



**SAVONIA**

■ OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# LIIKU, NAUTI, OLE TERVE!

LIIKUNTAPÄIVÄ MELALAHDEN KOULUN OPPILAILLE

TEKIJÄT: Susanna Niiranen  
Tiina Taskinen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Susanna Niiranen ja Tiina Taskinen	
Työn nimi Liiku, nauti, ole terve! Liikuntapäivä Melalahden koulun oppilaille	
Päiväys	08.03.2016
Sivumäärä/Liitteet	51/5
Ohjaajat Lappalainen Raija THM ja Äijö Marja TtT	
Toimeksiantaja(t)/Yhteistyökumppani(t) Melalahden koulun terveydenhoitaja Hillekaisa Härkönen	
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Melalahden koulun 1.–6.-luokkalaisille oppilaille terveyttä edistävä liikuntapäivä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutustuttaa oppilaat turvallisesti monipuolisen liikunnan sisältöihin, opettaa heille miten liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä innostaa oppilaita liikkumaan enemmän ja monipuolisemmin jatkossa. Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka toimeksiantaja oli Melalahden koulun terveydenhoitaja.</p> <p>Opinnäytetyö aloitettiin etsimällä monipuolista ja ajankohtaista tietoa suomalaisten lasten liikkumisesta, liikuntasuosituksista sekä liikunnan terveysvaikutuksista. Liikuntapäivän toteuttamisen tueksi tietoa haettiin myös alakouluikäisten kokonaisvaltaisesta kehityksestä sekä lapsiryhmän ohjaamisesta. Melalahden koulun oppilaita aktivoitiin liikuntapäivään pyytämällä heitä piirtämään liikunta-aiheisia piirustuksia, joita hyödynnettiin liikuntapäivän toteuttamisessa.</p> <p>Liikuntapäivä järjestettiin 10.4.2015 Melalahden koululla Riistavedellä. Tapahtumaan osallistui yhteensä 115 oppilasta. Liikuntapäivä toteutettiin liikuntaradan muodossa. Liikuntarata koostui toimintapisteistä, jotka sisälsivät luuliikuntaa, kestävyysliikuntaa ja lihaskuntoa vahvistavaa liikuntaa, jotka kuuluvat liikuntasuositusten mukaan monipuolisen liikunnan sisältöihin. Radalle järjestettiin myös piste, jolla puhuttiin terveellisen ravinnon merkityksestä. Yhteensä toimintapisteitä oli neljä, ja niiden suunnitteluun ja toteutukseen osallistui neljä Savonian hankeopiskelijaa.</p> <p>Opinnäytetyön arvioinnin tukena käytettiin palautekyselyä. Palautteiden avulla selvitettiin muun muassa sitä, millaisia asioita oppilaat olivat päivän aikana oppineet sekä sitä, että kannustiko liikuntapäivä oppilaita liikkumaan jatkossa enemmän. Palautteita täytettiin 114, joiden mukaan 110 oppilasta piti liikuntapäivää positiivisena. 64 oppilasta kertoi oppineensa päivän aikana uusia asioita ja 84 kertoi liikuntapäivän innostaneen liikkumaan jatkossa enemmän. Opettajat kirjoittivat vapaasanaisen palautteen, josta kävi ilmi, että tapahtuma oli tarpeellinen, innovatiivinen sekä sujuva kokonaisuus.</p> <p>Opinnäytetyöprosessin aikana havaitsimme, että tärkein asia tapahtuman järjestämisessä on huolellinen suunnittelu. Uskomme, että luotua toimintasuunnitelmaa pystyy jatkossa hyödyntämään erilaisten tapahtumien suunnittelussa. Koulun oppilaat sekä opettajat toivoivat että liikuntapäiviä järjestettäisiin lisää tulevaisuudessa. Palautteiden mukaan oppilaita kiinnosti liikuntapisteiden lisäksi toimintapiste jossa puhuttiin terveellisestä ravinnosta. Jatkokehityksaiheeksi olemmekin ajatelleet terveelliseen ravintoon liittyvän teemapäivän järjestämistä, koska terveellisellä ravinnolla on fyysisen aktiivisuuden lisäksi tärkeä merkitys kouluikäisten hyvinvoinnille.</p> <p><b>LIIKU, NAUTI, OLE TERVE!</b></p>	
Avainsanat fyysinen aktiivisuus, liikunta, alakouluikäinen	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme of Nursing	
Author(s) Susanna Niiranen and Tiina Taskinen	
Title of Thesis Move, enjoy, be healthy! Physical activity day to the Melalahti school pupils	
Date 08.03.2016	Pages/Appendices 51/5
Supervisor(s) Lappalainen Raija MNSc ja Äijö Marja PhD	
Client Organisation /Partners Public health nurse of Melalahti school Hillekaisa Härkönen	
<p>The purpose of this thesis was to organize a physical activity day for Melalahti school pupils up to 1.–6.-grades to advance health. The aim of this study was to introduce varied sports contents to the pupils in a safe way, teach them how exercise affects the overall well-being as well as to inspire students to move in a more and more diverse way in the future. This thesis was a development work and the client was school of Melalahti.</p> <p>We started to make this thesis by seeking diverse and current information about how Finnish children move, physical activity recommendations and health influences that exercise promotes. To support the implementation of the physical activity day, we were looking for information about comprehensive development of primary school-aged children and how to guide a group of children in that age. We activated pupils in cooperation with teachers for the becoming physical activity day, by asking them to draw sports-themed drawings that we used in the implementation of the day.</p> <p>The physical activity day was arranged on 10 April, 2015 at the Melalahti school in Riistavesi. The participants numbered a total of 115 pupils. The physical activity day was carried out in the form of sports track. Sports track included activity points, which featured exercise for strengthening the bones, exercise to develop endurance and muscular condition. These are sport forms that are a part of diverse workout according to the physical activity recommendations. There was also one activity point in the track, which addressed the importance of healthy nutrition. In total there were four activity points. The design and implementation of the activity points in the sports track involved four Savonia students.</p> <p>To support the evaluation, we used feedback surveys. The feedback was used to gather information on what kind of things the students had learned during the day, and did the physical activity day encourage them to move more in the future. 114 feedback forms were filled in total, and according to the feedback 110 pupils told that the physical activity day was positive. 64 pupils told that they had learned new things during the day, and 84 pupils told that the day has encouraged them to move more in the future. The teachers wrote free-word feedback, which showed, that event was a needed, innovative and fluent package.</p> <p>During the thesis process, we found out, that the most important thing in organizing an event is careful planning. We believe that a written action plan, which we created, can be used in the planning of various events. School pupils and teachers were hoping very much that the physical activity days would be organized more in the future. According to the feedback, besides activity points, the pupils were also interested in the operating point which discussed healthy nutrition. The topic chosen for further development were related to healthy eating theme, because nutrition besides physical activity has an important role in the well-being of school-aged children.</p> <p>MOVE, ENJOY BE HEALTHY!</p>	
Keywords Physical activity, exercise, primary school age	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	6
3	FYYSINEN AKTIIVISUUS JA MONIPUOLINEN LIIKUNTA .....	7
3.1	Fyysisen aktiivisuuden määritelmä ja liikuntasuositukset.....	7
3.2	Monipuolisen liikunnan sisällöt .....	8
4	LASTEN LIIKUNTA .....	11
4.1	Suomalaisten alakouluikäisten liikunta .....	11
4.2	Liikunnan vaikutukset lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin .....	12
4.3	Alakouluikäisen liikunnallinen kehitys.....	13
4.4	Liikunnan ohjaaminen lapsiryhmälle .....	14
5	LIIKU, NAUTI, OLE TERVE – LIIKUNTAPÄIVÄ MELALAHDEN KOULUN OPPILAILLE .....	16
5.1	Kehittämistyön tuottamisprosessi .....	16
5.2	Liikuntapäivän suunnittelu .....	16
5.3	Liikuntapäivän toteutus .....	20
5.4	Liikuntapäivän arviointi.....	21
6	POHDINTA.....	23
6.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi .....	23
6.2	Ammatillinen kasvu .....	25
6.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	27
6.4	Opinnäytetyön jatkotutkimus- ja kehittämisaiheita .....	28
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	29
	LIITE 1: LIIKU, NAUTI, OLE TERVE! LIIKUNTAPÄIVÄN SUUNNITELMA.....	33
	LIITE 2: TIEDOTE KOTEIHIN.....	48
	LIITE 3: PALAUTELOMAKE KOULUN OPETTAJILLE.....	49
	LIITE 4: PALAUTELOMAKE KOULUN OPPILAILLE .....	50
	LIITE 5: OSALLISTUMISDIPLOMI OPPILAILLE .....	51

## 1 JOHDANTO

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus lapsuudessa tukee kokonaisvaltaista toimintakykyä sekä terveellistä kasvua ja kehitystä. Lisäksi fyysinen aktiivisuus on tärkeä tekijä sydän- ja verisuonisairauksien, tuki- ja liikuntaelämistön sairauksien, sekä mielenterveysongelmien ehkäisyssä. (THL 2015; Käypä hoito 2016.) Monipuolinen arjessa tapahtuva liikunta on fyysisen aktiivisuuden tärkeä osa (Terve koululainen 2015). Lasten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä tärkeässä asemassa vanhempien lisäksi on myös elinympäristö, kuten koulu (THL 2015).

Liikunta on yksi tärkeä osatekijä myös painonhallinnassa. Tutkimusten mukaan joka neljäs alakouluikäinen on ylipainoinen. (Duodecim 2015a.) Samaan aikaan kun fyysinen aktiivisuus vähenee, lasten ylipaino ja lihavuus lisääntyvät hälyttävästi niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa (Käypä hoito 2013). Mustila (2013,11) kuitenkin kertoo väitöskirjassaan, että lasten lihavuus on vähenevässä, vaikka esiintymisluvut ovat yhä korkeita. Onkin arvioitu, että lasten lihavuus johtuisi enemmänkin fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä kuin energiansaannin kasvusta. (UKK-instituutti 2014a). Lasten ylipainon ennaltaehkäisy on tärkeää, sillä se on helpompaa kuin sen hoitaminen (Käypä hoito 2013).

Tämänhetkisten arvioiden mukaan joka toinen lapsista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (THL 2015). Suomalaisten lasten liikkumisesta kertova tutkimus kuitenkin kertoo, että suomalaisista 7–11-vuotiaista lapsista 93 % harrastaa liikuntaa tai urheilua. Samaan aikaan lasten kerrotaan olevan huonokuntoisempia kuin koskaan ennen. Tutkimuksen mukaan ristiriita selittynee sillä, että peruselämään kuuluva luonnollinen fyysinen aktiivisuus, kuten piha-alueella leikkiminen, on vähentynyt. Tämän tilalle on tullut yksittäisen lajin harrastaminen, mikä ei pysty korvaamaan päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta saatuja hyötyjä. (SLU 2009–2010.)

Vuonna 2010 tehdyn tutkimuksen mukaan Suomessa oli 83 000 lasta ja nuorta, jotka eivät harrasta liikuntaa lainkaan (SLU 2009–2010). Kouluikäisiä suositellaan liikkumaan monipuolisesti ja ikäänsopivalla tavalla vähintään 1–2 tuntia päivässä. Sen lisäksi ruutu-aikaa viihdemedian parissa saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä ja yhtäjaksoisia yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää. (Nuori Suomi 2008.)

Opinnäytetyön tuotoksena järjestimme Liiku, nauti, ole terve – liikuntapäivän Melalahden koulun oppilaille. Liikuntapäivä toteutettiin liikuntaradan muodossa, jolla lapset saivat hausalla tavalla tutustua luu-, lihaskunto-, ja kestävyysliikuntaan, jotka ovat osa monipuolista liikuntaa. Lisäksi radalla oli terveellistä ravintoa käsittelevä toimintapiste. Halusimme kannustaa oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen ja välittää oppilaille tietoa myös kouluikäisten liikuntasuosituksesta ja liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin. Toivoimme, että liikuntapäivä innostaa lapsia liikkumaan jatkossa enemmän, niin koulussa kuin kotonakin. Lapsi tarvitsee hauskoja liikuntakokemuksia, jotka saavat lapsen liikkumaan yhä uudelleen (UKK-insituutti 2014a).

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Melalahden koulun 1.–6.-luokkalaisille oppilaille terveyttä edistävä liikuntapäivä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutustuttaa oppilaat turvallisesti monipuolisen liikunnan sisältöihin, opettaa heille miten liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä innostaa oppilaita liikkumaan enemmän ja monipuolisemmin jatkossa. Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jonka toimeksiantaja oli Melalahden koulu Riistavedellä.

### 3 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA MONIPUOLINEN LIIKUNTA

#### 3.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä ja liikuntasuositukset

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa lihasten tahdonalaista toimintaa, joka ilmenee kehon liikkeinä ja lisää energiankulutusta. Fyysinen aktiivisuus on peruskäyttäytymistä, johon kuuluu päivittäisiin toimintoihin kuuluva aktiivisuus, kuten seisominen ja käveleminen. (Duodecim 2015b; Fogelholm, Partonen ja Miettinen 2007.) Liikunta on hermoston ohjaamaa, tahtoon perustuvaa lihasten toimintaa, joka aiheuttaa energiankulutuksen kasvua, tavoitteisiin tähtääviä liikesuorituksia ja toimintaan liittyviä elämyksiä. Se on tarkoituksella tehtyä, säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan yleensä harrastuksena, tai tiettyjen syiden tai vaikutusten takia. (Fogelholm 2011,27; Duodecim 2015b.) Vuoren (2011, 20) mukaan liikunta voidaan jakaa tavoitteiden mukaan erilaisiin muotoihin ja luokkiin, kuten esimerkiksi arki -ja kestävyysliikuntaan. Terveysyhyötyjen kannalta näitä muotoja tulisi ilmetä eriasteisesti monenlaisessa liikunnassa. Arki -ja kestävyysliikunnasta kerrotaan luvussa monipuolisen liikunnan sisällöt.

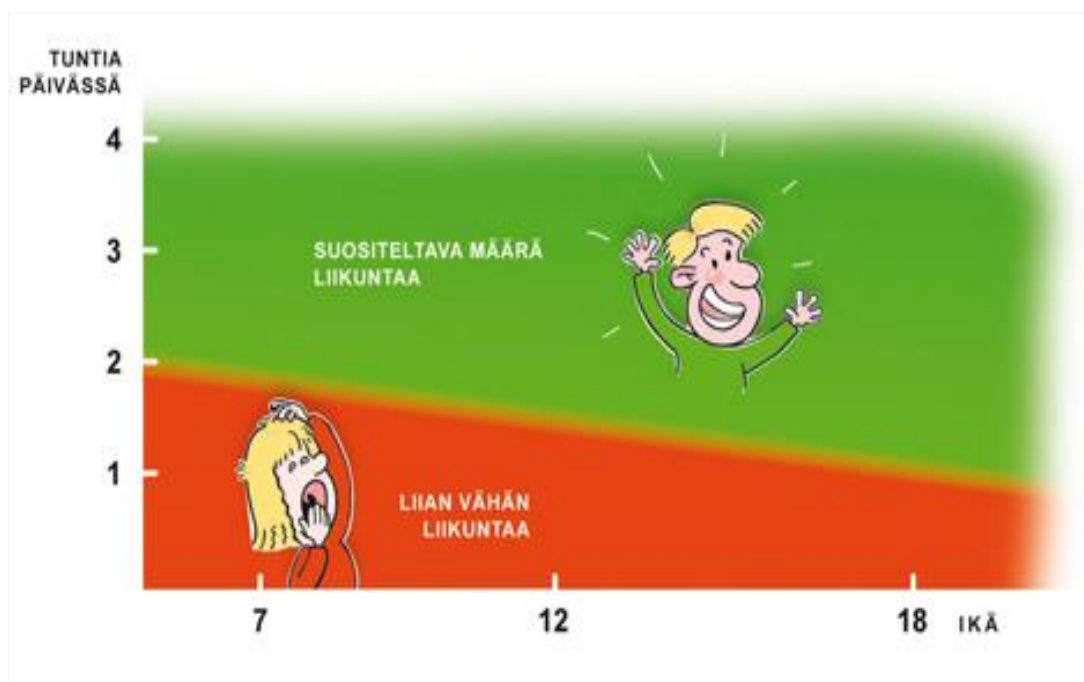
Liikkumattomuudella eli inaktiivisuudella (physical inactivity) tarkoitetaan lihasten vähäistä tai täydellistä käyttämättömyyttä (Duodecim 2015b). Liikkumatonta aikaa ovat esimerkiksi paikoillaan istuminen tai makoilu, sekä sellaisen viihde -elektroniikan parissa vietetty aika, jossa käyttäjä on paikoillaan. Runsaan liikkumattoman ajan on todettu olevan itsenäinen riskitekijä lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. (Sääkslahti 2015, 126.) Lihasten vähäinen käyttö aiheuttaa elinjärjestelmien rakenteiden heikkenemistä ja toimintojen huononemista, mikä johtaa siihen, että monien sairauksien riskit kasvavat (Duodecim 2015b). Näitä sairauksia ovat esimerkiksi sydän-ja verisuonisairaudet, sekä tyyppi 2 diabetes (Kolu, Vasankari ja Luoto 2014).

