

Opinnäytetyö AMK

Toimintaterapia

MTOIMS15

2016

Hanna Hietarinta-Heinonen

ELÄMYSPOJKU

– ulkoliikuntaympäristö lapsille

OPINNÄYTETYÖ AMK | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Toimintaterapia

Syksy 2016 | 36 sivua + 1 liite

Hanna Hietarinta-Heinonen

ELÄMYSPOJKU

- ulkoliikuntaympäristö lapsille

Tämä työ on toiminnallinen opinnäyte, joka perustuu kehittämistehtävään. Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda Elämyspolku – ulkoliikuntaympäristö lapsille. Opinnäytetyö kertoo polun suunnittelusta, toteutuksesta sekä tutkimuksellisesta kehittämisestä.

Hankkeen toimeksiantajana toimii Letkun kylätoimikunta. Elämyspolun toteutus on osa vuoden 2016 kylätoimintasuunnitelmaa. Elämyspolku -hanketta varten koottiin projektiryhmä, johon myös kuului toimintaterapeuttipiskelija eli minä.

Elämyspolun suunnittelu ja toteutus tapahtui kevään ja kesän 2016 aikana. Kyselylomakkeen ja havainnoinnin analysointi ja raportointi tapahtui syksyn 2016 aikana. Elämyspolku avaa ovensa lapsille kesällä 2017.

ASIASANAT:

toimintaterapia, lapsen normaalikehitys, ulkoliikuntaympäristö

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy

Completion year of the thesis 2016 | 36 pages + 1 appendice

Hanna Hietarinta-Heinonen

EXPERIENCE PATH

- outdoor sports environment

The purpose of this study was to affect the Letku village families with comfort and physical activity by creating the Experience path - outdoor sports environment. The purpose of the thesis was to investigate accomplishment of Experience path goals and find ways to develop it in the future.

The planning group was established for this outdoor sports environment – project. The group included also one occupational therapist student. This thesis explains the design of the experience path, as well as the implementation of research is the development path.

The path planning and implementation took place during the spring and summer of 2016. Analysis and reporting of the questionnaire and observation took place during the autumn of 2016.

KEYWORDS:

occupational therapy, the child's normal development, outdoor sports environment

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARVE	7
3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN PERUSTA	9
3.1 Toimintaympäristö	9
3.2 Toiminnan merkitys	10
3.3 Lapsen normaali kehitys	10
3.3.1 Motoriikan kehittyminen	11
3.3.2 Aistien ja aistitiedon kehittyminen	13
3.3.3 Leikin kehittyminen	14
4 ELÄMYSPOJKU	16
4.1 Suunnitelma	16
4.1.1 Toiminnallisten tehtävien analysointi	17
4.2 Toteutus	19
5 ELÄMYSPOJKUN TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMINEN	27
5.1 Selvityksen lähtökohdat ja toteutus	27
5.1.1 Selvityksen kohderyhmä ja aineistonkeruumenetelmä	27
5.1.2 Palautelomake ja kyselyn toteuttaminen	28
5.1.3 Havainnointi ja havainnoinnin toteuttaminen	28
5.1.4 Aineiston käsittely ja analysointi	29
5.2 Tulosten yhteenveto	29
5.2.1 Mikä on Elämyspolun merkitys perheellenne?	29
5.2.2 Mikä toiminta Elämyspolulla oli mielekästä?	30
5.2.3 Mikä toiminta Elämyspolulta puuttuu?	32
5.3 Selvityksen johtopäätökset ja hyödyllisyys	33
6 POHDINTA	34
LÄHTEET	35

LIITTEET

Liite 1. Palautelomake

TAULUKOT

Taulukko 1. Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi, esimerkki Elämyspolun toiminnallisesta tehtävästä ”keppihevoseet”.	18
Taulukko 2. Elämyspolun toiminnalliset tehtävät, tehtäviin vaadittavat valmiudet sekä leikin mahdollisuudet	21
Taulukko 3 Tulosten yhteenveto, Elämyspolun merkitys perheelle.	30
Taulukko 4 Tulosten yhteenveto, mikä toiminta Elämyspolulla oli mielekästä.	31

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa Elämyspolku – ulkoliikuntaympäristö lapsille. Tämä opinnäytetyö kertoo Elämyspolun suunnittelusta, toteutuksesta sekä polun tutkimuksellisesta kehittämisestä.

Elämyspolku projektin toimeksiantajana toimi Letkun kyläyhdistys. Letku on sisukas maalaiskylä Tammelassa jonka kyläyhdistys harjoittaa kylätoimintaa. Kylätoimikunta toimii kylän ja kyläläisten hyväksi. Aktiivinen Letkun kyläyhdistyksen kylätoimikunta laatii vuosittain kyläsuunnitelman. Kyläsuunnitelman tekoon osallistuu mahdollisuuksien mukaan koko kylän väki. Yhdeksi vuoden 2016 kyläsuunnitelman tarpeeksi oli kirjattu lasten Elämyspolun luominen.

Elämyspolku hanketta varten koottiin kevään 2016 aikana projektityöryhmä. Projektityöryhmän tarkoituksena oli suunnitella polku sekä osallistua ja organisoida polun toteutus. Projektityöryhmä koostui neljästä (4) jäsenestä, joista yksi oli toimintaterapeuttiopiskelija eli minä. Projektityöryhmä hyödynsi myös kahta (2) kokemusasiantuntijaa projektin suunnitteluvaiheessa. Minä toimin projektityöryhmässä asiantuntijana joka toi hankkeen aikana teorian tietoutta ympäristön ja mielekkään toiminnan vaikutuksesta lapsen liikunnallisuuteen. Käytin myös toiminnan tehtävälähtöistä analysointia Elämyspolun toiminnallisten tehtävien valinnassa hyödyntäen teorian tietoutta lapsen normaali kehityksestä.

Polun toteutukseen osallistui kesän 2016 aikana projektityöryhmä sekä mahdollisuuksien mukaan kylän asukkaat. Pilottiryhmä kävi testaamassa polkua syksyllä 2016, jonka tavoitteena oli saada tutkimuksellista tietoa siitä miten Elämyspolulle annetut tavoitteet olivat täyttyneet ja miten Elämyspolkua voisi entisestään kehittää. Pilottiryhmä koostui tulevista Elämyspolun käyttäjistä. Tutkimuksellinen kehittäminen tapahtui havainnoinnin ja palautekyselyn avulla. Raportin lopusta löytyy yhteenveto tutkimuksen tuloksista.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TARVE

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Letkun kyläyhdistys. Letku on rauhallinen ja viihtyisä maalaiskylä luonnonkauniissa Tammelassa, eteläisessä Hämeessä. Letku sijaitsee historiallisen Hämeen Härkätien varrella. Vakituksia asukkaita kylällä on 380 ja ympäri vuoden asuttuja talouksia 176. Kylä on tunnettu aktiivisena ”Iloisten ihmisten kylänä”, jossa yhdistys- ja harrastustoiminta on vilkasta. (Letkun kylä 2016 a.)

Letkun kylätoimikunta on vuodesta 2011 lähtien laatinut vuosittain kyläsuunnitelman (Letkun kylä 2016b). Suunnitelma on kyläläisten itsensä laatima suunnitelma oman kylän tulevaisuuden näkymistä. Kyläsuunnitelma tehdään ensisijaisesti kylää ja siellä olevia toimijoita varten. Suunnitelma pitää sisällään tärkeimmät kylän kehittämiskohteet, tavoitteet kehityksen saavuttamiseksi sekä toiminnan kuvausta, jolla tavoitteisiin päästään. (Hämeen kylät 2016.) Letkun kylän kyläsuunnitelman kehittämisen painopistealueita ovat olleet: uusien asukkaiden hankkiminen kylälle, koulun toiminnan turvaaminen, siivelinkeinojen ja muun yritystoiminnan, tiestön ja liikenneturvallisuuden, nuorten harrastusmahdollisuuksien, ikäihmisten asiointipalvelujen ja lapsiperheiden palvelujen kehittäminen, maisemasuunnitelman toteuttaminen ja ulkoilureittien teko sekä kyläläisten ja kylän yhdistysten yhteistoimintaan, tapahtumatarjontaan ja asumisviihtyvyyteen panostaminen. Suunnitelman toteutumista seurataan vuosittain kyläyhdistyksen kokouksessa ja kunnan tasolla Tammelän kylien KyläFoorumissa yhdessä sovituin seurantaindikaattorein. (Letku 2016 b.) Asioita toteutetaan pala kerrallaan kyläläisten yhteisillä talkoilla ja erilaisilla hankerahoituksilla. Elämyspolun suunnittelu ja toteutus on osa vuoden 2016 kylätoimintasuunnitelmaa.

Letkun kyläyhdistyksen yhtenä huolena on väestön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähentyminen. Letkun kyläyhdistys toivoo, että he voisivat osaltaan vaikuttaa positiivisesti kylän lasten liikuntatottumuksiin ja sitä kautta kyläläisten asumisviihtyvyyteen. Liikunnan vähentyminen aiheuttaa merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle. Kansalaiset tarvitsisivat lisää fyysistä aktiivisuutta jokapäiväiseen elämäänsä, kaikissa ikäryhmissä. Lapsen liikkuminen ja leikkiminen tukee lapsen fyysistä aktiivisuutta. (STM 2016.) Päivittäinen liikunta on paitsi terveellistä, myös lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta välttämätöntä. Lasten liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta kehittyvät. Liikunta on tärkeää myös motoriikan

ja hermoston kehittymisen kannalta. Liikkumalla lapsi hahmottaa omaa kehoaan ja suhdettaan ympäröivään maailmaan. Lisäksi liikuntataidot tukevat lapsen minäkuvan ja itsetuottamuksen kehitystä. (UKK Instituutti 2016a.)

Letkun kylätoimikunnan tarpeena on pyrkiä vaikuttamaan lasten liikunnallisuuteen sekä lisäämään lapsiperheiden asumisviihtyvyyttä. Letkun kylätoimikunta toivoo myös kylälle lisää asukkaita, jotta kylän elinvoimaisuus pystytään säilyttämään. Tarpeista lähti tavoite toteuttaa projektinomaisesti ja talkoilla Elämyspolku – ulkoliikuntaympäristö lapsille.

3 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTINEN PERUSTA

Kehittämistehtävä perustuu aiempaan tietämykseen eli erilaisiin luotettaviin lähdeaineistoihin (Turun AMK 2016.) Ensin lähdin selvittämään teorian tietoon perustuen, voidaanko Elämyspolun sijainnilla eli ympäristön valinnalla vaikuttaa lapsen motivaatioon liikkua. Pyrin selvittämään myös millainen toiminta on lapselle merkityksellistä ja millainen toiminta motivoisi lasta liikkumaan. Syvensin myös teorian tietouttani lapsen normaali kehityksestä sekä leikin kehityksestä. Tietämys normaali kehityksestä ja leikin kehityksestä varmistaa, että pystyn perustelamaan että Elämyspolku ja polun toiminnalliset tehtävät soveltuvat juuri kohderyhmälle eli 3-7 – vuotiaille lapsille.

3.1 Toimintaympäristö

Yhtenä toimintaterapeutin ydinosaaminen voidaan pitää ymmärrystä yksilön, ympäristön ja toiminnan välisestä suhteesta jonka lopputuloksena on toiminnallinen suoriutuminen. Ympäristö voidaan pilkkoa pienempiin osiin, jotta saadaan vankempi ymmärrys ympäristön vaikutuksesta ihmisen yksilöllisyyteen. Ympäristö voidaan jakaa kulttuuriseen, institutionaaliseen, fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön, joilla nähdään aina olevan omat vaikutuksensa yksilöön, ja sen myötä yksilön toimintaan. Ympäristöllä on vaikutus ihmisen valintoihin, terveyteen ja hyvinvointiin, motivaatioon ja toiminnan jäsentymiseen. (Townsend ym. 2007, 23, 48-49 & Kielhofner 2008, 86–97.)

Tietoisuutemme luonnon myönteisistä hyvinvointivaikutuksista lisääntyy jatkuvasti. Projektiryhmämme halusi toteuttaa Elämyspolun luontoon ja lähdin selvittämään millaisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia luonto mahdollistaa ja motivoisiko luonto ympäristönä lasta liikkumaan ja näin saisimme Elämyspolulle mahdollisemman paljon käyttäjiä.

Luonto on ollut osa suomalaista arkea jo vuosisatojen ajan. Suomen monimuotoista luontoa hyödyntämällä voimme parantaa hyvinvointiamme ja tutkimusten mukaan voidaan sanoa että luonnossa liikkuminen vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. (Suomen ympäristökeskus 2015; Sitra 2013, 3.) Luonto auttaa hiljentymään ja rauhoittumaan sekä selkiyttämään omia ajatuksia. Luonnossa liikkuminen alentaa myös stressiä. (Siitari & Siponen 2013, 11.) Luontokokemukset vaikuttavat myös unen laatuun (Korpela & Pasanen 2015, 6).

Luonto luo ympäristönä erilaisia mahdollisuuksia ulkona liikkumiseen ja leikkimiseen. Schoeppe ym. (2014) tutkimuksessaan toteaaakin, että lapset, joilla on mahdollisuus ulkoleikkiin liikkuvat enemmän kuin ne joilla mahdollisuutta ei ole.

3.2 Toiminnan merkitys

Toimintaan liitetään aina tarkoitus ja merkitys ja silloin voidaan erottaa toiminta tekemisestä. Ihminen tarvitsee toimintaa ja sen merkitykselliseksi kokeminen on terveydelle tärkeää. On siis tärkeää että toiminta mitä teemme on yksilölle merkityksellistä. Kun toiminta on merkityksellistä, se motivoi yksilöä toimimaan. (Kielhofner 2009, 149–153.)

Lapsen kokeman mukaan toiminnan merkitykseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, tehtävään liittyvät kokemukset sekä ympäristöön liittyvät kokemukset. Yksilöllisiin tekijöihin Uutelan (2006) mukaan vaikuttaa lapsen vireystila, aikaisemmat tiedot ja kokemukset, onnistumisen ilo ja tehtävien valinta. Tehtävien merkityksellisyyteen liittyi vaikeusaste, jännittävyys ja keksimisen mahdollisuus, aihe ja välineet, arvot, säännöt ja vaihtelevuus. Vaikeusasteella tarkoitetaan sopivan haasteikasta tehtävää suhteessa lapsen taitoihin. Ympäristöön liittyvät kokemukset ja toiminnan mielekkyyteen vaikuttivat tila, muut lapset sekä ohjaajat. (Uutela 2006, 29–49.)

Tärkeää on Elämyspolulle saada toimintaa, minkä lapset kokevat mielekkääksi. Elämyspolkua tulee käyttämään erilaisia yksilöitä joten toiminnallisten pisteiden tulee olla monipuolisia, jännittäviä, vaihtelevia ja sopivan haasteikkaita juuri 3-7 –vuotiaalle.

3.3 Lapsen normaali kehitys

Projektityöryhmä on tullut siihen tulokseen, että Elämyspolkua käyttää pääasiassa 3-7-vuotiaat lapset. Selvitin kuitenkin lapsen normaali kehitystä syntymästä asti, sillä se auttoi minua jäsentämään ja perustelemaan paremmin mitä taitoja 3-vuotiaalla jo on.

Lapsi saavuttaa taidot usein ennalta odotetussa järjestyksessä, mutta normaali biologinen vaihtelu sallii poikkeamia myös taitojen ilmenemisjärjestyksessä. Taitojen saavuttamisajankohtia tulisikin pitää ohjeellisina, jotka suhteutetaan lapsen kokonaistilanteeseen. (Haataja ym. 2014, 22–23.) Kokonaistilanteeseen vaikuttaa perinnöllisten tekijöiden lisäksi ympäristö, joka muokkaa kehittyvää keskushermostoa (Heiskala & Lönnqvist, 2008). Korsumäki toteaa tutkimuksessaan (2015, 37–39) että, lapsi oppii asioita

omaan tahtiinsa ja omin tavoin. Kaikkien lapsien ei oleteta oppivan asioita samanaikaisesti, saman ikäisenä tai samalla tavalla.

3.3.1 Motoriikan kehittyminen

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä. (Karling ym, 2009, 123). Vastasyntynyt lapsi liikuttaa spontaanisti kaikkia raajojaan, mutta ei vielä hallitse liikettä. Vauvalla on puolestaan syntymänsä jälkeen useita tahdosta riippumattomia refleksejä eli heijasteita, jotka ohjaavat lapsen liikkumista ja toimintaa. Keskeisimpiä varhaisheijasteita eli kehitysheijasteita ovat: imemis- nielemisheijaste, hamuamisheijaste, tarttumisheijaste, kävelyheijaste, Moron- heijaste sekä asymmetrinen tooninen niskaheijaste. (Haataja ym. 2014, 26.) Kehitysheijasteet väistyvät lapsen ensimmäisen elinvuoden aikana, jolloin keskushermosto alkaa kehittyä ja lapsi alkaa muodostaa tahdonalaisia liikkeitä. (Karling ym. 2009,124–129.)

Motorinen kehitys noudattaa tietynlaista päälinjaa. Lihasten säätely kehittyy päästä jalkoihin eli kefalokaudaalisesti. Lapsi oppii ensin päänkantajalihasten hallinnan, sitten vartalon, käsien ja lopuksi jalkojen lihasten hallinnan. Lihasten säätely kehittyy myös keskeltä äärialueille eli proksimodistaalisesti, lapsi hallitsee olkavarsien liikkeitä ennen kyynärvarsien liikkeitä ja ranteen liikkeitä ennen sormien liikkeitä. (Kurvinen ym. 2013, 136.)

Yhden kuukauden (1kk) ikäinen lapsi pystyy vatsallaan maatesaan nostamaan päätä alustasta pari senttiä ja kääntelemään päätä puolelta toiselle. Lapsi liikuttelee käsiään, muttei hallitse niitä, pystyy kuitenkin viemään nyrkin suuhunsa. Tarttumisrefleksi on edelleen vahva ja lapsi tarrautuu kaikkeen mitä hänen käteensä laitetaan. Lapsi yrittää kierähtää kyljeltä selälleen. Kahden kuukauden (2 kk) ikäinen lapsi pystyy pitämään esineitä kädessään jonkin aikaa, mutta ei osaa vielä hallita käsiä kunnolla. Lapsi katselee kiinnostuneesti sormiaan, mutta ei vielä pysty tavoittelemaan leluja. Kolmen kuukauden (3kk) ikäinen lapsi hallitsee päänsä paremmin ja pystyy selällään tai vatsallaan maatesaan pitämään päätä koholla pitempään. Lapsi viihtyy pystyasennossa ja potkii jo pontevasti. Neljän kuukauden (4kk) ikäinen lapsi harjoittelee istuma-asentoa ja kääntyy kyljeltä toiselle ilman apua. Lapsi harjoittelee kääntymistä vatsaltaan selälleen ja selältä vatsalleen. Lapsi osaa kannatella päätä sylissä ollessaan ja pystyy kääntämään päätään kaikkiin suuntiin. Viiden kuukauden (5kk) ikäinen lapsi liikkuu lattialla kierähtelemällä ja vartaloaan kääntämällä. Lapsi pitää pystyasentoon nostettuna päätään pystyssä. Kuuden kuukauden (6kk) ikäinen lapsi osaa yleensä jo istua ilman tukea. Lapsi osaa nostaa

vatsalla ollessaan pään, rinnan ja hartiat ylös lattiasta. Ensimmäiset ryömimisen merkit ovat nähtävissä: lapsi vetää toisen polven sivulle vatsan korkeudelle. (Woolfson, 38-41.)

