

OPPIMISEN AIKAA, ELÄMYSTEN TAIKAA

Moniammatillinen leirikoulutuote kuudesluokkalaisille

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Syksy 2007
Kupiainen Jaana
Lassi Sanna
Mänttari Taru

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden laitos
Fysioterapian koulutusohjelma

KUPIAINEN, JAANA & LASSI, SANNA & MÄNTTÄRI, TARU:
OPPIMISEN AIKAA, ELÄMYSTEN TAIKAA
Moniammatillinen leirikoulutuote kuudesluokkalaisille

Fysioterapian opinnäytetyö, 65 sivua, 41 liitesivua ja CD-ROM

Ohjaava opettaja: Lerssi-Uskelin, Jaana

Syksy 2007

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö käsittelee leirikoulutuotteen valmistamista Lahden ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden laitoksen Oppimiskeskus Optiimille. Opinnäytetyön tarkoituksena oli valmistaa alakouluikäisille kohdistettu palvelutuote, leirikoulu. Opinnäytetyö etenee tuotekehitysprosessin mukaisesti. Leirikoulutuotteen valmistaminen oli perusteltua, koska Oppimiskeskus Optiimi halusi laajentaa palveluitaan ja kohdistaa niitä myös lapsille.

Leirikoulutuotteen sisällön suunnittelusta ja pilotoinnista vastasivat kolme fysioterapeutti-, neljä sosionomi- ja kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa. He muodostivat moniammatillisen leirikoulutyöryhmän. Fysioterapeuttiopiskelijat vastasivat hankkeen tuoteistamisprosessista. Leirikoulutuotteen pilottiluokaksi valittiin yksi Lahden alueen alakoulun kuudesluokka.

Leirikoulutyöryhmä etsi aluksi teoretietoja leirikoulun kohderyhmän kehitysvaiheesta sekä alakoulun opetussuunnitelmasta. Kerätyn tiedon pohjalta leirikoulutyöryhmä asetti leirikoululle pääteeman: kuudesluokkalaisten fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten toimintakyvyn osa-alueiden kehityksen tukeminen murrosiän alkuvaiheessa. Pääteeman asettamisen jälkeen leirikoulutyöryhmä kohdisti teoretiedon hankinnan omiin ammatilliohjeisiin ja asetti kolme leirikoulun alateemaa: tuki- ja liikuntaelämisen haasteet, tunnekasvatus sekä seikkailukasvatus.

Fysioterapeuttiopiskelijat vastasivat tuki- ja liikuntaelämisen haasteet -teemasta ja hankkivat teoretietoja suomalaisten nuorten tämänhetkisestä terveydentilasta, terveystieteistä, tuki- ja liikuntaelämisen kehityksestä murrosiässä sekä koululaisten ergonomiasta. Fysioterapeuttiopiskelijat valitsivat ohjauskeinokseen leirikoulussa primaarisen eli terveisiin yksilöihin kohdistettavan terveystieteen.

Pilottileirikoulu toteutettiin Naamin leirikeskuksessa 23.-25.5.2007. Leirikoulutyöryhmä, leirikoululuokan oppilaat ja opettaja, Oppimiskeskus Optiimi sekä muut yhteistyötahot antoivat pilottileirikoulusta palautetta. Palautteiden perusteella fysioterapeuttiopiskelijat arvioivat pilottileirikoulua ja viimeistelivät tuotteen.

Avainsanat: leirikoulu; murrosikä; tuki- ja liikuntaelämisen haasteet; tuotteistaminen

Lahti University of Applied Sciences
Faculty of Social and Health Care
Degree Programme in Physiotherapy

KUPIAINEN, JAANA - LASSI, SANNA - MÄNTTÄRI, TARU:
TIME OF LEARNING, MAGIC OF POWERFULL EXPERIENCE
Multi-professional camp-school product for the sixth grade

Bachelor's Thesis in Physiotherapy, 65 pages, 41 appendices and CD-ROM

Supervisor: Lerssi-Uskelin, Jaana

Autumn 2007

ABSTRACT

This bachelor's thesis deals with preparing a camp-school product for Learning Centre Optiimi, which is a part of the Faculty of Social and Health Care of Lahti University of Applied Sciences. The purpose of this bachelor's thesis was to produce a service product, which is aimed at elementary school aged children. The bachelor's thesis proceeds according to product development process. The preparation for this camp-school product was justifiable, because Learning Centre Optiimi wanted to expand their services and direct their services to children, too.

Three physiotherapy students, four social worker students and two sport instructor students were responsible for planning the contents and piloting the camp-school product. The students formed a multi-professional camp-school workgroup. The physiotherapy students were responsible for the project of the product development process. The pilot class for the camp-school product was chosen among all the sixth grade classes in Lahti.

First the camp-school workgroup studied the theory of the development phase of students in sixth grade and general curriculum in elementary school. Based on their previous studies the camp-school workgroup set a main theme for the camp-school. The chosen main theme was to support the function ability of physical, psychological and social development in the early state of adolescence in the sixth grade. After setting the main theme, the camp-school workgroup studied the theory of their own professions and set three lower themes for the camp-school. They were musculoskeletal challenge, emotion education and adventure education.

The physiotherapy students were responsible for the musculoskeletal challenge theme. They studied the theory of the current state in Finnish youngster's health, health education, musculoskeletal development in adolescence and schoolchildren's ergonomics. The physiotherapy students chose primary health education for their instruction method, in other words health education for healthy individuals.

The pilot camp-school was carried out in the camping-centre of Naumi 23rd-25th May, 2007. The camp-school workgroup, the sixth grade students and their teacher, Learning Centre Optiimi and all the others having cooperated gave feedback from the pilot camp-school. Based on the feedback, the physiotherapy students estimated the pilot camp-school and finished the product.

Keywords: camp-school; adolescence; musculoskeletal; product development

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE	3
3	TUOTEKEHITYS.....	3
3.1	TUOTE	3
3.2	TUOTTEISTAMINEN	4
3.3	TUOTTEISTAMISPROSESSIN KULKU	4
3.4	TUOTTEISTAMISPROSESSI LEIRIKOULUOPINNÄYTETYÖSSÄ.....	6
4	ONGELMIEN JA KEHITTÄMISTARPEIDEN TUNNISTAMINEN	7
4.1	OPPIMISKESKUS OPTIIMI JA MONIAMMATILLINEN LEIRIKOULUTYÖRYHMÄ.....	7
4.2	MIKÄ ON LEIRIKOULU?	8
5	IDEAVAIHE.....	10
5.1	LEIRIKOULULUOKAN VALINTA PILOTIKSI	10
5.2	NUORUUS- JA MURROSIÄN VAIHEET SEKÄ KEHITYKSEN OSA-ALUEET	11
5.3	NUOREN TERVEYS JA TOIMINTAKYKY	13
5.4	LEIRIKOULUN PÄÄTEEMA ELI SISÄLLÖLLINEN TAVOITE.....	15
6	LUONNOSTELUVAIHE	16
6.1	NUORET TERVEYDEN EDISTÄMISEN KOHTEENA	16
6.2	TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN KEHITYS JA HAASTEET MURROSIÄSSÄ	18
6.2.1	<i>Luuston kehittyminen</i>	<i>21</i>
6.2.2	<i>Lihaksiston kehittyminen.....</i>	<i>22</i>
6.3	KOULULAISTEN ERGONOMIA	23
6.3.1	<i>Hyvä ryhti ja seisoma-asento</i>	<i>25</i>
6.3.2	<i>Ergonominen istuma-asento.....</i>	<i>27</i>
6.4	TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN HAASTEET LEIRIKOULUN ALATEEMANA	29
6.5	TUNNEKASVATUS LEIRIKOULUN ALATEEMANA	31
6.6	SEIKKAILUKASVATUS LEIRIKOULUN ALATEEMANA.....	32
6.7	LEIRIKOULUN KÄYTÄNNÖNJÄRJESTELYT.....	34
7	TUOTTEEN KEHITTELY	35
7.1	LEIRIKOULUN TOTEUTUSSUUNNITELMA	35
7.2	LEIRIKOULUN ALATEEMOJEN TOTEUTUSSUUNNITELMAT	37
7.3	PILOTTILEIRIKOULUN ARVIINTISUUNNITELMA	41
7.4	PILOTTILEIRIKOULUN TOTEUTUS	42

8	TUOTTEEN VIIMEISTELY	42
8.1	TIEDONKULKU YHTEISTYÖTAHOJEN VÄLILLÄ	42
8.2	LEIRIKOULUN KÄYTÄNNÖNJÄRJESTELYT.....	43
8.3	YHTEISTYÖN TOIMIVUUS	45
8.4	LEIRIKOULUN TOTEUTUMINEN	45
8.5	LEIRIKOULUN SISÄLTÖ	46
8.5.1	<i>Arviointi leirikoulun alateemasta tuki- ja liikuntaelimityksen haasteet.....</i>	<i>47</i>
8.5.2	<i>Arviointi leirikoulun alateemasta tunnekasvatus</i>	<i>50</i>
8.5.3	<i>Arviointi leirikoulun alateemasta seikkailukasvatus</i>	<i>50</i>
8.6	TUOTTEEN VASTAAVUUS OPPIMISKESKUS OPTIIMIN TARPEESEEN	51
9	POHDINTA	51
9.1	TUOTTEISTAMISPROSESSI	51
9.2	LEIRIKOULUTYÖRYHMÄN YHTEISTYÖ	52
9.3	TEOREETTISEN VIITEKEHYKSEN TYÖSTÄMINEN.....	54
9.4	OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS	55
9.5	OMA TYÖSKENTELY JA OPPIMINEN	56
9.6	JATKOKEHITYSAIHEET	57
	LÄHTEET	59
	LIITTEET	VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.

1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysalalla työntekijöiden haasteeksi on nykyaikana noussut työmarkkinoilla ja kilpailutilanteessa selviytyminen. Aikaisempaa enemmän huomiota kiinnitetään toiminnan tehokkuuteen ja samalla taloudellisia resursseja sekä henkilöstöä on vähennetty. Tuotteistaminen on keino, jonka avulla työntekijä voi tuoda esille ammattitaitoaan niin yksityisille henkilöille kuin isommille organisaatioillekin. (Jämsä & Manninen 2000, 5, 7.) Sosiaali- ja terveysalalla asiakas käyttää tuotetta yleensä edistääkseen ja ylläpitääkseen omaa terveyttään. (Kivistö 2003, 8).

Lahden ammattikorkeakoulussa tuotteistamista toteutetaan muun muassa Oppimiskeskus Optiimissa, joka toimii opiskelijoiden oppimisympäristönä sosiaali- ja terveysalan laitoksella. Se tarjoaa kaikenikäisille asiakkaille erilaisia palveluita, joita suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan ohjattuna opiskelijatyönä. Eri koulutusalojen opiskelijat työskentelevät moniammatillisissa ryhmissä Oppimiskeskus Optiimin hankkeissa. (Kämäräinen, Nietosvuori & Tiittanen 2007, 47–48.) Oppimiskeskus Optiimissa on tarve saada lisää palveluita lapsille ja nuorille, sillä suurin osa palveluista kohdistuu aikuisiin ja ikääntyvään väestöön. Oppimiskeskus Optiimissa syntyi syksyllä 2005 idea lapsille kohdistetusta leirikoulutuotteesta.

Leirikoulutuotteen valmistamista tarjottiin opinnäytetyöaiheeksi Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Hankkeen ottivat vastaan kolme fysioterapeutti-, kaksi liikunnanohjaaja ja neljä sosionomiopiskelijaa. Jokaisen koulutusalan opiskelijat suunnittelivat leirikoulua pohjautuen oman ammattialansa osaamiseen sekä alakoulun opetussuunnitelmaan. Fysioterapeuttiopiskelijat vastasivat leirikoulutuotteen valmistamisesta Oppimiskeskus Optiimille.

Leirikoulu mahdollistaa leiri- ja kouluelämän yhdistämisen. Leirikouluksi kutsutaan vähintään kahden työpäivän mittaista opiskelujaksoa koulun ulkopuolella. Toiminta tapahtuu esimerkiksi luonto-, kulttuuri- tai elinkeinokohteissa. Tyypillisin tunnusmerkki leirikoululle on, että oppilaat osallistuvat aktiivisesti toimintaan, eivätkä ole vain passiivisia kuuntelijoita. (Kuronen & Rantakangas 1997, 9-10.)

Leirikoulutuotteen pilottiluokaksi valittiin yksi Lahden alakoulun kuudesluokka, koska kyseinen ikäryhmä kiinnosti moniammatillista leirikoulutyöryhmää. Leirikoulussa pyrittiin herättämään ajatuksia yläkouluun siirtymisestä sekä tuomaan oppilaille tietoa nuoria koskevista tuki- ja liikuntaelimestön muutoksista ja haasteista.

Suurella osalla oppilaista ilmenee tuki- ja liikuntaelinoireita jo kouluiässä. Tämä on erittäin huolestuttavaa, sillä myöhemmässä iässä nämä samat oireet voivat olla laadultaan vakavia, jos ne jäävät hoitamatta. (Ritvanen, Koskelo & Hänninen 2001, 524.) Erityisesti nuorten niska- ja hartiaseudun sekä alaselän ongelmat ovat olleet maailmanlaajuisesti kasvussa. (Vikat, Rimpelä, Salminen, Rimpelä, Savolainen & Virtanen 2000, 164 ; Salminen 2002b, 252).

Fysioterapeuttiopiskelijoiden tavoitteena oli vaikuttaa leirikoulussa tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnin haasteisiin. Tarkoituksena oli tuoda oppilaille tietoa ergonomian ja omien elämäntapojen vaikutuksesta tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin. Keinoksi asioiden opettamiseen nousi primaarinen terveystieteiden kasvatusta, joka kohdistetaan terveisiin yksilöihin. Toiminnan toteuttamisen lähestymistavoiksi valittiin rationaalinen ja humanistinen terveystieteiden kasvatustyyli. Sosionomiopiskelijoiden tavoitteena oli tunnekasvatuksen ja liikunnanohjaajaopiskelijoiden seikkailukasvatuksen toteuttaminen leirikoulussa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

Opinnäytetyön tavoitteena on valmistaa moniammatillisesti toteutettava leirikoulutuote Oppimiskeskus Optiimille. Leirikoulutuote pilotoidaan yhdelle Lahden alueen alakoulun kuudennelle luokalle toukokuussa 2007.

3 TUOTEKEHITYS

Suomessa sosiaali- ja terveysalalla käytetyt taloudelliset voimavarat ovat vähentyneet yhteiskunnan taloudellisten sekä poliittisten muutospaineiden vaikutuksesta. Huomiota kiinnitetään yhä enemmän toiminnan tehokkuuteen, mikä ei ole kuulunut perinteisesti sosiaali- ja terveysalan toiminnan peruslähtökohtiin. Muutosten vaikutuksesta henkilöstöä ja taloudellisia resursseja on vähennetty, millä on ollut hidastava vaikutus alan kehitykseen. Sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden haasteeksi onkin noussut kilpailutilanteessa selviytyminen. Tuotteistaminen antaa erinomaiset mahdollisuudet tuoda sosiaali- ja terveysalan laadukasta ja ammattitaitoista osaamista esille tehokkaan markkinoinnin avulla niin yksityisille henkilöille kuin isommille organisaatioillekin. (Jämsä & Manninen 2000, 5, 7.)

3.1 Tuote

Sosiaali- ja terveysalan tuotteet voivat olla materiaalisia tai aineellisia eli tavaroita tai palveluja. Tuote voi olla myös materiaalityönteon ja palvelun yhdistelmä. (Jämsä & Manninen 2000, 13.) Tuote syntyy toimintayksiköiden prosessien ja toimintojen tuloksena ja sen avulla on tarkoitus tyydyttää asiakkaan tarve välittömästi asiakkaan käyttämänä tai välillisesti tuotantoprosessin kautta. Asiakas käyttää tuotetta ylläpitääkseen ja edistääkseen omaa terveyttään ja toimintakykyään. (Kivistö 2003, 8.) Tuote täytyy aina rajata ja hinnoitella selkeästi sekä täsmentää sisällöllisesti. Lisäksi on otettava huomioon kohderyhmän vaatimukset. (Jämsä & Manninen 2000, 13–14.)

3.2 Tuotteistaminen

Tuotteistaminen on työyksiköiden tai organisaatioiden palvelutuotannon kehittämistä, jonka tarkoituksena on tuottaa asiakkaiden tarpeita vastaavia tuotteita. Palvelutuotannon sisältö, laatu ja kohderyhmä täytyy täsmentää tarkasti, jotta tuotteistaminen olisi tuloksellista. Asiakkaat asettavat sekä julkisille että yksityisen sektorin tarjoamille palveluille entistä suuremmat laatuvaatimukset, mikä korostaa sosiaali- ja terveystuotannon jatkuvaa kehittämisen tarvetta. (Kivistö 2003, 9.)

Tuotteistamisen edellyttämä tarkka tuotteen määrittely voi olla hankalaa palvelutuotteiden kohdalla, sillä jokainen palvelutapahtuma on vuorovaikutustilanteen vuoksi yksilöllinen. Tuotteistamisen yhteydessä puhutaankin vakioidusta eli standardoidusta tuotteesta, osittain vakioidusta tuotteesta tai täysin yksilöllisestä tuotteesta. Vakioitu tuote, joka on pääsääntöisesti jokin tavara, on sisällöltään samanlainen kaikille asiakkaille. Osittain vakioitu tuote on vakioidun tuotteen ja palvelun yhdistelmä. Tuotteen sisältö pysyy vakiona, mutta asiakkaaseen kohdistettu palvelu on yksilöllinen ja henkilökohtainen. Täysin yksilöllinen tuote tarkoittaa asiakkaan tarpeista lähtevää toimenpide-, kuntoutus-, hoito- ja palvelusuunnitelmaa. (Kivistö 2003, 9-10.)

3.3 Tuotteistamisprosessin kulku

Tuotteistamisprosessi koostuu viidestä tuotekehityksen perusvaiheesta. Nämä vaiheet ovat ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, tuotteen kehittäminen sekä tuotteen viimeistely. Tuotteistamisprosessin sujuva eteneminen ei edellytä täsmällistä etenemistä vaiheittain, mikäli eri vaiheiden samanaikainen toteuttaminen tukee toisiaan. Tuotteistamisprosessin kulkua tukee toimiva yhteistyö ja yhteydenpito eri tahojen, asiantuntijoiden ja sidosryhmien välillä. Tuotteistamisprosessista saa organisoidun ja tehokkaan käyttämällä projektityöskentelyn muotoja ja periaatteita. (Jämsä & Manninen 2000, 28–29.)

Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistamisvaiheessa täsmennetään ongelman tai kehittämistarpeen olemassaoloa. Tässä vaiheessa selvitetään myös ongelman laajuutta asiakasryhmien ja yleisyyden kartoittamisella. (Jämsä & Manninen 2000, 31.)

Ongelman ratkaisun tai kehittämistarpeen varmistumisen jälkeen käynnistyy ideavaihe, jonka tarkoituksena on löytää eri vaihtoehtoja ratkaisukeinoiksi. Yleisimpiä menetelmiä käytetään luovaa toimintaa ja ongelmanratkaisua, esimerkiksi aivoriieheä. Ratkaisuvaihtoehtoja voidaan löytää myös hyödyntämällä esimerkiksi ideapankkia, jolloin eri tahoilta kerätään toiveita ja ehdotuksia ongelman ratkaisemiseksi. Ideavaiheen tuloksena tulisi löytää ratkaisu tai tuote, joka mahdollistaa ongelman korjaamisen tai vastaa esitettyä tarvetta. Tämän pohjalta laaditaan tuotekonsepti eli esitys, joka tuo esille minkälainen palvelu tai tuote on tarkoituksenmukaisinta suunnitella ja valmistaa kehittämistyön pohjaksi. (Jämsä & Manninen 2000, 35, 37, 40, 85.)

Ideavaiheesta siirrytään luonnosteluvaiheeseen, kun tiedetään, minkälainen tuote on tarkoitus suunnitella ja valmistaa. Luonnosteluvaiheessa pääpaino on tiedonhankinnalla ja sen analysoimisella. Tietoa hankitaan asiakkaista, itse aiheesta, toimintaympäristöstä, tuotteesta sekä sen valmistamismenetelmistä ja tuotteen laatutekijöistä. Tiedon analysoimisella on tarkoitus täsmentää itse tekemistä ja sen tarkoitusta sekä valita toteuttamisen periaatteet ja vaihtoehdot. Luonnosteluvaiheen tuloksena syntyy ratkaisuluonnos eli tuotespesifikaatio, jolla tarkoitetaan tuotteen kuvausta. (Jämsä & Manninen 2000, 43, 85.)

Tuotteen kehittelyvaihetta ohjaavat luonnosteluvaiheessa valitut ratkaisuvaihtoehdot, rajaukset ja periaatteet sekä asiantuntijoiden yhteistyön tuottama tulos. Tuotteen kehittelyvaiheessa korostuu varsinainen tekeminen, joka sisältää usein tuotteen esitestaamista sekä palautteen hankinnan. Näiden pohjalta voidaan arvioida tuotteen toimivuutta ja kartoittaa kehittämistä vaativien asioiden ratkaisuvaihtoehtoja. Palautteen hankkiminen tuotteen käyttäjiltä on erittäin tärkeää, sillä he pysyvät antamaan puolueetonta kritiikkiä tuotteesta, koska kehiteltävä tuote ei ole heille ennestään tuttu. Tämän vaiheen tuloksena saadaan mallikappale tuotteesta. (Jämsä & Manninen 2000, 54, 80, 85.)

Tuotteen viimeistelyvaiheessa tuote viimeistellään saadun palautteen tai esitetauksen kokemusten avulla. Konkreettisesti viimeistely sisältää tuotteen korjaamista, yksityiskohtien hiomista, käyttö- tai toteutusohjeiden laatimista, markkinoinnin suunnittelua sekä loppuraportoinnin tuotteistamisprosessista. Tuotteen viimeistelyvaiheen jälkeen käytössä on valmis tuote. (Jämsä & Manninen 2000, 81, 85.)

3.4 Tuotteistamisprosessi leirikouluopinnäytetyössä

Leirikoulu on palvelutuote, jonka sisältö ei ole täydellisesti vakioitu. Leirikoulu-tuotteen käyttäjällä on aina mahdollisuus vaikuttaa leirikoulun sisältöön omien tarpeidensa mukaisesti.

1. Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen

- Leirikoulu-tuotteen tarpeen syntyminen Oppimiskeskus Optiimissa ja aiheen tarjoutuminen opinnäytetyöaiheeksi.
- Moniammatillisen leirikoulu-työryhmän kokoaminen ja tutustuminen leirikouluhankkeeseen.

2. Ideavaihe

- Sopivien vaihtoehtojen etsiminen pilottileirikoulun toteuttamiseksi.
- Leirikoulun kohderyhmän valinta.
- Leirikouluhankkeesta tiedottaminen kouluille.
- Leirikoululuokan valinta.
- Leirikeskusten, ruokajärjestelyjen ja linja-autokuljetusten kartoittaminen.
- Tiedonhankintaa leirikoulun sisältöä varten.
- Neuvottelut Oppimiskeskus Optiimin ja leirikoululuokan opettajan kanssa.
- Leirikoulun päätteeman asettaminen.
- Tuotteistamisprosessin aikataulun tekeminen.

3. Luonnosteluvaihe

- Pääteeman jakaminen kolmeen alateemaan.
- Tiedonhankinta alateeman sisältöä varten.
- Neuvottelut Oppimiskeskus Optiimin ja leirikoululuokan opettajan sekä uusien yhteistyötahojen kanssa.
- Käytännönjärjestelyjen hoitaminen.
- Leirikoulun alustavan sisällön suunnitteleminen toteuttamiskelpoiseksi ja leirikoululuokan toiveiden huomioiminen suunnittelussa.

4. Tuotteen kehittäminen

- Pilottileirikoulun toteutus- ja arviointisuunnitelman tekeminen.
- Pilottileirikoulun toteutus ja palautteen kerääminen.

5. Tuotteen viimeistely

- Pilottileirikoulun arviointi.
- Tuotteen valmistaminen.

4 ONGELMIEN JA KEHITTÄMISTARPEIDEN TUNNISTAMINEN

4.1 Oppimiskeskus Optiimi ja moniammatillinen leirikoulutyöryhmä

Oppimiskeskus Optiimi toimii opiskelijoiden oppimisympäristönä Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden laitoksella. Se tukee toiminnallaan koulutusalojen opetussuunnitelmien toteutumista. Oppimiskeskus Optiimi tarjoaa erilaista palvelutoimintaa eri-ikäisille asiakkaille ja sen toiminta rakentuu työllä- mälähtöisistä projekteista ja hankkeista, joita suunnitellaan, toteutetaan ja arvioidaan ohjattuna opiskelijatyönä. Oppimiskeskus Optiimin toimintaan on tarkoitus vakiinnuttaa tulevaisuudessa palvelutoimintaan liittyvä tuotekehittäminen. Tuotekehittäminen liitetään osaksi ammattiopintojen opintojaksoja. (Kämäräinen ym. 2007, 47–48.)

Opiskelijat suorittavat Oppimiskeskus Optiimissa käytännön harjoittelujaksoja sekä tekevät vapaasti valittavia opintoja tai ammattiopintoihin liittyviä oppimistehtäviä. Opiskelijoilla on mahdollisuus vaikuttaa Oppimiskeskus Optiimin toimintaan muun muassa yksittäisten tuotteiden suunnittelulla. Eri koulutusalojen opiskelijat toimivat Optiimissa yhteistyössä keskenään ja näin harjoittelevat eri alojen ammatillisen osaamisen hyödyntämistä asiakastyössä sekä toimimista moniammatillisissa työryhmissä. (Kämäräinen ym. 2007, 47–48.)

Oppimiskeskus Optiimin palvelut kohdistuvat tällä hetkellä pääosin aikuisiin ja ikääntyneisiin asiakkaisiin, joten Optiimilla on tarve saada lisää palveluja myös lapsille ja nuorille. Leirikoulutuote on yksi mahdollisuus, jonka avulla palveluita saadaan myös nuoremmalle väestölle. Idea ja tarve leirikoulutuotteesta syntyivät siis Oppimiskeskus Optiimissa, josta sitä tarjottiin opinnäytetyöaiheeksi. Leirikoulutuote on tarkoitus suunnata alakouluikäisille lapsille, joten se sopii hyvin täydentämään Oppimiskeskus Optiimin palvelutarjontaa.

Leirikoulun sisällön suunnittelijaksi ja toteuttajaksi valittiin moniammatillinen leirikoulutyöryhmä, johon kuului kolme fysioterapeuttiopiskelijaa, neljä sosionomiopiskelijaa sekä kaksi liikunnanohjaajaopiskelijaa Lahden ammattikorkeakoulusta. Jokaisen koulutusalan opiskelijat toivat esille omaa osaamistaan ja suunnittelivat leirikouluun omien koulutusalojensa sisältöä vastaavaa toimintaa yhdistettynä alakoulun opetussuunnitelman tavoitteisiin. Fysioterapeuttiopiskelijat vastasivat leirikoulutuotteen valmistamisesta Oppimiskeskus Optiimille.

4.2 Mikä on leirikoulu?

Leirikouluksi kutsutaan vähintään kahden työpäivän mittaista opiskelujaksoa, joka pidetään koulun ulkopuolella kotimaassa tai ulkomailla. Leirikoulun toiminta on suunniteltu huolella etukäteen, esimerkiksi luonto-, kulttuuri- tai elinkeinokohteisiin. Tyypillisin tunnusmerkki leirikoululle on se, että oppilaat osallistuvat aktiivisesti toimintaan, eivätkä ole vain passiivisia kuuntelijoita. (Kuronen & Rantakangas 1997, 9.)

Leirikoulu tulisi sitoa osaksi eri oppiaineiden opetussuunnitelmaa. Tällä tavalla mahdollistuu aineiden välinen integraatio sekä opetuksen eheyttäminen. Leirikouluprojekti sisältää kolme työvaihetta: valmistelu, toteutus ja jälkityö. Parhaimmillaan leirikoulu on koulun ja kodin välistä yhteistyötä. Leirikoulu yhdistää leiri- ja kouluelämän. Tämän tarkoituksena on oppilaiden henkisten ja fyysisten valmiuksien kehittäminen. Oppilaiden osuus suunnittelutyössä on tärkeää, jotta oppilaat kokevat leirikoulun yhdessä suunnitelluksi ja toteutetuksi projektiksi. (Kuronen & Rantakangas 1997, 9.)

Leirikoulussa oppilaat saavat kokea elämysoppimista, sillä luonto tarjoaa erilaisia mahdollisuuksia monipuoliseen ympäristöseikkailuun. Leirikoulussa tapahtuvalla toiminnalla on myös suuri sosiaalinen merkitys. Tiivis yhdessäolo korostaa oppilastovereiden huomioonottamista, toisten auttamista ja sääntöjen noudattamista. Tämänkaltaisen sosiaalisen kasvatus tukee vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja yhteishengen luomista. Yhteishengen luomisella voidaan vaikuttaa esimerkiksi opiskelumotivaation kasvamiseen. (Kuronen & Rantakangas 1997, 9-10.)

Leirikoulun avulla voidaan tukea oppilaan kokonaispersoonallista kehitystä (Kuronen & Rantakangas 1997, 10). Myös nuoren oma-aloitteisuuden ja itsenäisyyden kasvamisen tukeminen on leirikoulussa mahdollista. Jokainen joutuu itse huolehtimaan ja kantamaan vastuuta arkisista asioista. Uusien kykyjen löytäminen sekä onnistumisen elämykset ovat myös omaa persoonaa vahvistavia kokemuksia. (Ketola 2002, 51.)

Leirikoulu voidaan toteuttaa pääsääntöisesti neljällä eri tavalla. Jos leirikouluun valitaan tietty aihekokonaisuus, kyseessä on teemaleirikoulu. Kohdeleirikoulusta on kyse silloin, kun toteutus tapahtuu jossain tietyssä kohteessa. Liikkuvaksi leirikouluksi kutsutaan leirikoulua, jossa siirrytään paikkakunnalta toiselle ennalta laaditun suunnitelman mukaan. Neljäntenä vaihtoehtona on vaellusleirikoulu, johon liittyy usein luonnon havainnointia ja tarkkailua. (Kuronen & Rantakangas 1997, 11.) Järjestettävä leirikoulu on luonteeltaan teemaleirikoulu, koska järjestettävällä toiminnalla on selkeät teemaan perustuvat tavoitteet.

5 IDEAVAIHE

Ideavaiheen päämääränä oli löytää sopivia vaihtoehtoja leirikoulun pääteemaksi sekä kartoittaa tulevia leirikouluun liittyviä käytännönjärjestelyjä. Leirikoulutyöryhmä sai päättää leirikoulun kohderyhmän omien kiinnostusten mukaisesti. Leirikoulutyöryhmä koki, että kuudesluokkalaiset ovat sopivan ikäisiä leirikouluun. Kuudesluokkalaisia kohtaavat alakoulun päättymisen ja siirtyminen yläkouluun olivat vaikuttavia tekijöitä leirikoulun kohderyhmän valinnassa.

Ideavaihe aloitettiin leirikoululuokan etsimisellä. Valinnan jälkeen fysioterapeuttiopiskelijat tapasivat leirikoululuokan opettajan, jolle kerrottiin Oppimiskeskus Optiimin toiminnasta sekä leirikoulutuotteesta. Leirikoulutyöryhmä kartoitti ruokajärjestelyjä ja linja-autokuljetuksia sekä leirikeskuksia vierailemalla eri leiripaikoissa Päijät-Hämeen alueella. Fysioterapeuttiopiskelijat hankkivat tietoa leirikoulusta, murros- ja nuoruusiästä, suomalaisten nuorten terveydentilasta sekä tuotteistamisprosessin kulusta. Leirikoulutyöryhmä hahmotti ideavaiheessa leirikoulun pääteemaa eli sisällöllistä tavoitetta, jossa huomioitiin moniammatillinen osaaminen. Pääteemasta neuvoteltiin Oppimiskeskus Optiimin ja leirikoululuokan opettajan kanssa. Fysioterapeuttiopiskelijat tekivät ideavaiheessa alustavan aika-aulun hankkeen etenemiselle. Tässä vaiheessa leirikoulutyöryhmä myös suunnitteli, kuinka pilotiksi valitun leirikoululuokan oppilaat otetaan mukaan leirikoulun suunnitteluun.

5.1 Leirikoululuokan valinta pilotiksi

Leirikoululuokan hakeminen leirikouluhankkeeseen käynnistettiin toukokuussa 2006. Lahden alueen alakoulujen rehtoreille lähetettiin sähköpostitse kirjeet, joissa kerrottiin informaatiota leirikouluhankkeesta (LIITE 1). Elokuussa 2006 lähetettiin samoille kouluille postitse uudet kirjeet, joissa pyydettiin kiinnostuneita kuudensia luokkia ottamaan yhteyttä fysioterapeuttiopiskelijaan (LIITE 2).

Leirikouluhankkeesta kiinnostui kaksi kuudetta luokkaa. Leirikoululuokan valintaan vaikutti luokan opettajan kiinnostus ja yhteistyöhalu. Valitulla luokalla oli 27 oppilasta; 16 tyttöä ja 11 poikaa.

5.2 Nuoruus- ja murrosiän vaiheet sekä kehityksen osa-alueet

Pilottileirikouluun osallistuvat oppilaat ovat murrosiän alkuvaiheessa. Näin ollen fysioterapeuttiopiskelijat hankkivat tietoa leirikoulun kohderyhmän kehitysvaiheesta suunnitellessaan sisältöä leirikouluun.

Murrosiällä eli puberteetilla tarkoitetaan ajanjaksoa, jonka aikana lapsi kehittyy fyysisesti aikuiseksi. Yksilöllisyys ja perimästä johtuva vaihtelevuus vaikuttavat murrosiän alkamisajankohtaan, nopeuteen ja järjestykseen. (Aalberg & Siimes 1999, 15.) Yleisesti murrosiän alkaminen sijoittuu 13–14 vuoden ikään, mutta tässä esiintyy sukupuolien välisiä eroja (Turunen 2005, 114). Keskimäärin tämä biologinen ja fysiologinen kehitys kestää 2-5 vuotta (Aalberg & Siimes 1999, 15). Murrosiän piirteet ovat yhteydessä myös elinympäristön tarjoamiin kasvun edellytyksiin, mikä ilmenee eri aikoina ja eri kulttuureissa syntyneiden sukupolvien kehityseroina samassa iässä (Korkiakangas, Lyytinen & Lyytinen 1995, 162–163).

Murrosikä muodostaa nuoruusiän alkuvaiheen. Nuoruusiällä tarkoitetaan psykistä kehitysvaihetta, joka sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin. Puhutaan ikävuosista 12–22. Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (12–14 –vuotiaat), varsinaiseen nuoruuteen (15–17 –vuotiaat) sekä jälkinuoruuteen (18–22 –vuotiaat). Nuoruusikää pidetään toisena yksilöitymisen vaiheena varhaislapsuudessa tapahtuneen ensimmäisen yksilöitymisvaiheen lisäksi, sillä nuoruusiän aikana sopeudutaan murrosiän aiheuttamiin muutoksiin ja muodostetaan uusi identiteetti. Myös persoonallisuusrakenteet vakiintuvat ja järjestäytyvät uudelleen. (Aalberg & Siimes 1999, 15, 55–56.)

Ihmisen kasvu ja kehitys voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Näiden lisäksi kehityksestä voidaan erottaa älyllinen kehitys. Kaikki kehityksen osa-alueet liittyvät kuitenkin vahvasti toisiinsa, eikä niiden täydellinen erottaminen toisistaan ole mahdollista. Häiriö yhdellä kehityksen alueella vaikuttaa myös muihin kehityksen osa-alueisiin. (Laine 2002, 102.)

Nuoruusiän psyykkisen kehityksen tavoitteena on löytää oma identiteetti ja saavuttaa itsenäisyys. Nuoruusiän aikana tapahtuvassa psyykkisessä kehityksessä on havaittavissa kolme osa-aluetta; biologisen ja fysiologisen kypsymisen aikaansaama seksuaalinen kehitys, nuoren identiteetin kehitys sekä vanhemmista irtautuminen ja itsenäistyminen. (Laine 2002, 102, 107.) Nuoren psyykkiseen tasapainoon vaikuttaa erityisesti murrosiän aikaansaamat fysiologiset muutokset. Nuori joutuu tällöin sopeutumaan sekä ulkoisiin että sisäisiin muutoksiinsa, jonka seurauksena nuori joutuu tarkentamaan minäkuvaansa ja löytämään uuden identiteettinsä. Nuori yrittää samalla yhä enemmän saavuttaa itse hankittua autonomiaa. Nuoruusikä sisältää sekä psyykkisen kehityksen voimakkaita vaiheita että taantumavaiheita, jolloin nuori menettää hetkeksi jo saavutetun kehitysvaiheen toimintakyvyn. Nuoren persoonallisuus muuttuu ratkaisevalla tavalla nuoruusiän tapahtumien myötä. Persoonallisuuden muotoutumiseen vaikuttavat muun muassa aikaisemmat kehitysvaiheet sekä nuoren ja hänen ympäristönsä vuorovaikutus. (Aalberg & Siimes 1999, 15, 55–57.)

Sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen alkavat murrosiässä (Aalberg & Siimes 1999, 15). Tällöin hormonieritys lisääntyy hypotalamuksen eli aivolisäkkeen ja sukurauhasten muodostaman endokriinisen järjestelmän aktivoituessa. Lisääntynyt hormonituotanto mahdollistaa muun muassa sukurauhasten kasvun, kasvupyrähdyksen ja luuston vahvistumisen, mitkä ovat tunnusomaisia fysiologisia piirteitä murrosiässä. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 52.) Nuoruusiän fyysinen kehitys mahdollistaa sukukypsyuden ja aikuisen seksuaalisuuden muodostumisen. Fyysisen kehityksen on ajateltu käynnistävän psyykkisen kehitystapah-tuman nuoruudessa. Nuoren täytyy käydä aikaisempi psykologinen kehityksensä läpi, jäsentää se uudelleen ja liittää se fyysisesti kehittyneeseen ruumiiseen. Tällöin nuori muodostaa oman seksuaalisen identiteettinsä. (Laine 2002, 102,107.)

Sosiaalisen kehityksen avulla nuori hankkii sosiaalisen toimintakykyisyyden ja oppii yhteiskunnan vallitsevan arvojärjestelmän sekä hyväksytyt toimintamallit. Nuoruusikää pidetään yleisesti yksilöitymisen toisena vaiheena varhaislapsuuden jälkeen, mutta siihen liittyy myös vahvasti yhteisöllistyminen. Tällöin nuoren yksilöllisen identiteetin rinnalla kehittyvät myös sosiaalinen identiteetti ja sosiaaliset taidot. (Kaivosoja 2002, 114.) Sosiaalinen kehitys liittyy vahvasti persoonan kehittymiseen. Sosiaalisen kehitykseen vaikuttavat lapsuusiän kasvuympäristö ja ihmissuhteet. Parisuhdetaitojen opettelu, riippuvuuden väheneminen vanhemmista ja työelämään valmistautuminen ovat esimerkkejä nuoruusiän sosiaalisista kehityshaasteista. Kulttuurin ja yhteiskunnan muutokset vaikuttavat myös nuoren elämään ja identiteetin kehittymiseen. (Aaltonen ym. 2003, 85–86.) Sosiaalisen kehityksen ja koulutuksen avulla nuori muodostaa myös oman ammatti-identiteettinsä ja saavuttaa oman sosiaalisen asemansa yhteiskunnassa (Laine 2002, 102).

Nuoren älyllinen kehitys mahdollistaa loogisen, syysuhteita ymmärtävän ja abstraktin ajattelun (Laine 2002, 102). Älyllisen kehityksen aikaansaamia muutoksia ovat muun muassa havaintokyvyn lisääntyminen, asioiden parempi ymmärtäminen ja havaintojen käsitteleminen. Päättelykyky, teorioiden ja käsitteiden rakentaminen sekä ihanteiden ymmärtäminen mahdollistuvat. Nuori pystyy älyllisen kehityksen ansiosta rakentamaan ja suunnittelemaan paremmin tulevaisuuttaan. (Aalberg & Siimes 1999, 113.)

5.3 Nuoren terveys ja toimintakyky

Leirikoulun pääteeman eli sisällöllisen tavoitteen löytymiseksi fysioterapeuttipiskelijat tutustuivat yleisesti nuorten terveyden- ja toimintakyvyn nykytilanteeseen.

WHO on määritellyt terveyden täydelliseksi psyykkiseksi, fyysiseksi ja sosiaalisiksi hyvinvoinnin tilaksi, ei pelkästään taudin tai heikkouden puuttumiseksi. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen terveys muodostavat kokonaisuuden, jonka osat ovat yhteydessä toisiinsa. Terveys voidaan ajatella moniulotteiseksi, laaja-

alaiseksi, yksilölliseksi, yhteiskunnalliseksi ja subjektiiviseksi kokonaisuudeksi. (Vertio 2003, 26–27.)

Toimintakyky määritellään ihmisen kyvyksi selviytyä ja toimia haluamallaan tavalla erilaisissa muuttuvissa elämäntilanteissa. Toimintakyky voidaan myös jaotella fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Toimintakykyyn liittyy myös vahvasti ihmisen omat ajatukset ja käsitykset omasta elämänlaadusta. Yleensä toimintakykyä arvioidaan terveyden näkökulmasta. (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 38–41.)

Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan suoriutumiskykyä fyysistä aktiivisuutta vaativista arkielämän toiminnoista. Psyykkisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan puolestaan psyykkisten voimavarojen sekä taitojen ja kykyjen käyttämistä omien tavoitteiden ja toiveiden mukaisesti. Siihen liittyvät kognitiivisten toimintojen, persoonallisuuden ja psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueet. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu henkilön mahdollisuuksista ja voimavaroista sekä kyvyistä ja taidoista toimia erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä. (Talvitie ym. 2006, 38–41.)

Suomessa, kuten muissakin teollisuusmaissa lasten ja nuorten terveyden ongelmat ovat kasvamassa. Etenkin nuorten psykososiaaliset ongelmat ovat kasvussa. Psyykkisiä ongelmia on yli 10 %:lla lapsista ja 15 %:lla nuorista. Yli viidesosalla lapsista on vähintään yksi pitkäaikaissairaus. (Rajantie & Perheentupa 2005, 299.) Tavallisimpia pitkäaikaissairauksia ovat diabetes, astma, allergiat ja laktoosi-intoleranssi (Rimpelä 2005, 307).

Allergiset oireet ja astma ovat lisääntyneet suomalaisten nuorten keskuudessa. (Rajantie & Perheentupa 2005, 301). Lähes neljäsosa nuorista kärsii jopa päivittäisistä stressioireista. Tuki- ja liikuntaelinvaivoista niska-, hartia- ja alaselkävut ovat myös yleistyneet. (Rimpelä 2005, 307.) Lisäksi liikunnan puute, tupakointi, lihavuus ja päihteiden käyttö ovat lisääntyneet suomalaisten nuorten keskuudessa. (Rajantie & Perheentupa 2005, 299).

WHO:n koululaistutkimuksen mukaan suomalaiset nuoret viihtyvät huonommin koulussa, kuin vastaavanikäiset eurooppalaiset nuoret. Nuorten väsymys ja masentuneisuus ovat lisääntyneet. Nuorten kuolemista noin neljäsosa on itsemurhia. Syömishäiriöitä esiintyy muutamalla prosentilla tytöistä, pojilla ne ovat harvinaisempia. (Rimpelä 2005, 309-310.) Tyttöillä on havaittu psyykkisiä ongelmia, tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia sekä masentuneisuutta poikia enemmän. Tuloksiin voi kuitenkin vaikuttaa se, että yleensä tytöt raportoivat terveysongelmistaan poikia yleisemmin. Pojilla puolestaan ylipaino ja humalahakuinen juominen ovat yleisempiä kuin tyttöillä. (Gissler, Puhakka, Vuori & Karvonen 2006, 35.) Koulujen välillä on suuria terveydellisiä eroja, joka puoltaa sitä, että nuorten terveyteen voidaan vaikuttaa myös koulun menetelmillä, kuten opetuksella ja kouluterveydenhuollon avulla. (Rimpelä 2005, 307).

5.4 Leirikoulun pääteema eli sisällöllinen tavoite

Leirikoulun tavoitteeksi muodostui kuudesluokkalaisten fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten toimintakyvyn osa-alueiden kehityksen tukeminen murrosiän alkuvaiheessa. Oppilaita odottaa muutos yläkouluun siirtyessään muun muassa koulun ja mahdollisesti myös luokkatovereiden vaihtuessa sekä fyysisten muutosten tapahtuessa murrosiän seurauksena.

Murrosiässä nuori joutuu hyväksymään kehossa tapahtuvia muutoksia. Muutosten hyväksyminen voi viedä aikaa, jolloin nuorta olisi tärkeää tukea puberteetti-iässä ja auttaa häntä ymmärtämään luonnollisia murrosikään kuuluvia muutoksia osana omaa kehittymistään aikuiseksi. (Autio & Kaski 2005, 34.) Leirikoulun tarkoituksena oli tarjota oppilaille eväitä yläkouluun siirtymiseen ja murrosiän tuomien muutosten hyväksymiseen ja käsittelemiseen.

Leirikoulu toteuttamistapana tukee tavoitetta hyvin, koska se tarjoaa mahdollisuuden leiri- ja kouluelämän yhdistämiseen. Tämän avulla voidaan tukea oppilaiden psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten valmiuksien kehittämistä. (Kuronen & Rantakangas 1997, 9).

6 LUONNOSTELUVAIHE

Luonnostelu- ja ideavaihe kulkivat tuotekehittelyssä paljon rinnakkain. Luonnosteluvaihe sisälsi pääasiassa tiedonhankintaa, käytännönjärjestelyjä sekä neuvotteluja Oppimiskeskus Optiimin, leirikoululuokan opettajan sekä uusien yhteistyötohojen kanssa.

Leirikoulun pääteema ja luonnosteluvaiheessa tarkemmin määritelty leirikoulun sisältö ohjasivat pääteeman jakautumisen kolmeen alateemaan. Leirikoulutyöryhmän jokaisen ammattialan opiskelijaryhmä vastasi yhden alateeman suunnittelemisesta ja toteuttamisesta. Luonnosteluvaiheen lopussa pilotoitavan leirikoulun sisältö oli suunniteltu toteuttamiskelpoiseksi ja tarvittavat neuvottelut ja käytännönjärjestelyt hoidettu.

Fysioterapeuttiopiskelijoiden tiedonhankinta luonnosteluvaiheessa keskittyi nuorten terveyden edistämiseen sekä tuki- ja liikuntaelimistön kehittymiseen ja haasteisiin murrosiässä. Fysioterapeuttiopiskelijat kokivat terveyden edistämisen sopivimmaksi fysioterapian menetelmäksi, jonka avulla fysioterapian ammattiosaimista voidaan tuoda esille leirikoulussa. Näiden aihealueiden pohjalta fysioterapeuttiopiskelijat lähtivät ideoimaan fysioterapian keinoja leirikoulun toteuttamisessa. Samaan aikaan liikunnanohjaaja- ja sosionomiopiskelijat työstivät omia alateemojaan.

6.1 Nuoret terveyden edistämisen kohteena

Leirikoulutyöryhmä suunnitteli leirikoulun sisällön perustuen alakoulun opetussuunnitelmaan. Fysioterapeuttiopiskelijat tutustuivat erityisesti terveystiedon opetuksen järjestämiseen alakoulussa. He kokivat, että terveystieto on lähin aihealue leirikoulussa käsiteltäviä asioita ajatellen.

Terveet lapset ja nuoret antavat perustan kansanterveydelle. Nuorten odotettavissa oleva elinikä on pitkä ja heidän tapansa ja tottumuksensa ovat vielä vakiintumat-

tomia. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää huolehtia lasten ja nuorten terveyden edistämisestä ja kohdentaa ehkäisevä toiminta heihin. (Terho 2002, 405.) Terveyden edistämällä pyritään lisäämään ihmisten mahdollisuuksia hallita omaan terveyteensä vaikuttavia elämäntilanteita, mikä tarkoittaa yksilöiden ja yhteisöjen terveydentilan parantamista. (Ewles & Simnett 1995, 19-20, 26.)

Terveyskasvatus muodostaa yhden terveyden edistämisen keskeisen osan ja antaa perustan ehkäisevälle toiminnalle. Kaikki toimet, joilla pyritään lisäämään ihmisten mahdollisuuksia terveellisten valintojen tekemiseen ja itsensä sekä ympäristönsä terveyden parantamiseen katsotaan liittyvän terveyskasvatukseen. Terveyskasvatuksella tarkoitetaan myös sairauksien ehkäisyyn ja sen kautta terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävää toimintaa. (Terho 2002, 405.)

Terveyskasvatustoiminta on suunnitelmallista ja tavoitteellista ja sen vaikutukset näkyvät pitkällä aikavälillä. Terveyskasvatuksen kohteena voi olla joko yksilö, ryhmä tai suuri yleisö (Ewles & Simnett 1995, 23). Aihepiirit keskittyvät yleensä sellaisten elämäntapojen ja sairauksien ehkäisemiseen, joista on tietoa ja joilla on väestölle suuri merkitys sekä taloudellisesti että terveydellisesti. Terveyskasvatus on osa kouluterveydenhuollon toimintaa. (Terho 2002, 405.)

Terveyskasvatuksen avulla pyritään turvaamaan nuorille mahdollisimman terve ja riskitön kasvu ja kehitys sekä luomaan hyvä perusta myös aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille. Lisäksi terveyskasvatuksen avulla pyritään antamaan valmiuksia nuoruusiän mukana tuomien haasteiden, kuten monien muutosten ja uusien elämäntilanteiden sekä sosiaalisten paineiden kohtaamiseen ja erilaisten terveyteen vaikuttavien valintojen ja päätösten tekemiseen. (Terho 2002, 405-407.)

Terveystieto on osa terveyskasvatusta. terveystiedon opetus on integroitu alasteella muiden oppiaineiden yhteyteen. Vuosiluokilla 1-4 sitä opetetaan osana ympäristö- ja luonnontietoa ja vuosiluokilla 5-6 osana biologiaa ja maantietoa sekä fysiikkaa ja kemiaa. terveystieto muodostaa itsenäisen oppiaineen vuosiluokilla 7-9. terveystiedon opetus tulee huomioida myös liikunnan opetuksessa. Oppilaan tulisi ymmärtää 5-6 vuosiluokan terveystiedon opetuksen pohjalta omaa kasvuaan ja kehitystään hänen ja ympäristönsä välisenä vuorovaikutuksena sekä

fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena prosessina. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 176, 200.)

Kuudennen vuosiluokan päättyessä oppilaan tulisi hallita perusasiat ihmisen rakenteesta ja elintoiminnoista. Hänen tulisi osata tarkastella muutoksia, jotka liittyvät hänen kasvuunsa ja kehitykseensä sekä kertoa, minkälaisia muutoksia tytöissä ja pojissa tapahtuu murrosiän aikana. Oppilaan tulisi myös ymmärtää murrosiän yksilöllisyys sekä tietää, miten tunteiden ilmaisua säädellään ja miten asioita tarkastellaan eri näkökulmista. Oppilaan tulisi myös omaksua kuudenteen vuosiluokan päättymiseen mennessä ikäkauteensa liittyvät oikeudet ja vastuu. (Lahden Kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma 2004, 186.)

6.2 Tuki- ja liikuntaelimestön kehitys ja haasteet murrosiässä

Murrosiän kasvu jakautuu hitaan kasvun vaiheeseen varhaisessa murrosiässä, noin kaksi vuotta kestävään pyrähdysvaiheeseen eli nopean kasvun vaiheeseen sekä kasvun lopulliseen hidastumis- ja päättymisvaiheeseen. Murrosiän kasvu on pääasiassa vartalon kasvua eli kasvu tapahtuu lähinnä selkärangassa. Raajat kasvavat enimmäkseen lapsuuden kasvukehityksen aikana. Vartalon mittasuhteet muuttuvat luonteenomaisesti lapsen kasvaessa ja kehittyessä. (Dunkel 2000, 442, 449–450.)

Murrosiässä lisääntyvä hormonituotanto aiheuttaa kasvupyrähdyksen (Harinen & Karkela 1990, 76). Kasvuhormoni on tärkein pituuskasvua säätelevä tekijä. Sitä alkaa muodostua jo sikiökaudella, mutta sen vaikutus pituuskasvuun alkaa vasta syntymän jälkeen. Kasvuhormonin vaikutuksesta kasvulevyjen epäkypsien rustosolujen erilaistuminen kiihtyy, jonka seurauksena ne kypsyvät ja tuottavat insuliininkaltaista kasvutekijää (IGF – 1). Tämä kasvutekijä aiheuttaa kasvulevyjen rustosolujen jakautumisen kiihtymisen. Pituuskasvuun vaikuttavat kasvuhormonin lisäksi myös sukupuolihormonit, kilpirauhashormonit ja insuliini. Sukupuolihormonien tuotannon lisääntyminen aiheuttaa tyttöjen ja poikien pituuskasvun kiihtymisen. Samojen hormonien pitoisuuksien suureneminen aiheuttaa pituuskasvun pysähtymisen, jolloin pitkien luiden kasvulevyt luutuvat. Pituuskasvu päättyy lo-

pullisesti kasvulevyjen luutuessa kokonaan. Kilpirauhashormonien tehtävänä on säädellä pituuskasvua muun muassa nopeuttamalla solunjakautumista, lisäämällä proteiinisynteesiä sekä kiihdyttämällä kasvua yhdessä kasvuhormonin kanssa. Jos kasvuiässä esiintyy kilpirauhashormonien puutetta, johtaa se lyhytkasvuisuuteen. Insuliinin merkitys pituuskasvuun vaikuttavana tekijänä liittyy ravitsemustilaan. Insuliinin tärkeimpänä tehtävänä on ravintoaineiden soluunoton tehostaminen imeytymisvaiheen aikana, jolloin solut pystyvät täydentämään energiavarastojaan. (Bjälle, Haug, Sand, Mannila, Sjaastaad & Toverud 1999, 148, 153, 163, 430-431.)

Kasvun kiihtyminen tytöillä alkaa murrosiän varhaisvaiheessa kun taas pojilla kasvu kiihtyy voimakkaammin vasta murrosiän myöhäisvaiheessa. Tytöt voivat kasvaa jopa 8 cm ja pojat 10 cm vuodessa nopeimman kasvupyrähdyksen aikana. Kasvupyrähdyksen voimakkuus ja sen ajoittuminen murrosiässä ovat yksilöllisiä, eikä niillä ole vaikutusta loppupituuteen. Kasvu jatkuu vielä kasvupyrähdyksen jälkeenkin hidastuvalla tempolla, mutta loppuu tytöillä yleensä 18 vuoden iässä ja pojilla 20 vuoden iässä. (Lenko 2002, 10, 18.) Kasvun päättyminen alkaa käsistä ja jalkateristä, minkä jälkeen kasvu päättyy raajojen tyviosissa ja viimeisenä selkärangassa (Dunkel 2000, 450).

Kasvukauden kasvun ja kehityksen aikataulu sekä aikuispituus määräytyvät pitkälti perimän vaikutuksesta. Perimän lisäksi näihin vaikuttavat ravinnon määrä ja laatu sekä psykososiaaliset tekijät. (Aalberg & Siimes 1999, 17, 23.)

Paino kehittyy pituuden kehittyessä, mutta se ei yleensä lisääny yhtä tasaisesti kuin pituus kehittyy. Kasvua häiritsevät tekijät vaikuttavat yleensä sekä painoon että pituuteen samanaikaisesti. Tästä poiketen ravinnon puute näkyy ensisijaisesti painon muutoksena ja vasta sen jälkeen pituuden kehityksessä. Huomattava painon lisääntyminen voi aiheuttaa pituuskasvun sekä luuston kypsymisen nopeutumista, jolloin aikuispituus saavutetaan normaalia aiemmin. (Lenko 2002, 10, 17-18.)

Lipsasen (1982) mukaan murrosiän alkuvaiheessa ilmenevä kasvupyrähdys aiheuttaa ohimenevää kömpelyyttä. Kömpelyys aiheutuu pituuskasvun lisääntymisen

ja lihasmassan kehittymisen epätasapainosta, jolloin hermostollista säätöjärjestelmää joudutaan ohjelmoimaan uudelleen. (Välimäki 1983, 92.) Kömpelyys vaikuttaa nuoren motoriikan hallintaan. Motorisen kehityksen muutokset näkyvät sekä esipuberteetti-ikäisillä (10-12 -vuotiaat) sekä puberteetti-ikäisillä (13-15 -vuotiaat). Esipuberteetti-ikäiset ovat usein liikunnallisesti taitavia edellyttäen, että liikunta on kuulunut heidän harrastuksiinsa. Tässä ikävaiheessa nuorten väliset motoriset erot näkyvät aiempaa selkeämmin, koska liikunnan harrastamisella ja harrastamattomuudella on suuri vaikutus lapsen taitojen kehittymiseen. Motorisen kehityksen muutokset voivat näkyä aiemmin opittujen ja hallittujen liikkeiden hetkellisenä katoamisena, jolloin liikkeiden suoritus on hallitsematonta. Nuori ei ole tottunut muuttuneeseen kehoonsa, jolloin kehossa tapahtuneet muutokset vaativat liikkeiden uudelleen opettelemista ja harjoittelemista. Myös puberteetti-ikäisiltä jo opitut taidot voivat kadota hetkeksi oman kehon muuttumisen myötä. Tytöt saavuttavat tässä iässä yleensä pituuskasvunsa huipun ja pojilla alkaa sen sijaan uusi kasvupyrähdys. (Autio & Kaski 2005, 32 -34.)

Lähes puolet 14-vuotiaista ilmoittaa kärsivänsä alaselän kivuista murrosiän nopean kasvun vaiheessa tai sen jälkeen (Salminen 2002b, 253). Tuki- ja liikuntaelinten vaivoista etenkin niska- ja hartiaseudun sekä alaselän kivut ovat lisääntyneet maailmanlaajuisesti nuorten keskuudessa (Vikat ym. 2000, 164). Kipujen lisääntymisen taitekohta näyttää olevan 13-14 -vuoden väli, jolloin kivut alkavat lisääntyä ikävuosittain. Tyttöillä kipuja esiintyy poikia enemmän. (Salminen 2002a, 6.) Kipujen syntyyn voi vaikuttaa esimerkiksi toiminnalliset heikkoudet, anatomiset poikkeavuudet, sairaudet, ympäristötekijät ja elämäntavat (Salminen 2002b, 252). Nuorilla urheilijoilla esiintyvä selkäkipu voi olla seurausta myös tapaturmista ja rasituksesta (Salminen 2002a, 6). Niska-hartiaseudun sekä alaselän kipuihin vaikuttavat myös psyykkiset tekijät. Onkin todettu, että nuoret, jotka elävät vakaassa ympäristössä ja saavat vanhemmiltaan tukea, kärsivät normaalia vähemmän toistuvista niska- ja hartiaseudun sekä alaselän kivuista. (Vikat ym. 2000, 168.)

6.2.1 Luuston kehittyminen

Lapsuuden ja nuoruuden elintavoilla on suuri merkitys luuston kehittymisen kannalta (Arikoski, Kröger L., Kröger H. & Bishop 2002, 1256). Luuston kasvuun vaikuttavat perinnölliset ominaisuudet, ravitsemustila sekä useat hormonit (Bjålie ym. 1999, 148). Perinnöllisillä tekijöillä on luun tiheyteen 80 % vaikutus. Useat ympäristötekijät, esimerkiksi D-vitamiinin sekä kalsiumin saanti, liikunta, tupakointi ja painon kehitys, vaikuttavat kuitenkin siihen, kuinka hyvin luusto saavuttaa optimaalisen huipputiheyden ja murtumakestävyuden, jotka ovat sille geneettisesti ohjelmoitu. Ravinnon monipuolisuus ja erityisesti kalsiumin ja fosfaatin riittävän saannin takaaminen ovat edellytyksiä normaalille kasvulle ja luumassan kehittymiselle. (Arikoski ym. 2002, 1251, 1254.)

Sikiön luusto on rustokudosta, joka korvautuu vähitellen luukudoksella. Luukudoksen muodostusta sekä hajoamista tapahtuu läpi elämän, mutta luiden varsinainen kasvu päättyy vähitellen murrosiän jälkeen. (Bjålie ym. 1999, 171.) Tyttöillä luumassan lisääntyminen on nopeinta 11-13 -vuoden iässä ja pojilla 13- 17 -vuoden iässä. Suurimmilleen luun massa kasvaa noin 20 ikävuoteen mennessä. Edellä mainittuun perustuen kasvulla ja puberteetilla on suuri merkitys luumassan kehittämisessä. (Arikoski ym. 2002, 1252.)

Luun pituuskasvu tapahtuu rustosta muodostuvissa kasvu- eli epifyysilevyissä, jotka sijaitsevat luun pään ja varren välissä. Rusto hajoaa luun varren alueella kasvulevyn reunassa ja tilalle muodostuu luukudosta. Samaan aikaan kasvulevyjen rustosolut jakautuvat luun pään alueella ja muodostavat koko ajan uutta rustokudosta. (Bjålie ym. 1999, 148.) Luun pituuskasvu on seurausta rustosolujen uudiskasvusta, suurenemisesta sekä tapahtumaketjun loppuvaiheessa tapahtuneesta mineralisoitumisesta. Kasvulevyjen sulkeutuessa pituuskasvu päättyy. (Arikoski ym. 2002, 1251.) Luun muotoutuminen perustuu siis luun uudismuodostuksen ja hajoamisen erilaisuuteen luun eri osissa (Bjålie ym. 1999, 171). Luu kehittyy kuitenkin aina samalla tavalla yksilöstä tai ruumiinosasta riippumatta (Lenko 2002, 15). Luustoa kuormittavalla ja lihaksia vahvistavalla fyysisellä aktiivisuudella on

tärkeä merkitys luun optimaalisen huippumassan saavuttamisessa (Arikoski ym. 2002, 1255).

6.2.2 Lihaksiston kehittyminen

Luustolihakset ovat voiman tuottamisen kannalta oleellisimpia lihaksia, jolloin fyysinen aktiivisuus mahdollistuu (Malina, Bouchard & Bar-Or 2004, 154). Luustolihakset mahdollistavat siis ihmiskehon liikkeitä liikuttamalla luita. Luustolihas vetää luuhun kiinnittynyttä jännettä supistumisen avulla. (Bjälje ym. 1999, 189.)

Sikiökaudella muodostuu useiden pienten solujen sulautuessa yhteen jättimäisiä luustolihasoluja. Luustolihasolut uusiutuvat rajallisesti syntymän jälkeen. Tämän seurauksena luustolihasen kasvaminen johtuu yksittäisten lihasolujen kasvamisesta. (Bjälje ym. 1999, 189.) Lapsuudessa lihasolujen läpimitta ei juuri eroa tyttöjen ja poikien välillä (Malina ym. 2004, 146). Sukupuolierot lihasmassan kasvussa ovat siis vähäisiä ennen murrosikää (Haywood & Getchell 2005, 252). Aikuisilla lihasolujen läpimitta on ilmeisesti saavutettu murrosiän aikana (Malina ym. 2004, 146).

Lihassolujen läpimitan kasvusta on vähän näyttöä. Mitä todennäköisimmin lihasolun läpimitan kasvu on yhteydessä siihen fyysiseen toimintaan tai voimakkuuteen, jolle lihas on asetettu alttiiksi kasvamisen aikana. Lihas kasvaa pituutta samalla kun se suurentuu. Lihasolujen pituussuuntainen kasvu lapsen kehittyessä aikuiseksi johtuu sarkomeerien eli lihaksen toiminnallisen yksikön pituuden kasvusta sekä niiden määrän lisääntymisestä. Lihaksen ja jänteen liitoskohta on ilmeisesti ensisijainen paikka, jossa lihaksen pituuskasvu tapahtuu. (Malina ym. 2004, 146-147.)

Murrosiän aikana lihasmassa suurenee, hermosto kypsyy sekä harjaantuu, jolloin lihasvoima kehittyi molemmilla sukupuolilla voimakkaasti (Harinen & Karkela 1990, 72). Voima lisääntyy tasaisesti pojilla 13-14 ikävuoteen asti, jolloin voiman kehittyminen kiihtyy. Tyttöillä voima lisääntyy tasaisesti noin 16-17 ikävuoteen

asti ilman selkeää erillistä voiman kehittymisen kiihtymisjaksoa. (Malina ym. 2004, 218.) Poikien lihasmassa lisääntyy merkittävästi erityisesti ylävartalossa tyttöihin verrattuna. Poikien saavuttama suurempi lihasmassan määrä perustuu poikien korkeampaan androgeenieritykseen. Lihasmassan kehittymiseen vaikuttaa myös oleellisesti fyysinen aktiivisuus ja erityisesti tarkoituksenmukainen lihasvoimaharjoittelu. Lihasmassan kehittyminen harjoitusvaikutusten tuloksena lisää lihasten voimaa. (Haywood & Getchell 2005, 252, 260.)

Lihassoiman merkitys korostuu myös motoriikan yhteydessä, koska se on olennainen osatekijä motorisessa suorituksessa. Lihassoimaan sekä motorista taitoa vaativan tehtävän suorittamiseen vaikuttavat olennaisesti kasvamisen ja kypsymisen seurauksena tapahtuvat muutokset ruumiinrakenteessa kehon koossa ja koostumuksessa. Perusmotorisista taidoista koostuvat liikemallit ovat kehittyneet kohtuullisen hyvin useimmilla lapsilla kuuteen tai seitsemään ikävuoteen mennessä. Joidenkin perustaitojen kypsyminen saavutetaan kuitenkin vasta myöhemmin. Kun perusmotorisia taitoja hiotaan lapsuuden aikana harjoittelun ja opetuksen avulla, motorista taitoa vaativan suorituksen laatu ja määrä parantuvat vähitellen. Lisäksi perusliikemallit alkavat yhdistyä entistä monimutkaisimmiksi motorisiksi taidoiksi, jotka luovat perustan useille urheilulajeille. (Malina ym. 2004, 215, 224-225.)

6.3 Koululaisten ergonomia

Aiemmin esitetyt tuki- ja liikuntaelimestön haasteet murrosiässä antavat viitteitä siitä, että nuorten tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin panostaminen on tärkeää, jotta heistä kasvaisi terveitä, omasta hyvinvoinnistaan huolehtivia aikuisia. Jotta tuki- ja liikuntaongelmia voidaan ehkäistä, tulisi nuorille tuoda tietoa mitkä tekijät aiheuttavat näitä ongelmia. Ergonomia nousee merkittäväksi ennaltaehkäiseväksi tekijäksi.

Ergonomialla tarkoitetaan monesta eri tieteenalasta sovellettua toimintaa, jonka päämääränä on sovittaa työ ja tekniikka vastaamaan ihmisen ominaisuuksia ja

tarpeita. Ergonomian päämäärä tavoitetaan ergonomian eri osa-alueiden asiantuntijoiden laaja-alaisella yhteistyöllä. (Luopajarvi 2001, 22-23)

Oppimisympäristöjen ergonomisuutta on tarkasteltu eri tutkimuksissa. Ritvanen, Koskelo & Hänninen (2001, 523-524) ovat tehneet tutkimuksen Kuopion yliopiston fysiologisella laitoksella lukioikäisten kokemasta oireilusta sekä pulpettien ergonomisuudesta. Tutkimuksen mukaan päänsärky ja silmien väsyminen olivat tyypillisimmät oireet tietokonehuoneissa työskenneltäessä. Kaikissa oppimisympäristöissä korostui etenkin niska- ja hartialihasten oireet. Koulun oppimisympäristön haitallisimpina tekijöinä pidettiin melua, kylmyyttä ja vetoa. Yli puolet tutkimukseen osallistuneista korostivat myös sopimattomien tuolien ja pöytien sekä tilojen ahtauden haittaavan heidän työskentelyään. Tutkimus toi esille myös tuolien ja pulpettien huonon ergonomisuuden yhteyden koettuun alaselkä- ja alaraaja-oireiluun. Tyttöillä ilmeni tuki- ja liikuntaelinoireita, päänsärkyä, yleisväsymystä ja ahdistuneisuutta poikia enemmän. Tutkimustulokset tukevat väestötasolla tehtyjä muita seurantatutkimuksia nuorten koetusta terveydentilasta. Tutkimukset ovat tuoneet ilmi nuorten pitkäaikaissairauksien esiintyvyyden lisäksi myös fyysisten ja psyykkisten häiriöiden lisääntymistä. Tutkimustuloksista korostuu aiheen merkittävyys yhteiskunnallisella tasolla.

Kouluympäristöllä on vaikutusta oppilaiden terveydellisiin käyttäytymistapoihin. Näin ollen jo kouluiässä on tärkeää ohjata oppilaita huolehtimaan oman tuki- ja liikuntaelimiensä hyvinvoinnista esimerkiksi antamalla heille mahdollisuus vaikuttaa omiin työoloihinsa. Koululaisten työhyvinvoinnin edistämisen vuoksi, on tärkeää painottaa työkykyä ylläpitävien taitojen opettamista. Jotta oppimisympäristö olisi mahdollisimman ergonominen, edellyttää se myös fyysisten sekä psyykkisten tekijöiden kehittämistä ja huomioimista. (Ritvanen ym. 2001, 524.)

Oppilaiden ottaminen mukaan koulutyön sekä työolojen suunnitteluun, arviointiin ja kehittämiseen vaikuttaa heidän työyhteisönsä toiminnan ja kehitystyön vastuun sekä opiskelumotivaation lisääntymiseen. Jotta kouluympäristö tukisi terveyttä, oppimisvireyttä sekä työkykyä, vaaditaan entistä tiiviimpää moniammatillisen yhteistyön sekä osaamisen käyttämistä koulun, kouluterveydenhuollon sekä työterveyshuollon välillä. Koulun työympäristöön liittyvien asioiden käsittelemiseen

tulisi osallistua rehtorin, opettajien, koulun muiden ammattiryhmien, oppilaiden, kouluterveydenhuollon sekä työterveyshuollon, jotta työympäristön kehittäminen olisi mahdollisimman laadukasta. (Savolainen 2002, 77.) Kouluterveydenhuollossa fysioterapeutin tavoitteena on muun muassa saada nuori ymmärtämään omat asentotottumuksensa ja niiden kuormittavuus (Rinne 2002, 10).

6.3.1 Hyvä ryhti ja seisoma-asento

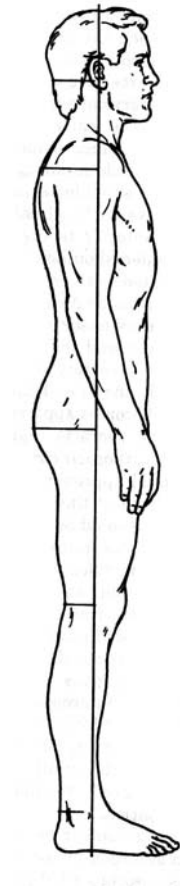
Virheetön ryhti tarkoittaa vartalon asentoa, jossa fysiologinen ja biomekaaninen hyöty on suurimmillaan. Optimaalinen ryhti vähentää rasitusta ja jännitystä ryhtiä tukevissa lihaksissa. Virheettömässä ryhdissä painovoimalinja kulkee nivelakselien lävitse, jolloin vartalon osat järjestäytyvät vertikaalisesti eli pystysuoraan. Painovoimalinja kulkee vertikaalisesti piirrettyä vartalon painovoimakeskuksesta, joka sijaitsee lannerangan toisen nikaman kohdalla (L2). Se on piste, jonka kautta painovoiman vaikutukset ihmisessä jaetaan kehon eri alueille. (Epler & Palmer 1998, 55.)

Painovoimalinja on muuttuva linja, joka vastaa kaiken aikaa muuttuviin vartalon asentoihin. Kuitenkaan painovoimalinja ei yleensä kulje jokaisen nivelakselin lävitse. Ihmisillä, joilla ryhti on lähes virheetön, voidaan päästä lähelle tätä tilaa. Mitä lähempänä siis ihmisen painovoimalinja kulkee nivelakseleita, sitä vähemmän painovoimasta johtuvaa jännitystä syntyy asentoa tukeviin pehmytkudosrakenteisiin. (Epler & Palmer 1998, 55.) Vartalon painopisteen kautta kulkeva painovoimalinja kulkee yleensä neljännen lannenikaman keskipisteen etupuolelta. Se siis kulkee kaikkien selän liikesegmenttien etupuolella, jolloin se aiheuttaa niihin eteenpäin kallistuvan voiman. Lihakset ja nivelsiteet tasapainottavat tätä voimaa, joten pystyasennossa tarvitaan niiden tukea. (Cedercreutz 2001, 136.)

Pää, olkapäät, rintakehä sekä lantio ovat tärkeimpiä keskuksia, joiden asento ja toiminta vaikuttavat raajojen toimintaan. Huono ryhti voi johtaa toisten lihasten vahvistumiseen ja toisten heikkenemiseen sekä venymiseen, joka saa aikaan huonon lihastasapainon. Optimaalisessa tilanteessa kappaleiden painopisteet ovat lin-

jassa toistensa päällä. Tällöin ylempänä oleva painopiste ei aiheuta minkäänlaista vääntö- tai rotaatiovoimaa alempana olevaan pisteeseen. (Epler & Palmer 1998, 55.)

Optimaalista seisoma-asentoa voidaan tarkastella luotisuoran avulla (KUVA 1). Luotisuora kulkee processus mastoideuksen eli kartiolisäkkeen kohdalta olkanive- len editse, lonkkanive- len takaa polven ja nilkan editse. Tässä asennossa välilevyt kestävät paremmin kuormitusta sekä lihasten ja nivelsiteiden kuormitus on vähäinen. Lantio on seisoma-asennossa normaalista eteenpäin kallistunut, jolloin lum- bosakraalikulma on 40 astetta vaakatasoon nähden. Tämän kulman vaihteluun tarvitaan vatsalihaksia, lonkan ojentajalihaksia ja yläselän ojentajalihaksia. Jos kulma poikkeaa 40:stä asteesta, tulee keskivartaloon normaalia enemmän kuormi- tusta. (Cedercreutz 2001, 136-137.)



Kuva 1. Hyväryhtinen seisoma-asento ja luotisuoran kulku. (Epler & Palmer 1998, 57.)

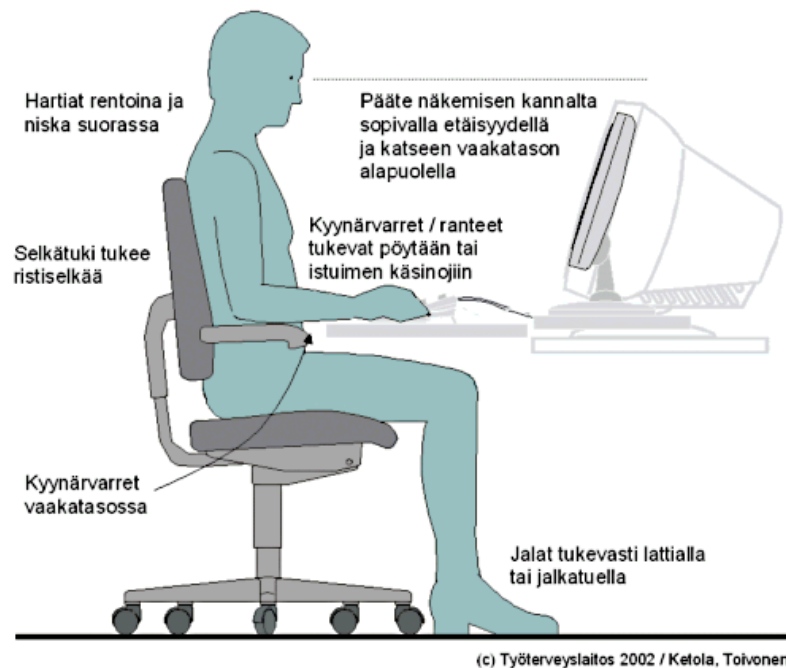
Hyvän seisoma-asennon lisäksi nuorten tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnin edistämiseksi olisi myös tärkeää kiinnittää huomiota selkärepun kantamiseen. Troussierin ym. (1994) mukaan selkärepun kantamisen on todettu olevan yhteydessä kouluikäisten lasten tuki- ja liikuntaelinongelmiin. Le Veun ja Bernhardtin (1984) mukaan ulkoiset voimat, kuten painava koulureppu voivat vaikuttaa kasvuun, kehitykseen ja vartalon ojennetun asennon säilyttämiseen. Chansirinukor ym. (2001) tekemän tutkimuksen tulokset osoittavat, että selkärepun kantaminen molemmilla olkapäillä aiheuttaa vähiten muutoksia asennossa. (Chansirinukor, Wilson, Grimmer & Dansie 2001, 110, 114.)

6.3.2 Ergonominen istuma-asento

Oppilaiden hyvään istuma-asentoon tulisi kiinnittää huomiota aikaisempaa enemmän. Usein oppilaat istuvat kumarassa asennossa, jolloin vartalon ja reisien välinen kulma on pienempi kuin 135 astetta. Kumara istuma-asento on altistava tekijä selkärangan epänormaalille kasvulle, esimerkiksi skolioosille tai rintarangan kyfoosille. Lisäksi kumara istuma-asento aiheuttaa rasitusta erityisesti selkä- ja niskalihaksille sekä mahdollisesti myös paikallista staattista ylikuormittumista niska-hartiaseudun alueelle. (Ritvanen ym. 2001, 523.) Niska-hartiaseudun vaivojen riskitekijänä pidetäänkin erityisesti niskan etukumaraa asentoa (Savolainen 2002, 82).

Istuma-asennossa välilevyihin kohdistuu enemmän painetta seisoma-asentoon verrattuna. Istuttaessa polvet ja lonkat koukistuvat ja lantio kiertyy taaksepäin. Lannerangan lordoosi oikenee, jolloin ylävartalon painovoimalinja siirtyy eteenpäin. Tällöin lannerankaan kohdistuva vääntömomentti, selkälihasten staattinen jännitys ja välilevypaine kasvavat seisoma-asentoon verrattuna. Istuminen täysin rennossa asennossa ilman tukea kuormittaa erityisesti selän niveliä, nivelsiteitä ja välilevyjä, koska pyöristyneessä lannerangan asennossa selkälihasten aktiviteetti on vähäinen. (Cedercreutz 2001, 140-141.)

Ergonominen istumatyöasento (KUVA 2) vaatii tukevan ja säädettävän työtuolin, jotta staattiset ja kierteiset selän ja niskan asennot jäisivät mahdollisimman vähäisiksi (Savolainen 2002, 82). Istuma-asennossa tärkein tekijä on selän luonnollisen notkon säilyttäminen. Eteenpäin kallistettu istuinpinta helpottaa luonnollisen notkon pitämistä. Selkänojan kallistus vähentää huomattavasti välilevypainetta ja selkälihasten aktiviteettia. Käsien tukemisella käsinojiin tai työtasoon voi vähentää kuormittavien asentojen syntymistä. (Cedercreutz 2001, 141.) Istuessa jaloilla tulisi olla riittävästi tilaa ja tarvittaessa käytössä tulisi olla jalkatuki. Pöydän korkeus täytyy olla säädettynä sopivalle korkeudelle, jolloin kyynärvarret ovat tuettuna työtasolle niin, että hartiat ovat mahdollisimman rentoina. (Korhonen, Eloranta & Santala 1999, 191.) Näyttöpäätetyötä tehdessä täytyy huomioida näyttöpäätteen sijoittaminen silmien tason alapuolelle, katseen suunta sekä etäisyys työtasolta. Istuma-asennon kuormittumisen vähentämiseen voidaan vaikuttaa ergonomisesti säädetyin työskentelypistein lisäksi asennon muuttamisella, selän ja raajojen venyttelemisellä sekä riittävän usein tapahtuvan seisomaan nousemisen ja kävelyn avulla. (Savolainen 2002, 82.)



Kuva 2. Ergonominen istuma-asento. (Ketola & Toivonen 2002.)

Istuen työskenteleminen vaatii ergonomian näkökulmasta mahdollisuuden mitoittaa työpiste yksilöllisesti. Koulussa samaa työpistettä käyttää useampi henkilö jolloin pöydän sekä tuolin korkeutta tulisi pystyä säätämään jokaiselle ergonomisesti sopivaksi. Mahdollisimman kuormittamattoman istuma-asennon löytäminen voi olla ongelmallista, jos koulussa tapahtuu jatkuvaa siirtymistä luokasta toiseen ja tuolien ja pöytien korkeuksien säätämiseen ei ole mahdollisuutta. (Savolainen 2002, 82.)

6.4 Tuki- ja liikuntaelimistön haasteet leirikoulun alateemana

Fysioterapeuttiopiskelijat valitsivat alateemakseen leirikoulussa tuki- ja liikuntaelimistön haasteet. Alateeman päätavoitteena oli saada leirikoulun aikana oppilaita tietoisemmaksi oman tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvoinnin merkityksestä sekä keinoista, joilla hyvinvointiin voidaan vaikuttaa. Osatavoitteena oli motivoida oppilaita pohtimaan heidän elintapojensa merkitystä omalle hyvinvoinnilleen, jotta he ymmärtäisivät kuinka paljon he ovat itse vastuussa oman tuki- ja liikuntaelimistönsä hyvinvoinnista. Keinot fysioterapeuttiopiskelijoiden teeman tavoitteiden saavuttamiseksi löytyivät terveystieteistä.

Terveystieteet jaetaan primaariseen, sekundaariseen ja tertiärisen terveystieteeseen. Primaarisen terveystieteen tavoitteena on sairauksien ehkäisy ja se kohdistetaan yleensä terveisiin yksilöihin. Primaarisen terveystieteen aihepiirejä ovat muun muassa terveystieto, sosiaaliset valmiudet, ihmissuhteet ja terveen itsetunnon luominen lapsille. Lapsille ja nuorille suunnattu terveystieto on usein primaarista terveystietoa. (Ewles & Simnett 1995, 23.)

Sekundaarisesta terveystieteestä puhutaan, kun terveystieto suunnataan sairaille ihmisille. Tällöin terveystieteen tavoitteena on vaikuttaa sairauden etenemiseen ja palauttaa potilaan terveys sairastumisesta edeltävälle tasolle. (Ewles & Simnett 1995, 23-24.)

Tertiaarinen terveystieteellinen kasvatusta kohdistetaan potilaille, joiden sairautta tai vammaa ei voida enää ehkäistä tai parantaa täysin. Heille ja heidän omaisilleen annetaan tietoa muun muassa siitä, miten potilas voi elää mahdollisimman terveellistä elämää ja välttää sairaudesta tai vammasta johtuvia ongelmia. (Ewles & Simnett 1995, 23-24.)

Terveystieteellisen lähestymistapojen ovat lääketieteellinen terveystieteellinen malli, rationaalinen terveystieteellinen malli, voimavarakeskeinen lähestymistapa sekä humanistinen terveystieteellinen malli. Kaikkia lähestymistapoja tulisi soveltaa yhdessä, toisia pois sulkematta. (Kannas 2002, 413.)

Lääketieteellisessä terveystieteellisessä mallissa korostuvat erityisesti erilaiset sairaudet ja niiden riskitekijät ja sen lähtökohtana onkin sairauksiin liittyvä tutkimustieto. Tavoitteena on sairauksia ehkäisevän elämäntyylin omaksuminen. Lääketieteellinen malli tunnetaan suostuttelevana, kieltoja, ohjeita, neuvoja ja ratkaisuja sisältävänä. Terveystieteellisen kohteena olevat henkilöt ovat pääosin passiivisia tiedon vastaanottajia. (Kannas 2002, 413.)

Rationaalissa terveystieteellisessä mallissa korostuu terveystieteellisen kohteena olevan henkilön oma vapaus ja rationaalisuus itsenäisten valintojen tekijänä. Terveystieteellisen avulla lisätään tietoa ja taitoja sekä selkiytetään arvoja, jotka helpottavat ja mahdollistavat terveyttä koskevien päätösten tekemisen. Tavoitteena on tuoda esille luotettavaa tietoa terveydestä ja sairauksista ja niihin vaikuttavista tekijöistä. (Kannas 2002, 413-414.)

Voimavarakeskeisessä lähestymistavassa korostuu erityisesti elämäntieteellinen. Tavoitteet nousevat sosiaalisten- ja ihmissuhdetaitojen oppimisesta, minäkuvan luomisesta, itsetunnon vahvistamisesta sekä terveyttä edistävien päätöksentekotaitojen kehittämisestä. Lähestymistavassa keskitytään psyykkisten voimavarojen sekä sosiaalisten taitojen edellytysten parantamiseen, joiden avulla terveyden ja elämään vaikuttaminen helpottuu. Terveystieteellisen kohteena olevan henkilön oma aktiivisuus ja vuorovaikutteinen pohdiskelu korostuvat. (Kannas 2002, 414.)

Terveystieteellisen yleissivistävä tehtävä sekä pohdinta terveydestä ja sairaudesta tulee esille humanistisessa terveystieteellisessä mallissa. Opetustapa on keskusteleva

ja pohtiva. Muun muassa suvaitsevaisuuden lisääminen ja terveyteen liittyvän erilaisuuden ymmärtäminen ovat terveystkasvatusmallin avulla tavoiteltavia asioita. (Kannas 2002, 414.)

Fysioterapeuttiopiskelijat valitsivat leirikoulussa tapahtuvan toimintansa toteuttamisen pääkeinoksi primaarisen terveystkasvatuksen, koska se perustuu ennaltaehkäisevään toimintaan. Ennaltaehkäisevä toiminta tukee fysioterapeuttiopiskelijoiden leirikoululle asettamien tavoitteiden saavuttamista. Lisäksi primaarinen terveystkasvatusmalli kohdistetaan terveisiin yksilöihin ja se soveltuu erityisesti lapsiin ja nuoriin, jotka muodostavat pilotoitavan leirikoulun kohderyhmän. Leirikoulussa tapahtuvan toiminnan toteuttamisen lähestymistavaksi fysioterapeuttiopiskelijat valitsivat rationaalisen sekä humanistisen terveystkasvatusmallin. Rationaalisen lähestymistavan avulla pyritään lisäämään oppilaiden tietoa tuki- ja liikuntaelimestöstä sekä korostamaan heille omien elintapojen merkitystä tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnille. Humanistinen lähestymistapa mahdollistaa pohdiskelevan ja keskustelun avulla tapahtuvan oppimisen, minkä tarkoituksena on tukea oppilaiden motivoitumista käsiteltävään aiheeseen.

6.5 Tunnekasvatus leirikoulun alateemana

Sosionomiopiskelijoiden teemana leirikoulussa oli tunnekasvatus. Erilaisten toimintojen avulla pyrittiin herättämään ajatuksia ja tunteita alakoulun loppumisesta ja yläkouluun siirtymisestä. Tarkoituksena oli myös tukea nuoren psyykkistä kehitystä muun muassa itseluottamuksen ja itsetunnon osa-alueilla.

Murrosiässä nuori alkaa järjestää ja vakiinnuttaa uudelleen persoonallisuusrakenteitaan. Nuorella ilmenee paljon kehitystä psyykkisessä kasvussa, mutta myös ajoittaisia taantumisia. Mieli työstää uudelleen taantumien aikana lapsuudessa tapahtuneita merkityksellisiä asioita, esimerkiksi iloja, suruja ja traumoja. (Aalberg & Siimes 1999, 55.) Nuoren voi olla vaikea käsitellä ajatuksiaan itse, joten hän tarvitsee paljon tukea ja ymmärrystä (Turunen 2005, 125). Nuoruusiän tapahtumaketju vaikuttaa ratkaisevasti persoonallisuuteen. Tapahtumaketjussa vaikut-

tavina tekijöinä ovat aikaisemmat kehityksen vaiheet, nuoren aikuisuuteen pyrkiminen sekä vuorovaikutus nuoren ja ympäristön välillä. (Aalberg & Siimes 1999, 55.)

Omien tunteiden tulkitsemisessa tarvitaan tunneälyä. Tunneälyllä tarkoitetaan kykyä tulkita itsestä ja toisista ihmisistä nousevia tunteita sekä tuottaa näistä havainnoista päätelmiä oman ajattelun tueksi. Tunneälyssä ei ole pelkästään kyse tunteiden päättelystä vaan myös tunteisiin liittyvistä tiedoista ja taidoista ja niiden hyödyntämisestä. Tunneäly tarkoittaa tunteiden tunnistamista itsessä ja muissa, tunteiden rehellistä ja tasapainoista ilmaisemista, kykyä käyttää tunteita tietoisemmin toiminnassa ja ajattelussa sekä tunteiden säätelyä toiminnan ja ajattelun keinoin. (Kokkonen & Saarinen 2003, 17, 19.)

Hyvä itseluottamus on yksi tärkeä tekijä eheän minäkuvan muodostumisessa. Itseluottamusta kohottamalla voidaan vaikuttaa ihmisen elämän ongelmiin ja epäkohtiin. Lasten ongelmat aiheutuvat usein itseluottamuksen puutteesta. Opetuksen tulisi olla sellaista, että lapsi saisi pääasiassa onnistumisen elämyksiä. Lasten tulisi muodostaa hyvä käsitys itsestään, arvostaa ja luottaa itseensä. (Ojanen 2001, 96-97.)

6.6 Seikkailukasvatus leirikoulun alateemana

Liikunnanohjaajaopiskelijoiden teemana leirikoulussa oli seikkailukasvatus. Heidän toteuttaman toiminnan tarkoituksena oli lisätä oppilaiden luottamusta itseensä ja toisiin sekä opetella toimimaan ryhmässä toiset huomioon ottaen. Toimintojen avulla haluttiin antaa oppilaille mahdollisuus kokea onnistumisen elämyksiä.

Seikkailukasvatuksesta ei ole olemassa vain yhtä oikeaa määritelmää, vaan eri ihmiset ovat määritelleet seikkailukasvatuksen hyvin eri tavoin (Telemäki & Bowles 2001, 24). Toisistaan poikkeavien määritelmien lisäksi on erittäin vaikea tehdä selvää eroa seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan välille (Telemäki 1998b, 21).

Yleisesti on ajateltu, että seikkailukasvatus on eräänlainen lähestymistapa tai metodi, joka edesauttaa nuoren ihmisen persoonallista, sosiaalista ja kasvatuksellista kehitystä (Telemäki & Bowles 2001, 24).

Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka onkin määritelty tietoisesti pyrkimykseksi ohjata yksilö pohtimaan oman elämänsä ja yhteisönsä haasteita ja ongelmia sekä etsimään niihin vastauksia seikkailujen ja elämysten avulla saavutettujen tunnetilojen ja kokemusten kautta joko yksin tai ryhmässä (Kiiski 1998, 109).

Keskeisimpänä asiana seikkailukasvatuksessa on riskien kautta tapahtuva oppiminen. Tämän kautta keskeiseksi asiaksi nousee myös eettisyys, sillä riskit voivat luoda vaaratilanteita. (Telemäki 1998a, 42.) Seikkailukasvatuksessa painotetaan tiedollisia, motorisia ja sosiaalisia taitoja sekä kokonaispersoonallisuuden kehityksen tukemista. Seikkailuun voidaan yhdistää alakoulun oppiaineiden sisältöjä. Seikkailutoiminta tarjoaa onnistumisen elämyksiä ja yhteistyötaitojen harjoittamista fyysisen toiminnan kautta. Itsetunnon kehittyminen mahdollistuu tiedollisten, motoristen, sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen yhdistämisellä. (Kokljuschkin 1999, 35.) Seikkailukasvatuksen avulla voidaan kasvattaa myös ihmisen luottamusta itseensä ja muihin (Telemäki & Bowles 2001, 26). Lapsen kannustaminen kekseliäisyyteen ja rohkeuteen korostuu seikkailukasvatuksessa. (Kokljuschkin 1999, 35).

Seikkailukasvatusta toteutetaan pääosin luonnonympäristössä, jossa suoritetaan erilaisia haasteellisia toimintoja (Telemäki & Bowles 2001, 24). Seikkailukasvatukseen sekä elämyspedagogiikkaan kuuluvat käytännön toiminnot voidaan jakaa seuraaviin osa-alueisiin: sosiaalistamisleikit, ryhmäaloitteisuus, yksilölliset haasteet sekä ulkoilmatoiminnot (Telemäki 1998b, 21).

Kanadalaisen Simon Priestin mukaan seikkailu on kokemus, jonka lopputulosta ei voida varmasti määrittää. Hänen mukaan seikkailu on eräänlainen mielenlaatu, jonka voi valita vapaasti ja joka motivoi sisäisesti. Seikkailu voidaan myös määrittää epävarmuutta sisältäväksi vapaa-ajaksi ja sen tulee aina olla vapaaehtoista ja omaan valintaan perustuvaa. (Telemäki 1998a, 42; Telemäki 1998b, 19.) Hopkins ja Putnam ovat määrittäneet seikkailun toiminnaksi, jonka alussa ollaan epävar-

moja toiminnan tuloksista, mutta lopussa koetaan iloa, helpottuneisuutta ja tyydytystä seikkailun onnistuneesta päätöksestä (Telemäki & Bowles 2001, 24).

6.7 Leirikoulun käytännönjärjestelyt

Leirikoulun käytännönjärjestelyt etenivät tasaisesti koko tuotteistamisprosessin ajan. Käytännönjärjestelyt aloitettiin ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistamisvaiheessa, jolloin fysioterapeuttiopiskelijat lähettivät Lahden alueen alakouluille sähköpostitse infokirjeet leirikouluhankkeesta (LIITE 1). Ideavaiheessa fysioterapeuttiopiskelijat lähettivät alakouluille varsinaiset kirjeet, joissa kysyttiin kiinnostusta osallistumisesta leirikouluhankkeeseen (LIITE 2).

Leirikoulutyöryhmä tapasi hankkeeseen valitun leirikoululuokan opettajan ensimmäistä kertaa ideavaiheen aikana. Lisäksi leirikoulutyöryhmä kartoitti sopivia kohteita pilotoitavan leirikoulun toteuttamisaikaksi Päijät-Hämeen alueelta tutustumalla alueen leirikeskuksiin. Ideavaiheessa leirikoulutyöryhmä kartoitti myös vaihtoehtoja ruokailujen järjestämisestä sekä linja-autokuljetusten hintoja. Kartoitusten perusteella fysioterapeuttiopiskelijat luonnostelivat alustavan budjetin.

Luonnosteluvaiheessa fysioterapeuttiopiskelijat jatkoivat neuvotteluja Oppimiskeskus Optiimin ja leirikoululuokan opettajan kanssa leirikoulun sisällöstä. Leirikoulutyöryhmä tutustui leirikoululuokkaan vierailemalla heidän koulullaan. Leirikoululuokan oppilaille annettiin info-kirje järjestettävästä leirikoulusta vanhemmilleen vietäväksi (LIITE 3). Oppilaille annettiin myös mahdollisuus vaikuttaa leirikoulun sisältöön vastaamalla kyselylomakkeisiin (CD-ROM S.1-2). Kyselylomake sisälsi vaihtoehtoja leirikoulun sisältöjen toteuttamistavoista. Lisäksi leirikoulutyöryhmä osallistui leirikoululuokalle järjestettyyn vanhempainiltaan. Vanhempainillassa käsiteltiin leirikouluun liittyviä asioita, joista oppilaat saivat myös kirjalliset versiot kotiin (CD-ROM S.3-8.). Luonnosteluvaiheessa leirikoulutyöryhmä hankki Oppimiskeskus Optiimin ja leirikoululuokan lisäksi kaksi uutta yhteistyötahoa: Lahden Nuorisopalvelut sekä Leipurin Lasikko ja Napostella Ky. Leirikoulutyöryhmä valitsi pilotoitavan leirikoulun toteuttamisaikaksi Lahden Nuorisotoimen Naumin leirikeskuksen Sysmästä. Valintaan vaikuttivat leirikes-

kuksen hinta, sopiva sijainti ja ympäristö sekä osallistujamäärään nähden sopiva koko. Leirikoulun ruokailu järjestyi hankkimalla lämpimät ateriat Sysmässä sijaitsevalta Leipurin Lasikko ja Napostella Ky:ltä. Fysioterapeuttiopiskelijat kävivät itse hankkimassa aamu- ja iltapalatarvikkeet elintarviketukusta.

Linja-autokyydit leirikeskukseen ja takaisin jätettiin tarjouksen ulkopuolelle sovittu leirikoululuokan opettajan kanssa. Leirikoulua varten hankittiin vastuuvakuutus. Yhteistyötahojen selvittämä fysioterapeuttiopiskelijat laativat tarjouksen leirikoulusta (LIITE 4), jonka leirikoululuokan opettaja hyväksyi.

Luonnosteluvaiheessa leirikoulutyöryhmä teki turvallisuussuunnitelman sekä riskianalyysit (LIITE 5). Näiden tarkoituksena oli taata leirikoulun turvallisuus ja valmistaa leirikoulutyöryhmä toimimaan mahdollisissa ensiapu- ja vaaratilanteissa leirikoulun aikana.

7 TUOTTEEN KEHITTELY

Tuotteen kehittelyvaiheessa fysioterapeuttiopiskelijat valmistivat toteutus- sekä arviointisuunnitelmat leirikoulun pilotointia varten. Leirikoulu toteutettiin tässä tuotekehityksen vaiheessa.

7.1 Leirikoulun toteutussuunnitelma

Leirikoulutyöryhmä aloitti leirikoulun sisällön ja aikataulun suunnittelemisen ideavaiheen lopussa ja sitä jatkettiin luonnosteluvaiheessa. Fysioterapeutti-, sosionomi- ja liikunnanohjaajaopiskelijat suunnittelivat omissa ryhmissään toiminnot, joista keskusteltiin yhdessä koko leirikoulutyöryhmän kesken. Fysioterapeuttiopiskelijat aloittivat leirikoulun aikataulun suunnittelemisen sijoittamalla jokaiselle päivälle ajat ruokailua ja saunomista varten. Jäljelle jäänyt aika jakautui niin, että leirikoulutyöryhmälle jäi riittävästi aikaa käytettäväksi alateemojen toteutta-

miseen. Leirikoulutyöryhmä teki varsinaisen aikataulun, kun kaikki alateemat oli suunniteltu leirikoulua varten (CD-ROM S.13-16.).

Toteutussuunnitelma:

Pilotoitava leirikoulu järjestetään Naumin leirikeskuksessa Sysmässä 23.–25.5.2007. Leirikoululuokan oppilaat, opettaja ja kaksi-neljä sosionomiopiskelijaa lähtevät keskiviikkona yhdeltätoista linja-autolla kohti Naumin leirikeskusta. Muut leirikoulutyöryhmän jäsenet menevät jo aikaisemmin Naumiin hoitamaan tarvittavat käytännönjärjestelyt. Linja-automatkalla käydään yhdessä läpi leirikoulun säännöt sekä pelataan bingoa, muistellaan leirivarusteita leikkimielisen kisan avulla ja kysellään oppilaiden tuntemuksia lähteä leirikouluun. Linja-auto saapuu Naumiin puoliltapäivin, jossa fysioterapeutti- ja liikunnanohjaajaopiskelijat ottavat oppilaat vastaan. Oppilaat ohjataan viemään tavaransa päärakennukseen, jonne kokoonnutaan. Päärakennuksessa käydään läpi turvallisuusasioita ja oppilaat jaetaan viiteen ryhmään, joissa oppilaat toimivat leirikoulun ajan. Oppilasryhmille jaetaan leiripassit (CD-ROM S.17-19) ja he keksivät nimen omalle ryhmälleen. Leiripassin tarkoituksena on motivoida oppilaita osallistumaan jokaiseen leirikoulussa tapahtuvaan toimintaan. Hyväksytysti suoritettun toiminnan jälkeen oppilas saa leiman leiripassiinsa.

Leiripassin ohjeistamisen jälkeen fysioterapeuttiopiskelijat toteuttavat taukojumpan ja esittelevät oppilaille Naumin ympäristöä. Oppilaat tutustuvat tarkemmin leirikeskukseen ja sen ympäristöön liikunnanohjaajaopiskelijoiden toteuttaman valokuvasuunnistuksen avulla. Iltapäivän aikana tutustutaan toisiin erilaisten pelien ja leikkien avulla sekä tehdään jokaiselle omat nimikyltit. Tutustumisleikkien jälkeen oppilailla on vapaa-aikaa päivälliseen saakka. Päivällisen jälkeen fysioterapeuttiopiskelijat toteuttavat piennäytelmän sekä ohjeistavat rastiradan, joissa käsitellään tuki- ja liikuntaelimestöön liittyviä asioita. Iltaohjelmaan kuuluu vapaa-ajan lisäksi sosionomiopiskelijoiden ohjaama tutustumisleikki: ”Montako palaa nappaat?” sekä iltapala kodalla ja saunomista. Mikäli aikaa jää, fysioterapeuttiopiskelijat toteuttavat ennen hiljaisuutta nystypallohierontarentoutuksen. Rentoutuksen jälkeen suoritetaan iltatoimet ja oppilaat menevät nukkumaan. Leirikoulutyöryhmä kokoontuu yhteen pohtimaan päivän onnistumista ja kertaamaan

seuraavan päivän leiriaikataulua. Sosionomi- ja liikunnanohjaajaopiskelijat hoitavat yövalvonnan.

Torstaiamuna oppilaat herätetään puoli kahdeksalta aamutoimille ja aamupalalle. Fysioterapeuttiopiskelijat aloittavat toisen leiripäivän toiminnot yhdeksältä leirijumpalla sekä ergonomiakisalla. Lounaan jälkeen liikunnanohjaajaopiskelijat ohjaavat oppilaita matalaköysiradalla ja sosionomiopiskelijat käsittelevät oppilaiden kanssa alakouluun liittyneitä asioita ja siirtymistä yläkouluun. Tästä siirrytään päivälliselle. Iltaohjelmassa on erilaisia liikunnanohjaajaopiskelijoiden suunnittelempia seikkailukasvatukseen liittyviä toimintoja, kuten pullokorikiipeilyä sekä muita ryhmässä toteutettavia oheisharjoitteita. Iltapalalla paistetaan makkaraa ja tikkupullaa. Illalla on myös mahdollisuus saunomiseen ja uintiin. Iltapalan ja saunomisen jälkeen kokoonnutaan päärakennukseen, jossa sosionomiopiskelijat ohjaavat kukkaisvoimaa-tehtävän. Tämän jälkeen suoritetaan iltatoimet ja nukkumaan meno. Leirikoulutyöryhmä kokoontuu kertaamaan päivän tapahtumia ja hoitamaan yövalvontaa.

Viimeisenä leiripäivänä oppilaat herätetään puoli kahdeksalta. Aamutoimien ja aamupalan jälkeen fysioterapeuttiopiskelijat toteuttavat leirijumpan ja oppilaat pakkaavat tavaransa. Lisäksi puretaan telttä ja siivotaan leirikeskus. Ennen lounasta oppilaat antavat palautetta leirikoulun järjestämisestä ja toteuttamisesta täyttämällä palautelomakkeet. Leirikoulu päätetään yhdessä jakamalla jokaiselle oppilaalle kunniakirja leirikoulun suorittamisesta (CD-ROM S.64-65). Linja-auto lähtee kohti Lahtea puoliltapäivin.

7.2 Leirikoulun alateemojen toteutussuunnitelmat

Fysioterapeutti-, sosionomi- ja liikunnanohjaajaopiskelijat tekivät omista alateemoistaan toteutussuunnitelmat.

Terveyskasvatuksen teoretiedon avulla fysioterapeuttiopiskelijat ideoivat konkreettiset toteuttamistavat leirikoulussa tapahtuvalle toiminnalle, jolla pyritään saa-

vuttamaan fysioterapeuttiopiskelijoiden suunnitteleman alateeman tavoitteet. Leirikoulussa opiskellaan perusasioita anatomiasta sekä fysiologiasta. Oppilaille opetetaan myös minkälaisilla asioilla he voivat ennaltaehkäistä murrosiässä tyypillisesti ilmeneviä tuki- ja liikuntaelinvaivoja kohdistuen selkään ja niskahartiaseutuun. Lisäksi oppilaat tutustutetaan ergonomian käsitteeseen ja sen rooliin tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia edistävänä ja ylläpitävänä tekijänä. Opetuksessa painotetaan hyvän ryhdin merkitystä osana tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia. Edellä mainittuja asioita halutaan tuoda esille toiminnallisten harjoitteiden avulla, etteivät oppilaat olisi leirikoulussa vain passiivisia tiedon vastaanottajia, vaan osallistuisivat toimintaan aktiivisesti. Toimintojen avulla pyritään ohjaamaan oppilaita pohtimaan esille tulleita asioita itsenäisesti sekä ryhmässä, soveltamaan tietoa sekä ratkaisemaan erilaisia ongelmia. Tämän lisäksi asioita käsitellään yhdessä oppilaiden kanssa keskustellen.

Fysioterapeuttiopiskelijoiden suunnittelemissa toimintoissa olivat: piennäytelmä ja rastirata, ergonomiakisa, nystypallohierontarentoutus sekä taukojumppa. Jokaiselle toiminnalle asetettiin tavoitteet ja tarkoitus sekä suunniteltiin tarkasti toimintojen kulku. (CD-ROM S.20-43.)

Piennäytelmän ja rastiradan tavoitteena on lisätä oppilaiden tietoisuutta tuki- ja liikuntaelimistöstä sekä sen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Piennäytelmän tarkoituksena on herättää oppilaiden ajatuksia tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvoinnista sekä omien elämäntapojen merkityksestä. Lisäksi tarkoituksena on saada oppilaat kiinnostumaan omasta ergonomiastaan. Rastiradan tarkoituksena on ohjata oppilaita soveltamaan ja pohtimaan piennäytelmässä esille tulleita asioita. (CD-ROM S.21-36.)

Ohjaajat esittävät piennäytelmän oppilaille. Ihmiskehon anatomiaa havainnoidaan näytelmässä esimerkiksi luurankomallin avulla. Näytelmän jälkeen kierretään ulkona rastirata ryhmissä suunnistustyypillisesti kartan avulla. Rastien vastaukset käydään läpi yhdessä niin, että oikeiden vastausten merkitys selviää oppilaille. Esteen sattuessa rasti sijoitetaan leirialueen sisärakennuksiin (päärakennus, keittiö, sauna) varasuunnitelman mukaisesti.

Ergonomiakisan tavoitteena on saada oppilaat pohtimaan minkälaisilla asioilla he voivat vaikuttaa oman tuki- ja liikuntaelimistönsä hyvinvointiin sekä tutustuttaa oppilaat optimaalisen istuma- ja seisoma-asennon perustekijöihin. Kisan tarkoituksena on opettaa oppilaille mitä ergonomialla tarkoitetaan ja miksi se on tärkeää huomioida esimerkiksi koulussa. Kisa suoritetaan ulkona toiminnallisesti ryhmissä. Kisan toiminnallisuuden on tarkoitus lisätä aiheen mielekkyyttä ja motivoida oppilaita osallistumaan kisaan aktiivisesti. (CD-ROM S.37-41.)

Suunnitelma A:

Ergonomiakisa koostuu neljästä osasta. Kisa suoritetaan ulkona 5 – 6 hengen ryhmissä (yhteensä 5 ryhmää). Kaikki ryhmät saavat ohjeistuksen kisan kulusta samaan aikaan. Ryhmä liikkuu tietyn matkan ennalta ohjeistetulla liikkumistavalla tehtävän luokse. Tehtävänä on vastata ergonomia-aiheiseen kysymykseen valitsemalla valmiiksi laadituista vaihtoehdoista oikeat vastaukset. Oppilaat eivät saa kirjoittaa vastauksia, vaan he painavat ne mieleen, liikkuvat takaisin lähtöpaikkaan ja siellä vasta kirjaavat vastaukset paperille. Näin oppilaiden täytyy ymmärtää vastausvaihtoehdot ja tuottaa ne omin sanoin paperille. Kun vastaukset on kirjattu paperille, ryhmä luovuttaa paperin ohjaajalle. Nopeimmalle joukkueelle annetaan yksi piste. Pisteitä saa myös jokaisesta oikeasta vastauksesta (1 p./oikea vastaus). Ohjaajat laskevat pisteet yhteen. Kun kaikki ryhmät ovat suorittaneet tehtävän (maksimissaan 15 minuuttia aikaa / tehtävä), ohjeistetaan uusi liikkumistapa ja tehtävänanto. Kaikkien neljän tehtävän suorittamisen jälkeen oikeat vastaukset käydään yhdessä läpi kodalla. Samalla julkaistaan voittajajoukkue.

Liikkumistapoja:

- ainoastaan 5 tai 6 jalkaa saa olla maassa
- jonossa kädet edessä olevan hartioilla: jonon takimmainen juoksee ensimmäiseksi pujotellen ryhmäläisten välistä
- sama kuin edellä, jono takaperin, pallon vieritys jalkojen välistä ”tunnelia” pitkin jonon viimeiselle, joka ottaa pallon kiinni, liikkuu takaperin jonon ensimmäiseksi ja vierittää pallon jalkojen välistä jonon viimeiselle
- ryhmä etenee niin, että yksi ryhmäläisistä hyppää tai ottaa ison askeleen, josta seuraava jatkaa samalla tyylillä

Liikkumistapojen tavoitteena on koordinaation / tasapainon kehittäminen ja hauskanpito.

Suunnitelma B:

Ergonomiakisa suoritetaan sisätiloissa. Ryhmät saavat vastausvaihtoehdot eteensä ja heillä on 5 minuuttia aikaa ryhmässä pohtia ja löytää oikeat vastaukset. Sen jälkeen kaikki ryhmät suorittavat pienen kisan toisiaan vastaan (noin 5 minuuttia), jonka jälkeen he kirjaavat asiat paperille. Ohjaajat keksivät kisat oman mielikuvituksen mukaan. Kisa voi olla esimerkiksi jokin leikki tai lyhyt peli. Jokainen tehtävä suoritetaan samalla periaatteella eli oppilaat joutuvat muistelemaan oikeita vastauksia.

Nystypallohierontarentoutuksen tavoitteena on ohjata oppilaita rentoutumaan ja hahmottamaan omia kehon rajojaan. Tarkoituksena on tutustuttaa oppilaat rentoutusmenetelmiin sekä tuoda heille tietoa rentoutumisen tärkeydestä osana tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointia. (CD-ROM S.42.)

Oppilaille kerrotaan lyhyesti rentoutuksen periaatteita ennen varsinaista rentoutusta. Nystypallohieronta toteutetaan pareittain rentouttavan musiikin soidessa taustalla. Rentoutuksen kohteena oleva oppilas on päinmakuulla patjan päällä. Rentoutuksen toteuttava oppilas käy nystypallolla hieroen läpi toisen oppilaan kehon rajat. Tämän jälkeen kehoa hierotaan nystypallolla selkäpuolelta ja samanaikaisesti ohjaaja lukee lyhyen mielikuvarentoutuksen:

Ajattele mielessäsi jotain paikkaa, missä haluaisit olla. Tuo paikka voi olla tuttu menneisyydestäsi tai voit luoda sen mielikuvituksessasi. Siellä sinun on hyvä olla. Keskity täysin itseesi. Mieti hetkeen liittyviä värejä. Esimerkiksi keltaista, vihreää, punaista tai sinistä. Mieti hetkeen liittyviä ääniä. Kuuletko naurua, linnun laulua tai puron solinaa? Keskity kuuntelemaan musiikkia ja rentoudu.

Rentoutuksen jälkeen vaihdetaan rentoutuksen toteuttajan ja kohteen osia ja toistetaan sama toisin päin.

Taukojumpan tavoitteena on saada oppilaat ymmärtämään taukojumpan merkitys osana tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia. Taukojumpan tarkoituksena on tukea fysioterapeuttiopiskelijoiden suunnittelemaa ja ohjaamaa toimintaa leirikouluissa. Taukojumppa toteutetaan vähintään kerran päivässä joko musiikkiliikuntana tai toiminnallisen leikin tai pelin avulla. (CD-ROM S.43.)

Sosionomiopiskelijoiden alateeman toimintoja käsiteltiin tunnekasvatuksen näkökulmasta (CD-ROM S.44-51). Liikunnanohjaajaopiskelijat suunnittelivat ja toteuttivat toimintoja seikkailukasvatukseen liittyen (CD-ROM S.52-58).

7.3 Pilottileirikoulun arviointisuunnitelma

Ennen pilottileirikoulun järjestämistä fysioterapeuttiopiskelijat tekivät pilottileirikoulun arviointisuunnitelman. Arviointisuunnitelman tarkoituksena on tehdä palautteen keräämisestä järjestelmällisempää sekä mahdollistaa tuotteen kehittely ja viimeistely. Palautetta kerätään leirikoululuokan oppilailta ja opettajalta, leirikoulutyöryhmältä, Oppimiskeskus Optiimilta sekä muilta yhteistyötahoilta. Saadun palautteen avulla arvioidaan tiedotusta, käytännönjärjestelyjä (esimerkiksi ruokailu, leiripaikka), yhteistyötä, leirikoulun toteutusta (esimerkiksi aikataulu, leirikoulun pituus, käytetyt ohjausmenetelmät) ja sisältöä (tavoitteiden saavuttaminen) sekä tuotteen vastaavuutta Oppimiskeskus Optiimin tarpeeseen.

Leirikoululuokan oppilailta (LIITE 6) ja opettajalta (LIITE 7) sekä leirikoulutyöryhmältä (LIITE 8) kerätään palaute leirikoulun viimeisenä päivänä. Oppimiskeskus Optiimilta (LIITE 9) sekä muilta yhteistyötahoilta (LIITE 10) palaute kerätään pilottileirikoulun järjestämisen jälkeen. Fysioterapeutti-, sosionomi- ja liikunnanohjaajaopiskelijat täyttävät saman palautelomakkeen, muille oli tehty erilliset lomakkeet. Fysioterapeuttiopiskelijat vetävät palautteet yhteen leirikoulutuotteen viimeistelyä varten.

7.4 Pilottileirikoulun toteutus

Kaikki pilottileirikouluun suunnitellut toiminnot toteutettiin. Aikatauluun jouduttiin tekemään pieniä muutoksia toiminnan sujumuuden vuoksi. Muun muassa matalaköysirata ja pullokorikiipeily vaihtoivat aikataulussa paikkoja, oppilaille annettiin enemmän vapaa-aikaa ja molempien iltojen iltapalat hoidettiin saunomisen kanssa yhtäaikaisesti. Sisällöllisesti pilottileirikoulu toteutui suunnitelmien mukaisesti.

8 TUOTTEEN VIIMEISTELY

Fysioterapeuttiopiskelijat toteuttivat leirikoulun arvioinnin arviointisuunnitelman mukaisesti. Palautteista nousseiden asioiden ja kehittämissuositusten perusteella fysioterapeuttiopiskelijat viimeistelivät leirikoulutuotteen. Koska fysioterapeuttiopiskelijoiden tarkoituksena ei ollut tehdä tutkimusta, he eivät tarkastelleet palautteista saatuja tuloksia tilastollisesti. Fysioterapeuttiopiskelijat keskittyivät palautteita analysoidessaan erityisesti leirikoulun kehittämissuosiin.

8.1 Tiedonkulku yhteistyötahojen välillä

Leirikoululuokan opettaja ja oppilaat sekä Oppimiskeskus Optiimi kokivat tiedon- saannin leirikoulutyöryhmältä riittäväksi ja ajallaan tapahtuvaksi. Tiedotuksesta vastasivat pääosin fysioterapeuttiopiskelijat. Leirikoululuokan opettaja kaipasi enemmän tietoa leirikoulun kustannuksista ja tarkemmasta ohjelmasta jo hankkeen ideavaiheessa. Tämä ei kuitenkaan onnistunut, koska joidenkin käytännön- järjestelyiden kustannustiedot olivat saatavilla vasta luonnosteluvaiheen loppu- puolella neuvottelujen pitkittymisen vuoksi. Leirikoulun sisällön suunnitteleminen voitiin aloittaa kunnolla vasta luonnosteluvaiheessa, koska käytännön järjestelyjen hoitaminen vei paljon aikaa ideavaiheessa. Tarkemman ohjelman tekeminen pit-

kittyi ja se pystyttiin tekemään vasta kehittelyvaiheessa sisällön tarkennuttua, jolloin sitä ei pystytty toimittamaan aiemmin yhteistyökumppaneille. Jatkossa käytännönjärjestelyjen hoitaminen tulisi painottaa selkeästi prosessin alkupuolelle, jotta tuotteen tilaaja saa leirikoulun kustannusarviot hyvissä ajoin tietoonsa, jolloin niistä voidaan vielä neuvotella. Leirikoulun alustava hinta-arvio olisi myös hyvä mainita jo tuotetta markkinoitaessa kouluille.

Jotta leirikoulutuotteen toteutuminen onnistuisi mahdollisimman hyvin, vaatii se myös toimivaa tiedonkulkua leirikoulutyöryhmän välillä. Leirikoulutyöryhmä koki tiedonkulun toistensa välillä keskinkertaiseksi, hyväksi tai erinomaiseksi. Tiedonkulku ennen leirikoulua oli leirikoulutyöryhmän mielestä osittain puutteellista, mutta leirikoulun aikana tieto kulki sujuvasti. Ennen leirikoulua leirikoulutyöryhmä olisi halunnut pitää erillisen turvallisuuskokouksen, joka jäi toteuttamatta aikataulullisista syistä. Turvallisuusasioiden osaaminen leirikoulussa jäi jokaisen ohjaajan omalle vastuulle. Jatkossa tiedonkulun sujuvuuden takaamiseksi olisi hyvä tehdä prosessin alussa tarkka aikataulu, jonka noudattamiseen kaikki leirikoulutyöryhmän jäsenet sitoutuvat. Tällöin kaikilla on tiedossa mitä asioita tulee käsitellä missäkin ajankohdassa. Leirikoulun järjestämisen jälkeen olisi myös hyödyllistä pitää koko projektin päättävä kokous, josta voisi nousta uusia kehittämisideoita jatkoa varten. Tämä kokous jäi pitämättä leirikoulutyöryhmältä aikataulullisista syistä. Tärkeää olisi lisäksi painottaa leirikoulutyöryhmän kesken, että jokainen on itse vastuussa tiedon saannista.

8.2 Leirikoulun käytännönjärjestelyt

Kaikki leirikouluun osallistuneet olivat ruokailun järjestämiseen ja ruokiin pääosin erittäin tyytyväisiä. Leipurin Lasikko ja Napostella Ky:n palvelut saivat erinomaista palautetta ja he ovat halukkaita tekemään yhteistyötä Oppimiskeskus Optiimin kanssa myös jatkossa. Fysioterapeuttiopiskelijat hankkivat aamu- ja iltapala tarvikkeet itse Leipurin Lasikko ja Napostella Ky:n toiveesta. Jatkossa olisi käytännöllisempää, jos kaikki ruokatarvikkeet toimitettaisiin samasta paikasta.

Naumin leirikeskus leirikoulun toteuttamispaikkana sai leirikouluun osallistuneilta ristiriitaista palautetta. Osa leirikouluun osallistuneista oli sitä mieltä, että Naumin leirikeskus oli hyvä leirikoulun toteuttamispaikka kun taas osa koki sen jokseenkin puutteelliseksi. Kielteistä palautetta annettiin kraanaveden puuttumisesta, ulkovessoista sekä hakkuuroskista maastossa. Myönteistä palautetta saivat leirikeskuksen luonnonläheinen sijainti sekä sauna- ja uintimahdollisuus. Leirikoulun toteuttamispaikaksi ehdotettiin jatkossa myös muita Päijät-Hämeen alueen leirikeskuksia. Leirikoulutyöryhmä suosittelee kuitenkin jatkossa Naumin leirikeskusta toteuttamispaikaksi, koska leirikeskus on luonnon läheisyydessä, sisätilat ovat riittävät monelle kymmenelle ihmiselle ja kraanaveden puuttuminen oli tilapäistä. Jatkossa tuotteen tilaajan voisi halutessaan tutustuttaa paremmin eri vaihtoehtoihin leirikoulun toteuttamispaikaksi, jolloin leiripaikan mielekkyys pystyttäisiin paremmin takaamaan.

Leirikoululuokan oppilaat eivät pääosin pitäneet teltoissa nukkumisesta, muun muassa kamiinalämmityksen puuttumisen takia. Leirikeskuksen päärakennuksessa nukkuminen sai puolestaan heiltä hyvää palautetta. Jatkossa olisi hyvä varautua kamiinalämmityksellä, jos oppilasryhmä on niin iso, että tarvitaan myös telttama-joitusta.

Leirikoulun turvallisuussuunnitelman teko jäi leirikoulutyöryhmän mielestä liian myöhäiseen ajankohtaan. Jatkossa olisi tärkeää panostaa turvallisuussuunnitelman laatimiseen sekä muihin turvallisuuteen liittyviin asioihin ajoissa. Leirikoulutyöryhmä voisi hankkia esimerkiksi Oppimiskeskus Optiimissa työharjoittelussa olevilta sairaanhoitajaopiskelijoilta ohjausajan ensiaputaitojen kertaamista/opettelua varten.

Toiminnan sujuvuuden kannalta jatkossa olisi tärkeää panostaa käytännönjärjestelyjen hoitamisen tasapuoliseen jakautumiseen leirikoulutyöryhmän kesken. Leirikoulussa käytännönjärjestelyt, vastuun jakautuminen ja yhdessä toimiminen toimivat leirikoulutyöryhmän mielestä hyvin/erinomaisesti, mutta vastuu käytännönjärjestelyiden hoitamisesta jakautui ennen leirikoulua leirikoulutyöryhmän kesken epätasaisesti, jolloin osa leirikoulutyöryhmästä kuormittui suhteettoman paljon. Leirikoulutyöryhmä jakautui hankkeen alussa pienempiin ryhmiin, joista jokaisel-

le annettiin tietty vastuualue käytännönjärjestelyihin liittyen. Nämä ryhmät eivät kuitenkaan toimineet tuotteistusprosessin siirtyessä fysioterapeuttiopiskelijoille, jolloin moniammatillisesti kehitetyn tuotteen idea hajosi. Jatkossa olisi suositeltavaa jakaa käytännönjärjestelyt tasaisesti pienemmille ryhmille, jolloin kaikilla olisi myös yhtä paljon aikaa käytettävissä sisällön suunnitteluun.

8.3 Yhteistyön toimivuus

Kaikki leirikouluhankkeeseen osallistuneet tahot olivat tyytyväisiä yhteistyön toimivuuteen leirikoulutyöryhmän sekä Oppimiskeskus Optiimin ja leirikoululuokan välillä. Leirikoulutyöryhmän mielestä moniammatillinen yhteistyö ennen leirikoulua ja sen aikana oli pääosin keskinkertaista ja hyvää. Leirikoulutyöryhmä koki moniammatillisuuden erittäin tärkeäksi leirikoulun suunnittelussa ja toteutuksessa, sillä leirikoulun toteutus vaatii laaja-alaista ja monipuolista osaamista. Koska lähes kaikki leirikoulun sisällöistä suunniteltiin oman ammattialan ryhmissä, leirikoulutyöryhmän mielestä moniammatillisuus ei toteutunut hankkeessa parhaalla mahdollisella tavalla. Jatkossa leirikoulun sisältöjä suunniteltaessa tulisi panostaa moniammatilliseen suunnitteluun.

8.4 Leirikoulun toteutuminen

Kaikki leirikouluun osallistuneet kokivat kaksi vuorokautta kestäneen leirikoulun pituuden pääasiassa sopivaksi. Pieni osa vastanneista olisi toivonut leirikoulun kestävänsä pidempään, kolme - viisi vuorokautta. Lähes kaikki leirikouluun osallistuneista piti toiminnan määrää sopivana. Osa oppilaista olisi kuitenkin toivonut enemmän vapaa-aikaa leirikoulussa. Leirikoulutyöryhmän mielestä eri toimintoille oli varattu riittävästi aikaa, mutta jokainen päivä oli toimintojen kannalta hyvin täysi. Kaikki edellä mainitut asiat tukevat sitä, että leirikoulu voisi jatkossa kestää kolme vuorokautta. Tällöin oppilaille jäisi enemmän vapaa-aikaa ja leirikoulutyö-

ryhmä tutustuisi paremmin oppilaisiin, mikä nousikin tärkeänä kehittämisehdotuksena leirikoulutyöryhmän palautteista.

Leirikouluun osallistuneet kokivat leirikoulun ajankohdan keskiviikosta perjantaihin hyväksi. Tätä suositellaan myös jatkossa, jolloin oppilaat pääsevät leirikoulusta suoraan viikonlopun viettoon. Leirikoulun järjestämisaikajankohdaksi ehdotettiin kevään sijasta myös syksyä.

Leirikoulun opettaja ja oppilaat kokivat pilottileirikoulutyöryhmän toiminnan leirikoulun aikana pääosin erinomaiseksi. Leirikoululuokan opettajan mielestä ohjaus oli ammattitaitoista ja opetusmenetelmistä esimerkiksi ongelmanratkaisutehtävät olivat oppilaiden oppimista tukevia. Leirikouluun osallistuneet kokivat ohjaajien määrän olevan sopiva oppilasmäärään nähden. Leirikoulutyöryhmä olisi toivonut käytännön järjestelyihin ulkopuolisia henkilöitä (esimerkiksi ruokailujen organisoimiseen), jotta kaikki ohjaajat olisivat voineet olla jokaisessa toiminnassa mukana. Leirikouluun osallistuneet eivät kokeneet vanhempien läsnäoloa tarpeelliseksi.

8.5 Leirikoulun sisältö

Pilotoitava leirikoulu vastasi pääasiassa leirikoululuokan opettajan ja oppilaiden odotuksia. Leirikoulu sai heiltä kokonaisarvosanaksi hyvä/erinomainen. Kaikki leirikouluun osallistuneet olivat pääosin tyytyväisiä leirikoulun sisältöön. Sisältö koettiin monipuoliseksi ja asetettuja tavoitteita vastaavaksi. Osa leirikoulutyöryhmästä koki kuitenkin, että heidän alateemansa sisällön huolellisempi suunnittelu olisi mahdollistanut leirikoulun päätavoitteen saavuttamisen vielä paremmin. Palautteista nousikin esille huolellisen ennakkosuunnittelun tärkeys ja varautuminen suunnitelman muutoksiin. Sisällön toteutus sujui kokonaisuudessaan hyvin leirikoulutyöryhmän palautteiden perusteella. Leirikoululuokan opettaja ja leirikoulutyöryhmä kokivat leirikoulun pääteeman ja alateemojen sopivan leirikoululuokan oppilaille hyvin tai erinomaisesti.

Suurin osa leirikouluun osallistuneista oppilaista koki oppineensa paljon uusia asioita leirikoulun aikana. Asioita opittiin palautteiden perusteella muun muassa ergonomiasta, tuki- ja liikuntaelimestöstä, selkäkivuista, ryhtiasioista ja hyvinvoinnin merkityksestä. Lisäksi oppilaat kokivat pullokorikiipeilyn sekä nukkumisen teltassa opettavaisiksi.

8.5.1 Arviointi leirikoulun alateemasta tuki- ja liikuntaelimestön haasteet

Fysioterapeuttiopiskelijat arvioivat omien toimintojen toteuttamista ja tavoitteiden saavuttamista leirikoulussa heti omien toimintojen toteuttamisen jälkeen. Arviointia tehdessä fysioterapeuttiopiskelijat peilasivat myös leirikoululuokan opettajan ja oppilaiden antamaa palautetta omaan arviointiinsa.

Fysioterapeuttiopiskelijoiden toteuttama näytelmä ja rastirata saivat keskinertais- ta ja hyvää palautetta leirikouluun osallistuneilta leirikoululuokan opettajalta ja oppilailta. Suurin osa palautteisiin vastanneista piti näytelmää ja rastirataa luonnossa mielekkäänä tapana opetella uusia asioita. Leirikoululuokan opettajan mielestä yksinkertaisella näytelmällä saatiin oppilaat motivoitumaan uusista asioista. Uusia asioita opittiin tuki- ja liikuntaelimestöstä. Pieni osa leirikoululuokan oppilaista koki näytelmän ja rastiradan tylsäksi.

Fysioterapeuttiopiskelijat kokivat onnistuneensa erinomaisesti näytelmän ja rastiradan toteuttamisessa, koska toiminnalle asetetut tavoitteet saavutettiin. Tavoitteiden saavuttaminen näkyi siinä, että oppilaat pohtivat ja sovelsivat näytelmästä opittuja asioita vastatessaan rastikysymyksiin. Fysioterapeuttiopiskelijat kokivat erityisen hyväksi ratkaisuksi rastiradan bonus-kysymyksen, jossa oppilaat saivat itse esittää kysymyksiä aiheeseen liittyen fysioterapeuttiopiskelijoille. Kysymysten läpikäynnin yhteydessä oli havaittavissa oppilaiden motivoituminen ja kiinnostus aiheeseen. Näytelmän ja rastiradan tyyppisen toiminnan toteutus osoittautui olevan sopiva leirikoulutuotteelle. Kehittämisehdotuksena on oppilaiden jakaminen toimiviin ryhmiin niin, että jokaisen oppilaan oppiminen on ryhmässä

mahdollista. Ryhmäjaot tulisi miettiä tarkasti luokan opettajan kanssa, jotta voidaan välttyä toimimattomilta ryhmiltä.

Fysioterapeuttiopiskelijoiden toteuttama ergonomiakisa sai leirikoululuokan opettajalta ja oppilailta keskinkertaista ja hyvää palautetta. Suurin osa palautteisiin vastanneista piti ryhmässä toimimisesta ja ergonomiakisaan liittyneistä liikkumistavoista sekä oppi uusia asioita. Ergonomiakisan toteutustapa sai kiitosta. Palautteista kielteisinä asioina esille nousi muun muassa asioiden muistaminen ja ergonomiakisan hidas eteneminen.

Fysioterapeuttiopiskelijat kokivat onnistuneensa erinomaisesti myös ergonomiakisan toteuttamisessa. Fysioterapeuttiopiskelijat olivat panostaneet ergonomiakisan suunnitteluun ja kehitelleet sitä paljon ennen sen toteuttamista. Fysioterapeuttiopiskelijat eivät pystyneet täysin arvioimaan ergonomiakisalle asetettujen tavoitteiden saavuttamista, sillä tavoitteena oli saada leirikoululuokan oppilaat pohtimaan omaan ergonomiaan liittyviä asioita. Tämän pohtimisen tulos näkyy vasta myöhemmin. Sen sijaan oppilaat tutustuivat ergonomiaan sekä oppivat perusasiat hyvästä istuma- ja seisoma-asennosta, mikä oli ergonomiakisan toinen tavoite. Oppiminen näkyi asioiden kertauksessa ergonomiakisan jälkeen. Fysioterapeuttiopiskelijoiden mielestä ergonomiakisassa oli hyvä kerrata näytelmässä ja rastiradassa esille tulleita asioita. Ergonomiakisaan liittyneet liikkumistavat toimivat fysioterapeuttiopiskelijoiden mielestä hauskana ja mielekkäänä toimintana, jolloin oppilaat joutuivat toimimaan keskittyneesti tiiviinä ryhmänä. Kehittämiseksi on motorikan osa-alueen liittäminen ergonomiakisaan. Tällöin liikkumistapoja tulisi kehittää enemmän motorista hallintaa vaativiksi toiminnoiksi.

Fysioterapeuttiopiskelijoiden toteuttama rentoutus sai leirikoululuokan opettajalta ja oppilailta pääosin erittäin hyvää palautetta. Enemmistön mielestä nystypallohieronta oli rentouttavaa ja mukavaa. Rentoutuksen aikana sai keskittyä oman kehon tuntemuksiin. Leirikoululuokan opettaja ja oppilaat kokivat rentoutuksen olevan sopiva toiminto ennen nukkumaanmenoa.

Fysioterapeuttiopiskelijoiden arvio rentoutuksen toteutumisen onnistumisesta oli ristiriitainen oppilaiden antamaan palautteeseen nähden. Fysioterapeuttiopiskelijat kokivat rentoutuksen toteuttamisen haasteelliseksi tämän ikäiselle kohderyhmälle, koska ryhmä oli hyvin eläväinen ja rentoutuksen onnistuminen olisi vaatinut keskittymistä sekä hiljaisuutta. Pareittain toteutetun nystypallohierontarentoutuksen ei koettu olleen sopivin rentoutuskeino, koska usean parin kohdalla rentoutuksen toteuttajan toiminta ei ollut tarkoituksenmukaista. Yksilörentoutus voisi olla toimivampi vaihtoehto. Rentoutus oli hyvä lisä leirikoulun sisältöön ja se toimi hiljenemisen apuvälineenä ennen nukkumaanmenoa. Rentoutuksen tavoite saavutettiin edellä mainituista asioista huolimatta. Tarkoituksena oli myös tuoda leirikoululuokan oppilaille tietoa eri rentoutusmenetelmistä, mikä ei toteutunut ajan puutteen vuoksi.

Fysioterapeuttiopiskelijoiden toteuttama taukojumppa sai leirikoululuokan opettajalta ja oppilailta ristiriitaista palautetta. Mielipiteet taukojunnasta jakautuivat melko tasaisesti arviointiasteikolle. Osa vastanneista piti taukojumpan liikkeitä mukavina, helppoina ja hauskoina. Toiset kokivat taukojumpan tylsäksi. Pilottileirikoululuokan opettaja pohti taukojumpan sopivuutta tytöille ja pojille.

Fysioterapeuttiopiskelijat toteuttivat taukojumpan suunnitelman mukaisesti. Taukojumpan toteutus onnistui, mutta se ei herättänyt leirikoululuokan oppilaissa toivottua kiinnostusta. Taukojumpan tavoitteet jäivät saavuttamatta, koska taukojumppa jäi irralliseksi osioksi muista fysioterapeuttiopiskelijoiden toiminnoista, koska leirikoululuokan oppilaat eivät osanneet yhdistää taukojumpan merkitystä yhdeksi tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Tämä näkyi oppilaiden motivoitumattomuutena sekä kiinnostuksen puuttumisena toimintaan, etenkin poikien kohdalla. Taukojunnppaa tulisi kehittää niin, että se sopisi paremmin sekä tytöille että pojille ja toteutus olisi selkeämmin yhteydessä muihin toimintoihin.

Kokonaisuudessaan fysioterapeuttiopiskelijoiden toteuttamat toiminnot sujuivat leirikoulussa erinomaisesti. Fysioterapeuttiopiskelijat kokivat saavuttaneensa tuki- ja liikuntaelimestön haasteet -alateeman tavoitteet.

8.5.2 Arviointi leirikoulun alateemasta tunnekasvatus

Sosionomiopiskelijoiden toteuttama helmeily sai leirikoululuokan opettajalta ja oppilailta ristiriitaista palautetta. Osa piti kouluvuosien muistelua ja helminauhan tekemistä mukavana. Osa ei pitänyt asioiden kertomisesta ja koki toiminnan tylsäksi.

Sosionomiopiskelijoiden toteuttama kukkaisvoimaa -toiminto sai leirikoululuokan opettajalta ja oppilailta palautetta pääosin keskinkertaisesta erinomaiseen. Myönteisten asioiden kirjoittamista pidettiin hyvänä asiana palautteiden perusteella.

8.5.3 Arviointi leirikoulun alateemasta seikkailukasvatus

Liikunnanohjaajaopiskelijoiden toteuttama valokuvasuunnistus sai leirikoululuokan opettajalta ja oppilailta ristiriitaista palautetta. Mielenpitoet jakautuivat koko arviointiasteikolle. Oppilaat kokivat kuvien etsimisen sekä vaikeaksi että tylsäksi, mutta toisaalta myös mukavaksi ja hauskaksi.

Liikunnanohjaajaopiskelijoiden toteuttama matalaköysirata sai leirikoululuokan opettajalta ja oppilailta pääosin palautetta keskinkertaisen ja erinomaisen väliltä. Toimintaa pidettiin hauskana ja luottamusta opettavana. Kaikki eivät kuitenkaan uskaltaneet osallistua rataa.

Leirikoululuokan opettaja ja oppilaat antoivat suurimmaksi osaksi hyvää ja erinomaista palautetta liikunnanohjaajaopiskelijoiden toteuttamasta pullokorikiipeilystä ja oheisohjelmasta. Pullokorikiipeily koettiin mielekkääksi ja hauskaksi. Oheistoiminnan palaute oli ristiriitaista.

Liikunnanohjaajaopiskelijat tekivät kehittämis ehdotuksia toimintoihinsa liittyen (CD-ROM S.62-63).

8.6 Tuotteen vastaavuus Oppimiskeskus Optiimin tarpeeseen

Oppimiskeskus Optiimi oli tyytyväinen leirikouluun. Pilotoinnin kautta ilmenneiden kehitysideoiden avulla kehittyi valmis leirikoulutuote, joka on toteuttamiskelpoinen uudelle oppilasryhmälle. Leirikoulutuote vastaa palautteiden perusteella Oppimiskeskus Optiimin tarvetta.

9 POHDINTA

9.1 Tuotteistamisprosessi

Oppimiskeskus Optiimi tarjosi leirikouluhanketta opinnäytetyöaiheeksi toukuussa 2006. Kiinnostuimme aiheesta, koska olimme alustavasti suunnitelleet tekemämme lapsiin kohdistuvan opinnäytetyön. Päätös hankkeeseen lähtemisestä tuli tehdä nopeasti, jotta projekti saatiin ajoissa alkuun. Alkuvaiheessa olisimme kuitenkin kaivanneet enemmän tietoa opiskelijoiden roolista ja hankkeen laajuudesta sekä etenemistavasta. Alkua hankaloitti myös ohjaavan opettajan vaihtuminen ja opettajien ristiriitainen ohjaus.

Hankkeessa eteneminen oli alkuvaiheessa haastavaa, koska emme tienneet, onko kyseessä projektityö vai tuotteistamisprosessi. Tämän vuoksi työnjako leirikoulu-työryhmän kesken oli vaikeaa. Emme myöskään tienneet mitkä osa-alueet kuuluvat juuri meidän työhömmе, joten emme edenneet teoreettisen viitekehyksen kirjoittamisessa haluamallamme tavalla.

Vuoden 2006 loppupuolella valitsimme opinnäytetyömme toteuttamistavaksi tuotteistamisprosessin uuden ohjaavan opettajamme avulla. Päätimme leirikoulutyöryhmän kesken, että me vastaamme tuotteistamisprosessista ja muut leirikoulutyöryhmän jäsenet osallistuvat pilotoitavan leirikoulun sisällön suunnitteluun ja toteutukseen. Tämän jälkeen saimme selkeämmät raamit työllemme ja pystyimme

organisoimaan leirikoulutyöryhmän toiminnan paremmin. Tuotteistamisprosessin vaiheet auttoivat meitä leirikoulutyöryhmän toiminnan organisoimisessa. Välillä oli vaikea hahmottaa, missä tuotteistamisprosessin vaiheessa olimme menossa tai olimmeko edenneet liian aikaisin seuraavaan vaiheeseen. Jämsän ja Mannisen (2000, 28-29) mukaan tuotteistamisprosessin ei tulekaan välttämättä edetä vaiheiden mukaisesti, vaan niiden samanaikainen toteuttaminen on myös mahdollista.

Tuotteistamisprosessin alkuvaiheessa emme olleet tietoisia, kuinka paljon käytännön asioita tulee ottaa huomioon leirikoulua järjestettäessä, jolloin käytännönjärjestelyjen hoitaminen kasaantui prosessin loppuvaiheeseen. Käytännönjärjestelyihin kuului asioita, joihin emme olleet osanneet varautua, kuten vakuutusasioiden hoitaminen sekä turvallisuussuunnitelman ja riskianalyysin tekeminen. Koska emme olleet tietoisia näistä asioista, emme osanneet pyytää apua niiden hoitamiseen tuotteistamisprosessin alkuvaiheessa, vaan niiden tekeminen jäi melko myöhäiseksi. Edellä mainitut asiat hidastivat teoreettisen viitekehyksen kirjoittamista.

Alkukevään kiireestä huolimatta, saimme tarvittavat käytännönjärjestelyt hoidettua ajoissa ja leirikoulun sisällön suunniteltua. Kaiken kaikkiaan olimme erittäin tyytyväisiä omaan työskentelyymme. Leirikoulu toteutui suunnitelmien mukaisesti, jopa yli odotusten. Tämä oli palkitseva kokemus pitkän työskentelyn jälkeen. Leirikoulun toteutuksen jälkeen teimme arvioinnin leirikoulusta ja viimeistelimme tuotteen. Koska olimme tehneet kattavan arviointisuunnitelman, tuotteen viimeistelyvaihe sujui jouhevasti ja ongelmitta. Tuotteistamisprosessi saatiin päätökseen kesäkuun 2007 puolivälissä suunnitellun aikataulun mukaisesti.

9.2 Leirikoulutyöryhmän yhteistyö

Leirikouluhankkeen alkuvaiheessa leirikoulutyöryhmä jakautui pienempiin moniammatillisiin työryhmiin, joista jokaisella oli omat tehtävänsä. Aikataulujen sovittaminen oli hankalaa näissä työryhmissä, jolloin asiat etenivät hitaasti. Kun otimme vastuun tuotteistamisprosessista sekä samalla päävastuun käytännönjärjestelyiden hoitamisesta, luovuin samalla myös pienemmistä ryhmistä. Koim-

me helpoimmaksi hoitaa käytännönjärjestelyt itse aikataulullisista syistä johtuen. Moniammatillisissa työryhmissä toimiessa käytännönjärjestelyiden hoitaminen olisi kuitenkin kuormittanut koko pilottileirikoulutyöryhmää tasapuolisemmin. Moniammatillisista työryhmistä kiinnipitäminen olisi myös ollut tuotteistamisprosessin kannalta perusteltua, jolloin tuotteeseen olisi saatu moniammatillisempi näkökulma.

Koska vastasimme tuotteistamisesta, koimme, että meidän vastuullemme jäi myös sosionomi- ja liikunnanohjaajaopiskelijoiden teemojen teoretiedon kirjoittaminen opinnäytetyöhömmme. Toisten teemoista kirjoittaminen oli vaikeaa. Päädyimme kuitenkin kirjoittamaan myös näistä aihealueista opinnäytetyöhömmme, koska nekin kuuluivat leirikoulutuotteeseen. Leirikoulutyöryhmän kesken olisi kuitenkin täytynyt sopia, että jokainen kirjoittaa omasta temastaan teoriaosuuden tuotetta varten.

Yhteistyö leirikoulutyöryhmän kesken kesti noin vuoden. Pidimme säännöllisin väliajoin kokouksia, joiden avulla käytännönjärjestelyt ja leirikoulun sisältöjen suunnittelut saatiin pidettyä ajan tasalla. Koska leirikoulutyöryhmäämme kuului yhdeksän henkilöä, puuttui kokouksista usein ainakin yksi henkilö aikataulujen yhteensovittamisen vaikeuden vuoksi. Tämän seurauksena korostui tiedonkulun toimivuuden tärkeys leirikoulutyöryhmämme välillä. Koska vastuu tuotteistamisesta oli meillä, vastasimme pääsääntöisesti myös tiedonkulusta koko leirikoulutyöryhmälle. Tällä tavalla varmistimme, että pysymme tuotteistamisprosessin vaatimassa aikataulussa. Tiedottajan rooli lisäsi kuitenkin vastuutamme sekä työmääräämme. Huomasimmekin, kuinka paljon tämänkaltaisen ison prosessin etenemistä helpottaisi sekä tehostaisi se, jos kaikki leirikoulutyöryhmän jäsenet panostaisivat yhtä paljon tiedonkulkuun. Jämsään ja Manniseen (2000, 28) vedoten, työryhmän välisen toimivan yhteistyön ja yhteydenpidon tärkeys korostuukin tuotteistamisprosessin edetessä.

Yhteistyön toimivuus leirikoulutyöryhmän välillä koko tuotteistamisprosessin aikana oli mielestämme keskinkertaista. Tiedonkulun ajoittainen toimimattomuus sekä käytännönjärjestelyjen kasautuminen meidän hoidettavaksi olivat suurimmat syyt, miksi yhteistyö koko leirikoulutyöryhmän välillä ei toiminut parhaalla mah-

dollisella tavalla ennen leirikoulun toteutumista. Jos olisimme osanneet jakaa vastuuta enemmän leirikoulutyöryhmän kesken, olisi yhteistyö varmasti ollut toimivampaa. Leirikoulun aikana yhteistyö toimi erittäin hyvin ja kaikki leirikoulutyöryhmän jäsenet tulivat erinomaisesti toimeen keskenään. Tämä näkyi leirikoulun onnistuneena toteutuksena.

9.3 Teoreettisen viitekehyksen työstäminen

Olisimme halunneet käyttää huomattavasti enemmän aikaa opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen kirjoittamiseen, koska siinä näkyy opinnäytetyömme fysioterapeuttinen osuus. Koimme välillä, että teimme ainoastaan tuotetta, emmekä fysioterapia-alan opinnäytetyötä. Kun pääsimme suunnittelemaan leirikoulun sisältöä, saimme käyttää fysioterapian ammattialan osaamista. Leirikoulun sisällön suunnitteluvaihe leirikoulun toteutuksen rinnalla oli mielestämme koko tuoteistamisprosessin mielekkäin osio. Saimme vapaasti ideoida minkälaisilla menetelmillä voimme opettaa oppilaille asioita tuki- ja liikuntaelimestöstä sekä sen hyvinvoinnista. Fysioterapian ammattialan esilletuominen leirikoulun sisältöä suunniteltaessa oli kuitenkin vaikeaa, koska fysioterapeutin toiminta leirikoulussa ei ole yleistä ja aika leirikoulussa on rajallinen. Tavoitteellisen toiminnan keksiminen leirikouluun oli haastavaa, mutta myös erittäin mielekästä. Pystyimme kunnolla paneutumaan teorian tiedon kirjoittamiseen vasta maaliskuussa 2007. Teoreettinen viitekehyksemme valmistui suunniteltua myöhemmässä ajankohdassa, mutta se ei kuitenkaan viivästyttänyt opinnäytetyömme valmistumista.

Teoriatietoa löytyi helposti nuorten tämänhetkisestä terveydentilasta ja yleisimmistä nuorten terveyttä uhkaavista tekijöistä. Vaikeutena oli kuitenkin löytää juuri oleellinen tieto meidän opinnäytetyötämme koskien. Fysioterapeuttipiskelijoina tutustuimme tarkemmin nuorten tuki- ja liikuntaelinten haasteisiin sekä koululaisten ergonomiaan, joista päädyimme kokoamaan oman alateemamme leirikouluun. Tuki- ja liikuntaelinten ongelmista korostettiin etenkin niska-hartiaseudun sekä alaselän kiputiloja. Näiden syyksi nousi osittain koululaisten huono ergonomia. Mietimme, kuinka paljon nuoret voivat vaikuttaa omaan ergonomiaansa. Vaikka

nuorilla olisikin tietoa oikeanlaisista ja vähän kuormittavista työskentelytavoista, ei koulu välttämättä anna tähän mahdollisuutta. Ritvasen ym. (2001, 523-524) tutkimus tuokin esille, koulujen pulpettien ja tuolien huonon ergonomian yhteyden nuorten alaselkä- ja alaraajaoireiluun.

Korjattavaa on varmasti nuorten omissa elämäntavoissa, mutta myös esimerkilliseen opetukseen tulisi panostaa. Kouluympäristön hyvää ergonomiaa tulisikin painottaa aikaisempaa enemmän. Tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnin ylläpitämisestä sekä ergonomiasta annetaan alakoulussa suhteellisen vähän tietoa. Itse emme muista, että omana kouluaikana näihin asioihin olisi kunnolla panostettu. Tarvittaisiinkin enemmän opetusta, joka tähtäisi edellä mainittuihin asioihin. Esimerkiksi terveystietoa voitaisiin opettaa omana oppiaineena jo alakoulussa.

Kouluympäristö vaikuttaa nuorten terveydellisiin käyttäytymistapoihin. Kouluiässä olisikin tärkeää painottaa työkykyä ylläpitävien taitojen opettamista (Ritvanen ym. 2001, 524.) Leirikoulussa pyrimme vaikuttamaan edellä mainittuihin asioihin. Oli ilo huomata, kuinka kiinnostuneita oppilaat olivat tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnista sekä ergonomisista tekijöistä. Vuorovaikutus leirikoulussa oli lemminpuolista. Tähän vaikutti varmasti osaksi leirikoulun tilat, jotka poikkesivat normaalista opetustilasta. Opetus tapahtui osaksi leirikoulun tuvassa ja osaksi ulkona. Opetusmenetelmät olivat puolestaan pääasiassa toiminnallisia. Uskomme, että nämä tekijät yhdessä loivat nuorille hyvän oppimisympäristön.

9.4 Opinnäytetyön eettisyys

Pohdimme tuotteistamisprosessin aikana myös opinnäytetyötämme eettisyyttä. Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien eettisiin periaatteisiin kuuluu vaitiolovelvollisuus, joka koski myös opinnäytetyötämme. Päätimmekin jo tuotteistamisprosessin alkuvaiheessa, että opinnäytetyössämme ei mainita leirikouluun osallistuneen koulun nimeä tai luokan oppilaiden ja opettajan henkilöllisyyksiä. Yhteistyötahoilta ja leirikoulutyöryhmältä kysyimme luvan nimien käyttämiseen opinnäytetyössämme.

Kaikki hankkeeseen liittyneet tahot huomioitiin leirikoulun suunnittelussa. Leirikoulutyöryhmän lisäksi leirikoululuokan oppilaat ja opettaja sekä Oppimiskeskus Optiimi saivat vaikuttaa leirikoulun sisältöön. Leirikoululuokan oppilaat osallistuivat suunnitteluun vastaamalla kyselylomakkeisiin nimettöminä. Leirikoululuokan oppilaiden vanhemmille informoimme leirikoulusta kirjeitse sekä luokan vanhempainillassa. Näin lasten vanhemmat saivat tarvittavan tiedon leirikouluun liittyen. Mielestämme oli tärkeä vaatia vanhempien suostumus lapsen osallistumisesta leirikouluun, koska oppilaat olivat alaikäisiä. Olimme myös tietoisia lasten mahdollisista sairauksista, joista olimme vaitiolovelvollisia.

9.5 Oma työskentely ja oppiminen

Metsämuurosen (1998, 121, 127 136, 138) mukaan taito toimia moniammatillisissa työryhmissä on osa tulevaisuuden osaamista. Moniammatillinen yhteistyö on lisääntymässä, koska asiakkaiden ongelmia ei kyetä enää ratkaisemaan yhden ammattialan voimin. Myös projektityönosaamisen taito ja organisointitaidot korostuvat tulevaisuudessa, jotta eri alojen osaamista voidaan hyödyntää ja toimintaa kehittää. Yhdeksi tärkeäksi osaamisalueeksi tulevaisuuden kannalta voi myös nostaa kaaoksenhallintakyvyn.

Leirikoulutuotetta tehdessämme saimme paljon kokemusta tapahtuman järjestämisestä sekä tuotteistamisesta. Tuotteistamisen taito nousee merkittäväksi osaamisalueeksi tulevaisuuden työelämässä. Koemmekin, että tästä osaamisesta on meille jatkossa paljon hyötyä, sillä nykyisin oman osaamisen esille tuominen on tärkeää. Tuotteistaminen antaa tähän yhden mahdollisuuden. Työskentely leirikoulutyöryhmän sekä yhteistyötahojen kanssa opettivat myös keskustelu- ja organisointitaitoja, jotka antavat meille valmiuksia tulevaa työelämäämme varten. Nykyisin moniammatillisissa tiimeissä työskenteleminen korostuu entistä enemmän, josta saimme myös arvokasta kokemusta.

Suuren työryhmän haasteita olivat aikataulujen yhteensopivuus ja tiedonkulku sekä työnjaon organisointi leirikoulutyöryhmän kesken. Tuotteistamisprosessin edetessä opimme kuitenkin organisoimaan leirikoulun työskentelyä paremmin. Opimme myös, että vastaavanlaisissa projekteissa tulee ottaa huomioon paljon asioita, joihin täytyy varata enemmän aikaa. Kun nämä asiat ovat tiedossa jo prosessin alkuvaiheessa, niiden hoitamiseen on hyvä tehdä selkeä aikataulu ja tasapuolinen työnjako.

Teimme itse paljon sellaisia asioita, joihin olisimme voineet pyytää myös toisten ihmisten apua. Tunnollisuuttamme voi siis pitää osaksi myös hidastavana tekijänä, koska emme ymmärtäneet jakaa vastuuta tarpeeksi muulle työryhmälle. Meidän olisi myös pitänyt hyödyntää opponenttejamme aikaisemmin ja kysyä heidän mielipidettään esimerkiksi leirikoulun sisällöstä.

Mielestämme leirikouluhanke oli haastava projekti, joka oli myös henkisesti kuormittava. Mielekästä oli suunnitella sisältöä murrosikäisille ja toimia leirikoulussa heidän kanssaan. Vaikka leirikouluhanke on vienyt paljon aikaamme, oli hyvin toteutunut leirikoulu palkitseva kokemus. Olisimme kuitenkin toivoneet joko ohjaavan opettajan tai Oppimiskeskus Optiimin edustajan tulevan seuramaan leirikoulun toteutusta, jotta olisimme saaneet palautetta toteutuneesta leirikoulusta myös ulkopuolisen näkökulmasta. Mielestämme leirikoulun toteutus oli hyvin suuri ja tärkeä osa opinnäytetyötämme. Saavutimme opinnäytetyömme tavoitteen, sillä valmistimme Oppimiskeskus Optiimin tarpeita vastaavan leirikoulutuotteen.

9.6 Jatkokehityksiä

Leirikoulutuotteen valmistumisen jälkeen olisi mielenkiintoista toteuttaa saman sisältöinen leirikoulu toiselle kuudennelle luokalle. Leirikoulussa voisi arvioida sisältöjen lisäksi myös ohjaajien ohjaus- ja motivointitaitoja, joiden pohjalta leirikoulun opetuksellista sisältöä voisi vielä muokata.

Jatkossa moniammatilliseen leirikoulutyöryhmään voisi tulla mukaan myös muiden alojen opiskelijoita, esimerkiksi sairaanhoitajia. Näin leirikoulusta tulisi laaja sosiaali- ja terveysalan palvelutuote. Leirikoulu voisi olla myös kaksiosainen, jolloin ensimmäisellä kerralla opittujen asioiden omaksumista voisi arvioida leirikoulun jälkimmäisessä osassa. Leirikoulutuotteen markkinointi voisi olla myös jatkokehityksiä.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Kustannusosakeyhtiö Nemo. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. 2. uudistettu painos. WS Bookwell Oy, Porvoo.

Arikoski, P., Kröger, L., Kröger, H. & Bishop, N. J. 2002. Luuston terveys lapsuus- ja nuoruusiässä. *Duodecim* 2002;118(12):1251 – 1258.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Edita Prima Oy, Helsinki.

Bjälle, J. G., Haug, E., Sand, O., Mannila, K., Sjaastad, Ö & Toverud K. C. 1999. Ihminen: fysiologia ja anatomia. WSOY, Porvoo.

Cedercreutz, G. 2001. Selkä. Teoksessa Kukkonen, R., Hanhinen, H., Ketola, R., Luopajarvi, T., Noronen, L. & Helminen, P. (toim.) 2001. Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. 2. uudistettu painos. Vammalan Kirjapaino Oy, Vammala.

Chansirinukor, W., Wilson, D., Grimmer, K. & Dansie, B. 2001. Effects of backpacks on students: Measurement of cervical and shoulder posture. *Australian Journal of Physiotherapy* 2001 Vol.47, 110-116.

Dunkel, L. 2000. Lapsuuden ja nuoruusiän endokrinologia. Teoksessa Välimäki M., Sane T. & Dunkel L. (toim.) 2000. Endokrinologia. Kustannus Oy Duodecim. Karisto Oy, Hämeenlinna.

Eloranta, T., Korhonen, J. & Santala, E. 1999. Nuorten terveystieto. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.

Epler, M.E. & Palmer, M.L. 1998. Fundamentals of musculoskeletal assessment techniques. 2. painos. Philadelphia. Lippincott.

Ewles, L. & Simnett, I. 1995. Terveyden edistämisen opas. Sairaanhoidajien koulutussäätiö. Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset, Keuruu.

Gissler, M., Puhakka, T., Vuori, M. & Karvonen, S. 2006. Teoksessa Karvonen, S. (toim.) 2006. Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisoasian neuvottelukunta. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus, Stakes. Vammalan Kirjapaino Oy, Vammala.

Harinen, U. & Karkela, E. 1990. Minä kasvan. Kasvuikäisen fyysinen kehitys ja sen tukeminen. 1 – 2 painos. Kirjayhtymä Oy, Vaasa.

Hassi, M., Komonen, T., Konivuori, H., Lahti, P., Lehtonen, H., Leppänen, M-L., Marttila, N., Puikkonen, J., Vesala, R. & Vesala, S. 2001. Lasten ja nuorten hyvinvointi Lahdessa. Työryhmän selonteko. Lahden kaupunki. Heinäkuu 2001.

Haywood, K. M. & Getchell, N. 2005. Life span motor development. 4. painos. Champaign, Human Kinetics, Printed in the United States of America.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Tummavuoren kirjapaino Oy, Vantaa.

Kaivosoja, M. 2002. Kasvu ja kehitys kouluiässä. Sosiaalinen kehitys. Teoksessa Terho P., Ala-Laurila E-L., Laakso J., Krogius H. & Pietikäinen M. (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Kannas, L. 2002. Terveyskasvatus terveyden edistämisen keinona. Teoksessa Terho P., Ala-Laurila E-L., Laakso J., Krogius H. & Pietikäinen M. (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Ketola, T. 2002. Leirituuli. Käsikirja leiritoiminnan järjestäjille ja ohjaajille. Suomen Poikien ja Tyttöjen Keskus -PTK ry. Lasten Keskus. Karisto Oy, Hämeenlinna.

Kiiski, E. 1998. Seikkailua elämysten maailmassa. Teoksessa Lehtonen T. (toim.). 1998. Elämän seikkailu. Näkökulma elämykselliseen ja kokemukselliseen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Mannerheimin Lastansuojelu Liitto ry, Nuorten Palvelut ry. Atena kustannus oy. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Kivilahti, J., Lahti, P., Leppänen, M-L., Peltonen, P., Ylä-Soininmäki T. & Wendelin, M. 2005. Lasten ja nuorten hyvinvointia Lahdessa vuosina 2000-2004. Lahden kaupungin lasten ja nuorten hyvinvoinnin seurantaryhmä 26.9.2005.

Kivistö, A. 2003. Talousohjaus ja tuotteistaminen sosiaali- ja terveydenhuollossa. Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja C. Oppimateriaalit. Nro5. Tampere.

Kokkonen, M. & Saarinen, M. 2003. Tunneäly. Kohti kokonaista elämää. WS Bookwell Oy, Juva.

Kokljuschkin, M. 1999. Seikkailuun! Varhaiskasvatuksen seikkailukirja. Kirjayhtymä Oy. Tammer-Paino Oy, Tampere.

Korhonen, J., Eloranta, T. & Santala, E. 1999. Nuorten terveystieto. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.

Korkiakangas, M., Lyytinen, H. & Lyytinen P. (toim.) 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Werner Söderström Osakeyhtiö. WSOY:n graafiset laitokset, Porvoo.

Kuronen, J. & Rantakangas, H. (toim.). 1997. Leirikoulun opas. Lastensuojelun Keskusliitto / Seikkailuturvallisuusprojekti. Foxoffset Oy, Helsinki.

Kämäräinen, K., Nietosvuori, L. & Tiittanen H. 2007. Palvelutuote ja oppiminen. Opiskelijat ja opettajat palvelutoiminnan tuotekehittäjinä. Teoksessa Kilpinen T.A., Kämäräinen, K., Nietosvuori, L., Potinkara, H. & Tiittanen H. (toim.) 2007. Yrittäjyyden poluilla. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu. Sarja C. Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 20. Tampereen yliopistopaino Oy, Tampere.

Laine, O. 2002. Kasvu ja kehitys kouluiässä. Psyykkinen kehitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius H. & Pietikäinen, M. (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Lenko, H-L. 2002. Fyysinen kasvu. Teoksessa Huttunen, N-P. (toim.) 2002. Lasten ja nuorten sairaudet. Kirjoittajat ja Werner Söderström Osakeyhtiö. WS Bookwell Oy, Porvoo.

Luopajarvi T. Fysikaalisista hoidoista työkyvyn ylläpitoon. Teoksessa Kukkonen, R., Hanhinen, H., Ketola, R., Luopajarvi, T., Noronen, L. & Helminen, P. (toim.) 2001. Työfysioterapia. Yhteistyötä työ- ja toimintakyvyn hyväksi. 2. uudistettu painos. Vammalan Kirjapaino Oy, Vammala.

Malina, R.M, Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation and physical activity. 2.edition. Champaign, IL Human Kinetics cop., United States of America.

Metsämuuronen, J. 1998. Maailma muuttuu – miten muuttuu sosiaali- ja terveystoiminta-ala? Sosiaali- ja terveystoiminnan muuttuva toimintaympäristö ja tulevaisuuden osallistamistarpeet. Euroopan sosiaalirahasto. Tavoite 4-ohjelma. ESR-julkaisut -sarja. Oy Edita Ab, Helsinki.

Ojanen, M. 2001. Ilo, onni, hyvinvointi. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. 2004. Opetushallitus. Vammalan Kirjapaino Oy, Vammala.

Rajantie, J. & Perheentupa, J. 2005. Lasten terveys. Teoksessa Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S & Teperi, J. (toim.) 2005. Suomalaisten terveys. Duodecim. Saarijärven Offset Oy, Saarijärvi.

Rimpelä, A. 2005. Nuorten terveys. Teoksessa Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S & Teperi, J. (toim.) 2005. Suomalaisten terveys. Duodecim. Saarijärven Offset Oy, Saarijärvi.

Rinne, M. 2002. Mistä apu nuorten epäspesifeihin selkävaivoihin? Fysioterapia 4/02, 9-10.

Ritvanen, T., Koskelo, R. & Hänninen, O. 2001. Koulutyön ergonomia nousemasa polttopisteeseen. Kasvatus 5, Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja, 523–524.

Salminen, J. 2002a. Miksi nuoren selkä on kipeä? Fysioterapia 4/02, 4-7.

Salminen, J. 2002b. Tuki- ja liikuntaelinten oireet. Teoksessa: Terho, P., Alalaurila, E-L., Laakso, J., Krogius H. & Pietikäinen, M. (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Savolainen A. 2002. Terveellinen kouluympäristö. Teoksessa Terho P., Alalaurila E-L., Laakso J., Krogius H. & Pietikäinen M. (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

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

Telemäki, M. 1998a. Johdatus seikkailukasvatukseen teoriaan. Oulun Yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 11/1998. Oulun Yliopistopaino, Oulu.

- Telemäki, M. 1998b. Kurt Hahn ja elämyspedagogiikka. Teoksessa Lehtonen T. (toim.). 1998. Elämän seikkailu. Näkökulma elämykselliseen ja kokemukselliseen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Mannerheimin Lastansuojelu Liitto ry, Nuorten Palvelut ry. Atena kustannus oy. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Telemäki, M. & Bowles, S. 2001. Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö. Osa 1. Oulun Yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 15/2001. Oulun Yliopistopaino, Oulu.
- Terho, P. 2002. Terveyskasvatus. Teoksessa Terho P., Ala-Laurila E-L., Laakso J., Krogius H. & Pietikäinen M. (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. 2. uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Turunen, K. E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Atena Kustannus Oy. WS Bookwell Oy, Juva.
- Vertio, H. 2003. Terveiden edistäminen. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Vikat, A., Rimpelä, M., Salminen, J., Rimpelä, A., Savolainen, A. & Virtanen, S. 2000. Neck or shoulder pain and low back pain in Finnish adolescents. *Scand J Public Health* 2000;28, 164-173.
- Välimäki, I. 1983. Liikunnan vaikutus lapsen kehitykseen. *Duodecim* 1983;99(1): 89 – 95.

Painamattomat lähteet:

Ketola & Toivonen. 2002. Työtuolin säädöt käyttöön. Työterveyslaitos.

http://www.ttl.fi/Internet/Suomi/Aihesivut/Ergonomia/Tyokalut/saada_tyotuoli.htm
m. 13.8.2007.

Lahden kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma 2004. Lahden Kaupunki.

<http://www.lahdentietotekniikka.fi/www/cms.nsf/pages/6B464C2F1FAFDAC8C2257173003E2B38>. 29.5.2007.



LIITTEET

LIITE 1

23.5.2006

HEI!

Olemme fysioterapeutti-, liikunnanohjaaja- sekä sosionomiopiskelijoita Lahden ammattikorkeakoulusta. Olemme aloittaneet monialaisesti toteutettavan leirikouluhankkeen suunnittelemisen, josta meidän on tarkoitus tehdä opinnäytetyömme / suorittaa projektiopintoja vuosien 2006–2007 aikana.

Leirikouluhankkeemme tavoitteena on suunnitella sekä toteuttaa ja arvioida leirikoulu yhdelle Lahden alueen ala-asteen kuudennelle luokalle. Kyseessä on samalla tuotekehittely. Olemme aloittaneet hankkeen suunnittelemisen keväällä 2006 ja toteutamme leirikoulun toukokuussa 2007. Leirikoulu sisältää fysioterapian, liikunnan ja sosiaalialan koulutusten sisältöjä ja osaamista yhdistettynä ala-asteen opetussuunnitelman tavoitteisiin. Leirikoulun suunnittelu on vielä hyvin alkuvaiheessa ja tarkoituksena onkin, että myös koululla on mahdollisuus vaikuttaa leirikoulun sisältöön ja tavoitteisiin. Alustavien suunnitelmien mukaan leirikoulun pituus olisi kolme vuorokautta (kaksi yötä, kolme päivää). Toteutuspaikka on vielä avoin.

Leirikouluhankkeemme työryhmä koostuu kolmesta fysioterapeuttiopiskelijasta, kahdesta liikunnanohjaajaopiskelijasta sekä neljästä sosionomiopiskelijasta. Saamme hankkeeseemme ohjausta opettajiltamme.

Haemme leirikouluhankkeeseemme luokkaa, jossa on noin 20–25 oppilasta. Lähetämme tämän informaatiokirjeen useille Lahden alueen kouluille leirikouluhankkeestamme. Suoritamme tarkemman kyselyn syksyllä, jolloin leirikoulun suunnittelemisen on edennyt jo pidemmälle. Valitsemme halukkaista kouluista tavoitteisiimme sopivimman luokan.

Tulemme ottamaan Teihin uudelleen yhteyttä elokuun aikana. Jos Teillä on tässä vaiheessa kysyttävää leirikouluhankkeestamme, voitte ottaa yhteyttä alla oleviin henkilöihin.

Aurinkoista kesää toivottaen,

Jaana Kupiainen, fysioterapeuttiopiskelija (jaana.kupiainen@lpt.fi)

Sanna-Mari Pöyry, sosionomiopiskelija (sanna-mari.poyry@lpt.fi)



23.8.2006

HEI!

Olemme fysioterapeutti-, liikunnanohjaaja- sekä sosionomiopiskelijoita Lahden ammattikorkeakoulusta. Lähetimme Teille toukokuussa sähköpostitse tietoa leirikouluhankkeesta, joka toteutuu vuosien 2006 – 2007 aikana. Leirikouluhanke on monialaisesti toteutettava projekti, josta meidän on tarkoitus tehdä opinnäytetyömme / suorittaa projektiointoja opintoihimme liittyen.

Leirikouluhankkeemme tavoitteena on suunnitella sekä toteuttaa ja arvioida leirikoulu yhdelle Lahden alueen ala-asteen kuudennelle luokalle. Aloitimme suunnittelun keväällä 2006 ja leirikoulu on tarkoitus toteuttaa toukokuussa 2007. Leirikouluhanke on monialaisesti toteutettuna ensimmäinen laatuaan ja tarkoituksena onkin, että leirikoulu tuoteistetaan.

Leirikoulu sisältää fysioterapian, liikunnan ja sosiaalialan koulutusten sisältöjä ja osaamista yhdistettynä ala-asteen opetussuunnitelman tavoitteisiin. Leirikoulun sisällön suunnittelu on vielä alkuvaiheessa ja tarkoituksena onkin, että myös koululla on mahdollisuus vaikuttaa leirikoulun sisältöön ja tavoitteisiin. Alustavien suunnitelmien mukaan leirikoulun pituus olisi kolme vuorokautta (kaksi yötä, kolme päivää). Olemme tehneet kartoituksia Päijät-Hämeen alueen leirikeskuksista, joissa leirikoulu olisi mahdollista toteuttaa. Lopullista toteutuspaikkaa ei ole vielä päätetty.

Hankkeen suunnittelu etenee jatkuvasti ja seuraava vaihe on yhteistyöluokan valitseminen.

Etsimme siis hankkeeseemme yhtä ala-asteen kuudetta luokkaa Lahden alueelta. Luokalla toivoisimme olevan 20 – 25 oppilasta. Valitsemme halukkaista kouluista tavoitteisiimme sopivimman luokan.

Jos olette kiinnostuneita leirikouluhankkeestamme tai Teillä on jotain kysyttävää, toivomme Teidän ottavan yhteyttä alla oleviin henkilöihin 15.9 mennessä.

Ystävällisin terveisin,

Taru Mänttari, fysioterapeuttiopiskelija (taru.manttari@lpt.fi)



HEI!

Olemme suunnittelemassa ja järjestämässä lapsenne luokalle leirikoulua, joka toteutetaan toukokuussa 2007. Seuraavassa on hieman taustatietoja leirikoulun järjestämisestä.

Leirikoulutuotteen suunnittelu- ja kehittämistyöryhmäämme kuuluvat kolme fysioterapeutti-, kaksi liikunnanohjaaja- ja neljä sosionomiopiskelijaa. Kehitämme leirikoulutuotteen Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden laitoksessa toimivalle Oppimiskeskus Optiimille. Tällainen leirikouluhanke on monialaisesti toteutettuna ensimmäinen laatuaan.

Oppimiskeskus Optiimi on osa Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveystieteiden laitosta, jonka toiminta liittyy kiinteästi eri koulutusalojen opetussuunnitelmiin. Oppimiskeskus Optiimin toiminta koostuu työelämälähtöisistä projekteista ja hankkeista, joissa opiskelijat kohtaavat eri-ikäisiä asiakkaita. Opiskelijat osallistuvat projektien ja hankkeiden suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

Leirikoulu toteutetaan 23. – 25.5.2007 Naumin leirikeskuksessa, Sysmässä. Leirikoulu sisältää fysioterapian, liikunnan ja sosiaalialan koulutusten sisältöjä ja osaamista yhdistettynä ala-asteen opetussuunnitelman tavoitteisiin. Toimitamme myöhemmin keväällä tarkemmat tiedot leirikoulun kulusta ja käytännönjärjestelyistä sekä otamme vastaan ilmoittautumiset leirikouluun.

Jos Teillä on kysyttävää leirikoulusta, voitte lähettää sähköpostia seuraavaan osoitteeseen:
taru.manttari@lpt.fi

Aurinkoista kevään odotusta!

Työryhmämme puolesta,

Taru Mänttari (fysioterapeuttiopiskelija)



Sosiaali- ja terveysalan laitos
Oppimiskeskus Optiimi
Hoitajankatu 3
15850 LAHTI

TARJOUS

2.4.2007

Tarjouksen vastaanottajan yhteystiedot

Viite: Yhteistyöpalaveri 29.11.2006 ja muu yhteydenpito asian tiimoilta.

LEIRIKOULU 6. LUOKALLE

Kiitämme Teitä kiinnostuksestanne yhteistyöhön fysioterapeutti-, sosionomi- ja liikunnanohjaajaopiskelijoiden tarjoamaa palvelua kohtaan. Leirikoulusta tehdään tuote Lahden ammattikorkeakoulun Sosiaali- ja terveysalanlaitoksen Oppimiskeskus Optiimille. Teille tarjoamamme leirikoulupalvelu toimii tuotteen pilottina. Opiskelijat tekevät leirikoulusta kaksi oppinäytetyötä sekä suorittavat vapaasti valittavia opintoja. Opiskelijoita ohjaa jokaisen koulutusalan opettaja.

Tarjoamme teille kahden yön yli kestäväen leirikoulun suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin. Leirikouluun osallistuu sovitusti noin 26 oppilasta 6. luokalta.

Sisältö

Leirikoulu tarjoaa elämyksiä luonnossa, mukavaa yhdessäoloa ja tietoa mm. tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnista ja sen edistämisestä. Leirikoulun aikana on mahdollisuus uintiin ja saunomiseen. Ympärillä oleva luonto tarjoaa monipuoliset liikuntamahdollisuudet.

Erillinen leirikoulun ohjelma lähetetään myöhemmin.

Paikka

Leirikoulu toteutetaan Naumin leirikeskuksessa Sysmässä.



Ajankohta 23.-25.5.2007

Hinta Leirikoulun hinta on yhteensä 1525 €

sisältäen leirikeskuksen vuokran, leiriohjelman, ruuan, vakuutuksen, järjestäjien matkakorvaukset sekä materiaali- ja muut kulut.

Linja-autokyydit leirikeskukseen ja takaisin ovat tarjouksen ulkopuolella.

Kustannuspaikka

Odotamme vastausta tarjoukseen 16.4.2007 mennessä sähköpostitse osoitteeseen taru.manttari@lpt.fi.

Lisätietoja voitte kysyä;

Fysioterapiaopiskelija
Taru Mänttari
puh. 050 - 340 4956
email: taru.manttari@lpt.fi

Yliopettaja vs. fysioterapia
Jaana Lerssi-Uskelin
puh. 03 - 828 2780 tai 050 - 387 1946
email: jaana.lerssi-uskelin@lamk.fi

Yhteistyöterveisin,

Päivikki Lahtinen
Oppimiskeskus Optiimin vastaava

TURVALLISUUSUUNNITELMA (leiri, retki, tilan ulkopuolinen toiminta)							
Tapahtuma/ toiminta:	Leirikoulu						
Paikka (osoite täydellisenä):	Naumin leirikeskus, Naumintie 234, Karilanmaa, Sysmä						
Toiminnan järjestäjä:	Lahden ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan laitos, Oppimiskeskus Optiimi				Puhelin:	(03) 828 2797 tai 050 526 5933	
Alkaa pvm:	23.5.2007	aloitus klo:	11.00	Lopetus pvm:	25.5.2007	lopetus klo:	12.00
Osallistujat yht:	36	aikuisia:	10	nuoria:	26	naiset/miehet	24/12
Ryhmän erityispiirteitä (kokemus, liikuntarajoitteet, muut rajoitteet, jne):							
Suurimmalle osalle oppilaista tämä on ensimmäinen leirikoulu. Lasten sairauksia: astma, diabetes, ja migreeni sekä allergioita, joihin lapsilla on lääkitys. → Tarkkaillaan lasten vointia.							
Vastaava ohjaaja:	Henkilö 1				puhelin:		
Ohjaaja 1	Henkilö 2				puhelin:		
Ohjaaja 2	Henkilö 3				puhelin:		
Ohjaaja 3	Henkilö 4				puhelin:		
Ohjaaja 4	Henkilö 5				puhelin:		
Ohjaaja 5	Henkilö 6				puhelin:		
Ohjaaja 6	Henkilö 7				puhelin:		
Ohjaaja 7	Henkilö 8				puhelin:		
Ohjaaja 8	Henkilö 9				puhelin:		
Muu henkilökunta:	Henkilö 10				puhelin:		
Turvallisuus- desta vastaava:	Henkilö 1 Henkilö 2				puhelin:		
Päivystäjä:	Henkilö 1				puhelin:		
Tapahtuman/ toiminnan kuvaus:							
Leirikoulu 6. luokalle. Liitteenä leirikoulun ohjelma.							

Tapahtumapaikat/ retken reittisuunnitelma päivittäin (käytä tarvittaessa karttaliitettä!):

Leirikeskuksen ympäristö. Leirikeskus sijaitsee metsässä, järven läheisyydessä. Leirikeskuksen läheisyydessä ei ole paljoa liikennettä. Liitteenä leirikeskuksen kartta.

Ennakoivat toimenpiteet:

Ennakkoon tehty: turvallisuussuunnitelma sekä kerätty osallistujien vanhempien yhteystiedot ja tiedot mahdollisista sairauksista, lääkityksestä ja allergioista, jotka löytyvät sovitusta paikasta erillisestä kansiosista. Aina mukana: EA-laukut (yhteensä kolme) ja matkapuhelimet. Lisäksi käytössä 2 henkilöautoa, joiden käyttö tarvittaessa.

Kahdella ohjaajalla voimassa oleva ensiapu 2 koulutus. Ensiapu 1 kurssi on voimassa neljällä ohjaajalla. Kaksi ohjaajaa on käynyt hätäensiapukoulutuksen.

Terveystietolomakkeet pyydetty pvm.	2.5.2007	Saatu ja luettu pvm.	10.5.2007
Varusteluettelo annettu pvm.	2.5.2007	Varusteet tarkastettu pvm.	
Riskianalyysi laadittu pvm.	10.5.2007	Laatija	Leirikoulun ohjaajat

Muut turvallisuutta edistävät ennaltaehkäisevät toimenpiteet ja varautumiset riskianalyysin pohjalta:

Kaikki ohjaajat ovat paikan päällä ja tavoitettavissa puhelimitse koko leirikoulun ajan. Ohjaustilanteissa ohjaajia on aina vähintään kaksi. Lapset ovat koko ajan valvonnan alla (öisin yövalvonta). Leirikoulussa on selvät säännöt, jotka on käyty läpi osallistujien kanssa. EA-laukut on aina mukana ja EA-taitoiset ovat aina saatavilla. Lisäksi kaikki ohjaajat ovat tutustuneet tarkasti turvallisuussuunnitelmaan.

Ohjaushenkilökunta perehdytetty tilan ja toiminnan turvallisuussuunnitelmaan:**Huom!**

Pelastussuunnitelma:

Johtaja onnettomuustilanteessa:	Henkilö 1	Varahenkilö:	Henkilö 2
Muu turvallisuushenkilöstö:	Henkilö 3 Henkilö 4 Henkilö 5 Henkilö 6 Henkilö 7 Henkilö 8 Henkilö 9	Varahenkilö:	

Ryhmän toiminta onnettomuuden sattuessa:

Onnettomuuden sattuessa tehdään tilannearvio ja hätäilmoitus, pelastetaan onnettomuudessa olleet ja vaarassa olevat sekä estetään lisäonnettomuuksien syntyminen. Lisäksi suoritetaan välittömästi tarvittavat ensiaputoimenpiteet.

Toimintaohjeet ohjaajan/ ohjaajien ollessa kyvyttömiä toimimaan, kerrotaan ryhmälle:

Osallistujat opastetaan hakemaan apua aina ensin ohjaajilta. Jos kaikki ohjaajat ovat kyvyttömiä toimimaan, apua ohjataan hakemaan leirikouluun osallistuvalla opettajalla ja tarvittaessa tekemään itse hätäilmoitus. Osallistujille kerrotaan mistä matkapuhelimet ja tarvittavat puhelinnumerot sekä EA-laukut löytyvät.

Henkilö/ päivystysnumero, josta saa lisäohjeita onnettomuustilanteessa:

112 +
päivystyspuhelinnumerot

Ajo-ohjeet tapahtumapaikalle/ retken noutopaikalle:

	Karttanimi:	Koordinaatit:	Muu tunnistus/ ajo-ohje:
Noutopaikka 1	Leirikeskus	N 61°21.885` E 025°32.784`	Liite
Noutopaikka 2	Futiskenttä/ niitty	N 61°21.781` E 025°33.241`	Sama kuin ed., ohjaus
Noutopaikka 3	Iäs, Laituri	N 61°21.636` E 025°33.152`	Sama kuin ed., ohjaus
Noutopaikka 4	Vähäniemi	N 61°20.924` E 025°32.893`	Liitteessä oma loppu kappale

Pelastusvälineet:

Täydennetyt ensiapupakkaukset (sisältö liitteenä), sammutusvälineet.

Yhteysvälineet:

Matkapuhelimet.

Ryhmälle kerrottu turvallisuussuunnitelma ja ryhmällä tiedossa, mistä sen löytää tarvittaessa.

Tiedotussuunnitelma:

Tiedottajana toimii henkilö 1. Välittömien toimien jälkeen otetaan yhteys osallistujan vanhempiin, joiden yhteystiedot löytyvät sovitusta paikasta erillisestä kansiossa. Yhteydenoton jälkeen ko. henkilö ottaa johdon tilanteesta. Siihen asti vastuu on ohjaajilla!

Yleinen hätänumero **112**

Poliisi **10022**

Myrkytystietokeskus **(09)-471 977**

Muut tärkeät puhelinnumerot (terveyskeskuspäivystys, järvipelastusseura, jne...):

Sysmän terveyskeskus, puh. 03-84311 (päivystys päivisin, klo: 8-16)

Heinolan terveyskeskus, puh. 03-715 2205 (päivystys iltaisin, klo: 16-21)

Päijät-Hämeen keskussairaala, puh. 03-819 2385 (päivystys öisin, klo:21-8)

Laatijan allekirjoitus		Päiväys	21.5.2007
Liitteet:	Reittikartta/ ajo-ohje:	Riskianalyysit:	Koko toiminnan kuvaus:
Kpl: 1	Muu:	2	2 kpl

LEIRIAIKATAULU / - OHJELMA

Keskiviikko 23.5

- Kaksi ohjaajaa lähtee autolla Naumiin. Naumissa perillä 9.00 – 10.00.

11.00 Bussi starttaa koululta (2 – 4 sosionomiopiskelijaa mukana)

- Leirisäännöt käydään läpi bussissa
- Bingo, leiritarvikkeiden muistelu leikkimielisen kisan kautta, fiilistelyn kyselyä

12.00 Perillä Naumissa

- Ft-opiskelijat ja lo-opiskelijat ottamassa oppilaat vastaan + ohjaavat tytöt viemään tavarat teltaan ja pojat sisälle, sen jälkeen kokoontuminen yhteen, josta ft-opiskelijat jatkaa...

12.30-13.30 Ft-opiskelijat: alkuinfo (esittely, turvallisuus) sisällä päärakennuksessa + leiripassien jakaminen ja oppilaiden jakaminen 5 ryhmään (oppilaat nimeävät oman ryhmän) + leirijumppa, Naumin esittely

13.30 – 14.30 Lo-opiskelijat: Maastoon tutustuminen = valokuvasuunnistus

14.30 – 15.30 Sosionomiopiskelijat: Tullaan tutuiksi (nimikyltin teko & leikkejä). Pihapiirissä.
KAIKKI OHJAAJAT LÄSNÄ!

15.30 – 16.00 VAPAATA (jos edelliset ohjelmat pysyvät aikataulussa)

16.00 Päivällinen

- Ft-opiskelijat hoitavat ruuan vastaanottamisen klo 11 ja lämmittämisen klo.15–16
- Sosionomiopiskelijat hoitavat ruuat pois päivällisen jälkeen

17.00-19.00 Ft-opiskelijat: Luurankonäytelmä (päärakennus), tehtävärata ulkona ja sen läpikäyminen (päärakennus)

19.00 – 19.30 VAPAATA

19.30-20.00 Sosionomiopiskelijat: Montako palaa nappaat? (tutustumista) Kodalla. **KAIKKI OHJAAJAT LÄSNÄ!**

20.00-21.00 Iltapala kodalla

- Lo-opiskelijat hoitavat iltapalan kodalle (leivät ja makkarat), sytyttää nuotion ja lämmittää saunat (Ft-opiskelijat voivat avustaa iltapalassa)

21.00-21.30 Tyttöjen pesumahd. saunalla - ft-/lo-/sosionomiopiskelijat valvoo

21.30-22.00 Poikien pesumahd. saunalla - sosionomiopiskelija valvoo

Jos lapset eivät sauno / käy pesuilla ja aikaa jää, tässä välissä ft-opiskelijat voivat toteuttaa rentoutuksen päärakennuksessa (nystypallohieronta 20 – 30 min)

22.00 Lo-opiskelijat: Iltapiiri ja hiljaisuus (päärakennus) **LAPSET NUKKUMAAN!**

23.00 Kokous pihalla ft- + lo- + sosionomiopiskelijat (miten päivä mennyt, mitä huomioitava jne.)

23.00 – 03.00 Lo-opiskelijat: yövalvonta (herätys n. 10.30)

03.00 – 08.00 Sosionomiopiskelijat x2: yövalvonta + aamupalan valmistaminen + lasten herättäminen klo. 7.30

Torstai 24.5

7.30 Herätys + aamutoimet

8.00 Aamupala (sosionomiopiskelijat hoitavat aamupalan laitton ja siivoamisen, sen jälkeen nukkumaan... herätys 14.30)

9.00-11.00 Ft-opiskelijat: Aamujumppa + ergonomiakisa ULKONA (+ jos aikaa jää leikki / peli)

11.00 – 11.30 VAPAATA

11.30 Lounas

- Lo-opiskelijat hoitavat ruuan vastaanottamisen klo. 11.00 (tulee lounas + päivällinen)+ valmistelut
- Ft-opiskelijat hoitavat lounaan korjaamisen / siivouksen

12.30-14.30 Lo-opiskelijat: Matalaköysirata + vähintään 1x ft-/sosionomiopiskelija mukaan!

14.30 – 15.00 VAPAATA

15.00-17.00 Sosionomiopiskelijat: Helmeilyä (helminauhan teko). Rannalla.

17.00 Päivällinen

- Ft-opiskelijat hoitavat ruuan lämmittämisen 16-17 + siivoamisen

18.00-19.30 Lo-opiskelijat + Taru + 1 x sosionomiopiskelija: Pullokorikiipeily + oheishjelmaa

(17.00 – 19.30 sosionomiopiskelijat ovat valmistaneet tikkupullataikinan + saunan lämmitys + nuotio kodalle + iltapalan valmistaminen)

19.30-20.30 Poikien sauna (sosionomiopiskelija valvoo) + tyttöjen iltapala KODALLA

- Lo-opiskelijoiden palaute tytöiltä kodalla

20.30-21.30 Tyttöjen sauna (ft-opiskelijat/sosionomiopiskelijat valvoo) + poikien iltapala KODALLA

- Lo-opiskelijoiden palaute pojilta kodalla

21.30-22.00/23.00 Sosionomiopiskelijat: Kukka + Iltapiiri + hiljaisuus

23.00 Kokous pihalla ft- + lo- + sosionomiopiskelijat (miten päivä mennyt, mitä huomioitava jne.)

23.00 – 02.00 Ft-opiskelijat: yövalvonta

02.00 – 08.00 Sosionomiopiskelijat x2-4: yövalvonta + aamupalan valmistaminen + lasten herättäminen klo. 7.30

Perjantai 25.5

7.30 Herätys + aamutoimet

8.00 Aamupala (sosionomiopiskelijat hoitavat aamupalan laitton ja siivoamisen)

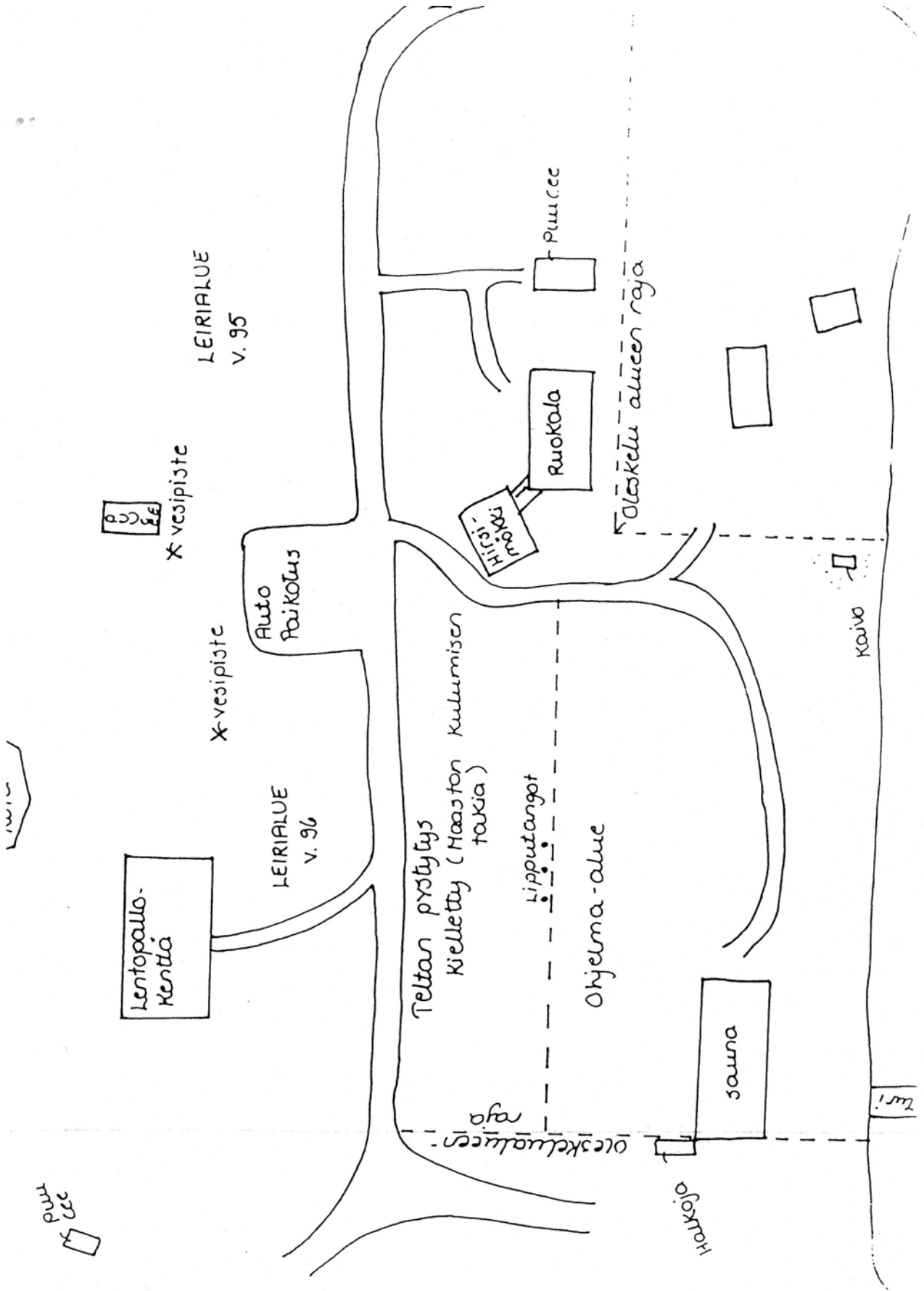
9.00-10.00 Ft-opiskelijat: aamujumppa + siivous / kaikki tavarat kasaan

10.00-10.30 Ft-opiskelijat: palaute (lapset, opettaja, LO:T, SOSSUT) Päärakennus

10.45 Lounas (sosionomiopiskelijat hoitavat, ruuan vastaanottaminen klo. 10.30)

11.45 Ft- + lo- + sosionomiopiskelijat: Yhteinen lopetus, kunniakirjojen jako

12.00 Bussi starttaa Naumista, bussissa ei ohjelmaa



Ajo-ohje Naumiin

Vääksystä lähdetään Sysmään päin.

Pulkkilanharjun jälkeen tulee Asikkalan ja Sysmän raja.

Heti rajan jälkeen oikealla puolella on lampi ja vasemmalla puolella kallioleikkaus.

Lammelta n. 1 km eteenpäin käännetään vasemmalle. (kyltti " Suomennurmi 4 ")

Sitä tietä n. 2,5 km , peltoaukealta metsäsaarekkeen jälkeen kääntyy tie vasemmalle. (kyltti "Naumin tie")

Sitä tietä n. 1 km ja vastaan tulee iso valkoinen kyltti oikealle: " Naumin leirikeskus"

N. 1 km ja olet perillä.

ENSIAPULAUKUN SISÄLTÖ

Kaikki kolme ensiapulaukkua sisältävät seuraavat tarvikkeet:

- Suojapeite
- Elvytyssuoja x 2
- Sidetarvikeyksikkö III (suojaside x 2, joustoside x 1, kolmioliina)
- Ensiapuside
- Haavaside x 4
- Ideaaliside x 2
- Elastinen side
- Taitos
- Puhdistuspyyhe
- Laastaria
- Rakkolaastaria
- Kolmioliina x 2
- Kylmäpakkaus x 2
- Teippi
- Hakaneuloja
- Sakset
- Kumihanskat

Yksi ensiapulaukku sisältää edellä mainittujen lisäksi seuraavat tarvikkeet:

- Kuumemittari
- Puhdistussuihke
- Taskulamppu
- Kyypakkaus
- Hydrocortison

RISKIANALYYSI

Toiminta riskitilanteissa:

Haavat ja verenvuodot:

- Tyrehdytä verenvuoto.
- Suojaa sidoksella.
- Tue kohoasentoon.
- Soita tarvittaessa 112.
- Suorita oireenmukainen ensiapu ja toimita henkilö tarvittaessa tikattavaksi terveyskeskukseen.

Murtumat:

- Soita tarvittaessa 112 (vakavat murtumat)
- Jos henkilö on tajuton, mutta hengittää, käännä kylkiasentoon.
- Älä liikuta vamma-aluetta.
- Tyrehdytä verenvuoto, mutta älä laita sidettä raajan ympäri.
- Tue vamma-alue liikkumattomaksi, esimerkiksi lastalla.
- Toimita henkilö jatkohoitoon terveyskeskukseen.

Aivotärhdys ja pään vammat:

- Jos henkilö menettää tajuntansa tai oksentaa, soita 112.
- Käännä henkilö kylkiasentoon.
- Seuraa tilannetta.

Kasvovammat:

- Soita 112.
- Käännä henkilö kylkiasentoon.
- Puhdista suu ja nielu.
- Tyrehdytä verenvuoto.
- Turvaa esteetön hengitys.
- Tarkkaile hengitystä ja verenkiertoa ja seuraa tilannetta.

Lihis- ja jännevammat:

- Kylmä, koho, kompressio.
- Toimita henkilö tarvittaessa jatkohoitoon.

Palovammat:

- Arvioi palovamma-aste.
- Jäähdytä vamma-aluetta juoksevan veden alla 10-20 minuuttia.
- Älä puhko rakkuloita, vaan suojaa ne voidesiteellä.
- Soita tarvittaessa 112.

Auringon pistos:

- Toimita henkilö varjoon ja viileään paikkaan.
- Varmista pään kohoasento ja laita otsalle viileä kääre.
- Seuraa tilannetta.

Alilämpöisyys:

- Toimita henkilö suojaan kylmältä.
- Anna hänelle lämmintä juotavaa ja kuivia vaatteita.
- Ohjaa liikkumaan.
- Tarvittaessa soita 112.

Puremat ja pistot:

- Puhdista alue vedellä ja pesuaineella.
- Laita alueelle ilmava suojasidos.
- Tarkista jäykkäkouristusrokotteen voimassaolo.
- Toimita henkilö lääkäriin.

Myrkytykset:

- Soita myrkytystietokeskukseen/112.
- Älä okseta!

Kuume, päänsärky, vatsakipu, oksentelu, hammassärky jne.

Lihaskramppi

Sairaskohtaukset

Tappelutilanne:

- Mene väliin.
- Ota tarvittaessa henkilöt takaapäin kiinni.

Ukkonen:

- Ohjaa kaikki henkilöt sisätiloihin.
- Laita sähköt pois.

Tulipalo:

- Ohjaa lähellä olevat henkilöt kauemmas palosta.
- Sammuta palo.
- Soita tarvittaessa 112.

PALAUTEKYSELY 23.–25.5.2007 JÄRJESTETYSTÄ LEIRIKOULUSTA - OPPILAAT

Vastaa alla oleviin merkitsemällä rastilla sopivin vaihtoehto. Yksi rasti kysymystä kohti.

1. Saitko tarpeeksi tietoa leirikoulusta ennen leirikoulun toteuttamista

(esim. ketkä ovat leirikoulun ohjaajat, leirikoulun sisältö / aikataulu, varustelista jne.)?

Kyllä En

Jos vastasit en, niin mistä olisit halunnut saada enemmän tietoa?

2. Oliko leirikoulun pituus (kaksi vuorokautta)

liian lyhyt? sopiva? liian pitkä?

Kuinka monta vuorokautta leirikoulun olisi pitänyt mielestäsi kestää?

3. Oliko leirikoulun ajankohta sopiva (ke 23. – pe 25.5)?

Kyllä Ei

Jos vastasit ei, mikä kuukausi ja mitkä viikonpäivät olisivat olleet parempia ajankohtia leirikoululle, miksi?

4. Oliko leirikoulussa

Liian vähän toimintaa Sopivasti toimintaa Liian paljon toimintaa

5. Arvioi leirikoulussa tapahtunutta toimintaa ympyröimällä sopivin vaihtoehto.

Perustele vastauksesi!

Toiminta	Huono	Välttävä	Keskin- kertainen	Hyvä	Erinomainen	Perustelu?
a. Näytelmä + rastirata metsässä	1	2	3	4	5	
b. Ergono- miakisa	1	2	3	4	5	
c. Taukojumppa	1	2	3	4	5	
d. Rentoutus	1	2	3	4	5	
e. Valokuva- suunnistus	1	2	3	4	5	
f. Matala- köysirata	1	2	3	4	5	
g. Pullokori- kiipeily + oheisohjelma	1	2	3	4	5	

h. Helmeily	1	2	3	4	5	3(5)
i. Kukkais- voimaa	1	2	3	4	5	
j. Muu, mikä?	1	2	3	4	5	

6. Opitko uusia asioita leirikoulussa?

Kyllä, mitä? En

7. Vastasiko leirikoulu odotuksiasi?

Kyllä Ei

Jos vastasit ei, miksi? Mitä olisit toivonut leirikoulussa olevan?

8. Arvioi alla olevia asioita ympyröimällä sopivin vaihtoehto. Perustele vastauksesi!

	Huono	Välttävä	Keskin- kertainen	Hyvä	Erinomainen	Perustelu?
a. Naumin leirikeskus toteuttamis- paikkana	1	2	3	4	5	
b. Ruokailu	1	2	3	4	5	
c. Nukkuminen teltoissa	1	2	3	4	5	
d. Nukkuminen sisällä	1	2	3	4	5	
e. Kokonais- arvosana leirikoulusta	1	2	3	4	5	
f. Kokonais- arvosana leirikoulun ohjaajien toiminnasta	1	2	3	4	5	

Vapaa palaute, risut & ruusut

KIITOS PALAUTTEESTASI! 😊

PALAUTEKYSELY 23.–25.5.2007 JÄRJESTETYSTÄ LEIRIKOULUSTA - OPETTAJA

Tarvitsemme palautettasi leirikoulutuotteen kehittämistä varten.

Vastaa alla oleviin kysymyksiin merkitsemällä rastilla sopivin vaihtoehto.

1. Oliko yhteydenpito / tiedottaminen leirikouluun liittyvistä asioista ennen leirikoulua riittävää ja ajallaan tapahtuvaa?

Kyllä Ei

Mistä olisit halunnut saada enemmän tietoa? Milloin?

2. Oliko leirikoulun pituus (kaksi vuorokautta)

sopiva? liian lyhyt? liian pitkä?

Kuinka monta vuorokautta leirikoulun tulisi sinun mielestä kestää?

3. Oliko leirikoulun ajankohta sopiva (ke 23. – pe 25.5)?

Kyllä Ei

Jos vastasit ei, mikä kuukausi ja mitkä viikonpäivät olisivat olleet parempia ajankohtia leirikoululle, miksi?

4. Oliko leirikoulussa

liian vähän toimintaa? sopivasti toimintaa? liian paljon toimintaa?

Kehittämisehdotuksia leirikoulun aikataulun suhteen?

5. Arvioi leirikoulun SISÄLTÖÄ ympyröimällä sopivin vaihtoehto. Perustele vastauksesi!

Toiminta oli ikäryhmälle sopivaa ja oppimista tukevaa/tavoitteita vastaavaa.

1: täysin eri mieltä

2: jokseenkin eri mieltä

3: en osaa sanoa

4: jokseenkin samaa mieltä

5: täysin samaa mieltä

Toiminta						Perustelu?
Näytelmä + rastirata metsässä	1	2	3	4	5	
Ergonomiakisa	1	2	3	4	5	
Taukojumppa	1	2	3	4	5	
Rentoutus	1	2	3	4	5	

						3(6)
Valokuva-suunnistus	1	2	3	4	5	
Matalaköysirata	1	2	3	4	5	
Pullokori-kiipeily + oheisohjelma	1	2	3	4	5	
Helmeily	1	2	3	4	5	
Kukkaisvoimaa	1	2	3	4	5	
Muu, mikä?	1	2	3	4	5	

6. Tyytyväisyytesi leirikoulun sisältöön.

Tyytymätön

Perustelut:

Hieman tyytyväinen

Kohtalaisen tyytyväinen

Tyytyväinen

Erittäin tyytyväinen

7. Vastasiko leirikoulu odotuksiasi?

Kyllä Ei

Mitä muuta olisit toivonut leirikoulussa olevan?

8. Arvioi leirikoulun TOTEUTUSTA ympäröimällä sopivin vaihtoehto. Perustele vastauksesi!

	Huono	Välttävä	Keskin- kertainen	Hyvä	Erinomainen	Perustelu?
Kokonais- arvosana käytännön- järjestelyiden sujuvuudesta	1	2	3	4	5	
Naumin leirikeskus toteuttamis- paikkana	1	2	3	4	5	
Ruokailu	1	2	3	4	5	
Majoitus teltoissa	1	2	3	4	5	
Majoitus sisällä	1	2	3	4	5	
Ohjaajien toiminta leirikoulun aikana	1	2	3	4	5	
Ohjaajien käyttämät opetus- menetelmät	1	2	3	4	5	

						5(6)
Toiminnan turvallisuus	1	2	3	4	5	
Toiminnan sujuvuus	1	2	3	4	5	
Toteutuksen onnistuminen kokonaisuudessaan	1	2	3	4	5	

9. Tyytyväisyytesi yhteistyön toimivuuteen leirikoulutyöryhmän kanssa koko leirikouluprojektin aikana?

Tyytymätön

Perustelut:

Hieman tyytyväinen

Kohtalaisen tyytyväinen

Tyytyväinen

Erittäin tyytyväinen

10. Tyytyväisyytesi leirikoulupakettiin kokonaisuudessaan?

Tyytymätön

Perustelut:

Hieman tyytyväinen

Kohtalaisen tyytyväinen

Tyytyväinen

Erittäin tyytyväinen

11. Olisitko toivonut vanhempien mukanaoloa leirikoulussa? Kyllä, kuinka monta ja minkälaisissa tehtävissä? En

12. Oliko leirikoulussa riittävästi ohjaajia oppilasmäärään nähden? Kyllä Ei

Kuinka monta ohjaajaa leirikoulussa tulisi sinun mielestäsi olla? _____

13. Olisitko halukas yhteistyöhön jatkossa? Kyllä En

Perustelu?

14. Miten kehittäisit leirikoulutuotetta?

15. Vapaa palaute, risut & ruusut

KIITOS PALAUTTEESTASI! 😊

PALAUTEKYSELY 23.–25.5.2007 JÄRJESTETYSTÄ LEIRIKOULUSTA - TYÖRYHMÄ

Tarvitsemme palautettasi leirikoulutuotteen kehittämistä varten.

Vastaa alla oleviin kysymyksiin merkitsemällä rastilla sopivin vaihtoehto.

Vastaaja:

- Fysioterapeuttiopiskelija Sosionomiopiskelija Liikunnanohjaajaopiskelija

OMAN TYÖRYHMÄN OSA-ALUEEN TOIMINNAN ARVIOINTI LEIRIKOULUSSA

1. Miten oman työryhmäsi suunnittelema sisällön toteuttaminen onnistui leirikoulussa?

- Huonosti Perustelut ja kehittämissuhteudet:
 Välttävästi _____
 Keskinkertaisesti _____
 Hyvin _____
 Erinomaisesti _____

2. Oliko työryhmäsi toiminnalle varattu riittävästi aikaa leirikoulussa?

- Kyllä Ei

Kuinka paljon enemmän aikaa olisitte tarvinneet?

3. Oliko Naumin leirikeskus työryhmänne toiminnan kannalta hyvä toteuttamispaikka?

- Kyllä Ei

Miksi ei? Minkälainen paikka tukisi paremmin toimintaanne?

4. Miten hyvin työryhmänne toteuttama toiminta vastasi leirikoululle asetettuja tavoitteita?

- Huonosti Perustelut ja kehittämissuhteet:
- Välttäväästi _____
- Keskinertaisesti _____
- Hyvin _____
- Erinomaisesti _____

LEIRIKOULUPROJEKTIN KOKONAISARVIOINTI**5. Oliko leirikoulun pituus (kaksi vuorokautta)**

- sopiva? liian lyhyt? liian pitkä?

Kuinka monta vuorokautta leirikoulun tulisi sinun mielestä kestää?

6. Oliko leirikoulun ajankohta sopiva (ke 23. – pe 25.5)?

- Kyllä Ei

Jos vastasit ei, mikä kuukausi ja mitkä viikonpäivät olisivat olleet parempia ajankohtia leirikoululle, miksi?

7. Miten hyvin leirikoulun tavoitteet sopivat kohderyhmälle (6.luokka)?

- Huonosti Perustelut ja kehittämissuhteet:
- Välttäväästi _____
- Keskinertaisesti _____
- Hyvin _____
- Erinomaisesti _____

8. Arvioi seuraavien asioiden TOIMIVUUTTA koko leirikouluprojektin aikana ympäröimällä sopivin vaihtoehto. Perustele vastauksesi!

	Huono	Välttävä	Keskin- kertainen	Hyvä	Erinomainen	Perustelu?
Työryhmän moniammatillinen yhteistyö ennen leirikoulua	1	2	3	4	5	
Työryhmän moniammatillinen yhteistyö leirikoulun aikana	1	2	3	4	5	
Tiedonkulku työryhmän välillä	1	2	3	4	5	
Työryhmän vastuun jakautuminen toteutuksessa	1	2	3	4	5	
Yhteistyö pilottiluokan kanssa ennen leirikoulua	1	2	3	4	5	

						4(5)
Yhteistyö pilottiluokan kanssa leirikoulun aikana	1	2	3	4	5	
Käytännönjärjestelyt	1	2	3	4	5	
Leirikoulutyöryhmän kokoukset (toimivuus, riittävyys, tarpeellisuus)	1	2	3	4	5	
Opettajien antama ohjaus	1	2	3	4	5	
Kokonaisarvosana leirikoulun toteutumisen onnistumisesta	1	2	3	4	5	
Kokonaisarvosana koko leirikouluprojektin onnistumisesta	1	2	3	4	5	

9. Olisitko toivonut vanhempien mukanaoloa leirikoulussa?

Kyllä, kuinka monta ja minkälaisissa tehtävissä? En

10. Oliko leirikoulussa riittävästi ohjaajia oppilasmäärään nähden?

Kyllä Ei

11. Kuinka monta ohjaajaa leirikoulussa tulisi sinun mielestäsi olla?

12. Olisitko halunnut leirikoulun suunnittelussa ja toteuttamisessa olevan mukana vielä muiden ammattialojen opiskelijoita?

Kyllä En

Minkä ammattialojen opiskelijoita olisit halunnut yhteistyöhön mukaan? Kuinka monta?

13. Pääsitkö seuraamaan riittävästi muiden ammattialojen opiskelijoiden toteuttamaa toimintaa leirikoulussa?

Kyllä En

Jos pääsit, oma arviosi toiminnan toteuttamisen onnistumisesta ja kehittämis ehdotukset?

14. Vapaa palaute, risut & ruusut:

KIITOS PALAUTTEESTASI! 😊

PALAUTEKYSELY 23.–25.5.2007 JÄRJESTETYSTÄ LEIRIKOULUSTA - OPTIIMI

Tarvitsemme palautettasi leirikoulutuotteen kehittämistä varten. Palautus viimeistään tiistaina 29.5 fysioterapiaopiskelijoille.

Vastaa alla oleviin kysymyksiin merkitsemällä rastilla sopivin vaihtoehto.

1. Olitko seuraamassa leirikoulun toteuttamista Naumin leirikeskuksessa?

Kyllä En

2. Oletko tyytyväinen leirikoulun sisältöön?

Kyllä En

Jos vastasit en, miksi?

3. Vastaako leirikoulun sisältö leirikoulun tavoitteita?

Kyllä Ei

Jos vastasit ei, miksi?

4. Kehittämisehdotuksia leirikoulun sisällön parantamiseksi ja tavoitteiden saavuttamisen edistämiseksi:

5. Olisiko Naumin leirikeskus jatkossakin hyvä toteuttamispaikka leirikoululle?**Perustele vastauksesi.**

- Kyllä Ei

6. Muut vaihtoehdot leirikoulun toteuttamispaikaksi perusteluineen:

7. Kuinka hyvin moniammatillisuus näkyi leirikoulun suunnittelussa ja toteuttamisessa?**Perustele vastauksesi.**

- Huonosti Perustelut:
 Välttävästi
 Keskinkertaisesti
 Hyvin
 Erinomaisesti

8. Kuinka tärkeänä pidät moniammatillisuuden toteutumista leirikoulu-tuotetta tukevana tekijänä? Perustele vastauksesi.

- Ei tärkeää Perustelut:
 Hieman tärkeää
 Kohtalaisen tärkeää
 Tärkeää
 Erittäin tärkeää

9. Minkä ammattialan opiskelijoita haluaisit jatkossa olevan mukana leirikoulutuotteen toteuttamisessa? Miksi? Kuinka monta?

10. Oliko yhteydenpito / tiedottaminen leirikouluun liittyvistä asioista koko tuotteistamisprosessin aikana riittävää ja ajallaan tapahtuvaa?

Kyllä Ei

Mistä olisit halunnut saada enemmän tietoa? Milloin?

11. Ovatko leirikoulutyöryhmän hoitamat käytännönjärjestelyt olleet tuotteen kannalta toimivia ratkaisuja?

Kyllä Eivät

Jos vastasit ei, miksi?

12. Onko tuotteen suunnittelussa ja pilotin toteuttamisessa otettu huomioon kaikki tarpeelliset asiat tilaamaanne tuotetta ajatellen?

Kyllä Ei

Mitkä asiat jäivät puutteellisiksi?

13. Vastaako leirikoulu-tuote Oppimiskeskus Optiimin tarvetta?

Kyllä Ei

14. Yhteistyön toimivuus leirikoulutyöryhmän ja Oppimiskeskus Optiimin välillä koko leirikoulun tuotteistamisprosessin aikana?

- Huono
 Välttävä
 Keskinkertainen
 Hyvä
 Erinomainen

Kehittämissideoita yhteistyön toimivuuteen:

15. Mitä asioita haluaisit muokattavan leirikoulu-tuotteen viimeistelyvaiheessa?

Vapaa palaute, risut & ruusut:

KIITOS PALAUTTEESTASI! 😊

PALAUTE YHTEISTYÖTAHOLTA

–Leipurin Lasikko ja Napostella Ky –

Leirikoulu Naumin leirikeskuksesta 23.5-25.5.2007

1. Oletko jatkossa halukas tekemään yhteistyötä Oppimiskeskus Optiimin kanssa leirikoulutuotteen toteuttamisessa?

Kyllä ____ En ____

2. Minkälaiset mahdollisuudet / edellytykset Teillä on olla yhteistyössä mukana jatkossa?

3. Saako fysioterapeuttiopiskelijat luvan mainita yrityksenne nimen opinnäytetyössään?

Kyllä ____ Ei ____

Paikka ja aika sekä allekirjoitus ja nimen selvennys

OPPIMISEN AIKAA, ELÄMYSTEN TAIKAA

Moniammatillinen leirikoulutuote kuudesluokkalaísille

Fysioterapeuttiopiskelijat: Kupiainen Jaana, Lassi Sanna & Mänttári Taru

Lahden ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysalan laitos

Syksy 2007

Sisältöjä leirikoulutuotteeseen ovat suunnitelleet fysioterapeuttiopiskelijoiden lisäksi:

Sosionomiopiskelijat: Aropaltio Kirsí, Hietala Heidi-Maria,

Pöyry Sanna-Mari & Tikka Valtteri

Liikunnanohjaajaopiskelijat: Karejoki Ninni & Kääriäinen Jenni

Tämä CD-ROM on osa fysioterapian opinnäytetyötä: Oppimisen aikaa, elämysten taikaa - moniammatillinen leirikoulutuote kuudesluokkalaisille. CD-ROM on syntynyt tuotekehitysprosessin tuloksena ja se sisältää moniammatillisesti suunnitellun ja toteutetun leirikoulun sisällön sekä kehittämissuositukset.

SISÄLLYS

<i>KYSELYLOMAKE OPPILAILLE</i>	1
<i>LEIRIKOULUUN ILMOITTAUTUMINEN / ESITIETOLOMAKE</i>	3
<i>LEIRIKOULUSÄÄNNÖT</i>	5
<i>LEIRIKOULUN VARUSTELISTA</i>	7
<i>RISKIANALYYSI</i>	9
<i>LEIRIKOULUN AIKATAULU</i>	13
<i>LEIRIPASSI</i>	17
<i>FYSIOTERAPEUTTIOPISKELIJOIDEN SUUNNITTELEMAT SISÄLLÖT</i>	20
<i>PIENNÄYTELMÄ JA RASTIRATA</i>	21
<i>ERGONOMIAKISA</i>	37
<i>NYSTYPALLOHIERONTARENTOUTUS</i>	42
<i>TAUKOJUMPPA</i>	43
<i>SOSIONOMIOPISKELIJOIDEN SUUNNITTELEMAT SISÄLLÖT</i>	44
<i>LIIKUNNANOHJAAJAOPISKELIJOIDEN SUUNNITTELEMAT SISÄLLÖT</i>	52
<i>VALOKUVASUUNNISTUS</i>	53
<i>MATALAKÖYSIRATA</i>	53
<i>PULLOKORIKIPEILY</i>	54
<i>PALAUTE LIIKKUNNANOHJAAJIEN OHJELMASTA:</i>	56
<i>SOKEAKÄVELY</i>	57
<i>HEILURI</i>	57
<i>LUOTTAMUSLEIKKI</i>	58
<i>FYSIOTERAPEUTTIOPISKELIJOIDEN KEHITTÄMISEHDOTUKSET</i>	59
<i>LIIKUNNANOHJAAJAOPISKELIJOIDEN KEHITTÄMISEHDOTUKSET</i>	62
<i>KUNNIAKIRJA</i>	64

KYSELYLOMAKE OPPILAILLE

HEI LEIRIKOULULAINEN!

Kerro meille, minkälaista toimintaa haluaisit leirikoulussa olevan. Rastita seuraavista mieluisimmat vaihtoehdot ja vastaa vielä lopussa oleviin kysymyksiin.

- Tietoisku
- Tietovisa
- Tehtävärata/kysymysrata
- Luontoseikkailu
- Kilpailut
- Ohjattuliikunta
- Näytelmä/sketsi
- Ilmaisutaito
- Pienryhmätyöskentely
- Leikit/laulut/lorut
- Pelit
- Rentoutus
- Askartelu

Mikä sinua askarruttaa/jännittää 7-luokalle siirtymisessä?

Mikä on lempiruokasi?

Oletko ollut aikaisemmin yötä teltassa, jos olet mitä pidit siitä?

KIITOS! 😊

LEIRIKOULUUNILMOITTAUTUMINEN/ ESITIETOLOMAKE

ILMOITTAUTUMINEN LEIRIKOULUUN

Oppilaan nimi: _____

Huoltajan / huoltajien nimi / nimet ja yhteystiedot (puhelinnumero ja osoite):

Olemme tutustuneet vanhempainillassa 2.5 jaettuihin leirikoulun sääntöihin ja varustelistaan. Lapseni osallistuu 23. – 25.5.2007 Sysmässä, Naumin leirikeskuksessa järjestettävään leirikouluun.

Kyllä _____ Ei _____

Huoltajan allekirjoitus

Jos lapsenne osallistuu leirikouluun, täyttäkää myös seuraavat kohdat huolellisesti:

Allergiat ja erityisruokavaliot: _____

Sairaudet: _____

Lääkitys: _____

Muuta huomioitavaa: _____

LEIRIKOULUSÄÄNNÖT

LEIRIKOULUSÄÄNNÖT

- ❖ Leirikoulu on koulu-aikaa, joten siellä noudatetaan koulun yleisiä järjestyssääntöjä.
- ❖ Leirikoulussa noudatetaan leiriaikataulua. Jokaisen on saavuttava sovittuun paikkaan sovittuna ajankohtana.
- ❖ Hiljaisuus alkaa sovittuna ajankohtana kello 22.00.
- ❖ Leirikoulualueelta ei saa poistua.
- ❖ Alkoholien, tupakan ja muiden päihteiden hallussapito ja käyttö ovat leirikoulussa EHDOTTOMASTI kiellettyjä. Päihteiden käyttö johtaa leirikoulusta poistamiseen.
- ❖ Leirikoulussa kunnioitetaan toisia. Huono käyttäytyminen (riitely, tappelu) on kiellettyä ja johtaa leirikoulusta poistamiseen.
- ❖ Jokainen huolehtii luokkakavereistaan sekä yleisestä turvallisuudesta.
- ❖ Jokainen huolehtii myös leiripaikan yleisestä siisteydestä ja siivoaa omat jälkensä.
- ❖ Kännyköitä saa käyttää sovittuina ajankohtina.
- ❖ Mahdollisissa ongelmatilanteissa otetaan yhteyttä ohjaajiin.

LEIRIKOULUN VARUSTELISTA

VARUSTELISTA LEIRIKOULUUN

- ❖ makuupussi
- ❖ makuualusta
- ❖ tyyny ja tyynyliina
- ❖ maastoon soveltuvat ulkoiluvaatteet ja jalkineet (esim. tuuli-/verryttelypuku ja lenkkarit)
- ❖ sadevarustus (esim. kumisaappaat ja sadepuku)
- ❖ päähine ja käsineet
- ❖ riittävästi vaihtovaatteita ja lämmintä vaatetusta!
- ❖ pyyhe ja uimapuku
- ❖ henkilökohtaiset hygienia- ja terveydenhoitovälineet (esim. peseytymisvälineet ja lääkkeet)
- ❖ muovimuki
- ❖ syvä muovilautanen
- ❖ veitsi, haarukka ja lusikka
- ❖ tasku-/otsalamppu
- ❖ muistiinpanovälineet

RISKIANALYYSI

RISKIANALYYSI

Toiminta riskitilanteissa:

Haavat ja verenvuodot:

- Tyrehdytä verenvuoto.
- Suojaa sidoksella.
- Tue kohoasentoon.
- Soita tarvittaessa 112.
- Suorita oireenmukainen ensiapu ja toimita henkilö tarvittaessa tikattavaksi terveyskeskukseen.

Murtumat:

- Soita tarvittaessa 112 (vakavat murtumat)
- Jos henkilö on tajuton, mutta hengittää, käännä kylkiasentoon.
- Älä liikuta vamma-aluetta.
- Tyrehdytä verenvuoto, mutta älä laita sidettä raajan ympäri.
- Tue vamma-alue liikkumattomaksi, esimerkiksi lastalla.
- Toimita henkilö jatkohoitoon terveyskeskukseen.

Aivotärähdys ja pään vammat:

- Jos henkilö menettää tajuntansa tai oksentaa, soita 112.
- Käännä henkilö kylkiasentoon.
- Seuraa tilannetta.

Kasvovammat:

- Soita 112.
- Käännä henkilö kylkiasentoon.
- Puhdista suu ja nielu.
- Tyrehdytä verenvuoto.
- Turvaa esteetön hengitys.
- Tarkkaile hengitystä ja verenkiertoa ja seuraa tilannetta.

Lihäs- ja jännevammat:

- Kylmä, koho, kompressio.
- Toimita henkilö tarvittaessa jatkohoitoon.

Palovammat:

- Arvioi palovamma-aste.
- Jäähdytä vamma-aluetta juoksevan veden alla 10-20 minuuttia.
- Älä puhko rakkuloita, vaan suojaa ne voidesiteellä.
- Soita tarvittaessa 112.

Auringon pistos:

- Toimita henkilö varjoon ja viileään paikkaan.
- Varmista pään kohoasento ja laita otsalle viileä kääre.
- Seuraa tilannetta.

Alilämpöisyys:

- Toimita henkilö suojaan kylmältä.
- Anna hänelle lämmintä juotavaa ja kuivia vaatteita.
- Ohjaa liikkumaan.
- Tarvittaessa soita 112.

Puuremat ja pistot:

- Puhdista alue vedellä ja pesuaineella.
- Laita alueelle ilmava suojasidos.
- Tarkista jäykkäkouristusrokotteen voimassaolo.
- Toimita henkilö lääkäriin.

Myrkytykset:

- Soita myrkytystietokeskukseen/112.
- Älä okseta!

Kuume, päänsärky, vatsakipu, oksentelu, hammassärky jne.

Lihaskramppi**Sairaskohtaukset**

Tappelutilanne:

- Mene väliin.
- Ota tarvittaessa henkilöt takaapäin kiinni.

Ukkonen:

- Ohjaa kaikki henkilöt sisätiloihin.
- Laita sähköt pois.

Tulipalo:

- Ohjaa lähellä olevat henkilöt kauemmas palosta.
- Sammuta palo.
- Soita tarvittaessa 112.

LEIRIKOULUN AIKATAULU

KESKIVIIKKO 23.5

12.00 TERVETULOA NAUMIIN!

12.30 ALKUINFO JA VALOKUVASUUNNISTUS

16.00 PÄIVÄLLINEN

17.00 TIETOA ANATOMIASTA + RASTIRATA

19.30 ILTAOHJELMAA KODALLA

20.00 ILTAPALA KODALLA

21.00-21.30 TYTTÖJEN SAUNA

21.30-22.00 POIKIEN SAUNA

22.00 ILTAPIIRI JA HILJaisuus



TORSTAI 24.5

7.30 HERÄTYS JA AAMUTOIMET

8.00 AAMUPALA



9.00 ERGONOMIAKISA ULKONA

11.30 LOUNAS

12.30 MATALAKÖYSIRATA

15.00 HELMEILYÄ RANNALLA

17.00 PÄIVÄLLINEN

18.00 PULLOKORIKIIPEILY + OHEISOHJELMAA

19.30-20.30 POIKIEN SAUNA + TYTTÖJEN ILTAPALA KODALLA

20.30-21.30 TYTTÖJEN SAUNA + POIKIEN ILTAPALA KODALLA

21.30 PIENTÄ PUUHAA, ILTAPIIRI JA HILJAISUUS

PERJANTAI 25.5

7.30 HERÄTYS JA AAMUTOIMET

8.00 AAMUPALA

9.00 AAMUJUMPPA + SIIVOUSTA JA TAVAROIDEN KASAUSTA

10.00 PÄÄRAKENNUKSESSA PALAUTE LEIRIKOULUSTA

10.45 LOUNAS

11.45 LEIRIKOULUN PÄÄTÖS

12.00 BUSSI LÄHTEE KOHTI KOTIA



LEIRIPASSI



LEIRIPASSI

23.-25.5.2007

NIMI: _____

RYHMÄ: _____



OSALLISTUIN LEIRIKOULUN AIKANA AKTIIVISESTI..

- VALOKUVASUUNNISTUKSEEN
- NÄYTELMÄN KATSOMISEEN, RASTIRADAN SUORITTAMISEEN JA OIKEIDEN VASTAUSTEN LÄPIKÄYMISEEN
- TUUSTUMISPELEIHIN JA -LEIKKEIHIN
- RENTOUKSEEN
- ERGONOMIAKISAAN
- MATALAKÖYSIRATAAN
- HELMEILYYN
- PULLOKORIKIIPEILYYN JA OHEISTOIMINTAAN
- KUKKAISVOIMAAN
- PALAUTTEEN ANTIMISEEN
- LEIRIKESKUKSEN SIISTIMISEEN

LISÄKSI..

- KÄYTTÄYDYIN LEIRIKOULUSSA MALLIKKAASTI JA ESIMERKILLISESTI TOISET HUOMIOON OTTAEN

FYSIOTERAPEUTTIOPISKELIJOIDEN SUUNNITTELEMAT SISÄLLÖT

PIENNÄYTELMÄ JA RASTIRATA

TAVOITE:

Piennäytelmän ja rastiradan tavoitteena on lisätä oppilaiden tietoisuutta tuki- ja liikuntaelimestöstä sekä sen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.

TARKOITUS:

Piennäytelmän tarkoituksena on herättää oppilaiden ajatuksia tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvoinnista sekä omien elämäntapojen merkityksestä. Lisäksi tarkoituksena on saada oppilaat kiinnostumaan omasta ergonomiastaan. Rastiradan tarkoituksena on ohjata oppilaita soveltamaan ja pohtimaan piennäytelmässä esille tulleita asioita.

PIENNÄYTELMÄN JA RASTIRADAN KULKU:

Ohjaajat esittävät piennäytelmän oppilaille. Ihmiskehon anatomiaa havainnoidaan näytelmässä esimerkiksi luurankomallin avulla. Näytelmän jälkeen kierretään rastirata ryhmissä suunnistustyypisesti kartan avulla. Rastien vastaukset käydään läpi yhdessä niin, että oikeiden vastausten merkitys selviää oppilaille.

NÄYTELMÄ

Olipa kerran 12-vuotias Liisa. Liisa oli jo pitkään kuunnellut kavereidensa valittelua niska- ja selkäkivuista. Näiltä Liisa oli kuitenkin itse välttynyt. Liisa haluaisi kuitenkin tietää, mistä nuo kivut johtuvat ja kuinka niitä voidaan ehkäistä. Aluksi Liisan tulisi kuitenkin tietää, mistä osasista hän koostuu. Niinpä Liisa kaivoi mummon vanhan ja pölyttyneen anatomian kirjan esille. Liisa avasi kirjan.

Liisa: "Ihminen koostuu luista, lihaksista ja nivelistä. Lihakset muodostavat yli puolet kehon painosta. Luustolihasia, jotka ovat olennaisimpia liikkumisen kannalta, on ihmisellä yli 600. Lihakset supistuvat ja siihen perustuu ihmisen kyky liikkua. Ilman lihaksia en siis pystyisi liikkumaan, puhumaan tai hengittämään."

Mummo: "Eikä sydämesi myöskään pumppaisi verta. Mitäs muuta kirjassa sanotaan?"

Liisa: "Luita ihmisellä on yli 200. Ne muodostavat kehon tukirangan ja suojaavat myös elintärkeitä elimiä. Pääkalloni suojaa siis aivojani, kylkiluut ja rintalasta keuhkoja ja sydäntä. Niiden avulla pysyn myös pystyssä. Mutta mistä selkäni ja niskani koostuvat? Mikä oikeastaan on selkäranka?"

Mummo: "Katsotaanpa asiaa kirjasta. Selkäranka koostuu seitsemästä kaulanikamasta, kahdestatoista rintanikamasta ja viidestä lannenikamasta, sekä risti- ja häntäluusta."

Liisa katseli luurankoa ja mietti. *Liisa: Koska kaula on niin lyhyt, sinne mahtuu vain seitsemän nikamaa, selkään niitä mahtuu yhteensä jopa 17, koska se on paljon pidempi. Näistä nikamista muodostuu rinta- ja lanneranka. Selkäranka näyttää myös aika mutkikkaalta. Se muistuttaa S-kirjainta. "Mummo, mitä muuta kirjassa sanotaan selkärangasta?"*

Mummo: Selkärangan nikaman päässä ovat solmut. Solmujen välissä ovat välilevyt. Välilevyt vaihtelevat selkärangan kohdistuvaa voimaa, esimerkiksi kävellessä ja juostessa. Ne mahdollistavat selkärangan liikkeen. Tuki- ja liikuntaelimistö ei koostu ainoastaan lihaksista ja luista, vaan siihen kuuluu myös nivelet. Ne ovat luiden välissä olevia liitoksia. Niiden avulla luita pystytään liikutamaan. Nivel liikkuu nivelvoiteen avulla. Se toimii samalla tavalla kuin kaksi kosteaa lasilevyä liukuessaan toisiaan vasten.

Nyt Liisa tietää, mitä tuki- ja liikuntaelimistöllä tarkoitetaan. Sen hyvinvoinnista pitää muistaa huolehtia, sillä tuki- ja liikuntaelimistön kunto näkyy ryhdissä. Huonossa kunnossa olevat tai liian kireät lihakset eivät jaksavat ylläpitää hyvää ryhtiä. Myös luut tarvitsevat liikuntaa, jotta ne pysyvät vahvana ja jaksavat kasvaa. Nyt Liisakin tietää, että liikunta ja venyttelyt eivät ole menneet hukkaan.

Liisa meni seinän viereen, johon hänen mummonsansa oli laittanut rastin seinään kohdalle, mihin Liisan pää on yltänyt kaksi vuotta sitten. Mummo piirsi rastin uudelleen.

Mummo: "Oletpas hurahtanut pituutta kahden vuoden aikana. Ainakin kymmenen senttiä".

Mummo taputti Liisan päätä.

Mummo: " Olet tullut murrosikään. Tuolloin ihminen kasvaa lyhyessä ajassa paljon. Siitä käytetään nimitystä kasvupyrähdys. Koska kasvu on niin nopeaa, elimistön on usein vaikea sopeutua muutokseen ja hyvää ryhtiä voi olla vaikea ylläpitää."

Liisa: "Mitä hyvä ryhti tarkoittaa?"

Mummo: "Hyvässä seisoma-asennossa sivusta katsottuna pää ja olkapää ovat vartalon keskellä ja selkä kaareutuu S-kirjaimen muotoisesti. Tyypillisimpiä ryhtivirheissä polvet yliojentuvat, alaselän notko on korostunut tai oiennut tai pää on työntynyt liian eteen. Muistapa myös Liisa että ryhtiin vaikuttavat myös omat elintapasi. Huonot elintavat, kuten liikkumattomuus ja huonot asentotottumukset lisäävät tuki- ja liikuntaelimistön ongelmia, kuten esimerkiksi niska- ja selkäkipuja. Tehän istutte siellä koulussa paljon. Kuinkas sinä Liisa istut pulpetin ääressä?"

Liisa: " Niin, että olen aivan tuolin reunalla, selkäni ei nojaa mihinkään ja välillä laitan pään pulpetille".

Mummo: "Mitä ihmettä? Hyvässä istuma-asennossa selkä on selkänojaa vasten, jalat ovat maassa ja hartiat rentoina. Kiinnitäpä Liisa myös huomiota siihen, miten kannat reppua. On hyvä kantaa sitä kummallakin olalla, jotta kuormitusta ei tule vain toiselle hartialle."

Liisa: "Entäs tämä vanha patjasi täällä? Pitääkö minun nukkua vielä tällä samalla kuhmuraisella patjalla? Eikö huono patjakin lisää niska- ja selkäongelmia?"

Mummo: "Oikeassa olet Liisa. Kyllä tuosta patjasta pitää jo luopua."

Niinpä Liisa ja mummo lähtivät yhdessä viemään patjaa roskalavalle. Matkalla Liisa tuumasi mummolle oppineensa paljon uusia ja tärkeitä asioita ihmiskehosta ja sen toiminnasta.

RASTI 1

A. Merkitkää kuvaan:

1. nikama
2. välilevy
3. häntäluu



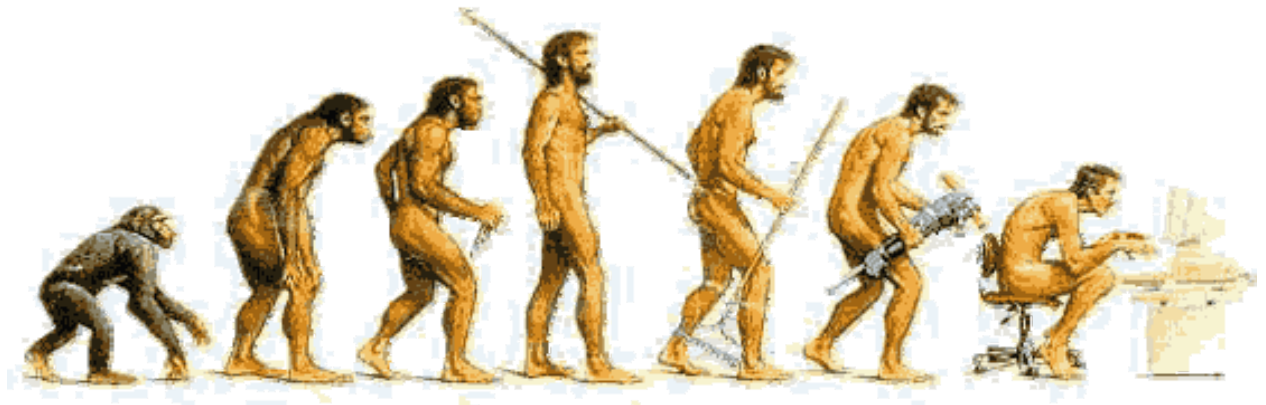
(Sobotta 1989, 4.)

B. Mikä on välilevyjen tehtävä?

- a. välilevyillä ei ole merkitystä selän hyvinvoinnin ja toiminnan kannalta
- b. vaimentaa iskuja ja tuottaa selkärangan liikkeitä
- c. toimia ravintovarastona

RASTI 2

Mainitkaa ja kirjatkaa ylös hyvälle ryhdille tunnusomaisia piirteitä ja yksi yleinen ryhtimuutos. Huomioikaa vastausta miettiessänne ihmisen koko keho. Pisteytys: 1 piste / oikea vastaus. Kirjoittakaa ylös, mikä on teidän mielestä alla olevan kuvan opetus.

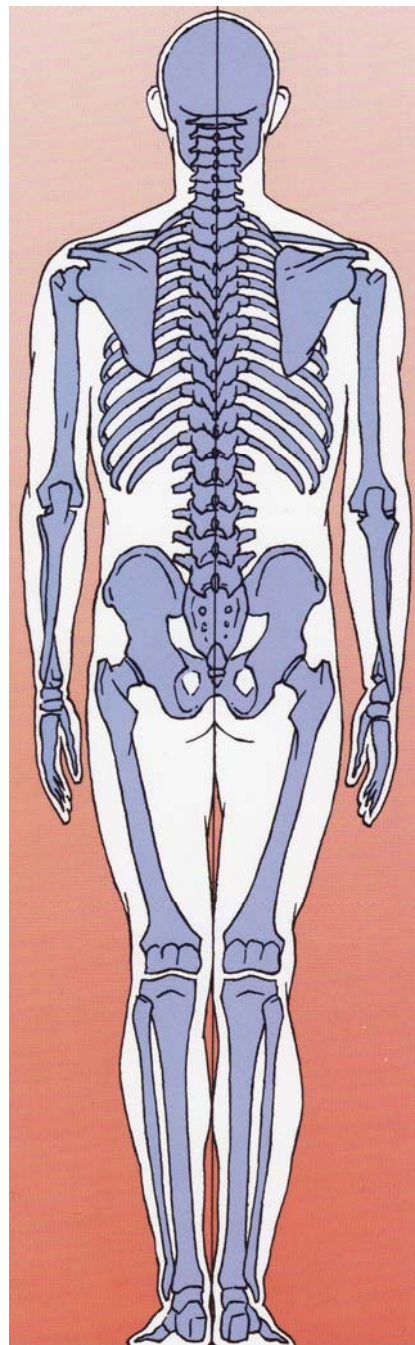


(Kiviopas 2007.)

RASTI 4

Mitä luusto tarvitsee voidakseen hyvin?

- a. riittävästi kaliumia
- b. kuormittavaa liikuntaa
- c. paljon sokeria sisältävää ravintoa

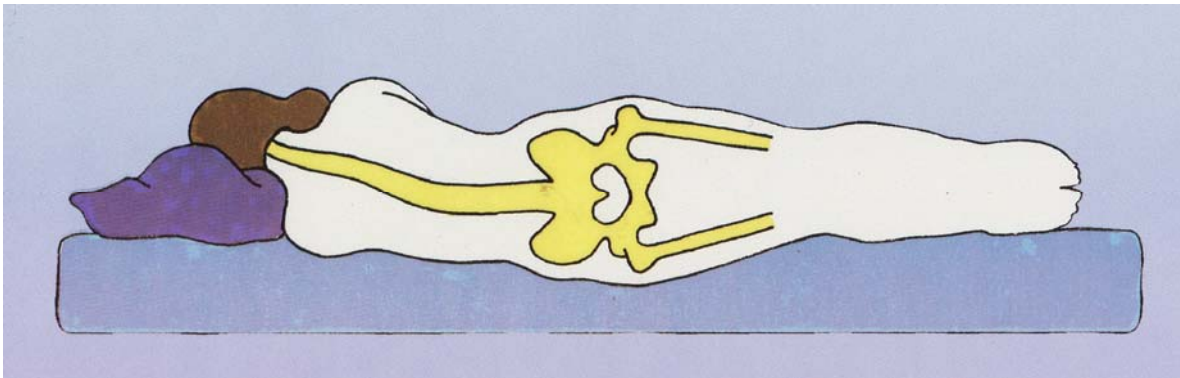


(Cedercreutz & Hanhinen 1993, kalvo 21/54.)

RASTI 5

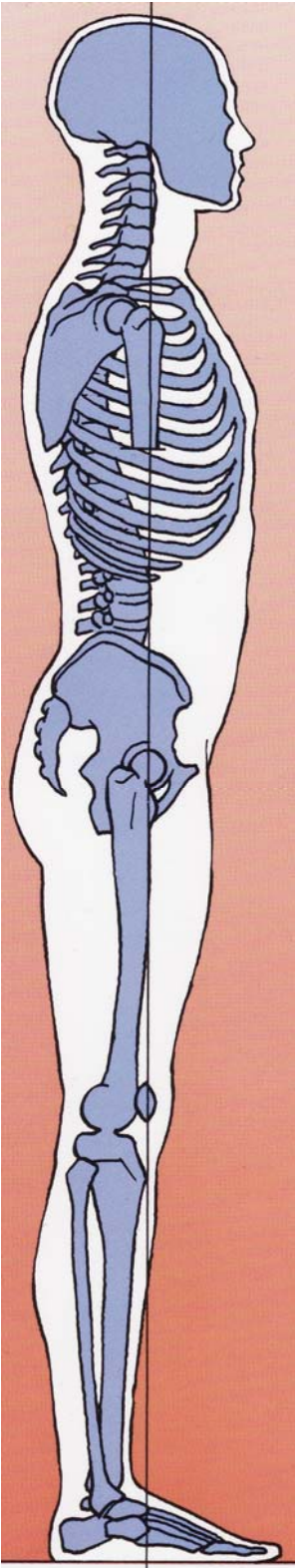
Minkälainen patja on paras selkäsi hyvinvoinnin kannalta?

- a. pehmeä, johon koko vartalo uppoaa mukavasti
- b. yksilöllisesti valittu, tarpeeksi jäykkä
- c. mummon monta kymmentä vuotta vanha, hyväksi koettu patja



(Cedercreutz & Hanhinen 1993, kalvo 52/54.)

RASTI 6



Miättikää ja kirjattaa ylös, mitä tuki- ja liikuntaelimityö teidän mielestänne tarkoittaa ja mistä osista se koostuu?

(Cedercreutz & Hanhinen 1993, kalvo 21/54.)

RASTI 7

Miten murrosikä yleensä vaikuttaa nuoren kasvuun?

- a. kasvu pysyy tasaisena
- b. ilmenee ns. kasvupyrähdys
- c. erityisesti raajat kasvavat

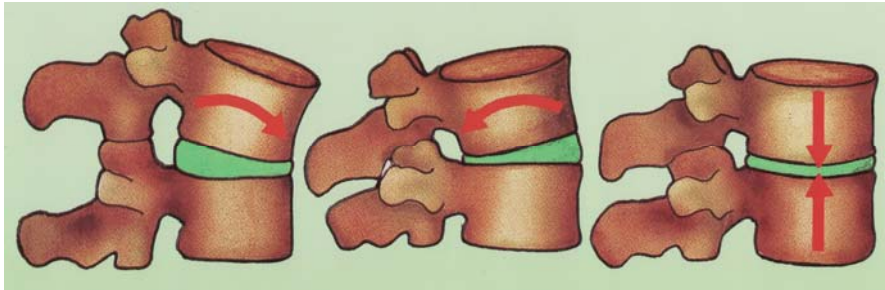


(Hervonen 2004, 385.)

RASTI 8

Muodostakaa lauseita, joissa tulee käyttää vähintään neljää alla olevaa sanaa. Pisteytys: 1 piste / käytetty sana. Sanoja saa taivuttaa. Lauseen tulee olla järkevä ja liittyä oppimiinne asioihin (esim. Leirikoulussa on mukavaa, siellä paljon uutta tietoa saa. Liikunta ja juokseminen luita vahvistaa ja kun koulureppua oikein kannetaan sillä hyvää ryhtiä ylläpidetään.).

- selkäranka, lihas, koulureppu, nikama, nivel, luusto, ryhti, välilyvy, liikunta, juoksu, ystävä, murrosikä, seitsemäs luokka, leirikoulu, tuki- ja liikuntaelimestö, ruokavalio

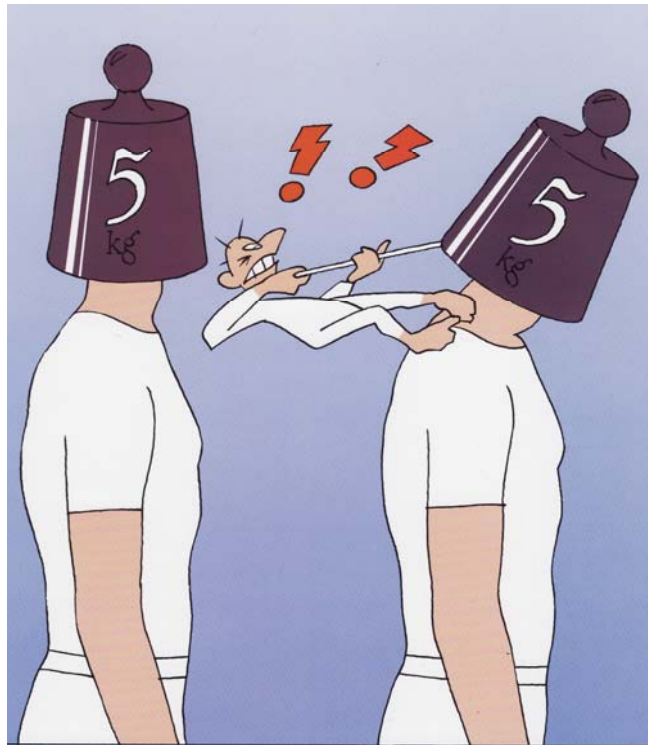


(Cedercreutz & Hanhinen 1993, kalvo 8/54.)

RASTI 9

Millä keinoilla voit vaikuttaa parhaiten omaan tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointiisi, mikäli sinulla esiintyisi esimerkiksi selkäkipua?

- kohentamalla ryhtiä ja liikkumalla riittävästi ja monipuolisesti
- hyvällä ruoalla ja yli vuorokauden kestäville yönillä
- valittamalla kivusta ystäville ja katsomalla hyvää elokuvaa



(Cedercreutz & Hanhinen 1993, kalvo 16/54.)

BONUS

Miellikää ja kirjatkaa yhdessä vähintään kolme kysymystä, jota haluaisitte tietää ihmisen tuki- ja liikuntaelimestöstä. Ei pisteytystä.



Kuvien lähteet:

Cedergreutz G. & Hanhinen H. 1993. Niska, selkä ja työ. Työterveyslaitos. WR RIP Ab / Wasa Repro Oy / WR Graphics Oy, Vaasa.

Hervonen A. 2004. Tuki- ja liikuntaelimestön anatomia. 7. painos. Lääketieteellinen oppimateriaalikustantamo Oy. Kirjapaino Virtaset Oy, Tampere.

Kiviopas. Elämän synty ja kehitys. <http://www.kiviopas.fi/opetus/maapallo/elama.htm>. 4.5.2007.

Sobotta J. 1989. Atlas of Human Anatomy. VOL 2: Thorax, abdomen, pelvis, lower limbs. 11. English edition. R. Oldenbourg, Germany, Munich.

VASTAUKSET

RYHMÄN NIMI: _____

RASTI 1

A.



(Sobotta 1989, 4.)

B.

a

b

c

(ympyröi oikea vaihtoehto)

RASTI 2

TYYPILLINEN RYHTIMUUTOS: _____

KUVAN OPETUS: _____

RASTI 3

A. a b c (ympyröi oikea vaihtoehto)

B. a b c (ympyröi oikea vaihtoehto)

RASTI 4

a b c (ympyröi oikea vaihtoehto)

RASTI 5

a b c (ympyröi oikea vaihtoehto)

RASTI 6

RASTI 7

a b c (ympyröi oikea vaihtoehto)

RASTI 8

RASTI 9

a b c (ympyröi oikea vaihtoehto)

BONUS

Kysymys 1: _____

Kysymys 2: _____

Kysymys 3: _____

Mahdolliset lisäkysymykset: _____

ERGONOMIAKISA

TAVOITE:

Kisan tavoitteena on saada oppilaat pohtimaan minkälaisilla asioilla he voivat vaikuttaa oman tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointiin sekä tutustuttaa oppilaat optimaalisen istuma- ja seisoma-asennon perustekijöihin.

TARKOITUS:

Kisan tarkoituksena on opettaa oppilaille mitä ergonomialla tarkoitetaan ja miksi se on tärkeää huomioida esimerkiksi koulussa. Kisa suoritetaan toiminnallisesti ryhmissä. Kisan toiminnallisuuden on tarkoitus lisätä aiheen mielekkyyttä ja motivoida oppilaita osallistumaan kisaan aktiivisesti.

ERGONOMIAKISAN KULKU:

Ergonomiakisa kostuu neljästä osasta. Kisa suoritetaan ulkona 5 – 6 hengen ryhmissä (yhteensä 5 ryhmää). Kaikki ryhmät saavat ohjeistuksen kisan kulusta samaan aikaan. Ryhmä liikkuu tietyn matkan ennalta ohjeistetulla liikkumistavalla tehtävän luokse. Tehtävänä on vastata ergonomia-aiheiseen kysymykseen valitsemalla valmiiksi laadituista vaihtoehtoista oikeat vastaukset. Oppilaat eivät saa kirjoittaa vastauksia, vaan he painavat ne mieleen, liikkuvat takaisin lähtöpaikkaan ja siellä vasta kirjaavat vastaukset paperille. Näin oppilaiden täytyy ymmärtää vastausvaihtoehdot ja tuottaa ne omin sanoin paperille. Kun vastaukset on kirjattu paperille, ryhmä luovuttaa paperin ohjaajalle. Nopeimmalle joukkueelle annetaan yksi piste. Pisteitä saa myös jokaisesta oikeasta vastauksesta (1 p./oikea vastaus). Ohjaajat laskevat pisteet yhteen. Kun kaikki ryhmät ovat suorittaneet tehtävän (maksimissaan 15 minuuttia aikaa / tehtävä), ohjeistetaan uusi liikkumistapa ja tehtävänanto. Kaikkien neljän tehtävän suorittamisen jälkeen oikeat vastaukset käydään yhdessä läpi kodalla. Samalla julkaistaan voittajajoukkue.

Liikkumistapoja:

- ainoastaan 5 tai 6 jalkaa saa olla maassa
- jonossa kädet edessä olevan hartioilla: jonon takimmainen juoksee ensimmäiseksi pujotellen ryhmäläisten välistä
- sama kuin edellä, jono takaperin, pallon vieritys jalkojen välistä "tunnelia" pitkin jonon viimeiselle, joka ottaa pallon kiinni, liikkuu takaperin jonon ensimmäiseksi ja vierittää pallon jalkojen välistä jonon viimeiselle
- ryhmä etenee niin, että yksi ryhmäläisistä hyppää tai ottaa ison askeleen, josta seuraava jatkaa samalla tyylillä

Liikkumistapojen tavoitteena kehittää koordinaatiota / tasapainoa ja olla hauskaa.

"PISTEITÄ" JAETAAN:

- oikeat vastaukset
- nopeus

SUUNNITELMA B:

Jos sataa vettä, ergonomia kisa suoritetaan sisällä seuraavasti:

Ryhmät saavat vastausvaihtoehdot eteensä ja heillä on 5 minuuttia aikaa ryhmässä pohtia ja löytää oikeat vastaukset. Sen jälkeen kaikki ryhmät suorittavat pienen kisan toisiaan vastaan (noin 5 minuuttia), jonka jälkeen he kirjaavat asiat paperille. Ohjaajat keksivät kisat oman mielikuvituksen mukaan. Kisa voi olla esimerkiksi jokin leikki tai lyhyt peli. Jokainen tehtävä suoritetaan samalla periaatteella eli oppilaat joutuvat muistelemaan oikeita vastauksia.

TEHTÄVÄ 1:

MINKÄLAINEN ON HYVÄ ISTUMA-ASENTO, JOLLOIN TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ KUORMITTUU MAHDOLLISIMMAN VÄHÄN?

OIKEAT VASTAUKSET 6 KPL:

- JALAT OVAT MAASSA TUKEVASTI
- SELKÄNOJA TUKEE ERITYISESTI ALASELKÄÄ
- ISTUESSA PAKARAT JA REIDEN TAKAOSAT OVAT TUKEVASTI TUOLILLA
- ASENTO ON RYHDIKÄS JA SELKÄ ON SUORANA
- JALOILLA ON TARPEEKSI TILAA LIIKKUA
- HARTIAT OVAT ALHAALLA JA RENTOINA

VÄÄRÄT VASTAUKSET 5 KPL:

- JALAT OVAT ILMASSA NIIN, ETTÄ NE MAHTUVAT HEILUMAAN
- SELKÄNOJAN TUELLA EI OLE MERKITYSTÄ
- ISTUTAAN TUOLIN REUNALLA
- SELKÄ ON KUMARTUNEENA ETEENPÄIN TYÖPÖYDÄLLE / PULPETILLE
- HARTIAT OVAT KOHOTETTUINA LÄHELLE KORVIA

TEHTÄVÄ 2:

MINKÄLAINEN ON HYVÄ JA RYHDIKÄS SEISOMA-ASENTO, JOLLOIN TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ KUORMITTUU MAHDOLLISIMMAN VÄHÄN?

OIKEAT VASTAUKSET 5 KPL:

- PAINO ON TASAISESTI MOLEMMILLA JALOILLA
- JALAT OVAT PIENESSÄ HAARA-ASENNOSSA
- SIVUSTA KATSOTTUNA SELKÄRANKAAN MUUODOSTUU LOIVA S-KIRJAIN
- OLKAPÄÄT OVAT SIVUSTA KATSOTTUNA KESKELLÄ VARTALOA
- PÄÄ ON SIVUSTA KATSOTTUNA KESKELLÄ VARTALOA

VÄÄRÄT VASTAUKSET 6 KPL:

- PAINO ON KOKONAAN TOISELLA JALALLA, JOTTA TOINEN JALKA EI KUORMITTUISI
- JALAT OVAT YHDESSÄ
- PÄÄ ON TYÖNTYNEENÄ SELKEÄSTI ETEENPÄIN
- SIVUSTA KATSOTTUNA SELKÄRANKA ON PYÖRISTYNEENÄ
- OLKAPÄÄT OVAT KIERTYNEET ETEENPÄIN NIIN, ETTÄ YLÄSELKÄ PÄÄSEE PYÖRISTYMÄÄN HYVIN
- PÄÄ ON KALLISTUNUT SIVULLE

TEHTÄVÄ 3:

REPUN KANTAMINEN

OIKEAT VASTAUKSET 4KPL:

- KANNA REPPUA AINA OLKAIMET MOLEMMILLA OLKAPÄILLÄ
- JOS REPPU ON PAINAVA, LASKE SE MAAHAN AINA SILLOIN, KUN VOIT VÄLTÄÄ SEN KANTAMISTA
- JOS KÄYTÄT OLKALAUKKUA, KANNA SITÄ VUOROTELLEN MOLEMMILLA OLKAPÄILLÄ
- KUN SINUN KOULUTAVARAT PAINAVAT PALJON, KÄYTÄ MIELUUMMIN REPPUA KANTOVÄLINEENÄ KUIN OLKALAUKKUA

VÄÄRÄT VASTAUKSET 4KPL:

- REPPUA ON HYVÄ KANTAA VAIHTELUN VUOKSI JOMMALLAKUMMALLA OLKAPÄÄLLÄ
- REPPUA ON HYVÄ KANTAA MAHDOLLISIMMAN PALJON, KOSKA SE VAHVISTAA VARTALON LIHAKSIA
- JOS KÄYTÄT OLKALAUKKUA, KANNA SITÄ AINA SAMALLA OLKAPÄÄLLÄ, JOTTA TOINEN OLKAPÄÄ EI RASITTUISI OLLENKAAN
- KUN SINUN KOULUTAVARAT PAINAVAT PALJON, KÄYTÄ MIELUUMMIN OLKALAUKKUA KANTOVÄLINEENÄ KUIN REPPUA

TEHTÄVÄ 4:

MIKSI KOULUSSA OLISI TÄRKEÄÄ HUOMIOIDA HYVÄ, RYHDIKÄS ISTUMA- JA SEISOMA-ASENTO?

OIKEAT VASTAUKSET 3 KPL:

- TUKI- JA LIIKUNTAELISMISTÖSI KUORMITTUU TÄLLÄ TAVALLA MAHDOLLISIMMAN TASAISESTI
- TUKI- JA LIIKUNTAELISMISTÖSI KUORMITTUU TÄLLÄ TAVALLA MAHDOLLISIMMAN VÄHÄN
- HYVÄLLÄ RYHDILLÄ HUOLEHDIT OMAN SELKÄSI HYVINVOINNISTA, JOLLA ON TÄRKEÄ MERKITYS SELKÄKIPUJEN EHKÄISYSSÄ

VÄÄRÄT VASTAUKSET 3 KPL:

- KOULUSSA ON KIELLETTYÄ OLLA HUONOSSA RYHDISSÄ
- RYHDIKÄÄLLÄ ASENNOLLA EI OLE MERKITYSTÄ TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN HYVINVOINNIN KANNALTA, JOTEN OMAAN RYHTIIN EI TARVITSE KIINNITTÄÄ HUOMIOTA LAINKAAN
- RYHDIKÄÄN ASENNON ANSIOSTA SAAN PAREMPIA ARVOSANOJA KOKEISTA

BONUS TEHTÄVÄÄN 4:

BONUS: EDELLISET TEHTÄVÄNANNOT OVAT LIITTYNEET ERGONOMIAAN. MIETTIKÄÄ YHDESSÄ MITÄ ERGONOMIALLA TARKOITETAAN. YKSI VASTAUS ON OIKEIN.

- ERGONOMIALLA PYRITÄÄN SOPEUTTAMAAN IHMINEN JA TYÖN TEKEMINEN TOISIINSA NIIN, ETTÄ TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖ KUORMITTUISI MAHDOLLISIMMAN VÄHÄN.
- ERGONOMIA ON FYSIOTERAPEUTTIIEN JÄRJESTÄMÄÄ TAUKOLIIKUNTAA.
- ERGONOMIAN TARKOITUKSENA ON KUORMITTAA MAHDOLLISIMMAN PALJON TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖÄ.
- ERGONOMIA ON PERUSKOULUIKÄISIIN OPPILAIISIIN KOHDISTUVA OPETUSMENETELMÄ.

NYSTYPALLOHIERONTARENTOUTUS

TAVOITE:

Nystypallohierontarentoutuksen tavoitteena on ohjata oppilasta rentoutumaan ja hahmotamaan omaa kehon rajojaan.

TARKOITUS:

Tarkoituksena on tutustuttaa oppilaat rentoutusmenetelmiin sekä tuoda heille tietoa rentoutumisen tärkeydestä osana tuki- ja liikuntaelimestön hyvinvointia.

RENTOUTUKSEN KULKU:

Oppilaille kerrotaan lyhyesti rentoutuksen periaatteita ennen varsinaista rentoutusta. Nystypallohieronta toteutetaan pareittain rentouttavan musiikin soidessa taustalla. Rentoutuksen kohteena oleva oppilas on päinmakuulla patjan päällä. Rentoutuksen toteuttava oppilas käy nystypallolla hieroen läpi toisen oppilaan kehon rajat. Tämän jälkeen kehoa hierotaan nystypallolla selkäpuolelta ja samanaikaisesti ohjaaja lukee lyhyen mielikuvarentoutuksen:

Ajattele mielessäsi jotain paikkaa, missä haluaisit olla. Tuo paikka voi olla tuttu menneisyydestäsi tai voit luoda sen mielikuvituksessasi. Siellä sinun on hyvä olla. Keskity täysin itseesi. Mieti hetkeen liittyviä värejä. Esimerkiksi keltaista, vihreää, punaista tai sinistä. Mieti hetkeen liittyviä ääniä. Kuuletko naurua, linnun laulua tai puron solinaa? Keskity kuuntelemaan musiikkia ja rentoudu.

Rentoutuksen jälkeen vaihdetaan rentoutuksen toteuttajan ja kohteen osia ja toistetaan sama toisin päin.

TAUKOJUMPPA

TAVOITE:

Taukojumpan tavoitteena on motivoida oppilaita huolehtimaan oman tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvoinnista.

TARKOITUS:

Taukojumpan tarkoituksena on tukea fysioterapeuttiopiskelijoiden suunnittelemaa ja ohjaamaa toimintaa leirikoulussa.

TAUKOJUMPAN KULKU:

Taukojumppa toteutetaan vähintään kerran päivässä joko musiikin mukaan jumpaten tai toiminnallisen leikin tai pelin avulla.

Disney Mania CD;
Baha Men: Hakuna Matata

Liikkeiden aikana on tarkoitus liikkua ja käyttää tilaa hyväkseen.

INTRO:	Lantion keinutukset
A:	Painonsiirrot + ylävartalon kierrot Gogo-hyppy + rintauinti
CHORUS:	Sammakkohyppy (= kyykkyy - ylös + taputus)
B:	Kantapeppuun + ylävartalon sivutaivutukset Gogo-hyppy + krooliuinti
CHORUS:	Sammakkohyppy (= kyykkyy-ylös + taputus)
C:	Potkut sivuille + kädet ristiin – auki
CHORUS (vain musiikki):	Gogo-hyppy + selkäuinti + hyppynarun pyöritys
CHORUS:	Sammakkohyppy (= kyykkyy-ylös + taputus) Keräännytään hyppien piiriin, jossa tehdään isot aaltoliikkeet

SOSIONOMIOPISKELIJOIDEN SUUNNITTELEMAT SISÄLLÖT

BUSSIMATKA

Toteutusaika: 23.5.2007 klo 11.00-12.00

Toteutuspaikka: Linja-auto

Tarvikkeet: Kyniä ja paperia leiriläisiä vastaava määrä.

Tavoitteet: Orientoituminen tulevaan leirikouluun, sääntöjen mieleenpalauttaminen.

Toteutus: Ensin esittelemme itsemme ja toivotamme leiriläiset tervetulleiksi leirikouluun. Kertaamme säännöt leiriläisille kyselemällä heiltä mitä sääntöjä he muistavat ja täydentämällä tarvittaessa vastauksia.

Pelaamme bingoa Aku Ankan hahmoilla 3x3 - kokoisella ruudukolla.

Järjestämme leikkimielisen kisan leirikoulun tarvikelistan sisällöstä. Leiriläiset jaetaan kahteen joukkueeseen sen mukaan, kummalla puolella linja-autoa he istuvat (vasen, oikea). Ohjaajat kysyvät kummaltakin joukkueelta vuorotellen mitä tarvikkeita listassa oli. Mikäli joukkue ei muista tarviketta, siirtyy vuoro toiselle joukkueelle. Eniten tarvikkeita muistanut joukkue voittaa ja palkinnoksi pääsee ensimmäisinä ulos linja-autosta Naumissa.

Mikäli aikaa jää, tiedustelemme leiriläisiltä millä mielellä he ovat matkalla.

Suunnitelma-B: Säännöt voidaan käydä läpi myös leiripaikalla, jos bussimatalla ei haluta toteuttaa mitään ohjelmaa.

TULLAAN TUTUIKSI (nimikyltit ja leikit)

Toteutusaika: 23.5.2007 klo 15.30-16.30

Toteutuspaikka: Naumin leirikeskuksen pihapiiri

Tarvikkeet: Pyykkipoikia leiriläisiä vastaava määrä, tusseja, koristeita pyykkipoikiin ja makuualustoja.

Tavoitteet: Tutustuminen, harjaantuminen ja orientoituminen yhdessä toimimiseen leirikoulumaisessa ympäristössä ja alkujännityksen purkaminen.

Toteutus: Leiriläiset askartelevat itselleen nimikyltit pyykkipojista käyttämällä tusseja ja koristeita (ks kuva). Leiriläiset jakautuvat aiemmin jaettuihin pienryhmiinsä ja jokainen ryhmä ottaa oman tilan. Kukin ryhmä tulee vuorollaan hakemaan tarvikkeet askarteluun ohjaajilta. Makuualustat toimivat istuinalustoina askartelun ajan. Kun nimikyltit ovat valmiit, laiteetaan ne kuivumaan makuualustoille leikkien ajaksi. (Kesto 20 min)



Leikimme "Ihmissolmu"-leikkiä, jossa leiriläiset menevät kädet ylhäällä seisomaan mahdollisimman tiiviiseen kasaan. Leikkijät sulkevat silmänsä ja ottavat satunnaisesti toisiaan käsistä kiinni, jonka jälkeen syntynyt "solmu" pyritään avaamaan. Leikki loppuu, kun "solmu" on saatu avattua. (Kesto 10 min)

Leikimme "Norsu-gorilla-palmu"-leikkiä. Leikkijät asettuvat piiriin ja yksi leikkijöistä jää keskelle. Keskellä oleva leikkijä osoittaa piirissä olevaa leikkijää ja sanoo joko norsu, gorilla tai palmu. Jos keskellä oleva leikkijä sanoo norsu, täytyy osoitetun leikkijän tehdä kärsä laittamalla oikea käsi suoraksi kasvojen eteen ja ottamalla vasemmalla kädellä itseään nenästä kiinni oikea käsi kiertäen. Osoitetun vieressä olevat leikkijät muodostavat kärsälle suuret korvat. Jos keskellä oleva leikkijä sanoo gorilla, täytyy osoitetun leikkijän hakata itseään rintaan nyrkeillä ja ulista. Osoitetun vieressä olevat leikkijät "nyppivät kirppuja" gorillan olkapäiltä. Jos keskellä oleva leikkijä sanoo palmu, tulee osoitetun leikkijän nostaa kädet ylös ja heilutella niitä "tuulessa". Osoitetun vieressä olevat leikkijät menevät kyykkyyn ja esittävät palmusta pudonneita "kookoksia". Jos piirissä olevat leikkijät eivät toimi tarpeeksi nopeasti, joutuu hitain heistä piirin keskelle. (Kesto 15 min)

Tarvittaessa leikimme "Lännen nopein"-leikkiä. Leikkijät asettuvat piiriin, yksi leikkijöistä jää piirin keskelle. Piirin keskellä oleva leikkijä osoittaa sormella piirissä olevaa leikkijää ja sanoo "pam", jolloin osoitetun leikkijän täytyy kyykistyä mahdollisimman nopeasti. Jos osoitettu leikkijä kyykistyy tarpeeksi nopeasti, osoitetun vieressä olevat leikkijät osoittavat toisiaan ja sanovat "pam". Hitain "lännen nopein" menee piirin keskelle.

15 minuuttia aikaa varattu siirtymisiin ja varalle.

Suunnitelma-B: Jos ulkona sataa, siirrämme toiminnan sisätiloihin.

MONTAKO PALAA NAPPAAT? (tutustumisleikki)

Toteutusaika: 23.5.2007 19.30-20.00

Toteutuspaikka: Naumin leirikeskuksen kota

Tarvikkeet: Wc-paperirullapaketti

Tavoitteet: Leirikoululaisten tutustuttaminen toisiinsa ja leirikoulun ohjaajiin sekä leirikoululaisten orientoituminen itsestä kertomiseen.

Toteutus: Istutaan piirissä. Jokainen ottaa sen määrän wc-paperia, jonka kuvittelee tarvitsevänsä leirikoulun aikana. Kun kaikki ovat ottaneet wc-paperia, jokainen kertoo niin monta uutta asiaa itsestään kuin on wc-paperin paloja.

Suunnitelma-B: Jos jokainen ottaa todella monta palaa wc-paperia saattaa aika loppua kesken. Tässä tilanteessa ohjeistetaan jokaista kertomaan itsestään vähintään kaksi asiaa.

HELMEILYÄ

Toteutusaika: 24.5.2007 klo 15.00-17.00

Toteutuspaikka: Naumin leirikeskuksen rannalla

Tarvikkeet: Makuualustoja, helmiä, ohutta kuminauhaa (helmien pujottamiseen).

Tavoitteet: Alakouluajan ja niihin liittyvien tunteiden muisteleminen ja käsitteleminen, yläkouluun siirtymiseen liittyvien tunteiden käsittely, valmistaminen alakouluajan loppumiseen.

Toteutus: Leiriläiset sulkevat silmänsä ja heille luetaan helminauha-tarina (liitteenä), jossa leiriläiset palauttavat mieleensä muistoja alakouluajalta. (Kesto 10 min)

Leiriläiset valitsevat seitsemän helmeä, jotka kuvaavat kuutta alaluokkaa ja tulevaa seitsemättä luokkaa. Helmet pujotetaan kuminauhaan ja valmis helminauha solmitaan kiinni. (Kesto 20 min)

Leiriläiset jaetaan neljään ryhmään, joissa jokainen esittelee oman helminauhansa ja kertoo helmien merkityksestä muille. Esittelyn jälkeen muut voivat halutessaan kysyä tarkentavia kysymyksiä esittelijältä. Jokaisessa pienryhmässä on ohjaaja, joka varmistaa ryhmän turvallisen ilmapiirin. (Kesto 30 min)

Leikimme "Ihmissolmu"-leikkiä, jossa leiriläiset menevät kädet ylhäällä seisomaan mahdollisimman tiiviiseen kasaan. Leikkijät sulkevat silmänsä ja ottavat satunnaisesti toisiaan käsistä kiinni, jonka jälkeen syntynyt "solmu" pyritään avaamaan. Leikki loppuu, kun "solmu" on saatu avattua. (Kesto 20 min)

40 minuuttia varattu aikaa siirtymisiin ja varalle.

Suunnitelma-B: Jos ulkona sataa, siirrämme toiminnan sisätiloihin. Mikäli joku ohjaajista ei pysty osallistumaan, jaamme ryhmän kolmeen osaan.

HELMINAUHA-TARINA

Muistatko ensimmäisen koulupäiväsi? Muistatko miltä tuntui herätä aamulla? Muistele ensimmäistä koulumatkaasi. Miltä tuntui? Jännittikö? Tunsitko ketään luokkalaisiasi etukäteen? Minkäläinen oli ensimmäisen luokan opettajasi? Miltä sinusta tuntui, kun sait ensimmäisen kevättodistuksesi koulun kevätjuhlassa? Odotitko innolla kesää?

Kesän loputtua alkoi toinen luokka. Jännittikö sinua vielä yhtä paljon kuin ensimmäiselle luokalle mentäessä? Miltä tuntui nähdä uusien eka-luokkalaisten jännittyneet kasvot? Tunsitko olosi isoksi? Oliko luokallasi vielä samat oppilaat? Oliko sinulla vielä sama opettaja, kuin ensimmäisellä luokalla? Mikä oli lempiaineesi toisella luokalla? Miltä tuntui tyhjentää pulpetti kesän ajalle?

Kesän loputtua alkoi kolmas luokka. Millä mielellä kuljit kohti kouluasi? Kuljitko yksin vai jonkun kanssa? Oliko paras ystäväsi samalla luokalla kanssasi? Mikä oli lempiruokasi koulussa? Muistatko miten vietit hiihtolomasi? Osallistuitko kevätjuhlan näytelmään? Jos osallistuit, mitä osaa esitit? Miltä se tuntui? Millaisen todistuksen sait? Miltä tuntui mennä kesälomalle?

Kesän loputtua alkoi neljäs luokka. Opettiko sama opettaja sinua vielä? Oliko luokallesi tullut uusia oppilaita? Mikä oli lempiaineesi neljännellä luokalla? Oliko luokahuoneenne vielä sama, kuin aikaisemmin? Tuntuiko matematiikka vaikealta? Miltä tuntui saada kevättodistus kevätjuhlassa? Oliko sinulla kesäsuunnitelmia?

Kesän loputtua alkoi viides luokka. Mikä oli lempiaineesi viidennellä luokalla? Muistatko mitä teit syyslomallasi? Kävittekö talvella hiihtelemässä tai luistelemassa? Oliko sinulla lempibändiä, josta puhuit ystäväsi kanssa? Oliko teillä kevätretkeä? Mihin menitte? Mitä teit kesällä?

Kesän loputtua alkoi kuudes luokka. Miten pieniltä uudet ekaluokkalaiset vaikuttivat? Miltä tuntui olla koulun vanhin? Miltä sinusta tuntuu, kun peruskoulun loppuminen on näin lähellä? Minkälaista sinusta on ollut täällä leirillä? Millainen kevään viimeisestä todistuksestasi tulee? Uskotko olevasi tyytyväinen todistukseesi? Mitä aiot tehdä ensi kesänä? Miltä tuntuu siirtyä uuteen kouluun, jossa on paljon uusia oppilaita ja opettajia? Jännittääkö sinua saada uusia ystäviä?

KUKKAISVOIMAA

Toteutusaika: 24.5.2007 klo 21-30-22.30

Toteutuspaikka: Naumin leirikeskuksen kota

Tarvikkeet: Kukan muotoon leikattuja papereita, kyniä, näytelmärekvisiittaa (takki).

Tavoitteet: Itsetunnon kohottaminen, positiivisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen, rauhoittuminen ennen nukkumaan menoa.

Toteutus: Ohjaajat esittävät näytelmän, jossa yhdellä ohjaajalla on uusi hieno takki ja kaksi muuta ohjaajaa kommentoivat takkia toinen ensin negatiivisesti ja seuraavaksi toinen positiivisesti. Leiriläisiltä kysytään, olisivatko he vastaavassa tilanteessa tahtoneet positiivista vai negatiivista palautetta. (Kesto 5 min)

Kaikki istuvat piirissä. Jokaiselle, ohjaajille, leiriläisille ja opettajalle, jaetaan yksi kukan muotoon leikattu paperi, johon kirjoitetaan oma nimi.

Oma paperi annetaan vasemmalla puolella istuvalle henkilölle. Paperiin on noin minuutti aikaa kirjoittaa jotakin positiivista siitä henkilöstä, jonka nimi paperissa on. Paperit liikkuvat ihmiseltä toiselle niin kauan kunnes jokainen on saanut oman paperinsa takaisin. Kierroksen jälkeen on muutama minuutti aikaa lukea kukkaan kirjoitettuja ajatuksia. (Kesto 50 min)

Iltta lopetetaan sisaruspiiriin, jonka jälkeen leiriläiset ohjataan iltatoimiin.

Suunnitelma-B: -

LIKUNNANOHJAAJAOPISKELIJOIDEN SUUNNITTELEMAT SISÄLLÖT

VALOKUVASUUNNISTUS

- TAVOITE:** Ympäristöön tutustuminen, ryhmässä toimiminen, pienten yksityiskohtien huomaaminen ympäristössä.
- TARKOITUS:** Löytää mahdollisimman monta yksityiskohtaa leirialueelta valokuvien avulla ja samalla tutustua leirikeskukseen. Peli on luonteeltaan kommunikointia lisäävä.
- KULKU:**
- Ryhmä jaetaan kuuteen ryhmään. Jokainen ryhmä saa 15 kuvaa, jotka ovat leirikoulualueelta. Kuvissa on pieniä yksityiskohtia sekä isompia kokonaisuuksia.
 - Ryhmä etsii kuvat ympäristöstä, aikaa on 45 minuuttia
 - Ryhmän annetaan itse miettiä taktiikka peliin (jaetaanko kuvat ryhmän kesken tai etsivätkö he ryhmänä kuvat yms.)
 - Lopuksi käydään läpi ne kuvat, joita ei ole löytynyt

MATALAKÖYSIRATA

- TAVOITE:** Itseensä ja toisiin luottaminen, oman rajan siirtäminen, ryhmässä toimiminen – vastuun ottaminen.
- TARKOITUS:** Tarkoituksena on lisätä luottamusta toisiin ihmisiin ja harjoitella vastuun ottamista itsestä ja muista.
- KULKU:**
- Ennen köysille menoa
- tukilla, joka on maassa tai hieman ilmassa: Ryhmän jäsenet vaihtavat paikan paikkaa koskematta maahan.
 - pareittain (suunnilleen samankokoiset parit). Otetaan oikealla kädellä parin oikeasta kädestä (ranteesta) kiinni. Nojaututaan sivulle niin että pyritään jäämään käsien varaan ja olla kaatumatta. Kokeillaan molemmilla käsillä.

- Pidetään sama pari. Ollaan vastakkain ja laitetaan kämmenet vastakkain. Nojaututaan eteenpäin ja viedään jalkoja taaksepäin. Koetetaan jäädä käsien varaan ja olla kaatumatta.

Radalla:

- Jaetaan kypärät ja kerrotaan työskentelyohjeet:
- käydään läpi kaverin varmistaminen = spottaaminen ja tehdään selväksi, että koko ajan vähintään kaksi kaveria on spottaamassa radalla olijaa
- ryhmä jaetaan kahtia
- ryhmät kiertävät ohjaajien johdolla polun varrella olevat köysiradat (lähtien eri suunnista).

Palaute:

- Jokainen saa A4-paperin, joka jaetaan neljään lohkoksi. Ajatellen äskeistä harjoitetta, jokainen piirtää (ja mahdollisesti kirjoittaa) ensimmäiseen lohkoksi asian /asioita, joissa onnistui tai joihin on tyytyväinen. Toiseen lohkoksi tulee asioita, jotka koki haasteiksi ja joissa on parantamisen varaan. Kolmanteen ja neljäänteen lohkoksi samat asiat, mutta ajatellen ryhmää, jonka kanssa on toiminut. Lopuksi jokainen esittelee piirustuksensa ja kertoo onnistumiset ja haasteet.

PULLOKORIKIIPEILY

Koko ryhmä jaetaan neljään osaan, jolloin yhden ryhmän koko on viidestä kuuteen henkilöä. Jokainen ryhmä kiertää vuorollaan oheisharjoitteet ja pullokorikiipeilyn.

TAVOITE: Itseensä luottaminen, oman rajan siirtäminen – onnistumisen kokemus

TARKOITUS: Pullokorikiipeilyn tarkoituksena on antaa mahdollisuus uusiin ja erilaisiin elämyksiin ja kokemuksiin.

KULKU: Kiipeilijä laittaa kypärän ja hartiavaljaat päälleen. Ohjaajat laittavat kiipeilijälle varmistuksen. Kiipeilijä nousee korien päälle, joita avustaja ohjauttaa yksitellen. Tavoitteena on päästä mahdollisimman korkealle (maksimissaan 15 koria).

OHEISHARJOITTEET:

TAVOITE: Ryhmänä toiminen ja kaverin auttaminen

TARKOITUS: Harjoitteiden tarkoituksena on, että oppilailla on tekemistä pullokorikiipeilyä odottaessa. Harjoitteet ovat luonteeltaan sellaisia, että ne tukevat liikunnanohjaajien suunnittelemaa ja ohjaamaa toimintaa ja tavoitteena on herättää ajatuksia siitä, että niin kuin harjoitteissa niin elämässäkin tarvitsemme toisten apua ja tukea selviytyäksemme.

- Hämähäkinverkko: naruja viritetään kahden puun väliin, niin että ne muodostavat ”hämähäkin verkon”. Tarkoituksena on päästä ryhmänä naruja muodostamista aukoista läpi koskematta naruun siis verkon toiselta puolelta toiselle puolelle. Verkkoon koskemisesta ei kuitenkaan sakoteta. Kaikki aloittavat samalta puolelta. Verkkoa ei saa kiertää vaan auttajatkin saavat auttaa vain siltä puolelta, jossa ovat. Kun onnistuu, tehtävää vaikeutetaan niin, että ryhmän on oltava ketjuna käsi kädessä koko ajan.

- Juoksuhiikka: Ryhmän täytyy selvittää tiensä juoksuhiikan läpi (paikasta A paikkaan B, noin 10-15 metriä). Juoksuhiikkaan (maahan) ei saa astua vaan laudanpätkät toimivat askelminä. Kaikki askelmat ovat aluksi lähtöpisteessä, josta niitä siirretään maalia kohti sitä mukaa kun edetään eteenpäin. Askelmiin on koskettava koko ajan tai muuten ne vajoavat hiikkaan (poistetaan

pelistä). Myös ryhmäläisten on koko ajan oltava kosketuksissa toisiinsa. Jos ryhmän jäsenet eivät ole kosketuksissa toisiinsa, peli aloitetaan alusta.

- Auton renkaat: Kolmetoista autonrengasta asetetaan riviin maahan niin että ensin kolme on rinnakkain, sitten kaksi, jälleen kolme, sitten kaksi ja viimeisessä rivissä kolme. Ryhmän on selvitävä autorengasradan päästä päähän ryhmänä. Astua saa vain renkaiden sisään. Renkaiden päällä eikä niiden vieressä saa kävellä. Yhden autonrenkaan sisällä saa olla vain yksi ryhmän jäsen kerrallaan. Liikkuminen tapahtuu toisia nostelemalla.

PALAUTE LIIKKUNNANOHJAAJIEN OHJELMASTA:

TAVOITE: Leiriläiset miettivät taaksepäin tekemäänsä ja kokemaansa. Ja samalla antavat ohjaajille palautetta toiminnasta.

TARKOITUS: Tarkoituksena on pohtia ohjelmien miellekyyttä ja syitä niille.

- Leiriläiset jaetaan kuuteen ryhmään. Ryhmälle jaetaan yksi A3-paperi, kyniä ja muistilappuja.
- Paperille piirretään kaksi pystyviivaa, ja niiden väliin vaakaviiva, josta toinen pää on 0 % ja toinen 100 %.
- Leiriläisiä pyydetään piirtämään merkki sen prosentin kohdalle, kuinka kivat aktiviteetit olivat.
- Muistilapuille kirjoitetaan syitä, miksi ei antanut suurempaa prosenttia ja laput sijoitetaan 0 %:n puolelle. Samoin muistilapulle kirjoitetaan syitä, miksi ei sijoittanut rastia lähemmäksi nollaa. Laput sijoitetaan 100 %:n puolelle. Jokainen saa kirjoittaa lappuja niin monta kuin haluaa.
- Jokainen ryhmä ryhmittelee lappunsa ja nimeää ryhmät.

- Lopuksi jokainen ryhmä saa vuorollaan kertoa, mitä positiivisia ja mitä negatiivisia asioita he ovat listanneet. Asiat kerätään yhdelle isolle paperille kaikilta ryhmiltä.

SUUNNITELMA B

Seuraavia pelejä/leikkejä voidaan toteuttaa vain yhden ohjaajan tai ”varaohjaajan” vetämänä sekä tarvittaessa sisätiloissa.

SOKEAKÄVELY

TAVOITE: Itseensä ja toiseen luottaminen

TARKOITUS: Tarkoituksena on kuljettaa sokeaa paria rajatulla alueella. Kuljetus tapahtuu eri tavoin kuulo- ja tuntoaisteja käyttäen. Tehtävä harjoittaa luottamusta toiseen, kun tärkeä aisti on eliminoitu.

KULKU: Ryhmä jaetaan pareihin. Pareista toinen laittaa silmälaput silmiinsä. Näkevä pari kuljettaa sokeaa a) taluttamalla ja antamalla suullisia ohjeita, b) taluttamalla, mutta ei ääntä, c) sokean peukalojoystickinä, ei ääntä, d) suullisilla ohjeilla, ei kosketusta, e) merkkiäännet, ei kosketusta

Ryhmän taitotason mukaan siirrytään vaikeustasosta seuraavaan. Parit vaihtavat osia jokaisen vaikeustason jälkeen.

Tarvittaessa voidaan tehdä esteitä.

HEILURI

TAVOITE: Toisiin luottaminen, ryhmänä toimiminen

TARKOITUS: Tarkoituksena on lisätä oppilaiden luottamusta toisiin oppilaisiin ja kosketuksen sietämistä.

KULKU: Ryhmä jaetaan kahtia. Ryhmät muodostavat tiiviin ringin kasvot sisälle päin. Yksi pelaajista on ringin keskellä vartalo tiukkana ja jalat yhdessä. Halutessaan hän voi laittaa silmät kiinni. Keskellä olijä kaatuu. Ringin kehällä olevat ottavat kiinni hänestä ja tönäisevät toiselle puolelle rinkiä. Näin heiluri heiluu hetken. Jokainen pääsee kokeilemaan vuorollaan.

LUOTTAMUSLEIKKI

TAVOITE: Toisiin luottaminen, ryhmänä toimiminen

TARKOITUS: Tarkoituksena on, että jokainen kaatuu vuorotellen toisten käsien varaan. Harjoituksen tarkoitus on antaa aiheita miettiä, luottaako kaveriin.

KULKU: Ryhmä muodostaa parijonon niin että parit ovat vastakkain. Parit ottavat toisiaan käsivarsista kiinni. Jokainen kaatuu vuorollaan penkiltä toisten käsien varaan. Kaatuessa pitää olla tikkuna ja kädet rinnalla.

FYSIOTERAPEUTTIOPISKELIJOIDEN KEHITTÄMISEHDOTUKSET

PIENNÄYTELMÄ JA RASTIRATA

Fysioterapeuttiopiskelijoiden toteuttama näytelmä ja rastirata saivat keskinkertaista ja hyvää palautetta pilottileirikouluun osallistuneen luokan opettajalta ja oppilailta. Suurin osa palautteisiin vastanneista piti näytelmää ja rastirataa luonnossa mielekkäänä tapana opetella uusia asioita.

Fysioterapeuttiopiskelijat kokivat onnistuneensa erinomaisesti näytelmän ja rastiradan toteuttamisessa, koska toiminnalle asetetut tavoitteet saavutettiin. Tavoitteiden saavuttaminen näkyi siinä, että oppilaat pohtivat ja sovelsivat näytelmästä opittuja asioita vastatesaan rastikysymyksiin. Fysioterapeuttiopiskelijat kokivat erityisen hyväksi ratkaisuksi rastiradan bonus-kysymyksen, jossa oppilaat saivat itse esittää kysymyksiä aiheeseen liittyen fysioterapeuttiopiskelijoille. Kysymysten läpikäynnin yhteydessä oli havaittavissa oppilaiden motivoituminen ja kiinnostus aiheeseen.

Näytelmän ja rastiradan tyyppisen toiminnan toteutus osoittautui olevan sopiva leirikoulu-tuotteelle. Kehittämisehdotuksena on oppilaiden jakaminen toimiviin ryhmiin niin, että jokaisen oppilaan oppiminen on ryhmässä mahdollista. Ryhmäjaot tulisi miettiä tarkasti luokan opettajan kanssa, jotta voidaan välttyä toimimattomilta ryhmiltä.

ERGONOMIAKISA

Fysioterapeuttiopiskelijoiden toteuttama ergonomiakisa sai leirikoululuokan opettajalta ja oppilailta keskinkertaista ja hyvää palautetta. Suurin osa palautteisiin vastanneista piti ryhmässä toimimisesta ja ergonomiakisaan liittyneistä liikkumistavoista sekä oppi uusia asioita. Palautteista kielteisinä asioina esille nousi muun muassa asioiden muistaminen ja ergonomiakisan hidas eteneminen.

Fysioterapeuttiopiskelijat kokivat onnistuneensa erinomaisesti myös ergonomiakisan toteuttamisessa. Fysioterapeuttiopiskelijat eivät pystyneet täysin arvioimaan ergonomiakisalle asetettujen tavoitteiden saavuttamista, sillä tavoitteena oli saada pilottileirikoululuokan oppilaat pohtimaan omaan ergonomiaan liittyviä asioita. Tämän pohtimisen tulos näkyy vasta myöhemmin. Sen sijaan oppilaat tutustuivat ergonomiaan sekä oppivat perusasiat hyvästä istuma- ja seisoma-asennosta, mikä oli ergonomiakisan toinen tavoite. Oppiminen näkyi asioiden kertauksessa ergonomiakisan jälkeen.

Fysioterapeuttiopiskelijoiden mielestä ergonomiakisassa oli hyvä kerrata näytelmässä ja rastiradassa esille tulleita asioita. Ergonomiakisaan liittyneet liikkumistavat toimivat fysioterapeuttiopiskelijoiden mielestä hauskana ja mielekkäänä toimintana, jolloin oppilaat joutuivat toimimaan keskittyneesti tiiviinä ryhmänä. Kehittämissideana on motorikan osa-alueen liittäminen ergonomiakisaan. Tällöin liikkumistapoja tulisi kehittää enemmän motorista hallintaa vaativiksi toiminnoiksi.

TAUKOJUMPPA

Fysioterapeuttiopiskelijoiden toteuttama taukojumppa sai leirikoululuokan opettajalta ja oppilailta ristiriitaista palautetta. Mielipiteet taukojumpsasta jakautuivat melko tasaisesti arviointiasteikolle. Osa vastanneista piti taukojumpan liikkeitä mukavina, helppoina ja hauskoina. Toiset kokivat taukojumpan tylsäksi.

Fysioterapeuttiopiskelijat toteuttivat taukojumpan suunnitelman mukaisesti. Taukojumpan toteutus onnistui, mutta se ei herättänyt pilottileirikoululuokan oppilaissa toivottua kiinnostusta. Taukojumpan tavoitteet jäivät saavuttamatta, koska taukojumppa jäi irralliseksi osiksi muista fysioterapeuttiopiskelijoiden toiminnoista, koska pilottileirikoululuokan oppilaat eivät osanneet yhdistää taukojumpan merkitystä osana tuki- ja liikuntaelimistön hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Tämä näkyi oppilaiden motivoitumattomuutena sekä kiinnostuksen puuttumisena toimintaan, etenkin poikien kohdalla.

Taukojumppaa tulisi kehittää niin, että se sopisi paremmin sekä tytöille että pojille ja toteutus olisi selkeämmin yhteydessä muihin toimintoihin.

NYSTYPALLOHIERONTARENTOUTUS

Fysioterapeuttiopiskelijoiden toteuttama rentoutus sai pilottileirikoululuokan opettajalta ja oppilailta pääosin erittäin hyvää palautetta. Enemmistön mielestä nystypallohieronta oli rentouttavaa ja mukavaa. Pilottileirikoululuokan opettaja ja oppilaat kokivat rentoutuksen olevan sopiva toiminto ennen nukkumaanmenoa.

Fysioterapeuttiopiskelijoiden arvio rentoutuksen toteutumisen onnistumisesta oli ristiriitainen oppilaiden antamaan palautteeseen nähden. Fysioterapeuttiopiskelijat kokivat rentoutuksen toteuttamisen haasteelliseksi tämän ikäiselle kohderyhmälle, koska ryhmä oli hyvin eläväinen ja rentoutuksen onnistuminen olisi vaatinut täydellistä keskittymistä sekä hiljaisuutta. Pareittain toteutetun nystypallohierontarentoutuksen ei koettu olleen sopivin rentoutuskeino, koska usean parin kohdalla rentoutuksen toteuttajan toiminta ei ollut tarkoituksenmukaista. Yksilörentoutus voisi olla toimivampi. Rentoutus oli hyvä lisä pilottileirikoulun sisältöön ja se toimi hiljenemisen apuvälineenä ennen nukkumaanmenoa. Rentoutuksen tavoite saavutettiin edellä mainituista asioista huolimatta. Tarkoituksena oli myös tuoda pilottileirikoululuokan oppilaille tietoa eri rentoutusmenetelmistä, mikä ei toteutunut ajan puutteen vuoksi.

LIKUNNANOHJAAJAOPISKELIJOIDEN KEHITTÄMISEHDOTUKSET

VALOKUVASUUNNISTUS

Valokuvasuunnistus jakoi mielipiteitä laajasti. Sitä pidettiin helppona ja hauskana mutta myös hankalana ja haastavana. Palautteen perusteella kuvien määrää pidettiin sopivana tai liian vähäisenä. Liikunnanohjaajaopiskelijat kokivat onnistuneensa tehtävässä sillä tehtävässä päästiin tavoitteisiin. Leirialue tuli tutuksi.

Jatkossa voisi miettiä varioisiko peliä niin että valokuvasta etsitään ensin suurempi kokonaisuus (maisema) ja sen jälkeen maisemasta pienempiä yksityiskohtia. Tällöin etsijät tutustuisivat leirialueeseen yleisesti sekä tarkempiin yksityiskohtiin. Motivaatiota saataisiin mahdollisesti parannettua muuttamalla peli kisaksi. Siinä tapauksessa rasteilla käyntiä tulisi kontrolloida nykyistä tarkemmin.

MATALAKÖYSIRATA

Matalaköysirata sai pääsääntöisesti palautetta keskinkertaisen ja erinomaisen väliltä. Liikunnanohjaajaopiskelijat olivat melko tyytyväisiä tehtävän toteutukseen. Tehtävä vaati toisen auttamista ja yhteistyötä, joten niihin tavoitteisiin päästiin. Radalla tulee olla todella tarkka ja vaativa turvallisuuden suhteen. Jatkossa turvallisuuteen tulisi kiinnittää vielä enemmän huomiota. Varsinkin spottaajan keskittymisen tärkeyttä ei voi korostaa liikaa.

PULLOKORIKIPEILY + OHEISTOIMINTA

Pullokorikiipeily oheistoimintaan oli suosittu ohjelma leirikoulussa. Lähes kaikki oppilaat arvioivat ne hyväksi tai erinomaiseksi. Oppilaiden kommentit antavat ymmärtää, että erityisesti pullokorikiipeily oli mieluisaa.

Oheistoiminnan tarkoitus oli se, että oppilailla on tekemistä pullokorikiipeilyvuoroa odottaessa. Kävi ilmi, että oheistoiminnat olivat liian lyhyitä. Odotteluun meni turhaan aikaa. Kiipeilypisteitä voisi olla mahdollisuuksien mukaan kaksi tai jopa kolme, jolloin odottelua ei tulisi niin paljon tai oheistoimintoja voisi kehittää kestoiltaan pidemmiksi.

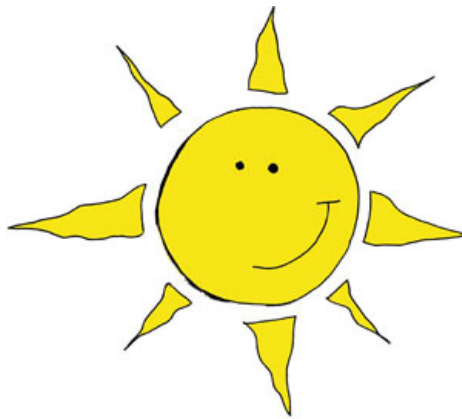
TELTASSA NUKKUMINEN

4/5 oppilaista arvio teltassa nukkumisen huonoksi tai välttäväksi. Syitä tähän olivat muun muassa kylmyys ja kaminan puuttuminen, epämukavuus, alustan kovuus ja ahtaute. Vaikka teltassa nukkuminen saikin negatiivista palautetta, liikunnanohjaajaopiskelijoiden mielestä sitä ei tulisi jättää seuraavalta leirikoululta. Monille oppilaille teltassa nukkuminen oli uusi kokemus, joka oli yksi leirikoulun tavoitteista: saada uusia kokemuksia. Lisäksi muutamat oppilaat kertoivat oppineensa jotain teltassa ja kylmässä nukkumisesta. Jatkossa tulisi kiinnittää enemmän huomiota tiedottamiseen, jotta oppilailla on oikeanlainen varustus teltassa nukkumiseen.

KUNNIAKIRJA

KUNNIAKIRJA

ON SUORITTANUT KUNNIAKKAASTI
LEIRIKOULUN 23.-25.5.2007
NAUMIN LEIRIKESKUKSESSA JA ON VALMIS
ALOITTAMAAN ANSAITUN KESÄLOMAN!



LEIRIKOULUN OHJAAJAT TOIVOITAVAT SINULLE HYVÄÄ KESÄÄ!

JAANA & SANNA & TARU
HEIDI-MARIA & VALTTERI & KIRSI & SANNA-MARI
JENNI & NINNI