

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Tiia Myllylä
Jenna Parviainen

TERVEYDEN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA
Välituntiliikuntaa Lehmon koulun 6.-luokkalaisille

Opinnäytetyö
Helmikuu 2018



OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2018
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Tiia Myllylä, Jenna Parviainen

Nimeke
Terveyden edistäminen liikunnan avulla – Välituntiliikuntaa Lehmon koulun 6.-luokkalaisille

Toimeksiantaja
Lehmon koulu

Tiivistelmä

Liikunta vaikuttaa terveyteen. Välituntiliikunta lisää oppilaiden keskittymiskykyä sekä pirteyttä, ja hyvä fyysinen kunto on positiivisesti yhteydessä koulumenestykseen. Kouluikäisen tulisi liikkua monipuolisesti päivittäin 1 - 2 tuntia, mikä toteutuu vain kolmasosalla suomalaisista lapsista. Välituntiliikunta on yksi tapa lisätä päivittäistä liikuntaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on Lehmon koulun 6. -luokkalaisten terveyden edistäminen. Tavoitteena on motivoida heitä liikkumaan välitunneilla. Tehtävä on toteuttaa koululla toiminnallinen turnausmuotoinen liikuntatuokio. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Lehmon koulu.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisesti liikuntatuokiona. Siitä pyrittiin tekemään innostava ja oppilaita välituntiliikuntaan motivoiva. Palaute kerättiin liikuntatuokion päätteeksi. Palautteen mukaan liikuntatuokio oli onnistunut, sillä se lisäsi oppilaisen halua liikkua enemmän välitunneilla. Toimeksiantaja voisi hyödyntää opinnäytetyön tuotosta järjestämällä turnausmuotoista välituntiliikuntaa jatkossakin. Jatkokehittämissideana voisi olla koko koulun oppilaille pidettävä turnauspäivä, joka toteutettaisiin välitunneilla.

Kieli
suomi

Sivuja 41
Liitteet 4
Liitesivumäärä 4

Asiasanat

terveyden edistäminen, terveys, alakouluikäinen, liikunta, välituntiliikunta



THESIS
February 2018
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Authors
Tiia Myllylä, Jenna Parviainen

Title
Health Promotion Through Physical Activity – Physical Activity for 6th-Graders During Recess Periods at Lehmo School

Commissioned by
Lehmo School

Abstract

Physical activity has an effect on health. Physical activity during the recess periods increases pupils' concentration and liveliness. Furthermore, good physical condition correlates positively with study performance. School-aged children should be physically active 1-2 hours every day in various ways and this is realised only in third of Finnish children. Physical activity during the recess periods is one way to increase the amount of daily physical activity.

The purpose of the thesis was to promote health among 6th-graders attending Lehmo School. The aim was to motivate them to be physically active during the recess periods. The assignment was to implement a functional tournament-like exercise session. The thesis was commissioned by Lehmo School.

The thesis was implemented as a functional exercise session. The aim was to make it inspiring and motivational. Feedback was collected after the exercise session. According to the feedback, the exercise session was successful because it increased pupils' willingness to be physically more active. The client may use the output of the thesis to organize tournament-like exercise sessions also in future. A further development idea could be a tournament day for all pupils of the school, which could be implemented during the recess periods.

Language

Finnish

Pages 41

Appendices 4

Pages of Appendices 4

Keywords

Health promotion, health, primary school-aged children, physical activity, physical activity during recess periods

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto.....	6
2	Alakouluikäisen terveyden edistäminen ja terveys.....	7
2.1	Terveyden edistäminen	7
2.2	Terveys	8
2.3	Psyykinen terveys	9
2.4	Fyysinen terveys.....	9
2.5	Sosiaalinen terveys	10
3	Alakouluikäisen kehitys.....	11
3.1	Siirtymävaihe keskilapsuudesta nuoruuteen.....	11
3.2	Fyysinen ja liikunnallinen kehitys.....	11
3.3	Sosiaalinen kehitys	12
4	Liikunta	13
4.1	Liikunnan määritelmä.....	13
4.2	Fyysinen aktiivisuus ja lasten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät	13
4.3	Liikuntasuositukset lapsille ja kasvaville nuorille.....	14
4.4	Alakouluikäisten välituntiliikunta ja oppiminen liikunnan kautta.....	15
5	Hyvä ohjaus ja välituntiliikunta.....	16
5.1	Hyvä ohjaus.....	16
5.2	Hyvä välituntiliikunta	16
6	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä.....	17
7	Opinnäytetyön toteutus.....	17
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	17
7.2	Kohderyhmän määrittely ja lähtötilanteen kartoitus	18
7.3	Lehmon koulu ja Liikkuva koulu -hanke.....	19
7.4	Liikuntatuokion suunnitelma	19
7.5	Palautelomakkeen suunnittelu	22
7.6	Liikuntatuokion toteutus.....	23
7.7	Liikuntatuokion arviointi	24
8	Pohdinta	30
8.1	Tulosten tarkastelu.....	30
8.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	32
8.3	Opinnäytetyön prosessi.....	34
8.4	Ammatillinen kasvu	36
8.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat.....	37
	Lähteet.....	38

Liite 1 Tuntisuunnitelma 8.11.2017

Liite 2 Palaute

Liite 3 Opinnäytetyön aikataulu

Liite 4 Toimeksiantosopimus

1 Johdanto

Välituntiliikunta on yksi tapa lisätä liikuntaa (UKK-instituutti 2017). Oppilaat, jotka liikkuvat välitunneilla, ovat pirteämpiä ja heidän keskittymiskykynsä on parempi (Kytölä 2016, 2), ja lisäksi hyvällä fyysisellä kunnolla on positiivinen yhteys koulumenestykseen (Minkkinen & Myllymäki 2014, 50). Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt viime vuosikymmenien aikana. Lihavuuden ehkäisy on tärkeää varhaisessa vaiheessa, sillä lihavuutta on helpompi ehkäistä kuin hoitaa. Lisäksi lasten ja nuorten ylipaino lisää huomattavasti riskiä tulla ylipainoiseksi aikuiseksi normaalipainoisiin lapsiin ja nuoriin verrattuna. (Käypä hoito 2013.) Vain kolmasosa suomalaisista lapsista liikkuu tarpeeksi, ja mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä vähemmän hän liikkuu (Kokko & Mehtälä 2016, 15 - 26). Hyvää välituntiliikuntaa edistävät virikkeellinen toiminta ja välituntivalvojan kannustava asenne (Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Telama, Vasankari & Vuori 2008, 37).

Tämä opinnäytetyö käsittelee välituntiliikuntaa, sen vaikutusta oppilaiden hyvinvointiin sekä keinoja välituntiliikunnan lisäämiseen. Opinnäytetyön kohderyhmä on 6.-luokkalaiset, joihin tietoperusta keskittyy. Toimeksiantajana opinnäytetyössä on Lehmon koulu. Opinnäytetyön tarkoituksena on Lehmon koulun 6.-luokkalaisten terveyden edistäminen. Tavoitteena on motivoida heitä liikkumaan välitunneilla. Tehtävä on toteuttaa koululla toiminnallinen turnausmuotoinen liikuntatuokio.

2 Alakouluikäisen terveyden edistäminen ja terveys

2.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on prosessi, jonka avulla ihmiset voivat lisätä hallintaa omasta terveydestään ja parantaa sitä (WHO 2017a). Terveyden edistäminen jaetaan eri osa-alueisiin. Nämä osa-alueet ovat terveyttä edistävä päätöksenteko, kannustavan ympäristön luominen, yhteisöllisyyden vahvistaminen, henkilökohtaisten taitojen kehittäminen, terveyspalvelujen uudelleensuuntaaminen ja tulevaisuuteen siirtyminen. (WHO 2017b.)

Terveyttä edistävällä päätöksenteolla pyritään siihen, että päättäjät kaikilla osa-alueilla ottaisivat päätöksissään huomioon terveyteen vaikuttavat seuraukset. Kannustavalla ympäristön luomisella puolestaan halutaan pyrkiä siihen, että muistettaisiin varjella ja säilyttää luontoa rakentamisesta huolimatta. Lisäksi halutaan, että työ- ja kotiolot olisivat jokaiselle myönteiset. Yhteisöllisyyden vahvistamisella tarkoitetaan yhteisön mukaan ottamista yhteisten asioiden suunnitteluun ja päätöksentekoon. Henkilökohtaisten taitojen kehittäminen tarkoittaa, että tarjotaan tietoa ja koulutusta terveydestä niin, että jokainen yksilö voisi hyödyntää näitä omassa elämässään. Terveyspalvelujen uudelleensuuntaaminen tarkoittaa sitä, että terveyspalveluissa tulisi keskittyä yhä enemmän terveyden edistämiseen. Lisäksi terveyspalvelujen tulisi ottaa huomioon kulttuuriset erot sekä ajatella terveyttä laajempänä alueena. Tarvitaan myös lisää tutkimuksia ja koulutusta. Tulevaisuuteen siirtymisellä tarkoitetaan, että terveys on läsnä koko ajan elämässä ja siihen vaikutetaan omilla valinnoilla ja omalla käyttäytymisellä. On otettava myös huomioon, että kaikessa päätöksenteossa miesten ja naisten tulisi olla tasa-arvoisessa asemassa. (WHO 2017b.)

Kouluterveydenhuolto on terveyden edistämistä. Kunnan on järjestettävä alueellaan sijaitsevien perusopetusta antavien koulujen oppilaille kouluterveydenhuolto. Kouluterveydenhuollon palveluihin kuuluvat kouluympäristön terveellisuuden ja turvallisuuden sekä koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen ja seuranta, vuosiluokittain oppilaan kasvun ja

kehityksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen lisäksi vanhempien ja huoltajien tukeminen kasvatuksessa. Myös oppilaan suun terveydenhuolto, erityisen tuen tai tutkimusten tunnistaminen ja tukeminen sekä tarvittaessa erikoistutkimukset oppilaan terveydentilan toteamiseksi kuuluvat kouluterveydenhuoltoon. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010.)

Terveydenedistämisen asiantuntijoiden mielestä terveyden edistämisen haasteita tulevat tulevaisuudessa olemaan nuoren itsestä huolehtimisen taitojen tukeminen sekä terveellisten elämäntapojen edistäminen, ja myös nuoret ovat asiasta samaa mieltä. Lisäksi asiantuntijoiden mielestä syrjäytymisen ehkäiseminen, terveyserojen kaventaminen, koulu- ja harrasteympäristön kehittäminen sekä nuorten kunnioittaminen ja ottaminen mukaan päätöksen tekoon nähtiin tärkeinä terveyttä edistävinä asioina. Nuorista erityisesti tytöt mieltävät ystävyysuhteet ja perhesuhteet tärkeänä omaa terveyttään edistävänä asiana. Sekä tytöt että pojat korostavat harrastusten merkitystä terveyteen ihmissuhdetaitojen ja yhteisöön kuulumisen lisäksi. (Grek 2008, 50-51.)

2.2 Terveys

Terveys tarkoittaa fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tilaa, joka on jatkuvasti muuttuva tila ja jonka jokainen yksilö kokee omalla tavallaan. Jokaisen itse määrittelemä tila onkin kaikista tärkein. On mahdollista, että oma koettu terveys poikkeaa lääkärin tekemästä arviosta tai muiden käsityksestä. Tähän koettuun terveyteen vaikuttavat paljon yksilön sairaudet, minkälaisessa fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä hän elää sekä omat kokemukset, arvot ja asenteet. (Huttunen 2015.)

Suurin osa kouluikäisten lasten huoltajista arvioi lastensa terveyden viisiportaisella asteikolla (erittäin hyvä, melko hyvä, kohtalainen, melko huono, huono) erittäin hyväksi tai melko hyväksi. Jopa 67 prosenttia lasten huoltajista arvioi kouluikäisen lapsensa terveydentilan erittäin hyväksi. (Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen, Koponen, Laatikainen, Late-työryhmä (toim.), Mäki, Ovaskainen, Sippola & Virtanen 2010, 76 - 77.) Viidesluokkalaisista oppilaista tytöistä ja pojista 96 prosenttia arvioi itse oman terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi

(Halme, Kanste & Perälä 2017, 71). Myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2017) kouluterveyskyselyn mukaan 93 prosenttia perusopetuksessa olevista 4. ja 5. luokan oppilaista koki terveydentilansa erittäin hyväksi tai melko hyväksi.