Seitsemän kuukauden (7kk) ikäinen lapsi kierähtää taitavasti selältä vatsalleen ja vatsalta selälleen. Hän aloittelee ryömimistä tai pystyy ehkä liikkumaan lattialla etuvartalo käsien varaan kohotettuna. Lapsi seisoo jalkojen varassa kainaloista kannatellussa. Kahdeksan kuukauden (8kk) ikäinen lapsi seisoo tuen varassa, ryömii eteen ja taaksepäin ja pystyy nousemaan seisaalleen. Yhdeksän kuukauden (9kk) ikäinen lapsi osaa kääntyä ryömiessään ja yrittää kiivetä portaita ylös. Kymmenen kuukauden (10 kk) ikäinen lapsi viihtyy pystyasennossa. Lapsi ryömii ja liikkuu hyvin lattialla. Lapsi osaa jo seistä ottamalla tukea pinnoilta. Yhdentoista kuukauden (11 kk) ikäinen lapsi liikkuu ympäri huonetta ottaen huonekaluista tukea. Vuoden ikäinen (1v) lapsi ottaa jo ensimmäisiä askeleita. Lapsi osaa nousta hallitummin portaissa. Lapsi konttaa taidokkaasti. Vuoden ikäinen lapsi saattaa jo kävellä, jos häntä tuetaan. (Woolfson 2001a, 42–44.) Vuoden ikäinen lapsi osaa pinsettiotteen (Haataja ym. 2014, 29).

Kaksivuotiaan (2v) lapsen liikkuminen on jo varmaa ja hän pystyy hämmentymättä suoriutumaan useammasta kuin yhdestä tehtävästä. Lapsi alkaa luottamaan kiipeilykykyihinsä ja hänestä on hauskaa tutustua uusiin paikkoihin. Lapsen tasapaino kehittyy entistä paremmaksi, jonka johdosta lapsi ei enää kaatuile yhtä herkästi. Kaksi vuotias osaa syödä itsenäisesti (Haataja ym. 2014, 29). Kolmivuotiaan (3 v) lapsen hyppäämistaito on kehittynyt. Tasapaino ja koordinaatiokyky ovat kehittyneet, ja hän selviytyy jo yhä varmemmin vaativista fyysisistä puuhista. Lapsi nauttii keinumisesta ja kiipeilytelineistä. (Woolfson 2001b, 52–54.) Kolmivuotias osaa piirtää mallista ympyrän (Haataja ym. 2014, 29). Neljävuotiaan (4 v) lapsen juokсутaito on kehittynyt ja hän väistelee jo tehokkaasti. Lapsi osaa ottaa jo laukka-askelia ja loikkia. Hyppiessään lapsi nostelee jalkojaan korkealle ja taivuttaa polviaan laskeutuessaan. Lapsi osaa kulkea portaissa vuorotahtia. (Einon 1999, 28.) Viisivuotias (5 v) lapsi oppii uimaan, luistelemaan, hiihtämään, tanssimaan ja hyppimään trampoliinilla. Lapsi osaa jo kävellä matalaa aitaa pitkin, kiivetä liukumäen portaita, kiipeillä isossa kiipeilytelineessä. (Einon 1999, 28.) Viisi vuotias osaa jo hyppiä yhdellä jalalla (Haataja ym. 2014, 28.) Kouluikäen tullessaan (7 v) lapsen päivään kuuluu paljon leikkimistä, juoksemista, hyppimistä ja kiipeilyä. Tässä vaiheessa saavutetut onnistumisen kokemukset luovat pohjaa lapsen myöhemmälle käsitökselle itsestään aktiivisena toimijana. (Einon 1999, 28.)

3.3.2 Aistien ja aistitiedon kehittyminen

Aisteilla tarkoitetaan ihmisen seitsemää aistia. Ihmisen viisi perusaistia ovat näkö, haju, maku, kuulo- ja tunto. Ihmisellä on lisäksi Proprioseptiivinen aistijärjestelmä eli asento- ja liikeaistijärjestelmä sekä Vestibulaarinen aistijärjestelmä eli painovoima- ja liikeaistijärjestelmä (Ayres 2015, 75-81.)

Kuukauden ikäisen lapsen näkökyky ei ole kovinkaan jäsentyneyt, lapsi ei vielä pysty tarkkaan erottamaan monimutkaisia muotoja tai värejä. Lapsi aistii liike- ja tuntoaistin kautta, mutta ei vielä niinkään näköaistilla. Kolmen kuukauden ikäinen lapsi oppii jo hallitsemaan pään ja silmien liikettä, mikä on näköhahmotuksen edellytys. (Ayres 2015, 48.) Vuoden ikäinen lapsi tunnistaa jo läheisten ihmisten kasvojen piirteitä. Lapsi osaa jo arvioida etäisyyksiä ja eteen tulevia esteitä. Näkötoimintojen, huomion suuntaaminen ja motoristen toimintojen yhteistyö kehittyvät laadultaan vielä pitkälle kouluikään asti. (Haataja ym. 2014, 23.)

Kuukauden (1kk) ikäinen lapsi reagoi ääneen, vaikka hän ei vielä ymmärrä, mitä ääni tarkoittaa. Ääneen reagoiminen on puheen kehityksen ensimmäinen rakennuspalikka. (Ayres 1015, 48.) Kahdeksan kuukauden (8kk) ikäinen lapsi reagoi jo omaan nimeensä ja keskimäärin 10–12 kuukauden ikäinen lapsiymmärtää yksinkertaisten sanojen merkityksen. (Haataja ym. 2014, 24.)

Kuukauden ikäisen lapsen makuaisti on varsin kehittynyt, esimerkiksi imeminen on tarkoituksenmukainen reaktio, jonka laukaisevat haju ja maku. (Ayres 2015, 48.) Vastasyn-
tynyt erottaa makean, suolaisen, happaman ja kitkerän maun toisistaan ja suosii makeaa makua. Vähitellen lapsi alkaa tietämään, mistä mauista pitää. (Kurvinen ym. 2013, 136.) Lapsen hajuaisti toimii todennäköisesti hyvin jäsentyneesti jo syntymähetkellä. Hajuaisti ei kehity tai tarkennu lapsen kasvaessa (Ayres 2015, 48.)

Tuntoaisti on toiminut jo melko hyvin kohdussa. Kuukauden ikäisen lapsen aistimukset mörästä vaipasta saavat vauvan olon epämurkavaksi ja vastaavasti äidin kosketus rauhoittaa lasta. Vasta kaksi vuotias lapsi tietää suurin piirtein, mihin häntä kosketaan ja hän osaa ohjata reaktiotaan jokseenkin tahdonalaisesti. Tuntoaistimukset viestittävät aivoille esimerkiksi esineen muodosta ja painosta tietoa, jota pelkkä katseleminen ei kerro. (Ayres 2015, 45-55.)

Parin ensimmäisen kuukauden aikana lapsi tekee paljon liikkeitä, jotka ovat sattumanvaraisia mutta vähitellen ne muuttuvat jäsenyneiksi. Asento- ja liikeaistijärjestelmä viittaa aistitietoon, joka tuottaa lihasten supistumisen ja venymisen sekä luiden välisten nivelten taipuminen, oikaisu, veto ja puristaminen. Aistijärjestelmä auttaa meitä liikkumaan. Vastasyntynyt reagoi painovoima- ja liikeaistimuksiin, jotka saapuvat aivoihin sisäkorvasta. Aistiärsykkeet antavat tarkan tiedon siitä, mikä on asentomme suhteessa painovoimaan, liikkumeko ja millä nopeudella ja mihin suuntaan liikumme. Sikiön iän lähestyessä viittä kuukautta, painovoima- ja liikeaistijärjestelmä on jo hyvin kehittynyt. Painovoima- ja liikeaistijärjestelmä ikään kuin kehittyvät tukien muiden aistien käyttötarkoitusta, esim. näköaistista ei olisi hyötyä, ellei sitä voi suhteuttaa johonkin fyysiseen kiinnekohtaan. (Ayres 2015,79-81.)

Vuorovaikutuksessa saatujen kokemusten myötä aistien käyttö tarkentuu ja muuttuu yhä hienovaraisemmaksi. Erilliset aistialueet alkavat toimia yhä enemmän yhteistyössä toistensa kanssa. Kehityksen edetessä myös lapsen oman aktiivisen toiminnan merkitys lisääntyy. Hän ei enää vain vastaanota ympäristönsä tarjoamia aistimuksia vaan alkaa itse etsiä ja tuottaa niitä. (Burakoff, K 2015.)

3.3.3 Leikin kehittyminen

Leikkitaitojen kehittyminen on välttämätöntä lapsen normaalille kehitykselle (Haataja ym. 2014, 25). Leikin avulla lapset yhdistävät aikaisempien kokemustensa kautta oppimiaan tietoja, taitoja ja ymmärrystä. Leikit ovat lasten sisäisen toimintahalun ilmausta, ja niissä lapset muokkaavat tulevia toimintamahdollisuuksiaan ja kykyjään. Leikin merkityksen avauduttua on opittu ymmärtämään paremmin myös mielikuvituksen perustavanlaatuista ja laajakantoista merkitystä ja sen merkitystä kognitiiviselle eli tiedolliselle kehitykselle. (Siren -Tiusanen ym. 2014, 14-17.)

