

Maria Laakso
Veera Vanhatalo

LIIKUNNALLINEN AAMUPÄIVÄ ENÄJÄRVEN KOULULLA

Hoitotyön koulutusohjelma
2017

LIIKUNNALLINEN AAMUPÄIVÄ ENÄJÄRVEN KOULULLA

Laakso, Maria & Vanhatalo, Veera
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2017
Sivumäärä: 26
Liitteitä: 7

Asiasanat: tyypin 2 diabetes, terveyden edistäminen, lihavuus, liikunta, oppilas ja interventio

Projektina toteutettu opinnäytetyö oli osa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kansainvälistä feel4diabetes-hanketta. Feel4diabetes eli Fiilis-hankkeen tavoitteena on edistää lasten ja heidän perheidensä terveellisiä ruoka- ja liikuntatottumuksia. Yksi hankkeen tavoitteista oli ehkäistä tyypin 2 diabetesta riskiperheissä. Fiilis-hanke toteutetaan Satakunnassa ja mukana on 29 alakoulua. Koulut on jaettu vertailu- ja menetelmäkouluihin. Projektin kohteena oleva Enäjärven koulu on menetelmäkoulu.

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa liikunnallinen aamupäivä Enäjärven koulun 2.-, 3.- ja 4.-luokkalaisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä oppilaiden mielenkiintoa liikuntaa kohtaan.

Opinnäytetyön toiminnallinen päivä järjestettiin Enäjärven koululla helmikuussa 2017. Päivä koostui kolmesta liikunta-aiheisesta rastista; pantomiimista, tempuradasta ja tietokilpailusta. Pantomiimissa oppilaat esittivät vuorotellen eri urheilulajeja toisilleen. Tietokilpailussa oli kahdeksan ajankohtaista liikuntaan ja urheiluun liittyvää kysymystä, joihin oppilaat vastasivat. Tempurata sisälsi useita erilaisia pisteitä, joita oppilaat kiersivät vuorollaan.

Palaute kerättiin oppilailta ja opettajilta palautelomakkeilla. Palautteet olivat pääosin positiivisia. Oppilaiden mielestä päivä oli mukava ja heidän odotustensa kaltainen. Yksi opettaja olisi kaivannut enemmän tietopuolista esitystä, muuten opettajien palautteet olivat varsin positiivisia.

Kehitysehdotus projektin jatkoksi voisi olla oppilaille järjestettävä tietopaketti liikunnan hyödyistä. Tietopakettiin voisi liittää jonkinlaisen toiminnallisen osuuden, esimerkiksi liikuntaan liittyvän tehtävävihon, jota oppilaat voisivat täyttää.

A SPORTY MORNING AT THE ENÄJÄRVI SCHOOL

Laakso, Maria & Vanhatalo, Veera
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
May 2017
Number of pages: 26
Appendices: 7

Keywords: type 2 diabetes, health promotion, obesity, exercise, pupil and intervention.

This thesis was part of the International Feel4diabetes project which is in collaboration with the National Health and Welfare Institute. The purpose of the Feel4diabetes or Fiilis project is to promote healthy eating and exercise habits for children and their families. One of the objectives of the project was to prevent type 2 diabetes in the risk families. The Fiilis project will be implemented in Satakunta and it includes 29 primary schools, which have been separated in method schools and comparison schools. Enäjärvi school is one of the method schools and it is a target of this thesis.

The purpose of this thesis was to organize a sporty morning for 2nd-, 3rd- and 4th- class students at Enäjärvi school. The aim of this thesis was to increase the pupils interest in physical activity.

The intervention of the thesis was organized at Enäjärvi School in February 2017. The day included three sport-related points; charades, stunt track and quiz. In charades students alternately presented different sports to each other. The quiz consisted of eight sports related questions, which the students answered. Stunt track had different points, for example climbing, which the students circulated.

Feedback was collected with feedback forms from students and teachers. The feedback was mostly positive. The pupils thought that the intervention was nice and it was what they expected. One teacher would have wanted more informational presentation about benefits of exercise, otherwise the feedback from the teachers was quite positive.

A development proposal for the project could be an information pack for students, which would include information on the benefits of physical activity. The information packet could also include activity, for example, booklet that students could fulfil.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	PROJEKTIN TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ.....	6
3	TEOREETTINEN PERUSTA	7
3.1	Tyypin 2 diabetes.....	7
3.2	Terveyden edistäminen	8
3.3	Lihavuus.....	9
3.4	Liikunta	11
3.5	Oppilas	12
3.6	Interventio	13
3.7	Aikaisemmat tutkimukset ja projektit.....	14
3.8	Kirjallisuushaku	15
4	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU	16
5.1	Toteutussuunnitelma	16
5.2	Projektin riskit.....	18
5.3	Projektin arviointisuunnitelma.....	18
6	PROJEKTIN TOTEUTUS	19
7	PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN.....	20
7.1	Projektin eettisyys.....	20
7.2	Oppilaiden ja opettajien palaute.....	21
7.3	Pohdinta	21
	LÄHTEET	24
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tyypin 1 diabetes on Suomessa yleisempi kuin missään muussa maassa, mikä ilmeisesti johtuu geeniperimästä. Tyypin 2 diabetes on yleistynyt vuosi vuodelta, mikä johtuu väestön lihomisesta ja liikunnan vähenemisestä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2016.) Suomessa on tällä hetkellä noin 350 000 diagnosoitua diabeetikkoa, joista 50 000 on tyypin 1 diabeetikkoa ja 300 000 on tyypin 2 diabeetikkoa. Lisäksi noin 150 000 sairastaa diabetesta tietämättään. (Diabetesliiton www-sivut 2016.)

Feel4Diabetes eli Fiilis-hanke on kansainvälinen tutkimushanke, jossa Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ja Satakunnan ammattikorkeakoulu ovat mukana. Hankkeeseen osallistuu yhteensä kuusi EU-maata ja Suomesta mukana on alakouluja Satakunnasta. Hankkeen tavoitteena on ehkäistä tyypin 2 diabetesta riskiperheissä, edistää alakouluikäisten lasten ja lapsiperheiden terveyttä ja vähentää terveyseroja. Fiilis-hankkeessa korostetaan liikunnan merkitystä, aamupalan syönnin tärkeyttä, kasvien ja hedelmien syönnin lisäämistä ja veden juontia erilaisten sokeristen juomien sijaan. (Feel4diabetes 2016.)

Tämän projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena on toteuttaa Fiilis-hankkeeseen liittyen liikuntapainotteinen aamupäivä Enäjärven koulun 2.-, 3.-, ja 4.-luokkalaisille. Toive liikunta-aamupäivään tuli luokan opettajalta ja oppilaiden alkukartoitushaastattelu tuki toivetta. Tavoitteena on lisätä oppilaiden mielenkiintoa liikuntaa kohtaan.

Opinnäytetyön asiansoina ovat tyypin 2 diabetes, terveyden edistäminen, lihavuus, liikunta, oppilas ja interventio.

2 PROJEKTIN TAUSTA JA TOIMINNALLINEN YMPÄRISTÖ

Opinnäytetyön aihe saatiin vuoden 2016 elokuussa Fiilis-hankkeen info-tilaisuudessa. Fiilis-hanke on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen kansainvälinen hanke, jossa Satakunnan ammattikorkeakoulu on mukana (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2016). Mukana Suomen lisäksi on kouluja Kreikasta, Espanjasta, Bulgariasta, Unkarista ja Belgiasta. Satakunnasta mukana on kouluja Porista ja Raumalta (Feel4diabetes 2016).

Koulut on jaettu menetelmä- ja vertailukouluihin. Koulujen 1.–3. luokkien oppilaiden perheet saavat tietoa ja ohjausta terveellisiin elintapoihin ja heitä pyydetään osallistumaan tutkimukseen. Tutkimuksessa olevien lasten vanhempien diabetesriski arvioidaan ja perheitä motivoidaan tarvittaessa elintapamuutoksiin, esimerkiksi terveellisempään ruokavalioon ja ruutuajan vähentämiseen. (Feel4diabetes 2016.)

Menetelmäkouluissa toteutettiin toiminnallinen interventio oppilaille ja opettajat saivat tunneille materiaalia terveellisistä elintavoista. Vertailukouluissa toteutettiin yksi tunninmittainen interventio oppilaiden vanhemmille. (FIILIS – Lapsiperheiden terveellisiä elintapoja edistävä tutkimushanke 2016.)

