

Emmi Nikunen & Sanna-Mari Pesola

LASTEN ARKI JA AJANKÄYTTÖ HYVINVOINTIA TUKEMASSA

Kyselytutkimus Reisjärven peruskoulun 5.- 6. -luokkalaisille

Opinnäytetyö

KESKI- POHJANMAAN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveystieteiden koulutusohjelma

Joulukuu 2011



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Hyvinvoinnin ja kulttuurin yksikkö	Aika Joulukuu 2011	Tekijä/tekijät Emmi Nikunen Sanna-Mari Pesola
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitaja		
Työn nimi Lasten arki ja ajankäyttö hyvinvointia tukemassa – Kyselytutkimus Reisjärven peruskoulun 5.-6.luokkalaisille		
Työn ohjaaja KL Yliopettaja Maija Maunula	Sivumäärä 44+9	
Työelämäohjaaja -		
<p>Opinnäytetyössämme selvitämme, miten 5.- ja 6. -luokkalaisten arki ja ajankäyttö tukee lasten hyvinvointia. Lisäksi tavoitteenamme on selvittää, mistä kaikesta 5.- ja 6. luokkalaisten arki ja ajankäyttö koostuvat sekä millainen on vanhempien rooli lasten arjen valvojana. Kyselyaineistoja tarkastellaan lasten näkökulmasta ja pääpaino on arjen kuvaamisessa.</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin määrällistä tutkimusta. Aineisto kerättiin kyselylomakkeiden avulla Reisjärven kunnan 5.- ja 6. -luokan oppilailta. Kyselyyn vastasi 68 oppilasta. Vastausprosentiksi muodostui 86 %, mitä voidaan pitää luotettavana.</p> <p>Työssämme olemme sisällyttäneet hyvinvointiin levon, harrastukset, kaverit, ravitsemuksen, päihteet sekä median käytön. Tutkimustulosten mukaan Reisjärvisten 5.-6. -luokkalaisten hyvinvointi on pääasiassa kunnossa. Puolet oppilaista menivät koulupäivinä nukkumaan noin kello kymmenen aikaan illalla, kun taas reilu kolmasosa vastanneista meni nukkumaan myöhemmin kuin yhdeltätoista illalla. Tietokoneen liialliseen käyttöön liittyvät väitteet jakoivat oppilaiden mielipiteitä samoin kuin sääntöjen asettaminen tietokoneen käytölle.</p> <p>Reisjärvisten 5.-6.-luokkalaisten arkea ja ajankäyttöä tarkastellessa selvisi, että lasten mieluiten viettämä vapaa-aika muodostui lähinnä passiivisista toiminnoista. Tutkimuksessa selvisi, että yksin vietettävä vapaa-aika kului monella passiivisena toimintona, kuten tietokoneella olona, television katseluna. Vanhempien rooli lasten arjen valvojina on kovin merkittävä. Kävi kuitenkin ilmi, että puolet vastanneista lapsista sai itse päättää nukkumaanmenoaikansa.</p> <p>Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää mahdollisesti puheeksiottovälineenä esimerkiksi vanhempainilloissa. Myös Reisjärven kunnan kouluterveydenhoitajalle ja opettajille siirtyy tietoa oppilaiden arjesta sekä lasten näkemyksiä vanhempien roolista arjen valvojina.</p>		

Asiasanat

Ajankäyttö, arki, hyvinvointi, oppilas, vanhemmat

ABSTRACT

Unit The Unit of Health, Welfare and Culture	Date December 2011	Author Emmi Nikunen Sanna-Mari Pesola
Degree programme The Degree Programme in Nursing – Public Health Nurse		
Name of thesis Children’s Everyday Life and Use of Time to Support Well-Being – Survey to Reisjärvi Comprehensive School’s 5 th and 6 th Graders		
Instructor Lie Ed. Senior Teacher Maija Maunula		Pages 44+9
Supervisor -		
<p>The purpose of this thesis was to investigate how the 5th and 6th grade students' everyday life and use of time supports children's well-being. Besides that our goal was to find out what all the 5th and 6th graders did on their everyday life and what was the parents' role as a children's controller. Results are being examined on the children's point of view, the main focus is to describe their everyday life.</p> <p>In this thesis we have used a quantitative method. The data has been collected from Reisjärvi's comprehensive school's 5th and 6th grade students by using questionnaires. The survey was answered by 68 students. Response rate was 86%, which can be considered reliable.</p> <p>In our thesis we have included the well-being as rest, hobbies, friends, nutrition, drugs, and use of media. The results indicated that Reisjärvi's 5th and 6th grade students' welfare is quite good. Half of the students went to bed around ten o'clock in the evening if they had to go to school on a next day. Over a third of the respondents went to bed later than eleven o'clock at night. The excessive use of computer divided students' opinions into half. Also the rules of using computer divided opinions.</p> <p>When examining Reisjärvi's 5th and 6th grade students' everyday life and the use of time it can be noticed that children prefer to spend their spare time in the passive activities. The results of reseach indicated that spare time spent alone was mostly used for the passive activities such as being on a computer or watching television. Parents' role as children's everyday controllers was very significant. However, it appeared that half of the answerers had power to decide their own bed times.</p> <p>The results can be used as a help of discussion for example in parents' evenings. Also public health nurse and teachers of Reisjärvi can be informed about results of this study on children's everyday life and their opinions on the role of parents as controllers of everyday life.</p>		
Key words Everyday life, parents, student, use of time, well-being		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 LASTEN ARJEN JA HYVINVOINNIN TARKASTELUA	3
2.1 Lasten hyvinvointi	3
2.1.1 Lasten hyvinvointia tukevat tekijät	4
2.1.2 Päihteiden kokeilu ja käyttö uhkana lasten hyvinvoinnille	6
2.2.3 Median merkitys lasten hyvinvoinnille	8
2.2 Lasten arki ja ajankäyttö	9
2.2.1 Koulu-aika	10
2.2.2 Lasten monipuoliset harrastukset	11
2.2.3 Yksin ja yhdessä vietettävä vapaa-aika	12
2.3 Vanhemman rooli lasten hyvinvoinnin turvaamisessa	14
2.4 Koululaisten vapaa-aika Reisjärven kunnassa	16
3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	19
4 AINEISTO JA -MENETELMÄT	20
4.1 Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä	20
4.2 Tutkimusaineisto	21
5 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	22
6 TULOKSET	23
6.1 Vastaajien taustatiedot	23
6.2 Reisjärvisien 5.-6. -luokkalaisten hyvinvointi	23
6.3 Arki ja ajankäyttö Reisjärven 5.-6. -luokkalaisten kokemana	26
6.4 Reisjärven 5.-6. -luokkalaisten vanhemmat arjen ja ajankäytön valvojina	29
7 JOHTOPÄÄTÖKSET	34
7.1 Tulosten tarkastelua	34
7.1.1 Yhteenveto reisjärvisien 5.-6.-luokkalaisten hyvinvoinnista	34
7.1.2 Reisjärvisien 5.- 6. -luokkalaisten arki ja ajankäyttö	35
7.1.3 Vanhempien merkittävä rooli lasten arjen valvojina	38
8 POHDINTA	40

**LÄHTEET
LIITTEET**

1. JOHDANTO

Valitsimme opinnäytetyömme aiheeksi peruskoulun 5.- ja 6. -luokkalaisten arki ja ajankäyttö hyvinvointia tukemassa. Aihe opinnäytetyöhömme on peräisin työelämästä, Reisjärven kouluterveydenhoitajalta. Hän yhdessä peruskoulun rehtorin kanssa koki aiheen ajankohtaiseksi ja he toivovat, että asiaan puututtaisiin. Kiinnostus kouluterveydenhoitajan työtä kohtaan sai meidät valitsemaan tämän opinnäytetyön aiheeksemme.

Opinnäytetyössämme määrittelemme hyvinvoinnin mukaillen Irmeli Järventietä (2001). Hyvinvointi koostuu nukkumisen, syömisen ja liikkumisen kokemuksista. Näiden lisäksi siihen katsotaan myös kuuluvan arjessa jaksaminen sekä arkeen vaikuttaminen. Arjen määrittelemme Liisa Horellin (2006) mukaan ihmisen subjektiiviseksi kokemukseksi jokapäiväisestä elämästään. Tarkastelemme ajankäyttöä kokemuksena asioista, jotka kuuluvat arkipäivään.

Tässä opinnäytetyössä käytämme 5.- 6. luokkalaisesta termiä lapsi. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarjota tietoa reisjärveläisten lasten arjesta ja ajankäytöstä. Tutkimusongelmien avulla pyrimme saamaan tietoa reisjärvesten lasten hyvinvoinnista, arjesta ja ajankäytöstä sekä vanhemman merkityksestä lasten arkeen ja ajankäyttöön. Tutkimus on rajattu 5.- 6. luokkalaisiin lapsiin eli 11-12-vuotiaisiin. Valitsimme tämän ikäryhmän myös siksi, koska esimerkiksi kouluterveyskysely ei tavoita näitä lapsia.

Tulevina terveydenhoitajina tulemme kohtaamaan kouluterveydenhuollossa lapsia, joilla on arjessa ongelmia. Se heijastuu koulutyöhön ja heidän hyvinvointiinsa. Myös lasten vapaa-ajan käyttö on oleellinen osa heidän arkea, jonka takia on hyvä tietää, millaisista asioista se muodostuu. Opinnäytetyön kautta ja aihetta tutkimalla voimme tiedostaa ja tunnistaa ongelman, johon terveydenhoitaja voi puuttua hyvissä ajoin. Ennaltaehkäisy on avainasemassa terveydenhoitajan työssä, joten aikainen puuttuminen on tärkeää.

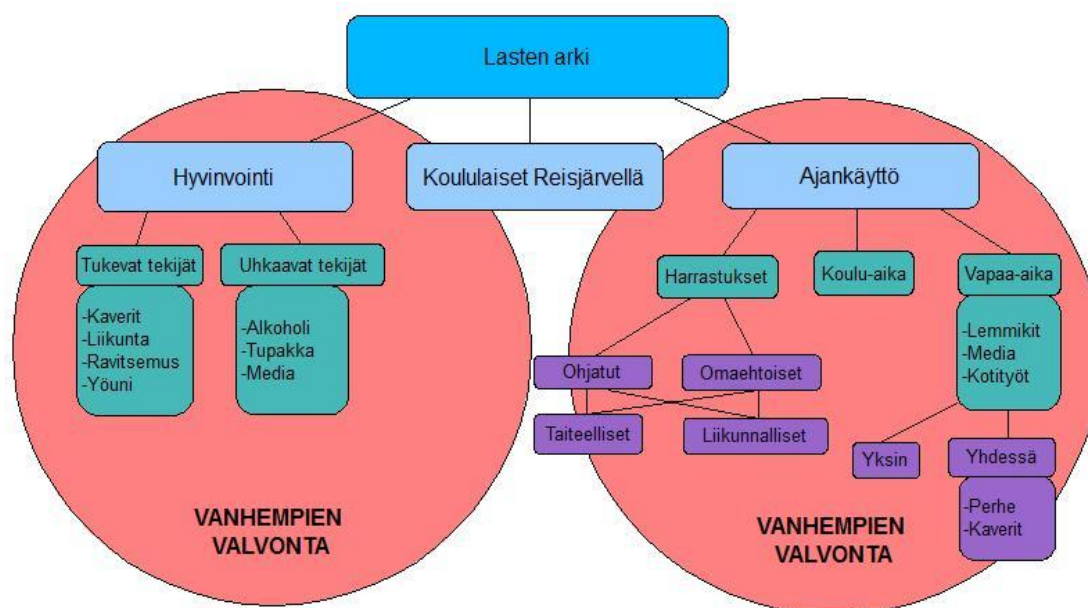
Aikaisempi tutkimuksia lasten ajankäytöstä on tehty lähivuosina. Arkirytmistä ja

ajankäytöstä Elina Stenvall on tehnyt tutkimuksen vuonna 2009, jossa hän on tarkastellut 3.-6. luokkalaisten arkea ja ajankäyttöä Helsingissä. Myös Hannu Pääkkönen on tehnyt vuonna 2010 perheiden ajasta ja ajankäytöstä väitöskirjan, joka sisältää tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä.

2 LASTEN ARJEN JA HYVINVOINNIN TARKASTELOA

Tässä opinnäytetyössä käsittelemme lasten arkea, ajankäyttöä ja hyvinvointia tukevia tekijöitä. Lasten arki muodostuu monista osatekijöistä, jonka vuoksi olemme rajanneet lasten arjen pääosin hyvinvointiin ja ajankäyttöön. Vanhempien osuus lasten arjen muodostumisessa on merkittävää, siksi sen huomioiminen on tärkeää. Olemme myös tarkastelleet Reisjärven kunnan oppilaiden vapaa-ajanviettomahdollisuuksia. (Kuvio 1.)

KUVIO 1. Lasten arjen muodostavat tekijät



2.1 Lasten hyvinvointi

Tässä osiossa tarkastelemme lasten hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Päätimme keskittyä hyvinvointia tukeviin tekijöihin, aikuisten rooliin, päihdekokeiluihin sekä median vaikutukseen.

Karvonen, Moisio ja Simpura (2009, 20) määrittelevät teoksessaan hyvinvoinnin monimerkitykselliseksi käsitteeksi, mutta se samaistuu elinoloihin. Hyvinvointi pitää sisällään myös terveyden, sosiaaliset suhteet, oman kokemuksen hyvinvoinnista sekä omanarvontunnon. Kun kyseessä on lapsiväestö, heidän itsellisyyttä on monin tavoin rajattu: muut ovat vastuussa heidän hyvinvointiaan koskevista päätöksistä

2.1.1 Lasten hyvinvointia tukevat tekijät

Olemme rajanneet hyvinvointia tukeviin tekijöihin kaverisuhteet, liikunnan, ravitsemuksen sekä unen. Tärkeä tekijä lasten arjessa harrastusten ohella ovat **kaverit**. Kavereiden merkitys kasvaa lapsen vanhetessa. Lapsen itsetunto rakentuu kokemuksista omasta arvosta sekä merkityksestä ja myös vuorovaikutuksesta ikätovereiden ja aikuisten kanssa. (Jarasto & Sinervo 1999, 19–20.) Taipaleen (1998, 81- 82) mukaan kaverisuhteet antavat lapsen kehitykselle virikkeitä, joita aikuissuhteet eivät koskaan voi korvata. Nuorten yhteisö voi olla myös julma, sillä lapsi voi kokea hylätyksi mutta myös hyväksytyksi tulemista. Nuoret voivat hankkia kaverisuhteiden kautta näkemyksiä erilaisista perhekulttuureista. Lasten- ja nuorten yhteisö emotionaalisen tuen antajana voi olla joillekin nuorille tärkeämpää kuin aikuisten tuki.

Liikunta on lasten kehitystä tukevaa, sillä se vahvistaa elimistön fyysisiä rakenteita sekä antaa mahdollisuuden harjoitella motorisia, emotionaalisia, kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja. Lapsen kasvaessa liikunnan merkitys kasvaa kilpailemaan lasten ajankäytöstä liikunnallisesti passiivisempien ajanviettotapojen kanssa. (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 12.) Nuorille suositellaan liikuntaa tunti päivässä. Suomalainen elintapa ja elinympäristö antavat lapsille ja nuorille hyvät mahdollisuudet virikkeitä päivittäisen liikunnan harrastamiseen. Koululiikunta muodostaa vain pienen osan lasten ja nuorten kokonaisaktiivisuudesta ja myös suurin osa liikunnasta on luonteeltaan urheilua. Yhtenä keskeisenä lasten ja nuorten liikunnan vaikuttajana toimii urheiluharrastuksiin osallistuminen. (Vuori 2005, 78 -79.)

