

Tytti Poukka ja Emilia Lehtivuori

TUKIVIITTOMIEN JA KUVIEN KÄYTTÖ ERITYISTÄ TUKEA  
TARVITSEVIEN LASTEN LIKUNNANOHJAUKSESSA

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Erityiskasvatuksen suuntautumisvaihtoehto  
2012

# TUKIVIITTOMIEN JA KUVIEN KÄYTTÖ ERITYISTÄ TUKEA TARVITSEVIEN LASTEN LIKUNNANOHAUKSESSA

Poukka, Tytti  
Lehtivuori, Emilia  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala Pori  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Erityiskasvatuksen suuntautumisvaihtoehto  
Joulukuu 2012  
Ohjaaja: Karinharju, Kati  
Sivumäärä: 62  
Liitteitä: 5

Asiasanat: soveltava liikunta, erityistä tukea tarvitseva lapsi, liikunnan ohjaus, tukiviittomat ja kuvat

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on kehittää erityistä tukea tarvitsevien lasten Sporttiskerhoa käyttämällä toiminnan ja sanallisen ohjaamisen tukena struktuuria ja puhetta tukevia kommunikointikeinoja. Tässä työssä struktuurilla tarkoitetaan ajan, paikan ja tilan jäsentelyä muun muassa värien ja musiikin avulla sekä puhetta tukevilla kommunikointikeinoilla tukiviittomia ja kuvia. Työn tarkoituksena on luoda pohja tuleville Sporttiskerhon ohjaajille tukiviittomien ja kuvien käytöstä liikuntaryhmässä ja antaa vinkkejä yleisesti oman oppimistulostemme kautta erityislasten liikunnanohjaamiseen. Lisäksi tavoitteenamme on kehittää omia ohjaustaitojemme ja kasvaa ammatillisesti sosiaaliohjaajana.

Opinnäytetyön aikana liikuntatoteutuksia oli yhteensä neljätoista kertaa ja niihin osallistui neljä 3-6-vuotiasta erityistä tukea tarvitsevaa lasta. Jokaisen lapsen ymmärryksi tuleminen ja huomioon ottaminen oli ohjauksemme lähtökohtana. Työn tutkimusosassa tarkastellaan miten kuvien ja tukiviittomien käyttö vaikutti lasten toimintaan ja ohjeiden ymmärtämiseen kerhokerran aikana sekä miten niiden käyttö vaikutti lasten keskinäiseen vuorovaikutukseen. Kerhokerroilla käytetyt kuvat löytyvät opinnäytetyön lopusta (Liite 1). Tutkimusmenetelmänä työssä toimivat omat havainnot ja niiden pohjalta kirjattu päiväkirja muun muassa kerhokertojen etenemisestä, lasten tarpeista ja struktuurin määrästä. Teetimme tutkimuksen aikana myös kyselyn vanhemmille, jossa he saivat kertoa omista havainnoistaan ja toiveistaan Sporttiskerhon strukturointia ja puhetta tukevia kommunikointikeinoja kohtaan.

Tutkimuksen tuloksesta käy ilmi kuinka tukiviittomat ja kuvat helpottavat ohjaamista ja lasten toimintaa. Kuvia ja tukiviittomia käytettäessä säännöllisesti ja strukturoidusti, lapset oppivat tunnistamaan tuntirakenteen ja sen etenemisen. Toisto tuottaa lapsille turvaa, jolloin keskittyminen uuteen toimintaan sujuu paremmin. Yksinkertaiset kuvat ja tarkentavat tukiviittomat toimivat yhdessä ja kertovat lapsille helposti toiminnan tarkoituksen. Vaikka sanallinen ohjaaminen ryhmässä pyrittiin pitämään mahdollisimman pienenä, ryhmässä puhumisen ja vuorovaikutuksen määrä kasvoi. Edistimme ammattitaitomme tuntirakenteen suunnittelussa (Liite 5), struktuurin käytössä sekä erityislasten ohjaamisessa. Saimme Sporttiskerhon ohjaamisesta paljon irti tulevaan työelämään.

## USING SUPPORTING SIGNS AND PICTURES IN PHYSICAL EDUCATION FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Poukka, Tytti

Lehtivuori, Emilia

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services for Special Groups

December 2012

Supervisor: Karinharju, Kati

Number of pages: 62

Appendices: 5

**Key words:** Adapted physical activity, children with special needs, instructing physical activities and structure

---

The purpose of this functional thesis is to develop the actions of Sporttis, a club for special needs children, by supporting the activities with signs, pictures and with different ways of structuring. In this thesis structuring means pictures, images, music and other equipment which supports instructing. The aim of the thesis was to create a basis for future Sporttisclub instructors by using support gestures and images in group exercise based on our own experiences. In addition, our goal was to develop our own instructing skills and grow professionally as bachelors of social services.

During the thesis fourteen physical activity sessions were held, and four 3 to 6 year old children with special needs participated in them. The starting point of the guidance was to take on concern each child individual needs. The research section of the thesis examines how the use of images and signs affected on children's actions and understanding of given instructions during the club session, as well as how the children interacted with each other. The images used in the club sessions are presented in the appendix part of the thesis (Appendix 1). The results of this research were based on observations and diary covering for example the progress of the club sessions, the children's needs for guidance and the amount of structure. During the thesis also parents' feedback was collected. Parents were allowed to present their own observations and wishes for Sporttisclub structuring and speech supporting means of communication.

This research indicated that supporting signs and images clarified instructing and assisted participants functioning. When images and support signs are used in a regular and structured way, the children learn to recognize the structure of the session and its progression. Repetition creates children feeling of safety and reliability which makes concentrating on new activities easier. Simple pictures and supported signs work together well and showed to children the purpose of the activity in an easy way. Although the verbal guidance in the group was kept as low as possible, the amount of speech and interaction increased in the group. As a future professional in social and health care, our instructing expertise and experience improved by using the supporting signs and images and through our own observations and reflections.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PUHETTA TUKEVAT KOMMUNIKOINTIKEINOT .....	6
2.1	Tukiviittomat .....	7
2.2	Kuvat.....	7
3	SOVELTAVA LIIKUNTA .....	8
3.1	Erityistä tukea tarvitseva henkilö.....	9
3.2	Soveltavan liikunnan tavoitteet.....	10
3.3	Lapsen motorinen kehitys .....	11
3.3.1	Tasapainotaidot .....	12
3.3.2	Käsittelytaidot .....	13
3.3.3	Liikkumistaidot .....	13
4	LIIKUNTATUOKION OHJAAMINEN .....	14
4.1	Liikuntatuokion strukturointi.....	15
4.2	Moniaistillinen ohjaaminen .....	16
5	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA ETENEMINEN .....	19
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	19
5.2	Sosionomi (AMK) toiminnallisen opinnäytetyön tekijänä.....	20
5.3	Sporttiskerhon toteutus .....	21
5.4	Tutkimuksen tavoitteet .....	25
5.5	Tavotteiden toteutuminen .....	25
5.6	Vanhemmilta saatu palaute .....	27
6	POHDINTA.....	28
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Ohjasimme toisena opiskeluvuonna yhden kauden Porin vapaa-aikaviraston toteuttamaa erityislasten luistelukoulua, josta innostus erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnanohjaamiseen syttyi. Luistelukoulun aikana ajatuksemme toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamisesta erityistä tukea tarvitsevia lapsia kohtaan täsmentyi ja aloimme suunnitella tutkimustyötämme tältä pohjalta. Lisäksi syksyllä 2011 kävimme Tampereella apuvälinemessuilla, jossa pääsimme tutustumaan ja kokeilemaan sovellettuja liikuntatuokioita sekä saamaan hyödyllistä tietoa muun muassa eri kommunikointikeinoista. Saimme opinnäytetyömme idean lehtori Kati Karinharjulta, kun Porin vapaa-aikaviraston toteuttamassa pienten 3-6-vuotiaiden Sporttiskerhosta puutui ohjaaja ja kerhon toiminta kaipasi strukturointia sekä kehittämistä. Sporttiskerhot ovat VAU ry:n kehittämiä liikuntakerhoja. VAU ry eli Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta on urheilu- ja liikuntajärjestö, jonka tehtävänä on suunnitella, toteuttaa ja kehittää muun muassa liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisten henkilöiden liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia ja olosuhteita. Sporttiskerhot ovat VAU ry:n tuottamia paikallisia liikuntakerhoja lapsille ja nuorille, joilla on jokin vamma tai muu erityisen tuen tarve. Sporttiskerho voi olla tarkoitettu vain tiettyyn vammaryhmään kuuluville lapsille kuten kehitysvammaisille tai tarjota laajemmin monipuolista liikuntaa kaikille erityistä tukea tarvitseville lapsille. Sporttiskerhot toimivat yleensä jonkun vammaisyhdistyksen, liikuntatoimen tai urheiluseuran johdolla. (VAU ry:n www-sivut 2012.)

Ohjaamassamme Sporttiskerhossa lapset ovat erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja heillä on erilaista problematiikkaa kehitysvammaisuudesta ADHD- diagnoosiin. Kaikilla lapsista on jonkin asteen puheen tuottamisen ja/tai ymmärtämisen vaikeus, jolloin puhetta tukevien kommunikointikeinojen käyttö kerhossa olisi lapsille hyödyllistä. Ohjaustilanteita tulisi arvioida lapsen silmin ja olla keskeyttämättä hyvin toimivaa toimintaa puheella. Puheohjaus saattaa olla häiritsevää ja sekavaa lapsen näkökulmasta arvioituna. Puhetta tukevista ja korvaavista kommunikointikeinoista kuten kuvista ja tukiviittomista hyötyvät myös paremman toimintakyvyn omaavat henkilöt ja niiden käytöstä ei ole kenellekään mitään haittaa. Sanallinen viesti muuttuu toistettaessa ja siihen lisätään helposti sanoja sekä äänenpainoja. Lisäksi samasta asiasta käy-

tetään usein erilaisia ja vaikeita käsitteitä, jolloin lapsen on vaikea pysyä puheellisen ohjauksen mukana. (Vuori- Metsämäki & Ylikoski 2006, Toiminnan ohjauksen vaikeudet.) Kuvien ja tukiviittomien käyttö valikoitui ryhmälle parhaimmiksi kommunikointikeinoiksi struktuurin, ymmärretyksi tulemisen sekä oppimisen takaamiseksi kerhossa.

Lähdimme suunnittelemaan kerhoa strukturoinnin näkökulmasta. Ideana oli lisätä tukiviittomat ja kuvat puheellisen ohjauksen tueksi sekä suunnitella kerhokerrat jäsennellyistä toistetuista osista, joihin lapsen on helppo orientoitua. Toistettu kaava kerhokerroilla eteni alkupiiristä, lämmittelyyn, teemaosaan, rauhoittumiseen ja loppupiiriin. Kiinnostuimme aiheesta, koska halumme ryhtyä tekemään jotain konkreettista ja toiminnallista tutkimusta erityistä tukea tarvitseviin lapsiin liittyen oli lähtökohtamme tekemällemme tutkimukselle. Lisäksi molempien oma liikunnallinen tausta innosti ryhtymään liikunnallisen tutkimuksen tekemiseen. Ajatus sosionomin (AMK) näkökulmasta toteutettu liikunnanohjausta koskeva opinnäytetyö kiehtoi ja tuntui luontevalta vaihtoehdolta, koska tietomme ja taitomme opiskelujen aikana muun muassa soveltavasta liikunnasta ovat kasvaneet ja antaneet valmiudet tällaiseen työskentelyyn. Sosionomi (AMK) vaikuttaa ihmisten elämään. Inhimillisyyden ja sosiaalisen oikeudenmukaisuuden edustajana edistää ihmisten hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta muun muassa erityisryhmien parissa. (Samkin www-sivut 2012.) Opinnäytetyömme nimeksi muodostui käyttämiemme puhetta tukevien menetelmien sekä kerhomme erityistä tukea tarvitsevien lasten vuoksi: Tukiviittomien ja kuvien käyttö erityistä tukea tarvitsevien lasten liikunnanohjauksessa.

## 2 PUHETTA TUKEVAT KOMMUNIKOINTIKEINOT

Kommunikointi on kahden tai useamman ihmisen vastavuoroista toimintaa. Kaikki osapuolet toimivat viestien antajina ja vastaanottajina yhtä aikaa tai vuorotellen. Jonkun vuorovaikuttajan ongelmat viestin lähettämisessä tai vastaanottamisessa muodostuu kaikkien samassa vuorovaikutuksessa olevien yhteiseksi asiaksi. Kommunikointiin puheen lisäksi kuuluvat tiedostamattomat sekä sanattomat viestintäkeinot,

kuten ilmeet, eleet, kehon asennot ja katse. (Huuhtanen, 2001, 12.) Puhuminen on yleisin ja paras kommunikointikeino. Kaikki eivät pysty kuitenkaan puhumaan ilman puhetta tukevia ja korvaavia menetelmiä. Näille ihmisille puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointikeinot ovat pääkommunikointimuotoja. Puhetta tukevalla ja korvaavalla kommunikoinnilla tarkoitetaan menetelmiä joissa puhuttua kieltä korvataan tai täydennetään muilla kommunikointikeinoilla. Yleisimpiä kommunikointikeinoja puheen tueksi ovat muun muassa graafiset merkit, erilaiset kuvat ja viittomat. (Tetzchner & Martinsen 2000, 20.)

## 2.1 Tukiviittomat

Tukiviittomilla tarkoitetaan viittomamerkkien käyttöä sekä samanaikaista puhumista tai puheen tapailua. Tukiviittomissa avainasemassa ovat viittomat, jotka esiintyvät puhekielen mukaan lausejärjestyksessä. Yksittäiset viittomat lainataan virallisesta viittomakielestä, mutta viittomakieleen liittyvät säännöt sekä rakenteelliset järjestykset jäävät pois. Kun puheeseen liitetään puhetta tukevat ja selventävät tukiviittomat, usein puherytmi hidastuu sekä sanoma yksinkertaistuu vaistomaisesti. Tukiviittomat voivat lisätä muun muassa dysfaattisten, puhumattomien tai kielellisestä problematiikasta kärsivien lasten tai aikuisten kommunikointia. Jos kommunikoinnin erityisvaikeus on hallitseva, tukiviittomien käyttö on tällöin heille pysyvä kommunikoinnin muoto. Tällaisilla henkilöillä on tärkeä aloittaa tukiviittomien käyttöönotto varhain. (Huuhtanen 2001, 26- 27.)

## 2.2 Kuvat

Puhe on yleisin viestien ilmaisumuoto. Puheen rinnalla kaikki ihmiset käyttävät ei-sanallista viestintää kuten eleitä ja ilmeitä. Myös kuvilla voidaan viestiä. Vastaanotamme ja välitämme päivittäin kuvallisia viestejä esimerkiksi liikennemerkkien ja erilaisten opasteiden välityksellä. Jos puheen ymmärtämisessä ja/tai tuottamisessa on haasteita, puheen rinnalla kannattaa käyttää näköön tai tuntoon perustuvaa kommunikointia. Näitä ovat esimerkiksi esineet ja kuvat. Kuvien kuten muidenkin merkkien käytön perustana on se, että henkilö ymmärtää asian tai esineen ja sitä esittävän kuvan tai merkin yhteyden ja tulee tällä tavalla ymmärretyksi. Kuvien ja merkkien

käyttö kommunikoinnissa perustuu aina kommunikointikumppaneiden väliseen sopimukseen siitä, mitä mikäkin kuva tai merkki tarkoittaa. Eri ihmiset tarvitsevat kuvia eri asioihin. Joku käyttää kuvia ilmaisukeinonaan, toinen ymmärtämisen tueksi ja kolmas muistin tukena selittämään päivän aikana tapahtuvia asioita. Kuvia voidaan käyttää samaan tapaan kuin puhuttakin. Kuvilla voi hakea huomiota tai ilmaista päivittäisiä tarpeita. Kuvilla voi keskustella ja pyytää eri asioita sekä vastustaa, käskää, ihmetellä, kysyä, kuvitella ja kommentoida. Myös silloin kuin kommunikointivälineenä ovat kuvat, kokemus yhteisestä kommunikointitavasta on tärkeää. Kokemus siitä, että viestintä toimii monien ihmisten kanssa kannustaa vuorovaikutukseen. Kuvia tarvitsevalle henkilölle on tärkeää, että hänen kanssaan kommunikoivat kumppanit osaavat tulkita ja käyttää kuvakommunikointia ja kumppanien tulee välittää tietoa puhevammaisen henkilön kommunikointitavasta uusille vuorovaikutuskumppaneille. (Kehitysvammaliitto 2010, 3-11.)

Kuvia käytetään yleisesti ensimmäisenä graafisen kommunikoinnin muotona. Kuvakommunikoinnissa ei välttämättä ole kyse suoranaisesta kommunikointimenetelmästä. Kuvien osoittaminen on yksi ihmisen luonnollisista tavoista kommunikoida ja saada itsensä ymmärretyksi. Helposti ymmärrettäviä kuvia on nykyisin saatavilla monia erilaisia ja ne ovat helposti muokattavissa. Kommunikoinnin tukena käytettäviä kuvia voidaan tehdä valokuvista, lehdistä leikatuista kuvista, itse piirretyistä kuvista tai valmiista kuvapankeista. Erilaiset kuvat sopivat erilaisille kommunikoinnin tasoille ja eri-ikäisille henkilöille. Esimerkiksi valokuvat sopivat paremmin varhaiselle kuvakommunikoinnin tasolle kun taas pidempään kuvakommunikointia käyttäneet kaipaavat laajempia ilmaisun mahdollisuuksia. (Huuhtanen 2001, 58.)

### 3 SOVELTAVA LIIKUNTA

Soveltavalla liikunnalla ja erityisliikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn huononemisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi haasteellista osallistua yleisesti tarjolla olevaan ohjattuun



liikuntaan. Tällaisten henkilöiden liikkuminen vaatii usein soveltamista ja erityisosaamista ohjaajalta. (Piispanen, 2010, 9).

Soveltavaa liikuntaa ja erityisliikuntaa käytetään mielellään samassa merkityksessä ja toistensa synonyymeina. Erityisliikunnalla kuitenkin tarkoitetaan laajempaa kokonaisuutta ja siinä korostetaan liikunnan osuutta, kun taas soveltavassa liikunnassa keskitytään enemmän liikkuvaan yksilöön tai ryhmään. Liikunnan soveltaminen tarkoittaa opetusmenetelmien ja välineiden käyttöä yksilön kannalta sopivassa muodossa. Liikuntaa sovellettaessa voidaan käyttää liikuntaan liittyviä apuvälineitä ja muokata peli tai laji pyörätuolilla mahdolliseksi. Liikunnassa voidaan käyttää myös pedagogista soveltamista, joka tarkoittaa pelien ja leikkien sääntöjen mukauttamista lapsiryhmän mukaan. Soveltavan liikunnan termiä voidaan käyttää yleisesti erityisliikunnan alakäsitteenä. (Rintala & Huovinen: Erityisryhmien liikunnasta erityisliikuntaan 2007, 191.) Kansainvälisellä tasolla soveltavasta liikunnasta käytetään termiä Adapted Physical Activity. (Huovinen, Hämäläinen & Karjalainen. 2003. Soveltava liikuntakasvatus.)

Soveltavan liikunnan mukaan jokainen liikkuja on arvokas sellaisena kuin on, omana itsenään. Jokaisen erityistarpeet, kehitysvaiheet, valmiudet sekä kiinnostuksen kohteet tulee ottaa huomioon yksilöllisesti. Soveltava liikunta luo mahdollisuuden tasa-vertaiseen osallistumiseen yksilöllisesti suunniteltuun ja monipuoliseen liikuntaan. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 12.) Liikuntakäyttäytyminen on hyvin monitahoista ja toiseen vaikuttaminen on haastavaa. Se, että toinen valitsee liikkumisen ja toinen jonkun muun tekemisen, riippuu monista eri tekijöistä. Ihmisen huono sisäinen motivaatio on yleistä, joka saattaa johtua heikoista ympäristöolosuhteista, liian vähäisestä avusta tai jostain aivan muusta. Näin voi monesti olla juuri näillä henkilöillä, jotka tarvitsisivat erityistä tukea liikkumisessaan ja soveltavaa liikuntaa. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 10.)

### 3.1 Erityistä tukea tarvitseva henkilö

Erityisen tuen käsitettä käytetään ensisijaisesti varhaiskasvatuksen ja koulun yhteydessä ja arkikäytössä käsitettä pidetään laajempänä kokonaisuutena kuin vain lapsen

vammaisuutena. Lapsen vammaisuuden ja erityisen tuen välistä eroa on kuitenkin melko vaikea rajata, koska lapsen vammaisuus ja erityisen tuen tarve voi olla taustallaan niin moninaista: synnynnäistä, myöhemmällä iällä todettua tai tapaturmasta aiheutunutta. (Lapsiasiavaltuutetun toimiston julkaisu 2011/10, 7.)

Erityistä tukea tarvitsevilla henkilöillä tarkoitetaan sellaisia ihmisiä, jotka tarvitsevat enemmän tukea, yksilöllistä ohjausta, huomiota ja suunnittelua oppiakseen, kasvaakseen ja kehittyäkseen. Erityisen tuen tarve saattaa olla peräisin kehitysviivästyvästä, vammasta tai sairaudesta. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 88.) Jokaisen erityistä tukea tarvitsevan henkilön tarpeet ja kehitysaste ovat yksilöllisiä, eikä ole tietynlaista oikeaa toimintatapaa, jolla esimerkiksi samaa sairautta sairastavia henkilöitä tulee ohjata tai tukea, vaan jokainen on oma yksilönsä omine tarpeineen ja apuvälineineen. Erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden kohdalla tulee muistaa, ettei liikkujan vamma, sairaus tai käytettävät apuvälineet kerro henkilön persoonasta tai tahdosta mitään. Erityisyydestä huolimatta ihminen on aina omanlaisensa persoona ja kaikilla tulee olla samat valmiudet liikuntaan sekä hyvään kohteluun. (Alanko, Remahl & Saari. 2004, 2.)

### 3.2 Soveltavan liikunnan tavoitteet

Soveltavan liikunnan tavoitteet ovat pääpiirteiltään samat mitä liikuntakasvatuksessakin käytetään. Erityisryhmiin kuuluvien terveydentilan ja toimintakyvyn vaihtelevuuden vuoksi tavoitteet saattavat olla erilaiset yksilöllisestikin. Toimintaa tulee soveltaa mahdollisimman monelle mahdolliseksi eikä paneutua siihen mitä erityisryhmään kuuluva henkilö ei pysty tai osaa tehdä. Tavoitteiden asettamisessa tulee kiinnittää huomiota siihen mitä asianomainen henkilö vammastaan tai sairaudestaan huolimatta pystyy tekemään ja miten jokainen yksilö tulee kohdata omanlaisena yksilönä taitoineen ryhmässä. Liikunnan avulla pyritään edistämään liikkujan terveyttä, toimintakykyä, kasvamista ja kehittymistä sopeutumiskykyiseksi yksilöksi. Liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa tulee ottaa huomioon tasapuolisesti seuraavat liikuntakasvatuksen tavoitealueet: motoriset, affektiiviset, kognitiiviset ja sosiaaliset tavoitteet. (Mälkiä & Rintala 2002, 202- 203.)

Motoriset eli toiminnalliset tavoitteet pitävät sisällään liikettä koskevia tavoitteita. Ne ylläpitävät ja parantavat terveyttä, kehittävät liikehallintaa (muun muassa tasapaino ja koordinaatio), auttavat tunnistamaan omat liikkumismahdollisuutensa sekä ylläpitävät ja kohottavat fyysistä kuntoa. Affektiivisiin tavoitteisiin kuuluvat tunnepiirteiset ja elämykselliset tavoitteet, joita ovat onnistumisen kokemukset, itseluottamuksen ja itsearvostuksen lisääntyminen, liikunnan mielihyvän kokeminen sekä oman kehon tunteminen ja hyväksyminen. Kognitiiviset eli tiedolliset tavoitteet taas koostuvat ruumiinrakenteen tuntemisesta, oikeiden apuvälineiden löytämisestä, itselleen sopivien liikuntamuotojen löytämisestä sekä oman vammansa, sairautensa tai erityispiirteensä tunnistamisesta. Sosiaaliset tavoitteet koostuvat eri vuorovaikutusosaamisesta kuten jokaisen huomioon ottamisesta, kannustamisesta sekä itsensä tuntemisesta osana ryhmää. (Mälkiä & Rintala 2002, 203 -204.)

### 3.3 Lapsen motorinen kehitys

Lapsen kehitys on koko ajan jatkuva prosessi, joka alkaa hedelmöittyneestä munasolusta ja jatkuu kokonaisvaltaiseksi lapseksi. Heti syntymän jälkeen lapsi ei kykene liikkumaan eikä hallitsemaan liikkeitään, sillä lihaksisto ja luusto ovat vielä niin heikot. Motorinen kehitys karttuu tavallisesti vaiheittain tietyssä järjestyksessä, mutta joskus järjestys saattaa muuttua tai jotain vaiheita voi jäädä kokonaan pois. Lapsilla on paljon eroja siinä milloin saavuttavat kunkin motorisen tason eikä tasolta toiselle siirtyminen ole jokaiselle itsestänselvyyttä. Tämän takia varsinkin pienten lasten liikunnanohjauksessa tulee muistaa yksilöllisyys ja motorisen tason huomioiminen. (Autio & Kaski 2007, 53.)

Motorisen kehityksen kulussa on havaittavissa valmius- ja herkkyyskausia, jolloin jonkin toiminnan oppiminen on helpompaa kuin muulloin. Jos taito jää oppimatta herkkyyskaudella, sen oppiminen saattaa tuottaa haasteita myöhemmin. Pienen vauvan liikkuminen on aluksi hyvin kömpelöä ja laajaliikkeistä. Liikkuminen on tällöin karkeamotorista. Kömpelön liikkumisen tilalle kehittyy vaiheittain sirommat, tarkemmat liikkeet, jolloin edetään karkeamotoriikkaan. Lapsi harjoittelee oppimaansa liikettä monta sataa kertaa päivässä, jolloin turhat liikkeet häviävät hiljalleen pois ja liike jäsentyy sekä pienenee, tällöin edetään vakiintumisen ja mukautumisen vaihee-

seen. Tässä vaiheessa liike automatisoituu ja se hallitaan täydellisesti sekä sitä osataan soveltaa erilaisiin olosuhteisiin ja tilanteisiin. Motorisia perustaitoja ei voi missään vaiheessa opettaa lapselle ennen kuin hän on siihen itse kypsä, eli hänen hermostonsa ja lihaksistonsa on saavuttanut tarvittavan tason. (Autio & Kaski 2007, 53.)

Motoriselle kehitykselle tyypillistä ovat puolierot, jolloin toinen vartalon puoli kehittyy nopeammin kuin toinen. Puolierot, vasen- ja oikeakätisyys, määräytyvät lapsen geeneissä ja niitä vastaan on turha taistella tai yrittää muuttaa toisiksi, sillä se vaikuttaa myöhemmin esimerkiksi lukemaan oppimiseen ja kirjoittamiseen. Suuria lihaksia vaativia harjoitteita tulisi aina muistaa harjoittaa tasapuolisesti molemmilla puolilla. (Autio 2007, 53- 54.) Aina puolierot eivät kuitenkaan tasoitu, jonka seurauksena voi ilmetä kömpelyyttä ja vaikeuksia koordinaatiota vaativissa tehtävissä (Mälkiä & Rintala 2002, 11).

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan vartalon ja raajojen osien yhdistynyttä liikerhymää, joita käytämme hyväksemme jokapäiväisissä toimissamme ja siksi niiden oppimiseen tulisi kiinnittää suurta huomiota. Motoristen perustaitojen pohjaksi voidaan luokitella tasapaino-, käsittely- sekä liikkumistaidot, jotka luovat perustan lajitaitojen oppimiselle eli kahden tai useamman perustaidon yhdistelmäksi. (Numminen 1996, 24.)

### 3.3.1 Tasapainotaidot

Tasapainotaidoista ensimmäisenä kehittyvä osa on paikallaan pysyminen ja siihen liittyvät taidot, joita kutsutaan myös staattisiksi taidoiksi. Tämän jälkeen kehitys etenee tasapainoa ylläpitäviin taitoihin kuten yhdellä jalalla seisomiseen. Näitä tasapainoa ylläpitäviä taitoja voidaan kutsua myös dynaamisiksi taidoiksi. Tasapainotaitoihin kuuluu esimerkiksi koukistus, heiluminen, kierto ja kääntyminen. Lisäksi tasapainoa tarvitaan muun muassa liikkeelle lähtiessä, vauhdista pysähtymiseen ja hyppimiseen. Lapsen tulee osata yhdistää lihas- ja tasapainoaistista lähtevät aistitiedot, jotta tasapainotaitojen oppiminen onnistuu. Joskus tasapainotaitojen oppiminen tuottaa ongelmia, jolloin aistitietojen harjoittaminen saattaa auttaa tunnistamaan aistikanavien viestit ja sitä kautta oppiminen helpottuu. Hyviä harjoituksia aistikanavien

aktivoimiseksi on erilaiset keinumis- ja tasapainoiluharjoitukset erilaisilla alustoilla ja eri korkeuksilla. (Tuomi 2010, 9.)

### 3.3.2 Käsittelytaidot

Käsittelytaitojen oppiminen vaatii havainto ja motoristen taitojen yhteistyötä. Ensimmäisenä kehittyy karkeamotoriset. suurten lihasryhmien yhteistyötä vaativat taidot, joita on esimerkiksi vieritys, pyöritys, työntö, veto, heittäminen, lyöminen ja potkaisu. Ilman karkeamotoristen taitojen oppimista lapsi ei voi kehittyä seuraavaan vaiheeseen eli hienomotoriikkaan. Hienomotoriikka on pienten lihasten tarkkuutta vaativia liikkeitä, esimerkiksi piirtäminen, kengän nauhojen solmiminen, saksilla leikkaaminen ja kirjoittaminen. (Tuomi 2010, 9.)

### 3.3.3 Liikkumistaidot

Liikkumistaidot tarkoittavat niitä taitoja joilla lapsi pääsee liikkumaan paikasta toiseen, esimerkiksi ryömiminen, kieriminen, konttaaminen, kiipeäminen, käveleminen, juokseminen ja hyppiminen. Liikkumistaidot ovat samanlaisina toistuvia rytmikkäitä liikkeitä, joiden avulla lapsi oppii samalla myös hahmottamista. Tasapainotaitojen hallitseminen on edellytys liikkumistaitojen opettelulle. Liikkumistaitoja harjoitellessa lapsen tulee samalla kohdatuksi hahmotus tilasta, jossa liikkuu. On tärkeää teettää lapsille harjoitteita joissa lihas- ja tasapainoaistit yhdistyvät tuntoaistimuksiin. Liikkumistaitoharjoitteet ovat hyviä näkö-, lihas-jänne- ja tuntoaistimusten yhdistämisharjoituksia. Hyviä liikkumistaitoharjoitteita voi tehdä esimerkiksi perheen kanssa metsässä, siellä maasto on sopivan epätasaista ja matkan varrelta löytyy paljon erilaista tutkittavaa. (Tuomi 2010, 9.)

## 4 LIIKUNTATUOKION OHJAAMINEN

Lapsiryhmän liikunnan ohjaaminen on haastavaa työtä. Ilman hyvää ennakkovalmistautumista lapsiryhmän ohjaaminen saattaa päätyä kaaokseen. Aina tulisi olla takataskussa varasuunnitelmia ja muistaa käyttää aikaa ryhmään tutustumiseen. ”Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”-sanonta kuvaa lapsiryhmän ohjausta erinomaisesti. Liiallinen jonottaminen, odottelu tai tyhjat hetket luovat lapsiin levottomuutta, joka aiheuttaa ohjaajan hallinnan heikkenemistä. Aina kaikki ei suju niin kuin suunnitelmassa lukee ja siksi on varauduttava kehittämään jotain muuta mahdollisimman nopeasti. On hyvä muistaa, että lasten liikunnan ohjaus on usein prosessi, johon seuraavalla kerralla voi palata uudelleen. (Autio & Kaski 2005, 63.)

