
”MIKÄ SUA LIIKUTTAA?”

Alakoulun 5. ja 6. luokan oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistäminen toiminnallisilla menetelmin



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, 15.5.2012

Lampinen Laura

Takala Iris



HÄMEENLINNA
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto

Tekijät	Laura Lampinen & Iiris Takala	Vuosi 2012
Työn nimi	”Mikä sua liikuttaa?” Alakoulun 5. ja 6. luokan fyysisen aktiivisuuden edistäminen toiminnallisilla menetelmillä	

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää 5–6-luokkalaisten oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Tavoitteena oli motivoida oppilaita liikunnan pariin ja lisätä heidän tietopohjaansa liikunnan terveyshyödyistä. Lisäksi tavoitteena oli tuoda terveydenhoitajan monipuolista osaamista enemmän esille lasten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä.

Opinnäytetyö tehtiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Se koostuu teoreettisesta viitekehystä sekä toiminnallisen osuuden suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Teoreettisen tiedon ja tutkimusten avulla suunnitelimme liikuntaan motivoivan toimintapäivän erään kantahämäläisen alakoulun 5. ja 6. luokan oppilaille keväällä 2012. Toimintapäivään osallistui kolme luokkaa, joille pidettiin omat toimintatuokiot. Toimintatuokio koostui teoreettisesta osiosta sekä liikunnallisesta saliosuudesta. Toimintapäivää arvioitiin oppilaiden sekä opettajien antaman palautteen perusteella.

Opinnäytetyön tuloksista selvisi, että toiminnalliset menetelmät soveltuvat hyvin lasten fyysisen aktiivisuuden edistämiseen. Tulokset osoittivat myös, että ikäryhmälle kohdistettu teoretinen tieto oli hyvä tapa lisätä lasten tietämystä liikunnan terveyshyödyistä. Palautteiden mukaan toimintapäivä koettiin hyödyllisenä sekä oppilaille että opettajille. Oppilaat saivat päivästä paljon uusia liikkumisvinkkejä, monipuolisia onnistumisen elämyksiä ja hauskan kokemuksen fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä. Opettajat kokivat hyväksi, että fyysisestä aktiivisuudesta kertoi joku muu kuin luokan oma opettaja. Opinnäytetyö osoitti, että terveydenhoitajan ammattitaitoa voisi hyödyntää enemmän fyysisen aktiivisuuden edistämistyössä.

Lasten fyysinen aktiivisuus on ajankohtainen aihe, jota tullaan tutkimaan tulevaisuudessa yhä enemmän. Aiheesta innostuneena teemme terveydenhoitajatutkimuksen kehittämistehtävänä fyysiseen aktiivisuuteen liittyvän esitteen perheliikunnasta. Esite jaetaan toimintapäivään osallistuneiden oppilaiden koteihin.

Avainsanat Fyysinen aktiivisuus, terveystyö, alakouluikäinen oppilas, motiivointi
Sivut 57 s. + liitteet 28 s.

HÄMENLINNA

Programme degree of nursing

Public Health Nursing

Authors

Laura Lampinen & Iris Takala

Year 2012

Subject of Bachelor's thesis

“What makes you move?” Promoting fifth- and sixth-grader student's physical activity with practise based methods

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to promote physical activity of fifth- and sixth-grader students. The main focus was to motivate students towards sport and increase their knowledge of the health benefits of physical exercises. Another focus was to highlight public health nurses' versatile knowledge of promoting children's physical activity.

This practice-based thesis contains a theoretical part, process planning, execution and evaluation. Based on this thesis' theoretical part and current studies a sport theme day for one elementary-school's fifth- and sixth-graded students in Kanta-Häme in spring 2012 was planned. Three classes took part in the theme day and separate lessons were held for each class. The theme day consisted of theoretical and sport lessons. The theme day was evaluated based on the feedback of the students and the teachers.

The conclusion was, that functional methods work well in promoting children's physical activity. The results proved that theoretical information which is focused for the age group was a good way to increase children's knowledge of the health benefits of physical exercises. According to the feedback the theme day was experienced useful for the students and the teachers. Theme day gave students a lot of new tips how to be physically active, varied new experiences and a fun sporty day. Teachers thought that students learned more and better, when someone outside of the school organized the theme day. The thesis proved that public health nurses' knowledge could be used more in promoting children's physical activity.

Children's physical activity is a current subject, which will be studied more in the future. The authors got very inspired of the topic and wanted to make the public health nurses' development work related to the physical activity subject. A brochure about family exercising will be produced and it will be given to the students' homes who participated to the theme day.

Keywords Physical activity, healthy exercise, elementary school aged student, motivating

Pages 57 p. + appendices 28 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	5-6 LUOKKALAISEN LAPSEN KASVU JA KEHITYS	2
2.1	Alakouluikäisen fyysinen ja motorinen kehitys	2
2.2	Alakouluikäisen psyykinen ja sosiaalinen kehitys	3
3	LASTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN NYKYTILA.....	6
3.1	Tutkimustietoa lasten ja nuorten liikuntaan vaikuttavista tekijöistä	6
3.2	Lasten liikunnan edistäminen ja sitä tukevat hankkeet	10
4	LIKUNNAN TERVEYSHYÖDYT LAPSILLE	14
4.1	Liikunnan fyysiset terveystvaikutukset	14
4.2	Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset terveystvaikutukset	16
5	LAPSILLE SUOSITELTAVA LIKUNTA.....	18
5.1	Terveystliikunnan suositukset	18
5.2	Fyysisen aktiivisuuden suositukset	19
6	KOULUYMPÄRISTÖ FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄJÄNÄ	22
6.1	Opetussuunnitelman mukainen liikunta alakoulun 5. ja 6. luokalla	22
6.2	Kouluterveydenhuolto fyysisen aktiivisuuden edistäjänä	23
6.2.1	Kouluterveydenhoitaja fyysisen aktiivisuuden edistäjänä.....	24
6.2.2	Ryhmänohjaus osana kouluterveydenhoitajan työtä	26
7	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	29
7.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	29
7.2	Opinnäytetyön eteneminen.....	30
8	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA	32
8.1	Ensimmäisen tunnin suunnitelma.....	33
8.2	Toisen tunnin suunnitelma	34
9	TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS JA ARVIOINTI	38
9.1	Toimintapäivän toteutus.....	38
9.2	Toimintapäivän itsearviointi	39
9.3	Oppilaiden antama arviointi toimintapäivästä.....	41
9.4	Opettajien antama arviointi toimintapäivästä.....	48
10	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	51
	LÄHTEET	53

Liite 1	Tietovisa
Liite 2	PowerPoint
Liite 3	Oppilaiden palautekysely
Liite 4	Opettajien palautekysely
Liite 5	Kehittämistehtävä

1 JOHDANTO

Maailma on muuttunut istuvammaksi, eikä liikunta enää sisälly jokaisen kouluikäisen päivään luonnostaan. Lapset ja nuoret kuluttavat paljon aikaa etenkin television ja tietokoneruutujen ääressä. Vain yksi lapsi kolmesta liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Liikuntaa harrastetaan, mutta arkipäivään kuuluva fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Erityisesti kestävyysliikunnan vähentynyt harrastaminen näkyy selvästi lasten ja nuorten fyysisessä kunnossa. Usein lyhyitäkin matkoja kuljetaan autolla kävelyn tai polkupyöräilyn sijasta, ja yhteydenpito kavereihin tapahtuu usein kännyköillä ja Internetissä sen sijaan, että kavereita mentäisiin tapaamaan omin jaloin. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 10–12; School age physical activity and nutrition reform aiming for healthier adulthood 2011.)

Päivittäinen liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat kouluikäisille lapsille ja nuorille terveen kasvun ja kehityksen perusedellytyksiä. Liikunta vaikuttaa lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun ja kehitykseen. Monipuolisella liikunnalla on hyviä terveysvaikutuksia, ja sillä voidaan ehkäistä monia sairauksia. Se voi piristää ja rentouttaa, sen avulla lapset oppivat ryhmässä toimimista, luovat ystävyyssuhteita sekä heidän itsetuntonsa paranee. Liikkunnallisuus vaikuttaa myönteisesti terveellisten elämäntapojen oppimiseen ja omaksumiseen, sekä se on yhteydessä lasten koulumenestykseen. Lapsena omaksuttu liikkunnallinen elämäntapa jatkuu yleensä aikuisena, ja siihen voidaan vaikuttaa hyvin terveysliikuntaa suosimalla. Liikunnan tulisi vastata lasten toiveita ja tarpeita, jotka vaikuttavat siihen kuinka paljon he liikkuvat. Lapset eivät liiku pakottamalla tai liikkumattomuuden haitoista kertomalla, vaan liikunnan on tuotettava heille myönteisiä kokemuksia, kuten iloa, onnistumista, ryhmähenkeä ja uusia ystäviä. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 76–87; Vuori 2003, 31–33.)

Lasten vähentynyt fyysinen aktiivisuus on ajankohtainen, mielenkiintoinen ja haastava aihe. Aiheesta ei ole vielä juurikaan tehty tutkimuksia, mutta kasvavaan ongelmaan on onneksi herätty. Lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on tehty erilaisia hankkeita, ja aihetta tullaan tutkimaan tulevaisuudessa. Terveystieteiden työssä tulemme kohtaamaan yhä enemmän fyysisesti passiivisia lapsia, minkä vuoksi liikkunnalliseen elämäntapaan motivoiminen ja kannustaminen on tärkeää. Haluamme edistää lasten terveyttä ja hyvinvointia innostamalla heitä liikunnan pariin sekä tarjoamalla heille positiivisia kokemuksia liikunnan mahdollisuuksista. Lisäksi haluamme lisätä koulun ja kouluterveydenhoitajan yhteistyötä lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on motivoida lapsia terveysliikunnan pariin sekä lisätä lasten tietoisuutta liikunnan terveyshyödyistä toiminnallisien menetelmin. Järjestämme erään kantahämäläisen alakoulun 5. ja 6. luokan oppilaille toiminnallisen liikuntapäivän keväällä 2012. Päivän aikana pyrimme luomaan lapsille iloisen ja innostavan liikuntatuokion sekä kertomaan lapsilähtöisesti liikunnan tuomista hyvistä terveysvaikutuksista.

2 5-6-LUOKKALAISEN LAPSEN KASVU JA KEHITYS

Liikkuminen on alakouluikäiselle keskeistä, ja se tukee lapsen fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista kasvua ja kehitystä monin eri tavoin. Lapsen kasvun ja kehittymisen nopeus vaihtelee ravitsemuksen, perimän ja ympäristöärsykkeiden, kuten liikunnan vaikutuksesta. Kouluikäiselle lapselle muodostuu liikunnasta tarkoituksenmukaisempi merkitys, mikä esiintyy pelien, leikkien ja kilpailujen yhteydessä. Liikkuminen auttaa myös sosiaalisten taitojen kehittymisessä ja uudet liikunnalliset taidot vahvistavat itsetuntoa. (Laine 2002, 105–109; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 55–58; Vuori 2010, 145–168.)

2.1 Alakouluikäisen fyysinen ja motorinen kehitys

Lapsen motoriset taidot kehittyvät tehokkaimmin lapsuuden ja nuoruuden aikana ja ne saavat varmuutta harjoittelun myötä. Motoriset perustaidot, kuten tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot sekä hienomotoriset taidot, vaativat runsaasti monipuolista liikuntaa päivittäin ja paljon toistoja kehityäkseen. Kun tiettyjä liikkeitä toistetaan runsaasti ja tehdyistä liikkeistä sekä siihen liittyvistä aistimuksista muodostuu aivoihin muistikuvia, lapselle kehittyy liikemuisti. Liikunta siis kehittää aivojen hermoverkkoja, minkä tuloksena lapsi oppii hallitsemaan liikkeitä ja liikkumista aistien, hermoston ja lihasten yhteistoimintana. Tämän vuoksi lapsi alkaa ymmärtää itse omien liikuntataitojensa kehittymisen ja niiden merkityksen. (Katajamäki 2009, 72–73; Numminen 2005, 7; Vuori 2010, 145–168.)

Alakouluikäiset tarvitsevat paljon liikuntamahdollisuuksia myös purkaakseen liikkumistarvettaan. Kouluikäiset ovatkin usein liikkeessä, he hyppiävät, pomppivat ja pyörähtelevät paljon sekä liikkuminen on pyrähdysittäistä ja tempoltaan vaihtelevaa. Motoriset perustaidot vahvistuvat kun lasta rohkaistaan liikkumaan monipuolisesti erilaisissa ympäristöissä: ulkona, sisällä, erilaisilla alustoilla ja maastoissa, kuten lumella, jäällä, vedessä, hiekalla ja nurmella. Hyvät ja monipuoliset liikuntataidot luovat pohjan erilaisiin harrastusmahdollisuuksiin. Monipuolinen liikunta tukee hermoston kehittymistä ja vahvistaa lapsen edellytyksiä uusien, myös tiedollisten, asioiden oppimiseen. (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010, 11–19; Fogelholm ym. 2009, 51–56; Vuori 2010, 145–168.)

Kouluikäisen fyysinen kasvu on jatkuvaa ja melko tasaista, minkä vuoksi he kehittyvät liikunnassa nopeasti sekä oppivat uusia taitoja helposti. Kouluikäisellä silmän ja käden yhteistyö on hyvää ja asento muistuttaa aikuisen asentoa. Paino lisääntyy noin 2,5 kg ja pituus noin 5 cm vuodessa ja lapsen fyysinen olemus vankistuu. (Katajamäki 2009, 75; Vanhempainnetti.)

Lapset tulevat murrosikään hyvin eri ikäisinä, keskimäärin 10–13 vuoden iässä. Murrosikä eli puberteetti tarkoittaa aikaa, jolloin sukupuoliset ominaisuudet kehittyvät ja lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Biologisesti murrosikä alkaa kun sukupuolihormonit erittyvät. Ne saavat aikaan kasvun

kiihtymisen, jolloin puhutaan kasvupyrähdyksestä. Hormonit nopeuttavat myös luuston kypsymistä, kasvurustojen luutumista ja pysäyttävät kasvun. Murrosiän muutokset alkavat näkyä kun luusto on saavuttanut tietyn kypsyyssasteen. Tytöillä se tapahtuu 10–12 vuoden ikäisenä, pojilla myöhemmin. Kehon muuttuminen murrosiässä vie noin kolme vuotta. Muutosprosessi on yksilöllinen ja erot ikätovereihin ovat suuria. (Katajamäki 2009, 72–76.)

Ensimmäiset ulkoiset merkit tytön murrosiän alkamisesta ovat rintarauhas-ten kehittyminen. Pian tämän jälkeen ilmaantuu karvoitusta kainaloihin ja genitaalialueelle. Raajoihin ja alavartaloon alkaa kertyä rasvakudosta. Kehityksen edetessä myös kuukautiskierto käynnistyy ja ensimmäinen vuoto ilmaantuu yleensä noin kahden vuoden kuluttua murrosiän alkamisesta. Suomalaisilla tytöillä kuukautiset alkavat yleensä 13 vuoden iässä, jolloin pituuskasvu on jo hidastumassa kasvupyrähdyksen jälkeen. Tytöillä kasvupyrähdyksen huippu ajoittuu keskimäärin 12 vuoden ikään. Myös finnit kasvoissa ja vartalolla kuuluvat murrosiän tuomiin muutoksiin. (Katajamäki 2009, 76; Toppari & Näntö-Salonen 2002, 110–113.)

Poikien ensimmäinen murrosiän merkki on testosteronin muodostuminen, mikä aiheuttaa kivesten ja kivespussin suurenemisen 9,5–13,5-vuotiaana. Penis alkaa kasvaa keskimäärin vuotta myöhemmin. Häpykarvoitus ilmaantuu pojilla yleensä samoihin aikoihin kuin pituuskasvu kiihtyy. Kasvupyrähdyksen huippu ajoittuu keskimäärin 14 vuoden ikään. Raajojen rasvakudos vähenee ja vartalon rasvan määrä säilyy ennallaan. Lihasvoima lisääntyy puberteetin loppupuolella. Murrosiässä pojilla alkaa äänenmurros eli äänen madaltuminen ja kasvoihin sekä yläselkään saattaa ilmestyä finnejä. Siittiöiden erittyminen aiheuttaa siemensyöksyt, jotka alkavat keskimäärin 13 vuoden iässä. (Katajamäki 2009, 76; Toppari ym. 2002, 110–113.)

2.2 Alakouluikäisen psyykinen ja sosiaalinen kehitys

10–12-vuotiaiden psyykkistä ikävaihetta nimitetään latenssivaiheeksi. Latenssivaiheessa lapsen minä kehittyy ja kanavoituu muun muassa liikunnan, tiedonhaluisuuden, oppimisen, mielikuvien, pelien ja leikkien kautta. Tällöin syntyvät lapsen omat arvot, ihanteet ja toiminnot, jotka ovat keskeisiä psyykkisen kehittymisen kannalta. Lapselle tulee tärkeäksi perheen ulkopuoliset aikuiset, kuten opettajat ja harrastusten ohjaajat sekä kaveripiirin merkitys korostuu. Kaverit ovat tärkeitä ja lapsi saattaa peilata itseään heihin ja sitä kautta vahvistaa itsetuntoaan. Ryhmään kuuluminen helpottaa vanhemmista irrottautumista ja kaveripiirissä muodostuvat käsitykset alkavat kilpailla vanhempien käsitysten kanssa. Vanhempiin suhtautuminen muuttuu selvästi, osittain myös alkavan murrosiän vuoksi. Tunteet vanhempia kohtaan voivat kääntyä päinvastaisiksi: rakkaus voi vaihtua vihan tunteeksi ja riippuvuus kapinaksi. Lapset saattavat käyttäytyä vanhempien kohtaan haastavasti ja kielteisesti. Vanhempien rooli, heidän arvonsa ja antamansa esimerkki ovat kuitenkin tärkeitä lapsen psyykkisen kehityksen kannalta. Tunteiden vaihteluista huolimatta lapsi kuitenkin kaipaa aikuisen tukea ja hellyyttä, mutta voi olla tarkka sen suhteen, missä

ja milloin hellyyttä saa antaa. (Autio & Kaski 2005, 31–33; Laine 2002, 105–109.)

Murrosiän tunnekuohujen ohella myös kehonkuva muuttuu hormonaalisten muutosten, kuten kasvupyrähdysten myötä. Oma vartalo näyttää erilaiselta kuin ennen ja kehon hallinta vaikeutuu. Murrosikään kuuluu seksuaalinen kehitys lapsesta aikuiseksi ja se on suurien henkisten muutosten aikaa. Murrosikäinen on kiinnostunut ulkomuodostaan, eikä juurikaan kestä itseensä kohdistuvaa arviointia. Murrosikäisellä voi olla huoli omasta kehonkuvastaan, jonka takia hän voi hakeutua esimerkiksi kouluterveydenhoitajan vastaanotolle. Terveystieteiltä saa tietoa kehon fyysisistä muutoksista ja vahvistusta siihen, että muutokset ovat normaaleja. (Katajamäki 2009, 72–76; Toppari ym. 2002, 111–113.)

Kouluikäiselle lapselle alkaa kehittyä todellisia ystävyys-suhteita, jotka ovat lapselle tärkeitä ja ne vahvistavat identiteettiä. Lapselle on tärkeää tulla hyväksytyksi omana itsenään. Ystävyys-suhteet luodaan usein samaa sukupuolta olevien kanssa ja ihmissuhteet ovat luontevia sekä mutkattomia verrattuna varhaisemman lapsuuden ja myöhemmän nuoruusiän tunne-elämän vaihteluihin. (Laine 2002, 105–109; Vanhempainnetti.)

Latenssivaiheen lopulla lapsi on usein aktiivinen, tasapainoinen, sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista. 10–12-vuotias kirjoittaa omatoimisesti kirjeitä ystävilleen, käyttää puhelinta, lukee lehtiä ja viihtyy television ääressä. Lapsi nauttii yhteisestä tekemisestä vanhempiensa kanssa ja arvostaa vanhemmilta oppimiaan taitoja. Lapselle on tärkeää olla hyväksytty hänelle tärkeässä ryhmässä. Kaverit valitaan huolellisesti ja vastakkainen sukupuoli alkaa kiinnostaa. Lapsen kasvuprosessissa kavereiden rooli vaihtelee siten, että aluksi pojat ja tytöt ovat pääasiassa tekemisissä samaa sukupuolta olevien kanssa ja joukosta ihannoidaan yleensä sitä, joka on kehityksessä muita edellä. Tyttöjä alkaa kiinnostaa vastakkainen sukupuoli aiemmin kuin poikia. Sukupuolisen kypsyminen myötä murrosikäiset korostavat naisellisia ja miehekkäitä piirteitä esimerkiksi käyttäytymisessä ja pukeutumisessa. Kuitenkin naisena ja miehenä oleminen voidaan kokea hyvin pelottavaksi. Tavanomaista on, että kavereilla on melko paljon samanlaisia piirteitä ja ominaisuuksia kuin omilla vanhemmilla. Tytöt viettävät aikaa paljon pienissä ryhmissä tai parhaan kaverin kanssa, kun taas pojat toimivat usein isommissa porukoissa. (Katajamäki 2009, 72–76; Vanhempainnetti.)

Kouluikäisellä riittää energiaa myös harrastuksiin, kuten lukemiseen, musiikkiin tai erilaisiin liikunta harrastuksiin, joihin aluksi tarvitaan vanhempien tukea, kunnes lapsi alkaa huolehtia harrastuksistaan itse. Myös leikkiminen on edelleen tärkeää alakouluikäiselle. Murrosiän kynnyksellä lapselle tulee elämänvaihe, jolloin hän haluaa vain oleilla ja harrastukset saattavat jäädä. Silloin lapsi tarvitsee aikaa kasvamiseen sekä itsensä kuulostelemiseen. (Katajamäki 2009, 72–76; Vanhempainnetti.)

Alakoululaiselle yläkouluun siirtyminen ja koulujärjestelmän erilaisuus tuovat uusia haasteita. Useimmiten lapset menevät eri alakouluilta yhteen yläkouluun. Yläkouluun siirtyvät oppilaat ovat murrosiän kehitysvaihees-

”Mikä sua liikuttaa?”

sa, jolloin he kokevat itsensä sisäisesti epävarmoiksi. Yläkouluun siirtyminen vaatii oppilailta sopeutumista. (Laine 2002, 105–107.)

3 LASTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN NYKYTILA

Lasten fyysinen aktiivisuus ja arkiliikunta ovat vähentyneet. Tänä päivänä viihdemediaa käytetään enemmän. Näihin kuuluvat esimerkiksi television sekä dvd:n katseleminen, videopelien pelaaminen ja tietokoneen käyttäminen ovat syinä pitkiin istumisjaksoihin. Tällä hetkellä osa lapsista viettää jopa 6-8 tuntia päivässä viihdemedian parissa. Pitkät paikallaan olemisen jaksot, epäterveellinen ravinto ja vähäinen liikunta ovat lapsen terveille kehittymiselle todellinen haitta. Tämän vuoksi lasten fyysinen kunto on myös heikentynyt, mikä uhkaa kansanterveyttä ja työkykyä tulevaisuudessa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 24.)

Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus lisääntyvät koko ajan ympäri maailmaa. Viimeisen 30 vuoden aikana suomalaisten ylipainoisten nuorten osuus on yli kaksinkertaistunut. Syitä ylipainon yleisyyteen ovat lasten ja koko perheen muuttuneet elintavat. Näitä ovat muun muassa huonontuneet ruokailutottumukset, kuten napostelu, myytävien makeisten, limsojen ja muiden herkkujen helppo saatavuus, niiden suurentuneet pakkauskoot sekä etenkin vähentynyt liikunta. Poikkeavan painonnousun syynä on siinä liian suuri energiansaanti kulutukseen nähden. (Salo 2010.)

Lasten fyysinen aktiivisuuden väheneminen johtaa fyysiseen passiivisuuteen. Fyysisellä passiivisuudella tarkoitetaan liian kevyttä tai liian harvoin toistuvaa liikkumista, jolla ei pysty turvaamaan riittävää lihasten hyvinvointia, kehittymistä, uusiutumista ja joustavuutta. Lasten ylipainoa ja fyysistä passiivisuutta pyritään vähentämään kannustamalla koko perhettä terveellisiin elämäntapoihin. Perheitä voidaan motivoida pysyviin muutoksiin terveysneuvonnalla, jossa kerrotaan terveellisestä ravitsemuksesta ja säännöllisestä liikunnasta. Terveysneuvonnassa tulisi korostaa liikunnan ja liikkumisen käsitteiden ohella myös fyysistä aktiivisuutta, joka sisältää arki- ja terveyslääkinnän käsitteet ohjatun liikunnan lisäksi. Toimintakyvyn ja terveyden vuoksi on välttämätöntä olla fyysisesti aktiivinen. (Fogelholm, Huuhka, Reinikkala & Sundman 2009, 51–56; Lasten ja nuorten asiantuntijaryhmä 2008, 10–14; Vuori 2010, 145–168.)

Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen tärkeimmät kohderyhmät ovat ylipainoiset, murrosikäiset ja koulussa heikoimmin menestyvät, joilla fyysinen aktiivisuus on usein vähäistä. Liikuntaa voidaan edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia oma-aloitteiseen liikuntaan. Myös vanhemmilta saatu esimerkki ja tuki liikkumiseen lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. (Fogelholm ym. 2011, 76–78.)