Tutustuimme LAPS SUOMEN – tutkimukseen, joka on yhteenveto vuosien 2001-2003 3-12-vuotiaiden liikunta-aktiivisuudesta. Tutkimustuloksissa kävi ilmi, että liikuntaharrastuskertojen kesto oli pojilla pitempi kuin tyttöjen. Poikien osallistuminen omatoimiseen ja urheiluseuraliikuntaan oli yleisempää kuin mitä tytöillä. Tulokset osoittivat myös, että omatoimisen liikunnan harrastaminen ja kesto lisääntyivät iän myötä. (Nupponen, ym. 2010, 166.)

Käsitellessä lasten arkea ja hyvinvointia, kuuluu huomioida oikea **ravitsemus**. Kouluikäiset lapsen ja nuoret tarvitsevat monipuolista ravintoa jaksamiseen, kasvuun ja kehitykseen. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa on esitetty lasten ja nuorten energiatarpeen viitearvot sekä ravintoaineiden saantisuositukset. Kouluikäisten aterioiden koostamisessa tulee käyttää hyväksi lautasmallia. Erittäin tärkeää on koululaisilla säännöllinen ateriarhythmi sekä säännölliset välipalat. Tutkimukset ovat osoittaneet suomalaislasten ja –nuorten ruokavalioissa olevan puutoksia, sillä he syövät kasviksia ja hedelmiä vähän. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja Nuorisosairaalainstituutti, 2009.) Myös aterioita jätetään syömättä. Tuorein kouluterveyskysely osoittaa, että peruskouluikäisistä tytöistä 30 % ja pojista 27 % ei syö koululounasta päivittäin. (Puusniekka 2011.)

Tavanomainen yhteisen ajan käyttömuoto on yhdessä ateriointi. Ajankäytön selvityksistä käy kuitenkin ilmi, että yhteiset ateriat ovat käyneet harvinaisiksi. Vain kolmasosassa perheistä syödään arki-iltoina yhdessä enintään kolme kertaa viikossa ja joka kymmenessä perheessä tuskin koskaan. Myös heikon perushoivan perheissä jopa 40 % kouluikäisistä lapsista saa kotona liian vähän ravintoa. Kouluruoan varassa olevia lapsia onkin eniten viikon alussa ja lopussa. (Pulkkinen 2002, 154.)

Kun **yöuni** on riittävän pitkä ja virkistävä, se toimii fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden osatekijänä. Väsymystä aiheuttavat epäsäännölliset nukkumatottomuudet, riittämätön tai häiriintynyt uni, lisääntynyt unen tarve tai myöhästynyt unirytm. Väsymykseen on usein yhteydessä kouluruoan syömättä jättäminen, liikkumattomuus ja päihteiden käyttö. Sosiaali- ja terveysministeriön 14-16 -vuotiaille tekemän kouluterveyskyselyn (2007) mukaan yksittäisistä terveystottumuksista arkisin myöhään valvominen oli voimakkaimmin yhteydessä

heidän kokemaansa päivittäiseen väsymykseen. Säännöllisellä ateriarytmillä on todettu myös olevan merkitystä päivittäisen väsymyksen ehkäisyyn, etenkin tytöillä. (Pietikäinen ym. 2009, 116.)

2.1.2 Päihteiden kokeilu ja käyttö

Tässä kappaleessa käsittelemme lasten ja nuorten päihdekokeiluja sekä päihteiden käyttöä. Olemme rajanneet käsiteltävät aiheet tupakkaan ja alkoholiin, sillä tutkimuksia esimerkiksi lasten huumeiden käytöstä ei juurikaan ole.

Tupakkakokeilut ovat vähentyneet 2000-luvulla. (Metso, Ahlström, Huhtanen, Leppänen & Pietilä 2009.15.) Varhaisimmat tupakkakokeilut tehdään 10-11 -vuotiaina ja noin joka kolmas 12-vuotias kertoo polttaneensa ainakin yhden savukkeen. Näistä lapsista joka toinen kertoi polttaneensa useampia savukkeita, mutta päivittäinen tupakointi on tässä iässä vielä poikkeuksellista. (Rimpelä 2002, 397.)

Suurin osa suomalaisnuorista on tupakoimattomia. **Tupakointi** kuitenkin aloitetaan keskimäärin 13-15 -vuotiaana. Vuosien 1977-2011 välillä tehtyjen Nuorten terveystapatutkimusten mukaan tupakkakokeilut sekä tupakoinnin yleisyys on laskenut sekä tytöillä että pojilla. Pojilla varhaisten tupakkakokeilujen vähenemistä oli havaittavissa jo vuonna 2003. Vuonna 2007 nuorille tehdyssä tutkimuksessa 16 % oli aloittanut päivittäisen tupakoinnin 14-vuotiaana tai aiemmin. Suomessa vallitsee kansainvälinen lapsen oikeuksien sopimus, joka velvoittaa valtiota takaamaan kaikille alle 18-vuotiaille oikeuden elää mahdollisimman terveenä. Kaikissa lasten ja nuorten kasvuympäristössä tupakoimattomuuden edistäminen on olennainen osa terveellisen elämän mahdollistamisesta. (KTL 2011; Metso ym. 2009, 23.)

Nopea muutos suhtautumisessa tupakointiin ajoittuu 12- ja 16 ikävuoden välille. Lasten ja nuorten tupakoinnille on melko yleistä nopea eteneminen päivittäiseen tupakointiin. Enemmistöllä kerran kokeilleista ovat edenneet useampiin savukkeisiin. Päivittäin tupakoivia 14-vuotiaita poikia oli 12 prosenttia. Lasten

tupakoinnin lisääntymistä kouluikässä kuvastaa se, että kouluterveyskyselyjen mukaan joka viides 8. -luokkalainen tupakoi jo päivittäin. (Rimpelä 2002. 397.) Riskitekijöitä tupakoinnin aloittamiseen voi olla lähtöisin yksilöstä itsestään mutta myös hänen sosiaalisista suhteistaan ja ympäristöstään. Aikuisen vastuulla kuitenkin olisi suojata lasta ja turvata hänelle terveellinen kehitysympäristö. (KTL 2011.)

Tavallisimmillaan **alkoholikokeilut** sijoittuvat 12-14 ikävuoden kohdalle. Edelleenkin nuoret aloittavat kokeilut oluella tai siiderillä. Vuonna 2007 noin kolmannes oli juonut mietoja alkoholijuomia 13-vuotiaana tai nuorempana. Myös nuorten ensimmäiset humalakokeilut ovat tutkimuksen mukaan jonkin verran myöhentyneet. (Metso 2009, 23.)

Lasten ja nuorten **alkoholin** käyttö on vähentynyt 2000-luvulla. Myös humalahakuinen juominen on vähentynyt vuosittuuhanteen vaihteessa. ESPAD-tutkimuksen mukaan vuonna 2007 jopa 15 prosenttia 15-16 -vuotiaista ei ollut koskaan juonut alkoholia. Saman vuoden tutkimuksessa nuoret joivat harvemmin kuin vastaavanikäiset nuoret aikaisemmin ja vain pieni osa joi useita kertoja viikossa. (Metso ym. 2009, 15- 19.) Vuonna 2009 tehdyssä kouluterveyskyselyssä 8.-9. luokkalaisista 17 prosenttia joi itsensä tosi humalaan vähintään kerran kuussa. (THL 2011.)

Perheessä olisi hyvä keskustella alkoholinkäytöstä ja sen tuomista riskeistä. Myös kovempien päihteiden käyttö aloitetaan tavallisimmin päihtyneenä. Vanhemman on tärkeää asettaa rajat nuoren tekemiselle, jotta ensimmäinen alkoholiin kokeileminen ei ole helppoa. Tieto siitä, missä lapsi tai nuori viettää aikaansa ja kenen kanssa sekä yhteistyö kavereiden vanhempien kanssa helpottaa valvontaa. Aikuisen on myös oltava valmis hakemaan nuori kotiin. Jos nuoren kaveriporukassa alkoholinkäyttö on usein toistuva tapa, on vanhemman syytä olla jo huolissaan. Tällöin nuorta pitäisi kannustaa ja tukea muuhun häntä kiinnostavaan tekemiseen sekä asettaa tarkempia sääntöjä ja rajoja. (Väestöliitto 2011.)

2.1.3 Median merkitys lasten hyvinvoinnille

Moni vanhempi saa kuulla usein, miten ”kaikki kaverit” saavat katsoa haluamiaan televisio-ohjelmia ja pelata ikäisiltään kiellettyjä pelejä. Lapset tai nuoret eivät osaa asettaa aina itselleen turvallisia rajoja median käytössä. Säädettyistä ikärajoista on pidettävä kiinni. Vanhempien tehtävänä on valvoa lastensa median käyttöä ja kulutusta, sillä suuri osa lapsista ja nuorista on nähnyt televisiossa, netissä ja peleissä materiaalia, joka on aiheuttanut hämmennystä ja ahdistusta. Yhdessä puuhaaminen ja pelaaminen ainakin joskus auttavat vanhempaa ymmärtämään lapsensa tekemisiä sekä mediamaailmaa, jossa hän elää. (Juvakka 2005, 24.)

Televisiota katsellessaan ihminen käyttää vasenta eli passiivista aivopuoliskoa. Rentoutumisen tunne perustuu vasemman aivopuoliskon aktivoitumiseen. Oikeaa aivopuoliskoa käytämme kirjaa lukiessa tai luento kuunnellessa. Tällöin joudumme kuvittelemaan sekä niveltämään kuultu asia aikaisemmin opittuun tietoon. Kun yksipuolisessa käytössä on vasen aivopuolisko, osa aivotoiminnastamme lamaantuu vähitellen. Tämän vuoksi osa aivokuoren toiminnasta turtuu, josta taas johtuu hermojärjestelmän sulkeutuminen asteittain käytön puutteessa. Samalla ihmisen mahdollisuudet aktiiviseen, luovaan ja kriittiseen ajatteluun vähenevät. (Kinnunen 2001, 177.)

Viestintävirasto on tehnyt vuonna 2008 tutkimuksen lasten ja lapsiperheiden median käytöstä. Suomen lapsiperheissä runsas kolmasosa omistaa vain yhden television taloutta kohti. Suuressa osassa talouksissa löytää useampia televisiovastaanottimia (83 %:lla), etenkin avoimilla maaseuduilla asuvilla perheillä on keskimääräistä useammin enemmän kuin yksi televisiovastaanotin käytössä. Televisiota pidetään auki keskimääräistä useammin työntekijäperheissä, maaseudulla sekä keskimääräistä alemman koulutuksen omaavien perheissä. Viestintäviraston teettämässä tutkimuksessa lasten television katselun rajoittamisen tarkastelussa käytettiin erilaisia näkökulmia. Monet vanhemmat vastasivat kontrolloivansa mitä ja milloin heidän lapsensa katsoivat televisiosta. Vain 19 %:a vanhemmista jätti päätösvallan yksinomaan lapsille. Neljässä perheessä viidestä tarkkaillaan lasten television katselua lähetysajankohdan tai ohjelmasisällön mukaan. Hieman useammassa kuin joka toisessa perheessä

vanhemmat kontrolloivat lastensa television katsomisen kokonaiskulutusta.

Tutkimuksessa käy myös ilmi, että 11- 12 -vuotiaisiin poikiin käytetään enemmän erilaisia ohjailukeinoja television katselun rajoittamiseksi kuin mitä tyttöihin. 11- 12-vuotiaiden poikien vanhemmat hyödyntävät ohjelmien alussa esiteltäviä rajoituksia ohjailukeinoina. (Nurmela 2008.)

Viestintäviraston (2008) tekemän tutkimukseen osallistuneista 98 % oli tietokone kotonaan. Lasten lukumäärällä ja iällä oli tilastollinen yhteys tietokoneiden lukumäärään. Mitä enemmän lapsia oli perheessä tai mitä vanhempia he olivat, sitä todennäköisemmin tietokoneita oli taloudessa enemmän kuin yksi. Päivittäinen tietokoneen käyttö lisääntyi vahvasti lasten iän karttuessa. Tutkimuksessa 11- ja 12-vuotiaat olivat tietokoneella päivittäin 62 %. Päivittäinen käyttö oli yleistä kaikentyyppisissä perheissä, joten vanhempien ammatillinen suuntautuminen, perheen tulot tai asuinpaikka eivät muuttaneet tilannetta. Verratessa television katselun valvontaan, tietokoneen käytön rajoitus oli pienempää. (Nurmela 2008.)

2.2 Lasten arki ja ajankäyttö

Tässä osiossa käsittelemme arjen ja ajankäytön eri osa-alueita, joihin kuuluvat koulu-aika, harrastukset sekä vapaa-ajan vietto. Tutkimukset ovat osoittaneet, että lasten elämä on kiireistä ja ajanpuute on lisääntynyt. Nykypäivänä lapsilla on paljon harrastuksia ja monet viettävät vapaa-aikansa Internetissä, kerhoissa, järjestöissä tai yhdistyksissä. Myös vanhempien työn asettamat vaatimukset luovat kiirettä, johon lapsi ei pysty itse vaikuttamaan millään tavalla. Lasten omasta mielestä tärkeimmät vapaa-ajan yhteensovittamista vaativat harrastukset sekä kaverit. (Stenvall 2009.)

Lasten vapaa-ajan vietossa on tapahtunut suuria muutoksia viimeisen vuosikymmenen aikana. Lapsilla on aikaisempaa enemmän käytettävissä omaa aikaa ja rahaa, kun heitä ei edellytetä osallistumaan kotitöihin samalla tavalla kuin ennen. Useimmat lapset saavat itse määrätä omien mieltymyksiensä mukaan, miten käyttävät mahdollisesti ansaitsemansa rahat. Aikaisempaa enemmän

käytetään rahaa vaatteisiin, välipaloihin sekä viihteeseen ja lähes jokaisella lapsella on oma matkapuhelin, joten yhteydenpito kavereihin on vaivatonta. Myös Internet ja tietokonepelit täyttävät monien lapsien illat. (Taskinen 2007.)

Välillä lapset tarvitsevat yksinoloa, jotta voi rauhoittua arjen touhuista. Yksinolo toimii vastapainona koulun säännöille ja ehdoille. Yksinolo eroaa yksinäisyydestä ja lapsi myös ymmärtää sen. Yksinäisyyteen kuuluu kavereiden puute, joka on lapselle ei-toivottu olotila. Koulupäivän jälkeen lapsi voi mielellään esimerkiksi katsoa televisiota tai lukea kirjaa. (Kyrönlampi- Kylmänen 2010, 41.)

2.2.1 Koulu-aika

Koulu on olennainen osa lasten arkipäivää. Lapset ja nuoret viettävät suuren osan arjestaan koulussa, jossa he nauttivat koululounaan ja välipalan sekä he harrastavat liikuntaa sekä liikuntatunneilla että väilitunneilla. (Pietikäinen, Luopa & Jokela, 2009, 119.) Tämän vuoksi koululla on kodin ohella olennainen rooli lasten ja nuorten arkirytmien edistäjänä.

Koululla on todettu olevan oma itsenäinen sekä perheestä irrottava merkitys lapsen kehitykselle. Aiemmin koulua on tarkasteltu opillisen kehityksen näkökulmasta, mutta nykyään koulun merkitys lasten tunne-elämälle ja sosiaaliselle kehitykselle on tullut yhä tärkeämmäksi. Opettajilla on myös hyvä mahdollisuus tukea oppilaiden hyvinvointia poissaolojen seurannalla ja niihin puuttumisella. Hyvin usein poissaolot ilmentävät nuorten elämän ongelmia, minkä vuoksi nopea puuttuminen ja avun tarjoaminen voivat ehkäistä vaikeuksien pahentumista. Poissaolot toimivat merkittävänä hälytysmerkkinä nuoreen psykososiaalisen tilanteen kartoittamiseen. Opettajien ja kouluterveydenhuollon yhteistyö on tärkeä, sillä se on runsaasti koulusta poissaolevien nuorten auttamisen edellytys. (Välimaa 2004, 44 -45.)

Suomalainen koulu on rajannut tehtävänsä tarjota oppilaille tietyn oppituntimäärän viikossa, joka kuitenkin on vain puolet kokopäivätyötä tekevien vanhempien työajasta. Näin ollen lapsi voi jäädä ilman aikuisen ohjausta ja tukea monien

tuntien ajaksi. Tavoitteena tulevaisuudessa olisi järjestää iltapäivätoimintaa koulun tiloissa, mikä luo perustan säännölliselle harrastustoiminnalle ja sen kautta hyvien vapaa-ajan viettotapojen kehittymille koulun piireissä. (Pulkkinen & Launonen 2005, 21-23)

Lasten terveysseurannan kehittäminen - hankkeen mukaan huoltajien arviolta viidesluokkalaisista pojista yli puolet meni mielellään kouluun ja tytöistä kaksi kolmesta. Kaikista peruskoulun oppilaista vain seitsemän prosenttia ei mennyt mielellään kouluun. Viides - ja kuudesluokkalaisista 16 % ei ollut yhtään päivää poissa sairastumisten tai tapaturmien vuoksi. Sairaspoissaoloja oli kuitenkin enemmistöllä noin 2-10 päivää viimeisen vuoden aikana. Yleisin koulumatkan pituus viidesluokkalaisilla oli yhdestä kilometristä alle viiteen kilometriin. Noin 9% oli yli kymmenen kilometrin matka. (Hakulinen-Viitanen, Kaikkonen & Koponen 2010, 129.)

2.2.2 Lasten monipuoliset harrastukset

Harrastuksia tarkastellessa järjestäytyneet ryhmätoiminta luo turvallisen paikan lapselle toimia kodin ulkopuolella. Ryhmätoiminta kehittää ihmissuhdetaitoja sekä auttaa keskittymään tavoitteen suuntaisiin ponnisteluihin. Jokaisella ihmisellä on tarve toteuttaa itseään. Kokemus kuulumisesta johonkin on tärkeää kaikille. Harrastukset palvelevat näitä tarpeita, jos ne eivät toteudu, on mahdollista lapsen turhautuminen. Harrastuksien kautta lapsi saa onnistumisen ja edistymisen kokemuksia, jotka ovat merkittäviä tunteita kaikkeen kasvamiseen ja kehittymiseen. (Kinnunen 2001, 169 -170.)

Lapsen harrastukset voidaan jakaa ohjattuihin harrastuksiin sekä omaehtoiseen harrastuksiin. Ohjatut harrastukset tapahtuvat aina säännöllisesti, tietyssä päivänä tietyyn kellon aikaan, joissa oli ohjaaja mukana. Suurin osa lasten ohjatuista harrastuksista ovat soittotunnit, joukkueurheilulajit sekä tanssi tai baletti. Myös erilaiset kerhotoiminnat lasketaan mukaan ohjattuihin harrastuksiin. Omaehtoisiksi harrastuksiksi on luokiteltu sellaiset toiminnot, joita lapsi ei välttämättä harjoita säännöllisesti tai kenenkään ohjauksessa. Tällaisia harrastuksia voivat olla

esimerkiksi uinti, lukeminen, rullalautailu tai piirtäminen. (Stenvall 2009.)

Liikuntaharrastuksiksi lasketaan kaikki sellaiset harrastukset, jossa lapsi liikkuu, esimerkiksi pelit, jumpat, tanssi ja ratsastus. Taideharrastuksia voivat taas olla erilaisten instrumenttien soitto, kuvataiteen harrastaminen ja näyttöleminen. Muita harrastuksia voivat olla kerhot, partio tai lemmikkeihin liittyvät harrasteet. (Stenvall 2009.)

Liikuntaharrastukset ovat lasten harrastuksista suosituimpia. Kansainvälisissä vertailuissa suomalaisten liikunnan harrastus onkin runsasta ja näyttää lisääntyvän koko ajan. Kuitenkin tutkimusten perusteella terveyden kannalta lapsista ja nuorista noin 1/3 liikkuu liian vähän. Liikunnan puute on suomalaisilla yleisin kansansairauksien vaaratekijä, johon voitaisiin vaikuttaa. Kuitenkin suomalaisten asenteet liikunnan terveellisyydestä ovat myönteisiä, mikä ilmenee esimerkiksi yleisenä pyrkimyksenä lisätä omaa liikuntaa terveydellisistä syistä. (Stenvall 2009; Vuori 2005, 81- 82.)

Suosittu harrastus lasten keskuudessa on lukeminen. Tytöt lukevat yleensä ahkerammin kuin pojat. Vanhemmilla on hyvä mahdollisuus johdatella lastansa kirjallisuuden pariin. Lukiessa lapsi voi ahmia samaa tunnelmaa kuin kirjassa ja eläytyä seikkailuihin. (Kinnunen 2001, 165.)

Musiikkiharrastuksissa kehittyy lapsen pitkäjännittyneisyys, esimerkiksi soittaessa jotain instrumenttia aktiivisesti. Siinä lapsi oppii kestämään keskeneräisyyttä, mutta myös iloitsemaan edistymisestä. Yhteistyötaidot ryhmässä harrastamisessa vahvistuvat. (Kinnunen 2001, 166.)

2.2.3 Yksin ja yhdessä vietettävä vapaa-aika

Tutkimusten mukaan lapset toivovat tavanomaista yhdessäoloa vanhempien kanssa, mikä tarkoittaa sitä, että kukin voi puuhastella omiaan mutta vanhempi on käytettävissä, jos lapsi häntä tarvitsee. Kiireettömyys ja läsnäolo luovat perustunnelman, joka auttaa lasta rentoutumaan ja valmistautumaan seuraavaan

päivään. Erikseen ovat yhdessä suunnitellut toiminnat, kuten yhteiset matkat tai valmistautuminen esimerkiksi jouluun. (Pulkkinen 2002, 153.)

Mutta yksinolokaan ei ole aina huono asia. Keskilapsuuden vaihetta elävä lapsi saattaa ajoittain jo kaivata sitä. Keskilapsuutta elävä lapsi on saavuttanut tärkeän kehitysvaiheen ja hän selviytyy monesta tilanteesta jo ilman aikuista. Hän haluaa tietoisesti laajentaa itsenäisyyden kokemuksiaan. Hänellä on omia puuhiaan, joita aikuinen ei saa tulla häiritsemään. Hän valitsee itse asiat, joita näyttää ja joista haluaa itse kertoa aikuisille. (Kinnunen 2001, 13–14.)

Stenvallin (2009) tutkimuksessa selvisi, mitä lapset yksin kotonaan mieluiten tekivät vapaa-aikanaan. Lapset mielellään kuluttivat kotonaan vapaa-aikansa mediaan, tietokoneeseen ja peleihin. Televisio löytyy lähes kaikkien kotoa. Televisiota katsottiin iltaisin, jolloin ohjelmatarjonta painottui ”aikuisten” sarjoihin. Pojat pelaavat paljon erilaisia tietokone- ja pelikonsolipelejä. Tyttöillä taas painottuu tietokoneen käyttö yhteydenpitoon muihin Internetin välityksellä. Vapaa-aika kului myös lemmikkien ja kodin hoitoon. Lemmikkien hoitoon osallistuvat tytöt poikia enemmän. Lemmikkien hoito usein sisältyy nuorten tekemiin kotitöihin. Muita kotitöitä ovat imurointi, yleinen tai oman huoneen siivoaminen, roskien vienti ja astianpesukoneen täyttö/tyhjennys. Lasten perhe vaikuttaa kotitöiden tekemiseen, sillä mitä useampia sisaruksia on, sitä useammin on kotitöitä.

Lapsen kasvulle koti on hyvä ja luonnollisin, jossa lapsi oppii omatoimisuutta, arjen askareita ja itsenäisyyttä. Vanhemmat opettavat arvostamaan arkea. Hyvä arki pitää sisällään tuttuja menoja ja rutiineja, jonka vuoksi se on lapsille tärkeää. Asiat, joihin lapset ovat tottuneet, luovat turvaa ja ennakoitavuutta. Lapset arvostavat ennen kaikkea tasapainoista ja rauhallista arkea. Heille riittää yhdessäolo ilman kiireitä ja suuria tavoitteita. Elämä ei saa olla liian ohjelmoitua, vaan sen tulisi olla rakentua olemisen kuin tekemisen ehdoilla. Vanhempana voi huoletta panostaa läsnäoloon ja tekemättömyyteen, sillä perheessä parhaimmat asiat ovat tavalliset asiat, joita tehdään kaikessa rauhassa ilman kiireitä. (Kyrönlampi- Kylmänen 2010, 42; Juvakka 2005, 26 -27.)

Stenvallin (2009) tekemän tutkimuksen mukaan lähes kaikkia omassa arjessa

tapahtuvia asioita arvioidaan suhteessa kavereihin. Kavereiden kanssa yhdessä tekeminen on tutkimusten mukaan lapselle kaikista ”kivointa”. Lapset kokivat esimerkiksi urheilupelien pelaamisen, ”hengailun”, kyläilyn ja leikit parhaaksi ajanvietteeksi yhdessä kavereiden kanssa. Kavereiden on huomattu tulleen yhä tärkeämmäksi lasten elämässä.

Vapaa-aikanaan lapset tapaavat kavereitaan tutkimuksen mukaan eniten kauppakeskuksissa ja uimahallissa kotiensa ulkopuolella, sillä lapset kokevat ne viihdyttävimmiksi paikoiksi ja joissa on turvallista olla. Lapset viettävät aikaa turvallisissa paikoissa, joissa ei kuitenkaan ole tarkoin määriteltyjä sääntöjä. Uimahalleissa ja kauppakeskuksissa lapset saavat toimia omissa ryhmissään, mutta silti joku määrää, mitä näissä paikoissa on sallittua tehdä. (Stenvall 2009.)

2.3 Vanhemman rooli lasten hyvinvoinnin turvaamisessa

Vanhemman roolia tarkastellessa elämä tuo jokaisen perheen elämään monenlaisia haasteita, joista jokaiselle heistä yksi tärkeimmistä on riittävän hyvä vanhemmuus. Kasvattajana olo on kovaa työtä, sillä aikuisille asetetaan koko ajan korkeampia laatuvaatimuksia. Hyvälle kasvattamiselle luodaan pohja jo elämän ensimetreistä alkaen, mutta sitä ei voi aloittaa vasta kouluikäisen kanssa. (Juvakka 2005, 21- 22.)

Vanhemman täytyy olla ennen kaikkea aikuinen eikä lapsen kaveri, sillä hän on vastuussa perheen hyvinvoinnista. Hän antaa lapsen olla lapsi ja nuoren nuori, vaikka lapset haluaisivatkin ottaa aikuisten oikeuksia. Vuorovaikutus on tärkeää apuväline vanhemman ja lapsen välisissä keskusteluissa. Lapsen kanssa tulisi keskustella päivittäin ja ottaa lapsen mielipide huomioon. Riittävän hyvä vanhempi on aina kuuntelemassa silloin, kun lapsella on asiaa. (Juvakka 2005, 22- 23.)

Vanhempien tehtävänä on turvata hyvä lapsuus ja nuoruus. Hän on aina lohduttamassa ja auttaa tarvittaessa. Vanhemmuus on monella tavalla lapsen tarpeiden täyttämistä, mutta ei kuitenkaan aika ja rajattomasti. Lapset tarvitsevat iästään riippumatta aikuisia asettamaan rajoja ja perustelemaan niitä. Vanhemmat

valvovat myös sääntöjen noudattamista ja asettavat oikeudenmukaisia rangaistuksia, jollei sääntöjä totella. Arjen taitoja ovat ruuanlaittaminen, pyykinpeseminen, rahan käyttäminen ja siivoustaidot. Suhtautuminen kotitöihin opitaan usein myös lapsuudenkodissa. (Juvakka 2005, 23- 24; Kyrönlampi-Kylmänen, 114.)

Riittävän hyvät vanhemmat valvovat lastensa tekemisiä, sillä vastaavaa huolenpitoa tarvitaan nykyään. He tietävät, kenen seurassa lapsi on ja mitä hän tekee. Lapsille asetetut rajat pitäisi tulla vanhemmilta. Vastuuta rajojen asettamisesta ei pitäisi siirtyä koululle tai harrastusten vetäjille. Leena Valkonen on tehnyt viides - ja kuudesluokkalaisille tutkimuksen, joka käsitteli heidän käsityksiään hyvästä isästä ja äidistä. Oppilaiden näkökulmasta vanhempien ei tarvinnut suojata heitä ”pahalta maailmalta”. Tärkeimmäksi lapset oppilaat kokivat, että vanhemmat ovat mukana heidän harrastustoiminnoissaan sekä antavat harrastaa, mitä he haluavat. (Juvakka 2005, 24; Kyrönlampi- Kylmänen 2010, 42-43.)

Yhteinen aika vanhempien kanssa on lapselle tärkeää. Vanhempien ja lasten yhteistä aikaa rajoittaa suurimmaksi osaksi vanhempien työhön sitoutuminen ja työn vaativuus. Työn ja perhe-elämän yhteen sovittaminen ovat nousseet ajankohtaisiksi ja tutkimusaiheiksi. Noin puolet miehistä ja naisista kokee työn haittaavan perhe-elämää. Tutkimuksissa on selvinnyt, että väsyneet kasvattajat tuntevat itsensä riittämättömäksi ja voimattomaksi lastenkasvatustehtävissä. Se heikentää lapsilähtöistä vanhemmuutta, mikä tarkoittaa sitä, ettei vanhempi huomioi lapsen tarpeita tai ole kiinnostunut siitä, miten lapsi viettää vapaa-aikansa. Tämä saattaa heijastua lapsen mielialaan, masentuneisuutena ja itsetunnon heikentymisenä. Lapset tarvitsevat yhteistä aikaa niiden ihmisten kanssa, johon he verkottuvat. Ajan puutetta ei korvaa niin sanottu ”laatu-aika”, jota tiedotusvälineet ovat hehkuttaneet. (Juvakka 2005, 23; Pulkkinen 2002, 149 -151.)

Pulkkinen (2002, 12–16) tuo myös esille yksinäisten iltapäivien aiheuttamia haittoja lapsille. Aikuiset eivät ole aina kuuntelemassa lasten kokemuksia tai antamassa huolenpitoa ja turvallisuutta. Hänen mielestään nykyisin lapsiperheiden päivät eivät ole harmonisesti rytmitetty, joihin kuuluisi aktiivisen valveillaolon aikana

tapahtuva oppiminen ja virkistystoiminta sekä iltatuntien aikana tapahtuva perheiden yhdessä olo. Sen sijaan lasten päivä koostuu oppimisesta, vetelehtimisestä iltapäivällä, kiireisistä iltahetkistä, kun vanhemmat palaavat töistä sekä harrastustoiminnasta iltaisin.

2.4 Koululaisten vapaa-aika Reisjärven kunnassa

Reisjärvi kuuluu Pohjois-Pohjanmaan maakuntaan. Maanviljely on ollut jo kauan pääelinkeinona, vaikkakin se on menettämässä asemaansa teollisuuden lisääntyttyä. Reisjärven kunnassa on ollut vuonna 2010 asukkaita 2975. Luonto muodostuu vesistöistä, metsistä, soista ja pelloista. Metsästys-, kalastus- ja erämahdollisuudet ovat kunnassa rajattomat, mikä näkyy harrastustoiminnassa kaiken ikäisillä. Kunnassa maa voidaan laskea yhdeksi luonnonvaroista, sillä maanviljely on ollut jo kauan yksi tärkeimmistä elinkeinoista. (Reisjärven kunta 2011.)