Projektin kohteena on Enäjärven koulu, joka on 175 oppilaan kyläkoulu Meri-Porissa. Koulu kuuluu Fiilis-hankkeen menetelmäkouluihin. Koulussa toimii useita erilaisia kerhoja ja oppilasparlamentti. Enäjärven koulun toiminta-ajatuksena on antaa oppilaille turvallinen oppimisympäristö yhdessä kotien kanssa. (Porin kaupungin www-sivut 2016a.) Koulu kuuluu Liikkuva koulu-ohjelmaan ja välkkäriohjaajia on koulutettu 4.-5.-luokkien oppilaista. Välkkärit järjestävät ohjattua välitunti liikuntaa tiistaisin. (Kaanaa henkilökohtainen tiedonanto 5.5.2017.) Interventioon osallistuivat koulun 2.-, 3.- ja 4.-luokkalaiset.

3 TEOREETTINEN PERUSTA

3.1 Tyypin 2 diabetes

Diabetes on aineenvaihdunnan häiriö, jossa veren sokeripitoisuus on kohonnut. Sokeripitoisuuden kohoaminen johtuu insuliinihormonin puutteesta tai sen heikentyneestä toiminnasta. (Ilanne-Parikka, Rönnemaa, Saha & Sane 2015, 9.) Diabeteksen päätyypit ovat tyypin 1 ja tyypin 2 diabetes, mutta olemassa on myös muita alatyyppejä, jotka eivät ole niin yleisiä (Mustajoki 2015a).

Tyypin 2 diabeteksessa on jo vuosia ennen taudin puhkeamista esiintynyt insuliiniresistenssiä eli insuliinin tehottomuutta. Insuliinihormonin eritystä on jäljellä, mutta ei tarpeeksi, jonka seurauksena veren sokeritaso kohoaa. Tyypin 2 diabetekseen sairastumiseen vaikuttaa myös perintötekijät, mutta ainoastaan ne eivät laukaise diabetesta. (Mustajoki 2015a.) Lähi-idästä, Japanista tai Kiinasta kotoisin olevilla on suurempi riski sairastua. Lisäksi metabolinen oireyhtymä, sydän- ja verisuonisairaudet ja univaje ovat riskitekijöitä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#) 2014a.)

Tyypin 2 diabetesta voi ehkäistä ruokatottumusten muutoksella, liikunnan lisäämisellä, tupakoimattomuudella ja liikapainon välttämällä. Jos riskitekijöitä on jo ilmaantunut tai suvusta löytyy perintötekijöitä, elintapamuutoksilla voi vähentää ilmaantuneita oireita tai ainakin hidastaa niiden voimistumista. (Diabetes-liiton [www-sivut](#) 2016.)

Tyypin 2 diabetes on aluksi usein oireeton, sillä se kehittyy hitaasti vuosien mittaan. Tavallisimpia oireita ovat väsymys varsinkin syömisestä jälkeen, ärtyneisyys ja masentuneisuus, jalkojen särky, tulehdusherkkyyys ja näön heikkeneminen. (Diabetesliiton [www-sivut](#) 2017.) Tyypin 2 diabeteksen diagnosointiin vaaditaan vähintään kaksi diagnoosirajat ylittävää arvoa sokerirasituskokeesta, paastoverensokerinmittauksesta tai pitkäaikaisesta verensokerista. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen [www-sivut](#) 2014a.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Diabetesliiton internet sivuilla on testi, jossa voi testata oman riskin sairastua diabetekseen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#) 2017; Diabetesliiton [www-sivut](#) 2017).

Koholla oleva verensokeri rasittaa elimistöä ja aiheuttaa lisäsairauksien kehittymisen. Lisäsairaudet vähentävät terveitä elinvuosia ja lyhentävät elämää. Lisäsairauksien riski pienenee, jos diabetesta hoidetaan kokonaisvaltaisesti. Tavallisimpia riskisairauksia ovat nefropatia, retinopatia, neuropatia, aivohalvaus sekä sydän- ja verisuonitaudit. Diabetes lisää myös riskiä sairastua muistisairauteen vanhuusiällä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014a.)

Tyypin 2 diabetekseen sairastutaan usein vasta keski-ikäisenä. Tilanne kuitenkin näyttää olevan muuttumassa, sillä sen pelätään yleistyvän tulevaisuudessa myös lapsilla ja nuorilla. Syynä tähän pidetään lasten ja nuorten lihomista. Syy lasten ja nuorten lihavuuteen on liikunnan väheneminen; lapsi syö enemmän kuin kuluttaa. Yhdysvalloissa tyypin 2 diabetes on jo melko yleistä lapsilla ja nuorilla. (Koivula 2007.)

3.2 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen perustuu kansanterveyslakiin ja kuuluu kansanterveystyöhön. Terveyden edistämisestä säädetään myös raittiustyö-, tupakka- ja tartuntatautilaissa. Sosiaali- ja terveysministeriö ohjaa ja valvoo terveyden edistämistä. Ministeriön toimilla vaikutetaan elinympäristön esteettömyyteen, puhtauteen ja turvallisuuteen sekä edistetään terveellisiä elintapoja. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2017.)

”Terveyden edistäminen on terveyden ja toimintakyvyn lisäämistä, sairauksien ja terveysongelmien vähentämistä ja terveyserojen kaventamista.” 1980-luvulla terveyden edistäminen tuli suomalaisen terveyskeskusteluun kansainvälisen kirjallisuuden ja Maailman terveysjärjestön (WHO) terveystyön keskeiseksi. WHO painottaa terveyden edistämisen olevan prosessi, joka tarjoaa yksilöille ja yhteisöille paremmat mahdollisuudet hallita terveyttä ja sen taustatekijöitä. Terveyden edistäminen on laajentunut terveystiedon ja -taidon välittämisestä sekä elintapoja korostavasta toiminnasta koskemaan myös yhteisöllisiä kysymyksiä. (Terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä 2006).

Terveyden edistämistä voidaan katsoa promootion ja prevention näkökulmasta. Promootiolla tarkoitetaan terveyden edistämistä luomalla tekijöitä, jotka suojaavat yksilön ja yhteisön terveyttä. Sillä pyritään luomaan mahdollisuuksia huolehtia terveydestä jo ennen sairauksien ja ongelmien alkua. Preventiota eli sairauksien ehkäisyä on kolme eri muotoa; primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventiota. Primaaripreventio tarkoittaa jo ennen sairautta tapahtuvaa ehkäisyä, esimerkiksi terveysneuvontaa ja rokotamista. Sekundaaripreventiolla ehkäistään sairauden pahenemista riskitekijöiden poistolla tai pienentämisellä, esimerkiksi verenpaineen alentamisella. Tertiaaripreventiossa keskitytään sairauden hoitoon ja kuntoutukseen sekä estetään ongelmien lisääntymistä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13–15.)

Suomalaisen lastenneuvolan ja kouluterveydenhuollon ansiosta suomalaisten lasten terveydentila on kansainvälisestikin vertailtuna hyvä. Lasten ja perheiden terveyden edistäminen on neuvolan ja kouluterveydenhuollon tärkein tehtävä. Lasten kasvun ja kehityksen seuraaminen sekä hyvinvoinnin tukeminen ovat esimerkkejä neuvolan ja kouluterveydenhuollon keskeisistä tehtävistä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2014b.)

Porin kaupungille on laadittu oma hyvinvointiohjelma, joka perustuu uuteen kuntalakiin. Hyvinvointiohjelma on toiminnassa vuosina 2016–2025. (Porin kaupungin www-sivut 2016b.) Hyvinvointiohjelman tavoitteena on edistää porilaisten hyvinvointia kolmeen osa-alueeseen keskittyen. Näitä ovat viihtyisä ja turvallinen elinympäristö, osallistuva ja aktiivinen kuntalainen sekä terveelliset elintavat, kuten esimerkiksi liikunnan lisääminen ja painonhallinta. Jokaisella osa-alueella on omat, tarkennetut tavoitteet, joita ovat esimerkiksi savuttomuuteen kannustaminen ja luontoarvojen vaaliminen. (Porin kaupungin hyvinvointiohjelma 2016–2025 2016.)