3.1 Tutkimustietoa lasten ja nuorten liikuntaan vaikuttavista tekijöistä

Lapsen liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa ikä, sukupuoli, motivaatio liikkumiseen, koettu liikunnallisuus sekä mahdollinen masennus. Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat myös kulttuurinen, fyysikaalinen ja sosiaalinen ympäristö. Kulttuurisella ympäristöllä tarkoitetaan liikuntaan suhtautumista, siihen liittyviä arvoja, millaista liikuntaa harraste-

taan ja mistä syistä sitä edistetään. Näillä tekijöillä on suuri merkitys liikuntaan osallistumiselle. Fysikaalinen ympäristö eli esimerkiksi ulkoilupolut, liikuntaan tarkoitetut viheralueet, uima- ja liikuntahallit vaikuttavat mahdollisuuksiin ja halukkuuteen liikkua. Sosiaalisella tuella, jota saadaan perheenjäseniltä, ystäviltä sekä liikuntaa ja terveyttä edistävilta ammattihenkilöiltä on suuri merkitys liikunnan aloittamiselle ja siinä mukana pysymiselle. (Vuori 2003, 12, 95–98.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä sekä liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä on alettu tutkia sekä kansallisesti että kansainvälisesti. Kokonaiskuva lasten liikunnan määrästä ja laadusta ei kuitenkaan ole vielä täysin hahmottunut, minkä vuoksi lasten liikkumisen tutkiminen on ajankohtaista. Erilaisilla tutkimuksilla saadaan lisää tietämystä lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja heidän ajankäytöstään. (Fogelholm ym. 2011, 80–82; Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 5, 12.)

Laps Suomen –tutkimus on Suomessa tehty lasten liikunta-aktiivisuuden perusselvitys. Tutkimuksessa on tutkittu 3–12-vuotiaiden lasten ajankäyttöä, sen sisältämän liikunta-aktiivisuuden määrää ja laatua sekä liikunta-aktiivisuuden osuutta jokapäiväisiin toimintoihin. Tutkimukseen osallistui yli 5000 suomalaista lasta ympäri Suomen, 84 eri päiväkodista ja 58 koulusta. Tutkimustiedot kerättiin kyselylomakkeilla ja päiväkirjamenetelmin neljä kertaa vuodessa eri vuodenaikoina. Tutkimuksen on toteuttanut LIKES-tutkimuskeskuksen Lasten ja nuorten elämäntavan tutkimusyksikkö, LINET, vuosina 2001–2003. Tutkimuksen on rahoittanut opetusministeriö ja Jyväskylän kaupunki. (Nupponen ym. 2010, 5–23.)

Tutkimuksessa 3–12-vuotiaat lapset on jaettu 3–8-vuotiaiden ja 9–12-vuotiaiden ryhmiin. Tutkimustulokset osoittavat, että 9–12-vuotiaat liikkuvat päivässä 2 tuntia 27 minuuttia, aktiivisimpia tästä ryhmästä olivat 10-vuotiaat. Pojat liikkuvat päivittäin tyttöjä enemmän. Tulokset kertovat, että 9–12-vuotiaista kouluun kulki fyysisesti aktiivisella tavalla talvisin 58 % sekä syksyisin ja keväisin 77 %. Koulumatkaliikuntaa kertyi noin 20 minuuttia päivässä. Tutkimus osoittaa, että lasten liikunta-aktiivisuus on sidoksissa ikään ja sukupuoleen ja sitä säätelevät lasten vanhemmat ja muiden aikuisten järjestämät liikkumismahdollisuudet. Kouluikässä kaverien merkitys lisääntyy lapsen valinnoissa. Yli 10-vuotiailla lapsilla liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat yhä enemmän hänen omat valintansa, mutta vanhemmat voivat vaikuttaa vahvasti esimerkiksi koulumatkojen kulkemistapaan. (Nupponen ym. 2010, 23–168.)

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 on Nuori Suomi ry:n, Suomen Liikunnan ja Urheilun, Suomen Kuntoliikuntaliitto ry:n, Suomen Olympiakomitean sekä Helsingin kaupungin teettämä tutkimus, jonka on toteuttanut TNS Gallup Oy. Tutkimuksen rahoitukseen ja suunnitteluun on osallistunut opetus- ja kulttuuriministeriö. Tutkimuksen keskeisenä tavoitteena oli saada tarkkaa tietoa siitä, kuinka moni 3–18-vuotias kertoo harrastavansa liikuntaa. Tarkoituksena oli selvittää, missä lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa ja urheilua, mitä lajeja he suosivat, sekä miten ja missä yhteyksissä he liikkuvat. Tutkimus toteutettiin puhelinhaastatteluina helmikuun 2009 ja tammikuun 2010 välisenä aikana. Haastatteluja tehtiin yh-

teensä 5505 kappaletta ympäri Suomea, Ahvenanmaa pois lukien. Alle 12-vuotiailta tiedot kysyttiin lasten vanhemmilta ja yli 12-vuotiaat vastasivat itse kysymyksiin. Tutkimusaineistoa kerättiin ympäri vuoden, sillä vuodenaikojen vaihtelulla on todettu olevan merkitystä harrastettujen liikuntalajien mainitsemiseen. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 2010.)

Tutkimuksen mukaan 3–18-vuotiaista 92 % eli noin 898 000 lasta kertoi harrastavansa liikuntaa tai urheilua. Liikuntaa harrastavien osuus on pysynyt lähes samalla tasolla kuin edellisessä vastaavassa tutkimuksessa vuosina 2005-2006. Tutkimustulosten mukaan nykyajan lapsista ja nuorista suurin osa harrastaa kuitenkin enemmän liikuntaa kuin viisitoista vuotta sitten, sillä vuonna 1995 liikuntaa harrastavien lasten ja nuorten osuus oli 76 % kaikista lapsista ja nuorista. Tutkimuksessa esiin tullut muutos herättää kysymyksiä, sillä sen mukaan liikunnan harrastaminen on yleistynyt koskemaan melkein kaikkia kun taas samanaikaisesti lasten ja nuorten on arvioitu olevan huonokuntoisempia kuin ennen. Ristiriitaa selvittää se, että peruselämän fyysinen aktiivisuus on vähentynyt, jota urheilulajien harrastamisen yleistyminen ei pysty paikkaamaan. Liikunnan harrastaminen on myös muuttunut enemmän lajien harjoittelemiseksi kun aiemmin lapset liikkuvat päivittäin pihalla leikkien ja pelaten. Lapsista ja varhaisnuorista vain 8 % eli 83 000 ei harrastanut liikuntaa tai urheilua lainkaan. Poikien ja tyttöjen liikunnan ja urheilun harrastamisen välillä ei ole tutkimuksen mukaan eroja. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 2010.)

Liikunnan harrastamiseen voivat vaikuttaa tutkimuksen mukaan myös ikä, asuinpaikkakunta ja koulunkäynti. Vähiten liikuntaa harrastavat alle kouluikäiset, jotka eivät vielä ole samassa määrin ehtineet urheilulajien pariin kuin varttuneemmat lapset ja nuoret. Liikunnan harrastaminen on kuitenkin yleistynyt alle kouluikäisten keskuudessa vuoteen 1995 verrattaessa. Alueelliset liikkumiserot ovat vähäisiä; lapset harrastavat liikuntaa lähes yhtä paljon maan eri osissa sekä maaseuduilla. Pieniä eroja on huomattu lähinnä liikunnan harrastamisen useudessa ja urheiluseurassa harrastamisen yleisyydessä. Koulunkäynnin todettiin vaikuttavan paljon lasten ja nuorten liikkumiseen, esimerkiksi peruskoulua ja lukiota käyvät lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa useammin kuin ammatillisessa oppilaitoksessa tai jo työelämässä olevat henkilöt. Ammatillisissa oppilaitoksissa olevista 15% ei harrastanut liikuntaa lainkaan. Liikunnan ja urheilun useus on yhteydessä lajien määrään; mitä useammin viikossa lapsi tai nuori liikkuu sitä useampia lajeja hän yleensä myös harrastaa. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, 2010.)

Opettajien toimintatapojen yhteydet 9–12-vuotiaiden oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen –tutkimuksen tarkoituksena on kuvata, kuinka paljon 9–12-vuotiaat oppilaat liikkuvat, millaista heidän liikkumisensa on ja millaisena lapset ovat kokeneet opettajan toimintatavat ja koululiikunnan. Tutkimus selvittää, onko oppilaiden koululiikuntakokemuksilla, opettajan toimintatavoilla, koulun toimintaympäristöllä, kodilla sekä kaveripiirillä selvitysytteyttä lasten liikunta-aktiivisuuteen. Tutkimukseen osallistui 17 koulua, 562 neljännen ja kuudennen luokan oppilasta sekä heidän liikuntaa opettavat opettajat. Aineisto on kerätty postikyselynä. Tutkimuksessa on laskettu sukupuolittaiset keski-arvot, -hajonnat ja pro-

senttijakaumat. Tutkimuksessa on käytetty faktorianalyysii, regressio-analyysii ja monitasoanalyysii. (Paakkari 2007.)

Tutkimuksesta selviää, että pojat olivat tyttöjä aktiivisempia sekä omatoimisessa että organisoidussa liikunnassa, niin harrastuskertojen kuin ajan käytön suhteen. Omatoimisesti vähintään kaksi kertaa viikossa liikkuvia tyttöjä oli 60 % ja poikia 70 %. Koululiikuntakokemukset olivat pääosin myönteisiä. 80 % piti liikuntatunneista ja 70 %:lla oli mukavia koululiikuntakokemuksia ja he tunsivat koululiikunnan tuottavan iloa. Tutkimuksessa käy ilmi, että lasten liikunta-aktiivisuutta selittäviä tekijöitä ovat sukupuoli, koettu liikunnallinen kyvykkyys liikuntatunneilla, liikuntaan suhtautuminen ja liikunnan arvostaminen sekä perheen ja kavereiden liikuntaan kannustaminen, perheen liikunnallinen esimerkki ja opettajan suorittama tiedon jakaminen vapaa-ajan liikuntamahdollisuuksista. Tutkimus painottaa, että lapset, jotka liikkuvat kouluiässä liikkuvat todennäköisemmin myös myöhemmin. Tämän vuoksi koululiikunnassa tulisi erityisesti etsiä keinoja liikunnallisesti passiivisten oppilaiden tukemiseen. Opettajia tulee kouluttaa, liikuntatuntien määrää lisätä ja ryhmäkoot on pidettävä maltillisena, jotta opettajat voisivat huomioida paremmin myös liikunnallisesti passiiviset lapset. Opettajien tulee käsitellä lapsia yksilöinä, huomioida heidän erilaiset lähtökohtansa ja kiinnostuksen kohteensa liikuntaa koskien sekä tarjota mahdollisuuksia motorisen osaamisen kehittämisen lisäksi oppilaiden ajatteluntaitojen kehittämiseen. (Paakkari 2007.)

Lasten ja nuorten liikkumista on tutkittu Suomessa vähän. Tärkein Suomessa tehty tutkimus on Laps Suomen – liikunta-aktiivisuuden perusselvitys. Suuri osa lasten liikuntaa edistävästä hankkeista ja tutkimuksista pohjautuu Laps Suomen –tutkimukseen. Laps Suomen –tutkimus on ylläolevista tutkimuksista laajin ja ympäri Suomen toteutettu, jossa tutkimustiedot kerättiin kyselylomakkeilla ja päiväkirjamenetelmin. Tutkimus osoittaa, että lasten liikunta-aktiivisuus on sidoksissa ikään ja sukupuoleen sekä sen, että vanhemmat ja kaverit vaikuttavat paljon lasten liikkumiseen. Laps Suomen –tutkimus on ylläolevista tutkimuksista ainoa, jossa saatiin selville selkeitä tilastoja lasten liikunta-aktiivisuudesta. Kansallinen liikuntatutkimus 2009 selvitti liikunta-aktiivisuuden lisäksi, missä lapset harrastavat liikuntaa ja mitä lajeja he suosivat. Tutkimus toteutettiin puhelinhaastatteluina. Tutkimuksen tärkein tulos oli liikunnan harrastamisen lisääntyminen ja samanaikaisesti fyysisen aktiivisuuden vähenemisen ristiriita. Opettajien toimintatapojen yhteydet 9–12-vuotiaiden oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen –tutkimuksessa kuvattiin liikunta-aktiivisuuden lisäksi, minkälaiseksi lapset ovat kokeneet koululiikunnan. Tutkimusaineisto on kerätty postikyselyinä. Tutkimuksen tärkein tulos kertoo, että pojat olivat tyttöjä aktiivisempia liikkujia. Tutkimus painottaa, että fyysisesti aktiiviset lapset ovat liikunnallisia myös aikuisena. Tämän vuoksi koululiikunnassa tulisi ottaa huomioon fyysisesti passiivisesti lapset. Tutkimus oli ainoa, jossa selvitettiin koululiikunnan merkitystä liikunta-aktiivisuuden lisääjänä. Kaikissa tutkimuksissa aineisto on kerätty eri tavoin ja silti tulokset ovat saman suuntaisia. Jokaisessa tutkimuksessa tutkittiin lasten liikunta-aktiivisuutta ja niissä kävi ilmi, että lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja siihen tulisi puuttua. (Kansallinen liikun-

tatutkimus 2009-2010, 2010; Nupponen ym. 2010, 130–168; Paakkari 2007.)

3.2 Lasten liikunnan edistäminen ja sitä tukevat hankkeet

Lasten ja nuorten liikuntaa voidaan edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia itsenäiseen liikuntaan, lisäämällä vanhemmilta saatua tukea, sekä edistämällä myös vanhempien arkipäiväistä fyysistä aktiivisuutta. Koti, kotipiha, asuinkorttelin piha, koulu ja koulunpiha sekä ohjattu liikunta lapsen kotikunnassa ovat keskeisimmät lasten ja nuorten liikunnan edistämisen areenat. Pelkkä urheilumahdollisuuksien edistäminen ei kuitenkaan ratkaise liikkumattomuuden haastetta. Niille, joita koulun nykyiset liikuntatunnit tai urheiluseuratoiminta ei kiinnosta, tulisi keksiä jotakin uutta, mikä saisi heidätkin innostumaan liikunnasta. (Fogelholm ym. 2011, 80–82.)

Koulun liikuntatunnit edistävät lasten liikkumista, mutta ne eivät yksin riitä takaamaan lapsille ja nuorille heidän tarvitsemaansa fyysisen aktiivisuuden määrää. Niillä on kuitenkin erityinen tehtävä kasvattaa lapsia liikunnalliseen elämäntapaan liikunnan avulla. Liikunnanopetuksen avulla on mahdollisuus vaikuttaa myönteisesti lapsen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata lasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Koululiikunta tarjoaa lapselle sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta hänen on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Koululiikunta sisältää liikunnanopetuksen lisäksi myös kaikkea koulun pihapiirissä tapahtuvaa liikuntaa, johon sisältyvät liikuntatuntien lisäksi myös esimerkiksi välitunnit, koulumatkat, kerho- ja iltapäivätoiminta sekä liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 12–14.)

Lasten liikkumisen edistämiseen ja elämäntapojen omaksumiseen vaikuttaa vahvasti perhe. Lasten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttaa myönteisesti vanhempien oma liikunta-aktiivisuus sekä vanhempien osallistuminen lasten liikuntaan. Vanhempien myönteinen vaikutus voi välittyä esimerkiksi hyväksyvällä asenteella ja rohkaisulla liikkumiseen. Vanhempien tulisi toimia itse mallina lapselle, sekä tukea lapsen harrastamista maksamalla ja kuljettamalla kauempana oleviin harrastuksiin. Vanhemmat voivat myös motivoida koko perhettä terveyttä edistävään perheliikuntaan, jota koko perhe voi harrastaa yhdessä. Sen tavoitteina ovat aikuisten ja lasten terveyshuollon ylläpitäminen ja kehittäminen, lasten kehityksen tukeminen ja perheen sosiaalisen vuorovaikutuksen parantuminen. Perheliikunta on arkiliikuntaa lähiympäristössä, niin sisällä kuin ulkona. Se voi olla myös leikkipuistojen, päiväkotien, koulujen, yritysten ja yhteisöjen järjestämiä perheliikuntapäiviä tai esimerkiksi perheiden lomaliikuntaa. (Hautala 2005; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 48–49.)

Lasten liikunnan edistämiseksi on viime vuosina tehty paljon erilaisia hankkeita. Hankkeiden avulla on pyritty lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta sekä motivoimaan heitä monipuoliseen liikuntaan. (Rajala & LIKES 2010, 6.)

Liikkuva koulu –hanke on opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön sekä puolustushallinnon yhteistyönä toteutettava hanke, joka rahoitetaan veikkausvoittorahoista. Hankkeen muita keskeisiä yhteistyötahoja ovat Opetushallitus, Liikunnan ja terveyden edistämissäätiö, Jyväskylän yliopisto sekä useita muita liikunnan kansalaisjärjestöjä. Hankkeen tavoitteena on liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivän aikana ja sen välittömässä yhteydessä sekä liikunnalliseen elämäntapaan motivoiminen. Hankkeella pyritään kartuttamaan lasten liikuntakäyttäytymisen ja fyysisen toimintakyvyn tietopohjaa sekä kehittämään liikunnallista osaamista kouluympäristössä ja liikuntahallinnossa. Käytännössä hankkeen aikana pyritään jalkauttamaan fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen jokaiseen peruskouluun vuoteen 2012 mennessä. Hanke alkoi syksyllä 2010, jolloin 21 koulua eri puolilta Suomea valittiin pilottihankkeeseen, jolla pyritään löytämään kokemuksia hyvistä käytännöistä ja luomaan liikunnallista toimintakulttuuria kouluihin liikunnan opetuksen lisäksi. Pilottihankkeen tulosten pohjalta työstetään Liikkuva koulu -hanketta, jotta se vastaisi asetettuihin tavoitteisiin sekä antaisi toimivia käytännön malleja hankkeen ajaksi ja onnistumiseksi. (Liikkuva koulu hanke 2010.)

Hankkeen väliraportti julkaistiin keväällä 2011. Väliraportista selviää, että hanke on koettu onnistuneeksi ja toiminta on edennyt hankesuunnitelman mukaisesti. Jo hankkeen puolivälissä on todettu paljon liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisen hyviä vaikutuksia sekä myös siinä ilmenneitä ongelmia. Yhdeksi tärkeimmistä asioista koettiin opettajien positiivinen ja motivoitunut suhtautuminen hankkeeseen, sillä heidän asenteensa liikuntaa kohtaan on muuttumassa ja he ymmärtävät paremmin liikunnan merkityksen koulun arjessa. Aiemmin esimerkiksi käveleminen uimahalliin koettiin välttämättömäksi vain kuljetusmäärärahojen puutteessa, mutta nyt opettajat kokevat sen positiivisena tapana lisätä oppilaiden ja opettajien omaa liikkumista. Hankkeen myötä lapsille ja nuorille on tullut enemmän liikkumisen mahdollisuuksia koulupäivän aikana erilaisten liikuntatapausten, koululiikunnan lisäämisen, kerhotoiminnan elpymisen ja välituntiliikunnan kehittämisen kautta. Lisäksi koulujen toimintakulttuuri on muuttumassa liikunnallisemmaksi. Yksittäiset henkilöt kokivat oppilaiden levottomuuden vähentyneen ja liikunnan auttaneen oppilaiden tutustumisessa paremmin toisiinsa, mikä osaltaan on vähentänyt koulukiusaamista. Koulun ja eri liikuntatoimien yhteistyö on myös lisääntynyt hankkeen aikana. Suurimmiksi ongelmiksi hankkeessa koettiin liian lyhyt aika suurien muutosten saavuttamiseksi, toiminnan suuri kuormitus yhdelle henkilölle, nuorten aktivoimisen vaikeus ja yhteistyön lisääminen vanhempien kanssa. (Liikkuva koulu hanke 2010.)

Lisää liikettä koulupäivään (2004-2007) oli Turun kaupungin ja Nuori Suomi ry:n perustama hanke, jonka tavoitteena oli fyysistä aktiivisuutta lisäämällä parantaa lasten ja nuorten hyvinvointia ja koulussa viihtymistä vuoden 2007 loppuun mennessä. Hankkeen kehittämisen syynä oli huoli lasten ja nuorten ylipainon lisääntymisestä sekä siihen liittyvistä elämäntapaongelmista, kuten liian vähäisestä liikkumisesta sekä vääristä ravintotottumuksista. Suurin haaste liikkumistottumuksiin liittyen on edelleenkin se, että lapset ja nuoret ovat jakautumassa erittäin aktiivisesti liikkuviin ja

terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin. Jos tätä kehityssuuntaa ei onnistuta kääntämään, on sillä tulevaisuudessa erittäin merkittävät kansantaloudelliset vaikutukset. (Lisää liikettä koulupäivään 2004-2007.)

Hankkeeseen ilmoittautui 18 alakoulua, kolme yläkoulua ja kolme lukiota. Oppilaita oli yhteensä noin 7700. Hankkeessa pyrittiin lisäämään fyysistä aktiivisuutta kerhotoimintaa lisäämällä, välituntiliikunnalla, koulumatkaliikunnalla sekä vaikuttamalla koulupäivän liikunnallisuuteen. Näiden lisäksi kokeiltiin myös kaveriporukkaliikuntaa, vanhempien oppilaiden kohdalla personal traineria sekä positiivisen viestinnän ja vuorovaikutuksen vaikutusta liikunnan lisääjänä. (Lisää liikettä koulupäivään 2004-2007.)

Hankkeen aikana koettiin tärkeäksi liikuntakäsitteen pohtiminen ja siitä keskusteleminen. Moni ymmärsi liikunnan käsittävän vain eri urheilumuotojen harjoittelemista, eikä lainkaan arki- ja hyötyliikuntaa. Hankkeessa onnistui parhaiten välituntiliikuntaan aktivoiminen. Oleelliseksi koettiin lasten ja nuorten aktiivinen toiminta ja osallistuminen sekä oman toimintansa ja ympäristönsä suunnittelemisen ja toteuttamisen. Keskeisenä lähtökohtana pidettiin myös koulujen toimintakulttuurin ja -ympäristön kehittämistä, jotta se tukisi lasten ja nuorten päivittäistä aktiivisuutta. (Lisää liikettä koulupäivään 2004-2007.)

Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden hanke 2009-2010 painottuu lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseen erilaisten Suomessa toteutettujen valtakunnallisten, alueellisten ja paikallisten hankkeiden kautta. Hankkeessa keskitytään terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien, liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten tunnistamiseen, tavoittamiseen ja aktivointiin. Suomen opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö on tilannut hankkeen ja sen on toteuttanut Nuori Suomi ry. (Rajala 2010. 44–46; Rajala & LIKES 2010, 2–15.)

Hankkeen tavoitteena oli valmistella vuoden 2010 loppuun mennessä suunnitelma liikunnasta syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Hankkeen kohderyhmänä olivat fyysisesti inaktiiviset 0–18-vuotiaat lapset ja nuoret, joiden liikkumattomuus johtuu moninaisista syistä. Välillisiä kohderyhmiä hankkeessa olivat lapsia ja nuoria lähellä olevat aikuiset, kuten vanhemmat, opettajat sekä liikuntatoimintaa järjestävät tahot, terveydenhuollon henkilöstö ja päättäjät. Suunnitelma laadittiin yhteistyössä olemassa olevien hankkeiden, asiantuntijoiden ja järjestöjen kanssa. (Rajala 2010. 45; Rajala & LIKES 2010, 2–15.)

Suunnitelma liikunnan syrjäytymisen ehkäisemiseksi julkaistiin vuoden 2010 lopulla. Suunnitelmassa on nostettu keskeiseksi tavoitteeksi saada 100 000 liikkumatonta ja 300 000 vähän liikkuvaa lasta ja nuorta liikkeelle. Suunnitelmassa on hahmotettu eri riskitekijöitä lasten ja nuorten liikunnasta syrjäytymiseen. Riskitekijöitä ovat muun muassa istuva elämäntapa, epäedulliset ravintotottumukset, ei mallia kotoa tai muilta tärkeiltä aikuisilta ja puuttelliset liikuntapaikat. Alakouluikäisten kohdalla tavoitteeseen pyritään fyysisen aktiivisuuden suosituksen avulla, joka on kes-

keinen suositus kouluikäisten tarvitsemaan liikuntamäärään. Vähän liikkuvien kohdalla tulee fyysistä aktiivisuutta lisätä ja samanaikaisesti vähentää paikallaan oloa, molempia vähän kerrallaan kohti suositeltua tasoa. (Rajala 2010. 44–46; Rajala & LIKES 2010, 2–15.)

Suunnitelmassa mainitaan, että tällä hetkellä koulut eivät ota vastuuta oppilaiden päivittäisen liikuntatarpeen tyydyttämisestä. Kouluilla ei myöskään ole riittävästi tietoa, eikä käytössä riittävän konkreettisia keinoja edistää vähän liikkuvien oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Liikkunnasta etäännyneet lapset eivät liiku koulupäivän aikana luonnostaan, vaan heidät on houkuteltava liikunnan pariin. Suunnitelmassa on ehdotettu, että päivittäisen liikunnan edistäminen on saatava osaksi koulun opetus- ja työsuunnitelmaa, ja perusopetukseen on luotava liikkuvan koulun toimintamalli. Näillä keinoin pyritään erityisesti edistämään vähän liikkuvia lapsia fyysiseen aktiivisuuteen. Lisäksi suunnitelmassa on esitetty konkreettisia keinoja, miten vähän liikkuvien koululaisten fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää. Näitä keinoja ovat muun muassa lapsen omaehtoisen liikunnan lisääminen esimerkiksi vanhempien avulla, liikuntaa vähintään tunti koulupäivän aikana, matalan kynnyksen liikuntaharrastuksiin osallistuminen ja liikuntaympäristöihin ja -olosuhteisiin panostaminen. (Rajala 2010. 46; Rajala & LIKES 2010, 2–15.)

