

Marjo Lukkari

Fysioterapian menetelmät osana liikunta-aktiivisuuden löytämistä

Hyvinvointia syrjäytymisvaarassa oleville nuorille

Marjo Lukkari

Fysioterapian menetelmät osana liikunta-aktiivisuuden löytämistä

Hyvinvointia syrjäytymisvaarassa oleville nuorille

Marjo Lukkari
Opinnäytetyö
Kevät 2012
Fysioterapian koulutusohjelma
Oulun seudun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun seudun ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma

Tekijä: Marjo Lukkari

Opinnäytetyön nimi: Fysioterapian menetelmät osana liikunta-aktiivisuuden löytämistä - Hyvinvointia syrjäytymisvaarassa oleville nuorille

Työn ohjaajat: Leena Haaksiala ja Marika Tuiskunen

Työn valmistumislukukausi ja – vuosi: Kevät 2012

Sivumäärä: 47 + 2 liitesivua

TIIVISTELMÄ

Tutkimusten mukaan yhä useampi nuori harrastaa vähän tai ei ollenkaan liikuntaa. Liikuntasuosituksukset toteutuvat usein vain aktiivista urheilua harrastavilla nuorilla. Samoin syrjäytymisvaarassa olevien ja syrjäytyneiden nuorten määrä on Suomessa lisääntynyt muutaman viimevuoden aikana jopa yli 30 tuhannella.

Liikunnan vähyys lisää nuorten ylipainoisuutta ja vähentää sosiaalisia kontakteja. Vähäiset sosiaaliset kontaktit taas voivat lisätä syrjäytymisvaaran ja syrjäytymisen riskiä. Syrjäytyminen ja syrjäytymisvaara ovat vakavia ongelmia ja niihin tulisi puuttua nopeasti. Pienten kuntien haja-asutusalueet ovat otollista seutua syrjäytymiselle ja syrjäytymisvaaralle, sillä etäisyydet ovat pitkiä ja väestötiheys pieni. Syrjäytymisvaarassa olevien ja syrjäytyneiden nuorten motivoiminen liikuntaharrastukseen on vaikeaa, sillä heillä on harvoin kiinnostusta minkäänlaisiin liikunnallisiin harrastuksiin.

Projektiluontoisen opinnäytetyöni aiheena oli matalan kynnyksen liikuntaryhmän suunnittelu ja toteutus syrjäytymisvaarassa oleville, Taivalkoskelaisille, yläkouluikäisille, nuorille tytöille. Tavoitteena oli, että ryhmään olisi helppo osallistua, se tuottaisi osallistujille positiivisia kokemuksia liikunnasta ja omasta kehosta, antaisi osallistujille mahdollisuuden kokeilla erilaisia liikuntalajeja sekä antaisi ajankohtaista tietoa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Opinnäytetyöprosessini sai alkunsa keväällä 2010, jolloin ryhmää oltiin perustamassa Hyrrä – Hyvinvointia yhdessä liikunnasta – hankkeen (Hyrrä-hanke) toimesta Taivalkoskelle. Otin yhteyttä Hyrrä-hankkeen projektipäällikkö Tarja Siiraan, jonka kanssa kirjoitin sopimuksen yhteistyöstä.

Opinnäytetyöstäni hyötyi ensisijaisesti Hyrrä-hanke, joka sai ryhmälleen ohjaajan ja suunnitelman sisällön ja toiminnan suhteen. Lopullisina hyödynsaajina olivat ryhmään osallistuneet nuoret, jotka saivat ryhmästä tukea ja tietoa liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Liikuntaryhmän sisältö on laadittu kirjallisuutta, asiantuntijatietoa ja omakohtaisia kokemuksia hyödyntäen. Ryhmän toteutus sisälsi tietoa liikunnan hyödyistä ja liikuntalajeista sekä rentoutumiskeinoista. Ryhmä kokoontui viisi kertaa keväällä ja kesällä 2010.

Avainsanat: nuori, liikuntamotivaatio, fysioterapia, syrjäytymisvaara

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy

Author: Marjo Lukkari

Title of thesis: Fighting Marginalization Among Adolescents by Means of Physiotherapy and Exercise

Supervisors: Leena Haaksiala and Marika Tuiskunen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2012

Number of pages: 47 + 2 appendix pages

ABSTRACT

Social exclusion and marginalization among adolescents have increased with over 30 thousand adolescents during the last five years. These adolescents can have many physical problems which are partly caused by the lack of the physical activity. Guidance of a physiotherapist is necessary when rehabilitating these adolescents. This project was done in collaboration with Hyrrä Project.

The purpose of this project was to design and execute a low-threshold exercise group session for girls aged 13 to 16 years who were at risk of marginalization. The short term practical aim was to provide a group plan and a controller for Hyrrä Project. The long-term practical aim was to improve the quality of life among the adolescents by helping them find motivation to do exercise. The learning objectives were to get more knowledge about social exclusion and marginalization and the means of physiotherapy and exercise that could be used to help adolescents being at risk of social exclusion and marginalization.

The content of the group session was based on the national and international sources and interviews of specialists. Feedback of the group session was received from the tutoring teachers, group participants and the physiotherapist of the health center in Taivalkoski.

The end result of this project was an exercise group session where the participants got positive experiences of sports, physical activity and their body. In addition, they got correct information about health and welfare. The group gave the participants the opportunity to try out different types of exercise methods and easily arrangeable sports safely. The other beneficiary was Hyrrä Project which got a group plan and a controller for the exercise group session. On the basis of the feedback the participants would have liked to be in a bigger group for the exercise sessions. Otherwise the feedback was positive and the exercise session succeeded well.

In the future, research could be done to find out if this kind of group activity is beneficial for adolescents who suffer from marginalization and social exclusion.

Keywords: adolescent, exercise motivation, physiotherapy, marginalization

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ.....	3
ABSTRACT.....	4
SISÄLLYS.....	5
1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET	6
2 PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	9
2.1 Projektioorganisaatio	9
2.2 Projektin päätehtävät.....	12
3 LIIKUNTARYHMÄN LÄHTÖKOHDAT	14
3.1 Nuorten liikunta: tottumuksista suosituksiin	14
3.2 Liikunnan vaikutukset nuoriin.....	15
3.3 Nuorten liikuntamotivaatio	17
3.4 Syrjäytyminen ja syrjäytymisvaara.....	18
3.5 Yläkouluikäisten syrjäytymisvaara ja syrjäytyminen Taivalkoskella	20
4 FYSIOTERAPIA SYRJÄYTYMISVAARASSA OLEVAN NUOREN LIIKUNTA- AKTIIVISUUDEN TUKENA.....	22
4.1 Fysioterapia.....	22
4.2 Kestävyyskunto	23
4.3 Kehonhuolto ja – hallinta	25
5 LIIKUNTARYHMÄN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI.....	31
5.1 Liikuntaryhmän osallistujat.....	31
5.2 Liikuntaryhmän laatukriteerit.....	31
5.3 Liikuntaryhmän suunnittelu ja toteutus.....	32
5.4 Liikuntaryhmän arviointi.....	34
5.5 Projektityöskentelyn arviointi	36
6 POHDINTA.....	39
LÄHTEET.....	41
LIITTEET	48

1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

Suomessa kirjoitettiin lasten ja nuorten liikunnan tärkeydestä Terveiden hoitolehdessä jo vuonna 1946. Maaliskuun numerossa kerrottiin seuraavaa:

Luokan tymeässä ilmassa istuminen saa oppilaat väsymään, niin että he vaipuvat enemmän ja enemmän kumaraan. – – Lapsi tulee heikoksi ja väsyneeksi ja hänen liikkumishalunsa vähenee. – – Koululaisen tulisi siis olla paljon ulkona ja liikkua siellä vilkkaasti. (Kari 1946, 71.)

Viimeisen kuuden vuoden aikana on sekä Suomessa että muualla tehty useita laajoja, lasten ja nuorten liikuntaan keskittyviä tutkimuksia. Nämä tutkimukset osoittavat, että suomalaiset nuoret kyllä harrastavat liikuntaa, mutta se on liian tehotonta. Arkiliikunnan harrastaminen on huomattavasti vähentynyt ja liikunnan harrastaminen vähenee siirryttäessä lapsuudesta murrosikään. Esimerkiksi suomalaisista 8-9-luokkalaisista tytöistä 36 % harrastaa alle tunnin liikuntaa viikossa. (Kouluterveyskysely 2010–2011, hakupäivä 1.5.2012; Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, 20, 24; Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, hakupäivä 1.5.2012; Currie, Gabhainn, Godeau, Roberts, Smith, Currie, Picket, Richter, Morgan & Barnekow 2006, 105–108.)

Viimeisen kymmen vuoden aikana myös syrjäytymisestä ja syrjäytymisvaarasta on tehty tutkimuksia; syrjäytymisvaaraa on alettu tarkastella erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten ongelmana. Syrjäytymisvaaraan liittyy nuorilla vahvasti ongelmat kotona, koulussa ja muissa sosiaalisissa ympäristöissä ja tilanteissa. Useissa tutkimuksissa puhutaankin huono-osaisuuden kasautumisesta, joka pahimmillaan johtaa syrjäytymiseen. (Linnankangas & Suikkanen 2004, 23.) Syrjäytymistä voidaan tarkastella myös koulutuksen ja työllistymisen näkökulmasta: syrjäytyneellä nuorella ei ole peruskoulua korkeampaa koulutusta, eivätkä he ole mukana työelämässä (Myrskylä 2012, 1, hakupäivä 21.5.2012).

Tulevana fysioterapeuttina minua kiinnostaa erityisesti työskentely nuorten kanssa ja heidän fyysisten ja psyykkisten ongelmien ehkäisy fysioterapian keinoin. Sekä tuki- ja liikuntaelin vaivoihin että mielenterveysongelmiin voidaan löytää apua liikunnasta ja fysioterapiasta. Tutkimusten ja selvitysten mukaan moniammatillinen ja varhain aloitettu yhteistyö toimii parhaiten syrjäytymisvaarassa olevien nuorten auttamiseksi. Syrjäytymisvaarassa olevien nuorten tilantee-

seen perehtyminen voi vaatia erityistutkimuksia, jotka auttavat nuoren oireilun taustalla olevien tekijöiden selvittämistä. Tässä kohtaa myös fysioterapeutin tekemä fyysisen toimintakyvyn kartoitus auttaa näkemään nuoren kokonaisuutena. (Linnankangas & Suikkanen 2004, 87,107,112.)

Tutkimukset siis kannustavat nopeaan reagointiin ja yhteistyön kehittämiseen. Tilanne on kuitenkin se, että nuorten ongelmiin puututaan liian myöhään eikä moniammatilliseen yhteistyöhön tunnu olevan resursseja. (Nuorten syrjäytymisen ehkäisy 2007, 8.) Haluan osaltani olla vaikuttamassa tilanteen parantumiseen nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä, ja etsiä keinoja nuorten arkielämän helpottamiseen. Haluan myös olla nuorten kanssa tekemisissä, ennen kuin heistä tulee ”väliin putoajia”, jotka peruskoulun jälkeen jäävät tyhjän päälle. Ennaltaehkäisemällä syrjäytymistä voidaan parantaa myös valtion taloudellista tilannetta. Jos syrjäytyminen kestää koko odotettavissa olevan työiän, tulee siitä yhteensä kustannuksia noin 113 000 euroa. (sama, 116.)

Yhteystyökumppanini opinnäytetyössäni oli nuorten yhteiskunnalliseen osallisuuteen, terveyteen ja hyvinvointiin keskittynyt Hyrrä-hanke. Hyrrä-hanke toimi vuosina 2009–2011, osana Terveempi Pohjois-Suomi hanketta, kuudessa Pohjois-Pohjanmaan, Kainuun sekä Lapin maakuntien kunnassa. Yhteyshenkilönä toimi Hyrrä-hankkeen projektipäällikkö Tarja Siira. Hankkeen tavoitteena oli saada vähän liikkuvat nuoret terveysliikunnan pariin yhdistämällä nuorisokulttuurin ja liikunnan toimintamalleja. Nuorille pyrittiin luomaan mahdollisuuksia olla yhdessä toisten nuorten kanssa terveyttä tukevissa, turvallisissa ympäristöissä. Yhdessä nuorten kanssa pyrittiin mallintamaan terveyttä ja hyvinvointia tukevaa viestintää ja luomaan kuntiin terveysliikuntaohjelmat nuorille. Tavoitteena oli myös vahvistaa nuorten mahdollisuuksia osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon ja toimintaympäristönsä ideointiin ja vaikuttamiseen. Hankkeen tärkeänä tavoitteena oli mallintaa nuorten kanssa toimivan verkoston yhteistoimintamalli, joka tähtää vastuulliseen välittämiseen ja varhaiseen puuttumiseen. Lisäksi luotiin koulutus- ja kehittämisfoorumi kuntien toimijaverkostojen työn tueksi. (Siira & Miettinen 2011, 3.)

Olen jakanut projektini tavoitteet tulostavoitteisiin, toiminnallisiin tavoitteisiin ja omiin oppimistavoitteisiini. Projektin **tulostavoitteena** oli toteuttaa Taivalkoskella syrjäytymisvaarassa olevien, nuorten tyttöjen, matalan kynnyksen liikuntaryhmä. Tavoitteena oli tarjota nuorille positiivisia kokemuksia liikunnasta ja omasta kehostaan. Tavoitteena oli myös tarjota virheetöntä tietoa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa.

Toiminnallisena tavoitteena oli, että Hyrrä-hanke saa laajennettua osaamistaan syrjäytymisvaarassa olevien nuorten auttamiseksi. Projektin ensisijaisena hyödynsaajana oli Hyrrä-hanke, joka sai ryhmälleen ohjaajan ja sisällön sekä toimintamallin suunniteltaessa syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kuntoutusta. Välittömiä hyödynsaajia olivat nuoret, jotka osallistuessaan ryhmään saivat positiivisia kokemuksia erilaisista liikuntalajeista ja liikunnasta yleensä sekä ennen kaikkea omasta kehostaan. Tarkoituksena oli myös laajentaa nuorten käsityksiä liikkumisesta. Liikunnan ei tarvitse olla jatkuvaa suorittamista tai kilpailua, vaan sitä voidaan harrastaa myös rauhallisesti ja omaa kehoa kuunnellen. Tavoitteena oli, että he löytävät itselleen mieleisen liikuntaharrastuksen ja jatkaisivat sitä, tai jotain muuta liikunnallista harrastusta liikuntaryhmän loputtua. Pitkän aikavälin tulostavoitteena oli, että osallistuvat nuoret eivät päädy syrjäytymisen kierteeseen, vaan peruskoulun loputtua he jollain tavalla ovat osallisina yhteiskunnassa, joko töissä tai koulussa.

Oppimistavoitteenani oli perehtyä syrjäytymisvaarassa olevan nuoren voimavaroihin sekä fysioterapian ja liikunnan keinoihin voimavarojen lisäämiseksi. Lisäksi halusin saada kokemusta luontoelementin käytöstä fysioterapian keinona sekä erityisesti nuorten ohjauksessa. Halusin oppia motivoimaan nuoria liikuntaharrastukseen ja oman kehon kuunteluun. Oppimistavoitteeni olivat myös kirjallisen työn tekemisessä. Halusin saada tuotettua ymmärrettävää tekstiä, joka täyttää ammattikorkeakoulun asettamat kriteerit. Kirjallinen ilmaisu on tärkeää myös fysioterapeutin työssä muun muassa laadittaessa fysioterapiakertomuksia, -suunnitelmia ja – palautteita. Lisäksi tavoitteenani oli kehittyä tiedonhankinnassa, mikä on tärkeää fysioterapeutin ammatillisen kasvun vuoksi.

2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

2.1 Projektioorganisaatio

Projektioorganisaatiolla tarkoitetaan projektin toteuttamista varten muodostettua organisaatiota. Henkilöt toimivat projektioorganisaatiossa määräajan ja projektissa mukana olevien henkilöiden määrä vaihtelee projektin aikana. (Pelin 2009, 67.) Projektioorganisaation tehtävänä on osittaa avaintoimijoiden roolit ja keskinäiset suhteet (Viirkorpi 2000, 24). Lisäksi se huolehtii, että projektille osoitetut tavoitteet saavutetaan, sovitut aikataulut pitävät ja kustannukset pysyvät sovituiissa puitteissa (Anttila 2001, 74). Projektioorganisaatio koostuu pääsääntöisesti ohjausryhmästä, projektipäälliköstä, projektiryhmästä, tukiryhmästä ja erilaisista työryhmistä (Löow 2002, 28). Tämän projektin projektioorganisaatio on esitetty kuviossa 1 sivulla 11.

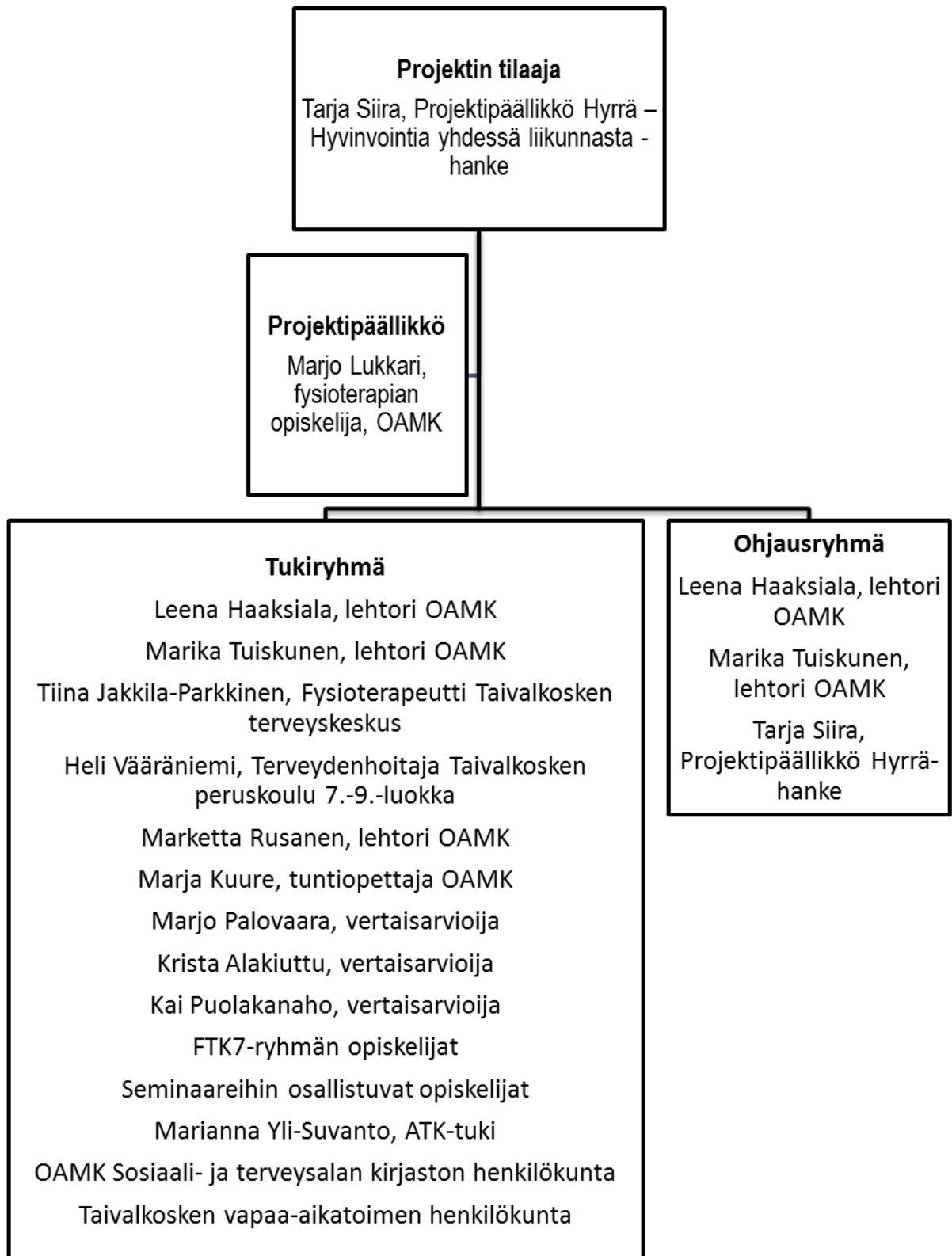
Projektin tilaajana toimi Hyrrä - Hyvinvointia yhdessä liikunnasta – hanke (jatkossa Hyrrä-hanke). Tilaajan edustajana projektissa toimi Hyrrä-hankkeen projektipäällikkö Tarja Siira. **Ohjausryhmän** tehtävänä on seurata projektin etenemistä, tukea sitä ja tehdä esimerkiksi kustannuksiin liittyviä päätöksiä (Löow 2002, 29; Manninen, Maunu & Läksy 1998, 25). Ohjausryhmässä Oulun seudun ammattikorkeakoulun (OAMK), sosiaali- ja terveystieteiden yksikön edustajina olivat fyysioterapian lehtorit Leena Haaksiala ja Marika Tuiskunen, jotka toimivat opinnäytetyön ohjaavina opettajina. He hyväksyvät opinnäytetyön raportit ja palvelutuotteen. Yhteistyökumppanin edustajana ohjausryhmässä oli Tarja Siira. Hän teki kustannuksiin liittyvät päätökset sekä hyväksyi palvelutuotteen.

Koska olen toteuttanut opinnäytetyöprojektini yksin, toimin itse sen **projektipäällikkönä**. Projektipäällikkö vastaa projektin toteutuksesta. Hänen tulee selviytyä esimiehen, neuvottelijan, yhteistyökumppanin, sisältöasiantuntijan, raportin ja viestinnän osajan tehtävistä. (Virtanen 2009, 176.) Projektipäällikkö vastaa siis siitä, että projektin tavoitteet saavutetaan annettujen voimavarojen puitteissa (Konttinen & Staff 2001, 32–33). Tässä projektissa projektipäällikön tuli suoriutua myös yleensä projektiryhmälle kuuluvista tehtävistä. Minun tuli siis suunnitella ja toteuttaa projekti, tiedottaa ohjausryhmää projektin etenemisestä sekä raportoida väli- ja lopputulokset.

Projektilla voi olla projektin ulkopuolisista henkilöistä koostuva **tukiryhmä**. Tukiryhmä on usein miten projektipäällikön nimittämä joukko ihmisiä, jotka voivat ohjein ja neuvoin tukea projektiryh-

mää. Tukiryhmään kuuluvat henkilöt eivät vaikuta suoraan projektin työskentelyyn, heillä ei ole vastuuta projektin etenemisestä eikä heillä ole projektia koskevaa päätöksenteko-oikeutta. (Lööv 2002, 32; Manninen ym. 1998, 25.) Tämän projektin tukiryhmään kuuluvat Oulun seudun ammattikorkeakoulusta lehtorit Leena Haaksiala, Marika Tuiskunen ja Marketta Rusanen, tuntiopettaja Marja Kuure, kirjaston informaatikot, fysioterapian koulutusohjelman opiskelijat Kai Puolakanaho, Krista Alakiuttu ja Marjo Palovaara sekä insinööriopiskelija Marianna Yli-Suvanto. Tukiryhmään kuuluivat myös Tarja Siira, fysioterapeutti Tiina Jakkila-Parkkinen, terveydenhoitaja Heli Vääräniemi sekä Taivalkosken vapaa-aikatoimen henkilökunta.

Haaksialalta, Tuiskuselta ja Siiralta sain ohjausta lähteiden etsimisessä, opinnäytteen etenemisessä sekä sisällön suhteen. Tuntiopettaja Kuure ohjasi äidinkieleen ja kirjoittamiseen liittyvissä asioissa ja lehtori Rusanen englanninkielisen tiivistelmän (abstract) kirjoittamisessa. Fysioterapeutti Jakkila-Parkkinen oli aloittamassa ryhmää ja antoi neuvoja sisältöön liittyen. Terveydenhoitaja Vääräniemi valitsi terveystarkastuksen perusteella ryhmään mahdollisesti osallistuvat nuoret. Vertaisarvioijat Puolakanaho, Alakiuttu ja Palovaara sekä muut seminaareihin osallistuvat antoivat palautetta ja korjausehdotuksia opinnäytetyöprojektin eri vaiheissa. Taivalkosken vapaa-aika toimelta olen saanut rahoitusta, välineet ja ohjausta Taivalkosken tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin. Oulun seudun ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden yksikön kirjaston henkilökunta oli avuksi tiedonhankinnassa. Insinööriopiskelija Marianna Yli-Suvanto auttoi tietoteknisissä ongelmissa.



KUVIO 1. Projektioorganisaatio

2.2 Projektin päätehtävät

Aikataulun laatiminen sekä työmäärien arviointi on projektin valmistelun haastavimpia asioita. Aikataulujen ja työmäärien arviointiin on olemassa useita menetelmiä, joista kannattaa valita omaan projektiin parhaiten soveltuvat. Työmääriä arvioitaessa tulee projekti jakaa pienempiin osakokonaisuuksiin. (Kettunen 2003, 54–55.) Tällainen osittaminen helpottaa myös esimerkiksi tarkempien aikataulujen laatimista sekä osakokonaisuuksien suunnittelua (Viirkorpi 2000, 34). Olen jakanut projektini kuuteen päätehtävään: projektin ideoimiseen ja asettamiseen, terveystarkastuslomakkeen suunnitteluun ja valmistamiseen, liikuntaryhmän suunnitteluun ja toteuttamiseen, aiheeseen perehtymiseen, projektin suunnitteluun sekä projektin arviointiin ja päättämiseen. Projektin päätehtävät ja niiden osatehtävät aikatauluineen on esitelty tehtäväluettelossa liitteessä 1.

Projektini alkoi **projektin ideoinnilla ja asettamisella** keväällä 2010. Taivalkoskella alkaisi yläkouluikäisten nuorten tyttöjen liikuntaryhmä, johon tarvittaisiin suunnitelma ja ohjaaja. Olin ollut ennenkin tekemisissä lasten ja nuorten kanssa, joten tuntui luontevalta tehdä myös opinnäytetyö nuoriin liittyen. Otin yhteyttä Hyrrä-hankkeen projektipäällikköön Tarja Siiraan kuultuani mahdollisesta opinnäytetyöaiheesta ja alustava suullinen sopimus yhteistyön aloittamisesta tehtiin helmikuussa 2010. Kirjallisen yhteistyösopimuksen allekirjoitimme maaliskuussa 2010.

Tämän jälkeen työvaiheet poikkeavat totutusta ja tarkoituksen mukaisesta järjestyksestä, sillä ryhmän aloitukseen oli aikaa enää kuukausi. Aloitin **terveystarkastuslomakkeen suunnittelun ja valmistamisen** heti projektin asettamisen jälkeen. Käytin terveystarkastuslomakkeen suunnittelussa apuna aiemmin Hyrrä-hankkeessa sekä muissa vastaavissa projekteissa käytettyjä kyselyitä. Kyselyn valmistuttua lähetin sen terveydenhoitajan valitsemille nuorille. Samalla kerroin nuorille Hyrrä-hankkeesta sekä omasta opinnäytetyöprojektistani sekä lähetin suostumuslomakkeet vanhempien allekirjoitettaviksi.

Seuraava vaihe oli **liikuntaryhmän suunnittelu ja toteutus**. Tein ennen ryhmän aloitusta alustavan suunnitelman ryhmästä ja asetin sille tavoitteet huomioiden nuorten toiveet, Hyrrä-hankkeen tavoitteet sekä omat tavoitteeni, ja täydensin suunnitelmaa kurssin edetessä. Liikuntaryhmä toteutui kerran viikossa, yhdestä tunnista puoleentoista tuntia kerrallaan. Fysioterapeutti Tiina Jakkila-Parkkinen aloitti ryhmän ohjaajana maaliskuussa. Oma osuuteni liikuntakurssista toteutui maaliskuussa yhden kerran ja touko-kesäkuussa pidetyt viisi kertaa.

Aloitin **aiheeseen perehtymisen** heti saatuaani luvan opinnäytetyön tekemiseen. Teoreettisen tiedon kirjaaminen tapahtui kuitenkin vasta liikuntakurssin toteutumisen jälkeen. Perehdyin aiheeseen etsimällä ja lukemalla lähdekirjallisuutta nuorten liikuntakäyttäytymisestä, liikuntasuosituksista sekä syrjäytymisvaarasta ja syrjäytymisestä. Tämän jälkeen aloin kirjoittaa valmistavaa seminaarityötä, jolla etsin teoreettisen perustan opinnäytetyölleni. Aiheeseen perehtymisen välituloksena esitin valmistavan seminaarini marraskuussa 2011.

Esitettyäni valmistavan seminaarini ja tehtyäni siihen tarvittavat korjaukset, aloin työstää **projektisuunnitelmaa**. Projektisuunnitelman tekemiseen kuuluivat aiemmin käymäni neuvottelut yhteistyökumppanini kanssa sekä perehtyminen projektikirjallisuuteen. Aloitin projektisuunnitelman kirjoittamisen tammikuussa 2012 ja esitin sen huhtikuussa 2012.

Projektin viimeisenä päätehtävänä oli **projektin arvioiminen ja päättäminen**, joka tapahtui toukokuussa 2012. Projektin päättämisen tuloksena syntyi opinnäytetyön loppuraportti, jonka kirjoittamisen aloitin huhtikuussa 2012. Lehtorit Leena Haaksiala ja Marika Tuiskunen arvioivat ja hyväksyivät loppuraportin, jonka esitin toukokuussa 2012. Esittämisen jälkeen tein vielä tarvittavat korjaukset, jonka jälkeen julkaisin loppuraporttini ammattikorkeakoulujen verkkokirjasto Theseuksessa. Kypsyysnäytteen, joka osoittaa perehtyneisyyttä fysioterapian alaan ja suomenkielen taitoani, kirjoitin myös toukokuussa 2012.

3 LIIKUNTARYHMÄN LÄHTÖKOHDAT

3.1 Nuorten liikunta: tottumuksista suosituksiin

Tutustuessani suomalaisten nuorten liikunnan nykytilasta, päällimmäisenä jäi väistämättä mieleen, etteivät nuoret todella liiku ja että heidän aikansa kuluu tietokoneen ja pelikoneiden äärellä. Tämä ei kuitenkaan pidä täysin paikkaansa. Kansallisen liikuntatutkimuksen (2009–2010, 6) mukaan vuonna 1995 85 % 12–14-vuotiaista nuorista harrasti liikuntaa. Vuosina 2009–2010 12–14-vuotiaista liikuntaa harrasti 94 %. Liikuntaa harrastavien nuorten määrä on siis kasvanut. Liikunnan laatu ja määrä kuitenkin puhuttaa tutkijoita. Liikuntaa kyllä harrastetaan, mutta se ei ole riittävän tehokasta ja pitkäkestoista. 12–14-vuotiaista noin puolet liikkuu suositusten mukaan riittävästi, 16–18-vuotiaista enää kolmasosa. (Husu ym. 2010. 24.)

Eniten ollaan huolissaan arki- ja hyötyliikunnan vähenemisestä (Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry 2012, hakupäivä 28.5.2012), joka todennäköisesti on osasy siihen, että nuorten kestävyyskunto on heikentynyt (Nupponen 2010, 4-7). Tämän päivän haasteena ei siis ole vain saada inaktiiviset nuoret liikkumaan, vaan myös tutustuttaa heidät erityisesti kestävyyskuntoa kehittäviin lajeihin. Tämän seikan olen ottanut huomioon suunnitellessani liikuntakurssin sisältöä.