Millainen on hyvä ohjaaja, kun ohjattavaksi tulee haasteellinen lapsiryhmä? Tällöin on mietittävä hyvän ohjaajan piirteitä, jotta täysipainoinen ja liikuntaan motivoiva tunti olisi mahdollinen. Jokaisella ohjaajalla on omat vahvuutensa ja persoonansa. Jotkut ohjaajat saavat taidoillaan ryhmän toimimaan heti haluamallaan tavalla ja toiset eivät välttämättä koskaan. Samassakin harrastustoiminnassa voi toimia hyvin erilaisia ohjaajia, jotka ovat yhtä pidettyjä, taitavia ja päteviä. Tärkeitä ominaisuuksia ohjaajalle ovat aitous, hyvä itsetuntemus, kannustavuus, luotettavuus, luovuus ja turvallisuus; muutamia mainitaksemme. Ohjaaminen on vaativaa ihmissuhdetyötä, jossa kaiken toiminnan pääpisteenä on liikkuva lapsi kehoineen, tunteineen, ajatuksineen, erityispiirteineen ja elämäntilanteineen. Ammattitaitoinen ja hyvä ohjaaja on tietoinen itse oman toimintansa lähtökohdista, ihmiskäsityksistään ja arvoista, jolloin mukautuminen ryhmän lähtökohtiin ja arvoihin sekä toimintatapoihin on luontevaa. (Autio & Kaski 2005, 63- 64.) Liikuntaan osallistuvien tarpeiden tunnistaminen ja tunteminen on avain hyvän opetuksen tuottamiseksi. Ennen kerhon tai liikuntatuokioiden alkua on hyvä tehdä kartoitus osallistujien taito- ja kehitystasosta, liikkujien toiveista, avuntarpeesta sekä terveyteen liittyvistä asioista, jotka on hyvä huomioida toimintaa ohjattaessa. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 54- 55.) Ohjaajan toimintatavat ovat tietoista, suunniteltua toimintaa, mitä tehdään, miksi ja mitä harjoitteella mahdollisesti saavutetaan, mutta jotkut toimintatavoista voivat olla sokeita pisteitä eli tapoja joita ohjaaja itse ei huomaa. Esimerkiksi sanomisista voi löytyä hokemia tai liian monimutkaisia lauserakenteita tai sanoja, jotka saattavat vaikeuttaa liikkujan

keskittymistä itse toimintaan tai häiritä heidän ymmärrettävyyttä. Palautteen avulla ohjaaja voi tulla tietoiseksi omista toimintatavoistaan ja saada tietoon mahdolliset sokeat pisteensä, minkä avulla toimintatapoja voi muuttaa haluamaansa suuntaan. Muita tärkeitä hyvän ohjaajan huomioitavia asioita ovat asenteet, arvomaailma ja maailmankäsitys. (Autio & Kaski 2005, 64- 69.)

Vuorovaikutus on enemmän kuin pelkkää puhetta, kommunikointia. Vuorovaikutus on aina läsnä ohjaustapahtumissa ja ohjaustapahtumat ovat vuorovaikutusta. Lapsen kanssa oleminenkin on vuorovaikutusta, vaikkei sanoja käytettäisikään. Ohjaajan tulee toimia vuorovaikutteisena mallina lapsille ja antaa palautetta sekä toivotusta että ei-toivotusta käytöksestä, jos tarvetta. Ohjaaja on se ihminen ryhmässä, joka luo ilmapiirin, jossa liikutaan ja jossa on turvallista harjoitella vuorovaikutustaitoja sekä yhteistyötä muiden lasten kanssa. (Autio & Kaski 2005, 69.)

#### 4.1 Liikuntatuokion strukturointi

Strukturin avulla selkiytetään, yksinkertaistetaan ja usein kuvitetaan toimintaa, sanomista ja tekemistä. Strukturin avulla voidaan selkiyttää aikaa, paikkaa, toimintaa: mitä, missä ja milloin jotain tapahtuu tai tulee tapahtumaan. (Vuori-Metsämäki & Ylikoski 2007, Strukturoiminen.) Strukturoimalla pyritään liikunnan ohjaamisessa mahdollisimman hyvään selkeyteen, jolloin toiminnan rakenne ja tavoitteet hahmotuvat liikkujalle helposti. Selkeyden tarkoituksena on auttaa liikkujaa suuntaamaan tarkkaavaisuutensa opetuksen sisältöön, havainnoimaan liikuntasuoritusta sekä jäsentämään omaa oppimistaan. Strukturoinnin voi kohdistaa koko liikuntaopetuksen prosessiin kuten liikunnan tavoitteisiin, sisältöön, opetusmenetelmiin, kommunikointiin, tilaan, ajankäyttöön ja palautteeseen. Strukturin apuvälineinä voidaan käyttää tuokiosuunnitelmia, kuvitettua toimintaa, erilaisia tehtävälistoja, päivä tai viikko-ohjelmia tai esimerkiksi munakelloa ajan selkiyttämiseksi. Ympäristön ja toiminnan selkeyttämiselle on tärkeää ylimääräisten häiriötekijöiden minimoiminen ja apuvälineiden, kuvien tai puheen äärimmäisen selkeä ja tarkka käyttö. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 53.)

Lapsen näkökulmasta strukturi tarkoittaa arjen selkeyttä, järjestystä ja ennustetta-

vuutta, jotka tuovat turvallisuutta ja näkyvät hyvänä olotilana sekä hyvänä käytöksenä lapsessa. Strukturi on lapselle apuväline, joka auttaa erilaisista tilanteista selviytymisessä. Ikään kuin lapselle paalutettaisi kohtia, jotka tekevät pohjasta kantavan ja turvallisen toimia. (Vuori-Metsämäki & Ylikoski 2007, Strukturoiminen.) Strukturointia on alettu toteuttamaan alun perin autististen henkilöiden opetuksessa TEACCH (Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children) -mallin kautta. TEACCH- menetelmän mukaan ympäristöä visualisoidaan, jotta esimerkiksi erilaisten toimintojen aloittamiseen ja ylläpitämiseen liittyvistä problematiikoista kärsivä henkilö voi erityispiirteistään huolimatta keskittyä mahdollisimman hyvin omaan oppimiseensa tilassa. TEACCH- ohjelmaan kuuluu myös tarkkaan suunniteltu yksilöllinen toiminta ja sen ohjaus. (Kerola 2001, 14-16.)

#### 4.2 Moniaistillinen ohjaaminen

Ihmiset ovat erilaisia siinä, millä tavoin opimme ja viestimme sekä mitkä aistit ovat herkimmillään uusille asioille. Me tutkimme ja opimme ympäristöömme eniten aistiemme avulla. Voimme kuulla, nähdä, maistaa ja haistaa eri asioita. (Huhtinen 2002, 12.) Oppiminen ei ole yksiselitteinen tapahtuma. Liikuntaa voidaan käyttää oppimisen välineenä, jolloin helpotetaan jonkin asian ymmärtämistä soveltamalla sitä tuttuihin jo opittuihin tekijöihin. (Autio & Kaski 2005, 58.) Oppiminen ja viestintä perustuvat henkilöiden vastavuoroiseen viestintään. Vuorovaikutusta ja oppimista tapahtuu monien eri aistikanavien välityksellä. Nykyisin yksilöiden erot oppimistyy-leissä otetaan huomioon opetus- ja ohjauksikäytännöissä ja niitä käytetään monipuolisesti. Eri aistikanavien käyttö viestinnän ja ohjaamisen edistäjänä on oppimisen perusasioita. Oppiminen helpottuu, kun liikkuja tai oppija tiedostaa millä tavoin hän itse parhaiten oppii. (Autio & Kaski 2005, 58.) Ohjauksessa, jossa on erilaisia oppimistyyppisiä, on syytä turvautua moniaistilliseen viestintään. Tällöin on valittava ohjausmenetelmät siten, että ne palvelevat sekä auditiiivisia, visuaalisia että kinesteettisiä oppijoita. (Kerola 2001, 111.) Jotkut ihmiset käyttävät tasapainoisesti kaikkia aistejaan; näkö, kuulo, tunto, maku sekä haju ja pystyvät tätä kautta ottamaan viestejä vastaan joustavasti kaikilla kanavilla. Jotkut taas hallitsevat vain yhden tai kaksi aistikanavaa ja muut jäävät heikommalle käytölle. Tällöin ohjauksessa tulee miettiä mil-



lä aistikanavalla kyseistä asiaa kannattaa ohjata, jotta mahdollisimman moni voisi käyttää hyödykseen omaa miellejärjestelmäänsä oppimisessa. (Huuhtanen 2002, 37.)

Auditiivinen viestintä tarkoittaa ihmisiä, joille oppiminen ja liikkuminen ovat helppointa kuuloaistin avulla. Auditiivinen liikkuja oppii parhaiten kuunnellessaan esimerkiksi ohjaajan antamia ohjeita ja toimimalla niiden mukaisesti. Hän kykenee tekemään mielessään muistiinpanoja kuunnellessaan ja suhtautumaan kuulemaansa melko kriittisesti. Auditiivinen oppija on siis hyvä kuuntelija, joka pystyy puheesta havaitsemaan pääkohdat ja painotukset eri asioille. (Autio & Kaski 2005, 59.) Tällaiselle viestijälle visuaaliset, näköaistin avulla koetut, kuvat, eleet ja ilmeet eivät merkitse välttämättä paljoakaan. Auditiiviselle viestijälle on tärkeää uuteen tutustumisessa kuuleminen ja ympäristön tuottamat erilaiset äänet. Musiikki ja sen rytmi saattavat auttaa auditiivista viestijää keskittymään ja oppimaan uutta, mutta myös joskus häiritsevät ja vievät keskittymisen pelkästään musiikin kuunteluun. Kuuloaistia paljon hyödyntävä viestijä on puhelias ja heidän sanavarastonsa on laaja sekä monipuolinen. Puheääni on yleisesti miellyttävän pehmeä ja se vaihtelee mielenkiintoisesti. Asioiden muistiin palauttaminen saattaa olla hitaampaa mitä esimerkiksi visuaalisella viestijällä. Auditiivinen viestijä muistaa usein hyvin mitä ja miten jokin asia on esitetty. (Huhtinen 2002, 38- 39.) Auditiivisen oppijan voi tunnistaa siitä, että kirjallisten ohjeiden sisäistäminen voi tuottaa vaikeuksia ja kirjallisista tehtävistä suoriutuminen voi viedä paljon aikaa. (Kerola 2001, 111- 112. )

Visuaalinen oppija oppii parhaiten näköaistin avulla. Tällaiselle visuaaliselle oppijalle uudet materiaalit on käsiteltävä ensin lukemalla ja sen jälkeen vasta näyttämällä mahdollisia kuvia. Henkilö jolla näköaistin kautta oppiminen on vahvaa, saattaa ymmärtää puhutut ohjeet väärin tai reagoida kuuluviin ääniin voimakkaasti. Visuaalisen oppijan ohjauksessa puheen tukena tulisi käyttää kuvia, graafisia esityksiä, taulukoita tai ylipäänsä visualisointia, jotta ohjeet olisivat helposti ymmärrettäviä. (Kerola 2001, 112.) Visuaaliselle oppijalle liikunnassa liikesarjojen oppiminen on helppoa vain katsomalla ja seuraamalla (Autio & Kaski 2005, 59).

Kinesteettinen oppija käyttää sormiaan ja käsiään oppimisen apuna. Kinesteettiselle oppijalle ja liikkujalle tuntoaisti on hallitsevassa asemassa. (Autio & Kaski 2005, 59.) Liikkuminen ja tekeminen auttavat kinesteettistä oppijaa oppimaan uusia tietoja

ja taitoja parhaiten. Kinesteettinen oppija tarvitsee paljon käytännön ohjeita toiminnan ja tekemisen mielekkyyden löytämiseksi. Hiljaa paikoillaan istuminen ja ohjeiden kuunteleminen saattaa olla kinesteettiselle oppijalle vaikeaa. Ohjauksessa tulisi hyödyntää harjoituksia, jotka stimuloivat kosketus- ja tuntoaistia, koska he oppivat helpoiten tekemisen kautta. (Kerola 2001, 112.)

Eri aistikanavista saatu tieto rakentuu oppijan mielessä vastaamaan hänen aiempia kokemuksiaan ja tietämyksiään muun muassa kehostaan, itsestään ja ympäröivästä maailmasta yleensä. Ihmiset rakentavat uutta tietoa itsestään ja maailmasta jo opittujen tietojen ja taitojen päälle. Joten mikäli liikuntakokemukset tai oppimistilanteet ovat olleet kielteisiä, on niiden muuttaminen melko vaikeaa, koska ihminen etsii tietoa ympäristöstään, joka tukee aikaisempia oppeja. Kun ihminen taas saa uusia positiivisia kokemuksia turvallisessa ja sallivassa ympäristössä, hän alkaa vähitellen selvittää niitä itselleen myönteisellä tavalla. Ymmärtäminen mahdollistaa opitun asian edelleen kehittelyn ja soveltamisen, joka syventää asioiden ymmärtämistä ja oppimista. Monien eri taitojen opettelu tehdään liikunnassa liian monimutkaisesti. Monimutkaisten sarjojen ja leikkien sijaan tulisi keskittyä yksinkertaisiin kehon liikkeiden opetteluun. Esimerkiksi on paljon helpompaa heiluttaa käsiä ilmassa tiettyssä rytmisessä kuin pitää samalla ilmassa palloa tai muuta välinettä. Kuitenkin, jos lapsi on jo oppinut tekemään jonkin tietyn liikkeen kehollaan, hän voi oppia tekemään kehollaan uusia asioita vanhan opitun taidon jatkona. (Autio & Kaski 2005, 59.)

Lasten ohjauksessa tulee muistaa, että lasta ohjataan ”silmiä kautta”. Visuaalisuus korostuu kaikessa: ohjaamisessa, materiaaleissa ja ympäristössä. Kuvat, värikoodit, esineet ja välineet sekä kommunikoinnin apuvälineet ovat tärkeitä osia viestinnässä. Ympäristön, informaation, toiminnan ja itse ohjauksen on oltava selkeää. Kun lasta opetetaan tai ohjataan, tulee puhua mahdollisimman vähän tai ei mahdollisesti ollenkaan. Suurella osalla lapsista on puheen tuottamisen tai ymmärtämisen vaikeutta, varsinkin jos kyseessä on alle kouluikäinen lapsi. Tämän takia ohjauksen tueksi tulisi ottaa käyttöön yhä enemmän puhetta tukevia ja korvaavia kommunikointikeinoja eli AAC- menetelmiä. Puheohjaus saattaa olla häiritsevää ja sekavaa lapsen näkökulmasta arvioituna. Ohjaus- ja palautetilanteita tulisi arvioida lapsen silmin ja olla keskeyttämättä hyvin toimivaa toimintaa puheella. Puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointikeinot kuten kuvat ja tukiviittomat koetaan usein vaikeavammaisten kei-

noiksi ilmaista itseään, vaikka niistä hyötyvät myös paremman toimintakyvyn omaavat henkilöt ja niistä ei ole kenellekään mitään haittaa. Sanallinen viesti muuttuu toistettaessa ja siihen lisätään helposti sanoja, äänenpainoa ja käytetään samasta asiasta erilaisia ja vaikeita käsitteitä. Kuvia käyttämällä asia pysyy samanlaisena sitä toistettaessa ja eri henkilöiden näyttämänä. Kuvallista viestiä voi katsoa pitkäänkin ja useita kertoja tuokion aikana ja sen näyttämiseen kuluu aikaa paljon vähemmän kuin puhekielellä selitettäessä. Kommunikaatiokuvia voi käyttää nippuna taskussa tai esillä ympäristössä muun muassa liikuntasalin eri puolilla tai kommunikointikansiona johon palataan aina toiminnan muuttuessa. (Vuori-Metsämäki & Ylikoski 2006, Toiminnan ohjauksen vaikeudet.)

## 5 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA ETENEMINEN

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi vaihtoehto ammattikorkeakoulussa tehtävästä tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisella kentällä käytännön toiminnan opastusta, ohjeistusta tai toiminnan järjestämistä. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät toiminta, teoria, tutkimus sekä raportointi. Tutkittavasta ilmiöstä tai aiheesta, josta toiminnallinen opinnäytetyö tehdään, kerätään kattavasti aineistoa, jotta se on yleistettävissä ja sovellettavissa vastaavanlaisiin tapauksiin ja kohderyhmään. Tutkimustiedon tarkoitus toiminnallisessa opinnäytetyössä on tekijän itse luoma, rajattu, täsmennetty ja perusteltu aineisto toiminnallisesta osuudesta. Tutkimustieto tiivistyy toiminnallisen opinnäytetyön raporttiin ja toinen osa on itse toiminnallinen osuus. Toiminnallisen opinnäytetyön voi tehdä joko määrällisenä tai laadullisena tutkimuksena. Määrällisessä tutkimuksessa halutaan käyttää numeraalista aineistoa ja kaavioita. Laadullisessa tutkimuksessa taas halutaan kuvailla esim. ihmisten haluja, mielipiteitä, tekemistä, odotuksia tai kokemuksia tutkittavasta alueesta esimerkiksi päiväkirjan avulla. (Vilka 2010, 5.)

Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen muistio joka sanallisessa ja/tai kuvallisessa muodossaan dokumentoi opinnäytetyöprosessia. Toiminnallinen prosessi opinnäytetyössä saattaa jakaantua niin pitkälle aikavälille, että loppu päässä alkupään tekemisiä ja havaintoja on mahdotonta muistaa. Opinnäytetyöpäiväkirja koostuu omista havainnoista ja muistiinpanoista toiminnan toiminnallisen prosessin aikana. Raportoinnin näkökulmasta on hyvä, että opinnäytetyöpäiväkirjaan kirjaa ylös järjestelmällisesti kaiken ideoinnin, tavoitteet, muutokset ja toteutustavat, jotta raportin kirjoittaminen ja tutkimuksen analysointi sujuu mutkattomasti ja totuuden mukaisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19- 20.)

## 5.2 Sosionomi (AMK) toiminnallisen opinnäytetyön tekijänä

Sosionomin (AMK) työ on eri-ikäisten ihmisten kasvun, kehityksen ja sosiaalisen toimintakyvyn tukemista, yhteisöjen vahvistamista, arjessa selviytymisen ohjaamista, yhteiskunnallista vaikuttamista, palveluihin ohjausta ja niiden tuottamista sekä työn kehittämistä ja esimiestyötä eri asiakasryhmien kanssa. Sosionomi (AMK) opiskelija on koko opintojen ajan mukana ammatillisen kasvun pienryhmissä, joissa tuetaan ja edistetään opiskelijan ammatillista ja persoonallista kasvua sekä heidän kehittymistään osaajiksi, jotka ymmärtävät sosiaalisen ja eettisen näkökulman merkityksen tekemässään hyvinvointi- ja kasvatustyössä esimerkiksi erityisryhmien tai lasten ja nuorten parissa. (Samkin www-sivut 2012.)

Sosionomi (AMK) erityiskasvatuksen ja vammaisryhmien ohjauksen suuntautumisvaihtoehdon opintoihin kuuluu soveltavaa liikuntaa, erityistä tukea tarvitsevan henkilön ohjausta, kehollista ilmaisua, tietoa vammaisuudesta sekä erityiskasvatuksesta. Soveltavan liikunnankurssista saimme esimakua siitä, mitä käsite tarkoittaa ja miten se eroaa muusta liikunnasta. Soveltavan liikunta kurssin jälkeen innostuimme aiheesta ja aloimme ohjata talvella 2011 Porin vapaa-aikaviraston erityislasten luistelukoulu. Lähdimme ohjaamaan kerhoa rohkeasti, koska molemmilla oli kokemusta ennestään lasten liikuntakerhojen vetämisestä sekä luistelusta omana harrastuksena. Erityislasten kanssa toimiminen oli ennestään vähäistä, mutta innostus ohjaamisesta riittää ohjaajana toimimisen perusteeksi. Luistelukoulun ohjaus antoi meille paljon ai-

neksia erityisryhmien ohjaukseen sekä soveltavaan liikuntaan. Saimme ohjauksesta paljon ideoita ja ajateltavaa soveltavan liikunnan eri mahdollisuuksista ja löysimme itsestämme halun olla mukana tuottamassa erityisliikuntaa. Idea toiminnallisesta opinnäytetyöstä erityislasten ja liikunnan parissa lähti luistelukoulun ohjaamisesta.

Syksyllä 2011 olimme apuvälinemessuilla Tampereella Pirkkahallissa ja tutustuimme liikunnan soveltaviin kohteisiin sekä saimme paljon materiaalia muun muassa puhetta tukevasta kommunikoinnista eri toimipisteistä. Oli mielenkiintoista nähdä eri soveltavan liikunnan lajeja ja päästä kokeilemaan niitä henkilökohtaisesti. Osallistuimme messupäivän aikana myös sirkuskouluun, joka oli meille aivan uusi kokemus ja, jonka innoittamana Sporttiskerhostakin löytyy kahtena kertana sirkustelu teema.

Meidän toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen lähti liikkeelle Porin vapaa-aika viraston tarpeesta saada pienten erityislasten Sporttiskerholle ohjaaja ja samalla toiveet kerhon uudistamisesta ja kehittämisestä nousivat esiin. Tartuimme toimeen idealla ohjata kerhoa lisäämällä kuvien ja tukiviittomien käyttöä sanallisen liikunnanohjauksen tueksi kerhoon. Ryhmän koko oli pieni, vain neljä lasta, mutta tukiviittomien ja kuvien henkilökohtainen käyttö vaati yhden ohjaajan ja yhden lapsen kokoaikaisen huomioimisen kerhon aikana, joten suuremmassa ryhmässä näin intensiivinen toteuttaminen olisi ollut vaikeaa. Opinnäytetyömme muotoutui laadulliseksi, toiminnalliseksi opinnäytetyöksi, jossa itse ohjaajina kehitimme toimintaa ja ohjausta erityistä tukea tarvitseville lapsille sopivammaksi. Tarkoituksena oli luoda pohja tuleville Sporttiskerhon ohjaajille tukiviittomien ja kuvien käytöstä tässä ryhmässä ja antaa vinkkejä yleisesti oman oppimistulostemme kautta erityislasten liikunnanohjauksesta.

### 5.3 Sporttiskerhon toteutus

Sporttiskerhoa toteutettiin yhteensä neljätoista kertaa tiistaisin Satakunnan ammattikorkeakoulun salissa. Olimme suunnitelleet kerhokerrat etukäteen valittujen teemojen mukaan ja kirjanneet ne tuntisuunnitelmakaavakkeisiin (Liite 3). Kaavakkeista käy ilmi kerhokerran teema, mitä on tehty, mitkä ovat olleet toiminnan tavoitteet, mihin erityisesti kiinnitimme huomiota sekä mitä välineitä käytimme. Käytimme mo-

lemmat ohjatessamme kerhoa sekä kuvia että tukiviittomia ja vuorottelimme joka kerralla vetovastuussa olevaa ohjaajaa. Pyrimme olemaan aktiivisesti lasten mukana toiminnassa ohjaamisen ohella.

Tuntisuunnitelmissamme käytimme tavoitteiden asettelun lähtökohtana liikuntakasvatuksen tavoitealueita. Painotimme erityisesti suunnittelussamme sosiaalisia ja toiminnallisia tavoitteita perusteena oma sosiaalialan opiskelu ja vuorovaikutuksellinen työskentely. Strukturointi, selkeys ja puhetta tukevat menetelmät ovat suuressa osassa suunnitelmaa ja sosiaalista toimintaa kerhossamme. Toiminnallisten tavoitteiden osalta lasten motoristen perustaitojen oppiminen ja kehittyminen omalla tasolla on mielestämme tärkeää. Kiinnitämme huomiota perusliikuntataitoihin kuten kävelemiseen, juoksemiseen, tasapainoon ja hyppäämiseen. Tärkeinä ja oleellisina pidämme myös affektiivisia ja kognitiivisia tavoitteita, mutta olemme lähtökohtaisesti suunnitelleet toimintaa niin, että affektiiviset ja kognitiiviset tavoitteet käyvät toteen sosiaalisten ja motoristen tavoitteiden kautta. Uskomme sosiaalisten ja motoristen tavoitteiden asettamisella olevan erityinen merkitys erityistä tukea tarvitsevien lasten toiminnassa ryhmässämme. Rohkaisemme lapsia olemaan mukana teettämissämme peleissä ja toiminnassa omalla tavallaan ja muistutamme heitä, että jokainen lapsi ryhmässä osaa ja pystyy toimimaan, mutta toisilla tekeminen saattaa vaatia enemmän harjoittelua ja ohjausta. Suunnittelimme kerhokertamme niin, että jokaiselle lapselle tekeminen oli mielekästä ja niistä olisi aina mahdollista oppia jotain uutta. Käytimme paljon eri värejä ja muotoja sekä esineitä havainnollistamaan toimintaa. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 53.)

Aloitimme kerhon ohjaamisen tutustumalla ensin lapsiin ja ryhmään, jotta oppisimme määrittelemään minkälaisia kuvia ja tukiviittomia tarvitsimme ja kuinka paljon sekä miten tässä ryhmässä niitä olisi parasta käyttää. Alussa käytössä olevia kuvia oli vain yksi tai kaksi ja tukiviittomia käytimme alku- ja loppupiirissä. Kerhon edetessä lisäsimme kuvia ja tukiviittomia parhaaksi näkemiimme kohtiin ja käytimme niitä aina jokaisen harjoitteen yhteydessä useaan kertaan. Jokaisella kerhokerralla käytimme piiri-, rentoutumis- ja kotikuvaa. Lisäksi jokaisen kerhokerran teemasta oli oma kuvansa sekä uuden leikin yhteydessä käytimme siihen liittyvää kuvaa selkeyttämään toiminnan opettelua.

Aloitimme jokaisen kerhokerran alkupiiristä ja päätimme ne loppupiiriin, jolloin istuimme keskellä salia piirissä paikkamerkkien päällä. Selkeä aloitus ja lopetus auttoivat lapsia keskittymään siihen mitä on tulossa ja piirissä istuminen helpotti kuuntelemista sekä kuvien ja tukiviittomien tarkastelua ollessamme lähekkäin toisiamme. Lisäksi jokaisen harjoitteen tai toiminnan jälkeen istuimme piiriin ja kävimme läpi seuraavan toiminnan, jolla varmistimme, että jokainen lapsi kuuli sekä oli varmasti selvillä siitä mitä seuraavaksi tehtiin. Alkupiirissä kävimme lasten ja ohjaajien nimet läpi. Kerhossamme oli joka kerralla uudet opiskelijat avustajina, jolloin nimien läpi käynti oli luonnollinen tapa aloittaa kerho. Lisäksi lapsille oman nimen kertominen on hyödyllinen taito osata. Nimen kertomisen taito kasvoi hurjasti kerhon edetessä. Aluksi muutama lapsi ei nimeään ilman ohjaajan avustusta kertonut, mutta muutama kerhokerran jälkeen jokainen lapsi tiesi tavan ja osasi hienosti kertoa nimensä sekä kysyä omatoimisesti avustajien nimiä.

Alkupiirin jälkeen vuorossa oli toiminnallinen lämmittely, jolloin tavallisimmin pelasimme yksinkertaisia liikkumispelejä. Pyrimme lämmittelyssä siihen, että jokaiselle lapselle tulisi lämmin ja harjoittelimme usein liikkumista eri suuntiin, eri tavoilla ja eri kohdissa salia. Lämmittelyn aikana harjoitimme muun muassa nopeutta, reagointikykyä, suunnan muutoksia sekä toisen huomioimista salissa. Lämmittely oli lapsista hauskaa. Silloin sai mennä lujaa ja tavallisimmin käytimme apuna musiikkia strukturoimassa liikkumisen ja pysähtymisen eroa. Musiikki teki liikkumisesta mielenkiintoista ja rytmikästä.

Sporttiskerhon teemaosa sijoittui keskelle kerhokertaa ja olikin sekä lapsista että ohjaajista kerhon kohokohta. Olimme ennalta sopineet ja antaneet kirjeen muodossa mukaan kerholaisten koteihin jokaisen Sporttiskerhon teeman, jolloin lasten vanhemmat pystyivät jo kotona alustavasti kertomaan lapsilleen mitä kerhossa tullaan tekemään kullakin kerralla (Liite 2). Teemoina meillä olivat pelit ja leikit, pallot, ulkoliikunta, leikkivarjo, tempurata, sirkustelu, leikkivarjo ja musiikkiliikunta. Jokaisesta teema osasta käytimme aina yhtä kuvaa ja siihen liittyviä tukiviittomia. Teemakuva oli lapsille aina tärkein ja mielekkäin sillä se kertoi heille selkeästi mitä kerhossa tullaan tekemään, mitä välineitä lapset saavat kokeilla tai mitä taitoja harjoitellaan. Toteutimme samaa teemaa kahtena peräkkäisenä kertana. Saman teeman toistaminen auttoi lapsia toimimaan omatoimisemmin ja aktivoitumaan nopeammin tekemiseen.

Jo tutuiksi tulleita pelejä sekä toimintoja oli helppo toistaa lasten tietäessä miten ne etenevät ja saaden niistä mahdollisesti enemmän irti. Käytimme samoja pelejä alkupeleinä ja rentoutumisessa koko kerhon ajan, jolloin lapset tiesivät heti kuvan tai tukiviittoman nähdessään, mitä on tulossa. Tällöin puheellista ohjausta ei tarvittu, vaan kuva ja tukiviittomat kertoivat saman asian paljon yksinkertaisemmin ja helpommin. Liikkumisen ilo ja tekeminen onnistui mielekkäämmin kuin kyseessä oli tuttu toistettu toiminta. Jotkut teemat olivat lapsista erittäin mielekkäitä jolloin toiminnan tai harjoitteen lopettaminen oli aika ajoin hyvin haastavaa. Pelkkä tukiviittoma tekemisen lopettamisesta ei kertonut lapsille tarpeeksi selkeästi, että kerho on todella lopussa ja toiminta tulee lopettaa. Otimme käyttöön näiden tilanteiden ehkäisemiseksi kotikuvan, jota näytimme aina teema osan jälkeen (Liite 1). Kotikuva auttoi lapsia ymmärtämään selkeämmin, että toiminta tulee oikeasti lopettaa ja alkaa rauhallisempi hetki kerhossa ennen kotiin lähtöä. Kotikuvan luominen ja sen mukaan ottaminen toiminnan lopettamisen ilmaisemiseksi oli meidän ohjaajien yksi hienoimmista onnistumisen hetkistä, kun huomasimme sen toimivan ja auttavan lapsia hahmottamaan kerhon etenemistä.

Kerhon lopussa pidimme pienen rauhoittumishetken ja loppupiirin. Rauhoituimme istuen piirissä, keinutellen, makoillen hetken lattialla tai hieroen toista esimerkiksi pallolla. Alussa rauhoittuminen oli haastavaa osalle lapsista, mutta useamman kerhokerran ja toiston jälkeen lapset ymmärsivät tarkoituksen ja osasivat yhdistää kuvan alkavaan toimintaan, jolloin keskittyminen helpottui. Loppupiirissä kävimme läpi kuvista mitä olimme kerhon aikana tehneet ja jokainen lapsi sai vuorotellen kertoa tai osoittaa mikä eri toiminnoista oli itselle mielekkäin tällä kerralla. Osa lapsista ymmärsi idean kuvista mielekkäämmän tekemisen näyttämiseen, mutta osa taas ei. Osalle lapsista kaikki toiminta kerhossa oli kivaa, jonka takia yhden tekemisen valitseminen saattoi olla vaikeaa tai lapsi saattoi ymmärtää tilanteessa toistettavan kerhokerran jokaisen toiminnan eikä omaa mielipidettä. Joka tapauksessa tärkeintä oli, että kaikki lapset saivat samanlaista huomiota osakseen ja saivat sanoa tai käyttää kuvia omaehtoisesti kommunikoidessaan. Lisäksi loppupiirissä pyrimme ohjaamaan lapsia toisen huomioimisen ja kuulemisen. Kokeilimme muutamana kertana näyttää kuvista jo kerhon alussa mitä tulemme koko kerran aikana tekemään. Tämä kuitenkin osoittautui lapsille liian haastavaksi hetkeksi keskittyä kuulemaan ja seuraamaan kuvia, eivätkä lapset jaksaneet keskittyä alkupeliin tai muuhun toimintaan, jos tiesivät, että



tulossa oli jotain mielekkäämpää toimintaa kerhon loppupuolella. Päätimme siis pidättäytyä kuvien kertaamiseen vain loppupiirissä, joka oli sekä rauhoittumisen että keskittymisen kannalta parempi vaihtoehto. Loppupiirin jälkeen saatoimme lapset pukuhuoneeseen vanhempiensa luo sekä kerroimme usein lapsista jotain positiivista kerhon aikana ilmenevistä asioista.

Ensimmäisellä kerhokerralla lapsia oli vain kolme ja toisella kerralla neljä. Tavallisesti kerhoon osallistui neljä lasta sekä kaksi apuohjaajaa. Pieni ryhmäkoko mahdollisti puhetta tukevien kommunikointikeinojen monipuolisen käytön sekä lasten koko-aikaisen huomioimisen toiminnassa. Jokaista lasta kohden oli tyypillisimmin yksi aikuinen, jolloin lapsen avustaminen erilaisissa toiminnoissa sujui hyvin eikä vaaratilanteita päässyt syntymään. Pieni ryhmäkoko takasi yksilöllisempää ja jokaisen lapsen tarpeet huomioivaa toimintaa. Meillä ohjaajilla oli oiva tilaisuus oppia ja havainnoida toimintaa tarkemmin sekä olla mukana liikkumassa lasten kanssa koko-aikaisesti.

#### 5.4 Tutkimuksen tavoitteet

Toiminnallisen tutkimuksen tavoitteena on:

1. Selvittää onko tukiviittomien ja kuvien käyttö sekä struktuurin luominen pienten erityistä tukea tarvitsevien lasten Sporttiskerhossa tarpeen.
2. Miten tukiviittomien ja kuvien käyttö vaikuttaa lasten toimimiseen, heidän keskinäiseen vuorovaikutukseen ja ohjaajan toimimiseen ryhmässä.
3. Edistää omia ohjaustaitojamme ja kehittyä sosiaaliohjaajina erityislasten parissa.

#### 5.5 Tavoitteiden toteutuminen

Tutkimukselle asettamat tavoitteet vastasivat odotuksiamme ja tutkimuksemme lopputulosta. Saimme työn tuloksesta positiivista palautetta. Lasten toimintaa ohjatessa ilman struktuuria ja puhetta tukevia kommunikointikeinoja oli huomattavasti vaikeampaa sekä lapsen apuna oleminen oikeanlaisessa suoriutumisessa tuntui haastavalta. Struktuurin, tukiviittomien ja kuvien avulla lapset pystyivät keskittymään toimintaan

paremmin sekä ymmärtämään tulevaa toimintaa helpommin. Selkeät tuntuunnitelmät, toistuvat osiot joka kerhokerralla sekä käytetyt puhetta tukevat kommunikointikeinot auttoivat lapsia toiminnan suunnitelmien mukaan. Kuvien ja tukiviittomien käyttö vähensi turhautumista sekä levottomuutta ja tuotti turvallisuutta ryhmässä toimimiseen. Lasten keskinäinen vuorovaikutus parani kerhon edetessä sekä heidän sanallinen kommunikointinsa lisääntyi. Alussa vuorovaikutusta lasten kesken ei ollut, mutta kerhon edetessä kannustimme lapsia kommunikointiin ja annoimme tilaa keskustelulle, jolloin jokainen omalla tavallaan oli vuorovaikutuksessa niin toisten lasten kuin ohjaajienkin kanssa. Lapset oppivat nopeasti muistamaan kerhon rakenteen sitä toistettaessa ja tunnistamaan niissä käytetyt kuvat. Tämä auttoi heitä jäsentämään jo kotona mitä ja milloin kerhossa tehdään.

Havainnot todistivat sen, että lasten toimiminen ryhmässä oikealla, toivotulla tavalla helpottui kuvien ja tukiviittomien käytön myötä. Lapset tiesivät helpommin ja nopeammin mitä tulee tehdä nähdessään tietystä toiminnasta kuvan tai näytetyn tukiviittoman, jolloin keskittyminen tekemiseen parantui huomattavasti. Yksinkertaiset kuvat ja tarkentavat tukiviittomat toimivat hyvin yhdessä ja kertoivat lapsille paljon selvemmin toiminnan tarkoituksen kuin puhuttu kieli. Turha puhe ja sanallinen ohjaaminen ryhmässä pyrittiin pitämään mahdollisimman pienenä, jolloin pääpaino kommunikoinnissa oli puhetta tukevilla keinoilla. Lapset eivät itse käyttäneet viittomia tai kuvia vuorovaikutustilanteissa, mutta huomioivat ja seurasivat niitä kuitenkin hienosti ohjaajilta.

Oma ammattitaitomme kasvoi ohjaajina ja koimme saavamme Sporttiskerhon ohjaamisesta paljon kokemusta tulevaa työelämää varten. Opimme käyttämään tukiviittomia ja kuvia sujuvasti sekä suunnittelemaan strukturoituja liikuntatoteutuksia itsenäisesti. Oli hienoa olla tuottamassa lapsille liikunnan iloa ja huomata heidän jatkuva edistyminen. Omien havaintojen ja huomioiden tuottamat tiedot osoittivat reflektiivistä osaamista ohjaajina. Ohjaajana toimiminen erityistä tukea tarvitsevien lasten parissa on haastavaa, mutta hyvin monipuolista työtä. Kerhon aikana opimme ymmärtämään kuinka hienoa näiden lasten kanssa toimiminen on ja kuinka tärkeää on huomioida heidän erityispiirteensä sekä kehitystasonsa sellaisena kuin ne ovat. Oli upeaa kokea kasvavansa opinnäytetyön tekemisen yhteydessä ja saada varmuutta erityisryhmien kanssa työskentelyyn.

Omat tavoitteemme kerhon toteutuksesta ja ohjaajana toimimisessa toteutuivat tutkimuksessa hyvin ja olemme työmme tulokseen tyytyväisiä. Omat tavoitteemme oli oppia käyttämään kerhon aikana tukiviittomia ja kuvia sujuvasti, ymmärtämään strukturoidun liikunnan idean ja tärkeiden sekä kasvaa ammatillisesti sosiaaliohjaajana toimiessa. Onnistuimme vastaamaan strukturoidun liikunnanohjauksen lisäämiseen sekä osasimme löytää kokeilujemme ja havaintojemme perusteella lapsille tarpeelliset sekä olennaisimmat kuvat ja tukiviittomat toiminnan osaksi. Saimme paljon varmuutta erityistä tukea tarvitsevien lasten ohjaajana toimimisesta sekä taidot tukiviittomien ja kuvien käytöstä kasvoivat huomattavasti. Opimme kerhoa ohjatesa strukturoidun ohjaamisen perusidean sekä omien havaintojemme kautta saadut tiedot osoittivat ne tärkeäksi osaksi ohjaajana toimimista. Mielestämme ohjaaminen tuntui mielekkäältä ja innokas liikunnallinen osallistuminen toimintaan innosti myös lapsia aktiiviseen osallistumiseen.

## 5.6 Vanhemmilta saatu palaute

Kysyimme lasten vanhemmilta palautetta kerhokauden loppupuolella. Halusimme kuulla myös lasten omia mietteitä kerhosta. Kysyimme palautelomakkeessa onko lapsi halukas lähtemään Sporttiskerhoon, puhuuko tai ilmaiseeko lapsi kotona jotain kerhosta, vaikuttaako lapsi tyytyväiseltä toimintaan ja onko vanhemmilla jotain ehdotuksia tai toiveita loppukaudelle tai ensi vuodelle Sporttiskerhoa ajatellen (Liite 3). Saimme palautetta kolmelta vanhemmalta neljästä ja kävi ilmi lasten ja vanhempien olevan tyytyväisiä kerhon toimintaan. Lapsista kaikki olivat innokkaita lähtemään Sporttiskerhoon joka viikko sekä pois lähtiessä vanhempien mukaan lapset tuntuivat tyytyväisiltä. Vanhemmat kertoivat lastensa kyselevän tai ilmaisevan omalla tavallaan pitävänsä kerhossa käymisestä. Osa vanhemmista toivoi kerhon toteutusaikaa muutettavan myöhemmäksi. Vanhemmat olivat tyytyväisiä siihen, että olemme luoneet kerhoon struktuuria sekä ottaneet käyttöön tukiviittomat ja kuvat. Kaikki kerhomme lapsista käyttävät puhetta tukevia kommunikointikeinoja päivähoidossa ja osittain myös kotona. Lapsista huomasii, että tukiviittomien ja kuvien käyttö oli heille entuudestaan tuttua. Kerhomme lapset eivät hämmästyneet eivätkä kyseenalaista-

neet kuvien ja tukiviittomien käyttöä, vaan osasivat tulkita niitä ja seurata näyttämäämme, vaikka kuvat olivatkin meidän itse luomia.

Pienten erityislasten Sporttiskerhoa on toteutettu aikaisemminkin, mutta kerhossa ei ole aiemmin käytetty tukiviittomia tai kuvia eikä kiinnitetty struktuurin luomiseen erityistä huomiota. Kerhon toteutus puhetta tukevia kommunikointikeinoja käyttäen oli siis sekä meille ohjaajille että kerhoon osallistuville lapsille uutta. Aiempaa palautetta tällaisen kerhon toimimisesta ei vielä ole. Vanhempien ja kerhossa käyvien lasten tyytyväisyydestä päätellen toimintaa puhetta tukevia kommunikointikeinoja sekä struktuuria käyttämällä tulisi jatkaa.

## 6 POHDINTA

Ohjasimme Sporttiskerhoa toiminnallisena opinnäytetyönä yhteistyössä Porin kaupungin vapaa-aikaviraston kanssa. Kerho ohjautui projektiksemme kerhon monipuolistamisen sekä strukturoinnin tarpeesta. Lapset olivat innolla mukana kerhon toiminnassa ja ohjaajat saivat heiltä sekä vanhempien hyvästä palautteesta paljon motivaatioita kerhon ohjaamiseen ja toiminnan luomiseen sekä koko opinnäytetyöprojektiin. Meidän mielestämme projektimme onnistui hyvin ja olemme tyytyväisiä saamiimme tuloksiin struktuurin luomisen ansiosta. Aina parannettavaa ja kehitettävää tietenkin löytyy, joista päällimmäisenä uusien kerholaisten löytyminen sekä huomaamiemme toimivien kokonaisuuksien vienti eteenpäin uusille ohjaajille ja koko kerhon toimintaan.

Lähdimme suunnittelemaan kerhoa lasten tarpeista käsin ja soveltaen liikunnantavoitteita erityislasten tarpeisiin. Kerhon pienen ryhmäkoon ansiosta toiveemme monipuolisesta ja yksilöllisestä liikunnanohjauksesta ja lajikokeiluista toteutuivat hyvin. Tukiviittomien ja kuvien käyttö puheellisen liikunnanohjauksen tukena osoittautui toimivaksi ja hyödylliseksi tavaksi kommunikoida lasten kanssa. Lapset jaksoivat keskittyä tekemiseen paremmin ja olivat innokkaasti mukana toiminnassa koko kerhokerran ajan. Havainnoistamme kävi ilmi, että puhetta tukevien kommunikointikei-

nojen käyttö liikunnanohjaamisessa ei vähennä viestinnän määrää lapsissa, vaikka puheellinen ohjaus minimoitiinkin. Lasten keskinäinen sanallinen vuorovaikutus lisääntyi kerhon aikana huomattavasti. Joka kerralla toistetut tavat kuten nimikierrros ja samat kuvat (piiri, rauhoittuminen ja koti) auttoivat lapsia pääsemään mukaan nopeasti. Uuden toiminnan opettelu oli helpompaa, kun kerhon osat toteuttivat joka kerralla samaa kaavaa; alkupiiri, lämmittely, teemaosa, rauhoittuminen ja loppupiiri. Yksi onnistuneista havainnoista oli muun muassa kotikuvan lisääminen kuvakorttiin aina ennen loppupiiriä. Tällöin lapset osasivat hahmottaa kerhon pituutta ja sitä koska tuli lähteä kotiin. Joidenkin lasten oli vaikea lopettaa toimintaa yhtäkkiä, joten näytimme usein kuvaa jo ennen lopettamista edellisen toiminnan aikana.

Sporttiskerho toteutettiin Satakunnan ammattikorkeakoulun salissa ja samaan aikaan muilla lapsilla oli kerhotoimintaa salin kahdessa muussa osassa. Käytössämme oli salin keskimäinen osa, joka oli toimintamme kannalta paras mahdollinen. Salissa ei ollut esimerkiksi puolapuita, jotka olisivat tuottaneet lapsille ylimääräistä mielenkiintoa ja näin ollen häirinneet keskittymistä tai tuottaneet vaaratilanteita. Toiminta salin eri osissa oli osittain samanaikaista, jolloin liikuntavälineiden jakaminen tuotti ylimääräistä päänvaivaa. Salimme läpi oli kulku liikuntavälinevarastoon ja kesken kerhomme näitä välineitä palautettiin takaisin. Ylimääräinen kulku salimme läpi aiheutti lapsissa levottomuutta ja keskeytti meneillään olevan toiminnan väistämättä. Erityistä tukea tarvitsevien lasten kohdalla ylimääräinen liikehdintä tai muu kiinnostusta tuottava tekeminen aiheuttaa toiminnan keskeytymisen ja siihen takaisin tarttuminen saattoi olla osalle lapsista vaikeaa. Lasten kannalta olisi todella tärkeää, että kerho-kerrat sujuisivat ilman keskeytyksiä.

Haluamme työmme tuloksen auttavan tulevia Sporttiskerhon ohjaajia tai muita erityistä tukea tarvitsevien lasten kanssa työskenteleviä ohjaajia toimimaan lasten kannalta hyödyllisimmän liikunnallisessa ohjauksessa omien pohdintojemme ja oppimistulostemme myötä. Sporttiskerho mahdollisti pienille erityistä tukea tarvitseville lapsille monipuolisen liikuntaelämyksen puhetta tukevien kommunikointikeinojen sekä ammattitaitoisen ohjauksen myötä. Otimme huomioon kerhossa jokaisen lapsen erityispiirteet sekä persoonallisuuden ja toimimme niiden mukaisesti. Lapset saivat Sporttiskerhosta vertaistukea ja liikunnan iloa perehtyneiden ohjaajien kannustamana. Pyrimme suunnittelemaan kerhon toimintaa mahdollisimman monipuolisesti

huomioiden toiminnassa lasten iän sekä kehitystason ja tietenkin vaihtelevaisuuden. Ryhmän pieni koko mahdollisti toiminnan monipuolisen soveltamisen jokaisen lapsen kohdalla sekä auttoi meitä ohjaajia huomioimaan jokaisen lapsen tarpeet yksilöllisesti.

Lasten keskinäinen vuorovaikutus lisääntyi jokaisen kerhokerran aikana. Yhtenä syynä oli tutuksi tulleet kerholaiset sekä ohjaajat, mutta myös kerhossa käytössä olevan struktuurin tuoma tutuus sekä ymmärretyksi tuleminen. Tuttujen kuvien ja tukiviittomien käyttö loi lapsiin turvaa ja toiminta muuttui entistä mielekkäämmäksi. Selkeän aloituksen, keskiosan toiminnan, rauhoittumisen ja loppupiirin kaava tuli lapsille tutuksi jo muutaman kerhokerran aikana, minkä aiheuttamana turhautumiset ja ymmärtämättömyys kerhossamme oli hyvin pientä. Lasten sanallinen ilmaisu lisääntyi kerhon edetessä ja oli hienoa huomata, että meidän ohjaajien ja lasten välinen kommunikointi parani joka kerhokerralla. Havainnoistamme kävi ilmi, että puhetta tukevien kommunikointimenetelmien käyttö sanallisen ohjaamisen tukena ei poista sanallisen viestinnän määrää lapsissa, vaan päinvastoin. Puheen tuottamisen vaikeudesta huolimatta lapset rohkaistuivat ilmaisemaan itseään omalla tavallaan. Jokaisen lapsen itsensä ilmaisuun reagoimme herkästi ja pyrimme vastaamaan vuorovaikutukseen.

Opinnäytetyöprojektimme aikana selvisi, ettei struktuurin ja puhetta tukevien kommunikointikeinojen käyttö liikunnanohjauksessa tuota paljoakaan lisävaivaa tai haasteita ohjaajalle ja niistä todella on hyötyä lasten toiminnassa. Onkin tärkeää, että kerhon jatkuessa hyviksi todettuja tapoja vietäisiin eteenpäin ja käytettäisiin kerhon ohjauksessa jatkossa. Ohjaajilta vaaditaan vain enemmän suunnitelmallisuutta sekä mielikuvitusta eri lajien tai harjoitteiden soveltamiseen sekä kuvien ja tukiviittomien opetteluun. Kerhon ohjaaminen antoi meille ohjaajille paljon taitoja ja kokemusta, mitä emme olisi ilman tätä projektia saaneet muussa työympäristössä.

Toivomme jatkossa Sporttiskerhossa käytettävän hyödyksi luomiamme kuvia ja suunnitelmia sekä uudistamalla toimintaa esimerkiksi kuvakollaasien muodossa. Meidän käytössämme olevat kuvat olivat yksittäisinä papereina, mutta jatkossa kuvia voisi ajatella käytettävän taulun tai kortiston muodossa. Tällöin toiminnan eteneminen näkyy selkeämmin ja kuvien käyttö on ohjaajille helpompaa. Lisäksi kerhokauden

alussa kotiin annettavaan kirjeeseen voisi lisätä kuvan ohjaajista sekä liikuntatilasta. Tällöin lapset osaavat hahmottaa helpommin mihin ovat menossa ja vanhemmat voivat koko kerhokauden ajan näyttää kuvaa lapselle mihin lähdetään.

Opinnäytetyöstämme olisi mielenkiintoista tehdä jatkotutkimus esimerkiksi aiheesta, jossa samoja struktuurin keinoja sekä tukiviittomia ja kuvia käytettäisi tavallisten lasten liikuntatoteutuksella. Olisi hienoa kuulla miten nämä keinot otettaisi vastaan ja kuinka paljon ne helpottaisivat ohjaamista tai lasten toimintaa tällaisessa ryhmässä. Toivomme tutkimuksestamme olevan hyötyä Sporttiskerhon jatkoa ajatellen sekä mahdollisesti antavan uusia tutkimusideoita ja inspiraatiota liikunnanohjaamiseen erityistä tukea tarvitsevia lapsia kohtaan.

## LÄHTEET

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki: motorisia perusharjoitteita lapsille. 5. p. Lahti: VK\_ kustannus.

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

Heikinaro- Johansson, P. & Kolkka, T. 1998. Koululiikuntaa kaikille: soveltavan liikunnanopetuksen opas. Helsinki: Opetushallitus.

Huhtinen, P. 2002. Neuvottelijan vuorovaikutustaidot. Tampere: Monivire kustannus

Huovinen, T. Hämäläinen, H. & Karjalainen, S. 2003. Soveltava liikuntakasvatus. LiikuntaKasvi -verkkomateriaali. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 16.3.2012. <http://users.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/kasitteet2.htm>

Huhtanen, K. (toim.): puhetta tukevat ja korvaavat kommunikointimenetelmät Suomessa vuosituhannen taitteessa, Kehitysvammaliitto 2001, Hakapaino, 26- 27, 58.

Kehitysvammaliitto. 2010. Kuvat kommunikoinnissa. Helsinki: Kirjapaino Keili.

Kerola, K. (toim.) 2001. Struktuuria opetukseen. Selkeys ja rakenteet oppimisen edistäjänä. Jyväskylä: PS- kustannus.

Lapsiasiainvaltuutettu. 2011. Erityistä tukea tarvitseva lapsi on ensisijaisesti lapsi. Lapsen oikeudet osaksi vammaispolitiikkaa. Jyväskylä: Lapsiasiavaltuutetun toimisto.

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

Tuomi, J. 2010. Toimintatutkimus 4-12-vuotiaiden motorisia taitoja harjaannuttavan oppaan kehittämistä perheliikuntaan. Liikuntatieteellinen tiedekunta Pro gradu-työ. Jyväskylän Yliopisto. Viitattu 28.12.2011. [http://urn.fi/URN:NBM\\_201002191267](http://urn.fi/URN:NBM_201002191267)

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi Erityisliikunta: Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Numminen, P. 1996. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.

Piispanen, T. 2010. Erityisliikunnan kehittäminen kunnissa: Erityisliikuntaa kuntiin 2007- 09 – kehittämis- ja konsultointiprojekti: loppuraportti. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Rintala, P, Huovinen, T & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Helsinki: Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 168.



Rintala, P. & Huovinen, T. 2007. Erityisryhmien liikunnasta erityisliikuntaan. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uud. p. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit, 191.

Saari, A. (toim.) Rautio, S & Remahl, V. 2008. Kohtaamisia lasten liikunnassa. Liikuntaa Kaikille Lapsille – hanke 2002- 2008. Oulu.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2012. Viitattu 24.10.2012.  
[http://www.samk.fi/hakijat/amk-tutkinnot\\_nuoret/sosiaaliala](http://www.samk.fi/hakijat/amk-tutkinnot_nuoret/sosiaaliala)

Tuomi, J. 2009. MOTO-TAITURIKSI. [Verkkójulkaisu]. Suomen mielenterveysseura. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 17.3.2012.  
[http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi\\_low.pdf](http://www.mielenterveysseura.fi/files/173/mototaituriksi_low.pdf)

Vilkka, H & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

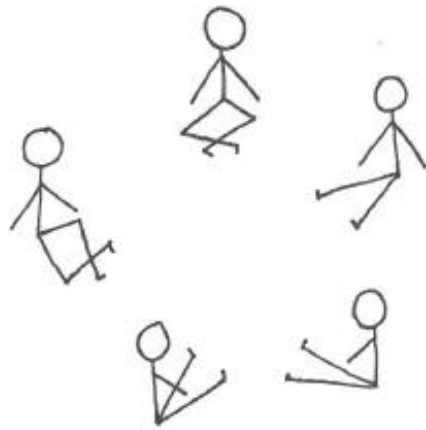
Vilkka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 20.3.2012.  
[http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen\\_ont.pdf](http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf)

von Tetzchner, S. & Martinsen, H. 2000. Puhetta tukeva ja korvaava kommunikointi. Kirjassa: von Tetzchner, S. & Martinsen, H. Johdatus puhetta tukevaan ja korvaavaan kommunikointiin, 20. Helsinki: Kehitysvammaliitto.

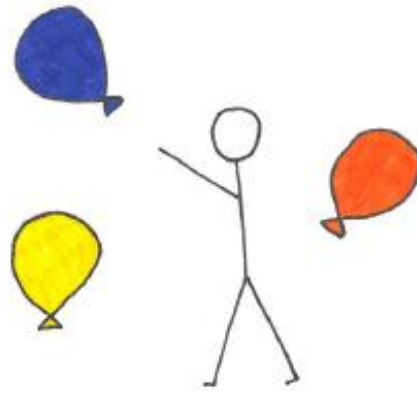
Vuori-Metsämäki, B. & Ylikoski, P. 2006. Satakunnan AUNE- hanke. Viitattu 27.12.2011. <http://www.satshp.fi/sataehp/aune/aune-hanke.php>

VAU ry:n www-sivut. 2012. Viitattu 24.10.2012.  
[http://www.vammaisurheilu.fi/fin/lapset\\_ja\\_nuoret/sporttiklubi/sporttiskerhot/](http://www.vammaisurheilu.fi/fin/lapset_ja_nuoret/sporttiklubi/sporttiskerhot/)

Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja: didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Helsinki: LK-KIRJAT



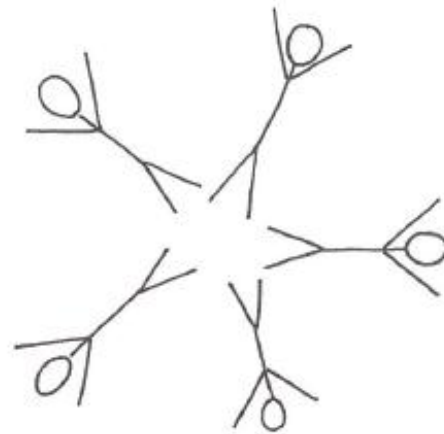
PIIRI



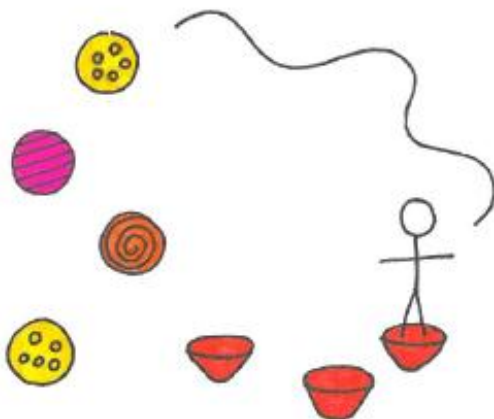
ILMAPALLO



KOTI



RENTOUTUMINEN



TASAPAINO RATA

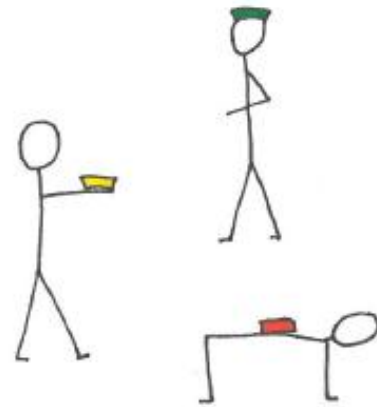
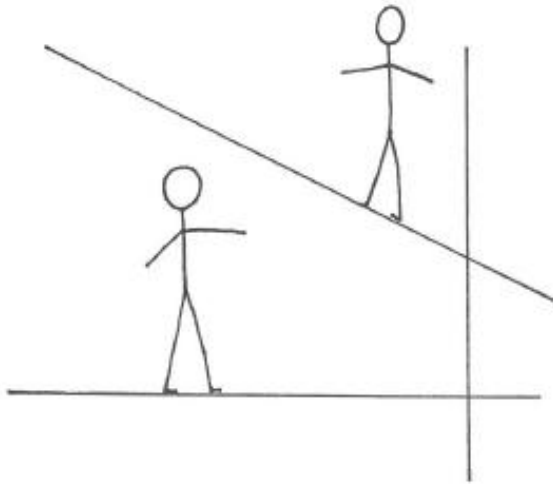


LEIKKIVARJO

ULKOILU

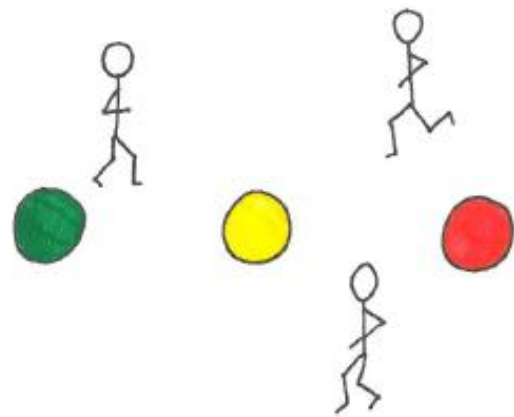
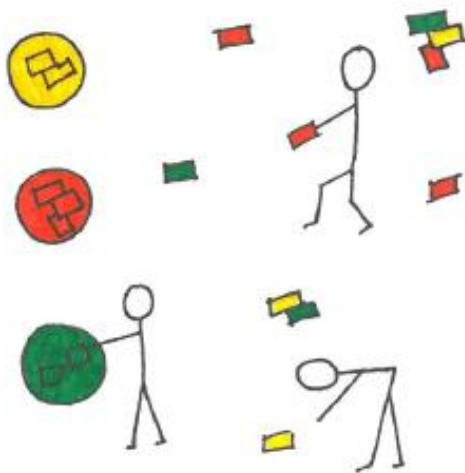


TUNNELI



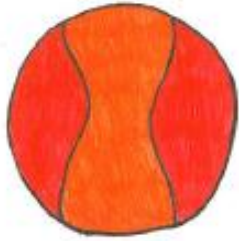
VIIVOILLA KULKEMINEN

HERNEPUSSIN KULJETTAMINEN

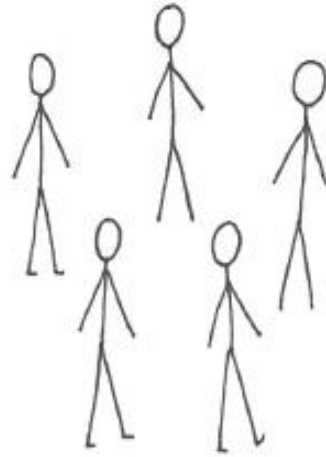


HERNEPUSSIEN LAJITTELU

VÄRI-PELI



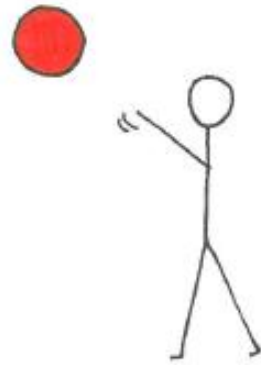
PALLO



SEISOA PIIRISSÄ

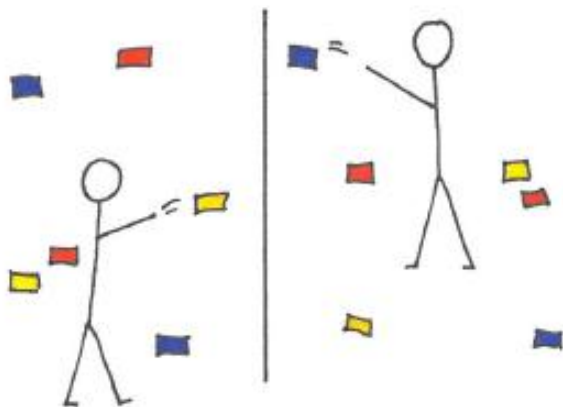


HERNEPUSSI

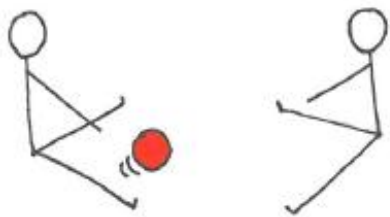


PALLOTTELU

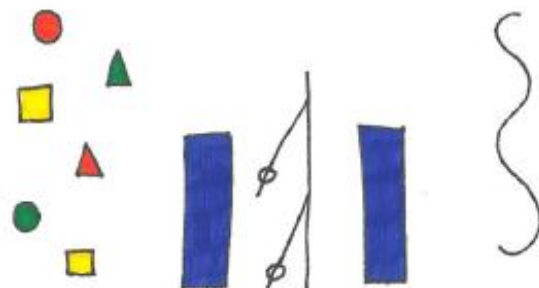
OMA PUOLI PUHTAAKSI



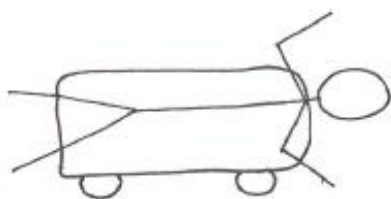
VATSALAUTA



PALLON VIERITYS



TEMPPURATA



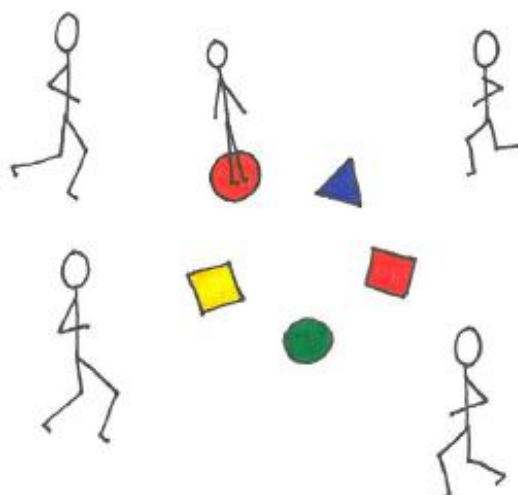
VATSALAUTA



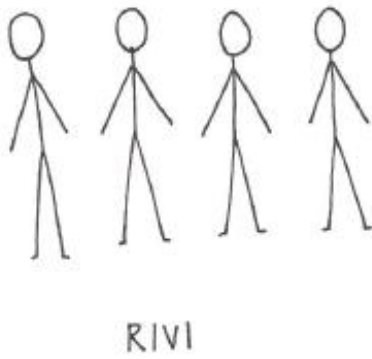
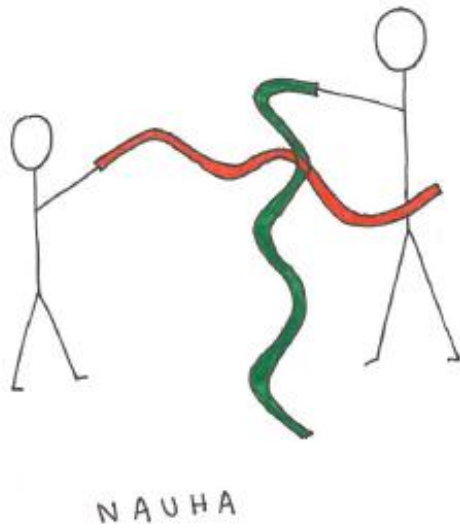
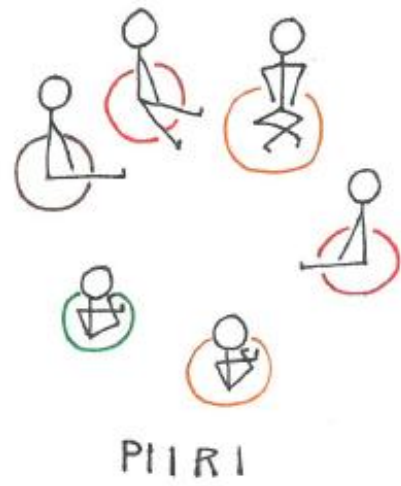
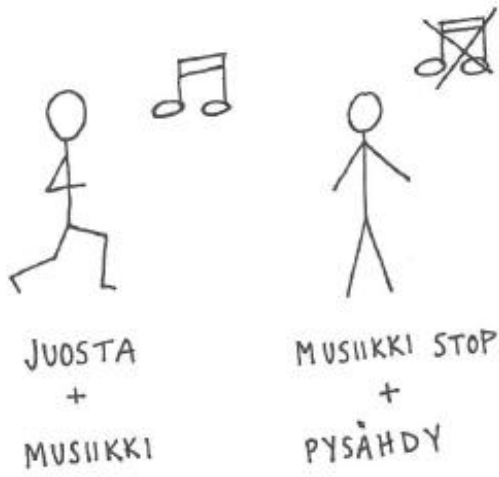
PALLON KULJETUS-RATA