Reisjärvellä on tällä hetkellä kolme ala-astetta, Kisatien koulu ja lukio. Kisatien koulussa on 7.-9.luokat sekä erityisopetusluokka. (Reisjärven kunta 2011.)

Mannerheimin Lastensuojeluliitto on osana Reisjärven lapsiperheiden toimintaa. MLL:n paikallisyhdistys Reisjärvellä osallistuu paikalliseen toimintaan tukemalla avustuksin ja talkoovoimin erilaisia tapahtumia. Yhdistys järjestää yhdessä yhtiökumppaneiden kanssa lapsille ja lapsiperheille (MLL:n Reisjärven paikallisyhdistys 2011.)

Reisjärvellä on ollut jo viime vuosisadasta lähtien urheilutoimintaa. Kunnan ensimmäiset hiihtokilpailut pidettiin vuonna 1895. Nuorisoseurat, maamiesseurat ja työväenyhdistykset järjestivät Reisjärvellä urheilukilpailuja ennen kuin varsinaisia urheiluseuroja perustettiin. (Reisjärven kunta 2011.) **Reisjärven Pilkeessä** on nykyisin lajeina pesäpallo, yleisurheilu, hiihto sekä salibandy. Pilke on ostanut nykyisen urheilukenttäalueen vuonna 1950, ja on myynyt sen myöhemmin Reisjärven kunnalle. Urheilukentällä on paljon aktiviteettejä, sillä siellä järjestetään pesäpallotoimintaa, yleisurheilukisoja sekä sillä on suuri osuus

koululaisten liikuntatoiminnassa koulupäivinä. Reisjärven Pilkkeen toiminta on laajaa ja monipuolista, jos huomioon otetaan kunnan koko. Toiminta keskittyy pääasiassa lasten ja nuorten harrastustoimintaan, mutta myös kilpa- ja huippu-urheilijoita tuetaan mahdollisuuksien mukaan. (Reisjärven Pilke 2011.)

Reisjärvellä taipumus hiihtoon on vahvaa ja perinteet kantavat hedelmää nykyäänkin. Reisjärvellä toimii **Petäjämäki** ympärivuotisena perhe- ja maastoliikuntakeskuksena. Valaistujen kunto- ja hiihtolatujen lisäksi alueella on muun muassa kota, mäenlaskurinteitä sekä kesällä pelikenttiä. Petäjämäelle on myös rakennettu seikkailumetsä, joka tarjoaa kaikenikäisille sopivaa aktiviteettia. (Reisjärven kunta 2011.)

Reisjärven kunnassa järjestää toimintaa **4H-järjestö**, jonka tehtävänä on tukea lasten ja nuorten tasapainoista kehitystä sekä elämänhallintaa, mikä edistää heidän kasvamista aikuisiksi. (Reisjärven 4H-yhdistys 2011.)

Reisjärven Voima eli ReiVo perustettiin vuonna 1926. ReiVo on jakautunut nykyään kuuteen eri jaostoon, joita ovat nyrkkeily- ja voimajaosto, lentopallojaosto, jalkapallojaosto ja kaukalopallojaosto. Kunta omistaa hyväkuntoisen jalkapallokentän Leppälahdessa, missä on mahdollisuus pelata jalkapalloa. (Reisjärven kunta 2011.)

Jokilatvan opisto tarjoaa muiden kuntien lisäksi myös Reisjävälle **kansalaisopiston** kautta erilaisia harrastusmahdollisuuksia. Reisjärvellä järjestetään monia erilaisia taideharrastuksia lapsille, kuten kuvataiteen perusopetus- ja valmennuskursseja sekä saven muotoilukurssi. Lapsille ja nuorille on järjestetty teatteripiirin kurssseja. Kansalaisopisto järjestää myös liikunnallisia harrastuksia lapsille. Näitä ovat ilma-aseilla ampumisen kurssi ja Zumba- tunteja. Musiikillisia harrastustoimintoja on myös tarjolla. Kansalaisopisto järjestää bändikursseja, pianon sekä viulun soittotunteja. (Jokilatvan opisto 2011.)

Ylivieskan musiikkiopisto tarjoaa myös musiikinopetusta Reisjärven kuntaan muiden kuntien ohella. Reisjärven toimipisteessä voi opiskella pianon, sellon, vaskisoittimen tai viulun soittamista. Musiikkiopistoon pyritään pääsykokeiden

kautta, jotka järjestetään keväisin Reisjärvellä Niemenkartanon koululla. (Reisjärven kunta 2011.) **Reisjärven kristillinen opisto** tarjoaa myös laajaa kurssitarjontaa, josta lapsille sopiva ja mieluinen on ratsastuskurssi. (Reisjärven kristillinen opisto 2011.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE, TUTKIMUSONGELMAT JA TARKOITUS

Opinnäytetyössämme etsimme vastausta kysymykseen, miten 5.- ja 6. -luokkalaisten arki ja ajankäyttö tukee heidän hyvinvointiaan. Lisäksi tavoitteenamme on selvittää, mistä 5. ja 6. luokkalaisten arki ja ajankäyttö koostuvat. Kyselyaineistoja tarkastellaan lasten näkökulmasta ja niiden pääpaino on arjen kuvaamisessa.

Tutkimusongelmat ovat:

1. Millainen on reijsjärvisien 5.-6.-luokkalaisten hyvinvointi?
2. Millainen on 5.- ja 6.-luokkalaisten arki ja ajankäyttö Reijsjärvellä?
3. Miten vanhemmat valvovat 5.- 6.-luokkalaisten arkea ja ajankäyttöä Reijsjärvellä?

Tutkimuksemme tarkoituksena on tuottaa tietoa 5.- 6. -luokkalaisten arjesta kouluterveydenhoitajalle ja opettajille, jotka välittävät tiedon oppilaiden vanhemmille. Tulosten perusteella kouluterveydenhoitajan on helppo puuttua mahdolliseen ongelmaan ja käsitellä aihetta esimerkiksi vanhempainillassa.

4 AINEISTO JA -MENETELMÄT

4.1 Tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä

Tutkimuksemme kohderyhmäksi valitsimme Reisjärven kunnan 5.- ja 6. -luokkalaiset. Tutkimuksemme on kvantitatiivinen eli määrällinen survey-tutkimus. Survey-tutkimuksessa aineisto kerätään standardoidussa muodossa, joka tarkoittaa täsmälleen samalla tavalla jokaiselta vastaajalta kyselylomakkeen avulla. Tutkimuksessamme kyselylomake tulee sisältämään myös avoimia kysymyksiä. Määrällisellä tutkimuksella voidaan tavoittaa laaja joukko tutkittavia, mutta otannan pitää olla edustava ja vastausprosentin yli 70-80, jotta voidaan puhua yleistettävyydestä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 125, 182; Tuomi 2007, 142.)

Opinnäytetyössämme hyödynsimme valmista kyselylomaketta (liite 1) Elina Stenvallin (2009) tekemän tutkimuksen pohjalta. Kyselylomaketta muokkasimme opinnäytetyöhömme sopivaksi. Kävimme kohdat yksitellen läpi ja poistimme osan kysymyksistä.

Kyselylomakkeen strukturoidut kohdat analysoimme tilastollisin menetelmin SPSS-ohjelman avulla. Muunnamme saadut tutkimustulokset prosenteiksi ja keskiarvoiksi, jotta voimme tutkia tuloksia ymmärrettävästi. Saamamme tutkimusvastaukset voi myös ristiintaulukoida arvojen vertailun vuoksi.

Kyselylomakkeemme sisälsi avoimia täsmentäviä kysymyksiä, joihin oppilaat vastasivat pääasiassa yhdellä tai kahdella sanalla. Analysoimme vastaukset manuaalisesti keräämällä tiedot lukumääriksi, sillä samankaltaisia vastauksia oli useampia. Vain yhdessä kysymyksen kohdalla vaadittiin tarkempaa selitystä, josta poimimme sitaatteja tähän työhön.

4.2 Tutkimusaineisto

Tutkimuksen perusjoukon muodostavat peruskoulun 5.- ja 6.luokkalaiset ja kyselyyn osallistuu yhteensä kuusi luokkaa Reisjärven kunnasta. Olemme olleet yhteydessä Reisjärven kunnan kouluterveydenhoitajaan, joka puolestaan on keskustellut opinnäytetyöaiheesta Niemenkartanon peruskoulun rehtorin kanssa. Saimme kirjallisen luvan kyselytutkimuksen toteuttamiselle Reisjärven sivistystoimenjohtajalta Juhani Tilliltä.

Rajasimme kohderyhmäksi 5.- 6.luokkalaiset, koska he pystyvät vastaamaan itsenäisesti kyselyyn ja THL:n tekemä kouluterveyskysely ei tavoita tätä ikäluokkaa. Valitsimme sekä 5.- että 6.luokkalaiset, jotta saamme mahdollisimman laajan otoksen.

5 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Tutkimuksessa tulee ottaa huomioon eettiset ja luotettavuuteen liittyvät kysymykset, kuten lupa-asiat sekä kohdehenkilöiden suostumus ja vapaaehtoisuus. Toimitimme lasten vanhemmille suostumuskirjeen, jossa painotimme vapaaehtoisuutta ja anonyymiutta. Tämä on erityisen tärkeää aineiston keruun kannalta. Tutkimuksen luotettavuuden ja tarkkuuden kannalta olisi hyvä saada mahdollisimman suuri otanta. (Tuomi 2005, 149.)

Tilastollisessa ja määrällisessä tutkimuksessa mittauksen hyvyttä ja luotettavuutta kuvataan käsitteillä validiteetti ja reliabiliteetti, jotka muodostavat mittarin kokonaisluotettavuuden. Mittauksen kokonaisluotettavuuteen vaikuttavat myös käsittelyvirheet (esim. tietojen syötössä tapahtuvat virheet), mittausvirheet (esim. mittausvälineiden epätarkkuus, mittaukseen vaikuttavat häiriötekijät), peitto- ja katovirheet ja otantavirheet (keskivirhe; standard error). (Tuomi 2005, 149 - 150.)

Validiteetti kuvaa sitä, missä määrin on onnistuttu mittaamaan sitä, mitä pitikin mitata. Mittarit ja menetelmät eivät aina vastaa sitä todellisuutta, mitä tutkijat kuvittelevat tutkivansa. Validius liittyy tutkimuksen teoriaan ja käsitteisiin. Esimerkiksi kyselytutkimuksissa tämä tarkoittaa sitä, miten onnistuneita kysymykset ovat eli voidaanko niiden avulla saada ratkaisu tutkimusongelmaan. Kyselylomakkeen on oltava johdonmukainen, täsmällinen ja tarkka, jotta vastaaja ymmärtää kysymykset oikein. (Tuomi 2005, 150; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2003, 213.)

Reliabiliteetti määritellään taas mittauksen kyvyksi tuottaa ei-sattumanvaraisia tuotoksia eli tulosten pysyvyys ja toistettavuus. Sisäinen reliabiliteetti liittyy tulosten pysyvyyteen, vaikka mittaus uudistettaisiin monta kertaa. Ulkoinen reliabiliteetti liittyy mittauksen toistamiseen muissa tutkimuksissa. Esimerkiksi jos kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen tai samaa henkilöä tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan sama tulos, voidaan tulosta pitää reliabelina (Tuomi 2005, 150; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2003, 213.)

6 TULOKSET

6.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselylomakkeita jaettiin 79 kappaletta yhteensä kaikkiin kouluihin. Kyselyyn vastasi 68 oppilasta, joista viidesluokkalaisia oli 51,5% ja kuudesluokkalaisia 48,5%. Oppilasta 11 jätti vastaamasta kyselyyn, joten aineistoin N= 68 vastausprosentiksi muodostui 86, 0 %. Kalajan koululta vastauksia saatiin 14 kappaletta, Leppälahden koululta taas 17 kappaletta ja Niemenkartanon koululta 48 kappaletta.

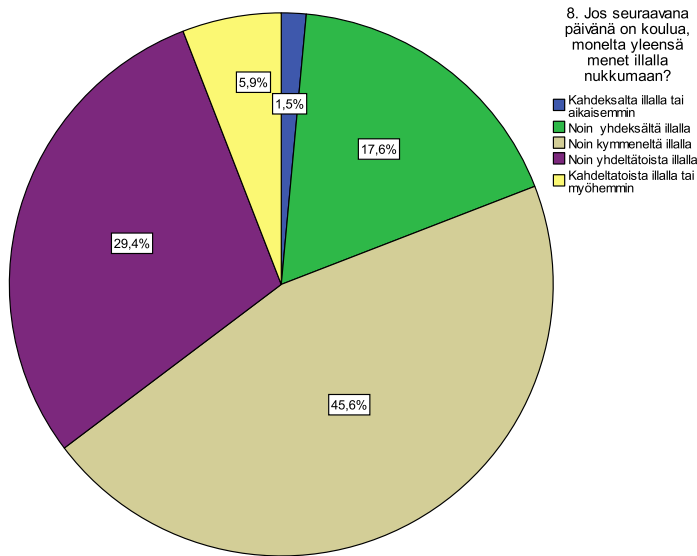
Kyselyyn vastanneista oli 51,5 % tyttöjä ja 48,5 % poikia. Suurimalla osalla heistä oli sisaruksia (97,1 %). Myös valtaosa vastanneista asui äidin ja isän luona (94,1 %). Vastanneista löytyi lapsia, joiden vanhemmat olivat eronneet ja lapset asuivat sen vuoksi äidin ja isän kanssa vuorotellen (2,9 %) sekä lapsia, jotka asuivat vain äidin luona (2,9 %).

6.2 Reisjärvisien 5.-6. luokkalaisten hyvinvointi

Oppilaiden hyvinvointia kartoitimme kysymyksillä 8, 18, 19d, 19e, 19f, 19g, 19h, 19l, 19n, 19o, 19p, 19q, 19r, 21, 24, 43, 44f, 44g, 44h ja 44i. Kysymykset käsittelivät reisjärvisien 5.- ja 6. luokkalaisten hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Näitä ovat lepo, harrastukset, kaverit, ravitsemus, päihteet sekä media. Kartoitimme myös oppilaiden mielipiteitä omista hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä.

Kysymyksessä 8 kartoitimme, mihin aikaan oppilaat menevät nukkumaan, jos seuraavana päivänä on koulua. Suurin osa, 45,6 % vastaajista meni noin kymmeneltä illalla nukkumaan. Sen sijaan 29,4 % vastaajista meni nukkumaan noin yhdeltätoista illalla ja 17,7 % yhdeksältä illalla. (Kuvio 2.)

KUVIO 2. Oppilaiden nukkumaanmenoajat prosentteina



Kysymyksessä 18 selvitimme oppilaiden jaksamista päivittäisten toimintojen suorittamisesta, esimerkiksi kotitöiden sekä läksyjen tekeminen ja harrastaminen. Vastanneista 64,7 % jaksoi hyvin suoriutua päivästä ja 35,3 % jaksoi jotenkuten. Yksikään vastanneista ei valinnut vaihtoehtoa jaksaa selviytyä huonosti.

Oppilaiden mielipiteitä hyvinvointiin liittyvistä väittämistä selvitimme kohdassa 19. Vastanneista 10,3 % oli usein **yksin**, 69,1 % ei viettänyt aikaa yksin ja 20,6 % ei osannut vastata väittämään. Usein **ilman kavereita** tuntee jäävänsä 7,4 % vastaajista kun taas 79,4 % ei tunne jäävänsä. Väittämään ei osannut vastata 13,2 %. **Väsyneeksi** tunsi itsensä 23,5 %, väsymystä ei tuntenut 47,1 % ja 29,4 % ei osannut vastata. **Turvattomuutta** ei juurikaan tunnettu vastaajien keskuudessa, mutta 8,8 % vastaajista ei osannut vastata väittämään. Vastaajista 75,0 % ei tuntenut itseään **yksinäiseksi** arjessaan, mutta 16,1 % oppilaista ei osannut vastata väittämään. Kuusi oppilasta taas vastasi tuntevansa itsensä yksinäiseksi. Oppilaista suurin osa arvio **liikkumistaan** riittäväksi, 76,5 %. Terveellisen **välipalan** oppilaista söi 30,8 %, 14,7 % jätti syömättä ja 54,4 % ei osannut arvioida terveellisen välipalan syömistä. **Iltaruuan** söi suurin osa vastanneista eli 80,8 % oppilasta, 11,7 % oppilasta ei syönyt ja 7,3 % ei osannut sanoa. **Päihteistä** alkoholia oli juonut ja tupakkaa oli kokeillut 7,4 %. Suurin osa ei ollut juonut alkoholia (85,3 %) eikä polttanut tupakkaa (89,7 %). Loput vastaajista eivät olleet

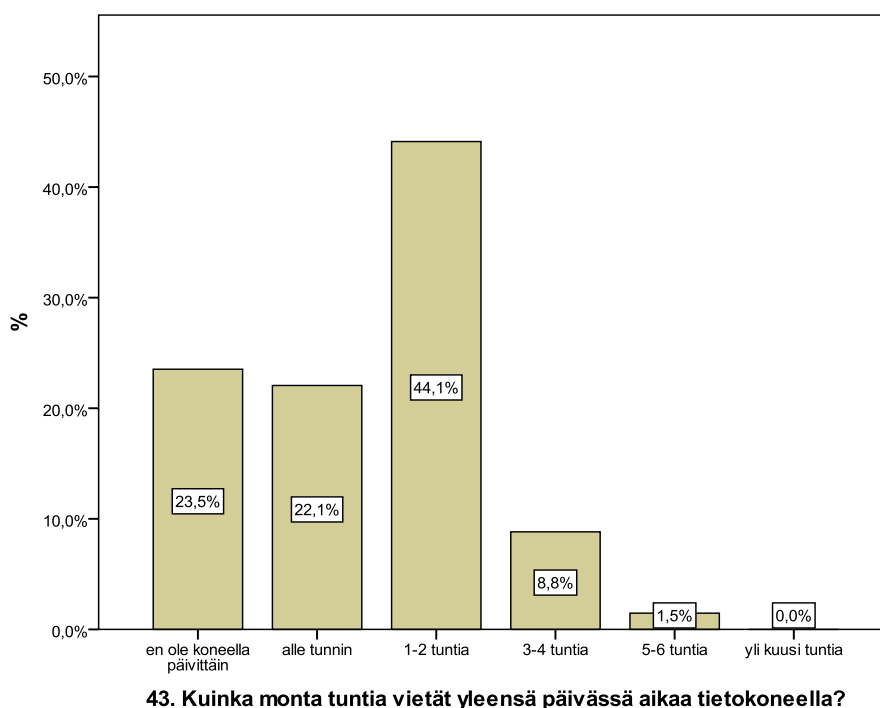
osanneet määritelleet päihteiden käyttöä. **Puhtaita vaatteita** oli suurimmalla osalla kaapissaan, 91,2 %. Kuitenkin 8,8 % ei ollut kaapissaan puhtaita vaatteita.

Oppilaiden **ulkona oloa** selvitimme kysymyksessä 21, josta ilmeni, että vastaajista noin 94 % oli mielestään tarpeeksi ulkona. Ainoastaan kolme vastaajaa oli sitä mieltä, ettei ulkoillut riittävästi ja yksi jätti vastaamatta.

Koulussa viihtymistä kysyttiin kohdassa 24. Oppilaista viihtyy usein koulussa 42,6 %. Saman verran vastaajista viihtyy koulussa joskus ja 13,2 % ei viihtynyt koskaan. Yksi oppilaista jätti vastaamatta kysymyksen.

Oppilaiden **tietokoneen käyttöä** tarkastelimme kysymyksessä 43. Selvisi, että lähes puolet vastanneista vietti 1-2 tuntia päivässä aikaa tietokoneella. Alle tunnin koneella olleita oli 22,1 % ja vastaajista 23,5 % ei käytä konetta päivittäin. Kukaan vastaajista ei viettänyt aikaa koneella yli kuutta tuntia (Kuvio 3).

KUVIO 3. Oppilaiden tietokoneella viettämä aika



Kohdassa 44 käsitellään lasten mielipiteitä väittämistä, jotka median käyttöön.

Lapsista 29,4 % oli sitä mieltä, että lapset **pelaavat tietokoneella** aivan liikaa ja 30,9 % mielestä ei pelaa liikaa. Väittämään ei osannut vastata 39,7 %. Oppilaista 19,1 %:n mielestä lapset **katsovat televisiota** aivan liikaa ja 36,8 %:n mielestä väittämä ei pidä paikkaansa. Väittämään ei osannut vastata 44,1 %. Yli puolet vastaajista (55,9 %) olivat samaa mieltä väittämän kanssa, että lasten **tietokoneen käytölle** täytyy olla säännöt. Saman verran vastaajia (22,1 %) jakaantui kohtiin: ei tarvitse sääntöjä sekä ei osaa sanoa. **Television katselulle** sääntöjä täytyi olla 48,5 % vastaajan mielestä ja 22,1 % ei koe sitä tarpeelliseksi.

6.3 Arki ja ajankäyttö Reisjärven 5.-6. luokkalaisten kokemana

Selvitimme oppilaiden arkeen ja ajankäyttöön vaikuttavia tekijöitä kohdissa 9, 11, 13, 14, 17, 19c, 19k, 27, 31, 38, 39, 44e, 44m ja 44n sekä avoimilla kysymyksillä 10, 12, 15, 16, 25, 26, 30, 32, 34 ja 41. Kysymykset käsittelivät pääosin oppilaiden vapaa-ajan viettoa yksin ja kavereiden kanssa.

Oppilaiden kotitöiden tekoa selvitimme kysymyksellä 9. Vastanneista kaikki osallistuivat perheen kotitöiden tekoon joko usein (52,9 %) tai joskus (47,1 %). Kohdassa 10 selvisi, että kotityöt koostuvat suurimmaksi osaksi siivouksesta sekä tiskeistä. Myös roskien vieni, pyykit sekä pöydän kattaus ja korjaus olivat yleisiä askareita lasten arjessa.

Kohdissa 11 ja 13 kartoitimme oppilaiden osallistumista lemmikkien hoitamiseen. Valtaosalla (70,6 %) oppilaista oli lemmikkejä. Heistä yli puolella (54,4 %) koko perhe osallistui lemmikkien hoitoon. Oppilaista 22,1 % jätti vastaamatta. Vaikka osalla vastanneista ei ollut lemmikkejä, olivat he silti vastanneet kysymykseen 13. Tämä vaikeutti hieman tulosten tarkastelemista. Kohdassa 12 suosituimmiksi lemmikeiksi nousi lehmät, kissat sekä koirat. Osalla oli myös hamstereita sekä hevosia.

Kysymyksillä 14 ja 15 selvitimme, oliko oppilailta harrastuksia ja mitä ne olivat. Vastanneista 88,2 %:lla oli harrastuksia ja loput 11,8 % ilmoitti olevansa ilman harrastuksia. Avoimen kysymyksen avulla selvitimme oppilaiden harrastuksia,

johon he saivat itse täyttää omat harrastuksensa. Oppilaiden harrastukset voidaan jakaa liikunta-, taide- ja muihin harrastuksiin. **Liikunnallisia harrastuksia** oli huomattavasti enemmän kuin taide- ja muita harrastuksia. Suosituimmat liikunnalliset harrastukset olivat pesäpallo (30,9 %), jääkiekko (16,2 %) ja lenkkeily (16,2 %). **Taideharrastuksista** suosituimmat olivat instrumentin soitto (29,4 %), savi- ja taidepiiri (10,3 %) ja lukeminen (4,4 %). Muita harrastuksia olivat esimerkiksi 4H-kerho (2,9 %) ja autoharrastus (2,9 %). Avoimella kysymyksellä 16 kartoitimme, kuinka monta kertaa viikossa harjoituksia oli. Vastauksista kävi ilmi, että harrastukset jakaantuivat niukasti harrastuksia omaaviin oppilaisiin tai runsaasti harrastaviin. Kysymyksessä 17 selvisi, että suurin osa (85,3 %) ei koe harrastusten vievän liikaa aikaa. Oppilaista kuitenkin 10,3 % kokee harrastusten olevan liikaa aikaa vieviä.

Kohdassa 19 kartoitimme oppilaiden kiireellisyyttä sekä käytössä olevaa rahaa. Vastanneista 17,6 % piti itseään **kiireellisinä**, mutta taas 57,3 % oppilasta eivät kokeneet itseään kiireiseksi. Aina **omaa rahaa** oppilailla oli käytössä 47,1 %:lla. Rahaa ei ollut aina käytössä 22,1 % ja väittämään ei osannut vastata 30,9 %.

Avoimissa kysymyksissä 25 ja 26 selvitimme oppilaille mieluisia asioita, mitä he tekivät **kavereiden kanssa** tai **yksin**. Kyselyssä pyysimme oppilaita kertomaan kolme kivointa asiaa, mitä he voivat tehdä kavereiden kanssa koulun jälkeen. Listasimme kaikki oppilaiden mainitsemat asiat ja kivoimmiksi asioiksi nousi esille kavereiden kanssa kyläily (12,7 %), kylillä oleminen (8,3 %), jutteleminen (7,8 %), kirjastossa oleminen (7,8 %), harrastaminen (6,4 %) ja tietokone- ja konsolipelien pelaaminen (5,4 %). Yksin tehtävistä asioista kivoimmiksi nousi tietokoneella oleminen (17,6 %), lukeminen (13,2 %), television katsominen (7,8 %), ulkoilu (7,8 %) ja konsolipelien pelaaminen (7,4 %). Oppilaiden yksin ollessa huomio kiinnitty selvästi istumispainotteiseen ja passiiviseen tekemiseen, vain pieneksi osaksi jäi aktiivinen toiminta.

Kohta 27 käsittelee oppilaiden **viikkorahan** ja **kuukausirahan saamista**. Viikkorahaa sekä kuukausirahaa saa vain 4,4 % oppilaista. Pelkästään viikkorahaa saa 20,6 % ja kuukausirahaa 19,1 %. Oppilaista rahaa ei saa 54,4 %. Yksi oppilaista oli jättänyt vastaamatta kysymykseen. Avoimella kysymyksellä 30

selvitimme, mihin oppilaan käyttävät saamansa rahan. Yleisimmin rahaa käytettiin johonkin tarpeelliseen, vaatteisiin, karkkeihin ja laitettiin säästöön.

Kysyimme kohdassa 31, missä **ajanviettopaikoissa** oppilaat ovat käyneet muuten kuin koulun kanssa. Enemmistö vastaajista oli käynyt kirjastossa, uimahallissa tai liikuntapaikalla, kun taas vähemmän oppilaat viettävät aikaansa nuorisotalolla tai leikkipuistoissa. Puolet oppilaista oli käynyt urheilukentällä koulun ulkopuolella. (Taulukko 1.)

TAULUKKO 1. Paikat, missä oppilaat olivat käyneet lukuvuoden aikana (%)

	Kyllä	Ei
1. uimahallissa	77,9	22,1
2. kirjastossa	86,7	13,3
3. nuorisotalolla	16,1	83,9
4. leikkipuistossa	20,5	79,5
5. liikuntapaikalla (esimerkiksi koululla, hallilla tai salissa)	75,0	25,0
6. urheilukentällä	50,0	50,0

Avoimessa kohdassa 32 kysyimme, mitä voi tehdä kirjastossa, nuorisotalolla ja leikkipuistoissa. Vastauksista kävi ilmi, että oppilaiden mielestä **kirjastossa** voi viettää aikaa tietokoneella ja kavereiden kanssa sekä lainata ja lukea kirjoja. **Nuorisotalolla** voi viettää aikaa kavereiden kanssa ja pelata erilaisia pelejä, esimerkiksi pingistä ja lautapelejä. **Leikkipuistossa** voi leikkiä sekä oleskella. Tarkastelimme myös ajanviettopaikkojen viihtyvyyttä. Kohdassa 33 kartoitimme, missä paikoissa oppilaat viihtyvät parhaiten. Vastaajat saivat valita vain yhden vaihtoehdon. Suurin osa (44,1 %) viihtyi parhaiten jossain muualla, kuin annetuissa vaihtoehdoissa. Näitä paikkoja olivat esimerkiksi koti ja kavereiden luona vierailu. Kirjasto oli koululaisten suosiossa, sillä 30,9 % vastasi sen viihtyisimmäksi paikaksi.

Kohdassa 38 kysyimme, onko lapsilla **omaa huonetta**. Vastaajista 75,0 % oli oma huone käytössä ja 25,0 % jakoi huoneen sisarusten kanssa. Kohdassa 39 kartoitimme, mitä **viihde-elektroniikkaa** oppilailta on omassa huoneessa.

Yleisimmät viihde-elektronikkalaitteet olivat radio, pelikonsoli ja stereot, kun taas vähemmän huoneissa oli tietokoneita, kannettavia tietokoneita ja televisioita. Vastanneista kymmenellä ei ollut mitään mainituista vaihtoehdoista.

Kyselylomakkeella tutkimme avoimella kysymyksellä 41, mitä **tv-ohjelmia** oppilaat mielellään katsoivat. Television katsojista suurin osa katsoi Salatut Elämät - sarjaa (30,8 %). Paljon katsottiin myös piirrettyjä (22 %), esimerkiksi Simpsonsoneita, sekä elokuvia (19,1 %). Muita mainittuja tv-ohjelmia oli muun muassa eläinohjelmat, Huippumalli haussa - ja Duudsonit- sarjoja.

Väittämässä 44 e, m ja n oppilaat arvioivat tyytyväisyyttä omaan arkipäiväänsä sekä **iltapäivätoiminnan** riittävyttä. Kohdassa 44e suurin osa oppilaista 85,2 % oli tyytyväisiä omaan arkipäiväänsä. Vain 4,4 % oppilasta ei ollut tyytyväinen omaan arkipäiväänsä ja 10,2 % ei osannut vastata. Kohdassa 44 m oppilaista 38,2 % koki, että iltapäivätoimintaa pitäisi lisätä kun taas 30,9 % koki, että toimintaa on riittävästi. Oppilaista 30,9 % ei osannut arvioida iltapäivätoiminnan tarvetta. Kohdassa 44 n oppilasta 41,2 % halusi heille järjestettävän erilaisia kerhoja iltapäivisin ja 30,9 % eivät kokeneet tarvetta kerhoille. Vastanneista 26,5 ei osannut sanoa. (Taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Oppilaiden mielipide iltapäivätoimintojen järjestämisestä (%)

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa	Jätti vastaamatta
44. e) Olen tyytyväinen omaan arkipäivääni	85,2	4,4	10,2	0,0
44. m) Minun ikäisilleni pitää olla enemmän ohjattua toimintaa iltapäivisin	38,2	30,9	30,9	0,0
44. n) Minun ikäisilleni pitää järjestää erilaisia kerhoja iltapäivisin	41,2	30,9	26,5	1,4

6.4 Reisjärven 5.-6. luokkalaisten vanhemmat arjen ja ajankäytön valvojina

Vanhempien valvontaa arjessa ja ajankäytössä tutkimme kysymyksissä 6, 7, 19a, 19b, 19i, 19j, 19m, 23, 35, 42, 44a, 44b, 44c, 44d ja 44j sekä avoimissa

kysymyksissä 36 ja 37. Kysymykset käsittelivät oppilaiden mielipiteitä vanhempien vaikuttavuudesta arkeen ja elämään, vanhempien kiireellisyyttä ja rajojen asettamista.