Yläkouluikäisten nuorten tulisi olla fyysisesti aktiivisia päivittäin vähintään 1-1,5 tuntia. Vaikka nuoruudessa päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on alhaisempi kuin lapsuusiässä, tulisi nuorten kuitenkin liikkua useita tunteja päivässä. Nuorilla on usein ehtinyt kehittyä kuva itsestään liikkujana, joten tämä on otollista aikaa kokeilla useita liikunta- ja urheilulajeja, jotta nuori löytäisi oman tavan kehittää fyysistä kuntoaan ja parantaa hyvinvointiaan. (Tammelin & Karvinen 2008, 19.)

Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää useita yli 10 minuuttia kestäviä jaksoja joiden aikana syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran (Tammelin & Karvinen 2008, 19). Tällainen tehokas, rasittava liikunta saa aikaan suurempia muutoksia elimistössä, kuin kevyt liikunta, joka ei kohota sykettä riittävästi. Rasittava liikunta on tehokkaampaa kestävyyskunnon (sama, 67–68) ja sitä kautta sydänterveyden kannalta (Pahkala 2009, 63, 67). Nuorten arjessa tehokkaan liikunnan hetkiä on lapsiin verrattuna vähän, joten nuorelle on tärkeää löytää liikuntaharrastus, joka mah-

dollistaa riittävän rasituksen sykkeen ja hengityksen kiihdyttämiseksi (Tammelin & Karvinen 2008, 20).

Liikunnan tulisi kuulua nuoren päivään luonnollisena osana, ja se pitäisi toteuttaa nuoren omilla ehdoilla. Liikunnan tulisi olla mielekästä toimintaa, joka tuottaa nuorelle iloa ja elämyksiä. Nuorten liikunnassa on hyvä käyttää opetus- ja harjoitusmenetelmiä, joissa nuori oppii sosiaalisia taitoja ja omatoimisuutta. (Tammelin & Karvinen 2008, 20–22.)

Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Tehokas liikunta saa aikaan voimakkaampia muutoksia ja edullisia vaikutuksia elimistössä ja on kestävyyskunnan kehittämisen ja sydänterveyden kannalta vaikuttavampaa kuin kevyt tai reipas liikunta. (sama 20.)

Nuoruusiässä monipuolinen liikunta edesauttaa fyysisten ominaisuuksien tasapainoista kehittymistä. Liikunnan monipuolisuus ja vaihtelevuus vaikuttavat nuorilla myös motivaatioon – monipuolista liikuntaa on mukava harrastaa, eikä siihen kyllästy helposti. Lihaskunnan ei lihasvoiman ja lihaskestävyyden kehittymiseksi ja ylläpitämiseksi liikunnan tulisi sisältää osioita, jotka kuormittavat lihaksistoa. Vähintään 3 kertaa viikossa lihaskuntaa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa. (sama 22)

3.2 Liikunnan vaikutukset nuoriin

Liikunnalla voidaan vaikuttaa nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Artikkelissaan Tynjälä, Kämppe, Välimaa, Vuori, Villberg & Kannas (2009, 12–16) viittaavat WHO:n koululaistutkimukseen, jonka mukaan liikunnallisesti aktiiviset nuoret ovat tyytyväisempiä elämäänsä kuin vähemmän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavat nuoret. He ovat myös vireämpiä ja nukkuvat pidempiä yöunia. Monipuolinen liikunta parantaa nuoren fyysistä kuntoa sen kaikilla osa-alueilla sekä ehkäisee sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä sekä vahvistaa luustoa (Pahkala 2009, 56; Vuori & Laukkanen 2009, 4-7). Lapsuus ja nuoruus ovatkin otollisinta aikaa luun massan ja lujouden kehittämiseksi (Sievänen 2007, 9,11).

Tytöt harrastavat liikuntaa poikia vähemmän. Tyttöjen on todettu olevan myös tyytymättömämpiä itseensä lähes kaikilla elämänosa-alueilla, kuten koulun ja ulkonäön suhteen. (Salmela 2006, 85; Kokkonen, Kokkonen & Liukkonen 2009, 45–50.) Tutkimukset osoittavat myös, että enemmän lii-

kuntaa harrastava suhtautuu positiivisemmin omaan kehoonsa ja hänellä on vähemmän ulkonäköön liittyvää stressiä (Smolak, Murnen & Ruble 2000, 371–380). Nämä tutkimustulokset tukevat pyrkimystäni parantaa tyttöjen liikkumiskäyttäytymistä.

Nuorten vähäisellä liikunnalla on todettu yhteys somaattisiin oireisiin, ahdistuneisuuteen, sosiaalisiin ongelmiin, syrjään vetäytyneisyyteen sekä ajatus- ja tarkkaavaisuushäiriöihin. Syrjään vetäytymisen ja somaattisten oireiden todettiin olevan erityisesti vähän liikkuvien, 15–16-vuotiaiden tyttöjen ongelmia. (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010, 33; Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008.) Tämä tulos puolestaan tukee valintaani keskittyä opinnäytetyössäni yläkouluikäisiin tyttöihin.

Kohtalaisesti tai voimakkaasti rasittavan liikunnan harrastaminen tarjoaa mahdollisuuden aikuisen tukeen ja auttaa nuoria omaksumaan roolimalleja. Liikunta tarjoaa myös mahdollisuuden muuhun sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Nämä yhdessä suojaavat nuorta sosiaaliselta syrjäytymiseltä ja tunne-elämän häiriöiltä. Monet liikuntamuodot kehittävät keskittymis- ja havainnointikykyä. Amerikkalaistutkimuksen mukaan tämä voi osaltaan selittää liikunnallisesti aktiivisten nuorten vähäisemmät tarkkaavaisuuden häiriöt. (Desha, Ziviani, Nicholson, Martin & Darnell 2007, 534–543 hakupäivä 1.11.2011.)

Liikunnan avulla nuoret voivat purkaa tunteitaan ja käsitellä niitä. Samalla he oppivat liikunnan kautta sääntöjen noudattamista ja yhteistyössä toimimista. Liikunta kehittää ryhmätyötaitoja, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa. Liikkuvilla nuorilla on vähemmän sosiaalisia ongelmia. (Kantomaa ym. 2010, 30–37.) Liikunnan tärkeimpiä psykososiaalisia vaikutuksia ovat hallinnan kokeminen, hypnoottinen tai suggestiivinen vaikutus ja huomion siirtäminen pois arjen huolista. Mikäli liikunta on vapaaehtoista, riittävän haastavaa ja kuormittavaa, sopivan tehokasta ja tuottaa myönteisiä kokemuksia, sen on todettu edistävän psyykkistä hyvinvointia. (Talvitiie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 281.) Tämän vuoksi on tärkeä miettiä millaista liikuntaa nuorille tarjoaa ja suunnittelee. Sen on vastattava heidän tarpeitaan, mutta myös haluja ja mielenkiinnon kohteita.

Liikunnalla voidaan parantaa fyysistä kuntoa, kehittää kehonkuvaa ja – tietoisuutta, lievittää jännitystiloja, oppia rentoutumaan, edistää nuorten sosiaalisten kontaktien solmimista ja tukea mielen-terveyttä. Liikuntaa harrastavat myös tupakoivat ja käyttävät vähemmän alkoholia kuin vähemmän liikuntaa harrastavat. (Eloranta & Suhonen. 2010, 39–51.)

3.3 Nuorten liikuntamotivaatio

Motivaatio voidaan määritellä yksilön ponnistelujen suuntana ja voimakkuutena (Weinberg & Gould 2006, 52). Se saa aikaan tavoitteellisia pyrkimyksiä ja tehokasta toimintaa, joka puolestaan tuottaa pätevyyden tunteita ja sisäistä mielihyvää (Sarlin 1995, 47). Motivaatio voidaan jaotella ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Ulkoisessa motivaatiossa on kyse siitä, että paine suoriutua tehtävästä tulee jostakin muualta kuin yksilön omista haluista, tarpeista tai tavoitteista. (Autio & Kaski 2005, 101.) Esimerkiksi nuori voi osallistua koululiikuntaan aktiivisesti, koska haluaa miellyttää opettajaa tai parhaasta suorituksesta on luvassa palkinto. Sisäinen motivaatio puolestaan on lähtöisin yksilöstä itsestään. Tavoitteet ovat lähtöisin omasta tarpeesta ja halusta. Suoritus tapahtuu itselle ja itseä varten. Sosiaalista painetta ei ole, eikä ulkoisia perusteluja tarvita. Toiminta ei ole ulospäin ohjautuvaa. (Autio & Kaski 2005, 99–102.)

Liikuntaharrastuksen aloittaminen voi tapahtua ulkoisen motivaation turvin, mutta sisäisen motivaation ylläpitäminen ja vaaliminen luo edellytykset liikuntaharrastuksen jatkumiselle (Sarlin 1995, 45). Liikuntaa harrastetaan, koska se tuottaa mielihyvää ja nautintoa, se opettaa uusia asioita, antaa mahdollisuuden saavuttaa pätevyyttä sekä tuottaa myös esteettistä nautintoa liikuntapaikkojen muodossa (Weinberg & Gould 2006, 139).

Motivoituminen liikuntaan on hyvin henkilökohtaista. Nuori harrastaa liikuntaa, jos hän kokee hyötyvänsä siitä jollakin tavalla. (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008, 31–37.) Nuorta voi kiinnostaa esimerkiksi hyvinvointi ja terveydelliset tekijät, ulkonäölliset seikat, sosiaalisuus tai kilpailu (Ojala, Vuori, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas 2006a, 72–80; Ojala, Vuori, Välimaa, Tynjälä, Villberg & Kannas 2006b, 83–84). Liikunnassa tyttöjä kiinnostaa notkeuden ja joustavuuden lisääntyminen sekä virkistäytymisen ja rentoutumisen lisäksi myös sosiaalisuus. Poikia taas kiinnosti enemmän kavereiden kanssa harrastaminen, kilpailuissa menestyminen sekä se, että liikunta on vanhempien mielestä hyödyllistä. (Karvonen, Rahkola & Nupponen 2008, 10; Ojala ym. 2006b, 84.)

Puberteetti-ikäisen (13–15-vuotiaan) keho käy läpi suuria muutoksia. Nämä muutokset voivat aiheuttaa sen, että osa opituista taidoista katoaa hetkeksi. (Autio & Kaski 2005, 34–35). Weinbergin ja Gouldin (2006, 69) mukaan ihmisellä on tarve menestyä ja välttää epäonnistumista. Nuorella murrosikäisellä on uusi ja usein kömpelö keho, jonka kanssa liikkumista on opetettava uudestaan.

Epäonnistumiset ovat lähes välttämättömiä. Tämä voi heikentää nuoren motivaatiota liikkumiseen (Autio & Kaski 2005, 34–35).

Nuoren liikkumiseen vaikuttavat hänen oma arvomaailmansa, halu ja tahto liikkua (Autio & Kaski 2005, 9). Jos nuori ei itse halua harrastaa liikuntaa, on liikkumiseen motivoituminen ja nuoren motivoiminen hyvin hankalaa. Karvonen ym. (2008, 11) listaavat nuorten esittämiä syitä liikuntaharrastuksen puuttumiseen. Nuoret eivät harrasta liikuntaa, koska he eivät ole liikunnallisia tyyppejä. Heillä saattaa olla muita harrastuksia, jotka vievät aikaa liikunnalta. Muita nuorten esittämiä syitä olivat liikunnan väsyttävyyys, harrastuskavereiden puuttuminen, hyödyttömyys ja se, että liikunta ei ole mukavaa.

Jokaisella nuorella on syy harrastaa liikuntaa. Samoin jokaiselta löytyy perustelut sille miksi liikunta ei kiinnosta. (Ojala ym. 2006a, 72–80). Usein kouluikäisiä motivoi liikkumaan se, että liikunta on kivaa yhdessä tekemistä ja terveydelle hyödyllistä. Yhä useampi nuori kertoo motivoituvansa liikuntaan kohentaakseen ulkomuotoaan. (Karvonen ym. 8-12) Jos halutaan kannustaa nuoria liikkumaan, on tiedettävä mikä heitä motivoi. Esimerkiksi tutkimusten mukaan tietotekniikasta kiinnostuneita nuoria voitaisiin motivoida liikkumaan liikunnallisilla tietokonepeleillä. (Kangas 2006, 115–116). Samoin huomion arvoista on se, että motivaatio muuttuu iän mukana (Talvitie ym. 2006, 51; Weinberg & Gould 2006, 55). Itseensä tyytyväinen nuori motivoituu paremmin liikuntaan kuin itseensä tyytymätön (Salmela 2006, 55).

Liikunnallinen aktiivisuus on useimmiten lähtöisin kotoa tai koulusta. Aktiivisesti koululiikuntaan osallistuvat nuoret osoittavat kiinnostusta myös vapaa-ajan liikuntaan. (Heikinaro-Johansson ym. 2008, 34–35.) Positiivisilla liikuntakokemuksilla voidaan saada aikaan liikunta-aktiivisuuden kasvaminen (Salmela 2006, 16). Jos nuorilla ei ole positiivisia liikuntakokemuksia kotoa tai koulusta, heiltä tuskin löytyy halua liikunnan harrastamiseen.

3.4 Syrjäytyminen ja syrjäytymisvaara

Alun perin syrjäytymisellä on viitattu eri kulttuurien välisiin ristiriitaisuuksiin (Lämsä 2009, 27). Myöhemmin sanaa syrjäytyminen alettiin käyttää työttömyyden yhteydessä, jonka Takala (1992, 38) kuvaa syrjäytymisen prosessin kolmanneksi vaiheeksi. Suomalaisessa yhteiskunnassa syrjäytymisen käsitettä on käytetty yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa jo 1980 – luvulla. (Valtiontalouden tarkastusvirasto. Toimintatarkastuskertomus 146/2007, 18) 1990- ja 2000 – luvuilla

syrjäytyminen nousi myös laajan yhteiskunnallisen keskustelun aiheeksi. Syrjäytymiselle ei kuitenkaan ole yksiselitteistä määritelmää. Useimmissa lukemissani tutkimuksissa sillä kuitenkin viitataan erilaisiin sosiaalisiin ja hyvinvoinnin ongelmiin. Lämsän (2009, 28–29) mukaan syrjäytymisen yhteydessä voidaan puhua työttömyydestä ja köyhyydestä, mutta myös päihteiden käytöstä, mielenterveysongelmista ja asunnottomuudesta. Syrjäytyminen on alun perin aikuismaailman käsite, jota ei aina voida soveltaa lapsiin ja nuoriin (Taskinen 2001, 2). Lämsä (2009, 29) määrittelee syrjäytyneeksi lapseksi ja nuoreksi sellaisen, joka on jäänyt ilman riittävää aikuisen hoivaa ja huolenpitoa. Kyseinen määritelmä on mielestäni puutteellinen, sillä tilanne voi olla myös se, että vaikka kyseisiä hyödykkeitä olisikin nuoren ulottuvilla, hän ei osaa ottaa niitä vastaan.

Useissa tutkimuksissa **syrjäytymisellä** tarkoitetaan kasaantunutta huono-osaisuutta, jolle on ominaista lisääntyvät ongelmat kotona, koulussa, sosiaalisissa suhteissa sekä muun muassa työssä. Syrjäytyneen katsotaan olevan kokonaan ulkona yhteiskunnan toiminnasta. (Valtiontalouden tarkastusvirasto, Toimintatarkastuskertomus 146/2007, 18; Linnankangas & Suikkanen 2004, 23).

