

Katri Koivunen

LIIKUNTAPÄIVÄ
OTSOLAN NUORISOTYÖN LAPSILLE JA NUORILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2014

LIIKUNTAPÄIVÄ OTSOLAN NUORISOTYÖN LAPSILLE JA NUORILLE

Koivunen, Katri
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
lokakuu 2014
Ohjaaja: Pirilä, Ritva
Sivumäärä: 28
Liitteitä: 5

Asiasanat: nuoret, liikunta, ennaltaehkäisy, terveys ja hyvinvointi.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Otsolan nuorisotyön 10-16-vuotiaille lapsille ja nuorille liikuntapäivä. Tavoitteena oli lisätä lasten ja nuorten mielenkiintoa liikuntaa kohtaan ja motivoida heitä liikkumaan, ja näin tukea lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteina oli järjestää onnistunut liikuntapäivä ja saada lapset ja nuoret ymmärtämään liikunnan tärkeys sekä innostumaan liikunnasta.

Ennen liikuntapäivän toteuttamista kävin vierailemassa neljässä Otsolan nuorisotyön lasten ja nuorten ryhmässä. Järjestin siellä liikunta-aiheista ohjelmaa, mainostin liikuntapäivää, jaoin oheismateriaalia ja samalla tutustuin lapsiin ja nuoriin. Ryhmäkoot vaihtelivat neljästä seitsemään henkilöön. Ryhmätapaamiset kestivät noin puolestatoista tunnista kahteen tuntiin.

Varsinainen opinnäytetyöhön liittyvä liikuntapäivä järjestettiin Kaarisillan yhtenäiskoulun tiloissa ja pihamaalla. Liikuntapäivään oli kutsuttu noin 100 lasta ja nuorta ja siihen osallistui kuusi. Opinnäytetyöntekijän lisäksi paikalla olivat Otsolan nuorisotyön projektityöntekijät, ensiapuvastaava, kaksi apuohjaajaa ja lajiesittelijät.

Liikuntapäivän aikana lapset ja nuoret pääsivät kokeilemaan zumbaa, hapkidoa, bmx-pyöräilyä, rugbyä ja pesäpalloa. Lopuksi lapset ja nuoret antoivat palautteen päivästä iPadille. Lasten ja nuorten palautteen mukaan he pitivät liikuntapäivästä ja se innosti heitä liikkumaan. Pesäpallo osoittautui kiinnostavammaksi lajiksi.

Projektin haasteina oli saada lapset ja nuoret kiinnostumaan liikuntapäivästä ja osallistumaan siihen sekä liikuntapäivän onnistuminen. Osallistujien vähäinen määrä herätti ihmetystä ja siitä syystä tutkimusaiheena voisi selvittää Otsolan nuorisotyön lasten ja nuorten liikunnan harrastamista ja sen määrää, mistä liikuntamuodoista oltaisiin kiinnostuneita ja millä keinoin motivaatiota liikuntaa kohtaan voitaisiin lisätä.

PHYSICAL ACTIVITY DAY FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS PARTICIPATING IN YOUTH WORK IN OTSOLA

Koivunen, Katri
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
October 2014
Supervisor: Pirilä, Ritva
Number of pages: 28
Appendices: 5

Key words: the young, physical activity, prevention, health and well-being

The purpose of this thesis was to arrange a physical activity day for the 10-16-year-old children and adolescents participating in youth work in Otsola. The aim was to increase the children's and adolescents' interest in physical activity and to motivate them to exercise and thus promote their physical, mental and social growth and development. The personal goal of the thesis was to organise a successful physical activity day and to make the children and young people understand the importance of physical activity.

Before the physical activity day I visited four groups of children and adolescents. I organised programme on exercise, advertised the physical activity day, gave material and got to know the children and young people. The group sizes varied from four to seven. The group meetings lasted from one and half hour to two hours.

The physical activity day took place in the yard and premises of Kaarisilta school. One hundred young people were invited to the physical activity day and six participated in the day. In addition to the author of this thesis, the participants included the project workers of Otsola youth work, first aid charge, two assisting leaders and sport presenters.

During the physical activity day the children and the adolescents had an opportunity to try zumba, hapkido, BMX cycling, rugby and Finnish baseball. At the end of the day the children and adolescents gave feedback on iPad. According to the feedback the children and adolescents liked the day and it encouraged them to exercise. Finnish baseball was the most popular form of sport.

The challenge of the project was to get the children and adolescents interested in the physical activity day and to take part in it. The small number of participants was surprising. Therefore, future studies could explore the children's and adolescents' exercise habits and what forms of sport and exercise the children and adolescents would be interested in and how motivation to physical activity could be increased.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA.....	6
2.1	Lasten ja nuorten liikuntasuositukset.....	6
2.2	Liikunnan vaikutukset lapsiin ja nuoriin	8
2.3	Lasten ja nuorten liikuntatottumukset.....	10
2.4	Ryhmän ohjaaminen	12
2.5	Liikuntapäivän lajit	12
3	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	14
4	PROJEKTIN SUUNNITTELU	14
4.1	Yhteistyötaho	14
4.2	Kohderyhmän kuvaus	15
4.3	Ryhmävierailujen suunnittelu	16
4.4	Liikuntapäivän suunnittelu	18
4.5	Resurssi- ja riskianalyysi	19
4.6	Arviointisuunnitelma	20
5	PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN.....	21
5.1	Ryhmävierailut.....	21
5.2	Liikuntapäivä	23
6	PROJEKTIN YHTEENVETO JA ARVIOINTI.....	24
7	OMAN AMMATILLISUUDEN KEHITTÄMISEN ARVIOINTI	25
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Otsolan nuorisotyön 10-16-vuotiaille lapsille ja nuorille liikuntapäivä. Tavoitteena on lisätä nuorten mielenkiintoa liikuntaa kohtaan ja motivoida heitä liikkumaan, ja näin tukea nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteena on järjestää onnistunut liikuntapäivä ja saada lapset ja nuoret ymmärtämään liikunnan tärkeys sekä innostumaan liikunnasta. Käsittelen opinnäytetyössäni liikunnan merkitystä ja tärkeyttä lapsen ja nuoren elämässä. Otan huomioon, että ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus ja tarkastelen siis liikunnan merkitystä näihin kaikkiin osa-alueisiin verrattuna. Lapsilla ja nuorilla on paljon ylipainoa, masentuneisuutta, syrjäytymistä, sekä sosiaalisia ongelmia. Juuri näihin ongelmiin liikunta, sen monissa muodoissa voi olla yksi hyvä ratkaisu. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia lasten ja nuorten kasvuun, kehitykseen, oppimiseen, terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Aihe on mielestäni aina ajankohtainen ja siksi valitsin sen. Liikunta ja liikunnallinen elämäntapa vähentää sairauksia ja sosiaalisia ongelmia. On tärkeää ennaltaehkäistä lasten ja nuorten syrjäytymistä, ylipainoa sekä muita sairauksia, ja siksi valitsin lapset ja nuoret kohteeksi. He tarvitsevat tietoa liikunnan hyödyistä. Liikunta lapsen ja nuoren elämässä auttaa pysymään terveenä ja luomaan sosiaalisia suhteita. Järjestin opinnäytetyönäni liikuntapäivän yhdessä Otsolan nuorisotyön kanssa, joten opinnäytetyö on työelämälähtöinen. Sen avulla kannustimme lapsia ja nuoria liikkumaan ja lisäsimme heidän tietouttaan eri lajeista ja liikuntamahdollisuuksista. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli saada lapset ja nuoret osallistumaan ja innostumaan liikunnasta, sekä ymmärtämään sen tärkeys. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www-sivut](http://www.mannerheiminlastensuojeluliiton.fi)) (UKK-instituutin [www-sivut](http://www.ukk.fi))

2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA

Liikunta on fyysisesti määriteltynä tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa liikettä ja liikkumista. Lihasten aiheuttama liike vaatii ja kuluttaa energiaa. Liikunta tähtää tavoitteisiin, ja niitä palveleviin liikuntasuorituksiin sekä toiminnasta saataviin elämyksiin. (Matarma 2012, 4).

Liikuntakasvatus tarkoittaa sellaista suunnitelmallista toimintaa, jolla pyritään tukemaan normaalia fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä hyvinvointia. Sen tavoitteena on synnyttää liikunnallinen elämäntapa. Liikuntakasvatus tarkoittaa myös liikunnan avulla opettamista ja kasvattamista. (Ahonen ym. 2008, 90)

2.1 Lasten ja nuorten liikuntasuositukset

Päivittäinen, monipuolinen fyysinen aktiivisuus luo pohjaa terveelle kasvulle ja kehitykselle. Liikuntasuosituksen mukaan nuorten tulisi liikkua keskimäärin 10 tuntia viikossa, kilpaurheiluun tavoittelevien tätä enemmän 15–20 tuntia. Tavoitteellisesti urheilevilla nuorilla noin puolet liikunnan määrästä tulee ohjatuista harjoituksista, muilla aktiiviliikkujilla hieman vähemmän. Jos omatoimisesti tehtävistä lajiharjoituksista kertyy muutama tunti viikossa, suuri osa suosituksen mukaisesta liikunnasta tulisi koostua muusta aktiivisuudesta: koululiikunnasta, koulumatkojen liikkumisesta, arki- ja hyötyliikunnasta, perheliikunnasta jne. Suurikaan liikunnan kokonaismäärä ei kuormita elimistöä liikaa, kun monipuolisuuden lisäksi huomiota on kiinnitetty oikeaan suoritustekniikkaan ja riittävään alku- ja loppuverryttelyyn. (Tervekoululainen www-sivut 2014).

Kestävyyttä ylläpitävää ja kehittävää, kohtuukuormittavaa liikuntaa, esimerkiksi pyöräilyä tai reipasta kävelyä suositellaan tehtävän päivittäin vähintään 10-15 minuuttia

kerralla. Liikunnan tulee olla monipuolista. Viimeistään murrosiässä suositellaan harastettavan luustoa ja lihaksistoa kehittävää liikuntaa esim. pallopelejä, hyppyjä, jump-paa jne. kaksi kertaa viikossa. Terveysten kannalta on tärkeää harjoittaa sekä tuki- ja liikuntaelimistöä että kestävyyttä. Nuoruudessa on haasteellista liikunnallisen aktiivi-suuden säilyttäminen. (Fogelholm ym. 2011, 86-87).

Tärkeintä liikunnassa on säännöllisyys ja monipuolisuus. Säännöllisyys tarkoittaa sitä, että joka päivä liikutaan jollakin tavalla. Monipuolisuudella tarkoitetaan eri liikunta-muotojen vuorottelua siten, että elimistö kuormittuu tasaisesti. Säännöllinen ja moni-puolinen liikkuminen on liikunnan hyvien vaikutusten saavuttamisen ja perusliikku-mistaitojen oppimisen ehto. Monipuolinen liikunta tukee hermostollista kehitystä ja vahvistaa edellytyksiä uusien asioiden, myös muiden kuin liikuntataitojen, oppimi-seen. (Tervekoululainen www-sivut 2014).

Lapsilla ja kasvavilla nuorilla tavoitteena on luiden ja lihasten vahvistaminen sekä lii-kunnallisten perustaitojen kehittäminen. Heille suositellaan erilaisia hyppyjä ja suun-nanmuutoksia sisältäviä liikuntamuotoja kuten maila- ja pallopelejä, yleisurheilua ja telinevoimistelun alkeita. Kasvavat nuoret hyötyvät lisäksi maltillisella vastuksella to-teutetusta voimaharjoittelusta. Hyppyt (esimerkiksi naruhyppely) leikkien ja muun lii-kunnan yhteydessä ovat erittäin tehokkaita. (UKK-instituutin www-sivut 2014)

Liikunnan laadun, määrän ja keston tulisi vastata lasten ja nuorten ikää, kokoa ja ke-hitysvaihetta siten, että se toteutuu mahdollisimman paljon heidän ehdoillaan ja tuottaa myönteisiä kokemuksia. Päivää kohti liikuntaa tulisi olla vähintään 60 minuuttia. Li-i-kunnan tulisi olla päivittäistä tai lähes päivittäistä. Liikunnan tulisi vastata lasten ja nuorten toiveita, tarpeita ja mahdollisuuksia. Heitä ei saada liikkumaan pakolla vaan liikunnan on tuotettava heille myönteisiä kokemuksia, kuten iloa, jännitystä, onnistu-mista, menestystä ja ystäviä. (Vuori, Taimela ja Kujala 2012, 159-160)

2.2 Liikunnan vaikutukset lapsiin ja nuoriin

Lapsuuden ja nuoruusiän ylipaino seuraa usein aikuisuuteen. Lihavuuden taustalla on monia tekijöitä, mutta tärkein syy on liian suuri energiansaanti kulutukseen nähden. Laajojen lasten ja nuorten kyselytutkimustenkin mukaan liikunta vähenee selvästi murrosiässä. Seurantatutkimusten perusteella tiedetään, että liikunta-aktiivisuus lapsena ja nuorena ennustaa aktiivisuutta myös aikuisena. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhälto & Tammelin 2012, 9).

Liikunnan positiiviset vaikutukset lasten terveyteen ovat kiistattomat. Säännöllinen liikunta parantaa lasten fyysistä kuntoa, vähentää sisäelinten ympärillä olevan rasvan ja koko kehon rasvan määrää ja siten vaikuttaa myönteisesti lasten sydän- ja verenkiertoelimistön terveyteen ja metaboliseen terveyteen. Erityisesti liikunta vähentää metabolisen oireyhtymän ja tyyppin 2 diabeteksen riskiä sekä laskee kolesterolia ja korkeaa verenpainetta myös lapsilla. (Syväoja ym. 2012, 23.)

Liikunta voi vaikuttaa lapseen ja nuoreen parantamalla nykyistä terveyttä, vahvistamalla terveitä elämäntapoja ja vähentämällä sairauksia. Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta ja urheilu kehittävät neuromotorista koordinaatiota, liikkeiden ajoituksen tarkkuutta, reaktionopeutta ja tasapainoa. (Syväoja ym. 2012, 9.)

Liikapaino ja lihavuus ovat yleistyneet kaikkialla maailmassa. Yleistymisen syynä pidetään yleisesti fyysisesti passiivisen ajankäytön kuten television katselun ja siihen liittyvän napostelun yleistymistä ja lisääntymistä sekä fyysisen aktiivisuuden vähentymistä. Lasten ja nuorten lihavuuden torjunta- ja hoitokeinoja on pienentää ravinnon energiasisältöä, vähentää fyysisesti passiivista ajankäyttöä ja lisätä aktiivisuutta kaikissa muodoissa. Lihavuus saattaa aiheuttaa sydän- ja verisuonitaudin, diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän. Lihavuus saattaa aiheuttaa kömpelyyttä ja liikunta on raskaampaa. Tällaiset tekijät vähentävät osallistumista liikuntaan ja mahdollisesti muutaakin fyysistä aktiivisuutta. Tuloksena saattaa olla noidankehä, jossa lihavuus lisääntyy. Psykkisiä ja sosiaalisia ongelmia ovat heikko itsetunto, masentuneisuus, ahdistuneisuus, syrjintä ja kiusatuksi tuleminen. Liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä lasten

ja nuorten ylipainoa ja rasvan kertymistä vatsaontelon elinten ympärille. Näillä muutoksilla on usein myönteisiä vaikutuksia minäkuvaan ja itsetuntoon. (Vuori, Taimela ja Kujala 2012, 153-154.)

Liikunta vaikuttaa ensisijaisesti niihin elimiin ja elinjärjestelmiin jotka kuormittuvat liikunnan aikana kuten luihin, niveliin, lihaksiin, jänteisiin, keuhkoihin, sydämeen ja verisuonistoon. Liikunta vaikuttaa myös niihin kudoksiin ja elimiin, jotka vastaavat säätelystä, huollosta ja energiantuotosta, kuten hormonaaliseen säätelyyn sekä rasva, valkuais- ja sokeriaineen vaihduntaan. (Vuori, Taimela ja Kujala 2012, 31)

Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia. Esimerkiksi liikunnassa onnistuminen ja uuden oppiminen tuottavat myönteisiä tunteita, jotka ovat yhteydessä erityisesti lapsilla ja nuorilla minäkäsitykseen ja identiteetin muodostumiseen. Liikunta tarjoaa myös monia tunteita, kokemuksia ja elämyksiä. Oppiminen ja osaaminen, ilon ja hauskuuden kokemukset, esteettiset elämykset tai yhteisöllisyyden tunne ja irtautuminen arjesta ovat esimerkkejä liikunnan monimuotoisista psyykkisistä vaikutuksista. (Martama 2012, 8.)

Liikunta vähentää epämieluisia kehontunteita ja tuottaa mielihyvän, virkistymisen, voimistumisen ja rentoutumisen elämyksiä liikuntakerran aikana ja muutamaksi tunniksi sen jälkeen. Liikunta kokemuksissa on kuitenkin yksilöllisiä eroja. Myönteiset kokemukset voimistuvat liikuntaan tottumisen myötä. Ne lisäävät liikkumisen halua ja pitävät yllä liikuntamotivaatiota. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus, varsinkin säännöllinen vapaa-ajan liikunta, vähentää masentuneisuuden ja psyykkisen kuormittuneisuuden merkkejä. (Fogelholm, Vuori ja Vasankari 2011, 43).

Säännöllisen liikunnan uskotaan suojaavan mielialaa ja helpottavan koettua stressiä kuormittavissa elämäntilanteissa. Liikkumalla on tilaisuus päästä lyhyeksi ajaksi eroon kireästä elämäntilanteesta ja tunnistaa oman kehon elinvoimaisuuden merkkejä. Säännöllisen liikunnan on todettu vähentävän epämääräisten oireiden kokemista, ärtyneisyyttä ja muita psyykkisen kuormittuneisuuden merkkejä. Liikunta lisää elimistön mielihyvähormonien esimerkiksi endorfiinin tuotantoa tai pitoisuutta. Liikunta muuttaa keskushermoston välittäjäaineiden mm. noradrenaliinin ja serotoniinin pitoisuuksia niin, että mieliala paranee. (Fogelholm ym. 2011, 52-54.)

Liikunta edistää lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia. Osa liikunnan edullisista vaikutuksista ilmenee heti, mutta osa vasta vuosien kuluessa. Liikkuva lapsi ja nuori nauttii elämästään enemmän ja kehittyy terveemmäksi aikuiseksi kuin fyysisesti passiivinen. (Vuori, Taimela ja Kujala 2012, 145.)

Liikuntaa voidaan edistää parantamalla ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia omaehtoiseen liikuntaan ja lisäämällä vanhemmilta saatavaa tukea. Koti ja kotipiha, koulu ja koulunpiha sekä lapsen kotikunnan ohjattu liikunta ovat keskeisimmät lasten ja nuorten liikunnan edistämisen areenat. (Fogelholm, Vuori ja Vasankari 2011, 76.)

Liikuntaa, urheilemista, pelejä ja leikkejä pidetään yleisesti tehokkaina sosiaalisen ja eettisen kasvun välineinä. Liikunta eri muodoissaan tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, toisten kanssa työskentelyyn ja uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen aktiivisen toiminnan kautta. Toki monet muutkin harrastukset ja toiminnot voivat toteuttaa näitä tavoitteita. (Ahonen ym. 2008, 64)

Säännöllinen ja monipuolinen liikuntakuormitus on välttämätöntä luuston hyvinvoinnille. Luusto, jota ei kuormiteta riittävästi, erityisesti pituuskasvun aikana, ei saavuta riittävää lujutta. Perusta aikuisiän luuston terveydelle ja osteoporoosin ennaltaehkäisyille luodaan jo lapsuudessa. Fyysisesti aktiivisten lasten luuston mineraalimäärän on todettu olevan suurempi ja luun rakenteen vahvempi kuin vähemmän aktiivisilla ikätovereilla. (Ahonen ym. 2008, 75)

2.3 Lasten ja nuorten liikuntatottumukset

Noin joka viides suomalainen nuori on fyysisesti täysin passiivinen. Terveytensä kannalta riittävästi liikkuu hieman alle puolet nuorista. Liikunnan harrastaminen on etenkin 1990-luvulla yleistynyt. Liikuntamahdollisuudet ovat kasvaneet. Lasten ja nuorten

liikunnan edistämisen tärkeimmät kohderyhmät ovat murrosikäiset, ylipainoiset ja koulussa heikoimmin menestyvät, joilla fyysinen aktiivisuus on usein vähäistä. (Fogelholm, Vuori ja Vasankari 2011, 76.)

Liikunnalla on paljon mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Maailma on kuitenkin muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana niin, että liikuntaa ei enää sisällykään jokaisen kouluikäisen päivään luonnostaan. Vaikka kyselytutkimusten mukaan ns. varsinainen liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, niin arkipäivään kuuluva liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat vähentyneet. Lapset ja nuoret ovat lihoneet ja heidän fyysinen kuntosensa on heikentynyt. (Ahonen ym. 2008, 10)

Maailma on muuttunut yhä istuvammaksi. Lapset ja nuoret istuvat varsin paljon television ja tietokoneruutujen ääressä. Koulumatkojen kulkeminen ja asioiminen kävelen tai pyörällä on vähentynyt. Lyhyitäkin matkoja liikutaan yhä useammin autolla. Sosiaalisia suhteita hoidetaan kännyköillä ja netissä sen sijaan, että kavereita mentäisiin tapaamaan omin jaloin. (Ahonen ym. 2008, 12)

Kuntotestit suomalaisissa kouluissa ja puolustusvoimissa osoittavat että nuorten fyysinen kunto on heikentynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Suomalaiset koululaiset ovat myös lihoneet. Nuorten suomalaisten ylipainoisten osuus on viimeisten 30 vuoden aikana kolminkertaistunut ja nyt 7–18-vuotiaista arvioidaan 11–25 % olevan ylipainoisia tai lihavia. Lihominen johtunee ainakin osittain arkiliikunnan vähenemisestä. (Ahonen ym. 2008, 14)

Yhteenvedossa lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta voidaan todeta, että pojat liikkuvat enemmän ja kuormittavammin kuin tytöt. Liikunnan määrä vähenee lapsen vanhetessa ja suurin muutos tapahtuu murrosiässä. (Fogelholm ym. 2011, 77.)

2.4 Ryhmän ohjaaminen

Omapersoonana on ohjaajan työväline. Kokemuksen myötä ohjaajan oma persoona vahvistuu ja näkyy toteutuksessa. Ohjaustapa ja valitut ohjausmenetelmät ovat merkityksellisiä lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Ohjaajan tehtävänä on luoda miellyttävä ilmapiiri ja suunnitella ohjelma niin, että se vastaa kunkin ikäryhmän tarpeita fyysisesti, sosiaalisesti, tiedollisesti ja taidollisesti. Lasten ja nuorten ryhmien ohjaaminen vaatii ohjaajalta itseltään monenlaisia taitoja sekä erityisesti tietoa lapsen ja nuoren kehityksestä. (Autio & Kaski 2005, 9).

Tässä opinnäytetyössä pitää ottaa huomioon kohderyhmä ohjatessa. Ohjeet tulee olla selkeitä ja yksinkertaisia. Omassa ohjaamisessa tulee ottaa huomioon ilmeet, eleet ja äänensävy. Lasten ja nuorten kanssa tulisi olla innostava ja mukaansatempaava. Lapsille ja nuorille pitää viestittää, että on itse innostunut asiasta ja näin saada myös heidät innostumaan.

2.5 Liikuntapäivän lajit

”Hapkido on Korealainen itsepuolustusmenetelmä, joka yhdistää Aiki-jutsun, erilaisen Kung Fu-tyylien ja Judon pehmeiden aggressiivisiin korealaisiin potkutekniikoihin. Monipuolisuudessaan se kattaa lyönnit, potkut, torjunnat, vapautumiset eri puolilta kehoa, asetekniikat, sekä monia muita itsepuolustusmenetelmiä. Tärkeintä Sin Moo Hapkidossa on kuitenkin kokonaisvaltainen kehon kontrollointi - voima ei ole ratkaisevaa. Siksi laji sopii erinomaisesti kaikille sukupuoleen tai ikään katsomatta.” (Porin sin moo hapkidon [www-sivut](#))

BMX eli “Bicycle Motocross” on pyöräilyn muoto, jossa ajetaan kilpaa muita pyöräilijöitä vastaan radalla, tai tehdään temppuja joko tasaisella maalla tai käytetään hyväksi

erilaisia rakennelmia niin urbaanissa ympäristössä kuin tarkoitusta varten rakennetuilla alueilla ja rampeilla. Motocross-tyyillisillä hiekkaradoilla on tyypillisesti hyppyreitä ja kurveja joissa on tarkoitus päästä mahdollisimman nopeasti maaliin tai voittaa muut kilpailijat. Tässä lajimuodossa temppuilu jää pieneen osaan, koska vauhti on tärkeintä. Muut BMX-lajit ovat ns. freestyle-lajeja, missä on tarkoitus tehdä erilaisia temppuja pyörällä. Virallisissa kilpailuissa on yleensä tietty aika, jonka aikana pyöräilijän on tehtävä mahdollisimman puhdas ja näyttävä suoritteiden sarja. Voittaja valitaan tuomareiden antamien pisteiden perusteella. (Fillarifoorumin www-sivut)

”Rugby on perinteikäs palloilulaji, joka sai alkunsa Englannissa 1820-luvulla. Lajissa on vastakkain kaksi 15 pelaajan joukkuetta. Pelissä on tavoitteena palloa kantamalla, syöttämällä, tai potkaisemalla edetä vastustajan maalialueelle ja tehdä maali. Maali syntyy, kun pelaaja painaa pallon maahan vastustajan maalialueella. Maali tuo joukkueelle 5 pistettä ja lisäpisteyrityksen. Lisäpistepotku (2 pistettä) suoritetaan potkaisemalla pallo maalipylväiden väliin, poikkipuun yläpuolelle. Pelaaja voi yrittää myös pudotuspokkumaalia, eli drop:ia. Tämä suoritetaan pelitilanteessa pudottamalla pallo maahan ja potkaisemalla se maalipylväiden väliin. Pudotuspokku tuo joukkueelle 3 pistettä. Kolme pistettä saa myös potkaisemalla rangaistuspotkun maaliin.” (Rugbyn www-sivut)

”Pesäpallo-ottelussa kilpailee kaksi joukkuetta. Joukkueet ovat vuorotellen sisällä ja ulkona. Sisällä olevan joukkueen tavoitteena on tehdä mahdollisimman monta juoksua. Juoksujen määrä ratkaisee jakson voiton ja voitettujen jaksojen määrä ottelun voiton. Sisällä olevan joukkueen pelaaja on aktiivisessa pelitoiminnassa ollessaan lyöjänä tai juoksijana. Lyöjä lyö kotipesästä ulkojoukkueen lukkarin hänelle syöttämää palloa. Lähtiessään kotipesästä etenemään lyöjä muuttuu juoksijaksi. Juoksijan tavoitteena on kiertää kaikki kolme kenttäpesää haavoittumatta tai palamatta. Sisäjoukkueen muut pelaajat pyrkivät lyöjinä auttamaan juoksijaa etenemisessä. Kierrettyään säännönmukaisesti kaikki kenttäpesät pelaaja tekee juoksun palatessaan säännönmukaisesti takaisin kotipesään. Ulkojoukkue pyrkii estämään sisäjoukkueen juoksujen teon. Tämä tapahtuu siten, että ulkopelaajat pyrkivät haavoittamaan tai polttamaan juoksijan. Kun kolme sisäpelaajaa on palanut tai sisäjoukkue ei ole saanut vaadittavaa määrää juoksuja sisävuoronsa aikana, seuraa vuoronvaihto. Ulkona pelannut joukkue tulee vuorostaan sisälle yrittämään juoksujen tekoa.” (Superpesiksen www-sivut)

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Otsolan nuorisotyön 10-16-vuotiaille nuorille liikuntapäivä. Tavoitteena on lisätä nuorten mielenkiintoa liikuntaa kohtaan ja motivoida heitä liikkumaan, ja näin tukea nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä. Opinnäytetyöntekijän henkilökohtaisina tavoitteina oli järjestää onnistunut liikuntapäivä ja saada lapset ja nuoret ymmärtämään liikunnan tärkeys sekä innostumaan liikunnasta.

4 PROJEKTIN SUUNNITTELU

4.1 Yhteistyötaho

Otsolan nuorisotyö järjestää lapsille ja nuorille pienryhmätoimintaa. Toiminta on vapaaehtoista eli harrastustoimintaa. Otsolan nuorisotyön tavoitteena on harrastus- ja osallistumismahdollisuuksien tarjoaminen sekä syrjäytymisen ehkäisy. He kiinnostavat toiminnassaan huomiota erityisesti seuraaviin asioihin: sosiaaliset taidot, emotionaaliset valmiudet, fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi, oppiminen ja kansalaisaktiivisuus. He huomioivat ryhmäläisten elämäntilanteen ja pyrkivät tukemaan nuoria kokonaisvaltaisesti. (Otsolan nuorisotyön www-sivut 2014)

Otsolan nuorisotyö tukee lasten ja nuorten terveitä elämäntapoja, motivoi omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen ja itsestä välittämiseen sekä innostaa ja kannustaa erilaiseen toimintaan. Ryhmässä toimiminen ja ryhmätyötaidot korostuvat myös heidän toiminnassaan ja tavoitteena on tukea koulun käyntiä. (Otsolan nuorisotyön esite 2013)

Tällä hetkellä heillä on erikokoisia ja erilaisia ryhmiä. Osa ryhmäläisistä on erityistä tukea tarvitsevia.

Otsolan nuorisotyön toimintamuotoja ovat perusnuorisotyö, sekä Sänttis-projekti. Perusnuorisotyö on pienryhmätoimintaa, jossa kohderyhmänä ovat 7-18-vuotiaat lapset ja nuoret Porissa. Järjestettäviä ryhmiä ovat kokkikerho- ja kädentaitoryhmät, tietokoneklubit, meidän oma projekti ryhmät ja hiphop. Yhteistyö muiden lapsi- ja nuorisotyön tahojen kanssa kuuluu heidän toimintaansa. (Otsolan nuorisotyön www-sivut 2014)

”Sänttis on Otsolan nuorisotyön toteuttama ja RAY:n rahoittama kehittämisprojekti vuosina 2012-2015. Heidän päämääränään on, että jokaisella nuorella on mahdollisuus osallistua ammatillisesti ohjattuun vapaa-ajan toimintaan, joka antaa mahdollisuuden kehittää omia sosiaalisia taitoja, emotionaalisia valmiuksia sekä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Tavoitteena on: kehittää pienryhmätoiminnan ja yksilöohjauksen toimintamalli. Projektin kohderyhmänä ovat porilaiset 10-16-vuotiaat lapset ja nuoret sekä heidän vanhempansa. Toiminta on kaikille avointa, mutta painottuu erityisesti tukea ja osallistumismahdollisuuksia tarvitseviin perheisiin.” (Otsolan nuorisotyön www-sivut) Projekti verkostoituu nuorisotoimen, sosiaalitoimen, koulutoimen, vanhempainyhdistysten sekä muiden järjestöjen, oppilaitosten, seurakunnan yms. tahojen kanssa. (Otsolan nuorisotyön www-sivut 2014)

Minun opinnäytetyöni kohdistuu molempiin eli perusnuorisotyön ja Sänttis-projektin nuoriin. Valitsin opinnäytetyön aiheen aihepankista. Otin yhteyttä Otsolan nuorisotyöhön syksyllä 2013 ja projekti lähti käyntiin.

4.2 Kohderyhmän kuvaus

Kohderyhmänä tässä opinnäytetyössä on Otsolan nuorisotyön toimintaan osallistuvat lapset ja nuoret. He ovat 10-16-vuotiaita, joilla ei välttämättä ole säännöllisiä harrastuksia. Ryhmissä saattaa olla yksinäisiä ja ikätovereistaan syrjään ja sivuun jääneitä.

Esimerkiksi eri koulua käyvät lapset ja nuoret. Kohderyhmään kuuluvilla saattaa olla perheessä vaikea tilanne esimerkiksi taloudellisesti tai sosiaalisesti. Kohderyhmän lapsilla ja nuorilla voi olla vaikeuksia itsensä ilmaisemisessa ja sosiaalisissa taidoissa. Myös itsetunnon heikot lapset ja nuoret hyötyvät Otsolan nuorisotyön toiminnasta ja pääsevät kokeilemaan uusia asioita ja tutustumaan uusiin ihmisiin. Myös hyvin koulussa menestyvät saattavat olla ryhmätoiminnan ja sosiaalisen tuen tarpeessa. (Otsolan nuorisotyön Sänttis-projektin väliraportti projektivuosilta 2012-2013)

4.3 Ryhmävierailujen suunnittelu

Ennen liikuntapäivää käyn kuudessa eri ryhmässä pitämässä ns. ”kannustuskäynnin” tai ”orientaatiokäynnin” eli tutustun ryhmään, käymme läpi teoriaa liikunnasta käytännön kautta ja mainostan liikuntapäivää. Joka kerralla ryhmässä on eri osallistujat. Otsolan nuorisotyön työntekijät ovat aikaisemmin ilmoittaneet osallistujille, että olen tulossa käymään ryhmässä. Vierailen ryhmien tapaamiskerroilla, jotka yleensä kestävät kaksi tuntia. Minun osuuteni kerrasta on yksi tunti.

Ryhmäkäynneillä aluksi esittelen kuka olen mistä tulen ja mitä teen eli miksi olen siellä. Sitten pelaamme liikuntamuistipeliä. Laminoin kortteja, joilla on parit. Tässä osuudessa tulee liikunnan hyötyjä/teoriaa esille. Esitän tässä muutaman esimerkin. Liikunta pitää – mielen virkeänä. Toisessa lapussa on toteama ja toisessa vastaus ja muistipelin tavoin etsitään pareja. esimerkiksi liikunta auttaa – painonhallinnassa, liikunta parantaa – elämänhallintaa, hyötyliikuntaa on – kävely, pyöräily portaat, harrastuksista voi saada – uusia ystäviä. Liikunta ehkäisee – korkeaa verenpainetta ja diabetesta. Laitan myös mukaan urheilijoita ja heidän lajejaan. esimerkiksi taitoluistelija – Kiira Korpi, Porilainen aitajuoksija – Nooralotta Neziri, jalkapalloilija – Cristiano Ronaldo. Muistipelin suunniteltu kesto on 30 minuuttia.

Muistipelin jälkeen jaan kaikille UKK-instituutin tulostettavan version liikuntapäiväkirjasta ja ns. ”ruutuajan käytöstä” eli puhelimen, tietokoneen ja pelikonsolin käytöstä

ja ohjaan sen täyttämässä.(LIITE 1) Siinä seurataan omaa liikkumista ja liikuntatottumuksia sekä ruutu-aikaa, eli aikaa, jota lapsi tai nuori käyttää television katsomiseen, pelikonsolin pelaamiseen tai puhelimen käyttöön helpolla ja yksinkertaisella tavalla. Lapset ja nuoret saavat rastin jokaisesta 10 minuuttia kestäneestä liikuntahetkestä. Samoin he merkitsevät rastin jokaisesta 10 minuuttia kestäneestä hetkestä ruudun vieressä. Näin he voivat verrata liikunnan ja ruutuajan määrää. Osallistujat ottavat liikuntapäiväkirjan mukaan liikuntapäivään ja voivat halutessaan näyttää liikuntapäivän päätteeksi sen minulle tai myöhemmin ryhmien vetäjille. Seurantalomakkeesta ilmenee kuinka paljon he ovat liikkuneet ja onko kehitystä tapahtunut liikunnan määrän suhteen. Tämän ohjeistuksen suunniteltu kesto on viisi minuuttia.

Lopuksi pelaamme viitepelin. Viitepelinä on paperileikki eli osallistujat valitsevat itselleen parin. Otetaan sanomalehti ja parin pitää liikkua koko ajan yhdessä lehden päällä. Parin minuutin kuluttua lehti taitetaan pienemmäksi. Lehti taitetaan niin monta kertaa kunnes molemmat "putoavat" sen päältä. Ne, jotka pysyvät muuta pidempään lehden päällä ovat voittajapari, mikä ei kuitenkaan ole oleellista. Paperileikki kehittää tasapainoa ja kehonhallintaa ja nuoret pääsevät tekemään yhdessä. Paperileikki voidaan toistaa, jos aikaa on. Viitepelin suunniteltu kesto on 20 minuuttia.

Toinen viitepeli on pallonkuljetus ilman käsiä. Osallistujat laittavat tuolit riviin ja istuvat. Jalkapallo yritetään kuljettaa rivin toisesta päästä toiseen, vain jalkoja käyttämällä, niin, ettei pallo putoa matkalla. Tämä kehittää keskittymiskykyä, koordinaatiota sekä ryhmätyötaitoja.

Lopuksi jaan kaikille osallistujille kutsun liikuntapäivään ja kerron heille siitä muutamalla sanalla. Liikuntapäivän mainostuksen arvioitu kesto on viisi minuuttia. Liikuntapäivän kutsu on liitteenä. (LIITE 2)

Ryhmässä käynnit ovat Meri-Porin, keskustan ja pohjoisporin alueella. Ryhmäkoot ovat erilaisia ja kaikki eivät aina pääse/tule paikalle. Ryhmässä on keskimäärin noin 4-7 osallistujaa. Näillä kerroilla tarkoitus on siis tutustua osallistujiin, kertoa liikunnan hyödyistä ja mainostaa liikuntapäivää. Vierailukäynnin ohjelma on liitteenä. (LIITE 3)

4.4 Liikuntapäivän suunnittelu

Liikuntapäivä on 26.4.2014 Kaarisillan yhtenäiskoululla Porissa. Olen varannut Kaarisillankoulun kentän ja salin täksi päiväksi. Osallistujia oletetaan saapuvan paikalle noin 15-20. Päiväohjelma on liitteenä. (LIITE 4)

Liikuntapäivä alkaa zumballa, joka pidetään liikuntasalissa. Zumban ohjaan itse, koska olen ollut zumba-ohjaaja. Valitsin zumban koska se toimii hyvänä aloituksena liikuntapäivälle ja samalla lämmittelynä. Lapset ja nuoret yleensä pitävät tanssillisista lajeista, eikä zumba ole pelkästään tyttöjen laji. Zumba on monipuolista liikuntaa, jossa koko keho osallistuu. Zumban jälkeen siirrymme ulos, jossa tapahtuu lajiesittelyt. Lajeiksi olen hankkinut rugbyyn, bmx-pyöräilyn ja hapkidon. Valitsin nämä lajit, koska ne ovat harvinaisempia ja moni ei varmasti ole kokeillut kyseisiä lajeja. Sain tietoa myös yhteistyötaholtani kohderyhmän harrastuksista ja näitä kyseisiä lajeja ei kukaan lapsi tai nuori harrasta. Lajit ovat mielestäni mielenkiintoisia ja erilaisia keskenään. Liikuntapäivän on tarkoitus olla monipuolinen. Jokaisella lajilla on oma pisteensä. Lajiesittelijät kertovat muutamalla sanalla lajista ja mainostavat omaa seuraansa ja sitten osallistujat pääsevät kokeilemaan lajia.

Tämän jälkeen on välipala. Otsolan nuorisotyö hankkii välipalan, mutta minä suunnitelen sen. Välipalana on ruisleipää, hedelmä ja mehua. Tarkoituksena on syödä jotain terveellistä välipalaa.

Liikuntapäivän lopuksi pelaamme leikkimielisen pesäpallo-ottelun. Tuomarina ottelussa toimii yksi apuohjaaja ja tarvittavat välineet ja varusteet saan KK-V pesäpallo Ry:ltä. Aluksi hieman kopittelemme ja käymme lyöntitekniikan läpi. Minä ohjeistan toiminnan ja lisäksi saan oman seurani pesäpallojoukkueesta kaksi henkilöä avustamaan ja ohjaamaan. Sitten aloitamme pelaamaan pesäpalloa. Jaan osallistujat kahtia, eli teen joukkueet ja peli käynnistyy. Lopuksi keräännymme yhteen ja kiitän kaikkia päivästä ja osallistujat antavat iPadille palautteen liikuntapäivästä. Kysymykset olen laatinut yhdessä yhteistyötahoni kanssa. (LIITE 5) Haluan kartoittaa liikuntapäivän

onnistumista ja nuorten innostumista liikunnasta. Vastaus vaihtoehtoina ovat hymiönaamat kyllä tai ei ja lopuksi vapaa vastaus. Kyselystä halusin tehdä mahdollisimman yksinkertaisen ja helpon, jotta sen täyttö olisi nopeaa ja mieluista osallistuneille.

Ensiapuhenkilönä toimii sairaanhoitajaopiskelija. Annan hänelle ohjeistuksen ennen liikuntapäivää ja hankin ensiapulaukun. Liikuntapäivässä ovat opinnäytetyöntekijän lisäksi mukana Otsolan nuorisotyön neljä projektityöntekijää, ensiapuvastaava, kaksi henkilöä avustamassa yleisissä asioissa ja pesäpallopelin ohjauksessa.

4.5 Resurssi- ja riskianalyysi

Toteutusprojektin tavoitteena on tehdä ennalta määritellyn lopputuloksen mukainen toteutus, joka voi olla erimerkiksi tapahtuma, tilaisuus, seminaari tai koulutus. Toteutusprojektin haasteena on aikataulu, kuten tässäkin opinnäytetyössä. Lisäksi toteutusprojektissa on paljon ulkoisia tekijöitä, jotka ovat riskejä projektin onnistumisen kannalta. Toteutusprojektissa työmäärä ja kiire kasvavat loppua kohden. Projekti sisältää paljon riskejä, joita ei voi kaikkia etukäteen ennakoita. Tärkeää projektin suunnittelussa on laskea, kuinka kauan projektin tekemiseen menee aikaa ja mitä tarvikkeita tarvitaan. Projektia tehdessä tulee olla tarkkaan mietittynä miksi se tehdään, mitä siltä odotetaan ja millä resursseilla se tehdään. (Kettunen, 2009, 24).

Jokainen projekti sisältää riskejä, jotka voivat johtaa epäonnistuneeseen lopputulokseen. Usein riskit tiedetään etukäteen ja niihin osataan varautua. Riskien hallinnan tärkein tehtävä on riskien tunnistaminen ja varasuunnitelman laatiminen. Riskien kirjaaminen muistuttaa jokaista projektin osapuolta niistä ongelmista, joita projektin aikana voi tulla. (Kettunen, 2009, 75.)

Projektisuunnitelmasta tulee käydä ilmi projektin aikana käytettävät resurssit. Resursseiksi kutsutaan projektiin osallistuvia ihmisiä, koneita, laitteita, ohjelmistoa ja tiloja. (Kettunen, 2009, 162.)

Tämän opinnäytetyön henkilöresursseja ovat opinnäytetyöntekijän lisäksi Otsolan nuorisotyön kaksi projektityöntekijää sekä projektipäällikkö, jotka ovat koko projektin suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa mukana. Lisäksi liikuntapäivään tulevat kaksi apuohjaajaa, ensiapuvastaava ja lajiesittelijät. Liikuntapäivän ajaksi on varattu Kaarisillan yhtenäiskoulun liikuntasali ja pihamaa. Liikuntapäivään tarvittavat välineet tulevat Otsolan nuorisotyöltä, kk-v pesäpallo ry:ltä, soteekilta ja lajiesittelijät tuovat kyseisiin lajeihin tarvittavat välineet. Välipalan kustantaa ja valmistelee Otsolan nuorisotyö.

Vierailukäynneillä tarvittavan liikuntamuistipelin olen tehnyt itse. Pallonkuljetus peiliin pallon tuo Otsolan nuorisotyö. Paperileikkiin tarvittavat sanomalehdet minä tuon kotoa.

Projekti lähtee käyntiin syksyllä 2013. Aikaa vierailukäyntien suunnitteluun on noin kahdeksan kuukautta ja ne toteutuvat huhtikuussa 2014. Liikuntapäivän suunnitteluun on aikaa noin yhdeksän kuukautta ja sen toteutus on huhtikuun lopussa 2014.

Liikuntapäivän kustannukset: Kaarisillankoulun Sali ja kenttä/pihamaa 80e. Välipala tarpeiden hinta ei ole vielä tiedossa, mutta Otsolan nuorisotyö kustantaa välipalatarpeet ja koulun varauksen. Muita kustannuksia, ei ole tiedossa.

Tämän opinnäytetyön riskejä ovat ohjaajien, lajiesittelijöiden tai osallistujien sairastuminen tai äkillinen pois jääminen liikuntapäivästä. Myös laitteiden rikkoutuminen tai huono sää ovat riskejä. Aikataulussa pysymättömyys on myös riski. Liikuntapäivässä riskinä on osallistujien loukkaantuminen.

4.6 Arviointisuunnitelma

Loppuarviointi vastaa kysymykseen: mitä projekti sai aikaan? Toinen tärkeä kysymys on: toteutuivatko projektin tavoitteet? Loppuarvioinnissa selvitetään, mitkä ovat projektin tuotokset, tulokset ja vaikutukset ja siinä arvioidaan myös jälkikäteen projektin toiminnan onnistumista. (Suopajarvi, 2013, 27).

Arviota projektin vaikutuksista on syytä kysyä suoraan esimerkiksi kohderyhmältä, sillä ulkopuolelta on vaikea päätellä miten ja kuinka paljon juuri projekti on vaikuttanut syntyneeseen muutokseen. Vaikutuksia arvioitaessa on hyvä pohtia avoimesti myös odottamattomia tai tarkoittamattomia vaikutuksia. Pitkäkestoisen vaikuttavuuden arviointi on loppuarvioinnissa hankalaa, koska pysyviä muutoksia ei tietenkään voi arvioida projektin vielä ollessa käynnissä. (Suopajarvi, 2013,27.)

Tässä opinnäytetyössä arviointi suoritetaan lasten ja nuorten antaman palautteen pohjalta sekä yhteistyötahon kanssa käytävän keskustelun myötä. Lapset ja nuoret antavat palautteen iPadille liikuntapäivän päätteeksi. Kysymykset on laadittu yhdessä yhteistyötahon kanssa. Liikuntapäivän jälkeen kokoonnumme yhteistyötahon kanssa ja keskustelemme liikuntapäivän onnistumisesta sekä käymme osallistujien antaman palautteen läpi.

5 PROJEKTIN TOTEUTTAMINEN

5.1 Ryhmävierailut

Tarkoitus oli, että vierailen kuudessa Otsolan nuorten ryhmässä, mutta kaksi niistä peruuntui, koska osallistujia ei tullut paikalle. Kerrat olivat sisällöltään samanlaisia, mutta osallistujat olivat erilaisia. Ensin ryhmässä tarjottiin välipalaa nuorille ja juteltiin yleiset kuulumiset ja muita asioita. Osallistujat tulivat tapaamisille suoraan koulusta.

Minun osuuteni ryhmätapaamisilla oli noin yksi tunti. Ryhmätapaamiset ovat eripuolella Poria että mahdollisemman monella lapsella ja nuorella olisi mahdollisuus osallistua.

Aloitin osuuteni ryhmävierailuilla itseni esittelyllä ja kerroin miksi olin saapunut paikalle. Sitten annoin ohjeistuksen liikuntamuistipeliin ja aloimme pelata sitä. Liikuntamuistipeli osoittautui monelle osallistujalle liian vaikeaksi. Korteja oli ehkä liikaa ja ne olivat samantyyliä keskenään. Osallistujat menivät sekaisin siitä että mitkä kortit olivat keskenään parit. Muistipelin pelaamiseen meni aikaa huomattavasti enemmän, kuin olin suunnitellut ja yhden ryhmän kanssa, se piti lopettaa kesken, koska osallistujat eivät jaksaneet keskittyä. Syynä saattoi olla väsymys, koska he tulivat suoraan koulusta. Heitä oli myös iso ryhmä ja heillä oli paljon asiaa keskenään. Muutama osallistujista olivat erityisen tuen tarpeen oppilaita. Muistipelin aikana saimme aikaiseksi lasten ja nuorten kanssa hyvää keskustelua liikunnasta ja nuorten omista harrastuksista. Muistipelin jälkeen oli viitepelien vuoro. Kahdessa ryhmässä teimme molemmat viitepelit, kun taas kahdessa vaan pallonkuljetuspelin. Paperileikki oli nopeasti ohi ja kohderyhmälle ehkä vähän tylsä. Pallonkuljetus peli oli nuorille kiva ja helppo. Toistimme sitä muutamaan kertaan. Yhden ryhmän kanssa ehdimme vielä pelata vettä kengässä peliä lopuksi. Viitepelit olivat mukavaa yhdessä oloa. Ryhmä vierailujen lopuksi jaoin kutsun liikuntapäivään ja kerroin siitä muutamalla sanalla. Samalla annoin UKK-instituutin ruutuajan ja liikunnan määrän seuranta kortin ja ohjeistin sen täyttämässä.

Ryhmät olivat erilaisia ja osallistujamäärät vaihtelivat kolmesta seitsemään. Kaikki ryhmävierailut yhteen laskettuna mainostin liikuntapäivää 17 henkilölle. Otsolan nuorisotyö mainosti liikuntapäivää sähköposteilla ja viesteillä lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen. He lähettivät myös facebook kutsuja. Tapahtumaa mainostettiin myös sellaisille lapsille ja nuorille, jotka eivät olleet ryhmätapaamisilla mukana ja kutsut jaettiin myös niiden ryhmien osallistujille, joissa en käynyt itse paikalla.

5.2 Liikuntapäivä

Menimme järjestelijöiden kanssa Kaarisillan yhtenäiskoululle kello 11. Tarkastimme tilat ja kävimme päivän ohjelman läpi. Paikalla oli opinnäytetyöntekijän lisäksi Otsolan nuorisotyön projektipäällikkö, 3 projektityöntekijää, ensiapuvastaava, kaksi ns. apuohjaajaa. Kello 11.30 saapuivat lajiesittelijät paikalle. Kerroin heille päivän kulusta ja toivotin heidät tervetulleiksi yhdessä Otsolan nuorisotyön projektipäällikön kanssa. Kello 12 saapui paikalle kuusi osallistujaa. Heistä kaksi oli ryhmistä, joissa olin vierailut. Kolme oli ryhmistä, joissa en vierailut ja yksi oli ryhmien ulkopuolelta erään ryhmäläisen ystävä. Yksi ryhmäläisistä peruutti tulonsa vielä viime hetkellä. Aloitin liikuntapäivän toivottamalla osallistujat tervetulleiksi ja sitten ohjasin zumbaa kahden kappaleen verran. Aluksi osallistujat eivät uskaltaneet/kehdanneet lähteä mukaan, mutta kun aikuiset näyttivät esimerkkiä, niin osallistujatkin rohkenivat. Otsolan nuorisotyön projektityöntekijät olivat osallistujille tuttuja ja tämä varmasti antoi turvallisuuden tunnetta ja lisää varmuutta. Tämän jälkeen kerroin päivän ohjelman osallistujille. Koska nuoria oli vain kuusi, heitä ei jaettu ryhmiin, vaan päätimme olla kaikki yhdessä alkuperäissuunnitelmasta poiketen.

Aloitimme hapkidolla, jota ohjasi kaksi henkilöä Porin sin mood hapkidosta. Hapkidon ohjaajat kertoivat lajista muutamalla sanalla ja sitten kokeilimme perusliikkeitä ja otteita, jotka kuuluvat hapkidoon. Lopuksi ohjaajat näyttivät yhdessä vaativampia liikkeitä. Osallistujat osallistuivat hyvin hapkido-osuuteen ja keskittyivät hyvin tekemiseen. Hapkido pidettiin nurmikolla koulun vieressä.

Tämän jälkeen siirryimme seuraavaan lajiin eli bmx-pyöräilyyn. Bmx-pyöräilijä kertoi lajista ja esitteli pyöräänsä, jonka jälkeen hän näytti temppuja pyörän kanssa. Sen jälkeen osallistujat saivat halutessaan kokeilla pyöräilyä. Aluksi kukaan ei uskaltanut kokeilla sitä, mutta kun yksi ohjaaja kokeili, niin sen jälkeen osa osallistujistakin uskaltanut. Pyöräily tapahtui skateparkin rampeilla.

Seuraavana lajina oli rugby. Rugbya oli ohjaamassa viisi ohjaajaa Porin rugbysta. Aluksi he kertoivat lajista muutamalla sanalla ja sitten aloimme heitellä palloa. Tämän

jälkeen teimme pelinomaisen pallonheittoharjoituksen. Sitten meidät jaettiin ryhmiin ja aloimme pelata. Osallistujat oppivat säännöt nopeasti ja peli sujui hyvin.

Sitten menimme koululle pitämään välipalataukoa, jolloin kaikki saivat levähtää. Välipalana oli ruisleipää, hedelmä ja mehua.

Viimeisenä lajina oli pesäpallo. Sitä ohjasin kahden apulaisohjaajan kanssa. Ensin kopttelimme hieman käsiä lämpimäksi ja sitten jaoimme joukkueet ja aloimme pelamaan. Myös ohjaajat osallistuivat peliin. Peli oli lapsille ja nuorille mieluisaa. Pelin aikana yksi osallistujista sai pallon silmään ja siihen ensiapuvastaava laittoi liinan ja kylmäpussin. Yksi osallistuja satutti nilkkaansa, johon ensiapuvastaava laittoi myös kylmäpussin liinaan käärittynä. Kummassakaan tapauksessa ei sattunut sen pahemmin ja selvittiin pelkällä säikähdyksellä. Lopuksi pyysin osallistujia antamaan palautteen liikuntapäivästä iPadille.

6 PROJEKTIN YHTEENVETO JA ARVIOINTI

Nuoret antoivat palautteen iPadille liikuntapäivän jälkeen. Palautekysely oli tehty suuntima-kyselytyökalu ohjelmalla internetissä. Palautekyselyyn vastasi 100 % liikuntapäivään osallistuneista. (LIITE 5)

Lasten ja nuorten antaman palautteen mukaan he pitivät liikuntapäivästä. Liikuntapäivä innosti heitä liikkumaan ja heidän odotuksensa liikuntapäivästä täyttyivät. Yksi vastanneista ei pitänyt rugbya ja yhden mielestä kaikki olivat hyviä lajeja. Pesäpallo osoittautui pidetyimmäksi lajiksi ja myös BMX-pyöräilyä pidettiin sekä ruokailusta. Lapset ja nuoret näyttivät viihtyvän liikuntapäivässä. En saanut suullista palautetta lapsilta ja nuorilta.

Liikuntapäivän jälkeen kokoonnuimme yhteistyötahon kanssa. Kävimme osallistujien antaman palautteen läpi ja tulimme siihen tulokseen, että lapset ja nuoret pitivät liikuntapäivästä. Pohdimme yhdessä liikuntapäivän kulkua. Sain hyvää palautetta yhteistyötaholtani. Heidän mielestään liikuntapäivä oli onnistunut ja osallistujat selvästi pitivät siitä. En saanut palautetta muilta osallistujilta.

Projektin tavoitteina oli lisätä lasten ja nuorten mielenkiintoa liikuntaa kohtaan ja motivoida heitä liikkumaan sekä järjestää onnistunut liikuntapäivä ja saada lapset ja nuoret ymmärtämään liikunnan tärkeys sekä innostumaan liikunnasta. Tässä kohtaa on vaikea arvioida lisäksi liikuntapäivä nuorten mielenkiintoa liikuntaa kohtaan ja motivoiko se heitä liikkumaan. Nämä tavoitteet tulevat selville vasta pidemmän ajan kuluessa. Lisäksi nämä tavoitteet ovat aika suuria. Mutta osallistujilla oli mahdollisuus liikuntapäivän aikana tutustua uusiin lajeihin ja innostua jostain uudesta lajista. Liikuntapäivä oli mielestäni onnistunut. Vierailukäynneillä keskustelimme osallistujien kanssa liikunnan tärkeydestä ja luulen, että kaikki sen ymmärsivät.

Yhtenä liikuntapäivän riskinä oli osallistujien loukkaantuminen. Liikuntapäivässä loukkaantui kaksi osallistujaa. Paikalla oli ensiapuvastaava, jonka kanssa opinnäytetyöntekijä yhdessä toimi tilanteessa. Muuten kaikki meni hyvin liikuntapäivässä. Musiikkilaitteet toimivat, sää oli hyvä ja kaikki liikuntapäivän järjestelyihin osallistuvat pääsivät paikalle.

7 OMAN AMMATILLISUUDEN KEHITTÄMISEN ARVIOINTI

Valitsin opinnäytetyön aihepankista ja se oli työelämälähtöinen. Aloin toteuttamaan työtä ottamalla yhteyttä yhteistyötahooni. Yhteistyömme lähti hyvin käyntiin ja olimme samoilla linjoilla toteutuksesta. Kävin suunnitteluvaiheessa muutamia kertoja

Otsolan nuorisotyön toimistolla. Sain paljon tukea ja kannustusta yhteistyötaholtani. Päädyimme liikuntapäivään, jota edelsivät vierailukäynnit ryhmissä.

Jälkeenpäin olen miettinyt, että olisi ollut parempi jos olisin tehnyt jonkun toisen opiskelijan kanssa yhdessä tämän projektin ja opinnäytetyön. Vaikka sainkin paljon tukea ja apua yhteistyötaholtani, olisin järjestelyihin ja suunnitteluihin kaivannut toista henkilöä. Vierailukäyntien suunnitteluun meni paljon aikaa, enkä siltikään ollut tyytyväinen tulokseen. Minulla tuli vähän kiire vierailukäyntien suunnittelussa. Liikuntamuis-
tipeliä olisi voinut kehittää paremmaksi ja helpommaksi. Kortit ja väitteet olivat keskenään liian samanlaisia. Muistipelistä olisi voinut tehdä yksinkertaisemman. Pareille olisi voinut tehdä värisymbolit. Toisaalta saimme kaikesta huolimatta osallistujien kanssa keskustelua liikunnasta aikaiseksi mikä oli tarkoituskin. Lapset ja nuoret olivat hyvin erilaisia eri ryhmissä ja myös omaan ohjaamiseen olisi voinut kiinnittää huomiota. Ohjeet liikuntamuis-
tipeliin ja viitepeleihin olisi voinut antaa vielä selkeämmin ja panostaa viestintään kohderyhmää ajatellen.

Liikuntapäivän mainostukseen panostettiin ja tieto välitettiin kaikille Otsolan nuorisotyön nuorille ja heidän vanhemmilleen. Liikuntapäivään osallistui vain kuusi nuorta. En usko, että kyse olisi ollut mainostamisen puutteesta. Kohderyhmä oli haastava. Kuitenkin pienellä ja tiiviillä ryhmällä saimme liikuntapäivän onnistumaan. Ryhmää oli helppo ohjata ja pitää kasassa. Kohderyhmässä oli erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria. Heille oli varmasti hyvä, että ryhmä oli pieni ja ympärillä oli riittävästi aikuisia ja tuttuja ohjaajia. Juuri tälle kohderyhmälle liikunta on tärkeää, koska se kehittää sosiaalisuutta, ryhmätyötaitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Osallistujien on ehkä helpompi lähteä jatkossa mukaan tällaisiin tapahtumiin.

Liikuntapäivän järjestely vaati monta puhelinsoittoa. Lajiesittelijät lähtivät mielellään mukaan liikuntapäivään. Liikuntapäivän suunnittelussa ei tullut vastaan mitään suurta ongelmaa. Lähinnä mietitytti että meneekö kaikki hyvin ja millainen sää tulee olemaan jne. Luulen, että jos aikaa ja resursseja olisi ollut enemmän, olisin saanut vierailukäynneistä ja liikuntapäivästä paremman. Toisaalta liikuntapäivä oli selkeä ja yksinkertainen. Tälle kohderyhmälle juuri tällainen toteutus saattoi olla hyvä. Olen kuitenkin kohtuullisen tyytyväinen tähän aikaansaannokseen näillä resursseilla.

Liikuntapäivä sujui onnistuneesti. Aurinko paistoi ja kaikki meni lähes suunnitelmien mukaan. Lajiesittelijät saapuivat paikalle sekä muut järjestelijät. Pysyimme suurin piirtein aikataulussa. Nuorilla näytti olevan hauskaa ja palautteen mukaan he pitivät liikuntapäivästä. Jos osallistujia olisi ollut enemmän liikuntapäivässä, olisi se vaatinut minulta paljon enemmän ja projektin riskit olisivat lisääntyneet. Jatkossa tiedän varata enemmän aikaa ison projektin suunnitteluun ja tekemiseen sekä tarpeeksi henkilöitä projektiin mukaan.

Projektin toteutuksen aikana olin kymmenen viikkoa harjoittelussa ja samoin projektin raportoinnin aikana olin kymmenen viikkoa harjoittelussa ja tämä oli yksi kuormittava tekijä projektin edetessä. Vaihdoin myös opinnäytetyöohjaajaa syksyllä 2014.

Osallistujien vähäinen määrä liikuntapäivään herätti ihmetystä ja siitä syystä tutkimusaiheena voisi selvittää Otsolan nuorisotyön lasten ja nuorten liikunnan harrastamista ja sen määrää, mistä liikuntamuodoista oltaisiin kiinnostuneita ja millä keinoin motivaatiota liikuntaa kohtaan voitaisiin lisätä.

LÄHTEET

- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Otava.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. 2012. Liikuntalääketiede. Vantaa: Duodecim
- Tervekoululainen www-sivut. Viitattu 28.10.2014. <https://www.tervekoululainen.fi>
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhälto, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen tilannekatsaus-lokakuu 2012. Opetushallituksen www-sivut. Viitattu 28.10.2014. <https://www.opph.fi>
- Otsolan nuorisotyön www-sivut. Viitattu 18.8.2014. <https://www.otsola.fi/nuorisotyö>
- Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. Viitattu 18.8.2014. <https://www.mll.fi>
- Matarma, T. 2012. Mitä liikunta on? Laadullinen tutkimus 6.- ja 9.-luokkalaisten liikuntakäsityksistä ja suhteesta liikuntaan. Turun yliopisto. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus. Viitattu 12.11.2014. <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/87786/Matarma>
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki: WSOYpro.
- Suopajarvi L. 2013. Opas projektiarviointiin. Lapin yliopisto. Viitattu 12.11.2014. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/93875/suopaj%C3%A4rvi%20leena.pdf>
- Otsolan nuorisotyön Sänttis-projektin väliraportti projektivuosisilta 2012-2013.
- Autio, T. & Kaski, S. 2005 Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Porin sin moo hapkidon www-sivut. Viitattu 12.11.2014. <https://www.itsepuolustus.info>
- Fillarifoorumin www-sivut. Viitattu 12.11.2014. <https://www.fillarifoorumi.fi>
- Rugbyn www-sivut. Viitattu 12.11.2014. <https://www.rugby.fi>
- Superpesiksen www-sivut. Viitattu 13.11.2014. <https://www.pesis.fi>
- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi. Viitattu 13.11.2014. <http://www.sport.fi/system/resources>

Vauhti virkistää!

- Liiku ainakin 1½ tuntia päivässä – puolet siitä reippaasti. Kuinka paljon liikut päivässä? ____ tuntia
- Liiku monipuolisesti!

Pohdi päivittäistä liikkumistasi. Kirjaa nykyiset liikuntatottumuksesi ja mieti pitäisikö jotain muuttaa.

Paranna kestävyyttä

Mitä teet nyt?

Mitä voisit muuttaa?

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Kehitä voimaa ja notkeutta

Mitä teet nyt?

Mitä voisit muuttaa?

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pysy pirteänä – arklaktiivisuus auttaa

Mitä teet nyt?

Mitä voisit muuttaa?

_____	_____
_____	_____
_____	_____

- Ruutu-aikaa korkeintaan 2 tuntia päivässä. Kuinka paljon vietät aikaa ruudun ääressä? ____ tuntia
- Jos suositus ylittyy, miten voisit vähentää ruutu-aikasi?



Kerro mitä liikunta sinulle antaa:

- iloa
- kavereita
- kiinteyttä
- raitista ilmaa
- vahvan sydämen
- itseluottamusta
- vähemmän saasteita
- pitää painon kurissa
- kestävät luut
- energiaa
- hyvän unen
- _____
- _____
- _____



UKK-instituutti

NUORI
SUOMI

TEKO
Terveystieteiden tutkimuskeskus

● Seuraa viikon ajan kuinka paljon liikut päivässä ja paljonko vietät aikaa ruudun ääressä.

Merkitse rastilla jokainen 10 minuuttia kestänyt liikunta-hetki.

Liikuntaan sisältyy mm.

- arkiaktiivisuus (esim. koulumatkapyöräily)
- koulupäivän liikunta (esim. välituntipelit)
- liikuntaharrastukset (esim. uinti)

Laske päivän rastit yhteen ja muuta ne tunneiksi. Esim. 8 rastia on 1 tunti ja 20 minuuttia.

Arvioi lopuksi reippaasti liikutun ajan määrä. Reippaassa liikunnassa hengästyy ja tulee hiki.

Merkitse rastilla jokainen 10 minuuttia kestänyt ruudun ääressä vietetty hetki. Ruutu-
kaan lasketaan mm.

- television ja DVD:n katselu
- tietokoneella puuhailu
- konsoli- ja kännykkäpelien pelaaminen



Vauhti virkistää -seurantakortti

	MAANANTAI		TIISTAI		KESKIVIIKKO		TORSTAI		PERJANTAI		LAUANTAI		SUNNUNTAI	
	liikunta	ruutu aika	liikunta	ruutu aika	liikunta	ruutu aika	liikunta	ruutu aika	liikunta	ruutu aika	liikunta	ruutu aika	liikunta	ruutu aika
rasteja yhteensä	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl	kpl
tunnit yhteensä	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min	t min
reipas liikunta	t min		t min		t min		t min		t min		t min		t min	

Kutsu Otsolan nuorisotyön liikuntapäivään

Lauantaina 26.4.2014 kello 12-15

Kaarisillan yhtenäiskoulun kentällä ja koulun salissa, Isosannanpuistokatu 23,
Pori.

Päivän aikana pääset tutustumaan sekä kokeilemaan eri lajeja. Luvassa on



BMX-pyöräilyä, rugbya, zumbaa, hapkidoa, sekä lopuksi leikkimielinen
pesäpallo-ottelu. Nyt on siis loistava

mahdollisuus päästä kokeilemaan lajeja, joita et välttämättä

ole vielä kokeillut. Tarjolla on myös välipalaa. Mukaan tarvitset

ainoastaan liikuntavarustuksen ja reippaan mielen. Tapahtumaan on kutsuttu sinun lisäksi myös muita Otsolan nuorisotyön ryhmien nuoria.

Ilmoita tulostasi:



Päiville 044 5857 563, Helille 044 7153 733 tai Erikalle 044 7153 743

T: Katri, opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaksi ja järjestän opin-
näytetyönäni liikuntapäivän yhdessä Otsolan nuorisotyön
kanssa.

Otsolan nuorisotyö, Juhana Herttuan katu 16, 28100 PORI

Vierailukäyntien ohjelma

1. Ensiksi esittelen itseni ja ohjeistan liikuntamuistipelin ja alamme pelata sitä. Suunniteltu kesto on 30 minuuttia.
2. Jaan kaikille UKK-instituutin liikuntapäiväkirjan ja ruutuajan seuranta lomakkeen ja ohjeistan sen käytön. Suunniteltu kesto on viisi minuuttia.
3. Ensimmäisenä viitepelinä on paperileikki. Viitepelin suunniteltu kesto on 20 minuuttia.
4. Toisena viitepelinä on pallonkuljetus peli. Viitepelin suunniteltu kesto on 20 minuuttia.
5. Lopuksi jaan kaikille kutsun liikuntapäivään ja kerron siitä muutamalla sanalla. Suunniteltu kesto on viisi minuuttia.

Liikuntapäivä 26.4.2014 Kaarisillan yhtenäiskoulu

Klo 11.00 Järjestelijät tulevat paikalle. Tehdään tilojen ja välineiden tarkastus.

Klo 11.30 Lajiesittelijät saapuvat paikalle.

Klo 12.00 Lapset ja nuoret saapuvat paikalle.

Klo 12.05 Siirrymme saliin ja toivotan kaikki tervetulleiksi. Zumba alkaa.

Klo 12.20 Lapset ja nuoret jaetaan ryhmiin ja lajipisteille.

Klo 12.40 Lapset ja nuoret vaihtavat lajipistettä

Klo 13.00 Lapset ja nuoret vaihtavat lajipistettä.

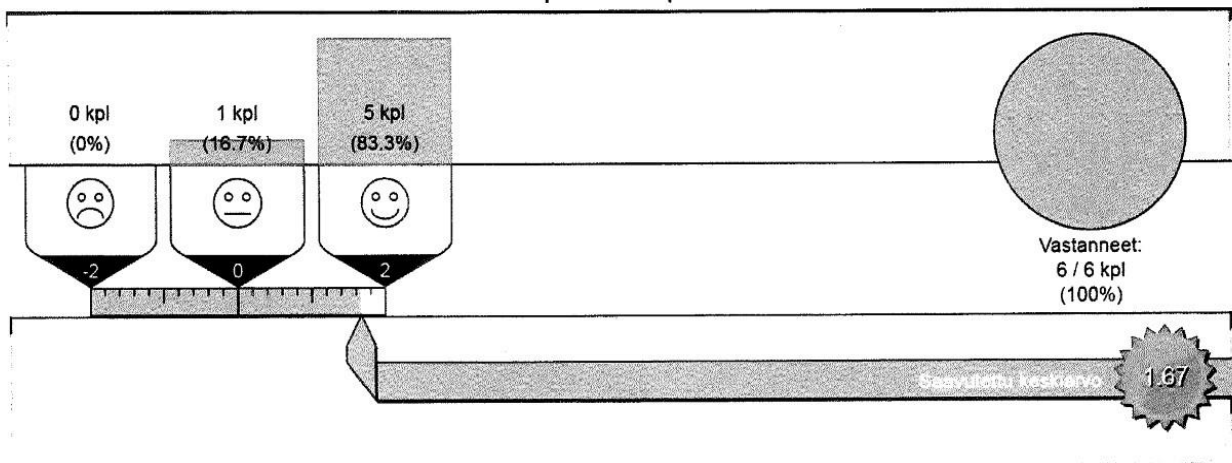
Klo 13.20 Välipala.

Klo 13.50 Pesäpallo alkaa.

Klo 14.50 Kiitos ja lapset ja nuoret antavat palautteen iPadille.

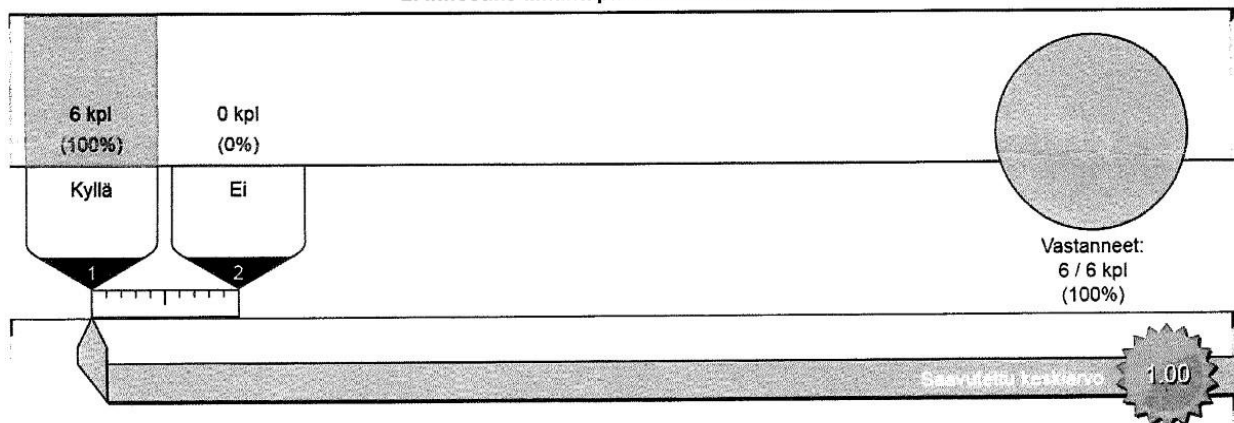
Sivu 1

1. Mitä pidit liikuntapäivästä?

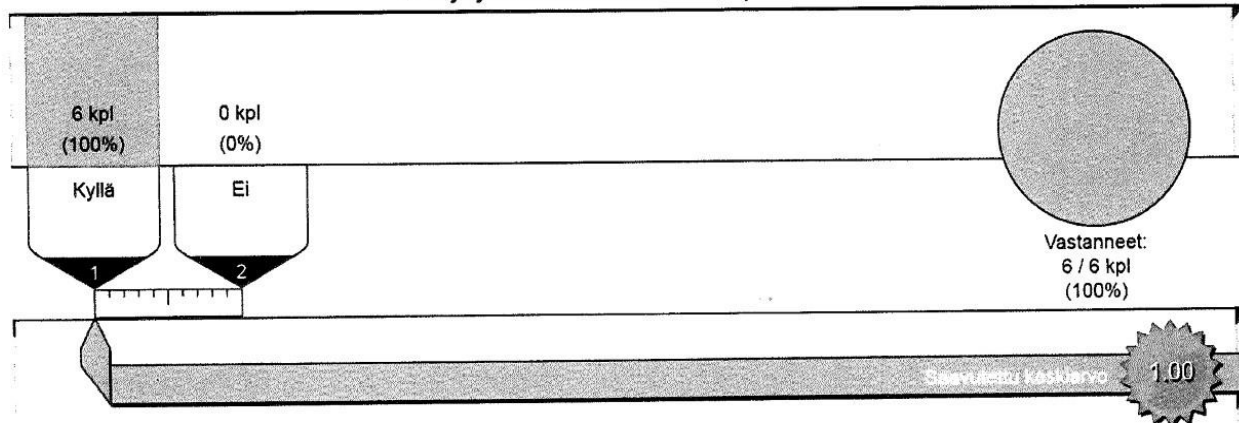


Sivu 2

2. Innostiko liikuntapäivä sinua liikkumaan?



3. Täyttyivätkö odotuksesi liikuntapäivästä?



4. Oliko jotain mistä et pitänyt, mitä/mikä?

Vastanneet: 6/6 kpl

Ragpyt

,kullä

Ei

Eri

Ei

Kaikki oli hyviä lajeja

5. Mistä erityisesti pidit?

Vastanneet: 6/6 kpl

Pesäpallo

Ruoka

Pesäpallo

BMX-pyöräilystä

Pesäpallosta

Pesäpallosta