Suosituksen laatiminen lasten terveyttä edistävästä liikunnasta on haastavaa. Suositellun liikunnan tavoitteena on se, että sillä saavutettaisiin kokonaisvaltaisia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Useat eri tahot odottavat ohjeita siitä kuinka usein, kuinka pitkään ja millaista liikuntaa lasten olisi hyvä toteuttaa. (Vuori 2011, 159.) Viimeisen kymmenen vuoden aikana onkin eri maissa laadittu ainakin 14 (Department of Health 2011; ODPHP 2008) lasten ja nuorten liikuntasuositusta, joilla kaikilla on yhtenäisiä piirteitä. Näitä piirteitä ovat esimerkiksi se, että liikuntaa tulisi harrastaa lähes päivittäin, eri tavoilla ja menetelmillä sekä lapsen toiveiden ja tarpeiden mukaisesti (Vuori 2011, 159).

WHO:n fyysisen aktiivisuuden suositus 5–17-vuotiaille terveille lapsille ja nuorille maailmanlaajuisesti suosittelee, että lasten ja nuorten tulisi liikkua päivässä ainakin 60 minuuttia. Liikunnan tulisi olla kohtuullisesti kuormittavaa fyysistä aktiviteettia, jotta siitä saataisiin tarvittavat hyödyt terveydelle. Suurin osa päivittäisestä aktiviteetista tulisi olla aerobista eli kestävyyttä parantavaa liikuntaa. Lihaskuntoa parantavaa liikuntaa, sekä luustoa vahvistavaa liikuntaa eli luuliikuntaa suositellaan harrastettavaksi ainakin kolme kertaa viikossa. (World Health Organization 2011.) Kestävyysliikunnasta, lihasvoimasta ja luuliikunnasta kerrotaan luvussa monipuolisen liikunnan sisällöt.

Myös Suomessa lasten ja nuorten kanssa työskentelevät tarvitsivat työnsä tueksi selkeitä ohjeita ja suosituksia liikunnan laadusta ja riittävästä määrästä, jotta kouluikäisen riittävä fyysinen aktiivisuus ja liikunta saataisiin turvattua. Nuoren Suomen perustama asiantuntijaryhmä laati vuonna 2006 fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille 7–18-vuotiaille (KUVA 1). Suosituksen tavoitteena on biologisten, sosiaalisten ja psyykkisten terveysvaikutusten saavuttaminen. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille sisältää perussuosituksen lisäksi suositukset muun muassa vanhemmille, kouluille ja opettajille. Sen tarkoituksena on tarjota toimenpide-ehdotuksia siihen, miten käytännössä voidaan varmistaa että fyysisen aktiivisuuden suositus toteutuisi mahdollisimman monen kouluikäisen kohdalla. (Nuori Suomi Ry 2008.) Liikunnan tulisi tapahtua turvallisesti lasten ehdoilla tuottaen lapsille terveysvaikutusten lisäksi myönteisiä liikuntakokemuksia (Vuori 2011, 158).

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille: *”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä”* (Nuori Suomi Ry 2008.)



KUVA 1. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008.)

### 3.2 Monipuolisen liikunnan sisällöt

Monipuolinen liikunta kehittää lihaskuntoa, kestävyyskuntoa sekä tasapainoa. Terveystyöjien lisäksi monipuolisesta liikunnasta saa elämyksiä ja se lisää sosiaalista kanssakäymistä. Jo yksi säännöllinen liikuntamuoto edistää hyvinvointia ja terveyttä. Kaksi erityyppistä ja erilaisia ominaisuuksia kehittävää liikuntamuotoa taas täydentävät toisiaan. (Borg, Heinonen ja Haikarainen 2015a, 176.) Kestävyys tarkoittaa kykyä vastustaa väsymystä. Jotta kestävyys paranee, alakouluikäinen tarvitsee monipuolista liikuntaa 1,5–2 tuntia päivässä. Ainakin puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta tulee



koostua yli 10 minuuttia kestävästä reippaista liikuntajaksoista, joiden aikana syke nousee ja hengästyy. Kestävyyttä kehittäviä liikuntalajeja ovat esimerkiksi juokseminen ja pyöräily. (Terve koululainen 2015a.) Kestävyysliikunnalla voi parantaa toiminta- ja liikkumiskykyä. (Borg ym. 2015b, 175–176.) Kestävyysliikunta eli aerobinen liikunta kuormittaa suuria lihasryhmiä vähintään kohtalaisesti. Kuormituksen tulee olla suhteessa suorittajan suorituskykyyn. Kestävyysliikunta on jaksoittain tai yhtäjaksoisesti yleensä ainakin kymmeniä minuiteja kestävä suoritus joka, kehittää aineenvaihduntaa, hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä lisää ja ylläpitää jaksamista. (Duodecim 2015b.)

Lihaskunto tarkoittaa lihasten kykyä tuottaa liikettä vastusta vastaan väsymättä. Lihaskuntoa on hyvä harjoittaa kouluiässä esimerkiksi oman kehon painolla. Liian painavia painoja ei tule käyttää, jotta vältytään vääriä suoritustekniikoilta ja turvallisuusriskeiltä. (Terve koululainen 2015b.) Jotta lihaskunto eli lihasvoima ja lihaskestävyys saadaan pysymään yllä, liikunnan tulisi sisältää lihaksistoa kuormittavia osioita. Lihaskunnan vahvistaminen olisi hyvä aloittaa jo ennen murrosikää. Lihaskuntoa kehittäviä liikuntaa ovat esimerkiksi erilaiset kuntopiirit, kuntosaliharjoittelu, jumppa, aerobic ja lihaskuntoliikkeet. (Nuori Suomi Ry 2008.)

Liikehallinta puolestaan tarkoittaa kehon liikkeiden ja asentojen hallintaa. Se on lihaksiston, hermoston ja aistien yhteistyötä ja kykyä suoriutua liikkumisesta sujuvasti, nopeasti ja tarkoituksenmukaisesti. Liikehallinnan perustaitoihin kuuluvat tasapaino- ja reaktiokyky, rytmi - koordinaatiokyky, sekä suuntautumis- ja liikeaistikyky. (Terve koululainen 2015b.) Lihaskuntoa ja liikkeenhallintaa voi kehittää harrastamalla esimerkiksi pallopelejä, tanssia tai kuntosalia. Venyttely, jummat, tasapainoharjoittelu ja erilaiset kuntopiirit kehittävät myös lihaskuntoa ja liikkeenhallintaa. (Oulun kaupunki ja Fitra Oy, 4.)

Luut muodostavat elimistön tukirangan, jonka varaan pehmytkudokset ja lihakset rakentuvat. Luuliikunnan tavoitteena on liikunnallisten perustaitojen kehittäminen ja luiden vahvistaminen. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille sekä World Health Organization sanoo luuliikuntasuosituksessaan, että erilaiset hyppyt, nopeita suunnanmuutoksia sisältävät pelit, ja leikit sekä juokseminen ovat hyvää luuliikuntaa. Vahvojen luiden kehittymiseen riittää 50–100 hyppyä ja pomppua päivässä. (Terve koululainen 2015c; World Health Organization 2011.) Alakouluiässä on erityisen tärkeää harrastaa liikuntaa, koska sillä on vaikutusta luuston hyvinvointiin. Lapsilla jotka ovat liikunnallisesti aktiivisia, on luuston rakenne vahvempi sekä mineraalimäärä suurempi. (Nuori Suomi Ry 2008.) Luuliikunnan avulla voidaan kehittää myös tasapainoa, ketteryyttä, lihasvoimaa sekä liikkumisvarmuutta. Liikkumisvarmuutta lisäämällä taas voidaan ehkäistä kaatumisia ja niistä johtuvia luunmurtumia. (Luustoliitto 2013.) Koulujen välitunneilla on mahdollisuus kerätä päivän luuliikunta-annos. Luuston kehitykselle tarpeellista on myös lihasvoimaharjoittelu. Reilun puolen tunnin säännöllinen voimaharjoittelu riittää vahvistamaan luustoa. Maltillisia vastuksia käyttäen harjoittelu on tehokasta ja turvallista. (UKK-instituutti 2014c.)

Arkiliikunta on arjessa tapahtuvaa liikehdintää, mikä ei kuulu varsinaiseen vapaa-ajan liikuntaan. Suurin osa ihmisen liikunnasta toteutuu arkiaskareiden yhteydessä. Arkiliikuntaa voidaan kutsua myös hyötyliikunnaksi, johon kuuluu esimerkiksi koulumatkojen kävely tai pyöräily sekä portaiden

nouseminen. (UKK-instituutti 2014b.) Arkiliikunta on tehokasta, ja jokaisen kannattaisi kiinnittää huomiota arkiliikunnan määrään, myös niiden, joilla on säännöllinen liikuntaharrastus. Arkiliikunnan monista pienistä liikunta-annoksista tulee yhteensä suuri määrä liikuntaa, johon arkiliikunnan teho suurimmaksi osaksi perustuukin. (Duodecim 2015c.) Arkiliikunnan etuja on erityisesti se, että se voi liittyä perheen yhdessäoloon tai muuhun mielekkääseen puuhaan. Arkiliikunta ei vaadi kovaa ponnistusta, joten näin ollen se sopii kaikille. Lyhyistäkin jaksoista koostuva arkiliikunta lisää aineenvaihduntaa, auttaa painonhallinnassa sekä kohottaa kuntoa. (Borg ym. 2015c, 175.)

## 4 LASTEN LIIKUNTA

### 4.1 Suomalaisten alakouluikäisten liikunta

Suomalaisten lasten ja nuorten elämäntapa on pikkuhiljaa muuttunut hälyttävän liikkumattomaksi (Tammelin ym. 2014, 1873). Lasten fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja ruutuajan vähentäminen on ajankohtaista ja merkityksellistä. Tieto liikunnan myönteisistä vaikutuksista on lisääntynyt viime aikoina, mutta silti lasten liikuntasuositukset eivät täyty, ja ruutuajasuositus ylittyy jo pelkällä television katselulla. (VLN 2015, 15.) Valtion liikuntaneuvoston LIITU-tutkimuksesta (2014) selviää, että harva suomalaislapsista täyttää fyysisen aktiivisuuden perussuositusta (VLN 2015, 15). Kansallinen liikuntatutkimus (2010) kuitenkin kertoo, että suomalaisista 7–11-vuotiaista lapsista 93 % harrastaa liikuntaa tai urheilua. Samaan aikaan lasten kerrotaan olevan huonokuntoisempia kuin koskaan ennen. Tutkimuksen mukaan ristiriita selittynee sillä, että normaaliin elämään kuuluva luonnollinen fyysinen aktiivisuus, kuten piha-alueella leikkiminen, on vähentynyt. Tämän tilalle on tullut yksittäisen lajin harrastaminen, mikä ei pysty korvaamaan päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta saatuja hyötyjä.

Mitä vanhempi lapsi on, sitä suuremman osan vapaa-ajastaan hän istuu paikallaan esimerkiksi viihdemedian ääressä. Myös koulupäivien aikainen istuminen lisääntyy sitä mukaa, mitä enemmän ikää tulee lisää. Tämän pysäyttämiseksi ja inaktiivisuudesta johtuvien terveyshaittojen ehkäisemiseksi tarvitaan yhteiskunnassa monia yhtäaikaista toimenpiteitä. (Tammelin ym. 2014, 1873.) Valtion liikuntaneuvoston lausunnossa opetussuunnitelman perusteista (2016) kerrotaan, että perusopetuksen liikunnan kokonaistuntimäärä nousee 1.8.2016 alkaen 20 vuosiviikkotuntiin, joka merkitsee sitä, että opetukseen lisätään liikuntaa kaksi vuosiviikkotuntia (VLN 2014).

Lasten arkeen tulisi sisältyä enemmän omatoimisia, fyysisesti aktiivisia leikkejä sekä osallistumista järjestettyihin liikuntatapahtumiin. Omatoimista liikuntaa ei ole juurikaan tutkittu Suomessa, joten johtopäätösten tekeminen aiheesta on haastavaa. Kuitenkin on ilmoitettu, että suomalaisista 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista suurin osa liikkuu kouluajan ja seuratoiminnan ulkopuolella vähintään kerran viikossa. (Aira ym.2014, 9.)

Kansainvälisessä vertailussa Suomi on tyypillisesti kehittynyt länsimaa. Monipuoliset liikuntaohjelmat, rakennetut liikuntapaikat sekä koulujen monipuoliset aktivointikeinot ovat Suomen vahvuuksia lasten liikunnan tukemisessa. Toisin kuin useissa länsimaissa, myös koulumatkojen kulkeminen pyöräillen tai jalan ovat Suomessa hyvällä tasolla. Suurin kehityskohde liittyy tällä hetkellä fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen. (Aira ym. 2014, 27.) Lasten ja nuorten liikunta- tutkimuksen tilannekatsauksen (2014) mukaan vain joka neljäs kouluikäisistä liikkuu suosituksen mukaisesti reipasta liikuntaa 60 minuuttia joka päivä. Tutkimuksessa todetaankin, että lähes kaikkien suomalaisten lasten tulisi liikua enemmän.

## 4.2 Liikunnan vaikutukset lapsen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin

Säännöllisesti toteutettu fyysinen aktiivisuus, eli liikunta vaikuttaa lapsen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti (KUVA 2.) Se on taloudellinen, turvallinen ja tehokas keino edistää terveyttä (Alen ja Rauramaa 2011, 30). Fyysisen aktiivisuus ja liikunta on edellytys lasten normaalille fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. Sen tiedetään myös kehittävän lapsen motorisia ja kognitiivisia toimintoja sekä parantavan koulumenestystä. Kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisen lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös lapsen päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen. (Sääkslahti 2015, 126.)



KUVA 2. Fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia liikunnasta (UKK-instituutti 2008.)

Lasten lihavuus on yleistymässä ja se merkitsee välittömiä ja myöhemmin ilmeneviä haittoja lapsen terveydelle, hyvinvoinnille ja toimintakyvylle (Vuori 2011, 145). Liikunta ennaltaehkäisee ylipainoa sekä vähentää aineenvaihduntasairauksien, kuten diabeteksen riskitekijöitä. (THL 2015; Käypä hoito 2016; Sääkslahti 2015, 126.) Itä-Suomen yliopiston, lasten liikunta ja ravitsemus -tutkimus (2014) osoittaa myös, että vähäinen liikunta, runsas viihdemedian käyttö ja muu passiivisuus ovat yhteydessä suurentuneeseen tyypin 2 diabeteksen ja verenkiertoelinsairauksien riskiin jopa 6–8-vuotiailla lapsilla. Kuopiolaisen tutkimuksen perusteella säännöllistä liikuntaa harrastamalla ja viihdemedian käyttöä välttämällä voidaan ehkäistä sairastumista edellä mainittuihin sairauksiin. (Väistö ym. 2014.)

Liikunnan terveyttä lisääviä vaikutuksia lapsilla on vaikeaa osoittaa tutkimusten avulla. Lapset ovat yleensä biologisessa mielessä terveitä, ja etenkin elintavoista johtuvat perussairaudet ovat heillä melko harvinaisia. (Vuori 2011, 146.) Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että säännöllisesti ja monipuolisesti harrastetulla liikunnalla on mahdollista saavuttaa useita terveyshyötyjä aikuisiässä. Liikunta esimerkiksi vaikuttaa verenpaineeseen alentavasti, ehkäisee infektioautien syntymistä, ehkäisee niska ja hartiavaivoja sekä auttaa astman hoidossa ja kuntoutuksessa. (Vuori, Taimela ja Kujala 2011, 669–670.)

Liikunta vaikuttaa myös lapsen psyykkiseen hyvinvointiin sekä sosioemotionaaliseen kehitykseen (Sääkslahti 2015, 126; Vuori 2011, 155). Sosioemotionaaliset taidot tarkoittavat tunne- ja vuorovaikutustaitoja, kuten toisten kuuntelemista ja auttamista, sekä tunteiden tunnistamista, nimeämistä, ilmaisemista ja hallitsemista (Nuori Suomi). Liikkuessa lapset oppivat erilaisia liikuntataitoja, kehittävät sosiaalisia vuorovaikutustaitoja ja niiden pelisääntöjä, jonka kautta lapsen minäkuva, eli käsitys omasta itsestään kehittyy. (Vuori 2011,145.) Liikunta parantaa myös yöunen laatua, kun sitä harrastetaan tarpeeksi aikaisin iltapäivällä (Partonen 2015, 162–163).

Liikunta voi edistää lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, hyvinvointia ja terveyttä erityisesti biologisten ja epäsuorien vaikutusten kautta. Epäsuoralla vaikutuksella tarkoitetaan vaikutuksia, jotka ilmenevät vasta vuosia myöhemmin. Liikkuva lapsi kehittyy todennäköisesti liikkuvaksi ja terveemmäksi aikuiseksi. (Vuori 2011,145.) Vanhemmat vaikuttavat keskeisesti lapsen liikuntatottumuksiin. Vanhemmat voivat tukea lapsen liikuntaa harrastamalla sitä yhdessä ja antamalla mahdollisuuksia lapsen luontaiselle liikkumiselle. Lisäksi lasta tulee tukea arki-liikuntaan. Lapselle on hyvä tarjota erilaisia liikuntavaihtoehtoja, joista lapsi saa valita mieleisensä. Liikunnan tulee olla iloa tuottavaa ja sellaista, josta lapsi voi saada onnistumisen kokemuksia. Vanhempien on tärkeää antaa lapselle positiivista palautetta harrastetusta liikunnasta. (Käypä hoito 2013a.)