Syrjäytymistä voidaan kuvata viisivaiheisena prosessina, jossa ensimmäisen vaiheen ongelmat kotona, johtavat viidennessä vaiheessa laitostumiseen tai muutoin eristämiseen muusta yhteiskunnasta. **Syrjäytymisvaaraa** kuvaavat hyvin prosessin kaksi ensimmäistä vaihetta. Kuten Hyrrä-ryhmään osallistuneillakin, syrjäytymisvaarassa olevilla saattaa olla vaikeuksia kodin lisäksi myös koulussa ja sosiaalisissa suhteissa. Jos ongelmiin ei puututa, nuoret päätyvät toiseen vaiheeseen alisuoriutujiksi ja edelleen koulunsa keskeyttäneiksi. (Takala 1992, 38.) Hyrrä-ryhmän nuoret ovat syrjäytymisen prosessin ensimmäisessä vaiheessa, jolloin ongelmiin tehokas puuttuminen on tärkeää, jotta syrjäytymisen prosessi saadaan katkaistua.

Hyrrä-ryhmän nuorilla on elämässään erilaisia riskitekijöitä, jotka osaltaan edesauttavat syrjäytymisvaaraan joutumista. Ja nämä riskit voivat kasaantuessaan aiheuttaa sen, että nuori joutuu todelliseen syrjäytymisvaaraan. Jos ongelmiin ei puututa, voi tilanne kehittyä todella hankalaksi ja voidaan puhua syrjäytyneestä, yhteiskunnan ulkopuolella olevasta nuoresta, joka ei näy missään tilasoissa.

Vanhemmat, sisarukset, sukulaiset, ystävät ja seurustelukumppani ovat nuoren elämän tärkeimpiä ihmisiä. Näiltä henkilöiltä nuoren tulisi saada tukea, läheisyyttä ja kannustusta, jotta hän oppisi kasvattamaan terveen itseluottamuksen, luomaan terveellisen elämäntavan sekä rakentamaan

ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Nuorten kokemusten mukaan vanhemmilta saatu tuki vähenee lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä. Samalla ystävilta, ja usein myös sisaruksilta, saatava vertaistuen määrä kasvaa. (Salmela. 2006, 83–117.)

Mitä nuorelle tapahtuu, jos mikään ei korvaa vanhemmalta saadun tuen vähenemistä? Jos nuori ei saakaan kaipaamaansa hyväksyntää ystäviltaan ja muilta ikätovereilta? (Salmela 2006, 83–85.) Jos nuori ei saa tarvitsemaansa tukea, hänessä alkaa esiintyä syrjäytymistä edistäviä tekijöitä. Nuoret tunnistavat itsessään häpeän ja väheksynnän tunteita, masentuneisuutta ja toivotonmuutta, nuoren itsearvostus heikkenee ja äärimmäisissä tapauksissa nuoret voivat jopa käyttäytyä itsetuhoisesti. Tästä kertovat yleensä ongelmat koulussa, työssä ja sosiaalisissa suhteissa. (Salmela 2006, 16, 85.)

Vuoden 2005 loppuun mennessä Suomessa oli 14 000 15–24-vuotiasta nuorta, jotka eivät yltäneet koulutusta ja työllistymistä koskeviin tilastoihin (Kaukonen 2007 hakupäivä 1.5.2012). Vuonna 2010 syrjäytyneitä, 15–29 -vuotiaita nuoria oli yhteensä noin 51 300. Tämä on noin 5 % kaikista tämänikäisistä nuorista (Myrskylä 2012, 1, hakupäivä 21.5.2012). Eri tilastoja ei voida luotettavasti vertailla, sillä niissä on tarkasteltu eri ikäryhmiä. Voidaan kuitenkin varmasti sanoa, että syrjäytyminen on viimeisten vuosien aikana lisääntynyt ja siihen tulisi kiinnittää enemmän huomioita erityisesti ennaltaehkäisyn näkökulmasta.

Koska Elinkeinoelämän Valtuuskunnan (EVA) analyysissä (sama) syrjäytyminen määritellään nuorten alhaisen koulutustason ja työttömyyden kautta, on syrjäytymisen ehkäisyyn ratkaisuna nuorten saaminen opiskelemaan. Sen vuoksi asetin liikuntaryhmän pitkän aikavälin tavoitteeksi, että osallistuvat nuoret jatkaisivat opintojaan tai olisivat työelämässä peruskoulun jälkeen.

3.5 Yläkouluikäisten syrjäytymisvaara ja syrjäytyminen Taivalkoskella

Taivalkosken kaltaisessa pienessä kunnassa syrjäytymisvaarassa olevat lapset ja nuoret asuvat usein haja-asutusalueilla, jopa useiden kymmenien kilometrien päässä kylän keskustasta ja palveluista. Koulu, kaverit ja mahdolliset harrastukset ovat kaukana eikä vanhemmilla välttämättä ole mahdollisuuksia kyydityksiin oman työn vuoksi.

Taivalkoskella on neljä alakoulua ja yksi yläkoulu. Haja-asutusalueiden alakouluista on jäljellä vielä kolme: Hutun koulu, Inkeen koulu ja Metsäkylän koulu, joista Inkeen koulu lakkautetaan

1.8.2012 alkaen (Taivalkosken kunnanhallitus 2012 hakupäivä 1.5.2012). Taajama-alueella on vielä kirkonkylän alakoulu ja yläkoulu. Jokaisesta haja-asutusalueen koulusta on matkaa taajamaan 30–40 kilometriä. (Taivalkosken kunta 2011, Hakupäivä 11.10.2011). Kaikki 7-9-luokkalaiset joutuvat käymään koulua kirkonkylän yläkoulussa. Osa oppilaista joutuu kulkemaan päivittäin jopa 50 kilometrin matkan aamuin illoin. Yläkouluikäisistä (199 oppilaasta) 91 oppilasta asuu yli 10 kilometrin päässä koulusta. (Tauriainen 27.9.2011, puhelu). Oppilailla on siis oikeus ilmaiseen koulukyyditykseen, jos koulumatka ylittää 5 kilometriä. (Perusopetuslaki 21.8.1998/628 7:1.32 §.)

Koska etäisyydet ovat pitkiä ja matkat kuljetaan yleensä autolla, ei nuorilla ole mahdollisuutta koulumatkaliikuntaan, mikä olisi suositusten mukainen, helppo ja tehokas tapa liikkua. Haja-asutusalueilla on myös vähemmän mahdollisuuksia harrastaa nuoria kiinnostavia liikunta- ja urheilulajeja. Kun liikunnan harrastaminen on vähäistä ja asutus lisäksi harvaa, jää sosiaalisten kontaktien määrä vapaa-ajalla vähäiseksi. Tämän vuoksi näillä niin sanotuilla syrjäkylien nuorilla on suurempi riski joutua syrjäytymisvaaraan, kuin taajamassa tai sen läheisyydessä asuvilla.

4 FYSIOTERAPIA SYRJÄYTYMISVAARASSA OLEVAN NUOREN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN TUKENA

4.1 Fysioterapia

Fysioterapia perustuu terveyden, liikkumisen ja toimintakyvyn edellytysten tuntemiseen ja parhaaseen saatavilla olevaan tietoon. Perustan fysioterapialle luo fysioterapiatede, jonka kiinnostuksen kohteena on toimintakyky, liikkuminen ja näiden suhde yksilön toimintaan sekä sen heikkenemiseen ja häiriöihin. Fysioterapiassa sovelletaan monen muun tieteenalan tutkimusta ja tietoa. Fysioterapia on osa julkista ja yksityistä sosiaali-, terveys-, ja kuntoutuspalvelujärjestelmää. (Suomen Fysioterapeutit – Finlands Fysioterapeuter ry. hakupäivä 1.5.2012.)

Fysioterapia on kuntoutujan terveyden, liikkumisen, toimintakyvyn ja toiminnan rajoitteiden arvioimista hänen toimintaympäristössään. Fysioterapian menetelmiä ovat terveyttä ja toimintakykyä edistävä ohjaus ja neuvonta, terapeutin harjoittelu, manuaalinen ja fysikaalinen terapia sekä apuvälinepalvelut. (sama.)

Valitsin opinnäytetyöni fysioterapiamenetelmäksi ohjauksen ja neuvonnan, sillä tavoitteena oli nimenomaan saada nuoret motivoitumaan liikuntaharrastukseen. Ohjauksen ja neuvonnan kautta pystyin yhdessä nuorten kanssa selvittämään mikä heitä todella kiinnostaa, miksi liikunnallinen aktiivisuus on tärkeää ja miten nämä kaksi asiaa saadaan yhdistettyä. Toinen syy valintaan oli se, että fysioterapiassa korostetaan enenevässä määrin kuntoutujan aktiivisen kuntoutumisen tukemista. (Talvitie ym. 2006, 3; Koukkari, M. 2010, 13.)

Ohjaus ja neuvonta ovat fysioterapian käytetyimmät menetelmät. Niiden tarkoituksena on terveyttä ja toimintakykyä tuottavien tai toimintarajoitteita ehkäisevien muutosten edistäminen sekä terveydelle ja toimintakyvylle myönteisten asioiden tukeminen. Asiakasta tuetaan suuntaamaan voimavaransa yhdessä asetettujen fysioterapian tavoitteiden saavuttamiseksi ja yhdessä etsitään vaihtoehtoisia ratkaisuja ongelmiin. Ohjaus voi olla verbaalista, visuaalista tai manuaalista, ja se voidaan toteuttaa joko yksilöllisesti tai ryhmässä. Neuvonnalla ylläpidetään ja vahvistetaan terveyttä ja toimintakykyä suojaavia tekijöitä, kuten terveellisiä elintapoja ja turvallista ympäristöä. Asiakasta aktivoidaan itse ottamaan vastuuta omasta terveydestään ja toimintakyvystään ja nii-

den edistämiseen liittyvistä valinnoista sekä neuvotaan miten terveysriskejä voidaan välttää tai miten terveydelle haitallisia elämäntilanteita voitaisiin käsitellä. (Suomen kuntaliitto, Suomen Fysioterapeutit ry & FYSI ry 2007, 2-3. hakupäivä 13.5.2012.)

Fysioterapeutin ohjaus on luonteeltaan terveysneuvontaa tai terveyttä edistävää ohjausta. Neuvonnan tarkoituksena on antaa tietoa, vaikuttaa kuntoutujan käsityksiin, muuttaa tottumuksia ja mielipiteitä ja siten vaikuttaa kuntoutujan elämänhallintaan. Fysioterapeutti voi neuvonnallaan antaa välineet arjesta selviytymiseen ja itsenäiseen kuntoutumiseen. (Talvitie ym. 2006, 178–179.) Mielestäni juuri tämä on se asia johon fysioterapeutin tulisi keskittyä kuntoutettaessa syrjäytymisvaarassa olevia ja syrjäytyneitä nuoria. Syrjäytymisvaarassa oleva nuori voi olla tilanteessa, jossa elämä ei ole muuta kuin yritystä selvitä arjesta päivä kerrallaan. Fysioterapeutti voi ammattitaidollaan antaa nuorelle mahdollisuuden löytää omia voimavaroja, joiden avulla kuntoutuminen voi todella käynnistyä.

Korostan tässä opinnäytetyössä ohjauksen ja neuvonnan osuutta fysioterapiassa. Tavoitteena tällä oli saada ryhmään osallistuvat nuoret itsenäisesti lisäämään viikoittaista liikuntaansa, sillä kerran viikossa tapahtuva liikunnan harrastaminen ei vastaa uusinta nuorille suunnattua liikuntasuosittelusta. (ks. Tammelin ym. 2008, 19). Opinnäytetyöprojektini haasteena oli siis yhdessä osallistujien kanssa löytää syyt liikunnan harrastamiseen ja heidän motivoimisensa itsenäiseen liikuntakäyttämisen muuttamiseen.

Toteuttamallani liikuntakurssilla motivoituminen liikuntaharrastukseen oli monien asioiden summa. Tärkeässä osassa olivat nuorten omat mielenkiinnon kohteet, mutta suuri merkitys oli myös omissa ohjaamisen ja neuvonnan taidoissani. Motivoituminen liikuntaan edellyttää, että liikunnalla on merkitys, se on mielekästä sekä, että se koetaan tärkeäksi, hyväksi ja arvokkaaksi (Talvitie ym. 2006, 85). Mielestäni fysioterapeutin tehtävä on löytää liikunnasta ja muusta harjoittelusta nämä arvot ja sitä kautta saada kuntoutuja toimimaan itsenäisesti kuntoutuksen tavoitteiden eteen.

4.2 Kestävyyskunto

Koska tuoreimmissa tutkimuksissa on havaittu, että nuorten harrastama liikunta on kestävyyskunnan kannalta tehotonta (Kouluterveyskysely 2010–2011, hakupäivä 1.5.2012; Husu ym. 2010, 20, 24), olen valinnut liikuntaryhmään kestävyyskuntoa kehittäviä lajeja. Valintaani tukee myös

fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (jatkossa nuorten liikuntasuositus), jonka mukaan nuoren päivittäisen liikunnan tulisi sisältää tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Tällainen liikunta kehittää kestävyyskuntoa ja sydänterveyttä paremmin kuin kevyt tai reipas liikunta. (Tammelin & Karvinen 2008, 20.) Valitsemistani lajeista kestävyyskuntoa erityisesti kehittävät mäenlasku, frisbeegolf ja pyöräily.

Mäenlasku on ennen kaikkea hauskaa yhdessä tekemistä. Se on kuitenkin myös tehokas liikuntalaji, jolla voidaan kehittää kestävyyskuntoa. Jo puolen tunnin mäenlaskulla ehtii kävellä useita kilometrejä ylämäkeen. Kiivettäessä mäkeä ylös hengitys kiihtyy ja syke nousee huomattavasti, mitkä ovat nuorten kestävyysliikunnan kriteerejä.

Pyöräily on tuttu ja turvallinen liikuntalaji, jota voi harrastaa melkein missä vain. Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan (2009–2010, 7) pyöräily on nuorten keskuudessa toiseksi suosituin liikuntalaji. Pyöräilyllä on myös todettu positiivisia vaikutuksia nuorten terveyteen. Esimerkiksi koulumatkojen pyöräily on Norjassa ja Hollannissa tehdyn tutkimuksen mukaan yhteydessä nuorten ylipainoon. Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten koulumatkojen liikkumista sekä painoindeksiä. Koulun pyöräilevien nuorten painoindeksi oli alhaisempi, kuin muilla tavoin koulumatkoja liikkuvilla (Bere, Seiler, Eikemo, Oenema & Brug 2011, 48–53.) Kuitenkin viimeisen 10 vuoden aikana pyöräilyn suosio on kääntynyt laskuun. Koska halusin ottaa pyöräilyn liikuntaryhmän ohjelmaan, minun täytyi kehittää pyöräilytuokiosta sellainen, että se kiinnostaisi nuoria enemmän.

Frisbeegolf on mukavan rento harrastus, jossa ulkona liikkumisen ilo yhdistyy mielenkiintoiseen peliin. Frisbeegolfia voit pelata yksin tai ryhmässä, kuitenkin tärkeintä on pitää hauskaa. Frisbeegolf on tavallista, yläraajan liikkeellä tehtävää frisbeenheittoa kokonaisvaltaisempi, sillä heiton taakse täytyy saada voimaa myös jaloista, lantiosta ja hartioista. (Toivonen 2012, hakupäivä 22.5.2012.) Frisbeegolf kehittää siis myös motorisia taitoja. Kestävyyskuntoa kehittävää liikuntaa frisbeegolfista teki se, että rata, jolla harjoittelimme, on rakennettu laskettelurinteille. Korkeuserot ovat suuria, jopa 20 metriä yhden väylän matkalla.