Tulosten mukaan, kohdassa 6, oppilaat voivat mielestään **vaikuttaa** siihen, mitä tekevät **koulun** jälkeen. Suurin osa (51,5 %) voi vaikuttaa paljon ja toiseksi suurin osa (48,5 %) voi vaikuttaa jonkin verran siihen, mitä tekevät koulun jälkeen. Kukaan vastanneista ei kokenut, ettei voisi vaikuttaa yhtään tekemiseen.

Kysymyksessä 7 selvitimme, mihin asioihin oppilaat voivat itse **vaikuttaa**. Vastanneista suurin osa pystyi vaikuttamaan kavereiden kanssa oloon, leikkeihin, harrastuksiin sekä läksyjen tekoon, kun taas ruokailuun, kotiintuloaikoihin sekä kotitöiden tekoon he eivät voineet vaikuttaa. Nukkumaanmenoajan vaikuttamiseen vastaajat jakautuivat puoliksi. Vastaajista puolet pystyi vaikuttamaan siihen, mihin aikaan menee nukkumaan. (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3. Mihin asioihin oppilaat voivat vaikuttaa arkielämässä (%)

	Kyllä	Ei
1. kavereiden kanssa oloon	70,6	29,4
2. kotiintuloaikoihin	30,9	69,1
3. siihen mitä syön ja milloin	29,4	70,6
4. leikkeihin	67,6	32,4
5. siihen, mihin aikaan teen läksyt	58,8	41,2
6. siihen, mihin aikaan menen nukkumaan	50,0	50,0
7. kotitöiden tekoon	39,7	60,3
8. siihen, mitä harrastan	66,2	33,8
9. johonkin muuhun	8,8	91,2

Kohdassa 19 tarkastelimme vanhempien kiirettä lastensa kokemana sekä perheen taloudellisen tilannetta ja omiin asioihin vaikuttamista. Valtaosa lapsista ei pitänyt kumpaakaan vanhemmista **kiirettä**. Vastaajista ainoastaan 4,4 % piti isää kiireellisenä ja 5,8 % taas äitiä kiireellisenä. Oppilaista 52,9 % voi harrastaa haluamaansa asiaa **rahatilanteen** vuoksi kun taas 11,8 % ei voi. Vastaajien kotona 76,5 % ei **riidellä rahasta**, 1,5 % riidellään ja 22,1 % ei osannut vastata.

Omiin asioihin pystyi **vaikuttamaan** 77,9 % oppilaista ja 7,4% ei pystynyt. (Taulukko 4.)

TAULUKKO 4. Vanhempien kiireisyys (%)

	Kyllä	Ei	En osaa sanoa
19. a) Isä on liian kiireinen ollakseen kanssani	4,4	80,8	14,7
19. b) Äiti on liian kiireinen ollakseen kanssani	5,8	66,1	27,9
19. i) Voin harrastaa haluamaani asiaa, sillä perheelläni on siihen rahaa	52,9	11,8	35,3
19. j) Kotonani riidellään paljon rahasta	1,5	76,5	22,1
19. m) Saan vaikuttaa omiin asioihini tarpeeksi	77,9	7,4	14,7

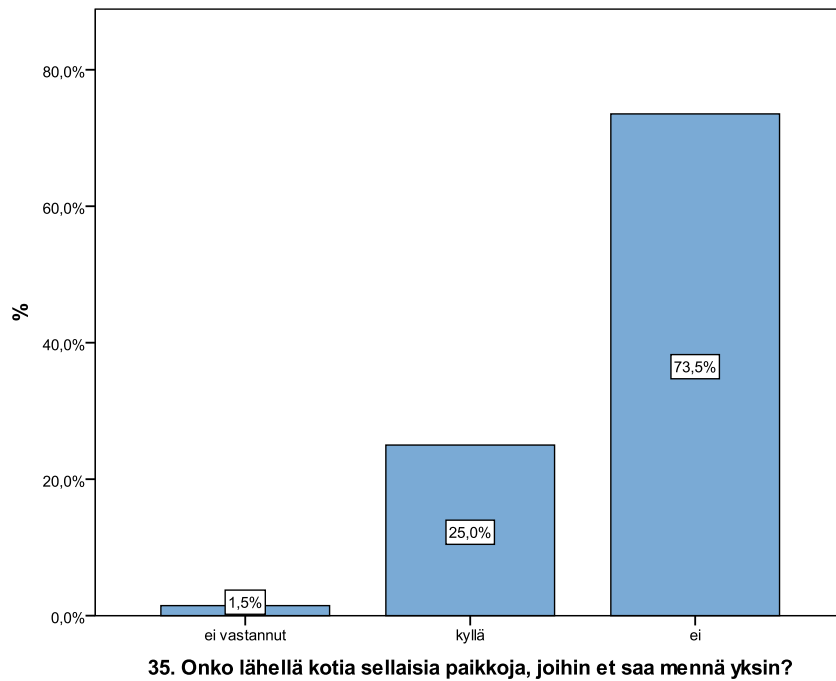
Kysymyksessä 23 kartoitimme oppilaiden kavereiden tapaamista koulun jälkeen. Selvisi, että yli puolet (51,1 %) oppilaista sai olla usein ja toiseksi suuri osa (47,1 %) sai olla joskus kavereiden kanssa heti koulun jälkeen. Vain pieni osa (1,5 %) oppilaista ei koskaan saanut tavata kavereita heti koulupäivän päätyttyä.

Selvitimme kysymyksessä 35, onko oppilaiden **kotien lähellä vaarallisia paikkoja**, joihin ei saa yksin mennä. Oppilaista 73,5 %:lta ei ollut kielletty paikkoja kodin ympäristöstä ja 25,0 % oli kielletty menemästä yksin tiettyihin paikkoihin. Oppilaista 1,5 % jätti vastaamatta kysymykseen. (Kuvio 4.) Kohdassa 36 ja 37 selvitimme, mihin paikkoihin kodin lähellä ei saa mennä yksin ja miksi. Yleisimpiä paikkoja oli jokien lähiympäristöt, vanhat rakennukset ja heikko jää. Syynä lähes kaikkiin oli jonkinlainen tapaturmavaara.

”Suo ja lammen yhdistelmä ja räme, koska lammessa on syvää ja rämeestä en tiedä.”

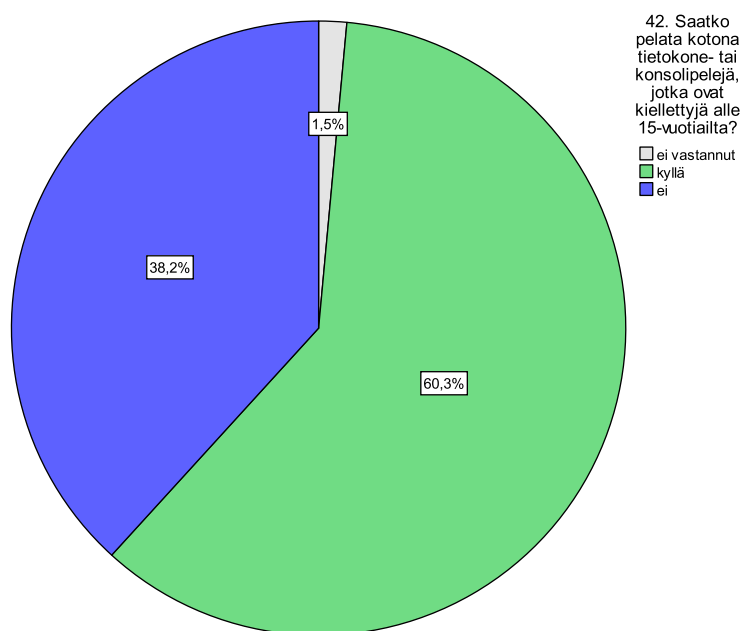
”Vanhan navetan rauniot ja vanha siilo. Raunioissa on nauvoja ja siilo on tosi syvä.”

”Vanha talo. Se talo on niin laho, että siellä voi tippua kattohirret päälle.”



KUVIO 4. Oppilaiden kodin lähellä kielletyt paikat, joihin ei saa mennä yksin

Oppilaiden **lupaa pelata kiellettyjä** tietokone- ja konsolipelejä tarkastelimme kysymyksessä 42. Oppilaista 60,3 %:lla oli lupa pelata tietokone- ja konsolipelejä, jotka olivat kiellettyjä alle 15-vuotiailta. Pelien pelaaminen oli kielletty 38,2 %:lta vastaajista. Oppilaista löytyi 1,5 %, jotka eivät vastanneet kysymykseen (Kuvio 5.)



KUVIO 5. Oppilaiden kiellettyjen tietokone- ja konsolipelien pelaaminen

Väittämissä 44 käsittelivät vanhempien roolia rajoittamaa oppilaiden television katselua ja tietokoneella oloa sekä heidän mahdollisuutta tavoittaa vanhemmat puhelimitse. Noin puolet vastanneista 48,5 % sai **katsoa televisiota** aina kun halusi, kun taas 39,7 % ei ollut siihen lupaa. 11,7 % oppilasta ei osannut sanoa ja kolme jätti vastaamatta kysymykseen. **Tietokoneen käyttöä** tarkasteltaessa vastaajista 45,5 % ei saa käyttää tietokonetta aina kun haluavat. Noin neljäs osa oppilaista 25,0 % ei osannut määritellä, saavatko olla koneella aina kun haluavat. Valtaosa oppilaista, 82,3 % **voi soittaa vanhemmilleen** aina, jos heillä on asiaa.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimuksessamme tarkastelimme Reisjärven 5.- 6.luokkalaisten hyvinvointia, arkea sekä ajankäyttöä. Tavoitteena oli myös saada tietoa lasten näkökulmasta, miten vanhemmat valvovat 5.- 6.luokkalaisten arkea ja ajankäyttöä. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa 5.- 6.luokkalaisten arjesta kouluterveydenhoitajalle ja opettajille. Opettajat voivat esimerkiksi vanhempainillan kautta välittää tiedon myös oppilaiden vanhemmille.

Tuloksia tarkasteltaessa vertailimme saamiamme vastauksia Stenvallin (2009) tutkimuksen tuloksiin. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, että Stenvallin tutkimukseen osallistui huomattavasti suurempi joukko tutkittavia (N= 1288) ja hän oli myös haastatellut osaa tutkittavista. Myös tutkittavien joukko oli ikäjakaumaltaan laajempi, Stenvall oli tutkinut 3.-6. luokkalaista helsinkiläisiä. Työssämme halusimme alun perin ottaa selvää, eroaako pääkaupunkiseudun ja pienen paikkakunnan lasten arjet toisistaan.

7.1.1 Yhteenveto reisjärvisten 5. - 6. luokkalaisten hyvinvoinnista

Reisjärvisten 5.- 6.luokkalaisten **hyvinvointia** käsiteltiin kyselylomakkeella. Tässä työssä hyvinvointi pitää sisällään levon, harrastukset, kaverit, ravitsemuksen, päihteet sekä median käytön.

Arjessa jaksamisen edellytyksenä on riittävä **lepo**, joka taas on sidoksissa hyvinvointiin. Vastauksista selvisi, että puolet oppilaista menee nukkumaan noin kello kymmenen aikaan illalla kouluviikkoina, mutta huolestuttavaa on huomata reilun kolmasosan vastaajista menevän nukkumaan myöhemmin kuin yhdeltätoista illalla.

Oikea ravitsemus kuuluu olennaisesti hyvinvointiin. Kartoitimme kyselylomakkeen avulla lasten terveellisen välipalojen ja iltaruuan osuutta heidän arjessaan. Tuloksista kävi ilmi, että kolmasosa vastasi syövänsä aina terveellisen välipalan. Yli puolet vastaajista ei osannut sanoa, kuuluiko terveellinen välipala aina heidän arkipäiviinsä. Tähän saattoi vaikuttaa lasten epätietoisuus siitä, mikä on terveellinen välipala. Iltaruuan söi 2/3 osa oppilaista, joten pienellä osalla vastaajista jäi iltaruoka syömättä tai eivät osanneet vastata väittämään.

Kysymyksillä 21 ja 23 tarkastelimme lasten mielipidettä riittävästä ulkoilustaan sekä kavereiden kanssa oloa koulupäivän jälkeen. Tutkimustuloksen mukaan oppilaat käyvät reippaasti ulkona, sillä kyselylomakkeissa he ovat vastanneet olevan riittävästi ulkona. Kohdassa tulee ottaa huomioon lasten näkökulmasta tarkastelu, sillä heillä ei ole välttämättä tietoa siitä, mikä on riittävä ulkoilu.

Päihteiden käyttöön liittyviä kysymyksiä oli myös liitetty kyselylomakkeelle. Reisjärvisistä 5.- 6.luokkalaisista suurin osa ei ollut kokeillut alkoholia eikä tupakkaa. Vain 7,4 % vastanneista oli kokeillut alkoholia sekä tupakkaa. Verrattaessa helsinkiläisiin lapsiin, heistä 14 % oli juonut alkoholia ja 9 % kokeillut tupakkaa. Vaikka Helsingissä kokeilut ovat olleet melko vähäisiä, ovat tulokset silti suurempia kuin Reisjärvellä. Huolestuttavaa kuitenkin on se, että kyseessä on alakouluikäiset lapset, jotka ovat jo päihteitä käyttäneet. (Stenvall 2009.)

Kyselylomakkeessa erilaisilla väittämäkohdilla saatiin tietoa 5.- 6.luokkalaisten mielipiteistä. Hyvinvointiin liittyviä väittämiä oli myös ja ne liittyivät **median käyttöön**. Vastanneet jakautuivat melko tasaisesti eri mielipiteisiin siitä, että lapset pelaavat aivan liikaa tietokoneella. Samanlainen jakaantuma vastauksissa oli kohdassa, joissa käsiteltiin lasten tietokoneen käytölle asetettavia sääntöjä. Puolet oppilaista oli sitä mieltä, että lasten television katselulle täytyy olla säännöt.

7.1.2 Reisjärvisen 5.- 6. luokkalaisten arki ja ajankäyttö

Kun tarkastellaan 5.- ja 6. luokkalaisten **arkea** ja **ajankäyttöä Reisjärvellä**, niihin kuuluu laajasti eri toimintoja. Tarkasteltaessa lasten vapaa-ajan käyttöä,

selvitimme oppilaiden harrastuksia, vapaa-ajan viettoa yksin ja kavereiden kanssa, ajanviettopaikkojen viihtyvyyttä sekä median käyttöä.

Kotitöiden teko toteutuu tunnollisesti perheissä, sillä jokainen lapsi osallistuu kotitöihin usein tai joskus. Tässä kohdassa näkyy maatalojen hallitsevuus Reisjärven kunnassa. Perheissä lapset osallistuvat tavalla tai toisella kotitöiden tekoon vanhempien avuksi.

Valtaosalla oppilaista oli lemmikkejä kotonaan ja he osallistuivat **lemmikkien hoitoon** vapaa-aikanaan. Lemmikkeinä oli kissoja, koiria ja osa lapsista oli nimennyt lehmän lemmikiksi. Sekä maalaisperheiden karjatilan omistaminen näkyi lemmikkiä käsittelevän kohdan vastauksissa. Heistä, joilla oli lemmikkejä kotona, puolella koko perhe osallistui yhdessä lemmikkien hoitoon. Lapset, joilla ei ollut lemmikkejä, olivat silti vastanneet kohtaan, ketkä osallistuvat lemmikkien hoitoon. Tämä häiritsi tulosten tarkastelua.

Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneet lapset kuluttivat vapaa-aikaansa **harrastusten** parissa. Liikunnalliset harrastukset ovat yleisempiä lapsilla kuin taideharrastukset. Taideharrastuksiin kuului muun muassa instrumenttiharrastukset sekä taidepiirit. Stenvallin (2009) tutkimuksessa lasten harrastusmuodoilla ei ollut selvää eroa, liikunta- ja taideharrastukset olivat yhtä suosittuja. On myös huomioitavaa, että Stenvallin tutkimuksessa lapset olivat nimenneet 230 erilaista harrastusmahdollisuutta. Tämä tarkoittaa, että Helsingissä harrastemahdollisuudet ovat paljon laajemmat kuin Reisjärvellä.

Harrastavista lapsista valtaosa ei kokenut harrastamisen vievän liikaa aikaa. Oppilaat jakaantuivat niukasti harrastaviin ja runsaasti harrastaviin lapsiin. Arjen keskellä 39 vastanneista lasta ei kokenut itseään kiireelliseksi, mutta 12 lapsista oli vastannut tuntevansa itsensä kiireiseksi.

Omaa **rahaa** oli käytössä noin puolella vastanneista. Oppilaista sai pelkästään viikkorahaa tai kuukausirahaa viidesosa. Molempia sai vain 4,4 % oppilaista. Osa oppilaista oli merkinnyt rahaa koskeviin kohtiin, että saavat rahaa vanhemmiltaan kun tarvitsee, mutta ei varsinaisesti viikko- tai kuukausirahan muodossa. Sekä

Reisjärvellä että Helsingissä lapset käyttivät saamansa rahat samanlaisiin tarkoituksiin, kuten makeisiin, vaatteisiin, tarpeellisiin asioihin sekä laittoivat säästöön. (Stenvall 2009.)

Vapaa-aikana mieluisimmat tehtävät asiat **kaverin kanssa** oli vastanneiden mukaan kavereilla kyläily tai kaverin kyläily omassa kotona, kylillä oleminen, jutteleminen, kirjastossa oleminen sekä harrastaminen. Tutkimuksessa huomasimme että **yksin vietettävä vapaa-aika** kuluu huolestuttavan monella passiiviseen tekemiseen, kuten tietokoneella olemisena, television katseluna ja konsolipelien pelaamisena. Kuitenkin muita suosittuja yksin tehtävää vapaa-ajan viettoja olivat lukeminen sekä ulkoilu.

Tutkimuksessa tarkastelimme **vapaa-ajanviettopaikkojen** viihtyvyyttä ja suosiota. Kysyttäessä, missä paikoissa vastaajat viettivät aikaa koulun ulkopuolella, suosituimmiksi paikoiksi nousi kirjasto, uimahalli sekä liikuntapaikka. Mieluisinta vapaa-ajanviettopaikkaa kartoitettaessa, vastaajat nimesivät suosituimmiksi kodin, kaverin kodin tai kirjaston. Myös Stenvallin (2009) tutkimuksesta kävi ilmi, että lapset viettivät mieluiten aikaa kotona tai kavereiden luona tai ulkona. Myös kauppakeskuksissa hengailu oli melko suosittua.

Passiivista ajanviettoa kartoitettaessa kyselyyn vastanneiden lasten **mieluisimmat televisio-ohjelmat** koostuivat saippuasarjoista, piirretyistä, elokuvista sekä tosi – tv-sarjoista. Suosituin ohjelmista oli ylivoimaisesti Salatut elämät. Muita sarjoja, joita lapset seurasivat, oli Simpsonit, Huippumalli haussa, eläinohjelmat sekä Duudsonit-sarja. Myös elokuvia katsottiin ahkerasti. Tutkimuksessamme huomasimme huolestuttavan monen lapsen viettävän yllättävän paljon aikaa tietokoneella. Lähes puolet vastanneista vietti 1-2 tuntia ja pieni osa jopa 3-4 tuntia koneella, mutta noin neljäsosa ei käyttänyt konetta päivittäin.

Työssämme kävi ilmi, että pääasiassa 5.- 6. luokkalaiset reisjärviset olivat tyytyväisiä omaan arkeensa. Sekä iltapäiväkerhojen että ohjatun toiminnan suosio iltapäiville jakaannutti lasten mielipiteet melko tasaisesti kyllä, ei ja ei osaa sanoa -vaihtoehtoihin.

7.1.3 Vanhempien merkittävä rooli lasten arjen valvojina

Tutkittaessa **vanhempien roolia** lasten arjen rakentumisessa ja valvomisessa käsitelimme oppilaiden mielipiteitä vanhempien vaikuttavuudesta arkeen ja elämään, vanhempien kiirettä ja rajojen asettamista. Vanhempien rooli oli melko näkyvä lasten arjessa ja sen rytmittämisessä.

Vastanneista lapsista kaikki pystyivät vaikuttamaan joko usein tai jonkin verran, mitä tekivät koulun jälkeen. Lapset pystyivät vaikuttamaan keiden kavereiden kanssa ovat, leikkeihin, siihen mitä harrastavat sekä läksyjen tekoon. Lapsien **vaikutusvallan ulkopuolelle** taas kuuluvat ruokailu, kotiintuloajat ja kotitöiden teko, joita vanhemmat säätelivät. Huolestuttavaa oli lasten nukkumaanmenoaikojen päättämisessä vastauksen jakaantuminen puoliksi kyllä ja ei-vastauksiin. Puolet lapsista siis mielestään vaikuttavat itse nukkumaanmenoaikaansa ja puolet eivät pysty vaikuttamaan eli vanhemmat määräävät sen. Suurin osa lapsista ei kokenut vanhempiaan liian kiireisiksi, mikä näkyi siinä, etteivät lapset tunteneet oloaan turvattomaksi. Reisjärvisiltä lapsilta saadut tulokset olivat samanlaisia kuin helsinkiläislapsien tulokset. (Stenvall 2009.) Lähes kaikki vanhemmat olivat lastensa tavoiteltavissa puhelinsoiton päässä, mikä on yksi merkittävistä asioista lasten turvallisuuden tunteen luomiselle.

Lasten **kotiympäristöllä** on vaikutusta arjen toimintoihin. Suurimmalla lasten kotien lähellä ei ollut vaarallisia paikkoja, joihin on kielletty menemästä. Kävi ilmi, että neljäsosalla kuitenkin oli lähiympäristössä paikkoja, joihin kielletty menemästä yksin. Maatiloilla on omanlaiset vaaransa, kun taas kaupungissa omansa.

Lasten **median käyttö** on herättänyt paljon keskustelua Suomessa. Reisjärven 5.- ja 6.luokkalaisten median käyttöä kartoitimme kyselylomakkeellamme. Lapsista suurin osa (60,3 %) vastasi, että heillä on kotioloissa lupa pelata alle 15-vuotiailta kiellettyjä pelejä. Stenvallin (2009) tutkimuksen mukaan helsinkiläislapsista alle puolet (43 %) saivat pelata alle 15-vuotiailta kiellettyjä pelejä. Tästä voidaan

huomata, että Reisjärvellä vanhemmat suhtautuvat löyhemmin peleille asetettuihin ikärajoihin. Lasten huoneiden sisältöön kuului viihde-elektroniikkalaitteet. Suurimmalla osalla löytyvät huoneista radio, pelikonsoli tai stereot. Vähemmälle jäivät erilaiset tietokoneet ja televisiot.

Tutkittaessa vanhempien roolia lasten arjen rakentumisessa käsitelimme oppilaiden mielipiteitä **vanhempien vaikuttavuudesta arkeen** ja elämään, vanhempien kiireellisyyttä ja rajojen asettamista. Vanhempien rooli oli melko näkyvä lasten arjessa ja sen rytmittämisessä, mikä auttaa lasten tekemisten valvomista.

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme aiheen valintaan vaikutti kiinnostus kouluterveydenhuoltoa kohtaan sekä työelämälähtöisyys. Yhteistyö Reisjärven kouluterveydenhuollon sekä koulun henkilökunnan kanssa oli myös oppimiskokemus, joka valmensi meitä moniammatilliseen yhteistyöhön. Oppilaiden kanssa yhteistyö oli rikastuttava kokemus ja siitä sai hyvää pohjaa kouluterveydenhuollon harjoittelulle.

Oppinäytetyöprosessin alussa tutustuimme kirjallisuuteen ja muihin aiheeseen liittyviin tutkimuksiin. Löysimme Elina Stenvallin tekemän tutkimuksen vuodelta 2009, joka käsitteli hyvin läheisesti meidän opinnäytetyötämme. Siinä tarkastelun kohteena oli helsinkiläisten 3.- 6. -luokkalaisten arki ja ajankäyttö. Käytimme Stenvallin suorittaman tutkimuksen kyselylomaketta apuna omassa työssämme, sillä koimme sen olevan sopiva esitestattu mittari. Aineistoa kertyi riittävästi, sillä kysymyksiä oli paljon sekä vastausprosentiksi muodostui 86 %, mitä voi pitää luotettavana. Kuitenkin tutkimustuloksia tarkastellessa huomasimme, että kyselylomake oli aivan liian laaja sekä monimutkainen, mikä vaikutti luotettavuuteen.

Kyselylomakkeessa oli kohtia, jotka eivät suoranaisesti liittyneet oppimiskysymyksiimme ja niitä oli vaikeaa sijoittaa tulosten tarkasteluun sekä SPSS- ohjelmaan. Tämän takia olemme joutuneet muokkaamaan oppimiskysymyksiä uudelleen opinnäytetyön prosessin aikana sekä hiomaan työn nimeä sopivammaksi. Alkuperäisessä työssämme nimi, teoria ja tulokset eivät kohdanneet toisiaan. Sen vuoksi jouduimme miettimään tutkimusongelmia uudelleen, että työstä tulisi yhtenäinen. Myös teoriaa karsimme ja lisäsimme tulosten tarkastelun aikana, jotta eheä kokonaisuus säilyisi.

Kohdallamme tutkimustulosten syöttäminen SPSS- ohjelmaan oli haastavaa ja aikaa vievää, jonka vuoksi koko opinnäytetyön aikataulu viivästyi. Jos olisimme käyneet kyselylomaketta enemmän läpi ja karsineet hyödyttömiä kysymyksiä entisestään, olisi tutkimustulosten tarkastelu sujuvampaa. Suuri osa ajasta kului siihen, mitä kysymyksiä voimme käyttää työssämme ja mitkä niistä antavat meille

parhaimman vasteen kysymysongelmiin. Ajan puutteen vuoksi emme ristiintaulukoineet tuloksia vaikka alun perin tämä oli tarkoitus.

Luotettavuuteen vaikutti myös vastaajien aiempiin kyselyihin osallistumisen kokemattomuus. Meille tuli yllätyksenä, ettei 5.- 6.luokkalaisille ollut aiemmin tehty vastaavia kyselytutkimuksia. Suurin osa lapsista odotti kovasti uutta tilannetta ja otti kyselyn vakavasti. Kyselyn ottivat osa oppilaista liian vakavasti, sillä heitä jännitti kysely niin paljon, etteivät halunneet osallistua kyselytutkimukseen. Tulosten tarkastelua hankaloitti myös oppilaiden väärin täytetyt lomakkeet. Jälkeenpäin ajateltuna olisi pitänyt selittää tarkemmin kohta kohdalta oppilaille kyselylomake, että väärin täytettyjä lomakkeita olisi ollut vähemmän. Silloin olisi tarvittu enemmän aikaa kyselyiden pitämiseen.

Prosessi itsessään on opettanut meille enemmän kuin itse tutkimustulokset. Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt meidän yhteistyötaitojamme, stressinsietokykyä, organisointi taitoja sekä tilastoinnin menetelmiä. Toivomme, että tulevaisuudessa voimme hyödyntää näitä taitoja työelämässä.

Jatkotutkimushaasteena olisi mielenkiintoista selvittää yksityiskohtaisemmin reijärvisien lasten ajanviettomahdollisuuksien kehittämistä haastatteluiden valossa. Esimerkiksi hyvinvointia tukevia liikuntaharrastuksia voitaisiin kehittää lasten mielipiteiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaan. Myös vanhempien näkökulmaa lastensa arjesta voitaisiin tutkimuksilla tarkastella.

LÄHTEET

Hakulinen-Viitanen, T. Kaikkonen, R. & Koponen, P. 2010. Lasten terveys. LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Helsinki. Yliopistopaino.

Horelli, L. & Wallin, S. 2006. Arjen ajan hallintaa: kokemuksia suomalaisesta aikasuunnittelusta. Helsingin kaupungin tietokeskus, 2006. Helsinki.

Jokilatvan opisto. 2011. Jokilatvan opisto – arjen virrasta tiedon lähteelle. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://webkuha.haapajarvi.fi/>. Luettu 3.12.2011.

Juvakka, E. 2005. Riittävän hyvä riittää. Teoksessa Vahva vanhemmuus- Paras tuki nuoren kasvussa. Helsinki: Väestöliitto.

Järventie, I. & Sauli, H. 2001. Eriarvoinen lapsuus. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Kinnunen, S. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. 3. Painos. Helsinki: Karas-Sana.

Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Kyrönlampi-Kylmänen, T. 2010. Lapsen hyvä arki. Helsinki: Kirjapaja.

Mannerheimin lastensuojeluliiton Reisjärven paikallisyhdistys. 2011. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://reisjarvi.mll.fi/yhdistys/>. Luettu 30.12.2011.

Metso, L. Ahlström, S. Huhtanen, P. Leppänen, M. & Pietilä, E. 2009. Nuorten päihteiden käyttö Suomessa 1995-2007. ESPAD- tutkimusten tulokset. THL raportti 6/2009. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino.

Mäki, P. 2010. LATE -tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos:Helsinki. Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33>.

Nupponen, H. Halme, T. Parkkisenniemi, S. Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. LAPS SUOMEN –tutkimus 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveydensäätiö LIKES.

Nurmela, S. Viestintäviraston julkaisu (10/2008). Lasten mediakäytön rajoittaminen suomalaisperheissä 2008. Pdf-tiedosto. Saatavissa: <http://www.ficora.fi/attachments/suomial/5BJpXL0eJ/Julkaistu102008lastenmediakauttotutkimus.pdf>. Luettu 5.9.2011.

Pietikäinen, M. Luopa, P. & Jokela, J. 2009. Koululaisten väsymys. Teoksessa J. Lammi-Taskula, S. Karvonen & S. Ahlström (toim.) Lapsiperheiden hyvinvointi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu. Otavan kirjapaino Oy.

Pulkkinen, L. & Launonen, L. 2005. Eheytetty koulupäivä. Lapsilähtöinen näkökulma koulupäivän uudistamiseen. Helsinki: Edita Prima Oy.

Puusniekka, R. 2010. Kouluterveyskysely 2010. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Pdf-tiedosto. Saatavissa: http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/2B237BE7-1D78-4B00-A068-C72B1B1E9B18/0/Kouluterveyskysely2010_3.pdf. Luettu 16.11.2011.

Pääkkönen, H. 2010. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Tampereen yliopisto. Akateeminen väitöskirja. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8127-7.pdf>. Luettu 4.12.2010

Reisjärven 4H-yhdistys. 2011. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://reisjarvi.4h.fi/>. Luettu 2.12.2011.

Reisjärven kristillinen opisto. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.rkropisto.fi/fi/>. Luettu 4.12.2011.

Reisjärven kunta. Www-dokumentti. Saatavissa: <http://www.reisjarvi.fi/>. Luettu 1.12.2011.

Reisjärven kunta. 2011. Tilinpäätös vuodelta 2010.

Rimpelä, M. 2002. Tupakointi. Teoksessa Terho, P. Ala-Laurila, E-L. Laakso, J. Krogus, H. & Pietikäinen, M. (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Stenvall, E. 2009. "Sellast ihan tavallist arkee" Helsinkiläisten 3.-6.- luokkalaisten arki ja ajankäyttö. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.hel2.fi/Tietokeskus/julkaisut/pdf/09_02_27_Tutkimus_2_Stenvall.pdf. Luettu 4.12.2010

Taskinen, S. 2007. Ympäristö ja terveys lapsen toimintaympäristössä. Teoksessa Erkkola, M. Fogelholm, M. Huuskonen, M. Komulainen, H. Korhonen, M. Leino, T. Nevalainen, A. Wendla, P. Pekkanen, J. Sala, E. Salonen, R. Suni, J. Taskinen, S. Tuomisto, J. Vartiainen, T. & Viluksela, M. Lasten ympäristö ja terveys. Kansallinen CEHAP-selvitys. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b11.pdf. Luettu 4.12.2010

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2009. Kouluikäisten ravitsemus. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suomalaisten_ravitsemus/lapset_ja_nuoret/kouluikaisten_ravitsemus. Luettu 16.11.2011.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Kouluterveyskyselyn tulokset Www-dokumentti. Saatavissa: http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/DC2944EE-0D93-49AB-BA6E-EB07CECB21AF/0/kokomaa_yhdistetty_2009.pdf. Luettu 16.11.2011

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Nuorten tupakointi. Www-dokumentti. Saatavissa: http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/tupakka/nuorten_tupakointi/. Luettu 16.11.2011.

Tuomi, J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2005. Liikunta. Teoksessa Aromaa A. Huttunen, J. Koskinen, S. & Teperi, J. (toim.) Suomalaisten terveys. Saarijärvi: Kustannus Oy Duodecim.

Väestöliitto. 2011. Alkoholi. WWW-dokumentti Saatavissa: http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/riskikayttaytyminen/paihteet/alkoholi/. Luettu 16.11.2011

Välimaa, R. 2000. Nuoren koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

SUOSTUMUSKIRJE LAPSEN VANHEMMILLE

Hyvät vanhemmat

Olemme kaksi kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijaa Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulusta ja opintoihimme kuuluu opinnäytetyön tekeminen. Aiheenamme on ”Peruskoulun 5.- 6. -luokkalaisten arkirytmii ja ajan käyttö hyvinvointia tukemassa”. Opinnäytetyömme tavoitteena on selvittää, mistä 5.-6.-luokkalaisten arkirytmii ja ajankäyttö koostuvat. Lisäksi tarkoituksena on tuottaa tietoa 5.- 6.luokkalaisten arjesta kouluterveydenhoitajalle ja opettajille, jotka voivat välittää tiedon oppilaiden vanhemmille.

Opinnäytetyömme tutkimusaineistoa keräämme kyselylomakkeen avulla ja osallistuminen kyselyyn on täysin vapaaehtoista. Teillä on oikeus kieltää lastanne osallistumasta kyselyyn, mikäli niin haluatte. Lapselta saatuja tietoja käytetään täysin luottamuksellisesti eikä hänen henkilöllisyyttään paljasteta missään vaiheessa.

Pyydämme Teiltä lupaa saada suorittaa kyselyn lapsellenne. Lapselta saamat tiedot ovat tarpeellisia ja arvokkaita, sillä tutkimustulosten avulla voidaan selvittää, miten 5.-6. luokkalaiset viettävät arkeaan. Lisätietoja voitte halutessanne kysyä allekirjoittaneilta.

Kiitos yhteistyöstä!

Sanna-Mari Pesola

Emmi Nikunen

Annan suostumukseni lapseni tutkimukseen osallistumiseen.

Lapsen nimi: _____

Luokka: _____

Reisjärvellä ____/____2011

Huoltajan allekirjoitus ja nimen selvennys

KYSELYLOMAKE

Hei!

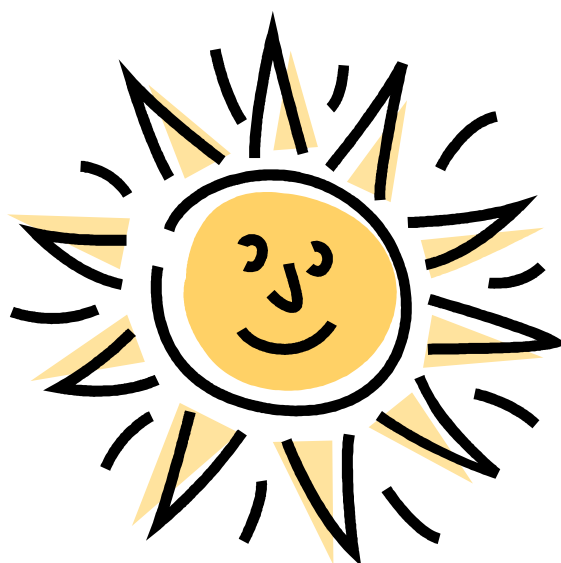
Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita ja haluaisimme saada tietoa siitä, mitä sinä ja kaverisi teette koulun jälkeen ja mitä asioita arkipäiväänne liittyy. Tietoja käytämme opinnäytetyöhömme, jonka aihe on ”5.-6. luokkalaisten arkirytmii ja ajankäyttö hyvinvointia tukemassa”. Antamanne tiedot ovat luottamuksellisia.

Vastaa kysymyksiin ympäröimällä sopivin vaihtoehto. Jos kysymyksen perässä ei sanota mitään, valitse silloin YKSI vaihtoehto. Jos lomakkeessa on sinulle epäselviä kohtia, voit kysyä apua opettajalta.

Kiitos paljon vastauksestasi!

Sanna-Mari Pesola & Emmi Nikunen

Terveydenhoitajaopiskelijat



1. Olen
 1. tyttö
 2. poika

2. Olen
 1. 5. luokalla
 2. 6. luokalla

3. Onko sinulla sisaruksia?
 1. kyllä, sisko/siskoja
 2. kyllä, veli/veljiä
 3. kyllä, molempia
 4. minulla ei ole sisaruksia

4. Jos sinulla on sisaruksia, minkä ikäisiä he ovat? (merkitse kaikki erikseen, esimerkiksi sisko 13, veli 9, voit merkitä iän numeroilla)

5. Kenen kanssa (sisarusten lisäksi) asut?
 1. äidin ja isän
 2. äidin ja isän kanssa vuorotellen, vanhempani ovat eronneet
 3. äidin
 4. isän
 5. muiden aikuisten kanssa (esimerkiksi tädin, sedän/enon tai isovanhempien kanssa)
 6. äidin, isän ja muiden aikuisten sukulaisten kanssa

6. Voitko vaikuttaa siihen mitä teet koulun jälkeen?
 1. paljon
 2. jonkin verran
 3. en yhtään

7. Mihin asioihin voit itse vaikuttaa? (voit valita useamman vaihtoehdon)
 1. kavereiden kanssa oloon
 2. kotiintuloaikoihin
 3. siihen, mitä syön ja milloin
 4. leikkeihin
 5. siihen, mihin aikaan teen läksyt
 6. siihen, mihin aikaan menen nukkumaan
 7. kotitöiden tekoon
 8. siihen, mitä harrastan
 9. johonkin muuhun, mihin _____

8. Jos seuraavana päivänä on koulua, monelta yleensä menet illalla nukkumaan?
 1. kahdeksalta illalla tai aikaisemmin
 2. noin yhdeksältä illalla
 3. noin kymmeneltä illalla
 4. noin yhdeltätoista illalla

5. kahdeltatoista illalla tai myöhemmin

9. Teetkö kotitöitä?

1. usein
2. joskus
3. en koskaan

10. Jos teet kotitöitä usein tai joskus, mitä kotitöitä silloin teet?

11. Onko kotonasi lemmikkejä?

1. kyllä
2. ei

12. Jos vastasit kyllä, mitä lemmikkejä kotonasi on?

13. Kuka lemmikkejä yleensä hoitaa?

1. minä itse
2. minä ja sisarukset
3. äiti tai isä
4. sisko tai veli
5. kaikki yhdessä
6. joku muu, kuka _____

14. Onko sinulla harrastuksia?

1. kyllä
2. ei

15. Jos vastasit kyllä, mitä harrastat?

16. Kuinka monta kertaa viikossa sinulla on harrastuksiin liittyviä harjoituksia, treenejä, pelejä tai tapaamisia? Kerro lukumäärät kaikkien harrastustesi kohdalta (esimerkiksi jalkapallo 3 kertaa, salibandy 2 kertaa, huilunsoitto 1 kerta).

17. Vievätkö harrastukset mielestäsi liikaa aikaa?

1. kyllä
2. ei

18. Miten yleensä jaksat tehdä kaiken mitä päivän aikana on tehtävä? (esimerkiksi kotityöt, läksyt, harrastukset)

1. hyvin
2. jotenkuten

3. huonosti

19. Mitä mieltä olet alla esitetyistä asioista? Valitse jokin vaihtoehdoista 1, 2 tai 3. Esimerkiksi, jos olet sitä mieltä, että isä on liian kiireinen ollakseen kanssasi valitse 1. kyllä.

a. Isä on liian kiireinen ollakseen kanssani

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

b. Äiti on liian kiireinen ollakseen kanssani

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

c. Olen itse usein kiireinen

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

d. Olen usein yksin

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

e. Tunnen usein jääväni ilman kavereita

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

f. Tunnen oloni usein väsyneeksi

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

g. Tunnen oloni usein turvattomaksi iltapäivisin

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

h. Tunnen oloni usein yksinäiseksi

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

i. Voin harrastaa haluamaani asiaa, sillä perheelläni on siihen rahaa

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

j. Kotonani riidellään paljon rahasta

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

k. Minulla on aina käytössä omaa rahaa

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

l. Liikun mielestäni tarpeeksi paljon

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

m. Saan vaikuttaa omiin asioihini tarpeeksi

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

n. Syön aina terveellisen välipalan

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

o. Syön usein kotona iltaruuan

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

p. Olen juonut alkoholia

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

q. Olen kokeillut tupakkaa

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

r. Kaapissani on aina puhtaita vaatteita

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

21. Oletko mielestäsi tarpeeksi ulkona?

1. kyllä

2. en

22. Jos olet ulkona, niin mitä siellä teet? (voit valita useamman vaihtoehdon)

1. pelaan kavereiden kanssa (esimerkiksi sählyä, jalkapalloa, jääkiekkoa)

2. leikin kavereiden kanssa (esimerkiksi kirkonrottaa, sokkoa,

keinupehivistä)

3. leikin yksikseni

4. hengailen kavereiden kanssa (esimerkiksi puistossa tai koulun pihalla)

5. kävelen ympäriinsä kaverin kanssa

6. jotain muuta, mitä _____

23. Saatko olla kavereiden kanssa heti koulun jälkeen?

1. usein

2. joskus

3. en koskaan

24. Viihdytkö koulussa?

1. usein

2. joskus

3. en koskaan

25. Mainitse kolme kivointa asiaa, joita voi tehdä kavereiden kanssa koulun jälkeen

1. _____

2. _____

3. _____

26. Mainitse kolme kivointa asiaa, joita voi tehdä kotona yksin ilman kavereita tai perheenjäseniä

1. _____

2. _____

3. _____

27. Saatko viikkorahaa tai kuukausirahaa?

1. kyllä, viikkorahaa

2. kyllä, kuukausirahaa

3. kyllä, molempia

4. en kumpaakaan

28. Jos saat viikko- tai kuukausirahaa, kuinka paljon saat rahaa kuukaudessa ja/tai viikossa?

29. Saatko rahaa

1. kotitöistä

2. harrastusmenestyksestä

3. koulumenestyksestä

4. muusta, mistä _____

5. en mistään yllämainituista

30. Miten käytät omia rahojasi?

31. Missä seuraavista paikoista olet käynyt tämän lukuvuoden aikana muuten kuin

koulun kanssa? (voit valita useamman vaihtoehdon)

1. uimahallissa
2. kirjastossa
3. nuorisotalolla
4. leikkipuistossa
5. liikuntapaikalla (esimerkiksi koululla, hallilla tai salissa)
6. urheilukentällä

32. Mitä mielestäsi voi tehdä seuraavissa paikoissa

1. kirjastossa

2. nuorisotalolla

3. leikkipuistossa

33. Viihdytkö parhaiten (valitse VAIN YKSI vaihtoehto)

1. kirjastossa
2. nuorisotalolla
3. leikkipuistossa
4. liikuntapaikassa (esimerkiksi koulu, halli tai sali)
5. urheilukentällä
6. muualla, missä _____

34. Miksi viihdyt parhaiten valitsemassasi paikassa?

35. Onko ihan lähellä kotia sellaisia paikkoja, joihin et saa mennä yksin?

1. kyllä
2. ei

36. Mitä sellaisia paikkoja ihan lähellä kotia on, joihin et saa mennä yksin?

37. Miksi et saa mennä näihin paikkoihin yksin?

38. Onko sinulla

1. oma huone
2. sisarusten kanssa yhteinen huone
3. ei kumpaakaan

39. Jos sinulla on oma huone tai sisarusten kanssa yhteinen huone, onko huoneessa (voit valita useamman vaihtoehdon)

1. tietokone
2. kannettava tietokone, jonka saan viedä huoneeseeni
3. televisio
4. radio
5. pelikonsoli
6. stereot
7. ei mitään näistä

40. Onko kotonasi (voit valita useamman vaihtoehdon)

1. tietokone
2. kannettava tietokone
3. televisio
4. radio
5. pelikonsoli
6. stereot
7. ei mitään näistä

41. Mitä ohjelmia katsot mielelläsi TV:stä?

42. Saatko pelata kotona tietokone- tai pelikonsolipelejä, jotka ovat kiellettyjä alle 15-vuotiailta?

1. kyllä
2. ei

43. Kuinka monta tuntia vietät yleensä päivässä aikaa tietokoneella?

1. en ole koneella päivittäin
2. alle tunnin
3. 1–2 tuntia
4. 3–4 tuntia
5. 5–6 tuntia
6. yli kuusi tuntia

44. Mitä mieltä olet alla esitetyistä asioista? Valitse jokin vaihtoehdoista 1, 2 tai 3. Esimerkiksi, jos olet sitä mieltä, että saat katsoa televisiota aina kun haluat, valitse

1. kyllä.

a. Saan katsoa televisiota aina kun haluan

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

b. Saan olla tietokoneella aina kun haluan

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

c. Voin aina soittaa äidille, jos minulla on asiaa

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

d. Voin aina soittaa isälle, jos minulla on asiaa

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

e. Olen tyytyväinen omaan arkipäivääni

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

f. Lapset pelaavat aivan liikaa tietokoneella

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

g. Lapset katsovat aivan liikaa televisiota

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

h. Lasten tietokoneen käytölle täytyy olla sääntöjä

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

i. Lasten television katselulle täytyy olla sääntöjä

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

j. Lasten pitää saada käyttää tietokonetta ilman vanhempia

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

k. Chattailen minulle tuntemattomien ihmisten kanssa

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

l. Chattailen minulle tuttujien ihmisten kanssa

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

m. Minun ikäisilleni pitää olla enemmän ohjattua toimintaa iltapäivisin

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

n. Minun ikäisilleni pitää järjestää erilaisia kerhoja iltapäivisin

1. kyllä 2. ei 3. en osaa sanoa

Palautathan vastauspaperisi opettajalle!

KIITOS VASTAUKSESTASI!

