnanopettajallesi pe 4.11.2016 mennessä.

Odotan teitä innolla,

Fysioterapeuttiopiskelija Pirjo Siliämaa

## Liite 2. Alkukysely

## ALKUKYSELY TYTTÖJEN LIIKUNTAKERHOSTA 17.11.2016

1. Kuinka paljon liikut viikossa vapaa-aikanasi (vähintään puoli tuntia kerralla hengästyen/hikoillen)?

- 4-7 kertaa
- 2-3 kertaa
- kerran viikossa
- en ollenkaan

2. Jos vastauksesi edelliseen kysymykseen oli kerran viikossa tai ei ollenkaan, miksi et harrasta liikuntaa? Valitse max. 3 vaihtoehtoa.

- en tiedä mitä harrastaisin
- kaveritkaan eivät harrasta
- olen väsynyt
- olen kömpelö
- olen saamaton
- vamma tai sairaus estää
- hengästyn helposti
- kiinnostuksen puute
- rahattomuus
- ajan puute
- huonoja liikuntakokemuksia
- mieluummin teen jotain muuta kuin liikun
- epäonnistumisen pelko
- oma perustelu: \_\_\_\_\_

3. Haluaisitko harrastaa liikuntaa

- ryhmässä
- yksin
- kaverin kanssa kahdestaan
- ohjatussa toiminnassa
- omatoimisesti
- sisällä
- ulkona

4. Tämä liikuntakerho sisältää 5 kerhokertaa. Mitä toivot? Laita toivomukset tärkeysjärjestykseen. Toivomuksissa voi olla myös joku liikunnan harrastus paikka Vantaalla, minne haluaisit tutustua esim. uimahalli.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

5. Mikä saa sinut innostumaan liikkumisesta?
- musiikki
  - kaverit
  - välineen kanssa tehtävä liikunta (esim. pallo, mailat, nauha...)
  - ilmaiset kokeilut eri lajeihin
  - omat vaikutus mahdollisuudet päästä suunnittelemaan tuntien sisältöä



## Liite 3. Palautekysely kerhosta.

## PALAUTEKYSELY TYTTÖJEN LIIKUNTAKERHOSTA 15.12.2016

1. Mikä kerhokerroista oli mukavin? Merkitse numeroilla 1-5.

- Tutustumisleikkejä, värivarjo-juttuja ym.
- Sulkapalloa, renkaita, köysiä, värivarjo-juttuja, pyykkipoika hippaa, peffa-mattia
- Seinäkiipeily
- Jumppapallo harjoituksia, norsupalloa ym. venyttelyä
- Yhteisleikkejä: twister, häntä-hippaa ym.

2. Mikä jäi erityisesti mieleesi kerhokerroilta?

---



---

3. Mistä et tykännyt?

---



---

4. Jos kerhotoiminta jatkuisi, mitä toivoisit jatkossa kerhokerroilta?

---



---

5. Saitko uutta tietoa kehonhallinnasta, tasapainosta ja sen merkityksestä liikkumisen kannalta?

- Kyllä
- En
- En tiedä
- En muista, että siitä olisi puhuttu
- Mitä jäi mieleen? \_\_\_\_\_

6. Antoiko kerhotoiminta sinulle vinkkejä vapaa-ajan liikuntaan?

- Kyllä
- Ei
- Ehkä
- Mitä? \_\_\_\_\_

7. Innostuitko liikkumisesta kerhotoiminnan myötä?

- Kerhokerrat olivat mukavia ja ne voisivat olla "mun harrastus"
- Sama tilanne kuin ennen kerhokertoja
- Innostuin! Aion etsiä itselleni säännöllisen harrastuksen.
- En tiedä, jatkan samaan malliin kuin tähänkin asti eli en harrasta liikuntaa
- Oma vastaus: \_\_\_\_\_

#### Liite 4. Harjoitusten sisältö

##### Tutustumisleikki – hämähäkinseitti

Osallistujat seisovat piirissä. Ohjaaja heittää lankakerän jollekin piirissä olijalle pitäen samalla kiinni lankakerän päästä ja kertoo oman nimensä. Lankakerä kiertää piirissä niin kauan, että se on käynyt jokaisen luona. Tämän jälkeen lankakerää lähetään heittämään takaisinpäin samalla kerien lankaa ja sanotaan kaverin nimi, kenelle lankakerä heitetään. (mukailtu Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 57.)

##### Ryhmäytymistehtävä – lentävämatto

Lattialle asetetaan matto. Maton koko voi olla 10 hengen ryhmälle n. 100 cm x 150 cm. Ryhmä asettuu maton päälle. Ryhmän jäsenten tavoite on kääntää matto toisinpäin. Tämä vaatii ryhmältä yhteistyötä ja aktiivista osallistumista. Ohjaaja kertoo: ”Olette nyt lentävänmaton kyydissä, joka lentää 40m korkeudessa. Huomaatte, että matto onkin väärinpäin! Turvallisen laskeutumisen varmistamiseksi, teidän on käännettävä matto toisinpäin niin, ettei kukaan astu matolta pois.”

Ryhmäläisen tiputtua matolta aloitetaan kääntäminen alusta. Ryhmälle annetaan aikaa ja kannustetaan tekemään yhteistyötä ja yrittämään eri ratkaisuja. Useiden yritysten jälkeen ryhmälle voi antaa vinkkejä kääntämisen onnistumiseksi. Maton kääntäminen on helppointa, kun sen aloittaa kulmasta. Mattoa voi alkaa kääntämään myös karkkipaperin tavoin, jossa osallistujat siirtyvät yksitellen käännetylle alueelle. Käsiä saa käyttää maton kääntämisessä apuna esimerkiksi; matto käännetään pitkän laidan keskireunalta ristiin. Toisen ryhmäläisen ottaminen reppuselkään on myös sallittua. (mukailtu Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 62.)

### Jäätäneet hernepussit

Jokaiselle osallistujalle annetaan hernepussi, joka laitetaan pään päälle. Ohjaaja kertoo, millä tyylillä tilassa liikutaan esimerkiksi; kävelyn liikkumisnopeutta vaihdellen, juosten, takaperin, yhdellä jalalla hyppien, kylki edellä, kyykyssä jne. Jos hernepussi tippuu, on osallistujan jäätävä paikoilleen ja odotettava, että kaveri tulee laittamaan hernepussin takaisin hänen päänsä päälle, siten ettei oma hernepussi tipu. (Nuortennetti 2017.)

### Sylipallo

Osallistujat istuvat lattialle piiriin täysistunta-asentoon eli jalat suorina piirin keskelle. Kädet voivat olla tukena selän takana tai vaihtoehtoisesti ilmassa, joka antaa lisähaastetta kehonhallinnalle. Harjoituksen tarkoitus on saada pallo kiertämään sylistä syliin ilman käsien apua. Harjoitusta voi kokeilla eri kokoisten ja painoisten pallojen kanssa.

Harjoitusta voi kokeilla myös kahden pallon kanssa. Pallot laitetaan liikkeelle samaan suuntaan eripuolilta ryhmään. Tavoitteena, että toinen pallo saavuttaa toisen. Suuntaa voi vaihtaa välillä. (mukailtu versio Nuortennetti 2017.)

### Väri-varjoharjoituksia

Välineenä iso väri-varjo/leikkivarjo. Jokainen osallistuja ottaa kiinni varjon reunasta. Nostetaan varjo ilmaan ja annetaan laskeutua maahan. Varjon mennessä ylös nousetaan varpaille, varjon tullessa alas mennään kyykyyn.

**Sieni.** Varjo nostetaan mahdollisimman ylös. Osallistujat ottavat muutaman askeleen eteenpäin ja vetävät varjon pään päälle sekä selän taakse ja istuvat varjon reunan päälle. Istuma-asentona risti-istunta. Kankaasta muodostuu iso kupla.

**Liike.** Osallistujat ottavat yhdellä kädellä kiinni varjon reunasta. Varjo pingotetaan tiukalle. Lähdetään juoksemaan ympyrää varjon pysyessä koko ajan tiukalla. Vauhti kasvaa helposti kovaksi, joten suuntaa on hyvä vaihtaa usein. Vauhdin voi rytmittää myös musiikin tahtiin. Varjosta voi ottaa myös kiinni molemmin käsin, jolloin liikkuminen tapahtuu sivuittain laukka-askelin.