Kolmen kuukauden (3kk) ikäinen lapsi kiinnostuu jo esineistä, hän tutkii esineitä ja niiden ominaisuuksia laittamalla esineitä suuhunsa (Kurvinen ym. 2013, 161). Viiden-kuuden (5-6 kk) ikäinen lapsi tutkii leluja aktiivisesti. Kahdeksan – kymmenen (8-10 kk) kuukauden iässä lapsi alkaa tarkoituksellisesti käyttää satunnaisia esineitä vastavuoroisen leikin luomiseen. Noin vuoden (1v) iässä lapsi pystyy tahdonalaisesti ja tarkoituksellisesti antamaan lelun takaisin sen antajalle. (Haataja ym. 2014, 25.) Vuoden ikäinen lapsi alkaa jo ymmärtää esineiden käyttötarkoitusta, ja hän huomaa että eri esineitä käytetään eri tavalla. Lapsi avaa ja sulkee kansiä ja osaa jo laittaa esineitä sisäkkäin ja päällekkäin.

Yhden – kahden vuoden iässä (1-2 v) lapsi ymmärtää esineiden käyttötarkoituksia alkaa kuvitteellinen leikki kehittyä. Lapsi ei välttämättä tarvitse konkreettisia esineitä leikkiin, vaan hän alkaa leikissä korvaamaan esineitä esim. puu-palikka voi olla nukke. (Kurvinen ym. 2013, 161–162.) Kolmen vuoden (3v) iässä lapsen sosiaalinen leikki alkaa kehittyä. Noin viiden vuoden (5v) iässä lapsi hallitsee jo roolileikkejä (Haataja ym 2014, 26). Roolileikki vaatii lapselta jo suunnittelukykyä. Roolileikeissä on roolihahmot esim. poliisi ja kampaaja. Roolien avulla lapsi oppii eläytymään toisen ihmisen maailmaan.

Viiden ikävuoden jälkeen hienomotoriikka on kehittyneempää ja lapset siirtyvät leikkimään pienvälineillä ja roolileikin sisällöt monipuolistuvat (Siren-Tiusanen, H ym. 2004, 8). Lapsi kaipaa jo leikkikaveria, mutta hän leikkii myös yksin. Kuusi vuotias osaa jo eläytyä toisen tunteisiin ja leikkiin alkaa tulla enemmän sääntöjä. Seitsemän vuotias Lapsi alkaa irtaantumaan kotipiiristä ja kaverisuhteet ovat tärkeitä. Lapsi leikkii ryhmässä ja ryhmä suunnittelee leikit itse. (Riihonen 1991, 83–96.)

4 ELÄMYSPOJKU

4.1 Suunnitelma

Elämyspolun suunnittelu lähti käyntiin kylätoimikunnan aktiivijäsenen toimesta. Aktiivijäsenen keräsi ympärilleen projektityöryhmän. Projektityöryhmään kuului kolme (3) kylätoimikunnan jäsentä ja toimintaterapeuttipiskelija eli minä. Jäseniä projektityöryhmässä oli siis neljä (4). Minun ehdotuksesta projektityöryhmään otettiin myöhemmin mukaan myös kaksi (2) lasta. Lapset toimivat työryhmän kokemusasiantuntijoina.

Projektityöryhmä kokoontui suunnittelemaan Elämyspolkua neljä (4) kertaa kevään 2016 aikana. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla kävimme läpi kylätoimikunnan toiveet suhteessa Elämyspolun toteutukseen. Kylätoimikunta toivoi, että polku sijaitisi metsässä ja polun varrella olisi erilaisia toiminnallisia tehtäviä. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla selvensimme myös minun roolia projektityöryhmän jäsenenä. Minä toin projektin aikana teorian tietoutta merkityksellisen toiminnan ja toimintaympäristön vaikutuksesta lapsen liikunnallisuuteen. Minä käytin myös toiminnan tehtävälähtöistä analysointia Elämyspolun toiminnallisten tehtävien valinnassa hyödyntäen teorian tietoutta lapsen normaali kehityksestä. Ensimmäisen kokoontumiskerran jälkeen päädyimme rakentamaan polun luontoon, sillä luonto ympäristönä motivoi lasta liikkumaan. Ulos tehty Elämyspolku mahdollisti käytön perheiden omien aikataulujen puitteissa, kenenkään ei esimerkiksi tarvitse tulla avaamaan ovea sisätilaan. Polun sijaintia pohtiessamme projektityöryhmälle oli tärkeää että polku sijaitisi lähellä muita kylän palveluja, jotta mahdollisimman moni käyttäjä löytäisi Elämyspolun. Elämyspolku tuli sijaitsemaan pienellä metsäalueella lähellä kylän keskustaa.

Toisella kokoontumiskerralla projektityöryhmä alkoi pohtia millaisia toiminnallisia tehtäviä polun varrelle pystyisimme toteuttamaan. Polkua suunnitellessa heitimme villisti ideoita pöydälle, jotta mikään idea ei jäisi käyttämättä. Kun suunnitteluryhmän ideaaari oli tyhjennetty, vasta sitten aloimme pohtia toteutuskelpoisia vaihtoehtoja. Minä hyödynsin pisteiden valinnassa toiminnan analyysiä ja toin omat perusteluni pisteiden valintaan.

Kolmannella kokoontumiskerralla päätimme mitkä toiminnalliset tehtävät valitsimme Elämyspolulle. Toisen ja kolmannen kokoontumiskerran välissä olin analysoinut kaksikymmentäkahdeksan (28) mahdollista toiminnallista tehtävää ja esittelee projektityöryhmälle kaksikymmentä (20) parasta vaihtoehtoa. Kolmannelle kokoontumiskerralla oli

myös kokemusasiantuntija lapset, poika 3 v ja tyttö 6 v mukana valitsemassa mielekkäitä toiminnallisia tehtäviä polulle. Valitsimme polulle kaksitoista (12) toiminnallista pistettä toteutettavaksi. Elämyspolun voi kulkea alusta loppuun omaan tahtiin tai vaihtoehtoisesti polun pisteille voi jäädä leikkimään.

Neljännellä kokoontumiskerralla suunnittelimme polun toteutusta ja toteutusaikataulua. Polku tultiin toteuttamaan kesän 2016 aikana. Halusimme myös selvittää toteutuiko Elämyspolulle annetut tavoitteet ja miten ehkä voisimme entisestään kehittää Elämyspolkua. Päädyimme kutsumaan syksyllä 2016 pilottiryhmän testaamaan valmista polkua. tarkoituksena oli selvittää palautelomakkeen avulla tavoitteiden toteutuminen sekä havainnoinnin avulla selvittää polun toiminnallisten pisteiden toimivuus.

4.1.1 Toiminnallisten tehtävien analysointi

Elämyspolun pisteiden valinnassa käytin apunani toiminnan analysointia. Perssonin ym. (2001) mukaan terapeutin toiminnan perustana on toiminnan analyysi, jolla saadaan selville toiminnan merkitys ja arvo asiakkaalle. Toiminnan analysoinnin tarkoitus on auttaa toimintaterapeuttia keskittymään ja käyttämään asiakkaalle tarkoituksenmukaista ja merkityksellistä toimintaa terapeutin välineenä (Harra 2014, 205.) Tarkemmin sanottuna analysoinnilla tarkoitetaan sopivan toiminnan löytymistä suhteessa yksilön taitoihin sekä toiminnan vaatimukseen. Analysoinnissa otetaan myös huomioon ympäristö ja ympäristön olosuhteet. Elämyspolun toiminnan analysoinnissa pyrin ymmärtämään toiminnan muodon mahdollisuutta suhteessa yksilön kehitykselliseen rakenteeseen (Kielhofner & Forsyth 2009, Nelson 1996, 777.)

Toiminnan analyysi on jaettu tehtävä- yksilö- ja yksilösuuntautuneeseen analyysiin. Elämyspolun toiminnallisten pisteiden valinnassa olen soveltanut tehtäväsuuntautunutta toiminnan analyysiä. Crepeaun (1998, 136-143) mukaan tehtäväsuuntautuneessa toiminnan analyysissä tarkastellaan toimintaa sen vaatimusten näkökulmasta.

Lähtiessäni analysoimaan Crepeaun mukaan Elämyspolun pisteiden käytettävyyttä, aloitin ensin kuvaamaan kunkin toiminnan kohdalla millaista toiminta on. Toisessa vaiheessa analysoin kenelle toiminta sopii. Toiminnan sopivuudessa tarvitsi ottaa huomioon, että toiminta sopii lapsille – niin tytöille kuin pojille. Halusin myös tässä vaiheessa analysoida toiminnan mielekkyyttä. En lähde olettamaan, että jokainen käyttäjä pitää mielekkäänä jokaista toiminnallista pistettä mutta mielestäni oli tärkeää että pisteet ovat

monipuolisesti toteutettu ja näin jotta jokainen löytäisi ainakin sen yhden merkityksellinen toiminnon polulta. Kolmannessa vaiheessa analysoidaan ympäristön vaatimukset. Metsä ympäristönä toi mahdollisuuksia, mutta myös haasteita. Neljännessä vaiheessa analysoidaan, mitä välineitä tarvitaan jotta voimme toteuttaa toiminnan, onko meillä mahdollisuutta budjetin puolesta hankkia tarvittavia välineitä. Pysin myös kartoittamaan ja analysoimaan projektityöryhmämme mahdollisuudet toteuttaa toiminnallisia pisteitä itse. Analysoinnin avulla pyrin myös ratkaisemaan toimintojen toteutuskelpoisuutta toimintojen toteutukseen liittyvän soveltamisen avulla, voisiko esimerkiksi tarvittavia tarvikkeita korvata kierrätysmateriaaleilla. Viidennessä vaiheessa analysoidaan toiminnan suorittamiseen vaadittavia osatekijöitä, jotta pystyin analysoimaan osatekijöihin tarvittavia taitoja eli analysoin mitä taitoja lapsi tarvitsee pystyäkseen osallistumaan Elämyspolun toiminnallisiin pisteisiin. Juuri Elämyspolun pisteiden toiminnan analyysissä oli erityisen tärkeää tietää lapsen normaalikehitys, sillä alustavan ajatuksen mukaan polkua tulisi pääsääntöisesti käyttämään 3-7 – vuotiaat lapset. Jokaisen toiminnan kohdalla tuli tarkkaan analysoida, pystyykö jo kolmivuotias lapsi suoriutumaan toiminnasta, mutta tärkeää oli pitää mielessä myös se, ettei toiminta ole 7 -vuotiaalle täysin haasteeton. Osatehtäviä pohiessa, tärkeänä osana oli otettava huomioon myös toiminnan turvallisuus.

Taulukko 1. Tehtäväsuuntautunut toiminnan analyysi, esimerkki Elämyspolun toiminnallisesta tehtävästä ”keppihevokset”.

Toiminta	Keppihevostalli ja keppihevokset. Lapsi voi rakentaa leikin keppihevostallille. Lapsi voi myös ratsastaa tai taluttaa keppihevostalla Elämyspolun läpi. Lapsen pysähtyessä polun varrella toiminnallisille pisteille, hevosen voi jättää hetkeksi hevoselle tarkoitettuun ”hevosparkkiin”
Kenelle toiminta soveltuu	Toiminta soveltuu lapsille sukupuolesta riippumatta. Keppihevostelu on tällä hetkellä trendikästä, joten uskomme Elämyspolun käyttäjistä löytyvän lapsia, jotka kokevat toiminnan mielekkäänä. Kokemusasiantuntijoilta kysyttäessä, keppihevokset ja keppihevostalli kuulostivat mielekkäältä toiminnalta. Muita toiminnallisia pisteitä analysoidessamme tulee pitää mielessä, ettemme tee toista pistettä samalla teemalla tai idealla.
Ympäristön merkitys toiminnalle	Elämyspolun sijainti. Keppihevosien tarvitsee kestää suomen kesän olosuhteet eli kuumuutta ja mahdollisesti sadetta.

	Toimintaa pitää voida tehdä säästä riippumatta. Keppihevosella on mahdollista ratsastaa metsässä maastoratsastusta, ja hypätä maastoesteitä.
Tarvittavat välineet ja materiaali	Arviolta tarvitsemme noin kymmenen (10) kappaletta keppihevosta. Hevoset olisi hyvä tehdä puusta. Keppihevosen tekijä on tiedossa. Hevoselle voi tehdä suitset ja riimun narusta. Aitaukseksi käy vanha riuksaidan pätkä.
Toiminnan osatehtävät	Keppihevosten ja tallin löytäminen, toiminnan valinta (rakentaa leikki aitaukselle vai lähteä hevoselle maastoon eli Elämyspolulle) keppihevosen valinta, hyvä ratsastusasennon löytyminen, ohjista tai hevosesta kiinni pitäminen, liikkuminen keppihevosella
Toimintaan vaadittavat valmiudet suhteessa lapsen normaalikehitykseen	<p>Motoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen: 3. kävellen, 4v. juosten/laukaten, 5 > hyppyjä esteiden yli • Lihaskestävyys • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia = kyky suorittaa liikesarjoja • Yhden raajan käyttö • Visumotorinen integraatio = käden ja silmän yhteistyö • Esineiden käsittely • Tarkkuus esineiden käsittelyssä <p>Sensomotoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiilliset valmiudet= kosketuksen aistiminen • Proprioseptiiviset valmiudet asento- ja liikeasitijärjestelmä • Vestibulaariset valmiudet = koordinoi silmien, pään ja kehon liikettä • Visuaaliset valmiudet

4.2 Toteutus

Elämyspolun toteutus tapahtui projektiryhmän ja Letkun kyläläisten toimesta kesän 2016 aikana. Polkuun tarvittavan materiaalin hankinta ja työstö tapahtui pääosin koko

kylän talkoilla. Ensin projektiryhmä lähtivät kartoittamaan mahdollisia ja tarkoituksenmukaisia lahjoituksia Elämyspolkua varten. Tietysti myös projektiryhmän omat varastot käytiin läpi mahdollisen hyödynnettävän ja lahjoitettavan materiaalin osalta. Kylältä löytyi innokas vapaaehtoinen, joka halusi rakentaa lapsille leikkimökin. Lahjoituksena löytyi tuplakeinu. Kyläläinen oli bongannut kirpputorilta edullisen liukumäen, joka kunnostettiin.

Metsä alueen siistiminen tehtiin talkoovoimin. Maastoon tehtiin myös polku. Polku on pituudeltaan noin 900 metriä. Letkun kävelyklubi kävi tallaamassa reittiä, jotta saatiin polku näkyväksi. Polku on suhteellisen helppokulkuinen, polulla ei ole risuja tai kaatuneita puunrunkoja. Polun varrelle koottiin toiminnallisia tehtäviä. Polun käyttäjä voi kävellä polun alusta loppuun, käyden systemaattisesti jokaisessa toiminnossa tai vaihtoehtoisesti mennä suoraan omasta mielestään mielekkään toiminnon luo ja luoda toiminnan ympärille leikin.



Polun alussa muistutettiin, että jokainen käyttää polkua omalla vastuulla. Erilaiset hyönteiset johdattavat Elämyspolun kävijää eteenpäin. Kävijän tehtävänä oli etsiä polulta kivistä tehtyjä leppäkerttuja ja muurahaisia jotta hän varmisti reitillä pysymisen. Reitillä pysymistä varmistavat myös runokyltit, joita oli säännöllisin välein polun varrella. Runokylttejä oli kaksitoista (12) kappaletta. Runokylttiin oli kuvattu luontoon liittyvä kuva ja kirjoitettu kuvaan sopiva runo. Jokaisen runokyltin liepeille oli myös piilotettu kylttiin kuvaa vastaava esine. Lapsi voi halutessaan etsiä esineen metsästä. Elämyspolun varrelle oli myös kiinnitetty linnunpönttöjä houkuttelemaan metsään lintuja.

Elämyspolun alussa lapsi sai valita, haluaako hän ratsastaa polun lävitse keppihevosella. Keppihevoseja oli kymmenen (10) kappaletta. Hevoset asuivat riukuaitauksen sisällä. Pisteellä oli mahdollista myös ”ruokkia” hevosia erilaisiin ämpäreihin ja astioihin. Seuraavana pisteenä löytyi merirosvokallio. Kallio on luonnonkalloa ja keskellä kalliota liehui merirosvolippu. Kallion ympärillä oli köydestä tehdyt kaiteet. Lapsi voi kiivetä kalliolle tai vaihtoehtoisesti käyttää kiinteää laskusiltaa ja narun avulla kavuta siltaa pitkin laivaan. Laivalla voi myös heittää miekkaan rannekoruja tai etsiä kultarahoja. Polun edessä polun varrelta seuraavaksi löytyi piste, jossa lapsen oli tarkoitus kokoa muotoja erillisten kuvien mukaan. Laminoidulle paperille on kuvattu ympyrä, kolmio ja neliö. lapsen oli tarkoitus rakentaa luonnon materiaaleista kuvat sammalmättäälle. Muotojen koostamisen jälkeen polulta löytyy mahdollisuus kokeilla pussijuoksua. Pussijuoksun jälkeen vuorossa oli kaksi (2) tasapainorataa. Ensimmäisessä tasapainoradassa puiden


väliin oli pingotettu kaksi narua. Tarkoituksena oli, että lapsen jalat ovat alemmalla narulla ja lapsi piti käsillä kiinni ylemmästä narusta ja askel-vieraan tavalla selvitti itsensä narujen päästä-päähän. Toisessa tasapainoradassa lapsi pyrki kävelemään kaatuneen puun päästä päähän. Seuraavaksi metsästä löytyi metsäetsivä – piste. Pisteellä oli tuostettu erilaisia luontoon liittyviä kuvia ja lapsen oli tarkoitus lähteä metsästä etsimään kuvia vastaavat asiat. Samalla pisteeltä löytyi myös tehtävä, jossa lapsen tuli tunnistaa mikä ei kuulu joukkoon. Pisteelle oli kerätty asioita luonnosta ja seassa oli roskia. Lapsen tuli tunnistaa, etteivät roskat kuuluneet luontoon. Polku oli lähentelemässä loppuaan ja seuraavana pisteenä olikin leikkimökki ja liukumäki. Leikkimökistä löytyi pieni keittiö, tuoleja ja pöytä ja sohva. Leikkimökistä löytyi myös leikkiruokia. Leikkimökin jälkeen löytyi vielä tuplakeinu. Tuplakeinun läheltä löytyi tietysti keppihevostalli, jonne hevosen voi paltuttaa.