2.3 Psyykinen terveys

Psyykinen terveys ja sen kehitys alkavat lapsuudessa, mihin vaikuttavat kotiolot ja vanhemmat. Jos vanhemmilla on ongelmia parisuhteessa ja he riitelevät lasten nähden, tämä vaikuttaa lasten psyykkiseen terveyteen ja käyttäytymiseen negatiivisesti. (Salo 2011, 115.) Kouluterveyskyselyn mukaan noin 40 prosenttia työistä kokee ahdistuneisuutta ja mielialansa masentuneemmaksi ja alakuloisemmaksi kuin pojat. Tytöt myös kertovat ongelmista useammin kuin pojat, jotka osoittavat pahaa oloaan käyttäytymisellään, kuten päihteiden käytöllä ja kiusaamisella. (Jokela, Kivimäki, Laukkarinen, Luopa, Matikka, Paananen & Vilkki 2014, 74.)

Liikunta nostattaa mielialaa, lisää itseluottamusta sekä tunnetta elämänhallinnasta. Lisäksi liikunta on hyvä hoitomuoto esimerkiksi ahdistukseen tai masennukseen, sillä liikkuaessa kehossa tapahtuu mielialaan vaikuttavia muutoksia. Vähäisellä liikunnalla on todettu olevan yhteys esimerkiksi nuoren tunne-elämän häiriöihin, tarkkaavuus- ja käytöshäiriöihin, sekä vähän liikkuvat nuoret kokevat terveydentilansa huonommaksi kuin aktiivisemmin liikkuvat nuoret. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Kuitenkin tutkimustuloksista päätellen oppilaiden omaan kokemaan psyykkiseen jaksamiseen välituntiliikunnalla saattaa olla parantavia vaikutuksia (Kytölä 2016, 78). Liikunnan harrastamisella on yhteys mielenterveyteen, oli sitten kyse yksin tai yhdessä harrastetusta liikunnasta. Liikunnan tulisi kuitenkin olla mielekästä, sillä jos harrastettu liikunta koetaan pakkosuorittamisena, se vaikuttaa heikentävästi yksilön hyvinvointiin. (Ollikainen 2016, 37.)

2.4 Fyysinen terveys

Lasten liikunta edistää fyysistä terveyttä. Se kehittää tuki- ja liikuntaelimestöä, auttaa painonhallinnassa sekä ehkäisee sairauksia, joita havaitaan yleensä vasta aikuisiällä, kuten sydän- ja verisuonisairauksia. Liikunnan on osoitettu olevan

yhteydessä vähäisempään riskitekijöiden ilmenemiseen näissä sairauksissa. Yleensä pitkäaikaissairaudet ja lihavuus kehittyvät vasta aikuisiällä, mutta jo lapsena ja nuorena harrastettu liikunta lisää todennäköisyyttä liikunnan harrastamisen jatkamiselle myös aikuisiässä. (UKK-instituutti 2014.)

Noin 12 prosenttia viidesluokkalaisista tytöistä ja 14 prosenttia viidesluokkalaisista pojista on ylipainoisia lasten lihavuuden Käypä hoito -suositusten luokituksen (2005) mukaan (Hakulinen-Viitanen ym. 2010, 54-55). Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt viime vuosikymmenien aikana. Lasten lihavuuden ehkäisy olisikin erittäin tärkeää, koska varhaisessa vaiheessa lihavuutta on helpompi ehkäistä kuin hoitaa sitä myöhemmin. Lisäksi lapsuusiän ylipainoisuus lisää riskiä lihavuuteen aikuisiällä. Jos lapsi on ylipainoinen, riski tulla ylipainoiseksi aikuiseksi on vähintään kaksinkertainen. Nuoren ylipainoisuus puolestaan lisää riskiä nelinkertaiseksi normaalipainoisiin lapsiin verrattuna. (Käypä hoito 2013.)

2.5 Sosiaalinen terveys

Fyysinen aktiivisuus välitunneilla eli välituntiliikunta vaikuttaa positiivisesti vertaissuhteisiin peruskoulussa. Lisäksi koulun ilmapiiri paranee ja oppilaat kokevat enemmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Haapala, Hakonen, Hirvensalo, Kankaanpää, Laakso, Laine, Lintunen & Tammelin 2014.) Ystävyyssuhteet ovat yhteydessä positiiviseen kehitykseen. Ne edistävät onnellisuutta, itsetuntoa ja kouluun sopeutumista. Lisäksi ystävyyssuhteet on suojaava tekijä masennukselta ja muulta eristäytymiseltä. (Barnekow, Currie, Currie, de Loose, Morgan, Roberts, Samdal, Smith & Zanotti 2009/2010, 29.) Tytöt kokevat ystävien kannustuksen ja hyväksynnän tärkeämpänä lapsuudessa ja nuoruudessa kuin pojat (Salmela 2006, 82).

Vanhempiin ja vanhemmuuteen liittyvät asiat ovat parantuneet vuosina 2000-2013 kouluterveyskyselyn mukaan. Yhä harvempi nuori kokee vaikeuksia keskustella vanhempiensa kanssa. Lisäksi vanhemmat tietävät paremmin, missä heidän lapsensa viettävät viikonloppuillat. Kouluterveyskyselyn alustavien tuloksien mukaan hyvä suhde nuoren ja vanhemman välillä suojaa nuorta vaikeuksilta, vaikka perheessä olisikin alhainen koulutustaso tai

työttömyyttä. (Jokela ym. 2014,73.) Hyvät perhesuhteet auttavat myös myönteisten ystävyysuhteiden kehityksessä. Kuitenkin, jos on vain vähän ystäviä, sosiaalisten taitojen oppiminen jää heikommaksi ja käsitys omasta arvosta on huonompi sekä kokee herkemmin alakuloisuutta. Lisäksi on suurempi todennäköisyys joutua kiusatuksi. (Barnekow ym. 2009/2010, 29.) 14 prosenttia viidesluokkalaisista kertoo tullessa muiden oppilaiden kiusaamaksi koulussa vähintään joskus (Halme ym. 2017, 69). Tytöille sosiaalisen tuen riittämättömyys aiheuttaa mielipahaa ja se vaikuttaa häiritsevästi sosiaalisiin suhteisiin. Vastaavasti pojat arvioivat omaa käyttäytymistään ja kokevat tulevansa aliarvostetuiksi. (Salmela 2006, 85.)

3 Alakouluikäisen kehitys

3.1 Siirtymävaihe keskilapsuudesta nuoruuteen

Keskilapsuus määritellään alkavaksi 6 - 7 vuoden iässä ja päättyväksi noin 12-vuotiaana, jonka jälkeen siirrytään nuoruuteen. Keskilapsuudessa positiivisen minäkuvan muodostaminen on tärkeässä roolissa kehityksen ja psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. (Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Nurmi, Pulkkinen, & Ruoppila 2006, 70-71.)

Kouluikäisen lapsen kehitystehtäviin kuuluvat sosiaalisten ja koulunkäynnin taitojen oppiminen, ikätovereiden kanssa toimeen tuleminen sekä tietyn asteisen itsenäisyyden opettelu. Nuoruuden keskeiset kehitystehtävät ovat puolestaan sukupuoli-identiteettinsä löytäminen sekä suhteiden luominen toisen sukupuolen kanssa, kouluttautuminen, työ- sekä perhe-elämään valmistautuminen ja ideologian omaksuminen. (Ahonen ym. 2006, 131.)

3.2 Fyysinen ja liikunnallinen kehitys

6.-luokkalaisen kasvu on usein melko hidasta ja tasaista. Vuodessa pituutta tulee lisää noin 2 – 5 cm ja painoa noin 2 – 3 kg. Murrosikään kuuluvat muutokset voivat alkaa tai olla meneillään tässä iässä, usein tytöillä poikia varhaisemmassa

vaiheessa. Näihin fyysisiin muutoksiin kuuluvat kasvupyrähdys, joka näkyy usein ensin käsissä ja jalkaterissä. Lisäksi tytöillä alkaa esimerkiksi rintarauhasen ja häpykarvoituksen kasvu sekä kuukautiset. Pojilla puolestaan esimerkiksi kivekset ja häpykarvat alkavat kasvaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017a.)

Kouluikäiset ovat usein liikunnallisesti aktiivisia. Tässä iässä luusto ja lihakset vahvistuvat, mikä luo lapselle edellytyksiä yhä haastavampiin ja monipuolisempiin liikuntalajeihin. Esimurrosikäinen saattaa olla liikkeiltään kömpelö, ja myös keskittymiskyvyn puutetta voi esiintyä. Lisäksi kehitysvaiheeseen kuuluvaa on, että lapsi saattaa olla liikkeiltään rauhaton. Nämä ovat kuitenkin ohimeneviä. Tässä iässä lapsi alkaa jo haluta tehdä itse ratkaisuja siitä, mitä harrastaa oman mielenkiintonsa mukaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017b.)

3.3 Sosiaalinen kehitys

Lapsien vuorovaikutustaidot pystytään jaottelemaan kategorioihin, joita ovat tilanteen mukainen vuorovaikutus, vuorovaikutuksen ylläpitäminen ja siihen liittyminen sekä toisten huomioiminen. Lasten tulisi päästä kehittämään näitä taitoja mahdollisimman aikaisin, jotta heidän vuorovaikutustaitonsa kehittyisivät hyväksi. Lapsille, joita kiusataan, kehittyvät heikommat vuorovaikutustaidot, ja heillä on vaikeuksia ryhmätoiminnassa. Heidän on vaikea sekä ottaa vastaan että antaa palautetta, mutta toisaalta heille on kehittynyt kiusatuksi joutumisen myötä parempi kyky ottaa huomioon muut ihmiset ja heidän tunteensa. Vastaavasti lapset, jotka ovat kiusaajia, omaavat huonot vuorovaikutustaidot toisten huomioon ottamisessa, ja heillä on vaikeuksia pitää yllä suhteita ja olla myötätuntoisia. (Laaksonen 2014, 31, 39.)

6.-luokkalaiselle kavereilla on yhä suurempi merkitys. Lapselle on tärkeää tulla hyväksytyksi kaveriporukassa. Itsenäisyyden halukkuuden lisääntymisestä huolimatta lapsi kaipaa edelleen vanhempiensa huomiota ja on riippuvainen heistä. Vanhempien on tärkeää edelleen viettää aikaa lapsensa kanssa, jotta lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja hyväksytyksi. Alakoulun loppupuolella lapsi oppii yhä paremmin ymmärtämään toisten tunteita ja ottamaan ne huomioon. Lisäksi varhaislapsuuden tyypillinen itsekeskeisyys alkaa kadota ja lapsen

vuorovaikutustaidot kehittyvät. Lapsi oppii perustelemaan omia mielipiteitään ja kyseenalaistamaan sekä vertailemaan oppimiaan asioita. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2017c.)

4 Liikunta

4.1 Liikunnan määritelmä

Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, ja fyysinen aktiivisuus on puolestaan lihasten tahdonalaista, energiaa kuluttavaa toimintaa, joka johtaa liikkeeseen. Liikuntaharjoittelulla pyritään saavuttamaan parempi fyysinen kunto tai muita terveysvaikutuksia. Fyysinen kunto tarkoittaa puolestaan sekä elinjärjestelmien, kuten hengitystie-elimistön, kuntoa että liikuntasuorituksissa tarvittavaa kestävyys- ja lihaskuntoa. Fyysiseen kuntoon vaikuttavat henkilön sukupuoli, ikä ja koko. (Duodecim 2017.)

Fyysistä aktiivisuutta, joka edistää terveyttä tai ylläpitää sitä ilman liikuntaan liittyviä riskejä, kutsutaan terveysliikunnaksi, ja se voidaan jakaa perus- tai kuntoliikuntaan. Perusliikunta on niin sanottua hyötyliikuntaa, jolloin liikkuesssa tehdään jotain muuta, esimerkiksi pihatöitä, ja fyysinen rasitus on pientä. Kuntoliikunta on fyysiseltä aktiivisuudeltaan rasittavampaa, ja se kehittää selkeämmin joko hengitys- ja verenkiertoelimistöä tai tuki- ja liikuntaelimistöä. Esimerkkejä kuntoliikunnasta ovat hölkkä, jalkapallo ja kuntosaliharjoittelu. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 19, 47.)

4.2 Fyysinen aktiivisuus ja lasten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät

Fyysinen aktiivisuus on suoraan yhteydessä lihavuuteen, sydän- ja verisuonitauteihin, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin ja mielenterveysongelmiin. Lapsuudessa tapahtuva fyysinen aktiivisuus tukee myös kehitystä ja psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä. Lapsilla vanhemmat ja ympäristö ovat keskeisessä asemassa fyysiseen aktiivisuuteen. (Alapappila, Borodulin, Mäkinen & Tammelin 2016.)