3.3 Lihavuus

Lihavuudella tarkoitetaan kehon normaalia suurempaa rasvakudoksen määrää (Mustajoki 2015b). Rasvakudosta kertyy, kun kulutus on pienempää mitä ravinnosta saatu energian määrä (Lihavuus laskuun; Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta 2013, 14). Lihavuuden luokittelu painon ja pituuden perusteella laskettavasta painoindexistä

sekä vyötärön ympäryksen mittaaminen, ovat lihavuuden määrittämisen asteen mittareita (Pietiläinen, Mustajoki & Borg 2015, 28). Ylipaino ja lihavuus käsitteinä ovat usein yhtä. Tarkentaakseen niitä, Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt, että ylipaino tarkoittaa yli 25 painoindeksiä ja lihavuus yli 30 painoindeksiä. (Pietiläinen ym. 2015, 28.)

Lihavuus on lähtenyt yleistymään merkittävästi Suomessa 1970–1980 lukujen jälkeen ja suomalaisten lihavuus on keskitasoa ylempänä eurooppalaisessa vertailussa. Yleistymiseen ovat vaikuttaneet elintapojen ja -ympäristön muutokset, kuten ”istuva elämäntapa” ja koko ajan saatavilla oleva liiallinen ruoka sekä elintason nousu. Lihavuudesta on hyvää vauhtia tullut kansanterveydellinen ongelma, ja sen ehkäisyksi on laadittu ohjelmia ja strategioita sekä kansallisesti että kansainvälisesti. (Lihavuus laskuun; Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta 2013, 14, 17.)

Terveydellisten haittojen ja sairauksien ilmeneminen lisääntyy lihavuudessa merkittävästi. Mielen terveyden ongelmat ja aineenvaihdunnan häiriöt kuten tyypin 2 diabetes, ovat esimerkkejä lihavuuden terveyshaitoista. (Mustajoki 2015b.) Perintötekijöillä ja elintavoilla on yksilöllisesti vaikutusta lihavuudesta johtuvien sairauksien kehittymiseen (Pietiläinen ym. 2015, 62).

Ylipaino alkaa kehittyä usein jo lapsuudessa ja se on yleisempää vähemmän koulutusta saaneiden vanhempien lapsilla. Lasten terveysseurantatutkimuksen (LATE) mukaan suomalaisista kouluikäisistä tytöistä noin 20 % ja pojista noin 21 % oli ylipainoisia, lihavia tytöistä oli noin 4 % ja pojista 5 %. Tutkimus on toteutettu vuosina 2007–2009 ja tulokset perustuvat mitattuihin paino- ja pituustietoihin. (Lihavuus laskuun; Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta 2013, 17–18.)

Lasten lihavuuden määrittäminen on haasteellisempaa kuin aikuisten, kesken olevan kasvun ja kehityksen vuoksi (Lihavuus laskuun; Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta 2013, 19). Lapsilla painon arviointiin käytetään lasten painoindeksiä (ISO-BMI), jossa otetaan huomioon myös lapsen ikä. Syntymäaika ja punnitsemispäivämäärä tulevat painoindeksiin mukaan laskettaviksi luvuiksi. Lasten painoindeksilaskuri on tarkoitettu 2-18-vuotiaille. (Mustajoki 2016.)

Lasten lihavuus vaikuttaa päivittäiseen elämään monin tavoin ja siihen liittyvät ongelmat ovat monenlaisia; mekaanisia, mentaalisia ja aineenvaihdunnan muutoksia. Lihavuudesta johtuva kiusaaminen tulee ilmi lasten keskuudessa nopeammin kuin aikuisilla. Kiusaamisen kohteeksi lihavat tytöt joutuvat poikia useammin. Lihavuudesta aiheutuvat aineenvaihdunnan häiriöt alkavat jo lapsena, mutta kehittyvät sairaudeksi, esimerkiksi diabetekseksi, hitaasti vuosien mittaan. (Pietiläinen ym. 2015, 267–268.)

3.4 Liikunta

Liikunnalla tarkoitetaan sellaista fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan tiettyjen syiden tai vaikutusten takia ja yleensä harrastuksena (Käypä hoito – työryhmä Liikunta 2015). Monipuolinen liikunta edistää terveyttä ja toimintakykyä. Liikunnan positiiviset vaikutukset kehoon ovat laajat, muun muassa lihasvoima ja kestävyys lisääntyvät, tasapaino paranee ja liikakiloja ei kerry. (UKK-instituutin www-sivut 2016.) Säännöllisesti tapahtuvan liikunnan tulee sisältyä monien sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon, muiden elintapojen muutosten sekä lääkehoidon rinnalla. Runsas istuminen ja muu paikallaanolo ovat seurantatutkimuksien perusteella yhteydessä sairauksien ilmaantumiseen. (Käypä hoito – työryhmä Liikunta 2015.)

Lapsuusaikana syntyy suhde liikuntaa kohtaan, ja se on joko kielteinen, neutraali tai myönteinen. Lasten kanssa toimivien on luotava lapselle myönteinen suhtautuminen liikuntaan, sillä lapsena liikkumisessa aktiivisena oleminen voi olla yhteys aikuisuuden terveyteen. (Finne 2017, 10.)

Terveen kasvun ja kehityksen yhtenä edellytyksenä pidetään säännöllistä ja monipuolista liikuntaa. Vuonna 2008 on päivitetty 7-18-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden liikuntasuosituksia. (Liikuntasuosituksia 2008.) Suositusten mukaan kouluikäisten tulisi liikkua reippaasti yhdestä kahteen tuntiin päivässä, jotta liikkumattomuudesta johtuvat terveyshaitat vähentyisivät. Vain osalla lapsista suositukset täyttyvät. (Tammelin 2016.)

Tällä hetkellä vain kolmannes lapsista liikkuu riittävästi terveytensä kannalta (Kouluikäisen terveyden polku 2015). Elämäntyyli on muuttunut lapsilla ”istuvammaksi”; television ja tietokonepelien ääressä istutaan liikaa. Vaikka koulujen liikuntatunnit ovat monipuolisia, ne eivät yksin riitä lapsen liikunnaksi. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 13.) Mielihyvän kokeminen ja onnistuminen liikunnan harrastamisessa kannustaa ja motivoi jatkamaan (Kouluikäisen terveyden polku 2015).

Liikunta pysyy mielekkäänä, kun se kuuluu luonnollisesti lapsen elämään. Motoriset perustaidot tarvitsevat kehittyäkseen paljon toistoja. Alakoululainen oppii uusia taitoja helposti ja kehitty liikunnassa nopeasti, heidän fyysisen kasvunsa ollessa jatkuvaa ja tasaista. Eri lajien perustaidot kehittyvät kouluikässä ja ne antavat mahdollisuuden urheiluharrastuksiin. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 21-22.)

3.5 Oppilas

Oppilaalla tarkoitetaan jossakin oppilaitoksessa opettajilta opetusta saavaa henkilöä (Kielitoimiston sanakirjan www-sivut 2017a). Tässä projektissa kohderyhmänä olevat kouluikäiset lapset ovat 7-12-vuotiaita.

Kouluikä on älyllisen kasvun ja kehityksen aikaa. Ikävuodet 7-12 ovat loogisen ajattelun alkuvaiheita. Asioiden oppiminen ja mieleen palauttaminen helpottuvat. Kouluikäinen tuntee kellonajat ja oppii lukemaan ja laskemaan. Hän oppii viikonpäivät ja kuukaudet. (Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuo & Uotila 2015, 63.)

Kouluikäisen aivoissa tapahtuu sekä rakenteellista että toiminnallista kehittymistä. Hermosto kypsyy. Motoristen taitojen kehittymisellä on suuri merkitys minäkäsityksen kehittämisessä. Motorisiin taitoihin vaikuttavat tässä vaiheessa enemmän ikä ja harjaantuneisuus kuin sukupuoli. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 62.)

Kouluikäisen fyysinen kasvu on melko tasaista ja lapselle ominainen pyöreys alkaa kadota. Harjoittelemalla eri liikuntalajeja kouluikäinen oppii entistä paremmin käyttämään kehoaan ja liikesuoritusten tarkkuus paranee. (Storvik-Sydänmaa ym. 2015, 62.) Liikunnallisten perustaitojen oppiminen on lapsen perusoikeus. Lapsuudessa luodaan

pohja joko aktiiviselle tai passiiviselle elämäntavalle. (Kouluikäisen terveyden polku 2015.)