Taulukko 2. Elämyspolun toiminnalliset tehtävät, tehtäviin vaadittavat valmiudet sekä leikin mahdollisuudet

Toiminnallinen tehtävä	Toimintaan tarvittavat valmiudet	Leikki
<p>Runokyltit Polulla on kaksitoista runokylttiä ja polulle piilotettuna 12 kyltin piirroksen esittämää hahmoa.</p> 	<p>Motoriset valmiudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen: kävelen • Lihaskestävyys • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia • Visumotorinen integraatio <p>Sensomotoriset valmiudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiiliset valmiudet • Proprioseptiiviset valmiudet • Vestibulaariset valmiudet • Visuaaliset valmiudet 	<p>Runokylteistä löytyy hahmo ja hahmoon liittyvä runo. Lapsi voi etsiä metsästä runokyltin esittämän hahmon ja muodostaa leikin hahmon ympärille. Lapsi voi myös hyödyntää Runokylttien runoa joka auttaa muodostamaan mielikuvitusleikin.</p>

<p>Keppihevoseset Polun alussa on 10 keppihevosta sekä keppihevosten aitaus.</p> 	<p>Motoriset valmiudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen: kävelen/ laukaten/ juosten • Lihaskestävyys • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia • Visumotorinen integraatio • Esineiden käsittely • Tarkkuus esineiden käsittelyssä <p>Sensomotoriset valmiudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiiliset valmiudet • Proprioseptiiviset valmiudet • Vestibulaariset valmiudet • Visuaaliset valmiudet • Kuulo 	<p>Lapsi voi jäädä leikkimään keppihevosaiteille tai luoda leikin metsään esim. suunnitella laukkakilpailut. Lapsi voi myös ottaa keppihevosen mukaan kiertämään Elämyspolkua.</p>
<p>Merirosvokallio Polun varrella olevalle luonnonkalliolle on rakennettu merirosvolaivaa muistuttava rakennelma.</p> 	<p>Motoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen: kävelen • Lihaskestävyys • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia • Esineiden käsittely <p>Sensomotoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiiliset valmiudet • Proprioseptiiviset valmiudet • Vestibulaariset valmiudet • Visuaaliset valmiudet • Kuulo 	<p>Lapsi voi jäädä merirosvokalliolle leikkimään. Kalliolle voi muodostaa leikin yksin tai yhdessä. Merirosvoteeman kautta lapsi voi keksiä itselleen erilaisia rooleja ja muodostaa mielikuvitusleikin.</p>

<p>Tasapainorata I Polulla on kaatunut koivu, joka toimii tasapainorata- tana.</p> 	<p>Motoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen: kävelen • Lihaskestävyys • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia <p>Sensomotoriset valmiudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiiliset valmiudet • Proprioseptiiviset valmiudet • Vestibulaariset valmiudet • Visuaaliset valmiudet • Kuulo 	
<p>Tasapainorata II Polulla on kahden puun väliin pingotettu liinat, joka toimii tasapainorata- tana.</p> 	<p>Motoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen: kävelen, askel-viereen • Lihaskestävyys • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia <p>Sensomotoriset valmiudet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiiliset valmiudet • Proprioseptiiviset valmiudet • Vestibulaariset valmiudet • Visuaaliset valmiudet 	
<p>Metsäetsivä Polulla on taulu, jossa on kuvia luonnosta löytyvistä asioista esim. mustikan varpu ja lintu. Lapsen tehtävänä on luonnosta hakea kuvan mukaiset asiat.</p>	<p>Motoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen: kävelen • Lihaskestävyys 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia • Visumotorinen integraatio <p>Sensomotoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiiliset valmiudet • Proprioseptiiviset valmiudet • Vestibulaariset valmiudet • Visuaaliset valmiudet • Kuulo 	
<p>Mikä ei kuulu joukkoon?</p> <p>Polun varrella on asioita, josta lapsen tulee arvata mikä asia ei kuulu suomen luontoon esim. krokotiili ja roska eivät kuulu suomen luontoon.</p>	<p>Motoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen: kävelen toiminnallisille pisteelle • Lihaskestävyys • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia • Visumotorinen integraatio <p>Sensomotoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiiliset valmiudet • Proprioseptiiviset valmiudet • Vestibulaariset valmiudet • Visuaaliset valmiudet 	
<p>Muotojen kokoaminen</p> <p>Polulla on ämpäreissä luonnonmateriaaleja joista lapsen tulee koota muotoja.</p> 	<p>Motoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen: kävelen toiminnalliselle pisteelle • Lihaskestävyys • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia = kyky suorittaa liikesarjoja 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Visumotorinen integraatio • Esineiden käsittely • Tarkkuus esineiden käsittelyssä <p>Sensomotoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiiliset valmiudet • Proprioseptiiviset valmiudet • Vestibulaariset valmiudet • Visuaaliset valmiudet • Kuulo 	
<p>Pussijuoksu Polun varrella on pusseja ja lapsi voi halutessaan kokeilla pussijuoksua.</p>	<p>Motoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen: kävelen, hyppien • Lihaskestävyys • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia <p>Sensomotoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiiliset valmiudet • Proprioseptiiviset valmiudet • Vestibulaariset valmiudet • Visuaaliset valmiudet 	
<p>Tuplakeinu Polulla on yksi tuplakeinu.</p> 	<p>Motoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen: kävelen toiminnalliselle pisteelle • Lihaskestävyys • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia <p>Sensomotoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiiliset valmiudet 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Proprioseptiiviset valmiudet • Vestibulaariset valmiudet • Visuaaliset valmiudet 	
<p>Liukumäki Polulla on liukumäki.</p> 	<p>Motoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen: kävelen • Lihaskestävyys • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia <p>Sensomotoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiiliset valmiudet • Proprioseptiiviset valmiudet • Vestibulaariset valmiudet • Visuaaliset valmiudet 	
<p>Leikkimökki Polulta löytyy leikkimökki, jonka sisällä on huonekaluja ja leluja.</p> 	<p>Motoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asennonhallinta: asennon ylläpitäminen ja vaihtaminen • Liikkuminen • Lihaskestävyys • Kehon molemminpuoleinen yhteistyö • Praksia • Visumotorinen integraatio • Esineiden käsittely • Tarkkuus esineiden käsittelyssä <p>Sensomotoriset valmiudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taktiiliset valmiudet • Proprioseptiiviset valmiudet • Vestibulaariset valmiudet • Visuaaliset valmiudet 	<p>Leikkimökissä on esittäviä – sekä symbolisia leluja. Lapsella on mahdollisuus muodostaa symbolisilla leluilla esinekorvaavuuksia. Leikkimökissä voi muodostaa mielikuvitus- ja roolileikkejä yksin tai yhdessä.</p>

5 ELÄMYSPOLUN TUTKIMUKSELLINEN KEHITTÄMINEN

5.1 Selvityksen lähtökohdat ja toteutus

Elämyspolun projektiryhmä halusi palautetta tulevilta Elämyspolun käyttäjiltä. Palautetta kerättiin kahdella eri menetelmällä: havainnoimalla sekä palautelomakkeen avulla. Palautteen keruun tarkoituksena oli selvittää täyttyvätkö Elämyspolulle asetetut tavoitteet eli perheiden asumisviihtyvyyden lisääminen ja lasten innostaminen liikuntaan ja leikkiin. Palautteen avulla selvitettiin oliko valintamme Elämyspolun ympäristöstä ja toiminnoista onnistuneet. Havainnoinnin tarkoituksena oli selvittää toiminnallisten pisteiden toimivuus.

Havainnointi ja palautelomakkeen täyttö toteutettiin Elämyspolun testipäivässä syyskuussa 2016. Testipäivään osallistui Letkun perhekahvilan kävijät. Kävijöitä testipäivässä oli seitsemän (7) aikuista, joilla jokaisella 1-2 lasta mukana. Lapsia testipäivässä oli yhteensä yksitoista (11).

5.1.1 Selvityksen kohderyhmä ja aineistonkeruumenetelmä

Havainnointi tapahtuu Elämyspolun testipäivässä. Minä kuljin testiryhmän mukana ja havainnoin lasten reaktioita, polun toimivuutta ja miten toiminnalliset pisteet onnistuivat suhteessa lapsen normaali kehitykseen.

Testiryhmään osallistuvilla perheillä oli mahdollisuus vastata myös palautekyselyyn. Jokaisella testiryhmään osallistuvalla perheellä oli mahdollisuus osallistua palautekyselyyn ja jokaisen perheen vastaukset analysoitiin, joten kyseessä oli siis kokonaisselvitys (Vilkkä 2005, 78). Kyselylomakkeen ja havainnoinnin pohjalta tehtiin yhteenveto.

Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui kysely. Kyselyyn päädyin, sillä havainnointiyksikkönä oli henkilö ja häntä koskevat asiat, esimerkiksi mielipiteet, asenteet, ominaisuudet ja käyttäytyminen (Vilkkä 2007, 28). Kyselyselvityksessä vastaajalle esitettiin kysymyksiä kyselylomakkeen välityksellä (Vehkalahti 2014, 11). Kyselylomakkeessa kysymysten muoto oli standardoitu eli vakioitu, jolloin kyselyyn vastaavilta kysyttiin samat

asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselyssä vastaaja itse luki kysymyksen ja vastaa siihen. (Vilkkä 2007, 28.)

5.1.2 Palautelomake ja kyselyn toteuttaminen

Tarkoitukseni oli pitää kysymysten määrä alhaisena ja selkeinä, jotta vastaaminen olisi nopeaa ja helppoa ja näin vastauksia saataisiin mahdollisimman paljon. Lyhyessä palautelomakkeessa vastaajien motivaatio säilyi ja näin vastauksista saatiin luotettavampia. (VirtuaaliAMK 2016.) Lisäksi tavoitteenani oli luoda esteettisesti selkeä lomake, jota on helppo tulkita.

Palautelomakkeessa (LIITE 1) oli yhteensä 3 väitettä/ kysymystä, kaksi kysymystä oli strukturoitu ja yksi kysymyksestä on avoin kysymys. Strukturoiduissa kysymyksessä käytin Likertin asteikkoa. Likertin asteikko muodostaa selvän, yksiluokitteisen jatkumon jostain ääripäästä toiseen ja keskimäinen vaihtoehto on neutraali (Vehkalahti 2014, 35). Tässä kyselylomakkeessa 5 = täysin samaa mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä, 3= ei samaa, eikä eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 1= täysin eri mieltä. Avoimelle kysymykselle jätin tyhjän tila vastaukselle. (Hirsjärvi ym. 2009, 185.) Kyselylomake informoi tarvittaessa käyttämään myös lomakkeen kääntöpuolta.

Toteutin kyselyn Elämyspolun testipäivässä syyskuussa 2016. Tarkoituksena oli, että aikuiset ja lapset kiertävät polun ja tämän jälkeen vastaavat kyselyyn. Minä pyrin innostamaan testipäivään osallistuvia vastaamaan kyselyyn, jotta mahdollisimman moni perhe muistaa vastata ja näin päästä vaikuttamaan Elämyspolun kehittämiseen.

5.1.3 Havainnointi ja havainnoinnin toteuttaminen

Havainnointi toteutettiin Elämyspolun testipäivässä syyskuussa 2016. Tarkoituksena oli, että aikuiset ja lapset kiertävät polun ja samalla minä havainnoi lasten reaktioita suhteessa mielekkääseen toimintaan sekä havainnoi polun toimivuutta. Tarkkailin myös polun toimivuutta suhteessa polkua käyttävien lasten normaali kehitykseen (3-7 v.) eli oliko pisteiden analysointi onnistunut.

5.1.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Elämyspolun testipäivään osallistui kahdeksan (7) aikuista, joilla jokaiselle oli mukana 1-2 lasta. Lapsia oli yhteensä yksitoista (11). Jokainen aikuinen vastasi kyselylomakkeeseen lasten kanssa. Palautelomakkeita palautui yhteensä seitsemän (7) kappaletta eli vastausprosentti oli 100 % . Minä pidin huolen, ettei vastaajien henkilöllisyys selviä missään vaiheessa selvitystä. Minä otin palautelomakkeet haltuuni heti Elämyspolun testipäivän jälkeen ja analysoi aineiston itsenäisesti.

Suhteellisen pienen otannan vuoksi päädyin kuvaamaan monivalintakysymysten tuloksia taulukko muotoon, jotta lukijan on helpompi löytää vastauksista yhtäläisyyksiä ja eroja. Avoimen kysymyksen tuloksia kuvaan sanallisesti. (Karjalainen 2010, 23.) Myös Kalaja ym. (2011, 154) mukaan varsinkin pienien aineistojen tarkasteluun riittivät yksinkertaiset ja kuvailevat menetelmät.

Ennen avoimien kysymysten tulosten kuvaamista, kävin jokaisen kysymyksen yksitellen läpi ja tarvittaessa teemoittelin vastaukset. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 95). Teemoittelun apuna käytin koodausta. Koodaaminen tarkoittaa aineiston jäsentelyä ja luokittelua erilaisten merkkien (numerointi, alleviivaukset, värit ym.) avulla. Koodaaminen helpotti analysointia, koska koodatusta aineistosta oli helppo poimia esim. tiettyä aihetta käsittelevät kohdat. (Henttonen 2008.) Koodaamisen jälkeen yhdistelin, järjestelin ja ryhmittelin vastaukset suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Yhdistelyn, järjestelyn ja ryhmittelyn jälkeen esittelen tulokset sekä numeraalisesti että sanallisessa muodossa.

5.2 Tulosten yhteenveto

5.2.1 Mikä on Elämyspolun merkitys perheellenne?

Palautelomakkeen ensimmäisen kysymyksen oli tarkoitus kartoittaa Elämyspolun merkitystä perheelle. Vastaaja ympyröi parhaiten vastaavan vaihtoehdon. Vaihtoehdot olivat: 5= täysin samaa mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 1= täysin eri mieltä.

Taulukko 3 Tulosten yhteenveto, Elämyspolun merkitys perheelle.

Väite	Vas- tausten määrä	Täysin samaa mieltä	Jok- seenkin samaa mieltä	Ei sama, eikä eri mieltä	Jok- seenkin eri mieltä	Täy- sin eri mieltä
Elämys- polku pa- rantaa per- heemme asumisviih- tyvyyttä	6/7	Yksi (1)		Neljä (4)	Yksi (1)	
Elämys- polku in- nostaa lasta/ las- tamme liik- kumaan ja leikkiin	7/7	Viisi (5)	Kaksi (2)			
Metsä on mielekäs ympäristö liikkua	7/7	Seitse- män (7)				
Joku muu merkitys, mikä?	1/7	Vastaus: yhteisöllisyys				

5.2.2 Mikä toiminta Elämyspolulla oli mielekästä?

Toisessa kysymyksen tarkoitus oli kartoittaa mikä toiminta polulla osoittautui mielekkääksi. Väitteitä strukturoidussa kysymyksessä oli kaksitoista (12), niin kuin Elämyspolun pisteitäkin. Vastaaaja ympyröi parhaiten vastaavan vaihtoehdon. Vaihtoehdot olivat: 5= täysin samaa mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 1= täysin eri mieltä.

Taulukko 4 Tulosten yhteenveto, mikä toiminta Elämyspolulla oli mielekästä.

Väite	Vastaus- ten määrä	Täysin samaa mieltä	Jok- seenkin samaa mieltä	Ei sa- maa, eikä ei mieltä	Jok- seenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Runokyl- tit	7/7	kaksi (2)	Kolme (3)	Kaksi (2)		
Keppihe- vostelu	7/7	Yksi (1)	Kolme (3)	Kaksi (2)	Yksi (1)	
Meriros- vokallio	7/7	Seitse- män (7)				
Tasapai- norata I (kaatunut koivu)	6/7	Viisi (5)	Yksi (1)			
Tasapai- norata II (liinat puiden välissä)	6/7	Viis (5)	Yksi (1)			
Metsäet- sivät	4/7		Kolme (3)	Yksi (1)		
Mikä ei kuulu jouk- koon?	5/7		Kolme (3)	Kaksi (2)		
Muotojen kokoami- nen	5/7		Kolme (3)	Kaksi (2)		
Pussi- juoksu	4/7	Yksi (1)	Kolme (3)			
Tupla- keinu	5/7		Kolme (3)	Kaksi (2)		
Liuku- mäki	6/7	Viisi (5)	Yksi (1)			
Leikki- mökki	6/7	Neljä (4)	Yksi (1)	Yksi (1)		

Havainnoinnin perusteella lapset näyttivät kokevan erityisen mielekkääksi merirosvokallion, leikkimökin ja liukumäen. Lapset viihtyivät toiminnoissa pisimpään ja suurin osa lapsista palasi polun jälkeen joko merirosvokallioille tai leikkimökille ja liukumäkeen. Merirosvokalliolle toivottiin kaukoputkea. Lapset pitivät myös esineiden etsimisestä polulla, erityisesti leppäkerttu ja muurahaiskiviä lapset etsivät innostuen ”jotta varmasti pysytään oikealla reitillä”. Ainoastaan kaksi lapsista innostui ottamaan alussa keppihevosen mukaan polulle, keppihevonen oli ehkä hieman tiellä ja hevosta oli raskas kantaa pidempää matkaa. Lapset eivät oikein myöskään oikein tienneet mihin hevosen laittaa toiminnan ajaksi.

Havainnoinnin perusteella jokainen lapsi pystyi osallistumaan pisteillä toimintaan, pisteet olivat siis lapsen normaalikehitykseen verrattuna onnistuneet. Polku oli pisteiden osalta toimiva, mutta polulla on erittäin haastava liikkua apuvälineillä esimerkiksi lastenvaunuilla.

5.2.3 Mikä toiminta Elämyspolulta puuttuu?

Kolmannen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää puuttuuko Elämyspolulta tietty toiminta.

Vastaajista kolme (3) vastasi avoimeen kysymykseen, jossa kysyttiin mikä toiminta Elämyspolulta puuttuu. Kaksi (2) vastaajista toivoi Elämyspolun varrelle mahdollisuuden paistaa makkaraa ja yksi (1) vastaajista toivoi polun varrelle vielä enemmän jotain etsimistä esim. polulta löytyvien vihjeiden avulla.

Polun varrella käytiin keskustelua tulesta ja makkaranpaistopaikasta ja havainnoin perusteella idea makkaranpaistopaikan tarpeellisuudesta muissa pilottiryhmäläisissä herätti myönteistä myhähtelyä. Testipäivänä oli kylmä, joten sää ehkä sai idean aikaan. Makkaranpaistopaikkaa ja avotulta voisi käyttää vain märällä syysilmalla. Tämä tosin ehkä innostaisi Elämyspolulla kävijöitä jatkamaan ulkoilukautta polulla pidempään.

5.3 Selvityksen johtopäätökset ja hyödyllisyys

Palautelomakkeeseen vastasi 100 % lomakkeen saaneista. Aineiston analysoinnin kannalta tämä oli riittävä määrä, jotta selvitystulos oli luotettava. Selvityksestä luotettavan teki vastaajien yhdenmukaiset kokemukset mutta aineistosta löytyi myös yksilöllisiä näkemyksiä. Projektityöryhmä voi käyttää selvitystä ja selvityksen johtopäätöksiä kehittäessään Elämyspolkua.

Projektityöryhmä lähti ensin selvittämään täyttyykö Elämyspolulle asetetut tavoitteet eli lapsiperheiden asumisviihtyvyyden lisääminen ja lasten liikunnallisuuden lisääminen. Projektityöryhmä halusi myös selvittää tukiko taustateoriamme hankettamme eli olimeko löytäneet mielekkään toiminnan joka innostaako lasta liikkumaan sekä onko metsä ympäristönä mielekäs paikka liikkua. Vastaajat eivät juuri kokeneet Elämyspolun lisäävän asumisviihtyvyyttä, mutta tulosten perusteella Elämyspolku kokonaisuutena innostaa lasta liikkumaan.