Suunnitelmassa mainitaan, että kouluterveydenhuollon liikuntaneuvontaa on lisättävä. Kouluterveydenhoitajat tarvitsevat lisää osaamista liikuntaneuvonnan toteuttamiseen. Laajoihin terveystarkastuksiin on sisällytettävä koululaisen liikunnan seuranta. Kouluterveydenhoitajille tulisi järjestää liikunnan täydennyskoulutusohjelma, liikuntaneuvonnan materiaalipaketti sekä opasmateriaali vanhemmille. (Rajala 2010. 46; Rajala & LIKES 2010, 2–15.)

Kaikki kolme hanketta ovat syntyneet samasta huolenaiheesta, eli lasten fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä. Liikkuva koulu –hankkeen tarkoituksena oli tuoda Fyysisen aktiivisuuden suositus jokaiseen suomalaiseen kouluun ja saada myös koulut mukaan toimimaan fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Ainoastaan Liikkuva koulu –hankkeessa pyrittiin lisäämään koululaisten tietopohjaa liikkunnasta ja sen terveysvaikutuksista. Lisää liikettä koulupäivään –hanke tarjosi kouluille käytännön mahdollisuuden lisätä lasten liikkumista koulupäivän aikana. Hankkeessa korostettiin liikuntakäsitteestä puhumista ja sitä, että myös arki- ja hyötyliikunta ovat liikuntaa. Liikkunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden –hankkeessa tehtiin uusi ja käytännönläheisempi suunnitelma lasten aktivoimiseksi. Myös tässä suunnitelmassa on käytetty apuna Fyysisen aktiivisuuden suositusta, jonka lisäksi suunnitelmaan on kerätty paljon konkreettisia vaihtoehtoja ja vinkkejä lasten parissa toimiville ja työskenteleville lasten liikunnallisuuden edistämiseksi. Tästä suunnitelmasta hyötyvät erityisen hyvin myös terveydenhuollon työntekijät. Suunnitelmassa oli nostettu muita hankkeita enemmän esille kouluterveydenhoitajien lisäkoulutuksen tarve liikuntaneuvonnasta. Kaikki hankkeet täyttivät tavoitteensa, ja niistä saatiin paljon uusia ideoita ja toimintamalleja lasten liikunnan lisäämiseksi. (Liikkuva koulu hanke 2010; Lisää liikettä koulupäivään 2004–2007; Rajala 2010. 44–46; Rajala & LIKES 2010, 2–15.)

4 LIIKUNNAN TERVEYSHYÖDYT LAPSILLE

Liikunnan avulla voidaan merkittävästi parantaa kansanterveyttä eli lasten ja aikuisten, ryhmien, yhteisöjen, väestöjen ja ympäristön hyvinvointia. Liikunta on tahdonalaista ja hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Se vaatii ja kuluttaa energiaa. Nämä ovat perustana liikunnasta saataville biologisille ja fysiologisille terveyshyödyille. Liikunta toimii terveyden edistäjänä kaiken ikäisillä, eikä sitä ole koskaan liian myöhäistä aloittaa. Se tuottaa terveyshyötyjä niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä. Liikunnan on kuitenkin jatkettava ja oltava säännöllistä myös aikuisena, jotta se ehkäisisi sairauksia. (Kauhanen, Myllykangas, Nissinen & Salonen 2007, 188–191; Paakkari 2007; Vuori 2010, 145–168.)

Liikunta ja urheilu voivat vaikuttaa lasten biologiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen kasvuun, kehitykseen ja terveyteen myönteisesti. Lasten liikunnan keskeisimpiä terveysvaikutuksia ovat parantunut painonhallinta, liikuntataitojen kehittyminen, luuston vahvistuminen, myönteisen minäkuvan kehittyminen, vuorovaikutustaitojen ja reilun pelin hengen oppiminen, sosiaalisten suhteiden luominen ja aikuisiän liikunnan säännöllinen harrastaminen. Liikunnan tuomat myönteiset vaikutukset vähenevät jos liikuntaa ei harrasta. Liikunnalla saavutettujen hyötyjen ylläpitäminen vaatiikin säännöllistä eli mieluiten päivittäistä liikuntaa. Liikunnasta ei ole terveydelle juurikaan hyötyä kuureina tai muuna satunnaisena toimintana, vaan parasta olisi jos liikunta olisi osa elämäntapaa. (Fogelholm ym. 2011, 76–87; Fogelholm ym. 2009, 51–56; Vuori 2010, 145–168.)

4.1 Liikunnan fyysiset terveysvaikutukset

Liikunta saa aikaan lukuisia positiivisia terveysvaikutuksia aivoissa, lihaksissa, luustossa, nivelissä sekä sydän- ja verenkiertoelimistössä. Liikunnan avulla sydämen ja verenkierron toiminta paranee, hengityselimistö vahvistuu, aineenvaihdunta vilkastuu, luuston kestävyys lujittuu, nivelten toiminta tehostuu, lihasvoima ja -kestävyys lisääntyvät, mieliala kohenee ja pysyy hyvänä, vastustuskyky vahvistuu ja liikunta antaa suojaa useita pitkäaikaissairauksia vastaan. Vähäisen liikunnan on puolestaan osoitettu lisäävän monia yleisiä sairauksia. Sairauksien syntyyn vaikuttavat kuitenkin monet eri tekijät, kuten perimä ja alttius, joten kaikki vähän liikkuvat eivät välttämättä sairastu ja toisaalta fyysisesti aktiivinen ihminen saattaa sairastua. (Fogelholm ym. 2009, 51–56; Significance of physical activity for children as research subject 2011; Vuori 2003, 21–23.)

Myös lapsilla voidaan jo varhain havaita sydän- ja verisuonitautien merkkejä, joita ovat kohonnut verenpaine-, lipidi-, glukoosi- ja insuliinitasot sekä lihavuus. Liikunta muuttaa kolesterolitasapainoa edullisemmaksi, vähentämällä kehon rasvapitoisuutta sekä rasva-ainetasoja, jolloin LDL-kolesteroli pienenee ja/tai HDL-kolesteroli suurenee. Liikunta laskee myös verenpainetta lisäämällä verisuonten kimmoisuutta ja laskemalla veren triglyseridipitoisuutta. Liikunta tehostaa lihasten sokeriaineenvaihduntaa

parantamalla lihaskudoksen insuliiniherkkyyttä ja elimistön glukoosinsietoa, joka saattaa vähentää 2-tyypin diabeteksen ilmaantuvuutta ja vaikuttaa myös sen lääkityksen määrään. Liikunta helpottaa myös painonhallintaa sekä vähentää stressiä ja vakavampiin sairauksiin, kuten sydäninfarktiin, verenpainetautiin ja sepelvaltimotautiin sairastumista. (Fogelholm ym. 2011, 76–87.)

Liikunnan vaikutuksia ja sen yhteyttä sydän- ja verisuonitautien riskitekijöiden ehkäisyyn on tutkittu, mutta tulokset ovat olleet vaihtelevia. Suomalaisissa tutkimuksissa on huomattu merkittäviä myönteisiä yhteyksiä liikunnan, veren rasva-arvojen ja verenpaineen välillä. Lapsilla sydän- ja verisuonitautien syntyyn vaikuttavat suuresti perinnöllisyys sekä vaikeus mitata lasten liikkumista ja muita tekijöitä, kuten ravinnon, kasvun ja kypsymisen vaikutusta liikuntaan. Yleinen havainto on, että tavanomaisella liikunnalla on heikkoja tai kohtalaisen myönteisiä yhteyksiä sydän- ja verisuonitautien vaaratekijöihin. (Fogelholm ym. 2009, 68, 149–150; Kauhanen ym. 2007, 188–190; Vuori 2010, 145–168.)

Liikunta vähentää osteoporoosia eli luiden haurastumista. Erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa liikunta lisää luun tiheyttä sekä lujuutta ja pienentää luunmurtumavaaraa, jolloin tuki- ja liikuntaelimistön loukkaantumisen riski pienenee ja kehon vastustuskyky paranee. Liikunta hidastaa myös luun menetystä keski-iässä ja vaihdevuosien jälkeen. Hyvää luuliikuntaa on esimerkiksi hyppyjä ja suunnanmuutoksia sisältävä liikunta. (Kauhanen ym. 2007, 190; Suomen Sydänliitto ry.)

Monipuolinen liikunta lisää sekä tyttöjen että poikien lihasvoimaa. Liikkumattomuuden aiheuttamia ongelmia ovat varsinkin niska-, hartia- ja selkäkipujen lisääntyminen, joiden ehkäisyyn ja hoitoon suositellaan liikuntaa. Se parantaa lihasten verenkiertoa, rentouttaa ja lisää sidekudosten lujuutta sekä parantaa nivelten liikkuvuutta. Nivelet tarvitsevat päivittäin kuormitusta kehittyäkseen ja säilyäkseen kimmoisana. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta lapsuudessa on eduksi nivelrustojen muovautumiselle ja kuormituskestävyyden kehittymiselle. Nivelten suojaamiseksi tulee jo lapsena olla riittävä lihasvoimaa ja liikkeitä tulee suorittaa oikein, jotta vältetään vääriä nivelkuormituksia. Hyvään lihaskuntoon kuuluu myös hyvä lihasten liikkuvuus. Liikkuvuuteen eli notkeuteen vaikuttavat nivelten, nivelsiteiden, lihasten ja jänteiden ominaisuudet. Hyvä liikkuvuus mahdollistaa laajat liikeradat vähäisellä kudosten aiheuttamalla vastuksella. (Kauhanen ym. 2007, 190; Paakkari 2007.)

Lasten vähäisen liikunnan näkyvin seuraus on ylipaino. Lapsuuden lihavuus ja ylipaino säilyvät hyvin suurella todennäköisyydellä aikuisuuteen, tytöillä vielä todennäköisemmin kuin pojilla. Ylipainon todennäköisyyttä lisäävät muun muassa yli kolmevuotiaana ilmenevä lihavuus, lihavuuden aste ja kesto sekä vanhempien lihavuus. Lapsi on ylipainoinen jos hänen suhteellinen painonsa on yli 20 % suurempi kuin pituutta vastaava keskipaino. Lihavuus määritellään merkittäväksi kun suhteellinen paino on 40–60 % suurempi kuin pituutta vastaava keskipaino. Kehon painoindeksin käyttö edellyttää sen suhteuttamista ikään, sillä se muuttuu huomattavasti iän myötä. (Vuori 2010, 145–168.)

Ylipaino vaikuttaa myös lapsen tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien syntyyn. Suuri kehon rasvamäärä on selkeä uhka terveydelle ja etenkin vyötäröseudulle kerääntyvä rasva on erittäin haitallista. Liikunta on tärkeä keino ylipainon ehkäisyssä oikean ja terveellisen ravinnon kanssa. Lapsilla energiankulutus on helppoa, sillä esimerkiksi kävely ja juoksu kuluttavat kehon painokiloa kohti enemmän energiaa kuin aikuisilla. Liikunta lisää myös perusaineenvaihduntaa rasituksen jälkeen. Lasten ja nuorten lihavuuden hoitokeinoja ovat ravinnon energiasisällön pienentäminen, fyysisesti passiivisen ajankäytön vähentäminen sekä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisääminen eri tavoin. (Fogelholm ym. 2009, 68, 149–150; Kauhanen ym. 2007, 189; Paakkari 2007.)

4.2 Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset terveystaikutukset

Liikunta on tärkeää paitsi fyysisen terveyden myös psyykkisen ja sosiaalisen terveyden kannalta. Liikunnan pitäisi olla mukavaa, iloa ja nautintoa tuovaa. Liikuntaa aloitteleva saattaa kokea liikkumisen alussa vaikeana ja haasteellisena, mutta taitojen, kokemuksen ja erityisesti onnistumisten myötä liikunnasta alkaa muodostua yhä mieluisampi ajanviete. Liikunnallisesti aktiiviset henkilöt korostavatkin erityisesti liikunnan piristäviä, rentouttavia, rauhoittavia, arjesta irrottavia, energisyyttä lisääviä ja iloa tuottavia vaikutuksia. Jos liikunnasta tehdään pakollista, esimerkiksi koulun liikuntatunneilla, positiiviset psyykkiset vaikutukset eivät yleensä välity liikkujille samoissa määrin jos lainkaan. Liikunnalla katsotaan olevan merkitystä myös psyykkisten ongelmien hallinnassa. Liikunta vaikuttaa mielialaan vähentämällä ahdistusta ja masennusta. Liikunnan psyykkiset vaikutukset ovat kuitenkin hyvin yksilöllisiä ja ne riippuvat monista eri tekijöistä, kuten fyysisestä ja sosiaalisesta liikuntaympäristöstä sekä olosuhteista ja itse liikunnasta. Liikunnan psyykkisille vaikutuksille ei vielä ole osoitettu päteviä biologisia mekanismeja, vain endorfiinihormonin, eli niin sanotun mielihyvähormonin on todettu erittyvän liikunnallisissa erityistilanteissa. (Kauhanen ym. 2007, 190–191; Paakkari 2007; Vuori 2003, 31–33.)

Lapsuudessa toteutuvalla liikunnalla on merkitystä fyysiselle, psyykkiselle ja moraalille kasvulle. Liikunta luo ystävyysuhteita, tarjoaa elämyksiä ja myönteistä, aktiivista sisältöä elämään. Liikunta ja sen toteuttamisympäristö tarjoavat myös mahdollisuuden tasa-arvoiseen toimintaan ja yhteistyöhön muiden kanssa. Liikunta vahvistaa yksilöiden välistä vuorovaikutusta ja opettaa lapselle sääntöjen noudattamista sekä toisten huomioon ottamista. Se tuo kokemuksia omasta kehosta ja sen toiminnasta. Liikunnan harrastaminen voi vaikuttaa myönteisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen sekä terveellisten elämäntapojen oppimiseen ja omaksumiseen. (Fogelholm ym. 2009, 68, 149–150; Paakkari 2007.)

Kevyt liikunta edistää hyvää yöunta ja liikunnan tarpeensa tyydyttänyt lapsi nukkuu yleensä riittävästi ja rauhallisesti. Liikunnallisuudella voidaan vaikuttaa uni- ja ruokailutottumusten lisäksi myös asenteisiin tupakkaa, alkoholia ja muita päihteitä kohtaan. Liikunnallinen elämäntapa esimerkiksi ennaltaehkäisee tupakointia molemmilla sukupuolilla, erityisesti

pojilla. (Paakkari 2007; Tynjälä, Kämppi, Välimaa, Vuori, Villberg & Kannas 2009, 15; Suomen Sydänliitto ry.)

Liikunta on yhteydessä myös lasten oppimiseen ja koulumenestykseen. Liikunnalla voidaan edistää lapsen keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä sekä parantaa stressinsietokykyä. Liikunnan avulla voidaan auttaa lasta ilmaisemaan ja käsittelemään sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. Liikunta vaikuttaa myönteisesti havainnointitaitoihin, muistiin, oppimisvalmiuksiin sekä käyttäytymiseen luokkahuoneessa. Liikunnan avulla voidaan opettaa lapselle erilaisia käsitteitä. Sen katsotaan vaikuttavan myönteisesti myös kielellisiin ja matemaattisiin taitoihin. Liikunta tukee kognitiivista terveyttä edistämällä aivojen verenkiertoa, synnyttämällä uusia aivosoluja ja yhteyksiä aivojen eri osien välillä. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 5–6; Suomen Sydänliitto ry.)

5 LAPSILLE SUOSITELTAVA LIIKUNTA

Lasten ja nuorten parissa työskentelevät tarvitsevat käytännön työnsä tueksi selkeitä ohjeita ja suosituksia liikunnan laadusta ja riittävästä määrästä. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille on yksi luotettavimmista apuvälineistä liikunnallisen elämäntavan, fyysisen aktiivisuuden ja terveysliikunnan edistämiseksi. Siinä annetaan käytännön suosituksia koulujen toimijoille, kuinka koulussa voidaan tukea fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista mahdollisimman monen oppilaan kohdalla. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 10.)

5.1 Terveysliikunnan suositukset

Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, mikä vaikuttaa edistävästi terveyteen, eikä tuota terveydelle vaaraa tai haittaa. Käytännössä se on toistuvaa, riittävän kuormittavaa ja jatkuvaa. Tavoitteena ei tarvitse olla terveyshyötyjen saavuttaminen, vaan ne voivat syntyä suotuisana sivutuotteena arjen hyötyliikunnasta, kuten välitunnilla liikkumisesta. Terveysliikunta voi olla myös esimerkiksi pyöräilyä, uintia, lumilautailua, koiran ulkoiluttamista tai vaikka pihatöiden tekemistä. Liikkuu voi yksin, kavereiden kanssa tai ohjatusti. Jokainen päivä sisältää monia terveysliikunnan mahdollisuuksia: voi kävellä kouluun, valita portaat hissien sijasta tai pyörällä harrastuksiin. Terveysliikunnasta voidaan laatia erilaisia ohjeita ja suosituksia, eräänlaisia liikuntareseptejä, esimerkiksi luuston tai sydämen terveyden hoitamiseen. (Fogelholm ym. 2009, 51–56; Vuori 2003, 21–23.)

Terveysliikunta -käsitteellä halutaan painottaa terveysliikunnan mahdollisuuksia edistää terveyttä liikunnan avulla ja korostaa liikunnan merkitystä yksilöille ja yhteiskunnalle. Terveysliikunta tuottaa fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle suotuisia vaikutuksia mahdollisimman pienin haitoin ja riskein. Edellytyksenä on, että liikunta toistuu riittävän usein ja pitkään sekä sen aiheuttama elimistön kuormitus on toteuttajalle vähintään kohtalainen. Esimerkiksi hyvin kevyt liikunta, kuten hidaskävely ei täytä terveysliikunnan ehtoja. Terveysliikunnalla voidaan parantaa tai ylläpitää jo valmiiksi hyvää terveyskuntoa. Terveyskunnolla tarkoitetaan fyysisen kunnan tekijöitä, joilla on yhteyksiä ihmisen terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Hyvä terveyskunto koostuu siis hengitys- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimistön kunnosta sekä sopivasta painosta. Terveysliikunta koostuu terveyskunnan eri osa-alueista (Taulukko 1). (Fogelholm ym. 2009, 51–56; Fogelholm ym. 2011, 76–87.)

TAULUKKO 1 Terveyskunnan osa-alueet (Fogelholm ym. 2009, 51–56 mukaellen.)

Aerobinen kunto	→ hyvä kestävyys
Motorinen kunto	→ lihasvoima, lihaskestävyys, liikkeiden hallinta ja tasapaino
Notkeus	→ nivelten ja lihasten liikkuvuus
Tuki- ja liikuntaelimestön kunto	→ luiden ja nivelten vahvuus
Painonhallinta	→ sopiva paino ja vyötärön ympäryys
Yleinen terveys	→ esim. hyvä vastustuskyky
Hyvä mieli	→ liikunnan psyykkiset vaikutukset

5.2 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Lasten ja nuorten terveyttä edistävän liikunnan suositusten tekeminen on koettu vaativaksi. Suositellun liikunnan tavoitteena voi olla psyykkisten, sosiaalisten ja biologisten terveyttä edistävien vaikutusten saavuttaminen. Liikunnan määrän, kuormittavuuden, keston ja ohjauksen tulisi vastata lasten ikää, kokoa ja kehitysvaihetta. Lisäksi sen tulisi toteutua mahdollisimman paljon lasten ehdoilla, olla turvallista, tuottaa myönteisiä kokemuksia ja edistää terveyttä. Näistä lähtökohdista on mahdollista laatia lapsille liikunnan suosituksia. Vanhempien, koulujen ja liikuntaseurojen tulisi edistää lapselle mielekästä liikkumista ja liikuntamuotojen löytämistä, jotta liikunnan harrastaminen jatkuisi murrosiässä ja säilyisi aikuisikään saakka. (Fogelholm ym. 2011, 81–86; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 12–16.)

Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry kokosivat asiantuntijaryhmän, joka laati vuonna 2008 julkaistun Fyysisen aktiivisuuden suosituksen 7–18-vuotiaille kouluikäisille. Suositus perustuu tieteellisiin tutkimuksiin liikunnan vaikutuksista kouluikäisen terveyteen ja hyvinvointiin sekä asiantuntijoiden näkökulmiin ja se on tehty erityisesti terveyslääkintää korostaen. Suosituksissa otetaan kantaa kouluikäisten liikunnan määrään, laatuun ja toteuttamistapoihin sekä liikkumattomuuteen, eli paikallaan oloon, ja istumisen määrään. Fyysisen aktiivisuuden suositus on kouluikäisten terveyslääkintään vähimmäissuositus. Lasten ja nuorten liikunnasta sekä sen terveysvaikutuksista on olemassa vähemmän tutkimustietoa kuin aikuisten liikkumisesta. Lasten liikunnan vaikutukset ovat hyvin monipuoliset ja tarvittavan liikunnan määrä vaihtelee sen mukaan mitä terveyden osaluetta tarkastellaan. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 6–10.)

Suosituksen mukaan lasten tulisi liikkua vähintään 90 minuuttia päivässä heille ominaisella tavalla. Liikunta voi koostua lyhyistä, vähintään kymmenen minuutin pituisista liikuntatuokioista pitkin päivää, jolloin lapsen tulisi olla enemmän liikkeessä kuin paikallaan. Esimerkiksi koulun välitunnilla lapselle voi kertyä kymmenen minuuttia reipasta fyysistä aktiivisuutta ja viisi minuuttia paikallaan oloa. Yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja pitäisi välttää ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä ei tulisi olla kahta tuntia kauempaa. Lasten liikunnan tulisi olla päivittäistä tai lähes päivittäistä, sekä sekoitus kohtalaisesti rasittavia ja rasittavia toimintoja,

jolloin lapsi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Liikunnan tulisi olla reipasta, kuten ripeää kävelyä tai pyöräilyä sekä rasittavaa liikuntaa, kuten juoksua ja pallopelejä. Lisäksi sen tulisi olla monipuolista, jolloin se vaikuttaa myönteisesti useisiin lasten terveyden ja suoristuskyvyn alueisiin, joihin liikunnalla voidaan kyseisessä ikä- ja kehitysvaiheessa vaikuttaa. Lapsi tarvitsee myös riittävästi palautumisaikaa ja unta, mutta lasten luonnollista liikkumista ei kuitenkaan tarvitse rajoittaa. (Fogelholm ym. 2011, 76, 84; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 16–30; School age physical activity and nutrition reform aiming for healthier adulthood 2011.)

Lihaskunnan ja lihaskestävyuden vuoksi liikunnan tulisi sisältää osioita, jotka kuormittavat lihaksistoa. Kouluikäiset lapset voivat aloittaa vahvistamaan lihaskuntoaan jo ennen murrosikää omaa kehon painoa hyödyntäen ja oikeaa suoritustekniikkaa harjoitellen. Lihaskuntoa kehittävää liikuntaa ovat esimerkiksi lihaskuntoliikkeet, kuntopiiri, jumppa ja aerobic. Liikunta on erityisen hyödyllistä alakouluikäisen lapsen luustolle. Parasta luuliikuntaa ovat erilaiset hypyt ja nopeita suunnan muutoksia sisältävät leikit, pelit tai urheilulajit. Hyviä luita vahvistavia lajeja ovat myös erilaiset temppukoulut, hyppyjä sisältävät jumpparyhmät, yleisurheilu ja vauhdikkaat palloilulajit. Fyysisen rasituksen ohella myös lihasten liikkuvuuden lisääminen on tärkeää. Liikkuvuutta ja nivelten liikelaajuuksia voi kehittää venyttelyllä ja voimistelulla. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22–23.)

Liikunnan tulisi olla hauskaa ja tuottaa lapsille iloa ja elämyksiä. Liikunnan tulisi vastata lasten toiveita, mahdollisuuksia ja tarpeita, jotka vaikuttavat siihen, missä määrin lapset harrastavat liikuntaa. Lapsia ei voi pakottaa liikkumaan ja he eivät motivoitu liikkumattomuuden haitoista kertomalla, vaan liikunnan on tuotettava heille välittömästi myönteisiä kokemuksia, kuten iloa, jännitystä, menestymistä, onnistumista, ryhmähenkeä ja uusia ystäviä. Lasten liikunnassa tulisi korostaa enemmän laatua kuin tarkkoja määriä. Laatuun vaikuttavat liikunnan säännöllisyys, jatkuvuus, monipuolisuus ja kuormittavuus. Lasten liikunnassa tulisi erityisesti huomioida myös se, miten liikuntatuokiot toteutetaan sekä miten lasten psyykkiset ja sosiaaliset tavoitteet toteutuvat liikuntatuokion aikana. (Fogelholm ym. 2011, 77–87; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 16–23, 30; School age physical activity and nutrition reform aiming for healthier adulthood 2011.)

Vähän liikkuva lapsi tarvitsee aikaa liikuntasuosittelujen vähimmäistasolle päästäkseen. Liikkumista on hyvä lisätä ensin esimerkiksi puoleen tuntiin ja siitä vähitellen kahteen tuntiin päivässä. Samanaikaisesti istumiseen käytettyä aikaa tulisi vähentää. Jos lapsi ei harrasta liikuntaa lainkaan, voi esimerkiksi kouluterveydenhoitaja ohjata lasta lisäämään liikuntaa päivään, aluksi 15 minuuttia ja vastaavasti vähentämään istumista 15 minuuttia. Pikkuhiljaa aikaa lisätään, jolloin liikunta korvaa istumiseen käytettyä aikaa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 23–25; Suomen Sydänliitto ry.)

Liikunnan terveyshyötyjen saamiseksi lasten tulisi myös syödä terveellisesti ja monipuolisesti ravitsemussuosituksen mukaan. Ravitsemussuosituksen mukaan lapsen tulisi syödä aamiainen, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Kasviksia ja vihanneksia tulisi syödä runsaasti. Myös riittävä uni on tärkeää terveen kasvun, oppimisen ja palautumisen kannalta. Unirytmissä on tärkeää riittävän pitkä yöuni ja sen säännöllisyys. Lapset tarvitsevat unta keskimääriin 9-10 tuntia yössä. Liikunta tulisi ajoittaa siten, ettei se häiritse yöunta. Rasittava liikunta lähellä nukkumaanmenoaikaa voi häiritä nukahtamista ja unenlaatua. Samoin viihdemedian käyttöä tulisi välttää lähellä nukkumaanmenoaikaa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 25–26; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005.)

6 KOULUYMPÄRISTÖ FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄJÄNÄ

Liikunta on oikein toteutettuna tärkeä voimavara kouluikäisten arjessa sekä heidän terveytensä ja hyvinvointinsa edistämisessä. Fyysisen aktiivisuuden suosituksesta käy ilmi, että koulujen haasteena on tarjota jokaiselle koululaiselle tunti fyysistä aktiivisuutta jokaisena koulupäivänä. Suosituksessa ehdotetaan, että liikunnan rooli näkyisi oppiaineen lisäksi myös koko koulun yhteisenä tehtävänä. Koulussa tulisi vallita liikuntamyönteinen ilmapiiri. Liikuntatunteja tulisi lisätä kaikille luokka-asteille ja siitä olisi mahdollista antaa tukiovetusta. Tukiovetuksen tulisi olla hienovaraisesti järjestettyä, eikä sillä tulisi leimata oppilaita. Hyviä tukiovetuksen muotoja ovat esimerkiksi matalan kynnyksen liikuntakerhot sekä vähän liikkuvien tyttöjen kerho. Opettajille tulisi järjestää lisäkoulutusta liikunnan ohjaamisesta ja liikunnan arviointia tulisi muuttaa enemmän oppilaslähtöiseksi. Tällöin korostettaisiin oppilaan itsearviointia sekä huomioitaisiin oppilaan osallistuminen ja aktiivisuus. Liikuntakäyttötymisen tarkkailun keinoja olisi tällöin esimerkiksi liikunnan seurantakortti, askelmittari, sykemittari sekä tietokone- ja Internetohjelmat. Peruskoulussa on keskimäärin kaksi 45 minuutin pituista liikuntatuntia viikossa, joiden lisäksi kouluissa voisi olla enemmän liikunnallista kerhotoimintaa ja lapsia tulisi kannustaa liikkumaan välitunneilla, koska sillä on suuri rooli koululaisten päivittäisen liikunta-annoksen kerryttäjänä. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 16; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 13, 35–36; Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004; Rajala ym. 2010; Tynjälä ym. 2009, 12.)

Kouluterveydenhuollon tulisi seurata liikunnan määrää ja laatua, sekä liikunnan ja ravitsemuksen suhdetta koko kouluiän ajan. On tärkeää tuoda esille liikunnan merkitys ja välttämättömyys lasten hyvinvoinnin kannalta tiedottamalla ja kannustamalla lapsia liikkumaan. Vanhempien, opettajien ja kouluterveydenhuollon on tehtävä yhteistyötä ja oltava esimerkkinä lasten ja nuorten kasvattamisessa terveyttä edistävään liikuntaan. Yhteistyö on tärkeää lapsen liikunnallisen elämäntavan toteutumisessa. Kouluterveydenhuolto voisi antaa oppilaille enemmän ohjausta liikuntasuosituksen pohjalta. Jos liikkuminen on liian vähäistä, voi terveydenhoitaja tehdä lapsen kanssa suosituksiin pohjautuvan liikkumisen suunnitelman. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 40–41.)

6.1 Opetussuunnitelman mukainen liikunta alakoulun 5. ja 6. luokalla

Koululiikunnan päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn sekä hyvinvointiin ja ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Laadukas liikunnanopetus tarjoaa koululaisille sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen ja terveyttä edistävä aktiivinen elämäntapa. (Opetushallitus 2011.)

Liikunta on toiminnallinen oppiaine, jossa edetään leikin ja taitojen oppimisen kautta kohti liikunnan itsenäistä harrastamista. Liikuntatuntien op-

pimiskokemukset vahvistavat oppilaan itsenäistä tuntemista ja suvaitsevaisuutta. Liikuntaa voi opettaa erilaisten menetelmien kautta ja opettajat valitsevat, minkälaisia menetelmiä käyttävät. Liikunnan opetuksessa on tärkeää pyrkiä huomioimaan oppilaiden erot ja nähdä oppilaat yksilöinä. Jokaisessa opetusryhmässä on lapsia erilaisista taustoista, ja heillä on erilaisia tavoitteita ja mahdollisuuksia liikuntaan. (Opetushallitus 2011.)

Vuosiluokkien 5–6 koululiikunnassa tulee ottaa huomioon tässä kehitysvaiheessa korostuvat sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot. Monipuolisella koululiikunnalla tuetaan oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä luodaan valmiuksia omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Opetuksessa tulisi antaa mahdollisuuksia liikunnallisiin elämyksiin ja sen pitäisi tukea oppilaan itsensä ilmaisua. (Opetushallitus 2011.)

Perusopetuksen tuntijaossa liikunnan määrä on jaettu 5.–9. vuosiluokille siten, että näillä luokilla koululiikuntaa on kymmenen vuosiviikkotuntia, eli kaksi vuosiviikkotuntia jokaisena lukuvuotena. Tämä vastaa 90 minuuttia koululiikuntaa viikossa. Perusopetuksen tuntijaossa on 5.–9. luokille määriteltä taito- ja taideaineita 24 vuosiviikkotuntia. Näiden viiden vuoden aikana taito- ja taideaineita tulee olla tuntijaon mukaan 30 vuosiviikkotuntia, joten kunnat tai koulut päättävät itse, mihin oppiaineisiin nämä kuusi vuosiviikkotuntia käyttävät. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2001.)

6.2 Kouluterveydenhuolto fyysisen aktiivisuuden edistäjänä

Kouluterveydenhuollolla ja kouluyhteisöllä on tärkeä merkitys lasten ja nuorten elämässä, sillä koulu on paikka, jossa lapsi tai nuori viettää valtaosan ajastaan päivisin ja kouluterveydenhuollon henkilöstö tavoittaa kaikki oppilaat useamman kerran koulunkäynnin aikana. Kouluterveydenhuollon tavoitteena on koko kouluyhteisön hyvinvoinnin ja oppilaiden terveyden edistäminen sekä terveen kasvun ja kehityksen tukeminen siten, että kaikki oppilaat saavat laadukkaita kouluterveydenhuollon palveluja tasarvoisesti asuinpaikastaan riippumatta. (Kouluterveydenhuolto 2002, 28; Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2004, 9.)

Kouluterveydenhuolto on osa kouluyhteisöä, jolloin yhteistyö ja moniammatillisuus korostuvat käytännön työssä. Kouluyhteisön muita osapuolia ovat opettajat, oppilaat, rehtori sekä koulun muut työntekijät ja koulussa toimivat yhteistyöryhmät. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2004, 9–10.)

Kouluterveydenhuollon ammattilaiset ovat kouluterveydenhoitaja ja –lääkäri sekä muut terveydenhuollon työntekijät. Kouluterveydenhoitaja on kouluyhteisössä terveyden edistämisen ja hoitotyön asiantuntija. Hän osallistuu oppilaiden terveydenhoidon asiantuntijana opetussuunnitelman valmisteluun, terveystiedon opetukseen, oppilashuollon toimintaan sekä koulun sisäiseen ja ulkoiseen arviointiin. Kouluterveydenhoitaja seuraa oppilaiden kasvua ja kehitystä, selvittää oppilaiden kanssa mahdollisia ongelmia ja tukee sekä lasta että hänen vanhempiaan. Kouluterveydenhoitaja

myös vastaa kouluterveydenhuollon tiedottamisesta, oppilaiden vuosittaisista terveystapaamisista, oppilaskohtaisesta yhteistyöstä vanhempien ja opettajien kanssa, ensiavusta sekä oppilaan ohjaamisesta tarvittaessa koululääkärin tai muiden asiantuntijoiden puoleen. (Kouluterveydenhuolto 2002, 31–32; Sosiaali- ja terveysministeriö & Kuntaliitto 2004, 9–10.)

Kouluterveydenhuollon toiminnan rungon muodostavat määräaikaiset, koko ikäluokkaa koskevat terveystarkastukset ja seulontatutkimukset, joilla arvioidaan monipuolisesti oppilaan fyysistä ja psyykkistä terveydentilaa. Terveystarkastuksissa pyritään löytämään mahdolliset sairaudet sekä terveyttä ja hyvinvointia uhkaavia tekijät. Laaja-alaisia terveystarkastuksia on peruskoulun aikana kolme, 1., 5. sekä 8. luokalla, ja niihin osallistuvat lääkäri ja terveydenhoitaja. Myös oppilaan vanhempien toivotaan osallistuvan tarkastuksiin. Muina vuosina terveydenhoitaja ja oppilas tapaavat terveystapaamisissa. Lisäksi riskiryhmiin kuuluville oppilaille on kohdennettuja terveystarkastuksia. Terveystarkastusprosessin päätteeksi tulisi luoda oppilaan henkilökohtainen terveystarkastus, jossa kouluterveydenhuolto sopii yhdessä oppilaan ja vanhempien kanssa lapsen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä sekä seurannasta. Kouluterveydenhuollon tärkeä työmuoto on myös avoin vastaanotto, jonne oppilaat voivat mennä aikaa varaamatta keskustelemaan oireistaan tai mieltään vaivaavista asioista. (Kouluterveydenhuolto 2002, 36–40. Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 2009.)

Kouluterveydenhuollolla on tärkeä merkitys terveystiedon jakamisessa ja terveystiedon jakamisessa, vaikka kasvatustyö on tavallisesti koulun asia ja terveystieto oppiaine. Terveystiedon tavoitteena on, että jokainen oppilas ymmärtäisi terveyden merkityksen elämässään, omaksuisi terveyttä edistävät elämäntavat sekä tietäisi oman vastuunsa itsensä ja ympäristönsä terveydestä. Jokaisen koululaisen tulisi oppia, mitkä tekijät ovat terveyttä edistäviä ja mitkä terveydelle haitallisia, jotta hän voisi tehdä tarkoituksen mukaisia valintoja omassa elämässään. Kouluterveydenhuollon tulee osallistua koulun terveystiedonjakamiseen ja toteuttamiseen sekä varmistua siitä, että terveystiedonjakaminen on päämääränsä mukainen ja terveystietoon perustuvaa. Terveystiedonjakamisessa tulee ottaa huomioon oppilaan ikä ja kehitystaso ja jokaisessa kouluterveydenhuollon ja oppilaan tapaamisessa tulee olla mukana terveystiedonjakaminen. Henkilökohtaisissa tapaamisissa voidaan keskittyä niihin asioihin, jotka ovat oppilaalle ajankohtaisia. (Terho 2002, 21.)

6.2.1 Kouluterveydenhoitaja fyysisen aktiivisuuden edistäjänä

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämisen avainasemassa ovat lasten vanhemmat ja elinympäristö. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden selvittämisellä ja siihen pohjautuvalla neuvonnalla terveydenhoitaja voi tukea koululaisia kohti terveellisempiä elintapoja sekä edistää heidän terveyttä ja ehkäistä sairauksia. Lapsuuden ja nuoruuden fyysinen aktiivisuus tukee terveellistä kasvua ja kehitystä sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Rajala 2010, 45.)

Valtioneuvoston uuden kouluterveydenhuollon asetuksen mukaan fyysistä aktiivisuutta tulisi kartoittaa laajoissa terveystarkastuksissa osana motorii-kan kehityksen arviointia, ja siitä tulisi keskustella osana terveysneuvontaa. Näissä terveystarkastuksissa, joissa lasten vanhempien tulisi olla mukana, on hyvä mahdollisuus keskustella koko perheen fyysisestä aktiivisuudesta. Kouluterveydenhuollon tavoitteena on motivoida oppilasta huolehtimaan omasta kunnostaan ja harrastamaan liikuntaa sekä tunnistaa vähän liikkuvat oppilaat, joihin tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Tarvittaessa terveydenhoitaja antaa liikuntaneuvontaa lapselle tai koko luokalle, vanhemmille sekä ryhmille. Kouluterveydenhoitaja voi myös kannustaa lapsia osallistumaan koulun liikunnalliseen kerhotoimintaan. Fyysisen aktiivisuuden kartoittamista tai kartoittamisen helpottamiseksi ja neuvonnan tueksi on laadittu erilaisia välineitä, esimerkiksi Sydänliiton Neuvokas perhe –menetelmä ja Painokas – puheeksi ottamisen työvälineistö. (Mäkinen, Borodulin, Tammelin & Alapappila 2011, 153–156; Rajala 2010, 45; Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 50.)

Terveystapaamisissa voidaan arvioida koululaisten fyysistä aktiivisuutta monin eri tavoin. Terveydenhoitajan tulee selvittää oppilaan fyysinen kokonaisaktiivisuus; liikkuminen, leikkiminen ja liikkumattomuus, mukaan lukien television, dvd:n sekä tietokoneen ja pelikonsolin käyttö. Terveydenhoitajan tulisi selvittää, liikkuuko koululainen fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaisesti, eli vähintään 90 minuuttia päivässä. Lisäksi tulisi kysyä koululaisen omasta ja kavereiden liikunta-aktiivisuudesta, asenteista liikuntaan sekä osallistumisesta koululiikuntaan. Näitä voidaan kartoittaa esimerkiksi seuraavilla kysymyksillä (Taulukko 2): (Mäkinen ym. 2011, 153–156.)

TAULUKKO 2 *Fyysisen aktiivisuuden selvittäminen koululaiselta (Mäkinen ym. 2011, 153–154 mukaellen.)*

Fyysisen aktiivisuuden selvittäminen:	Terveydenhoitajan esimerkkikysymyksiä lapselle:
Koululaisen osallistuminen koululiikuntaan:	- Mitä mieltä olet koululiikunnasta?
Koululaisen asenne liikuntaa kohtaan:	- Harrastatko liikuntaa ystävien kanssa? - Innostavatko ystäväsi sinua liikkumaan?

On myös tärkeää selvittää, liikkuvatko lasten ja nuorten vanhemmat terveytensä kannalta riittävästi, mikä on heidän asenteensa liikuntaa kohtaan sekä erityisesti minkälaisen esimerkin he lapsilleen antavat liikkumistotumuksista. On tutkittu, että jos vanhempi ei ole kiinnostunut liikunnasta tai suhtautuu siihen kielteisesti, rajoittaa se suoraan lapsen fyysistä aktiivisuutta. Lapsen liikunta-aktiivisuuden mahdollistaa siis vanhempien kannustava ja inspiroiva asenne. Vanhempien ja perheen liikkumista ja kiinnostusta liikuntaan voidaan kartoittaa esimerkiksi kysymällä (Taulukko 3) (Soininen & Väänänen 2011.)

TAULUKKO 3 *Fyysisen aktiivisuuden selvittäminen vanhemmilta (Mäkinen ym. 2011, 154–156 mukaellen.)*

Fyysisen aktiivisuuden selvittäminen:	Terveystarkastajan esimerkkikysymyksiä vanhemmille:
Koululaisen oman ja kavereiden liikunta-aktiivisuuden selvittäminen:	- Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti ulkoilee, leikkii liikunnallisia leikkejä tai harrastaa liikuntaa? - Kuinka monena päivänä lapsenne on viimeisen seitsemän päivän aikana liikkunut yhteensä vähintään tunnin päivässä?
Koululaisen päivittäisen ruutuajan selvittäminen:	- Kuinka monta tuntia päivässä lapsenne tavallisesti katsoo televisiota, dvd:tä tai käyttää aikaa tietokoneen tai pelikonsolin ääressä?
Vanhempien sekä perheen liikunta-aktiivisuuden selvittäminen:	- Liikkuuko perheenne yhdessä? - Kuinka monena päivänä viikossa liikutte vähintään puolituntia päivässä? - Onko liikuntanne pääsääntöisesti reipasta kestävyyskuntoa, kohottavaa liikuntaa, esimerkiksi kävelyä, raskaita kotitöitä tai pyöräilyä vai rasittavaa liikuntaa, kuten uintia, jumppaa, maila- tai juoksupelejä?

Terveystarkastajan liikuntaneuvonnalla tuetaan lapsen ja koko perheen terveyttä edistäviä liikuntatottumuksia. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että lapset ja nuoret löytävät heitä kiinnostavia liikuntatapoja ja omaksuvat fyysisesti aktiivisen elämäntavan. Jos lapsi liikkuu suosituksiin nähden liian vähän, on tärkeää keskustella lapsen ja perheen liikuntatottumuksista tarkemmin ja motivoida heitä liikunnan lisäämiseen. (Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa 2010, 153–156.)

Lapsen fyysinen aktiivisuus tulisi kirjata potilaskertomukseen. Kouluikäisten fyysisestä aktiivisuudesta kirjataan niiden päivien lukumäärä viikossa, jolloin lapsi tai nuori on liikkunut vähintään yhden tunnin päivässä. Lisäksi kirjataan vuorokauden aikana käytetty ruutu-aika. Vanhempien fyysisestä aktiivisuudesta kirjataan kestävyyskuntoa kohottavan liikunnan ja rasittavan liikunnan tuntimäärät viikossa. (Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa 2010, 153–156.)

6.2.2 Ryhmänohjaus osana kouluterveydenhoitajan työtä

Liikunnallisen ryhmän ohjaaminen on vaativaa ihmissuhdetyötä, jossa toiminnan keskipisteenä on liikkuva lapsi kehoineen, tunteineen, ajatuksi-

neen, ihmissuhteineen ja elämäntilanteineen. Lasten ryhmän ohjaaminen on haastavaa, jolloin hyvä ennakkovalmistautuminen on ehdotonta. Ohjaajan kannattaa tutustua ryhmään ja suunnitella monta varasuunnitelmaa. Tunnin kulussa ei tulisi olla tyhjiä hetkiä tai liian pitkään odottamista, mikä saattaa vaikuttaa tilanteen hallintaan heikentävästi. Joillakin on taito saada ryhmä toimimaan haluamallaan tavalla, toisilla se on kovan työn takana. Tärkeää on, että ryhmässä ohjaaja on aito oma itsensä. Jokaisella on oma persoona ja tapa olla vuorovaikutuksessa lasten kanssa. Vuorovaikutus on kommunikoinnin lisäksi myös läsnäoloa ja sanatonta viestintää. Liikunnassa lapsi oppii vuorovaikutustaitoja esimerkiksi sääntöleikeillä sekä pari- ja ryhmätöissä. (Autio & Kaski 2005, 63–65.)

Ohjaajalla tulee olla myös hyvä itsetuntemus, jolloin ohjattaviin lapsiin sekä tapahtumaan liittyvien omien tunteiden, käsitysten ja motivaation olemassaolo tiedostuvat. Ohjaajan tulisi olla kannustava ja ottaa tunneilla jokaisen lapsen sen hetkinen kehitystaso huomioon. Ryhmässä tulisi kannustaa jokaista positiivisella ja rakentavalla palautteella. Kannustamisella voidaan vaikuttaa siihen, jääkö lapsi jatkossa pois ryhmän toiminnasta. Kannustamiseen kuuluu myös kyky motivoida lasta jatkamaan harjoittelua. Ohjaajan tulisi myös huomioda kaikki lapset, esimerkiksi ottamalla ryhmän toiminnan aikana tavoitteeksi katsoa kaikkia lapsia vähintään kerran silmiin. Ohjaajan tulee olla luotettava ja rehellinen. Hyvä ohjaaja luottaa lasten kykyyn tehdä ja toimia, jolloin lasten myönteinen minäkäsitys liikkujana vahvistuu ja itseluottamus kasvaa. Jokaisen lapsen tulisi saada nähdä itsensä tärkeänä ja osaavana liikkujana sekä kokeilla omia kykyjään ja rajojaan. (Autio & Kaski 2005, 64–66.)

Ohjaajan tulee olla turvallinen, jotta lapset toimivat ryhmässä mielellään. Ohjaajan tulee edustaa selkeästi aikuista, joka vastaa tunnista ja sen kuluista sekä olla tasapuolinen ja oikeudenmukainen kaikille lapsille. Ohjaaja asettaa rajat, joiden puitteissa toimitaan. Hyvä ohjaaja myös välittää lapsista, jolloin lapset tuntevat olevansa tärkeitä ja pidettyjä ohjaus- ja vuorovaikutustilanteissa. Ryhmäohjaajan olisi hyvä olla myös luova, sillä ryhmätilanteet ja lapset ovat aina ainutlaatuisia. Luovuus liittyy usein käytännön tilanteisiin, sillä ohjaustilanteet sujuvat harvoin täysin suunnitellun mukaisesti. Tulee kuitenkin muistaa, että hyvän ohjaajan tunnuspiirteiden kehittyminen vie aikaa. Kukin ryhmäohjaaja toimii omalla persoonallaan ja tilanteen vaatimalla tavalla. (Autio & Kaski 2005, 68–69.)

Tieto liikunnan terveysvaikutuksista ei riitä motivoimaan koululaisia liikkeelle. Eettisen ja sosiaalisen kehityksen näkökulmasta kannattaakin suosia sellaisia opetus- ja harjoitusmenetelmiä, jotka perustuvat yhdessä tekemiseen ja kehittävät myös lasten omatoimisuutta. Motivoidessa lasta liikkumaan, tavoitteiden tulee olla selkeät ja realistiset. Ohjaajan on suunniteltava tunnit riittävän vaihteleviksi, monipuolisiksi ja johdonmukaisiksi, jotta lapsi viihtyy tunnilla. Liiallista kilpailua tulisi välttää. Lapsi motivoituu liikkumiseen onnistumisen elämyksien kautta, ja kun hän kokee oppivansa ja osaavansa asioita. Lapsi haluaa kokea itsensä kyvykkääksi, johon ohjaaja pystyy vaikuttamaan realistisella palautteella, kannustamisella sekä lasta huomioimalla. Ohjaajan hyvät vuorovaikutustaidot motivoivat lasta liikkumaan ja kehittymään lisää. Ohjaajan tulisi osata kuunnella ja antaa

lapsen vaikuttaa tunnin sisältöön. Lapsi innostuu, kun hän saa itse osallistua liikunnan suunnitteluun, jolloin liikkuminen tulee lapselle mielekkääksi ja todennäköisesti jatkuu myös tulevaisuudessa. Liikuntaharrastuksissa tulisi myös antaa lapsen itse valita, mikä laji tuntuu kiinnostavalta, jotta harrastaminen jatkuisi säännöllisesti. Lapsi motivoituu kokiessaan kuuluvansa ryhmään ja saadessaan kavereita. Lapsen tulee saada tunne, että hänet hyväksytään ryhmässä sellaisena kuin hän on. Tärkeintä liikunnallisen motivaation saavuttamiseksi on, että lapsi viihtyy tunnilla ja ryhmässä on hyvä sekä turvallinen ilmapiiri. Ohjaustuntien tulisi olla miellyttäviä ja niissä pitäisi olla liikkumisen ilo mukana. Parhaiten lasta motivoi ohjaajan oma malli. (Autio & Kaski 2005, 99–102; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 21–22.)

7 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tulee perustua tutkittuun tietoon, ja sen tulee olla työelämälähtöinen sekä osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännönläheisempi vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammattiin liittyvää käytännön toiminnan järjestämistä, ohjeistamista ja opastamista. Käytännössä se voi olla esimerkiksi työhön sunnattu ohjeistus tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan esimerkiksi kirja, opas, kotisivut tai johonkin tilaan järjestetty tapahtuma. (Airaksinen & Vilka 2003, 9–14, 41–43.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kaksi osaa: produkti, eli toiminnallinen osuus, ja opinnäytetyöraportti, joka koostuu teoreettisesta viihtekehystä sekä prosessin dokumentoinnista ja arvioinnista. Toiminnallinen opinnäytetyö alkaa lähtötilanteen kartoituksella ja työn suunnittelulla, jolloin pohditaan, mitä opinnäytetyössä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Tämän jälkeen suunnitellaan, miten asetettuihin tavoitteisiin päästään. (Airaksinen 2009; Falenius, Leinonen, Leino, Lumme & Sundqvist 2006; Vilka 2010.)

Opinnäytetyössämme luomme teoreettisten tietojen ja tutkimusten perusteella ikäryhmälle soveltuvan materiaalisällön sekä liikuntaan motivoivan tuokion. Valitsemme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä koemme sen olevan luonnollisin ja toimivin tapa käsitellä valitsemaamme aihetta. Toiminnallinen vaihtoehto vaikuttaa parhaimmalta työtavalta myös ikäryhmäämme ajatellen. Toiminnallinen opinnäytetyö sopii hyvin terveydenhuoltoalalle, koska siinä yhdistetään teoreettinen tieto käytännön taitoihin. Koemme, että pystymme toiminnallisen opinnäytetyön avulla kehittämään omia ohjaus- ja vuorovaikutustaitojamme, opimme soveltamaan teoriatieta sekä kehitymme terveyden edistämistyössä.