Lasten kokema fyysinen pätevyys vaikuttaa lasten liikkumiseen. Jos lapsi kokee onnistuvansa liikkueessaan, se lisää hänen liikunta-aktiivisuuttaan, kun taas ylipaino vähentää sitä. Vanhempien liikuntaharrastukset ja lapsen liikunnassa mukana oleminen vaikuttavat lasten liikunta-aktiivisuuteen. Vanhemmat voivat tukea lasten liikkumista kannustamalla ja positiivisella asenteella. Korkeasti koulutettujen vanhempien lapset ovat myös fyysisesti aktiivisempia, mihin vaikuttaa taloudellinen tukeminen. Jos liikuntapaikat ovat kaukana, edellyttää lasten mahdollisuus harrastaa liikuntaa myös vanhemmilta kuljettamista. (Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Nurmi, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkarinen, Sääkslahti, Stigman, Tammelin, Telama, Vasankari, Vuori 2008, 48 - 49.)

4.3 Liikuntasuositukset lapsille ja kasvaville nuorille

Luuliikunta lisää luumassaa lapsuudessa ja nuoruudessa sekä ylläpitää sitä (Luustoliitto 2015). Lapsille ja kasvaville nuorille suositellaan liikuntamuodoiksi sellaista toimintaa, joka sisältää suunnanmuunnoksia ja hyppyjä, jotta heidän luunsa ja lihaksensa vahvistuvat. Liikunnan tavoitteena on myös perustaitojen kehittäminen ja kehon fyysinen hallinta. Sopivia liikuntamuotoja ovat maila- ja pallopelit sekä telinevoimistelu ja esimerkiksi naruhyppely. Luuliikuntaa tulee harrastaa kolme kertaa viikossa 60 minuutin ajan. (UKK-instituutti 2016.) Lisäksi kouluikäisten tulee liikkua monipuolisesti päivittäin 1 - 2 tuntia (Alapappila, Borodulin, Mäkinen, Tammelin 2015).

Kolmasosa suomalaisista lapsista liikkuu tarpeeksi ja mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa sitä vähemmän hän liikkuu. Alakouluikäiset lapset liikkuvat omasta tahdostaan vähintään kolmesti viikossa, kun taas yläkouluikäiset liikkuvat enää kerran viikossa. 9 - 11-vuotiasta lapsista noin 30 prosenttia osallistuu koulussa järjestettävään ohjattuun liikuntaan, kun taas 13 - 15-vuotiaista enää 14 - 15 prosenttia. Lapsilla ja nuorilla liikuntamuodot vaihtelevat paljon iän, sukupuolen ja luokkatason mukaan. Pojat liikkuvat tyttöjä reippaammin ja rasittavammin, mutta tytöt harrastavat poikia enemmän kevyttä arkiliikuntaa ja seisovat enemmän. Sekä pojat että tytöt liikkuvat eniten kevyenliikenteen väylillä. Tytöt kokevat liikunnalliset taidot huonommiksi kuin pojat. Onnistumiset liikunnan parissa ovat tärkeitä, koska se vaikuttaa myöhempään fyysiseen aktiivisuuteen.

Nuorille myös kavereiden tuki on hyvin tärkeää ja se vaikuttaa ja se motivoi liikkumaan. (Kokko & Mehtälä 2016, 15 – 26, 40, 45).

4.4 Alakouluikäisten välituntiliikunta ja oppiminen liikunnan kautta

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan välituntitoiminta järjestetään niin, että se tukisi oppilaiden oppimiselle, monipuoliselle kehitymiselle sekä hyvinvoinnille asetettuja tavoitteita (Opetushallitus 2016, 41). Oppilaat, jotka liikkuvat välitunneilla ovat pirteämpiä ja heidän keskittymiskykynsä on parempi. He kokeva myös välitunneilla vapauden tunnetta, mikä lisää psyykkistä hyvinvointia. (Kytölä 2016, 2.) Lähes kaikki alakouluikäiset viettävät välitunnit ulkona, sillä useimpien koulujen säännöissä määritellään, missä välitunnit on vietettävä. Mitä korkeammalle luokkatasolle siirrytään, sitä vähemmän oppilaat välitunneilla liikkuvat. Pojat pelaavat pallopelejä ja leikkivät liikuntaleikkejä enemmän kuin tytöt, jotka vastaavasti istuvat ja seisoskelevat enemmän. (Latonen & Pajunoja 2012, 2.) Koulujen pihat ovat sitä suuremmassa käytössä, mitä avarampia ja varustellumpia ne ovat. Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen koulupihan yhteyteen lisää myös niiden käyttöä. (Kokko & Mehtälä 2016, 79.)

Liikunta vaikuttaa oppimiseen positiivisesti kognitiivisen suoriutumisen kautta, sillä fyysinen aktiivisuus on yhteydessä muistiin ja keskittymiskykyyn (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2014). Liikunta vaikuttaa aivoissa niiden rakenteisiin varsinkin tiedollisen toiminnan alueilla. Se lisää aineenvaihduntaa, tehostaa hapensaantia, lisää verenkiertoa, tilavuutta ja aktiivisuutta, parantaa tarkkaavaisuutta, muistia ja ongelmanratkaisutaitoja. Liikunta vaikuttaa positiivisesti erityisesti matemaattisten aineiden tuloksiin. (Jaakkola, Kantomaa, Laine, Pyhäntö, Syväoja & Tammelin 2012, 5.) Fyysisesti paremmassa kunnossa olevat ja fyysisesti aktiivisemmat oppilaat ovat koulumenestykseltään parempia kuin fyysisesti huonokuntoisemmat ja vähemmät fyysisesti aktiiviset oppilaat. Tyttöillä fyysisen kunnan sekä fyysisen aktiivisuuden ja koulumenestyksen välillä on suurempi yhteys kuin pojilla. (Minkkinen & Myllymäki 2014, 50.)

5 Hyvä ohjaus ja välituntiliikunta

5.1 Hyvä ohjaus

Ohjaaja on yksi tärkeimmistä liikuntakiinnostuksen lisääjistä (Lehmuskallio 2011, 24). Ohjaus on erilaisissa oppimisympäristöissä työskentelevien ihmisten välistä vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on tukea oppilaiden kasvua, oppimista ja kehitystä niin, että oppilas tunnistaa omat vahvuutensa. Jokaisella oppilaalla on oikeus hyvään ohjaukseen, joka vastaa hänen tarpeitaan ja häntä kunnioitetaan yksilönä. Hyvä ohjaus auttaa oppilasta kuulumaan ryhmään, toimimaan sen jäsenenä ja ehkäisemään syrjäytymistä. (Opetushallitus 2017, 5.) Monipuoliset tunnit ja vaihteleva opetussisältö lisäävät oppilaiden viihtyvyyttä ja innokkuutta. Ohjaajien kärsivällisyys, huumorintaju ja kurinpidolliset taidot sekä kannustava ja positiivinen asenne ovat tärkeimpiä tekijöitä, jotka kannustavat oppilaita. (Wirkkala 2002, 38 - 39.)

Peruskoulussa tiettyjä hyvän ohjauksen kriteerejä ovat ammattitaitoiset ohjaajat ja riittävät resurssit, jotta oppilaat saavat monipuolista ohjausta tarpeeksi. Oppilailla on mahdollisuus henkilökohtaiseen ja ryhmäohjaukseen, ja ohjaus lisää oppilaan aktiivisuutta ja vastuullisuutta oppimiseen liittyvissä tilanteissa. Ohjaus opettaa oppilaalle kouluyhteisön ja työyhteisön jäsenyyttä, ja ohjaajat toimivat tavoitteellisesti opetussuunnitelman mukaisesti. Ohjaajilla tulee olla myös ajantasaista tietoa, taitoa ja ohjausosaamista. (Opetushallitus 2017, 9-11.)

5.2 Hyvä välituntiliikunta

Liikuntasuosituksen mukaisen määrän liikuntaa voi kerätä monella tapaa. Yksi tapa saada lisää liikuntaa on välituntiliikunta (UKK-instituutti 2017). Välituntiliikunta tarkoittaa välitunneilla eli oppituntien välissä tapahtuvaa oppilaiden ohjattua tai omatoimista liikuntaa. Hyvää välituntiliikuntaa edistävät vertaisohjaajat pelien ja leikkien pitäjinä samoin kuin välituntivalvojan tai opettajan innostava ja virikkeitä tarjoava toiminta välitunneilla (Ahonen ym. 2008, 37, 93.)

Oppilaiden itsensä mielestä välitunneilla tärkeintä ovat liikunta ja sosiaalinen kanssakäyminen kavereiden kanssa (Kytölä 2016, 78 - 79). Mukavinta ohjatuilla välitunneilla ovat oppilaiden mielestä erilaiset pelit ja leikit. Viidesluokkalaisten mielestä ohjatuissa välitunneilla tylsimpiä ovat liian helpot pelit ja leikit ja vanhojen pelien ja leikkien toistaminen. Lisäksi oppilaiden mielestä ikävää on, jos ehdottaa jotain peliä tai leikkiä, ja muut eivät siihen osallistu. Välituntien parannusehdotuksissa neljäs- ja viidesluokkalaisten keskuudessa nousevat esille yhteishengen nostattaminen, uudet leikit, ja viidesluokkalaisten osa toivoisi välituntien kestävän pidempään. (Kaukonen & Lipsanen 2011, 53 - 55.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on Lehmon koulun 6. -luokkalaisten terveyden edistäminen. Tavoitteena on motivoida heitä liikkumaan välitunneilla. Tehtävä on toteuttaa koululla toiminnallinen turnausmuotoinen liikuntatuokio.

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulussa opinnäytetyön pitäisi olla tutkimuksellinen ja käytännönläheinen sekä osoittaa tietojen ja taitojen hallintaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät toiminnallinen produkti sekä sen raportointi. Toiminnallisen tuokion tavoite on ohjeistaa ja järjestää ammatilliseen käyttöön tarkoitettu toteutus alasta riippuen. Konkreettinen tuotos voi olla esimerkiksi opas, kirja, portfolio tai tapahtuma, kuten konferenssi tai näyttely. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä pitää olla tutkiva asenne ja lukijalle on selvittävä, mistä opinnäytetyössä on tarkoitus ja mitä on lähdetty tekemään.

Aiheen tulisi olla suunnattu kohderyhmää ajatellen ja olla heille kiinnostava. Tietoperustan tulee olla peräisin oman alan kirjallisuudesta ja työn valintojen tulisi pohjautua hankittuun tietoperustaan. Omaa opinnäytetyötä tulee arvioida, ja se on osa oppimisprosessia ja ammatillista kasvua. Arvioinnin kohteita ovat esimerkiksi työn aihe, toteutustapa ja lopussa kohderyhmältä kerättävä palaute toiminnallisen produktin toimivuudesta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillinen kasvu lisääntyy myös kykynä yhdistää teoriatietoa ja ammatillista tietoa niin, että siitä on hyötyä suunnatulle kohdejoukolle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154 - 157, 159.)

7.2 Kohderyhmän määrittely ja lähtötilanteen kartoitus

Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin toteutus on haastavaa ilman tiettyä kohderyhmää. Sosioekonominen asema, koulutus, ikä, ammattiasema, henkilöstötaso, toimeksiantajan toiveet ja tavoitteeksi asetetut tuotokset tai asema työyhteisössä ovat usein kohderyhmän määrittelyssä käytettyjä ominaisuuksia. Opinnäytetyön kohderyhmän täsmällinen määrittely mahdollistaa suunnitellussa laajuudessa pysymisen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 39-40.) Opinnäytetyön alkuvaiheessa kohderyhmäksi suunniteltiin alakouluikäisiä, jonka jälkeen kohderyhmä alkoi rajautua 5. - 6.-luokkalaisiin toimeksiantajan kanssa keskustelemisen jälkeen, sillä koulun liikuntavastaava näitä luokkia ehdotti. 5. - 6.-luokkalaisia on yhteensä niin paljon, että kohderyhmä rajautui pelkästään 6.-luokkalaisiin.

Lopullinen kohderyhmä rajautui 6.-luokkalaisiin eli 11 - 12-vuotiaisiin. Ennakkoon oli tiedossa, että oppilaita on yhteensä 46, joista 30 aikoo osallistua pelailusarjaan ja 16 kilpasarjaan. Lopulta oppilaita osallistui liikuntatuokioon 38, joista tyttöjä oli 17 ja poikia 21, sillä osa oppilaista oli poissa. Lehmon koulu kuuluu Liikkuva koulu -hankkeeseen, joten tiedossa oli, että kohderyhmälle on mahdollistettu liikkuminen myös välitunneilla Liikkuva koulu -hankkeen mukaisesti. 11.10.2017 kohderyhmän liikuntatuntia käytiin seuraamassa, että liikuntatuokio saataisiin suunniteltua mahdollisimman sopivaksi kohderyhmää ajatellen ja liikuntatuokion suunnitelmaa muokattiin hieman tämän perusteella.

7.3 Lehmon koulu ja Liikkuva koulu -hanke

Lehmon koulussa on noin 350 oppilasta, 22 opetusryhmää, opetushenkilöstöä noin 50, ja se on Kontiolahden suurin alakoulu. Koulu sijaitsee lähellä Joensuun keskustaa Lehmon eteläosassa. Lehmon koulussa oppilaat saavat perusopetusta, jota pyritään antamaan mahdollisimman paljon kokemuksia ja elämyksiä antavan opetuksen kautta. Koulun tavoitteena on tarjota oppilaille taitoja elämässä selviytymiseen, muodostaa jokaiselle oppilaalle heidän valmiuksiensa mukaan tietojen ja taitojen perusta ympäröivää yhteiskuntaa varten ja tukea heidän kasvuaan tekemällä yhteistyötä kodin kanssa. Lehmon koulu on mukana Liikkuva koulu -hankkeessa. (Kontiolahden kunta 2017.)

Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteena on, että jokainen oppilas liikkuisi tunnin päivässä, ja se on hallitusohjelman koulutusohjelman kärkihankkeita. Koulupäivän aikana pyritään istumaan vähemmän ja liikkumaan enemmän sekä kulkemaan koulumatkat ilman autokyytiä. Koulut saavat tukea erilaisilta verkostoilta, jotka ovat kiinnostuneita lasten ja nuorten hyvinvoinnista. (Liikkuva koulu 2016a.) Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittava Liikkuva koulu -hanketta, ja 70 prosenttia Suomalaisista kouluista on mukana Liikkuva koulu -hankkeessa (Liikkuva koulu 2016b). Liikkuva koulu -hankkeen vahvuuksiksi koetaan koulujen kattava rekisteröityminen hankkeeseen, edellytykset välituntitoimintaan erityisesti alakouluissa, toiminnan organisointi kouluissa sekä koulun lähiympäristön hyödyntäminen ja käyttö liikkumiseen ja opetukseen. Haasteita puolestaan ovat erityisesti yläkoulussa olevien oppilaiden osallisuus eli kuinka saataisiin aktivoitua vähän liikkuvia oppilaita mukaan. Tämän lisäksi toiminnallisuuden lisääminen, kuten istumisen määrän vähentäminen ja opetustilojen muokkaaminen, sekä koulujen henkilökunnan huomiointi hyvinvoinnin ja liikunnan kannalta, koetaan haasteena. (Aira, Hakonen, Inkinen, Kämppe & Laine 2016.)

7.4 Liikuntatuokion suunnitelma

Suunnitelmana (liite 1) on pitää Lehmon koulun 6.-luokkalaisille toiminnallinen tuokio 8.11. Toiminnallisella tuokiolla pyritään lisäämään oppilaiden välituntiliikuntaa. Ohjelmassa olisi tarkoitus pitää turnausmuotoisesti kolme noin

15 minuutin pituista peliä kahdessa sarjassa. Oppilaat jakautuvat oman valintansa mukaan pelailu- ja kilpasarjaan. Pelailusarjassa ei lasketa pisteitä pelien voitoista, vaan ideana on, että kaikki voisivat osallistua voitosta paineita tuntematta sekä saisivat positiivisia kokemuksia liikunnasta. Kilpasarjassa puolestaan kisaillaan turnauksen voitosta. Oppilaat, jotka liikkuvat muutenkin, kokevat todennäköisesti kilpailemisen mielekkäänä ja saavat välituntipeleistä enemmän iloa, kun niillä on tavoite.

Turnauksen aluksi oppilaat jakautuvat eri sarjoihin, ja sarjojen sisällä heidät jaetaan sattumanvaraisesti 4-5 hengen joukkueisiin. Kilpasarjajoukkueet saavat eri lajeista pisteitä sijoituksensa mukaan. Kaikkien lajien jälkeen joukkueiden yhteispisteet lasketaan ja selviää koko turnauksen voittaja. Alussa pidetään yhteinen laji molemmille sarjoille yhteishengen nostattamiseksi. Muiden lajien tavoitteena puolestaan on fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä oppilaiden yhdessä tekeminen.

Ensimmäisenä lajina on viesti, jossa kilpasarjalaiset kilpailevat viestin voitosta ja pelailusarjalaiset osallistuvat viestiin tavoitteenaan pitää hauskaa ja liikkua. Jos kilpasarjassa joukkueita olisi esimerkiksi neljä, viestin nopein joukkue saisi 4 pistettä, toinen 3 pistettä, kolmas 2 pistettä ja neljäs 1 pisteen. Viesti pidetään kentällä, jonka molemmissa päädyissä on kori. Kilpasarjajoukkueet kisailevat kentän toisessa päädyssä ja pelailujoukkueet toisessa päädyssä. Viestin ensimmäisenä osiona on juosta korin alle ja yrittää heittää pallo koriin. Pallon koriin heittoa saa yrittää kolme kertaa. Kun koripallon on saanut heitettyä sisään tai yrittänyt kolme kertaa, oppilas juoksee joukkueensa luokse ja lähettää seuraavan matkaan. Kun kaikki joukkueen jäsenet ovat yrittäneet heittää pallon koriin, alkaa seuraava kierros, joka suoritetaan pareittain. Jos joukkueessa on pariton määrä, joku jäsenistä suorittaa tehtävän kahdesti. Oppilaspari laittaa pallon selkiensä väliin ja käy koskemassa kentän reunaa, jonka jälkeen he voivat palata takaisin lähettämään seuraavan parin matkaan. Jos pallo tippuu parilta, se nostetaan takaisin selkien väliin ja jatketaan matkaa siitä kohtaa, mihin pallo tippui. Kolmas kierros suoritetaan niin, että pallo pannan polvien väliin ja käydään jälleen koskettamassa kentän reunaa, jonka jälkeen palataan lähettämään taas seuraava joukkueen jäsen matkaan. Neljännellä kierroksella oppilaat

pomputtelevat palloa ja käyvät koskemassa kentän reunaa, ennen kuin palaavat lähettämään seuraavan joukkueen jäsenen matkaan.

Turnauksen toinen laji pelailusarjan joukkueille on ”Kahden tulen välissä”, jossa käytetään pehmeää palloa. Joukkueet jaetaan joukkuepareihin. Pelailusarjassa pisteitä ei jaeta. Joukkueparit pelaavat toisiaan vastaan merkityllä alueella. Yksi joukkueen jäsenistä menee toisen joukkueen merkityn alueen taakse. Polttovuorossa olevan joukkueen jäsenet yrittävät polttaa toisen joukkueen jäseniä. Jos heittäjä osuu toisen joukkueen pelaajaan, tämä pelaaja palaa ja siirtyy toisen joukkueen taakse. Sieltä pelaaja saa kuitenkin jatkaa vastustajajoukkueen polttamista. Jos poltettava pelaaja saa pallosta kopin, palaa puolestaan pallonheittäjä. Pähän heittäminen on kiellettyä. Se joukkue, joka saa poltettua ensin toisen joukkueen jäsenet, voittaa.

Pelailusarjan viimeisenä lajina on Aarteenryöstö. Pelikentät jaetaan kahtia ja kentän päädyissä on kolme aarretta tasaisin välein. Joukkueen pelaajat yrittävät varastaa vastustajajoukkueen aarteet omalle puolelleen. Sama pelaaja ei saa viedä kuin yhden aarteen kerrallaan omalle puolelleen. Jos joukkueen pelaaja saa kiinni vastustajajoukkueen pelaajan omalla puolellaan, tämä joutuu vankilaan, joka on vastustajajoukkueen puolella. Vankilan kaikki vangit pelastuvat oman joukkueen pelaajan koskettamalla yhtä vankia. Vastajoukkueen puolella kenttää pelaajille on turva, jossa ollessaan pelaajaa ei voida ottaa kiinni. Peli päättyy, kun toinen joukkue on saanut kaikki aarteet itselleen.

Kilpasarjan seuraavina lajeina ovat Manhattan eli katukoris ja jalkapallo. Kaksi kilpasarjan joukkuetta pelaavat Manhattania samaan aikaan, kun kaksi joukkuetta jalkapalloa. Pelien jälkeen joukkueet vaihtavat lajeja. Manhattanissa joukkueet jakautuvat kahtia eri korien alle, ja jakautuneen joukkueen pisteet lasketaan yhteen. Joukkueista puolet menevät siis toisen korin alle ja puolet toisen korin alle, jossa he pelaavat toisen joukkueen puolikasta vastaan. Joukkueen on tarkoitus saada kuusi kertaa heitettyä pallon koriin eli kuusi pistettä, josta he saavat yhden erävoittopisteen. Pallon mennessä koriin joukkue saa yhden pisteen ja jatkaa heittovuoroaan viivalta. Jollei pallo mene koriin, joukkue menettää heittovuoronsa toiselle joukkueelle. Pelin päättyttyä koko

joukkueen erävoittopisteet lasketaan yhteen. Jalkapallossa voittajajoukkue on se, jolla on pelin päätyttyä enemmän pisteitä. Jokaisesta maalista saa yhden pisteen. Palloa pyritään syöttelemään mahdollisimman paljon, ja maalivahtia saa vaihtaa kesken pelin. Palloa ei saa koskea käsillä muut kuin maalivahti. Tätä sääntöä rikottaessa vastustajajoukkue saa vapaapotkun tuomarin osoittamasta kohdasta. Jalkapallossa kentällä ei ole tarkkoja rajoja.

7.5 Palautelomakkeen suunnittelu

Palautteen saaminen kohderyhmältä on tärkeää (Vilka & Airaksinen 2003, 97), joten palautelomake (liite 2) suunniteltiin siten, että se arvioisi mahdollisimman hyvin liikuntatuokiota. Palautelomakkeesta tehtiin yksisivuinen, ettei se olisi liian pitkä ja kaikkiin kysymyksiin jaksettaisiin vastata. Lomaketta suunniteltaessa pyrittiin siihen, että se vastaisi opinnäytetyön tavoitteeseen eli siihen, lisäkö liikuntatuokio oppilaiden halua liikkua välitunneilla. Palautelomakkeen kysymyksellä 3 haluttiin saada selville oppilaiden mielipiteitä liikuntatuokiosta jatkokehittämisideoita varten.

Palautelomakkeessa voi olla joko avoimia tai monivalintakysymyksiä tai molempia. Kysymyksiä pohtiessa tulee miettiä, vastaako niistä saatu tieto käyttötarkoitusta. Lisäksi on tärkeää pohtia käytettäviä sanamuotoja ja ymmärtääkö vastaaja kysymyksen. (Vilka & Airaksinen 2003, 60.) Palautelomakkeessa käytettiin sekä avoimia että monivalintakysymyksiä sen perusteella, haluttiinko saada selville oppilaiden omia mielipiteitä vai yksinkertaistettua tietoa esimerkiksi heidän osallistumisestaan kilpa- tai pelailusarjaan. Avoimien ja monivalintakysymysten lisäksi voidaan käyttää näiden välimuotoa eli valmiiksi annettujen vastausvaihtoehtojen jälkeen seuraa avoin kysymys (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 199). Palautelomakkeen kysymys 4 aiheutti pohdintaa opinnäytetyöntekijöille, sillä se haluttiin muotoilla niin, että tavoite tulisi ilmi ja saataisiin oppilaat vastaamaan myös kysymyksen avoimeen osioon riippumatta monivalintaosiosta.

7.6 Liikuntatuokion toteutus

Lehmon koululle saavuttiin 8.11.2017 kello 12.45 ja mentiin kysymään koulun liikuntavastaavalta, jonka kanssa yhteydenpito oli tapahtunut, mistä löytyisi tarvittavat välineet liikuntatuokioon. Liikuntavälinevarastosta valittiin tarpeelliset välineet eri peleihin oppilaiden ollessa välitunnilla, jolloin liikuntatuokiosta ei mennyt aikaa tarvittavien välineiden etsimiseen. Välitunnin päättyessä kentät laitettiin kuntoon, sillä välitunnilla olevia oppilaita ja heidän pelejään ei haluttu keskeyttää. Sen aikana liikuntatuokioon osallistuvat oppilaat olivat kokoontuneet sovittuun paikkaan. Tämän jälkeen oppilaille esitetydyttiin ja kerrottiin iltapäivän ohjelmasta. Oppilaiden jakautuessa kilpa- ja pelailusarjaan huomattiin, että ennakkotiedoista poiketen oppilaita oli kilpasarjassa 18 ja pelailusarjassa 20 sekä muutaman oppilaan olevan poissa tai kipeänä. Joukkuekoko osassa kilpasarjan joukkueista kasvoi, kun taas pelailusarjan joukkuekoot pienenevät niin, että molempien sarjojen joukkueissa oli 4-5 oppilasta. Jo ennen pelien alkua kilpasarjalaiset kyselivät innoissaan mitä pelejä pelataan. Pelailusarjalaiset eivät puolestaan osoittaneet erityistä innostusta.

Ensimmäisenä pelinä oli viesti, johon kaikki osallistuivat. Huomattiin, että koripalloja oli uusien joukkuejakoihin nähden liian vähän, joten osa joukkueista aloitti viestin pehmo- ja jalkapalloilla, kunnes koripalloja saatiin riittävästi. Viestin päätyttyä oltiin hieman aikataulua edellä, joten seuraavien pelien ohjeistukset pystyttiin kertomaan rauhassa. Pelit saatiin vietyä loppuun suunnitelman mukaisesti ja aina pelin vaihtuessa kilpasarjalaisten pisteet laskettiin. Kilpasarjassa oppilaat pelasivat innokkaasti, kun taas pelailusarjassa koettiin haastavaksi oppilaiden heikko motivaatio pelaamista kohtaan ja heitä täytyi jatkuvasti kannustaa liikkumaan. Puolestaan kilpasarjalaisten kohdalla haasteeksi koettiin saada heidät keskittymään ohjeistukseen. Lisäksi kilpasarjalaiset olisivat halunneet pelata pelejä pidempään, mutta pelailusarjalaisilta loppui mielenkiinto pelejä kohtaan ennen kuin peliä oli tarkoitus vaihtaa. Kun kaikki pelit oli pelattu, siirryttiin sisätiloihin pyytämään palautetta kirjallisilla lomakkeilla ja kilpasarjan voittaja julkistettiin. Oppilaat osallistuivat aktiivisesti palautteen antamiseen, jonka jälkeen liikuntatuokio oli ohi.

7.7 Liikuntatuokion arviointi

Alla oleviin kuvioihin on koottu keskeiset palautelomakkeiden (liite 2) vastaukset, jotka saatiin oppilailta liikuntatuokion jälkeen. Palautelomakkeella pyrittiin saamaan palautetta oppilailta opinnäytetyön tavoitteeseen pääsemisestä sekä liikuntatuokion onnistumisesta.



Kuvio 1. Palautelomakkeen 1. ja 2. kysymys: sukupuoli ja sarjaan osallistuminen.

Liikuntatuokioon osallistui 38 oppilasta, joista 47,4 prosenttia (18) osallistui kilpasarjaan ja 52,6 prosenttia (20) pelailusarjaan. Kilpasarjaan osallistui enemmän poikia, 72,2 prosenttia (13), kuin tyttöjä, 27,8 prosenttia (5). Pelailusarjaan puolestaan tyttöjä 60 prosenttia (12) osallistui enemmän kuin poikia 40 prosenttia (8) (kuvio 1.).



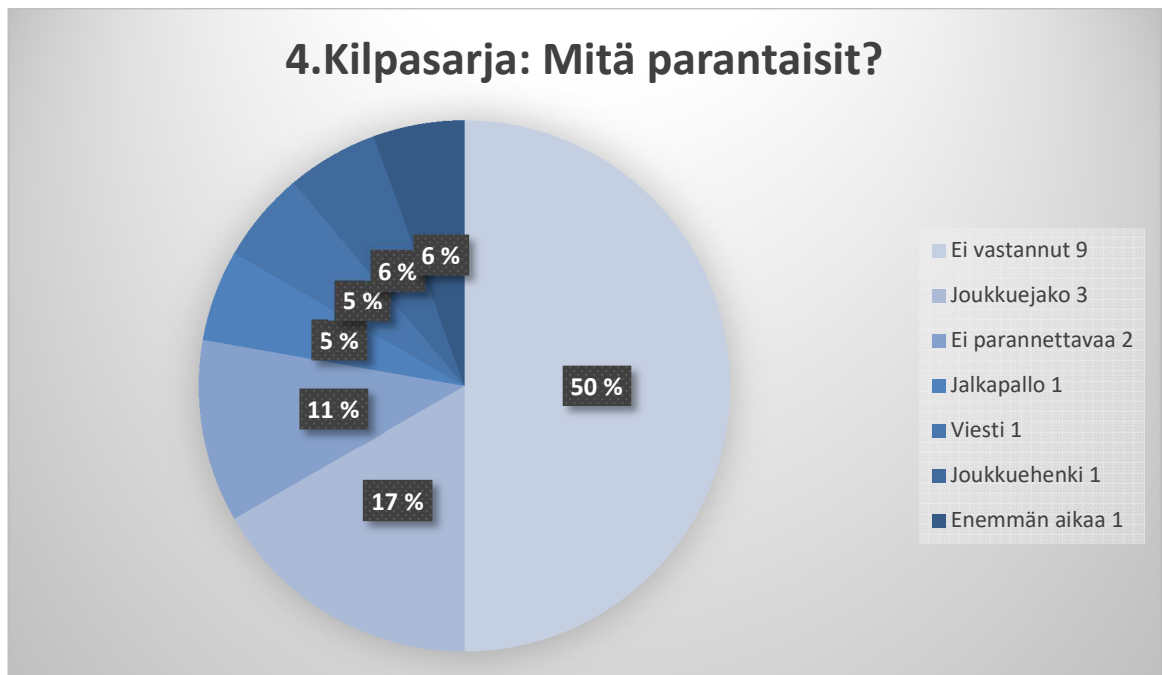
Kuvio 2. Palautelomakkeen 3. kysymys: Mikä oli tuokiossa mieluisinta (kilpasarja)?

Palautelomakkeen 3. kysymykseen saatiin kilpasarjalaisilta 18 vastausta (kuvio 2.). Vastaajista 61 prosenttia (11) piti Manhattania mieluisimpana lajina, jalkapalloa 33 prosenttia (6), viestiä 0 prosenttia (0) ja 6 prosenttia (1) ei osannut vastata.



Kuvio 3. Palautelomakkeen 3. kysymys: Mikä oli tuokiossa mieluisinta (pelailusarja)?

Palautelomakkeen 3. kysymykseen saatiin pelailusarjalaisilta 20 vastausta (kuvio 3.). Heistä 45 prosenttia (9) mainitsi mieluisimpana lajina ”Kahden tulen välissä”, 40 prosenttia (8) aarteenryöstön, 10 prosenttia (2) viestin, ja 5 prosenttia (1) ei osannut sanoa.



Kuvio 4. Palautelomakkeen 3. kysymys: Mitä parantaisit (kilpasarja)?



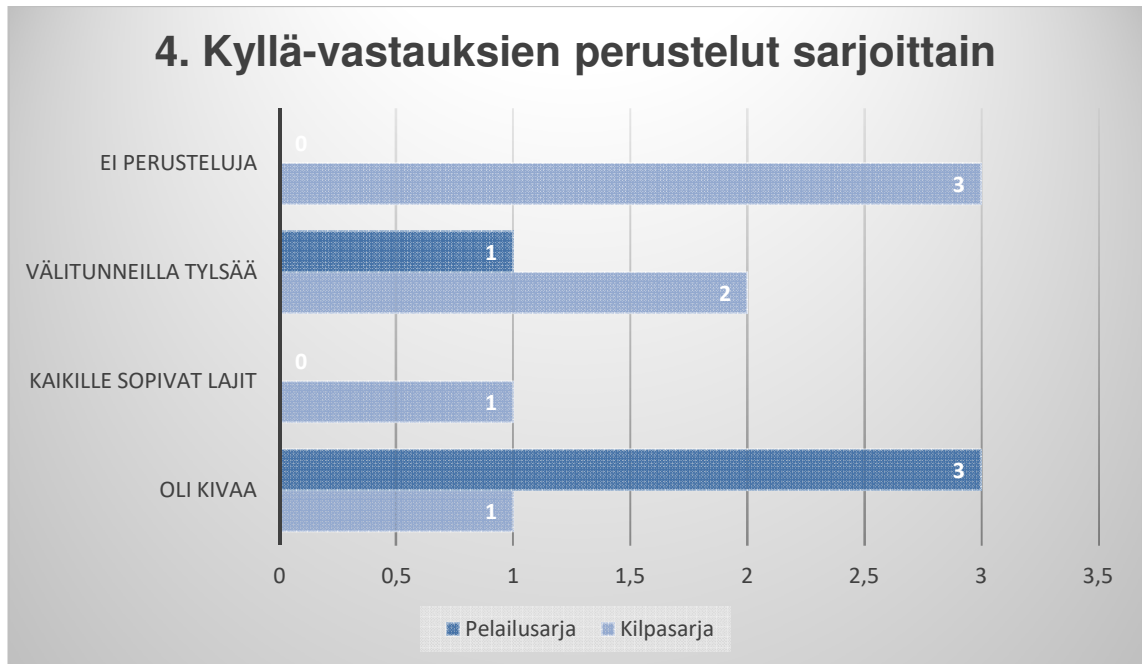
Kuvio 5. Palautelomakkeen 3. kysymys: Mitä parantaisit (pelailusarja)?

Palautelomakkeen kysymykseen 3, jossa kysyttiin parannusehdotuksia, vastasi vain 50 prosenttia kilpasarjalaisista (kuvio 4). Vastajista 17 prosenttia (3) halusi muuttaa joukkuejakoja, ja 11 prosenttia ei parantaisi mitään. Jalkapalloa, viestiä, joukkuehenkeä sekä aikaa muuttaisi jokaista yksi oppilaista. Pelailusarjalaisista 80 prosenttia jätti vastaamatta (kuvio 5). Vastajista 10 prosenttia (2) parantaisi omaa aktiivisuuttaan, 5 prosenttia (1) ei parantaisi mitään ja 5 prosenttia (1) parantaisi pelikentän kokoa.

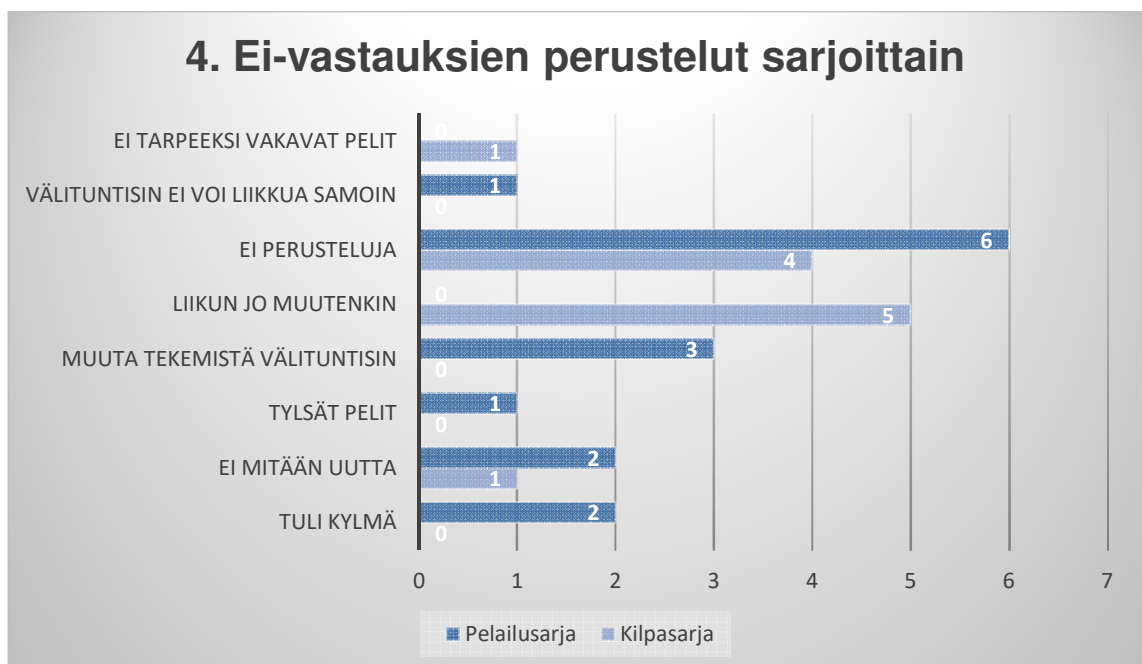


Kuvio 6. Palautelomakkeen 4. kysymys: Lisäsikö liikuntatuokio haluaisi liikkua enemmän välitunneilla?