**Pallopeti.** Varjon päälle laitetaan pallo, jota aluksi heitellään ilmaan. Tavoitteena on pitää pallo varjon päällä. Voi kokeilla eri kokoisia ja painoisia palloja. Osallistujat voivat yrittää saada pallon tippumaan keskellä olevasta reiästä. Pallon tiputtamista voidaan pelata myös joukkueittain, jolloin varjon päällä on kaksi palloa. Molemmat joukkueet yrittävät saada oman pallon tippumaan ensimmäisenä reiästä.

**Paikan vaihto.** Varjon ollessa ylhäällä ohjaaja huutaa, mitkä värit vaihtavat paikkaa. Vaihto tapahtuu varjon alla ja tarkoitus on ehtiä uudelle paikalle ennen kuin varjo laskeutuu alas. Ohjaaja voi huutaa myös: ”kaikki”, jolloin varjo nostetaan ylös ja kaikki vaihtavat paikkaa varjon vastakkaiselle puolelle.

### Pyykkipoikahippa

Osallistujille jaetaan kaksi pyykkipoikaa, jotka he kiinnittävät sovitulle alueelle esim. paitaan. Harjoituksen tarkoitus on päästä eroon omista pyykkipojista ripustamalla ne muiden osallistujien vaatteisiin.

### Peffamatti

Yksi osallistuja on seisoma-asennossa pehmyt pallo kädessä. Muut osallistujat asettuvat lattialle rapuasentoon eli kädet ja jalat ovat maassa, lantio nostetaan ylös kohti kattoa. Pallon heittäjä yrittää osua pallolla osallistujiin. Liikkua saa vain silloin kun pallo ei ole heittäjän kädessä.

Jalkaterällä saa koskea palloon ja sitä voi potkaista kauemmas. Pallon osuessa muualle kehoon, tulee osuman saaneesta uusi heittäjä. Jos pallosta ei tule osumaa, pyrkii heittäjä saamaan pallon kiinni mahdollisimman pian ja huutaa: "Seis!"

### Twister-peli

Twister on valmis peli, jossa pelialustana on muovimatto. Matossa on ympyröitä neljässä eri värissä. Kierroksen alussa pyöräytettävä osoitin kertoo, mille värille käsi ja jalka on laitettava. Yhdessä ympyrässä voi olla vain yhden pelaajan käsi/jalka kerrallaan. Kynärpään tai polven osuessa lattiaan tippuu pelistä. Peli jatkuu, kunnes jäljellä on yksi pelaaja.

### Häntähippa

Osallistujille jaetaan kaksi lenkin muotoista häntää, joista toisen he asettavat roikkumaan housun vyötäröstä selän puolelle. Toinen lenkki jemmataan esim. olkalaukun hihnan tavoin. Hippaleikin tarkoitus on saada mahdollisimman monta häntää itselle. Menetetyn hännän tilalle voi laittaa jemmassa olevan hännän. Voittaja on viimeiseksi kentälle jäänyt pelaaja.

### Norsupallo

Jalkapallon säännöillä pelattava peli, jossa pallona on iso jumppapallo.

Liite 5. Matkalla liikkumaan -malli. Harjoitusten tarkempi sisältö kuvattu liitteessä 4.

<b>Ryhmän aihe ja tavoite:</b> Kehonhallinta, tasapaino sekä kehonhahmotus harjoituksia kerhokerroille			
<b>TAVOITTEET:</b>	<b>SISÄLTÖ:</b>	<b>OPETUSMENETELMÄ/VÄLINEET:</b>	<b>HUOMIOT:</b>
A) Ryhmän osallistaminen suunnitteluun, tutustuminen, luotettavan sekä hyvän ilmapiirin luominen	Välipala, alkukysely	Koko ryhmä yhdessä	Osallistuivatko kaikki keskusteluun? Jäikö joku/jotkut ulkopuolelle?
B) Harjoitukset, Nimien opettelu,	Tutustumisleikki – hämähäkinseitti	Seisten koko ryhmä samassa piirissä/lankakerä	Ovatko ryhmän jäsenet entuudestaan tuttuja? Onko ryhmä liian iso turvalliseen vuorovaikutukseen? Miten vuorovaikutus näkyy ryhmässä? Muistetaanko nimet?
Sosiaalisen kontaktin luominen, ryhmäytyminen,	Ryhmäytymistehtävä – lentävämatto	Koko ryhmä yhdessä/matto tai paperi	Tarvitsiko ryhmä jakaa puoleksi? Onko vuorovaikutus turvallista? Pääsivätkö kaikki mukaan? Tarvitsiko ryhmä paljon rohkaisua ja vinkkejä?

