

KARELIA- AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapian koulutusohjelma

Suvi Memonen

ALAKOULUIKÄISTEN LASTEN
LIIKUNTAHARRASTUSMAHDOLLISUUDET JOENSUUSSA – opas
vanhemmille

Opinnäytetyö
Helmikuu 2014



OPINNÄYTETYÖ
Helmikuu 2014
Fysioterapian koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijä
Suvi Memonen

Nimeke
Alakouluikäisten lasten liikuntaharrastusmahdollisuudet Joensuussa — opas
vanhemmille

Toimeksiantaja
SOHVI- hanke

Tiivistelmä

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyöprosessissa tavoitteena oli SOHVI-hankkeen toimeksiannosta tehdä sisältö oppaaseen Alakouluikäisten lasten liikunta ja liikuntaharrastusmahdollisuudet Joensuussa. Opinnäytetyön pääteemoina ovat lasten liikunta sekä liikunnan vaikutukset lapseen, joita tarkastellaan hyödyntämällä Maailman terveysjärjestön (World Health Organisation) julkaisemaa toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä ICF- luokitusta (International Classification of Functioning, Disability and Health). Tarkastelun kohteena ovat liikunnan vaikutukset lapsen kehon rakenteissa ja toiminnoissa, suorituksissa sekä osallistumisessa.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Oppaan sisältö perustuu opinnäytetyön raportin teoreettiseen viitekehykseen. Oppaassa kerrotaan lapsen liikunnasta yleisesti ja tarkastellaan liikunnan vaikutusta lapseen fyysisillä, psyykkisillä sekä sosiaalisilla osa-alueilla. Oppaan lopusta löytyy kooste Joensuun liikuntaharrastusmahdollisuuksista sekä eri liikuntamuotojen hintatasoista. Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä vanhempien tietoisuutta lasten liikunnan hyödyistä ja liikuntaharrastusmahdollisuuksista.

Jatkokehityksaiheena voi olla oppaan päivittäminen sekä oppaan hyödynnettävyyden tutkiminen. Liikuntaharrastusmahdollisuuksista voi tehdä hintavertailua, jossa otettaisiin kaikki Joensuun urheiluseurat mukaan.

Kieli
suomi

Sivuja 45
Liitteet 2
Liitesivumäärä 23

Asiasanat
lasten liikunta, ICF, liikuntaharrastusmahdollisuudet



THESIS
February 2014
Degree Programme in Physiotherapy
Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
+358 50 405 4816

Author
Suvi Memonen

Title
Primary School- Aged Children's Possibilities To Do Sports in Joensuu — a Guide for Parents

Commissioned by
the SOHVI- project

Abstract

The aim of this thesis was to compile the contents for a guide that includes information about primary school- aged children's physical exercise and possibilities to do sports in Joensuu. The commissioner of this thesis was the SOHVI- project. The main themes of the thesis are children's physical exercise and the effects of exercise to children. Physical exercise and its effects to children are examined using the International Classification of Functioning, Disability and Health (the ICF- classification), published by the World Health Organization (WHO). The targets of regarding are how physical exercise affects children's body functions and structures, activity and participation.

This thesis was executed as a functional study. The contents for the guide are based on the theoretical framework of the study. First, children's physical exercise and then its effects to children are discussed. In the end, there is a summary of different possibilities to do sports in Joensuu including their prices. The object of the thesis was to increase awareness of the parents about the benefits of children's physical exercising and possibilities to do sports in Joensuu.

In the future, the guide needs to be updated so that parents can find current information of the possibilities to do sports. As a further development, there could be a study of how recoverable this kind of guide is. There could also be a price comparison of sport possibilities in Joensuu.

Language
Finnish

Pages 45
Appendices 2
Pages of Appendices 23

Keywords

children, ICF, children's physical exercise

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1 Johdanto	5
2 Opinnäytetyön lähtökohdat	6
2.1 Tarkoitus ja tavoitteet	6
2.2 SOHVI-hanke	7
2.3 Lasten liikuntasuositukset.....	8
3 Toimintakyvyn luokittelu ja lasten liikunta	9
3.1 ICF- toimintakyvyn kansainvälinen luokittelu	9
3.2 Kun lapsi ei liiku — kontekstuaaliset tekijät	10
3.2.1 Yksilökohtaiset tekijät	11
3.2.2 Ympäristötekijät.....	12
3.3 Liikunnan vaikutukset lapsen kehon rakenteisiin ja toimintoihin	12
3.4 Liikunnan vaikutukset lapsen suorituksiin ja osallistumiseen.....	16
3.4.1 Motorinen kehitys	16
3.4.2 Liikunnan psyykkiset vaikutukset.....	21
3.4.3 Liikunnan sosiaaliset vaikutukset	21
4 Opinnäytetyön toteutus	23
4.1 Lähestymistapa ja toimintaympäristö	23
4.2 Tiedonhankinta.....	23
4.3 Kehittämishankkeen eteneminen ja työskentelyn kuvaus.....	24
4.3.1 Aloitusvaihe	25
4.3.2. Suunnitteluvaihe ja esivaihe	26
4.3.3 Työstövaihe	27
4.3.4 Tarkistusvaihe ja viimeistely	29
5 Opinnäytetyön tuotos	31
5.1 Hyvä opas	31
5.2 Valmis opas.....	31
6 Pohdinta.....	33
6.1 Toteutuksen tarkastelu	33
6.2 Opinnäytetyön hyödynnettävyys.....	35
6.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	36
6.4 Oma oppiminen ja ammatillinen kehitys	38
6.5 Jatkotutkimus -ja kehittämisideat.....	40
Lähteet.....	42
Liitteet	
Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Lapset liikkeelle — opas alakouluikäisten vanhemmille

1 Johdanto

Opinnäytetyössäni tarkastelen liikunnan vaikutusta alakouluikäisiin lapsiin. Liikunnalla on terveyttä edistävä vaikutus. Riittävä päivittäinen liikunta ennaltaehkäisee suomalaisia sairastumasta useaan kansantautiin, kuten ylipainoon ja lihavuuteen, riskiä sairastua 2-tyypin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Liikunnan hyödyntäminen lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden tukijana on monella tavalla hyödyntämätön voimavara. Liikunta tarjoaa lapselle positiivisia kokemuksia ja elämyksiä, kuulumista sosiaaliseen yhteisöön ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4.)

Käytän Maailman terveysjärjestön (World Health Organization) julkaisemaa toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälistä ICF-luokitusta (International Classification of Functioning, Disability and Health) runkona, kun tarkastelen liikunnan vaikutusta lapsiin kehon rakenteiden ja toimintojen sekä suoritusten ja osallistumisen näkökulmasta. Liikunnalla on erilaisia vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn. Monet liikunnan aiheuttamista rakenteiden, toimintojen ja niiden säätelyn aiheuttamista muutoksista ovat edullisia lapsen terveydelle. Näiden ja muiden vaikutusten välityksellä liikunnan vähäisyyden on osoitettu lisäävän monien yleisten ja vakavien sairauksien vaaraa. Lisäksi liikunnalla on erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa merkitystä uuden sukupolven henkiselle ja moraalille kasvulle ja kehitykselle yhteiskunnan jäseniksi. Liikunnan on uskottu vaikuttavan myönteisesti lasten ja nuorten koulu- ja opiskelumenestykseen. (Vuori 2003, 21, 32.)

Fyysisesti aktiivinen elämäntapa synnytetään leikki-iässä, vahvistetaan kouluiässä ja säilytetään aikuisuudessa (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Ry 2013). Lasten ja nuorten terveyserot ovat viime vuosien aikana kasvaneet hälyttävästi. Heidän terveystottumuksissaan ja elämänhallinnassaan riittää haasteita. (Karvinen ym. 2010, 4.) Vanhemmilla on ratkaiseva asema lapsen liikunnan harrastamisessa, joten heillä on vastuu lapsensa fyysisen aktiivisuuden määrästä. Vanhemmat voivat ohjata lastaan

osallistumaan erilaisiin urheiluseuratoimintoihin. Urheiluseuratoiminta on hyvä vapaa-ajan vieton vaihtoehto, koska toiminta on organisoitua, tapahtuu aikuisen valvonnassa, opettaa lapsia kilpailemaan, opettaa toimimaan ryhmässä, antaa tilaisuuden luoda ystävyyssuhteita sekä opettaa saavuttamaan tavoitteita sääntöjen sitomissa tilanteissa. (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski 2009, 32.)

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tehdä sisältö oppaaseen alakouluikäisten lasten vanhemmille, jossa kerron lasten liikunnasta ja Joensuun liikuntaharrastusmahdollisuuksista. Päätin rajata lasten iän ala-asteikäisiin, koska kouluikäisillä painotus on jo enemmän lajitaitojen harjoittelussa. (Miettinen 1999, 55.) Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä vanhempien tietoisuutta lasten liikunnan harrastamisen hyödyistä sekä liikuntaharrastusmahdollisuuksista Joensuussa. Opinnäytetyö on toiminnallinen. Toimeksiantajana toimii SOHVI-hanke, jonka kohderyhmänä toimivat joensuulaiset lapset, nuoret ja lapsiperheet.

2 Opinnäytetyön lähtökohdat

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Työn tarkoituksena on lisätä vanhempien tietoisuutta lasten liikunnan harrastamisen hyödyistä sekä liikunnan harrastusmahdollisuuksista. Tiedon tulee olla selkeästi esillä, helposti ymmärrettävissä ja helposti löydettävissä.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli luoda sisältö oppaaseen alakouluikäisten lasten vanhemmille. Osatavoitteina oli perustella oppaassa lasten liikunnan harrastamisen tärkeyttä ja kertoa liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista Joensuussa. Tuotoksessa perustellaan vanhemmille, miksi lasten liikunnan harrastaminen on tärkeää. Oppaasta löytyy tietoa Joensuun alueen liikuntaharrastusmahdollisuuksista. Opasta voivat käyttää myös esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan työntekijät tai opettajat, jotka huomaavat lapsen tarvitsevan ohjausta terveyden edistämisessä tai olevan syrjäytymisvaarassa.

Opas tulee SOHVI-hankkeen käyttöön, joka muuttaa oppaan sähköiseen muotoon. Vanhemmat löytävät tuotoksesta lisäksi erilaisten harrastusten hintatasot.

2.2 SOHVI-hanke

Toimeksiantajana toimiva SOHVI-hanke muodostuu valtakunnallisesta osiosta, jossa on mukana kuusi ammattikorkeakoulua. Itä-Suomen osiosta vastaa ensisijassa Karelia-ammattikorkeakoulu. Valtakunnallisesti SOHVI-hankkeessa erityisen tärkeäksi nousevat asiakasryhmät, jotka ovat vaarassa syrjäytyä keskeisillä hyvinvoinnin osa-alueilla ilmenevien puutteiden ja sosiaalisten ongelmien vuoksi. Pää tavoitteena on sosiaalialan asiakkaiden ja hyvinvoinnista kertovan kokemustiedon tuottaminen kuntien, palveluiden ja sosiaalialan työntekijöiden osaamisen kehittämisen tueksi. Hankkeen osatavoitteita ovat: 1. Hyvinvoinnin käsitteen määrittely sosiaalialan eri asiakasryhmien kohdalla, tiedonkeruu erilaisilla menetelmillä sekä esitysten tekeminen analysoidun tiedon hyödyntämiseksi, 2. Eri hallinnonalojen vuorovaikutusten hyödyntäminen, kun tehdään kuntien palveluiden kehittämissesityksiä kokemustiedon pohjalta sekä 3. Hyvinvointitietoa tuottavien toimijoiden työnjaon määrittely, niin että se palvelee kuntien tarpeita palveluiden kehittämisessä. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2012.)

Itä-Suomen SOHVI-hanke toteutetaan aikavälillä 1.3.2012–31.12.2014. Hanketta toteuttaa ja hallinnoi Karelia-ammattikorkeakoulu. Hankkeen kumppanina toimii Joensuun kaupunki ja sen osalta erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin koordinaatioryhmä. Hanke on ESR-rahoitteinen (Euroopan sosiaalirahasto). Hankkeen tavoitteet ovat: tuottaa kansalaisten hyvinvointia kuvaavaa kokemustietoa sosiaali- ja terveystieteen palvelujen kehittämisen tueksi ja erityisesti palvelemaan kuntien hyvinvointikertomuksia, kehittää uusia ja innovatiivinen tapa tunnistaa kokemustiedon pohjalta sosiaali- ja terveystieteen palveluiden kehittämistarpeita erityisesti syrjäytymisen ehkäisemiseen sekä tunnistaa sektorirajat ylittäviä osaamistarpeita ja kehittää palveluratkaisuja. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2012.)

Kokemustietoa käytetään syrjäytymisen ehkäisemiseen. Tiedon keräämiseen osallistuvat Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan keskuksen opiskelijat. Kohderyhmänä toimivat joensuulaiset lapset, nuoret ja lapsiperheet. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2012.) SOHVI-hankkeen projektipäällikön mukaan vanhemmilla on melko vähän tietoa liikuntaharrastusmahdollisuuksista ja tämä voi rajoittaa heidän lastensa mahdollisuuksia liikkua. Vanhempien tieto liikuntaharrastusten kustannuksista on puutteellista.

2.3 Lasten liikuntasuositukset

7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja iälleen sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin yhtenäistä istumista tulisi välttää ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 6.)

Lapsen normaali kasvu edellyttää, että lapsi saa riittävästi ravintoa, lepoa, liikuntaa ja että lapsella on terve hormonaalinen tasapaino (Renhunen 1997, 271). Liikunnan tulisi olla hauskaa ja tapahtua lapsen omilla ehdoilla (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 21).

Urheilun harrastaminen 1-2 kertaa viikossa on lapselle hyvä lisä liikunta-annokseen, mutta tärkeämpää on se, mitä tapahtuu harjoitusten välillä. Liikuntaa tulee olla koulussa, kotona, pihalla ja kentillä. Monipuolinen liikunta kehittää fyysisiä ominaisuuksia tasapainoisesti. Lapsen tulisi saada vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 22.)

Lasten liikuntaan käytetyn ajan mittaaminen on vaikeampaa kuin aikuisilla. Lasten ja nuorten liikunnan harrastus on lisääntynyt peräkkäisissä mittauksissa joka vuosi. Osa tutkimuksista kuitenkin viittaa siihen, että osa lapsista ja nuorista

on todella aktiivisia, kun taas toiset ovat täysin inaktiivisia tai harrastavat liikuntaa hyvin vähän. (Vuori 2003, 40, 46.)

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön, Likesin, tutkimuksessa vuonna 2001 todettiin, että 5.-luokkalaisten kestävyyskunto oli heikentynyt merkittävästi vuodesta 1976. Myös 5.-luokkalaisten poikien nopeus oli heikentynyt merkittävästi. Kehon massaindeksi, kestävyys ja lihaskuntoharjoittelu olivat tutkimuksessa yleisimmät kunnon selittäjät. Huolestuttava piirre, mikä tutkimuksessa tuli esille, oli kuntoerojen kasvu. (Huotari 2004, 109–113.)

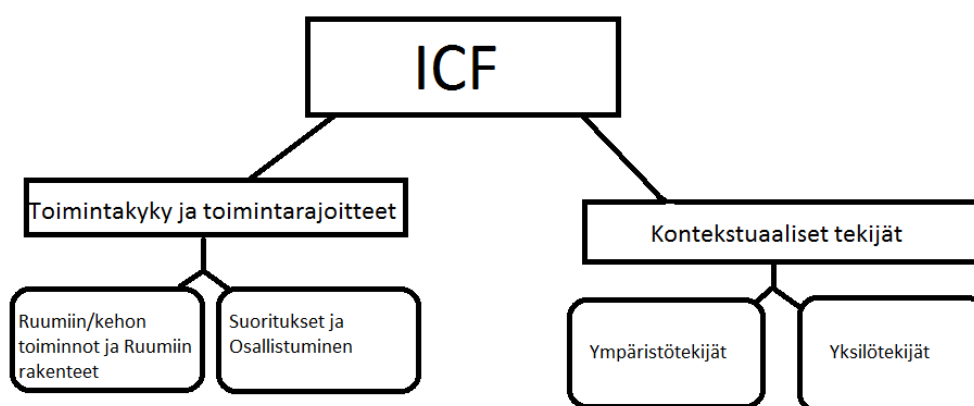
3 Toimintakyvyn luokittelu ja lasten liikunta

3.1 ICF - toimintakyvyn kansainvälinen luokittelu

ICF-lyhennys tulee sanoista International Classification of Functioning, Disability and Health, ja se määritellään suomeksi toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainväliseksi luokitukseksi. ICF kuvaa toiminnallista terveydentilaa ja terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa yhtenäisesti kansainvälisesti sovitulla kielellä ja viitekehysellä. ICF-luokitus on Maailman terveysjärjestön (WHO) luoma luokitus, joka on kehitetty terveyteen liittyviä erilaisia tarkoituksia varten. (World Health Organization 2005b, 3.)

ICF käsittää kaikki näkökohdat ihmisen terveyteen ja joitakin terveyteen liittyviä hyvinvoinnin osatekijöitä. ICF koskee kaikkia ihmisiä ja on yleiskäyttöinen, sillä se antaa mahdollisuuden kuvata toiminnallista terveydentilaa ja terveyteen liittyvää toiminnallista tilaa. ICF-luokituksessa on kaksi osaa. Osa 1 käsittelee toimintakykyä ja toimintarajoitteita ja Osa 2 kontekstuaalisia tekijöitä. Osaan 1, eli toimintakyvyn ja toimintarajoitteiden osa-alueisiin kuuluu Ruumis/keho-osa-alue, sekä Suoritukset ja osallistuminen-osa-alue (kuva 1). Ruumis/keho-osa-alue käsittää kaksi luokitusta, jotka ovat Ruumiin/kehon toiminnot ja Ruumiin rakenteet. Ruumiin/kehon toimintoja ovat elinjärjestelmien fysiologiset toiminnot ja Ruumiin rakenteita ovat ruumiin anatomiset osat. Suoritukset ja osallistuminen-

osa-alue kattaa ne aihealueet, jotka kuvaavat toimintakykyä sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Suoritus on tehtävä tai toimi, jonka yksilö toteuttaa ja Osallistuminen on osallisuutta elämän tilanteisiin. Osa 2, eli Kontekstuaalisiin tekijöihin kuuluvat osa-alueet, ovat Ympäristötekijät ja Yksilötekijät. Ympäristötekijöihin kuuluu fyysinen, sosiaalinen ja asenneympäristö, jossa ihmiset elävät ja asuvat. Yksilötekijät eivät kuulu ICF-luokituksen piiriin, koska niitä on hankala saada koodattavaan muotoon. (World Health Organization 2005b, 7–10.)



Kuva 1. ICF- luokituksen rakennekaavio (mukaillen World Health Organization 2005b. 211).

3.2 Kun lapsi ei liiku — kontekstuaaliset tekijät

Liikuntakäyttämiseen liittyy lukuisia tekijöitä. Osa tekijöistä on konkreettisia, kuten liikuntataidot, liikuntapaikan etäisyys ja liikuntamuodon rasittavuus. Osa tekijöistä taas on abstraktisia, käsitteellisiä ja teorioiden pohjalta muodostettuja kuten henkilön kokema pystyvyys tiettyyn liikuntaan. Jotkut tekijät ovat syy-seuraussuhteessa liikuntakäyttämiseen, jotkut taas liittyvät siihen epäsuorasti. Osa tekijöistä ilmenee nykyisyydessä, mutta myös menneisyydessä ilmenneillä tekijöillä voi olla paljon merkitystä liikuntakäyttämismiselle. Kaiken kaikkiaan liikuntaan liittyvät tekijät muodostavat jokaisen kohdalla moniulotteisen ja monimutkaisen jatkuvasti muuttuvan kokonaisuuden, jossa kaikki vaikuttaa kaikkeen kaiken aikaa. (Vuori 2003, 80–81.)

Liikuntakäyttäytymiseen liittyvät tekijät voidaan jakaa yksilökohtaisiin tekijöihin ja ympäristökohtaisiin tekijöihin. Yksilökohtaiset tekijät liittyvät yksilön omiin piirteisiin, ja ympäristökohtaisiin tekijöihin vaikuttavat kulttuurinen, sosiaalinen ja fysikaalinen ympäristö. (Vuori 2003, 86–95.)

3.2.1 Yksilökohtaiset tekijät

Yksilökohtaisia tekijöitä, jotka vaikuttavat liikuntakäyttäytymiseen niin vanhemmilla, kuin lapsillakin ovat sukupuoli, ikä, perhesuhteet, koulutus- ja tulotaso, ammatti ja etninen tausta. Suomessa nämä tekijät liittyvät selvemmin liikunnan sisältöön. Yksilöiden taustatekijöihin ei voida vaikuttaa, mutta niiden liikuntaan liittyvien yhteyksien suunnan ja voimakkuuden tunteminen auttaa liikuntaa edistävien toimintojen suuntaamista. Sairaudet ja niistä aiheutuvat oireet sekä huonoksi koettu terveydentila ja kunto ovat usein yhteydessä vähäiseen liikuntaan. Psykkisistä ominaisuuksista ulospäin suuntautuneisuus, hyvä psyykinen terveys, henkilön käsitys pystyvyydestään liikuntaan, liikuntaa koskevat aikomukset ja mahdollisuudet vaikuttaa osallistumisen edellytyksiin, sisäinen motivaatio, nauttiminen liikunnasta, liikunnan hyötyjä koskevat odotukset, myönteiset käsitykset itsestään liikkujana ja liikuntakäyttäytymisen suotuisa muutosvaihe lisäävät liikuntaan osallistumisen todennäköisyyttä. (Vuori 2003, 86–90.)

Riskejä lapsen liikunnasta syrjäytymiseen on monia. Yksiselitteisiä liikkumattomuuden syitä ei ole löydetty, mutta on löydettävissä ryhmiä, joissa on tavallista enemmän liikkumattomia lapsia. Riskitekijöitä liikunnasta syrjäytymiselle ovat esimerkiksi epäedulliset ravintotottumukset ja sitä myötä ylipaino, vammaisuus, vammautuminen, pitkäaikaissairaus, oppimisvaikeudet, neurologiset häiriöt, etninen tausta, istuva elämäntapa, nuorten päihteiden käyttö, huono-osaisuus (alhainen sosioekonominen asema, kouluttamattomat vanhemmat), ei mallia kotoa tai muilta aikuisilta tai muilta nuorilta, syrjäseudulla asuminen tai puutteelliset liikuntapaikat. (Karvinen ym. 2010, 4.)

3.2.2 Ympäristötekijät

Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavia ympäristöjä ovat kulttuurinen, sosiaalinen ja fyysikaalinen ympäristö. Kulttuuriseen ympäristöön sisältyy se, miten liikuntaan suhtaudutaan, mitä arvoja siihen liittyy, millaista liikuntaa edistetään ja mistä syistä. Kulttuurisella ympäristöllä on suuri vaikutus liikuntaan osallistumiselle ja sen erilaisille edellytyksille. Sosiaalisella tuella, jota saadaan perheenjäseniltä, ystäviltä, tovereilta ja liikuntaa edistävien ja ohjaavien ammattihenkilöiden kautta, on osoitettu olevan suuri merkitys liikunnan aloittamiselle ja siinä mukana pysymiselle. Fysikaalinen ympäristö vaikuttaa olennaisesti mahdollisuuksiin ja halukkuuteen liikkua (esimerkiksi kylmä, kuuma, sade, pimeys, liikuntapaikkojen puuttuminen). (Vuori 2003, 95–98.)

Lapsen liikuntatottumukset kehittyvät osana perheen liikunta- ja terveystottumuksia, ja vanhempien antamalla mallilla on suuri merkitys. Vanhempien on tunnistettava merkityksensä lapsensa liikkumisen mahdollistajana tai estäjänä. Vanhempien lisäksi lasten ja nuorten tukeminen kohti liikunnallista elämäntapaa tapahtuu myös päivähoidossa, koulussa ja harrastusten parissa. (Karvinen ym. 2010, 7-8.) Alueelliset erot liikunnan harrastamisessa ovat vähäisiä. Myöskään kaupungeissa ja maaseuduilla ei ole merkillepantavia eroja. Alueelliset erot näkyvät lähinnä liikunnan harrastamisen useudessa ja urheiluseurassa harrastamisen yleisyydessä. Peruskoulua ja lukiota käyvät lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa enemmän kuin ammatillisissa oppilaitoksissa tai työelämässä olevat nuoret. Liikunnan ja urheilun harrastamisen useus on yhteydessä harrastettujen lajien määrään. (Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry 2010, 7.)

3.3 Liikunnan vaikutukset lapsen kehon rakenteisiin ja toimintoihin

Moitteettomasti toimiva elimistö edellyttää, että kaasujen vaihto (hengityselimistö) toimii, verenkiertoelimistö (eli sydän ja hiussuoniverkostot) ovat kunnossa, lihastoiminta on normaalia ja että hormonaalinen säätely toimii (eli yksilö pystyy säätelemään voimavarojaan). (Renhunen 1997, 11.)

Maksimaalinen hapenottokyky kertoo kuinka paljon hengitys- ja verenkiertoelimistö pystyvät kuljettamaan happea maksimaalisessa fyysisessä rasituksessa. Liikunnan on todettu kasvattavan maksimaalista hapenottokykyä yleensä 10- 15 %, mutta se voi kasvaa jopa 50–60 % lähtötilanteesta. (Fogelholm & Vuori 2005, 14.) Lapsuuden aikaisen aerobispainotteisen kestävyysharjoittelun on havaittu lisäävän veren ja hemoglobiinin määrää. Tämä luo pohjaa maksimaalisen hapenottokyvyn kehittymiselle. (Hakkarainen ym. 2009, 98.)

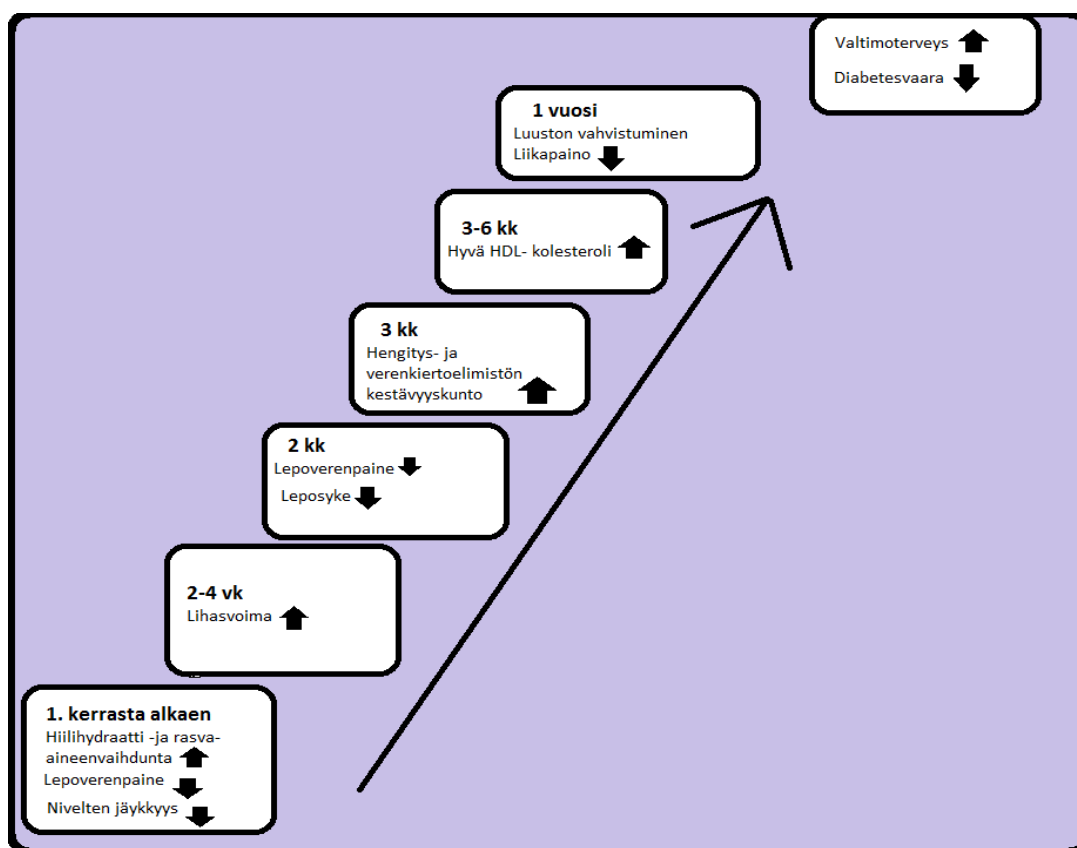
On huomattu, että jo muutaman viikon kestävyysliikunta parantaa sydämen vasemman kammion supistusvoimaa ja iskutilavuus kasvaa. Tämä tarkoittaa sitä että hapenkuljetuskyky paranee, syke laskee ja sydämen ontelot suurenevat ja seinämä paksunee. Liikunnan myötä sydämen rytmihäiriöiden todennäköisyys pienenee, ja riski trombosyytteihin ja sydänveritulppaan vähenee. Verenpaine myös laskee. (Renhunen 1997, 24–26.) Kestävyysliikuntaa harrastaneilla nuorilla on todettu olevan suurempi sydän kuin vähän liikkuvilla (Hakkarainen ym. 2009, 98).

Lihaksessa sidekudoksen määrä lisääntyy. Sidekudoksen määrä lisääntyy jänteissä ja nivelsiteissä, ja myös luut vahvistuvat. Proteiinisynteesi lisääntyy ja se johtaa lihaksen hypertrofiaan (kasvamiseen). Lihaksen voima, teho ja kestävyys kasvavat. Aluksi vallitsevat hermostolliset mekanismit. Jo muutaman viikon lihaskuntoharjoittelun jälkeen lihasvoiman voi huomata lisääntyneen. Tällöin hermosto oppii aktivoimaan lihaksia. Lihasmassan kasvusta johtuva voiman lisääntyminen on merkittävää vasta 6-8 viikon harjoittelun jälkeen. Mitä alhaisemmalta voimatasolta aletaan harjoitella, sitä suurempia voiman lisäyksiä voidaan saavuttaa. (Fogelholm & Vuori 2005, 14, 44.)

Lihassoluja on kolmentyyppisiä: tyyppin 1 eli hitaita mutta kestäviä lihassoluja, tyyppin 2 eli nopeita ja nopeasti väsyviä lihassoluja ja tyyppin 3 eli välimuotoisia lihassoluja. Geeneissä peritään lihassolujen erilaistumispotentiaali, mutta solusuhteen ilmeneminen riippuu lopulta lapsuuden liikuntaärsykkeistä. Erityisesti välimuotoinen lihassolu voi muovautua ensimmäisten 4-8 ikävuoden

aikana muovautua nopeaan tai kestäväan suuntaan. (Hakkarainen ym. 2009, 92, 93.)

Keskushermosto säätelee lihasten toimintaa. Kun tämä säätely toimii hyvin, liikkeet ovat tarkkoja ja taloudellisia, mikä on edellytys ketteryyteen, tasapainoon ja hyviin liikuntataitoihin. Riittävän ja monipuolisen liikunnan puuttuessa nämä ominaisuudet jäävät lapsilla ja nuorilla huonosti kehittyneiksi, ja ne myös huononevat ikääntyessä nopeammin kuin riittävästi liikkuneilla. (Vuori 2003, 20.)



Kuva 2. Terveysliikunnan vaikutusaika (mukaillen UKK- instituutti 2013).

Monet liikunnan aiheuttamista rakenteiden, toimintojen ja niiden säätelyn aiheuttamista muutoksista ovat edullisia lapsen terveydelle (kuva 2). Näiden ja muiden vaikutusten välityksellä liikunnan vähäisyyden on osoitettu lisäävän monien yleisten ja vakavien sairauksien vaaraa (taulukko 1) (Vuori 2003, 21, 32).

Talukko 1 Fyysisesti inaktiivisilla on suuremmat riskit sairastua (mukaillen Vuori 2003, 23).

Fyysisesti inaktiivisten riski aktiivisiin verrattuna	
Sairastua sepelvaltimotautiin	1,5-2 kertainen
Sairastua aikuisiän diabetekseen	2 kertainen
Saada aivohalvaus	2 kertainen
Kärsiä korkeasta verenpaineesta	30 % suurempi
Sairastua paksusuolensyöpään	40 - 50 % suurempi
Sairastua rintasyöpään	30 % suurempi
Lonkkamurtumaan	30 - 50 % suurempi
Olla lihava, tulla lihavaksi	2- kertainen
Menettää aerobista kuntoa	50 % nopeammin
Menettää itsenäinen selviytyminen	10 - 20 vuotta aikaisemmin

Rasvan määrä kehossa riippuu sukupuolesta, ravinnosta, perinnöllisyydestä ja fyysisen aktiivisuuden määrästä. Lapsuuden aktiivinen elämäntapa ja terveellinen ruokavalio vaikuttavat rasvasolujen määrän lisääntymiseen ja solun koon säätelyyn. (Hakkarainen ym. 2009, 95, 96.)

Etelä-Karjalassa tehdyssä tutkimuksessa 1 - 15-vuotiaista lapsista oli ylipainoisia 8 % ja lihavia 4 %. Ylipainoisten ja lihaviin osuus kasvoi iän kasvaessa. Alle kouluikäisistä ylipainoisia tai lihavia oli 4 %, alakouluikäisistä 16 % ja 13 -15-vuotiaista 19 %. 15-vuotiaista ylipainoisia oli 14 % ja lihavia 7 % eli joka viides 15-vuotias oli ylipainoinen tai lihava (Aapro, Karjalainen, Hyvönen & Hämäläinen 2006, 11–12.) Ylipaino on terveysongelmaa koko Euroopan alueella. Se on nostettu yhdeksi keskeisimmistä terveysongelmista. Ylipainolla on negatiivisia vaikutuksia elämänlaatuun ja se on yhteydessä useaan sairauteen, esimerkiksi diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin ja syöpään. (World Health Organisation 2005a, 36.)

Lisäämällä ylipainoisen lapsen liikuntaa ja ruokavaliota muuttamalla saadaan laskettua lapsen painoindeksiä ja rasvan määrää kehossa. Erityisesti näillä muutoksilla saadaan vähennettyä viskeraalisen rasvan määrää. (Saelens, Grow, Stark, Seeley & Roehrig 2010.) Monille vanhemmille voivat urheiluareenat olla vieraita, ja monilla ylipainoisen lapsen vanhemmilla on liikunnasta itsellään huonoja kokemuksia, mutta tämä ei saisi vaikuttaa lapsen kokemuksiin liikunnasta. Eräs kehityssuunta ylipainon kehityksessä on, että lasten paino

nousee ala-asteen viimeisillä luokilla. Tällöin lapset istuvat liian paljon paikallaan kaikenlaisten laitteiden edessä, sen sijaan että he olisivat ulkona esimerkiksi pyöräilemässä. (Janson & Danielsson 2005, 80, 82.)

3.4 Liikunnan vaikutukset lapsen suoriin ja osallistumiseen

Osa-alueella Suoritukset ja Osallistuminen aihealueet esitetään yhtenä luettelona, joka kattaa kaikki elämän alueet. Suoriin ja osallistumiseen kuuluvat muun muassa oppiminen, kommunikointi, liikkuminen, itsestä huolehtiminen, kotielämä, henkilöiden välinen vuorovaikutus ja yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä. (World Health Organization 2005b, 14.)

Monet liikunnan aiheuttamista rakenteiden, toimintojen ja niiden säätelyn aiheuttamista muutoksista ovat edullisia lapsen terveydelle. Lisäksi liikunnalla on erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa merkitystä myös henkiseen ja moraaliseen kasvulle ja kehitykselle yhteiskunnan jäseneksi. (Vuori 2003, 21, 32.) Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia myös motoristen taitojen oppimiseen (Laukkanen, Finni, Pesola & Sääkslahti 2013, 47–52; Hands, Larkin, Parker, Straker & Perry 2008; D’Hondt, Deforche, De Bourdeaudhuij & Lenoir 2009, 28.)

3.4.1 Motorinen kehitys

Motorisella kehityksellä tarkoitetaan liikkeiden kehitystä. Liikkeiden kehitys jatkuu samoin kuin fyysinen kasvu hedelmöitymisestä aikuisuuteen asti. Lapsen motorinen kehitys noudattaa tiettyjä lainalaisuuksia, joista ensimmäinen on eri vaiheiden peräkkäisyys kehityksessä. Uusien kehitysvaiheiden saavuttaminen edellyttää tiettyjen aikaisempien vaiheiden hallintaa. (Gallahue & Ozmun 2006, 62–63.)

Motorinen kehitys on progressiivisia muutoksia lapsen motorisissa toiminnoissa, jotka muodostuvat lapsen ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta. Jotta tapahtuisi motorista kehitystä, on tapahduttava motorista oppimista. Motorinen

oppiminen on vartalon ja sen osien säätely- ja ohjausjärjestelmien muutoksia, joiden sisäisenä tuloksena on aivoihin muodostunut malli opittavasta suorituksesta ja ulkoisena tuloksena havainnoitavissa oleva hyvin järjestäytynyt kokonaisuus kyseisestä suorituksesta. (Numminen 1997, 10–11.) Motorisesta oppimisesta on olemassa teorioita, joiden perusteella voidaan kuvata, miten motoristen taitojen oppimista tapahtuu. Adamsin suljetun systeemin teorian mukaan monimutkaiset liikkeet voidaan suorittaa oikealla tavalla ilman ulkopuolista palautetta. Tällöin ihminen saa suorituksen aikana palautetta sensorisen palautteen kautta. Sensorista palautetta verrataan aikaisemmin syntyneeseen havaintojälkeen, joka on syntynyt aikaisemmin harjoitellessa. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 71.) Richard A. Schmidin skeemateoria pyrkii puolestaan selittämään enemmän uuden taidon oppimista. Teorian mukaan kun ihminen tekee liikkeen, muistiin varastoituu alkuperäiseen liikkeeseen liittyviä tekijöitä, esimerkiksi kehon asento tai käsiteltävän esineen paino. Muistiin varastoituvat liikkeen yleiset tekijät, tieto liikkeen oikeasta tuloksesta ja sensorisista seuraamuksista. Liikkeen jälkeen siihen liittyneet virheet käsitellään keskushermostossa ja muutetaan aikaisemmin syntynyttä skeemaa. (Shumway-Cook & Woollacott 2012, 27–28.)

Aistien tuomalla tiedolla on suuri merkitys liikkeiden tuottamisessa, säätelyssä sekä taitojen oppimisessa. Havaintotoimintoja ja liikettä ei voida erottaa toisistaan, sillä ne perustuvat läheisiin ja rinnakkaisiin aivomekanismeihin. Havaintomotoriikalla tarkoitetaan taitoja, joilla hahmotetaan omaa kehoa ja sen eri osia suhteessa ympäröivään tilaan, käytettävään aikaan ja voimaan. Havaintomotorinen toiminta on suureksi osaksi automatisoitunutta ja tiedostamatonta. Aistitietoa käsitellessä yksilö valikoi ja yhdistelee sitä aikaisempiin kokemuksiinsa. Havaintomotoriikan osa-alueita ovat kehontuntemus, avaruudellinen hahmottaminen, suunnan hahmottaminen ja ajan hahmottaminen. Liikuntataitojen harjoittelussa havainnointi on edellytys oppimiselle. Eri aistikanavista näköaistin merkitys on liikkeiden säätelyssä merkittävin. Näköaistin dominoivuus johtuu siitä, että sen reitti keskushermostossa tavoittaa lähes jokaisen aivoalueen ja varsinkin motorisen kontrollin alueet. Myös kinesteettisellä aistilla (eli lihas- ja jänneaistilla) on merkittävä rooli liikkeiden säätelyssä. Lihasten ja jänteiden tunteoreseptorit

osallistuvat liikkeiden säätelyyn tuomalla keskushermostoon tietoa lihasten ja jänteiden venytyksistä, voimasta ja paineesta. (Jaakkola 2010, 55–71.)

3 - 6-vuotiaana lapsen motoriset perustaidot kehittyvät. Motorisiin perustaitoihin kuuluvat tasapaino-, käsittely- ja liikkumistaidot. Tasapainotaidot jaetaan staattiseen ja dynaamiseen tasapainoon. Staattinen tasapaino tarkoittaa sitä, että säilyttää tasapainon paikallaan ollessa esimerkiksi yhdellä jalalla seistessä. Dynaaminen tasapaino tarkoittaa tasapainon säilyttämistä liikkeellä ollessa. Käsittelytaitoihin kuuluvat karkeamotoriikka ja hienomotoriikka. Käsittelytaitoja tarvitaan esimerkiksi palloa käsitellessä. Liikkumistaidot ovat taitoja, joiden avulla lapsi siirtyy paikasta toiseen, esimerkiksi juoksu, kävely tai konttaaminen. (Numminen 1997, 25, 26.)

Lapsi alkaa yhä enemmän säädellä liikkeitään sisäisten mielikuvien ja toimintasuunnitelmien avulla. Leikki-iässä on tärkeää opittujen perusliikkeiden harjoittaminen. Lapsi oppii vähitellen yhdistelemään liikunnan eri muotoja samanaikaisesti ja peräkkäin. Samalla liikesuorituksen laatu paranee. Tässä vaiheessa on tärkeää ohjata lasta liikkeen oikeaan suoritustapaan. On myös seurattava lapsen koordinaatiivisia edellytyksiä, esimerkiksi reaktiokykyä, suuntautumiskykyä ja rytmittämiskykyä. (Miettinen 1999, 12–14, 117–118.)

Leikki-iässä lapsi pitää yksinkertaisista sääntöleikeistä. Joukkuepelit ja häviäminen on vielä vaikeaa. Lapsi arvioi jatkuvasti omia kykyjään vertailemalla itseään muihin. Liikunnan avulla on mahdollista vahvistaa itsetuntoa nostamalla esiin lapsen kykyjä ja taitoja. Lapsella täytyy olla mahdollisuus monipuoliseen liikuntaan. (Hakkarainen ym. 2009, 113.)

Motorinen kehitys jatkuu edelleen liikkumisen ja esineiden käsittelyn perustaitojen oppimisen jälkeen. Kouluiässä, eli noin 7-12- vuotiaana lasten lihashallinta paranee ja liikkeet muuttuvat sujuvammiksi automatisoitumisen tapahtuessa. Myös liikemallit kehittyvät ja monipuolistuvat. Parantuvat tasapainotaidot ja liikkeiden yhteensovittamisen eli koordinaation kehittyminen luovat pohjan yhä taidokkaammille suorituksille ja vauhdikkaille liikuntaleikeille. (Ahonen & Viholainen 2006, 271.)

Kouluiän lähestyessä lapsella alkaa olla edellytyksiä lajinomaiseen harjoitteluun (esimerkiksi uinti, voimistelu, joukkuepelit). Lapsen hermosto alkaa olla tarpeeksi kypsä, hänellä on suurempi psyko-sosiaalinen järjestyneisyys sekä verenkierron ja hengityselinten rasitusvaste lisääntyy. 6-9- vuotiaana lapsella on liikunnallinen herkkyyskausi, jolloin kannattaa panostaa liikunnallisten taitojen kehittämiseen. Lapsella on suuri oppimiskyky, ja sääntöjen noudattaminen onnistuu. Ryhmätoiminta kiinnostaa lapsia, ja he hakevat ystäviensä hyväksyntää. (Miettinen 1999, 14–15.) Lapset alkavat myös kiinnostua erilaisista urheilulajeista (Jaakkola 2010, 78).

Herkkyyskaudet tarkoittavat ajanjaksoja, jolloin kyseinen tekijä kehittyy geenien ohjaamana luonnostaan nopeammin kuin muina ajanjaksoina. Ikävuodet 7-12 on luokiteltu nopeuden harjoittamisen kulta-ajaksi. Ketteryys kehittyy nopeasti viiden ja kahdeksan ikävuoden välillä. (Jaakkola 2010, 75.)

Erilaisten harrastusten pitäisi aina pohjautua lapsen omaan haluun. Perinnölliset taipumukset, motivaatio ja ympäristön esimerkki ohjaavat lapsen toimintaa. Vanhemman tehtävä on arvioida lapsen viikko-ohjelman kuormittavuutta. Lapsen hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää, että lapsi löytäisi liikuntamuodon, josta hän pitää ja jossa hän voi saada onnistumisen kokemuksia ja nautintoa. (Hakkarainen ym. 2009, 116–117.)

6-10-vuotiaana lapset ovat täynnä energiaa, mutta väsyvät helposti. Ikäkauden alussa reaktioaika on hidas, mutta se kehittyy nopeasti. Harjoittelun vaikutukset ovat suuria. Liikunnalliset perustaidot alkavat olla hallussa, mutta niitä on vielä mahdollista kehittää. Motoriset perusliikkeet kehittyvät laadullisesti. Jokaisesta perusliikkeestä on olemassa ensimmäinen, alkeis- ja kypsä vaihe. Ensimmäinen vaihe saavutetaan noin kahden vuoden ikäisenä. Alkeisvaiheessa lapset ovat noin 3-4-vuotiaita. Kouluiäkisenä lapsella on mahdollisuus päästä kypsään liikemalliin. Liikunnallisia perustaitoja aletaan siirtää erilaisiin ympäristöihin esimerkiksi peleihin ja leikkeihin. Lapsi tarvitsee myös rytmikkaa vaativia harjoitteita, jotta koordinaatio kehittyisi. (Gallahue & Ozmun 2006, 179–181.)

Esimurrosikä ja murrosikä tulevat lapselle noin 11–13 vuoden ikäisenä. Tällöin lapsi nauttii yhteistyöstä ystävien ja aikuisten kanssa. Lapsella on tässä vaiheessa ohimenevää kömpelyyttä ja myös keskittymiskyvyn puutetta voi esiintyä. Lapset haluavat olla suosittuja ja liikunnalliset taidot ovat arvostettuja. (Hakkarainen ym. 2009, 118.) Nuori Suomi Ry ja Suomen Olympiakomitea tekivät selvitysraportin urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorisesta harjoittelusta vuonna 2008. Tämän selvityksen mukaan liikuntamäärä vähenee lapsilla kaikista voimakkaimmin 12–15-vuotiaana. (Nuori Suomi Ry & Suomen Olympiakomitea 2008, 32.)

Liikunta kehittää lapsen motorisia perustaitoja. Liikunnan tulisi olla monipuolista ja sisältää niin reipasta kuin kevyttäkin liikuntaa. Motorisen kehityksen kannalta olennaiset liikkumismuodot voivat olla intensiteetiltään erittäin kevyttä, jopa paikoillaan olemiseen verrattavissa olevaa aktiivisuutta. Tasapainoa ja monipuolista kehonhahmotusta ja -hallintaa harjoittavissa liikkumismuodoissa vaaditaan suuria isometrisiä eli staattisia lihasaktiivisuuksia, jotka rasittavat kehon hermolihasjärjestelmää ja kuluttavat energiaa. Liike on kuitenkin tällaisessa toiminnassa vähäistä. (Laukkanen ym. 2013, 47–52.) Tutkimusten mukaan heikot motoriset perustaidot ovat yhteydessä huonompaan terveyskuuntoon. Tällainen on mahdollista huomata jo 14-vuotialla nuorilla, jotka eivät harrasta liikuntaa. Säilyttääkseen terveyskuuntonsa on osallistuttava erilaisiin liikuntamuotoihin vaihdellen intensiteettiä. (Hands ym. 2008.)

Ylipainoisten, lihaviiden ja normaalipainoisten lasten motorisia taitoja tutkittaessa on huomattu, että lihavilla lapsilla motoriset taidot ovat heikommat kuin ylipainoisilla tai normaalipainoisilla lapsilla. Suurimmat erot ovat tasapaino- ja käsittelytaidoissa. (D'Hondt ym. 2009, 28.) Heikot motoriset taidot voivat vaikuttaa myös lapsen käsitykseen itsestään ja hänen psyykkiseen hyvinvointiinsa (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 34,39).

3.4.2 Liikunnan psyykkiset vaikutukset

Liikunnan harrastaminen ja kuuluminen liikuntaa järjestäviin yhteisöihin vaikuttaa myönteisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen, terveellisten elämäntapojen omaksumiseen sekä määrätietoiseen itsensä kehittämiseen. (Vuori 2003, 33.) Liikunnan harrastaminen auttaa lasta muodostamaan minäkuvaansa. Onnistumiset ja epäonnistumiset muokkaavat lapsen käsitystä itsestään ja siitä, mihin hän kykenee. Positiiviset minä-elämykset antavat lapselle lisää intoa ja energiaa. Jo ala-asteella tavataan lapsia, jotka kärsivät jännittämisestä, masennuksesta ja stressistä. Osalla lapsista on todettu toimintakyvyn heikentyneen fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä johtuen. (Miettinen 1999, 63, 66.)

Kouluun mentäessä lapsi kaipaa onnistumisen kokemuksia, joita hän voi saada liikunnasta kiitoksen ja kannustamisen kautta. Jotta lapsi voisi hyvin, on tärkeää, että lapsi löytää liikuntamuodon, josta hän pitää ja jossa hän voi saada onnistumisen kokemuksia ja nautintoa. Alakouluikäisenä hyväksytyksi tulemisella ikätovereiden joukossa on suuri merkitys. (Hakkarainen ym. 2009, 115, 117.)

Liikunta vaikuttaa myös kognitiivisiin toimintoihin. Lapsen liikkuminen on siis yhteydessä myös oppimiseen. Säännöllinen liikunta edistää lasten kehitystä vaikuttamalla aivojen järjestelmiin, jotka vastaavat kognitiosta ja käyttäytymisestä. (Davis, Tomporowski, McDowell, Austin, Miller, Yanasak, Allison & Naglieri 2011.)

3.4.3 Liikunnan sosiaaliset vaikutukset

Liikuntaan sisältyy tilanteita, jotka edellyttävät yksilöltä erilaisia sosiaalisia taitoja, kuten toisen ihmisen huomioonottamista, konfliktien ratkaisukykyä, eri rooleissa toimimista ja yhteisten pelisääntöjen sopimista ja niistä kiinnipitämistä. (Miettinen 1999, 67.) Liikunta ja liikuntatottumukset liittyvät joidenkin yksilöiden kohdalla kokonaisvaltaisempaan syrjäytymiskehitykseen. Liikunnan harrastamista voi olla

rajoittamassa huono-osaisuus esimerkiksi vanhempien varattomuuden takia. (Karvinen ym. 2010, 5.)

Lapset, jotka tulevat tyhjiin kotiin iltapäiviksi, eivät lähde ulos reippailemaan, vaan ovat kotona tai ystäviensä luona. Liikunta vaatii aikuisten tukea ja kehotuksia. Monipuolinen liikunta lapsen omista lähtökohdista ja tarpeista käsin tukee fyysistä kehitystä ja terveyttä sekä minäkäsityksen kehitystä. Fyysisessä kehityksessä voi epäterveellisten elämäntapojen takia esiintyä puutteita. Nuoren sukupolven terveyttä uhkaavat tupakointi, alkoholin käyttö ja huumeet. Koululaisen yksin viettämä aika on suoraan yhteydessä väsymyksen tunteeseen, nukkumisvaikeuksiin, onnettomuuksien määrään ja myönteisiin asenteisiin päihteiden käyttöä kohtaan. (Pulkkinen 2002,106, 107.)

Lapsuuteen kuuluu vahva suuntautuminen ikätovereihin ja ystävyysuhteisiin. Ryhmään kuulumisen kokemus tavalla tai toisella on perusasioita yhteisön jäsentymisen oppimisessa. Syrjäytyminen on sitä, että ei kuulu mihinkään ryhmään, eikä ole kenellekään tärkeä tai hyödyllinen. Lapsi tarvitsee yhteisön, jossa hänen läsnäolonsa huomataan, jossa hänen saavutuksensa huomataan, jossa hänen panoksensa on tärkeä ja jossa hänen ystävyysuhteensa muodostuvat. Ryhmän jäsenenä lapsi oppii sovittamaan omat tavoitteensa ryhmän tavoitteisiin ja hän oppii myös työnjakoa sekä toimintatapoja ja sovittujen sääntöjen kunnioitusta. Onnistumisen ilon ja epäonnistumisen pettymyksen tunteet voi oppia jakamaan ryhmässä. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa lapsi oppii ymmärtämään ja hallitsemaan omia tunteitaan. Hän oppii myös ymmärtämään toisten tunteita sekä sovittamaan omia tarpeitaan toisten ihmisten tarpeisiin. Toisen näkökulman ymmärtämiseksi lapsi tarvitsee usein aikuisen ohjausta. (Pulkkinen 2002, 112,113.)

4-11-vuotiaat lapset ovat sitä mieltä, että ylipaino vaikuttaa ystävyysuhteisiin. Lasten mielestä ylipainoisilla lapsilla ei ole leikkikavereita, he ovat vähemmän suosittuja kuin normaalipainoiset, heillä voi olla vain ylipainoisia ystäviä, ja heidän täytyy laihduttaa saadakseen ystäviä. Ylipainoisia myös kiusataan enemmän. Lapset kertoivat ylipainoisten syövän liikaa ruokaa, jossa on rasvaa ja sokeria, olevan laiskoja ja katsovan paljon televisiota, pitävän huonosti huolta omasta

hygieniastaan ja olevan fyysisesti inaktiivisia sekä ilman harrastuksia. (Rees, Oliver, Woodman & Thomas 2011.) Liikunnan harrastaminen on yhteydessä lapsen sosiaalisiin suhteisiin. Paljon liikuntaa harrastavilla on enemmän ystäviä kuin liikuntaa vähän tai ei lainkaan harrastavilla. (LIKES 2000, 89.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Lähestymistapa ja toimintaympäristö

Opinnäytetyöni lähestymistapa on toiminnallinen. Toiminnalliset opinnäytetyöt ovat työelämälähtöisiä, ja toiminnallisen osuuden tuloksena syntyy produkti, joka voi olla esimerkiksi konkreettinen tuote, paketoitu palvelu, alakohtainen suunnitelma, konsepti tai mallinnus. Lähtökohtana toiminnalliselle työlle on konkreettinen olemassa oleva tehtävä, johon opinnäytetyön avulla etsitään ratkaisua. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on usein ulkopuolinen toimeksiantaja. (Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöryhmä 2013, 7- 8.)

Tuotoksenani on sisältö oppaaseen, jossa kerrotaan lasten liikunnasta ja se sisältää koosteen liikuntaharrastusmahdollisuuksista Joensuun alueen 7-12-vuotiaiden lasten vanhemmille (liite 2). Alueena on Joensuun keskusta-alue. Toimeksiantajana opinnäytetyölleni toimii SOHVI-hanke. SOHVI-hanke ja Joensuun kaupunki voivat hyödyntää työtäni lasten ja nuorten tilanteen kartoittamiseksi tai parantamiseksi. Lasten kanssa työskentelevät voivat käyttää opastani ehkäistäkseen syrjäytymistä.

4.2 Tiedonhankinta

Aihepiiriä ja ilmiötä voi tarkastella useasta näkökulmasta. Jos aihetta on tutkittu aikaisemmin, tarjolla on paljon lähdeaineistoa ja erilaisin menetelmin saatuja, hyvin erilaisia tuloksia. Kirjoittaja tarvitsee taitoa valita käyttämänsä lähteet harkiten ja suhtautua lähteisiin kriittisesti. Tunnetun ja asiantuntijaksi tunnustetun

tekijän tuore, ajantasainen lähde yleensä on varma valinta. Oman alan kirjallisuuden seuraaminen ohjaa kirjoittajan väistämättä käyttämään ajantasaisia lähteitä. Soveltuvien lähteiden käyttö paljastaa lukijalle, että kirjoittaja on selvillä siitä, mikä alan tietämyksen tila on opinnäytetyön tekohetkellä. (Viikka & Airaksinen 2003, 72.)

Opinnäytetyössäni pyrin käyttämään lähteitä mahdollisimman laajasti. Etsin aiheeseen liittyvää suomenkielistä ja englanninkielistä materiaalia. Hyödynsin lähteiden etsimisessä samaan aihepiiriin kuuluvien opinnäytetöiden lähdeluetteloita. Opinnäytetöitä löysin Theseus-ammattikorkeakoulujen julkaisuarkistosta. Opinnäytetyöhöni aiheeseen liittyvää kirjallisuutta etsin Joensuun kaupunginkirjastoista, Karelia-ammattikorkeakoulun kirjastosta, Joel-tietokannasta sekä Nelli-portaalista.

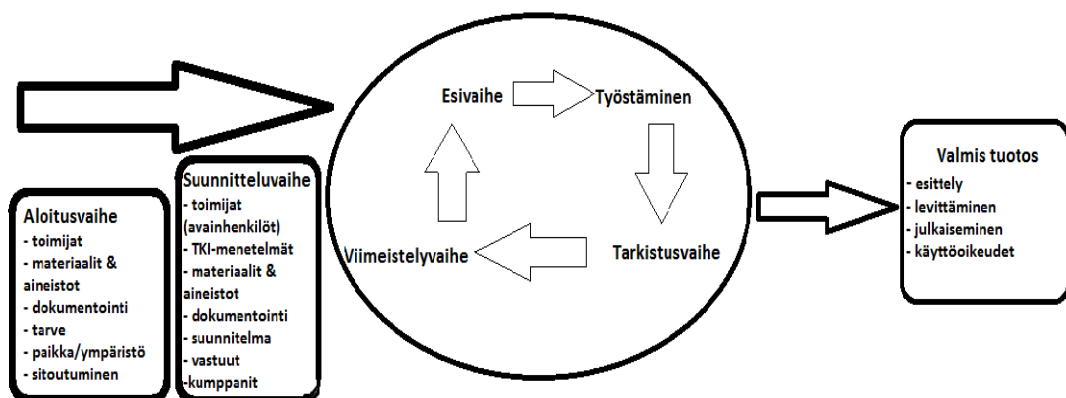
Aiheeseen liittyviä tutkimuksia etsin Nelli-portaalista löytyvistä tietokannoista kuten PEDro ja PubMed. Tiedonhaussa käytin muun muassa hakusanoja lasten liikunta, lasten fyysinen aktiivisuus, lasten motorinen kehitys, lasten fyysinen kunto, lasten syrjäytyminen, children's physical activity, children's overweight, social exclusion ja children's physical fitness. Hakusanat muodostuivat aiheeni kannalta keskeisimmistä käsitteistä, jotka olivat lapsen liikunta ja liikunnan vaikutukset lapseen. Hakusanoilla löytyi usein paljon erilaisia tutkimuksia. Helpoimmin tutkimuksia löytyi fyysisen aktiivisuuden ja terveyden tai kunnan yhtäläisyyksistä. Haastetta oli löytää tutkimuksia fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta syrjäytymiseen tai psyykkisiin toimintoihin. Valitsin sopivia tutkimuksia aiheen ja tiivistelmän avulla. Pyrin myös valitsemaan tuoreita tutkimuksia. Alussa tiedonhankinta tuntui haastavalta. Ajan myötä kuitenkin taidot alkoivat karttua ja tietojen löytäminen alkoi onnistua paremmin.

4.3 Kehittämishankkeen eteneminen ja työskentelyn kuvaus

Opinnäytetyössä voidaan usein erottaa kolme eri vaihetta: käynnistysvaihe, työskentelyvaihe ja viimeistelyvaihe. Opinnäytetyö etenee ideasta suunnitelmaan ja sitä kautta raportin luovutukseen ja arviointiin. Opinnäytetyöprosessin

käynnistysvaiheessa opiskelijan tulee laatia tulevasta työstään työ- tai tutkimussuunnitelman. Hän esittelee sen suunnitelmaseminaarissa. Seminaarissa arvioidaan työn toteutuskelpoisuutta ja yritetään löytää mahdolliset tarkennus- tai muutostarpeet. Työskentelyvaiheessa opinnäytetyön toteutustapa vaihtelee työn aiheen ja kohteen, koulutusohjelman ja mahdollisen toimeksiantajan tarpeiden mukaisesti. Viimeistelyvaiheessa työ luovutetaan arvioitavaksi, esitetään julkisesti seminaarissa, viimeistellään työ julkaisukuntoon ja tehdään kypsyysnäyte. (Karelia- ammattikorkeakoulun opinnäytetyöryhmä 2013, 8-9.)

Kuvaan työskentelyäni Kari Salosen konstruktivisen mallin (kuva 3) pohjalta, joka sisältää ajatuksen kehittämishankkeen suunnittelusta, hankkeen vaiheistuksesta, toiminnan oppimisesta, osallisuudesta, tutkimuksellisesta kehittämisotteesta ja monipuolisesta menetelmäosaamisesta. Konstruktivisen mallin mukaan kehittämishankkeen vaiheisiin kuuluvat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, esivaihe, työstövaihe, tarkistusvaihe ja viimeistelyvaihe. (Salonen 2013, 16–19.)



Kuva 3 Konstruktivinen kehityshankkeen malli (mukaillen Salonen 2013, 20).

4.3.1 Aloitusvaihe

Kehittämissuunnitelman liikkeelle paneva voima on aloitusvaihe. Se sisältää ilmaistun kehittämistarpeen, alustavan kehittämistehtävän, toimintaympäristön sekä ajatuksen mukana olevista toimijoista. (Salonen 2013,17.)

Opinnäytetyöhöni sain idean talvella 2013, kun kuulin esittelyn SOHVI-hankkeesta. Esittelyssä tuli ilmi tarve saada koottua tietoa vanhemmille lasten liikuntaharrastusmahdollisuuksista Joensuussa. Asia oli mielessäni noin kuukauden ajan, jonka jälkeen päätin ottaa yhteyttä SOHVI-hankkeen projektipäällikköön ja tiedustella asiasta hieman lisää. Olin yhteydessä SOHVI-hankkeen projektipäällikköön ensimmäisen kerran 8.1.2013, jolloin pyysin häneltä tarkennusta siitä, minkälaiselle työlle heillä olisi tarvetta. Tässä vaiheessa toimeksiantajan kanssa oli puhe siitä, että tuotokseni olisi kooste liikuntaharrastusmahdollisuuksista Joensuussa. Aihe kiinnosti minua, koska siitä olisi apua vanhempien liikuntakasvatuksessa ja jostain syystä tämä tuntui olevan minulle tärkeää. Fysioterapian kannalta myös koin lasten fysioterapian ja terveyden edistämisen aihealueena, josta haluaisin syventää tietämystäni. Helmikuussa esittelimme aiheemme opettajille ja luokkalaisillemme opinnäytetyön ideaseminaarissa ja siellä sain neuvoja aiheen rajaukseen. Aiheen rajauksen kanssa auttoi myös SOHVI-hankkeen projektipäällikkö, johon olin yhteydessä sähköpostitse koko kevään ajan (yhdeksän sähköpostiviestiä ajalla 8.1.2013- 22.5.2013). Niinpä sain rajattua aiheeni alakouluikäisiin lapsiin ja alueeksi Joensuun keskustan alueen.

4.3.2. Suunnitteluvaihe ja esivaihe

Aloitusvaiheen jälkeen seuraa suunnitteluvaihe. Suunnitteluvaiheessa tehdään hankkeesta kirjallinen kehittämissuunnitelma (tässä tapauksessa opinnäytetyösuunnitelma). Siitä tulee ilmetä tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, TKI- menetelmät, materiaalit ja aineistot, tiedonhankintamenetelmät, dokumentointitavat ja tuotettujen dokumenttien käsittely. Suunnitteluvaiheen jälkeen opinnäytetyön tekijät siirtyvät ympäristöön, jossa varsinainen työskentely tapahtuu. Kenttätyöskentelyn esivaihe voi olla ajallisesti lyhyt ja toimenpiteiltään lähinnä suunnitelman nopeahkoa läpilukua. (Salonen 2013, 17.)

Helmikuussa 2013 saimme tietää ohjaavat opettajamme. Ohjaavan opettajan kanssa sovimme heti tapaamisen noin kuukauden päähän, jolloin voisimme

katsoa, mitä olen saanut aikaan. Kuukauden ajan luin erilaisia kirjoja ja etsin tietoa myös Internetistä. Tein muistiinpanoja ja aloin kirjoittaa teoriapohjaani. Ensimmäisessä tapaamisessa ohjaavan opettajan kanssa keskustelimme siitä, miten saisin kirjoittamisen sujumaan mahdollisimman luontevasti. Keskustelimme myös opinnäytetyöni tuotoksesta ja päädyimme siihen, että liikuntaharrastusmahdollisuuksien koosteen lisäksi tuotoksessa olisi vanhemmille tietoa siitä, miksi heidän lastensa tulisi liikkua. Sisällysluettelon tekeminen auttoi asiaa paljon ja helpotti kirjoitusprosessia. Keväällä 2013 etsin lähteitä ja luin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta melko paljon. Teoriapohja alkoi muodostua samalla. Kokonaisuuden hallinnan kanssa minulla oli silti vielä haasteita ja oli hankalaa päättää, mitkä asiat kuuluivat opinnäytetyöhöni ja mitkä eivät. Toinen tapaaminen ohjaavan opettajan kanssa oli ennen kesälomaa, jolloin sain taas neuvoja siitä miten jatkaa opinnäytetyötäni. Ohjeeksi sain vielä lisää asioita teoriaosuuteen ja painottaa teoriaosuutta siihen, mikä oli oleellista opinnäytetyöni osalta. Ensimmäinen hahmotelma teoriaosuudesta oli valmis, joten opinnäytetyön aihe-suunnitelma valmistui täysin ajoissa.

4.3.3 Työstövaihe

Työstövaihe sisältää käytännön toteutuksen eli toimeenpanon. Se on kehittämishankkeessa toiseksi tärkein vaihe heti suunnitteluvaiheen jälkeen. Toimijat työskentelevät käytännössä jopa päivittäin kohti yhdessä sovittua tavoitetta ja tuotosta. Vaiheena työstäminen on kaikkein pisin ja vaativin. Työskentelystä vastaaville henkilöille vaihe on vaativa, mutta ammatillisen oppimisen kannalta se on tärkeä vaihe. (Salonen 2013, 18.)

Tässä vaiheessa kirjoitimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen (Liite 1). Kesäkuussa 2013 tapasin SOHVI-hankkeen projektipäällikön, jonka kanssa kirjoitimme toimeksiantosopimuksen. Sain myös kysyä muutamia tarkentavia kysymyksiä siitä, mitä toiveita toimeksiantajalla oli opinnäytetyöstäni. Keskustelimme joistakin käytännön asioista, kuten opinnäytetyön tuotoksen julkaisupaikasta ja päivitysmahdollisuuksista. SOHVI-hankkeen projektipäällikkö oli sitä mieltä, että päivitystä voisi tehdä jatkossa Karelia-ammattikorkeakoulun

opiskelijat. Kesän aikana en saanut työstettyä työtäni kovinkaan paljoa. Joitakin kirjoja onnistuin löytämään kirjastosta, mutta niiden lukeminen jäi melko puutteelliseksi. Kuukauden kestävän tauon jälkeen avasin kuitenkin työni uudestaan ja osasinkin katsoa työtäni hieman uudesta näkökulmasta.

Syksyllä 2013 päätin tehdä kaksi viimeistä harjoitteluani, joten opinnäytetyön kirjoittaminen jäi taas hieman vähemmälle. Työstin kuitenkin koko ajan opinnäytetyöni toiminnallista osuutta: opasta vanhemmille. Keräsin koko ajan tietoa eri urheiluseuroilta heidän kustannuksistaan sähköpostitse. Opinnäytetyöni tuotos on opas alakouluikäisten vanhemmille lasten liikunnan harrastamisesta ja liikunnanharrastusmahdollisuuksista Joensuussa. Opinnäytetyöni tavoitteena oli suunnitella oppaan sisältö, jonka pohjasin opinnäytetyöni teoriapohjaan. Valitsin oppaan sisältöön asioita, jotka olivat keskeisimpiä opinnäytetyöni raportissa. Oppaassa käytettyjä lähteitä pyrin valitsemaan monipuolisesti. Oppaassa asiat oli tarkoitus tiivistää mahdollisimman lyhyeen muotoon ja käyttää helposti ymmärrettäviä käsitteitä. Tein ensimmäisen hahmotelman oppaastani syksyllä 2013 Microsoft Word -ohjelmalla. Keräsin samalla tietoja oppaani liikunnanharrastusmahdollisuus-osioon. Pyysin palautetta oppaasta ohjaavalta opettajaltani.

Joulukuussa päivitimme toimeksiantajani kanssa toimeksiantosopimusta. Sovimme, että työni on valmis toukokuuhun 2014 mennessä. Keskustelimme myös yleisesti opinnäytetyöni edistymisestä. Mainitsin, että urheiluseurojen vastaaminen sähköposteihin on ollut puutteellista. Projektipäällikkö lupasi auttaa minua yhteistyössä urheiluseurojen kanssa, jos tarvetta on. Tammikuussa 2014 aloin kirjoittaa työtäni kokopäiväisenä, tavoitteena oli esittää työ maaliskuussa 2014. Ohjaava opettajani vaihtui, joten sain hieman uudenlaista näkökulmaa työhöni. Sain ohjeeksi ottaa opinnäytetyöhöni ICF- mallin mukaan, ja se tekikin rakenteesta selkeämmän ja linkitti samalla työtäni enemmän fysioterapiaan. Sovimme ohjaajani kanssa tapaamisia etukäteen, mikä joudutti työskentelyäni. Palasin kirjoittamaani teoriapohjaan ja lisäilin sinne asioita.

Tuotoksen tekstin sävystä ja tyylistä on hyvä keskustella sekä toimeksiantajan että ohjaajan kanssa. Heidän tulee tutustua tekstiluonnoksiin ja antaa tekstistä

palautetta kirjoitusprosessin eri vaiheissa. Jos mahdollista, kannattaa testata tekstin toimivuutta myös kohderyhmän edustajilla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 129.) Tammikuussa 2014 keskustelimme uuden ohjaavan opettajani kanssa oppaan sisällöstä, ja sain neuvoksi kysyä kohderyhmältä mielipidettä sen sisällöstä. Kysyin alakouluikäisen lapsen vanhemmalta palautetta oppaan sisällöstä. Palautteen perusteella lisäsin oppaaseeni jokaiseen liikuntaharrastusmahdollisuuteen sen, kuinka monta kertaa viikossa harjoituksia olisi. Tämä on vanhempien näkökulmasta melko tärkeä tieto, kun pohditaan lapselle sopivaa harrastusta. Lisäksi lisäsin oppaaseen muutaman liikuntaharrastusmahdollisuuden, jotta vaihtoehtoja löytyisi mahdollisimman monipuolisesti. Tietoa harrastusmahdollisuuksista keräsin sähköpostitse urheiluseuroilta, sekä suoraan Internetsivuilta.

4.3.4 Tarkistusvaihe ja viimeistely

Tarkistusvaiheen voidaan ajatella sisältyvän kaikkiin vaiheisiin. Vaiheeseen kuuluu, että toimijat arvioivat yhdessä syntynyttä tuotosta ja palauttavat sen mahdollisesti takaisin työstövaiheeseen. Viimeistelyvaihe voi kestää yllättävän kauan, joten siihen kannattaa varata aikaa. Vaihe työllistää yleensä opiskelijoita siksi, että siinä on viimeisteltävä sekä tuotos että kehittämishankeraportti. (Salonen 2013, 18.)

Usein on mielekästä kerätä jonkinlaista palautetta tavoitteiden saavuttamisen arviointiin oman arvioinnin tueksi itse kohderyhmältä, jotta arvio ei jäisi subjektiiviseksi. Palautteessa on hyvä pyytää kommentteja esimerkiksi oppaan käytettävyydestä ja toimivuudesta, työn visuaalisesta ilmeestä ja luettavuudesta. Toteutustavan arvioinnissa on syytä kiinnittää myös huomio kaikkien niiden materiaalien arvioimiseen, joita on käytetty oppaan sisällössä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–159.)

Tuotostani eli opasta alakouluikäisten vanhemmille ovat arvioineet koko prosessin ajan ohjaavat opettajani. Ohjaavalta opettajaltani sain neuvoksi sen, että lajittelen eri urheilulajit joukkuelajeihin ja yksilölajeihin. Tämä selkeyttää

lopussa olevaa liikuntaharrastusmahdollisuus-listaa. Sain myös opettajalta idean laittaa oppaaseen "tietoiskuja", jotka perustuivat tuoreisiin tutkimuksiin. Tietoiskujen yhteydessä on myös linkki tutkimukseen, jotta vanhemmat voivat itse lukea sen. Ohjaavalta opettajalta sain viimeistelyvaiheessa vielä neuvon, että liikuntaharrastusmahdollisuudet kannattaisi laittaa aakkosjärjestykseen. Näin minulla on perustelu sille, miksi harrastusmahdollisuudet on mainittu juuri tässä järjestyksessä. Pyysin palautetta myös kohderyhmän edustajalta, joka antoi korjausehdotukseksi harjoituskertojen määrät viikoittain jokaisesta lajista. Lisäsin myös muutaman lajin, joita en ollut itse vielä laittanut oppaaseen. Kohderyhmän edustajan mukaan oppaassani oli hyvää se, että se oli selkeä ja ytimekäs. Hänen mielestään on puuduttavaa lukea pitkiä tekstejä, joissa esitellään erilaisia teorioita. Kohderyhmän edustajan mielestä opas on hyödynnettävissä esimerkiksi jakamalla sitä ensimmäisellä luokalla aloittaville oppilaille. Toimeksiantajalta sain kehittämisehdotukseksi lisätä oppaaseen maksuttomia liikunnan harrastusmahdollisuuksia. Näin oppaasta löytyy mahdollisuuksia liikkua myös niille, joilla ei ole varaa osallistua urheiluseurojen maksullisiin harrastuksiin. Omasta mielestäni sain oppaaseen tiivistettyä melko hyvin ja ytimekkäästi tärkeimmät asiat. Oppaassa on käytetty monia lähteitä, jotka kaikki ovat alan kirjallisuutta ja luotettavia lähteitä.

Viimeistelyvaiheessa palasin vielä usean kerran opinnäytetyöni raporttiin ja tein viimeistelyä. Otsikoiden paikat ja kokonaisuuden hahmottaminen oli minulle viimeisimmissäkin vaiheissa hankalaa, ja kokonaisuus sai uutta ilmettä vielä prosessin lopussa. Ohjaava opettajani auttoi minua jäsentämään kuvaa kokonaisuudesta niin, että lopulta sain teoriaosuudessa käsiteltyä kaikki aiheet ICF-luokittelun mukaisesti. Viimeistelyvaiheessa annoin myös opinnäytetyöraporttini luettavaksi tuttavilleni, jotka antoivat palautetta luettavuudesta ja oikeinkirjoituksesta.

5 Opinnäytetyön tuotos

5.1 Hyvä opas

Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote. Tuote voi olla kirja, ohjeistus, tietopaketti, portfolio, messu- tai esittelyosasto tai tapahtuma. Jos opinnäytetyön toiminnallinen osuus sisältää tekstejä, ne on suunniteltava kohderyhmää palveleviksi ja mukautettava ilmaisu tekstin sisältöä, tavoitetta, vastaanottajaa, viestintätilannetta ja tekstilajia palveleviksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51.) Opasta suunnitellessa, on lähdettävä lukijan tarpeista. Lukija etsii kirjoituksesta hyötyä, apua, oppia, etua, aseita ja taitoja. Ennen kuin alkaa kirjoittaa, on päätettävä asioista, jotka koskevat tekstin vaikuttavuutta. Näkökulmana neutraali, persoonaton näkökulma voi olla hyvä valinta, kun aihe on arka, vaikeatajuinen tai ristiriitainen. Lukijalle on kirjoitettava kieltä, jonka hän ymmärtää. (Rentola 2006, 92–97.)

Oppaassa on hyvä olla ensimmäisenä lukuna esittely, esipuhe. Siinä kerrotaan lyhyesti, miksi opas kirjoitetaan. Oppaan rakenteena ongelma ja ratkaisu - rakenne on helppo. Siinä kuvataan aluksi ongelma ja sitten kerrotaan, miten aiotaan auttaa sen ratkaisemisessa. Oppaassa vakuutetaan lukija joillakin vaikuttavan kirjoittamisen keinolla. Näitä voivat olla esimerkiksi reportaasit, tarinat, faktat ja luvut. Faktat ovat tosiasioita, jotka ”puhuvat puolestaan”. Ne ovat uskottavia, mutta niitä on osattava käyttää taiten ja vaihtelevasti. (Rentola 2006, 92–105.)

5.2 Valmis opas

Opinnäytetyön toiminnallisena osana, tuotoksena, syntyi sisältö oppaaseen alakouluikäisten lasten vanhemmille lasten liikuntaharrastusmahdollisuuksista. Oppaan otsikoksi muotoutui ”Lapset liikkeelle! – opas alakouluikäisten lasten vanhemmille” (liite 2). Oppaan sisältö koostui kirjallisuuteen ja tutkimuksiin pohjautuvista tiedoista. Oppaassa on käytetty monipuolisesti erilaisia lähteitä.

Lukijalle on tarjolla myös tuoreita tutkimuksia aiheista, joita he pääsevät lukemaan Internetistä. Oppaan sisältö on muokkautunut ohjaavan opettajan, toimeksiantajan sekä kohderyhmän palautteen pohjalta. Sisällössä olen pyrkinyt käyttämään monipuolisesti erilaisia luotettavia lähteitä. Sisällössä on tiivistettynä opinnäytetyön raportin tietoperustan ydin. Minun vastuullani oli oppaan sisällön tuottaminen, joten en ole panostanut oppaan graafiseen suunnitteluun.

Alussa oppaassa on esipuhe, jossa kerron, miksi olen päätenyt kirjoittamaan tällaisen oppaan. Esipuheessa valmistelen lukijaa siihen, mitä opas sisältää. Päädyin otsikoissa kysymysmuotoon, koska halusin otsikoiden olevan mielenkiintoisia ja herättävät vanhemmissa erilaisia ajatuksia. Koin myös kysymysmuodossa olevat otsikot helpommin lähestyttäviksi. Esitän ongelman, johon vastaan teorian pohjalta. Otsikot määräytyivät opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen mukaan. Lähden liikkeelle lapsen liikunnasta yleisesti, jonka jälkeen tarkastelen liikunnan vaikutuksia lapseen eri toimintakyvyn tasoilla. Otsikkoina ovat: Mikä osuus minulla on lapseni liikunnassa? Miten lapseni tulee liikkua? Miksi lapseni tulee liikkua? Motorinen kehitys- edellytys liikkumiselle ja lopuksi Liikuntaharrastusmahdollisuudet Joensuussa. Tarkoituksena oli ensin perustella, minkä takia on tärkeää, että lapset saataisiin liikkeelle ja lopussa esitellä keinoja vanhemmille saada lapsensa harrastamaan liikuntaa. Liikuntaharrastusmahdollisuudet olen jakanut joukkuelajeihin ja yksilölajeihin. Harrastusmahdollisuudet on lueteltu aakkosjärjestyksessä. Lajeista on tietona 7-12- vuotiaiden harrastusmahdollisuudet lajin parissa ja hintatiedot. Jokaisen lajin kohdalla on myös internetsivu, josta vanhemmat saavat lisätietoa. Urheiluseuroilta keräsin tietoa sähköpostitse sekä internetsivujen kautta. Oppaassa esiteltyt urheiluseurat on valittu satunnaisesti ja sen mukaan, miten urheiluseurojen edustajat vastasivat sähköposteihin. Internetsivujen kautta etsin tietoa puuttuvien lajien osalta. Lopussa on kerrottu maksuttomista liikunnan harrastamisen vaihtoehdoista, kuten Joensuun kaupungin laduista ja luistelukentistä. Oppaasta löytyy linkit Joensuun kaupungin Internet-sivuille, joista saa tarkemmin tietoa muun muassa latujen kunnosta.

Mielestäni oppaan sisältö on ymmärrettävässä muodossa ja olen onnistunut tiedon tiivistämisessä melko hyvin. Kohderyhmän edustajan, ohjaavan opettajan,

toimeksiantajan ja minun mielestäni opasta voi käyttää melko monipuolisesti. Urheiluseurojen tietoja olisi voinut olla kattavammin esimerkiksi jostain lajista useampi seura. Kaikkia lajeja oppaassa ei ole, mutta pyrin valitsemaan mielestäni yleisimmät. Lisäyksiä lajeihin on tehty ohjaavan opettajan ja kohderyhmän edustajan palautteen pohjalta. Valmiin opinnäytetyön esittelin helmikuussa 2014 opinnäytetyöseminaarissa. Paikalla olivat ohjaava opettajani, vertaisarvioijat sekä SOHVI-hankkeen edustaja.

Oppaan käyttöoikeudet ovat SOHVI-hankkeella, joka vastaa sen jakelusta. SOHVI-hankkeella on oikeus käyttää opinnäytetyötä sisäisessä kehitystyössään. SOHVI-hanke vastaa myös julkaisusta ja tarkoituksena onkin saada oppaasta sähköinen versio internettiin. Itselläni on tähän opinnäytetyöhön ja sen tuotokseen tekijänoikeudet. Lain mukaan sillä, joka on luonut kirjallisen teoksen, on tekijänoikeus teokseen. Tekijänoikeus tuottaa yksinomaisen oikeuden määrätä teoksesta. (Tekijänoikeuslaki 404/1961.)

6 Pohdinta

6.1 Toteutuksen tarkastelu

Oman opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia ja se voidaan toteuttaa kriittisesti tutkivalla asenteella. Ensimmäinen arvioinnin kohde on työn idea. Tähän voidaan lukea aihepiirin, idean tai ongelman kuvaus, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta sekä kohderyhmä. Nämä tulisi selvittää opinnäytetyön raportointiosuudessa ymmärrettävästi ja täsmällisesti. Lukijan tulisi heti ymmärtää, mitä opinnäytetyössä lähdettiin tekemään ja millaiset tavoitteet on asetettu. Tavoitteiden saavuttaminen on tärkein osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia. On hyvä myös pohtia, millaiset tavoitteet jäivät saavuttamatta ja miksi näin kävi sekä mitä tavoitteita muutettiin prosessin aikana ja miksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154–155.)

Opinnäytetyöni ideana oli kertoa, miksi lasten liikunnan harrastaminen on tärkeää ja selvittää liikunnanharrastusmahdollisuuksia Joensuussa. Tarkoituksena on lisätä vanhempien tietoisuutta lasten liikunnasta ja liikunnanharrastusmahdollisuuksista. Määrittelin lukijalle opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoituksen melko selkeästi. Toimeksiantajan puolelta tullut toive saada vanhemmille tarkoitettuun oppaaseen sisältö toteutui. Tämä oli opinnäytetyön tavoite. Osatavoitteina oli perustella oppaassa lasten liikunnan harrastamisen tärkeyttä sekä kertoa Joensuun liikuntaharrastusmahdollisuuksista. Nämä osatavoitteet toteutuivat oppaan sisällössä. Tavoitetta muutettiin prosessin aikana niin, että minun vastuualueelle jäi vain oppaan sisältö. Graafisesta suunnittelusta ja julkaisusta vastaa SOHVI-hanke. Huomasin prosessin aikana, että minulla ei ole osaamista näistä asioista riittävästi, joten oli viisasta jättää asia muiden vastuulle. Tämä tavoite olisi kannattanut selvittää jo alussa toimeksiantajan kanssa. Alusta asti aiheen rajaus on ollut minulle melko selkeä.

Olisin enemmän voinut tuoda opinnäytetyössäni esille syrjäytymisen ehkäisyn näkökulmaa. Rajauksen myötä tämä puoli jäi kuitenkin hieman vähemmälle huomiolle. Teoreettinen viitekehys muodostui lasten liikunnan käsittelystä mahdollisimman monipuolisesti. Teoreettinen viitekehys pohjautui kahteen pääteemaan: lasten liikuntaan yleisesti ja liikunnan vaikutuksiin lapseen. Liikunnan vaikutuksia lapseen käsittelemällä ICF-toimintakyvyn luokittelun perusteella. Mielestäni oli hyvä, että otin opinnäytetyöhöni mukaan ICF-luokittelun, koska se selkeytti liikunnan kokonaisvaltaista vaikutusta lapseen. Vielä viimeistelyvaiheessa päätimme ohjaavan opettajani kanssa muuttaa kokonaisuutta niin, että kaikki teoreettisen viitekehysten aiheet käsitellään ICF-luokittelun mukaan. Sain mielestäni näin opinnäytetyöhöni laajan katsauksen lasten liikunnan vaikutuksista toimintakykyyn fysioterapeuttisesta näkökulmasta. Olisin enemmän voinut tietoperustassa painottaa kouluikäisiin koskevia asioita, mutta koin monien asioiden olevan sovellettavissa myös heihin. Tietoperustassa olisin voinut myös tuoda esille sensorisen integraation osuutta lapsen liikunnallisessa kehityksessä. Tietoperustaan löysin mielestäni hyvin erilaisia kirjallisuuslähteitä ja tuoreita kansainvälisiä tutkimuksia. Lähteinä olisin voinut käyttää enemmän englanninkielistä kirjallisuutta.

Toinen keskeinen arvioinnin kohde on työn toteutustapa, johon katsotaan kuuluvaksi keinot tavoitteiden saavuttamiseksi ja aineiston kerääminen. Tämä tarkoittaa oppaan valmistamiseen liittyviä asioita. Arvioinnissa on syytä kiinnittää huomiota siihen, miten laadullisesti onnistuneita lähdekirjallisuus ja konsultaatiot olivat sekä mitä sisältömateriaalista jäi puuttumaan. Kolmas tärkeä asia on arvio prosessin raportoinnista ja opinnäytetyön kieliasusta. Voidaan pohtia esimerkiksi, miten kriittisen ja pohtivan otteen on saavuttanut sekä onko työ johdonmukainen ja vakuuttava. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157–159.)

Opinnäytetyön tuotosta eli opasta arvioin enemmän osuuksissa 4.3.4 Tarkistusvaihe ja viimeistely sekä 5.2 Valmis opas. Opinnäytetyön kieliasua olen pyrkinyt tarkistamaan tasaisin väliajoin. Kun kirjoittaa yksin opinnäytetyötä, tulee helposti sokeaksi omalle tekstilleen. Tämän vuoksi on äärimmäisen tärkeää lukea omaa tekstiään tarkasti ja luetuttaa sitä muilla. Pyrkimyksenä oli käyttää raportissa selkeää ja laadukasta kieltä ilman puhekielen ilmauksia. Mielestäni onnistuin tässä melko hyvin. Raportissa käytin Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjetta ja tarkistin asetukset muutaman kerran.

6.2 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Opinnäytetyöni tuotos on tarkoitettu alakouluikäisten lasten vanhemmille. Opas tulee olemaan sähköisessä muodossa Joensuun kaupungin internetsivuilla, mistä vanhemmat löytävät sen helposti. Joensuun kaupungin työntekijät voivat käyttää opastani syrjäytymisen ennaltaehkäisyyn ja lasten terveyden edistämiseen jakamalla opasta vanhemmille. Opasta voisivat jakaa esimerkiksi opettajat, terveydenhoitajat, koulukuraattorit tai sosiaalityöntekijät joko sähköisessä muodossa tai tulostamalla sen paperiseen muotoon. SOHVI-hanke vastaa oppaan levityksestä.

Opinnäytetyön raportista löytyy tietoa liikunnan vaikutuksesta lapsen kehitykseen useasta eri näkökulmasta. Opinnäytetyön tuotoksesta saa selville liikunnan eri vaikutuksista tiiviimmässä muodossa. Oppaasta löytyy urheiluseurojen hintatietoja ja niiden tarjoamia harrastusmahdollisuuksia alakouluikäisille lapsille.

Toivon, että tiedosta pystyvät hyötymään niin toimeksiantaja, vanhemmat sekä muut, jotka ovat kiinnostuneita aiheesta.

6.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Erilaisia aihepiirejä ja ilmiöitä voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Jos aihetta on tutkittu aikaisemmin, tarjolla on monenlaista lähdeaineistoa ja erilaisin menetelmin saatuja erilaisia tuloksia. Opinnäytetyön kirjoittaja tarvitsee siis taitoa valita käyttämänsä lähteet harkiten ja lähdekriittisyyttä. Lähteiden laatu ei ole yhdentekevä asia; olisi hyvä suosia alkuperäisiä julkaisuja eli ensisijaisia lähteitä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 72–73.)

Aloitusvaiheeseen, suunnitteluvaiheeseen ja esivaiheeseen luotettavuus liittyy lähteiden valinnan ja teorian kirjoittamisen kautta. Pyrin käyttämään lähteinä tuoretta tietoa, joka on julkaistu alan kirjoissa tai lehdissä. Tämä ohjasi lähteideni valintaa niin, että hankin tietoa sekä sähköisesti että kirjallisestikin monipuolisesti eri tahoilta. Lähteisiin kuuluu kansainvälisiä ja kotimaisia lähteitä. Pyrin tuomaan lähteistä esille olennaisimman. Olen myös etsinyt aiheista ensisijaiset lähteet, enkä ole käyttänyt sekundaarilähteitä. Lähdeviitteet on merkittävä tarkasti ja tunnollisesti, koska muuten kirjoittajaa voidaan syyttää plagioinnista (Vilkka & Airaksinen 2003, 78.) Lähdeviitteiden kanssa olen ollut koko prosessin ajan tarkkana ja jo alussa muistiinpanoja kirjoittaessa kirjoitin lähteen tarkasti ylös. Lähdeviitteet löytyvät jokaisesta lauseesta ja kappaleesta, jotka eivät ole omaa käsialaani. Lähdeviitteet löytyvät myös oppaasta.

Työstövaiheessa ja tarkistusvaiheessa luotettavuuteen vaikuttavat kyselyt ja haastattelut kohderyhmältä ja toimeksiantajalta. Pyysin palautetta eri toimijoilta opinnäytetyöstäni ja oppaan sisällöstä. Luotettavuuteen voivat vaikuttaa palautteen kysymisen muoto ja se, keneltä palautetta kysyttiin. Pyysin palautetta kohderyhmältä kysymällä kehitysehdotuksia sekä mielipidettä. Tässä vaiheessa olisi ollut hyvä kysyä tarkemmin esimerkiksi seuraavia asioita: Miten oppaan sisältö vastaa kohderyhmän tarpeita? Onko oppaan sisältö ymmärrettävää ja miten käytännöllinen opas on? Kohderyhmän edustaja kuului omaan

tuttavapiiriini, joten vastausten luotettavuus on hieman kyseenalaista. Sain kuitenkin palautetta haluamistani asioista ja pystyin kehittämään opastani palautteen pohjalta. Työstövaiheen luotettavuuteen vaikuttaa myös oppaan sisällön luotettavuus. Oppaaseen valitut urheiluseurat on valittu satunnaisesti ja sen mukaan, miten he vastasivat sähköposteihin. Puuttuvien lajien urheiluseurojen tietoja hankin Internetin kautta. Kaikkia urheiluseuroja ei ole siis mainittu, ja joitakin lajeja on jäänyt puuttumaan. Kaikkien urheiluseurojen harrastuskustannuksia ei löytynyt internetistä, eivätkä he vastanneet sähköpostitse kyselyyn.

Suomen Fysioterapeutit on laatinut fysioterapeutin eettiset ohjeet. Niiden tarkoituksena on auttaa fysioterapeuttia tekemään valintoja, ohjaamaan ja arvioimaan omaa ja toisten toimintaa sekä perustelemaan toimintansa. Eettisten ohjeiden mukaan fysioterapeutin tehtävänä on väestön terveyden, toiminta- ja työkyvyn edistäminen sekä sairauksien ehkäiseminen. Fysioterapeutin tulee käyttää työssään näyttöön perustuvia ja tarkoituksenmukaisia tutkimus- ja terapiamenetelmiä. Jokaisen fysioterapeutin oikeus ja velvollisuus on kehittää ammattitaitoaan asiantuntijana. Fysioterapeutti myös tunnistaa oman ammattinsa rajat. (Suomen Fysioterapeutit 2014a.) Olen toiminut näiden eettisten ohjeiden mukaan. Opinnäytetyöni tarkoituksena on edistää väestön terveyttä sekä toiminta- ja työkykyä sekä ehkäistä sairauksia. Työssäni olen käyttänyt tuoreita kotimaisia ja kansainvälisiä tutkimuksia ja niillä perustellut työni tarpeellisuutta. Opinnäytetyö kehittää ammattitaitoani asiantuntijana. Tunnistin myös omat rajani, ja työni pysyi näin rajattuna oleellisiin asioihin. Noudatin opinnäytetyössäni tietosuojaa, enkä mainitse kenenkään henkilötietoja.

Eettiseksi kysymykseksi opinnäytetyöni kohdalla voi nousta myös se, onko minulla oikeutta ohjata muita muuttamaan tapojaan tai opastaa heitä toimimaan jollakin tavalla? Sosiaali- ja terveystieteiden työn perustehtävänä on huolehtia ihmisten hyvästä terveydestä. Kun kyseessä ei ole kuin uhka tai mahdollisuus terveysongelman syntymisestä, työntekijä pyrkii ohjauksen keinoin tukemaan autettavaa terveyden ymmärtämisessä sekä mahdollisten terveysongelmien tunnistamisessa, ennakkoimisessa ja ehkäisyssä. Tällaista toimintaa voidaan kutsua terveyden edistämiseksi kasvatuksellisin keinoin. Terveyden edistämistä

suunnataan yksilöihin, ryhmiin ja koko yhteiskuntaan. Yhteiskunnallisesti tavoitteena on terveyttä edistävä ympäristö, yhteiskunta sekä terveystaloudellinen politiikka. Terveystalouden edistämisen etiikan peruskysymys on se, millä oikeudella voidaan pyrkiä vaikuttamaan toisen ihmisen terveystaloudelliseen ja siten myös hänen terveyttään koskevaan primaariprosessiinsa? Tämä kysymys liittyy erityisesti tiedon vakuuttavuuteen. Ammattilaisen tulisi tietää, että terveyttä koskeva tieto on riittävän hyvin perusteltu, jotta hänellä on oikeus ehdottaa potilaalle esimerkiksi elämäntapojen muutosta. Sosiaali- ja terveystalouden työntekijälle kyseessä on tehtävä- ja ihmisvastuu: hän on vastuussa terveystaloudellisten palvelujen käyttäjän kunnioittamisesta, mutta myös riittävän perustellun tiedon välittämisestä. (Leino-Kilpi & Välimäki 2008, 183, 188.)

6.4 Oma oppiminen ja ammatillinen kehitys

Opinnäytetyön tulee osoittaa kirjoittajan kykyä käytännöllisen ammatillisen taidon ja teoreettisen tiedon yhdistämiseen siten, että tiedosta on alan ihmisille hyötyä. Opinnäytetyö harjoittaa myös ajanhallintaa, kokonaisuuksien hallintaa, yhteistyötä ja työelämän innovatiivista kehittämistä sekä osaamisen ilmaisemista kirjallisesti ja suullisesti. (Vilka & Airaksinen 2003, 159–160.) Fysioterapeutin opinnot koostuvat terveystalouden koulutusohjelmien yleisistä kompetensseista ja ammattispesifeistä fysioterapian opinnoista. Kompetenssit ovat laajoja osaamiskokonaisuuksia, jotka yhdistelevät yksilön tietoja, taitoja ja asenteita. Kompetenssi kuvaa pätevyyttä ja kykyä suoriutua tehtävistä, jotka kuuluvat ammattiin. Fysioterapeuttikoulutuksen osaamistasovaatimukset määrittyvät eurooppalaisten tutkintojen viitekehyksen ja tutkintojen sekä muun osaamisen kansalliseen viitekehyksen kautta. (Suomen Fysioterapeutit 2014b.) Karelia-ammattikorkeakoulussa fysioterapeutin kompetensseihin kuuluvat asiakkuusosaaminen, opetus ja ohjausosaaminen, kliininen osaaminen, teknologia-osaaminen, yrittäjyys- ja liiketoimintaosaaminen, työyhteisöosaaminen, oppimisen taidot, eettinen osaaminen, innovaatio-osaaminen sekä kansainvälinen osaaminen. Käsittelen oppimistani näiden kompetenssien mukaisesti.

Asiakkuusosaaminen on kehittynyt opinnäytetyön myötä. Asiakkaana tässä tapauksessa on ollut oppaan kohderyhmä, eli alakouluikäisten lasten vanhemmat. Opasta kirjoittaessani minun on pitänyt ottaa huomioon asiakkaan oman elämänsä asiantuntijuus. Opas on kirjoitettu asiakaslähtöisesti niin, että sitä lukeva ymmärtää sen sisällön. Opetus- ja ohjausosaamiseen on opinnäytetyön kautta tullut myös kirjallisen ohjaamisen näkökulma. Ohjauksen ei tarvitse aina olla suoraan asiakaskontaktissa, vaan joskus ohjaus tapahtuu näin kirjallisesti esimerkiksi oppaan muodossa. Tällöin on huomioitava muita vaikuttamisen keinoja, joilla saadaan asiakas kiinnostumaan ja motivoitumaan. Näitä keinoja ovat muun muassa ymmärrettävä teksti, totuuksien esittäminen sekä lukijan mukaan tempaaminen. Kliininen osaaminen on varmasti kehittynyt prosessin aikana eniten. Etenkin aiheeseen liittyvät tutkimukset ja teoriat ovat tulleet tutuiksi. Koulutuksessamme olemme painottaneet enemmän liikunnan fyysisiin vaikutuksiin, mutta työni kautta sain huomata, että liikunnalla on paljon vaikutuksia myös psyykkisesti ja sosiaalisesti. Kliiniseen osaamiseen liittyy myös fysioterapiaan liittyvien raporttien laatiminen, jossa olen myös päässyt haastamaan itseni opinnäytetyötä kirjoittaessani. Asiakkuusosaamiseen ja kliiniseen osaamiseen liittyy myös se, että olen hahmottanut fysioterapeutin roolia laajemmasta näkökulmasta kuin aikaisemmin. Fysioterapeutilla on vastuu jakaa tietoa erityisesti terveyden edistämisestä väestölle. Tämä tarkoittaa sitä, että fysioterapeutti ei ole ainoastaan vastuullinen asiakkaasta, joka käy hänen vastaanotollaan, vaan vastuussa myös väestön terveyden edistämisestä ja tiedonjakamisesta.

Teknologiaosaaminen on kehittynyt tietokoneen käyttöä opetellessa. Fysioterapeutti käyttää työssään paljon tietokonetta, joten sen käytön hallitseminen on jokapäiväisen työn kannalta melko tärkeää. Yrittäjä- ja liiketoimintaosaamiseen liittyy se, että olen ymmärtänyt laajemmin asiakkaan terveyden edistämisen merkityksen yhteiskunnallisesti. Asioihin puuttuminen ennen kuin ongelma on jo ehtinyt syntyä, on yhteiskunnallisesti kannattavampaa kuin sairauksien hoitaminen. Työyhteisöosaaminen on kehittynyt yhteistyötahojen kanssa työskennellessä. Opinnäytetyöprosessin aikana olen työskennellyt toimeksiantajan, ohjaavien opettajien, kohderyhmän edustajien sekä urheiluseurojen edustajien kanssa. Tämä on opettanut minulle joustavuutta

ja muiden tahojen asiantuntijuuden kunnioittamista. Opinnäytetyön kirjoittaminen on edellyttänyt myös itsenäisen työn harjaannuttamista sekä vastuun ottamista. Tähän liittyy myös ajanhallinnallisten taitojen harjoittaminen, jota tämän prosessin aikana koeteltiin melko paljon.

Oppimisen taitoja olen koko opinnäytetyöprosessin ajan harjoitellut käyttämällä refleктоivaa ja kehittävää työotetta. Omaa tekstiä ja toimintaa on osattava arvioida kriittisesti. Eettistä osaamista tuli tarkasteltua vasta opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa, kun tuli aika tarkastella opinnäytetyön eettisyyttä. Tässä vaiheessa minun oli mietittävä asioita laajemmin ja pohdittava muun muassa onko minulla oikeutta ohjata muita muuttamaan elämäntapojaan. Innovaatio-osaaminen sisältää tavoitteen siitä, että osaa toteuttaa tutkimus- ja kehittämishankkeita soveltaen alan olemassa olevaa tietoa ja menetelmiä. Tämä osio on hyvin oleellinen opinnäytetyössäni. Tämä osio on myös kehittynyt ja olen saavuttanut tämän tavoitteen. Kansainvälinen osaaminen on vahvistunut etsiessä ja lukiessa kansainvälisiä lähteitä.

6.5 Jatkotutkimus -ja kehittämisideat

Toivon, että opastani hyödynnettäisiin monipuolisesti. Jatkossa on tarpeellista päivittää liikuntaharrastusmahdollisuuksien tietoja ja mahdollisesti lisätä oppaaseen uusia lajeja. Kun SOHVI-hanke ei enää ole vastaamassa jakelusta, toivoisin että, opasta edelleen hyödyntäisivät Joensuun kaupungin työntekijät.

Oppaasta voidaan nähdä urheiluseurojen hintatasoja, joiden pohjalta voidaan tehdä päätelmiä kustannusten vaikutuksesta harrastamiseen. Onko tarvetta puuttua vähävaraisten perheiden lasten harrastamismahdollisuuksiin Joensuussa? Jatkotutkimuksena voitaisiin esimerkiksi tehdä hintavertailua eri urheiluseurojen tarjoamien liikuntaharrastusmahdollisuuksien kustannuksista. Näin saataisiin vanhemmille kattavat tiedot eri hintatasoista ja vertailua. Tämän perusteella olisi myös mahdollista kehittää liikuntaharrastusmahdollisuuksia, joihin pääsisivät osallistumaan perheet, joilla ei tällä hetkellä ole varaa harrastaa mitään.

Mielenkiintoista olisi tietää, mitä mieltä vanhemmat ovat tällaisista oppaista ja ovatko ne olleet heille hyödyllisiä. Tutkimuksen aiheena olisi myös mielenkiintoista tietää, mikä on syynä sille, etteivät lapset harrasta liikuntaa. Johtuuko tämä vanhempien tietämättömydestä, resurssien puutteesta, ajan puutteesta, vai jostain muusta?

Koen, että fysioterapeuteilla yleisesti olisi enemmän valmiuksia puuttua väestön terveyttä edistävään toimintaan. Tämä vaatisi fysioterapeuteilta aktiivisempaa otetta tiedottaa ja ohjata ihmisiä elämänmuutokseen. Näin fysioterapeutti ottaisi enemmän vastuuta yhteiskunnallisesti. Ajattelua tulisi suunnata yksilötasolta laajempaan yhteisö- ja yhteiskuntatasoon, jolloin päästään vaikuttamaan suurempiin kokonaisuuksiin.

Lähteet

- Aapro, S., Karjalainen, K.-M., Hyvönen, K. & Hämäläinen, A. 2006. Lasten ylipaino, lihavuus ja alipaino Etelä-Karjalassa vuonna 2005. Kouvola: Etelä- Suomen lääninhallitus.
- Ahonen, T. & Viholainen, H. 2006. Motorinen kehitys. Teoksessa Hämäläinen, H., Laine, M., Aaltonen, O. & Revonsuo, A. (toim.). Mieli ja aivot – Kognitiivisen neurotieteen oppikirja. Turku: Kognitiivisen neurotieteen tutkimuskeskus. 268–274.
- Davis, C., Tomporowski, P., McDowell, J., Austin, B., Miller, P., Yanasak, N., Allison, J. & Naglieri, J. 2011. Exercise Improves Executive Function and Achievement and Alters Brain Activation in Overweight Children: A Randomized Controlled Trial. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3057917/>. 15.5.2013.
- D'Hondt, E., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I. & Lenoir, M. 2009. Relationship Between Motor Skill and Body Mass Index in 5- to 10-Year-Old Children. <http://extranet.nuorisuomi.fi/download/attachments/3245041/Relationship%2Bbetween%2Bmotor%2Bskill%2Band%2Bbody%2Bmass%2Bindex%2Bin%2B5-to%2B10-year-%2Bchildren.pdf>. 10.7.2013
- Fogelholm, M. & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Gallahue, D. & Ozmun, J. 2006. Understanding motor development- Infants, Children, Adolescents, Adults. Singapore: McGraw- Hill International edition.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK- Kustannus Oy.
- Hands, B., Larkin, D., Parker, H., Straker, L. & Perry, M. 2008. The relationship between physical activity, motor competence and health-related fitness in 14-year-old adolescents. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19 (5), 655–63. http://researchonline.nd.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=health_article. 17.1.2014.
- Huotari, P. 2004. Kaikki kunnossa? Suomalaisten koululaisten fyysinen kunto vuosina 1976 ja 2001. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 162. <http://www.likes.fi/filebank/601-162linethuotari.pdf>. 9.5.2013.
- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Janson, A. & Danielsson, P. 2005. Painonsa arvoiset- Lasten ylipainosta vanhemmille ja ammattilaisille. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöryhmä 2013. Opinnäytetyön ohje. Karelia-ammattikorkeakoulu. http://www.karelia.fi/lomakkeet/opinnayte/Karelia_Opinnaytetyon_ohje_2012_joulukuu.pdf. 18.2.2014
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Nuori Suomi. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087418&name=DLFE-13430.pdf. 13.1.2014.


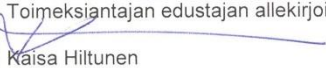
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18- vuotiaille. Nuori Suomi.
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMDUvMTFFmJfMjMDBfNDZxZzA4MDEyOUxpaWt1bnRhc3Vvc2I0dXNfa2lyamFfa2V2eXRfXzA4LnBkZiJdXQ/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf. 17.3.2013.
- Laukkanen, A., Finni, T., Pesola & Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen – mutta kevyttäkin tarvitaan! *Liikunta & Tiede* 50 (6), 47–52.
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-13_tutkimusartikkelit_laukkanen_lowres.pdf. 17.1. 2014.
- Leino-Kilpi, H., Välimäki, M. 2008. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- LIKES- Research reports on sport and Health. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11–17- vuotiailla nuorilla. Jyväskylä: KopiJyvä Oy.
- Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. 1995. Jalka potkee, mieli notkee. Helsinki: Suomen mielenterveysseura Oy.
- Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK-Kustannus.
- Numminen, P. 1997. Kuperekeikka- Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Helsinki: Lasten keskus.
- Nuori Suomi Ry & Suomen Olympiakomitea 2008. Urheiluvien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu.
http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTIvMDkvMTRfNThfMTRfODkzX0h5dmFfaGFyam9pdHRlbHVfQTR2ZWRvcy5wZGYiXV0/Hyva_harjoittelu_A4vedos.pdf. 17.2.2014
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä – Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PK-Kustannus.
- Rees, R., Oliver, K., Woodman, J., Thomas, J. 2011. The views of young children in the UK about obesity, body size, shape and weight: a systematic review. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/188>. 22.5.2013.
- Renhunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus.
- Rentola, M. 2006. Hyvä opas. Teoksessa Jussila, R., Ojanen, E. & Tuominen, T. (toim.). Tieto kirjaksi. Helsinki: Kansallisvalistusseura.
- Saelens, B. Grow, M., Stark, L., Seeley, R. & Roehrig, H. 2010. Efficacy of increasing physical activity to reduce children's visceral fat: A pilot randomized controlled trial.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3010313/>. 15.5.2013.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön- Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. <http://loki.turkuamk.fi>. 17.1.2014.
- Shumway-Cook, A. & Woollacott, M. H. 2012. Motor control – Translating research into clinical practice. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. 2012. Perustietoja hankkeesta <http://sohvihankeitasuomi.blogspot.fi/p/perustietoja-hankkeesta.html>. 3.2.2014.

- Suomen Fysioterapeutit 2014a. Fysioterapeutin eettiset ohjeet.
http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=58:eettisyys-fysioterapiassa&catid=34:ammatti&Itemid=464. 28.1.2014.
- Suomen Fysioterapeutit 2014b. Fysioterapeutin koulutus.
http://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=59&Itemid=60. 31.1.2014.
- Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry. 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010. Helsinki. http://slu-fi-bin.di.recto.fi/@Bin/3261de3a2d48e445bc96381abcfaca9d/1368082180/application/pdf/3244703/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf. 9.5.2013.
- Talvitie, U., Karppi, S.-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Tekijänoikeuslaki 404/1961.
- UKK- instituutti. 2013. Terveysliikunnan vaikutusaika.
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/272-terveysliikunnan_vaikutusaika.pdf. 15.5.2013.
- Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio Ry, Valo. 2013. Valon strategia 2013-2015. <http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/11/Asiakirja-16-Valon-Strategia-2013-2015.pdf>. 13.1.2014.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.
- World Health Organization. 2005a. The European Health Report 2005: Public Health Action for healthier Children and Populations.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/82435/E87325.pdf. 16.5.2013.
- World Health Organization. 2005b. ICF- Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Helsinki: Stakes.




POHJOIS-KARJALAN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Sotvi-hanke / Karolia-ammattikorkeakoulu
Toimeksiantajan edustaja:	Kaisa Hiltunen, projektipäällikö
Osoite:	Hängetkatu 15, 80110 Joensuu
Puhelinnumero:	050 3156372
Sähköposti:	kaisa.hiltunen@karolia.fi
Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Fysioterapian koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1100089 Suvi Memonen
Puhelinnumerot:	040-7577771
Sähköposti:	suvi.memonen@edu.pkamk.fi
Toimeksiantajan sitoumukset	
Opinnäytetyön ohjaus työelämän edustuksen näkökulmasta - Ennaltä sovittujen materiaali - ym. kustannusten maksaminen.	
Opiskelijoiden sitoumukset	
Toimeksiantaja saa oikeudet käyttää opinnäytetyötä ja sen tuotosta sisäisessä kehitystyössä. Opiskelija sitoutuu tekemään opinnäytetyön 2013 vuoden 2013 loppuun mennessä.	
Opinnäytetyön ohjaus PKAMK:ssa	
Ohjaaja:	Anne Ryhänen
Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	
Allekirjoitukset	
Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
22.5.2013	 Suvi Memonen
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys
22.5.2013	 Kaisa Hiltunen

* Päivitys 19.12.2013: Opiskelija sitoutuu tekemään opinnäytetyön loppuun 2014 loppuun mennessä.


Kaisa Hiltunen


Suvi Memonen

Lapset liikkeelle!

Opas alakouluikäisten vanhemmille

Sisällysluettelo

- 1. Mikä osuus minulla on lapseni liikunnassa?**
- 2. Miten lapseni tulee liikkua?**
- 3. Miksi lapseni tulee liikkua?**
- 4. Motorinen kehitys- edellytys liikkumiselle**
- 5. Liikuntaharrastusmahdollisuudet
Joensuussa**

Esipuhe

Tämä opas on tarkoitettu Joensuussa asuvien 7-12-vuotiaiden lasten vanhemmille. Lasten terveyserot ovat viime vuosien aikana kasvaneet huomasti. Terveystien vaikuttaa oleellisesti terveystottumukset, joihin liikunnan harrastaminen liittyy. Liikunnan avulla voidaan tukea lapsen kehitystä kattavasti eri osa-alueilla. Nämä osa-alueet ovat lapsesi fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet. Kerron oppaassani, mikä osuus sinulla vanhempana on lapsesi liikunnassa, miten liikuntaa tulisi harrastaa ja miksi sitä tulisi harrastaa. Lopussa kokoan tietoja Joensuun liikunnan harrastusmahdollisuuksista, jotta sinun olisi helppo löytää sieltä lapsellesi sopiva mahdollisuus saada liikunnan harrastamisen edut käyttöönsä.

Lähde: Karvinen, J., Rätty, K., Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087418&name=DLFE-13430.pdf.

Joensuussa 2014

Fysioterapia-opiskelija Suvi Memonen

1 Mikä osuus minulla on lapseni liikunnassa?

- Fyysisesti aktiivinen elämäntapa synnytetään **varhaislapsuudessa ja lapsuudessa**, sitä vahvistetaan lapsuudessa ja nuoruudessa, ja se säilytetään aikuisuudessa. Lasten ja nuorten **terveyserot ovat viime vuosien aikana kasvaneet hälyttävästi**. Heidän terveystottumuksissaan ja elämänhallinnassaan riittää haasteita.
- **Sosiaalisella tuella**, jota saadaan perheenjäseniltä, ystäviltä, tovereilta ja liikuntaa edistävien ja ohjaavien ammattihenkilöiden kautta, on **osoitettu olevan suuri merkitys** liikunnan aloittamiselle ja siinä mukana pysymiselle.
- **Lapsen liikuntatottumukset kehittyvät osana perheen liikunta- ja terveystottumuksia** ja vanhempien antamalla mallilla on suuri rooli. **Lähde siis lapsesi kanssa liikkumaan ja näytä esimerkkiä!** Vanhempien on tunnistettava roolinsa lapsensa liikkumisen **mahdollistajana tai estäjänä**. Vanhempien lisäksi lasten ja nuorten tukeminen kohti liikunnallista elämäntapaa tapahtuu myös päivähoitossa, koulussa ja harrastusten parissa.
- **Vanhemmilla on ratkaiseva asema lapsen liikunnan harrastamisen kannalta**. Vanhemmat voivat **ohjata lapsiaan urheiluseuratoimintaan**. Urheiluseuratoiminta on hyvä vapaa-ajan vieton vaihtoehto, koska toiminta on organisoitua, tapahtuu aikuisen valvonnassa, opettaa lapsia kilpailemaan, opettaa toimimaan ryhmässä, antaa tilaisuuden luoda ystävyys-suhteita, sekä opettaa saavuttamaan tavoitteita sääntöjen sitomissa tilanteissa.

Lähteet:

Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry, VALO 2013. Valon strategia 2013-2015. <http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2012/11/Asiakirja-16-Valon-Strategia-2013-2015.pdf>

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvälityksen perusteet. Jyväskylä: VK- Kustannus Oy.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Edita.

Karvinen, J., Rätty, K., Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087418&name=DLFE-13430.pdf.

2 Miten lapseni tulee liikkua?

- 7-18-vuotiaiden lasten ja nuorten **tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia** päivässä monipuolisesti ja iälleen sopivalla tavalla. **Yli kahden tunnin yhtenäistä istumista** tulisi välttää ja ruutuaikaa viihdemedian (esim. televisio, tietokone, tabletit, älypuhelin..) ääressä saisi olla korkeintaan kaksi tuntia.
- Liikuntaa tulee olla koulussa, kotona, pihalla ja kentillä. **Monipuolinen liikunta** kehittää fyysisiä ominaisuuksia tasapainoisesti. Lapsen tulisi saada vähintään **kolme kertaa viikossa lihaskuntaa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa**.
- Lasten ja nuorten liikunnan harrastus on **lisääntynyt** peräkkäisissä mittauksissa joka vuosi. Lasten ja nuorten on kuitenkin arvioitu olevan **huonokuntoisempia** kuin ennen.

5- luokkalaisten kestävyyskunto on heikentynyt merkittävästi vuodesta 1976!

Lue itse tutkimus

<http://www.likes.fi/filebank/601->

Lähteet:

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

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMDUvMTFfMjJfMDI0dXNfa2lyamFfa2V2eXRfXzA4LnBkZiJdXQ/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Edita.

3 Miksi lapseni tulee liikkua?

Liikunnan fyysiset vaikutukset

- Liikunta vahvistaa **sydäntä, keuhkoja, lihaksia ja luita**.
- Liikunta ennaltaehkäisee monia sairauksia, kuten **sydän- ja verisuonitauteja, diabetesta ja syöpää**.
- Liikunta ennaltaehkäisee myös **ylipainoa**. Ylipaino on terveysongelma koko Euroopan alueella. **Ylipaino vaikuttaa elämänlaatuun**: ylipainoisilla on suurempi riski sairastua masennukseen ja syrjäytyä.

Liikuntaa harrastamattomilla nuorilla on huonompi terveystilanne!

Lue itse tutkimus

<http://researchonline.nd.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?article=1002&context=health>

Lähteet:

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Edita.

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A., Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Jyväskylä: VK- Kustannus Oy.

WHO 2005. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/82435/E87325.pdf

Liikunnan psyykkiset vaikutukset

- Liikunnan harrastaminen ja kuuluminen liikuntaa järjestäviin yhteisöihin voi **vaikuttaa myönteisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen, terveellisten elämäntapojen omaksumiseen sekä määrätietoiseen itsensä kehittämiseen.**
- Liikunnan harrastaminen auttaa lasta muodostamaan **minäkuvaansa**. Onnistumiset ja epäonnistumiset muokkaavat **lapsen käsitystä itsestään ja siitä mihin hän kykenee.**
- Liikunta **edistää kognitiivisia toimintoja, eli aivojen toimintaa**. Lapsen liikkuminen on siis yhteydessä myös oppimiseen.

Liikunta auttaa oppimaan!

Lue itse tutkimus

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3057917/>

Lähteet:

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Edita.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Davis, C., Tomporowski, P., McDowell, J., Austin, B., Miller, P., Yanasak, N., Allison, J. &

Naglieri, J. 2011. Exercise Improves Executive Function and Achievement and Alters Brain Activation in Overweight Children: A Random-ized Controlled Trial.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3057917/>

Liikunnan sosiaaliset vaikutukset

- Liikuntaan sisältyy tilanteita, jotka edellyttävät yksilöltä erilaisia sosiaalisia taitoja, kuten **toisen ihmisen huomioonottamista, konfliktien ratkaisukykyä, eri rooleissa toimimista ja yhteisten pelisääntöjen sopimista ja niistä kiinnipitämistä.**
- Liikunta ja liikuntatottumukset liittyvät joidenkin yksilöiden kohdalla kokonaisvaltaisempaan **syrjäytymiskehitykseen.**
- Liikunnan harrastaminen on yhteydessä lapsen sosiaalisiin suhteisiin. Paljon liikuntaa harrastavilla on **enemmän ystäviä** kuin liikuntaa vähän tai ei lainkaan harrastavilla.

4-11- vuotiaat ovat sitä mieltä, että ylipainoisilla lapsilla ei ole ystäviä.

Lue itse tutkimus
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/188>.
<http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/188>.

Lähteet:

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Karvinen, J., Rätty, K., Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087418&name=DLFE-13430.pdf

LIKES- Research reports on sport and Health. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11-17- vuotiailla nuorilla. Jyväskylä: KopiJyvä Oy.

4 Motorinen kehitys

- Motorinen kehitys tarkoittaa **kehitystä lapsen motorisissa toiminnoissa**, jotka muodostuvat lapsen ja ympäristön välisestä vuorovaikutuksesta.
- **3- 6-vuotiaana** lapsen motoriset perustaidot kehittyvät. Motorisiin perustaitoihin kuuluu **tasapaino-, käsittely-, ja liikkumistaidot**.
- **6- 10- vuotiaana liikunnalliset perustaidot ovat usein jo kehittyneet**, mutta niitä on vielä mahdollista kehittää. Motoriset perusliikkeet kehittyvät laadullisesti. Jokaisesta perusliikkeestä on olemassa **ensimmäinen, alkeis-, ja kypsä liikemalli**. Kouluikäisenä lapsella on mahdollisuus päästä **kypsään liikemalliin**.
- Kouluikäisen lähestyessä **lapsella alkaa olla edellytyksiä lajinomaiseen harjoitteluun** (esim. uinti, voimistelu, joukkuepelit).

Liikunta kehittää motorisia taitoja!

Lue itse tutkimus

[http://www.lts.fi/sites/default/files/page_](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-)
[attachment/lt_6-](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-)

[13_tutkimusartikkelit_laukkanen_lowres.](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-13_tutkimusartikkelit_laukkanen_lowres)

Lähteet:

Numminen, P. 1997. Kuperekeikka- Varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Gallahue, D., Ozmun, J., 2006. Understanding motor development- Infants, Children, Adolescents, Adults. Singabore: McGraw- Hill International edition.

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

5 Liikuntaharrastusmahdollisuudet

Seuraavassa osiossa esitellään liikunnan harrastusmahdollisuuksia Joensuussa.

Liikuntaharrastusmahdollisuuksista on esitelty maksuttomat vaihtoehdot, sovelletun liikunnan mahdollisuuksia, sekä Joensuun urheiluseurojen tarjoamia liikunnanharrastusmahdollisuuksia. Lajit on jaettu joukkuelajeihin ja yksilölajeihin ja ne esitellään aakkosjärjestyksessä. Kysy myös lapsesi koululla järjestettävistä mahdollisista liikuntakerhoista!

Lyhennyksien merkitykset

kk= kuukausi

krt= kerta

vko= viikko

kpl= kappale

h= tunti

synt. =syntyneet

sis. = sisältää

Maksuttomat liikuntaharrastusmahdollisuudet

Kaupungin retkeily- ja latureitit, uimarannat, pallo- ja luistelukentät, frisbeegolf -radat sekä skeittipuisto ovat käyttäjille maksuttomia ja helposti saatavilla olevia liikuntapalveluita. Lähde lapsesi kanssa liikkumaan!

Joensuun latukartat: <http://www.joensuu.fi/latukartat>

Joensuun uimarannat: <http://www.joensuu.fi/keskusta-alueen-uimarannat>

Ulkoilukeskukset: <http://www.joensuu.fi/ulkoilukeskukset-ja-alueet>

Joensuun keskustan kaukalo ja luistinradat:

<http://www.joensuu.fi/keskusta-alue>

Joensuun urheilukentät:

<http://www.joensuu.fi/yleisurheilukentat>

Joensuun frisbeegolf- radat:

<http://www.joensuu.fi/frisbeegolf-radat>

Joensuun skeittipuisto: <http://www.joensuu.fi/skeittipuisto>

Sovellettu liikunta

Joensuun seudun Kansalaisopisto tarjoaa soveltavaa liikuntaa kehitysvammaisille. Tarjolla on monipuolista jumppaa virkistysuimala Vesikon aerobicsalissa.

Kurssin hinta on 33 € ja se sisältää 13 kertaa lukukauden aikana.

Lisätietoa: <https://webkuha.jns.fi/kurssi.php?kk=140089>

Urheiluseuratoiminta

Joukkuelajit

Jalkapallo

Jippo (pojat)

Maksu syntymävuoden mukaan seuraavan laisesti:

vuonna 2002 synt. 45 €/kk. Harjoitukset 4 krt/vko.

vuonna 2003 synt. 40 €/kk. Harjoitukset 3-4 krt/vko.

vuonna 2004 synt. 35 €/kk. Harjoitukset 1-3 krt/vko.

vuonna 2005 synt. 35 €/kk. Harjoitukset 1-3 krt/vko.

vuonna 2006 synt. 30 €/kk. Harjoitukset 2 krt/vko.

vuonna 2007 synt. 30 €/kk. Harjoitukset 1-3 krt/vko.

Toimintamaksuun sisältyy ohjatut harjoitukset, sali- ja kenttävuorot, valmentajille ja apuvalmentajille maksettavat korvaukset, valmentajien ja joukkueen toimihenkilöiden

koulutus, valmennuspäällikön palkkaus, piirisarjan osallistumismaksut sekä seuran hallinto-, pankki- ja postituskuluja.

Harrastejalkapalloilijoille jalkapallokerho 20€/kk.

Harjoitukset ovat kerran viikossa.

Lisätietoa: <http://www.jippo.fi/index.php?cID=133>

FcHertta (tytöt)

Kuukauden maksuton jalkapallokerho 2007–2009 – syntyneille. Harjoitukset 1 krt/vko.

Lisätietoa joukkueista ja harjoituksista:

http://www.fchertta.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=69&Itemid=79

Jääkiekko

Juniorijokipojat (tytöt ja pojat)

Juniori jääkiekkoseurassa jääkiekon harrastaminen maksaa n. 65€/kk. Monesti maksetaan kuukausimaksua vain 9 kuukaudelta. Vaikka maksetaan yhdeksältä kuukaudelta, toiminta jatkuu silti läpi vuoden. Harjoitukset keskimäärin 2-3 krt/vko.

Lisätietoa: <http://juniorijokipojat.fi/>

Koripallo

Katajabasket

Koriskoulu 75€/vuosi. Omalla koululla tapahtuva koripallo painotteinen liikuntakerho 1 krt/vko.

2004 ja aikaisemmin syntyneillä perusmaksu 150€ /vuosi.

Harjoitukset 3krt /vko.

2002–2003 syntyneillä perusmaksu 175€ /vuosi.

Harjoitukset 4 krt/vko.

Lisätietoa: <http://www.katajabasket.fi/juniorit/>

Lentopallo

Mutalan Riento (pojat)

A-, B-, ja C –juniorit.

Lisätietoa ja yhteystiedot: <http://www.riento.org/yhteystiedot/>

Joen Juju (tytöt)

G -juniorit (synt. 2007–2008): Syyskausi 30 € ja kevätkausi 30 €. Harjoitukset 1 krt/vko.

F -juniorit (synt. 2005–2006): Syyskausi 50 € ja kevätkausi 50 €. Harjoitukset 1 krt/vko.

E -tytöt (synt. 2003–2004): Syyskausi 75 € ja kevätkausi 75 €. Harjoitukset 2 krt/vko.

D -tytöt (synt. 2001–2002): Syyskausi 75 € ja kevätkausi 75 €. Harjoitukset 2krt/vko.

Pallokerho alakouluissa (1-2 luokkalaiset), alkaa keväällä 2014. Kevätkausi 30 €. Harjoitukset 1krt/vko.

Lisätietoa: <http://www.joenjuju.fi/page.php?7>

Pesäpallo

Joensuun Maila, JoMa

7-10 -vuotiaiden pesisharrastus kaudella 2014

2006 synt. ja nuoremmat 195€

2004–2005 synt. 240 €

Hinta sisältää ohjatut harjoitukset kesällä ja talvella, vakuutuksen, pesäpalloliiton lisenssin ja seuran jäsenmaksun.

Lisätietoa: www.joensuunmaila.fi

Salibandy

Josba (pojat)

20 €/kk. Sisältää kerhopaidan, salivuokrat, valmennuksen ja seuramaksuja.

Sarjatoiminta Joukkueen kk-maksu n.50€/kk. Sisältää seura-
asut, bussi kyydit, salivuokrat, valmennuksen ja
seuramaksuja. Lisenssimaksu 30 €.

Lisätietoa: <http://www.josba.fi/>

Tuupovaaran urheilijat (tytöt)

Tuupovaaran kerhotytöt 10–15- vuotiaille ja 5-9- vuotiaille.
Harjoitukset 1 krt/vko Niinivaaralla ja Sortavalan koululla.

Lisätietoa: <http://www.tuuu.net/joukkue4965>

Yksilölajit

Judo

Yawara

Jäsenmaksu 200 €

Muksujudo syys- tai kevätkausi 70€/kausi, vuosi 140 €

Peruskurssi juniorit n. 8-12 v. 70€/kausi, vuosi 140 €

Sisältää yhden harjoituskerran viikossa (1h).

Peruskurssin suorittaneet juniorit maksavat seuran
jäsenmaksun 200€/vuosi. Jäsenmaksuun sisältyy
osallistumisoikeus judoliiton alaisiin tapahtumiin, näitä
voivat olla esimerkiksi kilpailut ja leirit. Jäsenmaksuun

sisältyy myös tapaturmavakuutus. Harjoituskertoja on 2 viikossa joiden kesto ryhmästä riippuen on joko 1 tunti tai 1,5 tuntia.

Lisätietoa: <http://yawara2.jns.fi/old/valikko.html>

Paini

Joensuun voimailukerho

Seuran jäsenmaksu vuonna 2013 85€/6kk, 150€/vuosi

Sisältää johdetut harjoitukset 1-4 krt/vko, maksuton osallistuminen kilpailuihin (vain kilpalisenssin haltijat, kilpailupaikalla ruoan, ilmaisen yöpymisen kisapaikalla/hotellissa, ilmaiset kisamatkat huoltajan/valmentajan kyydissä.

Lähde:

<http://www.joensuunvoimailukerho.com/painiryhmat.php?id=1302181410391D7D>

Tanssi

Tanssikoulu Dream

Tanssikurssien lukukausimaksut:

1h/vko 127 € sis. noin 15–20 kertaa

2h/vko 175€ sis. noin 30–40 kertaa

3h/vko 220€ sis. noin 50–60 kertaa

4h/vko 270€ sis. noin 70–80 kertaa

5h/vko 300€ sis. noin 85–100 kertaa

Kertamaksut 10 € / kerta

Kuukausikortti tanssi niin paljon kuin haluat 55 € / kk

10 kerran kortti 90 € voimassa 3 kk.

Lähde: <http://www.dream.fi/hinnasto/>

Taitoluistelu

Joensuun Kataja Taitoluistelu

Harrastaja-ryhmä, joille on tarjolla 2 harrastuskertaa viikossa. Myytävänä 10 kpl:n lippuvihkoja hintaan 30 euroa. Taitoluistelu tyypillisesti aloitetaan jo ennen kouluikää, joten muita ryhmiä ei kouluikäisille aloittelijoille ole tarjolla.

Lisätietoa: <http://joka.sporttisaitti.com/>

Telinevoimistelu

Joenvoli

Alkeisryhmät 90 €/ syyslukukausi tai kevätlukukausi

Jatkoryhmä (2 krt/vko) 140 €/ kausi

Muut jatkoryhmät (1 krt/vko) 115 €/kausi

TeamGym-harrastusryhmä 7-11- vuotiaille (2 h/vko) 130 €/ kausi

Cheerleading (1-2 krt/vko) 115 €/ kausi

Kilparyhmät (4-5 krt/vko) 170–260 €/ kausi.

Lisätietoa: <http://www.joenvoli.fi/telinevoimistelu/>

Tennis

Karjalan Tennis, KarTe

Taso 1 Tenniskoulu 1 h = 30 €

Taso 2 Sporttitennis 1h = 190 €, 2h = 345€, 3h = 475€, 4h = 605€

Taso 2 Starttitennis 1h = 136€, 2h = 224€

Taso 3 Junior team 1h = 200€, 2h = 360€, 3h = 515€, 4h = 640€, 5h = 750€, 6h = 890€, 7h=1030€

Taso 3 Taitotennis 1h = 136 €, 2h = 224€

Taso 4 Future tennis team 1h = 200€, 2h = 360€, 3h = 515€, 4h = 640€, 5h = 750€, 6h = 890€, 7h=1030€

Taso 4 Harrastustennis team 1h = 136€, 2h = 224€, 3h = 335€

Taso 5 Sarjatennis team 270 €/ 3h/vko

Lähde:

http://karjalantennis.fi/fin/index.php?option=com_content&view=article&id=184:valmennusmaksut-syksy-2011-kevaet-2011&catid=65:valmennusmaksut&Itemid=183

Uinti

Joensuun uimaseura

Jäsenmaksut:

yksilöjäsenmaksu 30 €/vuosi

kannatusjäsenmaksu 30 €/vuosi

Valmennusmaksut:

1krt/vko syksy 100€/ kevät 110€

2 krt/vko syksy 130€/ kevät 140€

3 krt/vko syksy 160€/ kevät 170€

4 krt/vko syksy 200€/ kevät 210€

5 krt/vko syksy 220€/ kevät 230€

6 kertaa tai enemmän syksy 240€/ kevät 250€

uimakoulut 100 €/kausi

Lähde: <http://joensuunuimaseura.fi/web/?p=2221>

Voimistelu

Joenvoli

Mimmijumppa (7-12 -vuotiaille) 50€/ kevätkausi.

Harjoitukset 1 krt/vko.

Epelit (7-9 -vuotiaille) 50€/ kevätkausi. Harjoitukset 1 krt/vko.

MixDance (8-10 -vuotiaille) 50€/ kevätkausi. Harjoitukset 1 krt/vko.

Joukkuevoimistelu (6-vuotiaasta alkaen) 90e-130€/ kevätkausi. Harjoitukset 1-3 krt/vko.

Perusryhmissä kaikissa on kevään hinta 50€.

Lisätietoa: <http://www.joenvoli.fi/lapset-ja-nuoret/>

Yleisurheilu

Katajan Yleisurheilu

Yleisurheilukoulut

Loikka- ryhmä 7-8 v. 120€/ kevät lukukausi. Harjoitukset 2 krt/vko.

Kinkka- ryhmä 9-10 v. 120€/ kevät lukukausi. Harjoitukset 2 krt/vko.

Monipuolisuus- ryhmä 11–12 v. 150€/ kevät lukukausi.

Harjoitukset 3 krt/vko.

Lisätietoa: <http://www.katajayu.fi/index.php/junioritoiminta/>