Liikunta voi aiheuttaa monenlaisia tunnetiloja ja kokemuksia, jotka voivat olla myönteisiä ja kielteisiä. Tästä syystä lasten liikunnan suunnitteluun ja ohjaukseen tulee kiinnittää huomiota. Myönteiset kokemukset ovat edellytyksiä lapsen liikunnalle ja sen jatkamiselle. (Vuori 2011, 145.) Lasten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä tärkeässä asemassa vanhempien lisäksi on myös elinympäristö, kuten koulu (THL 2015).

#### 4.3 Alakouluikäisen liikunnallinen kehitys

Lapsen kehitykseen vaikuttavat sekä ympäristötekijät että geeniperimä. Lapsi kehittyy motorisesti kahteen suuntaan: päästä jalkoihin sekä keskivartalosta raajoihin. Kasvun ja harjoittelun myötä liike kehittyy kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin liikkeisiin. Karkeamotoriikan kehittyminen tekee tilaa myös hienomotoriikan kehittymiselle. Jokaisen lapsen kehitys etenee tiettyjen vaiheiden läpi yksilölliseen tahtiin. (Autio ja Kaski 2005, 13.)

Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, potkaiseminen, lyöntiliike, heittäminen ja kiinniottaminen. Motoriset perustaidot tulisi oppia ennen seitsemän vuoden ikää (Sääkslahti 2015, 57). Mikäli perustaidot on opittu kouluikään mennessä, uusien liikuntataitojen oppiminen on helpompaa. Kouluikäisen keuhonhallinta on varhaisvuosia varmempaa ja myös vahvistunut luusto ja lihaksisto antavat mahdollisuuksia entistä monipuolisempiin liikuntasuorituksiin (MLL 2016). Kouluikäinen lapsi voi oppia jo vaativiakin erityistaitoja. Erilaiset liikuntamuodot antavat kouluikäiselle uusia mahdollisuuksia kehittää ja monipuolistaa omia motorisia taitojaan. (Autio ja Kaski 2005, 28–30.)

Kouluikäiset lapset ovat yleensä liikunnallisesti taitavia ja aktiivisia. Alakouluikäinen lapsi hallitsee yleensä juoksemisen, kiipeilyn, hyppimisen, luistelun, hiihtämisen, uimisen ja pyöräilyn. Kouluiässä myös hienomotoriikka kehittyy lähes aikuisiän tasolle. (Ivanoff, Risku, Kitinoja, Vuori ja Palo 2007, 68.) Esimurrosikäisellä, eli 9-12-vuotiaalla lapsella voi kuitenkin ilmetä myös ohimenevää kömpelyyttä (MLL 2016). Kouluikäinen lapsi kokeilee omia rajojaan ja harjoittelee taitojaan ahkerasti. On tärkeää, että lapsi saa mahdollisuuksia harjoitella kehittyviä motorisia taitojaan (Ivanoff ym 2007, 68).

#### 4.4 Liikunnan ohjaaminen lapsiryhmälle

Järjestetyt liikuntatuokiot pyrkivät tarjoamaan lapselle elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia, kehittämään lapsen liikunnallisia valmiuksia sekä herättämään lapsen kiinnostuksen liikuntaa kohtaan. Lasten liikunnan ohjaajan tärkein tehtävä on saada lapset innostumaan liikunnasta niin, että heistä kehittyy ja kasvaa innokkaita liikkujia. Ohjaajien tehtävänä on tarjota lapselle liikuntakokemuksia, tietoja ja asenteita, joiden pohjalta liikunnallinen elämäntapa voi syntyä. (Autio ja Kaski 2005, 55.)

Lasta ohjatessa ohjaajan tulee ottaa huomioon lapsen ikä, sukupuoli sekä yksilöllinen kehitystaso. Jokainen lapsi liikkuu omalla tyylillään. Lapsen liikkumiseen vaikuttavat lapsen kasvamassa olevat raajat sekä kehityksessä oleva persoonallisuus. (Autio ja Kaski 2005, 5.) Kouluikäisten lasten ohjaaminen on ohjaajalle helpompaa kuin leikki-ikäisten, mikäli lapset ovat oppineet liikkumisen perustaidot. Kouluikäisiä lapsia ohjatessa ohjaajan rooli on enemmän seuraamista ja ohjaamista, jolloin ohjaaja kykenee näkemään jokaisen lapsen yksilölliset tarpeet. (Autio ja Kaski 2005, 28; Kirveslahti, Siven, Vahala ja Vihunen 2014, 233.)

Onnistuneeseen ohjaustilanteeseen vaikuttavat ohjaussuunnitelman tekeminen, ohjaajan oma toiminta sekä olosuhteet, eli tilat ja välineet (Autio ja Kaski 2005, 57). Jotta ohjaaja löytäisi oikean ohjausmenetelmän, hänellä pitää olla tietämystä siitä, miten ohjattava omaksuu asioita ja mikä on hänen oppimistyyliinsä. Ohjattava voi omaksua asioita visuaalisesti, tekemällä, kielellisesti, musiikin tai rytmin avulla, asiakokonaisuuksien tai yksityiskohtien avulla tai tekemällä yhteistyötä muiden ohjattavien kanssa. (Kyngäs ja Kääriäinen 2014.)

Lapsiryhmän ohjaamisessa tärkeää on hyvä ennakkovalmistautuminen, johon kuuluu esimerkiksi liikuntatuokion suunnitteleminen, lapsiryhmään tutustuminen ja varasuunnitelmien tekeminen. Myös tilojen ja välineiden suunnittelu ja hankkiminen on tärkeää. (Autio ja Kaski 2005, 63, 57.) Kun toiminnasta on laadittu hyvä suunnitelma, ohjaajan on helpompaa keskittyä positiivisen ilmapiirin luomiseen. (Kirveslahti ym. 2014, 70.) Ilmapiiriin tulee olla sellainen, jossa lapsi saa keskittyä omaan tekemiseen ja uusien taitojen opettelemiseen, jolloin jokaisen lapsen pystyvyyden ja pätevyyden tunnetta tuetaan (Autio ja Kaski 2005, 29).

Ohjaaja toimii esikuvana lapsille. Siksi jokaisen liikuntaa ohjaavan on hyvä miettiä hyvän ohjaajan roolia ja peruspiirteitä. (Autio ja Kaski 2005, 64 – 66; Nuori Suomi 2016.) Kaikki ohjaajat ovat erilaisia, joista jokaisella on osaamisessaan sekä vahvoja, että kehitettäviä alueita. Ohjaajalle tärkeitä

ominaisuuksia ovat kuitenkin aitous, luotettavuus, turvallisuus ja luovuus. Myös kannustaminen ja lapsista välittäminen kuuluvat ohjaajan tärkeisiin toimintatapoihin. (Autio ja Kaski 2005, 64–66.) Nuoren Suomen mukaan ohjaajan rooliin kuuluu motivoiminen, kuunteleminen, hyvän ilmapiirin luominen ja ylläpitäminen, sekä tarvittaessa rajojen asettaminen. (Nuori Suomi 2016.)

## 5 LIIKU, NAUTI, OLE TERVE – LIIKUNTAPÄIVÄ MELALAHDEN KOULUN OPPILAILLE

### 5.1 Kehittämistyön tuottamisprosessi

Opinnäytetyömme on kehittämistyö, jonka tuotoksena suunnittelimme ja toteutuimme liikuntapäivän Melalahden koulun oppilaille Riistavedellä. Työn toimeksiantaja oli Melalahden koulun terveydenhoitaja. Kehittämistyö on toiminnallinen työ, joka suunnitellaan ja toteutetaan opinnäytetyön tilaajan tarpeisiin. Työ voi muodostua kehitettävästä tuotteesta tai tapahtumasta. Kehittämistyöhön kuuluu suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheet (Liukko 2012). Kehittämistyöhön kuuluu myös prosessia kuvailevan raportin kirjoittaminen (Liukko 2012). Opinnäytetyön raportti on teksti, josta selviää millainen työprosessi on ollut. Se kertoo miten työn aihe on löytynyt ja mitä, miksi ja miten on tehty, sekä minkälaisiin johtopäätöksiin ja tuloksiin on päädytty. Raportista ilmenee myös se, kuinka oppija arvioi omaa henkilökohtaista oppimistaan ja tehtyä tuotostaan. (Vilka ja Airaksinen 2003, 38, 82.) Itsearvioimme opinnäytetyön tuottamisprosessia pohdintaosiossa.

Saimme opinnäytetyön toimeksiannon lokakuussa 2014. Toimeksiannosta tiedettiin se, että tulimme järjestämään Melalahden koulun oppilaille teemapäivän hyvinvointiin liittyen. Teemapäivän lopullinen aihe ja sisältö olivat avoimia, joten olimme lokakuun 2014 aikana yhteydessä toimeksiantajaan sähköpostitse useasti. Pohdimme yhdessä millaisesta teemapäivästä Melalahden koulun oppilaat hyötyisivät eniten. Vaihtoehtoiksi muodostui joko ravitsemus- tai liikunta-aiheinen teemapäivä.

Opinnäytetyön alkuvaiheessa suoritimme Terveysalan tutkimus ja kehittäminen- kurssin, jonka tavoitteena on, että opiskelija osaa kurssin suoritettuaan etsiä erilaisia tiedonhankintaväyliä ja hyödyntää tutkimustietoa. Kurssin aikana aloitimme opinnäytetyöprosessiin kuuluvan työsuunnitelman kirjoittamisen. Esitimme suunnitelman kaikille yhteisessä seminaarissa joulukuussa 2014, jolloin suunnitelma hyväksyttiin. Tämän jälkeen kirjoitimme ohjaus- ja hankkeistamissopimuksen toimeksiantajamme kanssa.

### 5.2 Liikuntapäivän suunnittelu

Yhdessä toimeksiantajan kanssa päädyimme siihen tulokseen, että liikuntaa sisältävä teemapäivä on hyödyllisin ja ajankohtaisin aihe lasten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kannalta. Toimeksiantaja uskoi, että se olisi myös oppilaiden näkökulmasta mielekkäin aihe. Hyvä opinnäytetyö on aiheeltaan riittävän perusteltu. Työn aiheen on hyvä olla ajankohtainen ja tärkeä. (Hakala, J. 2004, 29–33.) Mielestämme järjestämämme liikuntapäivä vastasi näihin odotuksiin. Lasten fyysisen aktiivisuuden väheneminen ja kasvava ruutuaika puhuttaa Suomessa tällä hetkellä paljon. Joka toinen suomalaislapsi ei liiku terveytensä kannalta riittävästi, (THL 2015) ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen tulisi ottaa huomioon kaikissa Suomen kouluissa ja päiväkodeissa (Aira ym. 2014). Voidaankin todeta, että liikuntapäivän järjestäminen oli tärkeää ja merkityksellistä. Liikuntapäivän suunnitteluvaiheessa hankimme myös näyttöön perustuvia tietoja, joista meille on hyötyä työelämässä silloin, kun annamme perheelle liikuntaneuvontaa. Esimerkiksi lastenneuvolassa annettavan liikuntaneuvonnan



tavoitteena on, että lapset löytäisivät itselleen mieluisia liikuntatapoja ja omaksuvat fyysisesti aktiivisen elämäntavan (THL 2015). Kun opinnäytetyön aihe on työelämälähtöinen, se tukee ammatillista kasvua. Opinnäytetyö on usein ensimmäinen laaja ja itsenäinen opiskelukokonaisuus, jossa toimeksiantajan avulla pääsee ratkaisemaan käytännönläheistä ja työelämälähtöistä pulmaa. (Vilka ja Airaksinen 2003, 17.)

Melalahden alakoulussa opiskelee noin 120 oppilasta vuosina 2015–2016. Koulu luetaan osaksi Riistaveden alueen yhtenäiskoulua, jossa on 288 oppilasta ja henkilökuntaan kuuluu 36 työntekijää. Melalahden koulu on vuosina 2015–2016 mukana Prokoulu-hankkeessa sekä Liikkuva koulu-ohjelmassa. Tämä näkyy Melalahden koululla oppitunneille lisättynä fyysisenä aktiivisuutena. (Melalahden koulu, 2013.) Opinnäytetyöllämme haluamme tukea Liikkuva koulu-ohjelmaa Melalahden koululla. Saimme myös oikeuden käyttää Liikkuva koulu -ohjelman valokuvia opinnäytetyömme havainnollistamiseen. Liikkuvan koulun rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Lokakuun 2014 aikana etsimme monipuolisesti ajankohtaista teorian tietoa suomalaisten lasten liikkumisesta, liikuntasuosituksista sekä liikunnan terveysvaikutuksista. Liikuntapäivän toteuttamisen tueksi haimme tietoa myös alakouluikäisten kokonaisvaltaisesta kehityksestä sekä lapsiryhmän ohjauksesta. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena voidaan pitää opiskelijan kykyä yhdistää teoria-tieto ja käytännön osaaminen sekä pohtia näitä asioita kriittisesti. Tämän avulla opiskelija kehittää itseään ammatillisesti sekä kehittää oman alansa ammattikulttuuria (Vilka ja Airaksinen 2003, 41–42). Lokakuun lopulla otimme yhteyttä Melalahden koulun apulaisrehtoriin, jonka kanssa keskustelimme liikuntapäivään liittyvistä asioista ja sovimme muun muassa yhteisistä tapaamisista. Yhteistyössä päätimme, että liikuntapäivä järjestetään keväällä 2015.

Aloitimme liikuntapäivän suunnittelun joulukuussa 2014. Asetimme liikuntapäivän tavoitteeksi lisätä Melalahden koulun oppilaiden fyysistä aktiivisuutta monipuolisia liikuntamenetelmiä käyttäen, sekä välittää oppilaille tietoa kouluikäisten liikuntasuosituksista, sekä liikunnan kokonaisvaltaisista vaikutuksista hyvinvoinnille. Halusimme että liikuntapäivä olisi mielekäs, monipuolinen, turvallinen ja kannustava koulupäivä, joka innostaisi lapsia liikkumaan enemmän. Huolellisella ennakkosuunnittelulla voi varmistaa sen, että toiminta on laadukasta. Toiminta tulee suunnitella niin, että se on lapsilähtöistä, tavoitteellista ja monipuolista. (Nuori Suomi 2008.)

Aktivoinimme Melalahden koulun oppilaita tulevaan liikuntapäivään ja pyysimme heitä piirtämään liikunta-aiheisia piirustuksia aiheesta ”Näin tykkään liikkua”. Sovimme yhteistyössä kuvaamataidon opettajan kanssa, että oppilaat piirtävät piirustuksia kuvaamataidon tunnilla. Ajattelimme hyödyntää piirustuksia liikuntapäivän suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Tapasimme Melalahden koulun apulaisjohtajan tammikuussa 2015, jolloin haimme oppilaiden tekemät piirustukset, tutustuimme koulun tiloihin ja käytettävissä olevaan välineistöön, jotta liikuntapäivän suunnittelu olisi sujuvampaa. Melalahden koulu on mukana Liikkuva koulu-ohjelmassa, jonka tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä (Opetushallitus 2012). Liikkuva koulu-ohjel-

man myötä Melalahden koulu on saanut käyttöönsä monipuolisia liikuntavälineitä, joita oli mahdollisuus hyödyttää liikuntapäivässä. Olimme yhteydessä myös Kuopion liikuntapolku- hankkeeseen, jonka tarkoitus on lisätä etenkin niiden lasten liikuntaa, jotka eivät liiku terveen kasvunsa kannalta riittävästi. Liikuntapolku- ohjelma tukee koulujen välituntiliikuntaa muun muassa jakamalla koulujen käyttöön erilaisia harrastusvälineitä. (Aktiivinen lapsuus ja nuoruus Kuopiossa 2015.) Tätäkin välineistöä oli mahdollisuus hyödyntää opinnäytetyössämme.

Kun olimme käyneet tutustumassa Melalahden kouluun tammikuussa 2015, aloitimme liikuntapäivän suunnitelman (LIITE 1) kirjoittamisen. Suunnitelmassa esittelemme liikuntapäivän tavoitteen, tarkoituksen, sisällön sekä aikataulun. Tätä suunnitelmaa hyödynsivät kaikki liikuntapäivää toteuttamassa olleet yhteistyötahot. Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimintasuunnitelma tehdään siksi, että tavoitteiden tulee olla tiedostettuja, perusteltuja ja harkittuja. Suunnitelmassa esitetään vastaus kysymyksiin, mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään. Tekemällä toimintasuunnitelman opiskelija jäsentää itselleen, mitä on tekemässä, sekä osoittaa että opiskelija kykenee johdonmukaiseen päätelyyn. Toimintasuunnitelma on myös lupaus siitä, mitä aiot tehdä. (Vilka ja Airaksinen 2003, 27.)

Päätimme että liikuntapäivä toteutetaan liikuntaradan muodossa, jossa oppilaat kiertävät ryhmissä pisteeltä pisteelle. Arvioimme liikuntaradan parhaimmaksi menetelmäksi, koska sen avulla saimme jaettua suuren lapsimäärän pienempiin ryhmiin, jolloin ryhmänhallinta olisi mielestämme parempaa. Myös aikataulun kannalta rata oli helpoin toteuttaa, koska näin kaikilla oppilailla olisi saman verran aikaa liikkua kullakin pisteellä.

Toimeksiantaja toivoi, että liikuntapäivä järjestettäisiin kaikille koulun oppilaille, joita on 120. Tässä vaiheessa havahduimme siihen, että tarvitsemme apua liikuntapäivän toteuttamisessa. Toimeksiantaja toivoi myös, että olisimme voineet ottaa liikuntapäivään mukaan esikoululaiset. Pohdimme asiaa ja päädyimme siihen, että jo valmiiksi laajan aiheemme vuoksi emme voineet ottaa esikoululaisia mukaan liikuntapäivään. Tarjosimme kuitenkin esikoululaisten opettajalle mahdollisuutta käydä liikuntaradalla ruokataukojen aikana omatoimisesti.

Otimme yhteyttä ohjaavaan opettajaamme, jonka kanssa keskustelimme liikuntapäivän toteuttamiseen ja sujuvuuteen liittyvistä asioista. Saimme mukaan projektiin neljä opiskelutoveriamme, jotka liikuntapäivään osallistumalla suorittivat opetussuunnitelmaan kuuluvia hankeopintojaan. Hankeopiskelijat vastasivat kahden toimintapisteen suunnittelusta ja toteutuksesta. Sovimme ohjaavan opettajan kanssa myös siitä, että turvallisuussyistä liikuntaradalla liikkuisi kerrallaan vain puolet koulun oppilaista. Tiedotimme opettajamme kanssa keskustelemistamme asioista Melalahden koulun apulaisjohtajalle. Hänen kanssaan sovimme, että opettajat järjestävät liikunnallista toimintaa sille puoliskolle oppilaista jotka eivät ole liikuntaradalla. Apulaisjohtaja ehdotti myös, että voisimme saada avuksi Riistaveden koulun valinnaisen liikuntaryhmän 8.-luokkalaisia oppilaita, joiden rooli olisi toimia ”ryhmän vanhimpana”. Turvallisuutta parantaaksemme liikuntapäivän ensiapuvastaavana toimi Melalahden koulun koulunkäyntiavustaja.

Kevään aikana pidimme useita yhteistapaamisia hankeopiskelijoiden kanssa, joissa hahmottelimme liikuntapäivän järjestämistä, suunnittelimme aikatauluja sekä sovimme käytännön asioista, kuten Melalahden koululle menemisen aikatauluista. Hankeopiskelijat sitoutuivat hyvin asettamiimme aikataulutavoitteisiin. Toimintapisteet radalla jaettiin lihaskunto- ja liikehallinta, kestävyysliikunta- ja luuliikuntapisteisiin, jotka esittämämme teoretiedon mukaan ovat monipuoliseen liikuntaan sisältyvät liikuntamuodot. Ajattelimme, että liikunnan lisäksi toimintapisteellä voisi keskustella kyseisestä liikuntamuodosta ja sen vaikutuksista. Sovimme, että toinen opinnäytetyön tekijöistä suunnittelee ja toteuttaa lihaskunto- ja liikehallintatoimintapisteen ja toinen luuliikuntapisteen. Kaksi hankeopiskelijaa, huolehtisivat kestävyysliikuntapisteestä. Halusimme liikuntapäivään sisältyvän hieman myös taitsemusasioita. Kaksi jäljellä olevaa hankeopiskelijaa suunnittelivat terveelliseen ravintoon liittyvän toimintapisteen. Sovimme, että kukin meistä suunnittelee oman toimintapisteensä niin, että liikuntapäivän suunnitelma olisi valmis viimeistään kahta viikkoa ennen liikuntapäivää.

Kun hankeopiskelijat olivat valmistaneet omat kirjalliset suunnitelmansa toimintapisteistä, me opinnäytetyön tekijöinä lisäsimme ne liikuntapäivän suunnitelmaan (LIITE 1.) Suunnitelmaan valmistettiin nähtäväksi myös tarkka aikataulu liikuntapäivän kulusta. Liikuntapäivän suunnitelma valmistui maaliskuun 2015 loppupuolella, jolloin lähetimme sen toimeksiantajalle, Melalahden koulun apulaisjohtajalle, ohjaaville opettajille, sekä avuksi tuleville 8.-luokkalaisille oppilaille. Samaan aikaan lähetimme myös liikuntapäivää koskevan tiedotteen koteihin (LIITE 2), jonka apulaisjohtaja välitti Wilman kautta huoltajille.

Kolme viikkoa ennen liikuntapäivää kävimme vielä Melalahden koululla rakentamassa testiradan, jonka myötä ehdimme vielä tekemään radalle tarvittavia muutoksia. Käynti rentoutti meitä, koska se auttoi hahmottamaan liikuntaradan omassa mielessä paremmin. Viimeiset viikot ennen toimintapäivää kului käytännön asioita järjestäen. Varmistimme että kaikki yhteistyötahot olivat ajan tasalla liikuntapäivän järjestämiseen liittyen. Liikuntapäivän sujuvuuden turvaamiseksi askartelimme päivän aikataulun aulatiloihin laitettavaksi, sekä suuret värilliset numeroidut kartongit kunkin pisteen lähettyville. Savonialta saimme lainattua tarvittavia välineitä, kuten kartonkeja, kyniä ja teippiä. Haimme myös ennalta varaamamme Savonia t-paidat, joita käytimme liikuntapäivässä. Tulostimme lapsille jaettavia liikuntadiplomeja (LIITE 5), ja noudimme myös lapsille palkinnoiksi jaettavat Savonian muistivihkoset ja kynät. Liikuntapäivän järjestäminen ei aiheuttanut lainkaan kustannuksia Savoniale tai toimeksiantajalle. Matkat Riistavedelle kustansimme itse.

### 5.3 Liikuntapäivän toteutus

Liikuntapäivä toteutettiin 10.4.2015 Melalahden koululla. Saavuimme opiskelijaryhmänä koululle varhain aamulla, jolloin meillä jäi noin kaksi tuntia aikaa järjestellä toimintapisteet valmiiksi ennen oppilaiden saapumista. Koristelimme liikuntasalin päätyseinän oppilaiden liikunta-aiheisilla piirustuksilla, jotka he piirsivät pyynnöstä meille tammikuussa 2015 (KUVA 3.)



KUVA 3. Oppilaiden tekemiä piirustuksia liikuntasalin seinällä.

Toimintapäivässä meillä oli mukana viisi Riistaveden koulun valinnaisen liikunnan 8.-luokkalaista oppilasta, jotka saapuivat paikalle noin kello 8.00, eli tuntia ennen liikuntapäivän alkamista. 8.-luokkalaisten rooli oli toimia avustajana lapsiryhmissä. Sovimme, että heistä neljä kiertäisi heille ennakoon sovitun lapsiryhmän mukana, ja yksi olisi salissa apulaisena luuliikuntapisteellä. 8.-luokkalaiset auttoivat meitä aamulla kiinnittämällä piirustuksia liikuntasalin seinälle ja järjestelemällä tiloja ohjeidemme mukaan. Myös heille oli toimitettu etukäteen luettavaksi liikuntapäivän suunnitelma, jotta työskentely ja pisteillä avustaminen olisi selkeämpää. (LIITE 1)

Koululaiset saapuivat kouluun hieman ennen kello 9:ää. Oppilaat tuntuivat olevan hyvin tietoisia päivän tapahtumasta ja siirtyminen ulkoa pukuhuoneisiin oli opettajien johdolla erittäin sujuvaa. Kukin opettaja huolehti oman luokkansa oppilaiden sisäliikuntavaatteiden vaihdosta ja oppilaiden jonoihin järjestäytymisestä. Liikuntaradalle saapuivat ensimmäisenä 1.–3.-luokkalaisten oppilaat. 4.–6.-luokkalaisten oppilaille oli opettajien toimesta järjestetty liikuntaan ja ilmaisutaitoon liittyvää tekemistä koulun yläkerran luokissa. Alkuperäinen suunnitelma oli että toinen puolisko oppilaista liikkuisi ulkona, mutta huonon kelin vuoksi toiminta oli opettajien toimesta siirretty koulun sisätiloihin yläkertaan.

Kutsuimme puolikkaaseen, tyhjään liikuntasaliin luokan kerrallaan ja toiminta pääsi alkamaan ajallaan. Lapset istuutuivat luokittain riviin salin lattialle. Salissa esittäydymme ja toivotimme kaikki tervetulleiksi. Kävimme läpi päivän aikataulun sekä toimintapisteet. 1.–3.-luokan oppilaat oli opettajien

toimesta jaettu neljään eri ryhmään jo etukäteen. Opettajat näkivät tämän vaihtoehdon toimivammaksi. Saimme nimilistan ryhmistä aamulla, jonka mukaan lapset jaettiin neljään eri ryhmään (1–4). Jokaisessa ryhmässä liikkui 12–13 lasta. Kukin ryhmä siirtyi toimintapisteen vetäjän ja 8.-luokkalaisten johdolla omalle toimintapisteelleen (1–4). Toimintapisteen joilla lapset liikkuvat, ovat nähtävillä liikuntapäivän suunnitelmassa (LIITE 1).

Toiminta yhdellä rastilla kesti siirtymiseen 15 minuuttia. Vaihdoista huolehti opettaja, joka vihelsi pilliä merkiksi toimintapisteen vaihtamisesta. Oppilaat liikkuvat siis 3 x 15 minuuttia, ja sen lisäksi kävivät tutustumassa terveellinen ravinto toimintapisteeseen 15 minuutin ajan. Siirtymisiin toimintapisteeistä seuraavalle kului muutama minuutti. Klo 10.30 kaikki toimintapisteen oli kierretty ja 1.–3. luokkalaisten pääsivät syömään. Ruokailun jälkeen he menivät koulun yläkertaan opettajien järjestämille liikunta- ja ilmaisutaidontunneille.

Ruokailun jälkeen klo 11.15 toimintapisteille saapuivat 4.–6.-luokkalaisten. Myös heidät jaoimme ennalta sovittuihin ryhmiin ja siirryimme toimintapisteille. Myös 4.–6.-luokkalaisten oppilaat liikkuvat 3 x 15 minuuttia, ja lisäksi kävivät tutustumassa terveellinen ravinto toimintapisteeseen. Toiminta kesti klo 12 saakka, jonka jälkeen siirryimme kaikkien koulun oppilaiden kanssa saliin. Salissa kävimme läpi päivän aikana opittuja asioita, kiitimme aktiivisesta osallistumisesta sekä kyselimme lasten tunteuksia päivästä. Kerroimme oppilaille myös fyysisen aktiivisuuden suosituksesta. Opettajat ja oppilaat täyttivät palautelomakkeet liikuntapäivästä. (LIITE 3 ja LIITE 4) Palautteiden kirjoittaminen sujui opettajien avustuksella hyvin. Oppilaat palauttivat täytetyt lomakkeet niille varattuihin koreihin. Lopuksi oppilaat poistuivat salista, jolloin jaoimme kaikille osallistumisdiplomit (LIITE 5), Savonian tarjoamat paperivihkot, kynät sekä Jenkki professional junior -purukumit kiitokseksi päivästä.

#### 5.4 Liikuntapäivän arviointi

Liikuntapäivän tavoite oli lisätä Melalahden koulun oppilaiden fyysistä aktiivisuutta monipuolisia liikuntamenetelmiä käyttäen, sekä välittää oppilaille tietoa kouluikäisten liikuntasuosituksesta ja liikunnan kokonaisvaltaisista vaikutuksista hyvinvoinnille. Liikuntapäivän tarkoitus oli olla mielekäs, turvallinen, monipuolinen ja kannustava koulupäivä, joka innostaa lapsia liikkumaan enemmän. Lapsi tarvitsee hauskoja liikuntakokemuksia, jotka saavat lapsen liikkumaan yhä uudelleen (UKK-insituutti, 2014a).

Keräsimme liikuntapäivästä palautetta kirjallisella lomakkeella sekä opettajilta (LIITE 3), että oppilailta (LIITE 4). Liikuntapäivään osallistui 115 oppilasta, joista 114 palautti täytetyn palautelomakkeen. Palautteiden mukaan 79 oppilasta piti liikuntapäivää ”tosi kivana” ja 31 oppilasta ”kivana”. Voidaankin todeta, että 114:sta oppilaasta 110 oppilasta piti liikuntapäivää positiivisena. 4 oppilasta ei palautteen mukaan pitänyt liikuntapäivästä ja 64 oppilasta kertoi oppineensa päivän aikana uusia asioita. Eniten oppimiskokemuksia oli tullut päivittäisen liikkumisen tärkeydestä ja fyysisen aktiivisuuden perussuosituksesta. Monet oppilaat mainitsivat myös oppineensa liikuntatemppuja ja ketjuhippa-leikin. Terveellinen ruoka- pisteellä esiteltyjen elintarvikkeiden sokerimäärät olivat myös jääneet oppilaille hyvin mieleen.

Palautteeseen vastanneista oppilaista 84 kertoi liikuntapäivän kannustavan heitä liikkumaan enemmän jatkossa. Opettajilta kerätty palaute oli pelkästään kiitettävää ja positiivista. Liikuntapäivän järjestelystä saimme kiitosta. Palautteista nousi esille se, että päivä oli opettajien mielestä kaikin puolin toimiva, sujuva ja turvallinen. Positiivista palautetta tuli myös siitä, että aikataulu ei pettänyt missään vaiheessa. Kaiken kaikkiaan tapahtuman tunnelmaa kuvailtiin hauskaksi. Paras palaute lienee se, että liikuntapäiviä toivottiin järjestettäväksi jatkossakin.

Jotta voidaan todeta, että toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteet on saavutettu, tulisi kohderyhmältä kerätä palautetta. Palaute on tukena itsearvioinnissa, jotta arvio ei jäisi subjektiiviseksi. Palautteessa tulisi ilmetä se, kuinka tapahtuma on onnistunut ja päästiinkö asetettuihin tavoitteisiin. Ammatilliseen merkittävyyteen ja kiinnostavuuteen liittyen voi pohtia sitä, miten innovatiivinen, oivaltava, ja ammatillisesti kehittävä lopputulos on. (Vilka ja Airaksinen 2003, 157.) Mielestämme suunnittelimme selkeät ja johdonmukaiset palautelomakkeet sekä oppilaille että opettajille. Palautteista kävi ilmi, että pääsimme asettamiimme tavoitteisiin. Liikuntapäivä oli lasten mielestä pääosin positiivinen sekä opettavainen, ja opettajien mielestä se taas oli hyvin järjestetty ja innovatiivinen.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Melalahden koulun oppilaille terveyttä edistävä liikuntapäivä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutustuttaa oppilaat turvallisesti monipuolisen liikunnan sisältöihin, opettaa heille miten liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä innostaa oppilaita liikkumaan enemmän ja monipuolisemmin jatkossa. Liikuntapäivän järjestämisessä meille oli tärkeää, että se on turvallinen, opettavainen, monipuolinen sekä hauska ja että se kannustaisi lasta liikkumaan enemmän niin koulussa kuin kotonakin.

Opinnäytetyöprosessimme lähti vauhdikkaasti käyntiin. Se jakautui ikään kuin kahteen eri vaiheeseen: aikaan ennen liikuntapäivää, ja aikaan liikuntapäivän jälkeen. Aika ennen liikuntapäivää oli meille tehokkain työn tekemisen vaihe. Opinnäytetyön suunnitteluvaihe olikin selkästi tämän työn vaativin osio. Koska sovimme koulun kanssa liikuntapäivän järjestettäväksi huhtikuussa 2015, aikataulu ohjasi työskentelyämme kokoajan.

Liikuntapäivän jälkeen keväällä 2015 kirjoitimme liikuntapäivän toteutus- ja arviointiosiota sekä pohdintaa. Työmme oli tarkoitus valmistua joulukuussa 2015. Totesimme kuitenkin, että pohdinnan kirjoittaminen vie enemmän aikaa kuin olimme kuvitelleet. Myös liikuntapäivän auki kirjoittaminen oli haastavaa, joten työn valmistuminen venyi keväälle 2016. Opinnäytetyön kirjallisen osion suhteen olisimme voineet olla yhtä suunnitelmallisia kuin liikuntapäivän suunnittelussa. Tämä hidastutti työn lopullista valmistumista. Teoreettinen viitekehys on tärkeä osa toiminnallista opinnäytetyötä. Teoreettinen viitekehys rajataan opinnäytetyön kannalta keskeisiin käsitteisiin ja niiden teoriaan. Hyvin tehty viitekehys on suuri apu opinnäytetyössä ja tuotoksen toteutuksessa. (Vilkkä ja Airaksinen 2003, 43.)

Koska liikuntapäivään osallistui 115 lasta, oli liikuntapäivän suunnittelu aikatauluineen erityisen tärkeää. Kevään 2014 aikana kirjoitimme liikuntapäivän suunnitelmaa (LIITE 1), johon suunnittelimme päivän aikataulun todella tarkasti. Tarkka suunnitelma olikin tärkein syy sille, miksi liikuntapäivä onnistui niin hienosti. Meille tärkeimpiä asioita suunnitelmaa tehdessämme oli että toiminta olisi sujuvaa ja turvallista ja että liikuntapäivä olisi oppilaille mielekäs oppimiskokemus. Kävimme liikuntapäivän aikataulua läpi mielessämme useita kertoja. Se osottautui hyödylliseksi, koska joka kerralla oivalsimme aikatauluun liittyen uusia ajatuksia ja ideoita. Kävimme Melalahden koululla kaksi kertaa ennen varsinaista liikuntapäivää. Myös käynnit olivat tarpeellisia, koska käyntien aikana liikuntapäivän suunnittelu konkretisoitui. Käynneillä rakensimme testiradan, jolloin pystyimme hahmottamaan esimerkiksi tilankäyttöä, joka taas oli tärkeää turvallisuuden näkökulmasta.

Teoriaosuudessa esittelimme monipuoliseen liikuntaan sisältyvät liikuntamuodot. Valitsimme nämä liikuntamuodot liikuntapäivän toimintapisteiden aiheiksi. Jokaisella pisteellä harjoiteltiin kuhunkin liikuntamuotoon liittyviä taitoja ja keskustelimme oppilaiden kanssa siitä, miksi kukin liikuntamuoto

on tärkeä hyvinvoinnille. Jokainen toimintapiste sisälsi aktiivista liikuntaa. Keskustelua eri liikuntamuotojen tärkeydestä tuli etenkin luuliikuntapisteellä, jossa toiminta oli lapsilähtoisempää ja antoi mahdollisuuden keskustelulle. Lihaskunto- ja liikehallintapisteellä keskusteltiin lihaskuntoliikkeiden tärkeydestä jumpan alkuosiossa. Kestävyysliikunnan tärkeydestä keskustelu jäi vähemmälle, koska pisteellä leikittiin ketjuhippa-leikkiä. Ajattelimme, ettei keskustelu vauhdikkaan liikuntaleikin yhteydessä olisi järkevää.

Opinnäytetyössämme oli mukana paljon yhteistyötahoja. Työn onnistuneeseen suunnitteluun kuului muun muassa tapaamisten järjestäminen hankeopiskelijoiden kanssa, sekä aktiivinen yhteydenpito toimeksiantajan ja Riistaveden 8-luokkalaisten oppilaiden kanssa. Yhteydenpitäminen, yhteisten tapaamisaikojen löytäminen ja aikataulujen tiedottaminen kaikille yhteistyötahoille oli omalla vastuullamme. Suuri sidosryhmä oli silti ehdottomasti myös vahvuus, koska se monipuolisti kehittämistyötämme ja toi paljon uusia näkökulmia.

Meille oli alusta asti itsestään selvää, että halusimme itse olla ohjaajina toimintapisteillä ja vastata niiden toimivuudesta. Meistä tuntui myös luontevalta toimia ikään kuin esimerkkinä oppilaille. Tästä syystä emme nähneet päivän aikana toisten pisteiden tapahtumia. Mietimme jälkepäin, että olisi ollut tärkeää saada tarkempi kokonaiskuva päivän sujuvuudesta. Pohdimme, että olisiko ollut parempi, jos olisimme ulkoistaneet toimintapisteiden ohjauksen kokonaan muille ja itse kiertäneet kaikilla toimintapisteillä? Näin olisimme pystyneet seuraamaan, että toiminta on sujuvaa. Meistä se vaihtoehto tuntui hieman luonnottomalta. Koska toimeksiantaja toivoi liikuntapäivän järjestettäväksi koko koulun oppilaille, arvioimme, että ohjaajien riittämisen vuoksi myös meidän oli välttämätöntä olla ohjaamassa toimintaa pisteillä.

Liikuntapäivä oli hyvin fyysinen ja visuaalinen kokemus. Siihen kuului oppilaiden juoksuaskelten töminää, musiikkia, naurua ja riemua. Kokonaisuuden kuvaileminen tekstiksi osottautui haasteelliseksi. Työn suunnitteluvaiheessa pohdimmekin, että voisiko liikuntapäivän toteutuksen tukena käyttää valokuvia? Opettaja muistutti meitä tässä vaiheessa kriittisestä valokuvien käytöstä siinä suhteessa, että turhat kuvat eivät palvele opinnäytetyötä. Otimme tämän liian kirjaimellisesti, koska tästä syystä emme ottaneet liikuntapäivän aikana paljoakaan valokuvia. Oppilaista emme ottaneet lainkaan kuvia. Kysyimme asiaa jälkepäin eri lukijoilta, jotka olivat sitä mieltä että meidän työssä valokuvat olisivat palvelleet lukijaa hyvin. Pohdimmekin, että olisiko liikuntapäivään ollut järkevää järjestää valokuvaaja. Valokuvia katselemalla olisimme saaneet hahmotettua myös itsellemme kaipaamaamme kokonaiskuva liikuntapäivästä. Valokuvien avulla olisimme myös voineet havainnollistaa liikuntapäivän kulkua paremmin. Jos valokuvaus päivän aikana olisi ollut johdonmukaista ja kuvilla olisi tehty läpileikkaus liikuntapäivästä, olisivat kuvat palvelleet opinnäytetyötä mielestämme hyvin. Satunnaisesti räpsityt kuvat taas eivät tietenkään olisi palvelleet tarkoitusta. Valokuvaamiseen olisi lisäksi täytynyt pyytää kirjallinen lupa oppilaiden huoltajilta, mikä olisi osaltaan aiheuttanut lisätyötä.

Opinnäytetyöprosessi on ollut kohdallamme pitkä ja opettavainen prosessi. Yhteistyömme oli sujuvaa suunnitteluvaiheesta lähtien, vaikka persoonaltamme olemmekin hyvin erilaisia. Työn edetessä



totesimme tämän kuitenkin olevan myös tärkeä voimavara. Molemmat pyrkivät ottamaan toisen ajatukset työtä kohtaan huomioon ja keskustelimme asioista joista meillä oli eriäviä mielipiteitä. Yhteiset tavoitteet opinnäytetyön onnistumisen ja aikataulun suhteen ovat ohjanneet työtämme kokoajan eteenpäin. Olemme olleet sähköposti- ja puhelinyhteydessä tiiviisti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Kirjoitimme teoriaa yksin ja yhdessä. Varsinaista työnjakoa meillä ei ollut. Pidimme paljon yhteisiä tapaamisia, jonka aikatauluista pidimme kiinni. Tapaamisissa kokosimme kirjoittamiimme asioita yhteen ja suunnittelimme miten jatkamme työtä eteenpäin. Yhteistyömme oli mielestämme tasavertaista, joustavaa ja toista kunnioittavaa. Yhteisen ajan löytäminen oli haastavaa muiden opintojen ohella. Asumme toisistamme 60 kilometrin etäisyydellä, joten tapaamiset piti suunnitella hyvissä ajoin. Tapaamisiin ja aikatauluihin liittyen teimme kompromisseja, jotka opettivat joustavuutta ja organisointitaitoja.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan hankimme teoriatietoa liikunnan terveysvaikutuksista ja lasten fyysisestä inaktiivisuudesta. Totesimme sen olevan todellinen haaste, jonka hyväksi maailmalla työskennellään jatkuvasti. Aiheesta tehdään myös jatkuvasti erilaisia tutkimuksia. Olikin palkitsevaa tuntea tekevänsä työtä tärkeästä ja ajankohtaisesta aiheesta. Näitä asioita opiskellessa mielen valtasi välillä kuitenkin pohdinta siitä, että onko työmme pienuudessaan merkityksellinen? Voiko kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa vaikuttaa omalla opinnäytetyöllään tähän asiaan? Totesimme, että vaikka opinnäytetyömme on ehkä vain pieni tapahtuma, se oli Melalahden koulun oppilaille hyvin merkityksellinen. Työtä toteutti kanssamme useat yhteistyökumppanit, jotka toivat liikuntapäivään oman tärkeän panoksensa, josta etenkin oppilaat hyötyivät paljon. Voidaankin siis todeta, että liikuntapäivä auttoi meitä hahmottamaan yhteistyön ja moniammatillisuuden tärkeyttä. Opimme yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, jotka ovat tärkeitä tulevassa työlämässä.

## 6.2 Ammatillinen kasvu

Vilkan ja Airaksisen (2003, 7) mukaan kokemuksen ja toiminnan mukana syntyvä tietäminen on erityisen tärkeää. Tällainen tieto kumpuaa koettelemuksista, joita kohtaamme maailmassa niin arjessa, työssä kuin vapaa-ajallakin. Useimmiten emme tietoisesti tutki mitään vaan olemme mukana siinä, mikä synnyttää uusia kokemuksia, ajatuksia, näkökulmia, arvioita ja halua muuttaa maailmaa. Tämä arjen tieto auttaa selviämään elämässä ja työssä paremmin.

Savonia-ammattikorkeakoulusta valmistuvan sairaanhoitajan on ammatillisten kompetenssien mukaan hallittava terveyden edistämisen osaaminen, ohjaus- ja opetusosaaminen, kliinisen hoitotyön osaaminen, hoitotyön asiakaslähtöisen päätöksenteon osaaminen, sekä moniammatillinen yhteistyöosaaminen. (Savonia ammattikorkeakoulu 2015.) Terveyden edistämisen näkökulmasta opinnäytetyömme aihe ja siihen liittyvän liikuntapäivän järjestäminen on hyvin ajankohtainen ja tärkeä. Opinnäytetyössämme käyttämämme lähteet kertovat huolestuttavaa tietoa siitä, kuinka lasten fyysinen aktiivisuus on vähenemässä, samaan aikaan kun ruutu-aika lisääntyy. Fyysisen aktiivisuuden puute on jopa epäterveellistä ruokavaliota suurempi syy ylipainon ja lihavuuden yleistymiselle. Liikuntaa säännöllisesti ja monipuolisesti harrastamalla voidaan estää useiden sairauksien, kuten esi-

merkiksi tyyppin 2 diabeteksen riskitekijöitä. Halusimme nostaa tämän esille, koska kuten opinnäytetyössämme aiemminkin todetaan, liikkumattomuus voi johtaa 2 tyyppin diabeteksen syntyyn jo 6–8 vuotiailla (Väistö ym. 2014). Diabetesta sairastaa jopa yli puoli miljoonaa suomalaista ja sairastavien määrä lisääntyy nopeasti myös nuorien ikäluokkien keskuudessa. (Käypähoito 2013b.) Kompetenssien mukaan meidän tulee tulevana sairaanhoitaja-terveydenhoitajina ennakoida ja tunnistaa yksilön ja yhteisön mahdollisia terveysuhkia. Oivalsimme, miten suuri uhka fyysisen aktiivisuuden väheneminen on koko kansanterveydelle. Siirtyessämme työelämään osaamme opinnäytetyöprosessin myötä huomioida tämän terveysuhan ja antaa lapsille, nuorille ja perheille näyttöönperustuvaa tietoa fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä.

Opinnäytetyöprosessin myötä kehityimme erilaisten tapahtumien suunnittelussa ja järjestämisessä, sekä lapsiryhmän ohjaamisessa, joten voidaan todeta, että saimme valmiuksia ohjaus- ja opetusosaamiseen. Harjaannuimme myös vuorovaikutus ja yhteistyö- sekä organisoititaidoissamme. Totesimme, että tapahtuman järjestäminen vaatii ainakin tarkan suunnitelman valmistamista, kohderyhmään tutustumista, aiheeseen perehtymistä, pitkäjänteisyyttä, turvallisuuden huomioonottamista sekä taitoa saattaa kokonaisuus toimivaksi. Opimme lisää asioita lapsiryhmän ohjaamisesta, ja siitä kuinka ohjaajana ollaan hyvässä vuorovaikutuksessa ohjattavien kanssa.

Liikuntapäivää suunnitellessamme saimme tehdä paljon itsenäisiä päätöksiä, joiden takana seisomme loppuun saakka. Otimme alusta loppuun vastuun työstämme, ja halusimme toteuttaa sen mahdollisimman suunnitelmallisesti sekä kohderyhmälle sopivalla tavalla, jotta se palvelisi toimeksiantajaamme ja oppilaita mahdollisimman hyvin. Näin voidaan todeta, että opinnäytetyö kehitti myös hoitotyön asiakaslähtöisen päätöksenteon osaamista.

Opinnäytetyön alusta työn loppuun saakka olemme saaneet olla mukana todella laajassa moniammatillisessa tiimissä. Voimme olla mielestämme ylpeitä siitä, kuinka hyvät valmiudet meillä on jatkossa järjestää erilaisia tapahtumia. Ohjaustilanteisiin lähtö tuntuu tulevaisuudessa luontevammalta ja uskomme, että olemme entistä varmempia toimintamme suhteen. Ohjaus- ja opetustilanteita järjestäessämme osaamme perustella toimintaamme, sekä hakea ja tuottaa tarkoituksenmukaista ja luotettavaa tietoa niiden tueksi. Kliinisen hoitotyön kompetenssin mukaan tämäkin on osa ammattitaitoamme sairaan- ja terveydenhoitajina.

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan on tukenut ammatillista kasvuamme. Opinnäytetyöprosessin myötä saimme tietoa siitä, minkä verran suomalaiset lapset tällä hetkellä ovat fyysisesti aktiivisia, ja paljonko he vastaavasti käyttävät ruutu-aikaa. Ymmärrämme nyt liikunnasta saatavien terveysvaikutusten kansanterveydellisen merkityksen paremmin, sekä oivalsimme, miten tehokas ja taloudellinen terveydenedistäjä liikunta on. Pystymme hyödyntämään näitä tietoja ja taitoja tulevaisuudessa toimiessamme terveydenhoitajina. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrää, sekä mahdollista liikuntaneuvonnan tarvetta tulee kartoittaa määräaikaissa terveystarkastuksissa (THL 2015).

### 6.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Saimme opinnäytetyömme aiheen toimeksiantona Melalahden koulun terveydenhoitajalta. Aihe kiinnosti meitä todella paljon, ja otimme toiminnallisen opinnäytetyön innoissamme vastaan. Lasten liikuminen, ja viihdemedian käyttö on aiheuttanut viime vuosina paljon keskustelua, ja lasten fyysisen aktiivisuuden tukeminen on tärkeä osa terveydenhoitajan työtä. Eettisyys opinnäytetyössä tarkoittaa sitä, kuinka työntekijä suhtautuu työhön ja niihin henkilöihin, joiden kanssa produktia, eli tuotosta tehdään (Savonia-ammattikorkeakoulu 2014).

Aloitimme opinnäytetyömme teorian tiedon etsimisellä ja keräämisellä. Etsimme tietoa kirjallisuudesta, alakohtaisista lehdistä, artikkeleista sekä internetistä. Tutustuimme myös tuoreisiin väitöskirjoihin. Lasten fyysiseen aktiivisuuteen, liikuntaan ja ruutuajan käyttämiseen liittyvää materiaalia on todella paljon, mutta mielestämme onnistuimme poimimaan lähteiksi luotettavinta ja tuoreinta tutkittua tietoa. Opinnäytetyön eettisyys tulee esille myös kriittisenä asenteena tarjolla olevia tietolähteitä kohtaan (Savonia-ammattikorkeakoulu 2014). Haasteita asetti se, että useat lasten liikuntaan liittyvät tutkimukset olivat vielä kesken, sekä se, että tutkimuksen kohderyhmään kuuluneet eivät aina olleet vain kouluikäisiä. Olemmekin maininneet tekstissä, jos käyttämässämme lähteissä kohderyhmään on kuulunut kouluikäisten lisäksi esimerkiksi nuoria. Pyrimme käyttämään opinnäytetyössä mahdollisimman tuoreita lähdetietoja. Ainoastaan lapsen liikunnalliseen ja motoriseen kehittymiseen, sekä toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyvä materiaali on vanhahkoa, koska emme löytäneet uudempaa.

Savonia-ammattikorkeakoulu on sitoutunut noudattamaan Tutkimuseettisen tiedekunnan vuonna 2012 laatimaa hyvää tieteellistä käytäntöä (Savonia 2014). Sen mukaan toisten tutkijoiden tekemiä töitä tulee kunnioittaa niin, että niihin viitataan asianmukaisella tavalla (Tutkimuseettinen tiedekunta 2012–2014). Käytimme työssämme myös havainnollistavia kuvia, joiden käyttämiseen olemme pyytäneet luvan kuvan tekijöiltä. Tekijänoikeuslain mukaan henkilöllä, joka on luonut kirjallisen tai taiteellisen teoksen, on tekijänoikeus teokseensa (Savonia-ammattikorkeakoulu 2014).

Otimme liikuntapäivän suunnittelussa huomioon myös lasten ennalta piirtämät piirustukset, jotka toimivat myös näyttelynä liikuntapäivän aikana. Pyrimme tekemään liikuntapäivästä monipuolisen, ja huomioimme myös sen, että liikkujat olivat eri-ikäisiä, joten suunnittelimme liikuntarastit ikätasoihin sopiviksi. Emme ottaneet toimeksiantajan pyynnöstä huolimatta esikouluikäisiä mukaan opinnäytetyöhömme. Pohdimme pitkään, oliko päätöksemme oikea. Olimme sitä mieltä, että omat resurssimme eivät olisi siihen riittäneet. Oppilasmäärä oli jo valmiiksi suuri ja päivän aikataulu oli jo suunniteltu tarkasti ennalta sovitulle lapsimäärälle sopivaksi. Luulemme, että myös päivän sujuvuuden ja turvallisuuden varmistamisen näkökulmasta päätöksemme oli oikea. Lisäksi opinnäytetyömme teoria kuvaa 7–12-vuotiaan alakouluikäisen kehitystä ja liikuntaa, jolloin jo valmiiksi laaja ikähaarukka olisi paisunut entisestään. Tarjosimme esikoululaisille opettajineen mahdollisuutta käydä tutustumassa rasteihin omatoimisesti ruokailutaukojemme aikana.

Liikuntapäivän tavoite on lisätä Melalahden koulun oppilaiden fyysistä aktiivisuutta monipuolisia liikuntamenetelmiä käyttäen. Halusimme välittää oppilaille tietoa kouluikäisten liikuntasuosituksista

sekä liikunnan kokonaisvaltaisista vaikutuksista hyvinvointiin. Näistä syistä pidimme todella tärkeinä sitä, että lapsille välittämämme tieto on tutkittua, näyttöön perustuvaa tietoa. Suunnittelimme tarkasti ne hetket, jolloin oppilaille kerrottiin esimerkiksi liikuntasuosituksesta, jotta tieto tavoittaisi kaikki oppilaat. Sovimme, että jokainen ohjaaja kertoo omalla toimintapisteellään tehtävästä aktiviteetista, ja samalla perustelee, miksi kunkin liikuntamuodon kokeileminen on tärkeää. Koska halusimme päivän olevan myös hauska ja positiivinen, sovimme ohjaajien kesken yhteisistä pelisäännöistä, joita päivän aikana noudatetaan. Näitä olivat esimerkiksi oma innostava positiivisuus, lasten kannustaminen ja vapaaehtoisuuden tukeminen. Mielestämme onnistuimme liikuntapäivälle asetetuissa tavoitteissa. Päättävöitteenä toiminnallisessa opinnäytetyössä on saavuttaa opinnäytetyölle asetetut tavoitteet. Arvioitaessa toiminnallista opinnäytetyötä tulee pohtia kriittisesti työn luotettavuutta, onnistumista ja mahdollisia muita keinoja työn toteuttamiseksi. (Vilka ja Airaksinen 2003, 154, 158.)

Jotta päivä jäisi lasten mieleen mukavana ja hauskana, sen turvallisuudesta oli huolehdittava tarkkaan. Tarkkojen aikataulujen, ja suunnitelmien luominen oli tärkeää myös turvallisuuden näkökulmasta. Koska kaikilla tapahtumaan osallistuvilla oli selkeä rooli ja yhteinen aikataulu tiedossa, pysyimme toimimaan niin, että liikuntapäivä sujui vaivattomasti ja turvallisesti. Koska oppilasmäärä liikuntapäivässä oli suuri, oli myös suuri sidosryhmä tarpeellinen. Saimme paljon apua liikuntapäivän sujuvuuteen opettajilta, hanketyöntekijöitä sekä Riistaveden 8.-luokkalaisilta oppilailta. Saimme paikalle myös ensiapuvastaavan, jonka luokse oppilaita pystyi tarpeen vaatiessa ohjaamaan.

#### 6.4 Opinnäytetyön jatkotutkimus- ja kehittämisasiheita

Liiku, nauti, ole terve liikuntapäivä järjestettiin 10.4.2015 Melalahden koululla Riistavedellä. Käsitksemme mukaan Melalahden koululla ei ole opiskelijoiden toimesta järjestetty aikaisemmin tällaisia tapahtumia. Opettajilta saaduissa palautteissa esitettiin toive, että tapahtumia järjestettäisi lisää jatkossakin. Palautteesta kävi myös ilmi, että monet oppilaat olivat olleet liikuntapisteiden lisäksi kiinnostuneita Terveellinen ruoka – toimintapisteestä. Koska tämä oli heitä kiinnostava aihe, niin mielestämme mahdollisen seuraavan teemapäivän aihe voisi olla terveellinen ravinto. Tapahtuman voisi järjestää esimerkiksi hankeopintona tai opinnäytetyönä, jolloin opinnäytetyöstämme voisi hyödyntää luomiamme ratkaisumalleja sekä liikuntapäivän suunnitelmaa. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tehdään aina jollekin tai jonnekin käytettäväksi, koska toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on selkeyttää toimintaa tuotoksen avulla (Vilka ja Airaksinen 2003, 38). Koska jouduimme aiheemme rajauksen vuoksi jättämään esikouluikäiset opinnäytetyömme ulkopuolelle, yksi tärkeä jatkokehittämisaiheemme voisi olla liikuntatapahtuman järjestäminen myös Melalahden koulun esikouluikäisille. Näin pienet esikoululaisetkin pääsisivät nauttimaan liikunnan ilosta!

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AIRA, Annaleena, FOGERHOLM, Mikael, GRÅSTEN, Arto, JAAKKOLA, Timo, KALLIO, Jouni, KOKKO, Sami, KOSKI, Pasi, KÄMPPI, Katariina, LIUKKONEN, Jarmo, PAAJANEN, Minna, SOINI, Anne, STÅHL, Timo, SUOMI, Kimmo, TAMMELIN, Tuija, TYNJÄLÄ, Jorma, VILLBERG, Jari ja YLI-PIIPARI, Sami 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto [verkkajulkaisu],[viitattu 2015-10-27]. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus>

AKTIIVINEN LAPSUUS JA NUORUUS KUOPIOSSA 2015. Liikuntapolku kannustaa lapsia omatoimiseen liikkumiseen [verkkajulkaisu],[viitattu 2016-03-08]. Saatavissa: <http://liikuntapolku.kuopio.fi/>

ALEN, Markku ja RAURAMAA, Rainer 2011. Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittään. Julkaisussa: VUORI, Ilkka, TAIMELA, Simo ja KUJALA, Urho (toim.) 2011. Liuntalääkietiede. Vantaa:Duodecim

AUTIO, Tuire ja KASKI, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prisma Oy.

BORG, Patrik, HEINONEN, Olli J. ja HAIKARAINEN, Timo 2015a. Monipuolinen liikunta. Julkaisussa: Lihavuus. PIETILÄINEN, Kirsi, MUSTAJOKI, Pertti ja BORG, Patrik (toim.) 2015. Kustannus Oy Duodecim.

BORG, Patrik, HEINONEN, Olli J. ja HAIKARAINEN, Timo 2015b. Kuntoliikunta. Julkaisussa: Lihavuus. PIETILÄINEN, Kirsi, MUSTAJOKI, Pertti ja BORG, Patrik (toim.) 2015. Kustannus Oy Duodecim.

BORG, Patrik, HEINONEN, Olli J. ja HAIKARAINEN, Timo 2015c. Arkiliikunta (arkiaktiivisuus). Julkaisussa: Lihavuus. PIETILÄINEN, Kirsi, MUSTAJOKI, Pertti ja BORG, Patrik (toim.) 2015. Kustannus Oy Duodecim.

DEPARTMENT OF HEALTH 2011. UK physical activity guidelines. Obesity and healthy eating: Physical activityguidelines for children and young people (5–18 years) [verkkajulkaisu],[viitattu 2016-04-28]. Saatavissa: [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/213739/dh\\_128144.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/213739/dh_128144.pdf)

DUODECIM TERVEYSKIRJASTO 2015a. Lasten ja nuorten lihavuus [verkkajulkaisu],[viitattu 2015-02-10]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00443](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443)

DUODECIM TERVEYSKIRJASTO 2015b. Liikuntaan liittyviä määritelmiä [verkkajulkaisu],[viitattu 2016-03-08]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=nix01203](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix01203)

DUODECIM TERVEYSKIRJASTO 2015c. Liikunta ja painonhallinta [verkkajulkaisu],[viitattu 2015-02-10]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01005](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01005)

FOGELHOLM, Mikael, PARONEN, Olavi ja MIETTINEN, Mari. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetusministeriö & UKK-Instituutti [verkkajulkaisu],[viitattu 2015-02-10]. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111971/Selv200701.pdf?sequence=1>

FOGELHOLM, Mikael 2011. Fyysinen aktiivisuus ja energiantarve. Julkaisussa: Terveystliikunta. FOGELHOLM, Mikael, VUORI, Ilkka ja VASANKARI, Tommi. (toim.) 2011. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

HAKALA, Juha 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Tampere: Tammerpaino Oy/Gaudeamuskirja oy.

IVANOFF, Päivi, RISKU, Aija, KITINOJA Helli, VUORI, Anne ja PALO, Raija 2007. Hoidatko minua? Helsinki: Wsoy oppimateriaalit

KIRVESLAHTI, Kaisa, SIVEN, Tuula, VAHALA, Marja ja VIHUNEN, Riitta. 2014. Kasvun aika. Helsinki:Sanoma Pro Oy

KOLU, Päivi, VASANKARI, Tommi ja LUOTO, Riitta 2014. Liikkumattomuus ja terveydenhuollon kustannukset. Suomen lääkärilehti [verkkajulkaisu] 885, 12/2014. [Viitattu 2016-05-04]. Saatavissa: <http://www.luustoliitto.fi/sites/default/files/liikkumattomuus.pdf>

- KYNGÄS, Helvi ja KÄÄRIÄINEN, Maria 2014. Ohjaus – tuttu mutta epäselvä käsite [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-04-25]. Saatavissa: <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/ohjaus-tuttu-mutta-epa-selvakasite/>
- KÄYPÄ HOITO 2013a. Lihavuus (lapset) [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-02-10]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=B7CBEB6E9E66E58E11B56C3B3D15EE6A?id=hoi50034>
- KÄYPÄ HOITO 2013b. Diabetes- uhka terveydelle [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-04-28]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00066>
- KÄYPÄ HOITO 2016. Liikunta [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-09-30] Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus;jsessionid=F4E889E8946FD60707ACA21300CBDADC?id=hoi50075>
- LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN ASiantuntijaryhmä sekä Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 –vuotiaille [kuva] Saatavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset>
- LIUKKO, Satu 2012. Opinnäytetyön raportointiohje. Opinnäytetyön runko-osa- erilaisia rakenteita [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-01-13]. Saatavissa: <http://oppimateriaalit.jamk.fi/raportointiohje/>
- LUUSTOLIITTO 2013. Liikunta [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-03-08]. Saatavissa: <http://luustoliitto.fi/luustoterveys/liikunta>
- MANNERHEIMIN LASTENSUOJELULIITTO 2016. Liikunnallinen kehitys [verkkosivu],[viitattu 2015-01-24]. Saatavissa: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/7\\_9-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias/liikunnallinen_kehitys/)
- MELALAHDEN KOULU 2013 [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-10-23]. Saatavissa: [http://peda.net/ve-  
raja/kupio/melalahti](http://peda.net/ve-<br/>raja/kupio/melalahti)
- MUSTILA, Taina 2013. Intervention Study Aiming at the Prevention of Excess Weight Gain in Childhood. Tampereen yliopisto. Lääketieteen tiedekunta. Väitöskirja [verkkojulkaisu],[viitattu 2014-11-12]. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/68095/978-951-44-9074-3.pdf?sequence=1>
- NUORI SUOMI 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille [verkkojulkaisu],[viitattu 2014-10-21]. Saatavissa: [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMT-MvMTEvMDUvMTRfMjJfMDBfNDZxLWZlMDEyOUxpaWt1bnRhc3Vvc2l0dXNfa2lyamFfa2V2eX-RfXzA4LnBkZiJdXQ/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29\\_08.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMT-MvMTEvMDUvMTRfMjJfMDBfNDZxLWZlMDEyOUxpaWt1bnRhc3Vvc2l0dXNfa2lyamFfa2V2eX-RfXzA4LnBkZiJdXQ/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf)
- NUORI SUOMI 2016. Suunnittelen liikuntaa [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-04-22] Saatavissa: <http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Etusivut/nuorisuomi/>
- ODPHP 2008. Office of disease prevention and health promotion. Physical Activity Guidelines for Americans 2008: Active Children and Adolescents [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-04-28]. Saatavissa: <http://health.gov/paguidelines/guidelines/chapter3.aspx>
- OPETUSHALLITUS 2012. Liikkuva koulu [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-03-08]. Saatavissa: <http://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu>
- OULUN KAUPUNKI JA FITRA OY. Liikukko nää. Oululaisten terveysliikunnan opas [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-03-17]. Saatavissa: [http://www.ouka.fi/c/document\\_library/get\\_file?uuid=c072382d-7527-45d3-8783-c692feb33cf6&groupId=64332](http://www.ouka.fi/c/document_library/get_file?uuid=c072382d-7527-45d3-8783-c692feb33cf6&groupId=64332)
- PARTONEN, Timo 2015. Univaje altistaa lihomiselle. Teoksessa: PIETILÄINEN, Kirsi, MUSTAJOKI, Pertti ja BORG, Patrik (toim.) 2015. Lihavuus. Kustannus Oy Duodecim.
- SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2015. Sairaanhoitajan ammatilliset kompetenssit [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-04-28]. Saatavissa: [http://webd.savonia.fi/nettiops/Sairaanhoitajan\\_kompetenssit\\_THA12S.pdf](http://webd.savonia.fi/nettiops/Sairaanhoitajan_kompetenssit_THA12S.pdf)

- SAVONIA-AMMATTIKORKEAKOULU 2014. Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-04-28] Saatavissa: <https://reppu.savonia.fi/opinnaytetyo/Sivut/eettisyys-ja-luotettavuus.aspx>
- SLU 2010. Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. Lapset ja nuoret. SLU ry:n julkaisusarja 7/2010 [verkkojulkaisu],[viitattu 2014-12-12]. Saatavissa: [http://www.sport.fi/system/resources/W1si-ZiIsIjIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0XzIwMDIvMjAxMzUwZGYiXV0/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1si-ZiIsIjIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjgwX0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0XzIwMDIvMjAxMzUwZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf)
- SÄÄKSLAHTI, Arja 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Juva:Bookwell Oy
- TAMMELIN, Tuija, AIRA Anna-Leena, KULMALA, Janne, KALLIO, Jouni, KANTOMAA, Marko ja VALTONEN, Maarit 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus- tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Suomen Lääkärilehti [verkkojulkaisu] 1873, 25–32/2014. [viitattu 2016-04-27]. Saatavissa: <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/11444/suomalaislastenliikkuvuus.pdf>
- THL 2015. Lastenneuvolatyön käsikirja. Fyysinen aktiivisuus [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-01-10]. Saatavissa:<http://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>
- TERVE KOULULAINEN 2015a. Kestävyysliikuntaa – Paranna kestävyttä! [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-01-10]. Saatavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituks/kestavyysliikunta>
- TERVE KOULULAINEN 2015b. Lihasvoimaa ja liikehallintaa – kehitä voimaa ja notkeutta! [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-01-10]. Saatavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituks/lihasvoimajaliikehallinta>
- TERVE KOULULAINEN 2015c. Luuliikuntaa – vahvasta lustoa! [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-01-13]. Saatavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituks/luuliikunta>
- TUTKIMUSEETTINEN TIEDEKUNTA 2012–2014. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-04-28] Saatavissa: [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_verkkoversio040413.pdf.pdf#overlay-context=fi/ohjeet-ja-julkaisut)
- UKK-INSTITUUTTI. LIIKUNTAVAMMOJEN VALTAKUNNALLINEN EHKÄISYOHJELMA LIVE. Fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia liikunnasta [kuva] Saatavissa: <http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>
- UKK-INSTITUUTTI 2014a. Kannustavia liikuntakokemuksia ylipainoiselle lapselle [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-02-10]. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunta\\_ja\\_painonhallinta/kannustavia\\_kokemuksia\\_ylipainoiselle\\_lapselle](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/kannustavia_kokemuksia_ylipainoiselle_lapselle)
- UKK-INSTITUUTTI 2014b. Arkiliikunta auttaa painonhallinnassa [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-08-28]. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunta\\_ja\\_painonhallinta/arkiliikunta\\_painonhallinnan\\_apuna](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/arkiliikunta_painonhallinnan_apuna)
- UKK-INSTITUUTTI 2014c. Lasten ja nuorten luuliikuntasuositus [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-10-23]. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks/luuliikuntasuosituks/lapsille\\_ja\\_kasvaville\\_nuorille](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks/luuliikuntasuosituks/lapsille_ja_kasvaville_nuorille)
- VILKKA, Hanna ja AIRAKSINEN, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- VLN 2014. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston lausunto opetussuunnitelman perusteista (OPS 2016). Harkimo Leena ja Paajanen Minna [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-04-27]. Saatavissa: [http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/321/OPS\\_lausunto\\_lopullinen.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/321/OPS_lausunto_lopullinen.pdf)
- VLN 2015. Valtion liikuntaneuvosto. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014, Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, Sami Kokko ja Riikka Hämylä

(toim.) [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-10-26]. Saatavissa: [http://liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN\\_liituraportti\\_150317.pdf](http://liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf)

VUORI, Ilkka 2011. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa: (toim. VUORI, Ilkka, TAIMELA, Simo ja KUJALA, Urho) Liikuntalääketiede. Vantaa:Duodecim.

VUORI, Ilkka, TAIMELA,Simo ja KUJALA, Urho 2011. Liikunta ja terveys:päätelmiä. Julkkaisussa: VUORI,Ilkka, TAIMELA, Simo ja KUJALA, Urho 2011 (toim.) Liikuntalääketiede. Vantaa:Duodecim

VUORI, Ilkka, TAIMELA, Simo ja KUJALA, Urho 2011. Liikunta ja terveys:Säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla saavutettavissa olevia terveyshyötyjä. Julkkaisussa: VUORI, Ilkka, TAIMELA, Simo ja KUJALA, Urho 2011 (toim.) Liikuntalääketiede. Vantaa:Duodecim.

WORLD HEALTH ORGANIZATION 2011. Global Recommendations on Physical Activity for Health 5-17 years old [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-10-23]. Saatavissa: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1>

VÄISTÖ, Juuso, ELORANTA, Aino-Maija, VIITASALO, Anna, TOMPURI, Tuomo, LINTU Niina, KARJALAINEN, Panu, LAMPINEN, Eeva-Kaarina, ÅGREN Jyrki, E LAAKSONEN, David, LAKKA, Hanna-Maaria, LINDI, Virpi and A LAKKA, Timo 2014. Physical activity and sedentary behaviour in relation to cardiometabolic risk in children: cross-sectional findings from the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity 2014 [verkkojulkaisu],[viitattu 2016-04-27]. Saatavissa: <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-11-55>



## LIITE 1: LIIKU, NAUTI, OLE TERVE! LIIKUNTAPÄIVÄN SUUNNITELMA



# LIIKU, NAUTI, OLE TERVE!

## Melalahden koulun liikuntapäivän suunnitelma



KUVA: Liikkuva koulu-ohjelma (Kallio 2010.)

Opinnäytetyön tekijät: Susanna Niiranen, Tiina Taskinen TT13K

Hankeopiskelijat: Ida Wallin, Jenni Kinnunen, Johanna Kuronen, Tiina Räsänen TT13K

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO .....	35
2	LIIKUNTAPÄIVÄN TAVOITE JA TARKOITUS.....	36
3	PÄIVÄN AIKATAULU & KULKU.....	37
4	TOIMINTAPISTEIDEN 1-4 ESITTELY.....	40
4.1	Toimintapiste 1. Pomppien, hyppien ja kiipeillen ympäri salia.....	40
4.2	Toimintapiste 2. Ketjuhippa .....	41
4.3	Toimintapiste 3. Terveellinen ruoka.....	42
4.4	Toimintapiste 4. Jumppaa pumppaa kuningashumppaa .....	43
5	NÄIN OHJAAT LAPSIRYHMÄÄ .....	46
6	LISÄÄ TIETOA LASTEN LIIKUNNALLISESTA KEHITYKSESTÄ JA OHJAAMISESTA .....	46
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT .....	47

## 1 JOHDANTO

Liiku, nauti, ole terve- liikuntapäivä järjestetään Melalahden koulun 1.–6.-luokkalaisille oppilaille 10.4.2015. Tämä suunnitelma on kirjoitettu käytettäväksi kaikille liikuntapäivään osallistuville yhteistyötahoille. Suunnitelmassa on näkyvillä liikuntapäivän tavoite ja tarkoitus, liikuntapäivän aikataulu sekä päivän aikana tarvittavat materiaalit. Suunnitelmassa sisältää toimintapisteiden esittelyt, sekä ohjeita ja vinkkejä lasten liikunnan ohjaamiseen.

Tämän hetkisten arvioiden mukaan joka toinen lapsista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. (THL, 2014a). Kouluikäisiä suositellaan liikkumaan monipuolisesti ja ikäänsopivalla tavalla vähintään 1–2 tuntia päivässä. Sen lisäksi ruutu-aikaa viihdemedian parissa saisi olla korkeintaan 2 tuntia päivässä ja yhtäjaksoisia yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää (Nuori Suomi 2008.)

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea sitä toimintaa, joka kuluttaa energiaa enemmän kuin istuminen. Fyysinen aktiivisuus lapsuudessa tukee kokonaisvaltaista toimintakykyä sekä terveellistä kasvua ja kehitystä. Lisäksi se on tärkeä tekijä sydän- ja verisuonisairauksien, tuki- ja liikuntaelimsien sairauksien ja mielenterveysongelmien ehkäisyssä. (THL, 2014a) Liikunta on yksi tärkeä osatekijä myös painonhallinnassa. Tutkimusten mukaan joka neljäs alakouluikäinen on ylipainoinen. (Duo-decim Terveyskirjasto, 2015.) On arvioitu että lasten lihavuus johtuisi enemmänkin fyysisen aktiivisuuden vähentymisestä kuin energiansaannin kasvusta (Nuori Suomi 2008; Käypä hoito, 2013).

Monipuolinen arjessa tapahtuva liikunta on fyysisen aktiivisuuden tärkeä osa (Terve koululainen, 2015). Lasten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä tärkeässä asemassa vanhempien lisäksi on myös elinympäristö, kuten koulu. (THL, 2014a).

Opinnäytetyössämme on mukana neljä muuta terveydenhoitajaopiskelijaa, jotka suorittavat liikuntapäivän aikana opetussuunnitelmaansa kuuluvia hankeopintojaan. Hankeopiskelijat vastaavat kanssamme kahden toimintapisteen suunnittelusta ja oppilasryhmän ohjaamisesta omalla toimintapisteellään. Lisäksi yhteistyössä ovat Riistaveden koulun 8.-luokkalaiset valinnaisen liikunnan oppilaat, jotka osallistuvat toimintapäivään ohjaamalla ja valvomalla oppilasryhmien toimintaa sisätiloissa ja huolehtimalla etenkin siirtymien onnistumisesta.

## 2 LIIKUNTAPÄIVÄN TAVOITE JA TARKOITUS

Liikuntapäivän tavoite on lisätä Melalahden koulun oppilaiden fyysistä aktiivisuutta monipuolisia liikuntamenetelmiä käyttäen. Haluamme välittää oppilaille tietoa kouluikäisten liikuntasuosituksesta sekä liikunnan kokonaisvaltaisista vaikutuksista hyvinvointiin. Liikuntapäivän tarkoitus on olla mielekäs, monipuolinen ja kannustava koulupäivä, joka innostaa lapsia liikkumaan enemmän. Lapsi tarvitsee hauskoja liikuntakokemuksia, jotka saavat lapsen liikkumaan yhä uudelleen. (UKK-insituutti, 2014a). Olemme suunnitelleet toimintapisteet niin, että ne sisältävät monipuolisesti kestävyysliikuntaa, lihasvoiman ja liikehallinnan harjoituksia sekä luuliikuntaa. Haluamme liikuntapäivään sisältyvän hieman myös ravitsemustietoa, joten yksi hankeopiskelioiden järjestämä toimintapiste käsittelee terveellisen ruuan merkitystä alakouluikäiselle lapselle.

### 3 PÄIVÄN AIKATAULU & KULKU

<b>9.10</b>	Yhteinen kokoontuminen salissa
<b>9.30</b>	Toimintaa pisteillä 4 x 15 minuuttia, (1–3 lk sisällä, 4–6 lk yläkerta/luokka)
<b>10.30</b>	1–3 luokat ruokailemaan
<b>10.45</b>	4–6 luokat ruokailemaan
<b>11.15</b>	Toimintaa pisteillä 4 x 10 minuuttia (1–3 lk yläkerta/luokka, 4–6 lk sisällä)
<b>12.15</b>	Yhteinen lopetus salissa, palautteiden antaminen
<b>12.50</b>	Liikuntapäivän lopetus

#### **Päivän kulku:**

##### **9.10**

Kaikki oppilaat tulevat saliin, 4.–6.-luokkalaiset ulkovaatteissa ilman kenkiä. Salissa esittäydymme ja kerromme päivän ohjelmasta sekä aikataulusta. Aikataulu tulee esille myös ruokalan aulaan. Liikuntasalin seinälle tulee esille lasten ennakkoon piirtämät liikunta-aiheiset piirroksat. Lapset asettautuvat salin lattialle istumaan yhdessä opettajiensa kanssa. Tarvittaessa voimme käyttää mikrofonia kuuluvuuden varmistamiseksi. Päivän ohjelman kertomisen jälkeen lapset nousevat ylös ja vedämme yhteisen paikallaan tapahtuvan alkulämmittelyn musiikin tahtiin. Tähän tarvitsemme cd-soittimen.

Alkulämmittelyn jälkeen 4.–6.-luokkalaiset siirtyvät opettajiensa johdolla ulos. 1.–3.-luokkalaiset jäävät saliin ja istuutuvat lattialle. Lapset jaetaan ennalta sovituihin ja nimettyihin neljään eri ryhmään ja lapset jaetaan ryhmittäin hieman eri puolille salia. Jokaiseen ryhmään liittyy yksi 8.-luokkalainen ja yksi toimintapäivän järjestäjä. Tässä porukassa siirrymme toimintapisteelle. Pisteitä on neljä, ja ne merkitään toimintapisteen lähelle suurehkolla numerolla (1–4) Jokainen ryhmä liikkuu n. 15 minuuttia yhdellä pisteellä, jonka jälkeen on vaihto kuulutuksesta. (15 min sisältää siirtymiset.)

**9.30**

1. kuulutus, toiminta pisteillä alkaa.

**9.45**

2. kuulutus, siirtyminen seuraavalle pisteelle.

**10.00**

3. kuulutus, siirtyminen seuraavalle pisteelle.

**10.15**

4. kuulutus, siirtyminen viimeiselle pisteelle.

**10.30**

Viimeinen kuulutus. 1.–3.-luokkalaiset lähtevät ruokailemaan, jonka jälkeen he siirtyvät ulos.

**11.10**

Luokat 4–6 tulevat ruokailusta saliin jossa oltava valvoja. Oppilaat jakautuvat samoihin ryhmiin joissa ovat ulkona toimineet ja siirtyvät pisteille.

**11.15**

1. kuulutus, toiminta pisteillä alkaa.

**11.30**

2. kuulutus, siirtyminen seuraavalle pisteelle.

**11.45**

3. kuulutus, siirtyminen seuraavalle pisteelle.

**12.00**

4. kuulutus, siirtyminen viimeiselle pisteelle.

**12.15**

Viimeinen kuulutus, toiminta päättyy. Kaikki ohjataan saliin.

**12.15**

Kaikki lapset (1–6 lk) ovat salissa, jossa yhteinen lopetus, kiitokset ja palautteiden antaminen.

**12.50**

Liikuntapäivä päättyy.

Varsinaiselle toiminnalle siirtymiseen on aikaa noin 15 minuuttia, joka on teoriassa suositeltua liikuntatuokion kestoja hieman lyhyempi. Jotta lapsille jää aikaa liikkumiseen, siirtymien tulisi toimia sujuvasti. Halusimme kuitenkin vastata toimeksiantajan toiveeseen siitä, että toimintaa järjestetään koko koulun oppilaille. Liikuntapäivän kesto voi koulukyydityksen vuoksi olla kestoaltaan maksimissaan neljä tuntia, joka myös osaltaan tiukentaa päivän aikataulua.

Toiminnan sujuvuuden helpottamiseksi merkitsemme toimintapisteet selkeästi suurilla numeroilla (1–4) ja otamme oppilasryhmän mukaan yhden 8.-luokkalaisen valinnaisliikunnan oppilaan ohjaamaan lapsia siirymissä ja olemaan mukana toimintatuokioissa. 8.-luokkalainen valvoo turvallista siirtymistä yhdessä opettajien kanssa. Ryhmät on jaettu opettajan toimesta ennalta ja niille on annettu nimet. Valitsimme liikuntamenetelmäsitoimintapisteillä kulkemisen, koska niin saamme pilkottua suuren lapsimäärän pienempiin ryhmiin, jolloin lasten ohjaaminen on sujuvampaa ja lapset saavat monipuolisia liikkumisen kokemuksia.

## 4 TOIMINTAPISTEIDEN 1-4 ESITTELY

### 4.1 Toimintapiste 1. Pomppien, hyppien ja kiipeillen ympäri salia

Radalla on tarkoitus harjoitella erilaisia motorisia taitoja vaativia tehtäviä lapsen voimavarat yksilöllisesti huomioiden. Radan suunnittelussa on otettu huomioon UKK instituutin laatima Lasten ja nuorten luuliikuntasuositus. Luuliikuntasuosituksessa tavoitteena on liikunnallisten perustaitojen kehittäminen ja sen myötä luiden vahvistaminen. Erilaiset hypyt, nopeat suunnanmuutokset ja telinevoimistelun alkeet ovat hyvää luuliikuntaa. Hyppyjä ja pomppuja olisi hyvä tehdä 50–100 päivässä. Hyppyjä on hyvä sisällyttää jumppiin ja erilaisiin kuntopiireihin. (UKK-instituutti 2014b).

**Harjoiteltavat taidot:** Motoriset kehontaidot = kiipeäminen, tasapainoilu, hyppiminen, kehontuntemus ja – hallinta, sekä koordinaatio.

**Toteutus:** Rata toteutetaan liikuntasalin puolikkaassa. Rata sisältää 5 pistettä: trampoliini, kiipeilyseinä, tasapainoilupiste, renkaat ja jumppamatto.

**Välineet:** Renkaat, hulavanteet, puolapuut, puomi, jumppamatot, paksu patja, trampoliini, sekä merkkikartiot.

**Eteneminen:** Aluksi on alkulämmittely jossa hypitään ja pompitaan ohjaajan antamien ohjeiden mukaan noin minuutin ajan. Seuraavaksi jakaudutaan pisteille jotka on numeroitu 1-5. Lapset kiertävät rataa n. kolmen hengen porukoissa. Lasten kanssa radalla kulkee ”neuvon antaja”, eli 8-luokkainen, joka kertaa oppilaille mitä pisteillä tehdään, mikäli jokin on epäselvää. Jokaisella pisteellä on myös erillinen selkeä ohjeistus paperisena versiona. Luonnollisesti myös ohjaaja on mukana toiminnassa. Mikäli aikaa jää, saavat lapset lähteä uudelle kierrokselle.

Jos joku lapsista kokee, että jonkin pisteen suorittaminen on hänelle liian vaikeaa, sovelletaan ja hän voi tehdä asian muulla tavalla. Tapa valitaan yksilöllisesti tilanteeseen mukautuen ja lasta kuunnellen. Positiivinen kannustaminen tekemiseen, kaikki tekee tyylillään.

Puomilla tehtävien temppujen taso on vaikeampi isoille kuin pienille. Molemmille on oma ohjeistus. Kiipeilyrata on vaikeampi isommilla, vanteet ovat korkeammalla ja niitä on enemmän. Isoilla on myös mahdollisuus tehdä trampoliinilla vaativampia temppuja. Jumppamatolla tehtävät temput ovat vaativampia.

#### **Radan pisteiden kuvaus:**

1. **Jumppamatto:** Tehdään käärynyöriä, kuperkeikkoja, ihmispyramidi ja muita kivoja harjoituksia. Erillinen ohjeistus/ tehtävälista pisteellä.



2. **Kiipeilyseinä:** Puolapuille on kiinnitetty hulavanteita pysty ja vaaka suunnassa, joiden läpi koululaisen on kiipeiltävä ja pujoteltava itsensä maaliin. 3.–6.-luokkalaisille vannerataa hankaloitetaan laittamalla lisää vanteita radalle ja nostamalla niiden korkeutta.
3. **Trampoliini:** Trampoliinilta hypätään eri tyyleillä isolle jumppapatjalle. Mikäli 3.–6.-luokkalaiset tai pienemmätkin haluavat tehdä vaativampia temppuja esim. voltin, voivat he sen tehdä.
4. **Tasapainoilu:** Tasapainoillaan puomin päällä. Pisteellä erillinen ohjeistus, mitä liikkeitä koululaisen tulisi harjoitella.
5. **Renkaat:** Harjoitellaan esim. tekemään kieppiä, olemaan pää ylösalaisin ja ponnistamaan jalat kattoon. Pisteellä on tarkempia harjoitusehdotuksia.

#### 4.2 Toimintapiste 2. Ketjuhippa

Kestävyys tarkoittaa kykyä vastustaa väsymystä. Jotta kestävyys paranee, alakoululainen lapsi tarvitsee 1,5–2 tuntia monipuolista liikuntaa päivässä. Vähintään puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta tulisi koostua yli 10 minuuttia kestävästä liikunnan jaksoista, joiden aikana hengästyy. Kestävyyttä kehittäviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi juokseminen ja pyöräily. (Terve koululainen, 2015)

Tällä liikuntapisteellä pelataan hikipeliä (ketjuhippaa) noin 10 minuutin ajan. Tavoitteena on, että lapset saavat mukavan kokemuksen pelailusta ja hengästyvät vähäsen. Peli on sen verran vauhdikas, että lapsille tulee kuuma ja pelin tiimellyksessä on nopeita liikkeitä ja juoksua, jotka kehittävät kehoa/kehonhallintaa eri tavoin. Pelihetkeä suunniteltaessa on otettu huomioon, että pelin täytyy olla turvallisesti toteutettavissa ja kaikkien tullee pystyä osallistumaan. Valitsemassamme leikissä nämä toteutuvat ja lapset pääsevät toimimaan myös yhteistyössä muiden kanssa.

**Harjoiteltavat taidot:** Kestävyys, kehonhallinta.

**Toteutus:** Ketjuhippaa pelataan puolikkaassa, seinällä erotetussa liikuntasalissa.

**Välineet:** Pilli

**Eteneminen:**

1. Valitaan hippa.
2. Kun hippa koskettaa juoksijaa, ottavat he toisiaan käsistä kiinni ja jatkavat yhdessä kiinniotta.
3. Ketjun reunimmaisat jäsenet saavat ainoastaan ottaa juoksijoita kiinni.
4. Leikkiä jatketaan, kunnes kaikki juoksijat on saatu kiinni.

5. Juoksijat eivät karkuun juostessaan saa sukeltaa ketjun läpi ja hippon ketjun on säilyttävä ehjänä.

#### 4.3 Toimintapiste 3. Terveellinen ruoka

Kouluikäiset tarvitsevat monipuolista ruokaa jaksamiseen, kasvuun ja kehitykseen. Kouluikäisten terveellisen ravitsemuksen perusta ovat lautasmalli, säännöllinen ateriarytmi ja terveelliset välipalat. (THL 2014b.) Energiaravintoaineiden saantisuosituksen mukaan 45–60 % tulisi saada hiilihydraateista, 25–40 % rasvoista ja 10–20 % proteiineista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Kasvavan lapsen ja nuoren ravitsemuksessa on syytä kiinnittää huomiota erityisesti D-vitamiinin, kalsiumin ja raudan riittävään saantiin, sokerin ja suolan määrään ruokavaliossa ja ravinnon rasvan laatuun (Opetushallitus). Sokerin merkittävin lähde nuorten ruokavaliossa olivat sokeroidut juomat, etenkin mehut (THL 2014b).