<p>Keskilinjan hahmotus, alustasuhde</p> <p>Yhteistoiminta, muiden huomioiminen</p> <p><b>TÄRKEÄÄ:</b></p> <p>harjoitus on hyvä lopettaa kun se on hauskimmillaan. Silloin ei ehdi tulla kyllästymistä ja harjoitus on mielekästä toistaa myöhemmin uudestaan.</p>	<p>Kehonhallintaharjoitus - jäätyneet hernepusit</p> <p>Kehonhahmotusharjoitus – sylipallo</p> <p>Kehonhahmotus – värivarjoharjoitukset</p> <p style="text-align: center;">TAI</p> <p>Piirretään omat kehon rajat isolle paperille. Piirroksen sisälle voi kirjoittaa tai leikata lehdistä kuvia itselle tärkeistä asioista.</p> <p>Kehonhallinta/tasapaino – pyykkipoikahippa, häntähippa</p> <p>Kehonhallinta – Peffamatti</p> <p>Kehonhallinta/yhteistoiminta – Norsupallo</p> <p>Kehonhallinta/tasapaino/kehonhahmotus - Twister-peli</p>	<p>Koko ryhmä/hernepusit</p> <p>Koko ryhmä istuu lattialla piirissä</p> <p>Koko ryhmä</p> <p>Paperia ja kyniä</p> <p>Koko ryhmä/pyykkipoikia tai kankaasta tehtyjä lenkkejä</p> <p>Koko ryhmä/pehmyt pallo</p> <p>Koko ryhmä/jumppapallo + maalit</p> <p>2-4 henkilöä/Twister-pelialusta</p>	<p>Miten kehonhallinta näkyy eri asennoissa? Mitkä asennot ovat haastavimpia?</p> <p>Miten eri kokoiset/painoiset pallot vaikuttavat harjoituksen haastavuuteen?</p> <p>Mitkä harjoitukset innostavat juuri tätä ryhmää? Anna ryhmälle mahdollisuus keksiä omia harjoituksia varjolla. Kysy palautetta harjoituksista.</p> <p>Miten ryhmä toimii - pääsivätkö kaikki mukaan? Miten tasapainon hallinta näkyi harjoituksessa? Miten tilankäyttö huomioitiin?</p> <p>Onnistuiko rapu-asento kaikilta?</p> <p>Miten vartaloa käytetään pallon hallinnassa?</p> <p>Millaisilla asennoilla voidaan helpottaa kehonhallintaa?</p>
--	---	--	---

C) Palautteen kysyminen kerhokerroista ja toiveet kerhon jatkumisen ja sisällön suhteen. Sitoutetaan ryhmän jäseniä jatkamaan.	Tasapaino – jumppapalloharjoitukset	Koko ryhmä tai pienryhmä	Pieniä liikkeitä: tasapainon hakeminen pallon päällä istuen, toisen jalan/molempien jalkojen irrottaminen alustasta. Vatsamakuu/selinmakuu pallon päällä.
	Kehonhahmotus – venyttelyä TAI Rentoutus ja mielikuva harjoituksia	Koko ryhmä	Miltä kehossa tuntuu? Onko joku paikka kipeä/kireä? Miltä harjoitukset tuntuivat? Mitä ajatuksia heräsi?
	Lajikokeilu	Kaikki halukkaat	Uskaltaako kaikki lähteä kokeilemaan? Mitkä ovat kannustamisen keinot?
	Palautekysely	Koko ryhmä	