7.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on edistää 5.–6.-luokkalaisten oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Tavoitteenamme on motivoida oppilaita liikunnan pariin ja lisätä heidän tietopohjaansa liikunnan terveyshyödyistä. Pyrimme saamaan lapset ajattelemaan omia ja ikäryhmänsä liikkumistottumuksia ja annamme heille erilaisia esimerkkejä terveysliikunnan muodoista.

Tässä opinnäytetyössä haluamme tuoda terveydenhoitajaa enemmän esille fyysisen aktiivisuuden edistäjänä. Pyrimme tuomaan esille terveydenhoitajan monipuolista ammattiosaamista terveyden edistämistyössä. Terveydenhoitajan osaamiseen kuuluu ryhmänohjaamistaidot, joita voisi käytännössä soveltaa tarpeen mukaan myös liikunnan ohjaamiseen terveysliikuntasuositusten mukaisesti.

Tämän opinnäytetyön avulla lisäämme omaa tietämystämme fyysisestä aktiivisuudesta ja terveystiikunnasta, sekä miten niitä olisi hyvä käytännössä toteuttaa. Lisäksi tulemme oppimaan ryhmänohjaus- ja vuorovaikutustaitoja sekä työskentelyä alakouluikäisten kanssa. Opinnäytetyömme avulla osoitamme, että terveydenhoitaja voi edistää liikunnallisuutta myös toiminnallisilla tavoilla.

7.2 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyön ideointi alkoi keväällä 2010, jolloin ajatuksena oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö liikunnan edistämisestä lasten parissa. Aluksi opinnäytetyötä teki yksi opiskelija, mutta työmäärän lisääntyessä ja toimintapäivän onnistumisen kannalta oli työparille tarvetta. Toinen opiskelija innostui aiheesta ja tuli työhön mukaan syksyllä 2010, jolloin opinnäytetyön tekeminen alkoi.

Opinnäytetyön ideaksi vakiintui toimintapäivän järjestäminen alakouluikäisille, minkä vuoksi tarvitsimme yhteistyöhön aiheesta kiinnostuneen koulun. Yhteistyökumppani löytyi syksyllä 2010 helposti toisen opiskelijan vanhasta työpaikasta. Koulu oli hyvin kiinnostunut yhteistyöstä ja innokkaita luokkia oli useita. Koulun puolesta saimme vapaat kädet opinnäytetyön toteutukseen. Valitsimme koulusta opinnäytetyön kohderyhmäksi 5-6- luokkalaiset, sillä tutkimusten mukaan fyysinen aktiivisuus ja liikunnan harrastaminen vähenevät oppilaiden lähestyessä yläkouluikää, minkä vuoksi tämän ikäiset oppilaat hyötyvät toimintapäivästä mielettämme eniten.

Aloitimme teoreettisen viitekehyksen luomisen keväällä 2011. Teoreettisen viitekehyksen työstäminen oli hidasta, sillä muut koulutyöt ja käytännön harjoittelut veivät paljon yhteistä aikaa. Eteneminen oli melko työlästä, koska aiheesta oli tehty vain muutamia meille hyödyllisiä tutkimuksia. Hyvää lähdemateriaalia löysimme esimerkiksi kirjoista, Internetistä sekä tieteellisistä aikakausjulkaisuista. Toimintapäivään sopivat ideat ja käytännöt kehittyivät samalla kun kirjoitimme teoreettista viitekehystä ja oma tietämyksemme aiheesta kasvoi. Työstimme teoreettista viitekehystä oman aikataulumme mukaan ja syksyllä 2011 saimme työn väliseminaarivaiheeseen.

Väliseminaarin pidimme marraskuussa 2011, jonka jälkeen muokkasimme työtä saadun palautteen mukaan. Aloimme suunnitella myös toimintapäivän runkoa tarkemmin ja olimme aktiivisemmin yhteydessä yhteistyökoulun opettajiin. Tapasimme opettajat yhteistyökoululla tammikuun 2012 alussa ja sovimme päivämäärän toimintapäivälle.

Toimintapäivä tapahtuisi eräässä Kanta-Hämäläisessä alakoulussa tammikuun 2012 lopulla. Koulussa on yhteensä 183 oppilasta, joista 5–6-luokkalaisia on 68 oppilasta. Koulussa on kolme 5–6-luokkaa: 5-luokka, jossa on 23 oppilasta, 5–6-luokka, jossa on 20 oppilasta sekä 6-luokka, jossa on 25 oppilasta. Sovimme opettajien kanssa, että tulisimme pitämään yhden toimintapäivän, jolloin jokaiselle luokalle pidettäisiin kahden tunnin

”Mikä sua liikuttaa?”

mittainen tuokio. Opettajien pyynnöstä pitäisimme tuokion jokaiselle luokalle erikseen.

8 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITELMA

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus perustuu lasten liikunnallisuutta selvittäviin tutkimuksiin ja teoretietoon (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille; Laps Suomen –tutkimus; Terveysliikunta 2011). Toimintapäivän suunnittelussa käytetään toimiviksi todettuja toimintatapoja ja menetelmiä (Liikkuva koulu –hanke, Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysisen aktivoinnin hanke 2009-2010), (Taulukko 4). Toimintapäivä jaetaan kolmeen kahden tunnin mittaiseen toimintatuokioon, jotka pidetään jokaiselle 5.–6. luokalle erikseen. Tämän jälkeen oppilaat täyttävät palautekyselyn omassa luokassa opettajan johdolla. Pidämme jokaiselle luokalle toimintatuokion samalla suunnitelmalla ja aikataululla. Ensimmäisen tunnin sisällön tavoitteina on luoda vuorovaikutusta ohjaajien ja ryhmän välillä, saada oppilaat toimimaan ja keskustelemaan ryhmässä sekä antaa uutta tietoa oppilaille fyysisestä aktiivisuudesta ja terveystoiminnasta. Toisen tunnin tavoitteina on motivoida oppilaita liikkumaan, havainnollistaa hyötyliikuntaa ja vahvistaa luokkahenkeä.

TAULUKKO 4 Toimintatuokion suunnitelma

	Toimintatavat:	Tavoitteet:
Ensimmäinen tunti Luokkahuoneessa kesto 55min	<ul style="list-style-type: none"> • Ohjaajien esittely • Ryhmätyöskentely • Keskustelua • Teoriaosuus • Oppilaiden leikkiehdotukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Tutustuminen ja vuorovaikutus oppilaisiin • Ryhmäytyminen • Pohdinta • Uuden oppiminen • Oppilaiden osallistuminen toisen tunnin suunnitteluun
Siirtyminen pukuhuoneisiin ja liikuntasaliin kesto 10min	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntavaatteiden vaihto 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygieniakasvatus
Toinen tunti Liikuntasalissa kesto 55min	<ul style="list-style-type: none"> • Askelmittarin käyttö • Ryhmätyöskentely • Parityöskentely • Oppilaiden ideoima osuus • Yhteinen lopetus ja suullinen palaute 	<ul style="list-style-type: none"> • Hyötyliikunnan havainnollistaminen • Ryhmässä toimiminen • Parin kanssa toimiminen • Luokkahengen vahvistaminen • Oppilaiden motivointi liikkumiseen • Välittömän palautteen saaminen
Siirtyminen luokkaan kesto 10min	<ul style="list-style-type: none"> • Vaatteiden vaihto • Palautteen anto 	<ul style="list-style-type: none"> • Hygieniakasvatus • Toimintatuokion arviointi

8.1 Ensimmäisen tunnin suunnitelma

Toimintatuokion ensimmäisen tunnin kesto on 55 minuuttia. Tarkoituksena on saada oppilaat pohtimaan omia liikkumistottumuksiaan sekä kertoa heille fyysisestä aktiivisuudesta sekä liikunnan terveyshyödyistä. Aluksi esittelemme itsemme ja opinnäytetyön tarkoituksen oppilaille. Kerromme, että teemme opinnäytetyötä, johon kuuluu toimintapäivän järjestäminen koulun 5.–6. luokkalaisille.

Aloitamme tunnin jakamalla oppilaat ryhmiin. Jokainen päivän aikana tehty ryhmäjako muodostetaan samankaltaisuuden perusteella, esimerkiksi vaatteiden värin tai pituuden mukaan. Annamme oppilaille aluksi tehtävän muodostaa jonon pituusjärjestyksen mukaan. Tämän jälkeen toinen ohjaajista jakaa oppilaat viiden hengen ryhmiin aloittaen viidestä pisimmistä oppilaasta edeten kohti lyhyempiä oppilaita. Näin ryhmät eivät muodostu vain parhaimpien kavereiden mukaan ja oppilaat tekevät yhteistyötä myös vieraampien luokkakavereiden kanssa. Toinen ohjaajista näyttää kullekin ryhmälle paikan, johon he voivat asettua. (Wiertsema 1997, 18.)

Ryhmien päästyä paikoilleen teemme nopean oppilaiden esittelykierroksen, jolloin jokainen ryhmäläinen kertoo oman nimensä. Nimikierroksen jälkeen ohjaajat antavat ryhmille tehtäväksi pohtia, miten ryhmäläiset tykkäävät liikkua. Pohtimiseen annetaan aikaa vain pari minuuttia, jotta keskustelu pysyy aiheessa. Käymme yhdessä läpi, minkälaisista asioista ryhmässä puhuttiin.

Toinen ohjaajista jakaa seuraavaksi tietovisamonisteen jokaiselle ryhmälle ja toinen ohjeistaa monisteen täytössä ja kertoo, että aikaa tietovisamonisteen täyttämiseen on 10 minuuttia. Oppilaat valitsevat ryhmästään kirjurin, joka kirjoittaa ryhmän vastaukset paperille. Korostamme, että vastauksia tulee pohtia koko ryhmän voimin. Tietovisa sisältää kysymyksiä ruutuajasta, fyysisestä aktiivisuudesta, terveysliikunnasta ja monipuolisesti liikunnan terveyshyödyistä. Päätimme, että kysymyksiin vastataan monivalintavastauksilla, koska silloin oppilaat saavat enemmän oikeaa tietoa kuin itse pohtimalla. Vastaukset on muotoiltu ikäryhmälle sopivaksi, ja ne ovat selkeitä ja hauskoja. Tietovisan aikana ohjaajat kiertävät luokassa ja auttavat tarvittaessa. (Liite 1)

Ensimmäisen tunnin aikaa vievin osuus on valmistamamme Power Point –esitys fyysisestä aktiivisuudesta ja liikunnan terveysvaikutuksista, jonka pohjalta olemme tehneet myös tietokilpailun. Olemme valmistaneet Power Point –esityksen niin, että tietokilpailun oikeat vastaukset tulevat esiin sen aikana ja oppilaat saavat vastata viittaamalla. Esityksen aikana käydään läpi tietokilpailun aiheita laajemmin ja tarkoitus on yhdessä keskustelemalla oppia lisää aihepiirien asioista. Tarkoituksena on motivoida oppilaita, antaa esimerkkejä liikkumistavoista sekä innostaa ja luoda keskustelua. Power Point –esityksen läpikäymiseen on varattu aikaa 30 minuuttia.

Ensimmäinen aihe esityksessä käsittelee ruutuajaa. Käymme oppilaiden kanssa läpi, mitä ruutuajalla tarkoitetaan sekä kysymme ryhmiltä, kuinka paljon he kuluttavat ja kuinka paljon suositusten mukaan ruutuajaa voi käyttää. Ruutuajaa liittyy vahvasti fyysiseen aktiivisuuteen, minkä vuoksi

sen käsitteleminen on mielestämme tärkeää. Esityksen toinen aihe on fyysinen aktiivisuus ja terveystuotokset sekä 5.–6.-luokkalaisten liikuntasuosittukset. Pyrimme luomaan keskustelua oppilaiden päivittäisistä liikuntamääristä ja kertomaan terveystuotuksen eri muodoista. Haluamme tuoda esille, että jopa 10minuuttiset liikuntasuosittukset lasketaan ja korostaa, että oppilaiden ei tarvitse olla kilpaurheilijoita, vaan pienet päivittäiset valinnat ratkaisevat. Diassa seitsemän on taulukko, joka esiintyy myös tietovisassa. Taulukossa on erilaisia liikuntamuotoja kestävyysliikunnan ja arkiliikunnan välillä. Sen tarkoituksena on saada oppilaat miettimään liikkumista sekä erityisesti arkiliikuntaa. Olemme koonneet taulukon niin, että kaikki liikuntamuodot ovat oikeita vastauksia, ja haluamme tällä osoittaa liikunnan monipuolisuutta ja arkiliikunnan mahdollisuuksia.

Power Point –esitys jatkuu käsittelemällä liikunnan hyviä terveystuotoksia. Haluamme kertoa, miten liikunta vaikuttaa luiden, lihasten ja nivelten terveyteen, painonhallintaan, mielialaan, uneen ja koulunkäyntiin. Esityksessä käsittelemme myös, voiko liikunta olla hauskaa, sillä lasten liikuntaan motivoinnissa korostetaan paljon liikkumisen hauskuuden merkitystä. Power Point –esitys on koottu niin, että yhden tietovisakysymyksen jälkeen tulee yksi teoriapainotteisempi dia kyseisestä terveystuotoksesta. Esitykseen on liitetty paljon kuvia ja se on värikäs, jotta sitä olisi ilo seurata.

Kun esitys ja tietovisa on käyty läpi, oppilaat saavat kirjoittaa tietovisamonisteen viimeiselle sivulle toiveen, mitä haluavat seuraavan tunnin toimintaosuudessa tehdä. Ensimmäisen tunnin lopuksi ohjaamme oppilaat siirtymään pukuhuoneisiin vaihtamaan liikuntavaatteet ja sen jälkeen siirtymään liikuntasaliin. Molemmat ohjaajat ja luokanopettaja odottavat oppilaita liikuntasalissa. (Liite 2)

8.2 Toisen tunnin suunnitelma

Toimintatuokion toisen tunnin tarkoituksena on ensisijaisesti liikkua, mutta myös motivoida ja innostaa oppilaita liikunnan pariin sekä opettaa mahdollisesti uusia liikuntaleikkejä, joita he voivat leikkiä myöhemmin niin koulussa kuin vapaa-ajalla. Aluksi tarkoituksena oli järjestää liikkumista ulkona ja salissa, mutta sääolosuhteiden takia päätimme varmuuden vuoksi pitää liikuntatuokion vain liikuntasalissa.

Valitsimme toimintatuokioon liikuntaleikkejä, jotka ovat hauskoja, jännittäviä ja virkistäviä. Hyvät leikit vapauttavat ilmapiiriä ja auttavat löytämään oppilaiden omia liikkunnallisia lahjoja ja kykyjä. Päätimme, ettemme päivän aikana leiki vaarallisia tai esimerkiksi nolausleikkejä. Hyvissä liikuntaleikeissä oppii tekemällä sekä yksin että toisten kanssa. Liikuntaleikit ovat tärkeitä, sillä ne yhdistävät ajatuksen, tunteen ja toiminnan ja ne ovat sopivia sosiaalisten taitojen harjoitteluun, sillä niitä leikitään ryhmätilanteissa. Leikkiessä osallistujat alkavat nopeasti tuntea yhteenkuuluvuutta, joka vahvistaa ryhmän vuorovaikutusta. Leikeissä opitaan suhtautumaan toisten ajatuksiin ja ottamaan toiset huomioon. Toimintapäivän tarkoituksena on liikkua eri tavoin; ryhmissä, parin kanssa ja koko luokan

voimin. Toiseen tuntiin olemme varanneet aikaa 55 minuuttia. (Aulio 2009, 13–15; Wiertsema 1997, 10–13.)

Toisen tunnin alussa otamme apuvälineeksi askelmittarin, jonka avulla havainnollistamme, kuinka helposti ja nopeasti tämän ikäiset lapset voivat kerryttää askeleita. Toinen ohjaajista kertoo askelmittarista ja sen käytöstä. Askelmittari annetaan yhdelle vapaahetoiselle oppilaalle kerrallaan ja tarkoituksena on, että se kiertää tunnin aikana mahdollisimman monella oppilaalla.

Ensimmäinen liikuntaleikki on toimintapiiri, johon tulee muodostaa neljä ryhmää. Annamme oppilaille tehtäväksi järjestäytyä riviin paitojen värien mukaan siten, että tummapaitaiset ovat rivin toisessa päässä ja vaaleapaitaiset toisessa. Muodostamme rivistä noin viiden hengen ryhmiä, sillä liikuntaleikeissä 3-5 hengen ryhmät toimivat yleensä parhaiten. Ohjaamme rivin alkupäästä enimmäiset viisi yhdeksi ryhmäksi ja seuraavat viisi toiseksi ryhmäksi, edeten näin rivin loppuun asti. Toimintapiirissä on neljä toimintapistettä; limbo, hulahula, potkukoppi ja tarkkuusheitto. Ryhmät kiertävät jokaisen pisteen vuorotellen läpi ja halutessaan merkkäavat onnistuneita tuloksia ylös paperille. Yhdellä pisteellä on aikaa toimia 4 minuuttia. (Nuori Suomi 2006; Wiertsema 1997, 18.)

Limbopisteellä tarkoituksena on alittaa hyppynaru niin, ettei mikään vartalonosa koske naruun. Narua pitelevät luokan opettaja ja yksi ryhmän jäsen vuorollaan, aluksi rinnan korkeudella. Jokainen leikkijä alittaa riman polvet kyykyssä, selkä taaksepäin kallistuneena. Jos leikkijä koskettaa rimaa tai käsillä lattiaa vaihtuu vuoro seuraavalle oppilaalle, näin leikistä ei kukaan putoa pois. Jokaisen alituksen jälkeen narua lasketaan hiukan alas päin, jolloin leikki vaikeutuu. Limbo on hyvä tasapainoa vaativa leikki. Valitsemme limbon, koska se on ainoa leikki, joka kehittää notkeutta, se tuo mukavaa jännitystä ja siinä saa toimia yksin osana ryhmää. Limbossa leikkijä saa haastaa itsensä. (Aulio 2009, 437.)

Hulahulapisteellä oppilaat saavat pyörittää ja liikkua omatoimisesti hulahanteen kanssa. Oppilaat voivat kokeilla erilaisia vanteenpyöritystyylejä eri kehonosilla tai leikkiä vanteen kanssa ohjaajien esimerkkien mukaan; puhjahdus liikkuvan vanteen läpi, vauhtivanteet tai vannesamba. Hulahulapisteellä haastetaan oppilaat etsimään epätavallisia ratkaisuja vanteen kanssa liikkumiseen sekä kannustetaan yhdistämään luova ajatus suoraan toimintaan. Kaikki liikkumistavat ovat oikeita ja näin oppilaat saavat onnistumisen elämyksiä. Valitsemme hulahulavanteella touhuamisen, koska se on välineenä oppilaita kiinnostava ja sen kanssa voi leikkiä monin eri tavoin. (Lamponen & Pulli 2001, 13–22; Wiertsema 1997, 13.)

Potkukoppipisteellä yksi ryhmäläisistä on kopittelija ja muut roikkuvat puolapuilla käsien varassa. Kopittelija heittelee pehmeää palloa muille ryhmäläisille, jotka kopittelevat takaisin käyttäen vain jalkojaan. Tarkoituksena on pitää pallo koko ajan liikkeessä. Jos pallo putoaa maahan, vaihtuu toinen ryhmäläinen kopittelijaksi. Potkukoppi opettaa ryhmälle yhteistyötä ja toisten huomioon ottamista. Leikissä harjoitetaan vatsalihaksia sekä käsivoimia. Valitsemme leikin, koska se kehittää monipuolisesti lihas-

kuntoa, se harjoittaa koordinaatiokykyä ja koppien kertyminen tuo oppilaille onnistumisen elämyksiä. (Lamponen & Pulli 2001, 55.)

Tarkkuusheittopisteellä oppilaat heittävät viivan takaa palloa yrittäen osua seinään kiinnitettyihin paperilappuihin. Tarkoituksena on saada mahdollisimman monta osumaa peräkkäin papereihin. Kun heitto menee paperin ohi, pääsee seuraava ryhmäläinen heittämään. Aluksi heitot lähtevät lähimmältä ”ammattilaisviivalta”, myöhemmin heittojen vaikeutta voidaan lisätä siirtymällä ”pro-viivan” tai kauimmaisen eli ”champion-viivan” taakse. Valitsemme tarkkuusheiton, sillä pallo on välineenä oppilaille mielenkiintoinen ja se kehittää keskittymiskykyä. (Nuori Suomi 2006.)

Toimintapisteiden jälkeen oppilaat ohjataan riviin, josta ohjaajat jakavat oppilaat pareihin. Jako tehdään niin, että parit ovat suunnilleen saman pituiset seuraavien leikkien onnistumisen vuoksi. Ensimmäinen leikki on Peikon pesä, johon aikaa on varattu 10 minuuttia. Leikissä parit yrittävät varastaa peikon pesästä aarteita, joita peikot suojelevat. Aarteita ovat hernepusset, merkkikartiot sekä pehmeät tennispallot. Aluksi peikkoina toimivat ohjaajat, mutta leikin toisella kierroksella peikkoina voi toimia vapaaehtoiset oppilaat pareittain. Aarteiden varastaminen ja suojeleminen vaativat oppilailta yhteistyötä, nopeutta ja tarkkuutta. Valitsemme leikin, sillä se vaikuttaa mukaansatempaavalta ja hauskalta. Leikissä oppilaita kiinnostavat erilaiset välineet, ja se kehittää lihasvoimaa sekä paritaitoa. (Nuori Suomi 2006.)

Peikon pesän jälkeen leikimme Kengurua. Kenguru on parileikki, jossa ohjaajat antavat ohjeita, joiden mukaan parien tulee toimia. Ennen leikin alkua ohjaajat näyttävät, mitä kunkin ohjeen kohdalla tulee parien tehdä. Leikkiin on varattu aikaa 10 minuuttia. Leikissä harjoitellaan keuhko- ja koordinaatioita. Sovelsimme leikkiä niin, että hitain pari ei putoa leikistä pois vaan kaikki leikkivät koko ajan. Valitsemme leikin, koska siinä liikutaan parin kanssa monipuolisesti ja se kehittää reagointikykyä. (Nuori Suomi 2010.)

Viimeinen leikki on Agentti 007, joka toteutetaan koko luokan voimin. Leikkiin on varattu aikaa 10 minuuttia. Leikissä on kaksi joukuetta, jotka yrittävät polttopallon tavoin polttaa toisiaan pehmeällä pallolla. Joukkuejako tehdään järjestäytymällä riviin syntymäkuukauden mukaan, minkä jälkeen rivi jaetaan keskeltä kahteen ryhmään. Leikki valittiin saliosuuteen, koska siinä tulee paljon hyppyjä, suunnan muutoksia, heittoa ja juoksua. Leikissä harjoitellaan toisten huomioimista ja yhdessä tekemistä. (Nuori Suomi 2006.)

Lopuksi ohjaajat valitsevat yhdessä luokanopettajan kanssa oppilaiden leikkiehdotuksista yhden leikin, johon koko luokka osallistuu. Toimintatuokio on mukava lopettaa yhteiseen leikkiin, jonka oppilaat ovat itse valinneet ja johon kaikki osallistuvat. Lapset motivoituvat liikkumaan, jos he saavat olla mukana tunnin suunnittelussa. Jos leikkejä on useita ohjaajille vieraita, auttaa opettaja valinnan tekemisessä. Jos ehdotuksia ei tule, saavat oppilaat valita, minkä edellisistä leikeistä leikimme uudelleen. Oppilaiden toivomaan leikkiin on varattu aikaa 10 minuuttia. Leikin tulisi olla

luokalle ennestään tuttu, jotta sen ehtii varatussa ajassa leikkimään. (Autio & Kaski 2005, 99.)

Leikkien jälkeen kokoamme luokan yhteen ja kiitämme päivään osallistumisesta. Samalla oppilaat saavat antaa meille suullista palautetta toimintatuokiosta. Salissa saatu palaute on tärkeää, koska se saadaan heti tuokion jälkeen ja oppilaat kertovat tuoreimmat mielipiteensä tuokiosta. Tämän jälkeen oppilaat menevät pukuhuoneeseen vaihtamaan vaatteet ja opettajan johdolla takaisin luokkaan. Luokassa oppilaat täyttävät palautekyselyn opettajan johdolla, sillä ohjaajat aloittelevat toisen luokan kanssa uutta toimintatuokiota. Palautteen täyttämiseen on varattu seuraavan tunnin alusta aikaa noin 10 minuuttia. Palautteet kerätään luokista päivän päätteeksi.

Palautekyselyn tarkoituksena on saada jokaiselta oppilaalta henkilökohtaista palautetta toimintatuokiosta. Palautteessa kysytään oppilaiden mieltä tietokilpailusta, oppivatko he jotakin uutta päivän aikana, oliko salissa mukavaa, oliko luokan kanssa työskentely kivaa ja oliko päivä hauska. Näihin kysymyksiin oppilaat vastaavat ympyröimällä vastausta parhaiten kuvaavan hymiön. Käytämme arvosteluasteikkona viittä erilaista hymiötä. Palautteen lopussa oppilas saa vastata vapaasti, mikä toimintapäivässä oli parasta, mistä oppilas piti vähiten sekä antaa muuta palautetta ohjaajille. (Liite 3)

9 TOIMINTAPÄIVÄN TOTEUTUS JA ARVIOINTI

Toimintapäivä toteutui 26.1.2012. Pidimme kaksituntisen toimintatuokion jokaiselle luokalle samalla suunnitelmalla. Olimme suunnitelleet toimintatuokioiden toteutukset tarkasti, jotta ne sujuisivat hyvin. Jaoin puheenvuorot ja tehtävät selkeästi molemmille, jotta tuokiot etenisivät loogisesti. Myös salissa molemmilla ohjaajilla oli omat tehtävänsä: toinen ohjeisti leikeissä ja toinen askelmittarin käytössä sekä laitoi liikuntavälineet paikoilleen. Ryhmäjaot ja leikkien havainnollistamisen suoritimme yhdessä.