Tarkoituksena frisbeegolfissa on heittää frisbee maalikoriin mahdollisimman vähillä heitoilla. Peliwäylä aloitetaan heittämällä avausheitto. Seuraava heitto suoritetaan aina siitä paikasta, mihin edellinen heitto pysähtyi. Väylä on pelattu loppuun kunnes frisbee on maalikorissa. Frisbeegolfraataan kuuluu yleensä 9 tai 18 väylää. Väylän aikana frisbeetä on tapana vaihtaa pelitilanteen mukaan. (Suomen frisbeeliitto 2012, hakupäivä 22.5.2012.)

4.3 Kehonhuolto ja – hallinta

Liikuntasuosituksen mukaan nuoren tulisi harjoitella lihaskuntoa ja liikkuvuutta parantavia lajeja kolme kertaa viikossa. Tämä lisää nuoren liikunnan monipuolisuutta ja siten tasapainottaa fyysisien ominaisuuksien tasapainoista kehittymistä. Monipuolisuus myös motivoi liikkumaan. (Tamme- lin & Karvonen 2008, 22.) Liikkuvuutta ja lihaskuntoa parantavia lajeiksi valitsin joogan, venyttelyn, sulkapallon, melonnan sekä muutaman tanssiterapiasta tutun menetelmän.

Jooga on harjoittelumuoto joka sopii kaikille ikään ja kuntotason katsomatta. Jooga parantaa mielialaa ja nostaa energiatasoa, rauhoittaa ja rentouttaa sekä auttaa jopa nukkumaan paremmin. Pidemmällä aikavälillä se myös parantaa fyysistä kuntoa ja lievittää jännitystiloja. (Fraser 2005, 11–12.) Euroopan Joogaunionin perustaja Gérard Blitz on sanonut, että joogassa ei ole kyse tekniikan suorittamisesta vaan se on aina henkilökohtainen kokemus (Ilaskari 2005, 5). Liikuntaryhmässä ei siis ole tarkoituksena hallita Joogaharjoittelun tekniikkaa, vaan tutustua menetelmään omaa kehoa kuunnellen ja rentoutuen.

Aktiivinen **venyttely** on jokapäiväistä elämää ja teemme sitä vaistomaisesti. Venytys rentouttaa lihaksia ja edistää niiden verenkiertoa. (Talvitie ym. 2006, 216.) Tämän vuoksi venyttely on tärkeä osa liikuntaa. Venyttelyä voidaan käyttää myös itsenäisenä harjoitusmuotona, jolloin sen avulla pyritään säilyttämään ja lisäämään nivelten liikkuvuutta. Venyttely ylläpitää lihaksessa olevan sidekudoksen joutavuutta sekä rentouttaa lihaksia. Venyttely myös palauttaa harjoittelusta ja harjoittelun jälkeisen lihaskivun riski pienenee. (sama, 217-218.)

Ennen venyttelyä tulee määritellä mikä on venyttelyn tavoitteena. Venyttelyn tekniikka ja tapa voidaan määritellä, kun tiedetään halutaanko esimerkiksi lisää liikkuvuutta tai edistää liikuntasuorituksesta palautumista. Heti liikuntasuorituksen jälkeen on suositeltavaa tehdä lyhytkestoiset, staattiset venytykset, joissa lihas venytetään ääriasentoon ja venytys pidetään 5-30 sekuntia. (Saari, Lumio, Asmussen & Montag 2009, 38, 62.) Koska lämpö lisää sidekudoksen venyvyyttä, täytyy kylmä lihas lämmittää ennen venytystä. Lämmittely voi tapahtua joko aktiivisen liikkeen, toiminnallisten venytysten tai terapeutin avustuksella. Lämmittely tekee venyttelystä turvallisen ja tehokkaan. Kaikkeen aerobiseen ja lihavoimaharjoitteluun tulee liittää venyttely, joka kohdistuu isoihin lihasryhmiin. (sama, 217–218.)

Harjoittelimme ryhmään osallistuneiden nuorten kanssa lyhytkestoisia staattisia venytyksiä, koska ne voidaan tehdä omatoimisesti ja ne palauttavat liikuntasuorituksen jälkeen. Halusin opettaa heille helpon ja kivuttoman tavan venyttellä, jotta se kannustaisi heitä venyttelemään mahdollisimman usein ja aina liikunnan yhteydessä. Tällainen venyttely siis vähentää liikunnan jälkeisen lihaskivun riskiä sekä lisää liikunnan monipuolisuutta ja siten parantaa motivoitumista liikuntaharrastukseen (Tammelin & Karvonen 2008, 22).

Palloilulajeista liikuntakurssilla kokeilimme **sulkapalloa**, sillä se oli osallistujien toiveissa. Laji on erinomainen kunto- ja terveysliikuntamuoto sekä sopii kaiken ikäisille ja kuntotasosta riippumatta. Kevyet pelivälineet ja oman tasoinen pelikumppani tuo nopeasti onnistumisen kokemuksia ja kasvattaa kuntoa huomaamatta. Rasiustason säätely on täysin pelaajien itsensä määrättävissä. Kunnan ja osaamisen myötä saadaan lisää tehoa harjoitukseen ja sulkapallosta kehittyy myös hyvä kestävyyskuntoa parantava laji. Sulkapalloon kuuluvat nopeat suunnan vaihdokset, mahdolliset hyppyt ja monipuolinen liikkuminen palloa tavoiteltaessa, jolloin pelaajan koordinaatio, tasapaino ja notkeus kehittyvät. (Sulkapalloliitto 2012, hakupäivä 2.6.2012.) Sulkapallolla lisäsin edelleen liikunnanryhmän sisällöllistä monipuolisuutta ja ennen kaikkea kuuntelin nuorten toiveita liikunnan suhteen. Sulkapallo vastaa myös nuorten liikuntasuosituksen asettamiin kriteereihin liikuvuutta lisäävästä liikunnasta.

Melonta on kaikille ikään ja kuntotasoon katsomatta sopiva harrastus. Melonta on palkitseva harrastus, joka kohottaa sekä fyysistä että psyykkistä kuntoa ja parantaa elämisen laatua. Melonta on liikuntaa ulkona luonnossa ja harrastuksen rasiuksen ja keston jokainen voi valita itselleen sopivaksi. (Suomen melonta- ja soutuliitto ry 2012, hakupäivä 3.6.2012.)

Tanssi- ja liiketerapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, joka kuuluu luoviin taideterapioihin. Siinä yhdistyvät kehotietoisuuden, tanssin ja liikkeen eri osa-alueet luovaan prosessiin, jotka yhdessä yhtenäistävät ihmisen kokemusta itsestään. Sitä voidaan soveltaa kaikille ikäryhmille kuntotasoon katsomatta. (Suomen tanssiterapiayhdistys 2012, hakupäivä 22.5.2012.)

Tanssiterapia tarjoaa kuntoutujalle mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen, joka luovan luonteensa vuoksi ei tunne ”väärää” käyttäytymismuotoja. Kuntoutujat voivat kehittää omaa sosiaalista käyttäytymistään kokeilemalla itse ja oppimalla muilta itselleen uusia sosiaalisen käyttäytymisen muotoja terapiaryhmän sisällä. Tanssin ja liikkeen erityisosaamista ei tarvita. (sama.) Nuorten liikunnan tulisi olla mielekästä, monipuolista ja sosiaalista kehitystä tukevaa (Tammelin &

Karvonen 2008, 22). Liikuntasuositukset tukevat siten valintaani, kokeilla liikuntaryhmään osallistujien kanssa tanssiterapian menetelmiä.

Tanssiterapiamenetelmät tukevat vuorovaikutussuhteen rakentumista ja niiden avulla voidaan tutkia omaa tapaa liikkua sekä suhdetta itseen ja muihin. Tanssiterapian menetelmiä on useita. (Suomen tanssiterapiayhdistys 2012, hakupäivä 22.5.2012.) Liikuntaryhmässä otimme niistä käyttöön rentoutumisen ja mielikuvaharjoitteet sekä kävimme läpi nuorten liikekokemukset keskustellen tanssiosuuden jälkeen. Oma kokemukseni tanssiterapiasta on positiivinen. Se antoi paljon mahdollisuuksia liikuttaa itseään. Sain todella itse päättää mitä tein tai ketä seuraisin, ja sen kokemuksen oman kehon hallinnasta halusin antaa myös liikuntaryhmään osallistuneille.

Nuorten **rentoutusharjoittelusta** on varsin vähän tutkimustietoa eikä siitä puhuta nuorten liikuntasuosituksessakaan. Aikuisille tehdyt tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että rentoutusharjoituksilla voidaan yleisesti vähentää sympaattisen hermoston ärsytystä. Näin ollen se vaikuttaa erityisesti oireisiin, jotka ovat pitkäaikaisen stressin aiheuttamia. Rentoutumisella on sekä välittömiä että pitkäaikaisia vaikutuksia. Välitön vaikutus tulee heti, kun ihminen rentoutuu ja kohdistaa ajatukset tiettyyn kohteeseen. Verenpaine, sydämen lyöntinopeus, hengitysnopeus ja hapenkulutus alenevat. Säännöllisten rentoutusharjoitusten pitkäaikaisvaikutuksia ovat ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden väheneminen sekä parempi selviytyminen stressitilanteissa (Vainio 2009 hakupäivä 17.5.2012). Edellä mainitut oireet olivat osittain ajankohtaisia myös liikuntaryhmään osallistuneilla nuorilla. Sen vuoksi halusin ottaa ryhmään mukaan myös rentoutumisen harjoittelun. Rentoutumismenetelmistä päätin opetella ryhmän kanssa progressiivisen rentoutumismenetelmän jännitys-rentoustekniikan, hengityksen harjoittelun avulla tapahtuvan rentoutumisen sekä luonnon avulla tapahtuvan rentoutumisen.

Progressiivinen rentoutus eli jännitys-rentoustekniikka on yksi tunnetuimmista rentoutumismenetelmistä. Se on amerikkalaisen neurofysiologi Edmund Jacobsonin 1900-luvun alussa kehittämä menetelmä, jossa rentoutuja jännittää ja rentouttaa eri lihasryhmiä vuorotellen ja käy ne läpi systemaattisesti. Näin rentoutuja oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja ennen kaikkea jännittyneen ja rentoutuneen lihaksen eron. Harjoittelun avulla rentoutuja oppii myöhemmin rentoutumaan ilman jännitystä. (Talvitie ym. 2006, 278.) Jännitys-rentousmenetelmää voi harjoittaa kuka vain, missä vain ja millaisessa asennossa tahansa. Siten se oli helppo toteuttaa liikuntaryhmän puitteissa. Halusin opettaa osallistujille sellaisen menetelmän, jota he voisivat harjoitella itsenäisesti ja käyttää arkipäivässä rentoutumismenetelmänä.

Ihmisen rentoutuessa verenpaine, sydämen lyöntinopeus, hengitysnopeus ja hapenkulutus alenevät (Vainio 2009 hakupäivä 17.5.2012). Nämä ovat parasympaattisen hermoston säätelemiä toimintoja. Parasympaattisen hermoston toimintaa voidaan aktivoida tietoisesti hidastamalla ja rauhoittamalla hengitystä. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö & Lillrank 2010, 26.) Siten myös **hengityksen harjoittaminen** toimii rentoutusmenetelmänä.

Hengityksen säätely tapahtuu verenkierron ja hermoimpulssien välityksellä aivojen hengityskeskuksessa. Nämä säätelyjärjestelmät toimivat automaattisesti, mutta mieli voi vaikuttaa hengitykseen kummankin säätelyjärjestelmän kautta. Tunteet voivat siis vaikuttaa hengitykseen ja siten fyysisten tarpeiden mukainen hengitys voi häiriintyä. (Martin ym. 2010, 24.) Hengityksen häiriintymisestä, epätasapainoisesta hengityksestä, kärsivät usein henkilöt, joilla on stressiä ja ahdistuneisuutta; ongelma voi olla monilla ja monenlaisista psyykkisistä häiriöistä kärsivillä. Syrjäytymisvaarassa olevilla ja syrjäytyneillä nuorilla on todettu muun muassa masennusta, paniikkihäiriöitä sekä ahdistuneisuutta (Linnakangas & Suikkanen 2004, 36). Joista esimerkiksi ahdistuneisuus aiheuttaa muutoksia hengityksessä hyperventilaatiosta hengityksen pidättämiseen. (Martin ym. 2010,28). Tämän vuoksi halusin ottaa liikuntaryhmään mukaan myös hengityksen harjoittamisen. Se on toinen helposti toteutettava rentoutusmenetelmä, ja se voi antaa osallistuville nuorille kokemuksen mahdollisuudesta vaikuttaa hengitykseensä ja siten myös terveyteensä (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 85).

Normaalissa hengityksessä sisäänhengityksen jälkeen tulee lyhyt tauko. Rauhallinen hengittäminen taukoineen auttaa ilman menemistä perille keuhkojen alimpiin osiin ja alveolien (keuhkorakuloihin) sisään sekä vastaavasti helpottaa hiilidioksidin poistumista. (Martin ym. 2010, 18–19.) Hengityksen harjoittaminen aloitetaan omaan hengitykseen tutustumalla. Rauhallisessa tilassa, selinmakuulla ja silmät kiinni kuunnellaan omaa hengitystä ja tutkitaan missä kehon osissa hengitys tuntuu. Harjoituksilla pyritään normaaliin hengitykseen, mutta siitä ei luoda painetta. (Martin ym. 2010, 99.) Jokaisella saa siis harjoiteltaessa olla oma tahti eikä kyse ole suorittamisesta. Tämä tukee nuorten liikunnalle asetettua omaehtoisuuden tavoitetta (Tammelin & Karvonen 2008, 21).

Halusin ottaa luontoelementin mukaan liikuntaryhmän sisältöön, koska se on voimavara johon Taivalkoskella on ehtymättömät varat. Ryhmän nuoret ovat myös kaikki kasvaneet luontoympäristössä. Halusin siis auttaa heitä löytämään sellaisia voimavaroja, jotka ovat helposti saavutettaviss-

sa. Luontoelementin käyttämistä tukee myös oma mielenkiintoni luontoon ja sen tarjoamiin mahdollisuuksiin fysioterapian näkökulmasta. Halusin antaa liikuntaryhmään osallistuville mahdollisimman paljon kokemuksia ulkona tapahtuvasta liikunnasta, koska heidän asuinalueillaan on vähän esimerkiksi liikunta- tai kuntosaleja, joissa harrastaa liikuntaa.

Salonen (2005, 64) kutsuu **luontokokemuksen** myönteistä vaikutusta elpymiseksi. Luonnon mieltä elvyttävä kokemus syntyy usein tahdosta riippumatta eikä sitä välttämättä edes heti huomaa. Luontoympäristön aikaansaamaa psyykkisen kuormituksen helpottumista tukee luonnossa helposti saavutettavissa oleva olemisen kokemus. Tässä olemisen kokemuksessa on tärkeintä, että ihminen tuntee olevansa hyväksytty ja riittävä juuri sellaisena kuin on. (Salonen 2005, 78.) Luontokokemuksen tärkein elementti onkin riittävyden kokeminen, mikä saattaa palauttaa ihmisen oman rytmin, rauhan ja tasapainon (sama, 133).

Tyttöjen on todettu olevan tyytymättömämpiä itseensä kuin pojat lähes kaikilla elämänosakuilla, kuten koulun ja ulkonäön suhteen. (Salmela 2006, 85; Kokkonen ym. 2009, 45–50.) Antamalla liikuntaryhmään osallistuneille rauhallisen luontokokemuksen, ilman kiirettä ja vaatimuksia, antoi heille myös mahdollisuuden tuntea itsensä tärkeäksi ja riittäväksi ilman kenenkään arvostelua. Näitä luonnossa pysähtymisen mahdollisuuksia ryhmään osallistujilla oli harrastettavina melontaa, valokuvausta, frisbeegolfia ja sulkapalloa.

Luontoympäristössä palautuminen keskittymistä vaativista tilanteista ja stressistä paranee. Jopa pelkkien luontoaiheisten kuvien on todettu vaikuttavan fysiologisiin toimintoihin (Aura, Holleri & Korpela 1997, 98). Auran ym. (1997, 98) mukaan ne alentavat koettua jännittyneisyyttä, sydämen sykettä sekä verenpainetta. Juuri tällaisia somaattisia oireita on todettu olevan vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavilla nuorilla (Kantomaa ym. 2010, 33). Tekemäni terveystarkastuksen perusteella myös liikuntaryhmääni osallistuneilla nuorilla oli vastaavanlaisia oireita. Mielestäni luonto tarjoaa näin todella hyvän harjoittelun elementin liikuntaryhmään osallistuville nuorille.

Elvyttävälle luontokokemuksille tyypillisiä piirteitä ovat lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, jatkuvuuden kokemus sekä yhteensopivuuden kokemus. Mitä enemmän tällaisia kokemuksia saa, sen elvyttävämpää luontokokemus on. Ajatukset selkiytyvät ja keskittyminen paranee. Nämä seikat yhdessä antavat mahdollisuuden kohdata mieltä vaivaavia asioita ja pohtia omaa elämäänsä. (Aura ym. 1997, 102–103, Salonen 2005, 71–72.)

Luontoharjoituksissa on tärkeä luoda turvalliset puitteet. Jokaisella tulee olla tunne siitä, että ohjaaja on lähellä eikä eksymisen tai loukkaantumisen mahdollisuutta ole. Luontoharjoitteille ei myöskään kannata asettaa aikataulua, koska kello sitoo ihmisen kiireelliseen elämäntapaan sekä tietoiseen ajatteluun. (Salonen 2005, 104.)

5 LIIKUNTARYHMÄN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI

5.1 Liikuntaryhmän osallistujat

Hyrrä-ryhmään koottiin yläkoulun terveydenhoitajan Heli Vääräniemen avustuksella. Hän ehdotti ryhmään osallistumista yläkoululaisille tytöille, joilla terveystarkastuksen yhteydessä havaittiin syrjäytymisvaaraan liittyviä oireita. Tiina Jakkila-Parkkisen aloittaessa ryhmää mukana oli 8 osallistujaa. Aloitin oman osuuteni maaliskuussa 2010, jolloin mukana oli 3 osallistujaa. Kaikki osallistujat eivät olleen jokaisella kerralla mukana, mutta tämä ei haitannut ryhmän toteutusta, koska lajit valittiin siten, että niitä voisi harjoitella pienemmässäkin ryhmässä. Osallistujat olivat 13–16-vuotiaita yläkoulua käyviä tyttöjä. Tyttöjä yhdisti ylipainoisuus, liikuntaharrastuksen puuttuminen, epäsosi-aalisuus sekä erilaiset ongelmat koulussa ja kotona. He olivat myös kaikki haja-asutusalueilta kotoisin.

5.2 Liikuntaryhmän laatukriteerit

Laatu on suhteellinen käsite, jonka arviointikriteerit riippuvat tilanteesta ja asetetuista tavoitteista. Projektin tuloksen laatua voidaan siis arvioida sen perusteella, miten hyvin se vastaa asetettuja tavoitteita. Tämän vuoksi tavoitteiden asettaminen on projektin tärkeimpiä vaiheita. Laatu koostuu monista pienistä asioista, joita voidaan arvioida **laatukriteerien** perusteella. (Ruuska 2007, 44, 234.) Laatukriteerejä voivat olla esimerkiksi konkreettinen terveys-/hyvinvointitavoite, tiedon välittäminen terveyden taustatekijöistä, tiedon välittäminen keinoista, joilla saadaan aikaan muutoksia elämänolessa ja käyttäytymisessä, motivaatio tekemään terveyden kannalta myönteisiä päätöksiä, kohderyhmän palveleminen ja kunnioittaminen, mielenkiinnon herättäminen sekä luottamuksen ja hyvän tunnelman luominen (Rouvinen-Wilenius 2008, 10, hakupäivä 24.2.2012). Olen valinnut työni laatukriteereiksi konkreettisen terveys-/hyvinvointitavoitteen, mielenkiinnon herättämisen, tiedonvälittämisen terveyden taustatekijöistä sekä motivoimisen tekemään terveyden kannalta myönteisiä päätöksiä.

Ensimmäisenä laatukriteerinä oli **konkreettinen terveys- ja hyvinvointitavoite**. Liikuntakurssin tulee tarjota mahdollisuuksia ja vahvistaa terveyttä tukevia voimavaroja. Sen tulee antaa tietoa sairauksien ehkäisystä. Minun tulee auttaa osallistujia ymmärtämään liikuntaryhmä kokonaisuutena ja sen sisältö. Liikuntakurssin keskeisin sanoma tulee esittää yksiselitteisesti ja se täytyy pe-

rustella. Liikuntaryhmän toimintamallin tulee vastata asetettuihin tavoitteisiin. Liikuntaryhmässä toimitaan oikeudenmukaisesti, vastuullisesti, avoimesti ja rehellisesti sekä ihmisarvoa kunnioittaen. (Rouvinen-Wilenius 2008, 11, hakupäivä 24.2.2012.)

Toisena laatukriteerinä oli **mielenkiinnon herättäminen**. Liikuntaryhmään valittujen lajien ja menetelmien tulee yhdessä ohjaajan kanssa herättää ryhmään osallistujien mielenkiinto terveyteen ja hyvinvointiin. Liikuntakurssin sisältöä laadittaessa tulee käyttää terveyden edistämisen asiantuntijalausuntoja. Liikuntaryhmässä esitellyn tiedon tulee olla ajantasaista, näyttöön perustuvaa tietoa ja se tulee perustella asianmukaisesti. Liikuntaryhmässä tulee olla kohderyhmää kiinnostavia virikkeitä. (sama, 12.)

Liikuntaryhmään osallistuville tulee **välittää tietoa terveyden taustatekijöistä**. Terveyden taustatekijöitä ovat fyysiset, psykososiaaliset, kulttuuriset, taloudelliset ja ympäristölliset sekä elintapoihin liittyvät tekijät. Ohjaajana minun tulee esittää liikuntaryhmään osallistujille ne terveyden taustatekijät, joihin he voivat vaikuttaa osallistumalla liikuntaryhmään ja sen toimintaan. (sama, 11.)

Viimeisenä laatukriteerinä oli **motivoida tekemään terveyden kannalta myönteisiä päätöksiä**. Liikuntaryhmään valittujen lajien ja menetelmien tulee vahvistaa tunnetta siitä, että osallistuja pystyy itse hallitsemaan tilanteen ja löytää ratkaisuja ongelmiin. Ohjaajan tulee olla vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa. Liikuntaryhmän tulee antaa perusta omien voimavarojen käyttöönotolle ja tarjota mahdollisuus uusille voimavaroille. (sama 11.)

5.3 Liikuntaryhmän suunnittelu ja toteutus

Liikuntaryhmän sisällön suunnittelu alkoi tammikuussa 2010, jolloin tapasin Hyrrä-hankkeen projektipäällikön, Tarja Siiran ensimmäisen kerran. Tuolloin keskustelimme Hyrrä-hankkeen tavoitteista ja siitä millainen sisältö liikuntaryhmällä pitäisi olla. Ainoina vaatimuksina oli, että valittujen lajien tulisi vastata uusimpia liikuntasuosituksia nuorille, niiden täytyisi olla nuoria kiinnostavia ja helposti toteuttavia.

Liikuntaryhmän toteutuksessa olen pyrkinyt vastaamaan sille antamiini tavoitteisiin sekä terveysaineistoilta vaadittaviin laatukriteereihin. Tavoitteena oli siis saada aikaan matalan kynnyksen liikuntaryhmä, jossa osallistujat saisivat positiivisia kokemuksia liikunnasta ja itsestään sekä virheetöntä tietoa terveyden taustatekijöistä.

Ensimmäisellä kerralla tutustumisen lisäksi kerroin ryhmälle HYRRÄ-hankkeen tavoitteista ja periaatteista. Kokeiltavana lajina oli mäenlasku Taivalvaaran pulkkamäessä erilaisilla välineillä ja joogasta tutun aurinkotervehdyksen opetteleminen. Mäenlasku on hauskaa yhdessä tekemistä ja mäen koosta riippuen sillä saadaan aikaan se tehokkuus, joka on uusimpien suositusten mukainen. (ks. 14–15) Mäenlasku toimi myös sopivana lämmittelynä ennen joogaharjoittelua. Tarkoituksena oli siis saada nuoret heti kokeilemaan kehoaan ja saada kokemuksia siitä miltä kehossa tuntuu raskaan liikuntasuorituksen jälkeen ja joogan avulla rentoutumisen jälkeen.

Toisella kerralla teemana oli liikuntakäsitteen laajuus ja rentoutuminen. Kokoonnuimme Taivalkosken terveyskeskuksen liikuntasaliin, jossa harjoittelimme tanssiterapiasta tuttuja harjoitteita ja tutustuimme jännitys-rentousharjoitteluun rentoutumismenetelmänä sekä hengityksen harjoittamiseen. Tanssiharjoitteilla osallistujat pääsivät kokeilemaan kehoaan, sen liikkeitä ja mahdollisuuksia. Puhuimme myös rentoutumisen tärkeydestä riittävän liikunnan tukena. Erilaisilla rentoutumismenetelmillä voidaan helpottaa sekä fyysisiä että psyykkisiä oireita (Talvitie ym. 2006, 443), joita ryhmään osallistuneilla tytöillä oli. Liikuntaryhmässä hengityksen harjoittelulla keskityttiin omaan hengitysrytmiin ja sen muuttamiseen. Samalla osallistujat saivat kokemuksia omasta kehostaan, miltä sen tuntuu kun hengitysfrekvenssiä muutetaan. He saivat myös kokemuksia oman kehon hallinnasta. Tavoitteena oli hengityksen rauhoittaminen ja rentoutuminen.

Kolmannella kerralla kokeilimme Taivalvaaran laskettelurinteille rakennettua frisbeegolfrataa. Valitsin lajin, koska osallistujat eivät olleen kokeilleet sitä ennen, sen harrastaminen on Taivalkoskella ilmaista ja se on myös hyvin tehokas liikuntalaji ja sopii todella hyvin myös aloittelijalle. Frisbeegolf tarjoaa myös mahdollisuuden sosiaalisiin tilanteisiin, sillä radalla on paljon käyttäjiä, joihin täytyy ottaa kontaktia, jotta kaikkien pelaaminen olisi sujuvaa. Nuoret saivat miettiä miltä omassa kehossa tuntuu korkeiden nousujen ja laskujen jälkeen, sekä lopuksi nauttia helpotuksen tunteesta maalissa.

Neljännellä kerralla liikuntalajina oli pyöräily, ja koska osallistujien toiveena oli myös päästä valokuvaamaan, päätin yhdistää nämä kaksi harrastusta. Teimme siis pyöräillen valokuvausretken Taivalkosken keskustan alueella. Kuvassimme muun muassa koskea ja sen varrelle tehtyä puupatsasta. Halusin, että osallistujat huomaavat, kuinka helposti ja huomaamatta liikuntaa voi harrastaa.

Viidennellä kerralla pelasimme sulkapalloa Taivalvaaran rinteelle rakennetulla hiekkakentällä. Peuhdyimme myös venyttelyn tärkeyteen liikunnan yhteydessä. Keskustelimme siitä miten ja miksi kannattaa venytellä sekä siitä miten venyttelyn voi yhdistää jokapäiväiseen elämään. Käytin esimerkkinä sulkapallon pelaamista: mitä lihaksia erityisesti kannattaa venytellä sulkapallopelin jälkeen.

Kuudes ja viimeinen kerta pidettiin Syötteen kansallispuiston alueella Soiperoisessa. Lajina tällä kertaa melonta intiaanikanootilla. Viimeisellä kerralla myös vanhemmat saivat olla mukana ja osallistua ryhmämme toimintaan. Nuoret toimivat vanhempiensa ohjaajina. Vaikka luontoelementti on ollut mukana lähes jokaisella kerralla, oli viimeinen kerta erityinen tämän suhteen. Meloimme pitkin Kutijokea virtaa vasten, jotta saisimme harjoittelusta tehokkaamman. Tässä luonnon tarkoituksena oli viedä huomio harjoittelulta ja rentouttaa osallistujia, sekä nuoria että vanhempia.

Koska kaikilla osallistujilla oli ongelmia sosiaalisten tilanteiden hallinnassa, valitsin liikuntaryhmälle sellaisia lajeja ja menetelmiä, joissa täytyisi ottaa kontaktia muihin ryhmäläisiin ja muihin lajin harrastajiin. Jokaisella ryhmäkerralla oli tavoitteena päästä sosiaalisiin tilanteisiin ja selviytyä niistä. Tämä tavoite toteutui jokaisella ryhmäkerralla. Kaikille kokeilemilleme lajeille on ominaista kontaktin ottaminen muihin harrastajiin, jotta harjoittelu sujuisi luontevasti ja saataisiin turvallisesti paras mahdollinen teho.

Yhtenä laatukriteerinä oli mielenkiinnon herättäminen. Siihen halusin vastata valitsemalla lajeja, joista osallistujilla ei ollut aiempaa kokemusta. Halusin myös käyttää hyväksi fysioterapian koulutuksessa oppimiani menetelmiä ja lajeja. Samoin omalla kokemuksellani on ollut suuri vaikutus lajivalintoihin.

5.4 Liikuntaryhmän arviointi

Projektin arvioinnin tarkoituksena on tarkistaa saavutettiinkö tavoitteet, pysyttiinkö suunnitellussa aikataulussa, oliko projektiorganisaatio suunnitelmien mukainen sekä olivatko projektille annetut resurssit riittäviä. Projektia arvioidessa täytyy arvioida lopputuloste lisäksi myös itse prosessin onnistumista. (Anttila 2001, 135, 142.) Kaikkea projektiin liittyvää ei voida arvioida, joten on mietittävä, minkä asioiden arviointi on tarkoituksenmukaista kyseisen projektin kannalta (Hyttinen 2006, 20).

Liikuntakurssin onnistumisen arvioinnin perustana käytin liikuntakurssille asettamiani laatukriteereitä, joita olivat konkreettinen terveys- ja hyvinvointitavoite, mielenkiinnon herättäminen, tiedonvälittäminen terveyden taustatekijöistä sekä motivoiminen tekemään terveyden kannalta myönteisiä päätöksiä. Laatu on suhteellinen käsite, jonka arviointikriteerit riippuvat tilanteesta ja asetetuista tavoitteista. Projektin tuloksen onnistumista voidaan siis arvioida sen perusteella, miten hyvin asetetut laatukriteerit täyttyvät (Ruuska 2007, 234). Liikuntakurssiin liittyvää palautetta sain projektin tilaajalta, ohjausryhmältä, Taivalkosken terveyskeskuksen fysioterapeutilta Tiina Jakkila-Parkkiselta sekä ennen kaikkea liikuntakurssiin osallistuneilta nuorilta. Pyysin myös muutamia perheenjäseniäni ja ystäviäni arvioimaan liikuntaryhmän sisältöä.

Hyrrä-hankkeen projektipäälliköllä, Tarja Siiralla on paljon myös käytännön kokemusta Hyrrä-hankkeen toteuttamista ryhmistä, joten häneltä saamani palaute oli muun muassa lajivalintojen kannalta tärkeää. Tiina Jakkila-Parkkinen oli toiminut ryhmän kanssa jo ennen minun osuuteni aloittamista, joten häneltä sain arvokasta tietoa ryhmään osallistuvista nuorista ja heidän voimavaroistaan ja toimintakyvystään. Perheenjäseniltä ja ystävilta saatu palaute oli tärkeää, sillä he tarkastelivat ryhmän sisältöä ”maallikon” näkökulmasta. Mielestäni tärkeimmän palautteen sain kuitenkin liikuntakurssiin osallistuneilta nuorilta. Liikuntakurssi oli suunniteltu heille ja heidän tarpeitaan kuunnellen, joten he olivat asiantuntijoita siinä, miten heidät oli otettu huomioon ja miten kurssi onnistui.

Kysyin liikuntakurssiin osallistuneilta nuorilta suullisesti palautetta jokaisen kurssikerran jälkeen. Myöhemmin, kurssin jo loputtua, kysyin kirjallisen palautteen sosiaalisen median välityksellä. Palautekyselyssä kysyin avoimin kysymyksin yleiset kuulumiset nuorten nykyisestä arjesta ja hyvinvoinnista, peruskoulun loppumisesta, opiskelu- tai työtilanteesta, liikuntaharrastuksista sekä palautteen liikuntaryhmästämmme. Kaikki omaan osuuteeni osallistuneet nuoret vastasivat palautekyselyyni.

Mielestäni liikuntakurssin sisältö vastasi asettamiani tavoitteita ja valitsemani laatukriteerit täyttyivät. Valitsemani lajit ja menetelmät täyttivät nuorille asetetun uusimman suositukset sekä liikuntaan liittyvät yleiset periaatteet, kuten venyttelyn ja rentoutumisen. Lähdemateriaalina liikuntaryhmän sisällön suunnittelussa käytin mahdollisimman tuoretta ja laadukasta kirjallisuutta, jotta harjoitellut lajit vastaisivat tuoreimpia suosituksia ja ryhmässä saatu tieto olisi oikeaa ja virheetöntä.

Liikuntaryhmässä annettu tieto terveyttä ja hyvinvointia tuottavista ja ylläpitävistä keinoista oli suunniteltu kohderyhmää palvelevaksi. Olin ohjauksessani mielestäni selkeä ja helposti ymmärrettävä. Käytin ohjauksessani termejä kuten progressiivinen rentoutuminen, jännitysrentousmenetelmä ja aktiivinen venyttely, koska ne ovat yleisesti käytössä terveydenhuollon ammattilaisten keskuudessa. Selitin kuitenkin osallistujille mitä kyseisillä termeillä tarkoitetaan. Pyrin luomaan liikuntaryhmään sellaisen ilmapiirin, että he uskaltaisivat kysyä, jos jokin asia jäi epäselväksi.

Jokaiselle nuorelle lähetettiin ennen liikuntaryhmän alkua terveystarkastus ja ohessa ohjaajien sekä kurssin esittely. He olivat saaneet tietoa kurssin tarkoituksesta jo terveydenhoitajan toimesta terveystarkastuksen yhteydessä. Oman osuuteni alkaessa kerroin osallistujille vielä kurssin tarkoituksesta ja tavoitteista lisää. Osallistujilla oli koko kurssin ajan mahdollisuus vaikuttaa sen sisältöihin ja heitä myös tiedotettiin asiasta. Mielestäni näin voidaan motivoida nuoria tekemään terveyden kannalta myönteisiä päätöksiä. Kertomalla osallistujille terveyden taustatekijöistä ja vahvistamalla heidän omien mielipiteitään, saadaan kurssin aikana saavutetuille tuloksille jatkuvuutta ja mahdollisesti osallistuneille nuorille terveellisempi elämäntapa.

5.5 Projektityöskentelyn arviointi

Olin jakanut projektini kuuteen päätehtävään: projektin ideoimiseen ja asettamiseen, terveystarkastuslomakkeen suunnitteluun ja valmistamiseen, liikuntaryhmän suunnitteluun ja toteuttamiseen, aiheeseen perehtymiseen, projektin suunnittelemiseen, projektin arviointiin ja päättämiseen. Etenin projektissani näiden tehtävien mukaisesti.

Projektini alkoi projektin ideoinnilla ja asettamisella tammikuussa 2010. Tein alustavan suullisen sopimuksen opinnäytteen teosta Hyrrä-hankkeen projektipäällikön Tarja Siiran kanssa ja kirjallinen sopimus kirjoitettiin helmikuussa 2010, jossa sovimme muun muassa tekijänoikeuksista, joiden vuoksi kirjallisen sopimuksen kirjoittaminen on tärkeää.

Toisena päätehtävänä oli terveystarkastuslomakkeen suunnittelu ja valmistaminen. Tässä vaiheessa projektilla oli tiukka aikataulu, sillä ryhmä aloittaisi jo maaliskuussa. Käytin kyselylomakkeen pohjana muissa samantyyppisissä projekteissa laadittuja kyselylomakkeita ottaen huomioon oman ryhmäni erityisvaatimukset. Hyväksyin kyselylomakkeen nopeasti, jotta se saataisiin nopeasti

toimitettua myös osallistuvilla nuorilla. Kiire huononsi terveystieteiden lomakkeen laatua, mutta sain vastauksista kuitenkin tarvitsemani tietoa kurssin suunnittelua varten.

Kolmantena päätehtävänä oli liikuntakurssin suunnittelu ja toteutus, jonka aloitin heti opinnäytetyön aiheen varmistuttua. Kurssin suunnittelua ohjasi suurimmaksi osaksi nuorten toiveet kurssin sisällöstä ja oma ammattitaitoni. Otin mukaan lajeja, joista minulla oli henkilökohtaista kokemusta, jotta pystyisin toimimaan osallistujille asiantuntijana. Tässä vaiheessa aikataulut olivat edelleen tiukat, sillä suunnitelmien tuli olla valmiita ja hyväksytyjä toukokuuhun mennessä. Sain kurssin suunnittelussa apua myös Taivalkosken terveystieteiden fysioterapeutilta Tiina Jakkila-Parkkiselta, joka aloitti ryhmän ohjaamisen maaliskuussa 2010. Toukokuussa oli siis minun vuoroni ottaa ryhmä ohjattavakseni. Minun täytyi muuttaa lähes kaikki yksittäisten kertojen suunnitelmat, sillä kyyditykset tuottivat hankaluuksia. Sain kuitenkin uudet suunnitelmat valmiiksi ja pystyin toteuttamaan kurssin onnistuneesti. Sekä suunnittelu- että toteutusvaiheessa olisi ollut hyödyllistä, jos olisin ehtinyt perehtyä aiheeseen tarkemmin ja kirjoittaa valmistavan seminaarin ja projektisuunnitelman. Näin olisin ehtinyt kunnolla perehtyä jo löytämäni tietoon syrjäytymisvaarasta ja mahdollisista oireista ja ongelmista, joita ryhmään osallistuvilla saattaisi olla. Uskon kuitenkin, että kurssin toteutus oli onnistunut tästä huolimatta.

Neljäntenä päätehtävänä oli aiheeseen perehtyminen, jonka tekeminen kesti kauan. Aloitin aiheeseen perehtymisen toki jo saatua aiheen, mutta itse valmistavan seminaarin suunnittelu ja kirjoittaminen kesti helmikuuhun 2012 asti, jolloin esitin valmistavan seminaarini. Syitä viivästymiseen olivat työnteko sekä keskittyminen ensin salibandyuraan ja myöhemmin selkävammasta kuntoutumiseen. Aloitin aiheeseen perehtymisen etsimällä ja tutustumalla lähdekirjallisuuteen. Aiheeseen liittyvää kirjallisuutta löytyi paljon. Kuitenkin useat löytämäni tutkimukset ja muu kirjallisuus liittyen syrjäytymisvaaraan ja syrjäytymiseen koski vanhempaa ikäluokkaa ja työttömiä nuoria. Ajattelin asian siten, että liikuntaryhmään osallistuvat nuoret voivat olla tulevaisuudessa juuri niitä nuoria, joita ei löydy työllisyys- tai opiskelutilastoista. Lähteiden etsimisessä auttoivat kirjaston henkilökunta ja ohjaavat opettajat. Aiheeseen perehtymisen välituloksena syntyneessä valmistavassa seminaarityössäni pyrin etsimään teoreettisia lähtökohtia opinnäytetyölleni.

Viidentenä päätehtävänä oli projektin suunnitteleminen, minkä aloitin tammikuussa 2012 työstäessäni vielä valmistavaa seminaariani. Suunnitelmissa oli, että saisin projektisuunnitelman esityskuntoon mahdollisimman nopeasti. Esitin projektisuunnitelman huhtikuussa, jolloin aloitin myös loppuraportin työstämisen. Projektisuunnitelmassa kirjasin projektille ja itse liikuntaryhmälle laatimani tavoitteet ja

laatukriteerit sekä kartoitin projektin mahdolliset riskit ja laadin keinot ja varasuunnitelmat riskien varalle. Lisäksi esittelin projektisuunnitelmassani projektiorganisaation ja projektibudjetin. Pitkän ja raskaan aiheeseen perehtymisprosessin jälkeen suunnitelman kirjoittaminen oli verraten helppoa ja sujui nopeasti.

Kuudentena ja viimeisenä päättehtävänä oli projektin arviointi ja päättäminen. Aloitin siis loppuraportin kirjoittamisen huhtikuussa 2012 ja esitin sen toukokuussa 2012. Esittämisen jälkeen tein vielä tarvittavat korjaukset. Loppuraportin kirjoittaminen eteni nopeasti ja pysyin asettamassani aikataulussa. Kirjoittamistani valmistavasta seminaarityöstä ja projektisuunnitelmasta oli paljon hyötyä kirjoitusprosessissa. Loppuraportti oli lopullisessa muodossaan kesäkuussa 2012.

Projektini pysyi laatimassani budjetissa hyvin, vaikka aikataulut eivät pitäneet ollenkaan. Suurimmat kustannukset kertyivät kurssin aikana matkakuluista, jotka korvattiin minulle ja osallistujien vanhemmille Hyrrä-hankkeen ja Taivalkosken vapaa-aikatoimen toimesta. Itselleni suurimmat menoerät koostuivat tulostuskustannuksista. Ainoa toteutunut riski oli siis aikataulujen pettäminen. Onneksi tällä ei ollut yhteistyökumppanin puolesta merkitystä enkä itsekään kokenut aikataulujen venymistä ylityspääsemättömänä ongelmana. Jälkeenpäin tarkasteltuna aikataulujen venyminen on huonontanut kaikkien projektityöskentelyn vaiheiden ja niiden tulosten laatua, lukuun ottamatta projektisuunnitelman kirjoittamista. Se sujui mielestäni todella helposti. Johtuen todennäköisesti siitä, että kirjoittamista lukuun ottamatta kaikki oli jo tehty ennen suunnitelman kirjoittamista.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön teossa on eri vaiheita, jotka seuraavat toistaan loogisessa järjestyksessä. Itse olen kuitenkin tehnyt tätä opinnäytettä hieman poikkeavassa järjestyksessä totutusta. Alun nopean aikataulun vuoksi en saanut ennen liikuntaryhmän aloitusta paljoakaan teoriaa paperille. Olen kuitenkin oppinut hurjan paljon kirjallisen työn teosta, ja siitä miten tämän tasoista projektia viedään eteenpäin ja millainen organisaatio siihen kannattaa saada mukaan. Olen saanut myös hirvittävän määrän tietoa suomalaisten ja erityisesti taivalkoskelaisten nuorten tämän hetkisestä tilanteestaan liikunnan ja hyvinvoinnin suhteen. Olen etuoikeutetussa asemassa, sillä olen saanut tilaisuuden vaikuttaa näiden nuorten elämään ja nähdä edes vilauksen siitä todellisuudesta, joka on heille arkipäivää.

Opinnäytetyö projektin alkaessa minulla oli kiire suunnitelmien teossa, sillä saatuani aiheen ohjaisin ensimmäisen kerran jo kuukauden kuluttua. Sen vuoksi tein lähes kaiken raportoinnin vasta intervention jälkeen. Tämä vaikutti paljonkin siihen miten ja ennen kaikkea mitä esitän kirjallisissa töissäni. Koska myös kirjallinen suunnitelma valmistui vasta kauan intervention toteutuksen jälkeen, siihen ei tarvinnut tehdä suuria muutoksia. Se mitä todellisuudessa tein on myös se mitä suunnitelmaan kirjoitin. Kuitenkin olisin todellakin hyötynyt valmistavan seminaarin ja projekti-suunnitelman tekemisestä ennen liikuntakurssin toteutusta. Olisin välttynyt ylimääräiseltä työltä, kun minulla olisi ollut tarkka teoriapohja sekä suunnitelma projektin etenemisestä. Asiat tulivat kuitenkin hoidetuksi näinkin päin.

lhanteellinen tilanne ryhmän suhteen olisi ollut se, että vanhemmat kuljettaisivat ryhmään osallistuvat nuoret harjoituspaikoille ja olisivat siten mukana ryhmän toiminnassa. Vanhemmille luvattiin Taivalkosken vapaa-aikatoimen ja Hyrrä-hankkeen toimesta maksaa matkakorvauksen kaikista ajoista, joita he suorittaisivat Hyrrä-ryhmän puitteissa. Todellinen tilanne ei aivan vastannut kuvitelmiämme, sillä harvoilla vanhemmilla oli mahdollisuus kuljettaa nuoriaan ryhmän toteutuspaikoille. Itselläni olisi muuten ollut mahdollisuus hoitaa osallistujien kuljetukset, mutta vapaa-aikatoimen työntekijänä minulla ei ollut asiaankuuluvia vakuutuksia.

Olimme todellisessa noidan kehässä, sillä juuri ne nuoret, jotka tarvitsisivat toteuttamamme kurssin tyyppistä toimintaa, eivät päässeet siihen osallistumaan. Syy tähän oli se, että kurssia todella tarvitsevat nuoret olivat haja-asutusalueilla, jotka esimerkiksi Taivalkoskella ovat jopa 50 kilometrin etäisyydellä kirkonkylän taajama-alueelta. Vanhemmat ovat yleensä taajama-alueella tai naapurii-

kunnissa töissä eikä heillä ole enää energiaa kuljettaa nuoriaan työpäivän jälkeen. Paras vaihtoehto olisi siis ollut, että kurssi suunnitellaan kouluaikana, siten, että he ehtivät koulun jälkeen vielä koulukyydityksiin. Kesäloma ei siis ollut paras mahdollinen ajankohta kurssin toteuttamiseen.

lhanteellinen tilanne oli myös se, että olisimme käyneet jokaisen osallistujan kotikylällä harrastamassa liikuntaa niiden omiin puitteisiin nojautuen. Tämäkään ei onnistunut kyyditysten takia. Olisi siis ollut edesvastuutonta toimia nuoren kuljettajan, vaikka olisin todella halunnut niin tehdä. Kyyditysten puuttuminen aiheutti sen, että loppua kohti ryhmämme pieneni entisestään. Positiivista tilanteesta oli se, että sellaiset nuoret joille ryhmä olin alun perin tarkoitettukin, kävivät loppuun asti.

Ryhmän viimeisestä kokoontumisesta on pian kaksi vuotta aikaa ja kysyessäni nuorten kuulumisia tammikuussa 2012 (Viimeinen kerta oli 16.6.2010), sain positiivisia vastauksia. Jokainen joka ryhmään osallistui on suorittanut peruskoulunsa kunnialla loppuun. He ovat hakeneet ja päässeet toisen asteen kouluihin, yksi lukioon ja muut ammatillisiin kouluihin. Yhtä lukuun ottamatta heillä on liikunnallisia harrastuksia ja tämä yksikin on kokeillut, mutta ei ole vielä löytänyt sitä omaa. Heillä oli muutoin positiivisia kokemuksia ryhmästä, mutta he olisivat toivoneet, että ryhmässä olisi ollut enemmän osallistujia ja yksi heistä koki, ettei tule toimeen muiden osallistujien kanssa. Minkäänlaisia konfliktitilanteita ei kuitenkaan ryhmän aikana tullut ja osa ryhmäläisistä on ystävyystynyt keskenään ryhmän jälkeen.

Kehittämissuunnitelmana tämän tyyppistä ryhmätoimintaa kannattaisi järjestää pienten kuntien haja-asutusalueilla asuville nuorille kouluaikana, jolloin koulukyyditykset kulkevat päivittäin. Silloin nuoret eivät olisi riippuvaisia vanhempiansa kyydityksistä. Toinen vaihtoehto olisi viedä toiminta nuorten omille kylille. Tämä vaatisi kuitenkin paljon enemmän resursseja järjestäjän puolelta sillä haja-asutusalueita on ainakin Taivalkoskella useita ja ne ovat pitkien matkojen päästä toisistaan. Tämä kysymys voitaisiin ratkaista vertaisohjaajien kouluttamisella. Kouluttamalla jokaiselle haja-asutusalueelle ”liikunnanohjaaja” lapsista ja nuorista itsestään voisi myös kannustaa lapsia ja nuoria liikunnallisiin harrastuksiin.

Tällainen opinnäyte toimisi hienosti yhteistyönä eri koulutusohjelmien opiskelijoiden kesken. Silloin saataisiin toteutettua sitä moniammatillista yhteistyötä, joka tutkimusten mukaan on toimiva ratkaisu syrjäytyneiden nuorten kuntoutuksessa ja syrjäytymisen ehkäisyssä.

LÄHTEET

Anttila, P. 2001. Se on projekti – vai onko? Hamina: Akatiimi.

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Bere, E., Seiler, S., Eikemo, T-A., Oenema, A. & Brug, J. 2011. The association between cycling to school and being overweight in Rotterdam (The Netherlands) and Kristiansand (Norway). Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. Feb; 21(1): 48-53. Norway: The university of Angder. Hakupäivä 16.03.2011 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19883382>.

Currie, C., Gabhainn, S N., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Picket, W., Richter, M., Morgan, A. & Barnekow, V. 2008. Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 Survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, Health Policy for Children and Adolescents, No. 5. 105–108.

Desha, L., Ziviani, J., Nicholson, J., Martin, G. & Darnell, R. 2007. Physical Activity and Depressive Symptoms in American Adolescents. Journal of Sport & Exercise Psychology. 29, 534-543. Hakupäivä 19.09.2011 <http://scholar.google.fi>.

Eloranta, J. & Suhonen, O. 2010. Liikunnan harrastamisen yhteydet alkoholin käyttöön ja tupakointiin 14-, 16- ja 18-vuotiailla nuorilla. Jyväskylän Yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Liikuntapedagogiikka. Pro gradu – tutkielma.

Fraser, T. 2005. Helppoa joogaa – Harjoituskirja. Suom. S-A. Ahvonen. Helsinki: Gummerus Kustannus oy.

Frisbeegolfradat.fi.

Hakupäivä

22.5.2012.

http://frisbeegolfradat.fi/rata/taivalvaara_discgolfpark/tiedot

Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkouluikäisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–37.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. *Psykofyysinen ihminen*. Helsinki: WSOY.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 - Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2011:15.

Hyttinen, N. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Helsinki: Sininauhaliitto, ARVI-projekti.

Ilaskari, H. 2005. Lempeää joogaa aloittelijoille – Kotimainen joogaopas. Helsinki: TAMMI.

Kangas, S. 2006. Fyysiset tietokonepelit motivoivat nettityttöjä ja nörttipoikia liikkumaan. Teoksessa Karvonen, S. (toim.) *Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt*. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoesiainneuvottelukunta, Stakes. Nuorten elinolot – vuosikirja. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 110–118.

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010 – Lapset ja nuoret. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Espoo: TNS Gallup Oy.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuoren tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta ja Tiede* 47 (6), 30–37.

Kari, K. 1964. Koululaisten kevät väsymyksestä. *Terveystieteiden aikakauslehti* 58 (3), 70–73.

Karvonen, T., Rahkola, A. & Nupponen, H. 2008. ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen. *Liikunta ja Tiede* 45 (6), 8-12.

Kaukonen, R. 2007. Tilastoista syrjäytyneitä nuoria on noin 14 000. *Tieto&trendit* 7/2007. Tilastokeskus. Hakupäivä 1.5.2012 http://www.tilastokeskus.fi/artikkelit/2007/art_2007-11-07_002.html.

Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa. Juva: WSOY.

Kokkonen, J., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Yhdeksäsluokkalaisten koululaisten raportoima liikuntatuntien motivaatioilmasto ja koherenssin tunne koetun fyysisen pätevyyden selittäjänä. Liikunta & Tiede 46 (1), 45 – 50.

Konttinen, M. & Staff, M. (toim.) 2001. Projektitoiminta Stakesissa – Projektin perustamisen ja hallinnan opas. Saarijärvi: Gummerus Oy.

Koukkari, M. 2010. TAVOITTEENA KUNTOUTUMINEN – Kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Väitöskirja.

Kouluterveyskysely 2010–2011. 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaistu 16.1.2006, Päivitetty 5.3.2012. Hakupäivä 1.5.2012.
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>

Liikunnan ja terveystiedon opettajat ry 2012. Julkilausuma lasten ja nuorten arkiliikunnan ja liikkumisympäristöjen puolesta. 3.-4.2.2012 Hämeenlinna. Hakupäivä 28.5.2012
http://www.liito.fi/Kannanotto_2012.pdf.

Linnankangas, R. & Suikkanen, A. 2004. Varhainen puuttuminen – Mahdollisuus nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:7. Helsinki.

Lämsä, A-L. 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöstutkimus.

Löow, M. 2002. Onnistunut projekti: projektijohtamisen ja -suunnittelun käsikirja. Helsinki Tietosanomaa.

Manninen, E., Maunu, K. & Läksy, M-L.1998. Opinnäytetyötä tehden ammattitaitoon: Ohjeita ja ideoita opinnäytetyöhön. Oulu: Oulun seudun ammattikorkeakoulu.

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank B. 2010. Hengitys – itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.

Myrskylä, P. 2012. Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? EVA analyysi No 19 1.2.2012. Hakupäivä 21.5.2012 <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>.

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Toiminnantarkastuskertomus 146/2007, 7. Valtiotalouden tarkastusvirasto.

Nupponen, H. 2010. Näin Suomen lapset ja nuoret liikkuvat – vai liikkuvatko? Liikunta ja Tiede 47 (6), 4-7.

Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006a. Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä – WHO – koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa Karvonen, S. (toim.) Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasianneuvottelukunta, Stakes. Nuorten elinolot – vuosikirja. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 72–82.

Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kannas, L. 2006b. Nuorten liikunta ja seksuaalikokemukset –WHO-koululaistutkimuksen tuloksia. Teoksessa Karvonen, S. (toim.) Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasianneuvottelukunta, Stakes. Nuorten elinolot – vuosikirja. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 83–93.

Pahkala, K. 2009. Physical activity in adolescence - with special reference to cardiovascular health. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja D. Medica-Odontologica no. 873 Turku: Turun yliopisto.

Pelin, R. 2009. Projektihallinnan käsikirja. Helsinki: Projektijohtaminen Oy Risto Pelin.

Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008. Hakupäivä: 19.9.2011 <http://www.health.gov/paguidelines/>.

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen - projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Pohjantähti.

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto - Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveiden edistämisen keskus. Hakupäivä 24.2.2012 http://www.tekry.fi/web/pdf/publications/2008/2008_003.pdf.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa -suunnittelu, menetelmät ja vuorovaikutus. Helsinki: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Saari, M., Lumio, M., Asmussen, P D., Montag, H-J., Appelqvist, S. & Vaismaa, H. 2009. Käytännön lihashuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-insituutin tutkimuksia 2006:1. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus. Kokkola.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sarlin, E-L. 1995. Minäkokemuksen merkitys liikuntamotivaatiotekijänä. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä University Printing House and Sisäsuomi Oy, Jyväskylä.

Sievänen, H. 2007. Tapaturma- ja osteoporoosiyksikkö, UKK-Instituutti. Tampere. 2007. Onko lupa liikkua, kun luut ovat lujilla? Luuliikunta elämänkaaren erivaiheissa. Luento. XVI Liikuntalääketieteen päivät 8.11.2007. Helsinki.

Siira, T. & Miettinen, P. 2011. Hyrrä –Hyvinvointia yhdessä liikunnasta 1.3.2009- 31.10.2011 Loppuraportti.

Smolak, L., Murnen, S. & Ruble, A. 2000. Female athletes and eating problems: A meta-analysis. International Journal of Eating Disorders 27 (4), 371-380.

Suomen Fysioterapeutit – Finlands Fysioterapeutter ry 2012. Hakupäivä 13.5.2012.
<http://www.suomenfysioterapeutit.fi>

Suomen frisbeeliitto 2012. Hakupäivä 22.5.2012 <http://frisbeeliitto.fi/lajit/frisbeegolf/>.

Suomen Kuntaliitto, Suomen Fysioterapeutit ry, FYSI ry 2007. Fysioterapianimikkeistö. Hakupäivä 13.5.2012 http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/soster/nimikkeistot-luokitukset/kuntoutus-erityistyontekijoiden-nimikkeistot/Documents/Fysioterapianimikkeist%C3%B6_2007.pdf.

Suomen melonta- ja soutuliitto ry 2012. Hakupäivä 3.6.2012
<http://www.melontajasoutuliitto.fi/lajitieto/>.

Suomen sulkapalloliitto – Badminton Finland 2012. Hakupäivä 2.6.2012 <http://www.sulkapallo.fi>.

Suomen tanssiterapiayhdistys 2012. Hakupäivä 22.5.2012 www.tanssiterapia.net.

Taivalkosken kunnanhallitus 2012. Kokouspöytäkirja KHALL:2.4.2012 17:00:00. Liite: SIVISTYSPALVELUJEN JOHTOSÄÄNNÖN MUUTTAMINEN/INKEEN KOULUN LAKKAUTTAMINEN 1.8.2012 LUKIEN. Hakupäivä 1.5.2012 <http://taivalkoski.ktweb.fi/>.

Taivalkosken kunta 2011. Koulutuspalvelut: peruskoulut. Hakupäivä 27.9.2012
<http://www.taivalkoski.fi>.

Taivalkosken kunta 2012. Seikkailu- ja frisbeegolfpuistot. Hakupäivä 17.5.2012
<http://www.taivalkoski.fi/Resource.phx/sivut/sivut-taivalkoski/matkailu/taivalvaara/index.htx>.

Takala, M. 1992. ”Kouluallergia” –yksilön ja yhteiskunnan ongelma. Tampereen Yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Akateeminen väitöskirja. Vammalan kirjapaino Oy.

Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. 2. uudistettu painos. Helsinki. Edita Prima Oy.

Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi.

Taskinen, Sirpa (toim.) 2001. "Huono ennuste": mitä on lasten ja nuorten syrjäytyminen? Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Tauriainen, A. Toimista, koulusihteri, Taivalkosken peruskoulu 7.-9.luokat. 2011.
Puhelinhaastattelu 27.9.2011.

Toivonen, K. 2012. Tervetuloa lajin pariin. Suomen frisbeeliitto. Hakupäivä 22.5.2012.
<http://frisbeeliitto.fi/lajit/frisbeegolf/>.

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), 12-16.

Vainio, A. 2009. Rentoutuminen –Kivunhallinta 22.1.2009. Terveyskirjasto Duodecim. Hakupäivä 17.5.2012 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=kha&p_artikkeli=kha00088.

Viirkorpi, P. 2000. Onnistunut projekti – opas kunta-alan projektityöskentelyyn. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Virtanen, P. 2009. Projekti strategian toteuttajana. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.

Vuori, I. & Laukkanen, R. 2009. Miksi istumisen tutkiminen on tärkeää? Liikunta & Tiede 46 (1), 4-7.

Weinberg, R. & Gould, D. 2006. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Fourth Edition. United States of America: Human Kinetics.

LIITTEET

Liite 1

Tehtäväluettelo

Nro.	Tehtävä nimi	Alku pvm.	loppu pvm.	Suunn. tunnit	Toteut. tunnit	Vastuu/ suorittaja
1	Aiheeseen ideointi ja projektin asettaminen	1/2010	1/2010	13h	12h	ML
1.1	Aiheeseen tutustuminen	1/2010	1/2010	8h	8h	ML
1.2	Neuvottelut tilaajan kanssa, yhteistyösopimuksen kirjoittaminen	2/2010	3/2010	4h	3h	ML & TS
1.3	Ohjauskeskustelu	24.3.2010	24.3.2010	1h	1h	ML & MT
2	Terveyskyselylomakkeen suunnittelu ja valmistaminen	3/2010	4/2010	12h	12h	ML
2.1	Terveyskyselylomakkeen suunnittelu	3/2010	4/2010	10h	10h	ML
2.2	Terveyskyselylomakkeen sisällön ja ulkoasun hyväksyttäminen	4/2010	4/2010	1h	1h	ML & LH
2.3	Terveyskyselyn sekä kutsu- ja lupakirjeen lähettäminen ryhmäläisille ja huoltajille	4/2010	4/2010	1h	1h	ML
3	Liikuntakurssin suunnittelu ja toteutus	3/2010	6/2010	58h	41h	ML
3.1	Liikuntakurssin suunnittelu	3/2010	6/2010	35h	19h	ML
3.2	Keskustelut tilaajan ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa	3/2010	5/2010	5h	4h	ML, TJ-P & TS
3.3	Suunnitelman hyväksyttäminen	20.5.2010	20.5.2010	1h	1h	ML & LH
3.4	Interventiot	3/2010	6/2010	8h	10h	ML
3.5	Välineiden hankinta ja palautus	3/2010	6/2010	3h	3h	ML
3.6	Matkat	3/2010	6/2010	5h	5h	ML
3.7	Ryhmäläisten tiedottaminen	3/2010	6/2010	1h	1h	ML & TJ-P
4	Aiheeseen perehtyminen	1/2011	2/2012	89h	113h	ML
4.1	Valmistavan seminaarin kirjoittaminen	1/2011	12/2011	70h	96h	ML
4.2	Ohjauskeskustelu	19.10.2011	19.10.2011	1h	1h	ML, MT & LH
4.3	Ohjauskeskustelu	15.11.2011	15.11.2011	1h	1h	ML & MT

4.4	Valmistavan seminaarin esittäminen ja korjaus	22.11.2011	2/2012	17	15	ML
5	Projektin suunnitleminen	1/2012	4/2012	78h	81h	ML
5.1	Projektikirjallisuuteen perehtyminen	1/2012	2/2012	25h	27h	ML
5.2	Projektisuunnitelman kirjoittaminen	1/2012	2/2012	40h	45h	ML
5.3	Ohjauskeskustelu	26.3.2012	26.3.2012	1h	1h	ML & MT
5.4	Projektisuunnitelman esittäminen ja korjaus	11.4.2012	4/2012	12h	8h	ML
6	Projektin arviointi ja päättäminen	4/2012	5/2012	155h	154h	ML
6.1	Palautteen kerääminen	11.1.2012	16.1.2012	1h	1h	ML
6.2	Loppuraportin kirjoittaminen	4/2012	5/2012	130h	127h	ML
6.3	Ohjauskeskustelu	9.5.2012	9.5.2012	2h	2h	ML, MT & LH
6.4	Maturiteetin kirjoittaminen	22.5.2012	22.5.2012	3h	3h	ML
6.5	Loppuraportin esittäminen ja viimeistely	5/2012	6/2012	15h	17	ML
6.6	Arviointikeskustelu	30.5.2012	30.5.2012	2h	2h	ML, MT & LH
6.7	Loppuraportin siirtäminen Theseus-tietokantaan	6/2012	6/2012	2h	2h	ML
	YHTEENSÄ	1/2010	6/2012	405h	413h	