

Schools on the Move -opas.

Raportti englanninkielisen oppaan toteutuksesta Liikkuva koulu -ohjelman vientiin kansainvälisille markkinoille.

Veera Leino

| | |
|--|---|
| Tekijä(t) Veera Leino | |
| Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma | |
| Opinnäytetyön otsikko Raportti englanninkielisen oppaan toteutuksesta Liikkuva koulu -ohjelman vientiin kansainvälisille markkinoille. | Sivu- ja liitesivumäärä 51 + 36 |
| <p>Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähäisyys on kansainvälisesti tunnettu ongelma. Noin 81% kouluikäisistä lapsista liikkuu fyysisen aktiivisuuden suositukseen nähden liian vähän. Koululla on merkittävä rooli vähän liikkuvien kouluikäisten lasten ja nuorten tavoittamisessa, sillä suuri osa arjesta vietetään koulussa. Suomen hallitusohjelman kärkihankkeena vuodesta 2015 toiminut Liikkuva koulu vastaa lasten liikkumattomuuteen koulun toimintakulttuurin muutokseen pyrkivällä valtakunnallisella ohjelmalla. Ohjelman tavoitteena on taata tunti liikuntaa päivän aikana jokaiselle peruskouluikäiselle lapselle ja nuorelle.</p> <p>Valtakunnallisesti Liikkuva koulu on tavoittanut syyskuuhun 2017 mennessä jo 83% suomalaisista peruskouluista. Ohjelma laajenee vuoden 2017 aikana myös varhaiskasvatukseen, toisen asteen koulutuksen sekä korkeakoulutuksen puolelle. Minkälaisia mahdollisuuksia Liikkuva koulu -ohjelmalla on valloitettuaan Suomen koulut?</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin produktina. Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Liikunnan ja terveyden edistämissäätiön LIKES:n hallinnoimalle Liikkuva koulu -ohjelmalle englanninkielinen opas kansainvälistymisen tueksi. Opinnäytetyöprosessi käynnistyi Hollannissa lokakuussa 2016. Opinnäytetyön pääprodukti pohjautuu opinnäytetyön laatijan vaihtolukukauden 2016-2017 aikana Hollannissa toteutettuun henkilökohtaiseen Liikkuva koulu -projektiin ja hollantilaiselle Groningse Schoolvereniging alakoululle räätälöityyn Schools on the Move -oppaan ensimmäiseen versioon.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantaja, Liikkuva koulu -ohjelma, esitti tarpeen kansainvälistymiselle ja oppaalle tapaamisessa toukokuussa 2017. Tällä hetkellä opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamalla ohjelmalla ei ole kohdennettuja resursseja kansainvälistymiseen, jolloin opiskelijavoimin toteutetulle kansainvälistymisen mallille herää tarve. Opinnäytetyöprosessin aikana useat eri maiden koulujen edustajat osoittivat kiinnostusta Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan. Raportissa kuvataan uuteen opasversioon johtanutta prosessia ja oppaan mahdollisuuksia kansainvälistymiseen. Lisäksi raportissa esitetään malleja Liikkuva koulu -ohjelman ja Schools on the Move -oppaan kansainvälistymisen ja ulkomaan markkinoinnin tukemiseksi.</p> | |
| Asiasanat Fyysinen aktiivisuus, liikkumattomuus, kansainvälistyminen, perusopetus, koulutusvienti | |

Sisällys

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | Johdanto | 1 |
| 2 | Liikkuva koulu | 3 |
| 2.1 | Pilottivaihe 2010-2012..... | 4 |
| 2.2 | Ohjelmavaihe 2012-2015 | 4 |
| 2.3 | Liikkuva koulun tuloksia Suomessa..... | 5 |
| 2.4 | Koulun toimintakulttuuri..... | 6 |
| 2.5 | Suomen koulutusjärjestelmä | 6 |
| 3 | Fyysisen aktiivisuuden merkitys | 8 |
| 3.1 | Fyysinen aktiivisuus ja terveys | 8 |
| 3.2 | Fyysinen aktiivisuus ja oppiminen | 9 |
| 3.2.1 | Fyysisen aktiivisuuden merkitys koulumenestykseen | 9 |
| 3.2.2 | Fyysisen aktiivisuuden merkitys kognitiiviselle toiminnalle..... | 12 |
| 3.2.3 | Fyysisen aktiivisuuden merkitys koulunkäynnille | 13 |
| 4 | Fyysistä aktiivisuutta kouluissa lisäävät kansainväliset ohjelmat Euroopassa | 15 |
| 4.1 | Gezonde School, Hollanti..... | 15 |
| 4.2 | Folkeskole Act, Tanska | 16 |
| 4.3 | The Class Sports (Sport di Classe) ja PIEDIBUS, Italia ja “Stop abstention from PE classes” (Stop zwolnieniom z wf), Puola..... | 16 |
| 4.4 | Liikkuva koulu-hankkeen valmisteluryhmän tilannekatsaus 2010 | 17 |
| 4.5 | Nordplus Junior -projekti | 18 |
| 4.6 | Active school days -yhteistyöprojekti..... | 19 |
| 4.7 | Yhteenveto kansainvälisten ohjelmien sisällöistä | 20 |
| 5 | Kansainvälinen Schools on the Move -opas | 22 |
| 5.1 | Prosessin alku..... | 22 |
| 5.2 | Oppaan ensimmäinen versio hollantilaiselle alakoululle | 23 |
| 5.3 | Oppaan ensimmäisestä versiosta saatu palaute ja jatkokehitys | 24 |
| 5.3.1 | Palaute Groningse Schoolvereniging alakoulun henkilökunnalta..... | 25 |
| 5.3.2 | Palaute Liikkuva koulu -ohjelmalta | 26 |
| 5.4 | Ensimmäisen opasversion palautteet uuden oppaan suunnannäyttäjinä..... | 27 |
| 5.5 | Toinen versio Liikkuva koulu -ohjelmalle | 28 |
| 5.5.1 | Tarve ja tavoite | 29 |
| 5.5.2 | Suunnittelu | 30 |
| 5.5.3 | Toteutus ja muutokset..... | 31 |
| 6 | Pohdinta..... | 34 |
| 6.1 | Kansainvälinen opas vientituotteena | 34 |
| 6.2 | Kehittämistyö | 36 |
| 6.3 | Vaikuttavuus | 38 |

| | |
|------------------------------------|----|
| 6.4 Toiminnan jalkauttaminen | 39 |
| Lähteet | 44 |

1 Johdanto

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrän puutteellisuus ja passivoituminen ovat yhä kasvavissa määrin maailmanlaajuinen ongelma. Riittäväällä liikunnalla on todettu olevan useita positiivisia terveysvaikutuksia, mutta suurin osa lapsista ja nuorista liikkuu siitä huolimatta liian vähän. Monipuolinen liikunta mahdollistaa myös motoristen taitojen sekä fyysisen toimintakyvyn kehittymisen. (Tammelin, Turpeinen & Laine 2013.) World Health Organization (2017) esittää, että yli 80% maailman kouluikäisistä lapsista ja nuorista liikkuu liian vähän fyysisen aktiivisuuden suositukseen (60 minuuttia reipasta liikuntaa päivän aikana) nähden (WHO 2017). Kouluilla on suuri rooli kouluikäisten lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden mahdollistajana ja edistäjänä. Ensinnäkin koulu tarjoaa ainutlaatuisen ja turvallisen ympäristön liikkumiselle. Lisäksi koulu tavoittaa lähes kaikki lapset ja nuoret suurimman osan kouluikäisistä suorittaessa oppivelvollisuutensa koulussa. (Centers for Disease Control and Prevention 2010; Tammelin, Turpeinen & Laine 2013.) Miksi koulujen toimintakulttuuri opettaa silti istuen työskentelyyn?

Koulujen perinteinen toimintakulttuuri istuttaa kouluikäisiä, ja parhaimmillaan alakouluikäisille kertyy liikkumatonta aikaa keskimäärin lähes kuusi ja puoli tuntia ja yläkouluikäisillä yli kahdeksan tuntia päivän aikana (Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio, 2015). On huomattavaa, miten aktiiviset esikoululaiset passivoituvat siirtyessään peruskouluun. Meistä jokainen on joskus kohdannut energisen alle viisivuotiaan lapsen, jolle paikallaanolo on lähes haaste ja jonka jalat vievät aktiivisesti eteenpäin ilman erityistä päämäärää. Koulu- maailmaan siirtyessään lapset opetetaan toimintatapoihin, joiden mukaan työskennellessä ja keskittyessä istutaan ja ollaan paikallaan. Monet nykypäivän työikäisistä voivat ehkä samaistua tähän: koulu on ehdollistanut meidät istumaan työskennellessä. Vuonna 2010 alkunsa saanut Liikkuva koulu -ohjelma haastaa koulun perinteisen toimintakulttuurin ja tarjoaa aktiivista toimintakulttuuria, joka edistää lasten terveyden lisäksi myös oppimista.

Ohjelman aloitusvuonna 2010 vielä tällöin hanke-nimeä kantanut Liikkuva koulu lähti käyntiin 45 pilottikoulun voimin. Syyskuun 2017 loppuun mennessä nykyään yhtenä hallitusohjelman kärkihankkeista toimiva ohjelma oli tavoittanut 2026 suomalaista peruskoulua. Ohjelma on siis levinnyt lähes koko Suomeen tavoittaen 83% peruskouluista sekä 89% Suomen kunnista. (Liikkuva koulu rekisteri 2017.) Hallitusohjelman tavoitteeseen vastaten ohjelman aktiivista toimintakulttuuria hyödyntämällä halutaan varmistaa päivän aikana vähintään yksi tunti liikuntaa kaikille kouluikäisille lapsille ja nuorille. Luonnollisesti työtä riittää edelleen suomalaisissa kouluissa ja toimintaa voidaan aina kehittää, mutta minkälaisia mahdollisuuksia Liikkuva koulu -ohjelmalla on tavoitettuaan kaikki Suomen koulut? Koska ohjelman terveyttä ja oppimista edistävä toimintakulttuuri on levittäytynyt

lyhyen aikavälin sisällä valtakunnallisesti lähes koko maahan, on luonnollista pohtia, millälaisia mahdollisuuksia ohjelmalla on kansainvälistymiseen.

Suomalainen koulutus ja Liikkuva koulu -ohjelma ovat saaneet huomiota myös kansainvälisiltä tahoilta. Suomi nähdään yhtenä koulutuksen kärkimaista ja suomalainen koulutusosaaminen korkealaatuisena (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b). Liikkuva koulu -ohjelmalla voidaan näin nähdä olevan mahdollisuuksia koulutusviennissä ja kansainvälisillä markkinoilla. Opinnäytetyö käsittelee Liikkuva koulu -ohjelmalle toteutettua englanninkielistä Schools on the Move -opasta, sen luomisprosessia sekä mahdollisuuksia kansainvälistymiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia Liikkuva koulu -ohjelmalle opas kansainvälistymisen tueksi. Aihe on ajankohtainen, sillä Liikkuva koulu -ohjelma kattaa nykyään lähes koko Suomen peruskoulut (2026 koulua vuoden 2017 syyskuuhun mennessä) ja laajenee tällä hetkellä varhaiskasvatuksen, toisen asteen koulutuksen sekä korkeakoulutuksen puolelle, jolloin ohjelman laajentumismahdollisuuksien ja kansainvälistymisen pohtiminen tulevat ajankohtaisiksi. Tarve ja kiinnostus opinnäytetyön kaltaiselle ratkaisulle sekä kansainvälistymiselle on esitetty Liikkuva koulu -ohjelman puolesta, sillä tällä hetkellä ohjelmalla ei ole kohdennettuja resursseja kansainvälistymiseen (Blom 2017b).

2 Liikkuva koulu

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden kouluikäisten tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään soveltuvalla tavalla. Yli kahden tunnin mittaisia passiivisia jaksoja tulisi vähentää sekä ruutu-aikaa saisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Vuonna 2010 käynnistetyn Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteena oli vakiinnuttaa liikunnallinen toimintakulttuuri suomalaisiin kouluihin ja lisätä liikuntaa koulupäivään sekä sen yhteyteen – ei ainoastaan liikuntatunneille. Liikkuvan koulun tavoitteena näiden lisäksi on jalkauttaa kouluihin fyysisen aktiivisuuden suositus: tunti päivässä liikuntaa kaikille kouluikäisille. (Tammelin, Laine & Turpeinen. 2012, 7.) Liikkumisen lisäämisen sekä istumisen vähentämisen lisäksi ohjelman keskeisiä teemoja ovat oppimisen tukeminen ja oppilaiden osallisuuden mahdollistaminen. (Aira & Kämppi 2016, 3.) Ohjelmaan osallistuvat koulut laativat ja toteuttavat yksilöllisiä suunnitelmiaan aktiivisuuden lisäämiseksi koulupäivään (Kämppi ym. 2013, 5).

Koulu on tärkeä tekijä erityisesti vähän liikkuvien lasten riittävän liikkumisen turvaamisessa, sillä lähes kaikki lapset suorittavat oppivelvollisuutensa koulussa ja viettävät siellä suurimman osan arkipäivää (Tammelin, Laine & Turpeinen 2013, 13). Kansainvälisten tutkimusten mukaan fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia useisiin eri oppimisen edellytyksiin (Aira ym. 2016, 3). Lisää fyysisen aktiivisuuden yhteyksistä parempiin oppimistuloksiin kohdassa 3.2.

Liikkuva koulu -ohjelmaan osallistuvat koulut ovat itsenäisiä ja toteuttavat ohjelman toimintaa omalla yksilöllisellä tavallaan. Tämä tarkoittaa, että ohjelmaan osallistuvat koulut laativat ja toteuttavat yksilöllistä suunnitelmaansa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi kouluarjessa ja sen läheisyydessä. Ohjelmaan osallistuminen ei vaadi koulujen toteuttavan mitään tiettyjä toimintoja. (Aira ym. 2016, 5; Haapala ym. 2014b, 841.) Tällä hetkellä suositusten mukaisesti vähintään tunnin päivässä liikkuu noin kolmas osa lapsista, ja liikuntasuosituksen toteutuminen onkin todennäköisempää ohjelmaan osallistuvissa alakouluissa (Aira ym. 2016, 3).

Hallitusohjelmaan kuuluva Liikkuva koulu on toteutettu Opetushallituksen, aluehallintoviranomaisten ja järjestöjen yhteistyöllä (Tammelin ym. 2012, 70). Ohjelmaa koordinoi Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, joka vastaa ohjelman käytännön toteutuksesta sekä sen tutkimuksesta ja seurannasta (Laine 2011, 11).

2.1 Pilottivaihe 2010-2012

Vuonna 2010 käynnistetyissä 21 kuntahankkeessa mukana oli 45 koulua, joissa yhteensä oli noin 10 000 peruskouluikäistä (luokat 1.-9.) oppilasta. Opettajia kouluissa oli yhteensä noin 1000. (Tammelin ym. 2013, 17.) Hankkeeseen haettiin vapaaehtoisesti esittämällä henkilökohtainen projektisuunnitelma. Valitut koulut määräytyivät projektisuunnitelman laadun sekä mahdollisimman monipuolisen otannan (koulujen sijainti, koko, kouluaste ja kieli) mukaan. Valinnan kouluista teki opetus- ja kulttuuriministeriö. (Haapala ym. 2014b, 841.)

Hankkeiden keskeisimpinä toimijoina olivat koulujen liikuntaa opettavat opettajat sekä rehtorit, koulujen muiden opettajien ja henkilökunnan toimiessa lähinnä taustatukijoina. Kuntien sektoreista mukana olivat muun muassa liikuntatoimi sekä opetus- ja sivistystoimi, ja noin kolmanneksessa hankkeista myös kuntien seurat olivat aktiivisesti mukana toiminnassa. (Tammelin ym. 2012, 19.)

Pilottivaiheen seurannan tarkoituksena oli kartoittaa ja selvittää oppilaiden fyysinen aktiivisuus ja sen muutokset seuranta-aikana. Fyysisen aktiivisuuden muutoksia tutkittiin kyselyillä ja objektiivisilla mittareilla. Kyselyillä tarkasteltiin myös ohjelman vaikutusta koulujen ilmapiiriin, kuten kiusaamiseen ja sosiaalisiin suhteisiin, hankkeen aikana. Koulujen hankkeista raportoivat hankkeen etenemistä haastatteluiden, kyselyiden ja päiväkirjojen muodossa. Myös oppilaiden kokemuksia ja ajatuksia hankkeesta kerättiin eri menetelmien avulla seurannan aikana. (Tammelin ym. 2012, 70.)

2.2 Ohjelmavaihe 2012-2015

Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on, että koulu tarjoaa mahdollisuuden fyysiseen aktiivisuuteen vähintään yhden tunnin päivän aikana. Liikkuvan koulun tunnuspiirteitä ovat toiminnallisuus, liikkumisen avulla oppiminen, oppilaiden osallistaminen, aktivoivat tilat ja ympäristö sekä yhdessä tekeminen ja kehittäminen. Nämä tekijät vievät kouluja kohti aktiivista toimintakulttuuria sekä viihtyisämpiä koulupäiviä. (Karvinen 2014, 10.) Fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivään on mahdollista esimerkiksi hyödyntämällä koulumatkat ja välitunnit, toiminnallisuutta lisäämällä oppituntien aikana sekä tarjoamalla mahdollisuuksia liikkeeseen fyysiseen aktiivisuuteen innostavan kouluympäristön avulla. Liikkumatonta aikaa voidaan vähentää lisäämällä aktiivisia taukoja oppitunneille sekä käyttämällä jumpapalloja tuoleina sekä seisomatyöpisteitä luokissa. (Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio, 2015.)

Liikkuva koulu -ohjelmavaiheen loppupuolella toimintaa oli laajennettu 45 koulusta 815 kouluun. Ohjelmavaiheessa opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi 17 kokeilukunnalle rahoitusta Liikkuva koulu -toiminnan valtakunnalliselle kehittämiselle. (Liikkuva koulu 2016.) Erityisenä kiinnostuksen kohteena ohjelmavaiheessa oli toimintakulttuurin vakiintuminen kokeilukunnissa eli Liikkuva koulu -toiminnan jatkuminen rahoituksen päätyttyä (Aira, Turpeinen & Laine 2015, 1). Liikkuva koulu -ohjelman ohjelmavaiheen tutkimuksen ja seurannan tavoitteena oli selvittää, miten hankkeet kunnissa käynnistyivät, miten ne etenivät ja kehittyivät tavoitteessaan sekä miten ohjelman toiminta vaikutti oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen ja kouluyhteisöön (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES 2017).

2.3 Liikkuva koulun tuloksia Suomessa

Vuoden 2013-2015 välillä raportoitujen ohjelmavaiheen päätulosten mukaan oppilaiden fyysinen aktiivisuus lisääntyi ja suositusten mukaan liikuttiin aiempaa useampana päivänä viikossa. Etenkin yläkoulussa välituntien ulkona vietosta ja välituntiliikunnasta tuli yleisempää. Myös talviaikaan kouluun liikuttiin aktiivisesti aiempaa enemmän. Edellä mainitut tulokset on kerätty keväällä 2013, 2014 ja 2015 oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja osallistumista kartoittavien kyselyiden avulla. Oppilaskyselyn avulla seurattiin koulun tilannetta ja siinä tapahtuvia muutoksia. (Tammelin, Kallio, Rajala, Hakonen & Laine 2016.)

Pilottivaiheen loppuraportissa raportoidut tulokset olivat luonnollisesti lievempiä ohjelmavaiheen tuloksiin nähden, mutta ohjelman vastaanotto oli jo vuosina 2010-2012 myönteinen. Hankevastaavat arvioivat ohjelman vaikutuksia positiivisiksi, ja koulun henkilökunnan kokemukset ohjelmasta olivat pääosin myönteisiä. (Tammelin ym. 2012, 55.) Hankekokoaisuus nähtiin kaiken kaikkiaan onnistuneena, vaikkakin muutokset oppilaiden fyysisessä aktiivisuudessa olivat vielä lieviä (Tammelin ym. 2012, 70).