9.1 Toimintapäivän toteutus

5.-6. luokan toimintatuokio

Luokalla on 20 oppilasta, joista kolme oli poissa toimintapäivänä. Toimintatuokioon osallistui 17 oppilasta. Toimintatuokiossa oli mukana myös luokanopettaja, joka seurasi tuokion etenemistä.

Toiminta toteutui suunnitelman mukaisesti. Ensimmäisellä tunnilla pysyimme hyvin aikataulussa, vain Power Point –esitys saattoi venyä hiukan liian pitkäksi. Olimme tehneet työnjaon selkeäksi, joten tuokio eteni hyvin. Toisella tunnilla aikaa riitti leikeille hyvin ja ehdimme leikkiä myös oppilaiden ehdottamaa leikkiä. Olimme varanneet riittävästi aikaa toiminnalle sekä saliin siirtymiselle.

Oppilaat osallistuivat toimintatuokioon erinomaisesti. Ryhmätilanteissa syntyi keskustelua ja oppilaat motivoituivat aiheeseen. Luokassa ei kuitenkaan ollut ylimääräistä puhetta tai meteliä. Ryhmäjaon jälkeen ryhmät lähtivät innokkaasti täyttämään tietovisaa. Osa oppilasta halusi tarkennusta tietovisan kysymyksiin ruutuajasta ja päivittäisestä liikuntamäärästä, muuten tietovisa osattiin täyttää hyvin. Oppilaat jaksoivat keskittyä PowerPoint –esitykseen melko hyvin, ja tietovisan pohjalta luokassa syntyi keskustelua. Salissa oppilaat osallistuivat innokkaasti uusiin leikkeihin ja ymmärsivät leikkien kulun nopeasti. Oppilaat innostuivat askelmittarin käytöstä ja ymmärsivät sen tarkoituksen. Moni oppilaista ehdotti viimeiseksi leikiksi meille tuntematonta Kaupunkisotaa, mutta opettajan kanssa päädyimme vaihtamaan leikin toiseen sen vaarallisuuden vuoksi. Valitsimme Kaupunkisodan tilalle turvallisemman Jaffapallo –leikin. Luokka kerrytti salissa 3904 askelta.

6. luokan toimintatuokio

Luokalla on 25 oppilasta, joista kaikki osallistuivat toimintatuokioon, myös luokanopettaja oli paikalla. Luokka oli melko vilkas, jonka vuoksi opettaja auttoi järjestyksen pitämisessä.

Toiminta toteutui suunnitelman mukaisesti. Ensimmäisellä tunnilla keskustelua syntyi helposti. Pysyimme hyvin aikataulussa ja Power Point –esitys oli suunnitellun mittainen. Saliin siirtyminen tapahtui nopeasti, joten

toiminta päästiin aloittamaan ajoissa. Luokalla oli toimintatuokion jälkeen ruokailu, jonka vuoksi jouduimme lopettamaan saliosuuden hiukan sovitua aikaisemmin. Tämän vuoksi emme ehtineet leikkiä oppilaiden toivomaa leikkiä. Onneksi osa oppilaista oli kuitenkin toivonut Kahden tulen välissä –leikkiä, joka kuului alun perin saliosuuden suunnitelmaan.

Oppilaat osallistuivat toimintatuokioon hyvin. Oppilaat selvästi innostuivat aiheesta ja luokassa syntyi paljon keskustelua ja pohdintaa päivän teemoista. Luokassa syntyi hiukan myös ylimääräistä hälinää, jonka saimme yhdessä luokaopettajan kanssa hallintaan. Oppilaat alkoivat mielellään täyttää tietovisaa. Ohjaajilta kysyttiin tarkennusta tietovisan liikuntamuototaulukon täyttämiseen. Oppilaat eivät olisi malttaneet keskittyä Power Point –esityksen läpikäymiseen, mutta saimme pidettyä heidän mielenkiintonsa aiheessa käymällä enemmän keskustelua ryhmien kanssa. Salissa oppilaat lähtivät hyvin mukaan leikkeihin ja jaksoivat kuunnella ohjeita paremmin. Oppilaat innostuivat askelmittarista ja se kiersi monella halukkaalla oppilaalla. Oppilaat pitivät erityisesti liikuntavälineiden käytöstä. Osa oppilaista olisi halunnut valita parinsa itse, mutta perustelimme ohjaajien tekemän parijaon hyvin. Toiminta salissa sujui parijaosta huolimatta mukavasti. Askeleita kuudennelle luokalle kertyi saliosuuden aikana 4072.

5. luokan toimintatuokio

Luokalla on 23 oppilasta, joista kaksi oli poissa toimintapäivänä. Toimintatuokioon osallistui 21 oppilasta. Luokanopettaja oli myös mukana toimintatuokiassa.

Toimintatuokio eteni suunnitelman ja aikataulun mukaisesti. Ehdimme toteuttaa kaikki suunnittelemamme osiot, vain Power Pointin kanssa meinasi jälleen tulla kiire. Saliin siirtyminen tapahtui ripeästi. Salissa ehdimme leikkiä suunniteltujen leikkien lisäksi myös oppilaiden toivoman leikin, joka oli jälleen Jaffapallo.

Myös viidennen luokan oppilaat osallistuivat toimintatuokioon hyvin. Oppilaat kuuntelivat tarkasti ohjeet ja ylimääräistä melua ei syntynyt. Tietovisa vaikutti oppilaiden mielestä kivalta ja aihe oli jo ennestään heille hiukan tuttu. Oppilaat halusivat jälleen tarkennusta liikuntamuototaulukon täyttämiseen. Power Point –esitys sujui hyvin, mutta esityksen loppupuolella oppilaiden keskittyminen hiukan herpaantui. Saliin siirtyminen tapahtui aikataulussa. Oppilaat kuuntelivat tarkasti ohjeita, ja innostuivat toimintapisteistä sekä askelmittarista. Valitettavasti askelmittarista loppui patterit toimintapisteiden päätyttyä, joten emme saaneet tarkkaa askelmäärää koko saliosuudelta. Toimintapisteillä askeleita oli kuitenkin kertynyt hiukan yli 1000. Oppilaat vaikuttivat motivoituneilta ja erityisesti luokka piti Kenguru-leikistä.

9.2 Toimintapäivän itsearvointi

Toimintapäivä oli helppo ja mukava toteuttaa yhteistyökoululla. Päivä sujui suunnitellun aikataulun ja ohjelman mukaisesti. Päätimme jo hyvissä ajoin, että joka luokalle pidetään kahden tunnin mittainen toimintatuokio,

jotta oppilaiden mielenkiinto säilyisi ja tuokio loppuisi silloin kun kaikilla on vielä hauskaa. Odotimme innokkaasti ja hiukan jännittyneinä toimintapäivää ja valmistauduimme sen ohjaamiseen hyvin. Toimintatuokiot sujuivat jokaisen luokan kanssa hienosti ja jännityksemme helpotti päivän edetessä. Koemme, että tekemämme suunnitelma oli toimiva, sillä oppilaat innostuivat toimintatuokion saliosuudesta ja pitivät teoriaosuutta mielenkiintoisena. Toimintatuokioiden pitäminen luokittain oli toimiva ratkaisu.

Toimintatuokioiden alussa saimme mielestämme heti luotua vuorovaikutusta oppilaiden kanssa esittelemällä itsemme ja työmme. Saimme pidettyä toimintatuokion ilmapiirin rentona ja oppilaat uskalsivat rohkeasti osallistua keskusteluun ja pohdintaan. Ryhmäkoot olivat toimivat ja kaikki ryhmäjaot onnistuivat mielestämme hyvin. Oli mukava huomata, että ryhmätyöskentely sujui, vaikka jakamamme ryhmät eivät muodostuneet parhaimpien kavereiden mukaan. Ryhmät osallistuivat aktiivisesti teoriaosuuteen pohtimalla ja keskustelemalla aiheesta.

Tietovisa oli mielestämme onnistunut. Oppilaiden oli helppo täyttää sitä ja kysymykset herättivät keskustelua. Kahteen kysymykseen oppilaat halusivat tarkennusta, näissä kohdissa olisimme voineet ohjeistaa selkeämmin. Tietovisan tärkein tavoite oli opettaa terveystuokion ja liikunnan terveysvaikutuksista, sekä olla rakenteeltaan innostava ja sellainen, että oppilaiden olisi helppo vastata kysymyksiin oikein, jolloin se loisi onnistumisen elämyksiä. Tietovisan läpikäymiseksi tekemämme Power Point –esitys oli mielestämme onnistunut ja opettavainen. Esityksen aikana oppilaat osallistuivat tunnin kulkuun hyvin ehdottamalla oikeita vastauksia. Esitys olisi voinut olla hiukan ajallisesti lyhyempi, jotta oppilaat olisivat jaksaneet keskittyä sen loppuosaan paremmin. Koemme, että oppilaat oppivat uusia asioita terveystuokion teoriaosuuden avulla. Jälkikäteen ajatellen 45 minuutin pituinen teoriaosuus olisi voinut olla ikäryhmälle paremmin soveltuva, jotta oppilaiden keskittyminen olisi riittänyt koko tunnin ajan. Ennen saliin siirtymistä annoimme oppilaille mahdollisuuden ehdottaa haluamaansa leikkiä, jotta saisimme heidät innostumaan ja osallistumaan toimintapäivän toteutukseen.

Saliosuus oli mielestämme erittäin onnistunut. Ohjaajien työnjako oli selkeä, mikä helpotti ohjeiden antamista ja tuokion kulkua. Askelmittarin käyttö oli hyvä idea, sillä se selkeästi kiinnosti oppilaita ja motivoi heitä keräämään askeleita. Yllättävän moni oppilas halusi kokeilla askelmittarin käyttöä. Tämän vuoksi oli erittäin harmillista, että askelmittarista loppui patterit viimeisen tuokion aikana. Askelmittarilla pystyimme hyvin havainnollistamaan oppilaille, kuinka helposti askeleita kertyy mukavan tekemisen parissa. Toimintapäivän jälkeen pohdimme, että olisi ollut hyvä tarkistaa askelmittarin paristot ja ottaa myös toinen askelmittari varmuuden vuoksi mukaan. Toimintapiiri oli hyvä tapa aloittaa saliosuus. Käytimme paljon erilaisia välineitä ja keksimme uudenlaisia tapoja liikkua niiden kanssa. Myös oppilaat kehittivät omia uusia tapoja liikkua välineiden kanssa. Mielestämme toimintapiiri oli monipuolinen ja oppilaita innostava. Toimintapiirin aikana otimme aikaa, kiersimme rasteilla kannustamassa oppilaita ja antamassa tarvittaessa lisäohjeita.

Saliosuudelle valitsemamme liikuntaleikit olivat erinomaisia. Suurin osa leikeistä oli kaikille oppilaille ja opettajille uusia. Valitsimme leikit niin, että toimintaa tuli ryhmissä, pareittain sekä koko luokan voimin. Joka luokan mielestä paras leikki oli Peikon pesä. Aikaa leikeille oli mielestämme riittävästi, ehdimme hyvin kertoa ohjeet ja leikkiä jokaista leikkiä ainakin kaksi kertaa. Ohjeistimme leikit oppilaille näyttämällä itse mallia ja osallistuimme leikkien kulkuun aktiivisesti. Huomasimme, että oppilaat nauttivat siitä, että ohjaajat osallistuivat myös leikkimiseen ja se teki kaikkien mielestä leikeistä vielä hausken. Koimme tärkeäksi sen, että oppilaat saivat myös osallistua toiminnan toteutukseen ehdottamalla viimeistä leikkiä. On todettu, että lapset motivoituvat kun he saavat itse osallistua suunnitteluun. Valitettavasti yhden luokan kanssa aikataulu aiheutti sen, että oppilaiden ehdottamaa leikkiä ei ehditty leikkiä. Tämän luokan oppilaiden mielestä ohjaajien opettamat uudet leikit olivat kuitenkin niin hauskoja, ettei tämä haitannut. (Autio 2005, 141.)

Teimme oppilaille selkeän palautekyselyn toimintapäivästä. Mielestämme palautekysely oli onnistunut, värikäs ja mukava täyttää. Saimme kyselyistä palautetta monipuolisesti. Koimme hyväksi ratkaisuksi verrata luokkien palautteita keskenään diagrammikuvioilla, joista näkee selkeästi oppilaiden mielipiteet päivästä. Toimintapäivää analysoidessa pohdimme, että olisimme voineet muokata osan kysymyksistä hiukan tarkemmiksi.

9.3 Oppilaiden antama arviointi toimintapäivästä

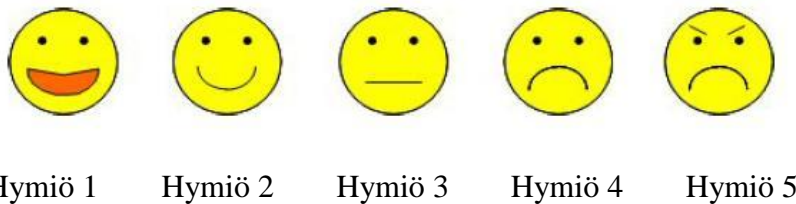
Keräsimme oppilailta palautetta toimintapäivästä sekä suullisesti että kirjallisesti. Suullinen palaute saatiin heti toimintatuokioiden aikana, sen huomasi myös tuokion ilmapiiristä sekä oppilaiden asenteista toimintaa kohtaan. Pidämme arvioinnin pääpainon kirjallisessa palautteessa, koska koemme sen olevan monipuolisempi ja luotettavampi tapa arvioida oppilaiden mielipiteitä toimintatuokiosta. Tämän vuoksi teimme kattavan palautekyselyn toimintatuokiosta, johon jokainen oppilas vastasi henkilökohtaisesti ja nimettömästi. Oppilaat täyttivät kyselyn heti toimintatuokion päätyttyä omassa luokassa opettajan johdolla. Kyselyt kerättiin kaikilta luokilta päivän päätteeksi.

Saimme suullista palautetta toimintatuokioiden aikana runsaasti. Suullinen palaute syntyi oppilaiden innostumisen ja leikkien etenemisen kautta sekä suoraan heiltä kysyttäessä. Ensimmäisellä tunnilla suullista palautetta tuli vähän, mutta oppilaiden innokas asenne tietovisaan ja ryhmätyöskentelyyn antoi vaikutelman, että tekeminen oli mielekästä. Suurin osa oppilaista kertoi, että tietovisa oli mukava ja teoriaisuus mielenkiintoinen. Suurin osa suullisesta palautteesta saatiin salissa, jossa kuului paljon riemunkiljahduksia kun leikimme oppilaiden mielestä hauskoja leikkejä. Lisäksi jokaisen saliosuuden lopussa kokosimme luokan yhteen ja kysyimme yleisesti, oliko oppilailla salissa hauskaa, mikä leikki oli kivoin sekä mitä mieltä he olivat koko toimintatuokiosta. Jokaisen luokan oppilaat vastasivat rohkeasti ja kertoivat, että toimintatuokio oli hyödyllinen ja mukava. Erityisesti uudet leikit koettiin erittäin kivoiksi. Vain muutamat oppilaat olivat hiukan pettyneitä siitä, ettemme leikkineet Kaupunkisotaa viimeise-

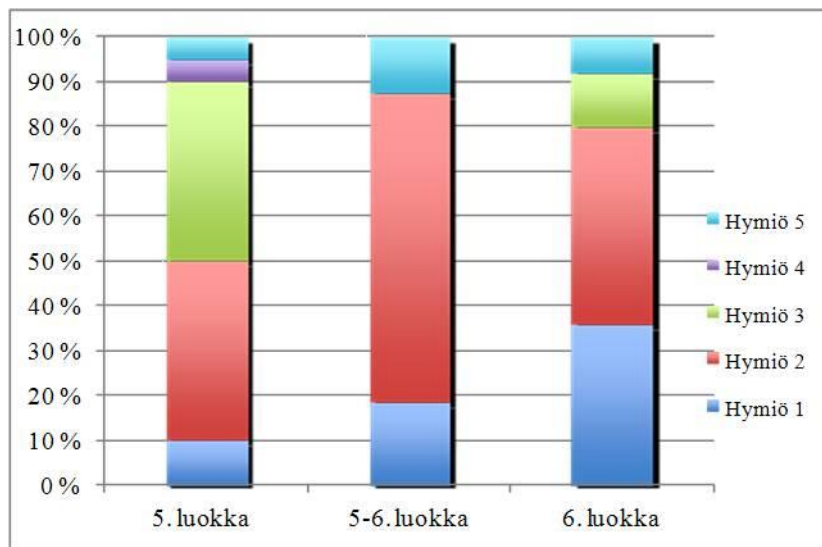
nä leikkinä. Jokaisesta luokasta enemmistö oppilaista oli sitä mieltä, että tällaisia tuokioita pitäisi järjestää useammin.

Kirjallista palautetta saimme jokaiselta toimintapäivään osallistuneelta oppilaalta. Teimme kysymyksistä kuviot, joita oppilaat arvioivat hymiöillä, jotta arviointeja on helpompi tulkita sekä luokkien väliset palautteiden erot näkyvät selkeästi. Päädyimme esittämään kuviot prosenttilukuina, koska luokissa on eri määrä oppilaita ja prosentteina luokkien välinen vertailu on mahdollista. Tulee kuitenkin huomioida, että jopa yksi oppilas nostaa tai laskee kuvioden prosentuaalista arvoa helposti. Palautekyselyn lopussa oppilaat saivat vastata kysymyksiin omin sanoin. (Liite 3.)

Palautekyselyssä käytimme alla olevaa hymiöasteikkoa (Kuva 1.):

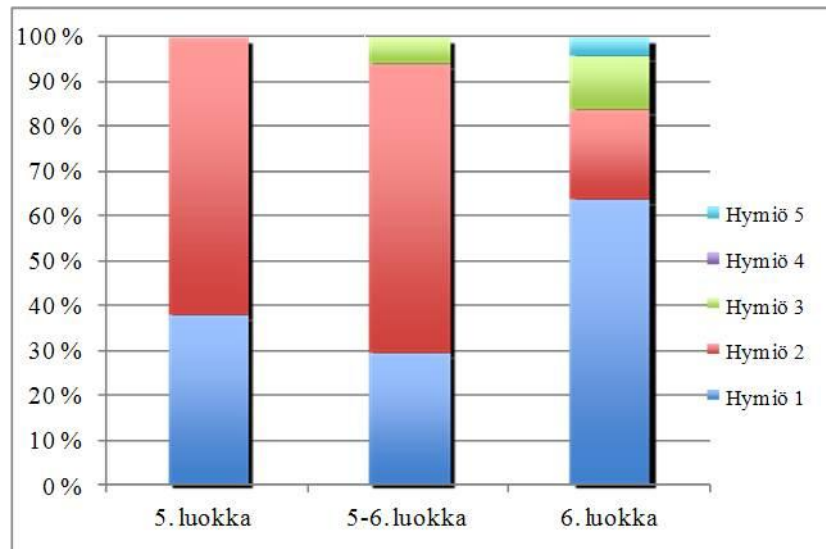


KUVA 1 Palautekyselyn hymiöasteikko



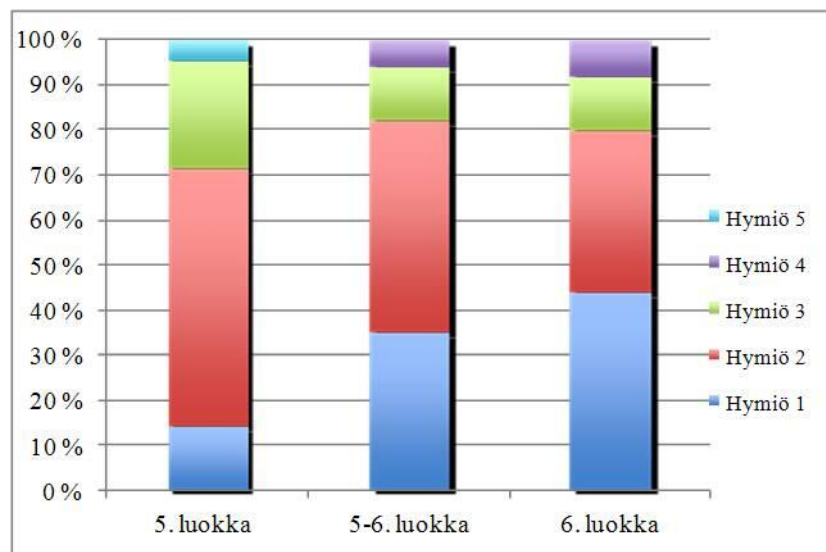
Kuvio 1 Tietokilpailu oli kiva

Palautekyselyn ensimmäisessä kohdassa kysyttiin, oliko tietokilpailu oppilaiden mielestä kiva. Kaikkien luokkien oppilaat pitivät tietovisasta. 5- ja 6-luokkalaisista muutamat oppilaat eivät osanneet muodostaa selkeää mielipidettä tietokilpailusta. Viidennen luokan oppilaiden mielipiteet tietovisasta jakautuivat epätasaisimmin kaikista luokista. 5–6-luokalla mielipiteet olivat luokan kesken yhtenäisemmät. Kuvioista 1 voi nähdä, että tietokilpailu oli enemmistön mielestä kiva, mutta joka luokassa oli myöskin muutama oppilas, jotka eivät siitä pitäneet.



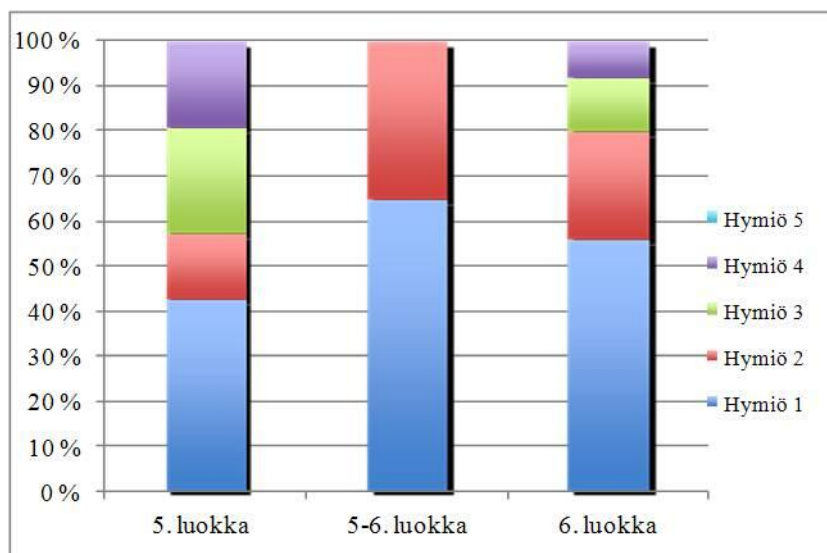
Kuvio 2 Tietokilpailu oli helppo

Palautekyselyn toisessa kysymyksessä kysyttiin, oliko tietokilpailu oppilaiden mielestä helppo. Kaikissa luokissa lähes kaikki oppilaat olivat sitä mieltä, että tietokilpailu oli helppo. Vain kuudennella luokalla yksi oppilas koki tietokilpailun haastavana. Oppilaiden vastauksista voi päätellä, että tietokilpailun aihealueet olivat jo ennestään tuttuja ja he saivat onnistumisen elämyksiä osatessaan vastata heidän mielestä helppoihin tietokilpailun kysymyksiin.



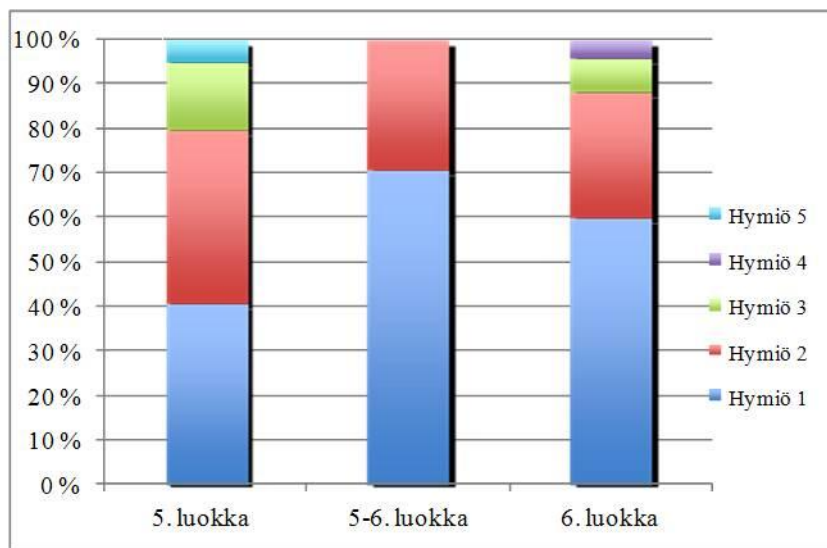
Kuvio 3 Opin ensimmäisellä tunnilla jotakin terveystoimintaa

Palautekyselyn kolmannessa kohdassa kysyttiin, oppivatko oppilaat ensimmäisellä tunnilla jotakin terveystoimintaa. Joka luokalla syntyi erilaisia mielipiteitä, suurin osa oppilaista koki kuitenkin oppineensa jotakin terveystoimintaa. Jokaisella luokalla oli yksi oppilas, joka ei kokenut oppineensa teoriatunnilla käsiteltyjä asioita. Kuvioista voi päätellä, että teoriatunti oli ikäryhmälle sopivaksi suunniteltu ja kiinnostava sekä oppilaiden mielenkiinto pysyi aiheessa.



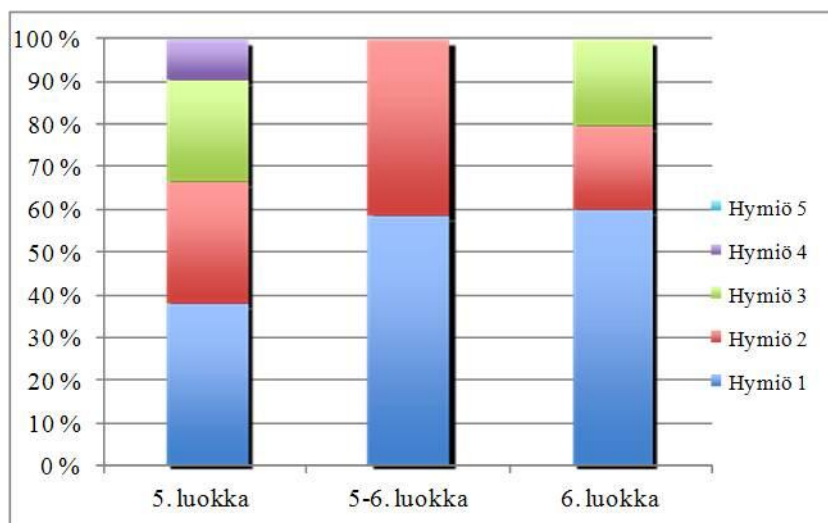
Kuvio 4 Salissa oli mieluista tekemistä

Valtaosa oppilaista piti salin toiminnasta. Erityisesti 5–6. luokan oppilaat pitivät saliosuudesta, sillä kaikki luokan oppilaat ympäröivät iloisen hymiön. Kukaan oppilaista ei ympäröinyt surullisinta hymiötä. Oppilaiden vastauksista voi päätellä, että saliosuus oli onnistunut, toiminta salissa oli hyvin suunniteltua ja ikäryhmälle sopivaa. Palautteista voi päätellä, että suuri osa oppilaista innostui liikkumisesta.



Kuvio 5 Oli kivaa touhuta koko luokan voimin

Suurin osa oppilaista koki, että oman luokan kesken oli hauskaa liikkua ja touhuta. 5–6-luokalla kaikki oppilaat olivat yhtä mieltä vastauksesta. 5. ja 6. luokalla oli muutama oppilas, jotka eivät osanneet kertoa tarkkaa mielihetkettä tai eivät kokeneet luokan kanssa toimimista mukavana. Oppilaiden vastauksista voi päätellä, että luokissa vallitsee hyvä yhteishenki ja oppilaat tykkäävät liikkua luokkakavereidensa kanssa. Toimintatuokioiden pitäminen luokittain osoittautui toimivaksi ratkaisuksi myös oppilaiden mielestä.



Kuvio 6 Minulla oli tänään hauskaa

Kuudennessa kohdassa kysyttiin, oliko oppilailla toimintapäivänä hauskaa. Oli ilo huomata, että valtaosa kaikkien luokkien oppilasta koki toimintatuokion mukavana. Palautteiden mukaan vain kahdella viidesluokkalaisella oppilaalla ei ollut kovin hauskaa. 5. ja 6. luokkalaisissa oli muutamia oppilaita, jotka eivät osanneet kertoa tarkkaa mielipidettään. Palautteista voi huomata, että oppilaat viihtyivät toimintatuokioissa, heillä oli hauskaa ja toimintatuokio oli hyvä ja mukava tapa käsitellä terveystieteitä ja fyysisistä aktiivisuutta.

Oppilaiden palaute avoimissa kysymyksissä

Palautekyselyn lopussa on kolme avointa kysymystä. Kysyimme oppilailta, mikä toimintapäivässä oli parasta, mistä oppilas piti vähiten ja annoimme tilaisuuden kirjoittaa myös muuta palautetta ohjaajille. Näiden kysymysten tarkoituksena oli saada oppilailta henkilökohtaisempaa ja tarkempaa palautetta toimintatuokiosta ja selvittää miten onnistuimme tavoitteissamme.

Oppilaat vastasivat monin eri tavoin siihen, mikä heidän mielestään oli parasta toimintapäivässä. Suurin osa oli sitä mieltä, että salissa touhuaminen oli toimintapäivässä parasta. Monet pitivät saliosuuden leikeistä, varsinkin oppilaiden ehdottama Jaffapallo ja suunnitelmaan kuuluva Peikon pesä – leikki olivat suosittuja. Moni oppilas oli sitä mieltä, että toimintapäivässä oli kaikki kivaa. Yllätykseksemme, osa oppilaista oli maininnut teoriaosuuden ja tietokilpailun parhaimmaksi osuudeksi päivässä.

”Tietovisa oli kiva ja salissa mukavaa 😊 Mikään ei ollut erityisesti parasta, kaikki oli hauskaa 😊”

”Se kun menimme sitä, kun peikonpesästä varastettiin aarteita!”

”Jaffapallo oli parasta”

”Peikonpesäleikki!”

”Tietokilpailu ja loppuleikit.”

”Ensimmäinen tunti”

”Kaikki!”

Toisessa avoimessa kysymyksessä kysyttiin, mistä oppilas piti vähiten toimintapäivässä. Monessa vastauksessa oli mainittu, että kaikki päivässä oli kivaa. Halusimme kuitenkin myös selvittää, oliko toimintapäivässä jotain, mistä oppilaat eivät pitäneet. Vähiten mukavimmaksi asiaksi mainittiin tietokilpailu ja sen ohessa olevat paperityöt. Muutamat oppilaat eivät myöskään pitäneet Apina puussa –leikistä ja yksittäisistä toimintapiirin tehtävistä. Muutamat oppilaat eivät kokeneet parin tai ryhmän kanssa touhuamista mukavaksi. Moni oppilas jätti vastaamatta kokonaan kohtaan, mistä voi päätellä, että oppilaat saivat enemmän mieluisia ja positiivisia kokemuksia toimintapäivästä.

”Hulahulavanteen pyöritys”

”Ehkä siitä kun ei saanut valita itse paria tai ryhmää...”

”Tietokilpailusta (Vaikka se olikin ihan ok.)”

”Paperitöistä”

”En erityisesti mistään, kaikki oli kivaa”

”Apina puussa –leikistä”

Oppilaat antoivat myös muuta palautetta ohjaajille. Tässä kohdassa sana oli vapaa, eli oppilaat saivat kirjoittaa, mitä itse halusivat. Lähes jokainen oppilas antoi positiivista palautetta toimintapäivästä ja ohjaajista. Palautteista nousi esille selkeitä aihealueita, jotka koettiin mukavana. Toimintapäivän hauskuus tuli ilmi lähes jokaisesta palautteesta. Myös teoriaosuutta ja salin toimintaosuutta kommentoitiin mukaviksi. Moni oppilas antoi palautetta myös ryhmänohjauksesta sekä oppilaiden osallistamisesta toiminnan suunnitteluun.

Monesta palautteista kävi ilmi, että oppilaat viihtyivät ja heillä oli hauskaa toimintapäivän aikana. Hauskan ilmapiirin luominen oli tärkeää, sillä se osaltaan innostaa ja motivoi lapsia liikkumiseen. Salin toiminta ja erityisesti uudet liikuntaleikit koettiin hauskoina. Oppilaat kokivat myös rennon ilmapiirin mukavana. Ohjaajien osallistuminen leikkien kulkuun yhdessä oppilaiden kanssa koettiin myös mukavaksi.

”Kivaa oli ☺”

”Oli hauskaa, kivoja leikkejä/pelejä, ensimmäinen tunti oli hyödyllinen ja kiva, onnea teille opiskeluun ☺”

”Kiitos hauskastä toimintapäivästä”

”Oli kivaa ja voisitte tulla toisenkin kerran.”

”Oli tosi kivaa olla teidän kanssa tässä jutussa ja oli muutenkin kivaa. Kiitos kun kävitte meidän luokassa.”

Teoriaosuus oli oppilaiden mielestä kiinnostava sekä tarpeellinen ja se oli osattu tehdä ikäryhmälle sopivaksi. Oppilaiden mielestä kivointa ensimmäisellä tunnilla oli teoriaosuuden tietovisa. Tietovisaa täyttäessä oppilaiden mielenkiinto säilyi, he pohtivat aktiivisesti ryhmissä vastauksia ja saivat onnistumisen elämyksiä. Palautteista kävi ilmi, että oppilaat oppivat jotakin uutta tietoa terveystoiminnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta.

”Päivä oli mielestäni todella opettavainen.”

”Terveystoiminnasta puhuminen oli hyödyllistä”

”Tietokilpailusta en pitänyt, mutta pidin siitäkin”

Lähes kaikkien oppilaiden mielestä toimintapäivässä oli kivointa saliosuus. Koulussa oppilaat pääsevät saliin vain sisäliikuntatuntien yhteydessä, joten ylimääräinen liikkumiskerta oli oppilaiden mielestä erityisen mukava ja liikkuminen koettiin mielekkäänä. Palautteiden mukaan ryhmässä leikityt liikuntaleikit olivat oppilaiden mielestä parasta saliosuudella ja koko päivän aikana. Saliosuuden toiminta antoi hyviä liikkumisvinkkejä ja uusia leikkejä opettajille opetuskäyttöön ja oppilaille vapaa-ajalle. Osa oppilaista toivoi, että saliaikaa olisi ollut enemmän.

”Salissa oli tostitosi kivoja puuhia”

”PARASTA OLI SALISSA LIIKKUMINEN!”

”Jaffapallo oli kivaa!”

”Ryhmän/parin kanssa liikkuminen oli tosi kivaa!!”

Oppilaat kehuivat ohjaajia mukaviksi ja hyviksi ryhmänohjaajiksi. Oppilaat kiittivät sekä palautteissaan että suullisesti ohjaajia päivän järjestämisestä, mikä kertoo että oppilaiden oli helppo lähestyä ja luoda vuorovaikutusta ohjaajien kanssa. Oppilaat olivat hyvin innoissaan ohjaajien osallistumisesta salitoimintaan. Yhdessä leikityt hauskat leikit ja liikkuminen oppilaiden kanssa vahvisti ryhmähenkeä sekä ohjaajien ja oppilaiden välistä vuorovaikutusta entisestään. Palautteista huomasit, että ohjaajan konkreettisella osallistumisella leikkeihin pystyy helposti innostamaan oppilaita liikkumaan.

”Olitte super hyvät ohjaajat ja olitte keksineet kivaa tekemistä. Kiitos tiedosta ja leikeistä ☺”

”Oli kivaa kun tulitte ☺”

”Ohjaajat oli kivoja.”

”Tosi kivaa oli ja ootte kivoi ohjaajii ☺ <3”

Palautteista tuli selkeästi ilmi, että päivä oli ollut hyödyllinen ja moni oppilas toivoi tällaisia teemapäiviä lisää. Toimintapäivä motivoi oppilaita monella eri tavalla ja palautteista huomasit, että oppilaat innostuivat liikunnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Palautteista voi päätellä, että halutessaan innostaa oppilaita liikkumaan, on toiminnallinen lähestymistapa siihen erinomainen keino.

”Sain hyviä liikkumisvinkkejä”

”Oli mukava tunti, olisipa tuollaisia useamminkin! Kiitos ☺”

”Tällaisia pitää järjestää enemmän ☺”

”Tänään oli tosi kivaa teitin kanssa!”

Oppilaiden osallistaminen saliosuuden kulkuun oli otettu huomioon toimintapäivän suunnitelmassa. Määrätyn aikataulun vuoksi oppilaiden ehdottamiin leikkeihin oli kuitenkin vain rajallisesti aikaa. Palautteiden mukaan oppilaat kokivat hyvänä sen, että he saivat osallistua saliosuuden suunnitteluun. Palautteista huomasit myös, että oppilaat olisivat halunneet olla enemmän mukana toiminnan suunnittelussa, ja että heidän ehdottamia leikkejä oltaisiin leikitty kauemmin. Tästä voi päätellä, että oppilaiden

osallistuminen liikunnan suunnitteluun vaikuttaa heidän motivaatioonsa liikkumista kohtaan.

”Enemmän oppilaiden ehdottamia leikkejä.”

”Olisi voinut enemmän tehdä sitä mitä me halusimme”

”Ihan kivaa oli, mutta ehkä vähän vaikeampia juttuja voisi olla”

9.4 Opettajien antama arviointi toimintapäivästä

Pyysimme luokkien opettajilta palautetta sähköpostilla toimintapäivästä. Halusimme selvittää, mitä mieltä opettajat olivat toimintapäivästä, oliko siitä luokalle hyötyä, oliko toteutus opettajien mielestä ikäryhmälle sopiva, ja miten saimme luotua vuorovaikutusta oppilaiden kanssa. Opettajat seurasivat toimintatuokioiden kulkua sivusta ja salissa he avustivat limbopisteellä. Opettajat pystyivät tarkailemaan hyvin tuokion etenemistä ja ryhmänohjaustaitojamme. Pyysimme jokaiselta opettajalta palautteen erikseen. (Liite 4)

Ensimmäinen toimintatuokio pidettiin 5.-6. yhdysluokalle. Opettaja arvioi, että toimintatuokio oli varmasti oppilaille hyödyllinen ja alkoi myös ajatella oman ruutuajankansa käyttöä sekä liikunnan osuutta päivässä. Opettajan mielestä teoriaosuus oli hyvä, mutta kertoi oppilaiden tottuneen 45 minuutin pituisiin oppitunteihin, jonka vuoksi ensimmäisen tunnin lopussa syntyi hiukan levottomuutta. Tietovisa sekä Power Point –esitys olivat ikäryhmälle sopivia ja kysymykset oli laadittu sopivan helppoiksi, jotta oppilaille tuli onnistumisen kokemuksia. Opettajan mukaan liikuntaosuus oli sopiva sekä leikit mahtavia ja innostavia, joskin aikaa olisi voinut olla eri rasteilla hiukan enemmän. Ryhmä pysyi hyvin ohjaajien hallinnassa ja vuorovaikutusta syntyi, vaikka opettajan mukaan hänen luokkansa on perusolemukseltaan melko varovainen ottamaan kontaktia. Opettajan mielestä toimintatuokio oli kivaa vaihtelua tavalliseen koulupäivään, se onnistui hyvin ja kokonaisuus oli suunniteltu hienosti.

”Sekä tietovisa, että esitys olivat minusta ihan sopivia ikäryhmälle. Kysymykset olivat sopivan helppoja, jotta tuli onnistumisen kokemuksia.”

”Liikuntaosuus oli sopiva, joskin aikaa olisi voinut eri rasteilla olla hieman enemmän. Leikit olivat mahtavia ja innostavia.”

”Ryhmä pysyi hyvin hallinnassa ja vuorovaikutustakin syntyi, vaikka luokani on perusolemukseltaan melko varovainen ottamaan kontaktia.”

”Kivaa vaihtelua tavalliseen koulupäivään. Onnistunut homma ja hyvin suunniteltu kokonaisuus. Tsemppiä loppuopintoihin!”

Toinen toimintatuokio pidettiin 6. luokalle. Opettaja oli sitä mieltä, että toimintatuokiosta oli varmasti hyötyä. Opettajan mukaan eri oppiaineissa sivutaan aihetta jonkin verran, mutta arvioi oppilaiden sisäistävän asian paremmin, kun niistä puhuvat muut ihmiset kuin oma opettaja tai koulun oma terveydenhoitaja. Teoria- ja liikuntaosuus olivat kuudesluokkalaisille sopivia ja opettajan mielestä lasten innostus näkyi selvästi. Opettajan mie-

lestä saimme luotua vuorovaikutusta oppilaiden kanssa, vaikka aika oli melko rajallinen vuorovaikutuksen syntymiseen. Lopuksi opettaja toivotti ohjaajat tervetulleiksi koululle uudestaan.

”Oli varmasti hyötyä. Vaikka eri oppiaineissa sivutaan näitä aiheita jonkin verran, niin asia menee vielä paremmin perille, kun niistä tulee puhumaan aivan muut ihmiset kuin oma ope tai edes terveydenhoitaja :-)”

”Lasten innostus kyllä näkyi selvästi :-)”

”Aika oli tietty rajallinen vuorovaikutuksen luomiseen, mutta minusta juttu kyllä toimi.”

Viimeinen toimintatuokio pidettiin 5. luokalle. Opettajan mukaan toimintatuokio oli oppilaille hyödyllinen. Teoria-asioista oli ollut jonkin verran puhetta luokassa aikaisemminkin, mutta opettajan mielestä oppilaat oppivat paremmin, kun joku muu kertoo samasta asiasta uudelleen. Opettajan mielestä ohjaajat ovat erinomaisia esikuvia liikunnan puolestapuhujina. Teoriaosuus oli ikäryhmälle sopiva ja tarpeellinen, sillä ilman sitä pelkästä toiminnasta olisi saattanut jäädä vain kivan leikkihetken tuntu. Liikuntaosuuden hän mainitsi ikäryhmälle sopivaksi ja mainitsi, että toimintaa olisi voinut olla enemmänkin. Lisäksi opettaja toivoi, että aikatauluun olisi varattu vielä yksi mukava, kaikkia oppilaita liikuttava leikki, missä ei ole voittajia eikä häviäjiä. Opettajan mielestä ohjaajilla oli varma ote sekä aiheeseen että oppilaisiin. Ohjeiden anto oli selkeää ja ohjaajat korjasivat omaa toimintaansa jos alkuperäinen ajatus ei toiminutkaan. Opettajan mukaan ohjaajat loivat omalla esimerkillä ja positiivisella asenteella hyvän hengen yhteiselle tekemiselle. Lopuksi opettaja kiitti ja kertoi, että luokka oli toiminnassa mielellään mukana.

”Teoria-asioista on ollut jonkin verran puhetta luokassa aikaisemminkin, mutta aina on parempi, kun joku muukin (kuin oma ope) tulee saman asian sanomaan. Olette myös erinomaisia esikuvia liikunnan puolestapuhujina.”

”Teoriaosuus oli ikäryhmälle sopivaa. Ilman teoria-osuutta pelkästä toiminnasta olisi saattanut jäädä vain kivan leikkihetken tuntu.”

”Enemmänkin olisi saanut olla toimintaa. Yksi kiva kaikkia liikuttava leikki olisi mahtunut vielä luokalle varattuun aikatauluun. Varsinkin loppuleikiksi olisi voinut ottaa jonkun, missä ei ole voittajia eikä häviäjiä.”

”Varmaa otetta sekä aiheeseen että lapsiin! Annoitte selkeät ohjeet ja korjasitte omaa toimintaanne, jos alkuperäinen ajatus ei toiminutkaan (jako ryhmiin paidan värin perusteella). Positiivisella asenteella ja omalla esimerkillä loitte hyvän hengen yhteiselle tekemiselle.”

Opettajien palautteista voi päätellä, että toimintapäivä koettiin hyödylliseksi, oppilaat oppivat terveystuokion ja innostuivat liikkumaan. Teoriaosuus oli ikäryhmälle sopiva ja koettu niin, että oppilaat saivat onnistumisen elämyksiä, sillä oppilaat täyttivät innokaasti tietovisaa ja osallis-

tuivat saliosuuden leikkeihin aktiivisesti. Opettajat kokivat saliosuuden toimivaksi ja pitivät leikkejä hyvinä. Opettajien mukaan leikit oli valittu hyvin ikäryhmää ajatellen, ne ohjattiin selkeästi ja saliosuus vahvisti toimintatuokion teoriaosuutta. Opettajien mielestä oppilaat innostuivat liikkumisesta, ja toimintaa olisi voinut olla enemmänkin, sillä opettajien mukaan oppilaat viihtyivät saliosuudella erinomaisesti. Opettajat kehuivat ryhmänohjaustaitojamme sekä kokivat, että saimme luotua vuorovaikutusta oppilaisiin. Palautteista kävi ilmi, että ohjaajat olivat luontevia toimintatuokiossa ja oppilaiden oli helppo lähestyä ohjaajia. Opettajien mielestä tällaisilla toimintatuokioilla voidaan innostaa lapsia liikkumisen pariin ja he toivoivat, että tällaisia toimintapäiviä järjestettäisiin jatkossakin lisää. Opettajien palautteista ilmeni, että toimintatuokion jälkeen oppilaat olivat iloisia, luokkahenki oli tiiviimpi ja oppilaat olivat oivaltaneet uusia liikkumistapoja.

10 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Valitsimme opinnäytetyömme aiheen sen ajankohtaisuuden ja kiinnostavuuden vuoksi. Kyseisestä aiheesta ei myöskään ole tehty opinnäytetöitä aikaisemmin. Olemme huomanneet niin tutkimuksissa kuin käytännön harjoitteluissakin, että lasten ja nuorten ylipaino on kasvanut sekä fyysinen aktiivisuus vähentynyt. Näin ollen halusimme opinnäytetyön avulla selvittää ja oppia, millä tavoin kouluterveydenhoitaja voisi innostaa lapsia liikkumaan.

Halusimme, että opinnäytetyöstä on konkreettisesti apua ja hyötyä monelle eri osapuolelle. Tämän vuoksi päädyimme toiminnalliseen opinnäytetyöhön, sillä koemme sen olevan parempi keino vaikuttaa lasten liikkumiseen ja antavan heille enemmän hyötyä kuin esimerkiksi tieteellinen tutkimus olisi aiheesta antanut. Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus antoi oppilaille mahdollisuuden keskustella liikkumiseen ja liikkumattomuuteen vaikuttavista syistä. Oppilaat saivat tutussa ja turvallisessa ympäristössä pohtia omia ja ikäistensä liikuntatottumuksia sekä –suosituksia. Oppilaat saivat myös mukavalla ja ikäryhmälle soveltuvalla tavalla tietoa terveystieteiden eri muodoista sekä kattavasti liikunnan terveystieteistä. Opinnäytetyön keskeisenä tavoitteena oli saada oppilaat motivoitumaan liikkumisesta, minkä vuoksi suunnittelimme salisuudesta erityisen hauskan ja mukaansatempaavan. Oppilaat saivat toimia ryhmissä, leikkiä uusia liikuntaleikkejä, touhuta liikuntavälineiden kanssa ja viettää mukavan tuokion oman luokan parissa. Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että toiminnalliset menetelmät ovat hyvä tapa edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta.

Toimintapäivään osallistuneiden oppilaiden lisäksi opinnäytetyöstä hyötyvät myös opettajat sekä muut koulun oppilaat. Opettajien mukaan alakouluissa käsitellään liikunnan terveystieteitä vain rajallisesti, joten oppilaat hyötyvät paljon tällaisista teemapäivistä. Opettajien mielestä oppilaat myös innostuvat, kun aiheesta tulee kertomaan joku muu kuin opettaja. Opettajat saivat päivästämmme hyviä vinkkejä liikunnallisuuden edistämiseen sekä uusia liikuntaleikkejä, joita he voivat hyödyntää opettaessaan myös muita koulun oppilaita.

Koulun lisäksi opinnäytetyöstä hyötyvät sen tekijät. Opinnäytetyö on opettanut meille paljon terveyden edistämisestä, liikunnan tärkeydestä ja sen terveystieteistä, ryhmänohjaamisesta sekä liikunnallisuuden lisäämisestä kokonaisvaltaisesti toiminnallisilla tavoilla. Opinnäytetyötä tehdessä olemme oppineet kriittistä tiedon etsimistä, sen soveltamista ja arvioimista. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla olemme oppineet soveltamaan teoretista tietoa käytäntöön. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus opetti meitä työskentelemään alakouluikäisten kanssa varmemmin sekä luomaan vuorovaikutusta lasten kanssa. Koemme, että opitut taidot hyödyttävät meitä tulevassa terveydenhoitajan ammatissa.

Halusimme tuoda opinnäytetyössämme esille kouluterveydenhoitajan monipuolisen ammattiosaamisen fyysisen aktiivisuuden edistäjänä. Halusimme osoittaa, että terveydenhoitaja voi edistää fyysistä aktiivisuutta myös

terveyskeskustelujen ja työhuoneensa ulkopuolella järjestämällä esimerkiksi tällaisia toimintatuokioita säännöllisesti koulujen oppilaille. Koulu-terveydenhoitaja voi myös esimerkiksi järjestää kouluihin matalan kynnyksen liikuntakerhoja, joihin voidaan ohjata vähän liikkuvia koululaisia sekä liikunnallista harrastusta vailla olevia oppilaita. Terveys- ja terveydenhoitajan ammattitaitoon kuuluu olennaisesti hyvät ryhmänohjaustaidot ja ajankoh- taisimmat tiedot liikuntasuosituksista, jolloin hän voi myös pitää terveys- kasvatustunteja oppilaille ja erityisesti vähän liikkuville lapsille. Koulu- terveydenhoitaja voi myös kehittää opettajien taitoja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Tällöin myös opettajat voivat edistää oppilaiden liikunnalli- suutta oppituntien lisäksi erityisesti väli- ja liikuntatunneilla. Mielestämme terveydenhoitajan ammattitaitoa voisi hyödyntää enemmän kouluympäris- tössä oppilaiden terveyden edistämiseksi.

Lasten fyysinen aktiivisuus on aiheena ajankohtainen ja sen selvittämisek- si on jo käynnistetty monia valtakunnallisia tutkimuksia ja hankkeita. Vie- lä ei tiedetä tarkasti, miten lasten vähentynyt fyysinen aktiivisuus vaikut- taa heidän terveyteensä aikuisiällä, minkä vuoksi aiheen tutkiminen on pe- rusteltua nyt ja tulevaisuudessa. Aihetta voisi jatkossa tutkia selvittämällä esimerkiksi päiväkirjamenetelmin lasten ruutuajankäyttöä ja fyysistä aktii- visuutta pidempikestoisena tutkimuksena. Tästä opinnäytetyöstä voisi teh- dä jatkotutkimuksen, jolla voisi selvittää vaikuttiko terveysvaikutuksista kertominen ja liikunnallinen saliosuus oppilaiden liikkumismotivaatioon. Aiheen tärkeyden ja ajankohtaisuuden vuoksi päätimme jatkaa fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja tehdä terveydenhoitajatutkimuksen kehittämis- tehtävän perheliikunnasta. Kehittämistehtävässä haluamme ottaa huomi- oon, miten lasten vanhemmat ja muu perhe voivat vaikuttaa koko perheen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tulemme tekemään pienen esitteen perheliikunnasta, mikä jaetaan toimintapäivään osallistuneiden lasten ko- teihin.

Tämä opinnäytetyö on ollut mukava projekti ja mielestämme on hienoa, että työ on hyödyttänyt monia eri tahoja. Vaikka työstäminen on ollut ajoittain rankkaa, koemme, että olemme päässeet asetettuihin tavoitteisiin ja tehneet parhaamme työn onnistumiseksi. Voimme hyödyntää oppi- maamme tietoa ja luomaamme materiaalia tulevaisuudessa missä tahansa terveydenhoitajan työssä. Koemme, että tämän opinnäytetyön avulla voimme tulevina terveydenhoitajina puhua vakuuttavammin liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan puolesta.

LÄHTEET

- Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Toiminnallinen opinnäytetyö tekstinä. Viitattu 29.2.2012.
<http://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnyty-tekstin>
- Aittasalo, M., Tammelin, T. & Fogelholm, M. 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi – Menetelmät puntarissa. *Liikunta & Tiede* 47, 1/2010.
- Aulio, O. 2009. Suuri leikkikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 13–15, 437.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy, 31–144.
- Falenius, M., Leinonen, R., Leino, M., Lumme, R. & Sundqvist, L. 2006. Virtuaali ammattikorkeakoulu. Monimuotoinen/toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 29.2.2012.
<http://www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>
- Fogelholm, M., Huuhka, H., Reinikkala, P. & Sundman, T. TERVE! Luskion terveystieto 1, terveyden perusteet. WSOYproOY 2009, 48–58.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.) Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 2. uudistettu painos, 76–87.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. 2010. Nuori Suomi ry, Suomen liikunta ja Urheilu SLU ry, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki & Opetus- ja kulttuuriministeriö, 5–18.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Lauttasaaren Reptalo Oy, 4–20.
- Katajamäki, E. 2009. Terveen lapsen ja nuoren kehitys, hoito ja ohjaus. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 52–76.
- Katajamäki, E. 2009. Terve lapsi ja nuori. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy, 72–75.
- Kauhanen, J., Myllykangas, M., Nissinen, A. & Salonen, J. 2007. Kansanterveystiede. Porvoo: WSOY, 185–191.
- Laine, O. 2002. Psykkinen kehitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 104–109.

Lamponen, P. & Pulli, E. 2001. Vau, mitkä välineet! Tampere: Tammer-Paino Oy, 14–22.

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 6–88.

Liikkuva koulu hanke. 2010. Viitattu 3.11.2011.
<http://www.edu.fi/liikkuvakoulu/>

Liukkonen, J. 2009. Liikuntakasvatuksen haasteena: Kasvaminen liikuntaan ja kasvaminen liikunnan avulla. *Liikunta & Tiede* 46, 4/2009.

Lisää Liikettä Koulupäivään. 2004-2007. Viitattu 9.11.2011.
<http://www.koululiikkeelle.fi/>

Mäkinen, T., Borodulin, K., Tammelin, T. & Alapappila, A. 2011. Lapsen kehitysympäristö. Fyysinen aktiivisuus. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. (toim.) *Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa – Mentelmäkäsikirja. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos*. Tampere: Juvenes Print, 153–156.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan: kysellään, ihmetellään ja liikutaan yhdessä. Tampere: Pilot-kustannus Oy, 94–153.

Nuori Suomi. 2006. Suunnittelen liikuntaa. Agentti 007. Viitattu 15.12.2011.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=2131

Nuori Suomi. 2010. Suunnittelen liikuntaa. Kenguru. Viitattu 15.12.2011.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=5626

Nuori Suomi. 2006. Suunnittelen liikuntaa. Temppurata: väline- ja kuntosuoritteita. Viitattu 20.12.2011.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=1420

Nuori Suomi. 2006. Suunnittelen liikuntaa. Pehmopalloilla tarkkuusheittoa. Viitattu 15.12.2011.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=2197

Nuori Suomi. 2006. Suunnittelen liikuntaa. Peikon pesä salissa. Viitattu 5.1.2012.
http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuSu_suunnittelu/Suunnittelu/Tulosta_sivu.aspx?tehtava=500

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. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 239. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä: Paino Kopi-Jyvä Oy Jyväskylä, 5–168.

Opetushallitus. 2011. Liikunta. Viitattu 12.12.2011.
<http://edu.fi/perusopetus/liikunta>

Opetushallitus. 2011. Vuosiluokkien 5-9 liikunnanopetus. Viitattu 12.12.2011.
http://edu.fi/perusopetus/liikunta/opetussuunnitelmat_kaytanton/vuosiluokat_5_9

Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Viitattu 27.10.2011.
http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/opetussuunnitelmien_ja_tutkintojen_perusteet/perusopetus

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2001. Perusopetuksen tuntijako. Viitattu 12.12.2011.
http://www.mindedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/yleissivistaava_e_koulutus/perusopetus/perusopetus/tuntijakotaulukko/tuntijako20122001.pdf

Paakkari, O. 2007. Opettajien toimintatapojen yhteydet 9-12-vuotiaiden oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen. Liikuntapedagogiikan lisen-siaatintutkimus. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 4.11.2011.
<http://www.likes.fi/pages/UserFiles/File/LINET%20PDF/Linetpaakkari%281%29.pdf>

Rajala, K. 2010. Miten vähän liikkuvia lapsia ja nuoria innostetaan liikunnan pariin? – Hanketoiminnan tarjoamat aktivoinnin eväät. Liikunta & Tiede 47, 4/2010.

Rajala, K. & LIKES-tutkimuskeskus. 2010. Vähän liikkuvien ja liikunnasta syrjäytymisvaarassa olevien lasten ja nuorten aktivointi – raportti hanketoiminnasta. Viitattu 23.11.2011.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/Lisy_raportti_nettil.pdf

Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. 2010. Liikunnanedistäminen lapsilla ja nuorilla – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden –hanke. Tutkimus ja kirjallisuus katsaus. LIKES-tutkimuskeskus & Nuori Suomi ry. Viitattu 3.11.2011.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/erityinen%20tuki/LISY_katsaus_101214.pdf

Ruski, S. 2002. Kouluterveydenhoitajan tehtävät. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 48–53.

Salo, J. 2010. Lasten lihavuus lisääntyy huolettavasti. Viitattu 24.9.2010.
<http://www.poliklinikka.fi/?page=5331684&id=2327891>

School age physical activity and nutrition reform aiming for healthier adulthood. 2011. Viitattu 22.11.2011.
<http://www.sportscience.fi/featured-articles/articles/school-age-physical-activity-and-nutrition-reform-aiming-healthier>

Significance of physical activity for children as research subject. 2011. Viitattu 22.11.2011.
<http://www.sportscience.fi/featured-articles/articles/significance-physical-activity-children-research-subject>

Soininen, S. & Väänänen, M. 2011. ”Kun ihmiset hoksais et kuin helppoa se perheliikunta on.” Perheliikunnan harrastaminen 4.-luokkalaisten perheissä. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27.3.2012.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27090/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-2011052910932.pdf?sequence=1>

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2009. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisuja 2009:20. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto – Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Viitattu 12.12.2011.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö & Kuntaliitto. 2002. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Helsinki: Edita Prima Oy, 3–38.

Stakes oppaita. 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 12–124.

Suomen Sydänliitto ry. Viitattu 23.11.2011.
<http://www.sydanliitto.fi/alakoululaiset>

Terho, P. 2002. Kouluterveydenhuollon tavoitteet ja merkitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 18–22.

Toppari, J. & Näntö-Salonen, K. 2002. Kasvu ja fyysinen kehitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 110–113.

Tynjälä, J., Kämppi, K., Välimaa, R., Vuori, M., Villberg, J. & Kannas, L. 2009. WHO-Koululaistutkimus: Riittävä liikunta ja uni tukevat lasten ja nuorten hyvinvointia. *Liikunta & Tiede* 46, 2–3/2009.

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 2009. Määräaikaisten terveystarkastukset. Viitattu 12.12.2011.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/20090380>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. Viitattu 2.1.2012.
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>

Vanhakkala-Ruoho, M. 2002. Ohjauksen ajankohtaisia tuulia. Teoksessa Haapala, A. & Laitinen, K. (toim.) *Verkot ja ohjaus – ohjaus ja arviointi yliopistojen virtuaaliopetuksessa*. Joensuun yliopisto, selosteita 2/02: 15–23.

Vanhempainnetti. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 27.10.2011
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

Vilka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. 29.2.2012.
http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 9–43.

Vuori, I. 2003. *Lisää liikuntaa!*. Helsinki: Edita Prima Oy, 12–37.

Vuori, I. 2010. 10. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Kujala, U., Taimela, S. & Vuori, I. (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 145–168.

Wiertsema, H. 1997. *Liikuntaleikkikirja*. Helsinki: Oy Edita Ab, 10–18.

TIETOVISA

TIETOVISA FYYSISESTÄ AKTIIVISUUDESTA

Ryhmäläisten nimet:

Pohtikaa kysymyksiä ryhmässä:

1. Ruutuaika (tv:n katselu, tietokoneella surffailu, pelikonsolilla pelaaminen jne.)

- Kuinka monta tuntia ryhmäläisenne kuluttavat ruutuaikaa päivässä?

- Kuinka paljon suositusten mukaan saa enimmillään päivässä käyttää ruutuaikaa?

2. Fyysinen aktiivisuus & terveystoiminta

- Kuinka paljon ryhmäläisenne liikkuvat keskimäärin päivässä?

- Kuinka paljon teidän ikäisten tulisi liikkua päivässä suositusten mukaan?

- Ympyröi alla olevasta taulukosta kaikki liikuntamuodot:

HARAVOINTI	SÄHLY	KOIRAN UL-KOILUTUS	SIIVOAMINEN	KORIPALLO	LUISTELU
KOULUUN KÄVELY	SAUVAKÄVELY	JÄÄKIEKKO	HIIHTO	UINTI	LUMITYÖT
VOIMISTELU	KEILAUS	PUISSA KIIPEILY	PIHALEIKIT	MARJASTUS	JALKAPALLO
PORTAIDEN KÄVELY	RANTALENTTIS	KAVERILLE PYÖRÄILY	AEROBIC	LENKKEILY	HIPPA
PULKKAMÄKI	LASKETTELU	TANSSIMINEN	VUOREN VALLOITUS	KALASTUS	VESISOTA

3. Liikunnan terveyshyödyt

Ympyröikää mielestänne sopivimmat vaihtoehdot:

- Miten liikunta vaikuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistöön?

- a) vahvistaa sydäntä
- b) hapenottookyky paranee
- c) laskee verenpainetta
- d) vähentää stressiä
- e) vähentää veren huonoa LDL-kolesterolia

- Miten luut hyötyvät liikunnasta?

- a) ei mitenkään
- b) luut vain murtuvat
- c) liikunta tiivistää luun tiheyttä ja siten ehkäisee osteoporoosia eli luukatoa

- Auttaako liikunta lihasten ja nivelten terveyteen?

- a) Kyllä! Se lisää lihasvoimaa ja vähentää esimerkiksi niska- ja hartiakipuja.
- b) Ei. Liikunnasta tulee vain lihakset kipeäksi ja revähdyksiä.
- c) Ehdottomasti! Liikunta vahvistaa sidekudosten lujuutta sekä parantaa nivelten liikkuvuutta.

- Miten liikunta auttaa painonhallinnassa?

- a) Ei sitten mitenkään. Liikunnan jälkeen tulee vain kauhea nälkä, jolloin syö entistä enemmän.
- b) Se auttaa monin tavoin! Liikunta parantaa aineenvaihduntaa, polttaa rasvaa ja kuluttaa energiaa, jolloin paino pysyy sopivana.
- c) Liikunnalla voi helposti ehkäistä ylipainon kertymistä.

- Vaikuttaako liikunta mielialaan?

- a) Kyllä vain!! Parhaimmillaan liikunta rentouttaa, rauhoittaa, tuottaa iloa ja irrottaa arjesta.
- b) YES! Liikunta vähentää stressiä ja ehkäisee masennusta.
- c) No eipä kai?

- Voiko liikunta olla hauskaa?

- a) Tottakai!! Liikunnan avulla saa uusia kavereita.
- b) No enpä ole sellaiseen liikuntaan törmännyt...
- c) Kyllä voi! Liikunnan jälkeen on aina mukava ja rentoutunut olo, voittajafiilis!
- d) Jep! On kiva huomata kun kunto kasvaa ja taidot kehittyvät.

- Miten liikunta vaikuttaa uneen?

- a) Se edistää hyvää ja rauhallista yöunta.
- b) Liikunnan jälkeen nukkuu yleensä riittävästi.
- c) Kun ei liiku, jää enemmän aikaa nukkumiseen.

”Mikä sua liikuttaa?”

- Voiko liikunta vaikuttaa koulunkäyntiin?

- a) Kyllä, jos liikkuu liikaa niin voi läksyt jäädä tekemättä.
- b) Kyllä! Liikunta parantaa keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä.
- c) Jep! Se parantaa oppimis- ja havainnointikykyä.
- d) Tietty! Liikunnan avulla voi oppia ryhmätyöskentelytaitoja.

- Miksi liikunta on tärkeää kouluikäisille?

- a) Sen hyvien terveyshyötyjen takia.
- b) Koska liikunnallinen elämäntapa lapsena ennustaa myös aikuisiän liikunnallisuutta.
- c) Se on terveen kasvun ja kehityksen perus edellytys.

KIITOS VASTAUKSISTANNE! ☺



Kuva: Varsinais-Suomen sydänpiiri ry

Saliin toivomme _____tekemistä/leikkiä!

POWERPOINT




”Mikä sua liikuttaa?”

Toimintapäivä Heikan koululla
5. Ja 6. luokkalaaisille



RUUTUAIKA



- Ruutuajaksi lasketaan tv:n katselu, tietokoneella surffailu ja pelaaminen sekä pelikonsolilla pelaaminen ym. ruudun ääressä vietetty aika
- Kuinka monta tuntia ryhmäläisenne kuluttavat ruutuainaa päivässä?
- Kuinka paljon suositusten mukaan saa enimmillaan päivässä käyttää ruutuainaa?

JA OIKEA VASTAUS ON...

- Suositusten mukaan ruutuainaa saa olla päivässä enintään kaksi tuntia
- Yli kahden tunnin mittaisia istumisjaksoja tulisi välttää



FYYSINEN AKTIIVISUUS JA TERVEYSLIIKUNTA

- Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea päivän aikana tapahtuvaa liikkumista
- Terveysliikunnalla tarkoitetaan hiukan enemmän rasittavampaa arki- ja hyötyliikuntaa



- Kuinka paljon ryhmäläisenne liikkuvat keskimäärin päivässä?
- Kuinka paljon teidän ikäisten tulisi liikkua päivässä suositusten mukaan?



JA OIKEAT VASTAUKSET OVAT...

- Teidän ikäisten tulisi liikkua vähintään 90 minuuttia päivässä
- Liikunta voi koostua lyhyemmistä tuokioista pitkin päivää
- Jopa 10 minuuttia lasketaan!
- Esimerkiksi välitunnilla liikkuminen
- Liikunnan tulisi olla päivittäistä ja monipuolista
- Ollaksesi fyysisesti aktiivinen sinun ei tarvitse olla kilpaurheilija vaan pienet päivittäiset valinnat ratkaisevat

LIIKUNTAMUOTOJA

Haravointi	Sähly	Koiran ulkoilutus	Siivoaminen	Koripallo	Luistelu
Kouluun kävely	Sauvakävely	Jääkiekko	Hiihto	Uinti	Lumifyöt
Voimistelu	Keilaus	Puissa kiipeily	Pihaleikit	Marjastus	Jalkapallo
Portaiden kävely	Rantalentis	Kaverille pyöräily	Aerobic	Lenkkeily	Hippa
Pulkkamäki	Laskettelu	Tanssiminen	Vuoren valloitus	Kalastus	Vesisota

Miten liikunta vaikuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistöön

- a) vahvistaa sydäntä
 - b) hapenottokyky paranee
 - c) laskee verenpainetta
 - d) vähentää stressiä
 - e) vähentää veren huonoa LDL-kolesterolia
- Oikeat vastaukset ovat... A, B, C, D ja E!



TERVEYSHYÖTYJÄ hengitys- ja verenkiertoelimistö

- Vahvistaa sydäntä: parempi kunto, vähemmän sydänsairauksia ja matalampi leposyke
- Hapenottokyky paranee: keuhkot vahvistuvat
- Laskee verenpainetta: sydämen kuormitus pienenee
- Vähentää stressiä: jaksat paremmin ja olo on mahtava
- Vähentää veren huonoa LDL-kolesterolia: lisää veren hyvää HDL-kolesterolia

Miten luut hyötyvät liikunnasta?

- a) ei mitenkään
 - b) luut vain murtuvat
 - c) liikunta tiivistää luun tiheyttä ja siten ehkäisee osteoporoosia eli luukatoa
- Ja oikea vastaus on... C!



TERVEYSHYÖTYJÄ luut

- Liikunta edistää luiden terveyttä monella tavalla, mm. ehkäisemällä osteoporoosia eli luiden haurastumista
- Lapsena liikunnalla vahvistetut luut ovat vahvoja myös aikuisena
- Nuoruudessa liikunta lisää luun tiheyttä sekä lujuutta ja pienentää luiden murtumisia
- Hyvää luita vahvistavaa luuliikuntaa ovat hyppy ja reippaat liikuntaleikit

Auttaako liikunta lihasten ja nivelten terveyteen?

- a) Kyllä! Se lisää lihasvoimaa ja vähentää esimerkiksi niska- ja hartiakipuja.
- b) Ei. Liikunnasta tulee vain lihakset kipeäksi ja revähdyksiä.
- c) Ehdottomasti! Liikunta vahvistaa sidekudosten lujuutta sekä parantaa nivelten liikkuvuutta.

- Ja oikeat vastaukset ovat... A ja C!



TERVEYSHYÖTYJÄ lihakset ja nivelet

- Monipuolinen liikunta lisää sekä tyttöjen että poikien lihasvoimaa
- Liikunta auttaa niska-, hartia- ja selkäkivuihin
- Liikunta parantaa lihasten verenkiertoa ja rentouttaa
- Säännöllinen ja monipuolinen liikunta lapsuudessa sekä liikkeiden oikea tekniikka kehittävät nivelten kestävyyttä
- Hyvään lihaskuntoon kuuluu myös hyvä lihasten liikkuvuus, eli venyttely on tärkeää

Miten liikunta auttaa painonhallinnassa?

- a) Ei sitten mitenkään. Liikunnan jälkeen tulee vain kauhea nälkä, jolloin syö entistä enemmän.
 - b) Se auttaa monin tavoin! Liikunta parantaa aineenvaihduntaa, polttaa rasvaa ja kuluttaa energiaa, jolloin paino pysyy sopivana.
 - c) Liikunnalla voi helposti ehkäistä ylipainon kertymistä.
- Ja oikeat vastaukset ovat... B ja C!



TERVEYSHYÖTYJÄ painonhallinta

- Liikunta on tärkeä keino painonhallinnassa terveellisen ravinnon kanssa
- Lapsilla energiankulutus on helppoa, sillä energiankulutus on vilkkaampaa kuin aikuisilla
- Suuri kehon rasvamäärä on terveydelle haitallista
- Lapsena kertynyt ylipaino säilyy herkästi myös aikuisuudessa
- Liikunta lisää myös perusaineenvaihduntaa rasituksen jälkeen
- Fyysisellä aktiivisuudella voidaan auttaa painonhallintaa



Vaikuttaako liikunta mielialaan?

- a) Kyllä vain!! Parhaimmillaan liikunta rentouttaa, rauhoittaa, tuottaa iloa ja irrottaa arjesta.
 - b) YES! Liikunta vähentää stressiä ja ehkäisee masennusta.
 - c) No eipä kai?
- Ja oikeat vastaukset ovat... A ja B!



TERVEYSHYÖTYJÄ mieliala

- Ihmiset kokevat liikunnan hyväksi eri tavoin: se rentouttaa, piristää, rauhoittaa ja on hauskaa!
- Liikunta vaikuttaa mielialaan vähentämällä ahdistusta ja masennusta



Voiko liikunta olla hauskaa?

- a) Tottakai!! Liikunnan avulla saa uusia kavereita.
- b) No enpä ole sellaiseen liikuntaan törmännyt...
- c) Kyllä voi! Liikunnan jälkeen on aina mukava ja rentoutunut olo, voittajafiilis!
- d) Jep! On kiva huomata kun kunto kasvaa ja taidot kehittyvät!

- Ja oikeat vastaukset ovat... A, C ja D!



TERVEYSHYÖTYJÄ mieliala ja kaverit

- Liikunta aloitteleva saattaa kokea liikkumisen aluksi vaikeana, mutta taitojen ja kokemusten myötä liikunnasta tulee helpompaa ja mukavempaa
- Liikunnan avulla saa helposti uusia kavereita, mene vain rohkeasti mukaan!
- Porukassa on mukava liikkua!



Miten liikunta vaikuttaa uneen?

- a) Se edistää hyvää ja rauhallista yöunta.
- b) Liikunnan jälkeen nukkuu yleensä riittävästi.
- c) Kun ei liiku ja enemmän aikaa nukkumiseen.

- Ja oikeat vastaukset ovat... A ja B!



TERVEYSHYÖTYJÄ uni

- Kevyt liikunta edistää hyvää ja rauhallista yöunta



Voiko liikunta vaikuttaa koulunkäyntiin?

- a) Kyllä, jos liikkuu liikaa niin voi läksyt jäädä tekemättä.
- b) Kyllä! Liikunta parantaa keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä.
- c) Jep! Se parantaa oppimis- ja havainnointikykyä.
- d) Tietty! Liikunnan avulla voi oppia ryhmätyöskentelytaitoja.

- Ja oikeat vastaukset ovat... A, B, C ja D!

TERVEYSHYÖDYT oppiminen ja koulu

- Liikunta voi edistää keskittymiskykyä, pitkäjänteisyyttä ja parantaa stressinsietokykyä.
- Liikunnan avulla oppii tunteiden käsitlemistä.
- Liikunta vaikuttaa muistiin ja oppimiseen



Miksi liikunta on tärkeää kouluikäisille?

- a) Sen hyvien terveyshyötyjen takia
- b) Koska liikunnallinen elämäntapa lapsena ennustaa myös aikuisiän liikunnallisuutta
- c) Se on terveen kasvun ja kehityksen perusedellytys
- d) muita?



- Ja oikeat vastaukset ovat... A, B, C ja D!

”Mikä sua liikuttaa?”



KIITOS! 😊

Nyt voitte kirjoittaa viimeiselle sivulle toiveen,
mitä haluatte leikkiä salissa!


OPPILAIDEN PALAUTEKYSELY

5. ja 6. luokkien toimintapäivän palautekysely



Nyt on aika antaa palautetta tämän päivän toiminnasta! Opitko jotain uutta liikkumisesta tai liikunnan terveysvaikutuksista? Saitko lisää potkua vapaa-ajalla liikkumiseen? Nyt on aika kertoa siitä meille ☺ Ympyröi sopivin hymiö ja kirjoita. Kiitos vastauksestasi! t. Iiris ja Laura


Tietokilpailu oli kiva:

Tosi kiva!  Ei yhtään kiva.

Tietokilpailu oli helppo:

Tosi helppo!  Erittäin vaikea.


Opin ensimmäisellä tunnilla jotakin terveystoimintaa:

Opin paljon!  En oppinut mitään.

Salissa oli mieluista tekemistä:

Salissa oli kivaa!  En viihtynyt salissa.

Oli kivaa touhuta koko luokan voimin:

Jees, meidän luokka on paras!  En pitänyt ryhmätyöskentelystä.

Minulla oli tänään hauskaa:

Tosi hauskaa!  Ei ollut hauskaa.

Parasta toimintapäivässä oli mielestäni:

Vähiten toimintapäivässä pidin

Muuta palautetta ohjaajille:



Palautekysely opettajille

1. Koitko, että toimintapäivästä oli hyötyä luokallesi?
2. Mitä mieltä olit toimintapäivän teoriaosuudesta? Olivatko tietovisa ja power point esitys ikäryhmälle sopivia?
3. Mitä mieltä olit liikuntaosuudesta salissa? Olivatko liikuntarastit ja -leikit ikäryhmälle sopivia?
4. Miten arvioisit ryhmänohjaustaitojamme? Saimmeko luotua vuorovaikutusta oppilaiden kanssa?
5. Muuta palautetta opinnäytetyön tekijöille: