



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Harrastetori

- Toiminnallinen info liikunnasta ja Padasjoen harrastusmahdollisuuksista
7-luokkalaisille

Pykälistö, Kristiina

2017 Laurea



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

Laurea-ammattikorkeakoulu

Harrastetori

-Toiminnallinen info liikunnasta ja Padasjoen harrastusmahdollisuuksista
7-luokkalaisille

Pykälistö Kristiina
Sosiaaliala
Opinnäytetyö
Marraskuu 2017

Kristiina Pykälistö

Harrastetori - Toiminnallinen info liikunnasta ja Padasjoen harrastusmahdollisuuksista 7-luokkalaisille

Vuosi 2017 Sivumäärä 39

Harrastetori oli kehittämishankkeena tuotettu opinnäytetyö. Kehittämishankeen tarkoituksena oli tuottaa toimintamalli, jonka avulla lisättäisiin padasjokelaisten nuorten tietoisuutta liikunnasta ja harrastusmahdollisuuksista. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Pappilanmäen koululla syyskuussa 2017. Toiminnallisen osuuden lisäksi opinnäytetyöhön sisältyy tietoperustan ja palautteen sisältävä opinnäytetyöraportti.

Harrastetori toteutettiin koulupäivän aikana Pappilanmäen koulun liikuntasalissa. Harrastetorilla nuoret saivat tietoa liikunnasta, pääsivät kiertämään harrastetoimijoiden rasteja ja osallistuiivat yhteiseen norsupallopeliin. Nuorilta kerättiin tapahtumasta palautetta palautelapuilla, sekä suoralla palautteella. Rasteilla olleilta toimijoilta palaute kerättiin yhteisen palautekeskustelun avulla.

Nuorena tehdyt valinnat vaikuttavat siihen, minkälainen aikuinen nuoresta kasvaa. Liikuntaan ja harrastuksiin panostaminen on kannattavaa sekä yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmasta. Nuorella on harrastusten avulla hyvä mahdollisuus löytää ystäviä, sekä mielekästä tekemistä. Varsinkin vähän liikkuvilla nuorilla harrastukset saattavat olla ainut tapa liikkua. Suomalaisen terveystieteiden tavoitteena on kaventaa kansalaisten terveyseroja ja ennaltaehkäistä terveysriskejä. Tällä hetkellä nuorten liikkuminen yleisesti on huolestuttavan vähäistä. Nuorten palveluihin panostamalla on kunnalla mahdollisuus saada nuoret viihtymään kunnassa paremmin.

Työn perusteella voitiin todeta harrastetorin toimivan hyvänä keinona tuoda 7-luokkalaisille tietoa liikunnasta ja Padasjoella tarjolla olevista harrastemahdollisuuksista. Nuorten ja toimijoiden kohtaaminen harrastetorilla oli avointa. Toimijoilta ja nuorilta kerätyn palautteen mukaan harrastetori oli hyvä keino tuoda kasvoja harrastuksille, sekä madaltaa nuorten kynnystä osallistua tarjolla oleviin harrastuksiin.

Kristiina Pykälistö

Hobby Market - Participatory information for seventh-graders about exercising and the possibilities of having hobbies in Padasjoki

Year	2017	Pages	39
------	------	-------	----

"Hobby Market" is a bachelor's thesis executed as a development project. The main purpose of the project was to produce an operating model to increase the knowledge of exercising and hobby possibilities among the youth in Padasjoki. The functional part of thesis was carried out in Pappilanmäki High School in September 2017. Besides the functional part, this thesis contains a knowledge based report and feedback.

Hobby Market was put into practise in gym in Pappilanmäki during the school day. Young people were offered an information about exercising, were able to go around hobby points and participate an elephant ball game. The feedback about the venue was collected by paper and also directly verbally. Feedback from the hobby points was gathered by a general discussion.

Choices made at young age have a great influence of what kind of an adult man will be. Investing in exercising and hobbies is worthwhile not just for individual but also in community's and society's point of view. Hobbies give young people a chance to find friends and meaningful things in life. Especially for non-sportive young the hobbies might be only exercise. Main target of finnish health policy is to narrow the health inequalities between the citizens and to prevent the health risks. Currently the general exercising among the young people is in an alarming low level. Investing in services for young people it's possible to get them to prosper in the commune.

Based on this thesis it can be said that the hobby market is a good way to bring knowledge of physical education and the hobby possibilities in Padasjoki to the 7th graders. The confluence between young people and the hobby providers was clear and open. According to feedback from both young people and the service providers, the hobby market was a good way to make hobbies visible and lower the threshold to take part of them.

Keywords: young people, hobbies, participation, exercise, prevention

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Hankkeen toimintaympäristö ja lähtökohdat	7
3	Hankkeen ajankohtaisuus.....	8
4	Teoreettinen viitekehys.....	9
	4.1 Nuoruus elämänvaiheena	9
	4.2 Nuorten osallisuus.....	10
	4.3 Harrastukset.....	11
	4.4 Padasjoen harrastusmahdollisuudet	12
	4.5 Liikunta	13
	4.5.1 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin.....	14
	4.5.2 Nuorten liikuntatottumuksia	15
	4.6 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	16
5	Harrastetori - Hankkeen toteutuminen	17
6	Perustietoa hankkeesta	17
	6.1 Hankkeen suunnittelu ja valmistelu	18
	6.2 Rahoitus, riskit ja yhteistyötahot	19
	6.3 Hankkeen toteutus	19
	6.3.1 Tapahtuman sisältö	20
	6.3.2 Tapahtuman pisteet	20
	6.3.3 Osallistaminen ja toiminnallisuus	21
	6.4 Hankkeen tavoitteet ja tarkoitus sekä niiden toteutuminen	22
7	Tapahtuman palaute ja arviointi.....	23
	7.1 Nuorten palaute	23
	7.2 Toimijoiden arviointi	24
	7.3 Itsearviointi	25
8	Johtopäätökset	26
	8.1 Harrastusten merkitys	26
	8.2 Yhteistyön merkitys.....	27
	8.3 Harrastetori	27
	8.3.1 Harrastetori pisteet.....	28
	8.3.2 Toiminnallisuus ja osallistaminen	28
9	Opinnäytetyön arviointi	29
10	Eettisyys ja luotettavuus	30
11	Pohdinta	31
	Lähteet	33
	Liitteet.....	36

1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kehittämishankkeena Padasjoen yhtenäiskoulun yläkoululle, Pappilanmäen koululle. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää toimintamalli, jonka mukaisesti padasjokelaisille nuorille voitaisiin jatkossakin tuoda esille tietoa Padasjoella tarjolla olevista harrastusmahdollisuuksista ja liikunnan merkityksestä. Kehittämishankkeen toiminnallinen osuus, harrastetori toteutettiin Pappilanmäen koululla 8.9.2017. Toiminnallisen osuuden tietoperusta koostuu aiheeseen liittyvästä teoriasta ja tutkimuksista.

Panostaminen nuorten harrastamisen sekä liikkumisen tukemiseen ja kehittämiseen on perusteltua moneltakin kannalta. Uusittujen sosiaali- ja terveystalvelujen, sekä nuorisot-, kirjasto-, ja liikuntalakiemyötä kunnille jää jatkossa yhä suurempi vastuu nuorten ennaltaehkäisvästä terveyden edistämisestä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 5). Vaikka jokainen ihminen päättää itse omista elintavoistaan on kunnalla silti vastuu huolehtia ympäristössä, jossa kuntalaisen asuu. Varmistamalla että kuntalaisilla on tieto heille tarjolla olevista palveluista, voi kunta osaltaan tukea kansalaisten terveellisiä elintapoja. (THL 2017.)

Yhteiskunnallisella tasolla nuorten hyvinvointi on kiinnostanut tutkijoita ja päättäjiä jo pitkään. Tämä näkyy nuorisotutkimusverkoston vuosittain teettämässä nuorisobarometreissä, joiden tarkoitus on tuottaa ajankohtaista tietoa nuoriin liittyvistä aiheista. (Nuorisotutkimusseura 2016.) Myös terveyden ja hyvinvoinnin laitos tuottaa joka toinen vuosi kouluterveyskyselyn, jonka avulla kartoitetaan nuorten hyvinvointia (THL 2016).

Harrastukset ovat suuressa osassa nuorten elämää. Harrastusten merkityksessä korostuu kasvotusten kohtaaminen vapaa-ajalla, joka muuten jää teknologian takia yhä vähemmälle. Harrastukset ehkäisevät osaltaan syrjäytymistä ja tuovat nuorelle mielekäästä tekemistä vapaa-ajalle. Myös itsensä kehittäminen, kaverisuhteiden vaaliminen, sekä omien vahuuksien löytäminen ovat syitä kannustaa lasta harrastamaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 5.)

Harrastusten kautta toteutetaan myös osaltaan YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksen 31 artiklaa, jossa on kirjattu lapsen oikeus kulttuuriin, taiteeseen sekä virkistys- ja vapaa-ajantoi-
mintaan. Myös Euroopan komission suosituksen mukaisesti EU-jäsenvaltioiden tulee järjestää toimintaa, joka edistää lasten hyvinvointia ja poistaa lasten syrjäytymistä. Tätä tulisi toteuttaa erilaisin keinoin järjestämällä koulun oppituntien ulkopuolella olevaa toimintaa huolimatta lapsen vanhempien työtilanteesta tai taustasta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017, 5.)

2 Hankkeen toimintaympäristö ja lähtökohdat

Tein keväällä 2016 kehittämistyön harjoittelun Padasjoen yhtenäiskoulussa. Harjoittelun aikana pääsin tutustumaan padasjokelaisiin nuoriin ja mielenkiintoni nuorten parissa tehtävään työhön heräsi. Myös ajatus opinnäytetyöstä nuorten parissa tuntui luonnolliselta.

Aloitin syksyllä 2016 työt Padasjoen vapaa-aikatoimessa ja näin toimiminen padasjokelaisten nuorten parissa jatkui. Padasjokelaisilta nuorilta kuulee usein lauseita: ”Ei täällä (Padasjoella) voi harrastaa mitään” ja ”Mitä täällä (Padasjoella) nyt muka vois tehdä?” Sen sijaan kaikki muualta Padasjoelle muuttaneet ovat hämmästellleet miten paljon Padasjoella voikaan tehdä. Näiden nuorten lauseiden pohjalta sain idean toteuttaa opinnäytetyöni kehittämishankkeena, joka toi nuorille tietoon harrastemahdollisuuksia, sekä harrastusten vaikutusta hyvinvointiin ja jaksamiseen.

Hankkeen toimintaympäristönä toimi Padasjoen yhtenäiskoulun yläkoulu, Pappilanmäen koulu. Pappilanmäen koulussa opiskelevat 7 - 9-luokkalaiset, sekä lukiolaiset. Koulu sijaitsee Padasjoen kirkonkylällä, keskustan palveluiden tuntumassa. Tällä hetkellä 7 - 9-luokkalaisia koulussa on reilu 100. Koulun piha-alueella sijaitsee skeittirampit, sekä muutama vuosi sitten rakennettu lähiliikunta-alue. Koulun oppilailla on mahdollisuus käyttää näitä liikunta-alueita välitunneilla. (padasjoki.fi 2017.) Myös liikuntatunneilla liikunnan opettaja hyödynnetään Padasjoen kunnassa tarjolla olevia liikuntamahdollisuuksia ja näin koulu omalta osaltaan opastaa koululaisia käyttämään Padasjoen palveluita.

Kehittämishankkeen tavoitteena oli luoda toimintamalli, jonka mukaisesti Padasjoen yhtenäiskoulussa voitaisiin jatkossakin tuoda nuorille tietoa Padasjoella tarjottavista harrastusmahdollisuuksista ja näin osaltaan tukea nuoria harrastamiseen. Hankkeen toiminnallinen osuus toteutettiin Harrastetori-tapahtumana 8.9.2017 Pappilanmäen koulun 7-luokkalaisille. 7-luokka jakautuu 7a ja 7b luokkiin. Toiminnallisen osuuden tarkoitus oli

1. Tuoda 7-luokkalaisille tietoa liikunnan merkityksestä, sekä liikuntasuosituksista. Hankkeen kirjallinen osio käsittelee nuorten liikkumiseen ja harrastamiseen liittyviä tutkimuksia, teoriaa, sekä ohjeistuksia.
2. Saada nuorille tietoa Padasjoella järjestettävissä harrastusmahdollisuuksista ja samalla harrastusohjaajille tietoa nuorten toiveista ja ajatuksista. Näin harrastukset ja nuoret voisivat löytää toisensa mahdollisimman matalalla kynnyksellä.

3 Hankkeen ajankohtaisuus

Nuoren elämänlaadun ja elämänhallinnan parantaminen on kannattavampaa yhteiskunnalle, kuin näiden laiminlyönnin hoito. Panostamalla ennaltaehkäisevään nuorisotyöhön, sekä nuorten palveluihin, voi kunta osaltaan pyrkiä edistämään nuorten hyvinvointia. Järjestämällä harrastus mahdollisuuksia ja turvallisen elinympäristön on kunnalla hyviä mahdollisuuksia saada nuoria innostumaan kunnan palveluista ja mahdollisuuksista jatkossakin. (Aaltonen 2008, 64 - 66.)

Yhteiskunnallisella tasolla ajateltuna liikunnan merkityksessä on pääasiassa kyse kansanterveydestä. Liikkuva elämä on ennustettavasti tervettä elämää ja terve elämä vähentää terveydenhuollon, sekä erityissairaanhoidon kuormitusta. Liikunnan edistämiseen käytetyt rahat tuottavat lasketusti itsensä monin kerroin takaisin ajatellen liikkumattomuudesta johtuvia terveydenhoitokuluja. Erityisesti tulevaisuuden aikuisten toivotaan liikkuvan riittävästi. Nuorten liikunta on kuitenkin tutkimusten mukaan vähäistä ja tämän takia Suomessa koitetaan toistuvasti keksiä uusia keinoja saada nuoret liikkumaan aktiivisemmin. (Harinen & Rankko 2013, 6.)

Suomalaisen terveyspolitiikan tavoitteena on kaventaa kansalaisten terveyseroja ja lisätä toimintakykyisiä elinvuosia. Ihmisten terveystietous on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana ja terveyttä arvostetaankin nykyään entistä enemmän. (Vanttaja, Tähtinen, Koski, Zacheus & Nevalainen 2015, 130.) Nuorten liikunnan on todettu vaikuttavan terveyteen monella tavalla, kuten parantamalla painonhallintaa, kehittämällä tuki- ja liikuntaelimiä, auttamalla oppimaan vuorovaikutustaitoja, sekä luomaan sosiaalisia suhteita. (Ukk-instituutti 2011.)

Tällä hetkellä tehtävät kuntaliitokset vaikuttavat osaltaan nuorten mahdollisuuksiin harrastaa ja liikkua. Palveluiden keskittäminen kuntaliitoksen suuriin kaupunkeihin, voi viedä harrastusmahdollisuuksia syrjässä olevilta pienillä kunnilla asuvilta nuorilta. (Myllyniemi & Berg 2013, 58.) Myös taloudelliset ja kulttuuriset seikat ohjaavat ihmisiä yhä enemmän muuttamaan maalta kaupunkiin. Tämä näkyy muun muassa palveluiden keskittämisenä kaupunkeihin. Maa-seudulla asuvien nuorien määrä on suhteellisen vähäinen ja nämä nuoret, sekä heidän tarpeensa jäävät usein varjoon tutkimuksissa ja tilastoissa. (Kiilakoski 2016, 2 - 3.)

Myös opetus- ja kulttuuriministeriö on ilmaissut huolensa murrosikäisten nuorten liikunta-aktiivisuuden vähenemisestä. Nuoren liikuntamotivaatioon vaikuttaa aikuistumisen lisäksi ajatukset tulevaisuudesta ja murrosiän mukana tulevat muutokset kehossa. Tutkimusten mukaan tämä ilmiö ei koske ainoastaan suomalaisia nuoria, vaan ongelma on kansainvälisestikin huomioitu. Suomessa liikkumisen määrän lasku on kuitenkin WHO:n mukaan suurta muihin länsimaihin verrattuna. Liikuntasuosittelujen mukaan liikkuvista nuorista vähenee yli 50 % 11 - 15

ikävuoden aikana. Liikunnan harrastaminen ja harrastamisen aloittaminen tulisikin tehdä mahdollisimman helpoksi ja innostavaksi. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg & Kokko 2013, 7.)

4 Teoreettinen viitekehys

Teoreettiseksi viitekehyyksi kutsutaan näkökulmaa, josta tutkimukset aihetta tarkastellaan. Teoreettiseen viitekehyykseen kuuluu aihetta koskevaan tutkimuskirjallisuuteen perehtyminen, sekä keskeisten käsitteiden määritteleminen. Teoreettisen viitekehyyksen on tarkoitus selvittää tutkittavan aiheen näkökulmaa. (Kirjastot.fi 2011.)

Tämän opinnäytetyön teoreettinen viitekehys koostuu keskeisistä käsitteistä. Koska tutkimuksen kohderyhmänä olivat nuoret, avataan raportissa käsitteet nuori ja nuoruus avattu. Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli osallistaa nuorta osallistumaan Padasjoella tarjolla oleviin harrastuksiin, sekä tuoda tietoa harrastusmahdollisuuksista, että antamalla heidän vaikuttaa harrastusten sisältöön. Harrastamisen lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda tietoa nuorten liikkumisesta. Tässä kappaleessa avataan tämän takia nuorten liikuntatottumuksia, liikunnan merkitystä, harrastusten merkitystä, sekä Padasjoen harrastusmahdollisuuksia.

4.1 Nuoruus elämänvaiheena

Nuoruudessa ihmisessä tapahtuu enemmän kehitystä kuin missään muussa elämänvaiheessa. Tämä muutos sisältää nuoren vartalon fyysiset muutokset, seksuaalisuuden voimistumisen, sekä tunne-elämän muutokset. Nuoren ajatukset ihmisistä ja asioista saattaa muuttua nopeastikin. (MLL. Vanhempainnetti 2017a.) Näkyvimpänä biologisena muutoksessa nuoruudessa toimii puberteetti. Tähän sisältyvä fyysinen kasvu, sukupuolipiirteiden kehittyminen ja muiden hormonaalisten muutosten summa alkaa usein jo vuosia ennen sukupuolikypsyyden saavuttamista. (Nurmi & kumpp. 2014, 144.)

Fyysisten muutosten lisäksi ihminen oppii nuorena ottamaan yhä enemmän vastuuta itsestään, läheisistään, ympäristöstään, kavereistaan, omasta toimistaan, opiskeluistaan ja muista elämänsä sisältyvistä päätöksistä (Huttunen 2015, 13). Nuoret toimivat usein kuin oman aikakautensa peilinä. Heidän tavat, tottumukset ja kyseisen ajan ideologiat yleistyvät myöhemmin yhteiskunnassa. Tänä päivänä nuoruus nähdään entistä laajempaan ajanjaksona. Tämä johtuu osittain siitä, että lapsia saadaan yhä vanhemmalla iällä ja töiden aloittaminen tapahtuu aikaisempaa myöhemmällä iällä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 142 - 143.)

Nuoruuden aikana ihminen kasvaa aikuiseksi. Nuorena ihminen alkaa myös ohjaamaan yhä enemmän omaa kehitystään. Siihen minkälainen aikuinen nuoresta tulee vaikuttaa hänen valintansa kaveripiiriin, harrastusten, koulutyöllä ja läheisten ihmisten suhteen. (Nurmi &

kumpp. 2014, 142 - 143.) Kehityopsykologisten teorioiden mukaan nuoruudessa käydään ensimmäinen identiteettikriisi. Ajatukset ”Kuka minä olen?” ja ”Mihin haluaisin elämässäni mennä?” ovat nuoruuden identiteettikriisin aikana tuttuja. Nuoren pitäisi pystyä olemaan samaan aikaan ystävien vaatima bilettäjä, vanhempien vaatima reipas koululainen ja harrastusten vaatima paras pelaaja. Nämä nuoren eri ympäristöt aiheuttavat usein nuorelle paineita ja niistä olisi tärkeä pystyä puhumaan, jotta paineet kasvaisi liian suuriksi. (Martikainen 2015, 168 - 169.)

Ystävät ovat suuressa merkityksessä nuorten elämässä. Ryhmään kuuluminen ja hyväksytyksi tuleminen ovat nuorelle tärkeää, lisäksi oman ikäryhmän tukee nuorta muutoksissa. Nämä ystävät toimivat nuorten ajatusten ja tekemisten peilinä, joiden avulla nuori oppii ottamaan ihmisiä huomioon. Ystävien avulla nuori harjoittelee ihmissuhteiden luomista ja niiden mukaan elämistä. Oikeanlaista ystävää etsiessä nuorelle selvenee, minkälaisien ihmisten parissa hän viihtyy. (MLL.Vanhenpainnetti 2017b.)

Nuoruuden aikana on myös hyvä mahdollisuus suunnitella ja unelmoida tulevaisuudesta. Ajatukset aikuisuudesta, tulevasta työstä ja kodista ja muusta tulevaan liittyvästä ovat normaaleja nuoruudessa. Ympäristö muokkaa suuresti näitä nuoren mielessä pyöriviä kysymyksiä. Nuoren mielessä saattaa pyöriä ajatukset siitä, minkälaisia odotuksia ja toiveita vanhemmilla ja sukulaisilla hänen elämästään on. Myös se miten nämä muiden toiveet vastaavat nuoren omia ajatuksia, vaikuttaa nuoren minäkäsitykseen. Nuorena olisi tärkeää voida luoda ristiriidaton minäkäsitys, hyväksyä omat heikkoutensa ja vahvuutensa ja näin luoda tasapainoinen kuva siitä minkälainen itse on ja hyväksyä se. Itsensä ja heikkouksiensa kehittäminen on tärkeää, mutta se tulisi jo nuoruudessa tapahtua oman mielenkiinnon mukaisesti, ei muiden tahdon takia. (Martikainen 2015, 170 - 171.)

4.2 Nuorten osallisuus

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tarkoitus oli osaltaan lisätä nuorten osallisuutta Padasjoen kunnassa, sekä nuorille tarjottavissa harrastuksissa. Osallisuuden tarkoitus oli vähentää osattomuutta, syrjäytymistä, sekä huono-osaisuutta. Osallisuudella tarkoitetaan osallistamista johonkin toimintaan, etuun tai mukana olemista jossakin asiassa. Usein nuorten osallisuuden edistämisestä puhuttaessa tarkoitetaan nuorten vaikuttamis- ja kehittämismahdollisuuksien lisäämistä. (Nivala & Rynnänen 2013, 10.)

Lapsi- ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelman mukaisesti nuorilla tulisi olla mahdollisuus kehittää itseään. Yhteiskunnallisella tasolla nuori nähdään kohteena, jolla on oikeus osallistua, vaikuttaa ja saada tukea kasvuun. Nuorille järjestettävän toiminnan tulee olla nuoria kiinnostavaa ja nuoren kehitystasoon sopivaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012,19.)

Nuoren eri ympäristöjen tarkoitus on osallistaa nuorta. Kysymällä nuoren mielipidettä, antamalla hänelle mahdollisuus vaikuttaa ja ottamalla hänet huomioon saa nuori kokemuksen osallisuudestaan. Tätä osallisuutta voidaan toteuttaa niin koulussa, kodissa, kuin kaveripiireissäkin. Avattaessa käsitystä osallisuus, saadaan joukko erilaisia käsitteitä: mukana oleminen, yhteisöllisyys, demokraattiset toimintatavat ja voimaantumisen yksilönä. Osallistumisen tarkoituksena on myös toimia ennaltaehkäisevänä työvälteenä syrjäytymiseen, sekä auttaa nuorta pääsemään takaisin yhteiskunnan toimintaan. (Kiilakoski & Gretschel 2012, 5 - 6.)

Nuoruuden aikana nuorelle siirtyy pikku hiljaa samoja vastuita ja oikeuksia, kuin mitä aikuisilla on. Lapsen roolista luopuminen, sekä kyky kantaa vastuu päätöksistään, sanoistaan ja teoistaan kuuluu nuoruuden psyykkisiin kasvutehtäviin. Nuoruuden muutokset on perinteisesti pidetty myrskyisinä ja levottomina, mutta tähän vaikuttavat suuresti nuoren harrastukset, ystäväpiirit ja monet muut nuoren elämään kuuluvat asiat. (Palmqvist 2015, 32.)

Uuden nuorisotyön ja -politiikan ohjelman tavoitteina vuosille 2017 - 2019 on saada jokaiselle nuorelle mahdollisuus vähintään yhteen mieluiseseen harrastukseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017b). Nuoren saaminen liikkeelle ja osallistumaan yhteiseen toimintaan on jo itsessään arvokasta nuoren kannalta. Osallistuminen tukee nuoren yhteisöllisiä suhteita, sekä tunnetta yhteisöön kuulumisesta. Tämän seurauksena nuori sitoutuu toimintaan entistä paremmin ja osallistuu jatkossa yhä matalammalla kynnyksellä toimintaan. (Nivala & Rynänen 2013, 12.)

4.3 Harrastukset

Suomessa pyritään tukemaan lapsia ja nuoria harrastamaan heidän mielenkiintonsa mukaisesti. Harrastuksia on sekä ilmaisia, että maksullisia. Harrastusta järjestävät erilaiset seurat ja yhdistykset, mutta myös kunnat. Harrastukset voivat olla urheiluun, taiteeseen tai liikuntaan liittyviä, lisäksi nuorisotyö järjestää omia harrastusmahdollisuuksia. (infopankki.fi 2017.) Nuorisoseurojen hallinnoima Nuori Kulttuuri -toiminnan tarkoitus on tukea ja kannustaa lasten ja nuorten harrastamista, riippumatta nuoren tai lapsen taustasta, asuinpaikkakunnasta tai koulutuksesta. Nuori Kulttuuri -toiminta jakaa harrastusten lisäksi matka-avustuksia sekä koulutuksia ja muuta, mikä tukisi harrastamista. (nuorikulttuuri.fi 2017.)

Harrastetoiminta edistää nuorten kokonaisvaltaista kasvua, lisäksi se aktivoi nuoria vastuullisiksi kansalaisiksi. Toimiminen eri-ikäisten kanssa yhdessä vahvistaa yhteisöllisyyttä, sekä yhdenvertaisuutta. Yhteisöllinen toimintaympäristö lisää turvallisuutta ja suvaitsevaisuutta yhteisössä. (Nuorisoseurat.fi 2017)

Harrastamiseen liittyy ryhmän virallisen tarkoituksen lisäksi myös oheistavoite olla osa ryhmää. Tämän oheistavoitteen ansiosta harrastamisessa opitaan sosiaalisia taitoja, eletään henkilökohtaista elämää, sekä ollaan ryhmän päteviä toimijoita. (Kopakkala 2011, 18.) Ryhmässä toimiminen vaikuttaa ihmisen kehitykseen ja persoonaan. Ryhmässä toimiminen esiintyy ihmisen elämän varrella monessa muodossa, aina perheestä leikkikavereihin ja harrastusystävistä työtovereihin. Ryhmän onnistumisen kannalta on oleellista että jokainen ryhmäläinen ymmärtää ja hyväksyy ryhmän tehtävän tarkoituksen. Työskentelemällä ryhmässä jäsenillä on selkeä käsitys tavoitteista ja tehtävistä, jokainen ryhmän jäsen on tärkeä ja kaikkien ryhmäläisten tunteet otetaan kohtuullisesti huomioon. Hyvässä ryhmässä vapaa kommunikointi onnistuu, kaikki ryhmän jäsenet ovat tasa-arvoisia ja kaikki työskentelevät päämäärän puolesta. (Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu 2006.)

Harrastusten parissa pääsee kokemaan kehittymistä, onnistumista, sosiaalista vahvistumista, sekä osallisuutta (Nuorisoseurat.fi 2017.) Ihminen luo minäkuvaansa osittain sen perusteella, minkälaista palautetta hän saa kyvyistään, vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Nuorella identiteetti kehittyy minäkuvan mukaan. Minäkuva muuttuu nuoruuden aikana entistä abstraktimmaksi ja palautteen merkitys minäkuvan muodostamisessa laskee, sen sijaa sosiaalisten roolien merkitys kasvaa. Näitä minäkuvaan määrittäviä tekijöitä ovat esimerkiksi palaute ulkomaailmasta, sekä ikätoverien hyväksyntä. (Nurmi & Kumpu 2014, 160.)

4.4 Padasjoen harrastusmahdollisuudet

Padasjoen kunta on muutaman viimeisen vuoden aikana panostanut ulkoliikuntamahdollisuuksiin. Ylä- ja alakouluun jakautuvan Padasjoen yhtenäiskoulun molempien koulujen yhteydessä on omat lähiliikunta-alueet, joissa on mahdollista pelata jalkapalloa, tennistä, lentopalloa, koripalloa, katujuääkiekkoa, sekä monia muita pelejä tai leikkejä. Vajaa 10 vuotta sitten valmistunut tekonurmikenttä on myös padasjokelaisten ja yhdistysten vapaassa käytössä.

Frisbeegolfin suosion myötä, myös Padasjoelle on rakennettu oma 18-väyläinen rata. Rata sijaitsee Kullasvuorella, aivan alakoulun tuntumassa. Rata kiertää samoja reittejä kuin Kullasvuorella kävelyyn ja pyöräilyyn sopivat pururadat kulkevat. Nämä kunnan ilmaiset palvelut ovat kaikkien saatavilla. Lisäksi kunta tarjoaa mahdollisuuden varata Pappilanmäen ja Kullasvuoren koulun liikuntasaleja seuroille, yhdistyksille, mutta myös yksityisille henkilöille.

Padasjoen kunnan vapaa-aikatoimeen sisältyy uimahalli ja nuorisotila Nuokku, jotka ovat nuorten käytettävissä. Uimahalliin nuoret pääsevät uimaan lasten lipun hinnalla. Lisäksi uimahallissa järjestetään muutaman kerran vuodessa vesidiscoja nuorille. Nuokku toimii monella eri tavalla nuoria liikuttaen ja heille harrastuksia luoden. Viikoittaiset sählyvuorot ovat suun-

nattu yläkoululaisille. Nuokun ohjaajien kanssa pääsee myös kokeilemaan erilaisia harrastuksia, kuten frisbeegolfia tai tennistä. Nuokku järjestää myös erilaisia leirejä ja retkiä tapahtumiin nuorten toiveiden mukaisesti.

Eri yhdistykset tekevät myös osaltaan työtä nuorten puolesta. Padasjoen 4H järjestää erilaisia kerhoja nuorille. 4H:ssa nuoret voivat toimia myös itse kerho-ohjaajina ja tienata näin omaa rahaa. Tällä hetkellä 4H:n toiminnassa on esimerkiksi puuhakerho, kokkikerho ja cheerleaderkerho, joissa kaikissa ohjaajina toimivat yläkoululaiset nuoret. Nuorilla on myös mahdollisuus perustaa 4H:n kautta oma yritys. Padasjoen Yritys ry on toiminut jo vuodesta 1907. Seurassa toimii aktiivisesti yleisurheilu-, hiihto-, jalkapallo- ja lentopallojaosto. Sarjahiihdot, yleisurheilukilpailut, sekä lento- ja jalkapallopelit järjestetään kausien mukaisesti. (padasjoenyritys.fi.)

Padasjoen Ladun tarkoitus on edistää hiihtoa, melontaa, retkeilyä ja muuta luonnossa tapahtuvaa liikuntaa. Ladun toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja toimintaa järjestetään kaiken ikäisille. (padasjoenlatu.org.) Padasjoen vapaaehtoinen palokunta ry. kuuluu Päijät-Hämeen pelastuslaitokseen. Vpk:n nuoriso-osasto järjestää viikoittain harjoituksia 10 - 15-vuotiaille nuorille. (padasjoenvpk.fi.) Padaspartio järjestää toimintaa kaiken ikäisille viikkotoimintana, sekä retkeilytoimintana. Nuorille suunnattu ryhmä kokoontuu tiistaisin ja myös viikonloppuisin on jonkin verran toimintaa. (padaspartio.fi.)

4.5 Liikunta

Liikunta on määritelmänä hyvin laaja käsite. Sitä voidaan käsitellä hauskanpitona, harrastuksena tai ehkäisevänä työnä. Liikuntaa on tutkittu paljon ja erilaisia tutkimuksia tehdään vuosittain. Näiden mittareiden moninaisuudesta johtuen tulokset ovat valitettavasti vertailukelvottomia toisiinsa nähden. Pelkästään jo kysymysten sanavalinnat vaikuttavat vastauksiin; vastaajalle on puhutaanko kuntoliikunnasta tai arkiliikunnasta. (Myllyniemi & Berg 2013, 5 - 6.)

Moni nuori on 13-vuotiaana ehtinyt jo rakentaa itsestään kielteisen kuvan liikkujana. Kokemukset liikunnasta voivat olla hyvinkin rajallisia, mutta nuoren tuntemus epäonnistumisesta voi vaikuttaa suurestikin haluun liikkua. Tätä kielteistä kuvaa nuori voi pahentaa mielessään ajatteleamalla, ettei liikuntataitoja voi parantaa. (Hakkarainen 2015, 83.) Valtion liikuntaneuvoston teettämässä liikuntatutkimuksissa on havaittu koulunkäynnin vaatiman ajan, omien kykyjen tuntemisen, harrastamisen kalleuden ja nuorten näkökulman huomioimatta jättämisen vaikuttavan madaltavasti nuoren kynnykseen lopettaa harrastus (Aira & kumpp. 2013, 8).

4.5.1 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin

Liikunnan merkitystä hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä ollaan tutkittu ja huomioitu jo pitkän aikaa. Myös liikkumattomuuden aiheuttamia ongelmia ollaan viime vuosina tutkittu entistä enemmän. WHO:n tutkimusten mukaan liikkumattomuus on jo neljänneksi suurin riskitekijä elintapasairauksien aiheuttamiin kuolemiin. Fyysisen aktiivisuuden määrän nostaminen Suomessa onkin yhteiskunnallinen tavoite. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi suomalaisten liikuntatottumuksia ja -määriä tutkitaan usein. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 4 - 5.)

Nuorten hyvinvointitutkimuksessa selvisi vuonna 2013 nuorten kokeneen hyvinvointinsa parantuneen vuodesta 2000 (Luopa & ym. 2014, 72). Terveyserot nuorten välillä on kuitenkin suuria eri väestöjen kesken. Nuorilla joiden sosiaalinen taustaan ja elämäntapoihin kuuluvat heikko terveys ja tavat, omaksuvat helpommin itselle epäterveelliset valinnat. Tämä tukee ajatusta siitä, että ihmiset oppivat nuorena elämäntavat jotka toimivat perustana loppuelämän ajan. (Aaltonen 2008, 158.) Kaiken kaikkiaan 62 % 10 - 29-vuotiaista ilmoitti olevansa vuonna 2013 tyytyväinen tämän hetkiseen elämäänsä. Tutkimuksessa selvisi kuitenkin elämäänsä olevan tyytymättömiä ne nuoret, jotka eivät harrasta kuntoliikuntaa. Tämä vahvistaa liikunnan merkitystä lasten ja nuorten hyvinvointia ajatellen. (Myllyniemi & Berg 2013, 96.)

On tutkittu että tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat. Tyttöjä tulisikin kannustaa yhä enemmän liikkumaan. Itsensä arvostaminen ja kokemus heikosta fyysisestä kyvykkyydestä vaikuttavat negatiivisesti liikkumiseen. Mikäli nuori kokee olevansa liikunnassa huono, ei hänellä ole motivaatiota tai uskallusta osallistua liikuntasuorituksiin. Myös kaveripiiri vaikuttaa nuoren liikuntaa. Nuori liikkuu vähemmän, mikäli ystävät eivät kannusta liikuntaan. (Rajala & kumpp. 2010, 5 - 7.)

Liikunnalla on suora yhteys unen laatuun ja määrään. Sen on todettu lyhentävän nukahtamisaikaa, vähentävän Rem-unen määrää ja pidentämällä syväunivaiheen kestoa. Samalla liikunta lisää päivä-aikaista virkeyttä, sekä korjaavan univajeesta johtuvia haitallisia terveysvaikutuksia, kuten aineenvaihdunnan muutoksia. (UKK-instituutti 2015a.)

Liikunnan vaikutus terveyskuuntoon on merkityksellistä. Terveyskuuntoon sisältyy tuki- ja liikuntaelimistö, sekä motorinen elimistö. Riittävän terveyskuennon omaava ihminen selviää arkisista liikuntasuorituksista väsymättä liiallisesti. Mikäli terveyskuunto on huono alttius sairauksiin ja toiminnan rajoituksiin kasvaa. (UKK-instituutti 2015b.)

4.5.2 Nuorten liikuntatottumuksia

Nuorten liikuntatottumuksia tutkitaan erilaisin tutkimuksin. Osa tutkimuksista tutkii nuorten liikkumista koulussa, osa harrastustottumuksia ja osa muun vapaa-ajan liikkumista. Nämä erilaiset tutkimukset vaikuttavat tilastoihin ja kokonaiskuva nuorten liikkumisesta onkin vaikeasti määriteltävissä. Tarkkaa tietoa siitä missä nuoret liikkuvat ja käyttävät aikaansa ei pystytä määrittelemään. Arkiliikunnan määrä jää usein tilastoimatta ja näin tiedot eivät ole aina luotettavia. (Myllyniemi & Berg 2013, 5 - 6.)

2014 vuonna tehdyssä lasten ja nuorten liikuntaa käsittelevässä raportissa selvää, että alakoulun oppilaat liikkuvat lähes aina peleissä ja leikeissä välituntisin koulussa. Yläkouluun mennessä liikkuminen leikkien ja pelien osalta vähenee huomattavasti. Tytöillä liikkuminen pelien ja leikkien kautta vähenee 32 prosentista 4 prosenttiin, pojilla määrä vähenee 45 prosentista. (Kokko & Hämylä 2015, 42.)

Nuorten liikkumisaktiivisuutta on todettu pystyvän tukemaan tekemällä koulun ympäristöstä liikuntaa tukevan ja järjestämällä liikuntaa tukevia hankkeita ja tapahtumia. Lisäksi koulun ja kunnan muiden palveluiden yhteistyöllä pystytään vaikuttamaan yhä laajemmin nuorten liikkumiseen. (Rajala & kumpp. 2010, 12 - 13.)

Vuonna 2014 tehdyssä liikunnan tilannekatsauksessa vain 34 % 12 - 13 vuotiaista nuorista harrastaa omatoimista liikuntaa. Nuorten omatoimista liikuntaa tulisi lisätä kannustamalla nuoria liikkumaan yhä enemmän, sekä kertomalla paikkakunnalla olevista liikuntamahdollisuuksista. (Lasten ja nuorten liikunta 2014, 12 - 13.) Vuoden 2014 lasten ja nuorten liikuntakäyttätymisraportissa on mainittu yleisimmiksi esteiksi liikunnan harrastamiselle ajan ja mielenkiinnon puutteen. Vastanneista yli kolmasosa koki olevansa huono liikunnassa, eikä sen takia liiku. (Kokko & Hämylä 2015, 42.)

Liikuntasuositukset määrittelevät 7 - 18-vuotiaiden tarvitsevan liikuntaa vähintään 1 - 2 tuntia vuorokaudessa monipuolisesti ikään sopivalla tavalla. Liikuntaharrastukset ovat suosittuja lapsuusaikana, mutta harrastuneisuusprosentti vähenee 12-vuotiaista ylöspäin. Viimeisen 20 vuoden aikana nuorten fyysinen kunto on huonontunut ja 15 - 20 % yläkoululaisista onkin ylipainoisia. Muutoksen yleisin syy on istuminen television, netin ja erilaisten pelien ääressä. (Rajala, Haapala, Kantomaa & Tammelin 2010, 3 - 4.)

Nuorten tulisi liikkua vähintään tunnin verran päivässä. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi se vaikuttaa nuorten sosiaalisiin suhteisiin, sekä lisää nuorten hyvinvointia ja edistää oppimista. Nuoret tarvitsevat luustoa ja lihaksia kuormittavaa liikuntaa kolmesti viikossa. (Evira.fi 2017) Riittävä liikunta ehkäisee nuorten lihavuutta, riskiä sairastua 2-tyyppin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin, sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Fyysisen terveyden lisäksi nuoret

voivat saada liikunnasta positiivisia kokemuksia ja elämyksiä. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4.) 2013 vuonna tehdyssä nuorten vapaa-aikatutkimuksessa todetaan, että maaseudulla asuvat nuoret kävelevät vähemmän kuin kaupungeissa. Tämä on selitettävissä pitkillä välimatkoilla, joiden kulkemiseen käytetään yleensä joko autoa tai mopoa. (Myllyniemi & Berg 2013, 57.)

4.6 Toiminnallinen opinnäytetyö

Kehittämistoimintaan perustuva toiminnallinen opinnäytetyö pohjautuu tietoperustaan, käsitteisiin tai teoriaan. Toiminnallisessa opinnäytetyössä aloitusvaiheessa tuodaan esille kehittämistarve, alustava kehittämistehtävä, sekä toimintaympäristö. Samalla kartoitetaan yhteistyötoimijat, sekä heidän panoksensa hankkeeseen. Hankkeen aloitus ja suunnittelu vaiheessa toimivat eivät välttämättä pysty suunnittelemaan kaikkia asioita tarkasti. Etukäteen ei siis pystytä sanomaan varmasti, mikä onnistuu ja mikä ei. Tästä huolimatta työn tulee olla huolellisesti suunniteltu. (Salonen 2013, 12 & 17.)

Toiminnallisessa opinnäytetyön raportoinnissa painottuu toteuttamisen kuvaaminen ja reflektointi, valintojen kuvaileminen ja teoriaa peilaaminen, sekä muiden ratkaisujen erittelemine. Lisäksi olennaista on luoda selkeä käsitys siitä, miten ja mistä näkökulmasta aihetta käsitellään. Työ tulee suunnitella tarkasti, jotta sovittavat resurssit, kuten raha, aika, tilat ja ohjaajat ovat hankittu ajoissa. (Metropolia 2012.)

Aloittamisen jälkeen hanketyöskentelyssä seuraa suunnitteluvaihe. Suunnitelman aikana hankkeesta tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma, josta tulee selvittää hankkeen tavoitteet, ympäristö, vaiheet, toimijat, materiaalit ja aineistot. Lisäksi tässä vaiheessa tulee selvittää tiedonhankinta menetelmät, sekä toimijoiden vastuut. (Salonen 2013, 17.) Suunnitteluvaiheen jälkeen siirtyminen hankkeen työstövaiheeseen kehittämisympäristöön tapahtuu nopeasti. Työstövaihe on hanketyöskentelyn vaiheista pisin ja vaativin. Työstövaiheen aikana suunnitelma realisoituu. Työstämisessä korostuu hanketyöstä vastuussa oleville suunnitelmallisuus, vastuullisuus, itsenäisyys, epävarmuuden sieto, sekä itsensä kehittäminen. Tässä hanketyöskentelyn vaiheessa saatu palaute ja ohjaus ovat oleellisia. (Salonen 2013, 18.)

Viimeistelyvaihe seuraa työstövaiheen jälkeen. Viimeistelyvaiheelle on ominaista kestää yllättävän pitkään. Viimeistelyvaiheessa viimeistellään sekä tuotos että kehittämishankeraportti, vastuu tästä on hankkeesta vastuussa olevalla. Kehittämishankeelle yleistä on synnyttää jokin konkreettinen tuotos, tämä on toiminnallisen opinnäytetyön ero tutkimukselliseen opinnäytetyöhön. (Salonen 2013, 18 - 19.)

Toiminnallisen opinnäytetyön kaikki tuotetut materiaalit ja aineistot ovat tärkeitä. Mikäli työskentelyä ja aineistoja ei käytetä riittävästi, ei kehittämishanketta voida todeta kehittämishakkeen olemassa oloa. Raportoinnista tulee näkyä riittävä aineisto, jotta ulkopuolinen pystyy päättämään hankkeen etenemisen logiikan. (Salonen 2013, 23 - 24.)

5 Harrastetori - Hankkeen toteutuminen

Harrastetorin tarkoitus oli tuoda nuorille tietoa Padasjoen harrastusmahdollisuuksista, sekä niissä toimivista henkilöistä, sekä liikunnasta ja sen merkityksestä. Idea markkinamuotoisesta, toiminnallisesta tapahtumasta syntyi yhdessä Padasjoen kunnan liikunnan ohjaajan kanssa. Liikunnan ohjaaja ehdotti nuorten osallistamista toimintaan ja samalla markkinoimaan erilaisia harrastuksia. Tästä jatkoimme keskustelua ja kehitimme idean Harrastetorista.

6 Perustietoa hankkeesta

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Padasjoen yhtenäiskoulun yläkoulu, Pappilamäen koulu. Hankkeen suunnitteleminen aloitettiin keväällä 2017 ja hankkeen toiminnallinen osuus toteutettiin 8.9.2017 klo. 12.45 - 13.30. Opinnäytetyön tekijänä minulla oli vastuu toiminnan suunnittelusta, toteuttamisesta ja raportoinnista. Hankkeen toteuttamisen suunniteluun sain apua Padasjoen liikunnanohjaajalta, sekä vapaa-ajanohjaajalta. Toiminnallisen osuuden kohderyhmänä toimivat Padasjoen yhtenäiskoulun 7-luokkalaiset.

Alun perin hankkeen kohderyhmänä piti olla koko Padasjoen yläkoulun oppilaat. Keskustelimme asiasta Padasjoen vapaa-aikatoimessa ja tulimme siihen tulokseen, että hankkeen laadun kannalta ryhmän tulisi olla riittävän pieni, jotta kaikki saisivat riittävän hyödyn tapahtumasta. Pienempi ryhmä malttaisi kuunnella ja keskittyä paremmin. Myös harrastetoimijoiden kannalta pieni ryhmä ja lyhyt aika oli helpompi toteuttaa.

Kohderyhmäksi rajattiin 7-luokkalaiset, sillä heillä ei ole vielä tietoa nuorille järjestettävistä harrastuksista. Vanhempien ikäluokkien rajaamisella varmistettiin se, että isommat oppilaat eivät vaikuta kohderyhmän intoon osallistua toimintaan. Lisäksi 7-luokkalaisille olisi jatkossakin selkeätä järjestää kyseinen tapahtuma.

Tapahtumassa korostettiin nuorten aktiivista osallistumista ja liikunnallisuutta. Aktiivista osallistumista tuettiin luomalla mahdollisimman matala kynnys osallistua tapahtuman ohjelmaan. Turvallisen ilmapiirin luominen oli tapahtumassa yksi lähtökohta. Hölmöjä tai huonoja kysymyksiä ei ollut ja kaikilla toiminta oli mahdollisimman nuorilähtöistä.

6.1 Hankkeen suunnittelu ja valmistelu

Hankkeen suunnittelu alkoi palaverilla Padasjoen liikunnanohjaajan kanssa. Olimme jo pidemmän aikaa miettineet jotakin toimivaa mallia tuoda nuorille tietoa harrastuksista. Kehitimme ja ideoimme Harrastetorin, tapahtuman joka toisi tietoa harrastuksista ja samalla mahdollaisi kynnystä liikkua ja osallistua harrastuksiin. Näiden ideoiden pohjalta lähetin Padasjoen yhtenäiskoulun rehtorille suunnitelman Harrastetorista. Rehtori otti harrastetorin innolla vastaan, kunhan hoitaisin itse kaikki käytännön asiat. Sovimme rehtorin kanssa, että Harrastetori toteutetaan syksyllä 2017, sillä silloin uudet 7-luokkalaiset ovat aloittaneet koulun ja tällöin myös uudet harrastuskaudet alkavat.

Kesäkuun aikana keräsin viitekehystä kehittämishankkeelle. Tällä hetkellä nuorten vähäinen harrastaminen ja liikkuminen, varsinkin maaseudulla puhututtaa yhteiskunnassa. Teorian lisäksi tarvitsin tietoa Padasjoen toimijoista ja heidän toiminnastaan. Tätä tietoa etsin internetistä, sekä selvittelin liikunnanohjaajalta. Tutkin tarjontaa seurojen ja yhdistysten nettisivuilta ja näin hankin itselleni kattavan perustiedon Padasjoella tarjolla olevista harrastuksista.

Heinäkuun aikana käytin hyväkseni liikunnanohjaajalta ja internetistä saamiani yhteyshenkilöitä ja harrastetietoja ja aloin selvittämään toimijoita, joita saisin hankkeeseen mukaan. Otin yhdistyksiin ja seuroihin yhteyttä sähköpostitse. Tässä sähköpostissa kerroin Harrastetorista, sekä sen ideasta. Toimijoilla olisi mahdollisuus rekrytoida toimintaansa uusia nuoria ja samalla tutustua padasjokelaisiin nuoriin. Liikunnanohjaaja oli varoittanut minua etukäteen, että kaikki toimijat eivät välttämättä lähde mukaan. Osa yhdistyksistä ei vastannut sähköpostiini mitään. Tämä saattaa osittain johtua ajankohdasta, sillä kesäisin kaudet yleensä vaihtuvat ja myös ohjaajat tämän myötä.

Elokuun aikana varmistin kaikkien päivämäärän sopivuuden Pappilanmäen koululle, opettajille ja mukaan lähteville toimijoille. Aikaa, joka sopi koululle, sekä usealle toimijalle oli yllättävän vaikea löytää. Päivällä yhdistysten edustajilla oli usein muita töitä ja ilta-ajat olivat hankala toteuttaa Pappilanmäen koulun puolesta. Sovittuamme rehtorin kanssa päivämäärän, varmistin yhdistyksiltä että saisin heiltä edustajan paikalle. Mikäli jollain toimijalla tai yhdistyksellä ei ollut mahdollisuutta päästä paikalle, voitaisiin hänet silti listata harrastusten listaan, joka nuorille jaetaan tapahtuman yhteydessä.

Kehityshankkeen tekijänä vastasin tapahtumaan liittyvistä käytännön järjestelyistä ja suunnittelusta. Aikataulujen sovittaminen, asioiden muistaminen, yhteydenotot, sopiminen ja varmistaminen olivat kesän ja syksyn aikana suuressa osassa toimintaani. Pidin kirjaa omista huomioistani ja tekemisistäni, jotta työ sujuisi loogisesti ja muistaisin kaikki asiat. Oman toiminnan aikatauluttaminen oli tärkeää, jotta pystyin muistamaan mitä kaikkea asioita tulisi hoitaa

ja mihin aikaan mennessä. Kun asiat oli järjestetty hyvin valmiiksi, oli tapahtuman järjestäminen helppoa.

6.2 Rahoitus, riskit ja yhteistyötahot

Harrastetori toteutettiin koulupäivän aikana yhteistyössä Padasjoen kunnan yhtenäiskoulun kanssa, koulun rehtorin kanssa sovittuna ajankohtana. Muita yhteistyötahoja olivat Padasjoen kunnan vapaa-aikatoimi, Padasjoen 4H, Padasjoen Latu Ry, Padasjoen Yritys, Padaspartio, Padasjoen Frisbeegolf sekä Padasjoen VPK. Padasjoen kunnan vapaa-aikatoimi kustansi tarvitsemani tulostuspaperit esitteisiin.

Padasjoen kunnan vapaa-ajanohjaaja keräsi palautteet tapahtumasta, sekä jakoi palautetta vastaan rantapalloja 7-luokkalaisille. Nämä menot kustansi Padasjoen vapaa-aikatoimi. Tapahtuma ei vaatinut muita erillisiä kustannuksia. Liikuntasalin käytöstä sovin Padasjoen yhtenäiskoulun koulusihteerin ja rehtorin kanssa.

Tapahtumaa järjestettäessä täytyi varautua muutamiin riskeihin. Kaikki 7-luokkalaiset eivät välttämättä olisi halunneet osallistumaan tapahtumaan, ja tämä olisi vaikuttanut tavoitteisiin tuoda kaikille tietoa tasa-arvoisesti. Tapahtuman riskejä miettiessäni heräsi mieleeni ajatus siitä, että nuoret eivät välttämättä kuuntelisi minua tai kyseenalaistaisivat toimintaani. Tähän varauduin tekemällä selkeän, nuoria kiinnostavat ja aktivoivan ohjelman.

Tapahtuman aikana oli huomioitava myös muutama käytännön asia, kuten pelaamisessa piti kehottaa kaikkia ottamaan sukat pois, jotta kukaan ei liukastu. Pelin säännöissä tuli korostaa että tarkoitus oli pelata hyvässä hengessä. Kaiken varalta selvitin kuitenkin missä koululla säilytetään ensiapupakkausta, jotta tarvikkeet saadaan paikalle tarvittaessa nopeasti.

6.3 Hankkeen toteutus

Olin sopinut Padasjoen yhtenäiskoulun rehtorin kanssa, että pääsemme hieman ennen tapahtumaa laittamaan liikuntasalin valmiiksi. Kannoimme pöydät pisteille yhdessä vapaa-ajanohjaajan ja liikunnan ohjaajan kanssa. Toimijat saapuivat paikalle noin 15 minuuttia ennen tapahtuman alkua.

Toimijoiden saavuttua vaihdoimme kuulumiset, sekä varmistin että kaikilla on tieto tapahtuman ideasta. Olin jo aikaisemmin varmistanut jokaiselta toimijalta heidän pisteensä idean, jotta kaikkien pisteet sujuivat mahdollisimman hyvin. Korostin vielä ennen tapahtuman alkua, että tapahtumassa on tarkoitus saada yhteys toimijan ja nuorten välille. Harrastuksista puhumisen tulisi tapahtua mahdollisimman nuorilähtöisesti ja matalalla kynnyksellä. Ennen tapahtuman alkua kävimme nopeasti aikataulun läpi ja jaoin toimijoille aikataulun (liite 1).

6.3.1 Tapahtuman sisältö

Tapahtuma alkoi 7-luokkalaisten tullessa liikuntasaliin. Olin laittanut liikuntasalin lattialle alustoja, joihin ohjasin nuoret istumaan liikunnanohjaajan kanssa. Tällä pyrin saamaan nuorten huomion heti tapahtuman alussa. Pääsin aloittamaan puheen ajoissa ja näin Harrastetori alkoi.

Tapahtuman avaus oli minun vastuullani. Nostin avauksessa esille hankkeen tarkoituksen tuoda nuorille tietoa harrastuksista, sekä liikunnasta ja niihin liittyvistä tiedoista. Korostin että tyhmiä tai vääriä kysymyksiä ei ole. Nuoret vaikuttivat alusta asti kiinnostuneilta aiheesta. Kerroin puheessani myös nuorten liikkumisen olevan tällä hetkellä yhteiskunnallinen ongelma ja että nuoria halutaan tukea liikkumaan. Varsinkin maaseudulla pitkät välimatkat vaikeuttavat myös osaltaan harrastamista ja tämän takia on tärkeää saada harrastetoimijoille ja nuorille yhteisiä ajatuksia siitä, miten he voisivat toteuttaa harrastamista. Tämän jälkeen ohjeistin 7-luokkalaisia kiertämään vähintään kolmella valitsemallaan pisteellä.

Keräsin tietoa jo aikaisemmin 7-luokkalaisista vieraillessani Pappilanmäen koululla. Kyselin heidän opettajilta ja luokanvalvojilta minkälaisesta ryhmästä on kysymys. Ryhmää kuvailtiin tekeväiseksi ja eläväiseksi ja tämän sain todeta myös tapahtuman aikana. Nuoret kiersivät rasteja mielenkiinnolla, mutta kuitenkin reippaaseen tahtiin.

6.3.2 Tapahtuman pisteet

Nuorilla oli mahdollisuus vierailta eri pisteillä ja kysyä pisteen pitäjiltä erilaisia kysymyksiä, tai vain kuunnella mitä heillä on sanottavana. Pisteillä toimivat Padasjoen kunnan liikunnanohjaajan lisäksi, vpk, vapaa-ajanohjaaja, 4H:n toiminnan johtaja, Padasjoen frisbeegolfin edustaja, Padaspartio, Padasjoen Yritys ja Padasjoen Latu. Pisteillä kiertäminen tapahtui nuoren omien mielenkiintojen mukaisesti. Samalla kun nuoret kiersivät pisteitä, kuuntelin ja tarkkailin nuorten mielenkiintoa tarjolla oleviin harrastuksiin. Tällä tavalla sain kerättyä väli-töntä palautetta harrastuksista ja tapahtumasta.

Harrastetorin pisteillä oli suuri merkitys tapahtuman toteuttamisen kannalta. Pisteillä, joissa oli rekvisiittaa, kuten esitteitä ja tekemistä mukana riitti kävijöitä. Pisteet, joissa ei toimijan lisäksi ollut mitään esitteitä, aktiviteetteja tai muuta rekvisiittaa jäi kävijämäärä selvästi vähemmälle.

Suosituimmat harrastepisteet olivat 4H:n toiminnanjohtajan järjestämä piste, vapaa-ajanohjaajan piste, sekä liikunnanohjaajan piste. Yhteistä näillä pisteillä oli nuoria osallistava tekeminen. 4H:n pisteellä nuoret pääsivät suunnittelemaan omaa 4H-yritystä, liikunnan ohjaajan pisteellä pääsi testaamaan omaa kuntoaan, sekä kokeilemaan merimiespainin eri muotoja ja vapaa-ajan ohjaaja kertoi nuorisotila Nuokun ohjelmasta. Vapaa-ajan ohjaajalla oli mukanaan erilaisia ongelmanratkaisuja pelejä, joita nuoret pääsivät ratkomaan pisteellä.

Pisteiden suosioon vaikutti myös pisteen toimijan tunnettavuus. 4H:n toiminnan johtaja on monelle nuorelle ennestään tuttu ja hänen pisteellään kävikin paljon nuoria. Nuoret jäivät keskustelemaan pisteellä omista harrastuksistaan ja pisteellä ehti syntyä monia harrastusideoita yhteistyöllä toimijan ja nuorten kanssa. Pisteet joissa ei ollut rekvisiittaa tai tuttua toimijaa kävi nuoria selkeästi vähemmän. Tämä näkyi varsinkin Padasjoen frisbeegolfin pisteellä.

6.3.3 Osallistaminen ja toiminnallisuus

Tapahtumassa oli tarkoitus näkyä toiminnallisuus. Sen oli tarkoitus osaltaan osallistaa nuoria, sekä madaltaa kynnystä osallistua jatkossakin toimijoiden toimintaan. Toiminnallisuus näkyi tapahtumassa osassa rasteista, sekä yhteisessä norsujalkapallopelissä. Nuoria osallistettiin keskustelemaan pisteillä, kokeilemaan tehtäviä, sekä kertomaan omia ehdotuksiaan liikunta- ja harrastusmahdollisuuksiin liittyen.

Sovin Padasjoen kunnan liikunnanohjaajan pitävän nuorille rastia, jossa he pääsevät liikkuun. Pisteellä liikunnanohjaaja kertoi myös kunnan tarjoamista liikuntamahdollisuuksista, kuten uimahallista ja kuntosalista. Lisäksi olin kehottanut myös muita toimijoita mahdollisuuksien mukaan osallistamaan nuoria pisteillä. Osa toimijoista ottikin neuvostani vinkkiä ja järjesti nuorille toimintaa pisteellään.

Kynnystä lähestyä toimijoita jatkossakin ja saada hyvä tunne tapahtumasta luotiin yhteisellä loppupelillä. Peliin osallistuivat sekä nuoret, että aikuiset. Lajina yhteispelissä oli norsujalkapallo, johon käytettävä pallo lainattiin liikunnanohjaajalta. Norsujalkapallo on pelinä helppo, eikä siinä ole kukaan hyvä, joten se sopi hyvin lopetukseksi. Nuoret ja pitäjät jakoutuivat omatoimisesti kahteen joukkueeseen ja peli sujui ongelmitta. Tarkoitus oli pitää peli rentona ja tsemppaavana, tämä onnistui hyvin. Pelin avulla nuorille ja ohjaajille jäi tapahtumasta aktiivinen ja hyvä mieli, sekä tapahtumaan saatiin lisää liikunnallisuutta mukaan. Koska peli oli tarkoitus pitää rentona, ei maaleja sen tarkemmin laskettu. Tapahtuman päätteeksi kiitin nuoria ja rastin pitäjiä osallistumisesta ja jaoin yhdessä liikunnanohjaajan kanssa nuorille liikunta- ja harrasteinfo lappu (liite 2), jonka avulla nuorille jää konkreettinen muisto tapahtumasta saadusta infosta.

6.4 Hankkeen tavoitteet ja tarkoitus sekä niiden toteutuminen

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tarkoitus oli

1. Tuoda 7-luokkalaisille tietoa liikunnan merkityksestä, sekä liikuntasuosituksista. Hankkeen kirjallinen osio käsittelee nuorten liikkumiseen ja harrastamiseen liittyviä tutkimuksia, teoriaa, sekä ohjeistuksia.
2. Saada nuorille tietoa Padasjoella järjestettävissä harrastusmahdollisuuksista ja samalla harrastusohjaajille tietoa nuorten toiveista ja ajatuksista. Näin harrastukset ja nuoret voisivat löytää toisensa mahdollisimman matalalla kynnyksellä.

Kehittämishankkeen tavoitteena oli luoda toimintamalli, jonka mukaisesti Padasjoen yhtenäiskoulussa voitaisiin jatkossakin tuoda nuorille tietoa Padasjoella tarjottavista harrastusmahdollisuuksista ja näin osaltaan tukea nuoria harrastamiseen.

Harrastetori -tapahtuman tavoitteena oli luoda yhä avoimemmat suhteet nuorten ja yhdistysten, seurojen ja muiden tahojen välillä. Tarkoitus oli luoda nuorille selkeämpi kuva Padasjoella järjestettävistä harrastusmahdollisuuksista, sekä niitä tuottavista tahoista. Lisäksi tavoitteena oli tuoda nuorille lisää tietoa liikunnan merkityksestä hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tällä tapahtumalla pyrittiin myös tavoittamaan ne 7-luokkalaiset joilla ei ole harrastuksia ja näin mahdollisesti saada ainakin osa heistä harrastusten pariin. Tätä toteutetaan tuomalla kasvot erilaisiin harrastuksiin ja luomalla nuorille mahdollisuuden kuulla konkreettisesti mitä harrastaminen sisältää.

Harrastetorilla nuorilla oli tarjolla useita harrastusmahdollisuuksia. Nuoret kiertelivät aktiivisesti pisteiltä toiselle ja esittivät erilaisia kysymyksiä rastien pitäjille. Erityisesti 4H:n pisteellä useat nuoret innostuivat ideoimaan omaa 4H-yritystä omien taitojen ja osaamisten pohjalta. Monikaan nuori ei tuntunut tietävän että Padasjoen Ladulla tai partiolla olisi heille sopivaa harrastamista.

Sovin Padasjoen kunnan vapaa-ajanohjaajan kanssa, että hän kyselee pisteellään nuorilta ideoita harrastustoiminnan kehittämistä. Voisiko nuorten mielestä esimerkiksi kerhot, leirit ym. vastata yhä enemmän heidän toiveita ja ajatuksia. Näiden vastausten perusteella pystymme kohdentamaan Padasjoen kunnan tarjoamia harrastuspalveluita yhä enemmän nuoria palveleviksi. Tätä palautetta vastaan nuorilla on mahdollisuus saada vapaa-aikaohjaajan jakama rantapallo.

7 Tapahtuman palaute ja arviointi

Harrastetorin arviointi perustui havainnointiin, keskusteluihin, sekä palautelappuihin. Tapahtuman aikana nuorten eleet, käyttäytyminen, mielipiteet ja ilmeet kertoivat tapahtuman onnistumisesta. Arviointimateriaalina toimivat palautelomakkeet. Keskustelu harrastustoimijoiden kanssa toimi oleellisena palautteena tapahtuman hyödyllisyydestä. Myös oma reflektointini toimi oleellisena osana sekä tapahtuman, että koko opinnäytetyön arviointia.

Kaikkia harrastetori -hankkeen vaikutuksia ei pysty arvioimaan heti hankkeen aikana. Todennäköistä on että osa nuorista löytää harrastetorilta uusia harrastusmahdollisuuksia ja saa lisätietoa liikunnan ja harrastusten vaikutuksesta. Jotta tieto tavoittaisi nuoret mahdollisimman hyvin, jaetaan nuorille tapahtuman aikana harrastemahdollisuuksista ja liikunnan merkityksistä koostuva tietolappu.

7.1 Nuorten palaute

Harrastetorin tarkoituksena oli tuoda nuorille tietoa liikunnasta ja Padasjoella tarjottavista harrastusmahdollisuuksista. Nuorten palautteella oli siis suuri merkitys hankkeen onnistumisen arvioinnissa. Myös tapahtuman kehittämisen kannalta nuorilta saatu palaute oli suuressa osassa.

Nuorten palaute kerättiin kahdella eri tavalla; palautelapuilla ja välittömällä palautteella. Nuoret saivat täyttää tapahtumaan liittyvän palautelapun (liite2) jonka olin suunnitellut kehittämishankkeen tavoitteiden pohjalta. Keskustelin palautelomakkeen muodosta Padasjoen yhtenäiskoulun opettajien kanssa, sillä he tiesivät parhaiten minkälaisiin kysymyksiin nuoret osaavat ja haluavat vastata. Päädyin näiden keskustelujen pohjalta lyhyeen, väitemuotoiseen palautelappuun. Palautelapun tuli olla riittävän selkeä ja helposti vastattava, jotta nuoret eivät kokisi sitä liian työlääksi. Olennaista oli tietää kokivatko nuoret harrastetorin hyödylliseksi ja saivatko he sen avulla lisää tietoa harrastuksista. Palautelapuissa oli mahdollisuus siihen, että väittämät johdattelivat nuorta vastamaan tietynlaisella tavalla. Tämän takia ohjasin vapaa-ajan ohjaajaa neuvomaan nuoria vastaamaan palautteeseen rehellisesti.

Palautelappujen lisäksi havainnoin tapahtumaan. Havainnoinnissa on aina mahdollisuus, että muodostetaan omia johtopäätöksiä. Tiedostin havainnoinnissa tämän ja tämän takia pyrin havainnoimaan tilannetta mahdollisimman neutraalisti, puuttumatta tilanteisiin.

Havainnoinnin avulla huomasin nuorten mielenkiinnon ohjaantuvan toiminnallisille pisteille. Pisteet joissa nuoret pääsivät tekemään jotain pelkän kyselemisen ja juttelemisen sijaan vetivät nuoria puoleensa. Lisäksi toimijan aktiivisuus ja innokkuus veti nuoria puoleensa.