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Liikkuva koulu -ohjelma on ollut vuodesta 2015 lähtien osa Suomen hallituksen kärkihanketta (Tammelin ym. 2012, 70). Vuoden 2016 loppuun mennessä ohjelma oli tavoittanut 75% (1850 koulua) suomalaisista peruskouluista, jotka aktiivisesti hyödyntävät Liikkuva koulu -työkalua toiminnassaan (Liikkuva koulu 2016). Liikkuva koulu -ohjelmaan on kytkeytynyt ohjelman etenemisen seuranta, ja aiheeseen liittyen tehdään myös paljon tutkimuksia. Vuodesta 2014 lähtien ohjelma on tarjonnut kouluille Liikkuvan koulun nykytilan arviointi -työkalun, jonka avulla koulut sekä kunnat saavat tietoa Liikkuvan koulun toiminnan tilanteesta sekä ohjelman kehittymisestä valtakunnallisesti. (Liikkuva koulu 2016.)

Syyskuun 2017 Liikkuva koulu -ohjelman rekisteröitymistilastojen mukaan Suomessa 83% peruskouluista ja 89% kunnista on mukana Liikkuva koulu-ohjelmassa. Ohjelma on tavoittanut tähän mennessä 89% suomalaisten peruskoulujen oppilaista. (Liikkuva koulu rekisteri 2017.) Vuoden 2017 lopulla Liikkuva koulu laajenee peruskouluista myös varhaiskasvatukseen ja toisen asteen oppilaitosten puolelle (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017a).

2.4 Koulun toimintakulttuuri

Koulun liikunta, tarkoittaen kaikkia niitä liikunta- ja liikkumismahdollisuuksia, joita koulupäivän aikana on mahdollista harrastaa, on tärkeä osa koulun toimintakulttuuria. Koulun toimintakulttuuriin kuuluvat perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan kaikki säännöt, periaatteet, arvot ja kriteerit sekä toiminta- ja käyttäytymismallit, joihin koulun toiminta perustuu. Koulun toimintakulttuuriin lukeutuu myös oppituntien ulkopuolinen toiminta, kuten koulun teemapäivät ja tapahtumat. (Opetusministeriö 2010, 19.)

Liikunnalliseen toimintakulttuuriin kuuluvat muun muassa välituntiliikunnan edistäminen, liikunnallisen kerhotoiminnan järjestäminen ja monipuolinen yhteistyö eri toimijoiden kanssa liikuntatuntien sisällön ja organisoinnin lisäksi. Toimintakulttuuri ylittää oppiaineraajat eikä liikunnallisessa toimintakulttuurissa ole kyse vain liikunnanopetuksesta ja liikuntatunneista. Liikunnallisena ympäristönä koulu onkin laaja kokonaisuus. Liikuntasalin ja sen välineistön lisäksi koulun liikuntaolosuhteiksi lukeutuvat myös koulupihat ja kaikki välineet, joita koulussa voidaan käyttää liikunnan harrastamiseen. (Opetusministeriö 2010, 19.)

Liikkuva koulu on toimintamalli, jolla tavoitellaan pysyviä toimintakulttuurin muutoksia lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Ohjelmassa olennaista on, että koko koulu yhteisö sitoutuu koulun toimintakulttuurin kehittämiseen ja mukana ovat koulun rehtorin ja liikunnanopettajien lisäksi myös muiden aineiden opettajat ja koulun muu henkilökunta. (Opetusministeriö 2010, 23.)

2.5 Suomen koulutusjärjestelmä

Pääasiassa Suomessa opetus varhaiskasvatuksesta korkeakouluihin on maksutonta. Suomalaisen koulutuksen pääperiaatteina on, että jokaisella tulee olla yhtäläinen mahdollisuus korkealaatuiseen opetukseen ja koulutukseen etnisestä taustastaan, iästään, varallisuudestaan tai asuinpaikastaan riippumatta. (Ministry of Education and Culture & Finnish National Agency for Education 2017.) Perusopetus on tarkoitettu kaikille 7-16-vuotiaille ja käsittää peruskoulun vuosiluokat 1-9. Jokainen Suomessa vakituisesti asuva lapsi on oppivelvollinen, ja oppivelvollisuus alkaa sinä vuonna, kun lapsi täyttää seitsemän vuotta. Oppivelvollisuus päättyy perusopetuksen oppimäärän ollessa suoritettu tai kun

oppivelvollisuuden alkamisesta on kulunut 10 vuotta. Suurin osa suomalaisista lapsista käy peruskoulun; yksityisissä ja valtion kouluissa opiskelee peruskoululaisista vain alle kaksi prosenttia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017b.)

Peruskoulussa kouluvuosi on 190 päivää alkaen elokuun puolivälistä ja päättyen kesäkuun alkuun. Koulut ovat avoinna viisi päivää viikossa, ja minimiopetustuntimäärä viikossa vaihtelee 19-30 viikkotunnin välillä, riippuen luokkatasosta ja valituista vapaavalintaisista oppiaineista. Koulupäivän pituus ensimmäisen ja toisen luokan oppilaille on maksimissaan viiden oppitunnin mittainen, muille luokille maksimissaan seitsemän oppitunnin mittainen. (Opetushallitus 2017.) Päivittäiset ja viikoittaiset lukujärjestykset päätetään kouluissa ja toteutettava opetussuunnitelma laaditaan koulutuksen järjestäjien kesken. Opetussuunnitelma perustuu valtakunnalliseen pääopetussuunnitelmaan, joka on Opetushallituksen määrittelemä. (Ministry of Education and Culture & Finnish National Agency for Education 2017, 15.)

Yli 90% suomalaisista peruskoulun päättävistä lapsista jatkaa toisen asteen koulutukseen, joka sisältää yleissivistävän lukiokoulutuksen ja perusammattitaitoon valmistavan ammatillisen koulutuksen. (Ministry of Education and Culture & Finnish National Agency for Education 2017, 19.) Toisen asteen koulutukset ovat opiskelijoille pääasiassa ilmaisia ja kestävät yleensä kolme vuotta. Suomen korkeakoulujärjestelmään lukeutuvat yliopistot sekä ammattikorkeakoulut. Tieteelliseen tutkimukseen perustuva yliopiston alemman korkeakoulututkinnon tavoitteellinen suoritus aika on kolme vuotta ja ylemmän korkeakoulututkinnon kaksi vuotta alemman tutkinnon jälkeen. Ammattikorkeakoulututkinnon suorittaminen kestää kolmesta ja puolesta vuodesta neljään ja puoleen vuoteen. Suomessa on mahdollisuus myös aikuiskoulutuksen opintoihin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017b.)

3 Fyysisen aktiivisuuden merkitys

Fyysisellä aktiivisuudella ja liikunnalla on kiistaton vaikutus kokonaisvaltaiseen terveyteen. Sen lisäksi, että fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia terveyteen, on sen nähty myös vaikuttavan koulumenestykseen ja arvosanoihin. (Syväjärvi ym. 2012, 9.) Kuitenkaan useimmat lapsista ja nuorista eivät pääse suositeltuun päivittäiseen aktiivisuusmäärään (1-2 tuntia monipuolista liikettä päivässä). Valtaosa lapsista viettää suurimman osan arkipäivistään koulussa. Lapsuus- ja nuoruusikä on kriittisintä aikaa aktiivisen elämäntavan omaksumiselle, ja kouluympäristöllä on tärkeä rooli myös tässä kehityksessä. (Käll, Nilsson & Lindén 2013, 473.) Tämän vuoksi on tärkeää ymmärtää koulun olevan ainutlaatuinen tilaisuus tavoittaa lapset ja nuoret sekä tarjota heille mahdollisuus liikkeeseen päivittäin kouluympäristössä ja sen välittömässä yhteydessä. Koulu tarjoaa otolliset puitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, ja liikettä voikin lisätä liikuntatuntien lisäksi myös muille oppitunneille, välitunneille sekä koulumatkoille. (Syväoja ym. 2012, 6; U.S Department of Health and Human Services 2010, 5.)

3.1 Fyysinen aktiivisuus ja terveys

Fyysinen inaktiivisuus on yksi suurimmista terveyden riskitekijöistä. Inaktiivisuus on nykyään neljänneksi yleisin syy kuolleisuuteen maailmanlaajuisesti. Passiivisuuden yleistymisen näkyy sairauksien, kuten ylipainon, sydän- ja verisuonitautien sekä diabeteksen, lisääntymisessä. (Syväoja ym. 2012, 23; WHO 2010.) Fyysisellä aktiivisuudella on myös myönteisiä vaikutuksia kestävyyskuntoon, aineenvaihduntaan sekä luuston terveyteen (Howie & Pate 2012, 1). Fyysisen terveyden lisäksi fyysisellä aktiivisuudella on myös merkitystä psyykkiselle terveydelle, kuten stressin sietokyvylle ja masennuksen säätelylle. Lisäksi fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys motoristen taitojen ja liikuntaelinten kehitykselle lapsuuden ja nuoruuden aikana. (WHO 2016, 1.) Fyysisen aktiivisuuden useista terveydellisistä vaikutuksista huolimatta lapset ja nuoret eivät siltikään yllä fyysisen aktiivisuuden suositukseen (Howie & Pate 2012, 1).

World Health Organization:n (2017) suositusten mukaan 5-17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua kohtalaisesti tai reippaasti vähintään 60 minuuttia päivittäin. Lapsista ja nuorista noin 81% liikkuu suositukseen nähden liian vähän, ja passiivisuuden trendi on edelleen kasvussa. (WHO 2017.) Aktiiviselle pelailulle ja leikille sekä liikkumiselle on nykymaailmassa yhä vähemmän sopivia turvallisia ympäristöjä ja mahdollisuuksia. Lisäksi koulutuksen parissa vietetään yhä enemmän aikaa ja elämä on passivoitunut myös ruutuajan, kuten television katselun ja videopelien pelailun, lisääntyessä. (WHO 2015, 13.) Inaktiivisuus

lisääntyy etenkin siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen. Inaktiivisuuden lisääntymiseen on myös kansainterveydellisessä mielessä puuttuttava ajoissa, sillä lapsuus- ja nuoruusajan liikuntatottumukset seuraavat usein myös aikuisuuteen. (Haapala ym. 2014b, 840.)

Kouluympäristöön pohjautuvilla ohjelmilla on nähty olevan myönteisiä vaikutuksia lasten terveyteen parantaen muun muassa heidän kokonaisaktiivisuutta, fyysistä kuntoa sekä kehonkoostumusta. Fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia myös psykososiaalisiin terveydellisiin tekijöihin, kuten koettuun itsetuntoon. (Käll ym. 2013, 474; Basch 2010, 45.) Fyysisen aktiivisuuden on nähty vaikuttavan myös aivojen toimintaan, jolloin fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset oppimiseen ovat myös todennäköisiä (Basch 2010, 45).

3.2 Fyysinen aktiivisuus ja oppiminen

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivisia yhteyksiä oppimiseen. Tutkimukset ovat osoittaneet koulupäivän aikaisen liikunnan, fyysisen aktiivisuuden määrän ja hyvän kestävyyskunnan olevan yhteydessä parempiin oppimistuloksiin. Fyysisen aktiivisuuden on nähty vaikuttavan myönteisesti myös lasten kognitiiviseen toimintaan. (Syväoja ym. 2012, 29.) Seuraavissa kappaleissa käsitellään fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia koulumenestykseen ja kouluarvosanoihin, kognitiivisiin toimintoihin, kuten muistiin ja toiminnanohjaukseen sekä yleisesti koulunkäyntiin.

3.2.1 Fyysisen aktiivisuuden merkitys koulumenestykseen

Koulumenestys luokitellaan yleensä oppilaan menestyksen mukaan jossain tietyissä kouluaineissa, jossa menestyminen arvioidaan jonkin standardisoidun kansallisen arviointitestin mukaan (Käll ym. 2013, 474). Fyysisen aktiivisuuden ja koulumenestyksen yhteydestä on näyttöä, ja etenkin liikunnan myönteisistä vaikutuksista kouluarvosanoihin ja oppiainekohtaisiin testituloksiin on löydetty yhteyksiä. Erityisesti koulupäivän aikaisen liikunnan ja hyvän kestävyyskunnan on nähty olevan yhteydessä hyviin kouluarvosanoihin. (Syväoja ym. 2012, 13.)

Viimeaikaisissa tutkimuksissa fyysisen aktiivisuuden määrän, oppitunteihin integroidun liikunnan sekä fyysisen kestävyyskunnan on todettu olleen yhteydessä kouluarvosanoihin ja standardisoiuihin testituloksiin. Mainittavaa on myös se, että liikuntatunteihin ja välitunteihin käytetyn ajan lisääminen ja vastaavasti akateemisiin tunteihin käytetyn ajan vähentäminen ei heikentänyt oppilaiden akateemisia oppimistuloksia. (Syväoja ym. 2012, 11.)

Donnelly kollegoineen (2009) lisäsi tutkimuksensa aikana kouluviikkoon 90 minuuttia reipasta liikuntaa integroimalla 10 minuutin liikuntatuokioita oppituntien yhteyteen. Tutkimukseen osallistuneet lapset olivat toisen tai kolmannen luokan oppilaita, ja heitä seurattiin kolmen vuoden ajan. Tuloksien mukaan selkeitä parannuksia oli huomattavissa etenkin lukemisessa, matematiikassa ja oikeinkirjoituksessa kontrolliryhmään verrattuna. Tekijät korostavat, etteivät oppitunteihin integroidut liikuntatuokiot ainakaan heikennä oppimistuloksia eikä liikunnanopetuksen rajoittamiselle ole syytä oppimistulosten parantamiseksi. (Donnelly ym. 2009, 7.) Myös Reed kollegoineen (2010) lisäsi liikuntaa kolmannen vuoden oppilaiden oppituntien yhteyteen, selvittäen oppitunteihin integroidun liikunnan vaikutuksia koulumenestykseen. Neljä kuukautta kestäneen tutkimuksen aikana yhden päivän oppitunneille järjestettiin opettajien toimesta liikuntaa noin 30 minuutin ajan, kolmena päivänä viikossa. Testiryhmän lapset pärjäsivät kontrolliryhmän lapsia selkeästi paremmin yhteiskunnallisten tieteiden testeissä. Tutkimuksen tekijöiden mukaan lapsilla, jotka ovat fyysisesti aktiivisia, on taipumusta suoriutua akateemisesti vahvemmin. (Reed ym. 2010, 349.)

Ruotsissa valtakunnallisen opetussuunnitelman muutokset ovat vähentäneet rajusti liikunnanopetukseen käytettyä aikaa (Käll ym. 2014, 473). Vuonna 2004 alkunsa saanut ”Schools in Motion” interventio-ohjelma pyrkii edistämään fyysisesti aktiivista elämäntyyliä kouluikäisten lasten keskuudessa. Interventiotutkimuksella haluttiin vastata hypoteesiin, jonka mukaan interventio-ohjelma kohottaisi viidesluokkalaisten arvosanoja ruotsinkielessä, matematiikassa sekä englanninkielessä. Interventiotutkimus toteutettiin yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen kanssa lisäämällä kaksi liikuntatuokiota kouluviikkoon. Interventio lähes tuplasi kouluaikana tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden määrän kohdekouluissa verrattuna viitekouluihin, joissa opetussuunnitelman mukainen toiminta pysyi ennallaan. Neljävuotiseen tutkimukseen osallistui 408 oppilasta interventiokouluista ja 1557 oppilasta viitekouluista. (Käll ym. 2014, 474-475.) Tutkimuksen tulokset osoittavat, että ohjelma paransi oppilaiden koulumenestystä huomattavasti. Tutkimuksen tekijöiden mukaan parempaan koulumenestykseen todennäköisesti vaikuttaneita tekijöitä ovat mahdollisesti parempi keskittymiskyky ja luokkakäyttäytyminen sekä aktiviteeteista koitunut ilo ja kumpuunpanuuden tuntemus, mitkä ovat todennäköisesti johtaneet parempaan asenteeseen kouluntyötä kohtaan. (Käll ym. 2014, 476-477.)

Mullender-Wijnsma kollegoineen (2015) tutki fyysisen aktiivisuuden oppimistehtäviin yhdistämisen vaikutuksia koulumenestykseen. Yksivuotiseen tutkimukseen osallistui kuuden ala-asteen toisen ja kolmannen luokan oppilaat, missä interventioryhmät osallistuivat 63 fyysisesti aktiivisille oppitunneille ja kontrolliryhmä tavanomaisille oppitunneille. (Mullender-Wijnsma ym. 2015, 367.) Oppilaiden koulumenestystä testattiin äidinkielessä ja matematiikassa. Matematiikan ja äidinkielen jälkitestit osoittivat kolmasluokkalaisten

interventioryhmän oppilaiden tulosten olevan huomattavasti paremmat verrattuna kontrolliryhmän oppilaiden tuloksiin. Kuitenkin toisen luokan oppilaiden kontrolliryhmä selviytyi matemaattisista testeistä huomattavasti interventioryhmää paremmin. (Mullender-Wijnsma ym. 2015, 369.) Syyksi tähän tutkijat esittävät selityksen toisen luokan oppilaiden osallistuneen kohtalaiseen tai voimakkaaseen aktiivisuuteen kolmasluokkalaisten reippaammin. Kolmasluokkalaisten positiiviset tulokset koulumenestyksessä ovat linjassa Donnellyn (2009) tutkimuksessa saatuihin tuloksiin fyysisen aktiivisuuden yhteydestä parempaan suoriutumiseen matematiikassa, lukemisessa ja oikeinkirjoituksessa. Tutkimuksen tekijöiden mukaan tulevaisuuden tutkimuksissa onkin tärkeää selvittää, jos kohtalaisen tai voimakkaan fyysisen aktiivisuuden yhdistäminen akateemiseen sisältöön on hyödyllistä vain tietyissä ikäluokissa. (Mullender-Wijnsma ym. 2015, 370.)

Yhdysvaltain terveysministeriön vuonna 2010 julkaisemassa tutkimuskatsauksessa tarkastellaan koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista oppimistuloksiin. Katsauksessa on koottu yhteen vuosina 1985-2008 julkaistut tutkimukset, joissa tarkasteltiin koulupäivän aikaista liikuntaa ja koulumenestystä. (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 10-11.) Yhteensä 43 katselmuksen tutkimusartikkelit järjestettiin kontekstin mukaan eli missä liikunnan vaikutuksia oli tutkittu; liikuntatunneilla, välitunneilla, oppitunnin yhteydessä tai koulupäivän jälkeisessä kerhotoiminnassa. Katselmuksessa tuloksia tarkastellaan kolmessa kategoriassa: 1) koulumenestys, 2) käyttäytyminen ja 3) kognitiiviset taidot ja asenteet. Yleisimmin tutkittu indikaattori oli fyysisen aktiivisuuden ja kognitiivisten taitojen ja asenteiden yhteys. (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 5.) Myönteisiä yhteyksiä liikunnan ja koulumenestyksen väliltä löydettiin reilussa puolessa katsauksen tutkimuksessa, kun taas osassa tutkimuksissa yhteyttä ei havaittu. Mainittavaa on se, ettei koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisen nähty ainakaan heikentävän oppimistuloksia. Katsaukseen koottujen tutkimuksien tekijöiden mukaan fyysinen aktiivisuus nähtiin olevan positiivisesti yhteydessä oppimistuloksiin, oppilaiden käyttäytymiseen sekä kognitiivisiin tekijöihin kuten keskittymiseen ja muistiin. (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 28.)

Haapalan (2015) väitöskirjatutkimuksen mukaan myös motorisella suorituskyvyllä on yhteyksiä koulumenestykseen ja kognitiivisiin toimintoihin. Haapalan väitöstutkimuksesta saadut tulokset perustuvat Lasten liikunta- ja ravitsemustutkimukseen (PANIC), johon osallistui 736 ala-asteikäistä lasta ja viisi vuotta kestäneeseen Alkuportaati-tutkimusseurantaan, jonka otos käsitti 2000 lasta sekä väitöstutkimusta edeltävään tutkimukseen perustuvaan kirjallisuuskatsaukseen (Haapala 2015, 21). Heikompi motorinen suorituskyky nähtiin olevan yhteydessä heikompiin oppimistuloksiin sekä kognitiivisiin toimintoihin, kuten työmuistiin. Tutkimuksesta saadut tulokset osoittivat myös välituntiliikunnan ja

urheiluharrastuksen vaikuttavan positiivisesti oppimistuloksiin lukemisen ja aritmeettisten taitojen osalta. (Haapala 2015, 41-43, 47)

3.2.2 Fyysisen aktiivisuuden merkitys kognitiiviselle toiminnalle

Kognitiivisia eli tiedollisia toimintoja ovat tiedon vastaanottamiseen, tallentamiseen ja käsittelyyn liittyvät toiminnot, kuten tarkkaavaisuus, muisti, ajattelu ja havaitseminen. Toiminnanohjaus tarkoittaa sellaisia toimintoja, jotka ohjaavat ja säätelevät ihmisen toimintaa. Toiminnanohjausta tarvitaan päämäärien saavuttamisessa, päätöksenteossa, ongelmanratkaisussa ja oppimisessa. Fyysisellä aktiivisuudella ja hyvällä kestävyyskunnolla on havaittu olevan positiivinen vaikutus lasten kognitiiviseen toimintaan, kuten muistiin, toiminnanohjaukseen ja kykyyn oppia. (Syväoja ym. 2014, 14; Basch ym. 2010, 40.)

Castelli yhdessä kollegoidensa kanssa (2011) toteutti yhdeksänkuukautisen interventiotutkimuksen keskimäärin 9-vuotiaille lapsille. Ohjelman tarkoituksena, jossa lapset osallistui-
vat kerhotoimintaan koulupäivien jälkeen, oli selvittää fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia lasten toiminnanohjaukseen. Kahden tunnin kerhokertaan sisältyi noin 40 minuuttia reipasta liikuntaa. Lasten toiminnanohjausta mitattiin kahdella eri kognitiivisella testillä. (Castelli ym. 2011, 2.) Lapset, joilla reipasta liikuntaa kertyi enemmän kerhotuokion aikana, pärjäsivät paremmin etenkin haastavammassa kognitiivisessä testissä. Tutkimuksen mukaan reippaalla liikunnalla voi olla hyvän kestävyyskunnan kanssa positiivinen yhteys lasten toiminnanohjaukseen. (Castelli ym. 2011, 3-4)

Vähän liikkuvien ja ylipainoisten 7-11-vuotiaiden lasten liikunnan yhteyksiä koulumenestykseen tutkineen Davisin ja kollegoiden (2011) tutkimuksessa selvitettiin myös liikunnan vaikutusta kognitiiviseen toimintaan. Toiminnanohjauksen mittaamiseksi valittiin testiohjelma (the Cognitive Assessment System CAS), jonka osioissa testattiin muun muassa strategisen suunnitelman laatimista ja soveltamista, itsesääätelyä, harkintakykyä sekä tiedon tarkoituksenmukaista hyödyntämistä. (Davis ym. 2011, 5.) Enemmän liikuntaa (40 minuuttia) saaneet lapset suoriutuivat huomattavasti kontrolliryhmään kuuluneita lapsia sekä vähemmän liikuntaa (20 minuuttia) saaneita lapset paremmin CAS testeistä (Davis ym. 2011, 6).

Liikunnan vaikutuksia lasten työmuistiin tutkivat Kamijo kollegoineen (2011) yhdeksänkuukautisen interventiotutkimuksen muodossa. Interventioon osallistuneita lapsia oli 43, jotka olivat iältään 7-9-vuotiaita. Kestävyysliikuntaan painottuneet koulupäivän jälkeiset liikuntatuokiot olivat kestoltaan kahden tunnin mittaisia. Liikuntatuokioiden aikana lapset saivat vähintään 70 minuuttia reipasta liikuntaa. Pääasiassa aerobisesti haastaviin tehtäviin oli

sisällytetty myös motorisia taitoja kehittäviä osioita. Yhdeksänkuukautisen intervention jälkitesteissä interventioon osallistuneet lapset suoriutuivat kognitiivisista tehtävistä huomattavasti paremmin kuin ennen intervention alkua. (Kamijo ym. 2011, 5.) Kontrolliryhmällä, joka ei osallistunut liikuntainterventioon, eroa ennen ja jälkeen tehdyissä testeissä ei havaittu. Interventioon osallistuneiden lasten vastaustarkkuus parani huomattavasti. (Kamijo ym. 2011, 8.) Tutkijoiden mukaan liikunta mahdollisesti parantaa aivojen muistitoimintoja sekä hermoverkkojen kehitystä (Kamijo ym. 2011, 11).

Hyvän kestävyyskunnan on havaittu olevan yhteydessä parempaan koulumenestykseen. Eero Haapala (2015) väitöskirjatutkimuksessaan esittää hyvän kardiorespiratorisen kunnan eli hyvän suorituskyvyn olevan yhteydessä koulumenestyksen lisäksi myös kognitiivisiin toimintoihin (Haapala 2015, 47). Castellin ja muiden (2007) mukaan lapset, jotka olivat paremmassa fyysisessä kunnossa, menestyivät fyysisesti heikompi kuntoisia lapsia paremmin standardisoiduissa, akateemista menestystä mittaavissa testeissä. (Castelli, Hillman, Buck & Erwin 2007, 248.) Tutkijat esittävät selitykseksi tälle fyysisen aktiivisuuden yhteyden kognitiiviseen toimintaan. Hyvän fyysisen kunnan on nähty olevan yhteydessä parempaan neurokognitiiviseen toimintaan. Paremmassa kunnossa olleiden lasten aivojen hermoyhteyksien toiminta oli nopeampaa kuin heikompi kuntoisten lasten Hillmanin ja muiden (2005) tutkimuksessa. Paremmassa kunnossa olleiden lasten reagointiajat ja vastaustarkkuus olivat parempia. (Castelli ym. 2007, 249.) Chaddock kumppaneineen (2010a) tutki fyysisen kunnan yhteyttä muistin toimintaan 9- ja 10-vuotiailla lapsilla. Tutkimustulosten mukaan parempikuntoiset lapset suoriutuivat heikompi kuntoisia paremmin muistitehtävissä, jossa lasten tuli muistaa asioiden välisiä yhteyksiä. (Chaddock ym. 2010a, 3-4.) Chaddockin toisessa tutkimuksessa löydettiin myös positiivinen yhteys hyvän fyysisen kunnan ja lasten toiminnanohjauksen sekä oppimisen välillä (Chaddock ym. 2010b, 252).

3.2.3 Fyysisen aktiivisuuden merkitys koulunkäynnille

Liikunnan on nähty vaikuttavan myös muihin oppimiseen ja koulutukseen liittyviin asioihin, kuten asenteeseen koulunkäyntiä kohtaan. Fyysisen aktiivisuuden on nähty edistävän muun muassa luokkahuonekäyttäytymistä, oppitunneille osallistumista ja tunneilla keskittymistä sekä koulutuksellisten tavoitteiden muodostumista. (Syväoja ym. 2012, 17.) Lisäksi koulumaailmaan pohjautuvien fyysistä aktiivisuutta edistävien ohjelmien on todettu auttavan lapsia oppimaan sosiaalisia taitoja, kuten ryhmätyöskentely- ja yhteistyötaitoja sekä kunnioitusta toisia kohtaan, joilla on yhteys parempaan ilmapiiriin koulussa. (Basch ym. 2010, 45.) Hyväkuntoisemmilla oppilailla on myös vähemmän poissaoloja sekä mahdollisesti isompi kiinnostus koulutehtävien suorittamista kohtaan (U.S. Department of

Health and Human Services 2010, 33). Fyysisellä aktiivisuudella on nähty olevan myös positiivinen yhteys koulunkäyntiin sitoutumisessa sekä poissaolojen ja koulun keskeyttämisen vähenemiseen (Basch 2010, 40).

Grieco kollegoineen (2009) tutki fyysisesti aktiivisten oppituntien vaikutusta lasten keskittymiseen oppitunnilla. Tutkijoiden mukaan tutkimukseen osallistuneiden kolmasluokkalaisten lasten keskittyminen oppitunneilla heikkeni selkeästi inaktiivisilla tunneilla verrattuna aktiivisiin tunteihin, joihin oli integroitu liikuntaa 10-15 minuutin verran. Aktiivisen oppituntin aikana tehtäviin keskittyminen lisääntyi. (Grieco ym. 2009, 1924.) Barrosin ja kumppaneiden (2009) tutkimuksen mukaan aktiivisilla välitunneilla saattaa olla yhteys kokonaisuudessaan parempaan luokkakäyttäytymiseen koko ryhmässä. Välitunneilla on nähty olevan yhteys myös lasten parempaan tarkkaavaisuuteen oppitunneilla. (Barros ym. 2009, 435.)

Välituntiliikunnan on todettu vaikuttavan tarkkaavaisuuden lisäksi myös kouluun liittyviin sosiaalisiin tekijöihin. Koulun välituntien rooli sosiaalisten taitojen oppimisen ja sosiaalisen kasvun mahdollistajana koetaan merkittävänä. Haapala ja muut (2014a) tutkivat välituntien vaikutusta vertaisryhmän toimintaan sekä kokonaisvaltaiseen kouluviihtyvyyteen mukaan lukien muun muassa turvallisuuden ja tuen tunteen sekä yleisen ilmapiirin. (Haapala ym. 2014a, 1-2.) Positiivisia yhteyksiä välituntiliikunnan ja kouluviihtyvyyden välillä löydettiin sekä alakouluikäisten että yläkouluikäisten lasten kyselyiden vastauksista. Tutkimuksesta löydettiin välitunteihin liittyviin positiivisiin yhteyksiin ei vaikuttanut vastanneiden lasten yleinen fyysinen aktiivisuus. (Haapala 2014a, 6.) Myös Yhdysvaltain terveysministeriön (2010) tutkimuskatsauksessa nähtiin yhteys välituntiliikunnan ja paremman käyttäytymisen välillä. Välituntiliikunnan nähdään myös helpottavan sosiaalista kehittymistä. Koulupäivän jälkeisellä toiminnalla on tutkimuskatsauksen mukaan positiivinen vaikutus kiinnostuksen ja keskittymisen säilyttämisessä oppituntien aikana. (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 33.)

4 Fyysistä aktiivisuutta kouluissa lisäävät kansainväliset ohjelmat Euroopassa

Vaikka riittävä fyysinen aktiivisuus onkin edellytyksenä kognitiivisten, motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittämiseksi sekä liikuntaelämäntapojen kunnolle, eurooppalaiset lapset ja nuoret liikkuvat päivittäin yhä vähenevässä määrin ympäri maailman. Syynä fyysisen aktiivisuuden vähenemiselle ovat aktiivisen leikin ja pelin sekä liikkumisen, kuten kävelyn ja pyöräilyn, määrän lasku sekä passiivisena vietetyn ajan lisääntyminen. Lisäksi lapset ja nuoret viettävät esikasvatuksen ja koulutuksen piirissä aiempaa enemmän aikaa ja koulutukseen kohdistuu aiempaa enemmän vaatimuksia. (WHO 2015, 13) Akateemisiin tunteihin panostaminen saattaa asettaa liikunnanopetukseen ja aktiiviseen leikkiin käytetyn ajan vaaraan, vaikka fyysisen aktiivisuuden on nähty olevan positiivisessa yhteydessä koulumenestykseen (WHO 2015, 13; Syväoja ym. 2012, 13).

4.1 Gezonde School, Hollanti

Hollannin kansanterveyden- ja ympäristötieteidenlaitos (RIVM Centre for Healthy living) vastaa koulujen terveyden edistämisestä. RIVM on ollut vuodesta 2004 lähtien SHE (Schools for Health in Europe) verkoston jäsen. Hollannin Gezonde School (”Terve koulu”) ohjelma pyrkii paikallisten sekä alueellisten organisaatioiden avulla edistämään terveellisempää ja aktiivisempää kouluarkea. (SHE 2017a.) Ohjelmaa tarjotaan ala- sekä yläkouluille (Gezonde School 2017). Ohjelman toiminta perustuu SHE:n laatimaan manuaaliin, jonka avulla jäsenmaat voivat joustavasti kehittää omaa toimintaansa terveemmän kouluarjen puolesta neljää keskeistä osa-aluetta silmällä pitäen: 1) Ohjelman toimeenpano ja organisointi koulun sisällä ja toimintaan osallistuvissa organisaatioissa, 2) Oppilaiden ja koulun henkilökunnan terveydentilan kartoitus ja koulun sisäisten terveystavoitteiden kartoitus, 3) Prioriteettien asettaminen sekä toimenpiteiden valitseminen ja toimeenpano ja 4) Arviointi. (SHE 2017a.)

”Terve koulu” -ohjelman toimintaperiaate on Liikkuva koulu -ohjelmaan verraten samankaltainen: koulut valmistelevat profiilin nykytilastaan ja projektisuunnitelman ohjelmaa varten, jonka jälkeen toimintaa toteutetaan teemoittain, ja lopuksi toimintaa sekä sen vaikutavuutta arvioidaan tutkimuksien ja kyselyiden perusteella. Liikkuvan koulun tavoin osallistuville kouluille tarjotaan Gezonde School -kotisivuilla materiaaleja toiminnan aloittamiseen ja arviointiin sekä tutkimuksia toimintaan liittyen. (Gezonde School 2017.)

4.2 Folkeskole Act, Tanska

Tanskalainen Folkeskole Act on Tanskan parlamentin vuonna 1993 aloittama ja vuonna 2014 päivitetty ohjelma. Valtakunnallisen ohjelman mukaan koulujen tulee tarjota 45 minuuttia liikettä ala- ja yläkouluissa. Ensimmäisen vuoden luokille tarjotaan myös yksi liikuntatunti lisää normaaliin liikuntatuntimäärään viikossa. Folkeskole Act vaatii, että koulut pyrkivät yhteistyöhön paikallisten liikunnan- ja vapaa-ajanorganisaatioihin. (Active Healthy Kids 2016.) Folkeskole Act ohjelman lisäksi toisen valtakunnallisen ohjelman, the Learning through Motion (Læring i bevægelse) järjestelmän tavoitteena on sisällyttää kehollista toimintaa kuten fyysistä aktiivisuutta oppituntien sekä välituntien yhteyteen. (WHO 2014, 5)

Myös Tanska on SHE verkoston jäsen. Lasten ja nuorten ravinnosta, liikunnasta ja terveydestä vastaavalla KOSMOS osaamiskeskuksella on useiden vuosien kokemus toiminnasta koulutasolla ja vastaa useista eri koulumaailmaan sijoittuvista terveyttä edistävästä ohjelmista. (KOSMOS 2017a.) Tällä hetkellä käynnissä olevia koulumaailmaan sijoittuvia projekteja ovat muun muassa Aktiv Året Rundt ja Liv-leg-lær. Aktiv Året Rundt tarjoaa oppilaille pelejä, leikkejä ja liikuntalajeja ympäri vuoden. Ohjelman tarkoituksena on edistää liikunnallista elämäntapaa liikunnan, ravinnon, unen sekä yhteenkuuluvuuden kautta. Ohjelma aloitettiin 10 vuotta sitten ja kattaa tällä hetkellä lähes 70% kouluikäisistä ja noin 90% tanskalaisista kouluista tehden siitä Tanskan merkittävemmän terveysprojektin (Aktiv Året Rundt 2017). Liv-leg-lær ohjelman avulla pyritään yhdistämään leikki ja oppiminen eri tahojen yhteistyöllä (KOSMOS 2017b).

4.3 The Class Sports (Sport di Classe) ja PIEDIBUS, Italia ja “Stop abstention from PE classes” (Stop zwolnieniom z wf), Puola

Vuonna 2013 perustettu Sport di Classe interventio-ohjelman tavoitteena on motivoida nuoria lapsia olemaan fyysisesti aktiivisempia sekä taata kaksi tuntia viikossa liikunnanopetusta. Ohjelma keskittyy kaikkiin lapsiin alakoulusta lähtien. (WHO 2013, 3.) Italiassa on käytössä myös PIEDIBUS järjestelmä, mikä kannustaa oppilaita liikkumaan aktiivisesti koulumatkoilla. PIEDIBUS eli ”kävelybussi” antaa oppilaille mahdollisuuden kävellä koulumatkat vapaaehtoisena toimivan vanhemman seurassa. Järjestelmän tarkoituksena on pääasiassa korvata yksityisautokuljetukset, mutta sen avulla voidaan vähentää myös julkisten ja koulubussien käyttöä. PIEDIBUS toimii kuin tavallinen bussi; se toimii tietyllä reitillä ja sillä on säännölliset ”pysäkit” sekä ohjaajat. Reitti on varustettu varoitusmerkeillä moottoriliikennettä varten. (WHO 2013, 4.)

Puolan Urheilu- ja matkailuministeriön vuonna 2013 aloittama "Stop abstention from PE classes" kampanja pyrkii kannustamaan kouluikäisiä lapsia ja nuoria fyysiseen aktiivisuuteen sekä osallistumaan liikuntatunneille. (WHO 2014, 4.) Puolassa liikuntatunteja on tarjottava neljä kertaa viikossa neljäs-kuudesluokkalaisille alakouluissa. Nuoremmille oppilaille liikuntatunnit on integroitu oppituntien yhteyteen. Yläaste- ja lukioikäisille on tarjottava liikuntatunteja kolmesta neljään tuntia viikon aikana. Myös Puola on SHE verkoston jäsen. (WHO 2014, 5.) Puolassa hyödynnetään Health Promoting Schools (HPS) ohjelmaa suunnitellussa terveyttä edistäviä toimia koulumaailmaan. HPS on tavoittanut Puolassa noin 3000 koulua. (SHE 2017b.)

4.4 Liikkuva koulu-hankkeen valmisteluryhmän tilannekatsaus 2010

Myös ennen Liikkuva koulu -hankkeen aloitusta vuonna 2010, hankkeen valmisteluryhmä otti selvää eri maiden käytännöistä ja hankkeista koulupäivän liikunnallistamiseksi eri Euroopan maissa. Valmisteluryhmä sai vapaamuotoiset vastaukset 15 maalta. Kyselyn myötä todettiin, että useissa Euroopan maissa on käynnissä joitakin toimia, projekteja, hankkeita tai koulumaailmaan pohjautuvia ohjelmia, jotka pyrkivät lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. (Opetusministeriö 2010, 11.)

Skotlannissa vuonna 2004 käynnistetty Active Schools pyrkii toimimaan läheisessä yhteistyössä lasten ja nuorten kanssa vastatakseen parhaimmalla mahdollisella tavalla kouluikäisten liikunnan tarpeeseen ja kiinnostuksenkohteisiin. Active Schools -verkosto toimii 43 paikallisen viranomaisen kanssa ja koostuu yli 400 koordinaattorista, jotka vastaavat liikuntamahdollisuuksien kehittämisestä ja tukemisesta. Koordinaattorit toimivat kouluympäristön lisäksi yhteistyössä myös muiden paikallisten toimijoiden, kuten urheiluseurojen ja korkeakoulujen kanssa. Active Schools -toiminta pyrkii lisäämään liikuntaa välitunneille ja välittömästi koulupäivän jälkeen. (SportScotland 2015; Opetusministeriö 2010, 11.)

Englannissa vuonna 2002 aloitettu valtionhallinnollinen strategia National PE, School Sport and Club Links (PESSCL) pyrkii Active Schools -ohjelman tavoin lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksien lisäämiseen. Vuoteen 2011 mennessä strategian tavoitteena oli tarjota liikuntaa vähintään viisi tuntia viikossa, kaksi tuntia opetussuunnitelman puitteissa liikuntatunneilla ja vähintään kolme tuntia koulupäivän ulkopuolella. (Opetusministeriö 2010, 11.)

Koulutusjärjestelmään tai opetussuunnitelmiin liittyviä interventioita löytyi Espanjasta (The Physical Activity and Sports Programme for Children in School Age), Puolasta sekä Unkarista. Espanjassa ja Unkarissa mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen haluttiin lisätä

myös liikuntatuntien ulkopuolella. Puolassa opetussuunnitelman muutoksella haluttiin lisätä oppilaiden valinnanmahdollisuutta liikuntatuntien sisällöissä. Ruotsissa ja Kyproksella puolestaan tuettiin koulupäivän jälkeisen toiminnan järjestämistä kouluikäisille lapsille. (Opetusministeriö 2010, 11-12.)

4.5 Nordplus Junior -projekti

Nordplus -hanke on Pohjoismaiden ministerineuvoston tärkein ohjelma, joka tarjoaa rahoitusta opettajien ja kaikenikäisten oppijoiden vaihto-ohjelmiin. Lisäksi ohjelma rahoittaa Pohjoismaiden ja Baltian maiden välisiä verkostoja ja yhteistyöprojekteja. Mukana ohjelmassa ovat Suomen lisäksi neljä muuta Pohjoismaata, Norja, Ruotsi, Tanska ja Islanti sekä kolme Baltian maata, Liettua, Latvia ja Viro. Myös Ahvenanmaa, Färösaaret ja Grönlandi ovat ohjelmassa mukana. Ohjelman tavoitteena on kehittää ja vahvistaa maiden välistä koulutuksellista yhteistyötä, edistää ja kehittää laadukasta ja innovatiivista oppimista sekä vahvistaa maiden välistä kieli- ja kulttuuriosaamista. (Nordplus 2016.)

Liikkuva koulu -ohjelman ja Nordplus Junior-ohjelman yhteistyöprojektissa mukana olevien jäsenkoulujen edustajien yhteisessä tapaamisessa 27. syyskuuta 2017 Opetushallituksen tiloissa puhuttiin Nordplus Junior -ohjelmaan osallistuvien koulujen toimista sekä yhteistyöstä maiden välillä. Tapaamisessa paikalla olivat Liikkuva koulu -ohjelmasta viestintäkoordinaattori Noora Moilanen ja Nordplus Junior -ohjelman jäsenkoulujen edustajista Tanskasta Birgitte Rossmeisl, Liettuasta Vida Sarauskiene sekä Suomesta Sari Rajakangas opinnäytetyön laatijan lisäksi. Jokaisen maan jäsenkoulun edustaja kertoi tapaamisen aikana kouluissaan toteutettavista toimista lasten ja nuorten liikunnallisten koulupäivien toteutumiseksi.

Tanskan edustaja Rossmeisl kertoi Tanskassa olevan kahdeksan tunnin koulupäiväkäytäntö, johon on sisälletty myös jonkinlaista kerhotoimintaa. Julkisissa kouluissa tulee oppilaille tarjota vähintään 35 minuuttia liikuntaa koulupäivän aikana. Tanskan edustajan koulu, Ovedstadens Privatskoler – Filipsskolen, on yksityinen koulu, joka ei ole mukana Tanskan yleisessä kahdeksan tunnin koulupäiväkäytännössä. Edustaja kertoi heidän koulussa järjestettävän liikuntapäiviä, kuten juoksutapahtuma ennen syyslomaa sekä ulko- luokkapäiviä, jolloin opiskelu tapahtuu ulkona. Osassa luokista on pyritty myös toteuttamaan toiminnallista opetusta. Myös oppilaat ovat osallistuneet koulupäivien liikunnallistamiseen suunnitellen ja toteuttaen oppimislejät, jotka käsittelevät eri aihealueita opeteltavasta aineesta ja aiheesta riippuen. Koulussa on käytössä myös maksuton tietopankki, jonne lisätään uutta tietoa joka viikko. Tanskan edustaja kertoi, että useat urheilivat lapset ovat siirtyneet julkisista kouluista yksityisiin kouluihin, sillä pitkät koulupäivät vievät

runsaasti energiaa eikä aikaa liikuntaan jää juurikaan. (Rajakangas, Rossmeisl & Sarauskiene 2017.)

Liettuan edustajan Sarauskienen mukaan Liettuassa ei ole valtakunnallisen tason ohjausta koulupäivien aktivoimiseen. Edustajan koulu, Aukstelke School toteuttaa itsenäisesti erilaisia toimia koulupäivän aikaisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Koulussa on muun muassa käytössä kaksi pidempää 20 minuutin välituntia. Koulu järjestää kerran kuukaudessa liikuntapäivän, joka on osana normaalia kouluviikkoa, mutta ei sisällä ollenkaan perinteistä opetusta. Päivän aikana kaikilla koulun oppilailla, 1.-8. luokan oppilailla, on mahdollisuus kokeilla eri lajeja ja tapoja liikkua. Oppilailla on myös mahdollisuus vaikuttaa järjestettävien päivien sisältöihin. Useimmat koulut ovat myös ottaneet itsenäisesti käyttöön aktiivisia taukoja oppituntien passiivisuuden katkaisemiseksi. (Rajakangas, Rossmeisl & Sarauskiene 2017.)

Suomen edustajan koulussa, Laanilan koulussa toteutetaan Liikkuva koulu -ohjelmaa. Yhteisesti näillä kolmella koululla on tarkoituksenaan jakaa osaamistaan ja ideoitaan toiminnallisen opetuksen ja oppilaiden aktivoimisen lisäämiseksi yhteistyössä vuoden 2018 loppuun asti. Koulujen yhteistyöprojektin nimi on We've got the moves: Enhancing learning and breaking down barriers through physical activities, jonka tavoitteena on lisätä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Projektin aikana opettajat sekä 10 oppilasta jokaisesta maasta vieraillee intensiivivaihtojen aikana tutustumassa muiden maiden koulujen toimintaan. Koulut kokoavat ideoistaan, leikeistään ja peleistään yhteiskäyttöön tarkoitettuun sähköiseen alustaan tietopankin, jota mahdollisesti jaetaan myös maiden muiden koulujen käyttöön. Projektilla halutaan myös rikkoa maiden välisiä kulttuurisia rajoja. (Rajakangas, Rossmeisl & Sarauskiene 2017; Rajakangas 2017.)

4.6 Active school days -yhteistyöprojekti

Euroopan unionin rahoittamassa Erasmus+-projektissa ovat mukana neljä peruskoulua: Tupurin koulu Suomesta, FUHEM Colegio Hipatia Espanjasta, I.C. G Lombardo Radice, Siracusa Italiasta ja 10th Primary school of Kalamata Kreikasta. Mukana projektissa on opettajia, erityisopettajia ja ensimmäisten luokka-asteiden asiantuntijoita. Yhteistyöprojekti Active school days pyrkii lasten taitojen ja osaamisen kehittämiseen innovatiivisen opettamisen kautta. Projektin päätavoitteena on lisätä koulupäivän aikaisen aktiivisuuden määrää oppilaiden keskuudessa sekä edistää oppimista ja kannustaa terveelliseen elämäntapaan uudenlaisten innovatiivisten opetuskäytäntöjen avulla. Projektin aikana koulut luovat omilla kielillään ja englanniksi Easy Tool Kit for Active School Day -videon, jossa esitellään ideoita koulun tilojen ja ympäristön hyödyntämisestä, toiminnallisesta opetuksesta

sekä lasten osallistamisesta. Video jaetaan helppokäyttöisessä muodossa opettajille ympäri maailmaa. (Active school days 2017a.)

Liikkuva koulu -ohjelman ja yhteistyöprojektissa mukana olevan Liikkuvan koulun, Tupurin koulun, voidaan nähdä olevan esimerkkeinä projektissa, ja suomalaisen koulun olevan keulakuvana yhteistyössä. Liikkuva koulu -ohjelman ja yhteistyöprojektin koulujen edustajien välisessä tapaamisessa 2. lokakuuta 2017 Opetushallituksen tiloissa projektiin osallistuvat koulut esittelivät toimintaansa lyhyillä visuaalisilla esityksillä. Tapaamisessa paikalla olivat Liikkuva koulu -ohjelmasta viestintäkoordinaattori Noora Moilanen sekä 17 koulujen edustajaa yhteistyöprojektiin osallistuvista eri maiden kouluista. (Active school days 2017b.)

Espanjalaisessa koulussa toteutetaan projektia, jolla on samankaltaiset tavoitteet Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteiden kanssa: aktiivisuuden lisääminen, lasten osallistaminen ja liikkeen lisääminen oppitunneille. Espanjalaisessa koulussa korostetaan lisäksi organisaatiota, ekologisuutta sekä terveellistä elämäntapaa. Koulussa toteutetaan toiminnallista opetusta, hyödynnetään teknologiaa liikkeen lisääjänä (esimerkiksi GoNoodle-sovellus) ja pidetään pitkiä välitunteja sekä lounastaukoja. Koulussa korostetaan myös pelaten ja leikkien oppimista. Italian ja Kreikan koulut toimivat projektissa enemmän ”oppijoiden” roolissa; aktiivisten koulupäivien mukainen toiminta on vielä alkuvaiheilla molemmissa kouluissa. Molemmissa kouluissa on kuitenkin puitteet Liikkuva koulu -ohjelman kaltaiselle toiminnalle. Etenkin Kreikan edustajat sanoivat, että välineitä toiminnan järjestämiseen löytyy ja oppilaille järjestetään työpajoja aktiivisuuden ja koulussa viihtymisen lisäämiseksi. (Active school days 2017b.)

4.7 Yhteenveto kansainvälisten ohjelmien sisällöistä

Fyysiseen aktiivisuuteen keskittyviä interventio-ohjelmia löytyi vähän, ja niistä parhaiten Liikkuvan koulun ideologiaa vastasi sisällöltään Hollannin Gezonde School sekä Tanskan Aktiv Året Rundt. Muissa maissa fyysisen aktiivisuuden interventiot, jotka keskittyivät koulumaailmaan tai kouluikäisiin, olivat vähissä tai hankalasti löydettävissä. On mahdollista, että interventiot on raportoitu alkuperäisellä kielellä, mistä syystä tietoa muista ohjelmista ei löytynyt englanninkielellä. Interventiot toimivat myös pienemmässä mittakaavassa (kuten Italian PIEDIBUS) tai painopiste oli liikunnanopetuksessa, vain Gezonde School ja Aktiv Året Rundt Liikkuva koulun lisäksi keskittyivät koulupäivään kokonaisuudessaan. Saksalaisen valtakunnallisen IN FORM (2013) toimintasuunnitelman sisällössä keskityttiin yleisesti koko kansan terveyteen, huomioiden sekä ravinnon, fyysisen aktiivisuuden ja stressin hallinnan merkityksen, mutta koulupäivän sisältöön vaikuttamisesta ei löytynyt

informaatiota. Myös saksalaisen liikunnanopetuksen laatu ja määrä vaihtelevat alueellisesti. Liikunnanopetusta tarjotaan kuitenkin ala- ja yläasteella keskimäärin kolmesta viiteen tuntiin viikoittain. Lisäksi Saksassa on useita vapaaehtoisohjelmia, projekteja sekä mittauksia liittyen aktiivisiin välitunteihin ja oppitunteihin liittyen. (WHO 2012, 4.)

Liikkuva koulu -valmisteluryhmän kyselyyn vastanneiden maiden projekteista ja hankkeista samankaltaisuuksia Liikkuva koulu -ohjelmaan verraten löytyi niukasti. Paras vastaavuus Liikkuvan koulun toimintamalliin oli Skotlannin Active Schools -ohjelmalla, jossa pyrittiin lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen oppilaita osallistamalla sekä toimimalla yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa. Lisäksi ohjelman toimivuudesta oli näyttöä Skotlannin kokemusten perusteella (Opetusministeriö 2010, 11). Active Schools ei kuitenkaan Liikkuvan koulun toimintamallin tavoin pyri lisäämään aktiivisuutta muiden aineiden oppituntien sisältöihin vaan pääpainopiste ohjelmalla oli liikunnan lisääminen välitunneille ja koulupäivän jälkeen.

Sekä Nordplus- että Active school days-tapaamisissa esille tulleista yksittäisten koulujen toimista voidaan päätellä, että monissa maissa on oletettavasti yksittäisiä kouluja, toimijoita ja kuntia, mitkä pyrkivät aktiivisuuden lisäämiseen lasten ja nuorten keskuudessa, mutta mitkä eivät kuitenkaan ole yleisessä tiedossa erinäisistä syistä, kuten koulujen tai projektien kielestä tai toiminnan paikallisuudesta johtuen. Kuten Liettuan edustajan puheenvuorosta kävi ilmi, Liettuassa ei ole valtakunnallista koulumaailmaan sijoittuvaa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävää ohjelmaa. Oletettavasti useassa muussakin maassa, mistä yleiseen tietoisuuteen ei ole tullut dataa fyysisen aktiivisuuden ohjelmista, voi olla joitakin koulupäivän aktivoimiseen pyrkiviä toimia ja tahoja. Vaikka Liikkuva koulu -toimintamallin kaltaisia toimintoja olisikin jo käytössä kohdemaissa tai kohdekouluissa, tämä ei tarkoita sitä, etteikö Liikkuva koulu -ohjelman kaltaiselle interventiolle tai Schools on the Move -oppaalle olisi tilaa tai tarvetta kyseisissä kohdemaissa tai kohdekouluissa. Liettuan tapauksen kaltaisille kouluille Liikkuva koulu -ohjelma voitaisiin nähdä kanavana, josta kouluyhteisö saa tukea ja selkeyttä oman toimintansa suunnitteluun ja kehittämiseen. Myös Active school days -projektissa mukana olevia Italian ja Kreikan kouluja Liikkuva koulu -toiminta kiinnosti suuresti ja he olivat halukkailta oppimaan suomalaiselta Liikkuvalta Tupurin koululta lisää. Liikkuva koulu -ohjelman ja Schools on the Move -oppaan mahdollisuuksista kansainvälistymiseen lisää kohdassa 6.

5 Kansainvälinen Schools on the Move -opas

Opinnäytetyö käsittelee kansainvälistä Schools on the Move -opasta. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Liikunnan ja terveyden edistämissektiön LIKES:n hallinnoima Liikkuva koulu -ohjelma. Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia englanninkielinen opas Liikkuva koulu -ohjelman kansainvälistymisen tueksi. Opinnäytetyö pohjautuu alkuperäiseen suomenkieliseen Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi -oppaaseen.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi syyslukukaudella 2016-2017 Hollannissa opinnäytetyön laatijan toteuttaessa hollantilaiselle kansainväliselle ala-asteelle englanninkielisen Schools on the Move -oppaan. Kappaleessa käydään läpi opinnäytetyön produktiin johtanut prosessi. Schools on the Move -oppaan ensimmäinen versio oli opinnäytetyön laatijan pääprojekti syyslukukaudella 2016-2017 osana International Sports Development kurssia Groningenissa, Hollannissa.

Opinnäytetyön laatijan henkilökohtainen kiinnostus Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan oli suurimpana tekijänä projektin aloitukseen. Hollantilaisen Hanze University of Applied Sciences ammattikorkeakoulun tarjoama vaihto-ohjelma International Sports Development koostui omasta projektista. Projektin aiheen sai valita itse omien mielenkiintojen ja vahvuuksien mukaan. Projektin aikana toteutetusta oppaasta muokkaantui opinnäytetyön produkti, Schools on the Move -oppaan 2.0-versio. Opinnäytetyössä mainitaan neljä ”Liikkuva koulu” -opasta: kaksi Liikkuva koulu -ohjelman alkuperäistä opasta (suomenkielinen Opas matkalle Liikkuvaksi Kouluksi ja englanninkielinen käännös Becoming a School on the Move) ja kaksi opinnäytetyön laatijan toteuttamaa Schools on the Move -opasta.

5.1 Prosessin alku

Henkilökohtaisen projektin aloittaminen Hollannissa vaati henkilökohtaista mielenkiintoa ja panostusta. Vaihto-ohjelman ohjaava opettaja Roy Epping tarjosi kontaktin kansainvälisen Groningse Schoolvereniging alakouluun. Opinnäytetyön laatijan ensimmäinen yhteydenotto alakoulun englanninkielisen osaston rehtoriin tapahtui lokakuun 31. päivä 2016 sähköpostin välityksellä. Sähköpostissa kuvattiin projektin tekijän tausta ja lähtökohta sekä projektin sisältö ja tarkoitus.

Liikkuva koulu -toimintamallin vakiinnuttamisessa avainasemassa ovat koulujen rehtorit. Kouluyhteisön kokemus Liikkuva koulu -toimintamallista ja sen toteutuksesta on pitkälti kiinni rehtorin sitoutumisesta ja tuesta ohjelmaa kohtaan (Opetusministeriö 2010, 23). Alakoulun englanninkielisen osaston rehtori Sue Beattie toimi Hollannissa toteutetun projektin

ajan yhteyshenkilönä. Projektin kohderyhmänä oli Groningse Schoolvereniging alakoulun englanninkielisen osaston henkilökunta. Projektin suunta, Schools on the Move -opas, selvisi ensimmäisen tapaamisen aikana 11. marraskuuta 2016 Groningse Schoolvereniging alakoulun tiloissa. Beattie osoitti suurta kiinnostusta Liikkuvan koulun konseptia kohtaan ja uskoi ohjelman kaltaiselle toiminnalle olevan tarvetta. Tapaamisen aikana selvisi, ettei hollantilainen fyysisen aktiivisuuden valtakunnallinen koulumaailmaan pohjautuva Gezonde School (”Terve koulu”) ollut Beattielle tuttu.

Opinnäytetyön laatija vieraili toisen kerran alakoulussa 13. joulukuuta, jolloin alakoulun henkilökuntaa informoitiin käynnissä olevasta projektista sekä suomalaisesta Liikkuva koulu -ohjelmasta. Opinnäytetyön laatija esitteli Liikkuva koulu -ohjelmaa opettajien kokouksessa aktiivisen 30-minuuttisen ”Schools on the Move – Finnish national program for physically active culture in schools” -esityksen aikana. Koulun henkilökunnan osallisuus Liikkuva koulu -ohjelmassa on yksi tärkeä tekijä toiminnan käynnistämisessä ja kehittämisessä. Koko koulun henkilökuntaa tarvitaan mukaan nykytilan arviointiin, toiminnan suunnitteluun ja sen toteutukseen. Jos vain yksi henkilökunnan jäsenistä on vastuussa kehittämisestä ja ymmärtää muutoksen tärkeyden, on toiminnan aloitus ja jatko vaarassa. (Karvinen 2014.) Koska Liikkuva koulu on ohjelmana hollantilaisopettajille tuntematon, oli tärkeää informoida heitä ohjelmasta ja sen toimintatarkoituksesta ennen itse projektin aloitusta. Esityksen tarkoitus oli herättää henkilökunta ajattelemaan aktiivisemmän koulupäivän merkitystä ja muutoksen tarvetta heidän koulussaan sekä tarjota käytännön esimerkkejä ja ideoita ohjelman konkretisoimiseksi. Aktiivinen esitys koostui aktivoinneista, keskusteluista, ohjelman tarkoituksen ja toteutuksen esittelystä sekä käytännönläheisestä Liikkuva koulu videosta (Jyrängön koulu – Liikuttavan hyvä koulu).

5.2 Oppaan ensimmäinen versio hollantilaiselle alakoululle

Alakoulussa pidetyn esityksen jälkeen alkoi ensimmäisen Schools on the Move -oppaan sisällön suunnittelu ja työstö. Sekä esityksen että itse oppaan tavoitteena oli tiedottaa suomalaisesta Liikkuva koulu -ohjelmasta sekä sen toiminnan tarkoituksesta. Oppaan tarkoituksena oli antaa käytännönläheinen kuva Liikkuva koulu -ohjelmasta tiedon ja ideoiden muodossa. Lisäksi oppaalla haluttiin antaa tietoa fyysisen aktiivisuuden merkityksestä sekä koulun roolista inaktiivisuuden vähentäjänä. Tavoitteena oli luoda käsikirjasta mahdollisimman helppolukuinen sekä erityisesti juuri Groningse Schoolvereniging alakoulun yksilöllisiin tarpeisiin vastaava.

Jotta opas palveli parhaimmalla mahdollisella tavalla hollantilaisen alakoulun tarpeita, oli oppaaseen lisätty Liikkuva koulu -ohjelman sisällön lisäksi myös tutkimustietoa Hollannin

lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden tilanteesta sekä yleisesti fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsien ja nuorten terveyteen. Oppaassa hyödynnettiin hollantilaista fyysisen aktiivisuuden raporttia (Dutch 2016 Report Card on Physical Activity for Children & Youth) ja hollantilaista fyysisen aktiivisuuden ohjeistusta (Nederlandse Norm Gezond Bewegen NNGB) oppaan tarpeen konkretisoimiseksi.

Pohjana oppaalle käytettiin alkuperäistä suomenkielistä Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi -opasta, josta ideaa otettiin Schools on the Move -oppaan sisältöön ja rakenteeseen. Itse käsikirja luotiin puhtaalta pöydältä tarkoittaen, että produkti on opinnäytetyön laatijan omaa käsialaa ja tästä syystä yksilöllinen. Kuitenkin Schools on the Move -oppaan ideana oli palvella alkuperäisen suomenkielisen oppaan tarkoitusta, ja tästä syystä sisältö on osin samaa (Schools on the Move handbook 2017, 1; 3-5; 7-8; 12).

Merkittävin ero alkuperäiseen suomenkieliseen oppaaseen on englanninkielisestä Schools on the Move -oppaasta löytyvä tutkimustieto fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ja tilanteesta lapsilla ja nuorilla. Opinnäytetyön laatija koki tärkeäksi perustella alakoulun henkilökunnalle fyysisen aktiivisuuden merkityksen ja tarpeen, syystä, ettei aihe ja Liikkuva koulu -ohjelma ollut entuudestaan kohderyhmälle tuttuja. Myös Beattie sekä muu henkilökunta koki tutkimuspohjan oppaassa olevan tärkeä osio, jotta toiminta olisi myös heille perusteltua ja muutosten tarve ymmärrettäisiin paremmin.

5.3 Oppaan ensimmäisestä versiosta saatu palaute ja jatkokehitys

Ensimmäisestä opasversiosta saatu palaute on jaettu kahteen osioon, joista ensimmäinen käsittelee projektin kohdekoulun tilaajalta eli kansainvälisen alakoulun rehtorilta Sue Beattielta saatua ja hänen välityksellään kerättyä palautetta ja toinen Liikkuva koulu -ohjelman työntekijöiltä saatua palautetta projektista. Beattielta ja alakoulun muulta henkilökunnalta saatu palaute on kerätty kahdessa osassa; ensimmäisen kerran välittömästi Schools on the Move-oppaan luovutuksen jälkeen huhtikuussa 2017 sähköpostin välityksellä ja toisen kerran kasvotusten Groningenissa, Hollannissa syyskuussa 2017 toteutuneessa tapaamisessa opinnäytetyön laatijan ja Beattien välillä. Liikkuva koulu -ohjelman työntekijöiden palaute on ensimmäisestä tapaamisesta toukokuulta 2017, jossa esiteltiin ensimmäinen versio Schools on the Move -oppaasta sekä siihen johtanut projekti.

Hollantilaiselle kansainväliselle alakoululle toteutettu englanninkielinen Schools on the Move -opas valmistui huhtikuussa 2017. Ensimmäinen opasversio on 16-sivuinen ja pitää sisällään tietoa fyysisen aktiivisuuden merkityksestä, Liikkuva koulu -ohjelmasta sekä sen toiminnasta ja tavoitteista. Lisäksi opas tarjoaa käyttäjälleen käytännön esimerkkejä ja

ajatuksia toiminnan aloittamiseksi alakoulussa. Alakoulun rehtorin Sue Beattien mukaan erityisen tärkeää oli sisällyttää konkreettisia esimerkkejä ja ideoita toiminnasta oppaaseen tutkimustiedon lisäksi. Esimerkit ja ideat koettiin tärkeäksi, sillä aihe oli kohderyhmälle uusi ja aiheeseen lähestymisestä haluttiin tehdä käytännönläheistä ja helppoa. Tästä syystä 16-sivuinen opas sisältää kahdeksan sivua ideoita ja esimerkkejä Liikkuva koulu -toiminnasta. Informatiiviseen sisältöön on käytetty viisi sivua oppaasta.

5.3.1 Palaute Groningse Schoolvereniging alakoulun henkilökunnalta

Hollantilaiselle kansainväliselle alakoululle toteutetun oppaan valmistuttua opas toimitettiin paperiversiona postitse sekä sähköisenä versiona sähköpostin liitteenä rehtori Beattielle kohdekoululle Groningeniin. Oppaasta pyydettiin palautetta sähköpostin välityksellä, sillä kasvotusten tapaaminen kohdekoulun edustajien kanssa ei ollut mahdollinen ensimmäisen opas version valmistuttua opinnäytetyön laatijan ollessa Suomessa. Ensimmäisen kerran palautetta oppaasta sekä projektista pyydettiin sähköpostin välityksellä muutaman saatekysymyksen avulla: 1) Miten opas vastasi tilaajan tarpeisiin ja toiveisiin 2) Kokeeko tilaaja oppaan hyödylliseksi koululle 3) Puuttuuko tilaajan mielestä oppaasta jotakin 4) Jos oppaan ideoita/esimerkkejä on kokeiltu, miten ne ovat toimineet koulun arjessa. Lisäksi kohdekoulun rehtorilta ja muulta henkilökunnalta pyydettiin vapaata palautetta.

Kaiken kaikkiaan rehtori Beattie vastasi sähköpostiin positiivisella palautteella. Beattien mukaan opas vastasi henkilökunnan odotuksiin ja kiitosta tuli etenkin paperiversion toimitamisesta, koska sitä on helppo hyödyntää toiminnan aloittamisessa ja henkilökuntaa informoidessa. Oppaan ulkoinen olemus sai kiitosta ammattimaisuudestaan ja kutsuvuudestaan. Oppaan tietoperusta koettiin henkilökunnan keskuudessa tärkeäksi, ja asia oli esitetty näppärästi, jolloin lukemisesta tuli mielekkäämpää. Ideat koettiin käytännönläheisiksi ja selkeiksi sekä helposti toteutettaviksi koulun arjessa. Saatu palaute perustuu Beattien henkilökohtaisen palautteen lisäksi myös muilta opettajilta kerättyyn yleiseen palautteeseen. Lisäksi Beattie tarjosi opinnäytetyön laatijalle suosituskirjettä tunnustukseksi onnistuneesta projektista. Suosituskirjeessä Beattie korostaa opinnäytetyön laatijan ammattimaista ja itsevarmaa otetta Schools on the Move -esityksessä. Beattie mainitsee suosituskirjeessä opinnäytetyön laatijan olevan liikkeellepanija kyseisen alakoulun aktivoimisessa. Oppaan Beattie sanoo olevan apuna aktiivisempien koulupäivien suunnittelussa. (Beattie 2017a.)

Hollannissa toteutuneen projektin arviointi jatkui seurantatapaamisessa kohdekoulun rehtori Beattien kanssa syyskuussa 2017. Opinnäytetyön laatija kontaktoi Beattietä tapaamisen järjestämisestä sähköpostin välityksellä 22. elokuuta 2017. Seurantatapaaminen

Beattien kanssa toteutui 8. syyskuuta Groningse Schoolvereniging alakoulun tiloissa opinnäytetyön laatijan vieraillessa Groningenissa, Hollannissa. Tapaamisen avulla haluttiin kartoittaa oppaaseen liittyviä onnistumisia ja kehityskohtia. Tapaamisella haluttiin vastata ainakin seuraaviin kysymyksiin: 1) Onko opas auttanut Liikkuva koulu -toiminnan aloittamisessa? Jos, niin millä tavoin? 2) Jos opasta on hyödynnetty, mikä oppaassa on koettu hyödylliseksi? Puuttuuko jotakin? 3) Jos toimintaa ei ole aloitettu, mitä asialle voidaan tehdä? Tapaamisessa selvisi, että 1) opas on muuttanut koulun henkilökunnan ajatusmaailmaa ja käynnistänyt ajatteluprosessin koulupäivien aktivoimiseksi, sekä joitakin toimia on jo kokeiltu ja otettu käyttöön, 2) Beattien mukaan oppaassa ei ollut puutteita. Hyödylliseksi oltiin koettu konkreettiset ideat sekä tutkimustieto fyysisen aktiivisuuden merkityksestä, 3) Toiminta on lähtenyt käyntiin pääasiassa ajatuksen tasolla. Yksittäiset opettajat ovat lähteneet rohkeasti kokeilemaan toiminnan muutoksia, kuten ottamalla käyttöön jumppapallon korvaamaan tuoleja sekä pitämällä oppituntien aikana aktiivisia taukoja. Beattien mukaan koulun henkilökunnan ajatusmaailmassa on tapahtunut muutoksia ja toimintakulttuurin muutoksen tarve ymmärretään hyvin. Palautekeskustelun aikana erityiskiihtoksena Beattie mainitsi alakoulussa 13. joulukuuta opinnäytetyön laatijan toimesta pidetyn ”Schools on the Move – Finnish national program for physically active culture in schools” -esityksen. Beattie kuvasi esityksellä olleen merkittävä vaikutus henkilökuntaan ja heidän asiaan suhtautumiseensa. Esityksen myötä fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ja koulupäivien aktivoimisesta heräsi keskustelua henkilökunnan keskuudessa ja useat olivat halukkaita muutokseen. Beattie kertoi informoineensa myös Groningse Schoolvereniging alakoulun hollanninkielisen osaston johtoa ja henkilökuntaa. Myös hollanninkielinen osasto koki Liikkuva koulu -toimintamallin tarpeelliseksi. Molemmat osastot toimivat samassa koulurakennuksessa.

Lähitulevaisuudessa Groningse Schoolvereniging muuttaa uuteen rakennukseen, sillä tilat ovat käymässä pieniksi koulun kasvaessa yhä suuremmaksi. Uutta rakennusta Beattie kuvaili isoksi ja avoimeksi. Koulu saa muuttaessaan uuteen rakennukseen päättää koulun tiloista ja ympäristöstä. Beattien mukaan koulu haluaa toteuttaa uuden koulurakennuksen Liikkuva koulu -toimintamalleja hyödyntäen, luoden aktiivisia oppimisympäristöjä ja tilaa aktiivisuudelle. Opinnäytetyön laatija neuvoi Beattieta miettimään tiimin kokoamista tai vastuuhenkilöiden nimeämistä koulun kehitystyön edistämiseksi.

5.3.2 Palaute Liikkuva koulu -ohjelmalta

Schools on the Move -oppaan Hollannissa valmistuneen version jälkeen oli luonnollista kontaktoida Liikkuvan koulun ohjelmajohtaja Antti Blomia ja yhteyspäällikkö Kirsi Naukkarista Hollannissa toteutuneesta projektista, joka oli luotu Liikkuva koulu -ohjelman pohjalta

ja joka herätti kiinnostusta kohdekoulussa. Naukkarinen ehdotti kontaktoinnin johdosta tapaamista, jossa esiteltäisiin Hollannissa toteutunutta projektia ja sen tuloksia. Tapaamisesta sovittiin sähköpostin välityksellä. Tapaaminen pidettiin Opetushallituksen tiloissa tiistaina 23. toukokuuta 2017, ja tapaamiseen osallistui opinnäytetyön laatijan ja yhteyspäällikkö Naukkarisen lisäksi myös ohjelmajohtaja Antti Blom sekä viestintäkoordinaattori Noora Moilanen.

Noin tunnin kestäneessä tapaamisessa esiteltiin Schools on the Move -oppaan lisäksi Hollannissa toteutettua projektia itsessään ja hollantilaista koulukulttuuria sekä sitä, miten Liikkuva koulu -ohjelma istuisi hollantilaiseen koulumaailmaan. Oppaan sisältö käytiin aihealueittain ja sivu sivulta läpi, ja Liikkuva koulu -ohjelman työntekijät kyselivät kysymyksiä ja kommentoivat esiteltyä sisältöä. Työntekijät antoivat positiivista palautetta etenkin oppaan ulkoisesta olemuksesta sekä kattavasta sisällöstä. Kiitosta työntekijät antoivat myös selkeästi huomattavasta sisäisestä palosta aiheeseen ja henkilökohtaisesta panoksesta oppaan toteutuksessa. (Blom, Naukkarinen & Moilanen 2017.) Samassa tapaamisessa tarve ja kiinnostus kansainvälistymiselle sekä opiskelijavoimin toteutetulle oppaalle esitettiin ohjelmajohtaja Blomin puolesta. Blom kertoi ohjelman kansainvälistymisen olleen mietinnän alla. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamalla ohjelmalla ei kuitenkaan tällä hetkellä ole kansainvälistymiseen tarvittavia resursseja, jolloin opiskelijatyöllä toteutettu opas koettiin tarpeelliseksi. (Blom 2017a.)

5.4 Ensimmäisen opasversion palautteet uuden oppaan suunnannäyttäjinä

Hollannissa syyskuussa 2017 rehtori Sue Beattien kanssa käydyn tapaamisen tarkoituksena oli oppaan vaikuttavuuden todentamisen lisäksi auttaa uuden ja eheämmän oppaan luomisessa. Tapaamisen avulla haluttiin nähdä, mikä oppaassa kohdekoulun puolesta koettiin onnistuneeksi ja miten uudesta oppaasta voidaan näin muokata entistä toimivampi kokonaisuus. Tässä mielessä Hollannissa toteutettua opasta voidaan ajatella pilottina. Pilotoidun oppaan pohjalta halutaan luoda kokonaisuus, joka palvelee useampia asiakkaita tarkoituksenmukaisella tavalla.

Liikkuva koulu -ohjelman työntekijöiden kanssa keskusteltiin toukokuun 2017 tapaamisen aikana jatkosta oppaan suhteen eli oppaan ensimmäisen version muovaamisesta Liikkuva koulu -ohjelman käyttöön sopivaksi ulkomaan markkinoinnin välineeksi. Oppaan 2.0-versiossa on otettu huomioon Hollannin lisäksi myös muut Euroopan maat. Opinnäytetyön tarkoituksena on tällöin uuden opasversion luomisen lisäksi myös laajentaa tutkimustietoa Hollannin sisäisestä tiedosta yleisemmälle tasolle sekä selvittää tarve ja mahdolliset

kilpailijat Liikkuva koulu -ohjelmalle Euroopassa. Näin pystytään luoda yleispätevä opas, joka vastaa useamman Euroopan maan tarpeeseen sekä soveltuu erilaisiin kouluihin.



Kuvio 1. Schools on the Move -oppaan prosessi henkilökohtaisesta projektista opinnäytetyön produktiksi.

5.5 Toinen versio Liikkuva koulu -ohjelmalle

Aiemmin luodun Schools on the Move -oppaan tavoitteena oli vastata hollantilaisen Groningse Schoolvereniging alakoulun koulupäivän aktivoimisen tarpeeseen. Yleisesti Euroopan alakouluille suunnatun kansainvälisen Schools on the Move -oppaan, eli toisen opasversion, tavoitteena on vastata yleisellä tasolla Euroopassa vallitsevaan lasten ja nuorten passiiviseen käyttäytymiseen ja fyysisen aktiivisuuden tarpeeseen. Uuden opasversion sisältö on laajennettu Hollannin ulkopuolelle, ottaen huomioon yleisesti koko Euroopan

tilanteen sekä huomioimalla jo tiedossa olevat koulumaailmaan pohjautuvat fyysisen aktiivisuuden interventiot.

5.5.1 Tarve ja tavoite

Tarve kansainväliselle englanninkielellä toteutetulle Schools on the Move -oppaalle esitettiin Liikkuva koulu -ohjelman puolesta toukokuun 2017 tapaamisessa sekä puhelimesta käydyssä keskustelussa syyskuussa 2017 Liikkuvan koulun ohjelmajohtaja Antti Blomin kanssa. Koska Liikkuva koulu on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Suomen kansallinen ohjelma, jonka rahoitus on suunniteltu kansalliselle tasolle, ei ohjelmalla ole tällä hetkellä kohdennettuja resursseja laajentaa toimintaansa ulkomaille. (Blom 2017b.) Blomin mukaan Liikkuva koulu -oppaasta on englanniksi käännetty alkuperäinen versio, jota ei ole jaettu yleiseen käyttöön idean kopiointivaaran vuoksi. Kyseistä opasta on suomenkielisen oppaan tavoin käytetty Suomen sisäisessä levityksessä ja markkinoinnissa. (Blom 2017a; Blom 2017b.) Opinnäytetyön Schools on the Move -opas ei vastaa jo olemassa olevaa englanninkielistä versiota, vaan on edeltäjänsä vahvemmin ulkomaan markkinointiin kohdennettu ja enemmän Euroopan fyysisen aktiivisuuden tilannetta ja muita Euroopan maita huomioiva. Blomin mukaan englanniksi käännetty alkuperäinen Becoming a School on the Move -opas ei sovellu suoraan Euroopan markkinoille, sillä oppaan sisältö vastaa Suomen tilanteeseen ja koulutusjärjestelmään. Tästä syystä opinnäytetyön Schools on the Move -opas on tarpeellinen, kun tulevaisuudessa Liikkuva koulu -ohjelman laajentaminen ulkomaille ja ulkomaan markkinointi tulevat ohjelman jatkotoimenpiteissä ajankohtaisiksi. (Blom 2017a; Blom 2017b.)

Tarve kansainväliselle Schools on the Move -oppaalle selittyy lapsien ja nuorten fyysisen aktiivisuuden vähenemisen ja passiivisuuden lisääntymisen kautta. Van Hecke (2016) ja muut kokosivat katsaukseensa 30 tutkimusartikkelia, jotka tarkastelivat eurooppalaisten nuorten fyysisen aktiivisuuden toteutumista. Vaikkakin tutkimuksien tulokset maiden välillä olivat laajalti vaihtelevia, yleisesti todettiin, että vain alle 50% eurooppalaisista lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi fyysisen aktiivisuuden suosituksiin (60 minuuttia päivässä) nähdessä. Myös poikien todettiin olevan tyttöjä aktiivisempia, sekä lasten liikkuvan nuorisoa enemmän. (Van Hecke ym. 2016, 12.) On siis selvää, että fyysisen aktiivisuuden interventiot lasten ja nuorten keskuudessa ovat tervetulleita ympäri Eurooppaa.

Opinnäytetyöllä voidaan kuvata olevan sisäinen ja ulkoinen tavoite. Sisäisenä, organisaatiolle kohdennettuna tavoitteena on tarjota Liikkuva koulu -ohjelman käyttöön englanninkielinen opas, jota voidaan hyödyntää tulevaisuudessa ulkomaan markkinointiin ja kansainvälisen verkoston kehittämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on tällöin laatia opas

Liikkuva koulu -ohjelman kansainvälistymisen tueksi. Opinnäytetyön ulkoisena, kohderyhmille kohdennettuna tavoitteena on tarjota sisällöltään ja ulkonäöltään puhutteleva opas, joka käynnistää kouluorganisaation, johtokunnan, opettajien sekä muun henkilökunnan ajatteluprosessin lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ja koulun toimintakulttuurin muutoksen tarpeesta. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöllä halutaan tarjota sekä Liikkuva koulu -ohjelmalle että kohderyhmille käyttökelpoinen opas, jonka avulla Liikkuva koulu -yhteistyö maiden välillä on mahdollista käynnistää.

5.5.2 Suunnittelu

Idea kansainvälisen Schools on the Move -oppaan toteutuksesta lähti hollantilaiselle alakoululle tehdystä oppaasta: Miksi ei hyödynnettäisi jo valmiiksi onnistunutta opasta ja tehdä siitä laajempi, eurooppalaiselle tasolle sopiva opas? Oppaan uutta versiota suunnitella tuli miettiä muutokset jo valmiiseen oppaaseen nähden: 1) Mitkä tiedoista pätee edelleen, kun puhutaan koko Euroopasta? 2) Miten muokata oppaasta erilaisiin koulutusjärjestelmiin ja kouluihin sopiva kokonaisuus? 3) Miten tuoda opas yksilölliseltä tasolta yleiselle tasolle muuttamatta oppaan henkilökohtaista lähestymistapaa?

Uuden oppaan sisältöä suunnitellessa otettiin selvää fyysisen aktiivisuuden tasoista ja tilanteesta koko Euroopassa ja tutustuttiin mahdollisiin Liikkuva koulu -ohjelman kilpailijoihin. Seurantatapaaminen 8. syyskuuta 2017 Groningenissa Groningse Schoolvereniging alakoulun rehtorin Sue Beattien kanssa vaikutti osaltaan myös suunnittelutyöhön. Tapaaamisen myötä opinnäytetyön laatija haluaa vahvistaa teoriataustaa eli lisätä tutkimustietoa, sillä pilottikoulussa tieto koettiin tärkeäksi tekijäksi ja ymmärrys aihetta kohtaan lisääntyi sitä myötä. Uudella oppaalla halutaan aiemman version tavoin herättää ymmärrys ja kiinnostus fyysisen aktiivisuuden merkitystä kohtaan sekä aloittaa koulun sisäinen muutos eli käynnistää ajatteluprosessi henkilökunnan keskuudessa.

Koska oletetaan, ettei Liikkuva koulu ole mahdollisissa kohdemaissa tuttu ohjelma eikä sitä välttämättä päästä esittelemään paikanpäälle Hollannin projektin kaltaisesti, halutaan uudessa oppaassa tuoda esille myös konkreettisia esimerkkejä Liikkuva koulu -ohjelman tuloksista Suomessa. Vahvaselkä (2009) kuvaa teoksessaan tärkeiksi kansainvälistymisen edellytyksiksi korkealaatuisen ja vientikelpoisen tuotteen, jonka toimivuudesta on konkreettista näyttöä (Vahvaselkä 2009, 64). Saadun palautteen esittämisen avulla halutaan tuoda ilmi ohjelman vaikuttavuutta. Tärkeää oppaan toteutuksessa on huomioida mahdollisten kohdemaiden erilaiset koulutusjärjestelmät ja oppaan sisällön sopivuus erilaisiin kouluihin ja koulupäiviin. Oppaan suunnittelussa pohditaan, mitkä ideoista on toteutettavissa missä vain eri tekijöistä, kuten paikasta, koulutusjärjestelmästä, koulupäivän

rakenteesta, käytettävistä resursseista tai ympäristöstä huolimatta. On kuitenkin selvää, että konkreettisten valmiiden ideoiden esittäminen on yhä tärkeää, sillä niiden avulla voidaan antaa selkeä kuva Liikkuva koulu -toiminnan mahdollisuuksista.

5.5.3 Toteutus ja muutokset

Koska Hollannissa projektina toteutettu Schools on the Move -opas oli jo itsessään käyttökelpoinen tuote, käytettiin sitä pohjana luodessa uutta Schools on the Move -opasta. Tämä tarkoittaa sitä, että suurin osa vanhan Schools on the Move -oppaan sisältörakenteesta ja ulkoasusta on käytössä myös uudessa versiossa. Suurimmat muutokset sisällössä tapahtuivat oppaan tietoon pohjautuvissa osioissa. Toinen konkreettinen muutos oppaan sisällössä on Suomessa saatujen Liikkuva koulu -ohjelman kasvun ja tulosten esittäminen. Lisäksi uuden oppaan toteutuksessa pohdittiin ideoiden käyttökelpoisuutta ja sovellettavuutta oppaan mahdollisissa kohdekouluissa. Oppaassa käytetyt kuvat ovat pääasiassa Liikkuva koulu -ohjelman omaisuutta. Uusi Schools on the Move -opas on 20-sivuinen.

Uudessa oppaassa esitellään lukijalle lyhyesti Schools on the Move -oppaan sisältö ja tarkoitus. Liikkuvan koulun ohjelmajohtajan Blomin lisäyspyynnöstä oppaan alussa kuvataan lyhyesti myös suomalaista koulutusjärjestelmää ja koulupäivää peruskoulun osalta, käytännössä esimerkkinä siitä, millaiselle pohjalle ohjelma ja sen toimintakulttuuri on alun perin luotu. Suomalaisen peruskoulutuksen kuvaamisen jälkeen halutaan kuitenkin korostaa Liikkuva koulu -toimintakulttuurin ja toteuttamistapojen muokattavuutta eri koulutusjärjestelmiin ja opetussuunnitelmiin nähden. Ensimmäisessä informatiivisessa sivussa on lisäksi sisällysluettelo, jonka tarkoituksena on auttaa lukijaa eri teemojen hahmottamisessa ja löytämisessä opasta käyttäessä.

Oppaan seuraavilla sivuilla (oppaan sivut 2-5) esitellään Liikkuva koulu -ohjelmaa laajemmin sekä pureudutaan riittämättömän fyysisen aktiivisuuden ongelmaan ja liikunnan etuihin. Sivulla 2 esille tuodaan Liikkuva koulu -ohjelman lähtökohdat, eri tahot kuten rahoittaja ja johtajat sekä ohjelman tavoitteet ja toimintatapa. Lisäksi sivulla esitellään ohjelman nykytila eli syyskuuhun 2017 mennessä rekisteröityneiden koulujen ja kuntien määrä. Sivun 3 muutokset koskevat sisällön sopivuutta kohderyhmälle eli Hollantia koskevan tiedon laajentamista koko Eurooppaa koskevaksi. Sivun sisältö koskee fyysisen aktiivisuuden tilannetta lasten ja nuorten kohdalla Euroopassa sekä fyysisen aktiivisuuden terveydellisiä vaikutuksia. Sivun oikealle reunalle lisätyillä kuplilla haluttiin tuoda esille fyysisen aktiivisuuden vähäisyyden kriittisyyttä. Aiemman oppaan ”Physical activity and learning” -sivu on uudessa oppaassa laajennettu kahdelle sivulle, joista ensimmäisessä (sivu 4)

puhutaan fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista oppimiseen lähinnä tieteellisten perustelujen kannalta, kun taas toisessa (sivu 5: ” The effects of physical activity”) esitetään lyhyitä nostoja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista oppimisen eri osa-alueisiin.

Sivusta 6 eteenpäin keskitytään tiedon sijasta käytäntöön. Sivut 6-8 keskittyvät Liikkuva koulu -toimintaan ja liikunnalliseen toimintakulttuuriin sekä toiminnan esittelyyn. Kyseiset sivut ovat vanhaan oppaaseen verrattuna sisällön puolesta lähes alkuperäisessä muodossa, mutta sivujen visuaaliseen muotoon tehtiin pieniä muutoksia. Toimintakulttuuria ja toimintaa esittelevien sivujen tarkoituksena on herättää lukija pohtimaan toimintakulttuurin muutosta, sen aloittamista sekä antaa konkreettinen kuva ohjelman tavoitteista. Sivulla käydään läpi toiminnan aloituksen ensi askeleet ja toiminnan aloituksessa pohdittavat asiat ja ohjelman tunnuspiirteet sekä toimintakulttuuri. Sivulla 8 halutaan toiminnan aloituksessa kannustaa myös Liikkuva koulu -tiimin kokoamiseen sekä koko kouluyhteisön osallistamista toimintakulttuurin muutokseen.

Sivusta 9 alkaen viedään oppaan sisällön konkretiaa yhä syvemälle Liikkuva koulu -toiminnasta ja toimintakulttuurista ohjelman sisältöteemoihin sekä käytännön ideoihin. Suurimmat muutokset oppaan visuaalisessa muodossa tapahtuivat Liikkuva koulu -toiminnan teemoja ja ideoita esittelevissä sivuissa (sivu 9-17). Vanhassa oppaassa ideoihin paneuduttiin niin sanotusti osa-alueittain (esimerkiksi ”Activating lessons”, ”Activating schoolyard”), kun taas uudessa versiossa haluttiin tuoda ideoita ja mahdollisuuksia esille alkuperäisen suomenkielisen Liikkuva koulu -oppaan tavoin teemoittain. Uudessa oppaassa haluttiin ideoiden määrän sijaan keskittyä enemmän mahdollisuuksien ja eri lähestymistapojen esittelyyn kahdesta syystä: 1) konkreettisia kohdennettuja ideoita on hankala esittää ilman, että tunnetaan täysin kohdekoulun mahdollisuudet sekä puitteet ideoiden toteuttamiseen ja 2) uuden oppaan jalkauttamista halutaan tukea teemojen eli mahdollisten lähestymistapojen esittelyllä, sillä oletetaan, ettei Liikkuva koulu -toiminta ole kohdekouluilla entuudestaan tuttua. Vanhastakin oppaasta tutut ideat esittäytyvät nyt pienemmässä roolissa, kuplien sisällä päätekstin yhteydessä. Pääpaino on uudessa versiossa ideoiden sijasta enemmän itse toimintatapojen kuvauksessa. Toimintatapojen kuvauksella halutaan herättää lukija ajattelemaan eri lähestymistapojen mahdollisuuksia omassa toimintaympäristössään sen sijaan, että tarjottaisiin ainoastaan suoria ideoita, jolloin oman koulun toimintakulttuurin suunnittelun sijasta lähdetäisiin suoraan toimintaan mahdollisesti joissakin tapauksissa heti.

Oppaan kaksi viimeistä sivua on käytetty lähteiden ja kiinnostavien linkkien esittelyyn sekä loppusanoihin. Vanhassa oppaassa oli esiteltynä vain osa lähteinä käytetyistä linkeistä, sillä henkilökohtaisena yhdelle kohdekoululle tehtynä projektina koettiin, ettei Hollannissa

toimiva kansainvälinen koulu itsessään hyödy esimerkiksi suomenkielisistä tutkimustiivistelmistä. Tällä tavoin kohdekoululle haluttiin tarjota ainoastaan sellaisia linkkejä, jotka olisivat hyödyllisiä koulun arjessa myös tulevaisuudessa. Koska uusi opas on virallinen versio, tulee lähdeluettelossa esittää käytetyt lähteet sekä niissä esiintyvät tekijät. Lähteet merkitään kootusti vasta oppaan loppuun, sillä kyseessä on kaupalliseen tarkoitukseen tehty opas, ei asiakirjateksti.

Uudessa oppaassa käytetyt englanninkieliset termit ja tekstit ovat yhtenäistetty Liikkuva koulu -ohjelman alkuperäisen englanninkielisen oppaan sisällön kanssa. Pääasiassa Schools on the Move -oppaasta löytyvä teksti on opinnäytetyön laatijan omaa tekstiä, missä hyödynnetään tutkimuslähteitä, alkuperäisiä Liikkuva koulu -materiaaleja sekä niistä löytyvää englanninkielistä termistöä. Teksti on yhtenäistetty alkuperäisten Liikkuva koulu -ohjelman englanninkielisten materiaalien mukaisiksi, sillä opas on sisältöineen tarkoitettu ja luotu Liikkuva koulu -ohjelman kaupalliseen käyttöön.

Uuden oppaan toteutuksen lähtökohdat olivat erilaiset, koska kohderyhmä on tuntematon tai sitä ei vielä ole. Tästä syystä uudessa oppaassa haluttiin pyrkiä kokonaisvaltaiseen kuvaan Liikkuva koulu -ohjelmasta sen sijaan, että oltaisiin tarjottu runsaasti erilaisia kohdennettuja ideoita. Tällä lähestymistavalla haluttiin myös varmistaa oppaan sisällön sopivuus eri maiden koulutusjärjestelmiin ja koulupäiviin sekä muihin mahdollisiin ideoiden hyödyntämiseen vaikuttaviin tekijöihin. Uudessa oppaassa pyrittiin laajaan informatiivisuuteen, jonka avulla asiakkaat eli kohdekoulut ja niiden henkilökunta pystyisivät aloittamaan toimintansa niistä lähtökohdista, missä kukin koulu toiminnan aloittamisen hetkellä on. Uudesta oppaasta pyrittiin rajaamaan ne tiedot ja ideat pois, jotka rajaavat kohderyhmää esimerkiksi taloudellisen tilanteen tai koulun henkilö- tai tilaresurssien perusteella. Säilytetyt ideat ovat pääasiassa toteutettavissa missä vain riippumatta edellä mainittujen tekijöiden lisäksi myöskään maakohtaisesta koulujärjestelmästä tai koulupäivän rakenteesta. Kokonaisuudessaan oppaalla pyritään inspiroimaan kohderyhmää sekä herättämään toimintakulttuurin muutoksen tarve ja halu.

6 Pohdinta

Pohdinnan avulla opinnäytetyön laatija haluaa tuoda esille kehittämissuhteita- ja mahdollisuuksia koskien Liikkuva koulu -ohjelmaa ja Schools on the Move -opasta. Kappaleessa kuvataan oppaan mahdollisuuksia vientituotteena ja pohditaan opinnäytetyön produktin vaikuttavuutta. Tämä opinnäytetyö on toinen olemassa oleva raportti, jossa kuvataan Liikkuva koulu -ohjelman mahdollisuuksia ja kiinnostusta ulkomailta. Edeltäjäänsä, Elsa Havaksen ”We need New Zealand Schools on the Move programme” -opinnäytetyöraporttiin nähden tämä opinnäytetyö on tyypiltään erilainen, produktina toteutettu työ. Havaksen raportti kuvailee Liikkuva koulu -ohjelman pilotoinnin tuloksia Uudessa-Seelannissa, kun taas tämä produkti on luotu tukemaan Liikkuva koulu -ohjelman kansainvälistymistä ja mahdollisia ulkomaan pilotoitteja. (Havas 2016.)

Suomalaista Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan on jo ennen opinnäytetyön aloittamista herännyt kiinnostusta ulkomailta (Havas 2016). Myös opinnäytetyöprosessin aikana kiinnostusta Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan ilmeni Hollannin lisäksi myös muun muassa Liettuasta, Tanskasta, Kreikasta, Italiasta ja Espanjasta. Kansainvälinen kiinnostus herättää pohtimaan, miksi laittaisimme valmiin toimivan idean jakoon ja mitä saamme ideanjakamisesta vastineeksi? Selvää on, että Liikkuva koulu -ohjelmalle on kansainvälistä kysyntää. Opinnäytetyön merkittävyyttä arvioidessa oli tärkeää pohtia oppaan mahdollisuuksia kansainvälisillä markkinoilla.

6.1 Kansainvälinen opas vientituotteena

Suomen talous on riippuvainen viennistä ja yritysten kansainvälistymisestä (Vahvaselkä 2009, 15). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2016a) on esittänyt kysymyksen: miten Suomen vahvin brändi eli koulutus muutetaan vientituloiksi? Kun kyseessä on suomalaisen kansallisen hallituksen kärkiohjelman viemisestä ulkomaille, mikä liittyy osaamisen ja koulutuksen jakamiseen, puhutaan koulutusviennistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a) karkean määritelmän mukaan koulutusvienniksi voidaan lukea kaikki koulutukseen, koulutusjärjestelmään tai osaamisen siirtoon pohjautuva liiketoiminta, josta muotoillusta tuotteesta tai palvelusta ulkomaalainen taho maksaa. Tällöin Schools on the Move -opas lukeutuu koulutusvientituotteeksi. Koulutusviennin suurlähtelijä Marianne Huusko (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a) näkee koulutusviennin suurimpana haasteena isojen periaatteiden tuotteistamisen ja markkinoinnin. Liikkuva koulu -ohjelman mukainen toiminta voidaan nähdä isona periaatteena, koska sillä on vaikutus koulun koko toimintakulttuuriin. Huuskon mukaan koulutusviennissä on kuitenkin potentiaalia, sillä eri maiden vakiintuneiden

koulutusjärjestelmien muutokset luovat mahdollisuuksia suomalaisen kärkikoulutusosaamisen viennille. Koulutusviennissä harvoin on kyse valmiin tuotteen myymisestä ulkomailla, vaan pyrkimyksenä on vuorovaikutuksen kautta selvittää kohdemaan tarpeet ja näin vastata yksilölliseen tarpeeseen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a.) Myös Schools on the Move -oppaan on tarkoituksena tarjota yksilöllisiin tarpeisiin sopivia, muunneltavissa olevia ratkaisuja. Näin voidaan vastata useamman maan tarpeisiin samanaikaisesti.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016b) julkaisun mukaan suomalainen koulutus on jo 2000-luvun alusta yhä lisääntyvässä määrin osakseen kansainvälistä kiinnostusta. Suomalaista koulutusta ja koulutusjärjestelmää pidetään maailmalla laadukkaana ja tehokkaana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b.) Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmä arvioi vuonna 2015 Suomen lähetystöille tekemässään selvityksessä eri maiden kiinnostusta suomalaista koulutusvientiosaamista kohtaan. Selvitykseen vastasi 49 henkilöä lähetystöistä tai edustustoista, jotka antoivat tiedot 53 eri maasta. Kiinnostusta suomalaista perusopetusta kohtaan ilmeni 31 vastauksesta (73,8% vastauksista). (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 13.)

Oppaan viemistä kansainvälisille markkinoille tulee pohtia kuitenkin monesta näkökulmasta. Aluksi on tärkeää selvittää yrityksen sisäiset valmiudet ja edellytykset kansainvälistymiselle, mikä tarkoittaa liiketoimintasuunnitelman miettimistä ja henkilö- ja talousresursien kartoitusta. Kansainvälistymistä ja menestyvää vientituotetta pohdittaessa tulee kuitenkin huomioida myös tuotteen kilpailukykyisyys muita samankaltaisia tuotteita kohtaan, tuotteen lisäarvo asiakkaalle, brändin vahvuus ja tuotteen erityisyys, korkealaatuisuus sekä markkinointikyky. (Vahvaselkä 2009, 106-107.) Liikkuva koulun ja Schools on the Move -oppaan kohdalla tämä tarkoittaa kansainvälistymisen sisällyttämistä liiketoimintasuunnitelmaan ja käytössä olevien resurssien selvitystä. Brändinä Liikkuva koulu on vahva, ja kansainvälisiä yhteistyö- ja verkostoitumismahdollisuuksia ohjelmalla on jo pelkästään valtakunnallisena ohjelmana. Silti tulee pohtia ohjelman kilpailukykyisyyttä muita koulupäivään kohdistuvia fyysisen aktiivisuuden ohjelmia kohtaan sekä Schools on the Move -oppaan erityisyyttä ja sopivuutta kohdemaiden tarpeisiin.

Kun tuotteen kilpailukyky on analysoitu, tehdään kohdemarkkinoiden kartoitus. Markkinoita kartoittaessa selvitetään yrityksen ja/tai tuotteen mahdollisuudet kohdemarkkinoilla sekä potentiaaliset asiakkaat. Markkinakartoitus tehdään yleensä kirjoituspöytätyönä eli aiemmin kerätyn tiedon tutkimisena. Tarvittavia lisätietoja hankitaan kenttätutkimuksena suoraan kohdemaasta. (Vahvaselkä 2009, 65.) Perusteelliseen kohdemaan toimintaympäristön kartoitukseen ja kohdemaiden vertailuun voidaan hyödyntää PESTEL-

analyysia, jolla voidaan selvittää maan poliittiset (political), taloudelliset (economic), sosio-kulttuuriset (sociocultural), teknologiset (technological), ekologiset (ecological) tai eettiset (ethical) sekä juridiset tekijät (legal) tekijät. Jokaisen analysoidun kohdemaan johtopäätökset voidaan viedä SWOT-yhteenvetoanalyysiin, jossa voidaan arvioida kohdemaan mahdollisuuksia (opportunities) ja uhkia (threats) verraten niitä yrityksen ja/tai tuotteen vahvuuksiin (strengths) ja heikkouksiin (weaknesses). (Vahvaselkä 2009, 112.)

6.2 Kehittämistyö

Yritykset hyödyntävät kehittämistyötä muun muassa kannattavuuden parantamiseen ja kasvun aikaansaamiseen, uusien palveluiden kehittämiseen ja kaupallistamiseen, tulevaisuuden kysynnän ja muiden toimintaan vaikuttavien tekijöiden ennakoimiseen sekä uusille kohdemarkkinoille laajenemiseen ja kansainvälistymiseen (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 12). Opinnäytetyöprosessin aikana pohdintaa ja perehtymistä on tarvittu jokaisen edellä mainitun tekijän osalta, jolloin opinnäytetyö voidaan nähdä kehittämistyönä ja Schools on the Move -opas kehittämistyön myötä syntyneenä produktina. Kehittämistyötä tarvitaan, sillä yritysten täytyy pysyä alati muuttuvan ympäröivän maailman kehityksen mukana (Ojasalo ym. 2015, 13). Opinnäytetyö perustuu kehittämispohjaiseen oppimiseen, jossa keskeisimpänä piirteenä prosessin aikana on toiminut autenttisuus: opinnäytetyön kehittämistyön lähtökohtana on ollut lasten ja nuorten terveyden edistäminen, mikä aiheena on herättänyt opinnäytetyön laatijan kiinnostuksen asiantuntijuuteen.

Opinnäytetyössä on kyseessä tutkimuksellinen kehittäminen, jossa pohjana on ollut uuden tuotteen tuottaminen ja toteuttaminen. Tutkimukselliselle kehittämiselle tyypillistä on tiedon kerääminen systemaattisesti ja kriittisesti arvioimalla sekä käytännöstä että teoriasta. (Ojasalo ym. 2015, 18-19.) Aiheen osaamisen lisäksi tutkimuksellisessa kehittämistyössä on olennaista myös projektityöosaaminen ja kehittämisosaaminen. Tutkimuksellista kehittämistyötä ohjaavat käytännölliset tavoitteet, joiden saavuttamiseksi haetaan tukea teoriasta. Opinnäytetyön produktin, Schools on the Move -oppaan tuottaminen on vaatinut opinnäytetyön laatijalta kehittämisosaamista, joka tarkoittaa muun muassa aloitteellisuutta, innovatiivisuutta, vuorovaikutusta ja verkostoitumista sekä oman työn arviointia. (Ojasalo ym. 2015, 20.) Opinnäytetyön laatijan aloitteellisuus ja innovatiivisuus todentuu Hollannissa toteutuneessa projektissa, jossa lähtökohtana oli kartoittaa omat vahvuudet ja kehittää henkilökohtainen projekti kartoituksen pohjalta. Opasta ei tilattu projektissa kohteena olleen koulun puolesta, vaan opinnäytetyön laatija kontaktoi koulun yhteyshenkilöä, rehtori Sue Beattieta ja tarjosi koululle oma-aloitteisesti opasta, jota koulu voisi hyödyntää koulupäivän aktiivisuuden lisäämisen työkaluna. Innovatiivisuus todentui oppaan toteutuksessa. Esimerkkinä ja tietopohjana Schools on the Move -oppaassa käytettiin alkuperäistä

suomenkielistä Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi -opasta, mutta oppaan sisällön suunnittelu, toteutus ja visuaalinen työ ovat opinnäytetyön laatijan omaa käsialaa. Vuorovaikutus- ja verkostoitumistaidot ovat korostuneet opinnäytetyöprosessin aikana useasti eri tavoilla; Hollannissa opinnäytetyön laatijan itsensä brändäyksessä asiantuntijana kohdekoululle, asian markkinoimisessa koulun rehtorin lisäksi myös muulle henkilökunnalle, kohdekoulun tarpeiden kartoittamisessa ja toteuttamisessa, Liikkuva koulu -ohjelman kontaktoinnissa oppaasta ja oppaan esittelyssä Liikkuva koulu -ohjelman työntekijöille sekä yhteistyön jatkumisessa sekä kohdekoulun että Liikkuva koulu -ohjelman kanssa. Työn arviointia on tehty säännöllisesti itsenäisesti sekä prosessissa mukana olleiden muiden tahojen, kuten kohdekoulun henkilökunnan, Liikkuva koulu -ohjelman sekä opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa. Tutkimuksellista kehittämistyötä kuvataan Ojasalon, Moilasen ja Ritalahden (2015) teoksessa myös näin:

Tutkimuksellinen kehittämistyö on ihmisten välistä vuorovaikutusta, kysymysten muotoilua ja tutkimista, tiedon tuottamista, uusien yhteistyösuhteiden rakentamista, muutoksen hakemista ja ohjaamista, liikkumista tuntemattomalla alueella, epävarmuuden kohtaamista ja yllättävien haasteiden käsittelyä (Ojasalo ym. 2015, 20)

Edellä mainitut tutkimuksellisen kehittämistyön tunnuspiirteet ovat olleet osana opinnäytetyöprosessia merkittävästi.

Opinnäytetyön kehittämistyötä arvioidessa yhdeksi kehittämiskohdaksi voidaan mainita ajanpuute, jonka myötä etenkin ensimmäisestä opasversiosta sähköpostin välityksellä huhtikuussa 2017 kerätty palaute jäi määrällisesti vähäiseksi. Ajanpuutteeseen vaikuttivat ensimmäisen opas version työstön hidaskäynnistyminen ja vaihtoajan loppuminen, jolloin oppaan työstö jatkui opinnäytetyön laatijan palatessa Suomeen. Ideaalista kehittämistyön kannalta olisi ollut, jos opasta oltaisiin voitu testata käytännössä, eli niin sanottu ensimmäisen opasversion pilotti oltaisiin voitu toteuttaa opinnäytetyön laatijan ollessa paikan päällä kohdekoulussa Hollannissa. Ideaalista olisi ollut myös kerätä ensimmäinen palaute oppaasta henkilökohtaisesti tapaamisessa sähköpostin sijasta. Palautetta kohdekoululta kerättiin rehtori Sue Beattien välityksellä kahdesti: ensimmäisen kerran sähköpostilla kysymysten muodossa ja toisen kerran henkilökohtaisesti tapaamisessa Groningenissa. Syyskuun 2017 tapahtuneen seurantatapaamisen aikana opinnäytetyölaatija hyödynsi apukysymyksiä (kohdassa 5.3.1 s. 26), joiden avulla haluttiin johdatella muuten vapaasti käytyä keskustelua. Suunnitelmallisemman palautteenkeräämisen, kuten palautelomakkeen hyödyntämisen avulla olisi mahdollisesti voitu saada vielä enemmän uutta opasversiota hyödyttävää tietoa, jolloin kehittämistyö olisi ollut tehokkaampaa.

6.3 Vaikuttavuus

Schools on the Move -opas on produkti, joka on toteutettu Liikkuva koulu -ohjelman käyttöön tulevaisuudessa. Opinnäytetyön pääproduktia edeltävä versio, Hollannissa toteutettu ensimmäinen versio Schools on the Move -opaasta, voidaan nähdä uuden oppaan pilottiversiona. Oppaan vaikuttavuutta ollaan näin käytännössä jo kokeiltu kohdemaassa. Hollannista saatuja tuloksia ja palautetta voidaan pitää itsessään hyvinä esimerkkeinä oppaan vaikuttavuudesta, sillä opinnäytetyön laatijan henkilökohtaisen projektin myötä hollantilaisen alakoulun toimintakulttuurin muutos on alkanut ja henkilökunta on motivoitunut muutoksen toimeenpanemiseen. Hollannissa toteutetun oppaan vaikuttavuutta voidaan todentaa myös sillä, että se herätti Liikkuva koulu -ohjelman työntekijöiden kiinnostuksen ja samalla tarpeen oppaan kaltaiselle toteutukselle.

Oppaan vaikuttavuudesta todisteena voidaan osin pitää myös Liikkuva koulu -ohjelman esittämää tahtoa oppaan tekijänoikeuksiin, tarkoittaen sitä, ettei opasta voida jatkossa markkinoida tai levittää muutoin kuin Liikkuva koulu -ohjelman omasta päätöksestä. Opas nähdään siis tärkeänä välineenä toiminnan markkinoinnissa ja laajentamisessa. Tekijänoikeuksitta oppaalla olisi vaara levitä ulkomaille tahtomatta, jolloin Liikkuva koulu -ohjelma ei välttämättä itse hyötyisi oppaasta saadusta edusta ja ohjelman toimintakulttuuria voitaisiin mahdollisesti kopioida ulkomailta ilman taloudellisia hyötyjä ohjelmalle. Tarve tekijänoikeuksille esitettiin ohjelman viestintäkoordinaattorin Noora Moilasen ja ohjelmajohtajan Antti Blomin puolesta. Liikkuva koulu -ohjelman toimintakulttuuria on kopioitu aiemminkin ohjelman esittelyn perusteella ulkomailta ilman konkreettisia materiaaleja, jolloin oppaasta saatavan tiedon voidaan nähdä olevan vielä herkemmin kopioitavaa (Blom 2017b).

On kuitenkin huomattava, ettei uutta opasversiota ja sen toimivuutta ole testattu vielä käytännössä. Uusi opasversio valmistuu samanaikaisesti opinnäytetyöraportin kanssa, joka tarkoittaa produktin kannalta sitä, että sen testaaminen ja käyttö jäävät tulevaisuudessa mahdollisesti itse Liikkuva koulu -ohjelman toteutettaviksi. Oppaan käytön vaikuttavuuden arviointi perustuu tällöin Hollannissa toteutettuun ensimmäiseen opasversioon. Koska Hollannissa kohdennetusti toteutetun projektin ja räätälöidyn oppaan toteutustapa ja jalkauttaminen poikkeaa luonnollisesti laajemmille kohdemarkkinoille tarkoitetun oppaan jalkauttamisesta, on uuden opasversion markkinointia ja kansainvälistymistä pohdittava syvemmin. Seuraavassa kappaleessa on esitetty mahdollisuuksia ja malleja Liikkuva koulu -ohjelman ja Schools on the Move -oppaan jalkauttamisen tueksi.

6.4 Toiminnan jalkauttaminen

Kaiken kaikkiaan Liikkuva koulu on Suomessa jo erittäin tunnettu ja toimiva, tällä hetkellä noin 83% kouluista ja 89% kunnista tavoitettava ohjelma (Liikkuva koulu rekisteri 2017). Tällä hetkellä ohjelmalla ei ole kansainvälistymiseen tarvittavia järjestelmällisiä resursseja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittaessa kohdennetusti Liikkuvan koulun levitystä valtakunnallisesti vain Suomessa. Kansainvälistymiseen kohdennettävien resurssien puuttessa yhtenä mallina voidaan esittää opiskelijatyövoiman avulla toteutettu toiminnan jalkauttaminen; tarjotaan räätälöityjä työharjoitteluja ulkomaille. Työharjoittelun tai opintokurssin aikana opiskelija toimii Liikkuva koulu -lähettiläänä, ”ambassadorina”, joka kiertää Euroopan kouluissa esittelemässä Liikkuva koulu -toimintaa. Kohdemaissa pidettävät esitykset voidaan toteuttaa pienemmässä mittakaavassa esimerkiksi koulujen sisäisissä opettajienkokouksissa tai laajemmin koulumaailmaan liittyvissä seminaareissa. Tässä apuna, niin sanottuna työkaluna, hyödynnettäisiin Schools on the Move -opasta eli ulkomaan markkinoille kohdennettua englanninkielistä opasta.

Näin palvelupolku tässä mallissa ulkomaan markkinoinnin kohdalla voisi kulkea näin: 1) ambassadorien kouluttaminen vastaavan oppilaitoksen puolesta, 2) kohdemaahan tutustuminen (kulttuuri ja koulutusjärjestelmä), 3) kohdemaan tilanteen kartoitus (kilpailevat ohjelmat, fyysisen aktiivisuuden tila), 4) kohdemaan seminaarien ja kohdekoulujen kartoitus, 5) kohdemaan seminaarijärjestäjien ja kohdekoulujen yhteyshenkilöiden kontaktointi, 6) asiakkaan tapaaminen ja ohjelman markkinoiminen (työharjoittelut, kurssit), 7) oppaan, koulutuksen ja/tai pilotoinnin tarjoaminen, 8) arviointi ja palautteen kerääminen, 9) englanninkielisen ohjelmisivuston tarjoaminen ja maksullinen rekisteröityminen ohjelmaan (rahoitus) ja 10) koulujen toiminnan kehityksen seuranta. Asiakastyytyväisyys varmistetaan jatkuvalla palautteen keräämisellä ja seurannalla.



Kuvio 2. Opiskelijoita hyödyntävä palvelupolkumalli

Edellä kuvattu palvelupolku ei vaatisi juurikaan sisäistä rahoitusta, sillä ohjelman jalkauttaminen toimitetaan opiskelijavoimin ja koulutuksesta vastaisi opiskelijan oma oppilaitos.

Vastaus jo aiemmin esitettyihin kysymyksiin, miksi laittaisimme toimivan idean jakoon ja mitä saisimme tästä vastineeksi, löytyy englanninkielisen materiaalin ja maksullisen rekisteröitymisen tarjoamisesta. Maksullisen palvelun tarjoaminen herättää luonnollisesti kysymyksen siitä, ovatko kohdekoulut eli asiakkaat valmiita maksamaan Liikkuva koulu -ohjelmasta. Hinnoittelun tulee olla kilpailukykyistä kohdemarkkinoilla ja tuotteen tulee olla laadukas, jotta asiakkaat olisivat halukkaita maksamaan siitä.

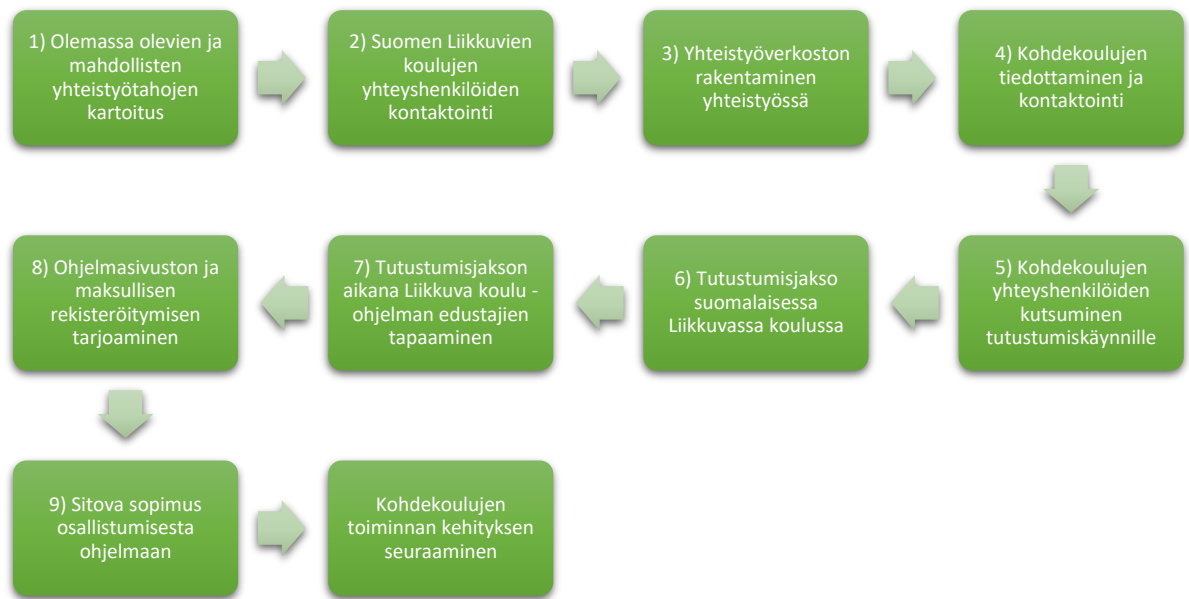
Jalkauttamisen onnistumisen varmistaminen opiskelijatyön voimin tarkoittaa sitä, että kurssille osallistuvat tai työharjoitteluun lähtevät opiskelijat kokevat asiansa omaksi ja henkilökohtaista kiinnostusta löytyy Liikkuva koulu -ohjelmaa sekä lasten ja nuorten terveyden edistämistä kohtaan. Intohimo asiaa kohtaan välittyy myös asiakkaille ja asian tärkeys konkretisoituu. Ambassadorien koulutuksesta vastaisivat työharjoittelijoiden omat opettajat ammattikorkeakouluissa ja/tai yliopistoissa yhteistyössä Liikkuva koulu -ohjelman kanssa. Vaikka kyse olisikin seminaarilähestymisestä, on tärkeää, että jokaista asiakasta eli koulua kohdellaan yksilöinä ja heille tarjotaan yksilöllisiin tarpeisiin vastaavaa palvelua. Schools on the Move -opasta voidaan tarjota niin sanottuna käyntikorttina; ajatus fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä ja aktiivisemmista koulupäivistä jää asiakkaan mieleen, vaikka ohjelmaan rekisteröityminen ja sitoutuminen ei juuri seminaaripäivänä tai tapaamistilanteessa tuntuisi asiakkaasta luontevalta.

Tärkeää jalkauttamisessa ja toiminnan jatkuvuuden varmistamisessa on, että muutos lähtee itse kohdeorganisaation sisältä. Sisäisen motivaation, eli aiheen tärkeyden ymmärtämisen ja kiinnostuksen sekä yhteisymmärryksen lisäksi toiminnan käynnistämiseksi tarvitaan usein myös jokin ulkoinen liikkeelle paneva voima. Tästä syystä on tärkeää, että oppaan lisäksi osataan markkinoida itse asiaa. Opas voidaan nähdä merkittävänä tiedonlähteenä, jossa kaikki informaatio on aina uudelleen luettavissa ja kädenulottuvilla. On kuitenkin tärkeää, että oppaalle ja sen tarkoitukselle annetaan myös kasvot, joiden avulla sen merkittävyys jää asiakkaiden mieleen paremmin. Tämän jälkeen opas voidaan nähdä tärkeänä työkaluna aktiivisempia koulupäiviä suunnitellessa ja rakentaessa.

Toinen mahdollinen malli jalkauttamiseen on jo olemassa olevien verkostoiden ja yhteistyömaiden hyödyntäminen kansainvälistymisessä. Opiskelijoiden hyödyntämisen lisäksi Liikkuva koulu -ohjelman kannalta on järkevää myös hyödyntää olemassa olevia kansainvälisiä verkostoja, kuten suomalaisten Liikkuva koulujen kanssa yhteistyössä toimivia eri maiden kouluja. Verkostoitumisen ja yhteistyökumppaneiden voidaan ajatella olevan välttämättömiä yrityksen kansainvälistymisessä. Ulkomaille vienti ulkomaille onnistuu todennäköisesti helpommin, etenkin, jos yrityksellä on paikallisilla ulkomaan kohdemarkkinoilla toimivia yhteistyökumppaneita. (Vahvaselkä 2009, 104.) Tällaisessa tilanteessa voidaan hyödyntää niitä ulkomaisia toimijoita ja kouluja, jotka jo kokevat Liikkuva koulu -ohjelman ja fyysisen aktiivisuuden interventioiden olevan merkityksellisiä lähestymistapoja koulupäivän aktivointiin. Tällöin esimerkiksi Hollanti voitaisiin nähdä varteenotettavana kohde- maana, sillä tarve Liikkuva koulu -ohjelmalle on jo käytännössä olemassa. Hollannin lisäksi myös muiden maiden koulut, kuten Nordplus Junior- ja Erasmus+ -yhteistyöprojekteissa mukana olevat tahot, ovat saaneet jo esimakua Liikkuva koulu -ohjelmasta sekä mahdollisesti ideoita yhteistyökouluilta hyödynnettäväksi myös omassa toiminnassaan. Kysymys kuuluu, miten tällaisessa tilanteessa toimintamallin aloittajataho eli Liikkuva koulu saa hyödyn yhteistyökoulujen kiinnostuksesta?

Liikkuva koulu -ohjelman on mahdollista esitellä toimintaansa kiinnostuneille kohdekouluille suomalaisten Liikkuvien koulujen kanssa tehtävällä yhteistyöllä. Kuten aiemmin jo mainittiin, tämänkaltaista yhteistyötä tehdään jo suomalaisten Liikkuvien koulujen ja eri maiden koulujen välillä. Itse Liikkuva koulu -ohjelma on ulkopuolisena tekijänä. Jotta ohjelmalla olisi mahdollista hyötyä näistä yhteistyöprojekteista, on sen välttämätöntä tehdä yhteistyötä suomalaisten koulujen kanssa. Omakustanteisesti Suomeen matkaavat eri koulujen edustajat pääsisivät tutustumaan käytännössä Liikkuva koulu -toimintaan seuraamalla koulujen arkea. Ohjelman vaikuttavuus ja toimintakulttuurin muutos ymmärretään paremmin, kun esimerkkinä on jokin vertaisryhmä: koulu, joka on aiemmin toiminut perinteistä toimintakulttuuria hyödyntäen, mutta vaihtanut Liikkuva koulu -ohjelman myötä

toimintakulttuuriaan aktiivisemmaksi. Vertaisen esimerkin myötä kohdemaat voivat vaikuttaa ohjelman tärkeydestä ja haluta mukaan ohjelmaan.



Kuvio 3. Yhteistyöhön pohjautuva palvelupolkumalli

Toisen mallin kaltaisessa lähestymistavassa palvelupolku näyttäisi siis tältä: 1) jo tiedossa olevien yhteistyöprojektien ja kiinnostuneiden maiden kartoitus, 2) suomalaisten Liikkuvien koulujen yhteyshenkilöiden kontaktointi, 3) yhteistyöverkoston rakentaminen yhdessä suomalaisten Liikkuvien koulujen kanssa, 4) kohdemaiden tiedottaminen mahdollisuudesta tutustua Liikkuva koulu -toimintaan ja osallistua ohjelmaan, 5) kiinnostuneiden koulujen yhteyshenkilöiden kutsuminen Suomeen, 6) tutustumisjakso suomalaisessa koulussa, 7) tutustumisjakson aikana mahdollisuus tavata Liikkuva koulu -ohjelman edustaja, 8) ohjelmaan osallistumisen ja englanninkielisen ohjelmavivuston tarjoaminen sekä maksullinen rekisteröityminen ohjelmaan (rahoitus), 9) kiinnostuksen muuttaminen sitovaksi sopimuksen avulla ja 10) koulujen toiminnan kehityksen seuranta. Kyseisessä mallissa niin sanottu ohjelman pilotointi tapahtuu tutustumisjakson aikana isäntäkoulussa: ohjelman vaihtoehtoja ja toimintaa esitellään laajasti, jolloin kohdekoulun edustaja voi peilata mahdollisuuksia toimintaan omassa koulussaan. Myös tämän mallin jälkeen voidaan hyödyntää opiskelijatyövoimaa, jos kohdekoulut kokevat tarvitsevansa apua kentällä toimintaa aloittaessa.

Ensimmäinen ja toinen malli eroavat toisistaan siinä, että ensimmäisessä mallissa markkinoinnin kohteena voidaan ajatella olevan mikä tahansa koulu, jolla voidaan nähdä olevan kiinnostusta ja/tai tarvetta Liikkuva koulu -ohjelmalle. Toisessa mallissa markkinoinnin kohteena ovat koulut, joilla on jo jonkinlainen kosketuspinta Liikkuva koulu -ohjelmaan. Erityisesti toisessa mallissa on huomioitava markkinoinnin tärkeys kohdekoulun

sitouttamisen jälkeen, sillä toiminta ei laajene vain yhden koulun voimin, jos kaikki tieto ja taito jäävät yhden kohdekoulun sisäiseksi. Ohjelman kestävyys ja laajeneminen kohde- maassa voidaan varmistaa mainonnalla. On pohdittava, onko mahdollista hyödyntää samaa mainontaa kaikille kohdemaille vai tuleeko mainonnan olla kohdennettua kohdemark- kinoista riippuen. Kohdekoulun lisäksi on tärkeää saada myös muut paikalliset toimijat ja koulut kiinnostumaan ja tietoisiksi Liikkuva koulu -ohjelmasta. Mainonnassa voidaan hyö- dyntää paikallisten sanomalehtien lisäksi myös tapahtumia, messuja ja seminaareja sekä mediaa. (Vahvaselkä 2009, 239.)

Molemmat mallit ovat opinnäytetyön laatijan ehdotuksia mahdollisista kansainvälistymisen toteuttamistavoista ja kaipaavat mahdollisesti täydennystä ja oikeellisuutta niitä hyödyn- nettäessä. Liikkuvan koulun ohjelmajohtaja Blomin mukaan esitetyt mallit ovat mahdolli- sia, mutta kaipaavat pohdintaa ja valmentamista ohjelman puolesta erityisesti opiskelijoita hyödynnettäessä. Mallit, joita ohjelma tulevaisuudessa mahdollisesti hyödyntää kansain- välistyessään, eivät ole julkisia. (Blom 2017c.) On kuitenkin huomattavaa, miten paljon uu- den toimintamallin rohkeasti esittäminen ja sen markkinoiminen on saanut aikaan valta- kunnallisesti Suomessa. Myös ulkomailla kaivataan lasten ja nuorten terveyttä edistäviä ohjelmia ja suunnannäyttäjiä, toimijoita ja yrityksiä, joilla on visio ja rohkeus yrittää myös muilla kohdemarkkinoilla. Liikkuva koulu on vahva brändi, jota tunnetaan yhä enemmän myös Suomen ulkopuolella. Schools on the Move -opas on luotu tukemaan tämän brändin kehittymistä ja laajenemista sekä vastaamaan ulkomailta tulevaan kysyntään.

Lähteet

Active Healthy Kids 2016. The Danish Physical Activity Report Card for Children and Youth. Luettavissa: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/denmark-report-card-short-form-2016.pdf> Luettu 20.8.2017

Aira, A. & Kämppi, K. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015-31.12.2016. Luettavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_final_web.pdf Luettu 10.8.2017

Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2015. Liikkuva koulu -kokeilukunnat 2012-15. Vakiintuuko toimintakulttuuri? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 307. Jyväskylä: LIKES Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö. Luettavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu-kokeilukunnat_0.pdf Luettu 12.8.2017

Aktiv Året Rundt 2017. Luettavissa: <http://www.aktivaaretrundt.dk/om> Luettu 25.8.2017

Barros, R.M., Silver, E.J., Stein, R.E.K. 2009. School Recess and Group Classroom Behavior. Pediatrics 123(2), s. 431-436.

Basch, C. 2010. Healthier students are better learners: A missing link in school reforms to close the achievement gap. The Campaign for Educational Equity. EQUITY MATTERS: Research Review No. 6. New York. Luettavissa: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED523998.pdf> Luettu 5.8.2017

Beattie, S. 8.5.2017. Kansainvälisen osaston johtaja. Groningse Schoolvereniging. Sähköposti.

Beattie, S. 8.9.2017. Kansainvälisen osaston johtaja. Groningse Schoolvereniging. Tapaaminen. Hollanti.

Blom, A. 2017a. Ohjelmajohtaja. Liikkuva koulu. Tapaaminen 23.5.2017. Opetushallitus. Helsinki.

Blom, A. 2017b. Ohjelmajohtaja. Liikkuva koulu. Puhelinkeskustelu 29.9.2017. Helsinki.

Blom, A. 2017c. Ohjelmajohtaja. Liikkuva koulu. Puhelinkeskustelu 7.11.2017. Helsinki.

Blom, A., Naukkarinen, K. & Moilainen, N. 23.5.2017. Liikkuva koulu. Tapaaminen. Opetushallitus. Helsinki.

Castelli D.M. Hillman, C.H., Buck, S.M. & Erwin, H.E. 2007. Physical fitness and academic achievement in 3rd and 5th grade students. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 27, s. 239-252.

Castelli, D.M., Hillman, C.H., Hirsch, J., Hirsch, A. & Drollette, E. 2011. FIT Kids: Time in target zone and cognitive performance. *Preventive Medicine*, s. 1-5. Luettavissa: http://labs.kch.illinois.edu/Research/Labs/neurocognitive-kinesiology/files/Articles/Castelli_inpress_FITKidsTimeIn.pdf Luettu 9.8.2017

Centers for Disease Control and Prevention 2010. The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services. Luettavissa: https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf Luettu 2.8.2017

Chaddock, L., Erickson, K.I. & Prakash, R.S. ym. 2010a. A neuroimaging investigation of the association between aerobic fitness, hippocampal volume, and memory performance in preadolescent children. *Brain Research*, 1358, s. 172-183. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3953557/pdf/nihms555786.pdf> Luettu 9.8.2017

Chaddock, L., Erickson, K.I. & Prakash, R.S. ym. 2010b. Basal Ganglia Volume Is Associated with Aerobic Fitness in Preadolescent Children. *Developmental Neuroscience* 32, s. 249-256. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3696376/pdf/dne-0032-0249.pdf> Luettu 9.8.2017

Davis, C.L., Tomporowski, P.D., McDowell, J.E., Austin, B.P., Miller, P.H., Yanasak, N.E., Allison, J.D. & Naglieri, J.A. 2011. Exercise Improves Executive Function and Achievement and Alters Brain Activation in Overweight Children: A Randomized Controlled Trial. *Health Psychology*, 30(1), s. 91-98. Luettavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3057917/pdf/nihms245691.pdf> Luettu 9.8.2017

Donnelly, J., Greene, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. 2009. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity

and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Prev Med* 49 (4), s. 336-341. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2766439/pdf/nihms144088.pdf> Luettu 8.8.2017

Federal Ministry of Food, Agriculture and Consumer Protection & Federal Ministry of Health 2013. In Form - German national initiative to promote healthy diets and physical activity. Luettavissa: http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/EN/Publications/In-Form.pdf?__blob=publicationFile Luettu 26.7.2017

Gezonde school 2017. Hollanti. Luettavissa: <https://www.gezondeschool.nl/> Luettu 27.9.2017

Grieco, L. Jowers, E. & Bartholomew, J. 2009. Physically active academic lessons and time on task: The moderating effect of body mass index. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 41(10), s. 1921-1926. Luettavissa: https://www.edb.utexas.edu/education/assets/files/KHE/Bartholomew%20Publicatoins/MSSE_2009.pdf Luettu 6.8.2017

Haapala, E.A. 2015. Physical Activity, Sedentary Behavior, Physical Performance, Adiposity, and Academic Achievement in Primary-School Children. University of Eastern Finland, Faculty of Health Sciences. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Health Sciences, Number 266. Jyväskylä. Luettavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1689-1/urn_isbn_978-952-61-1689-1.pdf Luettu 30.10.2017

Haapala, H.L., Hirvensalo, M.H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T.H. 2014a. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health* 14:1114. Luettavissa: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1471-2458-14-1114?site=bmcpublichealth.biomedcentral.com> Luettu 10.11.2017

Haapala, H.L., Hirvensalo, M.H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T.H. 2014b. Adolescents' physical activity at recess and actions to promote physically active school day in four Finnish schools. *Health Education Research*, s. 840-852. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/44671/haapalae-talhealtheducationresearchv2952014p840852.pdf?sequence=1> Luettu 4.8.2017

Havas, E. 2016. "We need New Zealand Schools on the Move programme" Report and analysis how was the Finnish Schools on the Move programme accepted in New Zealand. Bachelor's Thesis. Degree Programme in Sports and Leisure Management. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Luettavissa: http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/118176/Elsa_Havas.pdf?sequence=1&isAllowed=y Luettu 12.10.2017

Hillman, C.H., Castelli, D.M. & Buck, S.M. 2005. Aerobic Fitness and Neurocognitive Function in Healthy Preadolescent Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, s. 1-8.

Howie, E & Pate, R. 2012. Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of Sport and Health Sciences*, 1, s. 160-169. Luettavissa: https://www.researchgate.net/publication/259239530_Physical_activity_and_academic_achievement_in_children_A_historical_perspective Luettu 8.8.2017

Jyrängön koulu – Liikuttavan hyvä koulu. 2014. Video. Katsottavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=Yk9tE-oGQXY>

Kamijo, K. Pontifex, M.B., O'Leary, K.C., Scudder M.R., Wu, C., Castelli, D.M & Hillman, C.H. The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Science*, 14(5), s. 1046-1058. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3177170/pdf/nihms280144.pdf> Luettu 9.8.2017

Karvinen, J. Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi. Kirjapaino Kari.

KOSMOS 2017a. Luettavissa: <https://vicekosmos.dk/skole/> Luettu: 10.8.2017

KOSMOS 2017b. Luettavissa: <https://vicekosmos.dk/skole/igangvaerende-projekter/> Luettu 10.8.2017

Käll, L., Nilsson, M. & Linden, T. 2014. The Impact of a Physical Activity Intervention Program on Academic Achievement in a Swedish Elementary School Setting. *Journal of School Health*. August 2014, Vol. 84, No. 8. American School Health Association. p. 473-480.

Liikkuva koulu 2016. Tutkimus ja seuranta. Liikkuva koulu. Opetushallitus. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/tutkimus> Luettu 18.8.2017

Liikkuva koulu 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES. Luettavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/viihtyvyytta_ ja_tyorauhaa_netiver-sio.pdf Luettu 6.8.2017

Liikkuva koulu -hankkeen valmisteluryhmä 2010. Liikkuva koulu -hanke. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä. Opetusministeriö. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75599/tr4.pdf?sequence=1> Luettu 2.9.2017

Liikkuva koulu rekisteri 2017. Liikkuva koulu rekisteritiedot 27.9.2017. Liikkuva koulu. Opetushallitus.

Ministry of Education and Culture & Finnish National Agency for Education 2017. Finnish Education in a Nutshell. Education in Finland. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/146428_Finnish_Education_in_a_Nutshell.pdf Luettu 5.10.2017

Mullender-Wijnsma, M.J., Hartman, E., De Greeff, J.W., Bosker, R.J., Doolaard, S. & Visscher, C. 2015. Improving academic performance of school-age children by physical activity in the classroom: 1-year program evaluation. Journal of School Health, 85, s. 365-371.

Naukkarinen, K. 2017. Yhteyspäällikkö. Liikkuva koulu. Sähköposti.

Nederlandse Norm Gezond Bewegen NNGB. Youth monitor. Luettavissa: [http://jeugdmonitor.cbs.nl/en-gb/information/definitions/dutch-healthy-exercise-norm-nngb-\(nederlandse-norm-gezond-bewegen\)/](http://jeugdmonitor.cbs.nl/en-gb/information/definitions/dutch-healthy-exercise-norm-nngb-(nederlandse-norm-gezond-bewegen)/) Luettu 17.1.2017

Nordplus 2016. Luettavissa: <http://contactseminar.dk/about-nordplus>

Opetushallitus 2017. Työajat ja toimintakulttuuri. Luettavissa: http://www.oph.fi/koulutus_ ja_tutkinnot/perusopetus/tyoajat_ ja_toimintakulttuuri

Ojasalo, K, Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Opetusministeriö 2010. Liikkuva koulu -hanke. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. Valtioneuvosto. Helsinki.

Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75599/tr4.pdf?sequence=1> Luettu 4.9.2017

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a. Marianne Huusko koulutusviennin ladunavaaja. Uutinen. Luettavissa: http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/marianne-huusko-koulutusviennin-ladunavaaja

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b. Vietävän hyvää toisen asteen koulutusta! Toimet toisen asteen koulutusviennin edistämiseksi. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:20. Luettavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75182/okm20.pdf> Luettu 20.9.2017

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017a. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti: Liikkuva koulu tuo peruskouluihin viihtyvyyttä ja työrauhaa. Luettavissa: http://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/liikkuva-koulu-tuo-peruskouluihin-viihtyvyytta-ja-tyorauhaa Luettu 10.8.2017 Luettu 20.9.2017

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017b. Suomen koulutusjärjestelmä. <http://minedu.fi/koulutusjarjestelma> Luettu 5.10.2017

Rajakangas, S. 2017. Nordplus Junior -yhteistyöprojekti. Sähköposti.

Rajakangas, S., Rossmeisl, B. & Sarauskiene, V. 2017. Nordplus Junior -tapaaminen 27.9.2017. Opetushallitus. Helsinki.

Reed, J., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S., Gross, V. & Kravitz, J. 2010. Examining the Impact of Integrating Physical Activity on Fluid Intelligence and Academic Performance in an Elementary School Setting: A Preliminary Investigation. Journal of Physical Activity and Health 7, s. 343-351.

Schools for Health in Europe 2017a. Netherlands. Luettavissa: <http://www.schools-for-health.eu/she-network/member-countries/8/netherlands.html> Luettu 8.8.2017

Schools for Health in Europe 2017b. Poland. Luettavissa: <http://www.schools-for-health.eu/she-network/member-countries/35/poland.html> Luettu 10.8.2017

SportScotland 2015. Active Schools. Putting sport first. SportScotland The national agency for sport. Luettavissa: <https://sportsotland.org.uk/media-imported/1783473/active-schools-booklet-new.pdf>

Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus-Lokakuu 2012. Opetushallitus. Helsinki. Luettavissa: http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf Luettu 2.8.2017

Takken, T., Burghard, M., Knitel, K. & Van Oost, I. 2016. Is our youth cycling to health? Results from the Dutch 2016 Report card on Physical Activity for Children & Youth. Hollanti. Luettavissa: <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/netherlands-report-card-long-form-2016.pdf> Luettu 17.1.2017

Tammelin, T., Kallio, J., Rajala, K., Hakonen, H. & Laine, K. 2016. Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013-2015. Oppilaat liikkujina ja kouluaktiiviteettien suunnittelijoina. LIKES-tutkimuskeskus 2016. Luettavissa: http://liikkuvakoulu.vlu.fi/filebank/2016-LiikkuvaKoulu_muutokset_liikkuvissa_kouluissa_tiivistelma.pdf Luettu 2.8.2017

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010-2015. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä. Luettavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva-koulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf Luettu 11.10.2017

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2012. Liikkuva koulu-ohjelman pilottivaiheen loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä. Luettavissa: https://www.likes.fi/filebank/15-Liikkuvakoulu_loppuraportti_web.pdf Luettu 2.8.2017

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä. Luettavissa: https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web_0.pdf Luettu 4.8.2017

Vahvaselkä, I. 2009. Kansainvälinen liiketoiminta ja markkinointi. Edita. Helsinki.

Van Hecke, L., Loyen, A., Verloigne, M., Van der Ploeg, H.P., Lakerveld, J., Brug, J., De Bourdeaudhuij, I., Ekelund, U., Donnelly, A., Hendriksen, I., Deforche, B. 2016. Variation in population levels of physical activity in European children and adolescents according to

cross-European studies: a systematic literature review within DEDIPAC. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. s. 1-22. Luettavissa: <https://ij-bnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12966-016-0396-4?site=ijbnpa.biomedcentral.com> Luettu 10.10.2017

World Health Organization 2017. Luettavissa: http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/en/
Luettu 8.8.2017

World Health Organization 2016. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. Luettavissa: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf Luettu 7.8.2017

World Health Organization 2015. Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025. Liettua. Luettavissa: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/282961/65wd09e_PhysicalActivityStrategy_150474.pdf?ua=1 Luettu 7.8.2017

World Health Organization 2014a. Denmark Physical Activity Fact Sheet. Luettavissa: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0004/288103/DENMARK-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1 Luettu 8.8.2017

World Health Organization 2014b. Poland Physical Activity Fact Sheet. Luettavissa: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/288120/POLAND-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1 Luettu 8.8.2017

World Health Organization 2013. Italy Physical Activity Fact Sheet. Luettavissa: http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/factsheets/italy-factsheet_en.pdf Luettu 8.8.2017

World Health Organization 2012. Germany Physical Activity Fact Sheet. Luettavissa: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0010/288109/GERMANY-Physical-Activity-Factsheet.pdf?ua=1 Luettu 8.8.2017

World Health Organization 2010. Global recommendations on physical activity for health. Sveitsi. Luettavissa: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf Luettu 8.8.2017