

## **Liikunnanohjaajakokeilu Kimpisen koulussa**

Anna Punkkinen



<b>Tekijä(t)</b> Anna Punkkinen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Liikunnanohjaajakokeilu Kimpisen koulussa	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 52 + 4
<p>Tämä opinnäytetyö on projektityyppinen, jonka toimeksiantajana toimi Lappeenrannan kaupunki. Projektin tarkoituksena oli kokeilla ja kehittää liikunnanohjaajan toimintaa Kimpisen koululla. Projektin tavoitteena ja tarkoituksena oli lisätä koulun oppilaiden sekä koko henkilökunnan fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia erilaisilla toimilla. Tavoitteena oli tuoda näkyvyyttä koululiikunnanohjaajan työlle sekä osoittaa sen tärkeyttä nykypäivän koulumaailmassa.</p> <p>Opinnäytetyö kuvaa Kimpisen koululla toteutettua kaksivuotista liikunnanohjaaja -hanketta. Projektia lähdettiin työstämään syksyllä 2016. Projekti esittelee millaisia keinoja koululiikunnanohjaajalla on tässä edistämistyössä. Järjestetyt fyysistä aktiivisuutta lisäävät toimet sijoitettiin koulupäivään. Toiminta keskittyi pääasiassa välitunneille, oppitunneille, liikunnallisiin kerhoihin, tapahtumiin sekä liikuntaneuvontaan. Toimintaa arvioitiin opettajille lähetetyn palautekyselyn sekä liikunnanohjaajan omiin kokemuksiin ja saamiin palautteisiin pohjautuen. Toiminnalla saatiin aikaiseksi fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintoja.</p> <p>Kahden lukuvuoden projekti oli onnistunut ja saavutti sille asetettuja tavoitteita. Oppilailta ja koko koulun henkilöstöltä saama palaute oli positiivista ja kannustavaa. Koululiikunnanohjaajan työpanos nähtiin tarpeellisena osana koko koulun arkea. Työ nähtiin tärkeänä lasten ja nuorten liikuntaan innostajana ja kehittäjänä. Ohjaajan järjestämät interventiot olivat mielekkäitä ja fyysistä aktiivisuutta lisääviä.</p> <p>Palautekyselyn perusteella voidaan sanoa, että koululiikunnanohjaajan työ on ainakin koulun henkilökunnan, oppilaiden sekä omiin kokemuksiin pohjautuen perusteltu koulumaailmassa erittäin tarpeelliseksi. Koululiikunnanohjaajan toimenkuva näyttää valoisalta ainakin Etelä-Karjalan kunnassa. Toiminnasta ei haluta luopua ja paraikaa pohditaan keinoja miten toiminta saataisiin juurrutettua kouluihin pysyvästi.</p>	
<b>Asiasanat</b> Koululiikunnanohjaaja, lasten ja nuorten liikunta, fyysinen aktiivisuus	

## Sisällys

1	Johdanto.....	3
2	Liikunnanohjaajan työn vaikuttavuus koulussa .....	5
3	Yleistä lasten ja nuorten liikunnasta ja liikuntasuositukset .....	6
3.1	Suomi vs. muut maat .....	7
3.2	Koulut liikuntaan kasvattajina.....	7
3.3	Passiivinen aika .....	10
3.4	Lasten ja nuorten motoriset taidot.....	11
4	Lasten ja nuorten liikuttajat.....	13
4.1	Koti- ja perheolot.....	13
4.2	Ystävät .....	13
4.3	Liikuntapolitiikka .....	14
4.4	Urheiluseurat.....	14
4.5	Koululiikunta.....	15
5	Liikunta ja oppiminen.....	16
6	Liikunnan merkitykset.....	18
6.1	Liikuntaan motivointi .....	18
7	Kokemuksia Liikkuva koulu -hankkeista ja liikunta-aktivaattorikokeiluista suomalaisissa kouluissa .....	20
8	Projektin tausta ja tavoite .....	22
9	Projektin vaiheet.....	24
9.1	Koululiikunnanohjaajan käytännön työ.....	24
9.2	Toiminnan käynnistäminen .....	24
9.3	Liikuntakerhot.....	25
9.4	Oppituntien aktivointi.....	26
9.5	Välitunnit .....	28
9.6	Liikuntaneuvonta.....	29
9.7	Henkilöstöliikunta .....	30
9.8	Oppimisympäristöt .....	32
9.9	Tapahtumat.....	32
9.9.1	Kimppisen kovin -juoksutapahtuma .....	32
9.9.2	Amazing Race -Kimpinen .....	32
9.9.3	Äiti & Lapsi -päivä .....	34
9.9.4	Suomen lippu -skaba .....	35
9.9.5	Liikuntahaastekuukausi.....	35

9.9.6 Liikunta- ja hyvinvointimessut .....	35
9.9.7 Talviliikuntakampanja.....	36
9.9.8 Valinnaisliikunta .....	36
9.10 Muu toiminta .....	36
10 Projektin arviointi ja yhteenveto.....	38
10.1 Omat kokemukset projektista.....	38
10.2 Opettajien palaute ja kommentit .....	40
11 Pohdinta .....	43
Lähteet .....	47
Liitteet .....	52
Liite 1. Palautekysely henkilökunnalle.....	52

# 1 Johdanto

Kouluissa otettiin syksyllä 2016 käyttöön valtakunnallinen uusi opetussuunnitelma, joka pitää sisällään liikunnan näkökulmasta myönteisiä uudistuksia. Liikuntatuntien määrää lisättiin hieman ja yleistä opetuksen toiminnallisuutta painotettiin. Lisäksi oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistyöhön velvoitettiin kiinnittämään yhä enemmän huomiota. Uuden opetussuunnitelman kärkitavoitteeksi asetettiin liikunnan näkökulmasta sisäisen liikuntamotivaation vahvistaminen. Toisin sanoen oppilaiden tulisi itse innostua ja motivoitua liikkumaan. Myös kouluviihtyvyyden lisääminen katsottiin uuden opetussuunnitelman teemoissa tärkeäksi ja siihen on syytä keskittyä entistä enemmän. (Opetushallitus, 2016.) Voidaan siis sanoa, että opettajien työ määrä ja vastuu kasvattajina on lisääntynyt. Tästä herääkin kysymys, voisiko kouluissa tulevaisuudessa toimia vakituisesti koululiikunnanohjaajan kaltainen hyvinvoinnin edistäjä tai jopa ihan uusi ammattinimike. Etelä-Karjalassa sijaitsevassa Ruokolahden kunnassa hyvinvointiin keskittyvä uusi ammattinimike: hyvinvointiopettaja otettiin ensimmäistä kertaa käyttöön syksyllä 2017. Olisi mielenkiintoista saada palautetta koulun oppilailta sekä tietysti henkilökunnalta siitä, miten toiminta on käynnistynyt ja mitä hyötyjä sillä on mahdollisesti saavutettu.

Lasten ja nuorten liikunnasta ja sen vähäisyydestä keskustellaan valtakunnallisella tasolla jatkuvasti ja keinoja liikunnan lisäämiseksi pyritään kehittämään. Koulujen asema liikuttajana on korostunut viimeisten vuosien aikana. Koulussa vietetään kouluikäisenä lähes puolet hereilläoloajasta. On perusteltua, että liikettä voidaan lisätä helposti koulupäivän lomaan. Käännekohta tapahtui kun vuonna 2009 Matti Vanhasen hallitus teki poliittisen kannanoton kouluikäisten liikuntasuosituksen jalkauttamisesta kouluihin. Aloitteen tavoitteena oli muokata ja vakiinnuttaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja kasvattaa koulupäivän aikaista liikkumista. Syntyi yksi valtion kärkihankkeista: Liikkuva koulu -hanke. Liikkuva koulu -hankkeella pyritään lisäämään ja edistämään lasten ja nuorten koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. (Laine, Tammelin & Turpeinen 2013.) Opettajien ja henkilökunnan asenteet ja sitoutuminen ovat tässä avainasemassa. Isoissa yhtenäiskouluissa pohditaan onko opettajilla riittävästi aikaa sitoutua ja edistää tätä toimintaa niin, että se olisi järjestelmällistä, jatkuvaa ja siitä tulisi ajan myötä vakiintunutta. Esiin nousee ajatus koululiikunnanohjaajasta. Etelä-Karjala on maakuntana edelläkävijä tässä suhteessa. Maakunnassa on ymmärretty mahdollisuudet ja vaikuttavuus, joita koululiikunnanohjaajan avulla voidaan saavuttaa. Maakunta pyrkii järjestelmälliseen ja jatkuvaan toimintaan, jolla saavutetaan myönteisiä tuloksia. Koululiikunnanohjaajien sijoittaminen kouluihin on muutamien vuosien kokemuksien perusteella ollut kannattava idea lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämistyössä.

Opinnäytetyö on tehty Lappeenrannan kaupungin käyttöön. Työn motivaationa on perustella koululiikunnanohjaajan tärkeyttä koulussa. Aihetta on tutkittu aiemmin, kun Vuorimaa & Impola (2011) päätyivät tulokseen, jossa lasten- ja nuorten liikuntaa onnittiin lisäämään koululiikunnanohjaajan avulla. Projektin johtopäätöksissä todettiin kuitenkin, että vuodessa on vaikea antaa todellista kuvaa siitä mitä toiminnalla voidaan saavuttaa. Tästä syystä jatkotutkimuksille on tarvetta. Tässä opinnäytetyössä ilmiötä tutkitaan lukuvuosina 2016-2017 ja 2017-2018. Projektin raportointihetkellä pilotti on kesken ja jatkuu vielä kuu-kauden. Projektin raportointi valmistui toukokuussa 2018. Opinnäytetyöllä selvitetään saadaanko kahden vuoden mittaisella projektilla enemmän tuloksia kuin vuoden mittaisella projektilla. Tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa kaksivuotinen liikunnanohjaajakokeilu. Tällä koulumaailmaan suunnatulla kokeilulla pyritään tuomaan ratkaisu, joka pyrkii osoittamaan koululiikunnanohjaajan työn tarpeellisuuden, mahdollisuudet sekä keinot ja toimet vaikuttaa ja lisätä lasten ja nuorten koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta.

## 2 Liikunnanohjaajan työn vaikuttavuus koulussa

Hallituksen Liikkuva koulu -kärkihankkeen tavoitteena on, että jokainen suomalainen peruskoululainen liikkuu vähintään tunnin päivässä. Liikkumisen tulee olla säännöllistä ja riittävän rasittavaa. (Aira & Kämppe 2016, 13.)

Valtion liikuntaneuvoston toteuttaman kansallisen lasten ja nuorten liikuntatutkimuksen mukaan voidaan sanoa, että kolmasosa peruskoululaisista saavuttaa minimitavoitteen. Aktiivisuusmittausten mukaan vähän liikkuvilla lapsilla ja nuorilla päivän korkein liikkumisen intensiteetti on koulupäivän aikana. (Aira & Kämppe 2016, 46.) Tulokset korostavat koulupäivän aikaisen liikkumisen merkitystä erityisesti vähän liikkuvien oppilaiden arjessa. Arkipäivät ovat tutkimusten mukaan fyysisesti passiivisempia kuin viikonloput. (Husu, Hämylä, Jussila, Kokko, Mehtälä, Tynjälä, Vasankari & Villberg 2016, 13.)

Koululiikunnanohjaaja tavoittaa koulupäivän aikana suuria massoja lapsia, nuoria sekä tietysti koulun henkilökuntaa. Koulu tarjoaa otolliset olosuhteet ja puitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen myös oppimisen näkökulmasta. Liikuntaa voidaan lisätä koulupäivään esimerkiksi lisäämällä liikuntatunteja sekä koulumatkaliikunnan, välituntiliikunnan, oppitunteihin integroidun liikunnan sekä erilaisten liikunnallisten tapahtumien avulla. Välitunnit ovat ohjaajan aktiivista aikaa, silloin liikuntaa markkinoidaan ja oppilaita houkutelaaan liikkeelle sekä kannustetaan ja ohjataan. Oppitunneilla liikutaan yhdessä, vahvistetaan yhteishenkeä ja innostetaan oppilaita liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. Lisäksi perustellaan yhdessä koulun muun henkilökunnan kanssa fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista oppimistuloksiin ja tietenkin yleiseen hyvinvointiin. Tavoitteena on kasvattaa lapsia ja nuoria liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan. Näin liikunta ja aktiivinen elämäntapa muodostuvat rutiiniksi ja lapsi liikkuu ikään kuin huomaamatta. Kaikki tämä parantaa yleistä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Suurimmat haasteet ovat yläkoulun innostamisessa, etenkin kahdeksaluokkalaisilla, joilla on pahin drop-out -vaihe liikunnasta. Yhdeksännellä luokalla pikku hiljaa valvedutaan liikunnan sekä yleisesti terveellisten elämäntapojen tärkeydestä. (Husu ym. 2016.)

Koululiikunnanohjaaja edistää opettajien ja koko henkilökunnan hyvinvointia järjestämällä ohjattua liikuntaa sekä liikuntaneuvontaa. Liikuntaneuvonta pitää sisällään kaikki ravinto-neuvonnasta liikuntaohjelmien suunnitteluun ja toteutukseen. Koululiikunnanohjaaja järjestää ja on mukana myös erilaisten koulupäivän aikaisten tapahtumien järjestämisessä.

### 3 Yleistä lasten ja nuorten liikunnasta ja liikuntasuositukset

Tämän hetken liikuntasuositus 7-12-vuotiaille lapsille on kaksi tuntia reipasta liikuntaa päivässä ja 13-18-vuotiaille yksi tunti liikuntaa päivässä. Liikunnan on oltava ikään suhteutettuna monipuolista ja riittävän rasittavaa. Rasittavaa liikuntaa tulisi harrastaa kolmesti viikossa. Mitä enemmän yli suositellun minimimäärän lapsi liikkuu, sitä paremmat terveyshyödyt ovat. Liikunnan hyödyt lapsille ja nuorille ovat kiistattomat. Silti puolet lapsista ja nuorista liikkuu suosituksiin nähden liian vähän. Nykypäivän ongelmaksi on muodostumassa raskaan sykettä nostattavan liikunnan puuttuminen, jolloin liikunnasta saatavat hyödyt eivät täysin toteudu. Osa on vaarassa syrjäytyä liikunnasta kokonaan. Valtakunnallisella tasolla asiaan on puututtava ja laskusuhdanne on saatava käännettyä ylöspäin. Näin ollen onkin perusteltua kehittää lasten ja nuorten liikuntaa edistävää toimintaa erilaisien interventioiden avulla. (Kämpö & Tammelin 2016, 7.)

Uusimman valtion liikuntaneuvoston tutkimusaineiston mukaan alle kolmasosa (31 %) 9-15-vuotiaista lapsista saavuttaa päivittäisen liikunnan minimitavoitteen, eli reipasta liikuntaa kertyi vähintään tunti päivässä. Pojilla liikuntasuosituksien mukainen liikunta toteutui useammin kuin tytöillä. Liikunnan määrät vähenivät selvästi mitä vanhemmaksi lapset kasvoivat. Pienimmät prosentit saavutettiin nimenomaan 15-vuoden iässä molempien sukupuolten kohdalla. Tuloksien valossa vain 17 prosenttia 15-vuotiaista saavutti päivittäisen liikuntasuosituksen. (Husu ym. 2016, 10-12.)

Lasten ja nuorten terveyseroissa onkin tapahtunut viimeisten vuosien aikana suuri muutos. Vuoden 2014 valtion liikuntaneuvoston LIITU-tutkimuksen tuloksiin verraten liikunnalliset lapset ja nuoret liikkuvat vuonna 2016 enemmän kaikissa ikäryhmissä. Silti liian suuri osa lapsista ja nuorista liikkuu suosituksiin nähden aivan liian vähän. Vähän liikkuvien tilanne oli jo ennestään huolestuttava, ja nyt heidän liikuntamäärät olivat vähentyneet entisestään vuoden 2014 luvuista. Vähän liikkuvien liikunnan vähentyminen täydennettynä lisääntyneellä istumisella ja epäsäännöllisellä ruokailulla ovat yhteisvaikutuksellisesti heikentäneet nuoren väestömme hyvinvointia. Kolmen tukipilarin; liikunnan, ravinnon ja unen ollessa tasapainossa, muodostavat ne kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin perustan. Fyysisellä aktiivisuudella on paljon positiivisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen. Se kiihdyttää rasva-aineenvaihduntaa, parantaa sydän- ja verisuonten aineenvaihduntaa ja toimintaa sekä vahvistaa luita. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa harjoittaa myös sosiaalisia-, neuvottelu-, ja ongelmanratkaisutaitoja sekä tunteidenhallintaa. (Haapala, 2017, 2.)



Myös liikunnan vaikutuksia lasten psyykkiseen terveyteen on myös tutkittu paljon. Tutkimuksissa on paneuduttu ahdistuneisuuteen, masennukseen, itsetuntoon sekä minäkäsitykseen. Fyysinen aktiivisuus vähentää tutkitusti lasten ahdistuneisuutta ja masennuksen oireita. (Jaakkola, Kantomaa, Laine, Pyhältö, Syväoja, & Tammelin 2012, 24.)

Koulujen asema liikuntaan kasvattajana on äärimmäisen tärkeä sillä siellä tavoitetaan lapset ja nuoret. On tärkeää kannustaa ja kasvattaa heitä liikkumaan, sillä fyysinen aktiivisuus vähenee luontaisesti iän lisääntyessä. Kouluilla on hyvät mahdollisuudet kasvattaa liikunnalliseen elämäntapaan erilaisten liikunnallisten interventioiden avulla. (Claire, Cunningham, Maturo & Solveig 2013.)

### **3.1 Suomi vs. muut maat**

Verratessa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntaa muihin maihin, suomalaiset 11-13-vuotiaat liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti reilusti keskiarvoa enemmän. Viidentoista ikävuoden tienoilla suomalaisilla nuorilla kuitenkin alkaa valitettavasti drop-out -vaihe, jolloin liikunta-aktiivisuus tasaantuu keskiarvallisesti lähelle muita maita (Eurooppa ja Pohjois-Amerikka), pahimmillaan jopa muiden maiden keskiarvon alle. Suomalaispoikien liikunta-aktiivisuus romahtaa kansainvälisesti tarkasteltuna jyrkästi. Nuorten suomalaispoikien liikunta-aktiivisuus vähenee Suomessa suhteessa enemmän kuin missään muussa tutkitussa 36 Euroopan ja Pohjois-Amerikan maassa. Mielenkiintoinen tulos oli myös se, että suomalaisnuorten liikunta-aktiivisuus väheni yläkouluiässä riippumatta ruutuajan määrästä, asuinpaikasta, perherakenteesta tai siitä, aikoiko jatkaa opiskelua lukiossa vai ammattikoulussa. (Aira, Kannas, Kokko, Tynjälä & Villberg 2013, 25-26.)

### **3.2 Koulut liikuntaan kasvattajina**

Liikkuminen on lapsesta lähtien luontaista, ja se on luontaista ottaa osaksi myös koulupäivää. Suomalaiset pojat ovat kautta-aikain liikkuneet enemmän kuin tytöt. Tytöt tarvitsivatkin erityisesti tukea liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa. Nuoret pojat vastavasti istuvat enemmän kuin ikäisensä tytöt. Istumiseen tähtäävät toimet olisikin järkevintä kohdistaa pojille. (Kantomaa & Tammelin 2010.) Liikuntaa tulisi jakaa pitkin koulupäivää, ei pelkästään liikuntatunneille. On syytä selvittää ja tutkia, mitkä hetket koulussa ovat sellaisia, missä liikuntaa voi edistää ja lisätä, sillä pienetkin hetket voivat vaikuttaa myönteisesti lasten terveyteen pitkällä aikavälillä tarkasteltuna.

Koulujen yhtenä tavoitteena on, että jokainen oppilas viihtyisi koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistä tukevassa Liikkuva koulu -hankkeen väliraportissa opettajat arvioivat koulupäivän aikaista liikkumista ja sen vaikutuksia. Kyselyyn vastanneiden koulu-

jen henkilökunnasta 94 % oli sitä mieltä, että liikkuminen koulupäivän aikana edistää kouluviihtyvyyttä (Aira & Kämppi 2016, 16). Joillakin viihtyvyyttä lisää koulumenestys, joillakin taas sosiaaliset suhteet. Vertaissuhteet (engl. *peer relationships*) koostuvat koulutoveruudesta, luokkatoverien kanssa toimeen tulemisesta ja heidän antamastaan tuesta ja avusta. Samaistuminen kouluun ja kouluympäristöön (engl. *relatedness*) tarkoittaa tunnetta, että oppilasta tuetaan ja hän kokee olonsa turvalliseksi muiden seurassa. Kouluympäristö koostuu yleensä monien eri ulottuvuuksien yhdistelmästä, kuten opettajan tuesta ja vertaissuhteiden, eli luokkatovereiden tuesta, oppilaan autonomiasta sekä koulun sääntöjen selkeydestä ja järjestelmällisyydestä. Yleisesti ottaen liikunnalliset tilanteet tarjoavat otolliset olosuhteet sosiaaliselle kanssakäymiselle ja kohtaamisille. Koska urheilu ja liikunta tuovat ihmisiä yhteen yhteisen jaetun kiinnostuksen kohteen vuoksi ne voivat myös rakentaa yhteisöllisiä kokemuksia ja vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta. (Haapala, Hakonen, Hirvensalo, Kankaanpää, Laakso, Laine, Lintunen & Tammelin. 2014, 1-2.)

Suomalaisissa kouluissa liikuntaan kasvattaminen pyrkii myös positiiviseen psykologiseen ja sosiaaliseen lopputulokseen, kuten hyvään yhteishenkeen, vastuuntuntoon, reiluun pelinhenkeen, turvallisuuteen ja fyysisesti aktiiviseen elämäntyyliin. Liikunnallisiin toimiin osallistuminen mm. välituntiaktiivisuus, vaikuttaa myönteisesti sosiaaliseen kehitykseen. Leikkien ja pelien lomassa lapset harjoittelevat sosiaalisia ja vuorovaikutuksellisia taitoja. Välitunti onkin avainasemassa oppilaiden liikunnallisessa aktiivisuudessa. Välitunnit ovat myös merkittävä arena sosiaalisten taitojen oppimiseen ja sosiaalisen elämän kokemiseen. Välitunnit tarjoavat lapsille mahdollisuuden osallistua vapaaseen leikkiin ja toimiin, ja tämä voi parantaa lasten sosiaalista kehitystä. Välitunnin aikana oppilaille on mahdollisuus epämuodolliseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen ilman luokkahuoneasetelmaa ja aikuisten kontrollointia. Leikin myötä lapset oppivat arkisia taitoja, mukaan lukien neuvottelu-, ongelmanratkaisu- ja yhteistyötaitoja. Myös välitunneille siirtyminen ja sieltä poistuminen antaa oppilaille mahdollisuuden sosialisoida keskenään. (Haapala ym. 2014, 6-7.)

Lasten ja nuorten päivittäistä liikuntasuositusta ei tarvitse toteuttaa yhdellä kertaa. Liikunnan päiväannoksen voi halutessaan jakaa pienempiin jaksoihin. Täydellinen esimerkki tällaisesta pienestä jaksosta on juuri koulupäivän aikaiset välitunnit. Ulkona välitunneilla vietetään lähes 200 tuntia vuodessa. Viikossa välitunneilla vietetty aika hipoo viittä tuntia, mikä tarkoittaa sitä, että päivässä välituntiaikaa voi kertyä jopa yhden tunnin verran. Onkin selvää, että välitunneista saatava hyöty lasten ja nuorten liikuttajana on merkittävä. Oppilaat voivat helposti myös itse sisällyttää liikuntaa koulupäivänsä lomaan. Kulkemalla koulumatkat kävellen tai pyörällä on helppo tapa lisätä hyötyliikuntaa päiväänsä. Monelle kou-

lupäivän aikainen liikunta voi olla jopa päivän ainoa liikuntamuoto. (Hämälä & Kokko 2015, 57-62.)

Valtion liikuntaneuvoston toteuttamassa LIITU 2014- ja 2016-tutkimuksessa analysoitiin tarkasti lasten ja nuorten välituntikäyttäytymistä. Alakoululaisten välitunnit ovat selvästi liikunnallisesti aktiivisempia kuin yläkoululaisten. Tutkimusten mukaan lähes kaikki alakoululaiset viettävät välituntinsa ulkona. Yläkoululaiset sen sijaan raportoivat viettävänsä välitunnit pääasiassa sisällä istuen. Verratessa välituntien aikaista istumista todettiin, että vain joka kymmenes viidesluokkalainen vietti välitunnit istuen. Vastaava luku yläkouluikäisten seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa oli kaksi kolmasosaa. Luokkatasoja verratessa ei poikien ja tyttöjen välillä juuri löytynyt eroavaisuuksia. Reilusti yli puolet viidesluokkalaisista raportoi osallistuvansa kevyeen liikuntaan välituntisin. Yläkoulussa sen sijaan kevyen liikunnan osallistumisprosentti oli vaivaiset 22 prosenttia seitsemäsluokkalaisista ja vain 15 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista. Tyttöjen ja poikien välillä ei tässä juuri löytynyt eroa. Pallopelejä raportoitiin pelattavan varsin paljon välituntisin, etenkin alakoululaisten keskuudessa. Alakoululaisista viidesluokkalaisista pallopelejä välituntisin raportoi pelaavansa 57 prosenttia, kun vastaava luku seitsemäsluokkalaisilla oli enää 19 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa vielä heikompi 14 prosenttia. Poikien ja tyttöjen väliset erot olivat tässä selvät. Pojat raportoivat lähes jokaisella luokkatasolla pelaavansa pallopelejä välituntisin. Johtopäätöksenä tästä tutkimuksesta voidaan todeta, että yläkoululaisille välituntien aikaisia aktiviteetteja olisikin tärkeä lisätä yhä enemmän. Pienikin fyysisesti aktiivinen hetki tekee paljon heidän kokonaisvaltaisen terveyden hyväksi. Yksi hyvä keino saada yläkoululaiset innostumaan välituntiliikunnasta on heidän ottaminen mukaan päätöksentekoon ja järjestelyihin, eli osallistaminen. Osallistamalla yläkoululaiset suunnitteluun ja toteutukseen voidaan saada aikaan liikunnan lisääntymistä. Vertaisohjaajat eli oppilaista valikoidut välituntiliikuttajat ovat myös keino lisätä lasten ja nuorten liikuntaa koulupäivän aikana. Nimenomaan oppilaiden itse organisoima toiminta ja tekeminen tartuttavat innostuksen usein myös muihin kanssatovereihin. (Hämälä & Kokko 2015, 57-60.)

Koulumatkaliikunnalla on välituntiliikunnan ohella tärkeä merkitys päivittäisen aktiivisuuden lisääjänä. Yläkoululaisilla koulumatkaliikunta ja sen tuomat liikunnan hyödyt ovat merkittävät. Liikuntaneuvoston vuoden 2014 tekemässä LIITU-tutkimuksessa monella yläkoululaisella koulumatka on yli kolme kilometriä, kun alakoululaisilla matka jää usein alle kilometriin. Lähes kolmannes yläkoululaisista raportoi koulumatkansa olevan yli viisi kilometriä. Koulumatkan pituudella on selkeä vaikutus kulkutapaan: mitä pidempi matka oli, sen vähemmän se kuljettiin aktiivisesti. Vuodenajat vaikuttivat myös aktiivisuuteen. Syksyllä ja keväällä kuljettiin useammin aktiivisesti, kuten kävellen tai pyörällä. Yhdeksäs-

luokkalaisilla mopoilu vaikuttaa päivittäiseen liikunta-aktiivisuuteen, nimenomaan vähentävästi. Yli 10 minuuttia kestäväällä liikunta-aktiivisuudella on merkitystä fyysisen terveyden kannalta. Tutkimukseen vastanneista oppilaista keskimäärin puolella kertyi koulumatkoista yli 10 minuuttia kävellen tai pyörällä. (Hämälä & Kokko 2015, 60-62.)

Liikunta nähdään ja koetaan hauskana ja yhteisöllisyyttä lisäävänä aineena, joka rikkoo rajoja. Varhainen kasvaminen liikunnan pariin lisää tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuutta myös myöhemmällä aikuisiällä. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 76-87.) Koulujen asema liikuntaan kasvattajana onkin äärimmäisen tärkeä. Kouluissa kannustetaan ja kasvatetaan lapsia ja nuoria liikkumaan, sillä fyysinen aktiivisuus vähenee luontaisesti iän karttuessa. Parhaimmillaan lapset ja nuoret voivat toden teolla vapautua ja olla täysin omia itsejään. Liikunnallisesti aktiivinen koulukulttuuri voi johtaa parhaimmillaan positiivisen kierteseen, jolloin koulujen liikunnallinen toimintakulttuuri parantaa oppilaiden hyvinvointia, ja tämä taas voi osaltaan tukea heidän liikunnallista aktiivisuustasoa. (Haapala ym. 2014, 7.)

### **3.3 Passiivinen aika**

Istuminen on nykypäivänä entistä yleistynyt ongelma. Fyysinen kuormittavuus on vähentynyt ja elämä pyörii istumisen ympärillä. Liikuntaa harrastetaan varsin hyvin ja aktiivisesti, mutta kaikki muu aika vietetään passiivisesti istuen. Esimerkiksi valtaosa koulupäivästä kuluu istuen. (UKK-instituutti 2015, 7.) Valtion liikuntatutkimuksen mukaan lapset ja nuoret viettävät puolet valveillaoloajasta, joko istuen tai makuulla. Lasten ja nuorten 11-15-vuotiaiden arkipäivien istuminen on runsaampaa kuin viikonloppuisin. Arkisin istutaan jopa tunti enemmän kuin viikonloppuna. Istuminen ja sen erot arjen ja viikonloppun välillä lisääntyvät iän myötä. Koulujen on puututtava arkipäivän istumiseen tiukemmin. Uusi opetussuunnitelma sekä Liikkuva koulu -hanke molemmat velvoittavat toiminnallisen opiskelun lisäämiseen. Opetustilanteita on mahdollista muokata aktiivisiksi erilaisten toiminnallisten työtapojen ja aktiivisten taukojen myötä, sillä jo muutaman minuutin mittainen jaloittelu saa veren kiertämään ja parantaa hyvinvointia pitkässä juoksussa. Opettaja tai ohjaaja voi koulussa tauottaa istumista erilaisilla virikkeillä ja taukojumpilla. Uuden opetussuunnitelman mukaan opetuksen tulisi muutenkin olla riittävän toiminnallista, jolloin staattinen istumatyöskentely jäisi yhä vähemmälle. (Husu ym. 2016, 18-19.)

Liikunnan ja terveyden saralla eletään melkoisessa murrosvaiheessa. Etenkin lasten- ja nuorten liikunnallinen elämäntapa on vaarassa. Nykypäivän teollistuneessa ja teknologisessä yhteiskunnassa lapset liikkuvat aiempaa vähemmän, jolloin heistä tulee entistä

huonompikuntoisia. Tämä johtaa liikalihavuuden ja erilaisten elintapasairauksien yleistymiseen. Riittävä fyysinen aktiivisuus ja passiivisen käyttäytymisen välttäminen vähentävät esimerkiksi diabeteksen, sydän- ja verisuonien sairauksia sekä syöpää. Aikainen ennaltaehkäisy on tärkeää lasten ja nuorten kohdalla, sillä tautien alku kehittyy usein jo lapsena ja voi johtaa myöhemmällä iällä taudin lopulliseen puhkeamiseen. (Haapala, 2017, 1.)

Digitaalisten laitteiden parissa vietetään yhä enemmän aikaa, mikä lisää dramaattisesti passiivista ruutuaikaa. Ruutuaikaa lisääviä laitteita ovat esimerkiksi puhelimet, pelikonsolit, tabletit, tietokoneet sekä kestopuuhetit; televisio. Aikaisemmin ruutuaika oli ongelma kotona - pelikonsolien ja televisioiden edessä vietettiin koulupäivän päätteeksi liikaa aikaa. Nyt digitaaliset laitteet ovat mukana päivän jokaisena hetkenä. Puhelimella vietetään liian iso osa päivästä ja koulussakin opiskelu pyörii pääasiassa tablettien ja tietokoneiden varassa. (Chaddock, Erickson & Prakash 2010.)

Tutkimuksiin perustuen vain neljällä prosentilla 9-15-vuotiaista toteutui päivittäinen ruutuaikasuositus; korkeintaan kaksi tuntia ruutuaikaa. Ruutuaikaa kertyi pojille enemmän kuin tytöille. Ruutuaika ylitetään reilusti jo pelkästään tv:tä katsellessa, mutta älypuhelimet ja pelikonsolit tuovat oman lisänsä. (Kämppe & Tammelin 2016, 12.)

Nuoret arvioivat omaa oppituntien aikaista istumistaan siten, että istuen vietettiin viidennellä luokalla noin 84 prosenttia, seitsemännellä luokalla noin 91 prosenttia ja yhdeksännellä luokalla jopa 93 prosenttia ajasta. (Hämälä & Kokko 2015, 19.)

### **3.4 Lasten ja nuorten motoriset taidot**

Lapsille liike ja liikkuminen ovat aina olleet luontainen asia ja tapa toimia. Jos lapset eivät syö, nuku tai toteuta jotakin ennalta määritettyä tehtävää, he useimmiten leikkivät. Leikki käsittää ison osan lapsen päivästä. Leikin voisi ajatella olevan lapsille lähes sama asia kuin aikuisille töissä käyminen. Leikin aikana lapsi oppii ja tekee huomioita omasta kehostaan sekä itsestään liikkujana. Sen aikana kehittyy niin kognitiivinen kasvu kuin motorinen kehittyminen. Leikin avulla lapset liikkuvat huomaamatta ja kokeilevat spontaanisti uusia, keholle ehkä vielä vieraita asioita. Voidaan sanoa, että leikki ikään kuin valmistaa lapsia tulevaan, liikuntasuoritusten oppimiseen. (Gallahue, Goodway & Ozmun 2012, 172-173.)

Jonkin liikuntasuorituksen oikeaoppinen suorittaminen tarkoittaa motorista oppimista. Oppiminen ei tapahdu hetkessä, se vaatii paljon toistoa ja harjoittelua. Koulu on otollinen paikka harjoitella motorisia perustaitoja. Lasten ja varhaisnuorten kohdalla on tärkeämpää harjoitella motorisia perustaitoja ennemmin kuin spesifejä lajitaitoja. Motoriset perustaidot

käsittävät kävelyn, juoksun, hyppäämisen, heittämisen, kiinniottamisen sekä potku- ja lyöntiliikkeen. Motoristen perustaitojen hallitseminen antaa valmiudet kaikelle muulle liikunnalliselle oppimiselle. Koulujen tehtävänä on liikuntakasvattajina varmistaa, että liikuntatunneilla ja liikunnanohjauksessa keskitytään riittävästi motoristen perustaitojen harjoittamiseen ja kehittämiseen. Lapsille on tärkeää antaa tilaa, aikaa, virikkeitä ja mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikunnan taitoja ja tapoja. Esimerkiksi potkimista kannattaa harjoitella alussa kaikilla muilla välineillä kuin itse pallolla. Erimuotoisilla, painoisilla ja kokoisilla esineillä harjoittelu edistää kehitystä kaikkein eniten. Myöhemmin siirryttäessä lähemmäs todellista välinettä, lapsi hallitsee sen käsittelyn ja toiminnan helpommin. (Gallahue ym. 2012, 186-187.)

Kouluikäiset 7-11-vuotiaat ovat täynnä energiaa, mutta väsyvät helposti. Liikunnan vastaanottavuus on kuitenkin tehokasta, joten liikunnasta saadaan nopeasti vaikuttavia tuloksia. Esimerkiksi tilanteessa, jossa lapsi on ylipainoinen, voidaan liikunnalla saada nopeasti ylimääräinen paino pois sekä hyviä lapsen terveyttä edistäviä tuloksia. Perustaitojen kehittyminen on niin ikään kouluiässä kaikkein tehokkainta, olettaen tietenkin, että niitä harjoitellaan riittävästi. Motoriset perustaidot, kuten heittäminen, kiinniottaminen ja hallinta vaativat paljon harjoittelua, mutta ovat helppoiten opittavissa tässä iässä. Motoristen taitojen harjoittelu on aikaa vievää, ja lapsi tarvitsee osakseen jatkuvaa kannustusta ja rohkaisua. (Gallahue ym. 2012, 178-180.)

Kaikki energiankulutuksen lisääntymiseen johtava toiminta, joka pitää sisällään liikettä on fyysistä aktiivisuutta. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus ylläpitää ja kehittää aivojen havaintoprosessien toimintaa, jonka pääasiallinen tehtävä on mahdollistaa havaintomotoriikan ja tiedollisten taitojen oppiminen. Nykypäivän passivoituneen elämäntyylin johdosta, monellakaan koululaisella ei päivittäinen liikuntasuositus toteudu. Oppimisen ja aivojen moitteettoman toiminnan ja kehityksen kannalta on tärkeä painottaa kouluissa liikunnan merkitystä ja järjestää monipuolista liikunnallista tekemistä kaikille. Lasten ja varhaisnuorten kanssa kaikenlaiset leikit toimivat. Tavoitteena on iloinen, rento, hauska ja lasten mielipiteitä ja toiveita huomioiva yhdessä tekemisen ilmapiiri. (Jaakkola ym. 2017, 234-236.)

## 4 Lasten ja nuorten liikuttajat

Lasten ja nuorten liikunnan mahdollistajilla, eli kouluilla ja perheillä sekä kodeilla on iso vastuu liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan kasvattajina ja tukijoina. Koulut saavuttavat isoja massoja lapsia ja nuoria kaikenlaisista taustoista ja kulttuureista. Viimeisten vuosien aikana koulut ovat lisänneet oppilaiden tietoisuutta hyvinvointiin ja liikuntaan liittyvistä asioista. Liikuntatunteja on uuden opetussuunnitelman mukaisesti lisätty sekä moni suomalainen koulu on rekisteröitynyt mukaan yhteen valtion kärkiprojekteista Liikkuva koulu- hankkeeseen. Koulut ovat yhä valveutuneempia siitä, mitä kaikkea he voivat lapsille ja nuorille tarjota. (Aira & Kämppi. 2016, 12.)

### 4.1 Koti- ja perheolot

Vanhempien osallistuminen, aktiivinen elämäntapa ja kannustaminen liikunnallisuuteen tukevat lapsen ja nuoren liikunnallista elämäntapaa. Vanhempien sosioekonominen asema vaikuttaa lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin. Vanhempien korkean sosioekonomisen aseman, erityisesti korkean koulutustason, positiivista vaikutusta lasten ja nuorten liikuntaan selitetään sillä, kuinka vanhemmat korostavat liikunnan merkitystä, kertovat liikunnan tärkeydestä ja terveyteen liittyvistä vaikutuksista sekä toimivat liikuntaan kannustajina, unohtamatta liikkua yhdessä lasten kanssa. (Kantomaa & Tammelin 2010.)

Vanhempien rooli on kertoa harrastusmahdollisuuksista ja kasvattaa lapsia liikunnalliseen elämäntapaan jo varhaisessa lapsuudessa. Tutustuttamalla lapsia lähiliikuntapaikkoihin, puistoihin ja erilaisten lajien pariin lisää lasten mielenkiintoa urheilua kohtaan, opettaa liikunnalliseen elämäntapaan sekä kasvattaa liikunnan arvostamisen kehittymiseen. Se, mikä liikunnan arvostus kotona on, määrittää usein lapsen tai nuoren kokemuksen liikunnan mielekkyydestä ja kiinnostavuudesta. Kouluun tultaessa lapsilla on yleensä kehittynyt liikunnallinen identiteetti. On toki niitä, joille liikunnalla ei juuri ole merkitystä. Koulujen tehtävänä onkin tällaisten lasten kohdalla kohdentaa resurssit ja keskittyä heidän liikunnallisen elämäntapaan valmentamiseen. Tämä sisältää kohdennettua ohjausta, kutsukerhoja, välituntiliikuntaan innostamista sekä tärkeimpänä yleistä terveellisten ja liikunnallisten elämänarvojen merkityksistä. (Hämylä & Kokko 2015.)

### 4.2 Ystävät

Ystävien merkitys liikuntaan innostajina on myös merkittävä. Kaverit vaikuttavat lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen sekä harrastuneisuuteen merkittävästi. Kaikkein eniten kaveripiiri ja ystävät vaikuttivat 10-11-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Lapset leikkivät ja touhuavat luontaisesti yhdessä. Leikitään kotona tai ulkona, oli sää mikä tahansa.

Jokaisella lapsella tulisi olla tällaiseen mahdollisuus. Yhdessä tekeminen ja uusien asioiden kokeminen kasvattaa ja vankistaa ystävyysuhteita sekä ennen kaikkea kehittää sosiaalisia suhteita. Kavereiden sekä koulutovereiden mielipiteet ja asenteet nousivat ratkaiseviksi liikunnan mielekkyyttä ja harrastuksia pohdittaessa. On yleistä, että lapsi hakeutuu saman harrastuksen pariin, kuin ystävänsäkin. Tämä tarkoittaa parhaassa tapauksessa sitä, että aikaisemmin liikunnallisesti passiivinen lapsi voi löytää tärkeän liikuntaharrastuksen. Liikunta-aktiivisuutta ja harrastuneisuutta lisää siis kavereiden oma liikunta-aktiivisuus, rohkaisu ja tuki sekä kavereiden kanssa yhdessä harrastettu liikunta. Kavereiden oma aktiivinen osallistuminen liikuntaan saa nuoren usein liikkumaan, mutta vastavasti se näkyy myös käänteisesti; jos kaveri on passiivinen, on usein nuori myös itse. (Claire ym. 2013.)

### **4.3 Liikuntapolitiikka**

Liikunnan mahdollisuuksiin edellä mainittujen ohella vaikuttaa kuntapolitiikka ja sitä kautta myös liikuntaympäristöt. Onkin keskeistä, onko asuinalueiden ja koulujen ulottuvilla liikuntaan innostavia ympäristöjä, esimerkiksi puistoalueita ja ulkosaleja sekä kevyen liikenteen väyliä. Kaikki edellä mainitut pohjautuvat valtakunnallisiin päätöksiin ja arvoihin liikunnan edistämiseksi. Päätäjillä on pääasiallinen vastuu kaiken tämän mahdollistajana. Tutkimukset osoittavat, että kevyen liikenteen väylät ovat olleet suosituin lasten ja nuorten liikuntapaikka. Lapset ja nuoret raportoivat käyttäneen paljon myös ulkokenttiä ja puistoalueita. (Kokko ym. 2016.)

### **4.4 Urheiluseurat**

Vaikka vapaa-ajan liikkuminen onkin tutkimusten mukaan vähentynyt merkittävästi viimeisten vuosien aikana, on urheiluseuroissa liikkuminen pitänyt pintansa, jopa kasvattanut suosiotaan. Vuonna 2014 kerätyn valtion liikuntaneuvoston tutkimuksen mukaan vajaa puolet kyselyyn vastanneista (43 %) ilmoitti liikkuvansa viikoittain urheiluharrastuksessa. Tutkimuksessa huomattiin, että mitä korkeammalle luokka-asteissa mentiin, sitä merkittävämmiin liikkuminen urheiluseurassa väheni. (Hämälä ym. 2015.) Uusimman valtion liikuntaneuvoston LIITU 2016 -tutkimuksen mukaan urheiluseuroissa harrasti jo lähes kaksi kolmasosaa kaikista 9-15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Urheiluseuraharrastamista on tärkeä tukea, etenkin kriittisessä iässä, hyvissä ajoin ennen viidettätoista ikävuotta, jolloin urheiluharrastuksen lopettaminen on vilkkainta. Lopettamispäätöksille yleistä on muiden mielenkiinnon kohteiden lisääntyminen sekä se, että ystävätkin lopettavat. Osa kyselyyn vastanneista lopettaneista koki seurassa harrastamisen liian totisena. Pohdittavaksi jää, millaisia keinoja tällaisen ilmiön ehkäisemiseksi on. Seuratoimintaan tarvitaan työkaluja ja



toimenpiteitä, jotta nuorten liikunnan drop-out saadaan pysäytettyä. Haasteellista on myös jo liikunnasta erkaantuneen nuoren käännäminen takaisin liikunnan pariin. (Kokko. ym. 2016.)

Lapset ja nuoret sanovat harrastavansa liikuntaa, mutta ongelma piilee siinä, minkälaista liikkuminen harrastuksissa on ja kuinka usein sitä toteutetaan. LIITU 2016 - tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten selvästi suosituin liikuntamuoto oli omaehtoinen liikunta, sillä jopa 91 % ilmoitti liikkuvansa vapaa-ajalla omaehtoisesti vähintään kerran viikossa. Vastaajista paljon (4-7 kertaa viikossa) liikkuvia oli 51 % ja lähes joka toinen päivä liikkuvia ilmoittautui 79 %. Nuorimmat liikkuvat omaehtoisesti useammin, kuin vanhemmat lapset. Omaehtoisen liikunnan kannalta onkin tärkeää keskittyä liikuntapaikkojen hoitoon ja ylläpitoon. Liikunnallisten puistojen, kuntopolkujen, kenttien ja kevyenliikenteen väylien kunnossapitoon on panostettava. Kevyen liikenteen väylät olivat käytetyin liikuntapaikka valtion liikuntaneuvoston vuoden 2016 LIITU-tutkimuksessa. Tutkimukseen vastanneista lapsista ja nuorista 70 % ilmoitti käyttävänsä eniten kevyen liikenteen liikuntapaikkoja. (Kokko ym. 2016.)

#### **4.5 Koululiikunta**

Koululiikunnan arvostus oli valtion liikuntaneuvoston tutkimuksessa myönteisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Tyttöillä tapahtuu koululiikunta-arvostuksissa merkittävä lasku yläkoulun aikana. Erityistä huomiota tulisikin kiinnittää myönteisten koululiikuntakokemusten luomiseen tytöille. Tämä onnistuu esimerkiksi lisäämällä liikuntatunneilla autonomiaa. Oppilaat kokivat koululiikunnan enemmän tehtävä- kuin kilpailusuuntautuneeksi. Tämä on myönteinen seikka, sillä tehtäväsuuntautunut ilmapiiri on myönteisesti yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen ja liikuntamotivaatioon. (Hämälä & Kokko 2015.)

Uudistetun opetussuunnitelman myötä liikuntatuntien määriä nostettiin 100 minuuttiin viikossa. Monissa kouluissa on tarjolla pakollisten tuntien lisäksi myös valinnaisia liikunnan kursseja. Liikunta on lähes aina ollut yksi suosituimmista oppiaineista koulussa.

## 5 Liikunta ja oppiminen

Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus ylläpitää ja kehittää aivojen havaintoprosessien toimintaa, joiden pääasiallinen tehtävä on mahdollistaa havaintomotoriikan ja tiedollisten taitojen oppiminen. Nykypäivän passivoituneen elämäntyylin johdosta monellakaan koululaisella ei päivittäinen liikuntasuositus toteudu. Passiivinen elämäntyyli vaikuttaa neurokognitiiviseen toimintaan ja akateemiseen suorituskyykyyn. Koululaiset, joilla on matala aktiivisuustaso, on osoitettu saavan heikompia oppimistuloksia. Heillä on aivoissa vähemmän neuroelektronista aktiivisuutta ja liikehdintää sekä keskinkertainen kognitiivinen suorituskyyky verrattuna fyysisesti terveisiin ja aktiivisiin lapsiin. (Chaddock ym. 2010.) Oppimisen ja aivojen moitteettoman toiminnan ja kehityksen kannalta on tärkeä valistaa kouluissa liikunnan merkityksistä ja järjestää monipuolista liikunnallista tekemistä kaikille. Lasten ja varhaisnuorten kanssa toimivat kaikenlaiset leikit. Pääroolissa on iloinen, rento, hauska, lasten mielipiteitä ja toiveita huomioiva yhdessä tekemisen ja yhteisöllisyyttä lisäävä ilmapiiri. (Gallahue ym. 2012.)

Liikunnallinen aktiivisuus edistää aivojen kehitystä, toimintaa ja hyvinvointia. Lapsilla fyysinen aktiivisuus on vahvasti yhteydessä hyviin arvosanoihin, fyysinen kunto akateemisiin saavutuksiin, kun taas ylipaino liitetään jatkuvasti huonompiin oppimistuloksiin ja saavutuksiin. (Davis ym. 2011.) Lasten kognitiivisia taitoja tutkittaessa esiin on noussut reippaan päivittäisen liikunnan vaikutukset aivojen toimintoihin. Fyysinen aktiivisuus on yksinkertainen ja tärkeä metodi lasten henkisen hyvinvoinnin eri aspektien korostamisessa. Nämä puolestaan ovat hyvin keskeisiä kognitiivisessa kehityksessä. Säännöllisen aerobisen liikunnan vaikutukset näkyvät esimerkiksi kognitiivisten ja matemaattisten suoritusten sekä toiminnanohjauksen ja tarkkaavaisuuden parantumisessa. (Davis ym. 2011.) (Castelli ym. 2011.) On muistettava, että pelkkä liikunta ei vaikuta suoraan positiivisesti oppimistuloksiin, se ainoastaan edistää aivojen toimintaa ja vireystilaa, jolloin aivot ovat vastaanottavaisempia ja valmiimpana oppimaan uutta. (Jaakkola ym. 2012.)

Motorinen kehitys ja motoristen taitojen oppiminen saattavat välittää liikunnan myönteisiä vaikutuksia oppimiseen, sillä lapsen fyysinen kasvu sekä motorinen ja tiedollinen kehitys ovat kiinteässä vuorovaikutuksessa keskenään. Tutkimusten mukaan motoriset ja tiedolliset taidot kehittyvät rinnakkain. Motoristen taitojen hallitseminen vaikuttaa aivojen kehittymiseen, sillä samat keskushermoston mekanismit vastaavat rinnakkain sekä motoristen että tiedollisten taitojen ohjauksesta. Monipuolinen liikunta tukee tätä kokonaisuutta edistämällä neuromotorista kehitystä ja motoristen taitojen oppimista. (Jaakkola ym. 2012.)

Fyysinen toiminta lisää hermoston kasvutekijän (neurotropiinin) määrää, joka on yhteydessä aivojen muovautumiseen. Neurotropiini edistää hermosoluja muodostamaan yhteyksiä toisiinsa, jolloin informaatioimpulssin kulkeutuminen nopeutuu. Liikunta vahvistaa niin ikään hiussuonten määrää aivoissa ja luo uusia hermosoluja hippokampukseen, oppimisen ja muistin keskukseen. Tämä puolestaan vaikuttaa myönteisesti tiedollisen toiminnan; tarkkaavaisuuden sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitojen kehittymiseen. (Jaakkola ym. 2012.)

Liikunnan harrastaminen johdattaa sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten taitojen oppimiseen, ja voi osaltaan selittää liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä. Liikunta edistää lapsen ja nuoren kykyä kuunnella, se opettaa ohjeiden ja sääntöjen noudattamista, oman vuoron odottamista sekä edistää tilanteisiin sopivien toimintatapojen tunnistamista. Liikunnan harrastaminen tarjoaa tilanteita, joissa takuulla pääsee harjoittelemaan tunteiden purkamista ja niiden käsittelyä asiallisella tavalla. Nämä asiat ovat keskiössä sosiaalisen vuorovaikutuksen edellytyksistä puhuttaessa. Myös ryhmätyötaidot, itseohjautuvuus ja kyky toimia erilaisten ihmisten kanssa, joita liikunnan harrastaminen parhaimmillaan kehittää, voivat osaltaan selittää liikunnallisesti aktiivisten lasten ja nuorten hyviä oppimistuloksia. (Jaakkola ym. 2012.)

Koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä koulumenestykseen on tutkittu ja todettu niillä olevan positiivinen yhteys. Liikunnan vaikutukset ovat näkyneet etenkin matemaattisissa aineissa. Tutkimukset osoittavat myös, että vaikka liikuntaan käytettyä aikaa lisättiin ja akateemisten oppituntien aikaa vastaavasti vähennettiin, ei se heikentänyt oppilaiden oppimistuloksia. Lapsuuden aikainen fyysisesti aktiivinen elämäntapa osoitti vaikuttavansa positiivisesti myös työllistymiseen ja akateemiseen menestykseen. (Ahonen, Järvelin, Kaakinen, Kankaanpää, Kantomaa, Rodriguez, Stamatakis, Taanila ja Tammelin. 2013.)

Fyysisen aktiivisuuden lisääminen näkyi positiivisesti myös yleisessä käyttäytymisessä, tehtäviin keskittymisessä sekä oppitunneilla osallistumisessa. Liikuntaa säännöllisesti arkeen sovittavilla on koulutusuran näkökulmasta suurempia jatkokoulutautumistavoitteita kuin vähän liikkuvilla. (Kantomaa ym. 2013.) Lapsuuden liikuntatottumuksilla ja määrällä on positiivinen merkitys työurien kehitykselle, käytettäessä mittarina vuotuisia ansiotuloja tai työllistymistä. Lapset, jotka liikkuvat lapsuudessaan runsaasti, työllistyivät todennäköisemmin, heillä oli runsaammin työllisyyskuukausia ja työttömyyskuukausia vastaavasti vähemmän, verrattuna vähän liikkuneisiin lapsiin. (Aira & Kämppe, 2016.)

## 6 Liikunnan merkitykset

Valtion liikuntaneuvoston vuonna 2014 toteuttamassa tutkimuksessa lapsista ja nuorista kaksi kolmesta mainitsi yleisimmin tärkeäksi hyvän olon saamisen ja liikunnan terveellisyyden. Samoihin osuuksiin ylsivät myös parhaansa yrittäminen ja ilo; se, että liikunta on kivaa. (Hämälä & Kokko 2015.)

Tutkijat Koski ja Tähtinen (2005) totesivat reilut kymmenen vuotta sitten, että ”suuri osa nuorista haluaa liikunnan tarjoavan mielekkään, kehittyvän ja yleisesti hyväksytyt tavan mukavaan yhdessäoloon”. Tämä toteamus pitää edelleen paikkansa. Liikunta tukee lapsen ja nuoren itsearvostuksen kehittymistä myönteiseksi sekä lisää pätevyyden kokemuksia fyysisessä toimintakyvyssä, kehonkuvassa sekä esimerkiksi koululiikunnassa liikuntataidoissa.

Koettu pätevyys on yksi avaintekijä liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa. Liikunnallinen pätevyys käsittää ihmisen kokemusta omista edellytyksistä onnistua fyysistä toimintaa ja motoriikkaa vaativissa tehtävissä. Pätevyyden kokemukset syntyvät vuorovaikutuksessa psykologisen, sosiaalisen sekä fyysisen ympäristön kanssa. Onnistumiset liikunnallisissa tehtävissä ja toimissa tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvoinnin kehittymistä. Myönteiset kokemukset kehittävät myös positiivista itsearvostusta. Koettu liikunnallinen pätevyys on yhteydessä myös sisäiseen motivaatioon. Tämä tarkoittaa esimerkiksi aikomusta olla liikunnallisesti aktiivinen vapaa-aikana, koulun liikuntatunneilla osallistumista tai koulun ulkopuoliseen liikuntaan osallistuvuuteen. Näihin positiivisiin kokemuksiin pitäisi keskittyä enemmän erityisesti yläkouluikäisten tyttöjen kohdalla. (Kokko ym. 2015.)

### 6.1 Liikuntaan motivointi

Positiivisten liikuntakokemusten kehittyminen lapsena lisää liikuntaa ja myönteisyyttä liikuntaa kohtaan myös aikuisiällä. Lasten ylipainon ja huonon yleiskunnon yleistymisen myötä on hyvin tärkeää ymmärtää liikunnallisen elämäntavan vaikutukset ja vaikuttavuus jo pienillä lapsilla. Liikuntamotivaatioon vaikuttaa terveydentila ja liikunnallinen lahjakkuus. Jos lapsi tai nuori on reilusti ylipainoinen tai hänellä on jokin muu liikkumista rajoittava tekijä, voi tilanne johtaa siihen, ettei myönteisiä kokemuksia ja mielihyvää liikunnasta saada lainkaan. (Lehtinen & Paakkari 2014). Liikunnallinen lahjakkuus ja liikuntataitojen nopea omaksuminen lisäävät pätevyyden tuntemuksia, edistävät itsetuntoa ja ajavat liikunnan pariin. (Gallahue ym. 2012, 188.)

Liikuntatunnit eivät toimi kaikille liikuntaan innostajina. Lapset ja nuoret, joilla on esimerkiksi ongelmia itsetuntoon liittyvissä asioissa saattavat kokea ryhmäpainetta liikuntatilanteissa ja näin ollen ahdistua liikunnasta. Tällaisten oppilaiden kohdalla on syytä kokeilla yksilöityä liikunnanopetusta tai ohjausta, joko kahden kesken tai pienessä, tutussa, ryhmässä. Tällaisten oppilaiden arvioinnissa on oltava armollinen ja ainoastaan kannustaa liikuntaan. Tämä voi lisätä mielekkyyden ja onnistumisen kokemuksia. (Chaddock ym. 2010.)

Sisäinen motivaatio lähtee ja syntyy ihmisessä itsessään, kukaan ei voi siihen pakottaa. Sisäinen motivaatio jotakin toimintaa kohtaan onkin sanansa mukaisesti toimintaa, johon mennään omasta tahdosta ja halusta, ei pakotettuna. Motivaation saa todennäköisesti sytytettyä seuraavien kolmen tukipilarin ollessa huomioitu ja toteutunut; kokemus autonomiasta ja pätevyydestä sekä sosiaalisesta yhteenkuuluvuudesta. Autonomian kokemuksia vahvistavat tilanteet joissa lapsi tai nuori saa itse päättää ja säädellä omaa toimintaansa. Usko omaan tekemiseen ja kykyyn selviytyä liikuntatehtävästä on merkki pätevyyden tuntemuksesta. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta kuvastaa ihmisten luontainen pyrkimys hakea yhteisöllisyyden, läheisyyden ja turvallisuuden tunnetta toisistaan. Kokemus siitä, että kuuluu ryhmään, on hyväksytyt sekä positiivisten kokemusten saaminen vahvistaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Sisäistä motivaatiota kehittävä oppimisympäristö pitää sisällään monipuolisia, vaihtelevia ja haastavia tehtäviä. Sisäisen motivaation kehitystä tukee vahvasti myös positiivisen palautteen anto ja kannustus. (Jaakkola ym. 2012.)

Lapset ja nuoret ovat luontaisesti kokeilunhaluisia ja uteliaita. Käytettävissä olevilla tiloilla, välineillä, olosuhteilla ja ympäristöllä voidaan vaikuttaa liikkumisen innostavuuteen. Näiden ollessa kunnossa on hyvin todennäköistä, että lapset ja nuoret lähtevät liikkumaan. (Lehtinen ym. 2014).

## **7 Kokemuksia Liikkuva koulu -hankkeista ja liikunta-aktivaattorikokeiluista suomalaisissa kouluissa**

Liikkuva koulu -hanke on valtion vuonna 2010 perustama kärkihanke. Sen tarkoituksena on liikunnallistaa ja muokata koulupäivästä fyysisesti aktiivisempi ja ennen kaikkea juurruttaa kouluille liikunnallinen toimintakulttuuri. Liikkuvalle koululle ominaista on muokata opitunneista fyysisesti toiminnallisia, välituntiaktiiviteettien järjestäminen ja mahdollistaminen, liikunnallisten kerhojen tarjoaminen sekä aktiiviseen koulumatkojen kulkuun kannustaminen. (Aira, Haapala, Hakamäki, Kämppi, Laine, Rajala, Turpeinen & Walker 2012.)

Liikkuva koulu -hankkeen toteuttamista kokeiluista on lukuisia raportteja, joista kaikista huokuu tyytyväisyys. Vuosina 2010-2012 toteutettiin Liikkuva koulu -pilottivaihe ja siitä julkaistiin loppuraportti vuonna 2012. Hankkeille ominaista oli tutkia kouluilla oppilaiden fyysisen aktiivisuuden muutoksia erilaisilla kyselyillä, haastattelulla ja objektiivisilla mittauksilla. Lisäksi tutkittiin ja selvitettiin hankkeen vaikuttavuutta koulun ilmapiiriin, yhteisöllisyyteen, kiusaamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyen. (Aira ym. 2012.)

Hankkeille ominaista on ollut erilaisten toimintatapojen hyödyntäminen. Erilaiset toimintamuodot ovat monipuolistaneet keinovalikoimaa koulupäivän liikunnallistamiseen liittyen. Toimintatapojen raportoitiin kuitenkin olleen jokseenkin irrallisia komponentteja koulujen arjessa. Jotta hankkeen tavoitteisiin lukeutuva toimintakulttuurin juurruttaminen saataisi toteutumaan, täytyy toimintatapoja integroida vielä tiiviimmin koulun arkeen. Toiminnan juurruttaminen arkeen vaatii koko koulun henkilöstön aktivoitumista asian ajamiseen. (Aira ym. 2012.)

Hankkeiden vaikutuksia läpikäydessä esiin nousi pääasiassa positiivisia kokemuksia ja ajatuksia. Lähes jokainen hankkeen kyselyyn osallistuvista opettajista raportoi koulupäivän aikaisen liikunnan lisänneen kouluviihtyvyyttä. Yksittäisiä negatiivisia kommentteja tuli hankkeen mukanaan tuoman työmäärän tiimoilta. Joitakin opettajia raportoi lisääntyneiden välituntivalvontojen ja tapahtumien vieneen liikaa resursseja ja energiaa muista koulun arkeen liittyvien tehtävien hoitamisesta ja organisoinnista. (Aira ym. 2012.)

Ylä- sekä alakoulun oppilaiden kokemuksista esiin nousi kavereiden merkitys koulupäivän aikaisessa liikkumisessa. Kaverit toimivat usein liikuntaan kannustajina ja liikuntamuotojen valinnassa mutta myös siinä liikutaanko lainkaan. Liikunnalliset aktiviteetit nähtiin usein hikiliikuntana, ja sen takia toimintoihin ei osallistuttu. Alakoululaiset raportoivat useammin kuin yläkoululaiset, että liikkumiseen innostavan projektin ja hankkeen myötä oma liikkuminen oli lisääntynyt. (Aira ym. 2012.)

Hankkeen tuloksista on nähtävissä se, että muutamassa vuodessa ei vielä saada aikaan merkittäviä ja pysyviä tuloksia ja toimintatapoja. Vaaditaan järjestelmällistä ja sinnikästä kehittämistyötä, jotta liikunnan lisääminen ja siihen liittyvät interventiot saadaan juurrutettua osaksi koulujen arkea. (Aira ym. 2012.)

Samankaltaisia tuloksia saatiin Vuorimaan ja Impolan vuonna 2012 laatimassa liikuntaaktivaattori opinnäytetutkielmassa, jossa tarkasteltiin ja tutkittiin aktivaattorin mahdollisuuksia edistää ja parantaa koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. Yhden lukuvuoden mittaisessa projektissa todettiin olevan kuitenkin suhteellisen vähän suoraa vaikutusta lasten ilmoittamiin ja mitattuihin liikuntamääriin peilaten. Aktivaattoritoiminnalla saatiin liikunnallisesti rikastutettua koulun normaalia arkea ja aktiviteetteja. Liikuntaan liittyviä asenteita saatiin muokattua positiivisemmiksi. Oppilaat raportoivat liikunnan mielekkyyden lisääntyneen. Aktivaattorihanke todisti, että vaikuttavaa toimintaa voi saada aikaan välitunneilla, liikunnallisissa kerhoissa, oppitunneilla sekä erilaisissa tapahtumissa. Aktivaattorin toiminta nähtiin myös eräänlaisena ”tuki- ja luottohenkilönä” toimimisena oppilaiden sekä opettajien välillä. Aktivaattori voi toimia myös hyvinvoinnin lähettiläänä, yhdessä koulupsykologin ja koulukuraattorin kanssa. (Impola & Vuorimaa 2011.)

## 8 Projektin tausta ja tavoite

Toiminta Kimpisen koululla käynnistyi elokuussa 2016. Kimpinen oli hakenut muutama vuosi aiemmin mukaan valtakunnalliseen Liikkuva Koulu -hankkeeseen. Liikkuva koulu hankkeen ideana on tehdä koulupäivästä fyysisesti aktiivisempi ja toiminnallisempi monipuolisilla toimilla. Vuonna 2016 aluehallintovirastojen kautta kohdennettiin yhteensä 4,7 miljoonaa euroa kunnille Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteiden mukaiseen toimintaan. (Aira & Kämppe 2016.) Aiemmin hanketta olivat vetäneet koulumme liikunnanopettajat ja liikkuva koulu -tiimi. Vastaan toteutuksessa oli kuitenkin tullut opettajien rajallinen käytettävissä oleva aika. Opettajien ja liikkuva koulu -tiimin toimesta hankkeelle oli laadittu toimintasuunnitelma ja tavoite. Joitakin tavoitteita ja toimia oli tehty, mutta ison koulun ongelmaksi oli muodostunut ajan ja resurssien puute. Tiimi ja koko koulun johto koki, että olisi hyvä saada joku konkreettinen henkilö toteuttamaan suunnitelmaa. Koulu päätti hakea valtion myöntämää Liikkuva koulu -rahoitusta keväällä 2016. Kesällä 2016 koulu sai tiedon tuen myöntämisestä ja ryhtyivät etsimään sopivaa koululiikunnanohjaajaa.

Tämän projektin ja pilotin päätavoitteena oli kokeilla ja kehittää koululiikunnanohjaajan toimintaa Lappeenrannan kaupungin Kimpisen yhtenäiskoulussa. Aikaisemman kokemustiedon pohjalta pyrittiin kahden vuoden aikana kehittämään ja kokeilemaan erilaisia aktiivointikeinoja, joilla sekä koululaisten että opettajien ja muun henkilökunnan liikuntaaktiivisuuteen ja tähän liittyviin hyvinvointitekijöihin voitaisiin vaikuttaa. Kokeilujen ja niistä kerätyn palautteen perusteella pyrittiin löytämään Kimpisen kouluun sopivia toimintoja ja rakentamaan näistä toimintamallia, jolla saataisiin juurrutettua toiminta osaksi koulun jokapäiväistä arkea.

Lasten ja nuorten koulupäiväisen liikunnan lisäämiselle on vahvoja perusteluja. Kansallisen liikuntatutkimuksen uusista tutkimustuloksista on selkeästi nähtävissä hyötyliikunnan ja luontaisen liikunnan puuttuminen ja passiivisen ajan lisääntyminen arjessa. Tutkimuksen tuloksista on havaittavissa hälyttävä merkki, sillä yli puolet valveaikaajasta vietetään passiivisesti joko istuen tai maaten. Nuorimmissa ikäluokissa liikutaan suositusten rajoilla mutta mitä vanhemmaksi kasvetaan sen vähemmälle rasittavan liikunnan määrä jää ja tilalle tulee yhä enemmän passiivista paikallaanoloa. Säännöllinen riittävän rasittava liikunta ja terveellinen ravinto yhdessä edistävät kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Fyysinen hyvinvointi näkyy lapsilla ja nuorilla muun muassa tuki- ja liikuntaelimestön, hengitys- ja verenkiertoelimestön sekä hermolihasjärjestelmän parempana toimintakykyisyytenä. Se auttaa painohallinnassa ja laskee verenpainetta. Fyysinen ja aktiivinen elämäntapa parantaa myös unenlaatua ja antaa osansa myös psyykkiseen hyvinvointiin. Liikunnallisilla ihmisillä on parempi itsetunto, myönteisempi minäkuva, alhaisempi stressitaso, sekä



vähemmän ahdistusta ja masennusta. Sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta liikunta parantaa vuorovaikutustaitoja, yhteisten sääntöjen noudattamista, toisten huomioimista sekä empatiakykyä.

## 9 Projektin vaiheet

Kesäkuussa 2016 koulun rehtori Tomi Valkeapään kanssa käynnistettiin keskustelut tulevan lukuvuoden kuvioista ja mistä koululiikunnanohjaajan työssä on kyse. Keskustelua käytiin koulun toiveista ja siitä minkälaisesta toiminnasta oli kyse. Koulujen alettua elokuussa rehtorin ja liikkuva koulu tiimin kanssa kokoonnuttiin keskustelemaan siitä, mitä toiveita ja odotuksia heillä oli tulevasta vuodesta. Ensitöiksi tarkasteltiin muutaman vuoden takaista Liikkuva koulu -toimintasuunnitelmaa ja työstettiin sen pohjalta toimintaa lukuvuodelle sopivaksi. Toimintaa toivottiin erityisesti seuraaviin osa-alueisiin: kerhot, välitunnit, oppituntien tauottaminen, sekä liikuntaneuvonta, jossa kohteena olivat etenkin erityisen vähän liikkuvat ja liikunnasta syrjäytyneet. Tärkeimmäksi työnkuvaksi muotoutui oppilaiden sekä koko henkilökunnan fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja edistäminen erilaisilla monipuolisilla virikkeillä ja toimilla. Työnkuva sisälsi oppituntien aikaista sekä oppituntien ulkopuolista liikunnallisen toiminnan järjestämistä koulun oppilaille sekä henkilökunnalle. Tavoitteena oli, että koko koulupäivän ajan olisi liikunnallista toimintaa, aamusta iltapäivään.

### 9.1 Koululiikunnanohjaajan käytännön työ

*Toimintakertomus omasta työstäni Kimpisen koululla: perustuu koululiikunnanohjaajan omiin kokemuksiin ja muistiinpanoihin.*

### 9.2 Toiminnan käynnistäminen

Toiminta aloitettiin syksyllä 2016. Hyppäys tuntemattomaan kesken opintojen, tietämättä lopputuloksesta oli jännittävää. Työn vastaanottaminen oli eräänlainen haaste ja osoitus osaamisesta ja uskosta omaan tekemiseen. Vuoden jälkeen tapahtuisi paluu takaisin koulun penkille, ja opinnot jatkuisivat kohti liikunnanalan ammattilaisuutta. Näin ei kuitenkaan käynyt vaan pesti koululla jatkui myös lukuvuoden 2017-2018.

Ensitöiksi koulujen alettua syksyllä 2016 tutustuttiin koulun päivittäisiin rutiineihin, koulupäivän rakenteeseen sekä kartoitettiin yleistä koulun toimintakulttuuria ja tapoja.

*”Koulun henkilökunnalle esittäydyin opettajienhuoneessa järjestetyssä esittelytilaisuudessa. Oppilaiden vanhemmille viestin toiminnasta Wilma-palvelun kautta. Viestissä esittelin itseni ja kerroin tulevasta toiminnastani koulussa. Halusin tutustua koulumme oppilaisiin ja päätin tehdä esittäytymiskierroksia*

*luokissa. Laadin myös kyselyjä ala- ja yläkoululaisille siitä, mitä toiveita heillä oli koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.”*

Kyselyssä tarkennettiin erityisesti toiveita välitunteihin ja liikuntakerhoihin liittyen. Oppilailta saadut toiveet olivat osittain yllättäviä. Yllätys oli esimerkiksi, kuinka moni yläkoululainen koki välitunnit liian passiivisiksi ja halusi irtautua puhelimesta. Opettajien toiveita ja ideoita kartoitettiin myös. Ensimmäiset viikot kuluivat puhtaasti suunnittelutyön parissa.

### **9.3 Liikuntakerhot**

Ensimmäiseksi suunniteltiin ja perustettiin oppilaille liikuntakerhot. Alakoululaisille kerhot markkinoitiin yksinkertaisesti liikuntakerhot nimellä, yläkoululaisten kerho oli kuntosalikerho. Kerhoja markkinoitiin oppilaille sekä oppilaiden vanhemmille Wilma -viestipalvelun kautta. Alakoulun kerhoja oli maanantai-aamuna sekä jokaisena iltapäivänä, lukuun ottamatta perjantai-iltapäivää. Yksi kerhotunti oli kestoaltaan 45 minuuttia. Yläkoulun kuntosalikerhon ajankohta vaihteli säännöllisin väliajoin, vaihtuvien jaksojen mukaan, kuitenkin niin, että viikossa oli yksi kuntosalikerho aamussa sekä yksi iltapäivässä. Alakoulun liikuntakerhoihin muodostui heti kevääseen asti vakiintunut kävijäkunta. Siellä täällä mukaan tuli uusia oppilaita. Kerhoissa kävi pääasiassa 1-2 luokkien oppilaita. Maanantain aamukerhossa kävijöitä oli säännöllisesti noin viisi oppilasta ja he olivat 3-6 luokkalaisia. Yläkoulun kuntosalikerhossa aloitti muutama tyttö. Vuoden lopussa kävijöitä yläkoulun kerhossa oli parhaimmillaan kymmenen oppilasta sekä poikia, että tyttöjä.



Kuva 1. Lasten liikuntakerho.

Toisena lukuvuonna toiminta jatkui samalla kaavalla kuin edellisenäkin vuonna. Hyväksi havaittua ja toimivaa toimintatapaa oli turha lähteä muuttamaan. Uusia kerholaisia tuli mukaan syksyllä kun uudet ensimmäisen luokan oppilaat aloittivat koulun. Toisen vuoden aikana yhteistyö iltapäiväkerhotoiminnan kanssa syveni. Kerho-ohjaajat kertoivat liikunta-kerhoista iltapäivätoiminnan vanhempainilloissa. Tavoitteena oli, että jokainen iltapäiväkerhoon osallistuva osallistuisi ainakin yhteen liikuntakerhoon viikossa. Tällä tavalla myös vähän liikkuvien lasten liikunta aktiivisuutta saisi lisättyä. Yläkoulun kuntosalikerho jatkui edellisvuoden tapaan. Uusia innokkaita seitsemäsluokkalaisia tuli syksyllä mukaan.

*”Omat kokemukseni kerhotoiminnasta ovat pääosin myönteisiä. Järjestämäni kerhot alakoululaisille sekä yläkoululaisille saavutti vakiintuneen kävijäkunnan. Koen, että toisena vuonna toiminta oli järjestelmällisempää, rutinoitunutta ja moni yläkoululainen innostui kuntosaliharjoittelusta.”*

Alakoululaisille järjestämässä kerhossa oppilaita kävi viikoittain noin kolmekymmentä ensimmäisen- ja toisen luokka-asteen oppilasta. Kerhot olivat pääsääntöisesti aina koulupäivän päätyttyä varhaisiltapäivässä. Muutamana aamuna viikossa kerhoja oli jo ennen koulupäivän alkamista. Kerhotoiminnan tärkeimpänä tehtävänä on nimenomaan kasvattaa liikunnalliseen elämäntapaan ja tavoitella sitä, että jokainen oppilas pääsee kokemaan onnistumisen elämyksiä. Pätevyyden ja riittävyuden kokemuksien kehittyminen on myös tärkeää lapsen terveen itsetunnon kehittymisen kannalta. Kerhoissa pidetään hauskaa ja kehitytään niin liikunnallisesti kuin vuorovaikutuksellisestikin.

#### **9.4 Oppituntien aktivointi**

Työnkuva piti sisällään alusta lähtien myös oppituntien tuottamista liikunnallisilla aktiviteeteilla.

*”Laadin varauskalenterin, jotta opettajien oli helppo varata taukojumppa tai jokin muu toiminnallinen tuokio oppitunnille”.*

Taukojumppien ideana oli keskeyttää istuminen sekä opiskelu ja tehdä jotain liikunnallista muutaman minuutin ajan. Taukojumppia oli laidasta laitaan; oli lihaskuntoa sisältäviä noppatreenejä, happihyppelyitä ulkona, leuanvetoa, vaellusta koulun käytävillä, arvoitusten sekä aarten etsintää, joogaa, venyttelyä sekä älypuhelimella pelattavia liikunnallisia taukoliikuntapelejä (SprintGame). Oppilaat olivat aluksi ihmeissään näistä kesken oppituntia olevista liikuntatuokioista, mutta tottuivat niihin nopeasti. Etenkin alakoulun oppilaat ottivat jummat mielenkiinnolla vastaan. Yläkoululaisten suhtautuminen oli aluksi nihkeää, mutta toiminnan edetessä heitäkin sai enemmän ja innokkaammin mukaan. Oppilaille perustel-

tiin aina, miksi mitään tehdään. Lyhyet oppituntien aikaiset liikuntatehtävät näyttävät tutkimuksien mukaan parantavan oppimistuloksia ja koulunkäyntiä. Yhdessä US. Department of Health:in toteuttamassa tutkimuksessa koulupäivän aikaisen liikunnan ei havaittu vaikuttavan koulunkäyntiin negatiivisesti. (Syväoja, 2012.)

Erityisryhmille järjestetyt taukojummat poikkesivat hieman muista ryhmistä. Erityisryhmien kanssa liikuttiin usein koulumme kuntosalilla tai musiikkiliikuntasalissa, missä sai vapaasti liikkua noin viidentoista minuutin ajan. Oppilaat pitivät tästä ja kokivat sen tarpeellisenä osana koulupäivää.

*”Ohjaajana koin erityisryhmien liikunnalliset tuokiot erityisen tärkeiksi. Monel- lakaan ei ole liikunnallista harrastusta eikä vapaa-ajan liikuntaakaan juuri ole”*

Erityisryhmien opettajat raportoivat liikuntatuokioiden ajoittain parantaneen luokkahuone- käyttöytymistä sekä innostaneen omatoimiseen vapaa-ajan liikkumiseen.

*”Oli hienoa huomata kuinka oppilaatkin innostuivat viikottaisista yhteisistä het- kistä. Itselleni palkitsevinta oli nähdä kuinka oppilaat nauttivat ja kaipasivat lii- kuntahetkiä ja oikeasti ottivat niistä kaiken irti. ”*

Viidentoista minuutin tuokioiden jälkeen monella oli hiki pinnassa ja ylimääräiset energiat oli päästy purkamaan salilla. Opettajien mukaan tämä paransi ajoittain oppilaiden keskittymiskykyä sekä motivaatiota koulutehtäviä kohtaan.

Oppituntien aikaiset aktivoinnit jatkuivat luonnollisesti myös toisena vuonna. Oppilaiden osallisuus ja innokkuus lisääntyi selvästi edellisvuoteen nähden, vaikka toki edelleen oli niitä, joita ylimääräiset liikuntatuokiot eivät kiinnostaneet lainkaan. Huomion arvoista oli huomata, kuinka opettajan oma innostus tarttui myös oppilaisiin. Opettaja, joka oli itse innoissaan liikunnallisesta tuokiosta lisäsi myös oppilaiden innokkuutta.

*”Pääsin järjestämään erityisryhmille kiinteän viikoittaisen tunnin mittaisen lii- kuntatuokion.”*

Liikuntatuokiot olivat matalan kynnyksen helppoa liikuntaa oppilaiden omaehtoisesti. Liikuntatuokioiden ideana oli, että lapset ja nuoret pääsivät purkamaan ylimääräistä energiaa ja saivat osansa liikunnan terveysvaikutuksista, parantaahan liikunta keskittymistä ja oppimistuloksia.

*”Ohjaajana itselleni tällaiset liikuntatuokiot antoivat todella paljon lisää motivaatiota jatkaa tärkeää työtä lasten ja nuorten liikuttajana.”*

## 9.5 Välitunnit

Välitunnit ovat oppilaiden omaa aikaa. Ajatus olikin, että silloin oppilaat saavat vapaasti valita ja päättää miten haluavat välituntinsa käyttää. Kaikki toimet koulussa eivät saa olla ennalta määrättyjä. Alakoulun oppilaiden on vietettävä välitunnit ulkona, lukuun ottamatta yhtä välituntia, joka on pyhitetty tanssivälitunniksi. Välitunnin aikana oppilailla on mahdollisuus tanssia musiikkiliikuntasalissa Just Dance -musiikkiliikuntapelin tahtiin. Tanssivälitunnit osoittautuivat yhdeksi 3-4-luokkalaisten tyttöjen suosikkivälitunniksi. Yläkoululaiset saavat viettää välituntinsa sisällä. Monet yläkoululaisista valittivat, että on tylsää istua joka välitunti puhelimesta ja toivoivat ohjelmaa. Monesti kävi niin, että kun ohjelmaa oli, eivät he siltikään lähteneet mukaan. Tästä opittiin ja heidät päästettiin itse suunnittelemaan ja vastuuseen ohjelmasta, jos se innostaisi heitä liikkumaan. Muutama hauska välituntitempaus järjestyi heidän toimestaan. On tärkeä antaa oppilaiden tehdä mieleisiään juttuja välituntisin. Se lisää autonomian tunnetta ja täten vaikuttaa myönteisesti myös yleiseen kouluviihtyvyyteen.



Kuva 2. Tanssivälitunti.

Välituntitoiminnan käynnistämisen yhteydessä aloitettiin välituntiliikuttajatoiminta, eli välkkäritoiminta. Välkkäreiden tehtävänä oli innostaa muita koulun oppilaita liikkumaan. Syksyllä 2016 yläkoululaisia koulutettiin parikymmentä ja alakoululaisia, lähinnä kuudennen luokan oppilaita noin kymmenkunta. Projektin toisena vuonna loppusyksystä uusia alakoululaisia välkkäreitä koulutettiin mukaan toimintaan. Koulutusmateriaaleina käytettiin kirjallisuutta, erilaisia nuorten ohjaamisen ohjekirjoja sekä internetistä löydettyjä koulutusmateriaaleja. Yläkoululaisista oppilaista noin kymmenen oli ensimmäisenä vuonna innokkaina toiminnassa mukana ja he ohjasivat joitakin välituntileikkejä ja pelejä alakoululaisille. Toisena vuonna yläkoululaisista muutama jatkoi välkkärinä.

*”Koska välkkärit tekivät muiden oppilaiden eteen paljon, päätin järjestää heille kerran viikossa oman välitunnin. Perjantaiamupäivän välitunnista muodostui minun ja välkkäreiden välitunti. Tämän yhteisen välitunnin käytimme toiminnan suunnitteluun, pelailuun, jutusteluun ja yhdessäoloon. Koin, että tällä sain välkkärit pidettyä motivoituneina. ”*

Alakoulun välkkärit ohjasivat koulun pienimmille oppilaille välituntisin samankaltaisesti erilaisia leikkejä, pelejä ja kisailuja. Ohjauksien lisäksi koulutetut välkkärit vastasivat välituntikäyttöön tarkoitetun liikuntavälinevaraston toiminnasta ja siisteydestä. Välkkärit toimivat pareittain. Varaston idea oli, että oppilaat saivat sieltä helposti lainattua välitunnille peli- tai leikkivälineen. Sääntönä oli, että tavara oli palautettava takaisin omalle paikalleen. Välkkäreillä oli välituntivarastossa käytössään Ipad, johon he taltioivat yhteiskuvan lainaajasta ja lainattavasta välineestä. Kuvan avulla välkkärit valvoivat, että lainattu tavara tulee takaisin, se toimi ikään kuin panttina. Tavarain palautettuaan, välkkäri poisti kuvan. Systemi sai paljon kiitosta ja tavaroita ei enää jäänyt kuleksimaan pihoille eikä kadonnut tuhkatuuleen. Molempina vuonna kevään lähestyessä välkkärit ”unohtivat” helposti välituntivaraston valvonnan, koska pelailivat ja leikkivät mielellään itsekkin ulkona. Tästä ei tohtinut pahastua, olihan se hyvä, että välkkärit olivat innokkaina liikkumassa muiden oppilaiden kanssa.

## **9.6 Liikuntaneuvonta**

*”Koen, että työni on kokonaisuudessaan liikuntaneuvontaa. Järjestän toimintaa, kannustan, motivoin, tuen ja kuuntelen oppilaita sekä henkilökuntaa ja heidän toiveitaan liittyen liikuntaan ja hyvinvointiin.”*

Liikuntaneuvontaa itsessään tarjottiin ja järjestettiin kaikille halukkaille, niin oppilaille kuin henkilökunnallekin. Liikuntaneuvonta toimi osittain yhteistyössä terveydenhoitajien kans-

sa. Terveydenhoitajan tehdessä terveystarkastuksia, tämä saattoi tarvittaessa ohjata oppilaan liikunnanohjaajan luo konsultaatioon. Oli kyse liikunnan puutteesta, ravinnosta, levosta tai jostain muusta ongelmasta, josta oppilas oli valmis keskustelemaan liikunnanohjaajan kanssa. Ketään ei pakotettu mihinkään, ainoastaan kannustettiin ja suositeltiin. Toki oli myös sellaisia oppilaita, jotka olivat muuten vain kiinnostuneita omasta hyvinvoinnista ja halusivat keskustella yleisesti terveyteen liittyvistä asioista. Tilanekartoitus laadittiin yhdessä oppilaan kanssa, jonka jälkeen lähdettiin toteuttamaan liikunta-, ja hyvinvointisuunnitelmaa oppilaan toiveita huomioiden.

Liikuntaneuvonnan kautta konsultaatioon hakeutui ja lähetettiin myös nuoria, joilla ei syystä tai toisesta ollut löytynyt liikunnallista harrastusta tai ei muutoin kyennyt harrastamaan tai osallistumaan koulun liikuntatunneille. Positiivisten liikuntakokemusten kehittyminen nuorena lapsena lisää liikuntaa ja myönteisyyttä liikuntaan kohtaan myös aikuisiällä. Liikuntatunnit eivät valitettavasti motivoi kaikkia innostumaan liikunnasta. Lapset ja nuoret, joilla on esimerkiksi ongelmia itsetuntoon liittyvissä asioissa saattavat kokea ryhmäpainetta liikuntatilanteissa ja näin ollen ahdistua liikunnasta. Tällaisten oppilaiden kohdalla on toiminut yksilöity liikunnanohjaus, joko kahden kesken tai pienemmässä tutussa ryhmässä.

*”Huomion arvoista on ollut nähdä ja seurata kuinka liikunnanohjaajan kanssa liikkuminen madaltaa kynnystä osallistua liikuntaan. Koululiikunnanohjaajana en arvioi oppilasta, ainoastaan kannustan.”* Tämä voi lisätä mielekkyyden ja onnistumisen kokemuksia.

Keväällä 2018 Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskeinen lanseerasi Mobsi-hyvinvointisovelluksen. Sovellus on nuorille koululaisille suunnattu, puhelimeen ladattava hyvinvointia edistävä sovellus. Sovellukseen oppilas kirjaa päivittäisen liikunnan, ravinnon ja unen määrän sekä yleisiä tunteita. Sovellus antaa kommentteja, jos jokin osa-alue on huolestuttava tai kaipaisi muutosta. Esimerkiksi jos nuorella on useana päivänä masentunut olo, sovellus tarjoaa chat-juttelutuokiota ammattilaisen kanssa. Sovellus on siis todellinen matalankynnyksen tukipalvelu nuorille. Mobsi-sovellusta markkinoitiin kaikille liikuntaneuvonnassa käyneille oppilaille. Opettajia ja henkilökuntaa hakeutui liikuntaneuvontaan lähinnä kuntosaliohjelmien ja ravintoneuvonnan toivossa.

## **9.7 Henkilöstöliikunta**

*”Henkilökunnan toiveita pyrin kuuntelemaan jatkuvasti ja ryhdyinkin tuumasta toimeen kun heiltä tuli toive HIIT-treeneistä.”*



HIIT on lyhenne englanninkielen sanoista: High Intensity Interval Training. Harjoituksen idea perustuu siihen, että treeni on kestoltaan melko lyhyt, vain noin 30 minuuttia, mutta intensiteetiltään erittäin kovatehoinen. Treenin aikana sykkeet tavoittelevat taivasta ja hiki virtaa. Harjoituksessa tehdään pätkiä todella kovaa ja palautellaan pieni pätkä. Tätä kaavaa toistetaan koko 30 minuutin ajan. HIIT-treenejä oli tarjolla kahtena päivänä viikossa. Toinen oli iltapäivisin oppituntien päätyttyä, toinen aamuisin ennen opetuksen alkua. OpeHIIT-nimellä markkinoitu tunti lähti liikkeelle kahden henkilökunnan jäsenen voimin vuodenvaihteen jälkeen talvella 2017. Toinen heistä oli koulumme apulaisrehtori ja toinen koulumme kuraattori. Pikkuhiljaa yhä useampi pääsi mukaan, löysi HIITin ja jäi ”koukuun”. Kevääseen mennessä vakituisia ”HIITtaajia” oli kymmenkunta henkilökunnan jäsentä. HIITit jatkuivat myös toisena projektivuonna ja uusia ”HIITtaajia” liittyi mukaan.



Kuva 3. OpeHIIT.

## 9.8 Oppimisympäristöt

Kaiken edellä mainitun lomassa koulun käytäville suunniteltiin liikunnallisia virikkeitä sekä oppimisympäristöjä muokattiin toiminnallisemmiksi. Alakoulun sekä yläkoulun käytäville oli jo aiemmin asennettu leuanvetotankoja, kuminauhoja ja pingispöytiä.

*”Suunnittelin ja kehitin alakoulun käytävälle hyppää ja kurota -taulun.”*

Taulu sisälsi tasoja eri korkeuksilla ja tavoitteena oli hypätä aina ylemmäs kuin edellisellä kerralla. Monet alakoulun oppilaista ponnistelivat korkeuksiin, kulkiessaan käytävän poikki. Koulun käytävälle hankittiin myös Playstation-konsoli sekä Twister-lautapelejä. Ideana, että oppilaat voisivat pelata välituntisin tai muuna vapaa-aikana erilaisia toiminnallisia pelejä, joita pelinurkkauksesta löytyi. Luokkahuoneisiin toimitettiin jumppapalloja ja mattoja, jotta työskentely staattisesti istuen vähenisi. Luokkahuoneiden ympäristöihin ei juuri puututtu, vaan opettajien annettiin muokata oma työtila mieleisekseen.

## 9.9 Tapahtumat

*”Järjestin erilaisia liikunnallisia tapahtumia koulun arkea rikastuttamaan.”*

Tavoitteena ja tarkoituksena oli, että jokaisen kuukauden aikana olisi jokin tapahtuma, kampanja tai skaba. Tapahtumia on listattu alla:

### 9.9.1 Kimpisen kovin -juoksutapahtuma

Juoksutapahtuma järjestettiin molempina syksyinä heti koulujen alettua. Tapahtuma oli suunnattu alakoulun 3-6-luokan oppilaille. Juoksumatkana on noin sadan metrin mittainen matka koulun edustalla sijaitsevalla suojaisalla kävelytiellä. Juoksut juostiin välituntisin niin, että jokaisella luokalla oli oma välitunti. Tapahtuma oli hauska ja lisäsi luokkien yhteisöllisyyttä. Samalla karsittiin osallistujat alueen koulujenvälisiin viestijuoksukarnevaaleihin.

### 9.9.2 Amazing Race -Kimpinen

Amazing Race -Kimpinen oli yläkoululaisille suunnattu tapahtuma, jonka idea nousi ensimmäisenä keväänä.



Kuva 4. Amazing Race.

*"Halusin järjestää viimeisten kouluviikkojen kunniaksi jonkun hauskan ja jännittävän tapahtuman. Ajatus Amazing Racesta lähti siitä, että olisin itse toivonut samanlaista tapahtumaa ollessani yläkoululainen."*

Kilpailu käytiin neljän hengen joukkueissa ja formaatille tyypilliseen tapaan tehtävärasteja oli ripoteltu ympäri Lappeenrannan keskustan aluetta. Joukkueita oli mukana kaksikymmentä. Kilpailu kesti nopeimmilla noin kolme tuntia ja sisälsi niin fyysisesti rasittavia, että älykkyyttä ja yhteistyökykyä vaativia tehtäviä. Kolme parasta joukkuetta palkittiin muun muassa elokuvalipuilla ja ruokalahjakorteilla.



Kuva 5. Oppilaat Amazing Race -rastilla.

Seuraavana vuonna kilpailu käytiin keväällä sekä talvella. Talvella järjestetty kilpailu kulki nimellä Amazing Race Winter Edition. Kilpailu oli äärimmäinen seikkailu, jossa kilometrejä kertyi puolimaratonin verran. Neljän hengen joukkueita oli tällä kertaa mukana lähes kolmekymmentä, joista muutama oli opettajien joukkue. Oppilaat kommentoivat tätä Amazing Race -kilpailua äärimmäiseksi seikkailuksi. Maaliin selviytyminen oli tahtojen taistelu, mutta palkitseva. Oppilaat huokailivat onnesta päästessään maaliin ja olivat ylpeitä itsestään.

### 9.9.3 Äiti & Lapsi -päivä

Toukokuussa järjestettiin äitienpäivän kunniaksi alakoulun oppilaille ja heidän äideilleen yhteinen äiti ja lapsi -tapahtuma. Äidit saivat tulla viettämään koululle yhteistä aikaa lapsensa kanssa. Tapahtuma rakennettiin koulumme pihalle, jossa äidit ja lapset kiersivät tehtävärataa suunnistaen. Rasteilla oli tehtävinä esimerkiksi merimiespainia tasapainopuomilla, koripallonheittoa, keilankaatoa, kiipeilyä ja ruutuhyppelyä. Tehtävät olivat kokonaisuudessaan yhteistyötä vaativia. Tapahtumasta saama palaute oli positiivista ja kannustavaa ja äidit toivoivat samanlaista seuraavalle vuodelle.

#### 9.9.4 Suomen lippu -skaba

Keväällä 2017 käynnistyi alakoulun 3-6-luokkalaisille Suomi100 -teeman mukainen suomen lippukilpailu. Kilpailussa ideana oli, että luokat kilpailevat toisiaan vastaan. Jokainen luokan oppilas suoritti yhtä liikettä 100 toistoa, jonka jälkeen luokka sai yhden lipun luokan lippupankkiin. Opettaja valvoi suorituksia ja ojensi lipun, kun tavoite oli jokaisen osalta saavutettu. Koulun käytävälle asennettiin iso plakaatti, missä oli jokaisen luokan tunnus. Tunnuksen perään oppilaat kävivät opettajan luvalla laittamassa suorittamiaan lippuja. Luokka, joka ensimmäisenä sai kerättyä 100 lippua, oli voittaja. Kilpailua sai käydä milloin tahansa koulupäivän aikana. Opettajille jaettiin liikepankki, jossa oli 100 erilaista lihaskuntoliikettä. Oppilaat saivat valita sieltä liikkeitä tai keksiä itse, kuitenkin niin, että opettaja hyväksyi liikkeen.

#### 9.9.5 Liikuntahaastekuukausi

Liikuntahaastekuukausi kehittyi syksyllä 2017. Suomen lippu -skaba oli saatu alakoulun osalta päätökseen keväällä ja nyt oli vuorossa samankaltainen kisailu yläkoululaisille. Ideana oli, että viikoille oli oma liike jota jokaisen luokan oppilaan tuli suorittaa 100 toistoa yhtä lippua vastaan. Toisin sanoen yhden oppilaan saadessa esimerkiksi 100 punnerrusta täyteen, sai luokka yhden lipun. Erään kuukauden liikkeet olivat punnerrus, kyykky, vatsa sekä *burpee* eli yleisliike. Jokaisen viikon päätteeksi katsottiin, mikä luokista on saanut kerättyä eniten lippuja. Viikon voittajaluokalle oli luvassa kaksikymmentäviisi euroa luokkaretkikassaan. Kilpailun ideana oli saada etenkin passiiviset, vähän liikkuvat mukaan. Rahallinen palkinto motivoi oppilaita suorittamaan ja oli hienoa nähdä myös yleensä passiivisia oppilaita tekemässä innokkaasti liikkeitä.

#### 9.9.6 Liikunta- ja hyvinvointimessut

Koululla oli aina keväisin ja syksyisin fysioterapiaharjoittelijoita erimittaisissa työharjoituksissa.

*”Eräiden fysioterapiaharjoittelijoiden kanssa päätin järjestää tapahtuman, jota olin jo ensimmäisenä vuonna suunnitellut, mutta minkä toteutus riippui ylimääräisistä käsistä.”*

Kun apukäsiä oli tarjolla, oli hyvä aika toteuttaa idea, liikunta-, ja hyvinvointimessuista. Messuilla oli erilaisia liikuntaan ja toiminnallisuuteen liittyviä pisteitä. Paikallinen crossfit-seura järjesti soutuskaban, missä päivän parhaat tyttö- ja poikasoutajat voittivat crossfit-peruskurssin. Messuilla oli myös älypuhelimella pelattavia taukoliikuntaskaboja, InBody -

kehonkoostumusmittauksia, hienomotoriikka- ja puristusvoimamittauksia, yhteislenkkejä, terveellisiä maistiaisja sekä yläkoulun oppilaskunnan organisoima smoothiebar, mistä oppilaat saivat ostaa muutamalla eurolla terveellisen smoothien. Messuilla apuna oli myös kaksi liikuntaneuvojaopiskelijaa, jotka olivat koululla työharjoittelussa. Heidän vastuullaan oli ohjata ja vetää yhteislenkit. Jokainen yhteislenkille osallistuva oppilas oli oikeutettu ilmaiseen smoothieen.

*”Oli hienoa nähdä innokkaita oppilaita osallistumassa skaboihin ja järjestettyihin toimintoihin. Tapahtuman myötä saimme säpinää välitunneille.”*

### **9.9.7 Talviliikuntakampanja**

Talvella 2018 yläkoululle käynnistettiin talviliikuntakampanja. Kampanja kesti kuusi viikkoa. Tarkoituksena oli muodostaa pieni, noin neljän hengen ryhmä, jossa jokainen liikkui omatoimisesti tai yhdessä kolmena päivänä viikossa vähintään puolen tunnin ajan. Koulun liikuntatunteja eikä omia harrastuksia saanut laskea mukaan. Liikunnan tuli olla ylimääräistä liikuntaa. Oppilaat merkitsivät omat viikoittaiset suorituksensa taulukkoon ja palauttivat taulukot kampanjan päätteeksi. Kaikkien hyväksytysti liikunnat suorittaneiden kesken arvottiin liikunnallisia palkintoja. Yhteensä 8 joukkuetta osallistui kampanjaan.

### **9.9.8 Valinnaisliikunta**

Toisena projektivuonna ehdotettiin, olisiko alakoulun 4-6-luokan opiskelijoille mahdollista järjestää voimistelu- ja tanssikurssi. Toimintaa olisi yhtenä päivänä viikossa kahden oppitunnin ajan. Toiminta saatiin käynnistettyä tammikuussa 2018.

*”Olen tanssinut koko pienen ikäni, joten tanssin osalta vastaus oli tietysti kyllä. Voimisteluun tarvitsisin jonkun kokeneemman mukaan. Sainkin yhden liikunnanopettajistamme mukaan vetäjäksi ja perustimme kurssin. Tunnit jaettiin niin, että minun vastuullani oli tanssitunnit ja liikunnanopettajan vastuulla voimistelut. Alku- ja loppuverryttelyt suunnittelimme vuorotellen.”*

### **9.10 Muu toiminta**

*”Omien kehittämien toimintojen ohella tein paljon muuta pientä hommaa. Järjestelin ja huolsin koulumme liikuntavälineitä sekä asensin ja huolsin sykemittareita, jotta liikunnanopettajien ja muun henkilökunnan oli helppo käyttää niitä opetuksensa tukena. Tilasin ja ostin koulumme kuntosalille sekä liikunta-, että välituntikäyttöön välineitä ja laitteita.*

*”Koulussamme oli paljon erilaisia teemapäiviä ja viikkoja, joissa olin mukana. Jokainen päivä tuntui aina vähän erilaiselta, vaikka lukujärjestys olikin pääasiassa sama ympäri vuoden. Saatoin päästä yllättäen ohjaamaan koulukuraattoreillemme työhyvinvointituntina liikkuvuus- ja rentoutusharjoituksia sekä pääsin mukaan ensimmäisen luokan ja esikoululaisten liikunnallisiin yhteistyöpajoihin. Pajoissa kävimme yhdessä esimerkiksi metsäretkillä tutustumassa luontoon.”*

Syksyllä 2017 alakoulun kuudennen luokan oppilaat innostuivat tanssivälkkien lomassa keksimään omia tansseja, joita esitettiin säännöllisesti koko koululle. Oppilaista muodostui viiden hengen tanssiryhmä, jotka ottivat osaa keväällä 2018 järjestettyihin valtakunnallisiin Power Mover -tanssikisoihin.

Joulukuussa 2016 sekä 2017 toteutettiin toiminnallinen joulukalenteri ala- sekä yläkoululaisille. Alakoululaisten joulukalenteri painottui välituntien aikana järjestettyyn toimintaan. Yläkoululaisille suunnatussa kalenterissa oli aktiivista toimintaa oppitunneilla sekä välitunneilla.

*”Suuren urheilujuhlan tuntua pääsin haastelemaan keväällä 2017 järjestetyssä yleisurheilun kouluviestikarnevaaleissa Vaasassa. Lähdimme reissun päälle yhdessä erään alakoulun opettajan kanssa, mukana noin parikymmentä ala- sekä yläkoulun urheilijanuorta. Vuoden aikana olin mukana myös alueemme koulujenvälisissä peleissä ja kilpailuissa. Toimin muun muassa alakoululaisten hiihtäjien, koripalloilijoiden sekä jalkapalloilijoiden valmentajana.”*

Toisena projektivuonna yhdeksäsluokkalaisten liikkumisessa oli huomattavissa selvä muutos. Osaa heistä oli selvästi puraissut liikuntakärpänen. Yhdeksäsluokkalaiset tytöt toivoivat samanlaista jumppaa kuin opettajille ja muulle henkilökunnalle järjestetyt HIIT-jumprat. *”Ryhdyin tuumasta toimeen ja jo viikon kuluttua vakiovuoroksemme muodostuivat perjantaiammut ennen koulupäivän alkua”.* Yhdeksäsluokkalaiset pojat innostuivat kuntosaliharjoittelusta ja nyrkkeilystä.

*”Olin osallisena myös koulumme oppilashuoltoryhmä-tiimissä. Oppilashuoltoryhmän kanssa kokoonnuimme säännöllisesti ja keskustelimme koko koulun hyvinvointiin liittyvistä asioista. Kehitimme yhdessä erilaisia teemoja ja kampanjoita koulun oppilaiden sekä henkilökunnan hyvinvoinnin edistämiseksi sekä analysoimme oppilaiden terveydentilaa ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Analysoinnin tukena käytettiin esimerkiksi oppilaiden kouluterveyskyselyn tuloksia.”* Kouluterveyskysely oli toteutettu viides- sekä kahdeksäsluokkalaisille.

## 10 Projektin arviointi ja yhteenveto

Tällä koululiikunnanohjaajakokeilulla saatiin lisättyä oppilaiden sekä henkilöstön fyysistä aktiivisuutta järjestämällä erilaisia monipuolisia liikunnallisia toimia. Paljon on kuitenkin vielä tehtävää ja saavutettavaa.

Tässä kappaleessa avataan opettajille toteutetun palautekyselyn pohjalta saamaa palautetta sekä muutenkin yleisiä asenteita ja ajatuksia projektiin liittyen. Kyselyn pohjalta pystyttiin tekemään lopulliset johtopäätökset projektin onnistumisesta ja vaikuttavuudesta. Pitkin vuotta kertynyt positiivinen palaute sai palautekyselyn myötä jatkumoa. Kyselyyn vastanneista opettajista 90 prosenttia koki, että työ on ollut tärkeää. He kokivat, että tavoitteeseen lisätä koko koulun fyysistä aktiivisuutta oli päästy.

### 10.1 Omat kokemukset projektista

*Sisältävät otteita liikunnanohjaajan päiväkirjasta:*

Kahdelta lukuvuodelta kerätyn datan mukaan alakoululaiset liikkuvat pääasiassa luontaisesti itse, ilman sen suurempaa ohjausta. Tämä oli osittain syynä siihen miksi rehtorien ja muun Liikkuva koulu -tiimin kanssa päädyttiin siihen, että toisena vuonna toiminta keskittään pääasiassa enemmän yläkoulun oppilaisiin. *”Toiminnan suunnanmuutoksen myötä oli hienoa nähdä yläkoululaisten innokkuuden lisääntyminen.”* Toiminnalla saatiin yläkoululaisia yhä enemmän liikkeelle sekä pohtimaan terveellisten elämäntapojen merkityksiä. Liikunnanopettajat raportoivat, että nykypäivän liikuntatunneilla liikunnan terveydelliset vaikutukset ja tavoitteet eivät läheskään aina toteudu. Omien kokemusten sekä liikunnanopettajien kanssa käytyjen keskustelujen myötä huomattiin, että etenkin rasittavan ja hengästyttävän liikunnan määrä on vähentynyt merkittävästi. Olettamuksena voidaan pitää, että liikuntatunnilla ainakin hetkellisesti hengästyy ja tulee hiki. Todellisuus ei kuitenkaan aina ole tämä. Harvalla yläkoululaisella on nykypäivänä esimerkiksi pyyhe mukana liikuntatunnilla, koska he eivät hikoile. Tällaiset kommentit ovat hälyttäviä ja niihin on puututtava. Nuoria täytyy valistaa nimenomaan hikoiluttavan liikunnan terveyshyödyistä.

Verraten ensimmäiseen vuoteen, etenkin yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa havahtuminen liikunnan tärkeydestä oli selvästi nähtävissä. Yhdeksäsluokkalaisten innostuminen näkyi kuntosalitreenaamisen sekä raskaan liikunnan lisääntymisenä. Omatoimisia yhdeksäsluokkalaista näkyi lähes päivittäin koulun kuntosalilla. Etenkin pojat olivat kiinnostuneita kuntosaliharjoittelusta ja nyrkkeilystä. Kuntosaliharjoittelun lisääntymistä seurattiin listan avulla. Poistuessaan kuntosalilta, oppilas merkitsi omat nimikirjaimet ja luokan listaan. Tällä tavoin seurattiin kuntosalin käyttäjiä sekä käyttöastetta. Tyttöjä sen sijaan kiinnosti



usein enemmän raskaat sykettä nostattavat HIIT-tyyppiset treenit. Toki kuntosalilla treenaajia näkyi myös ajoittain. Kuntosalilla näkyi nuoria eniten kouluajan ulkopuolella ja silloin tällöin myös omatoimisilla välitunneilla. Välituntisin oppilailla oli mahdollisuus opettajan valvonnassa harjoitella kuntosalilla tai musiikkiliikuntasalissa. Syksyisin ja keväisin myös jotkut yläkoulun oppilaat innostuivat pelailemaan ulkona.

Yläkoululaisten aktivointi vaatii yhteisöllisyyttä ja moniulotteisuutta. Koulun ympäristön muuttaminen ja muokkaaminen liikuntaa tukevaksi, fyysisen aktiivisuuden seuranta, fyysisen aktiivisuuden lisääminen liikuntatunnilla esimerkiksi mittareiden avulla, liikuntataitojen kehittäminen, positiiviset kokemukset liikunnasta, liikuntaan kannustava materiaali, yhteisölliset toimintatavat, pienryhmäkeskustelut, ongelmanratkaisutaidot, opettajien tuki, koulun henkilökunnan terveydenedistäminen sekä vanhempien ja nuorten yhteiset työpajat ja tapahtumat ovat kaikki toimia, joilla hyvinvointia voidaan edistää. (Kantomaa & Tammelin 2010.) Näitä toimintoja jokaisen koulun tulisi käyttää ja pitää mielessä, kun pohditaan keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

Tärkeää tälle projektille oli myös liikunnallisten kampanjoiden onnistuminen. *”Talviliikuntakampanjan ja luokkahaasteskaban edistymistä oli ilo seurata, sillä siinä oli nähtävissä yhteishengen kohenemista, tehtiinhän se yhdessä, yhteisen hyvän eteen.”* Molemmat kampanjoista tavoittivat myös vähän liikkuvia, etenkin luokkahaasteskaba, missä jokaisen luokan jäsenen tulos ja asenne ratkaisi tuloksen.

*”Työskentely nuorten kanssa on ollut nautinnollista ja toivon, että se näkyi työskentelyssäni ja tavoissa miten kohdata oppilaita ja toimia vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Koin olevani aikuinen, jota on helppo lähestyä. Koulun arjessa pyrin olemaan oppilaille reilu ja rento kaveri, kuitenkin niin, että kunnioitus ja auktoriteetti säilyvät.”*

Erityis- ja pienryhmien kanssa toteutetut liikuntahetket olivat pääosin onnistuneita. Tekeminen oli rennon reipasta, mikä selvästi lisäsi oppilaiden viihtyvyyttä liikuntatuokioissa. Erityisryhmien kanssa toiminta voi olla aika-ajoin tulenarkaa. *”Oli palkitsevaa huomata ja kokea, kuinka he käyttäytyivät reilusti ja mukavasti aina kun heidän kanssaan touhusi ja järjesti heille toimintaa.”*

*”Oli miellyttävää kuulla kuinka yläkoulun oppilaat toivoivat usein opettajaltaan, että milloin tulisin taas ohjaamaan liikuntatuokion tai viemään heitä liikkumaan kuntosalille tai musiikkiliikuntasaliin.”*

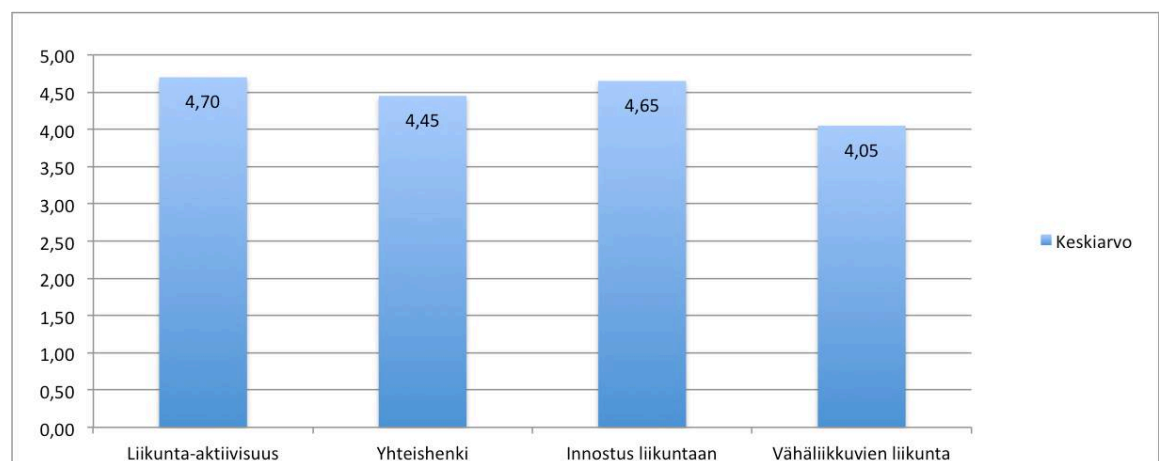
*”Koin myös hienoiksi sellaiset tilanteet, joissa sain innostettua oppilaita jonkin harrastuksen pariin. Esimerkiksi projektin toisena vuonna sain erään tyttöporukan innostumaan tanssista niin paljon, että he suunnittelivat ja esittivät erilaisia tansseja läpi vuoden.”*

Projektin voidaan todeta olleen kokonaisuutena onnistunut, mutta kehitettävää löytyy vielä. Se tiedetään, että pysyvän toiminnan juurruttaminen vie aikaa. Kaikki kommentit, palautteet, yleiset mielipiteet ja kokemukset antoivat kuitenkin osviittaa sille, että projektin toisen vuoden jälkeen toiminta selkiytyi ja ajoi itsensä sisään. Isossa koulussa riittää tekemistä kerrakseen. Edelleen on paljon vähän liikkuvia ja fyysisesti passiivisia koululaisia. Tarvitaan lisää keinoja joilla puuttua ja vaikuttaa heidän tottumuksiinsa. Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveystieteiden keskeinen kehittämässä Liikuntaneuvonta koulussa -hanketta yhdessä koulujen ja kaupungin liikuntatoimen kanssa. Hanketta on työstyetty kevät 2018 ja sen on tarkoitus käynnistyä syksyllä 2018. Hankkeen toteutuksessa ovat vahvasti mukana koulujen koululiikunnanohjaajat yhdessä terveydenhoitajien kanssa. On toivottavaa, että tällä saataisiin tartuttua juuri vähän liikkuviin ja niihin oppilaisiin, jotka ovat erityisen tuen tarpeessa.

## 10.2 Opettajien palaute ja kommentit

Projektin toisena vuonna opettajille ja henkilökunnalle toteutettiin kohdennettu palautekysely. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää minkälaisia ajatuksia ja mielipiteitä projekti oli siihen mennessä herättänyt. Kyselyyn vastasi 20 opettajaa. Kyselyn vastausasteikko kysymyksille oli viisiportainen. (1=täysin eri mieltä, 5 =täysin samaa mieltä). Opettajien mielipiteissä ei ollut merkittäviä poikkeavuuksia.

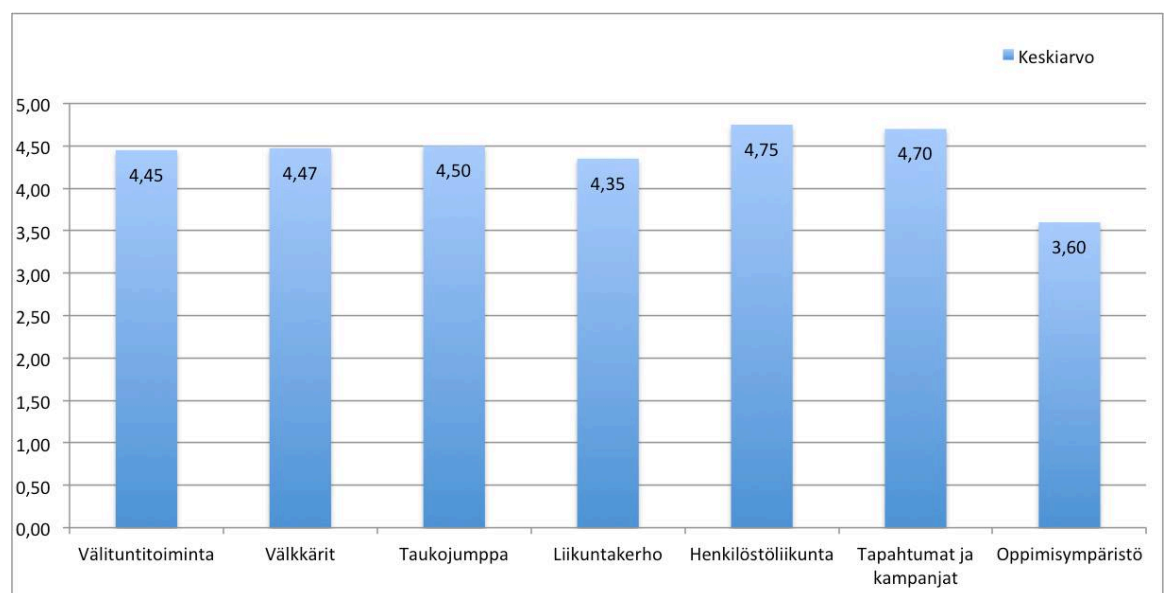
Ensimmäisessä osiossa kysyttiin; ”koululiikunnanohjaaja on lisännyt” ja se sisälsi erilaisia väittämiä. Opettajien mielipiteet olivat samankaltaiset. Kuviosta 1 on nähtävissä opettajien



Kuvio 1. Koululiikunnanohjaajan järjestämien aktiiviteettien onnistumisen arvioiminen. 10

vastauksia.

Kyselyssä vastaukset olivat pääosin myönteisiä. Opettajien keskiarvolliset vastaukset olivat 4 ja 5. Kohdat, joissa arvioita tuli laidasta laitaan koskivat oppimisympäristöjä ja vähän liikkuvia. Molemmissa kohdissa oli aistittavissa se, että opettajat, jotka olivat vastanneet 'ei osaa sanoa (3)' eivät välttämättä tienneet tai osanneet sanoa, mitä tämä toiminta oli konkreettisesti ollut. Kaikki toiminta ei ole läpinäkyvää. Paljon työtä ja toimintaa tapahtuu siten, että opettajat eivät ole sitä näkemässä.



Kuvio 2. Kuvaus järjestettyjen toimintojen ja aktiviteettien onnistumisesta.

Viimeisenä kysymyksenä oli arvioida onko koululiikunnanohjaaja onnistunut työssään. 90 prosenttia vastasi olevansa täysin samaa mieltä antaen arvioksi 5. Voidaan siis todeta, että toiminta on ollut kokonaisuutena pidettyä ja arvostettua.

Palautekyselyn lopuksi opettajat saivat kertoa, mitä toimintaa he toivoisivat lisää. He saivat myös kirjoittaa vapaan sanan tekemästään toiminnasta. Opettajat olivat tyytyväisiä toimintaan ja ainoastaan muutama kehitettävä kohta nousi kommentteista esiin. Eräs alakoulun opettaja toivoi enemmän erikoistapahtumia myös alakoulun puolelle. Tässä ei välttämättä oltu täysin tietoisia siitä, että toimenkuva oli vaihtunut pääasiallisesti yläkoulun liikuttajaksi. Esiin nousi myös kommentti pienten vähän liikkuvien ja syrjään vetäytyvien oppilaiden aktivoimisesta ja etenkin työkaluista heidän motivoimiseksi. Opettajat kokevat joskus olevansa toimeettomia tällaisissa tilanteissa ja toivoisivat apua niiden hallintaan.

Muutama kommentti vapaan sanan osiosta:

*"Tavoitteena, että Anna jatkaisi tehtävässä."*

*"Huikea ote ja asenne tekemisiin. Pistää itsensä esimerkillisesti likoon. Kiitos!"*

*"Anna, teet superhyvää työtä ja jaksat hienosti panostaa siihen, että lapsilla ja myös opeilla olisi mukava liikkua meidän koululla. Jatka samaan malliin!"*

Jokainen kommentti oli sydäntälämmittävää ja antoi valtavan määrän lisäpotkua ja motivaatiota jatkaa työtä koko koulun liikuttajana. Työpaikkana Kimpisen koulu on ollut mahtava, parempaa työyhteisöä ei voi toivoa. *"Koen, että olen ollut etuoikeutettu päästessäni tällaiseen työyhteisöön mukaan."*

## 11 Pohdinta

Tavoitteena oli lisätä Kimpisen koulun oppilaiden sekä henkilökunnan fyysistä aktiivisuutta erilaisilla toimilla sekä muokata koulun yleistä toimintakulttuuria fyysisesti aktiivisemmaksi. Toiminta keskittyi pääasiassa koulupäivän aikaiseen toimintaan mutta toimintaa oli myös juuri ennen koulupäivän alkua, sekä sen päätyttyä. Koulujen asema liikuttajana ja liikkeen lisääjänä on tärkeä juuri siellä vietettyyn aikaan perustuen. Kouluissa vietetään aikaa lähes tuhat tuntia vuodessa, joista iso osa vietetään istuen. Digitalisoitunut kulttuurimme on aikaansaanut sen, että paljon oppimista tapahtuu nykyään istuen koneen, tabletin tai puhelimen äärellä. Digitalisaatio on perusteltu asia ja sitä tarvitaan yhä enemmän tulevaisuudessa. Pohdittavaksi jää onko tosiaan tärkeää, että koulussa opetus toteutuu ja vaatii digitaalisten laitteiden parissa työskentelyä. Lapset ja nuoret oppivat laitteiden käytön itsekin, onhan puhelimet ja tabletit lähes jatkuvasti läsnä arjessa. Koulujen arkeen on helppo sisällyttää istumista vähentäviä ja liikettä lisääviä toimintoja. Liikunta ja liike on monien tutkimuksien mukaan oppimista edistävää toimintaa. (Davis ym. 2011.) Davis ym. (2011) osoittivat tutkimuksessaan myös, että riittävä fyysinen aktiivisuus rauhoittaa oppitunteja ja opiskelijat ovat opetukselle vastaanottavaisempia. Riittävästi fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisuutta sisältävä koulupäivä vaikuttaa myönteisesti myös oppilaiden sosiaalisiin suhteisiin. (Haapala 2017.) Opettajien työaika on kuitenkin usein rajallinen ja ylimääräisiä käsiä kaivataan. Tässä koululiikunnanohjaajan vaikuttavuuden mahdollisuudet ja tärkeys nousee esille.

Opettajille toteutettuun palautekyselyyn sekä yleisiin mielipiteisiin nojaten koululiikunnanohjaaja kokeilu saavutti niitä tavoitteita joita sille asetettiin. Toteutettujen kyselytulosten pohjalta voidaan todeta, että konkreettista fyysisen aktiivisuuden lisäämistä on tapahtunut ja henkilökunta kokee koululiikunnanohjaajan työn tarpeelliseksi. Koulun henkilökunnalta saaman palautteen sekä oppilaiden sekä huoltajien antamien kommenttien perusteella toiminta nähtiin kannattavana ja pidettynä. Lapsia ja nuoria saatiin liikkeelle uusien suunniteltujen toimintojen avulla. Oppilaat sekä koulun henkilökunta osallistuivat koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta lisääviin toimintoihin ja tapahtumiin. Koulumme toimintakulttuuri ja tavat muuntuivat vajaan kahden vuoden aikana yhä liikunnallisempaan suuntaan ja jatkuma on ainakin toistaiseksi samankaltainen. Lasten- ja nuorten liikuntamotivaation edistämistyössä on nimenomaan tärkeää saada yhteisön tuki taakseen. Koulun yhteisen toimintakulttuurin ja asenteiden muutos fyysistä aktiivisuutta edistävään toimintaan on tärkeää. (Jaakkola ym. 2012.) Vuodessa eikä kahdessa tehdä vielä ihmeitä mutta siinä voi saada paljon aikaan, jos on selvittänyt ja perehtynyt taustoihin, tavoitteisiin ja laatinut hyvän suunnitelman. Tämä tarkoittaa sitä, että projektin vetäjälle, oppilaille,

henkilökunnalle sekä koko koululle on annettavaa aikaa mukautua uusiin toimintoihin ja toimintakulttuurin muutokseen.

Toinen projektivuosi tuntui tuottoisammalta. Toiminta oli selkeämpää, varmempaa ja koulun toimintakulttuurissa oli nähtävissä muutosta. Opettajilla ja muulla henkilökunnalla on mennyt oma aikansa totuteltaessa uuteen työnkuvaan ja toimintaan. Toiminta nähtiin kuitenkin myönteisenä asiana ja tärkeänä osana koulun jokapäiväistä arkea. Pienin askelin totuttelussa on puolensa. Silloin niin oppilaille kuin muullakin henkilökunnalla on rauhassa aikaa tarkkailla ja tutustua toimintaan. Oppilaille ja henkilökunnalle ensimmäinen vuosi oli eräällä lailla varmasti jonkinlainen shokki. Kaikille oli uutta se, että koulussa oli tällainen ylimääräinen liikuntahenkilö. Ensimmäinen projektivuosi oli toiminnan jalkauttamista ja totuttelemista. Toisena vuonna oppilaiden suhtautuminen oli selvästi innokkaampaa, olihan toiminta ja liikunnanohjaaja heille jo tuttu. Etenkin yläkoululaisten asenteissa oli havaittavissa selkeä muutos. Yleinen mielenkiinto liikuntaa ja yleistä hyvinvointia kohtaan lisääntyi projektin edetessä. Koululiikunnanohjaajan tarjoamilla toiminnoilla, käytössä olevilla välineillä sekä hyvillä liikuntaan innostavilla ympäristöillä oli varmasti vaikutuksensa etenkin yhdeksäsluokkalaisten liikuntamotivaation kehittämisessä. Kuten Lehtinen ym. (2014) totesivat, että puitteiden ollessa kunnossa, on hyvin todennäköistä, että lapset ja nuoret liikkuvat. Toiminnan ja kokeilujen suuntautumisen kohdentuminen toisena vuonna selvästi enemmän yläkoululaisten liikuttamiseen oli hyvä veto. Yläkoululaiset passivoituvat helpommin ja heille kohdennetut toiminnot olivat tarpeellisia. Huomiota tuleekin kiinnittää entistä enemmän yläkoululaisten aktivoimiseen. Yläkoululaisten omien ehdotusten ja ideoiden kuunteleminen on tärkeää. Jaakkola ym. (2011) totesivatkin, että lisäämällä lasten ja nuorten autonomian kokemuksia saadaan lisättyä heidän innokkuutta osallistua toimintoihin. Koululaisia on tärkeä valistaa liikunnan ja terveellisten elämäntapojen konkreettista hyödyistä. Valistusta on hyvä tehdä yleisellä tasolla ja iskuina siellä täällä, ei niin, että faktoista paasaavat ainoastaan liikunnan- ja terveystiedonopettajat.

Toiminnan medianäkyvyyttä tulisi lisätä. Koululiikunnanohjaajan työstä puhuttaessa monikaan ei tiedä mitä se pitää sisällään ja mitä tämä konkreettisesti tekee koululla. Tiedon ja uutisoinnin lisääntyminen toisi näkyvyyttä tärkeälle asialle, avaisi silmiä ja lisäisi työn arvostusta.

Tulevaisuuden näkymät ovat toivoa antavia. Hyvinvointi teemana on esillä kaikkialla ja lasten ja nuorten passivoituvasta elämäntyylistä puhutaan jatkuvasti. Viimeaikaisista valtion liikuntatutkimuksista on jokaisesta havaittavissa nuorten yläkouluikäisten passivoituminen selkeänä erottujana. Etelä-Karjalan maakunnassa tehdään hyvää ja tärkeää lasten ja nuorten hyvinvointia edistävää työtä. Tällä hetkellä kaupungin liikuntatoimi ja Etelä-

Karjalan Sosiaali- ja Terveyspiiri (Eksote) yhdessä koululiikunnanohjaajien kanssa suunnittelevat liikuntaneuvonta koulussa –mallia. Mallin ideana on, että valtakunnallisten kouluissa toteutettavien Move –mittauksien pohjalta liikuntaneuvontaan ohjataan testeissä huolestuttavia ja hälyttäviä fyysisen toimintakyvyn tuloksia saaneita lapsia ja nuoria. Move –mittaukset toteutetaan joka syksy alakoulun viidennen luokan- sekä yläkoulun kahdeksannen luokan opiskelijoille. Malli tulee parantamaan vähän liikkuvien fyysisistä aktiivisuutta, koska ongelmakohtat huomataan heti ja toimet niiden parantamiseksi voidaan käynnistää saman tien.

Koululiikunnanohjaajien työ nähdään jo osana koulujen jokapäiväistä arkea ja paljon keskustellaan siitä miten toiminnasta saataisiin pysyvä. Tällä hetkellä Lappeenrannassa työskentelee yksi koululiikunnanohjaaja, joka työskentelee koulun ja liikuntatoimen yhteisesti hakemassa Liikkuva koulu -hankkeessa. Liikunnanohjaaja työllistyy koulun ohella myös liikuntatoimen puolella lasten ja nuorten liikunnanohjauksessa kouluajan ulkopuolella ja loma-aikoina. Kuvio on loistava, sillä tällä tavoin on mahdollista saada madallettua lasten ja nuorten kynnystä osallistua kaupungin järjestämiin koulun ulkopuolisiin liikunta-aktiviteetteihin, ohjaajan ollessa koulusta tuttu henkilö. Lappeenrannan kaupunki pohtii paraikaa ratkaisuja miten tällaisesta toiminnasta saataisiin pysyvä, niin ettei oltaisi riippuvaisia epävarmoista hankerahoituksista. Tämänkaltainen malli olisi Lappeenrannan koululiikunnanohjaajien jatkon ja etenkin toiminnan jatkuvuuden kannalta kannattava. Liikkuva koulu -hankerahoitusta on saatavilla vuoteen 2019 asti. Päättäjät pohtivat mitä sen jälkeen tapahtuu. Koululiikunnanohjaajien vuosien työ voi olla vaarassa valua hukkaan jos toiminnalle ei olekaan jatkuvuutta. Koulujen arki on yhä hektisempää. Opettajia työllistää opetuksen lisäksi oppilaiden asioiden ja erilaisten tilanteiden selvittely. Kaikki tällainen on pois heidän ajastaan järjestää esimerkiksi Liikkuva koulu -toimintaa. Koululiikunnanohjaajan tarpeellisuudelle on vahvoja perusteita. Todennäköistä on, että koululiikunnanohjaaja leviää yhä laajemmalle alueelle suomeen seuraavien lähivuosien aikana.

Vuorimaa & Impola (2012) totesivat tutkimuksessaan, että koululiikunnanohjaajan toiminnalla ei vielä vuoden aikana saada merkittäviä fyysisen aktiivisuuden lisäyksiä. Tästä nousi tarve jatkotutkimuksille. Kahden vuoden mittaisella kokeilulla saatiin aikaan paljon mutta vieläkö ei olla aivan tavoitteissa. Toiminnalla on suuri potentiaali ja sillä on mahdollisuus saada aikaan paljon hyvää lasten- ja nuorten ja koko koulun hyvinvoinnin hyväksi. Toteamus onkin se, että tällaisen toiminnan hyödyt saattavat näkyä vasta vuosien kulluttua. Toimintaa on syytä jatkaa ja antaa sille aikaa jalkautua ja juurtua osaksi koulujen jokapäiväistä arkea.

Projektin aikana havainnoidut tulokset kertovat siitä, että koululiikunnanohjaajia tarvitaan koulujen arkeen lisäämään oppilaiden sekä henkilökunnan fyysistä aktiivisuutta. Se tiedetään, että toiminnan vakiinnuttamiseksi tarvitaan lisävuosia ja selkeitä toimintamalleja. Kuitenkin jokainen koulukeskus suunnittelee koululiikunnanohjaajan työnkuvan tarpeensa mukaiseksi.

Seuraavassa on listattu koululiikunnanohjaajan toiminnan kehittämisideat tulevaisuudelle.

- Hyvinvointi teemaksi kouluissa
- Selkeiden toimintamallien noudattaminen
- Medianäkyvyyden lisääminen
- Etelä-Karjalan mallien hyödyntäminen ja monistaminen muualle suomeen
- Liikuntaneuvonnan kehittäminen, edistämään vähän liikkuvien fyysistä aktiivisuutta
- Onnistuneet perustelut päättäjille toiminnan hyödyllisyydestä ja mahdollisuuksista
- Hankerahoituksista konkreettisiin sopimuksiin

Yllä olevilla keinoilla, toimintatavoilla ja tavoitteilla voidaan varmasti vaikuttaa positiivisesti liikunnallisen elämäntavan kehittymiseen lapsilla ja nuorilla.



## Lähteet

Aira, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Kämppi, K., Laine, K., Rajala, K., Turpeinen, S & Walker, M. 2012. Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES. Jyväskylä. Luettavissa:

[https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu\\_loppuraportti\\_web\\_0.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_loppuraportti_web_0.pdf) Luettu 12.1.2018

Aira, A. & Kämppi, K. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015-31.12.2016. Luettavissa: [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk\\_valiraportti\\_final\\_web.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_final_web.pdf). Luettu:

5.1.2018.

Aira, T., Kannas, L., Kokko, S., Tynjälä, J & Villberg, J. 2013. Nuorten liikunta-aktiivisuus romahtaa murrosiässä – onko mitään tehtävissä? Liikunta ja Tiede 50 4/2013. Luettavissa: [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt413\\_24-29\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt413_24-29_lowres.pdf). Luettu:

12.2.2018.

Aira, A. & Kämppi, K. 2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329, Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015-31.12.2016. Luettavissa:

[https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk\\_valiraportti\\_24-10-2017\\_web\\_1.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_24-10-2017_web_1.pdf). Luettu: 25.2.2018.

Ahonen, T., Järvelin, M., Kaakinen, M., Kankaanpää, A., Kantomaa, M., Rodriguez, A., Stamatakis, E., Taanila, A & Tammelin, T. 2013. Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3562837/> Luettu: 14.4.2018

Castelli, D.M., Hillman, C.H., Hirsch, J., Hirsch, A. & Drollette, E. 2011. FIT Kids: Time in target zone and cognitive performance. Preventive Medicine. s. 1-5. Luettavissa:

[http://labs.kch.illinois.edu/Research/Labs/neurocognitive-kinesiology/files/Articles/Castelli\\_inpress\\_FITKidsTimeIn.pdf](http://labs.kch.illinois.edu/Research/Labs/neurocognitive-kinesiology/files/Articles/Castelli_inpress_FITKidsTimeIn.pdf). Luettu: 18.3.2018.

Claire, C., Maturo & Solveig, A., Cunningham. 2013. Influence of Friends on Children's Physical Activity. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3682627>.

Luettu: 15.3.2018.

Chaddock, L., Erickson, K.I. & Prakash, R.S. 2010. A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume and memory performance in preadolescent children. *Brain research*, 1358. s. 172-183. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3953557/pdf/nihms555786.pdf>. Luettu: 25.1.2018.

Davis, C.L., Tomporowski, P.D., McDowell, J.E., Austin, B.P., Miller, P.H., Yanasak, N.E., Allison, J.D. & Naglieri, J.A. 2011. Exercise Improves Executive Function and Achievement and Alters Brain Activation in Overweight Children: A Randomized Controlled Trial. *Health Psychology*, 30(1), s. 91-98. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3057917/pdf/nihms245691.pdf>. Luettu: 13.1.2018.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Lapset ja nuoret. *Terveysliikunta*. 2. Uusin painos. Helsinki. Duodecim 2011: s. 76-87. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset/ikakaudet/liikunta\\_vaikuttaa\\_lasten\\_ja\\_nuorten\\_kehitykseen](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen). Luettu: 20.3.2018.

Gallahue, D., Goodway, J & Ozmun, J. 2012. *Understanding motor development. Infants, Children, Adolescents, Adults*.

Haapala H. 2017. Finnish school's on the move: Student's physical activity and school-related social factors. LIKES research centre for physical activity and health. Jyväskylä. Luettavissa: [https://www.likes.fi/filebank/2654-Doctoral\\_thesis\\_Haapala\\_netti.pdf](https://www.likes.fi/filebank/2654-Doctoral_thesis_Haapala_netti.pdf). Luettu: 27.2.2018.

Haapala, H.L., Hirvensalo, M.H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T.H. 2014. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health* 14:1114. Luettavissa: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2458-14-1114?site=bmcpublihealth.biomedcentral.com>. Luettu: 15.1.2018.

Hakonen, H., Kallio, J., Kulmala, J & Tammelin, T. 2015. *Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010-2015. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES*. Jyväskylä. Luettavissa:

[https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu\\_koulu\\_liikuttaa\\_ja\\_istuttaa\\_4s\\_0.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf).  
Luettu 8.2.2018.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. s. 42. Kouluikäisten liikunta. s. 216. Pätevyys. s.152. WSOY, Helsinki.

Husu, P., Hämylä, R., Jussila, A., Kokko, S., Mehtälä, A., Tynjälä, J., Vasankari, T & Villberg, J. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU- tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvosto. Helsinki. Luettavissa:  
[http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU\\_2016.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf) Luettu 9.1.2018.

Hämylä, R. & Kokko, S. (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU- tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Helsinki. Luettavissa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf). Luettu: 10.1.2018.

Jaakkola, T., Kantomaa, M., Laine, K., Pyhältö, K., Syväoja, H & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus lokakuu 2012. Opetushallitus. Helsinki. Luettavissa: [http://www.oph.fi/download/144729\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf). Luettu 3.12.2017.

Jaakkola, T., Liukkonen, J & Sääkslahti, A. 2009. Liikunnallinen lahjakkuus koulun näkökulmasta. Opetushallitus. Luettavissa:  
[http://www.edu.fi/download/139289\\_Liikunnallinen\\_lahjakkuus.pdf](http://www.edu.fi/download/139289_Liikunnallinen_lahjakkuus.pdf). Luettu: 28.2.2018.

Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus, Jyväskylä.

Jaakkola, T., Krause, C., Kujala, T., Nyssölä, K., Sajaniemi, N & Silvén, M 2012. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Tilannekatsaus tammikuu 2012. s. 17-18. Muistiot 2012:1. Opetushallitus. Luettavissa:  
[http://www.oph.fi/download/138958\\_Aivot\\_oppimisen\\_valmiudet\\_ja\\_koulunkaynti.PDF](http://www.oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF).  
Luettu: 9.3.2018.

Jyrängön koulu – Liikuttavan hyvä koulu. 2014. Video. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=Yk9tE-Ogqxy>. Katsottavissa: 15.1.2018.

Kantomaa, M & Tammelin, T 2010. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointi -hanke 2010: Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat

tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Tutkimus ja kirjallisuuskatsaus. Nuori Suomi ry. LIKES-tutkimuskeskus. Luettavissa: <http://tulesa.fi/wp-content/uploads/2015/11/Liikunnan-edistäminen-lapsilla-ja-nuorilla-liikuntaan-vaikuttavat-tekijat-ja-liikuntainterventioiden-vaikutukset.pdf>.

Luettu :14.2.2018.

Kämpö, K., & Tammelin T. Tulokortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä. LIKES -tutkimuskeskus. Luettavissa: <https://www.likes.fi/filebank/2501-tulokortti2016-web.pdf> Luettu: 26.2.2018

Laine, K., Tammelin, T & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES. Jyväskylä. Luettavissa: [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus\\_web\\_0.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web_0.pdf). Luettu: 22.2.2018.

Lehtinen, I., Lehtinen T., Paakkari, O. 2015. Lukion Syke 1 Terveiden perusteet. Editakustannus.

Pietilä, A. 2012. Terveiden edistäminen – Teorioista käytäntöön. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Opetushallitus. s.148-150, 273-276 ja 433-437. Luettavissa: [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). Luettu 9.1.2018.

UKK-instituutti 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali-, ja terveysministeriö. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM\\_esite\\_210x210\\_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20vähentämiseksi\\_sisus\\_net\\_jpg..pdf?sequence=1](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20vähentämiseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1). Luettu: 17.3.2018.

UKK-instituutti 2018. Terve koululainen -hanke. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>. Luettu: 28.3.2018.

Vasankari, T. 2014. Tv-presentaatio. Lasten- ja nuorten liikunta-aktiivisuus: Kansallinen liikuntafoorumi: Liikkumattomuuden kallis hintalappu. Katsottavissa: <https://areena.yle.fi/1-2398955>. Katsottu: 20.3.2018.

Vuorimaa, T & Impola H. 2011. Liikunta-aktivaattorikokeilu yhtenäiskoulussa. Haaga-Helia julkaisusarja. Multiprint. Vantaa.

# Liitteet

## Liite 1. Palautekysely henkilökunnalle

Palautekysely henkilökunnalle

25.3.2018 21.27

### Palautekysely henkilökunnalle

#### 1. Sukupuoli

Merkitse vain yksi soikio.

- Nainen  
 Mies

#### 2. Työskentelen

Merkitse vain yksi soikio.

- Alakoulussa  
 Yläkoulussa

### Koululiikunnanohjaajan toiminta on vaikuttanut:

Valitse sopivin vaihtoehto

#### 3. KLO on lisännyt koulun fyysistä aktiivisuutta

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

#### 4. KLO n toiminta on parantanut koulun yhteishenkeä

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

#### 5. KLO on toiminnallaan innostanut oppilaita liikkumaan

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

**6. KLO on saanut liikkeelle myös vähän liikkuvia***Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5		
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

**7. KLO on lisännyt yhteisöllisyyttä koko koulun välillä***Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5		
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

## Miten olet kokenut koululiikunnanohjaajan järjestämät aktiviteetit ja tapahtumat

Valitse sopivin vaihtoehto

**8. KLO n järjestämät tapahtumat ovat innostaneet oppilaita sekä henkilökuntaa liikkeelle***Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5		
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

**9. KLO järjestää monipuolista toimintaa***Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5		
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

## Arvioi koululiikunnanohjaajan toiminta seuraavissa väittämissä

Koululiikunnanohjaaja on organisoinut toimintaa:

**10. Välituntitoiminta***Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5		
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

**11. Väikkärit***Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5		
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

**12. Taukojummat***Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5		
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

**13. Liikuntakerhot***Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5		
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

**14. Henkilöstöliikunta***Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5		
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

**15. Liikunnalliset tapahtumat ja kampanjat***Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5		
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

**16. Oppimisympäristöjen muokkaaminen toiminnalliseksi***Merkitse vain yksi soikio.*

1	2	3	4	5		
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

**Koululiikunnanohjaajan yleisarviointi**



**17. Koululiikunnanohjaaja on onnistunut työssään***Merkitse vain yksi soikio.*

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

**18. Mitä toivoisit lisää?**

---

---

---

---

---

**19. Vapaa sana**

---

---

---

---

---