Kysyttäessä Elämyspolun mielekkäitä toimintoja, vastaukset olivat hajanaiset. Tämä kertoo, että todennäköisesti jokainen lapsi oli löytänyt itselleen vähintään yhden mielekkään toiminnon polulta. Suurimman osan mielestä kuitenkin mielekkäintä Elämyspolulla oli merirosvokallio, leikkimökki ja liukumäki. Erityisesti näiden toimintojen mielekkyys näkyi kyselylomakkeen tuloksissa sekä se välittyi havainnoinnin kautta. Kehittämisideoiden johtopäätösten perusteella voitiin myös todeta, että Elämyspolku kaipaa makkaranpaistopaikkaa ja mahdollisesti lisää toiminnallisia pisteitä jossa lapsi voi etsiä asioita.

Projektityöryhmä pohti myös Elämyspolun pitempiaikaista tavoitetta eli tuoda Letkun kylälle lisää asukkaita. Elämyspolkua pyritään tuomaan näkyväksi erilaisissa tapahtumissa ja mainonnan yhteydessä.

6 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tekeminen on kokonaisuudessaan ollut todella antoisa ja opettavainen prosessi. Oli hienoa päästä luomaan jotain hieman erilaista. Alussa oli haastavaa löytää yhteinen linja suhteessa Elämyspolun toiminnallisiin pisteisiin. Suurin syy tähän lienee ideoiden paljous ja pieni epävarmuus toteutuksen mahdollisuuksista – mihin kaikkeen me pystyisimme. Koko projektityöryhmä kuitenkin mukautui tilanteeseen ja olemme lopputulokseen tyytyväisiä.

Vaikuttavin kokemus varmasti oli Letkun kyläläisten talkoohenki – ja toistensa tukeminen. Kun sana Elämyspolun toteutuksesta kiiri, apukäsiä ilmoittautui vapaaehtoisiksi. Tunnelma oli avoin ja innostava, merirosvolippukin saatiin salkoon suorastaan juhlallisin menoin. Omat tavoitteeni täyttyivät, opin lisää lapsen normaalikehityksestä ja opin tarkastelemaan itseäni ja toteuttamaan asiantuntijuutta laadukkaasti.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan Elämyspolun oli tarkoitus olla avoin käyttäjille jo loppukesän 2016 aikana. Elämä ei aina mene suunnitelmien mukaan ja tämän projektin luonne oli armollinen aikataulumuutoksille. Projektin aikataulu suhteessa kyläsuunnitelmaan toteutui odotusten mukaisesti. Projektityöryhmä haluaa kehittää edelleen Elämyspolkua ja suunnitella talven aikana ainakin makkaranpaistopaikan alueelle. Yleisölle Elämyspolku avaa ovensa keväällä 2017.

Elämyspolkua tehtiin hyvin kylälähtöisesti, ja kylän tarpeiden ja tavoitteiden mukaan mutta mielestäni Elämyspolkua ideana voisi hyvin lähteä kehittämään ja toteuttaa polkuja myös muualla.

LÄHTEET

Ayres, A.J. 2015. Aistimusten aallokossa. 2., painos. Hansaprint: Vantaa.

Berg, P.; Pihlajamaa, J. & Polvinen, K. 2012. Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen. Helsinki: Kansainvälinen hyvinvointiverkosto

Burakoff, K. 2015. Aistit vuorovaikutuksessa. Viitattu 22.12.2016. [www.papunet](http://www.papunet.fi) > Vuorovaikutus ja kommunikointi > Aistit vuorovaikutuksessa

Crepeau, Elizabeth B. 1998. Activity Analysis: A Way of Thinking About Occupational Performance. Teoksessa Neistadt, Maureen E. – Crepeau, Elizabeth Blesedell (toim.): Willard & Spackman's Occupational Therapy. 9. painos. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 135–147

Haataja, L., Pihko, H. & Rantala, H. 2014. Lastenneurologia. 1., painos. Saarijärven Offset Oy: Saarijärvi

Harra, E. 2014. Terapeuttinen yhteistoiminta. Asiakkaan osallistumisen mahdollistaminen toimintaterapiassa. Väitöskirja. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta: Lapin yliopisto

Henttonen, E. 2008. Usein kysytyjä kysymyksiä laadullisesta tutkimuksesta. Helsinki: Aalto yliopisto. Viitattu 15.5.2016. <https://into.aalto.fi/into/Usein+kysytytj%C3%A4+kysymyksi%C3%A4+laadullisesta+tutkimuksesta>

Heiskala, H. & Lönnqvist, T. 2008. Lapsen aika. Viitattu 6.5.2016. Duodecim. Artikkelit saatavana maksullisesti osoitteesta duodecim.fi

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja Kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi

Hämeen kylät 2016. Kyläsuunnitelma. www.hameenkylät.net > kyläsuunnitelma

Nelson, L. David. 1996. Therapeutic Occupation: A Definition. The American Journal of Occupational Therapy. AJOT, vol. 50, nro 10

Kalaja, P.; Alanen, R. & Dufva, H. 2001. Kieltä tutkimassa tutkielman laatijan opas. Tampere: Tammerprint

Karling, M., Ojanen, T., Sive´n, T., Vihunen, R. & Vile´n, M. 2009. Lapsen aika. 12., uudistettu painos. Helsinki: WSOY

Kielhofner, G. 2008 . Model of human occupation. Theory and Application. 4. p. Lippincott Williams & Wilkin: Baltimore

Korsumäki, P 2015. Lapsikäsitys yksilökohtaisissa varhaiskasvatussuunnitelmissa. Pro gradu – tutkielma. Kasvatustieteidenlaitos: Jyväskylän yliopisto

Kursinen, A., Neuvonen, S., Siven, T., Vartiainen, J., Vihunen, R. & Vilen, M. 2013. Lapsuus erityinen elämänvaihe. SanomaPro: Helsinki

Letkun kylä 2016a. Etusivu. Viitattu 3.2.2016. www.letkunkylä.net.

Letkun kylä 2016b. Kylätoiminta. Viitattu 3.2.2016. www.letkunkylä.net > kylätoiminta

Persson D., Erlandsson L-K., Eklund M, Iwarsson S. 2001. Value Dimensions, Meaning, and Complexity in Human Occupation – A Tentative Structure for Analysis. The Scandinavian Journal of Occupational Therapy 8: 7-18

Riihonen, E. 1991. Lapsi ja lelu. Gummerus kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Schoeppe, S., Duncan, M.J., Badland, H., Oliver, M., & Curtis, C. 2013. Associations of children's independent mobility and active travel with physical activity, sedentary behaviour and weight status: a systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport* 16, 312–319. doi: 10.1016/j.jsams.2012.11.001

Siren-Tiusanen, H. 2004. Leikin aika: Leikki ja oppiminen. Painotalo Auranen: Forssa

STM 2016. Muutosta liikkeelle! -Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Viitattu 3.2.2016. www.stm.fi > julkaisut > Muutosta liikkeelle! - Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020

UKK Instituutti 2016a. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 3.2.2016. www.ukkinstituutti.fi > tietoa terveystieteistä > liikunnan vaikutukset > ikäkaudet > liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen

UKK 2016b. Fyysinen ympäristö ohjaa liikkumista. Viitattu 3.2.2016. www.ukkinstituutti.fi > tietoa terveystieteistä > liikkumaan > arkiliikunta > ympäristö ohjaa liikkumista

Uutela, T. 2006. Terapeuttinen toiminta lasten ryhmäkuntoutuksessa. Pro gradu –tutkielma. Terveystieteiden laitos: Jyväskylän yliopisto

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannus-osa-
keyhtiö Tammi

Turun AMK 2016. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 18.10.2016. www.turku.fi > messi-intranet > opiskelu > opinnäytetyö > opinnäytetyötyypit. Sivuille pääseminen vaatii erilliset käyttäjätunnukset

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Oy Finn Lectura Ab

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Kustannusyhtiö Tammi

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi

VirtuaaliAMK 2016. Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. Viitattu 15.5.2016. www.amk.fi > ylemmän amk-tutkinnon mediafoorumi > ammatillinen tiedon hankinta > kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen

Wolfson, R. 2001. Touhukas taapero. Finnish language translation WSOY: Hong Kong

Wolfson, Rb. 2001. Vireä vauva. Finnish language translation WSOY: Hong Kong

KYSELYLOMAKE

PALAUTEKYSELY ELÄMYSPOIUN KÄYTTÄJÄLLE

Tarvittaessa voitte jatkaa vastauksia lomakkeen kääntöpuolelle.

1. Mikä on Elämyspolun merkitys perheellenne?

Ympyröikää parhaiten vastaava vaihtoehto. 5= täysin samaa mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 1= täysin eri mieltä.

Elämyspolku parantaa perheemme asumisviihtyvyyttä	5	4	3	2	1
Elämyspolku innostaa lasta/ lapsiamme liikkumaan ja leikkiin	5	4	3	2	1
Metsä on mielekäs ympäristö liikkua	5	4	3	2	1
Jokin muu merkitys, mikä? _____					

2. Mikä toiminta Elämyspolulla oli mielekästä?

Ympyröikää parhaiten vastaava vaihtoehto. 5= täysin samaa mieltä, 4= jokseenkin samaa mieltä, 3= ei samaa eikä eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 1= täysin eri mieltä.

Runokyltit	5	4	3	2	1
Keppihevostelu	5	4	3	2	1
Merirosvokallio	5	4	3	2	1
Tasapainorata I (kaatunut koivu)	5	4	3	2	1
Tasapainorata II (liinat puiden välissä)	5	4	3	2	1
Metsäetsivä	5	4	3	2	1
Mikä ei kuulu joukkoon?	5	4	3	2	1
Muotojen kokoaminen	5	4	3	2	1
Pussijuoksu	5	4	3	2	1
Tuplakeinu	5	4	3	2	1
Liukumäki	5	4	3	2	1
Leikkimökki	5	4	3	2	1

3. Mikä toiminta Elämyspolulta puuttuu?

Kiitos vastauksestanne!