Palautelomakkeen 4. kysymykseen saatiin vastauksia 37, ja yksi ei vastannut (kuvio 6.). Kilpasarjan pojista 91,7 prosenttia (11) ei kokenut liikuntatuokion lisäävän halua liikkua enemmän välitunneilla. Puolestaan kilpasarjan tytöistä 100 prosenttia (5) ja pojista 8,3 prosenttia (1) koki liikuntatuokion lisäävän halua liikkua enemmän välitunneilla. Pelailusarjan pojista 87,5 prosenttia (7) ja tytöistä 66,7 prosenttia (8) ei kokenut liikuntatuokion lisäävän halua liikkua välitunneilla. Pelailusarjan pojista 12,5 prosenttia (1) ja tytöistä 25 prosenttia (3) vastasi puolestaan liikuntatuokion lisäävän halua liikkua välitunneilla.



Kuvio 7. Palautelomakkeen 4. kysymyksen ”Kyllä”-perustelut.



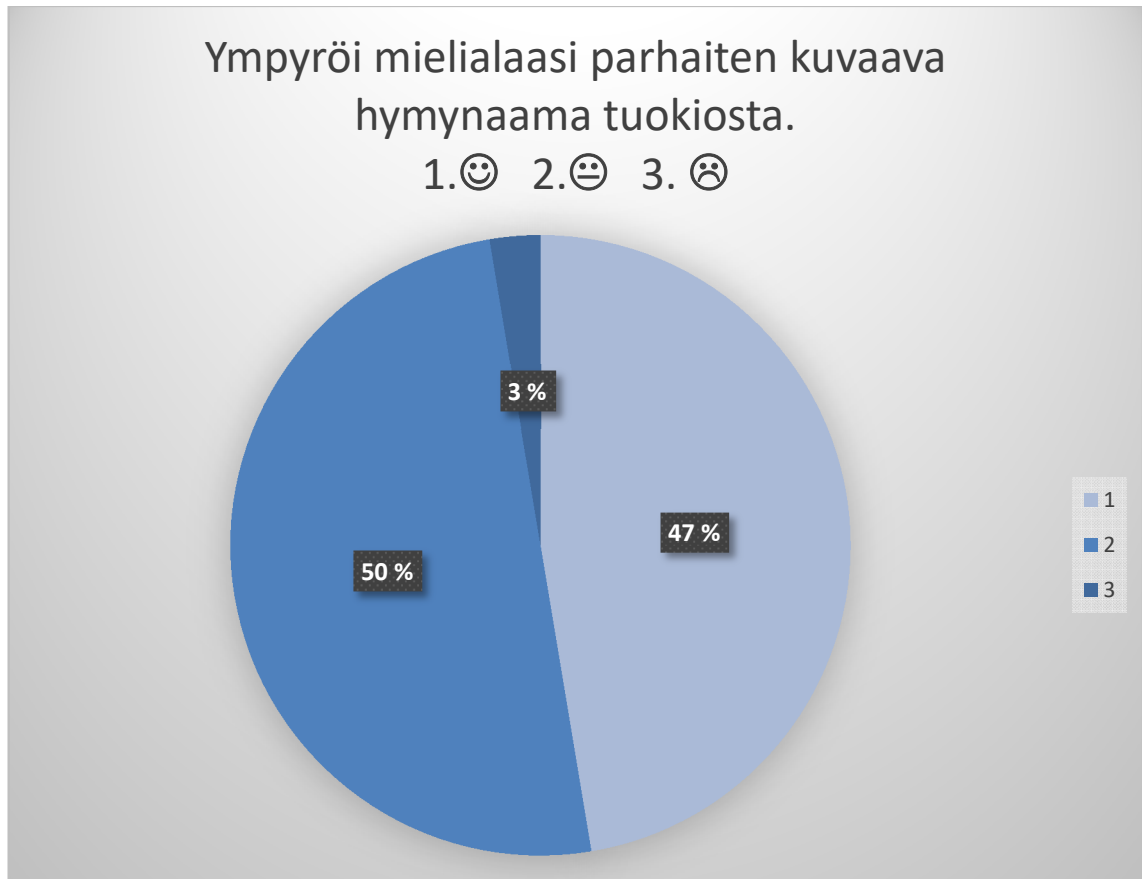
Kuvio 8. Palautelomakkeen 4. kysymyksen ”Ei”-perustelut.

Kuvioissa 7 ja 8 näkyvät eriteltyinä kilpasarjalaisten ja pelailusarjalaisten ”Kyllä”- ja ”Ei”-vastauksien perustelut. Vastauksia saatiin yhteensä 25.



Kuvio 9. Palautelomakkeen 5. kysymys: Haluaisitko myös tulevaisuudessa pelata pelejä turnausmuotoisesti välitunneilla?

Palautelomakkeen 5. kysymykseen saatiin vastauksia 38 (kuvio 9). Kilpasarjalaisista 61,1 prosenttia (11) ja pelailusarjalaisista 30 prosenttia (6) haluaisi myös tulevaisuudessa pelata pelejä turnausmuotoisesti välitunneilla. Puolestaan kilpasarjalaisista 38,9 prosenttia (7) ja pelailusarjalaisista 70 prosenttia (14) ei koe haluavansa pelata pelejä turnausmuotoisesti välitunneilla.



Kuvio 10. Palautelomakkeen 6. kysymys: Ympyröi mielialaasi parhaiten kuvaava hymynaama tuokiosta.

Palautelomakkeen 6. kysymyksessä kysyttiin mielialaa liikuntatuokiosta hymynaamojen avulla (kuvio 10). 47 prosenttia (18) vastaajista valitsi hymyilevän hymynaaman kuvaamaan mielialaansa, 50 prosenttia (19) valitsi neutraalin hymynaaman ja 3 prosenttia (1) valitsi surullisen hymynaaman.

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena on Lehmon koulun 6.-luokkalaisten terveyden edistäminen. Tavoitteena on motivoida heitä liikkumaan välitunneilla. Tehtävä on toteuttaa koululla toiminnallinen turnausmuotoinen liikuntatuokio. Välituntiliikunta on yksi tapa lisätä oppilaiden liikuntaa (UKK-instituutti 2017). Välituntivalvojan tai opettajan innostava ja virikkeitä tarjoava toiminta edistävää hyvää

välituntiliikuntaa (Ahonen ym. 2008, 37). Liikuntatuokiolla haluttiin tuoda oppilaille lisää ideoita toteuttaa välituntiliikuntaa turnausmuotoisesti. Lisäksi haluttiin järjestää vähemmän kilpailuhenkinen vaihtoehto oppilaille, jotka eivät halua kilpailla, sillä Ahosen ym. (2008, 21) mukaan kilpailemista ei pidä ylikorostaa. Palautelomakkeesta saatujen tulosten perusteella huomattiin, että kilpasarjalaisista suurempi osa haluaisi jatkossakin pelata pelejä turnausmuotoisesti välitunneilla. Puolestaan pelailusarjalaisten vastaukset olivat päinvastaisia, mutta heillä liikuntatuokio ei ollutkaan toteutettu kilpailuhenkisesti, vaan heidät haluttiin osallistaa liikuntatuokioon ilman paineita turnauksen voitosta. Turnausmuotoinen idea siis toimi kilpasarjalaisten kohdalla saadun palautteen perusteella, ja liikuntatuokiota vedettäessä huomattiin kilpasarjalaisten innostus ideaa kohtaan. Haasteena koettiin pelailusarjalaisten innostuksen puute ja vähäinen aktiivisuus peleihin osallistumiseen, minkä osa heistä oli itsekin maininnut palautteessa.

Oppilaiden mielestä ohjatuilla välitunneilla mukavimpia ovat erilaiset pelit ja leikit, kun taas tylsimpiä ovat liian helpot pelit ja vanhojen pelien toistaminen (Kaukonen ym. 2011, 53-55). Liikuntatuokioon pyrittiin tuomaan myös uusia pelejä, jotta oppilaat saisivat välituntipeleihin lisää ideoita. Sarjasta huolimatta kaikille yhteisenä pelinä päätettiin pitää itsekeksimä viesti ja kilpasarjalaisille yhtenä turnauspelinä Manhattan, sillä näiden ajateltiin olevan oppilaille uusia. Lisäksi liikuntatuokioon valittiin yleisempiä pelejä, että liikuntatuokio olisi sujuvampi, kun kaikkien pelien sääntöjä ei tarvitsisi opetella uusina. Manhattan oli kaikille kilpasarjalaisille uusi peli, ja se nousikin selvästi mieluisimmaksi lajiksi. Pelailusarjassa ”Kahden tulen välissä” ja Aarteenryöstö tuttuina peleinä olivat yhtä mieluisia oppilaille, kun taas kilpailuhenkinen viesti ei saanut kannatusta. Kaukonen ym. (2011, 53-55) mukaan neljäs- ja viidesluokkalaisten mielestä välituntien mielekkyyttä nostaisi yhteishengen paraneminen ja välituntien pitempi kesto. Nämä nousivat esille myös saaduissa palautteissa, joissa osa toivoi parempia joukkuejakoja tai parempaa joukkuehenkeä ja puolet oppilaista jätti vastaamatta kokonaan. Oppilaiden välinen parempi yhteishenki voisi siis lisätä aktiivisuutta osallistua välituntipeleihin, jolloin joukkuejaoilla ei olisi niin paljon merkitystä.

Kilpasarjan pojista suurin osa koki, ettei liikuntatuokio lisännyt halua liikkua enemmän välitunneilla, ja perusteluiksi heistä suurin osa vastasi liikkuvansa jo tarpeeksi. Puolestaan kilpasarjan kaikki tytöt kokivat liikuntatuokion lisäävän halua liikkua välitunneilla. Perusteluiksi he vastasivat tekemisen puutteen välitunneilla. Pelailusarjan tytöistä ja pojista suurin osa ei kokenut liikuntatuokion lisäävän välituntiliikunnan halua. Tätä he perustelivat esimerkiksi kylmyydellä ja halulla tehdä muuta välitunneilla. Koska pelailusarjaan tyttöjä osallistui paljon enemmän, pohdittiin, vaikuttaako tyttöjen vähäinen innostuminen kilpailuhenkisestä pelaamisesta välituntipelien muodostumiseen heidän keskuudessaan. Pelailusarjan lajeja olisi pitänyt miettiä enemmän, sillä koettiin, ettei heitä saatu aktivoitua tarpeeksi pelaamiseen. Myös pelailusarjassa toisen tutuista peleistä olisi voinut vaihtaa johonkin uuteen. Oppilaat pitivät kuitenkin liikuntatuokiosta, sillä kaikki yhtä lukuun ottamatta valitsivat joko hymyilevän tai neutraalin hymynaaman palautelomakkeessa. Liikuntatuokio onnistui kokonaisuudessaan hyvin, sillä noin puolet oppilasta haluaisi liikkua turnausmuotoisesti myös jatkossa ja lisäksi osa koki tuokion lisäävän välituntiliikunnan halua. Opinnäytetyön tavoite siis toteutui.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Teoreettinen loogisuus vaatii tutkijan tarkastelevan, onko teoreettinen tai käsitteellinen osio perusteltu ja looginen (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 200). Opinnäytetyön tietoperusta vastaa toiminnallisen produktin teoreettisia perusteita. Tietoperustassa käsitellään terveydenedistämistä, terveyttä, liikuntaa, alakoululaista sekä hyvää ohjaamista ja välituntiliikuntaa. Nämä ovat keskeisiä aihepiirejä toiminnallisen produktin toteuttamisessa ja antavat lukijalle tietoa aiheesta.

Luotettavuuden kriteereinä tässä opinnäytetyössä on käytetty muun muassa uskottavuutta eli tutkimusta on kuvattu rehellisesti sekä kohderyhmää on kuvattu riittävästi. Tutkimuksesta tulleita päätelmiä ja tuloksia ei ole myöskään vääristetty. Myös tutkimuspäiväkirja, jossa tutkija kuvaa valintoja ja kokemuksia lisää uskottavuutta. Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, että lukija pystyy seuraamaan tutkimuksen kulkua raportista. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Tässä opinnäytetyössä tekijät pitivät oppimispäiväkirjaa sekä pyysivät palautetta

osallistujilta. Opinnäytetyön suunnittelu on kuvattu hyvin ja lukija ymmärtää, mitä on tekemässä. Opinnäytetyön tekijät tekivät esimerkiksi tuntuun suunnitelman, missä selviää aikataulu toiminnalliselle produktille ja kertovat mitä välineitä he ovat tarvinneet. Siirrettävyys tarkoittaa sitä, että tutkimustulokset ovat siirrettävissä toiseen samankaltaiseen tutkimukseen eli tutkimus on yleistettävissä siinä määrin kuin on mahdollista, mikä edellyttää miljöön ja tutkimusjoukon riittävää kuvausta (Kylmä & Juvakka 2007, 129).

Sulkeistaminen tarkoittaa sitä, että tutkija on mahdollisimman tietoinen omista ennako-oletuksistaan tutkittavaa ilmiötä kohtaan ja pyrkii etenemään niin, etteivät ennako-oletukset vaikuta prosessiin. Ennako-oletusten tietoinen tunnistaminen ja niiden kuvaaminen lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 202.) Opinnäytetyöprosessin alussa opinnäytetyöntekijät tunnistivat ennako-oletuksensa aiheesta, jotka olivat välituntiliikunnan väheneminen, passiivisuuden lisääntyminen välitunneilla sekä lasten ylipainon lisääntyminen ja näiden yhteys toisiinsa. Opinnäytetyöntekijät pyrkivät kuitenkin lähestymään aihetta puolueettomasti ennako-oletuksensa tunnistaen. Lisäksi opinnäytetyöhön valittuja tutkimusartikkeleita ei valittu opinnäytetyöntekijöiden ennako-oletusten mukaisten tulosten perusteella.

Eettisyyttä kuvaavat tutkijan oma älyllinen kiinnostus aiheeseen sekä tunnollisuus. Tutkijan on siis aidosti oltava kiinnostunut omasta aiheestaan ja paneuduttava alaansa, jotta hankittu tieto olisi mahdollisimman luotettavaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211.) Opinnäytetyön aihe valittiin opinnäytetyöntekijöiden yhteisen kiinnostuksen perusteella. Molemmat tekijöistä ovat kiinnostuneet liikunnasta, sen vaikutuksista terveyden edistämiseen sekä ylipainoisten lasten määrän kasvusta. Aiheeksi valikoitui välituntiliikunta, sillä se tavoittaa lapset harrastuksista ja sosioekonomisesta asemasta huolimatta. Opinnäytetyöntekijät etsivät tietoa monista eri lähteistä, mikä kasvatti heidän tietämystään aiheestaan ja valitsivat aiheeseen parhaiten sopivat ja luotettavimmat lähteet.

Vilpin välttämien eli rehellisyys on lisäksi yksi eettisyyden vaatimus (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212). Plagiointi on toisen tutkijan ilmaisujen,

ajatusten tai tulosten esittämistä ominaan. Plagiointia ovat myös epäselvät tai vaillinaiset viittaukset. Lisäksi plagiointia ovat itse keksityt väitteet ja tulokset. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78.) Opinnäytetyössä ei ole käytetty vilppiä eikä plagiointia vaan pyritty rehellisyyteen. Viitteet on merkitty tekstiin asianmukaisesti alusta asti eikä toisten tekstiä ole esitetty omanaan, myöskään teoreettinen tieto tai muu teksti ei ole sepitettyä.

Ihmisarvon kunnioittaminen tarkoittaa, että tutkimus ei saa loukata ihmisarvoa eikä myöskään moraalista arvoa keneltäkään ihmiseltä tai ihmisryhmältä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212). Opinnäytetyöntekijät tiedostivat ihmisarvon ja jokaisen yksilön kunnioittamisen ja pyrkivät noudattamaan sen mukaista käytöstä toiminnallista tuokiota pitäessään. Liikuntatuokiota pitäessä haluttiin huomioida eritasoiset liikkujat, kaikkien mukaan ottaminen ja tasapuolinen kohtelu oppilaita kohtaan.

Kollegiaalinen arvostus on sitä, että tutkijat suhtautuvat toisiinsa kunnioittavasti, eivätkä vähättele toisiaan (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212). Molemmat opinnäytetyöntekijöistä ovat huomioineet toistensa mielipiteet alusta asti sekä päätettävistä asioista on neuvoteltu yhdessä. Lisäksi työmäärä tekijöiden kesken on jaettu tasapuolisesti. Kumpikaan ei ole salannut toiselta tietoa ja yhteistyö on sujunut hyvin.

8.3 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön aihe valikoitui keväällä 2017, ja itse hankittuun toimeksiantajaan otettiin yhteyttä toukokuussa 2017. Toimeksiantajaksi valikoitui Lehmon koulu. Aluksi suunniteltiin valita toimeksiantajaksi koulu, joka ei ole mukana Liikkuva koulu –hankeessa, mutta koska suurin osa joensuulaisista kouluista kuuluu Liikkuva koulu –hankkeeseen, luovuttiin tästä ajatuksesta toimeksiantajan valinnassa. Lisäksi osa Lehmon koulun henkilökunnasta oli entuudestaan tuttua toiselle opinnäytetyön tekijöistä, mikä vaikutti myös valintaan. Opinnäytetyön aikataulun (liite 3) tavoitteeksi muodostui alkusyksystä saada opinnäytetyö 8.12.2017 järjestettävään opinnäytetyöseminaariin. Elokuussa 2017 osallistuttiin ensimmäiseen opinnäytetyöinfoon, jonka jälkeen opinnäytetyön suunnitelman teko alkoi tietoperustan kokoamisella ja yhteydenpito toimeksiantajaan jatkui.

Koska toimeksiantaja eli Lehmon koulu kuuluu Liikkuva koulu -hankkeeseen, päätettiin liikuntatuokio pitää turnausmuotoisesti. Haluttiin, että oppilaat saisivat liikuntatuokiosta jotain uutta, kun se toteutettiin turnausmuotoisesti kilpailuhengessä. Lisäksi haluttiin tarjota vaihtoehto oppilaille, jotka eivät halua kilpailla.

Tietoperustaa kirjoitettiin sekä itsenäisesti yhdessä että yksin. Yhdessä kirjoittamisen vahvuudeksi koettiin, että toisen mielipidettä pystyi kysymään haastavissa asioissa ja sitä pohdittiin heti yhdessä. Tietoperustan tekemisessä haasteita aiheutti määritelmien löytäminen luotettavista lähteistä. Tiedonhankintaklinikoista ei ollut suurta apua, sillä suurin osa tietokannoista oli ennestään tuttuja ja klinikkatuntien ajankohdat sijoittuivat loppusyksylle, jolloin tietoperusta oli jo lähes valmis. Tietoperusta oli valmis syyskuun loppuun mennessä joitakin lisäyksiä lukuun ottamatta. Opinnäytetyöohjauksissa käytiin säännöllisesti koko prosessin ajan.

Toimeksiantajan kanssa sovittiin, että toiminnallisen päivän järjestäminen sijoittuisi marraskuun alkuun 8.11.2017. Tätä päivää ennen 11.10.2017 käytiin seuraamassa ryhmän toimintaa liikuntatunnilla sen havainnoimiseksi ja ryhmään tutustumiseksi. Tämä koettiin hyväksi, sillä huomattiin, että oppilaat pelasivat liikuntatunnilla joitakin samoja pelejä, joita oli suunniteltu liikuntatuokiossa pidettäväksi. Koripallo päätettiin vaihtaa Manhattaniksi, sillä tämän ajateltiin olevan vieraampi laji oppilaille. Oppilaat olivat selvästi hyvin itseohjautuvia, joten jalkapallon sääntöjä muutettiin vapaammiksi. Kentästä päätettiin ottaa rajat pois, sillä liikuntatunnilla jalkapallon pelaaminen näytti sujuvan hyvin ilman rajoja. Lisäksi ajateltiin, että liian tarkat säännöt veisivät pelaamisen sijaan aikaa säännöistä kiistelyyn, eikä välitunneillakaan oppilailla ole ketään ulkopuolista valvomassa tarkkoja sääntöjä. Lokakuussa 2017 oli toinen opinnäytetyöinfo, josta saatiin apua opinnäytetyön loppuun viemiseen.

Opinnäytetyön suunnitelman muutosten jälkeen palautelomake laadittiin ja liikuntatuokio pidettiin aikataulun mukaisesti 8.11.2017. Lehmon koululle saavuttiin liikuntatuokiopäivänä ajoissa, sillä haluttiin jättää aikaa valmistelulle ennen liikuntatuokion alkua. Kentät laitettiin valmiiksi ennen liikuntatuokion alkua

ja liikuntatuokio toteutettiin suunnitellusti sekä palaute kerättiin sen päätteksi. Liikuntatuokion toteutuksen jälkeen alkoi loppuraportin kirjoittaminen ja seminaaripäivän suunnittelu. Seminaarissa opinnäytetyö esiteltiin Prezi-ohjelman avulla ja vertaisarvioijilta sekä opinnäytetyön ohjaajalta saatiin parannusehdotuksia, joista tehtiin tarpeelliseksi koetut muutokset työhön. Opinnäytetyöhön ei ole saatu rahoitusta.

8.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tietoperustaa tehdessä tutustuttiin laajasti kirjallisuuteen, jolloin oma tietämys aiheesta lisääntyi. Erityisesti tietämys lasten liikuntasuosituksista ja tottumuksista sekä yhteydestä fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen sekä kehitykseen kasvoi. Prosessin aikana opittiin etsimään tietoa monipuolisesti luotettavista eri kirjallisuuden lähteistä, kuten tieteellisistä tutkimuksista sekä tietokirjallisuudesta. Myös tiedonhaku-aidot kehittyivät lähteitä etsiessä ja opittiin tunnistamaan luotettavat lähteet. Koska opinnäytetyön prosessi oli pitkä, kehittyivät myös taidot pitkäjänteiseen työskentelyyn, aikataulun suunnittelemiseen sekä siinä pysymiseen.

Opinnäytetyön prosessin aikana tiimityöskentelytaidot harjaantuivat, opittiin jakamaan työmäärä tasaisesti ja ottamaan vastuuta omasta tekemisestään. Prosessin aikana yhteistyö sujui hyvin, työskentelyyn osallistuttiin yhtä paljon. Opinnäytetyötä pystyttiin tekemään myös itsenäisesti, sillä kirjoitustyylit ovat samankaltaiset. Kirjakielisyyteen kiinnitettiin paljon huomiota ja opinnäytetyötä pyrittiin kirjoittamaan alusta alkaen täysin Karelia-ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaan. Ammatillinen kasvu lisääntyi myös ryhmänohjauksen osalta. Ryhmänohjaustaidot kehittyivät monipuolisesti, koska liikuntatuokiossa oppilaat jakautuivat kilpasarjaan, jonka pelaajat olivat motivoituneempia kisaillemaan, kun taas pelailusarjalaisia oli haastavampaa motivoida osallistumaan peleihin aktiivisesti. Ryhmänohjauksessa tuli siis huomioida eri tavalla motivoituneet liikkujat.

8.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisideat

Opinnäytetyötä olisi jatkossa mahdollista hyödyntää Lehmon koulun välituntitoiminnassa, sillä palautelomakkeen perusteella noin puolet oppilaista haluaisi jatkossakin pelata välituntipelejä turnausmuotoisesti. Turnaustoiminnan järjestämisen voisi ottaa perinteeksi myös esimerkiksi kerran viikossa tai kuukaudessa pidettävänä toimintona. Lisäksi oppilaat voivat hyödyntää liikuntatuokion sisältöä itseohjautuvasti välitunneilla liikkuessaan, mikä lisää heidän fyysistä aktiivisuuttaan välitunneilla.

Jatkokehittämisideoita voisivat olla kokonaisen turnauspäivän pitäminen, johon kaikki koulun luokka-asteet osallistuisivat. Tämä vaatisi tietoperustan laajentamista sekä käytettävissä olevien resurssien lisäämistä, kuten turnauksen järjestäjiä tulisi olla enemmän, sekä aikaa tulisi olla käytettävissä enemmän. Lisäksi turnauksen lajien pitäisi olla suunniteltuja sopiviksi eri ikäluokille sekä eritasoisille liikkujille. Huomiota tulisi kiinnittää enemmän lapsiin, jotka eivät ole niin kiinnostuneita liikunnasta, sillä tämän opinnäytetyön liikuntatuokiossa heidän motivoimisensa peleihin oli haastavinta.

Lähteet

- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi Ry. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. 15.9.2017.
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J., Pulkkinen, L. & Ruoppila I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Nurmi, P., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H. & Sääkslahti, A. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille. UKK-instituutti. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. 13.9.2017.
- Aira, A., Hakonen, H., Inkinen, V., Kämppi, K. & Laine, K. 2016. Koulujen rekisteröityminen ja nykytilan arviointi Liikkuva koulu –ohjelmassa. Liikkuva koulu. https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liite_1_koulujen_rekisteroitym_inen_ja_nykytilan_arviointi_liikkuva_koulu_-ohjelmassa.pdf. 4.11.2017
- Alapappila, A., Borodulin, K., Mäkinen, T., Tammelin, T. 2015. Fyysinen aktiivisuus. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>. 1.9.2017.
- Alapappila, A., Borodulin, K., Mäkinen, T., Tammelin, T. 2016. 13.2 Fyysinen aktiivisuus. Teoksessa Hakulinen, T., Laatikainen, T., Mäki, P & Wikström, K. (toim.). Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Helsinki: Juvenes print- Suomen yliopistopaino Oy.
- Barnekow, V., Currie, C., Currie, D., de Loose, M., Morgan, A., Roberts, C., Samdal, O., Smith, O. & Zanotti C. 2009/2010. Social determinants of health and well-being among young people. WHO. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf. 10.9.2017.
- Duodecim. 2015. Liikuntaharjoitteluun liittyviä määritelmiä. <http://www.kaypah.oito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01203&suositusid=hoi50075>. 30.8.2017.
- Finlex. 2010. Terveidenhuoltolaki. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P16>. 4.11.2017.
- Greik, K. 2008. Terveiden edistämisen asiantuntijoiden, toimintaterapeuttien ja nuorten käsityksiä terveyden edistämisestä. Jyväskylän yliopisto. https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18939/URN_NBN_fi_jyu-200809225754.pdf?sequen. 2.10.2017.

- Haapala, H., Hakonen, H., Hirvensalo, M., Kankaanpää, A., Laakso, L., Laine, K., Lintunen, T. & Tammelin T. 2014. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools : cross-sectional associations. BMC Public Health. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-14-1114>. 15.9.2017.
- Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Laatikainen, T., Late-työryhmä (toim.) Mäki, P., Ovaskainen, M., Sippola, R. & Virtanen, S. 2010. Lasten terveys, LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Halme, N., Kanste, O. & Perälä, M. 2017. Viidesluokkalaisten oppilaiden näkemyksiä hyvinvoinnista, koulu yhteisöstä ja palveluista. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on. Kustannus Oy Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk0090. 27.8.2017.
- Jaakkola, T., Kantomaa, M., Laine, K., Pyhältö, K., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2012. Opetushallitus. http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf. 1.9.2017.
- Jokela, J., Kivimäki, H., Laukkarinen, E., Luopa, P., Matikka, A., Paananen, R & Viikki, S. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2010-2013 – Kouluterveyskyselyn tulokset. Raportti 25/2014. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-280-5>. 2.10.2017.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaukonen, S. & Lipsanen, J. 2011. Välitunnit fyysisesti aktiivisemmiksi. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36816/URN:NBN:fiju-2011101711551.pdf?sequence=4>. 15.9.2017.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Valtion liikuntaneuvosto. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa- LIITU- tutkimuksen tuloksia 2016. 12.9.2017.
- Kontiolahden kunta. 2017. Lehmon koulu. <http://www.kontiolahti.fi/lehmonkoulu>. 9.8.2017.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki; Edita Prima Oy.
- Kytölä, R. 2016. ”Parhaalla välitunnilla on kivaa, kun saa tehdä mitä haluaa.” – Välituntiliikunta kokemukset ja psyykinen jaksaminen alakoulussa. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/51972/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201611234733.pdf?sequence=1>. 1.9.2017.
- Käypä hoito. 2013. Lihavuus (lapset). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50034>. 10.9.2017.

- Laaksonen, V. 2014. Lasten vertaissuhdetaidot ja kiusaaminen esikoulun vertaisryhmissä. Jyväskylän yliopisto.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42805/978-951-39-5564-9_vaitos25012014.pdf?sequence=1. 8.10.2017.
- Latonen, E., Pajunoja T. 2012. Liikkuvatko oppilaat välitunneilla? Liikkuva koulu-hankkeessa mukana olleiden 4.-9. luokkalaisten välituntiaktiivisuus. Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37858/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205181682.pdf?sequence=1>. 31.8.2017.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – Lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede.
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt611_tutkimusartikkelit_24-31_lowres_01.pdf. 28.11.2017.
- Liikkuva koulu. 2016a. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä.
<https://liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>. 9.8.2017.
- Liikkuva koulu. 2016b. Tiesitkö että liikkuminen koulupäivän aikana lisää kouluviihtyvyyttä? <https://liikkuvakoulu.fi/>. 9.8.2017.
- Luustoliitto. 2015. Luuliikunta. <http://www.luustoliitto.fi/omahoito/luuliikunta>. 11.1.2018.
- Minkkinen, L. & Myllymäki, J. 2014. Yläkoululaisten fyysisen kunnon, fyysisen aktiivisuuden ja koulumenestyksen väliset yhteydet. Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43026/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201402281299.pdf?sequence=1>. 12.9.2017.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017a. 9-12 –vuotiaan fyysinen kehitys.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-fyysinen-kehitys/>. 23.8.2017.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017b. 9-12 –vuotiaan liikunnallinen kehitys.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>. 30.8.2017.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2017c. 9-12 –vuotiaan sosiaalinen kehitys.
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-sosiaalinen-kehitys/>. 30.8.2017
- Ollikainen, A. 2016. Hyvinvoinnin ulottuvuudet aikuisen näkökulmasta. Tampereen yliopisto.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98607/GRADU-1456216425.pdf?sequence>. 27.8.2017.
- Opetushallitus. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014.
http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. 4.11.2017.
- Opetushallitus. 2017. Hyvän ohjauksen kriteerit.
http://www.oph.fi/download/158918_hyvan_ohjauksen_kriteerit.pdf. 15.9.2017.
- Salo, S. 2011. Parisuhdeongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi: kaksi tutkimusnäkökulmaa. Jyväskylän yliopisto.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36861/9789513944476.pdf?sequence=1>. 2.10.2017.
- Salmela, S. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius- Instituutin tutkimuksia 1/2006. Jyväskylän yliopisto.

- <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18015/951-39-2490-4.pdf?sequence=1>. 30.9.2017.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. 2006. Terveyden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 2006:19. http://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus_1.pdf/adbcbaf5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466. 16.9.2017.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikuntaravinto-ja-lepo/liikunta-opiskelu-ja-tyokyvyn-perustana>. 31.8.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kouluterveyskyselyn tulokset 2017. Perusopetuksen 4. ja 5. luokan oppilaat. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=200101&mittarit_2=187203. 23.11.2017.
- UKK-instituutti. 2014. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen. 12.9.2017.
- UKK-instituutti. 2016. Liikuntasuositus lapsille ja kasvaville nuorille. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/69-lapset_ja_kasvavat_nuoret.pdf. 30.8.2017.
- UKK-instituutti. 2017. Liikuntasuositus kokoon pienistä paloista. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikuntasuositus-kokoon/>. 15.9.2017.
- Vilkkala, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- WHO. 2017a. Health promotion. http://www.who.int/topics/health_promotion/en/. 30.8.2017.
- WHO. 2017b. The Ottawa Charter for Health Promotion. <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index1.html>. 31.8.2017.
- Wirkkala, S. 2002. Innostava liikuntatunti oppilaan näkökulmasta. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9611/swirkka.pdf?sequence=1>. 15.9.2017.

Tuntisuunnitelma 8.11.2017

Aika	Tavoite	Toiminta	Välineet
13.20 (15min)	Kaikki oppilaat ulkona, jokaiselle löytyy joukkue	Ryhmän kokoaminen, esittäytyminen, liikuntatuokion läpikäynti, joukkueisiin jakautuminen	
13.35 (20min)	Ryhmähengen nostattaminen	Laji 1: -Viesti -Ohjeistus ja pelaaminen -Kaikki joukkueet osallistuvat	Koripallo x 6, kaksi koria
13.55 (20min)	Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja yhdessä tekeminen	Lajit 2: -Kilpasarja: Manhattan/jalkapallo -Pelailusarja: Kahden tulen välissä -Lajien ohjeistus ja pelaaminen	Jalkapallo, 2 x koripallo, pehmeä pallo x 2, kaksi koria, kaksi maalia, törppö x 12
14.15 (20min)	Fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja yhdessä tekeminen	Lajit 3: -Kilpasarja: Manhattan/jalkapallo -Pelailusarja: Aartenryöstö -Lajien ohjeistus ja pelaaminen	2 x koripallo, jalkapallo, 12 x aarre, kaksi koria, kaksi maalia, törppö x 12
1 4.35 (10min)	Palautteen saaminen	Palautteen kerääminen, loppusanat	Palautelomakkeet x 50, kyniä x 50

Palaute

1. Oletko **tyttö** vai **poika**? (Ympyröi vastauksesi.)
2. Osallistuitko **kilpasarjaan** vai **pelailusarjaan**? (Ympyröi vastauksesi.)
3. Mikä oli tuokiossa mieluisinta? Mitä parantaisit?

4. Lisäsikö liikuntatuokio haluasi liikkua enemmän välitunneilla?
(Ympyröi vastauksesi ja kerro perusteluja.)

Kyllä **Ei**

5. Haluaisitko myös tulevaisuudessa pelata pelejä
turnausmuotoisesti välitunneilla? (Ympyröi vastauksesi.)

Kyllä **En**

6. Ympyröi mielialaasi parhaiten kuvaava hymynaama tuokiosta.



Opinnäytetyön aikataulu

Toiminta	Suunnitelma	Valmis
Aiheen valinta	Maalis-huhtikuu 2017	Huhtikuu 2017
Toimeksiantajan löytyminen	Toukokuu 2017	Toukokuu 2017
Aihesuunnitelma	Elokuu 2017	Elokuu 2017
Lähteiden etsiminen ja tietoperustan kirjoittaminen	Elo-syyskuu 2017	Elo-lokakuu 2017
Liikuntatuokion suunnittelu ja kohderyhmän havainnoiminen	Syys-lokakuu 2017	Syys-lokakuu 2017
Liikuntatuokion toteutus	Marraskuu 8.11.2017	Marraskuu 8.11.2017
Liikuntatuokion arviointi ja raportin kirjoittaminen loppuun	Marraskuu 2017	Marraskuu 2017
Seminaari, raportin viimeistely, julkistaminen ja kypsyysnäyte	Joulukuu 2017 – tammikuu 2018	Joulukuu 2017 – helmikuu 2018

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSiantosopimus

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Kontiolahden kunta / Lehmon koulu Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Hanne Martikainen, 0400-687967, hanne.martikainen@kariola.fi Työn aihe Terveystieteiden edistäminen liikunnan avulla, Kariola.fi Terveystieteiden edistäminen liikunnan avulla, Kariola.fi Lehmon koulun 6.-luokkalaisten			
Tekijä	Nimi	Jenna Parviainen	Opiskelijanumero	1500627 1500624
	Katuosoite	Sepänkatu 22 ab 16 Kauppakatu 33 A 5	Postinumero	50100 Joensuu
	Puhelin	044 0956180 044 3111396	Sähköpostiosoite	tiia.myylyla@edu.karelia.fi jenna.parviainen@edu.karelia.fi
	Suoritettava tutkinto	Terveystieteiden hoitaja	Ryhmittäminen	STINS15
Karelia-amk	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja)	Heli Koponen, Merja Nuutinen	Tehtävänimike	Opinnäytetyön ohjaajat
	Toimipaikka ja osoite	Karelia amk, Tikkarinne 9 80200 Joensuu		
	Puhelin	050-3109148 050-3612738	Sähköpostiosoite	heli.koponen@karelia.fi merja.nuutinen@karelia.fi
Toimeksiantosopimuksen ehdot				
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.			
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansittu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.			
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.			
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.			
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.			
Lisäksi sovitaan				
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.			
Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.				
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus		
Toimeksiantaja	11.10.2017	Hanne Martikainen		
Tekijä	1.11.2017	Tiia Myylylä Jenna Parviainen		
Karelia-amk	31.10.2017 Heli Koponen Merja Nuutinen	Heli Koponen Merja Nuutinen		