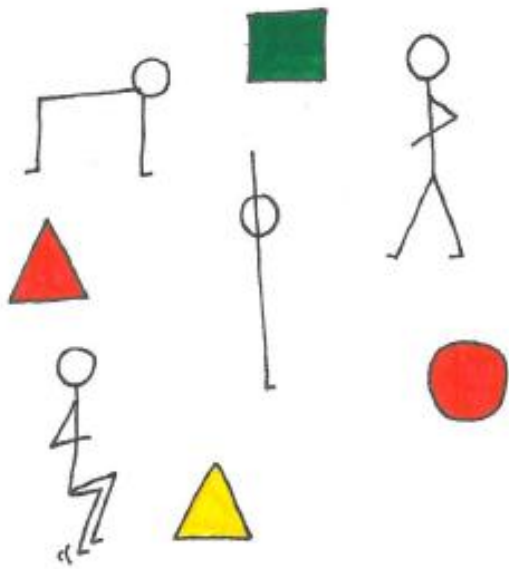


RETKIPÄIVÄ



LIKKUMINEN + OMA PAIKKA





## Heippa pienet Sporttislaiset!

Kerho alkaa **17.1.2012** ja toteutetaan **tiistaisin klo 17.30 - 18.15** Satakunnan ammattikorkeakoulun liikuntatiloissa. Kausimaksu on porilaisilta 25€ (ulkopaikkakuntalaiset 50€).

Ohjaajat hakevat kerholaiset pukuhuoneista klo 17.30. Ei kannata tulla paikalle liian aikaisin, jotta lapset eivät pitkästy odottaessa.

Mikäli kerhoon liittyen herää kysymyksiä, ajatuksia tai palautetta, niin ottaa rohkeasti yhteyttä ohjaajiin!

**Tervetuloa!**

**Ohjaajat:** Tytti Lahti ja Emilia Lehtivuori

Anna Setälä (xxx-xxxxxxx)





**AIHE:****OHJAAJAT:**

<b>17.1.</b>	Tutustuminen, Pelit ja leikit	Tytti Lahti, Emilia Lehtivuori
<b>24.1.</b>	Pelit ja leikit	Tytti Lahti, Emilia Lehtivuori
<b>31.1.</b>	Ulkoliikuntaa (ota sisä- ja ulkoliikuntavarusteet)	Tytti Lahti, Emilia Lehtivuori
<b>7.2.</b>	Ulkoliikuntaa (ota sisä- ja ulkoliikuntavarusteet)	Tytti Poukka, Emilia Lehtivuori
<b>14.2.</b>	Pallot	Anna Setälä, Emilia Lehtivuori
<b>21.2.</b>	<b>HIHTOLOMA</b>	<b>EI KERHOA!</b>
<b>28.2.</b>	Leikkivarjo	Tytti Poukka, Emilia Lehtivuori
<b>6.3.</b>	Leikkivarjo	Tytti Poukka, Emilia Lehtivuori
<b>13.3.</b>	Temppurata	Tytti Poukka, Emilia Lehtivuori
<b>20.3.</b>	Temppurata	Tytti Poukka, Emilia Lehtivuori
<b>27.3.</b>	Musiikkiliikunta	Tytti Poukka, Emilia Lehtivuori
<b>3.4.</b>	Musiikkiliikunta	Tytti Poukka, Emilia Lehtivuori
<b>10.4.</b>	Sirkustelu	Tytti Poukka, Emilia Lehtivuori
<b>17.4.</b>	Sirkustelu	Tytti Poukka, Emilia Lehtivuori
<b>24.4.</b>	Retkipäivä (paikka ilmoitetaan myöhemmin)	Tytti Poukka, Emilia Lehtivuori

## Heippa kotiväki!

Sporttis-kerho on pyörähtänyt käyntiin ja on aika esitellä tarkemmin kerhon uusia ohjaajia ja heidän taustaansa kerhon toiminnassa.

Olemme Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) opiskelijoita ja suuntaudumme erityiskasvatukseen. Sporttis-kerho toimii toiminnallisena osana opinnäytetyötämme. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kasvattaa omaa ammatillisuutta ohjaajina sekä kehittää kerhon toimivuutta lasten tarpeisiin sekä kehitykseen nähden käyttäen liikunnan ohjauksessa apuna tukiviittomia sekä kuvia puheen tukena. Havainnoimme lasten oppimista ja vuorovaikutusta puhetta tukevia kommunikointikeinoja käyttäen ja pidämme niistä päiväkirjaa, jotka raportoimme opinnäytetyöhömme myöhemmin.

Jos sinulla vanhempana on vinkkejä tai neuvoja oman lapsesi kommunikointikeinoista, tietynlaisista kuvista tai tukiviittomista tai jostain muusta aiheeseen liittyvästä, joista meille saattaisi olla hyötyä kerhossa, otamme niitä mielellämme vastaan.

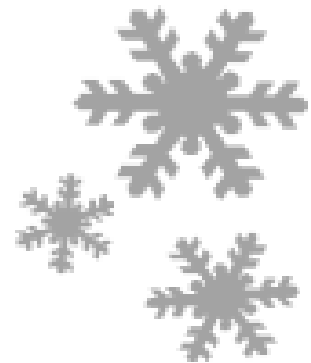
### Ystävällisin terveisin

Tytti Lahti

xxx-xxxxxxx

Emilia Lehtivuori

xxx-xxxxxxx



## Heippa Sporttis- lasten vanhemmat!

Sporttis- kerho on mukavasti puolessa välissä ja meidän ohjaajien mielestä jumppakerrat ovat sujuneet hienosti. Haluaisimme kuitenkin kuulla teidän vanhempien ja lasten mielteitä sekä ajatuksia menneistä jumppakerroista.

Kirjoita omin sanoin sen verran kuin lapsesi osaa kertoa/ pystyt hänestä lukemaan mm. seuraavia asioita:

- mistä lapsesi pitää/ ei pidä Sporttiksessä?
- onko halukas lähtemään Sporttikseen?
- puhuuko/ ilmaiseeko Sporttis-kerhosta jotain kotona?
- onko jotain erityisiä ehdotuksia edessä olevien kertojen teemoiksi/ toiminnaksi?

Lapsen nimi: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Mitään tietoja lapsestanne ei tunnistettavasti käytetä tekemäämme tutkimukseen.

Terveisin Tytti & Emilia

**Tunnin pitäjät:** Emilia Lehtivuori ja Tytti Poukka

**PVM:** 17.1. ja 24.1.2012

**Tunnin aihe:** Tutustuminen

**Kohderyhmä:** 3-6-vuotiaat Sporttis-kerholaiset

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat? Miten järjestän välineet?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan/ ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Mitä? Kuinka monta?	AIKA

<p>Tutustuminen, nimien opettelu. Kehonosien tunnistaminen.</p>	<p><b>Alkupiiri</b></p>	<p>Istutaan piirissä lattialla paikkamerkkien päällä. Kerrotaan oma nimi ja jokainen vuorollaan heiluttaa muille valitsemallaan ruumiinosalla.</p>	<p>Miten lapset jaksavat keskittyä ja kuunnella muita. Aikuinen auttaa tarvittaessa lasta keksimään kehonosan jolla heilutetaan.</p>	<p>Paikkamerkit</p>	<p>10 min</p>
<p>Kehonhallinta. Liikkumissuuntien tunnistaminen. Kontaktin ottaminen muihin.</p>	<p><b>Liikkuminen istuallaan eri suuntiin.</b></p>	<p>Istutaan piirissä lattialla. Lähdetään liikkumaan istualtaan eri suuntiin, eteen, taakse sekä eri nopeuksilla. Eteenpäin mentäessä mennään niin pitkälle että omat varpaat koskettaa muiden varpaita.</p>	<p>Kuvien käyttö. Lasten rohkeuteen lähteä liikkeelle. Ohjeiden selkeyteen. Miten lapset suhtautuvat kosketukseen muiden kanssa.</p>		<p>10 min</p>
<p>Kontaktin ottaminen muihin. Ryhmätoiminta. Energianpurku.</p>	<p><b>Liikennepoliisi</b></p>	<p>Aloitetaan piiristä. Liikutaan istualtaan. Liikennepoliisi(t) vaihtavat autojen (liikkujat) kulkusuuntaa jotta ei tulisi törmäyksiä. Aluksi aikuinen on liikennepoliisi ja sen jälkeen lapset saavat olla liikennepoliiseja.</p>	<p>Ohjeiden selkeys, kuvat. Miten lapset pääsevät leikkiin mukaan. Ymmärtävätkö lapset mistä on kyse. Tarvittaessa aikuinen auttaa lasta liikennepoliisina olossa.</p>		<p>15 min</p>

<p>Toiminnan mieleenpalauttaminen. Paritointa. Oman mielipiteen kertominen ja rauhoittuminen.</p>	<p><b>Loppupiiri</b></p>	<p>Istutaan piirissä paikka-merkkien päällä siten että lapset istuvat aikuisten edessä. Keinutellaan yhdessä eri suuntiin; sivuille, eteen, taakse.</p> <p>Muistellaan mitä on kerho-kerran aikana tehty. Jokainen saa vuorollaan kertoa tai näyttää kuvista mikä oli mieluisinta.</p>	<p>Kuvien selkeys. Aikuinen voi tarvittaessa auttaa lasta kertomaan mikä oli mielekkäintä. Miten lapset suhtautuvat läheiseen kontaktiin aikuisen kanssa.</p>	<p>Paikkamerkit</p>	<p>10 min</p>
---	--------------------------	--	---	---------------------	---------------

**Tunnin pitäjät:** Emilia Lehtivuori ja Tytti Poukka

**PVM:** 31.1.2012

**Tunnin aihe:** Hernepussit

**Kohderyhmä:** 3-6-vuotiaat Sporttis-kerholaiset

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat? Miten järjestän välineet?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomioita? Miten korjaan/ ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Mitä? Kuinka monta?	AIKA
Nimien muisteleminen ja kehonosien tunnistaminen	<b>Alkupiiri</b>	Istutaan piirissä lattialla paikkamerkkien päällä. Kerrotaan oma nimi ja näytetään vuorollaan mikä kehonosa peitetään hernepussilla.	Toisen kuuntelemiseen ja huomioimiseen sekä kehonosien tunnistamiseen. Aikuinen auttaa tarvittaessa lasta peitettävän kehonosan keksimisessä.	Paikkamerkit, hernepussit	10 min
Energianpurku. Ohjeiden kuuntele.	<b>Hernepussien kerääminen eri puolilta salia.</b>	1. Laitetaan hernepusseja eri puolille salia. Kerätään pussit salin keskelle merkitylle alueelle. Jokainen saa viedä yhden hernepussin kerralla. 2. Kerätään hernepussit keskeltä pienempiin osiin paikkamerkeillä merkityille paikoille. Jokainen saa viedä yhden hernepussin kerralla. Jos sujuu hyvin, toisella ker-	Ohjeiden selkeyteen, kuvien käyttöön. Lasten osallistumiseen. Leikin sujuvuuteen. Jos sujuu hyvin voidaan vaikeustasoa tarvittaessa muuttaa.	Paikkamerkit, hernepussit	15 min

<p>Heittäminen, kiinniottaminen, paritoiminta.</p>	<p><b>Hernepussien heittäminen</b></p>	<p>ralla voidaan muuttaa harjoitusta siten että hernepussit viedään aina samanvärisen paikkamerkin kohdalle. Sini- set sinisiin, punaiset punai- siin jne.</p> <p>Aloitetaan piiristä. Heitetään hernepussian eri tavoilla; kädestä käteen, jalan alta, korkealle ilmaan ja kiinniotto, parin kanssa.</p>	<p>Ohjeiden selkeyteen, kuviin ja jokaisen huomioimiseen. Vai- keustaso voi muuttaa heittelyn sujumisen mukaan. Käytetäänkö lapsi-lapsi-pareja vai aikuinen- lapsi-pareja.</p>	<p>Hernepussit</p>	<p>10 min</p>
<p>Toiminnan mie- leen palauttami- nen, rauhoittumi- nen sekä mielipi- teen kertominen. Kosketuksen sie- täminen.</p>	<p><b>Loppupiiri</b></p>	<p>Lapset käyvät vatsalleen makaamaan lattialle. Loppu- rentoutuksessa aikuiset pai- nelevat hernepusseilla lapsia eri ruumiinosista. Voidaan toteuttaa myös toi- sinpäin. Lopuksi istutaan pii- riin ja jokainen saa vuorol- laan kertoa tai näyttää ku- vasta mikä oli tässä kerrassa mielekkäintä.</p>	<p>Miten lapset sietävät kosketusta. Kuvien selkeys.</p>	<p>Paikkamer- kit, hernepussit</p>	<p>10 min</p>



**Tunnin pitäjät:** Emilia Lehtivuori ja Tytti Poukka

**PVM:** 7.2.2012

**Kohderyhmä:** 3-6-vuotiaat Sporttis-kerholaiset

**Tunnin aihe:** Ulkoliikunta

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat? Miten järjestän välineet?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan/ ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Mitä? Kuinka monta?	AIKA
Energian purkaminen ja keuhonhallinta.	<b>Alkupiiri</b>	Seisotaan piirissä, käydään läpi nimet ja mitä tänään tehdään.	Toisen kuuntelemiseen ja huomiointiin sekä kuvien käyttöön.		5 min
Lämmittely	<b>Hiekkalelujen piilotus</b>	Liikutaan ulkona merkittävällä alueella ja ”piilotetaan” hiekkaleluja eri kohtiin. Kokoonnutaan piiriin ja merki jälkeen lähdetään etsimään hiekkaleluja ja tuodaan ne yksi kerrallaan keskelle merkittyä aluetta, kunnes kaikki on löydetty.	Ohjeiden selkeyteen, kuvien käyttöön sekä toiminnan mukana olemiseen.	Keilat, hiekkalelut	15 min
Motoristen taitojen harjoittaminen sekä ketteryys.	<b>Rata</b>	Käydään läpi mitä radalla tehdään: hiekkalelujen pujottelu, lumikasojen yli hyppäminen, kinoksen	Ohjeiden selkeyteen, kuvien käyttöön sekä toiminnan mukana olemiseen.	Hiekkalelut, pulkka	15 min

Rauhoittuminen	<b>Lumienkelit</b>	päälle kiipeäminen ja pulkan vetäminen.  Asetutaan selinmakuulle isoon piiriin ja liikutetaan käsiä ja jalkoja mahdollisimman isossa kaaressa lunta pitkin muodostaen lumeen enkelin kuvan.	Rauhoittumiseen, ohjeiden selkeyteen		5 min
Lopetus	<b>Loppupiiri</b>	Seisotaan piirissä käydään läpi kuvista mitä on tehty ja jokainen vuorollaan saa kertoa mistä piti eniten.	Jokaisen kuuntelemiseen ja huomioon ottamiseen sekä toiminnan kertaamiseen.		5 min

**Tunnin pitäjät:** Emilia Lehtivuori ja Tytti Poukka

**PVM:** 14.2. ja 21.2.2012

**Tunnin aihe:** Pallot

**Kohderyhmä:** 3-6-vuotiaat Sporttis-kerholaiset

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat? Miten järjestän välineet?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan/ ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Mitä? Kuinka monta?	AIKA
Nimien läpikäynti ja tervehtiminen	<b>Alkupiiri</b>	Istutaan piirissä paikka- merkkien päällä, käydään läpi nimet ja mitä tänään tehdään.	Toisen kuuntelemiseen ja huomi- oimiseen sekä kuvien käyttöön.	Paikkamerkit	5 min
Lämmittely	<b>Liikkuminen eri tavoin</b>	Liikutaan eri tavoin ympäri salia (juosten, hiipien, ”jät- tiläisen” askelin, kontaten) ja mennään taputuksesta omalle paikalle paikka- merkin päälle.	Ohjeiden selkeyteen, kuvien käyt- töön sekä toiminnan mukana ole- miseen. Toiminnan pysäyttäminen merkistä ja sen selkeys.	Paikkamerkit	5 min
Pallon käsittely- taitojen harjoitte- leminen	<b>Pallon käsittely</b>	Istutaan piirissä ja vierite- tään palloa henkilöltä toi- selle. Sama pareittain Pallon pomputtelu paikal- laan ja liikkuen Pallon heittäminen ilmaan ja kiinniottaminen	Ohjeiden selkeyteen ja kuvien käyttöön. Pallon käsittely eri tavoin.	Maalipallot, isot jumppa- pallot	20 min

Rentoutuminen	<b>Loppurentoutus</b>	<p>Pallon heittäminen seinään Pallon heittely pareittain</p> <p>Lapset asettuvat patjojen päälle päinmakuulle ja ohjaajat piirtävät palloilla erilaisia kuvia lasten selkiin. Lapset arvaavat mikä kuva on kyseessä. Vaihdetaan osia.</p>	<p>Miten lapset kestävät kosketusta. Piirrettävien kuvien helppouteen. Lasten rentoutumiseen.</p>	<p>Sählypallot, patjat, piirrettävät kuvat</p>	10 min
Lopetua	<b>Loppupiiri</b>	<p>Istutaan piirissä paikkamerkkien päällä. Käydään läpi kuvista mitä ollaan tehty ja jokainen vuorollaan saa kertoa mistä piti eniten.</p>	<p>Rauhoittumiseen, jokaisen huomioonottamiseen ja toiminnan keräämiseen</p>	<p>Paikkamerkit</p>	5 min

**Tunnin pitäjät:** Emilia Lehtivuori ja Tytti Poukka

**PVM:** 28.2. ja 6.3.2012

**Tunnin aihe:** Leikkivarjo

**Kohderyhmä:** 3-6-vuotiaat Sporttis-kerholaiset

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat? Miten järjestän välineet?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan/ ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Mitä? Kuinka monta?	AIKA
Energian purkaminen ja kehohallinta.	<b>Alkupiiri</b>	Istutaan piirissä paikkamerkkien päällä, käydään läpi nimet ja mitä tänään tehdään.	Toisen kuuntelemiseen ja huomiointiin sekä kuvien käyttöön.	Paikkamerkit	5 min
Lämmittely	<b>Musiikin mukana liikkuminen</b>	Musiikin soidessa liikutaan eri tavoilla ympäri salia (juosten, varpaillaan, kontaktien, hypellen...). Musiikin tauotessa mennään takaisin omalle paikalle paikkamerkin päälle.	Ohjeiden selkeyteen, kuvien käyttöön sekä toiminnan mukana olemiseen. Miten lapset yhdistävät musiikin taukoamisen ja omalle paikalle menemisen	Paikkamerkit, cd-soitin	10 min
Leikkivarjon liikuttaminen eri tavoin	<b>Leikkivarjo</b>	Heiluttaminen hitaasti ja nopeasti piirissä istuen. varjon nostaminen ylösen alta kurkaten, varjon nostaminen ylös ja lapset vaihtavat paikkaa	Ohjeiden selkeyteen, kuvien käyttöön sekä toiminnan mukana olemiseen. Lasten koon huomioiminen varjon käsittelyssä.	Paikkamerkit, leikkivarjo, pallo	15 min

<p>Rentoutuminen, ryhmätoiminta</p>	<p><b>Loppurentoutus "karuselli"</b></p>	<p>varjon alta, pallon kuljetus varjon päällä, nostetaan varjo ylös ja kolmannella kerralla päästetään irti ilmaan.</p> <p>Lapset istuvat yksi kerrallaan varjon päälle ja muut pyörittävät varjoa lattiaa pitkin</p>	<p>Jokaisen huomioon ottamiseen. Rentoutumiseen sekä rauhalliseen toimimiseen.</p>		<p>10 min</p>
<p>Rauhoittuminen ja lopetus</p>	<p><b>Loppupiiri</b></p>	<p>Istutaan piirissä paikka-merkkien päällä. Kerrataan kuvia käyttäen mitä on tänään tehty ja jokainen saa vuorollaan kertoa mikä oli mieluisinta tässä kerrassa</p>	<p>Jokaisen kuuntelemiseen, rauhoittumiseen</p>		<p>5 min</p>

**Tunnin pitäjät:** Emilia Lehtivuori ja Tytti Poukka

**PVM:** 13.3.ja 20.3.2012

**Tunnin aihe:** Temppurata

**Kohderyhmä:** 3-6-vuotiaat Sporttis-kerholaiset

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat? Miten järjestän välineet?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan/ ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Mitä? Kuinka monta?	AIKA
Nimien kertaaminen, toiminnan kuunteleminen	<b>Alkupiiri</b>	Istutaan piirissä paikkamerkkien päällä, käydään läpi nimet ja mitä tänään tehdään.	Toisen huomioimiseen sekä kuvien käyttöön.	Paikkamerkit	5 min
Lämmittely	<b>Musiikin mukana liikkuminen</b>	Liikutaan musiikin mukana salissa eri tavoilla ja musiikin tauotessa etsitään nopeasi paikkamerkki ja asetetaan sen päälle eri tavoilla (istuen, seisoen, varpailaan, mahallaan...)	Ohjeiden selkeyteen, kuvien käyttöön, toiminnan mukana olemiseen ja lasten toiminnan muuttamiseen.	Paikkamerkit, CD-soitin	10 min
Motoristen taitojen harjoittelu sekä ketteryys.	<b>Temppurata</b>	Penkki; liukumäki, liaanilla heilauttaminen, kuperkeikka/ kieriminen, tunneli leikkivarjosta, käsillä seisonta,	Ohjeiden selkeyteen, kuvien käyttöön sekä toiminnan mukana olemiseen. Avustamiseen, rohkaisuun ja	Penkki, patjoja, liaanit, varjo, trampoliini, arkku ja ponnis-	20 min

Rauhoittuminen ja toiminnan kertaaminen	<b>Loppupiiri</b>	trampoliini sekä arkun ja penkkien ylitys  Istutaan piirissä paikka-merkkien päällä, käydään läpi kuvien kautta mitä ollaan tehty ja jokainen kertoo mikä oli mukavinta.	Jokaisen kuuntelemiseen ja huomioon ottamiseen, toiminnan kertaamiseen.	tuslauta	5 min
---	-------------------	--	---	----------	-------



**Tunnin pitäjät:** Emilia Lehtivuori ja Tytti Poukka

**PVM:** 27.3. ja 3.4.2012

**Tunnin aihe:** Musiikkiliikunta

**Kohderyhmä:** 3-6-vuotiaat Sporttis-kerholaiset

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat? Miten järjestän välineet?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan/ ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Mitä? Kuinka monta?	AIKA
Tutustuminen, nimien muistami- nen	<b>Alkupiiri</b>	Istutaan piirissä lattialla paikkamerkkien päällä. Käydään kaikkien nimet läpi.	Miten lapset jaksavat keskittyä ja kuunnella muita.	Paikkamerkit	5 min
Kehonhallinta, eri liikkumistapojen ymmärtäminen	<b>Musiikin mukana liik- kuminen</b>	Liikutaan eri tavoilla musiik- in soidessa. Kun musiikki loppuu, mennään paikka- merkin päälle seisomaan.	Lasten rohkeuteen lähteä liikkeelle. Ohjeiden selkeyteen. Ymmärtävät- kö lapset mitä muusiikin loppumi- nen tarkoittaa.	Cd-soitin, paikkamerkit	10 min
Kehon hallinta. Kehonosien tun- nistaminen	<b>Hernepussin kuljetus</b>	Kuljetetaan hernepussia eri kehonosien päällä mu- siikin soidessa. Kun mu- siikki loppuu, pysähdytään ja vaihdetaan hernepussi toisen kehonosan päälle.	Ohjeiden selkeys. Kuvien käyttö. Miten lapset tunnistavat eri ke- honosia. Tarvittaessa autetaan lapsia eri kehonosien tunnistami- nessa.	Cd-soitin, hernepussit	10 min

<p>Pelin idean ymmärtäminen, pyssyminen omalla puolella.</p>	<p><b>Oma puoli puhtaana- peli</b></p>	<p>Jaetaan sali kahteen osaan. Puolet lapsista salin toiselle puolelle ja puolet toiselle. Laitetaan molemmille puolille yhtä paljon palloja. Tarkoitus heittää pallot toisen joukkueen puolelle ja pitää oma puoli puhtaana. Pelataan peliä musiikin soidessa.</p>	<p>Ohjeiden selkeys, kuvat. Miten lapset pääsevät leikkiin mukaan. Ymmärtävätkö lapset mistä on kyse. Tarvittaessa aikuinen auttaa lasta.</p>	<p>Pallot, cd-soitin</p>	<p>10 min</p>
<p>Toiminnan mieleen palauttaminen. Paritoiminta. Oman mielipiteen kertominen ja rauhoittuminen.</p>	<p><b>Loppupiiri</b></p>	<p>Istutaan piirissä paikka-merkkien päällä siten että lapset istuvat aikuisten edessä. Keinutellaan rauhallisen musiikin tahtiin yhdessä eri suuntiin; sivuille, eteen, taakse... Muistellaan mitä on kerho-kerran aikana tehty. Jokainen saa vuorollaan kertoa tai näyttää kuvista mikä oli mieluisinta.</p>	<p>Kuvien selkeys. Aikuinen voi tarvittaessa auttaa lasta kertomaan mikä oli mielekkäintä. Miten lapset suhtautuvat läheiseen kontaktiin aikuisen kanssa. Häiritseekö musiikki.</p>	<p>Cd-soitin, paikkamerkit</p>	<p>10 min</p>

**Tunnin pitäjät:** Emilia Lehtivuori ja Tytti Lahti

**PVM:** 10.4. ja 17.4.2012

**Tunnin aihe:** Sirkustelu

**Kohderyhmä:** 3-6-vuotiaat Sporttis-kerholaiset

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat? Miten järjestän välineet?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan/ ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Mitä? Kuinka monta?	AIKA
Tutustuminen, nimien muistami- nen.	<b>Alkupiiri</b>	Istutaan piirissä lattialla paikkamerkkien päällä. Käydään kaikkien nimet läpi.	Miten lapset jaksavat keskittyä ja kuunnella muita.	Paikkamerkit	5 min
Heittäminen, kiin- niottaminen, vierittäminen, pa- ritoiminta	<b>Pallot</b>	Heitetään, vieritetään pal- loa eri tavoilla; ilmaan ja koppi, pareittain, seinään ja kiinni, kädestä toiseen	Ohjeiden selkeys. Mahdollisuuksi- en mukaan kaikille lapsille oma oh- jaaja joka voi auttaa. Käytetään lapsi-aikuinen pareja.	Erikokoiset pallot	10 min
Tasapainoharjoi- tus	<b>Temppurata</b>	Tehdään saliin temp pura- ta: tasapainokivet, penkin päältä kävely, narun päältä kävely, vatsalaudat	Kuvien käyttö. Selkeä ohjeistus sii- tä miten rata etenee. Miten lapset jaksavat odottaa omaa vuoroaan. Avun tarpeen tunnistaminen	Vatsalaudat, penkit, hyp- pynarut, tasa- painokivet	15 min
Rauhoittuminen, keskittyminen	<b>Nauhat</b>	Jokaiselle lapselle anne- taan keppi jonka päässä	Ohjeiden selkeys, avun tarpeen tunnistaminen ja pyrkimys lasten	cd-soitin, nauhat	10 min

<p>Toiminnan mieleen palauttaminen. Oman mielipiteen kertominen ja rauhoittuminen.</p>	<p><b>Loppupiiri</b></p>	<p>on nauha. Nauhalla tehdään erilaisia kuvioita rauhallisen musiikin tahtiin.</p> <p>Istutaan piirissä paikkamerkkien päällä. Muistellaan mitä on kerho-kerran aikana tehty. Jokainen saa vuorollaan kertoa tai näyttää kuvista mikä oli mieluisinta.</p>	<p>rauhottumiseen</p> <p>Kuvien selkeys. Aikuinen voi tarvittaessa auttaa lasta kertomaan mikä oli mielekkäintä.</p>	<p>Paikkamerkit</p>	<p>5 min</p>
--	--------------------------	--	--	---------------------	--------------

**Tunnin pitäjät:** Emilia Lehtivuori ja Tytti Poukka

**PVM:** 24.4.2012

**Tunnin aihe:** Retkipäivä

**Kohderyhmä:** 3-6-vuotiaat Sporttis-kerholaiset

TAVOITTEET: Mihin pyrin? Mikä tavoite?	HARJOITTEET JA OPETUSSISÄLTÖ: Miten harjoitellaan?	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI: Miten järjestän tilan? Miten järjestän liikkujat? Miten järjestän välineet?	ARVIOINTI JA PALAUTE: Mihin asioihin kiinnitän huomiota? Miten korjaan/ ylläpidän toimintaa?	VÄLINEET Mitä? Kuinka monta?	AIKA
Jokaisen lapsen huomioiminen, nimien kertaaminen ja toiminnan aloitus.	<b>Alkupiiri</b>	Kohtaamme ulkona ja seisomme piirissä. Kerrotaan, mitä tehdään ja järjestetään lapset jonoon leikkikentälle kävelyä varten.	Lasten yhdessä pysymiseen ja kuuntelemiseen.		5 min
Pääsemään turvallisesti leikkikentälle.	<b>Leikkikentälle kävely</b>	Järjestimme lapset jonoon niin, että jokainen lapsi oli näköpiirissä ja turvallisesti aikuisen lähellä.	Lasten turvallisuuden liikenteessä		5 min
Lasten omatoimiseen leikkiin ja hauskanpitoon ulkona.	<b>Leikkikentällä</b>	Lapset saavat vapaasti leikkiä leikkikentällä.	Lasten turvallisuuden ja leikkivälineiden esittelemiseen.	Pallot	20 min
Rauhoittuminen	<b>Pallon vieritys</b>	Vieritimme palloa toinen toisillemme kerraten jokainen vuorollaan mistä toiminnasta leikkikentällä piti eniten.	Jokaisen lapsen kuuntelemiseen, kuvien käyttöön ja puhumiseen rohkaisuun. Rauhoittumiseen.	Pallo	5 min
Lopetus	<b>Loppupiiri</b>	Toiminnan kertaaminen ja lopettaminen.	Lasten kuuntelemiseen ja kuvien käyttöön.		5 min