Nuoret vaikuttivat tapahtuman ajan tyytyväisiltä ja innostuneita. Osa nuorista olisi halunnut käydä samalla pisteellä useamman kerran. Tarvittavien pisteiden ollessa kierretty alkoivat nuoret olla levottomia. Norsupallopeliin osallistuivat kaikki nuoret. Osa pelasi aktiivisemmin ja osa vähemmän aktiivisesti, mutta kaikki otettiin mukaan peliin. Muutaman nuoren mielestä peli oli typerä ja he jäivätkin vähän taustalle. Suurin osa oli kuitenkin pelissä innokkaasti mukana.

Harrastetoriin osallistui yhteensä 31 7-luokkalaista ja palautelappuja oli täytetty 31. Tämä tarkoittaa, että kaikki oppilaat olivat antaneet palautetta. Keskustelimme palautteen määrästä Padasjoen kunnan vapaa-aika ohjaajan kanssa ja uskomme, että tähän vaikutti palautteen annosta palkinnoksi saadut rantapallot.

7.2 Toimijoiden arviointi

Tavoitteiden toteutumista arvioitiin harrastetorin jälkeen yhdessä harrastetorilla toimivien henkilöiden kanssa palautekeskustelulla. Palautekeskustelussa halusin selvittää oliko tapahtumasta ollut hyötyä eri toimijoille. Halusin kuulla tapahtumasta nousseet ajatukset, kehitys-ideat, sekä toimijoiden ajatukset tapahtuman tarpeellisuudesta. Palautekeskustelu käytiin siis avoimena ja kirjasin ne paperille.

Keskustelussa nousi ajatuksia harrastetorin toteuttamisesta. Osa pisteiden pitäjistä oli sitä mieltä, että nuorten olisi pitänyt kiertää useampi piste, sillä osa nuorista ei käynyt heidän pisteellään ollenkaan. Toki nuorten mielenkiinto ei olisi välttämättä riittänyt jokaiselle pisteelle, joten osa pisteiden pitäjistä koki tämän hyväksi vaihtoehdoksi. Kehittämisehdotuksena nousi ajatus siitä, että nuoret voitaisiin jakaa ryhmiin, joissa he kiertäisivät kaikki pisteet, sillä näin kaikilla menisi saman verran aikaa pisteiden kiertämiseen. Tapahtuman alussa voisi myös pitää asiantuntijan luennon tai vierailun liikuntaan liittyen.

Keskustelussa toimijoiden kesken nousi esiin tapahtuman tarpeellisuus. Harva nuori tiesi etukäteen kaikista Padasjoella tarjolla olevista harrastusmahdollisuuksista. Padasjoen Ladun edustaja ihmetteli, etteivät kaikki nuoret tienneet mikä Latu on. Nuorisotilan pisteellä nuoria kiinnostivat erityisesti Nuokun järjestämät tyttöjen ja poikien illat. Moni 7-luokkalainen tyttö ja poika olikin jo ilmoittanut mielenkiintonsa osallistua näihin iltoihin syksyn mittaa.

Keskustelimme toimijoiden kanssa myös siitä, kuinka nuorten rohkeus lähestyä pisteiden pitäjää kasvoi ajan kuluessa. Erilainen rekvisiitta pisteellä vaikutti nuorten intoon tulla juttelemaan. Esimerkiksi Padaspartio, jolla ei ollut juuri mitään rekvisiittaa mukana ja pisteen vetäjä oli nuorille ennestään tuntematon, ei aluksi meinannut saada nuoria pisteelle juurikaan.

Tässä huomasimme miten paljon harrastuksen ohjaajan tunteminen vaikuttaa nuorten kynnykseen osallistua. Tämän huomion ansiosta pisteiden pitäjien keskuudessa harrastetori koettiin hyväksi mahdollisuudeksi tavoittaa nuoria ja tuoda itseään heille tutuksi.

Kehittämiskohteeksi tapahtumassa nousi aikataulu. Perjantain viimeiset tunnit olivat levottomia ja into lähteä viikonlopun viettoon vaikutti nuorten malttamiseen kuunnella toimijoita. Kuitenkin toimijoiden puolesta tämä aika koettiin parhaimmaksi heidän töidensä puolesta. Toimijoiden kesken pidetyssä palautekeskustelussa nousi ajatus siitä, että tapahtuma voisi olla entistä laajempi. Vaikka Padasjoki onkin kuntana suhteellisen pieni, on täällä tarjottavat harrastusmahdollisuudet laajat. Tällä kertaa tapahtumaan pääsi osallistumaan vain osa Padasjoella harrastuksia tarjoavista toimista, jatkossa tapahtumaan voisi yrittää saada yhä laajemmin erilaisia harrastusten tarjoajia. Lisäksi päivään voisi mahdollisuuksien mukaan lisätä harrastuskokeiluja. Näin nuoret pääsisivät kokeilemaan erilaisia harrastuksia saman tien. Tämän kaltainen toiminta vaatisi kuitenkin useamman oppitunnin nuorten ajasta, sekä useamman tunnin toimijoiden taholta.

Tapahtuman pidempiaikaiset vaikutukset näkyvät syksyn jälkeen. Syksyn aikana ilmenee, kuinka moni nuori on aloittanut uuden harrastuksen. Kokonaisuutena tapahtumaan osallistuneet toimijat pitivät tapahtumaa hyvänä ja tarpeellisena, heidän mielestään sitä tulisi jatkaa tulevien 7-luokkalaistenkin kanssa.

7.3 Itsearviointi

Tämän hankkeen parissa työskennellessäni olen kirjottanut erilaisia muistiinpanoja ajatuksista ja huomioista, jotka on hyvä huomioida tapahtumaa suunnitellessa. Varsinaisen tapahtuman suunnittelemisessa ja toteuttamisessa tuli vastaan yllättäviäkin asioita, joita ei etukäteen olisi osannut ajatella. Riittävän ajoissa valmistautuminen onkin ollut tapahtuman onnistumisen kannalta oleellista. Riittävän teoretiedon jälkeen oli tapahtumalle helpompi luoda selkeä kokonaisuus.

Tapahtuman suunnittelu oli mielenkiintoista. Hankkeen suunnittelemisen, sekä toteuttamisen aikana on noussut sekä onnistumisen, että epäonnistumisen tunteita aikataulujen, tapaamisten ja asioiden sopimisten suhteen. Prosessina opinnäytetyön tekeminen on ollut itsensä haastamista, sekä tsemppaamista, mutta myös antoisaa. Taito suunnitella ja sopia asioita, ottaa erilaisiin ammattilaisiin avoimesti yhteyttä ja toimia itsenäisesti on kasvanut tämän opinnäytetyön avulla.

Tapahtuman ja järjestelemisten kannalta tekisin muutaman asian eri tavalla. Tapahtuman suunnittelemisen aloitin riittävän ajoissa ja jätin valmisteluun jäi riittävästi aikaa. Harrastetorilla olleiden toimijoiden palaveriin olisi voinut jättää enemmän aikaa. Toimijoilla oli paljon

hyviä ajatuksia, eikä niitä välttämättä käyty riittävän yksityiskohtaisesti läpi. Keskustelun tueksi olisi myös voinut kerätä palautetta avoimilla kysymyksillä kirjallisesti, jolloin kaikki olisivat voineet kirjata ajatuksensa ylös.

Tapahtuman tarkoitus oli madaltaa kynnystä harrastusten aloittamiseen, joten ensiarvoisen tärkeää oli taata kaikille nuorille turvallinen ympäristö kysyä ja ihmetellä asioita. 7.-luokkaan mahtuu monta erilaista, erikokoista ja näköistä nuorta ja tätä mietinkin paljon suunnitellakseni tapahtumaa. Tarkoitus kun ei ollut korostaa liikunnallisten nuorten hyvyyttä ja liikkumattomien huonoutta. Korostin tätä avauspuheessani ja myös pisteiden toimijat huomioivat erilaiset nuoret hyvin. Kaikki palautteeseen vastanneet nuoret kokivat tapahtuman hyväksi, jonka perusteella tapahtuma toimi kaikkia nuoria ajatellen. Tämä oli myös eettisesti tapahtuman onnistumisen kannalta tärkeää.

8 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön johtopäätökset perustuivat hankkeen taustalla olevaan tietoperustaan. Johtopäätöksissä tuodaan esille harrastusten merkitystä ja Harrastetorin hyötyä nuorten kannustamisessa harrastamiseen. Opinnäytetyöprojektin aikana nousi myös esille yhteistyön tärkeyden pienellä paikkakunnalla. Kehittämishankkeen toimintamalli, Harrastetorin tarkoituksena oli tuoda nuorille tietoa harrastuksista ja liikunnasta osallistavalla tavalla.

8.1 Harrastusten merkitys

Harrastuksilla on suuri merkitys nuorten elämässä. Ystävät, kannustus ja kokemukset onnistumisesta tuovat nuorelle uskoa itseensä. Harrastusten parissa opitaan myös sosiaalisia taitoja, kuten kohtaamista, vastuunottamista ryhmästä ja toiminnasta, kykyä joustaa ja huomioida muut. Pelkästään näiden syiden takia nuoria tulisi kannustaa harrastamaan. Varsinkin maaseudulla liikkuminen voi jäädä vähäiseksi. Pitkät etäisyydet ja vähäiset julkisen liikenteen mahdollisuudet heikentävät nuorten mahdollisuutta osallistua tasa-arvoisesti harrastuksiin. Tästä aiheesta voisi hyvin kehitellä seuraavan opinnäytetyö aiheen.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tuoda nuorille tietoa harrastusmahdollisuuksista, sekä niiden toimijoista. Harrastetorissa tuotiin nuoria ja harrastusten parissa toimivia toimijoita lähemmäs toisiaan ja samalla annettiin nuorille mahdollisuus vaikuttaa harrastusmahdollisuuksiin. Tämän avulla he osallistuvat jatkossa todennäköisemmin toimintaan. Lisäksi toimijat saivat nuorilta uusia ajatuksia ja ideoita toimintaansa. Harrastetorin avulla Padasjoen yhtenäiskoulu voisi jatkossakin osaltaan tukea ja kannustaa nuoria ja harrastuksia löytämään toisensa.

8.2 Yhteistyön merkitys

Opinnäytetyötä aloittaessani en sisäistänyt kuinka suuressa osassa yhteistyö on pienellä paikkakunnalla. Tapahtuman järjestämiseen kuuluva vastuu on usein suuri. Riittävä määrä toimijoita ja yhteiset keskustelut varmistavat vastuun jakautumisen kaikille. Yhdistämällä tekemisiä säästetään monen toimijan resursseissa. Palveluiden vähentyessä tämä korostuu pienellä paikkakunnalla.

Padasjoen yhtenäiskoululla ei juurikaan ole tehty yhteistyötä seurojen ja yhdistysten kanssa nuorten liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien näkökulmasta. Nuoria on kannustettu harrastamaan, mutta kynnyks aloittaa harrastus on silti koettu suureksi. Keskustelut toimijoiden kanssa paljasti, että heille koululla käyminen ja toiminnasta kertominen oli mukavan helppo tapa markkinoida toimintaa.

Kuntaliitosten myötä pienellä paikkakunnalla, kuten Padasjoella palveluita vähennetään ja keskitetään entistä enemmän suuriin keskuksiin. Kunnan vastuu nuorten palveluista korostuu ja näin yhteistyö eri toimijoiden kanssa on tarpeellista. Osallistamalla nuoria toimintaan pystytään heitä sitomaan Padasjoella tarjolla oleviin palveluihin paremmin. Tämä näkyy myös nuorten ajatuksissa myöhemmin. Mikäli tulevilla aikuisilla oli hyvät oltavat nuorena Padasjoella, voi heillä olla intoa pysyä pienellä paikkakunnalla.

Harrastetoriassa tämä yhteistyö korostui. Toimijat pääsivät vaihtamaan kuulumisia keskenään, sekä osallistumaan koululla järjestettyyn tapahtumaan. Tämä ei vaatinut koululta, toimijoilta tai nuorilta paljoo, mutta antoi varmasti kaikille jotakin.

8.3 Harrastetori

Samantapaiselle tapahtumalle on varmasti tarvetta myös jatkossa. Joka vuosi Pappilanmäen koululla aloittaa uusi 7.-luokka ja he tarvitsevat tietoa tarjolla olevista harrastuksista. Tämän kaltaiset tapahtumat tuovat vaihtelua koululaisten koulupäiviin ja ne innostavat nuoria osallistumaan Padasjoella tarjottaviin harrastusmahdollisuuksiin. Harrastetoria voikin jatkossa hyödyntää samantapaisia tapahtumia suunnitellessa.

Nuorten palautteen perusteella harrastetori koettiin hyödylliseksi ja myös toimijat kokivat tapahtuman onnistuneeksi. Tapahtuman kehittäminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa oli mielenkiintoinen ja kasvattava kokemus. Nuorten liikkuminen on tällä hetkellä vähäistä ja siihen kannustaminen erinäisin keinoin on kannattavaa. Mitä matalampi kynnyks harrastuksen ja liikunnan aloittamisessa on, sen enemmän harrastajia on. Keskustelemalla toimijoiden kanssa nuoret pääsivät itse ideoimaan harrastuksia ja kertomaan toimijoille minkälainen toiminta heitä kiinnostaa.

8.3.1 Harrastetori pisteet

Harrastetorin pisteillä kiertämiseen oli varattu aikaa 15 minuuttia. Osa nuorista kiersi pisteet kymmenessä minuutissa, osalle taas aika oli liian lyhyt. Harrastetorin toteuttamisen kannalta pisteillä oli suuri osuus tapahtumassa. Nuoret olivat tyytyväisiä pisteillä saamaansa tietoon, mutta hajontaa pisteiden suosion välillä oli huomattavissa. Pisteiden suosioon vaikutti tarjolla olevien harrastusten lisäksi toimijan toimijan tuttuus, sekä pisteellä oleva rekvisiitta. Suosituimpia pisteitä olivat ne pisteet, joilla oli joko tuttu toimija, tai mielenkiintoista rekvisiittaa.

Pisteet olivat hyvä tapa kertoa harrastusmahdollisuuksista ja tuoda toimijoita ja nuoria lähemmäs toisiaan. Nuoret saivat kysellä vapaasti mietityttäviä asioita ja monella pisteellä synnytti mielenkiintoista keskustelua. Pisteiden avulla myös toimijoiden oli helppo ottaa nuoriin kontaktia ja näin tuoda itseään esille.

Pisteet olivat tärkein osuus tapahtumasta ja jatkoa ajatellen niihin voisi panostaa entistä enemmän. Joillakin pisteillä nuoret kävivät todella nopeasti ja tämän takia osalla meni todella vähän aikaa pisteisiin. Jatkoa ajatellen kaikilla pistellä voisi olla suunniteltuna jokin nuoria osallistava tekeminen, johon nuoret malttaisivat keskittyä. Mikäli kaikilla pisteillä olisi suunniteltua ja nuoria aktivoivaa tekemistä, voisi pisteiden kiertämiseen varata lisää aikaa.

8.3.2 Toiminnallisuus ja osallistaminen

Harrastetorin oli tarkoitus näkyä toiminnallisuus niin pisteillä, kuin koko tapahtumassa. Toiminnallisuus perustui ajatukseen liikkumisesta ja nuorten osallistamisesta. Nuoria kannustettiin liikkumaan matalalla kynnyksellä ja pyrittiin saamaan iloinen ja yhteisöllinen kokemus tapahtumasta.

Nuori peilaa kokemuksiaan liikunnasta omaan kokemukseensa itsestään liikkujana. Harrastetorin tarkoitus oli kannustaa nuoria liikkumaan ja luoda onnistumisen kokemuksia, sekä kannustaa heitä kokeilemaan uusia harrastuksia. Näin nuorille luotiin positiivinen mielikuva harrastamisesta ja liikkumisesta. Tässä korostui varsinkin nuorten ja toimijoiden välinen kohtaaminen Harrastetorin pisteillä. Osallistava toimija sai nuoret kertomaan ajatuksistaan ja toiveistaan harrastusten suhteen.

Saadun palautteen mukaan tapahtumalle asetetut tavoitteet täyttyivät hyvin. Nuoret ottivat hyvin vastaan tietoa ja palautelomakkeiden mukaan he kokivat tapahtuman mieluisaksi ja hyödylliseksi. Suurin osa sai palautteen mukaan tietoa uusista harrastusmahdollisuuksista ja tämä on tavoitteiden täyttymisen osalta tärkeätä tietoa. Tapahtumassa pyrittiin osallistamaan nuoria ja tämä onnistui pääasiassa pisteiden avulla hyvin. Muutamalla pisteellä toiminta

oli liian vähäistä ja tämä näkyi nuorten mielenkiinnon puutteena. Pisteellä käytiin nopeasti, mutta toiminnan puuttuessa nuoret eivät malttaneet olla pisteellä kauaa. Kaikilla pistellä kuitenkin nuoria kannustettiin kysymään ja yhteinen pelituokio lopussa aikuisten kanssa madalsi entisestään nuoren kynnystä jutella ja lähestyä toimijoita.

9 Opinnäytetyön arviointi

Opinnäytetyön tavoite oli luoda Padasjoen yhtenäiskoululle toimintamalli, jonka avulla nuorille voitaisiin tuoda tietoa liikunnasta ja Padasjoen harrastusmahdollisuuksista. Konkreettisenä tuotoksena opinnäytetyössä oli Harrastetori tapahtuma, sekä tämä raportti, jonka jäi Padasjoen yhtenäiskoululle käyttöön. Tuotoksen konkreettisen tuotoksen hyötyä on mahdotonta arvioida näin lyhyellä aikavälillä. Tapahtuman hyödyllisyyttä voisi arvioida esimerkiksi puolen vuoden päästä selvittämällä kuinka moni 7-luokkalainen on aloittanut uuden harrastuksen, tai kysymällä toimijoilta kuinka monta uutta harrastajaa heillä toiminnassaan on.

Itse opinnäytetyöprosessia arvioin oppimispäiväkirjamaisilla muistiinpanoilla. Prosessin aikana pyrin siihen, että kirjoitin kaikista projektiin liittyvät oleelliset keskustelut, ajatukset ja kommentit ylös. Näistä muistiinpanoista pystyin jälkepäin seuraamaan, minkälaisia ajatuksia ja huomioita minulla on projektin edetessä ollut. Näiden muistiinpanojen avulla arvioin opinnäytetyöprojektini sujuneen hyvin. Kävin opinnäytetyön etenemisestä keskustelua useasti vapaa-aikatoimen työntekijöiden kanssa ja näin sain vahvistusta toiminnalleni.

Tapahtuman järjestäminen sujui ongelmitta, koska kaikki pienet tärkeät asiat oli hoidettu ajoissa. Tapahtuma itsessään sujui hyvin ja palautteen mukaan tapahtuma oli antoisa niin nuorille, kuin toimijoillekin. Palautteen kerääminen toimijoilta suullisesti oli hyvä, mutta hieman suppea keino. Olisin todennäköisesti saanut enemmän täsmällistä palautetta, mikäli olisin kerännyt sitä jokaiselta toimijalta kirjallisesti erikseen. Palautekeskustelu herätti kuitenkin mukavaa keskustelua, joten se olisi mielestäni hyvä säilyttää jatkossakin, ainakin osana palautteen keruuta. Nuorilta keräsin palautteen palautelomakkeilla ja havainnoimalla. Pyrin seuraamaan nuorten toimintaa ja mielenkiintoa sivusta ja sainkin paljon hyviä huomioita nuorista.

Tässä opinnäytetyössä tehtiin kehittämishanke Padasjoen yhtenäiskoululle, mutta sama toimintamuoto sopisi varmasti monelle muullekin pienelle paikkakunnalle. Toki jokaisella kunnalla on omat harrastusmahdollisuutensa, mutta harrastustoimijoiden ja nuorten kohtaaminen on ajankohtainen varsinkin jokaisessa paikkakunnalla, jossa harrastukset ja nuoret vähenevät.

Mikäli aloittaisin nyt tämän työn uudelleen, tekisin muutaman asian toisella tavalla. Työn suunnittelu ja muistiinpanojen tärkeys korostui prosessin edetessä, joten panostaisin niihin alusta asti enemmän. tapahtumassa varautuisin entistä paremmin nuorten vilkkauteen. Lisäksi

lisäisin tapahtumassa toiminnallisuuden määrää ja osallistaisin nuoria yhteisillä peleillä ja leikillä, näin tapahtuman voisi toteuttaa hieman suuremmassa mittakaavassa. Pyytäisin myös toimijoita tuomaan enemmän rekvisiittaa mukanaan, sillä se selkeästi houkutteli nuorta pisteille. Toimijoiden kanssa voisi myös toteuttaa yhteisen palaverin, jossa suunniteltaisiin toimintaa monialaisesti yhä toiminnallisemmaksi.

Oma oppimiseni opinnäytetyöprosessin aikana oli suuri. Prosessin aloittaminen tuntui hankalalta, enkä meinannut saada otetta näkökulmasta josta lähestyn aihetta. Tiesin aiheen, josta halusin tehdä tämän työn mutta tiedon rajaaminen oli hankalaa. Nuorten liikkuminen ja harrastaminen puhuttaa aina, mutta halusin käsitellä aihetta hyödyllisellä ja uudella tavalla. Päädyin rajaamaan teorian nuoruuteen, sillä opinnäytetyön kohderyhmänä ovat 7-luokkalaiset. Liikunta on aiheena hyvin laaja ja sen rajaaminen tuntui aluksi hyvin vaikealta. Oleellisena tässä opinnäytetyössä oli kuitenkin saada tietoa nuorten liikkumistottumuksista, sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Näillä tiedoilla voisin välittää hyödyllistä tietoa eteenpäin. Itse harrastamisesta oli suhteellisen vaikea löytää tietoa. Kaikki harrastukseen liittyvä tieto kääntyi nopeasti liikuntaan, mitä en halunnut toiston takia tapahtuvan liikaa. Ennen kaikkea tapahtumassa oli tarkoitus osallistaa nuoria ja toimijoita ja saada heidät lähemmäs toisiaan, sekä hyödyntämään yhdessä Padasjoella tarjolla olevia harrastusmahdollisuuksia.

10 Eettisyys ja luotettavuus

Nuoret aiheena on minulle tuttu ennestään töiden ja harjoitteluiden kautta. Tämän takia tässä opinnäytetyössä ja sen tekemisessä korostui kyky jättää omat oletukset ja ajatukset sivuun. Näin työ perustui faktaan, eikä omaan kokemuksiini tai mielipiteisiini. Eettisyyden kannalta tässä opinnäytetyössä oli tärkeää myös kerätä riittävän monipuolisesti ja laajasti tietoa Padasjoella tarjolla olevista harrastusmahdollisuuksista. Tähän pyrin laittamalla kaikille tietooni saamille harrastustoimijoille sähköpostia ja kutsuin heidät osallistumaan tapahtumaan.

Ihmisten ja erityisesti alaikäisten parissa tehtävät opinnäytetöissä korostuu aina eettisyys. Ihmisten identiteetti tulee olla tunnistamattomissa ja jaetun tiedon tulee olla rehellistä, sekä tasa-arvoista kaikille. Tämän koko opinnäytetyön aihe perustuu eettiseen toimintaan luoda kaikille tasa-arvoinen, matala kynnyksen osallistua toimintaan.

Opinnäytetyössä käytettiin havainnointia arviointimenetelmänä, jonka takia oli oleellista huomioda oma suhtautuminen havainnointitilanteeseen. Liikuntasali oli tilana suhteellisen suuri, jotta olisin pelkän havainnoinnin avulla voinut huomioda kaikki tapahtumaan osallistuvat nuoret. Palautelaput toimivat hyvänä lisänä varmistamaan, että kaikki tilaisuuteen osallistuvat nuoret tulivat huomioduksi.

Tulosten luotettavuuden kannalta oli oleellista kerätä suoraa tietoa sekä nuorilta, mutta myös toimijoita. Keskustelu toimijoiden kanssa oli antoisaa ja pyrin parhaani mukaan kirjaamaan keskustelussa nousseet aiheet. Näin pystyin palaamaan niihin raportoinnissa uudelleen. Luotettavuuden kannalta olisi ollut hyödyllistä laittaa esimerkiksi sähköpostikysely kaikille osallistuneille toimijoille tapahtumasta ja näin saada vielä tarkempi kuvaus heidän kokemuksestaan.

Raportointivaiheessa tuli olla myös tarkka omien ajatusten vaikutuksesta tuloksiin. Havainnointivaiheessa tekemäni huomiot kirjoitin heti tapahtuman jälkeen ylös, jotta en ehtisi itse muuttamaan ajatuksissani niitä. Tällä varmistin myös pienien yksityiskohtien jäämisen muistiin.

Tapahtuman aikana nuorilla oli mahdollisuus kysyä ja kierrellä pistellä oman mielenkiintonsa mukaisesti. Olin tarkoituksella painottanut pisteiden pitäjille nuorten kohtaamista, sillä näin pystyin osaltaan varmistamaan matalan kynnyksen säilymisen. Samalla pyrittiin saamaan pelko typeristä kysymyksistä pois.

Tapahtuma oli kaikille 7-luokkalaisille vapaaehtoinen, mutta sitä ei juurikaan mainostettu. Uskon, että nuoret olisivat tulleet paikalle vaikka heillä olisi kerrottu mahdollisuudesta jäädä oppitunnille. Tästä en kuitenkaan voi olla täysin varma ja jatkossa tämä tulee muistaa mainita tapahtumia tehdessä.

11 Pohdinta

Nuorten hyvinvointi puhuttaa jatkuvasti ihmisiä. Nuoret viettävät yhä enemmän aikaa digitaalisten laitteiden parissa ja samalla kasvotusten kanssa käyminen vapaa-ajalla vähenee. Nuorten kynnys osallistua harrastamiseen kasvaa ja samalla nuorten terveys huolestuttaa päättäjiä yhä enemmän. Myös kuntaliitosten myötä tehtävät muutokset vaikuttavat nuorten mahdollisuuksiin liikkua ja harrastaa. Pienessä kunnassa nuoret, palvelut ja mahdollisuudet harrastaa vähenevät. Palveluita kuitenkin vielä toistaiseksi on ja niitä halutaan kehittää. Mielestäni näillä lähtökohdilla oli mielenkiintoista lähteä rakentamaan opinnäytetyötä.

Nuorten hyvinvointi on aiheena hyvin laaja ja sitä käsitellään usein. Näkökulman valitseminen oli yllättävän haastavaa ja sen huomaa myös työni rakenteesta. Mikäli minulla olisi mahdollisuus aloittaa työ uudelleen, olisi se selkeämpää ja helpompaa toteuttaa, toisaalta koen tämän prosessin opettaneen minulle paljon.

Asetin itselleni tähän opinnäytetyölle itselleni tavoitteeksi luoda suunnitella, luoda ja raportoida tapahtuma ja koen onnistuneeni tässä. Aloitin tapahtuman suunnittelun keväällä 2017 ja prosessi eteni siitä asti hyvässä tahdissa. Prosessi antoi minulle kokemusta projektimuotoisesta työskentelystä ja siihen sisältyvistä vaiheista, sekä niihin liittyvistä haasteista.

Tämä projekti, kuten muukin nuorten parissa tehtävä työ on opettanut minulle toimekkuutta kehittää toimintaa ja ideoida uusia asioita. Näin pienellä paikkakunnalla yhteistyö eri toimijoiden ja tahojen kanssa on välttämättömyys, mutta mielestäni se on myös rikkaus. Erilaisten toimintatapojen yhdistäminen, uuden kokeileminen ja toiminnan kehittäminen on ollut helppoa yhteistyöllä. Nuorten parissa tehtävän työn vaativimpia puolia onkin kokoaikainen kehittyminen, sillä nuoret ovat yleensä tulevien trendien edellä kävijöitä.

Tämän opinnäytetyön idea syntyi omasta mielenkiinnostani auttaa nuoria löytämään harrastuksia, sekä saada heidät ymmärtämään pienen paikkakunnan mahdollisuudet. Toivon tämän kaltaisten auttavan nuoria löytämään mielekästä tekemistä ja ystäviä, sillä se on kannattavaa sekä nuoren itsensä, Padasjoen kunnan, sekä koko yhteiskunnan puolesta.

Haluan kiittää hankkeen toteutumisen mahdollistamisesta Padasjoen kunnan sivistystoimea. Työyhteisöni Padasjoen kunnan vapaa-aikatoimessa suhtautui hankkeeseen ja koko opinnäytetyöhöni kannustavasti, ilman heitä toteuttaminen olisi ollut huomattavasti vaikeampaa. Kiitos kuuluu myös muille yhteistyökumppaneille erityisesti Padasjoen yhtenäiskoululle, sillä koulun avulla sain käyttööni tarvitsemani oppilaat, sekä tilat, kyseiseen tapahtumaan. Lisäksi haluan kiittää toimijoita jotka lähtivät mukaan tapahtumaan ennakkoluulottomasti ja toteuttivat kanssani harrastetorin.

Lähteet

Kirjalähteet:

Aaltonen, K. 2009. (toim.) Nuorisolakioapas. 2. Painos. Helsinki: Tietosanoma 2009.

Huttunen, T. 2015. Kanna kuule vastuuta ihan keskenäs. Teoksessa: Mitä se sulle kuuluu? - Nuorten elämän valinnat puntarissa. EU: United Press Global 2015.

Kopakka, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita 2011.

Martikainen, L. 2015. Kuka minä olen? Teoksessa: Mitä se sulle kuuluu? - Nuorten elämän valinnat puntarissa. EU: United Press Global 2015.

Myllyniemi, S & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Jyväskylä: Kopijyvä 2013.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus 2014.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen oppinäytetyöhön : opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku : Turun ammattikorkeakoulu 2013.

Internetlähteet:

Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Liikunta-aktiivisuuden vähentyminen murrosiässä. Teoksessa: Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2013:3. [viitattu: 3.8.2017] Saatavissa: <http://www.finbandy.fi/sjpl/doc/murrosika.pdf>

Evira.fi 2017. Ravitsemussuosituksia kokoväestölle. Koululaiset. [viitattu: 8.6.2017] Saatavissa: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemussuosituksia/koululaiset-ja-nuoret/>

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset Teoksessa: Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. [viitattu: 7.8.2017] Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75444/OKM15.pdf?sequ>

Infopankki.fi. 2017. Lasten ja nuorten harrastukset. [viitattu: 8.11.2017] Saatavissa: <http://www.infopankki.fi/fi/elama-suomessa/vapaa-aika/lasten-ja-nuorten-harrastukset>

Karvinen, J., Rätty, K., Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. [viitattu 9.6.2017] Helsinki: Lauttasaaren Reptalo Oy. Saatavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMjlvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RlZW5hX2xpaWtrdW1hdH-RvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlflnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_-_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf

Kiilakoski, T. & Gretschel, A. 2012. Muistiinpanoja demokratiaoppitunnista. [viitattu: 15.7.2017] Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. Saatavissa: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/muistiinpanoja_demokratiaoppitunnista.pdf

Kiilakoski, T. 2016. Nuoruus kauempana: etäisyydet luovat eriarvoisuutta. Nuorisotutkimusseura. [viitattu: 25.9.17] Saatavilla: http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/tiedotot/nakokulma27_nuoruus_kauempana.pdf

- Kirjastot.fi. 2011. [viitattu: 7.11.2017] Saatavissa: <http://www2.kirjastot.fi/fi-FI/kysy/arkis-tohaku/kysymys/?id=e5bdd57b-b3ac-4368-a67d-c53d39903add>
- Kokko, S. & Hämylä, R.(toim.) 2015. Lasten ja nuorten Liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Teoksessa: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. [viitattu: 17.7.17] Saatavissa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf
- Lasten ja nuorten liikunta [viitattu: 20.6.2017] Saatavissa: https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45231/tilannekatsaus_web.pdf?sequ
- Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E., Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013 - Kouluterveyskyselyn tulokset. [viitattu 09.06.2017] Tampere: Juvenes print - Suomen yliopistopaino Oy. Saatavissa: file:///C:/Users/kristiina.pykalisto/Downloads/URN_ISBN_978-952-302-280-5.pdf
- Metropolia 2012. Toiminnallisen oppinäytetyön erityispiirteitä. [viitattu 6.11.2017] Saatavissa: <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>
- MLL.Vanhempainnetti 2017a. Lapsen kasvu ja kehitys. 12 - 15v. [viitattu: 10.8.2017] Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/>
- MLL.Vanhempainnetti 2017b. Lapsen kasvu ja kehitys.12 - 15 -vuotiaan kaverisuhteet. [viitattu: 10.8.2017] Saatavissa:<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-kaverisuhteet/>
- Nivala, E. & Ryyänen, S. 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagoginen aikakauskirja, vuosikirja 2013, vol. 14. [viitattu: 20.9.2017] Saatavissa: <http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/NivalaRyyan%C3%A4nen2013.pdf>
- Nuorikulttuuri 2017. [viitattu: 8.11.2017] Saatavissa: <https://nuorikulttuuri.fi>
- Nuorisoseurat.fi 2017. [viitattu: 8.11.2017] Saatavissa: <http://nuorisoseurat.fi/wp-content/uploads/2017/05/Nuorisoseurat-Kasvatusnakemys-kortti.jpg>
- Nuorisotutkimusseura 2016. Nuorisobarometri. [viitattu: 20.9.2017] Saatavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/tutkimus/nuorisobarometri>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017. Jukaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen -työryhmän raportti. [viitattu: 15.9.2017] Saatavissa: http://minedu.fi/documents/1410845/4449678/Jokaiselle+lapselle+ja+nuorelle+mahdollisuus+mieleiseen+harrastukseen_raportti.pdf/50642077-c9ac-4687-b591-fddfae1246a0
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017b. Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma lausunnolle. [viitattu: 25.9.2017] Saatavissa: http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/valtakunnallinen-nuorisotyön-ja-politiikan-ohjelma-lausunnolle
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012. Lapsi - ja nuorisopolitiikan kehittämisohjelma 2012 - 2015. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2012:6. [viitattu: 24.9.2017] Saatavissa: <http://minedu.fi/documents/1410845/4274093/lanuke-2012-2015.pdf/cc6a20db-0874-45a9-ae38-3f3bacc5cc25>
- Padasjoki.fi 2017. Perusopetus. [viitattu: 10.8.2017] Saatavissa: <http://www.padasjoki.fi/fi/Palvelut/Kasvatus-ja-koulutus/Perusopetus>
- Padasjoen Latu Ry. 2017. [viitattu: 29.5.2017] Saatavissa:<https://padasjoenlatu.org/>
- Padaspartio. 2017. [viitattu: 20.7.2017] Saatavissa: <http://www.padaspartio.fi/index.php>
- Padasjoen Vapaaehtoinen palokunta. 2017. [viitattu: 29.5.2017] Saatavissa: <http://www.padasjoenvpk.fi/>

Padasjoen Yritys. 2017. [viitattu: 29.8.17] Saatavissa: [http://padasjoenyritys.fi/Rajala, K., Haapala, H., Kantomaa, M. & Tammelin, T. Liikunnan edistäminen lapsilla ja nuorilla - liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus/links/53ff72b70cf24c81027d9ce9.pdf](http://padasjoenyritys.fi/Rajala,K.,Haapala,H.,Kantomaa,M.&Tammelin,T.Liikunnan%20edistaminen%20lapsilla%20ja%20nuorilla%20-%20liikuntaan%20vaikuttavat%20tekijat%20ja%20liikuntainterventioiden%20vaikutukset_LIKES-tutkimuskeskus/links/53ff72b70cf24c81027d9ce9.pdf)

Suomen virtuaaliammattikorkeakoulu. 2006. Teoriaa ryhmästä. [viitattu: 8.11.2017] Saatavissa: http://www2.amk.fi/mater/viestinta_ja_media/ryhmatyotaidot/teoriaa_ryhmaestae_12164.html

THL 2017. Kouluterveyskysely [viitattu: 20.9.2017] Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>

THL 2017. Päätösten tueksi ”Kunta päättää: Ravitsemus, liikunta ja lihavuuden ehkäisy kunta-laisten arjessa”. [viitattu: 19.09.2017] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132065/URN_ISBN_978-952-302-835-7.pdf?sequence=1

Ukk-instituutti. 2011. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. [viitattu: 1.8.2017] Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen

Ukk-instituutti. 2015a. Hyvä uni liikkumalla. [viitattu: 1.8.2017] Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta

Ukk-instituutti. 2015b. Riittävä terveyskunto auttaa selviytymään arjen toimista. [viitattu: 1.8.2017] Saatavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki_ja_liikuntaelimisto

Vanttaja, M., Tähtinen, J., Koski, P., Zacheus, T. & Nevalainen, A. 2015. Nuorten terveystietoisuus ja liikunta-aktiivisuus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2015, 52. [viitattu: 21.6.2017] Saatavissa: <file:///C:/Users/kristiina.pykalisto/Downloads/52494-1-47947-1-10-20150817.pdf>

Liitteet

Liite 1: Hanketorin ohjelma.....	37
Liite 2: Oppilaiden palaute.....	38
Liite 3: Harraste- ja liikuntainfo	39

Liite 1: Hanketorin ohjelma

Harrastetori

- Klo: 12.20 Pisteiden laitto valmiiksi
- Klo: 12.35 Varmistus että kaikki on kunnossa
- Klo. 12.45 Tapahtuman avaus
- Esittely
 - Hanketorista kertominen
 - Pisteiden esittely
- Klo. 12.50 – 13.05 Pisteillä kiertäminen
- Padasjoen Latu Ry
 - Kamerakerho
 - Padasjoen Vpk
 - Padasjoen 4H-yhdistys
 - Padaspartio
 - Frisbeegolf
 - Padasjoen vapaa-aikatoimi
 - Liikunnanohjaaja
- Klo. 13.05 – 13.20 Yhteinen peliaika ohjaajien ja nuorten kesken
- Toisella puolella salia leikkejä
(maa-meri-ilma, polttopallo, hippa)
 - Toisella puolella salia koripalloa
- Klo. 13.20 Loppusanat ja kiitos
- Klo. 13.30 – 13.45 Loppupalaveri (Tapahtuman purkaminen ohjaajien kanssa)

Liite 2: Oppilaiden palaute

Laita niihin vaihtoihin (voi olla useita) x, jotka kuvaavat ajatuksiasi harrastetorista

- Sain uutta tietoa Padasjoen harrastusmahdollisuuksista
- Hyödyin saamastani tiedosta
- Kiinnostuin jostakin harrastuksesta
- Tori kannattaa järjestää jatkossakin

Liite 3: Harraste- ja liikuntainfo

Liikkuminen kannattaa

2013 vuonna tehdyssä tutkimuksessa tyytymättömiimpiä elämäänsä olivat ne nuoret, jotka eivät harrastaneet liikuntaa.

Liikuntasuosittelun mukaan 7 – 18-vuotiaat tarvitsevat liikuntaa monipuolisesti vähintään 1 – 2 tuntia päivässä.

Liikunta: Parantaa unen laatua ja määrää, lisää virkeyttä, ehkäisee sairauksia, sekä kehittää liikuntaelimiä, sosiaalisia taitoja, itsetuntemusta ja auttaa jaksamaan arjessa paremmin.

Yleisin syy nuorten riittämättömään liikuntaan on istuminen television, netin ja pelien ääressä. Lisäksi liikunnan vähäisyyteen vaikuttaa se, että välimatkat kuljetaan kävelemisen tai pyöräilemisen sijaan usein autolla.

Padasjoella tarjolla olevia harrastuksia juuri sinulle ovat:

Nuokku (vapaa-aikaa, tyttöjen ja poikien iltoja, yhdessä tekemistä)

Uimahalli ja kuntosali

liikunta-alueet Kullasvuorella ja Pappilanmäellä

Frisbeegolf

Padasjoen 4H-yhdistys

Padasjoen hevosurheiluseura PaHus ry

Padasjoen kamerakerho ry

Padasjoen Latu (retkeily, pyöräily, melonta, luonnossa toimiminen)

Padasjoen moottoriturheilijat ry

Padasjoen nuorisoseura (tanssi- ja liikuntakursseja)

Padasjoen VPK ry

Padasjoen yritys (jalkapalloa, yleisurheilua, lentopalloa)

Padaspartio ry

Lisätietoa harrastuksista löytyy koulun ilmoitustaululta, sekä Padasjoen kunnan nettisivuilta (padasjoki.fi).