Kouluikäinen tarvitsee unta keskimäärin kymmenen tuntia vuorokaudessa. Riittävä uni auttaa aivoja palautumaan ja ehkäisee lapsen keskittymisvaikeuksia. Vanhempien on huolehdittava siitä, että kouluikäinen nukkuu riittävästi, sillä tämän ikäinen ei vielä pysty itse arvioimaan valvomisesta aiheutuvaa seuraavan päivän väsymystä. (Kouluikäisen terveyden polku 2015.)

3.6 Interventio

Yleisesti interventiolla tarkoitetaan väliintuloa tai toimenpidettä, jonka tarkoituksena on vaikuttaa johonkin. Terveystieteiden kannalta se tarkoittaa yleensä tapahtumaa, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön ja ryhmän käyttäytymiseen. Intervention keskeisenä tavoitteena on tällöin saada aikaan muutos, joka edistää yksilön terveyttä. Interventioissa voi olla mukana myös asiakkaan läheisiä, jos heillä on vaikutusta hoidon lopputuloksiin. Hoitotieteen tutkijoiden on tulevaisuudessa kehitettävä hoitotyön interventiota ja testata niiden tehokkuutta. Interventioiden täytyy olla tehokkaita ja niillä on oltava toivottu vaikutus terveyteen. Lisäksi niiden tulee olla käytännöllisiä, helpokäyttöisiä ja soveltua tietyille asiakasryhmille aiheuttamatta liikaa kustannuksia. Jos nämä edellä mainitut ominaisuudet eivät täyty, niin silloin interventiolla ei ole mahdollista vakiintua hoitokäytännöksi, vaan se toimii ainoastaan tutkimusten ajan. (Pölkki 2014.)

Tässä opinnäytetyössä intervention menetelminä on käytetty tietokilpailua, temppurataa ja pantomiimia.

Tietokilpailu eli tietovisa tai visailu on viihdetarkoituksessa järjestetty kilpailu, jossa osanottajat vastaavat erilaisiin tietämystä vaativiin kysymyksiin. Tietokilpailuja on monenlaisia, esimerkiksi musiikkietokilpailu tai television tietokilpailu. (Kielitoimiston sanakirjan www-sivut 2017b.)

Pantomiimi on hiljainen esitys, joka perustuu liikkeisiin, ilmeisiin ja eleisiin. Se on tunnettu Kreikasta jo vuodelta 400-eKr., mutta on varmasti jo paljon vanhempaa perua. (Tieteen termipankin www-sivut 2014.) Pantomiimissa oppilas nostaa ja lukee kortin, jossa esitettävä aihe on. Sen jälkeen oppilas esittää sen ja muut arvaavat. Pantomiimi kehittää kognitiivista taitoa lukemisen ja lukemisen ymmärtämisen kautta. Se kehittää myös motorisia taitoja, sillä siinä muutetaan sanoja liikkeeksi ja liikettä sanoiksi. Myös sosioemotionaalinen taito kehittyy, sillä pantomiimissa saa lisää rohkeutta olla esillä ja esiintyä, siitä saa iloa ja siinä oppii sietämään pettymystä. (Lukuja liikkuen, tavuja touhuten -hankkeen www-sivut 2017.)

Temppuilu on suosittu liikuntamuoto lapsille nykyaikana. Temppuilu herättää liikuntainnostusta ja on omaehtoista. Monipuolista harjoittelua varten voidaan tehdä erilaisia temppuratoja. Esimerkiksi apuvälinein rakennettua ympäristöä hyödyntämällä saadaan monipuolinen liikuntasuoritus aikaiseksi. Temppuilun myötä lapsen tasapaino, ketteryys ja voima kehittyvät. (Finne 2017, 127.)

3.7 Aikaisemmat tutkimukset ja projektit

Leinonen ja Väisänen ovat tehneet vuonna 2016 opinnäytetyön alakouluikäisten riittävästä liikunnasta. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa esite Hyvinkään kaupungin kouluterveydenhuollolle alakouluikäisten liikuntasuosituksista. Työ tehtiin yhteistyössä Laurea ammattikorkeakoulun ja Hyvinkään kaupungin kouluterveydenhuollon kanssa. Tuotoksena syntyi Liikutaan! – esite, jossa kerrotaan liikunnan tärkeydestä sekä liikuntasuosituksista ja pyritään lisäämään lasten liikunta-aktiivisuutta teoriaan pohjautuen. Opinnäytetyön aihe lähti tarpeesta ja ajankohtaisuudesta lasten liikunnan lisäämiseksi. (Leinonen & Väisänen 2016, 3, 6-7.)

Lääkärilehden vuonna 2014 julkaisemassa artikkelissa: suomalaislasten fyysinen aktiivisuus - tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa käydään läpi Liikkuva koulu – tutkimuksessa saatuja tuloksia. Tutkimuksessa mitattiin seitsemän vuorokauden ajan ala- ja yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta lantiolla pidettävällä GT1M- ja GT3X-kihtiivyyssantureilla. Mittari mittasi kävelyä ja juoksua, mutta ei esimerkiksi pyöräilyä. Tutkimuksessa selvisi, että fyysisen aktiivisuuden suositukset

täytyivät vain osalla lapsista. (Tammelin, Aira, Kulmala, Kallio, Kantomaa & Valtonen, 2014, 1871-1876.)

Forman on tehnyt vuonna 2015 opinnäytetyön liikunta-aktiivisuuden lisäämisestä Tuorsniemen koulussa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä liikunta-aktiivisuutta Tuorsniemen koulussa. Tuotoksena tehtiin kirjalliset ohjeet erilaisiin aktiviteetteihin ja ne opetettiin kuudesluokkalaisille, jotka opettivat niitä muille koulun oppilaille. Tuotosta käytetään koulussa olevan välkkäri-toiminnan lisänä. (Forma 2015, 2.)

3.8 Kirjallisuushaku

Projektisuunnitelman liitteenä (Liite 1) on opinnäytetyön alustava tiedonhaku. Haku on tehty tietokannoista Finna, Medic, Theseus ja PubMed. Hakusanoina käytettiin muun muassa seuraavia sanoja: terveyden edistäminen, health promotion, tyypin 2 diabetes, liikunta, exercise, alakoulu, lihavuus, obesity, alakoululainen ja schoolchild.

Aikaisemmat tutkimukset kuvattu taulukkomuotoisena liitteessä 2.

4 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektilla on aina tietty tavoite. Projektia suunnitellessa lähdetään liikkeelle projektin tavoitteiden määrittelystä ja rajauksesta. Tavoitteet ilmaisevat sen mihin pyritään. Tavoitteiden tulisi olla selkeät ja realistiset. Projekti päättyy kun tavoitteet on saavutettu. (Ruuska 2007, 19; Silfverberg 2007, 6, 36.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa liikuntapainotteinen aamupäivä Enäjärven koulun 2.-, 3.- ja 4.-luokkalaisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä oppilaiden mielenkiintoa liikuntaa kohtaan.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

5.1 Toteutussuunnitelma

Projekti on suunniteltu hanke, jolla on aikataulu, tavoite ja selkeä rajaus. Projekti on usein tilaustyö. (Ruuska 2006, 21–22.) Projektilla on aina alku- ja päätepiste ja siinä on yleensä kolmesta viiteen vaihetta. Vaiheita ovat tarpeen tunnistaminen, suunnittelu ja aloittaminen, toteuttaminen, päättämisen- ja arviointivaihe ja projektin tuotoksen käyttöön ottaminen. Projektin vaiheista tärkeimpiä ovat suunnittelu-, aloittamis- ja toteutusvaihe. Suunnitteluvaiheessa tehdään projektin isoimmat päätökset. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 103-104.)

Opinnäytetyön aihe saatiin elokuussa 2016. Suunnitelmaa aloitettiin kirjoittaa marraskuussa 2016. Marraskuun puolivälissä vierailtiin Enäjärven koululla, jolloin osallistuttiin 2.-luokan oppitunnille, jossa kyseltiin oppilailta alkukartoituslomakkeen (Liite 3) kysymyksiä. Vastaaminen kysymyksiin tapahtui viittaamalla ja opettaja jakoi puheenvuoroja oppilaille.

Oppilaille esitetyistä kysymyksistä kävi ilmi, että lähes kaikki söivät aamuisin aamupalan ja, että välipalat koulun jälkeen olivat usein terveellisiä; hedelmiä, jogurttia myslillä tai muroja. Lautasmallia ei oltu vielä opeteltu, mutta joillekin se oli silti tuttu. Ruokajuomana oli vesi tai maito tasaisesti. Kouluruoka oli oppilaiden mielestä yksipuolista; liikaa keittoja ja laatikoita. Salaatteja toivottiin lisää. Opettajat söivät yhdessä oppilaiden kanssa, mutta heillä saattoi olla omat eväät mukana. Koululiikuntaa toivottiin lisää. Välitunneilla jokaisella luokalla oli omat pallot käytössä ja pihasta löytyi keinut, kiipeilyteline, koripallokenttä, luistelukaukalo, sählymaalit, frisbeekorit ja PANNA -pelialueena. Koulu järjesti lukukausittain myös liikuntapäivän.

Alkukartoituksen jälkeen sovittiin, että toteutetaan liikuntapainotteinen aamupäivä Enäjärven koulun 2.-, 3.- ja 4.-luokkalaisille. Kyseisillä luokilla oli kartoitushetkellä noin 100 oppilasta. Liikunta-aihe tuli toiveena opettajalta ja oppilaiden yhteishaastattelu tuki tätä toivetta. Suunniteltiin, että liikunta-aamupäivään osallistuisivat oppilaat

ja luokkien opettajat ja se päätettiin toteuttaa toiveen rastimuotoisena, sillä oppilaita on paljon ja pienissä ryhmissä ryhmän hallinta on helpompaa.

Ennen suunniteltua liikunta-aamupäivää käytiin tutustumassa Enäjärven koulun tiloihin. Varmistettiin, että liikuntasalissa on kaikki tarvittavat varusteet. Lisäksi sovittiin luokkien varauksesta, päivän aikataulusta ja luokkien osallistumisesta rasteille. Vielä interventiota edeltävänä päivänä oltiin yhteydessä yhteyshenkilöön ja varmistettiin, että kaikki on kunnossa.

Liikunnallinen aamupäivä suunniteltiin toteutettavaksi helmikuun alkupuolella. Opin- näytetyön kohderyhmä oli suuri, joten projekti tarvitsi onnistuakseen hyvän suunnitelman ja aikataulutuksen. Aikataulutuksesta tulisi pitää kiinni, jotta päivä sujuisi luontevasti.

Alustavasti liikunta-aamupäivä suunniteltiin toteutettavan siten, että koulun alueelle tehtäisiin kolme erilaista liikuntaan liittyvää pistettä; temppurata, pantomiimi ja tietokilpailu. Oppilaat kiertäisivät ryhmissä eri pisteillä. Jokaiselle rastille varattaisiin aikaa noin 10 minuuttia yhtä oppilasryhmää kohti. Koska oppilasmäärä oli suuri; noin 100 oppilasta, niin suunniteltiin oppilaiden suorittavan rastit luokittain. Lisäksi jokainen luokka jaettaisiin vielä kolmeen pieneen ryhmään, niin että jokaisella rastilla olisi kerrallaan yksi 9-11 oppilaan ryhmä. Yhdellä luokalla olisi noin 45 minuuttia aikaa suorittaa rastit.

Rasteja suunniteltaessa tuli ottaa huomioon oppilaiden ikä/kehitystaso. Koska oppilaita olisi mukana 2.-, 3.- ja 4.-luokilta niin temppurata ja tietokilpailu tulisi toteuttaa siten, että kaikki pystyisivät ne suorittamaan.

Opinnäytetyön raportointi tapahtuu toukokuussa 2017. Projektin ajankäyttösuunnitelma on kuvattu liitteessä 4.

5.2 Projektin riskit

Ennen hankkeen käynnistämistä on hyvä käydä läpi mahdolliset riskit ja tehdä etukäteen suunnitelma niiden hallitsemiseksi. Riskillä tarkoitetaan jonkin ei-toivotun asian ilmaantumista. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 80.) Riskejä ovat esimerkiksi seuraavat; projektin sisällöstä johtuva, esimerkiksi projektin tavoite on epäselvä, henkilöihin liittyvät riskit, esimerkiksi sairastumis- tai viestintäriskit sekä eettiset- ja ajankäytön riskit (Kymäläinen, Lakkala, Carver & Kamppari 2016, 57).

Projektin riskinä voidaan pitää tapahtuman peruuntumista tai vaihtumista joksikin muuksi resurssien puutteen vuoksi. Toisen opinnäytetyöntekijän sairastuminen interventiopäivänä on iso riski. Aikataulu on valmiiksi jo melko tiukka, joten opinnäytetyöntekijöiden aikataulujen yhteensovitus voi olla haastavaa. Myös kokemuksen puute tapahtumien järjestämisestä voi vaikeuttaa projektia.

5.3 Projektin arviointisuunnitelma

Projektin arviointia voidaan toteuttaa ennakoarviointina, projektin aikaisena arviointina ja jälkiarviointina, mutta usein se kohdistuu projektin päättämisvaiheeseen. Arvioinnin avulla saadaan tärkeää tietoa projektin toteutumisesta. Arviointi on itsearviointia tai ulkopuolisen tekemää arviointia. Arviointi voi tapahtua subjektiivisesti, esimerkiksi haastattelulla tai kyselyllä, sekä objektiivisesti esimerkiksi tilastolla. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 140-141.)

Projektin toteutusta arvioidaan oppilaiden ja opettajien palautelomakkeilla (Liite 5 ja 6). Palaute kerätään nimettömänä ja lomakkeet hävitetään analysoinnin jälkeen. Opinnäytetyöntekijät eivät ole paikalla, kun palautelomakkeet täytetään. Opettajat huolehtivat, että lomakkeet tulevat täytettyä. Itsearviointia tapahtuu koko projektin ajan jokaisessa vaiheessa. Opinnäytetyöntekijät käyvät opinnäytetyön ohjauksessa saamassa arviointia ohjaavalta opettajalta.

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

Liikunta-aamupäivä toteutettiin Enäjärven koululla 28.2.2017 kello 9-12 välisenä aikana. Päivä aloitettiin jo kello 8 valmistelemalla liikuntasaliin temppurata. Avuksi rasteille saatiin kaksi opiskelijaa opinnäytetyöryhmästä. Päivään osallistui sovitusti koulun 2.-, 3.- ja 4.-luokkalaiset. Yhteysenkilön kanssa oli sovittu, että käytössä on aamun ajan yksi luokka, kirjasto sekä liikuntasali. Päivän aloittivat kello 9:00 3.-luokkalaiset, seuraavaksi kello 10:00 vuorossa olivat 2.-luokkalaiset ja viimeisenä kello 11:00 vuorossa olivat 4.-luokkalaiset.

Jokainen luokka aloitti rastikierroksen kokoontumalla ensin interventioon varattuun luokkaan. Luokassa kerrottiin oppilaille lyhyesti Fiilis-hankkeesta. Lisäksi käytiin läpi päivän ohjelma. Jokaisella rastilla kerrottiin vielä yksityiskohtaisemmin kyseisen rastin sisältö. Luokassa oppilaat jaettiin kolmeen ryhmään ja jokainen ryhmä siirtyi eri rasteille. Ryhmissä oli 9-11 oppilasta ja jokaiseen rastiin oli yhdelle ryhmälle varattu aikaa noin 10 minuuttia.

Luokassa oli urheilulajeihin liittyvä pantomiimiesitys. Rastin ohjaaja näytti oppilaille esitettävän lajin valmiiksi tehdyistä korteista, jonka jälkeen oppilas esitti sen ja muut arvasivat. Jokainen oppilas ehti esittämään pantomiimia noin neljä kertaa. Suurin osa oppilaista esitti pantomiimin yhdessä parin kanssa. Pantomiimin aiheita olisi voinut olla enemmänkin, sillä oppilaat olivat nopeita arvaamaan.

Kirjastossa oli liikunta aiheinen tietokilpailu (Liite 7). Kysymyksiä oli kahdeksan kappaletta ja jokaisessa oli vastausvaihtoehdot. Rastin ohjaaja luki kysymykset ääneen ja oppilaat vastasivat valmiille vastauspapereille oikean vaihtoehdon. Lopuksi käytiin läpi oikeat vastaukset. Tämä rasti oli eniten aikaa vievä. Vastauksia tarkistettaessa oppilaiden keskittyminen oli haastavaa, sillä he keskustelivat paljon keskenään ja odottivat jo innoissaan seuraavaa rastia.

Liikuntasalissa oli temppurata. Rastin ohjaaja esitteli radan oppilaille kulkemalla sen itse ensin läpi. Rata sisälsi kuusi erilaista pistettä; tasapainoilua, hernepussien heittoa, kuperkeikkojen ja kärrynpyörrien harjoittelua, pussihyppely -pujotteluradan, kiipeilyä

puolapuilla renkaiden läpi ja köydellä itsensä heilautusta. Lopuksi oli mahdollista tehdä ihmispyramidi ja melkein kaikki ryhmät sen innokkaasti tekivätkin. Oppilaat kiersivät pisteitä yksi kerrallaan ja jokainen ehti käydä radan läpi useaan kertaan. Suosituimmissa pisteissä oli koko ajan hieman jonoa, koska esimerkiksi pussihyppelyssä ja puolapuiden kiipeämisessä meni hieman kauemmin aikaa kuin muissa pisteissä. Oppilaat jaksoivat kuitenkin hyvin odottaa omaa vuoroaan.

Kun jokainen ryhmä oli kiertänyt jokaisen rastin, niin kokoonnuttiin vielä lopuksi yhdessä aloitusluokkaan. Luokassa kannustettiin oppilaita liikkumaan enemmän ja kerrottiin tulevasta palautekyselystä. Palautekyselyn lomakkeet jätettiin luokkien opettajille. Oppilaat vastasivat palautteeseen parin päivän kuluttua, 2.3.2017.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI JA PÄÄTTÄMINEN

7.1 Projektin eettisyys

Projekteihin ja tutkimuksiin liittyy useita eettisiä kysymyksiä, jotka on otettava huomioon projektin teossa. Tärkeää on, että projekti suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan hyvin. Projektissa tulee toimia tasa-arvoisesti muiden mukana olevien kanssa. Lähteitä käytetään harkiten, ei plagioida toisen omaa tekstiä sekä on noudatettava yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23 – 27.)

Ennen projektin aloitusta tehtiin sopimus Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa. Opinnäytetyö toteutettiin lasten kanssa, joten opinnäytetyöntekijät hankkivat voimassa olevat rikosrekisteriotteet ennen projektin alkua. Esikartoitushaastatteluihin ja palautelomakkeisiin ei kirjoitettu oppilaiden nimiä ja vastauksia käytettiin vain projektin apuna. Haastattelu- ja palautelomakkeet hävitettiin asianmukaisesti projektin jälkeen. Opinnäytetyötä kirjoittaessa käytettiin luotettavia ja mahdollisimman uusia, pääasiassa alle kymmenen vuotta vanhoja lähteitä.

7.2 Oppilaiden ja opettajien palaute

Palaute kerättiin opettajilta ja oppilailta palautelomakkeilla. Palautelomakkeet jätettiin luokkien opettajille ja he keräsivät palautteet oppilailta. Opinnäytetyöntekijät eivät olleet paikalla palautteiden annon aikana. Oppilaiden palautelomakkeessa oli viisi kyllä-ei väittämää, joista sopivin vaihtoehto ympyröitiin. Opettajien palautelomakkeessa oli kolme avointa kysymystä.

Oppilaiden palautelomakkeita oli täytetty yhteensä 87 kappaletta, joista viiteen oli vastattu molemmat vaihtoehdot, joten niitä ei laskettu mukaan. Arvioinnissa käytettyjä palautelomakkeita oli yhteensä 82. Kyselyyn vastanneista oppilaista 81 oli sitä mieltä, että liikunta-aamupäivä oli kiva ja 64 oppilaan mielestä liikunta-aamupäivä innosti heitä liikkumaan enemmän. Liikunta-aamupäivän ohjausta piti 67 oppilasta hyvänä ja 15 oppilasta oli sitä mieltä, että ohjaus ei ollut hyvää. Oppilaista 61 kertoi oppineensa jotain uutta päivän aikana ja 71 oppilaan mukaan liikuntapäivä täytti heidän odotukset. Oppilailta saatu palaute oli suurelta osin positiivista ja tämä näkyi myös rasteilla; he selkeästi nauttivat liikunta-aamupäivästä.

Opettajatkin olivat varsin tyytyväisiä päivään. Yksi heistä olisi toivonut enemmän tietopuoleisempaa esitystä ja toinen olisi toivonut enemmän ohjausta rastien välillä, sillä oppilaat kulkivat keskenään seuraavalle rastille ja siellä heitä odotti rastin pitäjä.

Yhteyshenkilönä toimiva opettaja antoi heti päivän päätyttyä palautetta. Hän kertoi päivän sujuneen mielestään hyvin ja oli tyytyväinen, että järjestettiin koululla liikunnallinen tapahtuma. Muutama oppilas antoi suullisesti palautetta päivän päätteeksi ja kertoi päivän olleen mukava.

7.3 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin marraskuussa 2016 ja raportointi oli toukokuussa 2017. Opinnäytetyönä toteutetun liikunnallisen aamupäivän sisältö pysyi melko samana koko projektin vaiheiden ajan. Pieniä muutoksia aikataulutukseen ja rastien sisältöön tuli suunnittelun loppuvaiheessa. Ongelmia oli hieman tiedonkulussa, sillä

tieto osapuolilta toisille ei ollut kulkenut toivotulla tavalla. Suunnitteluvaiheen aikataulu saatiin lopulta hallintaan ja alustavasti suunniteltu toteutus myöhästyi muutamalla viikolla. Lisäksi rastien sisältö muuttui hieman matkan varrella, sillä aluksi suunnitelmat olivat suuremmat ja osa rasteista oli suunniteltu ulos, mutta intervention tiukka aikataulu ja koko ajan muuttuva epävakaa sää muuttivat suunnitelmaa.

Interventiopäivän aikataulutus toimi hyvin ja jokainen luokka ehti hyvin kiertämään jokaisen rastin. Resurssit olivat rajalliset, joten apua saatiin opinnäytetyöryhmän kahdelta opiskelijalta. Heistä oli suuri apu. Opinnäytetyöntekijät ja avustajat pysyivät hyvin aikataulussa ja tiesivät koko ajan, mikä vaihe on seuraavaksi luvassa. Interventiopäivänä yhteistyö toimi hyvin kaikkien osapuolten välillä. Oppilaiden ohjaus interventiossa oli vanhempien lasten kohdalla ajoittain haastavaa, sillä he eivät kokeneet opinnäytetyöntekijöitä auktoriteeteiksi.

Opinnäytetyö opetti paljon projekti- ja ryhmätyöskentelystä, joita molempia tarvitaan tulevaisuuden työpaikoissa, sillä sairaanhoitajan työ on paljon erilaisissa moniammatillisissa ryhmissä työskentelyä. Tämä oli ensimmäinen laajempi projekti, jossa molemmat opinnäytetyöntekijät olivat mukana. Projekti opetti kuinka vaativaa ja aikaa vievää on hyvän suunnitelman laatiminen, mutta hyvällä suunnitelmalla selvittää tiukastakin aikataulusta. Projektin teko opetti paljon tiedonhankinnasta ja luotettavien lähteiden käytöstä.

Projekti opetti kohtaamaan hankaluuksia ja selviämään niistä. Jatkossa ongelmien kohtaaminen, niiden ratkaisu ja niistä selviäminen on todennäköisesti helpompaa kuin ennen tätä projektia. Tulevaisuuden työpaikoissa tulee varmasti esiin tilanteita, joissa tästä taidosta on hyötyä. Vuorovaikutustaidot paranivat opinnäytetyön aikana ja tietynlainen pelko esiintymisestä helpottui.

Opinnäytetyön tekeminen parityönä tuki projektin onnistumista. Toiselta sai tarvittaessa tukea haastavissa tilanteissa. Parityöskentely helpotti opinnäyte-työn suunnittelua, ongelmien ratkaisemista ja liikunta-aamupäivän toteuttamista. Parityöskentely sujui hyvin ja tasavertaisesti, vaikka aikataulujen yhteensovittaminen aiheutti hankaluuksia, sillä molemmat olivat opintojen eri vaiheissa ja opinnäytetyöntekijöillä oli pitkä välimatka keskenään.

Oppilailta saadun palautteen mukaan opinnäytetyön tavoite saavutettiin. Opinnäytetyöntekijöille oli tärkeää, että oppilaille liikunnallinen aamupäivä oli mukava tapahtuma, jonka he muistavat kivana erilaisena koulupäivänä. Oppilaista huomasi, että he nauttivat ajastaan rasteilla, joten päivää voidaan pitää onnistuneena.

Kehitysehdotuksena projektin jatkoksi voisi olla tietopuolisempi paketti liikunnan hyödyistä, johon voisi yhdistää toiminnallisen osuuden esimerkiksi tehtävävihon, jota täytettäisiin erilaisilla rasteilla. Esimerkiksi koulun alueelle voisi rakentaa rasteja, jotka sisältävät tietoiskuja liikuntaan ja sen hyötyihin liittyen. Lisäksi jokaisella rastilla olisi muutama tehtävä tai kysymys. Oppilaat vastaisivat niihin valmiiksi tehtyyn tehtävävihkoon.

LÄHTEET

- Diabetesliiton www-sivut. 2016. Viitattu 22.11.2016. <http://www.diabetes.fi>
- Diabetesliiton www-sivut. 2017. Viitattu 4.5.2017 www.diabetes.fi
- Feel4diabetes 2016. Feel4diabetes kannustaa...Esite. Satakunnan ammattikorkeakoulun Moodle-verkko-oppimisympäristö. Hoitotyön tutkimus ja kehittämismenetelmät ja opinnäytetyö. Opinnäytetyön aiheet NHT14SP4.
- FIILIS – Lapsiperheiden terveellisiä elintapoja edistävä tutkimushanke. 2016. PowerPoint-esitys. Viitattu 26.4.2017. https://moodle2.samk.fi/pluginfile.php/297238/mod_resource/content/2/FIILIS-mainos%20kunnille_V2.pdf
- Finne, J. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU: Fitra.
- Forma, H. 2015. Liikunta-aktiivisuuden lisääminen Tuorsniemen koulussa – vinkkejä välkkäreille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.12.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015112517814>
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Ilanne-Parikka, P., Rönnemaa, T., Saha, M-T. & Sane, T. 2015. Diabetes. 8.uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kaanaa, M. 2017. Rehtori, Enäjärven koulu. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 5.5.2017.
- Kielitoimiston sanakirjan www-sivut. 2017a. Viitattu 1.5.2017. <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe>
- Kielitoimiston sanakirjon www-sivut. 2017b. Viitattu 1.5.2017. <http://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe>
- Koivula, L. 2007. Ikä ei suojaakaan lihavaa lasta tyyppin 2 diabetekselta. Diabetes-lehti 10. Viitattu 23.11.2016. <http://www.diabetes.fi>
- Kouluikäisen terveyden polku. 2015. Viitattu 3.5.2017. www.edu.fi
- Kymäläinen, H-R., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Tieteestä toimintaa –verkoston julkaisu. Viitattu 3.5.2017. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%c3%b6skentelyyn_2016.pdf?sequence=1
- Käypä hoito –työryhmä Liikunta. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. Viitattu 1.12.2016. <http://www.kaypahoito.fi>

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 7.12.2016. [http://: ukkinstituutti.fi](http://ukkinstituutti.fi)

Leinonen, A. & Väisänen, T. 2016. Alakouluikäisen riittävä liikunta pitää huolta terveydestä. AMK-opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.12.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201604063940>

Lihavuus laskuun; Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma 2012-2015. 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Viitattu 1.12.2016. <http://www.julkari.fi>

Liikuntasuositukset. 2008. Viitattu 1.12.2016. [http://:www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)

Lukuja liikkuen, tavuja touhuten-hankkeen www-sivut. 2017. Viitattu 1.5.2017. <http://lukujaliikkuen.fi/>

Mustajoki, P. 2015a. Diabetes. Viitattu 22.11.2016. <http://www.terveyskirjasto.fi>

Mustajoki, P. 2016. Lasten ja nuorten lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 1.12.2016. <http://www.terveyskirjasto.fi>

Mustajoki, P. 2015b. Lihavuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 1.12.2016. <http://www.terveyskirjasto.fi>

Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.

Pietiläinen, K., Mustajoki, P. & Borg, P. 2015. Lihavuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Porin kaupungin hyvinvointiohjelma 2016-2025. 2016. Viitattu 28.12.2016. https://www.pori.fi/material/attachments/viestinta/79Jz98fA1/Porin_kaupungin_hyvinvointiohjelma_2016-2025.pdf

Porin kaupungin www-sivut. 2016a. Viitattu 7.12.2016. <http://www.pori.fi/>

Porin kaupungin www-sivut. 2016b. Viitattu 28.12.2016. <http://www.pori.fi/>

Pölkki, T. 2014. Hoitotyön interventiot ja niiden vaikuttavuus. Tutkiva Hoitotyö 4. Viitattu 1.5.2017. <https://sairaanhoitajat.fi/>

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa: suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum Media.

Ruuska, K. 2006. Terveystuollon projektinhallinta. Helsinki: Talentum.

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveystuollon edistäminen esimerkein. Helsinki: Edita Prima Oy.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi: projektinvetäjän käsikirja. Helsinki: Edita.

Sosiaali- ja terveystuollon ministeriön www-sivut. 2017. Viitattu 4.5.2017. www.stm.fi

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2015. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki: Sanoma pro.

Tammelin, T. 2016. Liikunnan määrä ja suositukset. Lastentaudit. Viitattu 7.12.2016. <http://www.oppiportti.fi>

Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen, M. 2014. Suomalaislasten fyysinen aktiivisuus- tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Lääkärilehti 25-32, 1871-1876. Viitattu 7.12.2016. www.laakarilehti.fi

Terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. 2006. Sairaanhoidajalehti 4. Viitattu 7.12.2016. <https://sairanhoidajat.fi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2017. Omahoitopolut. Viitattu 21.5.2017. <https://www.omahoitopolut.fi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016. Viitattu 23.11.2016. <https://thl.fi>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. 2014a. Viitattu 4.5.2017 www.thl.fi

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2014b. Viitattu 7.12.2016. <https://thl.fi>

Tieteen termipankin www-sivut. 2014. Viitattu 1.5.2017. <http://tieteentermi-pankki.fi/wiki/Termipankki:Etusivu>

UKK-instituutin www-sivut. 2016. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 7.12.2016. <http://www.ukkinstituutti.fi>

LIITE 1

ALUSTAVA TIEDONHAKU

	Finna	Medic	Theseus	PubMed
Terveyden edistäminen AND tyypin 2 diabetes (diabetes AND health promotion)	39	77	2236	5261
Liikunta AND Alakoulu* (exercise AND schoolchild)	16	8	1583	13
Lihavuus AND alakoululainen (obesity AND schoolchild)	8	0	8	6

LIITE 2

AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Tekijä, vuosi, työn nimi ja maa	Tutkimuksen/ projektin tarkoitus	Kohderyhmä, aineistonkeruumenetelmä / projektissa käytetyt menetelmät	Intervention sisältö ja keskeiset tulokset
Leinonen Anni & Väisänen Tanja, 2016, Alakouluikäisen riittävä liikunta pitää huolta terveydestä, Suomi.	Tarkoituksena tuottaa esite Hyvinkään kaupungin kouluterveydenhuollolle alakouluikäisten liikuntasuosituksista kolmasluokkaisille jaettavaksi	Tehty esite jaetaan kolmasluokkaisille. Esite tehtiin teorian pohjalta ja lisäksi perehdyttiin aikaisempiin tutkimuksiin aiheesta.	Terveystarkastajat ja kavat esitteen kolmasluokkaisille terveystarkastuksen yhteydessä.
Tuija Tammelin, Annaleena Aira, Janne Kulmala, Jouni Kallio, Marko Kantomaa & Maarit Valtonen, 2014, Suomalaislasten fyysinen aktiivisuustavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa, Suomi.	Liikkuva koulu tutkimuksessa vuosina 2010- 2012 mitattiin lasten ja nuorten fyysisistä aktiivisuutta.	Tutkimukseen osallistui 698 lasta ala- ja yläkouluista eripuolelta Suomea.	Tutkimuksessa selvisi, että kouluikäisen fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyivät vain osalla lapsista.
Forma Heidi, 2015, Liikunta-aktiivisuuden lisääminen tuorsniemen koulussa- vinkkejä välkkäreille, Suomi.	Tarkoituksena liikunta-aktiivisuuden lisääminen tuorsniemen koulussa,.	Tuorsniemen alakoulu ja sen kuudesluokkaiset oppilaat. Toiminnallinen opinnäytetyö.	Opinnäytetyön tuotoksena leikkejä välitunneille, jotka ensin opetettiin kuudesluokkaisille ja sitten kuudesluokkaiset opettivat ne muille oppilaille.


ALKUKARTOITUSLOMAKE


Opinnäytetyöprojektin suunnittelun tueksi - Väittämiä ja kysymyksiä oppilaille

Lomakkeen tavoitteena on auttaa sinua kartoittamaan oppilaiden mielipiteitä ja näkemyksiä koulupäivän aikaisesta liikunnasta ja kouluruokailusta. Lomakkeella on väittämiä, johon oppilas voi antaa vastauksensa valitsemalla omaa mielipidettä kuvaavan hymynaaman (oivallinen, hyvä, korjattavaa, huono). Mikäli oppilaan mielestä asiassa on korjattavaa tai se on huonosti, kysy asiasta tarkemmin ja kirjaa ylös hänen ajatukset/parannusehdotukset. Väittämien lisäksi lomakkeella on pari avointa kysymystä. Nämä ovat vain suuntaa antavia, ja voit vapaasti keksiä lisää aihepiiriin liittyviä väittämiä ja kysymyksiä, joiden avulla voit jututtaa oppilaita.

Tämä lomake on opinnäytetyösi apuväline, emme kerää lomakkeita pois. Säilytä lomakkeet luottamuksellisesti ja hävitä ne aikanaan asianmukaisella tavalla.

Toivottavasti lomakkeesta on apua, kun suunnittelet ja toteutat koululle terveellisiä ruoka- ja/tai liikuntatottumuksia edistävän sekä lasten mielestä tärkeäksi ja kivaksi koetun opinnäytetyöprojektin.

Liikunta koulupäivän aikana				
1. Välitunneilla on riittävästi välituntivälineitä, esim. palloja pelaamista varten.				
2. Välitunneilla on riittävästi ohjattua toimintaa, kuten pelejä ja leikkejä.				
3. Koulun pihalla on riittävästi toiminta-alueita, esim. kiipeilyyn ja pelailuun.				
4. Koulun sisätilat (luokat, käytävät ym.) houkuttelevat liikkumaan (esim. lattioille maalattu tai liimattu erilaisia aktivoivia kuvioita).				
5. Koulun liikuntasalia saa käyttää välituntiliikuntaan.				
6. Koulun liikuntatunnit ovat kivoja.				
7. Koulussa järjestetään riittävästi liikunnallisia tapahtumia.				
8. Oppilaiden liikuntatoiveet otetaan huomioon.				
9. Haluaisitko, että koulupäiviin kuuluisi lisää liikunnallista toimintaa? Jos, niin mitä?				

Ruokailutottumukset & kouluruokailu				
10. Syön joka aamu aamupalan.				
11. Kouluruoka on hyvää.				
12. Tiedän mikä on lautasmalli.				
13. Otan ruokaa lautaselle aina lautasmallin mukaisesti.				
14. Syön kouluruoalla aina salaattia.				
15. Opettajat syövät kanssamme kouluruokaa.				
16. Koulun ruokala on viihtyisä.				
17. Voin antaa kouluruoasta palautetta ja palaute huomioidaan.				
18. Voin juoda koulupäivän aikana aina vettä, jos minua janottaa.				
19. Voin tarvittaessa ottaa kouluun mukaan terveellisen välipalan.				
20. Onko jotain, mitä haluaisit parantaa kouluruokailuun liittyen? Jos on, niin mitä?				
21. Haluaisitko oppia jotain lisää terveellisestä ruoasta ja syömisestä? Jos, niin mitä?				

Vapaa sana/huomiot:

PROJEKTIN AJANKÄYTTÖ SUUNNITELMA

Projektin vaihe	Veera Vanhatalo	Maria Laakso
Projektin aloitus ja suunnittelu syyskuu 2016	20h	20h
Haastattelut ja niihin valmistautuminen marraskuu 2016	15h	15h
Projektisuunnitelman laatiminen ja esittäminen marras- ja joulukuu 2016	115h	115h
Toteutuksen suunnittelu ja toteutus tammi-kuu 2017	125h	125h
Projektin arviointi, raportin kirjoittaminen ja raportointi helmi- ja maaliskuu 2017	125h	125h
Yhteensä	400h	400h

PALAUTELOMAKE OPPILAILLE

Palautelomakkeella arvioidaan opinnäytetyönä toteutettua liikuntatapahtumaa. Palautelomaketta käytetään apuna projektin arvioinnissa ja sen jälkeen ne hävitetään. Palaute annetaan nimettömänä.

Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto:

1) Liikuntapäivä oli kiva ja pidin siitä

Kyllä 😊

Ei ☹️

2) Innostiko liikuntapäivä sinua liikkumaan enemmän?

Kyllä 😊

Ei ☹️

3) Oliko liikuntapäivä sellainen mitä odotit?

Kyllä 😊

Ei ☹️

4) Ohjattiinko sinua hyvin?

Kyllä 😊

Ei ☹️

5) Opitko jotain uutta?

Kyllä 😊

Ei ☹️

KIITOS VASTAUKSISTASI! 😊 😊 😊

PALAUTELOMAKE OPETTAJILLE

Palautelomakkeella arvioidaan opinnäytetyönä toteutettua liikuntatapahtumaa. Palautelomaketta käytetään apuna projektin arvioinnissa ja sen jälkeen ne hävitetään. Palautte annetaan nimettömänä.

Kirjoita palautetta muutamalla sanalla, kiitos 😊

1. Miten päivä mielestänne sujui?
2. Mitä parannettavaa päivässä olisi voinut olla?
3. Oliko ohjaus riittävää?

Tietokilpailu

Leikkimielinen tietokilpailu erilaisista liikunta-aiheisista kysymyksistä. Aikaa tietokilpailun pitämiseen on noin 10 min. Kysymykset kysytään oppilailta ja lopuksi käydään oikeat vastaukset läpi (oikeat vastaukset punaisella) ja ohjataan oppilaat siirtymään seuraavaan pisteeseen (pantomiimi).

Kysymys 1 – Kuinka paljon alakouluikäisen tulisi liikkua päivässä?

- a) 1-2h b) 2-3h c) 3-4h

Kysymys 2 - Ruutuajalla tarkoitetaan television, tietokoneen ja pelikonsolien ääressä vietettyä aikaa, kuinka monta tuntia sitä saisi olla päivässä?

- a) 3h b) alle 2h c) yli 4h

Kysymys 3 – Missä on parhaillaan käynnissä hiihtolajien MM-kilpailut?

- a) Helsingissä b) Kuusamossa c) Lahdessa

Kysymys 4 – Mihin lajiin kuuluu seuraavat telineet; renkaat, hevonen ja rekki?

- a) Telinevoimistelu b) Yleisurheilu c) Cheerleading

Kysymys 5 – Mikä seuraavista on Suomen kansallisurheilulaji?

- a) Pesäpallo b) Hiihto c) Melonta

Kysymys 6 – Missä lajissa voidaan hypätä 3metrin, 5metrin ja 10metrin kerroksista?

- a) Seiväshyppy b) Uimahyppy c) Pituushyppy

Kysymys 7 – Miksi on tärkeää harrastaa liikuntaa?

- a) Se väsyttää b) Se vahvistaa luustoa ja parantaa mielialaa c) Se lisää ruokahalua

Kysymys 8 – Mitä on hyötyliikunta?

- a) Esim. koulumatkojen kävelyä/pyöräilyä b) Jokin harrastus c) Kuntosalilla käyminen