Terveelliset ja säännölliset ruokailutottumukset ovat tärkeitä myös hampaiston kannalta. Syöminen ja juominen aiheuttavat suuhun happohyökkäyksen, jolloin hampaan kiille on pehmeä ja altis vaurioille. Jatkuva napostelu aiheuttaa jatkuvan happohyökkäyksen, joten lastenkin ruokailuvälin tulisi olla kolme tuntia. Uusiin, vastapuhjenneisiin hampaisiin tulee helpommin vaurioita kuin pidempään suussa olleisiin. (Pepsodent 2015)

**Harjoiteltavat asiat:** Lautasmallin kokoaminen sekä omien ruokailutottumusten pohtiminen

**Toteutus:** Piste järjestetään 1ksr. erityisopettajan huoneessa.

**Välineet:** 3,3 dl energiajuomatölkki, 0,5 l limsa, 200g makeispussi, vähintään 100 sokeripalaa, kertakäyttölautasia ja tietokone.

**Eteneminen:** Tämän pisteen tarkoituksena on herättää ajatuksia omista ruokailutottumuksista. Oppilaat saavat tutkia sokeripalanäyttelyä ja esitämme avoimia kysymyksiä.

#### **Oppilailta kysyttäviä kysymyksiä ovat:**

1. Montako ruokailukertaa päivässä tulisi olla?

**Vastaus:** 5, aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala (esim. kellon kuva johon ateriat sijoitetaan.) Nälkä ja nälkäkiukku eivät pääse yllättämään, säännöllinen syöminen auttaa jaksamaan.

2. Paljonko kasviksia ja marjoja tulisi syödä päivässä?

**Vastaus:** Näyttäkää omat nyrkkinne. Kasviksia tulisi syödä kuusi omaa kourallista päivässä. Kasviksista ja marjoista saa erilaisia vitamiineja ja ravintoaineita ja vastustuskykyä.

3. Mitä lautasmalliin kuuluu?

**Vastaus:** Puolet lautasellisesta kasviksia/salaattia (vitamiineja ja virkeyttä).

¼ lihaa, kalaa tai kanaa (proteiinia, rakennusaineita kasvamiseen).

¼ perunaa, riisiä tai pastaa (energiaa kouluun ja harrastuksiin).

Lisäksi ruokajuoma maito/piimä/vesi (juominen pitää virkeänä ja auttaa jaksamaan).

Leipää ja levitettä (kuitua ja pehmeitä rasvoja elimistölle).

Oheismateriaaliksi otamme lautasmallin esittely julisteen. Piilosokerista muistuttaaksemme aiomme rakentaa sokeripala näyttelyn sokerin määristä eri tuotteissa. Terve koululainen-sivustolta löytyi malli sokeripalojen määristä. Sokeripala näyttelyyn rakennamme malleja hyvistä ja huonoista vaihtoehdoista. Yksi sokeripala painaa noin 2,5 g.

Sokerisina vaihtoehtoina voisi olla 3,3 dl energiajuomatölkki sisältää 14 sokeripalaa, 0,5 l sokerinen limsapullo 24 sokeripalaa ja 200 g karkkia 60 sokeripalaa. Terveellisempinä vaihtoehtoina olisi vesilasi 0 sokeripalaa ja maitolasi 2dl 4 sokeripalaa ja ruisleipä (kurkulla, salaattilla, juustolla) puolikas sokeripala. Suun hoidosta ja Ksylitolin purukumin käytöstä muistuttaaksemme tilasimme Jenkki Professional Junior – näytepaloja jaettavaksi Xylitol.net sivustolta.

#### 4.4 **Toimintapiste 4. Jumppaa pumpkaa kuningashumppaa**

Lihaskunto tarkoittaa lihasten kykyä tuottaa liikkeitä vastusta vastaan. Alakouluikäisellä lapsella hyvä vastus on esimerkiksi oma paino. Näin vältetään vääriltä liikkeiden suoritustekniikoilta ja erilaisilta liikuntavammoilta. (Terve koululainen, 2015.) Liikehallinta puolestaan tarkoittaa kehon liikkeiden ja asentojen hallintaa, johon kuuluu esimerkiksi koordinaatio- ja tasapainokyky. Lihaskuntoa ja liikkuvuutta kehittävää liikuntaa tarvitaan vähintään kolmena päivänä viikossa. Erilaisiin jumppiin voi helposti sisällyttää sekä lihaskuntoa vahvistavia liikkeitä, sekä liikkuvuus- ja notkeusharjoituksia. (Terve koululainen 2015.)

**Harjoiteltavat taidot:** Lihaskunto, liikehallinta.

**Toteutus:** Jumppa toteutetaan 1 krs. tyhjennetyssä luokahuoneessa.

**Välineet:** 8 palloa, cd-soitin/tietokone, pilli ja n. 10 jumppapatjaa.

#### **Eteneminen 1.–3.-luokkalaisten jumpassa:**

Jumppa alkaa välittömästi oppilaiden saavuttua luokkaan. Luokassa soi musiikki ja aloitamme rauhallisen paikallaanmarssimisen, jonka aikana ohjaaja kertoo toimintapisteen tarkoituksen. Paikallaanmarssin ohella taputtelemme lihaksia eri kohdissa kehoa ja otamme juoksupyrähdyksiä paikallaan sekä teemme x-hyppyjä. Jumppaan sisältyy liikkeitä erilaisiin mielikuviin pohjautuen, kuten esimer-

kiksi kukkien ja omppujen poimintaa, pallonheittoa, hiihtoa, uintia, alaspäin sukelluksia, yhdellä jalalla hyppelyä sekä erilaisia tasapainoa harjoittavia liikkeitä. Ohjaaja on luokan edessä mukana tekemässä liikkeitä koko jumpan ajan, tarvittaessa liikkeitä sovelletaan.

Alkuosion jälkeen lattialle asetetaan jumppamattoja ja oppilaita ohjataan ottamaan itselleen pari. Parin kanssa toteutetaan muun muassa seuraavia liikkeitä:

- Seisotaan kasvot vastakkain ja otetaan paria käsistä kiinni. Käydään vuorollaan kyykyssä pitäen samalla käsistä kiinni. Pari toistaa saman. Liikettä toistetaan muutamia kertoja.
- Parit asettuvat selät vastakkain ja vievät käsiä jalkojen välistä niin, että jalkojen alla osuvat toisinaan kämmeniin. Sieltä kädet heilautetaan pään yläpuolelle, jossa myös koetetaan osua kämment vastakkain.
- Jumppaliikkeiden jäljiltä lattialla on tässä vaiheessa 5-9 jumppamattoa. Viimeisessä osiossa harjoitellaan havaintokykyä ja erilaisten asentojen muodostamista. Ohjaaja kehottaa oppilaita liikumaan luokassa erilaisin liikkein, esimerkiksi varpaillaan. Kun musiikki pysähtyy, ohjaaja antaa toimintaohjeita.

**Esimerkki:** Kun musiikki lakkaa, ohjaaja voi pyytää ”kolme jalkaa ja neljä kättä matolle” tai ”neljä peppua ja kolme kättä matolle”. Oppilaat saavat muodostaa vapaasti näitä ryhmiä niin monelle matolle kuin osallistujia riittää. Tätä leikkiä jatketaan kunnes aika loppuu.

#### **Eteneminen 4.–6.-luokkalaisten jumpassa:**

Jumppa alkaa välittömästi oppilaiden saavuttua luokkaan. Luokassa soi musiikki ja aloitamme rauhallisen paikallaanmarssimisen, jonka aikana ohjaaja kertoo toimintapisteen tarkoituksen. Paikallaanmarssimisen ohella taputtelemme lihaksia eri kohdissa kehoa ja otamme juoksupyrähdyksiä paikallaan, sekä teemme x-hyppyjä korkealle. Jumpan sisältyy erilaisia liikkeitä mielikuviin pohjautuen, kuten varjonyrkkeilyä ja väistelyä eri suuntiin. Ohjaaja on luokan edessä mukana tekemässä liikkeitä koko jumpan ajan ja tarvittaessa liikkeitä sovelletaan.

Alkuosion jälkeen lattialle levitetään jumppamatot ja oppilaita ohjataan ottamaan itselleen pari. Tarvittaessa ohjaaja on parina. Patjoilla on tarkoitus tehdä parijumppaa, joten ohjaaja ottaa joukosta yhden oppilaan tai apuna olevan 9-luokkalaisten näyttämään liikkeen. Parin kanssa toteutetaan muun muassa seuraavia liikkeitä:

- Ohjaaja jakaa pareille pallon ja parit asettuvat selät vastakkain. Parit tekevät kiertoliikettä ojentaen palloa parilleen. Tätä toistetaan muutamia kertoja.

- Selät vastakkain ollessa ojennetaan pallo jalkojen välistä parille, joka nostaa pallon jälleen pänsä yläpuolelle ja antaa jälleen parilleen. Pallot lasketaan lattialle.
- Parikyykky. Seisotaan kasvot vastakkain ja käydään vuorolla kyykkyasennossa pitäen paria samalla käsistä kiinni
- Vatsalihaspallo. Käydään selinmakuulle jalat parin kanssa vastakkain. Toinen parista ottaa pallon, tekee se käsissään vatsalihasliikkeen. Kun on istuma-asennossa, ojentaa pallon parilleen, joka toistaa saman.
- Viimeisen osion nimi on sormimiekkailu, jossa parit asettuvat seisomaan vastakkain. Jokainen leikkijä seisoo valitsemallaan jalalla ja koukistaa toisen jalkansa ylös pitäen saman puolen kädellä jalkaterästä kiinni. Ohjaajan merkistä leikkijät yrittävät horjuttaa toisen kätensä etusormella vastustajansa tasapainoa niin, että hän joutuu ottamaan toisella jalalla vastaan. Tätä leikkiä jatketaan kunnes aika loppuu.

## 5 NÄIN OHJAAT LAPSIRYHMÄÄ

Onnistunut ohjaaminen edellyttää lapsen kehitystason tuntemista. Kehitystasot voidaan määrittellä motoriseen, kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Jokainen lapsi kehittyy ja oppii yksilöllisesti. (Autio ja Kaski 2005, 63–66.)

- Suunnittele toimintasi etukäteen niin hyvin kuin se on mahdollista: ”hyvin suunniteltu on puoliksi tehty”.
- Ryhmän ohjaajana kerro lapsille miksi kyseistä toimintoa harjoitellaan.
- Ole hyväntuulinen ja innostunut liikunnasta.
- Ole oma itsesi: jokaisella on ainutlaatuinen tapa olla lasten kanssa ja ohjata ryhmää.
- Ole tasapuolinen.
- Kannusta ja motivoi lasta, luota lapsen kykyihin.
- Pyri välttämään liikuntatuokioiden aikana pitkiä taukoja ja turhaa jonottamista.
- Aseta lapsille selkeät rajat joiden puitteissa toimitaan.
- Anna selkeitä ohjeita ja varaudu näyttämään mallia esimerkiksi liikkeen toteuttamisessa.
- Havainnoi ryhmän toimintaa, ennakoi muuttuvia tilanteita ja huomioi mahdolliset vaarat.
- Lopeta toiminta selkeästi ja muista antaa lapsille positiivista palautetta.
- Muista että toiminnassa tärkeintä on liike, ilo ja hauskuus! ☺

## 6 LISÄÄ TIETOA LASTEN LIIKUNNALLISESTA KEHITYKSESTÄ JA OHJAAMISESTA

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/7\\_9-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/7_9-vuotias/liikunnallinen_kehitys/)

[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/9\\_12-vuotias/liikunnallinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/9_12-vuotias/liikunnallinen_kehitys/)

[www.tervekoululainen.fi/etusivu](http://www.tervekoululainen.fi/etusivu)

[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuorisuomi/Lapsi/](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Lapsi/)

[http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita\\_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Ohjaajan+rooli.htm](http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Ohjaaja/Ohjaajan+rooli.htm)

## LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

AUTIO, Tuire ja KASKI, Satu 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki ; Edita Prisma Oy.

DUODECIM 2015. Lasten ja nuorten lihavuus. [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-03-02]. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00443](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00443)

KALLIO, Jouni 2010. Liikkuva koulu-ohjelma [valokuva]. Saatavissa: <http://www.liikkuva-koulu.fi/ideat>

KÄYPÄ HOITO 2013. Lihavuus (lapset) [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-03-02]. Saatavissa: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus;jsessionid=347B42A60266E3F7B670C641303DD0F1?id=hoi50034>

NUORI SUOMI 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-02-20]. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen\\_aktiivisuuden\\_suositus\\_kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

OPETUSHALLITUS. Kouluikäisen ravitsemus. [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-03-11]. Saatavissa: [http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi\\_ja\\_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/kouluikaisen\\_ravitsemus](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/kouluikaisen_ravitsemus)

PEPSODENT 2015. Terveelliset ruokailutottumukset, terveet hampaat. [verkkosivu],[viitattu 2015-03-11]. Saatavissa: [http://www.pepsodent.fi/pepsodent\\_kids/pysyvat\\_hampaat/ruokavalio/](http://www.pepsodent.fi/pepsodent_kids/pysyvat_hampaat/ruokavalio/)

TERVE KOULULAINEN 2015. Fyysinen aktiivisuus. [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-02-25]. Saatavissa: <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus>

THL 2014a. Fyysinen aktiivisuus. [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-02-25]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/fyysinen-aktiivisuus>

THL 2014b. Kouluikäiset. [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-03-11]. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisen-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikaiset>

UKK-INSTITUUTTI 2014a. Kannustavia liikuntakokemuksia ylipainoiselle lapselle. [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-03-19]. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunta\\_ja\\_painonhallinta/kannustavia\\_kokemuksia\\_ylipainoiselle\\_lapselle](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/kannustavia_kokemuksia_ylipainoiselle_lapselle)

UKK-INSTITUUTTI 2014b. Lasten ja nuorten luuliikuntasuositus. [verkkojulkaisu],[viitattu 2015-03-23]. Saatavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks/luuliikuntasuosituks/lapsille\\_ja\\_kasvaville\\_nuorille](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks/luuliikuntasuosituks/lapsille_ja_kasvaville_nuorille)

## LIITE 2: TIEDOTE KOTEIHIN



Tiedote koteihin

31.3.2015

Hyvät huoltajat,

olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Kuopion Savonia–ammattikorkeakoulusta. Järjestämme Liiku, nauti, ole terve - liikuntapäivän Melalahden koulun oppilaille pe 10.4.2015, joka on opinnäytetyömme toiminnallinen osuus. Päivän aikana oppilaat kiertävät erilaisilla liikuntaa sisältävillä toimintapisteillä. Toivomme että oppilailla on mukana sisäliikuntaan sopivat vaatteet ja iloista mieltä!

Kevät-terveisin

Tiina Taskinen ja Susanna Niiranen



KUVA: Liikkuva koulu-ohjelma (Kallio 2010.)



## LIITE 3: PALAUTELOMAKE KOULUN OPETTAJILLE

**Palautelomake koulun opettajille**

Arvoisat opettajat,

toivomme että saamme teiltä palautetta liikuntapäivän onnistumisesta. Liikuntapäivän suunnittelu ja toteutus ovat opinnäytetyömme toiminnallinen osuus. Osa-alueet joista erityisesti toivomme palautetta ovat:

- liikuntapäivän kokonaishallinta
- ohjaaminen toimintapisteillä
- toimintapisteiden monipuolisuus
- liikuntapäivän tunnelma
- jotain muuta, mikä onnistui/mikä ei onnistunut?

Palaute on vapaamuotoinen, ja sillä on suuri merkitys omaa toimintaamme arvioitaessa.

Kiitos vastauksestasi! 😊

## LIITE 4: PALAUTELOMAKE KOULUN OPPILAILLE

## Liikuntapäivän palautekysely oppilaille

## 1. Ympyröi hymiö, joka kuvastaa mielipidettäsi parhaiten. Mitä mieltä olit liikuntapäivästä?

Liikuntapäivä oli todella kiva ja pidin siitä.



Liikuntapäivä oli kiva.



Liikuntapäivä ei ollut kiva, enkä pitänyt siitä.



## 2. Vastasiko liikuntapäivä odotuksiasi? (Ympyröi kyllä/ei)

Kyllä

Ei

## 3. Opitko uutta? (Ympyröi kyllä/ei)

Kyllä

En

Vastaa tähän, jos vastasit yllä olevaan kysymykseen "Kyllä"

Mitä opit? \_\_\_\_\_

## 4. Innostiko liikuntapäivä sinua liikkumaan jatkossa enemmän?

Kyllä

Ei

Kiitos vastauksestasi! 😊

# Diplomi

## Osallistuit hienosti!

Liiku, nauti, ole terve-liikuntapäivä järjestettiin 10.4.2015 Melalahden koululla.

Onnistuit päivän liikuntarasteilla ja liikutit iloisella asenteella!



KUVA: Liikkuva koulu-ohjelma (Kallio 2010.)

Tapahtuman järjestivät Savonia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat