

## Liikkuva koulu Lahdessa - katsaus nykytilaan oppilaiden näkökulmasta

Janette Pitkänen



## Tiivistelmä



<b>Tekijä(t)</b> Janette Pitkänen	
<b>Koulutusohjelma</b> Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Liikkuva koulu Lahdessa - katsaus nykytilaan oppilaiden näkökulmasta	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 70 + 15
<p>Liikkuva koulu -ohjelma on osa hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihanketta, jonka tavoitteena on saada jokainen koululainen liikkumaan vähintään tunnin päivässä. Liikkuvan koulun ydinpiirteitä ovat toiminnalliset menetelmät oppimisen tukena, istumisen vähentäminen sekä oppilaiden osallistaminen. Liikkuva koulu -hanketta on toteutettu vuodesta 2010, ja tällä hetkellä Suomen peruskouluista 83 prosenttia on Liikkuvia kouluja.</p> <p>Tämän tutkimustyyppisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka toiminnallisiksi Lahden peruskoulujen oppilaat kokevat koulupäivänsä, osallistuvatko he Liikkuva koulu toimintaan, millaisia motivaatiotekijöitä osallistumisen taustalla on ja mitä toiveita heillä on koulupäivien liikunnallistamiseksi. Lahden kaikki koulut ovat Liikkuvia kouluja. Tuloksia käytetään Lahden Liikkuva koulu -hankkeen nykytilan kartoittamiseen sekä toiminnan kohdentamiseen ja kehittämiseen. Tulokset ovat tarkoitettu pääasiassa Lahden perusopetuksen, Lahden Liikkuva koulu -koordinaattorin ja koulujen toiminnan tueksi.</p> <p>Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Lahden perusopetuspalvelut, joka vastaa Lahden kaupungin perusopetuksesta. Tutkimus toteutettiin 3.-9.-luokkalaisille suunnatulla sähköisellä kyselyllä keväällä 2017. Tutkimus suunniteltiin yhteistyössä opinnäytetyöntekijän sekä nuorisotyön ja perusopetuspalveluiden koordinaattorin kanssa. Opinnäytetyöntekijä analysoi tulokset, teki niistä yhteenvedon ja niiden pohjalta kehitysideoita sekä esitteli ne Lahden perusopetuksen projektipäällikölle ja Liikkuva koulu -koordinaattorille.</p> <p>Tulosten perusteella toiminnallinen kulttuuri on vahvasti läsnä alakoululaisten koulupäivissä, sillä suurin osa oppilaista kokee koulupäivät toiminnallisina. Yläkouluissa toiminnallisuus on heikommin näkyvissä. Alakoululaiset osallistuvat liikunnallisiin aktiviteetteihin, kuten ohjattuun välituntiliikuntaan ja liikunnalliseen kerhotoimintaan yläkoululaisia selkeästi useammin, mutta osallistuminen ei ole runsasta millään luokka-asteella. Osallistumisen esteiksi nousivat muun muassa kavereiden osallistumattomuus ja toiminnan kokeminen ei-kiinnostavana. Vanhemmat oppilaat nimesivät esteitä nuorempia oppilaita useammin. Innostus liikuntaa kohtaan, liikunnan positiiviset vaikutukset ja kaverit innostavat oppilaita osallistumaan toimintaan. Alakoululaisista suurin osa on ollut mukana koulupäivien toiminnallistamisen suunnittelussa, mutta yli puolet haluaisivat vaikuttaa enemmän. Osallisuus sekä halu osallistua ovat yleisempiä alakoululaisten kuin yläkoululaisten keskuudessa. Toiminnalliset menetelmät oppitunneille ja uudet liikuntapaikat sekä -välineet olivat eniten toivottuja asioita koulupäivien toiminnallistamiseksi.</p> <p>Jatkossa huomio tulee kiinnittää muun muassa koulupäivien, erityisesti oppituntien toiminnallisuuden lisäämiseen ja vakiinnuttamiseen. Lisäksi on keskityttävä mielenkiintoisten, monipuolisten ja innostavien aktiviteettien luomiseen, oppilaiden kokemien osallistumisen esteiden purkamiseen sekä oppilaiden motivoimiseen ja osallistamiseen.</p>	
<b>Asiasanat</b> Fyysinen aktiivisuus, toiminnallisuus, oppiminen, motivaatio, peruskoulu	

# Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Kouluikäisten liikunta .....	4
2.1	Lasten ja nuorten liikunnan suositukset .....	4
2.2	Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus.....	5
2.3	Koulupäivän aikainen liikunta.....	6
2.4	Liikunnan terveysvaikutukset .....	8
2.5	Fyysinen aktiivisuus ja oppiminen.....	10
2.5.1	Fyysinen aktiivisuus ja koulumenestys .....	10
2.5.2	Fyysinen aktiivisuus ja kognitiivinen toiminta .....	13
2.5.3	Fyysinen aktiivisuus oppimisen tukena .....	15
3	Mikä motivoi koululaisia liikkumaan? .....	16
3.1	Liikuntamotivaatio.....	17
3.2	Kouluikäisten liikuntamotivaatiota edistäviä ja heikentäviä tekijöitä.....	20
4	Liikkuva koulu .....	22
4.1	Pilottivaihe 2010-2012 .....	24
4.2	Ohjelmavaihe 2012-2015.....	24
4.3	Hallituksen kärkihanke 2015-2018.....	25
4.4	Liikkuvan koulun vaikuttavuus .....	26
4.5	Liikkuva koulu Lahdessa.....	27
4.5.1	Toteutus .....	27
4.5.2	Toiminnan suunnittelu ja tavoitteet.....	30
5	Opinnäytetyön tarkoitus .....	31
6	Työn vaiheet.....	32
6.1	Tutkimusmenetelmät .....	34
6.2	Kohderyhmä .....	34
6.3	Kyselyn toteutus .....	35
6.4	Kyselyn sisältö.....	35
6.5	Vastausten tarkastelu .....	36
7	Tutkimustulokset.....	36
7.1	Koulupäivän toiminnallisuus.....	36
7.2	Osallistuminen toimintaan.....	37
7.3	Motivaatiotekijöitä osallistumisen taustalla .....	42
7.4	Osallisuus.....	46
7.5	Toiveita liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi .....	47
8	Pohdinta .....	48
	Lähteet .....	60
	Liitteet.....	71
	Liite 1. Wilma-viesti opettajille .....	71

Liite 2. Kyselylomake.....	72
Liite 3. Lahden Liikkuva koulu – oppilaskyselyn tulokset 2017.....	76

# 1 Johdanto

Vajaa kolmasosa suomalaisista 9-15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkuu liikuntasuosituksen mukaisesti, eli vähintään tunnin päivässä reippaasti (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 10). Toisin sanoen keskimäärin useampi kuin kaksi kolmesta lapsesta ja nuoresta ei täytä liikuntasuosituksia eikä näin ollen liiku terveytensä kannalta riittävästi. Fyysisen aktiivisuuden hyödyt ovat lukuisat. Liikunta tukee lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia (Terve koululainen). Liikunta kehittää esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistöä, tuki- ja liikuntaelimistöä, parantaa aineenvaihduntaa ja hermoston toimintaa sekä ehkäisee niihin liittyvien sairauksien syntymistä (Vuori 2011, 13). Liikunta tukee myönteisen minäkuvan ja itsetunnon kehitystä, vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta sekä parantaa unen laatua ja vireystasoa. Lisäksi liikunnan harrastaminen edistää vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja kykyä huomioida muut. (Terve koululainen.) Liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti myös oppimiseen. Muun muassa kohdentunut tarkkaavaisuus, parempi keskittymiskyky, tehostunut muisti ja hahmotuskyky sekä kielellisten ja matemaattisten taitojen kehitys on havaittu lukuisissa aihetta käsittelevissä tutkimuksissa. (Kantomaa ym. 2018, 14-18; Terve koululainen.) Jo vähäisellä liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen, mutta säännöllinen liikunta on avain kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Heinonen ym. 2008, 18). Liikunnallinen elämäntyyli nuoruudessa ennustaa myös fyysisesti aktiivista aikuisikää (Fogelholm 2011, 83).

Koulujärjestelmällä on ainutlaatuinen asema lasten ja nuorten liikunnan edistämisen mahdollistajana. Koulu tavoittaa oppivelvollisuuden pakollisuuden vuoksi lähes kaikki lapset ja nuoret. Kouluikäiset viettävät koulussa suuren osan arjestaan, joten kouluympäristö voi vaikuttaa merkittävästi lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Koulu kuitenkin istuttaa lapsia suurimman osan koulupäivästä. Lähes puolet lasten ja nuorten päivittäisestä paikallaanoloista kertyy koulupäivän aikana. Tuntia kohden alakoululaiset istuvat noin 39 minuuttia ja yläkoululaiset 46 minuuttia. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES 2016, 16; Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio 2015, 2-4.)

Liikkuva koulu -hanke käynnistyi vuonna 2010 tavoitteenaan luoda aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Tärkeimmät toimintaa ohjaavat tavoitteet ovat toiminnallisten menetelmien hyödyntäminen opetuksen tukena, istumisen vähentäminen liikettä lisäämällä sekä oppilaiden osallistaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Oppilaita tuetaan ja kannustetaan fyysiseen aktiivisuuteen oppitunneilla, välitunneilla ja koulumatkoilla. (Aira & Kämppe 2017, 2.) Ohjelmaa toteutetaan yhteistyössä opetushallituksen, aluehallintaviranomaisten ja lukuisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista kiinnostuneiden valtakunnallisten

järjestöjen kanssa (Tammelin, Laine & Turpeinen. 2012, 70). Tänä päivänä Liikkuva koulu -ohjelma on osa hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihanketta. Ohjelman tavoitteena on saada jokainen lapsi ja nuori liikkumaan vähintään tunnin päivässä. Peruskouluista 83 prosenttia on mukana toiminnassa, ja tavoitteena on laajentaa toiminta koskemaan jokaista koulua. Ohjelma on laajentunut myös varhaiskasvatuksen sekä toisen asteen koulutuksen ja korkeakoulujen puolelle. (Liikkuva koulu 2016a.)

Lahden alueen kaikki peruskoulut ovat olleet Liikkuvia kouluja vuodesta 2013. Koulut toteuttavat toimintaa Liikkuva koulu -ohjelmalle tyypillisesti kukin omalla tavallaan. Liikkuva koulu -toiminta ilmenee muun muassa toiminnallisten menetelmien käyttönä oppitunneilla, koulupäivään tai sen läheisyyteen sijoittuvina liikuntakerhoina, pitkinä liikuntavälitunteina ja ohjatun välituntiliikunnan järjestämisenä. Kouluille voidaan ostaa liikunnallista toimintakulttuuria edistäviä koulutuksia, kuten välkkäriohjaajakoulutusta. (Lahden kaupungin perusopetus 2017, 4-5.) Toiminta ei ole yhdenvertaista kaikilla kouluilla, vaikuttavia tekijöitä siihen ovat esimerkiksi erot koulujen tiloissa ja henkilökunnan panostuksessa toimintaan (Himananen 9.1.2018). Lahden perusopetuksen päätavoite on yhdessä monialaisten toimijoiden kanssa edistää koulujen toimintakulttuuria tukemaan yhä enemmän koululaisten osaamista, osallistamista, hyvinvointia ja kestäväää elämäntapaa (Lahden kaupungin perusopetus 2017, 6).

Jotta Lahden Liikkuva koulu -toimintaa voidaan kehittää entisestään, on tiedettävä mitä toiminnalle kuuluu. Koulujen on määrä täyttää vuosittain sähköinen Liikkuva koulu Nykytilan arviointi -lomake, jonka tuloksien avulla koulut ja kaupunki hahmottavat helpommin, millaisella tasolla koulujen toiminta on. Arviointi täytetään useimmiten henkilökunnan, kuten rehtorin, opettajan tai Liikkuva koulu -yhteyshenkilön toimesta. Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena oli syventyä tutkimaan Lahden Liikkuvan koulun tilannetta oppilaiden näkökulmasta. Toiminnan kehittämisen kannalta oleellisiksi tutkimuskysymyksiksi nousivat oppilaiden kokemus koulupäivän toiminnallisuudesta, oppilaiden osallistuminen yleisiin Liikkuvan koulun toiminnan muotoihin ohjattuun välituntiliikuntaan ja liikunnalliseen kerhotoimintaan, mahdolliset motivaatiotekijät osallistumisen taustalla, osallisuus koulupäivien toiminnallistamisen suunnittelussa sekä keskeisimmät toiveet koulupäivien toiminnallistamiseksi.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Lahden perusopetuspalvelut. Heidän vastuullaan on huolehtia kaupungin perusopetuspalveluista ja koulujen kerhotoiminnasta sekä aamu- ja iltapäivätoiminnasta (Lahden kaupunki). Opinnäytetyön tutkimuksen kohderyhmänä olivat Lahden peruskoulujen 3.-9.-luokkalaiset, joilta kerättiin tutkimusaineistoa sähköisen kyselylomakkeen avulla. Opinnäytetyön tarkoituksena on auttaa muodostamaan kattava kuva

Lahden peruskoulujen toiminnallisen kulttuurin tilanteesta, jonka avulla voidaan määrittää ja kohdentaa Liikkuva koulu -toiminnan kehitystarpeita ja sitä kautta edesauttaa lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa.

## 2 Kouluikäisten liikunta

Liikunta on tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, jota harrastetaan yleensä tiettyjen tavoitteiden sekä toiminnasta saatavien vaikutusten ja elämysten vuoksi. Esimerkiksi tapa, kesto, määrä, useus ja kuormittavuus ovat liikunnan tarkastelussa käytettyjä mittareita. Fyysinen aktiivisuus on käsite, joka kuvaa toimintaa, jossa energiankulutus kasvaa ja syntyy liikettä. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. (Opetushallitus 2018, 3; Shephard 2003, 197; Syväoja ym. 2012, 38; WHO 2011a.) Fyysinen toimintakyky kuvaa valmiuksia selviytyä fyysisistä tavoitteista ja toiminnoista (Rissanen 1999, 33; Syväoja ym. 2012, 38). Kouluikäisille fyysinen toimintakyky tarkoittaa suoriutumista arkielämän fyysisistä tehtävistä, kuten koulumatkojen kulkemisesta omin lihasvoimin, ympäristön havainnoimisesta ja siihen reagoimisesta sekä koulussa jaksamisesta niin oppitunneilla kuin välitunneilla. Lasten ja nuorten tulisi myös jaksaa tavata kavereitaan ja harrastaa vapaa-ajallaan. Riittävät kestävyys-, voima-, nopeus-, ja liikkuvuusominaisuudet muodostavat fyysisen toimintakyvyn kokonaisuuden. (Kalaja 2012, 186.)

### 2.1 Lasten ja nuorten liikunnan suositukset

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008) fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18 -vuotiaille pitävät sisällään 1-2 tuntia liikuntaa päivässä - vähintään puolet siitä reippaasti liikkuen (Heinonen ym. 2008, 18). Reipas liikunta on kohtuukuormitteista liikuntaa, jossa hengitys kiihtyy ja syke nousee (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2012, 665). Suositus jaetaan kolmeen osa-alueeseen: pirteänä pysymiseen, mikä käsittelee päivittäistä hyötyliikuntaa, kestävyden parantamiseen, jolla puolestaan tähdätään hengästymään päivittäin, sekä voiman ja notkeuden kehittämiseen, jossa lihaksia kuormittavaa liikuntaa kehoitetaan harjoittamaan kolmesti viikossa (UKK-instituutti). Suositus on havainnollistettu alla olevassa kuvassa (Kuva 1). Myös maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmä liikuntasuosituksen vähimmäismääräksi on tunti reipasta liikuntaa päivässä. Lisäksi viikoittaisen liikunta-annoksen tulisi sisältää vähintään kolmena päivänä rasittavaa liikuntaa. (WHO 2011b.) Liikunnasta saa parhaan hyödyn irti harrastamalla monipuolisesti, säännöllisesti ja ikään sopivalla tavalla. Lisäksi yli kahden tunnin istumisjaksoja ja ruutu-aikaa tulee välttää. (Heinonen ym. 2008, 18.) Liikkumalla suosituksia enemmän kasvavat myös terveyshyödyt (Janssen & LeBlanc 2010,13).



LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ  
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI



Kuva 1. 13-18-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset (UKK-instituutti)

## 2.2 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus

Vajaa kolmasosa (31%) 9-15-vuotiaista suomalaislapsista ja -nuorista liikkuu liikuntasuosittelusten mukaisesti, eli reippaasti vähintään tunnin päivässä. Nuoremmista, 9- ja 11-vuotiaista suosituksen saavuttaa noin 40 prosenttia, kun taas 13-vuotiaista suosituksen tavoittaa enää noin 25 prosenttia. 15-vuotiaiden fyysinen aktiivisuus on vähäisintä, harvempi kuin joka viides täyttää suositukset. Kussakin ikäryhmässä 5-6 päivänä viikossa liikkuvien osuus on noin 30 prosenttia, mutta 3-4 päivänä sekä 0-2 päivänä liikkuvien osuudet ovat selvästi suuremmat vanhempien ikäryhmien kohdalla. 15-vuotiaista 0-2 päivänä liikkuvia on noin 20 prosenttia. (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 10.)

Päivittäistä rasittavaa liikuntaa lapsista ja nuorista harrastaa vain kuusi prosenttia, mutta 63 prosenttia saavuttaa kuitenkin maailman terveysjärjestö WHO:n asettaman viikoittaisen kolmen kerran rasittavan liikunnan suosituksen. Myös päivittäin rasittavasti liikkuvien osuus laskee ikäryhmittäin. Noin joka kahdeksas 9-vuotiaista liikkuu päivittäin rasittavasti, kun taas 15-vuotiaissa osuus on enää noin joka kolmaskymmenes. WHO:n suosituksen täyttää 9-vuotiaista 72 prosenttia ja 15-vuotiaista 56 prosenttia. Suurimmalla osalla lapsista on aikomus lisätä vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuttaan. 11-vuotiaista 90 prosenttia, 13-vuotiaista 87 prosenttia ja 15-vuotiaista 80 prosenttia aikoo lisätä liikuntaa. (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 10-11.)

Kouluikäisille kertyy tutkimusten mukaan istuma-aikaa päivittäin noin seitsemän tuntia arkipäivinä ja noin kuusi tuntia viikonloppuisin. Vanhemmat lapset istuvat nuoria enemmän

arkena ja viikonloppuna. 15-vuotiaille kertyy päivässä keskimäärin yhdestä kahteen tuntiin enemmän istuma-aikaa kuin 11-vuotiaille. (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2016, 18; Tammelin ym. 2015, 2.) Osa istumisajasta linkittyy ruutuaikaan, ja keskimäärin puolelle lapsista ja nuorista ruutuaikaa kertyy yli kaksi tuntia päivässä vähintään viitenä päivänä viikossa. Vain noin viisi prosenttia 9-15-vuotiaista pysyy ruutuaikaa koskevan suosituksen rajoissa, eli maksimissaan päivittäisessä kahdessa tunnissa. Nuoremmat lapset täyttävät vanhempia lapsia yleisemmin ruutuaikasuositukset. Ruutuaika ja liikunnallinen aktiivisuus ovat yhteydessä; mitä vähemmän fyysisesti aktiivisia lapset ja nuoret ovat, sitä useampana päivänä heille kertyy ruutuaikaa yli kaksi tuntia päivässä. (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 14.)

### **2.3 Koulupäivän aikainen liikunta**

Kouluilla on merkittävä rooli lasten liikuttajina, sillä koululaiset viettävät suuren osan arjestaan koulussa. Tutkimusten mukaan lapset ja nuoret kerryttävät koulupäivän aikana päivittäisestä reippaan liikunnan määrästä 34 prosenttia. Päivittäisestä paikallaanoloajasta koulupäivän aikana kertyy 47 prosenttia. Tuntia kohden alakoululaisille kertyy 39 minuuttia ja yläkoululaisille 46 minuuttia liikkumatonta aikaa, mikä kertoo koulupäivien passiivisuudesta. (LIKES 2016, 16; Tammelin ym. 2015, 2-4.) Pitkäkestoinen paikallaanolo ja istuminen vahingoittavat koululaisten hyvinvointia ja seurauksena ilmenee kasvavissa määrin esimerkiksi tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Toiminnallisuutta voidaan edistää aktiivisilla liikunta-, väli- ja oppitunneilla. (Kantomaa ym. 2018, 11.) Viimeisimpien yhdysvaltalaisuositusten mukaan koulun tulisi tarjota koulupäivän aikana liikunnallisesti aktiivista aikaa niin, että yli puolet suositusten mukaisesta 60 minuutista tulisi koulupäivän aikana täyteen (Kohl & Cook 2013, 6).

Opetukseen integroitujen toiminnallisten menetelmien avulla oppitunneista saadaan luotua aktiivisempia. Toiminnallisia menetelmiä ovat esimerkiksi taukojummat ja seisomatyökentely, lähiympäristön hyödyntäminen, kuten oppituntien pitäminen luonnossa ja opetusta tukevissa paikoissa, kuten kirjastossa käynti kävellen tai pyörällä sekä esimerkiksi teknologisten sovellusten hyödyntäminen liikkeen lisäämisessä. Toiminnallisilla menetelmillä voidaan muun muassa lisätä opittavan asian mielenkiintoisuutta ja harjoitella, konkretisoida sekä tehostaa opiskeltavia asioita. (Kantomaa ym. 2018, 11.) Kämppe ja kollegat (2017) selvittivät koulujen henkilökunnalle suunnatussa kyselyssä toiminnallisten menetelmien hyödyntämistä oppitunneilla. Tulosten mukaan puolet opettajista käyttivät toiminnallisia menetelmiä oppitunneillaan. Lisäksi 60 prosenttia opettajista tauottaa oppilaiden pitkiä istumisjaksoja. (Aira & Kämppe 2017, 12.)

Koululaiset viettävät välitunneilla yhteensä useita tunteja viikossa, joten välituntiliikunta on tärkeässä asemassa päivittäisen fyysisen aktiivisuuden annoksen kerryttämisessä (Karvinen 2008, 37). Kahden vuoden välein toteutettava lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimus kerää kattavaa tietoa 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta sekä siihen liittyvistä tekijöistä (Kokko & Mehtälä 2016, 4). Vuoden 2016 Liitu-tutkimuksen mukaan kolmas- ja viidesluokkalaisista lähes kaikki viettävät välitunnit ulkona, sillä alakoululaisilla ei juurikaan ole sisävälitunteja. Yläkoululaisista alle puolet osallistuu ulkovälitunneille ja lisäksi he istuvat alakoululaisia enemmän välitunneilla. Yhdeksäsluokkalaisista 28 prosenttia ja seitsemäsluokkalaisista 21 prosenttia istuu ulkovälitunneilla, yhdeksäsluokkalaisista 76 prosenttia ja seitsemäsluokkalaisista 72 prosenttia istuu sisävälitunneilla. Viidesluokkalaisten keskuudessa istuminen on huomattavasti harvinaisempaa, ulkovälitunneilla istuu neljä prosenttia oppilaista. Vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus on yhteydessä välituntitoimintaan osallistumiseen. Oppilaat jotka täyttävät liikuntasuosituksen, liikkuvat välituntisin muita enemmän. (LIKES 2016, 16; Rajala, Haapala, Kämppi, Hakonen & Tammelin 2016, 46-48.) Nuoremmat oppilaat ovat myös vanhempia oppilaita aktiivisempia välituntien toiminnoissa, kuten peleihin ja leikkeihin osallistumisessa. Viidesluokkalaisista lähes 60 prosenttia osallistuu kevyeen liikuntaan, kun seitsemäsluokkalaisista enää noin 20 prosenttia liikkuu kevyesti hengästyen. (Turpeinen ym. 2014, 59.) Ratkaisuja välituntiliikunnan lisäämiseen ovat oppituntien aktivoiminen luokkahuoneen ulkopuolelle, pidempien toiminnallisten välituntien järjestäminen (55% kouluista toteuttaa pitkää, noin 30 minuutin toimintavälituntia), sisätilojen muokkaaminen virikkeelliseksi sääolosuhteiden varalta, liikuntavälineiden riittävyys ja saatavuus sekä vertaisvälituntiohjaajien kouluttaminen. (Kantomaa ym. 2018, 13.)

Liikuntakerhojen on kirjattu koulujen opetussuunnitelmissa olevan osa koulujen toimintakulttuuria (Kantomaa ym. 2018, 12). Peruskouluista lähes puolet (47%) järjestävät koulupäivien yhteydessä liikunnallista kerhotoimintaa (LIKES 2016, 24). Lisäksi 67 prosenttia kouluista haluaisi lisätä kerhotoiminnan määrää (Aira & Kämppi 2017, 14). Kerhotoiminnalla pyritään mahdollistamaan kaikille lapsille ja nuorille mahdollisuus osallistua kasvua ja kehitystä tukevaan vapaa-ajan toimintaan peruskouluaikana. Toiminnalla tavoitellaan nuorten harrastuneisuuden sekä sosiaalisten suhteiden edistämistä. (Kantomaa ym. 2018, 8-12.) Kerhotoimintaa järjestetään koulun oman toiminnan lisäksi yhteistyössä urheilu- ja liikuntaseurojen sekä erilaisten yhdistysten ja muiden tahojen kanssa (Aira & Kämppi 2017, 14). Koulujen liikuntakerhot ovat matalan kynnyksen toimintaa, jonka tavoitteena on saada lapset ja nuoret osallistumaan liikuntataustasta riippumatta. Koulun tarjoamiin liikuntakerhoihin osallistuu viikoittain noin neljäsosa (23%) 9-15-vuotiaista koululaisista. (LIKES 2016, 24.)

Koulumatkojen kulkeminen lihasvoimin on tärkeää fyysisen kokonaisaktiivisuuden kannalta. Välituntiliikunnan lisäksi koulumatkat voivat muodostaa ison osan koululaisen päivittäisestä liikunta-aktiivisuudesta. (Rainham ym. 2012, 9.) Koulumatkan ollessa 1-5 kilometriä, se voi kerryttää koululaisille jopa 30-60 minuuttia aktiivista aikaa päivään (Kantomaa ym. 2018, 12). Aktiivinen koulumatka on yleistä kolmas-, viides- sekä seitsemäsluokkalaisten keskuudessa. Heistä noin 80 prosenttia kulkee koulumatkan fyysisesti aktiivisesti matkan ollessa alle viisi kilometriä. Yhdeksäsluokkalaisten vastaava luku on noin 60 prosenttia. Syksyllä ja keväällä (70-80%) kouluun kuljetaan aktiivisemmin kuin talvella (30%). Talvisin kouluun kuljetaan yhtä aktiivisesti luokkatasosta riippumatta, mutta keväisin ja syksyisin yhdeksäsluokkalaisten aktiivisuus jää selkeästi muiden taakse. Koulumatkat ja itsearvioitu liikunta-aktiivisuus ovat myönteisessä yhteydessä. Liikuntasuosittelun saavuttajista 73 prosenttia kulkee koulumatkansa aktiivisesti, kun taas korkeintaan kahtena päivänä viikossa liikkujista koulumatkan aktiivisesti taittavia on 53 prosenttia. (LIKES 2016, 18; Kallio, Hakonen, Kämppi & Tammelin 2016, 50.) Alla olevaan kuvioon on koottu koulupäivän aikaisen liikunnan muotoja (Kuva 2).



Kuva 2. Koulupäivän aikainen liikunta (muokattu Kantomaa ym. 2018, 13)

## 2.4 Liikunnan terveystvaikutukset

Yhä passivoituneempi elämäntapa näkyy yhteiskunnassa muun muassa ylipainon, sydän- ja verisuonisairauksien sekä diabeteksen lisääntymisenä ja fyysisen kunnan heikentymisenä. Näitä ongelmia ja riskitekijöitä on nähtävillä yhä aikaisemmin jo kouluikäisillä. (Syväoja ym. 2012, 23; WHO 2010, 10.) Lisäksi fyysinen passiivisuus on yhteydessä psyykkisiin

ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen (Biddle & Asare 2011, 7-8; Hynynen & Hankonen 2015, 474).

Fyysisen aktiivisuuden myönteiset vaikutukset lasten ja nuorten kokonaisvaltaiseen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin ovat kiistattomat. Säännöllisen liikunnan on todettu muun muassa nostavan fyysistä kuntoa ja alentavan rasvaprosenttia edesauttaen sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä. (Syväoja ym. 2012, 23; WHO 2016, 1.) Liikunta vaikuttaa myönteisesti myös aineenvaihdunnan toimintaan (Howie & Pate 2012, 1). Lisäksi fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä lasten ja nuorten luuston ja lihaksiston kehittymiselle (WHO 2016, 1). Liikunnalla on tärkeä merkitys myös lasten ja nuorten liikuntataitojen ja motoriikan kehittymiselle. Lisäksi liikunta edesauttaa vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja sosiaalisten suhteiden syntymistä sekä jatkumista. (Fogelholm 2011, 84.) Huolimatta lukuisista terveyden kannalta suotuisista vaikutuksista, suuri osa lapsista ei täytä liikuntasuosituksia (Howie & Pate 2012, 1). Taustalla ovat esimerkiksi nyky-yhteiskunnassa yleistynyt viihdemedian käyttö, joka houkuttelee lisäämään paikallaolon aikaa sekä aktiivisesti kuljettujen välimatkojen korvaaminen autoa tai julkisia kuluvälineitä käyttämällä (Kohl & Cook 2013, 1).

Kansanterveydellisestäkin näkökulmasta on tärkeää kannustaa lapsia liikunnalliseen elämään pienestä pitäen, sillä liikunnallisesti passiivisista lapsista kasvaa yleensä myös liikumattomia aikuisia. Sen sijaan liikunnallinen elämäntapa lapsuudessa näyttää kestävän myös aikuisiällä. (Huotari 2012, 62; Hynynen & Hankonen 2015, 474.) Mitä ahkerammin ja kauemmin liikunta on osa nuoren arkea, sitä todennäköisemmin hän liikkuu myös aikuisena. Nuori on hyvä saada pitämään kiinni liikuntainnostuksesta varsinkin murrosiässä, jonka aikana liikunta-aktiivisuus tunnetusti vähenee. (Fogelholm 2011, 79.) Koulujärjestelmä tavoittaa lähes kaikki lapset ja nuoret, ja he viettävät suuren osan arjestaan koulussa. Näin ollen kouluilla on erityisen otollinen mahdollisuus vaikuttaa koululaisten fyysiseen aktiivisuuteen tarjoamalla monipuolisia mahdollisuuksia liikunta-aktiivisuuden toteuttamiseen. (Syväoja ym. 2012, 6.) Kouluympäristöissä toteutetuilla liikunnallisuutta lisäävillä ohjelmilla on koettu olevan positiivisia vaikutuksia oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen sekä fyysiseen kuntoon, kuten myös painonhallintaan ja kokonaisvaltaiseen terveyteen. Näyttää siltä, että hyödyt yltävät myös psyykkiseen hyvinvointiin. Koska fyysinen aktiivisuus vaikuttaa aivoihin ja kognitiiviseen toimintaan, on todennäköistä, että sillä on edistävää vaikutus myös oppimiseen. (Basch 2010, 45.)

## **2.5 Fyysinen aktiivisuus ja oppiminen**

Liikunnan on todettu olevan arvokas tuki oppimiselle. Lukuisissa tutkimuksissa on selvitetty fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen välistä yhteyttä. Vaikka tulokset ovat joiltakin osin ristiriitaisia, on pääviesti kuitenkin selkeä; liikunta vaikuttaa myönteisesti oppimiseen. Esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden määrä, vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus ja hyvä kestävyyskunto vaikuttavat tutkimusten mukaan positiivisesti koulumenestykseen. Liikunta kehittää lasten ja nuorten tiedollista toimintaa, kuten toiminnanohjausta ja muistia. Lisäksi fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta lasten ja nuorten asenteisiin, aktiivisuuteen ja käyttäytymiseen, jotka myönteisinä tukevat oppimista. Fyysinen aktiivisuus mahdollistaa myös vuorovaikutustaitojen kehittymisen sosiaalisten kanssakäymisten myötä, joka puolestaan tukee oppimisen edellytyksiä. (Kantomaa ym. 2018, 7.)

Yleisesti fyysisen aktiivisuuden hyödyistä oppimiselle on lukuisia tutkimuksia, mutta erityisesti koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutus lasten ja nuorten oppimiseen on ollut tutkijoiden kohteena lisääntyvässä määrin vasta joitakin vuosia. Koulupäivän aikaisen liikunnan tutkimuskohteina ovat olleet muun muassa oppituntien taukoliikunta, välituntiliikunta ja liikunnallinen kerhotoiminta, ja näiden vaikutus pääasiassa koulumenestykseen sekä kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintaan. Kaikissa tutkimuksissa ei ole havaittu fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen yhteyttä, ja aihetta koskeville systemaattisille ja laajamittaisille tutkimuksille on tarvetta, jotta fyysistä aktiivisuutta voidaan entistä johdonmukaisemmin hyödyntää oppimisprosessien tukena. (Kantomaa ym. 2018, 7.)

Lisääntynyt tutkimustieto on avartanut kouluhenkilökunnan ja päättäjien tietoa ja näkemystä liikunnan merkityksestä oppimiselle. Koulupäivien toiminnallisuuden merkityksen korostaminen onkin nähtävissä uusimmassa, vuonna 2016 käyttöön otetussa opetussuunnitelmassa. Liikkuva koulu pyrkii vastaamaan tarpeeseen saada lapset ja nuoret liikumaan enemmän, ja tutkimusten mukaan fyysisen aktiivisuuden lisääntyessä myös oppiminen tehostuu. (Kantomaa ym. 2018, 7.) Seuraavissa kappaleissa esitellään eräitä tutkimuksia, joissa on selvitetty fyysisen aktiivisuuden yhteyttä koulumenestykseen, tiedolliseen toimintaan ja muihin oppimisen tukena oleviin elementteihin, kuten luokkahuonekäyttämiseen ja asenteisiin.

### **2.5.1 Fyysinen aktiivisuus ja koulumenestys**

Koulumenestyksellä viitataan siihen, kuinka oppilas onnistuu opetussuunnitelmassa määriteltävien tavoitteiden saavuttamisessa. Arvioinnin kohteena ovat oppilaan oppimistulokset, työskentely sekä käyttäytyminen, arvioinnin jatkuessa koko opiskelujen ajan.

Kansainvälisissä tutkimuksissa koulumenestyksen arviointi perustuu pitkälti standardoituihin testeihin, jotta tulosten tarkoituksenmukainen vertailu ja yleistäminen on mahdollista. (Kantomaa ym. 2018, 14.) Oppituntien aikaisen liikunnallisen toiminnan, fyysisen aktiivisuuden määrän ja oppilaiden kestävyyskunnon on havaittu olevan yhteydessä koulumenestykseen. Myönteinen yhteys on havaittu kouluarvosanoissa sekä standardoiduissa oppiainekohtaisissa testituloksissa. Liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistumisella on myös havaittu olevan myönteinen vaikutus koulussa menestymiseen. Viimeisimmissä tutkimuksissa on haluttu selvittää erityisesti koulupäivään integroidun liikunnan, kuten oppituntien aikaisen ja koulu- sekä välituntiliikunnan vaikutusta oppimistuloksiin. Merkittävää on, ettei akateemisiin oppitunteihin käytettyä aikaa vähennettäessä ja liikunta- ja välitunteihin käytettyä aikaa lisättäessä, ole ollut akateemisia oppimistuloksia heikentävää vaikutusta. (Syväoja ym. 2012, 11.)

Donnellyn ja kollegoiden (2009) kolmivuotisessa tutkimuksessa kouluviikkoon lisättiin 90 minuuttia reipasta liikuntaa jaettuna kymmenen minuutin liikuntatuokioihin oppituntien lomaan. Tutkimuksen alkaessa oppilaat olivat toisella ja kolmannella luokalla. Kolmen vuoden aikana oppilaiden oppiainekohtaiset testitulokset matematiikassa sekä äidinkiessä, kuten kirjoittamisessa ja lukemisessa paranivat merkitsevästi verrattuna kontrolliryhmän oppilaisiin. Mahdollisia selittäviä tekijöitä fyysisen aktiivisuuden ja koulumenestyksen yhteydelle ovat liikunnan vaikutus kognitiivisiin prosesseihin, keskittymiskykyyn, muistiin sekä luokahuonekäyttäytymiseen. (Donnelly ym. 2009, 5-7.) Myös Mullender-Wijnsman ja kollegoiden (2016) kaksivuotisen tutkimuksen aikana 2.-3.-luokkalaisten kouluviikkoon lisättiin kolme kertaa liikuntaa noin 25 minuutin jaksoissa. Interventio johti koeryhmän oppilaiden parempiin testituloksiin matematiikassa ja oikeinkirjoituksessa. (Mullender-Wijnsma ym. 2016, 3-7.)

Davisin ja kollegoiden (2011) 13-viikon tutkimuksessa fyysisesti passiiviset ja ylipainoiset lapset jaettiin kahteen koeryhmään ja verrokkiryhmään. Toinen koeryhmä liikkui 20 minuuttia reippaasti päivittäin, toinen 40 minuuttia. 40-minuuttia reipasta liikuntaa päivittäin oli yhteydessä parempiin testituloksiin matematiikassa. (Davis ym. 2011, 91.) Fedewan ja kollegoiden (2015) kahdeksan kuukautisessa interventiotutkimuksessa lisättiin viiden minuutin liikunnallisten taukojen pätkissä koulupäiviin yhteensä 20 minuuttia reipasta liikuntaa lisää. Myös tässä tutkimuksessa kohderyhmän (3.-5.lk) matemaattisten testien tuloksissa ilmeni merkittävä parannus verrattuna verrokkiryhmän tuloksiin. (Fedewa, Ahn, Erwin & Davis 2015, 138-147.) Reedin ja kollegoiden (2010) tutkimuksessa kolmannen luokan oppilaiden oppitunneille sisällytettiin 30 minuuttia liikuntaa kolmena päivänä viikossa neljän kuukauden ajan. Koeryhmän oppilaiden testitulokset humanististen ja yhteiskunnallisten oppiaineiden standardoiduissa testeissä olivat huomattavasti kontrolliryhmän

testituloksia paremmat. Tutkijat päättelivät, että oppituntien aikaisella fyysisellä aktiivisuudella voi olla positiivisia vaikutuksia tiettyihin oppiainesidonnaisiin oppimistuloksiin. (Reed ym. 2010, 343.)

Yhdysvaltain terveysministeriö (U.S. Department of Health and Human Services) julkaisi vuonna 2010 tutkimuskatsauksen koulupäivän aikaisen liikunnan ja lasten oppimistulosten yhteydestä. Katsauksessa koottiin yhteen liikunnan ja koulumenestyksen yhteyttä käsitelleet tutkimukset, jotka olivat julkaistu kansainvälisissä tiedelehdissä vuosien 1985-2008 aikana. (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 11.) Tutkimukset käsitelivät oppituntien aikaista liikuntaa, välituntiliikuntaa, koululiikuntaa ja liikunnallista kerhotoimintaa (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 5). Tutkimuksista yli puolessa oli havaittavissa liikunnan positiivinen yhteys koulumenestykseen. Havaintoja tehtiin oppimistuloksissa, kognitiivisissa taidoissa, käyttäytymisessä ja asenteissa. Fyysisen aktiivisuuden ja koulumenestyksen yhteys ei kuitenkaan ole yksiselitteinen, sillä kaikissa tutkimuksissa yhteyttä ei ole havaittu. Esimerkiksi kyseisessä tutkimuskatsauksessa hieman alle puolessa tutkimuksista yhteyttä liikunnan ja koulumenestyksen välillä ei havaittu. (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 14.) Merkittävä huomio oli kuitenkin se, ettei akateemisten oppituntien vähentäminen ja korvaaminen liikunnalla heijastunut heikentävästi oppimistuloksiin (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 16). Katsauksen tutkijat pitävät liikunnan ja koulumenestyksen myönteistä yhteyttä vahvana, ja kannustavat kouluja lisäämään toiminnallisuutta koulupäiviin (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 28).

Ruotsissa on vuodesta 2004 toiminut liikunnan interventio-ohjelma "Schools in Motion". Ohjelman tarkoituksena on edistää lasten ja nuorten fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Ohjelman myötä koululaisten viikkoon lisättiin kaksi tuntia lisää liikuntaa. Osallistuvien koulujen lasten kouluaikainen liikunta-aktiivisuus lähes tuplaantui verrokkikoulujen oppilaisiin verrattuna. Interventiotutkimuksen tarkoituksena oli vastata asetettuun hypoteesiin, jonka mukaan kyseisellä interventio-ohjelmalla vaikutettaisiin myönteisesti viidesluokkalaisten koulumenestykseen äidinkielellä, englannissa sekä matematiikassa. (Käll, Nilsson & Linden 2014, 474-475.) Nelivuotisen tutkimuksen tulokset olivat hypoteesin mukaiset. Interventio-ohjelma vaikutti merkittävästi oppilaiden koulumenestykseen. Tutkijoiden mukaan esimerkiksi keskittymiskyvyn ja luokkakäyttäytymisen parantuminen ovat voineet vaikuttaa oppimistulosten paranemiseen. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden vaikutukset mielenterveyteen, stressin vähenemiseen ja minäpystyvyyden tunteeseen ovat saattaneet osaltaan vaikuttaa koulumenestykseen. Positiivisina vaikuttajina on nähty myös aktiviteeteissä koettua ilon ja yhteenkuuluvuuden tunteita, jotka voivat mahdollisesti vaikuttaa koululaisten mielentilaan ja asenteeseen koulutyötä kohtaan. (Käll ym. 2014, 476-477.)



Fyysisen kunnan ja koulumenestyksen yhteyksiä selvittäneiden tutkimusten mukaan hyvä fyysinen kunto ja eritoten hyvä kestävyyskunto vaikuttavat olevan myönteisessä yhteydessä koulumenestykseen (Syväoja ym. 2012, 13). Esimerkiksi Van Dusenin ryhmän (2011) tutkimustulosten mukaan oppilaan fyysisellä kunnolla oli merkittävä vaikutus koulussa menestymiseen (Dusen, Kelder, Kohl, Ranjit & Perry 2011, 737). Myös Roberts ryhmään (2010) havaitsi, että parempi fyysinen kunto ennusti parempaa suoriutumista koulutesteistä (Roberts, Freed & McCarthy 2010, 715).

Haapala (2015) havaitsi väitöskirjatutkimuksessaan, että myös motorisella suorituskyvylä on yhteys koulumenestykseen. Tutkimustulokset perustuvat Lasten liikunta- ja ravitsemustutkimukseen (PANIC), lukutaitoa ja matemaattista osaamista mittaavaan Alkuportaattutkimukseen sekä kirjallisuuskatsaukseen, joka perustuu väitöstutkimusta edeltävään tutkimukseen. (Haapala 2015, 7.) Tutkimuksessa havaittiin, että parempi motorinen suorituskkyky on yhteydessä parempiin kouluarvosanoihin ja parempiin kognitiivisiin toimintoihin. Lisäksi välituntiliikunnalla näyttää olevan myönteinen vaikutus lukutaitoon ja yleisellä liikunnallisuudella yhteys laskuopillisiin taitoihin. (Haapala 2015, 47.)

## **2.5.2 Fyysinen aktiivisuus ja kognitiivinen toiminta**

Kognitiivisella eli tiedollisella toiminnalla tarkoitetaan tiedon vastaanottamiseen, käsitteilyyn, käyttöön ja tallentamiseen liittyviä psyykkisiä toimintoja. Näitä ovat esimerkiksi havaitseminen, tarkkaavaisuus, muisti ja ajattelu. (Syväoja ym. 2012, 41.) Toiminnanohjaukseksi kutsutaan ihmisen ajattelua ja muuta tiedollista toimintaa ohjaavaa toimintaa. Toiminnanohjaus on olennaisessa roolissa ongelmanratkaisussa, päätöksenteossa ja oppimisessa. Fyysisellä aktiivisuudella ja hyvällä kestävyyskunnolla on todettu olevan myönteinen vaikutus lasten tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin, tarkkaavaisuuteen ja toiminnanohjaukseen. (Basch ym. 2010, 40; Syväoja ym. 2012, 14.)

Aiemmin mainitussa koulumenestyksen ja fyysisen aktiivisuuden yhteyksiä tutkivassa Davisin ja kollegoiden (2011) tutkimuksessa tutkittiin myös fyysisen aktiivisuuden määrän ja lasten tiedollisten taitojen yhteyttä. Tutkimuksessa testattiin muun muassa strategista suunnittelua ja soveltamista, harkintakykyä, itsesäätelyä sekä kykyä hyödyntää tietoa tarkoituksenmukaisesti. (Davis ym. 2011, 93.) Liikuntaryhmien lasten suoriutuminen tehtävistä parani merkitsevästi enemmän kuin kontrolliryhmän lasten. Lisäksi liikunnan määrä oli vaikuttava tekijä, sillä 40 minuuttia reipasta liikuntaa päivittäin harrastaneiden tulokset olivat 20 minuuttia reipasta liikuntaa päivittäin harrastavia paremmat. (Davis ym. 2011, 96.) Syväoja tutki ryhmänsä (2014) kanssa fyysisen aktiivisuuden vaikutusta lasten

kognitiiviseen toimintaan. Tutkimuksessa oli mukana noin kaksisataa 5.-6.-luokkalaista. Tulosten mukaan aktiivisesti liikkuvat lapset pärjäsivät reaktiokykyä mittaavissa testeissä fyysisesti passiivisia lapsia paremmin. Reaktiokykyä mitattiin testeillä, jotka mittasivat reaktioaikaa sekä nopeutta vastata visuaaliseen kohteeseen. (Syväoja, Tammelin, Ahonen, Kankaanpää & Kantomaa 2014, 2-6.)

Castellin ryhmä (2011) tutki yhdeksänkuukautisessa tutkimuksessa 9-vuotiaiden lasten liikuntainterventioon osallistumisen ja toiminnanohjauksen yhteyttä. Lapset osallistuivat päivittäin koulun jälkeiseen liikuntakerhoon, jonka aikana heille kertyi 40 minuuttia reipasta liikuntaa. (Castelli ym. 2011, 2.) Toiminnanohjauksen mittaamiseen käytettiin kahta testiä. Lapset, joille kertyi liikuntakerhon myötä enemmän liikuntaa, pärjäsivät etenkin haastavammassa testissä paremmin. Tutkimustuloksista havaittiin, että etenkin reipas liikunta voi vaikuttaa kognitiiviseen toimintaan myönteisesti. (Castelli ym. 2011, 3-4.) Kamijo ja hänen kollegansa (2011) tutkivat yhdeksänkuukautisessa interventiossa fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia lasten työmuistiin. Tutkimukseen osallistui 43 lasta, jotka olivat 7-9-vuoden ikäisiä. Lapset osallistuivat koulupäivän jälkeen kahden tunnin mittaiseen liikuntakerhoon, jonka pääpainona oli kestävyysliikunta. Kerhon aikana lapsille kertyi vähintään 70 minuuttia reipasta liikuntaa. (Kamijo ym. 2011, 5.) Intervention vaikutuksia tutkittiin lapsille teetettyjen muistitehtävien avulla. Interventioon osallistuneiden lasten tulokset paranivat merkittävästi. Huomattavaa oli myös se, että fyysisen aktiivisuuden hyödyt osoittautuivat suuremmiksi vaativimpien muistitehtävien myötä. Tutkimuksen verrokkiryhmän tuloksissa ei puolestaan havaittu muutoksia. (Kamijo ym. 2011, 10.) Tutkijoiden päätelmien mukaan hermoverkkojen yhteydet aivoissa voimistuvat fyysisen aktiivisuuden myötä, jonka myötä muistitoiminnot kehittyvät (Kamijo ym. 2011, 11).

Myös hyvän kestävyyskunnan on havaittu edesauttavan kognitiivisia taitoja. Chaddockin tutkijaryhmän (2010) testi mittasi 9-10 -vuotiaiden lasten fyysisen kunnan ja kognitiivisen kyvykkyyden yhteyttä muistitehtävistä koostuvalla kokeella. (Chaddock, Hillman, Buck & Cohen 2011, 346.) Fyysisesti hyväkuntoiset lapset pärjäsivät testissä heikompi-kuntoisia merkittävästi paremmin. Tutkijoiden mukaan selittävä tekijä voi olla esimerkiksi parempi-kuntoisten lasten suurempi hippokampus, joka on muistin kannalta tärkeä aivoalue. (Chaddock ym. 2011, 347-348.) Pontifex kollegoineen (2011) testasi samanikäisillä lapsilla fyysisen kunnan ja toiminnanohjauksen yhteyttä. Fyysisesti hyväkuntoisten toiminnanohjaus oli huonompi-kuntoisia tehokkaampaa, ja he suoriutuivat käytetyistä testeistä paremmin. Tutkijoiden mukaan tulokset viittaavat siihen, että säännöllinen liikunta vahvistaa hermoverkkoja niillä aivojen alueilla, joissa toiminnanohjaus tapahtuu, kehittäen kognitiivisia toimintoja. (Pontifex ym. 2011, 1340-1341.) Hyvän fyysisen kunnan edun

tiedolliselle toiminnalle on havainnut myös Vossin ryhmä (2011). Fyysisesti paremmassa kunnossa olevat lapset suoriutuvat tiedollista toimintaa vaativista tehtävistä tarkemmin ja saavat vähemmän virheitä heikompikuntoisiin verrattuna. (Voss ym. 2011, 172.) Myös Haapalan (2015) tutkimuksen mukaan sydän- ja verenkiertoelimistön hyvä kunto on eduksi kognitiivisille toiminnoille (Haapala 2015, 47).

Tutkimustulokset eivät ole täysin yhteneväisiä fyysisen aktiivisuuden ja kognitiivisten taitojen välisestä yhteydestä (Kantomaa ym. 2018, 17). Esimerkiksi Tarpin ja kollegoiden (2016) tutkimuksessa lisättiin 60 minuuttia lisää liikuntaa koulupäiviin kahdenkymmenen viikon ajan. Kohderyhmänä oli yli 600 13-vuotiasta oppilasta. Liikuntaa toteutettiin opetukseen integroituna, välitunti- ja koulumatkaliikuntana sekä liikunnallisina kotitehtävinä. Tutkimuksesta ei kuitenkaan ilmennyt tilastollisesti merkitsevää yhteyttä fyysisen aktiivisuuden ja kognitiivisen toiminnan välillä. (Tarp ym. 2016, 1-2.)

Jokseenkin ristiriitaisista tuloksista huolimatta tutkimukset pääasiassa puoltavat fyysisellä aktiivisuudella olevan positiivisia vaikutuksia kognitiiviseen toimintaan. Koulupäivän fyysisen aktiivisuuden ja tiedollisen toiminnan yhteys on mahdollinen selittävä tekijä tarkasteltaessa koulupäivän aikaisen liikunnan positiivista vaikuttavuutta koulussa menestymiseen. (Kantomaa ym. 2018, 19.)

### **2.5.3 Fyysinen aktiivisuus oppimisen tukena**

Liikunnan on havaittu vaikuttavan positiivisesti myös muihin oppimista tukeviin tekijöihin, kuten osallistumiseen, luokkahuonekäyttäytymiseen, poissaoloihin sekä korkeampiin jatkokoulutusotavoitteisiin (Syväoja ym. 2012, 17). Kouluihin integroitujen liikuntaohjelmien on havaittu myös edesauttavan sosiaalisten taitojen oppimista yhteistyön ja yhteisöllisyyden kautta, jolla puolestaan voi olla myönteinen vaikutus koulun ilmapiiriin ja sitä kautta oppimiseen (Basch 2011, 631; Käll ym. 2014, 477).

Välituntiliikuntaan osallistumisen on havaittu vaikuttavan kouluun liittyviin sosiaalisiin tekijöihin, kuten koulun ilmapiiriin. Välituntiaktiviteetit edesauttavat lasten ja nuorten sosiaalisten taitojen kehitystä ja kasvua. Toimintaan osallistuminen edesauttaa vertaissuhteiden luontia sekä ajatusta siitä, että koulussa on turvallista ja viihtyisää. Haapalan ja kollegoiden (2014) tutkimuksessa sekä ala- että yläkoululaisilla havaittiin välituntiliikunnan ja kouluviihtyvyyden yhteys, eikä oppilaiden vapaa-ajan fyysisellä aktiivisuudella ollut vaikutusta havaittuihin tuloksiin. (Haapala 2017, 52.)

Yhdysvaltain terveysministeriön julkaiseman tutkimusraportin mukaan (2010) välitunneilla vietetty aktiivinen aika on yhteydessä lasten keskittymiskykyyn sekä luokkahuonekäyttämiseen. Levottomuus ja välinpitämättömyys vähenevät välituntiliikunnan myötä. Lisäksi havaittiin, että tauotetulla oppitunnilla oppilaiden keskittymistaso on korkeampi kuin ilman taukoja sisältävällä tunnilla. (U.S. Department of Health and Human Services 2010, 20.) Barrosin ryhmän (2009) tutkimuksissa todettiin välituntien määrän vaikuttavan luokkahuonekäyttämiseen. Opettajat havaitsivat välituntien vähentävän häiriökäyttäytymistä merkittävästi verrattuna luokkiin, joissa tauot olivat joko hyvin lyhyitä tai niitä ei ollut ollenkaan. Erityisesti vaikutus oli huomattavissa heikommista perhetaustoista tulevien oppilaiden käyttäytymisessä. (Barros, Silver & Stein 2009, 431.)

Griecon ja kollegoiden (2009) tutkimuksen mukaan oppilaiden keskittyminen annettuihin tehtäviin parani oppituntien aikaisen liikunnan myötä. Tutkimusasetelmassa verrattiin kolmasluokkalaisten oppilaiden keskittymistä perinteisellä ja toiminnallisella oppitunnilla, jossa liikuttiin 10-15 minuuttia. Keskittymiskyky notkahti perinteisellä tunnilla, mutta aktiivisella tunnilla oppilaat pysyivät keskittyneinä. (Grieco, Jowers & Bartholomew 2009, 1921.) Myös Carlson kollegoineen (Carlson ym. 2015) huomasi yhdeksänvuotiaille toteutetussa tutkimuksessa, että koulupäivään lisätty vähintään 10 minuutin pituinen liikunnallisen tauko oppituntien aikana paransi oppilaiden keskittymistä ja tarkkaavaisuutta. Liikunnallinen tauko vaikutti positiivisesti lisäksi motivaatioon ja oppitunneilla osallistumiseen sekä asenteisiin ja käyttäytymiseen. (Carlson ym. 2015, 69.)

Blom kollegoineen (2011) havaitsi tutkimuksessaan fyysisen kunnon ja poissaolojen yhteyden. Fyysisesti parempikuntoisille oppilaille kertyi vähemmän poissaoloja verrattuna heikkokuntoisiin. Tutkijat toivovat tulosten kannustavan kouluja koulupäivien liikunnallistamisen kehittämiseen, sillä siten voidaan nostaa oppilaiden fyysistä kuntoa sekä edesauttaa koulumenestystä. (Blom, Alvarez, Zhang & Kolbo 2011, 17-18.) Lisäksi Kantomaa ja kollegat (2010) havaitsivat fyysisen aktiivisuuden määrän olevan yhteydessä 15-16-vuotiaiden jatko-opintosuunnitelmiin. Tutkimuksessa otettiin huomioon muut vaikuttavat tekijät, kuten käyttäytymishäiriöt ja sosioekonominen asema. Aktiivisesti liikkuvat raportoivat miltei kaksi kertaa yleisemmin aikovansa jatkokoulutukseen, verrattuna fyysisesti passiiviin nuoriin. (Kantomaa, Tammelin, Demakakos, Ebeling & Taanila 2010, 6.)

### **3 Mikä motivoi koululaisia liikkumaan?**

Termi motivaatio juontuu latinankielisestä sanasta *movere*, jonka suomenkielinen versio on liikkua (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 130). Motivaatiolla tarkoitetaan sosiaalis-kognitiivista prosessia, jossa motivaation syntyyn vaikuttavat yhdessä yksilön kognitiiviset tekijät

sekä sosiaalinen ympäristö. Motivaatio toimii energianlähteenä ja suuntaa käyttäytymistä kohti tavoitteeseen pääsyä. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 131; Roberts 2012, 7.) Motivaation peruskysymys on, miksi osallistumme tiettyyn toimintaan. Motivaatio tulee esiin toiminnan voimakkuutena, jolla tarkoitetaan sitä, kuinka kovasti henkilöllä on yritystä päästä tavoitteeseen. Motivaatio ilmenee myös pysyvyytenä eli toimintaan sitoutumisena. Lisäksi se näkyy siinä, kuinka haasteellisia tehtäviä henkilö valitsee suorittaa matkalla päämäärään. Kaikki nämä kolme tekijää vaikuttavat siihen, millainen lopputulos suorituksella on. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 131; Roberts 2012, 7.) Motivaatiota voidaan tulkita myös hierarkisena rakenteena, johon sisältyy persoonallisuuden taso sekä kontekstuaalinen ja tilanteellinen taso. Persoonallisuuden tasolla tarkoitetaan yleistä kiinnostusta erilaisia asioita kohtaan, kontekstuaalisella tasolla tarkoitetaan yleistä kiinnostusta tiettyä elämäneluetta kohtaan ja tilanteellisella tasolla tietyn kontekstin sisällä tapahtuvia yksittäisiä tilanteita kohtaan. (Ryan & Deci 2017, 233-234.)

Ihmisen motivaation tutkimiseksi ja selittämiseksi on luotu erilaisia motivaatioteorioita. Kaksi käytetyimmistä yksilön motivaatiota selittävästä teoriasta ovat itsemääräämisteoria ja tavoiteorientaatioteoria. (Roberts 2012, 7.) Itsemääräämisteoria selittää sitä, miten yksilön motivaatio-orientaatio, sosiaalisesta ympäristöstä saadut vaikutteet sekä yksilöiden keskinäinen havainnointi vaikuttavat toimintaan. Teoria pitää sisällään koetun autonomian, koetun pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden, jotka ovat ihmisten psykologisia perustarpeita. (Ryan & Deci 2017, 3.) Tavoiteorientaatioteorian perusajatus on, että pätevyyden osoittaminen ohjaa pohjimmiltaan kaikkea ihmisten suorituserusteista toimintaa. Tavoiteorientaatioteorian mukaan pätevyyden osoittamista voidaan tarkastella kahdesta eri perspektiivistä, tehtävä- tai minäsuuntautuneesta, joita kumpaakin ohjaavat omat tarkoituseränsä. (Liukkonen & Jaakkola 2017b, 192-201.)

### **3.1 Liikuntamotivaatio**

Itsemääräämisteorian käsityksen mukaan motivaatio voidaan nähdä jatkumona, joka kuvaa motivaation asteita amotivaatiosta, eli motivaation täydellisestä puuttumisesta sisäiseen motivaatioon. Jatkumossa esiintyvät motivaation tasot ovat ulkoinen motivaatio, pakotettu säätely, tunnistettu säätely ja integroitu säätely. (Ryan & Deci 2017, 14-16.) Lapsi tai nuori voi kokea täydellistä motivaation puuttumista liikuntaa kohtaan, jos toiminta koetaan täysin ulkoapäin kontrolloiduksi ja pakotetuksi (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 136). Ulkoisen motivaation ajama toiminta on ulkoapäin kontrolloitua, johon liittyy palkkion saaminen, kuten arvostuksen lisääntyminen tai välttyminen rangaistukselta, kuten arvosanan laskemiselta (Ryan & Deci 2017, 14-16). Ulkoinen motivaatio voi saada oppilaat toimimaan halutulla tavalla, mutta on sisäiseen motivaatioon verrattuna heikompi motivaation taso pitkällä

aikavälillä, sillä toiminta yleensä loppuu ulkoisen motiivin lakattua (Vansteenkiste & Deci 2003, 295-296). Pakotetussa säätelyssä oppilas pitää osallistumista tärkeänä, mutta ei pelkästään toiminnan ilosta vaan esimerkiksi syyllisyydestä jäädä pois. Tunnistettu säätely on lähempänä sisäistä motivaatiota ja tällöin toiminta koetaan henkilökohtaisesti tärkeänä. Oppilas näkee liikkumisessa positiivisia hyötyjä ja arvoja. Integroidusta säätelystä on kyse silloin, kun oppilas kokee, että toiminta on osa hänen persoonallisuuttaan ja vie kohti hänen asettamia tavoitteitaan, vaikkakin oppilaan on edelleen välttämätöntä osallistua toimintaan. Sisäisen motivaation tunnuspiirre on toiminnan harjoittaminen itse toiminnan vuoksi, ilman ulkoista säätelyä. Sisäisesti motivoitunut oppilas saa toiminnasta iloa ja kokee autonomian tunnetta sekä kestää vastoinkäymisiä. Vahvempi sisäinen motivaatio edistää aktiivisempaa liikunnallisuutta. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 136-137.)

Mitä vahvempi lapsen tai nuoren motivaatio liikuntaa kohtaan on, sitä todennäköisemmin hän liikkuu kokonaisvaltaisesti (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 137). Persoonallisuuden tasolla liikuntaan motivoitunut henkilö osoittaa yleistä kiinnostusta ja innostusta liikuntaa kohtaan. Tällöin lapsi tai nuori liikkuu aktiivisesti niin koulussa, vapaa-ajalla kuin harrastuksissakin. Yksittäiset tapahtumat ja kokemukset voivat muokata tiettyyn elämäntilanteeseen liittyvää motivaatiota ja vaikuttaa sitä kautta persoonallisuuden tason liikuntamotivaatioon. Vaikka lapsi tai nuori ei olisi motivoitunut liikkumaan tai kokisi itseään liikunnalliseksi, yksittäiset innostavat tilanteet ja kokemukset voivat ajan kanssa muuttaa käsitystä positiivisemmaksi ja saada lapsen tai nuoren innostumaan liikunnasta. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 131-132.)

Itsemääräämisteoriaan sisältyvien psykologisten perustarpeiden koetun pätevyyden, koetun autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen tyydyttyminen koulumaailmassa edistää koululaisten viihtymistä, yrittämistä, sitoutumista ja elinikäisen liikuntamotivaation kehittymistä (Liu, Wang & Ryan 2016, 91). Yksi merkittävimmistä liikunta-aktiivisuuden taustatekijöistä onkin juuri koettu liikunnallinen pätevyys. Se nähdään avaintekijänä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa niin lapsuudessa kuin nuoruudessaakin. Koetulla liikunnallisella pätevyydellä tarkoitetaan henkilön kokemusta omista edellytyksistään fyysisissä ja motoriikkaa vaativissa tehtävissä. Fyysinen, psykologinen ja sosiaalinen ympäristö muovaavat lapsen ja nuoren kokemusta omasta pätevyydestään. Parhaimmillaan liikunta tukee lapsen ja nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittymistä, kun lapsi tai nuori pääsee kokemaan onnistumisen kokemuksia sekä virkistäytymistä liikuntatilanteissa. Koettu liikunnallinen pätevyys näkyy esimerkiksi suhtautumisessa ja osallistumisessa koulun liikuntatunteihin sekä vapaa-ajan liikunnallisiin aikomuksiin. (Hirvensalo, Jaakkola, Sääkslahti & Lintunen 2016, 36.)

Koetun autonomian ydinajatus on, että esimerkiksi koulussa oppilailla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä opetella ja vahvistaa itsenäisen työskentelyn taitoja. Autonomian kokemukset voivat muokata oppilaiden liikuntamotivaatiota sisäiseksi niin, että esimerkiksi välituntisin oppilaat kiiruhtavat pelailemaan omasta tahdostaan, eivätkä notku sisätiloissa kunnes heidät ohjataan ulos. Koulun autonomisten toimintatapojen myötä voidaan vahvistaa oppilaiden sisäistä motivaatiota, koettua liikunnallista pätevyyttä sekä kokonaisvaltaista liikunta-aktiivisuutta. Autonomisia toimintamalleja ovat muun muassa vastuun antaminen oppilaille sekä oppilaiden osallistaminen esimerkiksi yhdessä tekemisen suunnitteluun, ympäristön muokkaamiseen ja toiminnan ohjaamiseen. Autonomian kokeminen ja viihtyminen ehkäisevät yläkoulun aikana tyypillisesti lopahtavaa innostusta fyysiseen aktiivisuuteen. (Liu ym. 2016, 117; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 133.)

Kokiessaan sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunnetta, oppilas kokee kuuluvansa ryhmään, jossa on turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Tällaisessa ryhmässä arvostetaan muita ja välitetään eripuraa sekä itsekästä toimintaa. Ryhmän yhteistoiminnan sujuessa, oppilaan on mielekästä ja motivoivaa toimia siinä. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134). Opettaja voi toimillaan vaikuttaa yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja sitä kautta motivaation vahvistamiseen. Edesauttavia tekijöitä ovat opettajan kokeminen helposti lähestyttäväksi ja välittäväksi, kun taas opettajan kokeminen välinpitämättömänä voi heikentää motivaatiota. (Shen, McCaughtry, Martin, Fahlman & Garn 2012, 241.)

Tavoiteorientaatioteorian mukaan tehtävääorientoituneen yksilön pätevyyden kokemuksen syntyyn vaikuttavat henkilökohtaiset suoritukset ja kehittyminen. Tehtäväsuuntautuneelle lapselle ja nuorelle tärkeiksi asioiksi muodostuvat yrittäminen, uuden oppiminen ja kokonaisvaltainen oppimisprosessi, eikä hän lannistu virheellisistä tai epäonnistuneista suorituksista. Minäsuuntautunut lapsi tai nuori puolestaan keskittyy vertailemaan omaa suoritustaan muiden suorituksiin sen sijaan, että kilpailisi oman itsensä kanssa. Minäsuuntautuneessa orientaatioissa pätevyyden tuntemuksia kasvattaa onnistuminen muita paremmin. Vaikka henkilö onnistuisi itse erinomaisesti, hän ei näe sitä, mikäli joku muu suoriutuu vielä paremmin, eivätkä pätevyyden tuntemukset pääse kehittymään. Päinvastoin, pätevyyden kokemukset heikkenevät muiden suoriutuessa paremmin ja tämä voi johtaa yrittämisen ja mielenkiinnon lakkaamiseen. Koulumaailmassa oppilaat haluavatkin usein näyttäytyä muiden silmissä pätevinä ja pystyvinä, ja vertailevat itseään muihin muun muassa fyysisten ja motoristen liikuntataitojen sekä fyysisen olemuksen mukaan. Jos itseään ei koe tarpeeksi taitavaksi tai hyväksi, se voi heijastua liikuntamotivaation sammumiseen. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 138.)

Kumpikaan edellä mainituista motivaatioilmastoista ei sulje toisiaan pois ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto voi yhdessä tehtäväsuuntautuneen ilmaston kanssa olla kehittävä tekijä pätevyyden kokemusten ja sitä kautta motivaation rakentamisessa, kunhan tehtäväsuuntautuneella perspektiivillä on riittävän suuri rooli. On kuitenkin perusteltua suosia koulun liikunnallisessa toiminnassa vallitsevana motivaatioilmastona tehtäväsuuntautuneisuutta, sillä silloin oppilas keskittyy omaan toimintaan, tuntemuksiin ja kehitykseen, eikä arvostele itseään sen perusteella, miten hyviä tai taitavia muut ovat. Tehtäväsuuntautunut ilmapiiri antaa otollisemmat mahdollisuudet koetun pätevyyden kasvamiselle sekä liikunnan parissa viihtymiselle. (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 138-140.)

### **3.2 Koulukäisten liikuntamotivaatiota edistäviä ja heikentäviä tekijöitä**

Ihmisen suhde liikuntaan rakentuu paitsi persoonallisuuden ja liikuntataitojen myötä, myös monien vaikutteiden kautta, joita saadaan ympäristöstä ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Liikuntakulttuurin vaikutteita kohdataan muun muassa perhe- ja ystäväpiirissä, mediassa ja koulumaailmassa. (Koski 2008, 157.) Vaikutteista luodaan merkityksiä, jotka liittyvät esimerkiksi terveyteen, liikunnan tuomaan iloon, sosiaalisuuteen ja itsensä ilmaisuun. Mitä runsaammin näitä merkityksiä on ja mitä voimakkaammin ne koetaan tärkeiksi, sitä todennäköisemmin fyysinen aktiivisuus näyttäytyy osana arkea. Kouluympäristöllä on merkittävä rooli ja vastuu tarjota oppilaille mahdollisuus löytää erilaisia merkityksiä liikunnallisesti aktiiviseen elämään ja kannustaa heitä merkitysten pohtimisessa ja liittämässä omaan liikuntasuhtautumiseen. (Koski 2013, 119-120.)

Vuoden 2014 Liitu-tutkimuksessa kartoitettiin lasten ja nuorten liikunnalle antamia merkityksiä ja niiden vaikutuksen tärkeyttä. Kyselyssä mitattiin 34 merkityksen tärkeyttä ja seuraavassa esiintyvät opinnäytetyön tutkimuksen kannalta oleelliset. Merkityksistä yleisimmin tärkeäksi osoitettiin liikunnan terveellisyys sekä hyvän olon tunteen saaminen; lähes 70 prosenttia kaikista vastaajista koki nämä tärkeäksi. Nuoremmat koululaiset (5.lk: 75%) kokivat terveysvaikutukset yleisemmin tärkeänä kuin vanhemmat oppilaat (9.lk: 59%). Lähes yhtä tärkeäksi koettiin liikunnan kokeminen mielekkäänä. Viidesluokkalaisista 73 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisista 59 prosenttia piti tärkeänä, että liikunta on kivaa. Yhdessäolo ja kavereiden kanssa toimiminen nousivat tärkeäksi noin 60 prosentilla kaikista vastaajista. Nuoremmat pitivät kavereiden kanssa liikkumista yleisemmin tärkeänä verrattuna vanhempiin oppilaisiin. Hienot välineet ja varusteet koettiin tärkeäksi hienon vajaan 30 prosentin keskuudessa. (Koski 2014, 30.) Vuoden 2016 Liitu-tutkimuksessa selvitettiin koululaisten elämänarvoja. Fyysiseen aktiivisuuteen liittyviä arvoja olivat oma terveys, oma fyysinen kunto, harrastusmahdollisuudet ja menestyminen harrastuksissa. Oma terveys koettiin kolmanneksi tärkeänä arvona, sen koki tärkeäksi 79 prosenttia



vastaajista. Fyysinen kunto nähtiin viidenneksi tärkeänä asiana 75 prosentin kannatuksella. Harrastusmahdollisuudet kokivat tärkeänä 70 prosenttia ja menestymisen niissä 64 prosenttia vastaajista. Tulokset ovat positiivisia fyysisen aktiivisuuden kannalta, mutta mielipiteet eivät silti heijastu riittävästi lasten ja nuorten liikunnan määrään. Tätä ilmentää liikuntasuosituksien täyttävien pieni osuus. (Laine, Salasuo & Matilainen 2016, 58-61.)

2016 vuoden Liitu-tutkimuksessa lapset arvioivat omaa koettua pätevyyttään asteikolla 1-5, luvun viisi ollessa paras arvio. 11-vuotiaiden keskiarvo oli 3,77, 13-vuotiailla 3,64 ja 15-vuotiailla 3,53. Lapset ja nuoret kokevat itsensä suhteellisen päteviksi, mutta huomiota tulee kiinnittää koetun pätevyyden laskuun iän myötä. Syynä taustalla lienee murrosiän tuoma herkkyys arvostelulle ja vertailulle, sekä perinteinen fyysisen aktiivisuuden väheneminen murrosiän myötä. Tulos ilmentää myönteisten liikuntakokemusten ja yksilöllisten onnistumisen kokemusten tukemisen tärkeyttä riippumatta lapsen tai nuoren taustasta tai taitotasosta. Tärkeässä roolissa ovat toimintatapojen ja liikunnan sisällön monipuolisuus ja vaihtelevuus. Tutkimuksessa selvitettiin myös lasten ja nuorten mielikuvaa kyvystä vahvistaa omaa liikunnallista pätevyyttään. Vastausvaihtoehtojen alhaisin arvo oli yksi ja korkein arvo viisi. Lapset ja nuoret arvioivat halun sekä pystyvyyden kehittyä varsin korkeaksi. Kaikissa ikäryhmissä keskiarvo oli yli neljän. (Hirvensalo ym. 2016, 37-38.)

Liitu-tutkimuksissa on selvitetty myös liikunnan esteitä ja syitä fyysiseen passiivisuuteen. Vuoden 2016 Liitu-tutkimuksessa yleisimmät esteet harrastamattomuudelle olivat kiinnostavan lajin ohjauksen puuttuminen kodin lähiympäristöstä ja harrastusten kalleus. Hieman yli 50 prosenttia kaikista lapsista ja nuorista kokivat esteeksi mieluisan lajin puuttumisen ja hieman alle 50 prosenttia liian korkean hinnan. Seuraavaksi yleisimmiksi esteiksi koettiin viitsiminen ja ajanpuute. Keskimäärin hieman yli 40 prosenttia koki, ettei viitsi liikkua tai liikunnalle ei jää aikaa esimerkiksi muiden harrastusten takia. Noin 40 prosenttia oppilasta koki esteeksi myös sen, ettei koululiikunta innosta heitä. Vanhempien oppilaiden keskuudessa esteitä nimettiin yleisemmin kuin nuorempien oppilaiden keskuudessa. (Hirvensalo ym. 2016, 39.) Vuoden 2014 tutkimuksessa viiden yleisimmän koetun esteen joukossa oli muuten samoja tekijöitä, mutta mielenkiinnon puute koululiikuntaa kohtaan ei esiintynyt listassa. Sen sijaan hikoilu ja kavereiden arvostuksen puute liikuntaa kohtaan olivat mukana viiden yleisimmäksi koetun esteen joukossa. (Hirvensalo ym. 2015, 43.) Liikunnan esteet kulkevat käsi kädessä liikunta-aktiivisuuden kanssa. Mitä passiivisempi liikkuja, sitä enemmän esteitä ilmenee. (Hirvensalo ym. 2016, 39.)

Lapsen ja nuoren lähimmäisillä, kuten vanhemmilla ja kavereilla on usein vahva vaikutus lapsen ja nuoren liikunta-aktiivisuuteen. Esimerkiksi murrosiän kynnyksellä, kun fyysinen aktiivisuus alkaa yleisesti vähentyä, on vanhempien ja kavereiden tuki

avainasemassa liikunta-aktiivisuutta ylläpitävänä tekijänä. 2016 Liitu-tulosten mukaan kahdeksan kymmenestä lapsesta koki vanhempien tai toisen vanhemmista kannustavan liikunnalliseen elämään. Vanhemmilta saatu tuki koettiin runsaampana 11-vuotiaiden keskuudessa kuin 15-vuotiaiden keskuudessa. Tutkimuksissa havaittiin, että liikunta-aktiivisuus ja vanhemmilta saatu tuki ovat yhteydessä toisiinsa. Mitä aktiivisempi liikkuja, sitä enemmän tukea on taustalla. (Palomäki ym. 2016, 41-45.)

Kaverilta saadulla tuella liikuntaan tarkoitetaan yleisimmin kaverin kanssa yhdessä liikkumista. 2016 Liitu-tutkimukseen vastanneista noin 40 prosenttia liikkui usein kaverin seurassa. Ikäryhmittäin jaoteltuna 11-vuotiaista yli puolet liikkivat usein yhdessä kavereiden kanssa. Myös 13-vuotiaat liikkuvat paljon ystävien kanssa, kun taas 9- ja 15-vuotiailla yhteinen liikunta on vähäisempää. Noin kolmasosaa pyydetään ystävän toimesta usein liikkumaan ja saman verran vastaajista koki saavansa kavereilta usein kannustusta tai kehuja liikkumisesta. Runsaalla kolmasosalla liikunta ja urheilu olivat yleisiä keskustelunaiheita. 11-vuotiaat olivat aktiivisimpia näissäkin tuen muodoissa. Myös kavereiden tuki ja liikunta-aktiivisuus kulkivat rinnakkain. Mitä liikunnallisesti aktiivisempi lapsi tai nuori, sitä enemmän ystävien tukea oli taustalla. Ainoastaan 9-vuotiaiden kohdalla asiassa ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. (Palomäki ym. 2016, 43-44.)

Lähes kaikki vanhempien sosiaalisen tuen muodot olivat kavereiden tukea yleisempiä. Vain ystävän kanssa yhdessä liikkuminen nousi vanhempien kanssa liikkumista suositummaksi. Molempien tahojen tuki oli selkeästi yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen; mitä enemmän lapset ja nuoret liikkivat, sitä suurempi tuen määrä on taustalla. (Palomäki ym. 2016, 45.)

## **4 Liikkuva koulu**

Liikkuva koulu on vuonna 2010 käynnistynyt hanke, jonka tavoitteena on luoda aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Hankkeen kolme tärkeää ydinajatusta ovat oppilaiden osallistaminen, oppimisen tehostaminen sekä liikkeen lisääminen ja sitä kautta istumisen vähentäminen. (Aira & Kämppe 2017, 2.) Oppimista pyritään tukemaan ja vahvistamaan toiminnallisilla menetelmillä, ja oppilaita kannustetaan liikkumaan niin oppituntien lomassa, välitunneilla kuin koulumatkoillakin. Kouluilla ei ole ennalta määrättyjä toimintamalleja, vaan ne saavat toimia itsenäisesti toteuttaen hanketta yksilöllisellä tavallaan. (Aira & Kämppe 2017, 5.) Aktiivisuutta voidaan edistää esimerkiksi katkaisemalla oppitunneilla istumista taukojumpilla, viettämällä oppitunteja luonnossa, hyödyntämällä seisomatyöpisteitä sekä jumppapalloja. Koulun tiloja ja ympäristöä voidaan virikkeellistää erilaisilla toimilla ja varusteilla. Välituntiliikuntaan voidaan innostaa ohjaajien avulla. Oppilaiden

osallistaminen suunnitteluun ja toteutukseen sekä yhdessä tekemisen ilmapiiri ovat tärkeitä ydinkohtia. (Kalaja 2013, 196; Karvinen, 9.) Liikkuvan koulun toimintakulttuurin periaatteet on esitetty alla olevassa kuvassa (Kuva 3).

Syksyllä 2016 voimaan astuneen uuden opetussuunnitelman tavoitteet tukevat Liikkuvan koulun toimintaa. Opetussuunnitelmassa tavoitteeksi on asetettu oppilaiden oppimista, osallistamista, hyvinvointia ja kestävä elämäntapaa edistävän toimintakulttuurin luominen. (Opetushallitus 2014, 29.) Opetussuunnitelma kannustaa luomaan aktiivisempia koulupäiviä ja painottaa toiminnallisen oppimisen, oppilaiden osallistamisen ja koulun lähiympäristön hyödyntämisen merkitystä (Aira & Kämppe 2017, 12).



Kuva 3. Liikkuvan koulun toimintakulttuurin periaatteet (muokattu Karvinen, 9)

Liikkuva koulu -ohjelma on vuodesta 2015 ollut osa Suomen hallitusohjelman osaamisen ja koulutuksen kärkihanketta, jonka tavoitteena on saada jokainen peruskoululainen liikkumaan vähintään tunnin päivässä. Fyysistä aktiivisuutta jalkautetaan toteutumaan koulupäivän aikana ja sen välittömässä yhteydessä. Tarkoituksena on muuttaa ja vahvistaa koulujen toimintakulttuuria hyvinvointia edistäväksi. (Tammelin, Laine & Turpeinen. 2013, 7.) Tavoitteena on valtakunnallistaa toiminta koskemaan kaikkia Suomen peruskouluja. Ohjelmaa toteutetaan Opetushallituksen, aluehallintoviranomaisten ja lukuisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista kiinnostuneiden valtakunnallisten järjestöjen yhteistyönä. Rahoituksesta vastaa Opetus- ja kulttuuriministeriö. (Tammelin, Laine & Turpeinen. 2012, 70.) Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES vastaa Liikkuva koulu -ohjelman kordinoinnista, käytännön toteutuksesta ja arvioi sekä seuraa hankkeen toiminnan kehittymistä koulu- sekä kuntakohtaisesti (Laine ym. 2011, 11). Kouluilla ja kunnilla on

käytössään Nykytilan arviointi -työkalu. Sen avulla voidaan arvioida Liikkuvan koulun nykytilannetta koulussa sekä valita tarpeen mukaiset kehittämiskohteet. Työkalu helpottaa myös kuntien Liikkuva koulu -koordinointia. Arviointi toteutetaan esimerkiksi koulun Liikkuva koulu -tiimin kanssa. Kuntakohtaiset tulokset ovat tarkasteltavissa verkossa Virvelitietokannassa. (Liikkuva koulu 2016b.)

#### **4.1 Pilottivaihe 2010-2012**

Liikkuvan koulun toteutus alkoi vuonna 2010 pilottivaiheella, johon osallistui 45 koulua 21 kunnasta. Hankkeeseen osallistuvissa kouluissa opettajia oli noin tuhat ja oppilaita kymmenentuhatta. (Tammelin ym. 2013, 17.) Pilottivaiheen tarkoituksena oli lisätä koulupäivien toiminnallisuutta ja vakiinnuttaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri (Tammelin ym. 2013, 7).

Julkinen valta, valtio ja sen alueelliset edustajat käynnistivät pilottivaiheen hakumenettelyn ja määrittelivät hankkeeseen pääsyn kriteerit. Kunnat hakivat vapaaehtoisesti mukaan esittämällä projektisuunnitelman Liikkuvan koulun toteuttamisesta. Valituille kunnille myönnettiin rahoitus hankkeen toteuttamiseksi. (Tammelin ym. 2012, 10.) Keskeisimpinä toimijoina hankkeessa olivat koulujen rehtorit ja liikuntaa opettavat opettajat. Muut opettajat ja koulun henkilökunta olivat pääasiassa taustatukena. Mukana toimi aktiivisesti myös kuntien sektoreista liikuntatoimi sekä opetus- ja sivistystoimi. Myös urheiluseurat olivat edustettuna noin kolmanneksessa hankkeista. (Tammelin ym. 2012, 19.)

Pilottivaiheen seurannan tarkoituksena oli selvittää, miten hanke toteutui kouluissa ja millä tavalla hanke vaikutti oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen. Vaikutusten ohella haluttiin lisätä tietoutta peruskouluikäisten fyysisen aktiivisuuden tilasta. Tärkeänä seurannan kohteena olivat lisäksi muutokset koulujen toimintakulttuurissa. Seurantamenetelminä käytettiin hankevastaavilta kerättyjä kyselyitä ja haastatteluja sekä oppilaille teetettyjä kyselyitä ja fyysisen aktiivisuuden objektiivisia mittauksia. Seurannan aikana havainnoitiin myös koulu yhteisöön kohdistuvia vaikutuksia, kuten muutoksia sosiaalisissa suhteissa ja ilmapiirissä. (Tammelin ym. 2012, 13.)

#### **4.2 Ohjelmavaihe 2012-2015**

Pilottivaihetta seurasi ohjelmavaihe, jonka tavoitteena oli vakiinnuttaa liikunnallista toimintakulttuuria kokeilukunnissa. Kiinnostuksen kohteena oli, jatkuuko toiminnan kehittyminen myös rahoituksen päätyttyä. Hanke laajeni ohjelmavaiheen myötä aiemmasta 45 koulusta 815 kouluun. (Liikkuva koulu 2016a.) Ohjelmavaiheen tutkimuksen ja seurannan avulla

pyrittiin selvittämään paikallisten hankkeiden käynnistymistä, miten hankkeet kehittyivät tavoitellessaan aktiivisuuden lisäämistä koulupäivään ja miten oppilaiden fyysinen aktiivisuus ja kouluyhteisön ilmapiiri muuttuivat toiminnan myötä (LIKES 2018).

Seurantatutkimusten perusteella näytti vahvasti siltä, että toiminnan kehittyminen tulisi jatkamaan rahoituksen päätyttyä. Kokeilukunnissa vakiintumista edesauttaviksi tekijöiksi nostettiin muun muassa monialainen yhteistyö, verkostoituminen ja muilta saatavaa tuki, koulujen päätäntävalta toimintansa suunnittelussa tarpeisiinsa sopivaksi, konkreettiset muutokset kuten erilaisten kerhojen ja pidempien välituntien vakiinnuttamista koulupäivien rakenteeseen sekä vanhempien oppilaiden hyödyntäminen nuorempien liikuttamisessa. Hallinnollisten strategiakirjausten ja uuden opetussuunnitelman koetaan vaikuttavan toiminnan jatkuvuuteen. Myös kunnan koordinaattorin ja koulun Liikkuva koulu -vastuuhenkilön työ koettiin toiminnan jatkumisen kannalta arvokkaaksi. (Aira, Turpeinen & Laine 2015, 2-6.)

### **4.3 Hallituksen kärkihanke 2015-2018**

Syksyllä 2015 Liikkuva koulu -ohjelmasta tuli osa Suomen hallituksen kärkihanketta opetus- ja kulttuuriministeriössä. Tavoitteena on saada jokainen peruskoululainen liikkumaan minimissään tunnin päivässä. Tähän tarkoitukseen pyritään pääsemään laajentamalla Liikkuva koulu -hanke valtakunnalliseksi. Laajentumista voidaan tarkastella Liikkuva koulu -rekisterin avulla, ja lähtökohdat hankkeelle ovat olleet myönteiset. (Aira & Kämppe 2017, 6.) Rekisteröitymiset ovat ylittäneet odotukset ja tällä hetkellä Liikkuvaksi kouluksi on rekisteröitynyt 2053 koulua, mikä tarkoittaa 84 prosenttia Suomen peruskouluista (Liikkuva koulu 2017, 1).

Liikkuva koulu -ohjelma korostaa ja kannustaa kouluja huomioimaan toiminnassaan monipuoliset mahdollisuudet lisätä fyysisesti aktiivista aikaa koulupäivän rakenteeseen huomioiden myös koulumatkat. Vahvimpia toiminnan edellytyksiä ovat koulujen arvioiden mukaan toiminnan organisointi sekä välituntiliikunta. Positiivisia muutoksia on tapahtunut myös koulujen tiloissa sekä ympäristön hyödyntämisessä. Luokkahuoneita, käytäviä ja piha-alueita on muokattu mahdollistamaan toiminnallisuutta. Opetustyössä sekä liikuntatuokioissa on hyödynnetty luontoa ja lähiympäristöä. Monialaista yhteistyötä koulun ulkopuolisten toimijoiden, kuten kunnan eri toimialojen ja seurojen kanssa on mahdollista kehittää vielä voimakkaammin. Erityisesti yläkoulujen liikunnallistamisen kehittämiseen tulee suunnata voimavaroja, sillä kyselytutkimusten mukaan alakoululaiset ovat yläkoululaisia merkittävästi tyytyväisempiä toimintaan, mikä näkyy myös osallistumisessa. (Aira & Kämppe 2017, 2-3.)

#### 4.4 Liikkuvan koulun vaikuttavuus

Hankevastaavien kokemukset pilottivaiheen vaikutuksista olivat pääosin positiivisia. Koulun toimintakulttuurin koettiin liikunnallistuneen, liikunnalle annettiin enemmän arvoa, oppilaiden liikuntamahdollisuudet ja -olosuhteet kasvoivat, oppilaat olivat aktiivisempia ja välituntiaktiivisuus sekä aktiivisesti kuljetut koulumatkat lisääntyivät. Hanke oli parantanut ilmapiiriä ja edistänyt yhteisöllisyyttä sekä kouluviihtyvyyttä. Lisäksi oppilaiden vaikutusmahdollisuudet toiminnan suunnittelussa olivat kasvaneet, mikä on edesauttanut sitä, että oppilaat tuovat ideoitaan ja mielipiteitään herkemmin esille. Hankkeen vaikutukset objektiivisesti mitattuun fyysiseen aktiivisuuteen olivat vielä kuitenkin suhteellisen lieviä. Hankkeen haasteina esiin nousivat muun muassa ajanpuute, opettajien työmäärän lisääntyminen ja yhteistyön koordinointi. (Tammelin ym. 2012, 24-25.)

Opettajien työssä hankkeen positiiviset vaikutukset näkyivät työrauhan lisääntymisenä ja kasvaneena tietoisuutena liikunnan merkityksestä oppilaiden hyvinvoinnille. Fyysinen aktiivisuus myös otettiin paremmin huomioon työssä ja opettajat kokeilivat rohkeasti uusia asioita koulupäivien toiminnallistamiseksi. Koulupäivien rakennetta muutettiin aktiivisuutta mahdollistavammaksi ja muutamissa kouluissa opetussuunnitelmaan lisättiin liikuntatunteja. Hankevastaavat havaitsivat myös verkostoitumisen ja yhteistyön eri tahojen, kuten esimerkiksi kunnan liikuntatoimen kanssa voimistuneen. (Tammelin ym. 2012, 25.)

Ohjelmavaiheessa oppilaille tehdyssä kyselytutkimuksessa huomionarvoisia tuloksia olivat koululaisten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Alakoululaisilla tytöillä sekä yläkoululaisilla tytöillä ja pojilla liikuntasuosituksen mukaan liikuttavat päivät lisääntyivät. Lisäksi erityisesti vähän liikkuvien tyttöjen vapaa-ajan fyysinen aktiivisuus kasvoi. Ulkona vietettyjen välituntien määrä kasvoi, ja välituntiliikunta lisääntyi erityisesti vähän liikkuvilla yläkoululaisilla. Aktiivisuus lisääntyi hieman myös talven koulumatkojen kulkemisessa. Osallisuus suunnittelussa lisääntyi ohjelmavaiheen myötä huomattavasti, vaikka oppilaiden osallistumisen voidaan sanoa edelleen olevan vähäistä. (Tammelin ym. 2016, 1.)

Liikkuvan koulu -ohjelman väliraportissa (2017) käsitellään kouluissa havaittuja muutoksia vuosina 2015-2016. Tutkimuksen mukaan Liikkuvien koulujen alakoululaiset täyttävät liikuntasuositukset useammin verrattuna alakoululaisiin muissa kouluissa. (Aira & Kämppe 2017, 8.) Henkilökunnasta yli 90 prosenttia on havainnut Liikkuva koulu -toiminnan vaikuttavan myönteisesti kouluviihtyvyyteen. Yli 80 prosenttia on myös sitä mieltä, että hanke on edistänyt oppituntien työrauhaa sekä oppimista ja tukee lisäksi uuden opetussuunnitelman

tavoitteita. (Aira & Kämppi 2017,12-16.) Aktiivisuusmittausten perusteella saatujen tulosten mukaan, koulupäivän aikana kertynyt liikunta vaikuttaa merkittävästi erityisesti vähän liikkuvien koululaisten fyysiseen kokonaisaktiivisuuteen. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten päivän korkein fyysisen aktiivisuuden intensiteetti on havaittavissa juurikin koulupäivän aikana. (Aira & Kämppi 2017, 9.)

Vuoden 2016 Liitu-tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on kasvanut verrattuna vuoden 2014 tuloksiin. Vuonna 2014 liikuntasuosittelun mukaan liikkuvia lapsia ja nuoria oli 20 prosenttia, kun vuonna 2016 osuus oli 29 prosenttia. Fyysinen aktiivisuus kasvoi kaikissa ikäryhmissä. Vastaavasti vähän liikkuvien osuus on pienentynyt verrattuna vuoteen 2014. (Kokko ym. 2016, 12.)

Valtion liikuntaneuvoston tehtävänä on arvioida ja tutkia valtionhallinnon liikuntaan liittyvien toimenpiteiden vaikutuksia. Liikkuva koulu -ohjelman vaikutukset ja muutokset lasten ja nuorten fyysisessä aktiivisuudessa ovat täsmällisemmin tarkasteltavissa vuonna 2018, kun kansallinen Liitu-tutkimus jälleen toteutetaan. (Aira & Kämppi 2017, 5.)

#### **4.5 Liikkuva koulu Lahdessa**

Lahden kaupungissa on 27 peruskoulua ja noin 10 400 oppilasta (Lahden kaupunki). Vuodesta 2013 Liikkuva koulu -toimintaa on toteutettu kaikissa Lahden peruskouluissa. Toimintaa pyritään jatkuvasti kehittämään vastaamaan asetettuja tavoitteita, jotta yhä useamman lapsen ja nuoren koulupäivään saadaan lisää liikettä. (Lahden kaupungin perusopetus 2017, 7-8.)

Lahden Liikkuva koulu -toiminnasta vastaavat hankkeelle rakennettu ohjausryhmä sekä asiantuntijaryhmä, jotka koostuvat useista lasten ja nuorten hyvinvointia edistämään sitoutuneista osapuolista. Heidän tehtävänä on suunnittelun ja koordinoinnin lisäksi seurata sekä arvioida hankkeen toimintaa, etenemistä ja vaikutuksia. (Lahden kaupungin perusopetus 2017, 7-8.)

##### **4.5.1 Toteutus**

Liikkuva koulu -hankkeelle tyypillisesti koulut toteuttavat Liikkuvaa koulua kukin omalla tavallaan. Tietyt toimintamallit näkyvät kuitenkin yhteisten suuntaviivojen mukaan kaikkien koulujen arjessa. Kaikissa kouluissa toteutetaan esimerkiksi joustavaa koulupäivää. Useissa kouluissa se näkyy pitkänä, 30 minuutin liikuntavälituntina. Lisäksi joustava koulupäivä ilmenee koulupäivän yhteydessä järjestettävänä kerhotoimintana. Kerhot voivat

sijoittua aamu-, keski- tai iltapäivään. Kerhot voivat olla opettajajohtoisia, tai ulkoa ostettuja palveluita. Kerhotoimintaa voidaan ostaa urheiluseuralta tai taiteen perusopetuksen toimijoilta. Kerhoja on vuotuisesti noin 250-300, jotka osallistavat noin 3000 kerholaista. Pituudeltaan kerhot voivat olla projektiluontoisia tai esimerkiksi koko lukuvuoden pituisia. Kerhotoiminta toteutetaan pääosin koulun tiloissa, mutta myös esimerkiksi urheiluseurojen toimintaympäristöissä. (Lahden kaupungin perusopetus 2017, 4-5.)

Lahdessa on käytössä ”liikkalukkari”, joka määrittää minimitason ala- ja yläkoulujen välkkäri- ja liikkaritoiminnalle. Välkkäritoiminnalla tarkoitetaan WAU ry:ltä ostettua ohjattua välituntiliikuntaa. WAU ry on kotimainen hyvinvointijärjestö, jonka tavoitteena on edistää lasten ja nuorten terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia (WAU ry). Liikkaritoiminta on esimerkiksi koulupäivän jälkeistä liikuntakerhotoimintaa. Jokaisella koululla on vähintään kerran viikossa välkkäri ja/tai liikkaritoimintaa. WAU ry:n lisäksi välituntiliikuntaa ovat ohjaamassa vertaisvälkkäriohjaajat, eli koulun omat oppilaat. Välkkäriohjaajille ostetaan koulutusta vuosittain Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:ltä (PHLU). Edellä mainittujen lisäksi kaikilla kouluilla on myös muita koulun liikunnallistamista edesauttavia toimintoja, kuten erilaisia liikuntatapahtumia ja -päiviä. (Lahden kaupungin perusopetus 2017, 5.) Lisäksi jokaisella alakoululla tai vähintään välittömässä läheisyydessä on perusopetuksen iltapäivätoimintaa. Lahden iltapäivätoiminnan toimintasuunnitelmassa on huomioitu liikunnan toteutuminen viikkosuunnittelussa, päivittäinen ulkoilu ja erityisesti vähän liikkuvien lasten huomiointi ja edesauttaminen liikunnallisempaan arkeen. (Lahden kaupungin perusopetus 2017, 5-6.)

Osalla kouluista haasteita koulupäivän liikunnallistamiseksi asettavat väistötiloissa toimiminen, jonka johdosta kouluilla ei välttämättä ole kunnollista liikuntasalia, sisätiloja, joita muokata aktiivisemmaksi tai aktiivisuuteen kannustavaa virikkeellistä pihaa. Nämäkin koulut toteuttavat kuitenkin jollakin tasolla Liikkuvaa koulua, joten suurimpana haasteena ei esiinny niinkään tarjonta vaan oppilaiden osallistaminen toimintaan, sillä oppilaiden ohjautuminen toimintaan ei ole yhdenvertaista. Tarjonta palvelee lähinnä niitä oppilaita, jotka ovat jo muutenkin aktiivisia liikkujia. Tavoitteena on osallistaa oppilaat suunnitteluun, markkinointiin ja toteutukseen arviointia unohtamatta. Huomio tulee kiinnittää erityisesti ohjaukseen ja tukeen toiminnan aloittamiseksi, jatkamiseksi ja liikunnan ilon herättämiseksi. Vaikka liikunnallisuus on juurtumassa yhä enemmän koulun arkeen, on se vielä kokonaiskuvaa tarkastellessa suhteellisen irrallinen osa koulun toimintaa. Lisäksi koulun ulkopuolisten asiantuntijoiden mahdollista apua ei aina huomioida tai hyödynnetä kouluuyhteisön toimintaympäristön kehittämisessä. (Lahden kaupungin perusopetus 2017, 6.)



Lahden Liikkuvaan kouluun on palkattu koordinaattori, jonka tehtävänä on kannustaa, sitouttaa ja edesauttaa kouluja Liikkuvan koulun toteuttamisessa ja kehittämisessä. Syksyn 2017 aikana koordinaattori on vierailut koulussa, ja laatinut vierailujen pohjalta kouluraportin, joka ilmentää koulujen nykytilannetta Liikkuvan koulun saralla. Raportin tarkoituksena on toimia jatkosuunnittelun pohjana, sekä tukea koulukoordinaattoreita työssään. Raportti pohjautuu 1-2 tunnin vierailuun kouluissa, joissa on tutustuttu koulun toimintatavoihin aihealueittain, esimerkkeinä välituntiliikunta, oppituntien toiminnallisuus ja kerhotoiminta. Keskustelua on käyty eri kokoonpanoissa, jotka ovat muodostuneet muun muassa koordinaattorista, rehtorista, opettajista ja Liikkuva koulu -tiimistä. Raportin tulokset perustuvat subjektiiviseen arvioon, joten koulujen toimintaympäristöstä ja Liikkuvan koulun toteutuksesta ei voi vetää raportin pohjalta vedenpitäviä tulkintoja. Pääpiirteet kuitenkin heijastuvat tuloksista, mikä on tärkeää jatkosuunnittelun ja toimintojen kohdentamisen kannalta. (Himanen 9.1.2018.)

Liikkuva koulu -toimenpiteet ovat kouluissa moninaisia, kirjavia ja jokseenkin riippuvaisia opettajasta. Yleisesti koulujen Liikkuva koulu -koordinaattorit toimivat yksin muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Monissa kouluissa on epäselvyyksiä esimerkiksi kerhojen ja välinerahojen käytössä. Hyviä ideoita nousee esiin joka koulussa, mutta usein ideat jäävät ajatuksen tasolle, eikä konkreettista muutosta pääse syntymään. Vaikka valtaosa rehtoreista ja opettajista ymmärtää Liikkuvan koulun merkityksen ja sen tärkeyden, toteuttaminen koetaan haastavaksi motivaation puutteen vuoksi, ja suurimmaksi syyksi tälle muodostuu ajanpuute. Toiminnan käynnistämiseksi ja eteenpäin viemiseksi tarvittaisiin lisäkäsia. (Himanen 9.1.2018.)

Alakouluilla toiminta on aktiivisempaa, oppilaat ovat toiminnallisia ja välitunneilla liikutaan, yläkouluun siirryttäessä tilanne koetaan haastavampana. Oppilaiden motivaatio heikkenee, välituntiliikuttajien toiminta loppuu ja toiminnallisten menetelmien kohdistaminen nuoriin muuttuu haastavammaksi. Yläkouluissa lisähaasteensa tuo aineopettajat, kun oppilaita nähdään enää mahdollisesti 45 minuutin irrallisilla tunneilla. Alakouluissa luokanopettajan on helpompi rakentaa toiminnallisuutta päivään, kun koulupäivää, -viikkoja ja lukukausia voidaan tarkastella kokonaisuutena. Positiivisena asiana esiin nousee PHLU:n välkkäriskoulutukset, jotka ovat jääneet konkreettisesti koulujen arkeen. (Himanen 9.1.2018)

Raportissa kouluja on jaoteltu vierailujen ja käsillä olevan informaation perusteella erittäin toimivan kulttuurin omaaviin kouluihin, toimivia käytänteitä omaaviin kouluihin sekä toiminnan kannalta lähtökuopissa oleviin kouluihin. Arvion perusteella ainakin hieman yli 50 prosentissa kouluista on toimivia käytänteitä toiminnallisuuden tukemiseksi tai erittäin toimiva

toiminnallinen kulttuuri. (Himanen 9.1.2018) Seuraava kuvio havainnollistaa muutamia tekijöitä, joita esiintyy toimivan kulttuurin kouluissa välituntien ja oppituntien osalta sekä yhdistäviä tekijöitä kouluissa, joissa toiminnallisuus ei niinkään näy.



Kuva 4. Edistäviä ja jarruttavia tekijöitä koulun liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamisessa

Toiminnallisen kulttuurin omaavista kouluista nousee esiin esimerkiksi henkilökunnan toiminnallisten menetelmien käyttö opetuksen tukena, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n järjestämät koulutukset ja yhteistyö urheiluseurojen kanssa. Välituntien osalta positiivisena esiin nousevat aktiiviset välituntiliikuttajat ja heidän koulutuksen omatoiminen järjestäminen, tilava ja virikkeellinen piha, monipuoliset liikuntavälineet, jotka voivat olla luokkoittaisia tai lainattavissa esimerkiksi yhteisestä välinevarastosta tai oppilaiden pitämästä välinekioskista sekä pitkät välitunnit, jolloin oppilaille on enemmän aikaa pelailuun ja leikkeihin. Kouluissa, joissa toiminnallisuus ei niinkään näy, esiin nousevat esimerkiksi henkilökunnan haastava tilanne, opetustilojen näkeminen ei-toiminnallisena, ahtaat ja virikkeetömät pihat sekä kunnollisten ja riittävien liikuntavälineiden puute. (Kuva 4.) (Himanen 9.1.2018.)

#### 4.5.2 Toiminnan suunnittelu ja tavoitteet

Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteiden ja toteuttamisen lähtökohtana ovat liikunta- ja yhdenvertaisuuslaki sekä opetuksenjärjestäjän, koulujen ja nuorisopalveluiden tasa-arvo- ja

yhdenvertaisuussuunnitelmat. Lisäksi toiminnan suunnittelussa huomioidaan muun muassa oppilaille toteutettu valtakunnallinen kärkihankekysely ja kulttuurin kärkihankkeiden suunnitelmat. (Lahden kaupungin perusopetus 2017, 6.)

Hankekauden 2016-2019 aikana tavoitellaan kartoitettavaksi Lahden perusopetuksen liikuntakasvatusohjelman käynnistämisen mahdollisuuksia ja järjestämisen periaatteita. Ydinajatus on kehittää yhdessä eri toimijoiden kanssa Lahden peruskoulujen toimintakulttuuria edistämään oppilaiden oppimista, osallistamista, hyvinvointia sekä kestäväää elämäntapaa. Hankevuosien 2017-2018 päätavoitteiksi on asetettu opettajien ja rehtoreiden osaamisen lisääminen, toiminnallisten opetusmenetelmien käyttöönotto, oppilaiden, opettajien ja koulun muun henkilökunnan osallisuuden lisääminen, rakennetun ja luonnon ympäristön hyödyntäminen ja kehittäminen, välitunti- ja koulumatkaliikunnan edistäminen, koulumatkojen kävely- ja pyöräilyolosuhteiden parantaminen, liikunnallisen harrastustoiminnan järjestäminen koulupäivien yhteydessä sekä laaja-alainen eri sidosryhmien yhteistyö. (Lahden kaupungin perusopetus 2017, 1-7.)

Lisäksi Lahden kaupungin toiminnan suuntaviivoja vuodelle 2018 ovat rahoitusasioiden sekä tiedotuksen ja informoinnin huomiointi. Dokumentoinnin ja avoimuuden huomioimisella pyritään antamaan oppilaille, huoltajille, koulun henkilökunnalle ja ulkopuolisille toimijoille mahdollisuus seurata ja kehittää oman sekä muiden koulujen toimintaa. (Lahden kaupungin perusopetus 2017, 7.) Kaupungin tavoitteena on lujittaa toiminnan pysyvyyttä sekä luoda hanke osaksi kaupungin strategiaa irrallisen osan sijaan. Alueellisia suuntaviivoja ovat Liikkuva koulu -toiminnan erojen selvittäminen ja koulutusyhteistyö. Lisäksi työstetään ja järjestetään liikuntapäiviä, harrasteviikkoja sekä seurayhteistyötä. Tärkeässä roolissa nähdään myös koulukummit sekä oppilasliikuttajat. Koulukohtaisiksi suuntaviivoiksi on muodostettu Liikkuva koulu -tiimien kehittäminen toimintaa mahdollisimman hyvin tukeviksi, lukuvuosien suunnittelu hyvissä ajoin, Liikkuvan koulun rahoituksen kohdentaminen, opettajien liikuttaminen sekä yleisesti Liikkuvan koulun juurruttaminen osaksi koulun arkea. (Himanen 9.1.2018.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus**

Opinnäytetyön tavoitteena on Lahden Liikkuva koulu -toiminnan kehittäminen. Peruskoulun 3.-9.-luokan oppilaille suunnatun kyselytutkimuksen avulla on tarkoitus selvittää, millä laajuudella Liikkuvan koulun toiminta näyttäytyy oppilaille Lahdessa, kuinka aktiivisesti oppilaat osallistuvat toimintaan ja minkälaisia tekijöitä osallistumisen taustalta löytyy. Lisäksi työn tarkoituksena on pohtia, mihin Liikkuvan koulun toiminnassa tulisi jatkossa kiinnittää huomiota. Kouluilla on käytettävissään sähköinen Nykytilan arviointi -työkalu, jonka avulla

arvioidaan Liikkuva koulu -toiminnan nykytilannetta ja seurataan toiminnassa tapahtuvaa kehitystä kouluissa. Kunnat saavat työkalusta apua Liikkuva koulu -koordinoiminnin tueksi. Nykytilan arvioinnin kokoavat pääosin koulun henkilökunta, joten opinnäytetyön avulla haluttiin selvittää Liikkuvan koulun nykytilaa oppilaiden näkökulmasta. Tarve työlle havaittiin syksyllä 2016 Lahden perusopetuspalveluiden ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun yhteistyöprojektin ”Liikkuvan koulun kehittäminen Lahdessa” aikana. Lahden perusopetuspalvelut on tämän tutkimuksen toimeksiantaja. Työn tulokset ovat tarkoitettu Lahden perusopetuspalveluiden, Lahden Liikkuva koulu -projektitiimien, peruskoulujen ja muiden toiminnasta kiinnostuneiden tahojen avuksi Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisessä.

Tutkimusongelmat, joihin tutkimuksella haluttiin vastata:

1. Koulupäivien toiminnallisuus
2. Oppilaiden osallistuminen aktiviteetteihin
3. Motivaatiotekijät osallistumisen taustalla
4. Oppilaiden osallisuus toiminnan suunnittelussa
5. Toiminnan kehittäminen

Opinnäytetyö keskittyy tutkimaan Lahden peruskouluja kokonaisuutena, mutta varsinaisen opinnäytetyöraportin lisäksi opinnäytetyöntekijä laati koulukohtaisen raportin koulujen toiminnallisen kulttuurin tilanteesta Lahden Liikkuva koulu -koordinaattorille. Koulukohtainen raportti syntyi Liikkuva koulu -koordinaattorin tarpeesta. Raportin tarkoituksena on toimia tukena koordinaattorin työlle Liikkuva koulu -toiminnan kartoittamisen tueksi sekä jatkotoiminnan kehittämiseksi, jotta toimintaa voidaan kohdentaa tulevaisuudessa entistä hyödyllisemmin ja tasavertaisemmin.

## **6 Työn vaiheet**

Yhteistyö Lahden perusopetuspalveluiden kanssa alkoi syyskuussa 2016. Opinnäytetyöprosessi käynnistyi tutkimuksen suunnittelulla, johon osallistui nuorisotyön ja perusopetuspalveluiden koordinaattori sekä projektitiimi, johon kuului opinnäytetyöntekijän lisäksi kaksi muuta opiskelijaa sekä ohjaava opettaja. Tutkimuskysymysten aihealueista sekä ymmärrettävyydestä pyydettiin lisäksi Renkomäen peruskoulun vararehtorin mielipidettä. Tutkimusidea esiteltiin Lahden peruskoulujen rehtoreille alueellisissa rehtoritapaamisissa lokakuussa 2016 sekä peruskoulujen Liikkuva koulu -yhteyshenkilöille alueellisissa tiimitapaamisissa marraskuussa 2016. Molempien kohderyhmien tapaamisissa tutkimusidea sai positiivisen vastaanoton, ja idea koettiin hyödyllisenä sekä mielenkiintoisena. Kyselylomakkeen ymmärrettävyyttä sekä vastaamiseen kuluvaan aikaan testattiin testikyselyllä Renkomäen peruskoulun 3.-luokkalaisilla tammikuussa 2017. Kysely avattiin Lahden Peda.net

-sivuille helmikuussa 2017 opettajille välitetyn Wilma-saatekirjeen johdolla. Vastausajan pituudeksi suunniteltiin vähintään kaksi viikkoa rehtoreiden toiveesta, ja lisäksi vastausaika pidennettiin kahdella viikolla runsaamman vastausmäärän toivossa.

Yhteyshenkilön vaihtumisen myötä opinnäytetyöntekijä esitteli tutkimuksen marraskuussa 2017 Lahden perusopetuspalveluiden uudelle projektipäällikölle sekä Lahden Liikkuvaan kouluun valitulle koordinaattorille. Kyselytulosten analysointiin opinnäytetyöntekijä paneutui syyskuun 2017 ja tammikuun 2018 välisenä aikana. Opinnäytetyöntekijä koosti tutkimuksen tulokset havainnollistavaan esitykseen (Liite 3.), joka esitettiin maaliskuussa 2018 Lahden perusopetuspalveluiden projektipäällikölle, sekä välitettiin Liikkuva koulu -koordinaattorille. Jatkossa Lahden perusopetuspalveluiden projektipäällikkö välittää opinnäytetyöraportin valtakunnalliseen Liikkuvaan kouluun. Lisäksi tutkimus ja tulokset esitellään myöhemmin kohdentuvassa foorumissa. Alla oleva kuvio havainnollistaa työn vaiheet (Kuvio 1).



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessin aikajana

## 6.1 Tutkimusmenetelmät

Tutkimus on luonteeltaan kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kun halutaan vastauksia, joita voi luotettavasti yleistää suureen joukkoon, on perusteltua valita kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä (Koivula, Suihko & Tyrväinen 1999, 35). Kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein ovat kysymyksiä, joihin määrällisellä tutkimuksella pyritään vastaamaan (Vilkkä 2007, 14). Aineiston keruussa käytettiin kyselylomaketta, sillä se soveltui parhaiten tutkimuksen aineistonkeruumenetelmäksi. Kysely on käytetty menetelmä, kun tutkittavia on paljon ja he ovat toisistaan erillään (Vilkkä 2007, 28). Otos perustui satunnaisuuteen, sillä kuka tahansa Lahden peruskoulun 3.-9.-luokkalainen oppilas sai vastata kyselyyn. Satunnaisotannan perusajatus on, että tutkimusjoukkoon saattaa päätyä mikä tahansa havaintoyksikkö perusjoukosta (Koivula, Suihko & Tyrväinen 1999, 23). Tutkimuslomake oli strukturoitu, eli tutkittavia asioita selvittävät kysymykset vakioitiin ennalta niin, että kysyttävä asia voidaan ilmaista kaikille samalla tavalla ja kaikille ymmärrettävässä muodossa (Vilkkä 2007, 15). Kyselyssä käytettiin viisiportaisella vastausasteikolla valmiiksi annettuja vastausvaihtoehtoja. Kyselylomakkeen viimeinen kysymys oli avoin kysymys, jolla annettiin oppilaille mahdollisuus ilmaista Liikkuva koulu -toimintaa koskevia mielipiteitä tai toiveita, jotka eivät kyselyssä muutoin tulleet esille. Sähköinen kysely luotiin ja toteutettiin Webropol-kyselytyökalulla.

## 6.2 Kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Lahden alueen kaikkien peruskoulujen vuosiluokat 3.-9. Luokka-asteet 1.-2. rajattiin tutkimuksen ulkopuolelle, sillä haluttiin, että oppilaat osavat vastata kyselyyn ilman opettajan avustusta. Opinnäytetyöntekijä, nuorisotyön ja perusopetuspalveluiden koordinaattori sekä koulujen rehtorit kannattivat 1.-2.-luokkalaisten rajaamista tutkimuksen ulkopuolelle. Kouluille lähetetyssä kyselylomakkeen saatekirjeessä toivottiin, että jokaisesta koulusta kyselyyn vastaisi vähintään yksi luokka jokaista luokka-astetta kohden.

Lahdessa opiskelee yhteensä noin 7800 3.-9.-luokkalaista. Kyselyyn vastasi yhteensä 1019 oppilasta. Vastausprosentti oli kohderyhmään kokonaisuudessaan peilattuna noin 13%. Alakoululaisista kyselyyn vastasi noin 17%, yläkoululaisista noin 8%. Jokaiselta vastaajalta ei saatu vastausta kaikkiin kysymyksiin. Kyselyyn saatiin vastauksia 22 koulusta: Ahtialan, Ali-Juhakkalan, Erstan, Harjun, Jalkarannan, Kariston, Kasakkamäen, Kirkonkylän, Kivimaan, Kärpäsen, Launeen, Lotilan, Länsiharjun, Mukkulan, Nastolan yläkoulu Kukkasan ja Männistön toimipisteiden, Rakokiven, Renkomäen, Salinkallion,

Salpausselän, Tiirismaan ja Villähteen kouluista. Vastaajat jakautuivat luokka-asteittain seuraavasti: Kolmasluokkalaisia noin 16%, neljäsluokkalaisia noin 28%, viidesluokkalaisia noin 16%, kuudesluokkalaisia noin 15%, seitsemäsluokkalaisia noin 12% ja kahdeksasluokkalaisia noin 9%. Yhdeksäsluokkalaisten vastausprosentti jäi alle kolmeen prosenttiin, joten heidät on tutkimustulosten luotettavuuden vuoksi rajattu pois tulosten analysoinnista.

### **6.3 Kyselyn toteutus**

Testikysely suoritettiin tammikuussa 2017 Renkomäen peruskoulussa 3.-luokalle luokanopettajan ja opinnäytetyöntekijän johdolla. Testikyselyn tarkoituksena oli selvittää, ovatko kysymykset ymmärrettäviä kohderyhmän nuorimmille oppilaille, onnistuuko kysely ilman aikuisen apua ja kuinka paljon vastaamiseen kuluu keskimäärin aikaa. Lisäksi oppilaat saivat kertoa ajatuksiaan kyselystä. Testikyselyn perusteella kyselylomakkeesta muokattiin muutamaa kysymystä selkeämpään muotoon.

Opettajat saivat helmikuussa 2017 sähköisesti Wilmaan viestin (Liite 1.), jossa kerrottiin kyselyn taustasta, tarkoituksesta ja osanottajatoiveesta. Saatekirje oli opinnäytetyöntekijän laatima ja perusopetuspalvelut välittivät sen opettajille. Kirjeessä kerrottiin, että vastaukset auttavat kouluja Liikkuvan koulun kehittämisessä. Lisäksi kirjeessä mainittiin, että tutkimus on osa opinnäytetyötä ja vastaukset raportoidaan niin, ettei vastauksia voi yksilöidä. Toivottu vähimmäisosanottajamäärä oli yksi luokka jokaiselta luokka-asteelta (3.-9.lk.) koulua kohden. Kyselyyn oli vapaaehtoista osallistua. Kyselylomakkeen linkki oli löydettävissä Lahden Peda.net -verkkosivujen etusivulta. Kyselyyn pääsi vastaamaan 10.2.-24.3.2017 välisellä ajalla. Kyselyn vastausajan loppupuolella Lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjä Krista Pöllänen välitti sähköpostin kautta muistutusviestin kyselyyn vastaamisesta koulujen Liikkuva koulu -yhteyshenkilöille.

### **6.4 Kyselyn sisältö**

Kyselylomakkeen (Liite 2.) taustakysymyksissä tiedusteltiin oppilaan koulu, luokka-aste, sukupuoli sekä vapaa-ajan liikunnan määrä. Seuraavat kysymykset käsittelivät koulupäivän toiminnallisuutta ja osallistumista toimintaan. Koulupäivän toiminnallisuutta kartoitettiin kysymällä, liikutaanko oppitunneilla ja järjestetäänkö koulussa ohjattua välituntiliikuntaa ja liikunnallista kerhotoimintaa. Samalla oppilailta kysyttiin, osallistuvatko he ohjattuun välituntiliikuntaan ja liikunnalliseen kerhotoimintaan. Kysymyksessä huomioitiin myös omatoiminen liikunta välituntisin. Seuraavissa kysymyksissä kartoitettiin väittämien avulla syitä, mikäli oppilaat eivät osallistuneet ohjattuun välituntiliikuntaan tai liikunnalliseen kerhotoimintaan. Lisäksi selvitettiin tekijöitä, jotka innostavat lapsia ja nuoria liikkumaan. Oppilailta

kysyttiin mielipidettä, ovatko he saaneet olla mukana koulupäivien liikunnallistamisen suunnittelussa ja haluaisivatko he olla enemmän mukana suunnittelutyössä. Lisäksi selvitettiin oppilaiden tyytyväisyyttä koulun tarjoamiin liikuntavälineisiin ja mitä toiveita heillä mahdollisesti on koulupäivien liikunnallistamiseksi jatkossa. Lopuksi oppilailla oli mahdollisuus kirjoittaa vapaamuotoisesti, mikäli heillä oli vielä mainittavaa Liikkuva koulu -toiminnasta. Taustakysymyksiä ja avointa kysymystä lukuun ottamatta kysymykset esitettiin väittäminä, johon oppilaat vastasivat viisiportaisella asteikolla: täysin eri mieltä, eri mieltä, samaa mieltä, täysin samaa mieltä, en osaa sanoa/mahdotonta ottaa kantaa.

## **6.5 Vastausten tarkastelu**

Tuloksia analysoitiin määrällisin menetelmin. Vastaukset siirrettiin Excel-taulukkolaskentaohjelmaan. Viisiportaisella asteikolla mitattujen muuttujien vastausvaihtoehdot muutettiin asteikolle 1-5, jossa 1 vastasi vaihtoehtoa "täysin eri mieltä" ja 5 vastasi "en osaa sanoa/mahdotonta ottaa kantaa". En osaa sanoa/mahdotonta ottaa kantaa vastaukset jätettiin analysoinnista pois. Tulosten selkeyttämiseksi täysin eri mieltä ja eri mieltä vastaukset yhdistettiin yhdeksi joukoksi, samoin kuin samaa mieltä ja täysin samaa mieltä vastaukset yhdistettiin yhdeksi joukoksi. Esitetyn asian tai väittämän kanssa samaa mieltä olevat on esitetty prosentuaalisena joukkona, sadan prosentin kuvatessa koko vastaajajoukkoa. Tulokset ovat havainnollistettu kuvioiden ja taulukon avulla. Tuloksissa vastauksia vertaillaan luokka-asteiden kesken.

## **7 Tutkimustulokset**

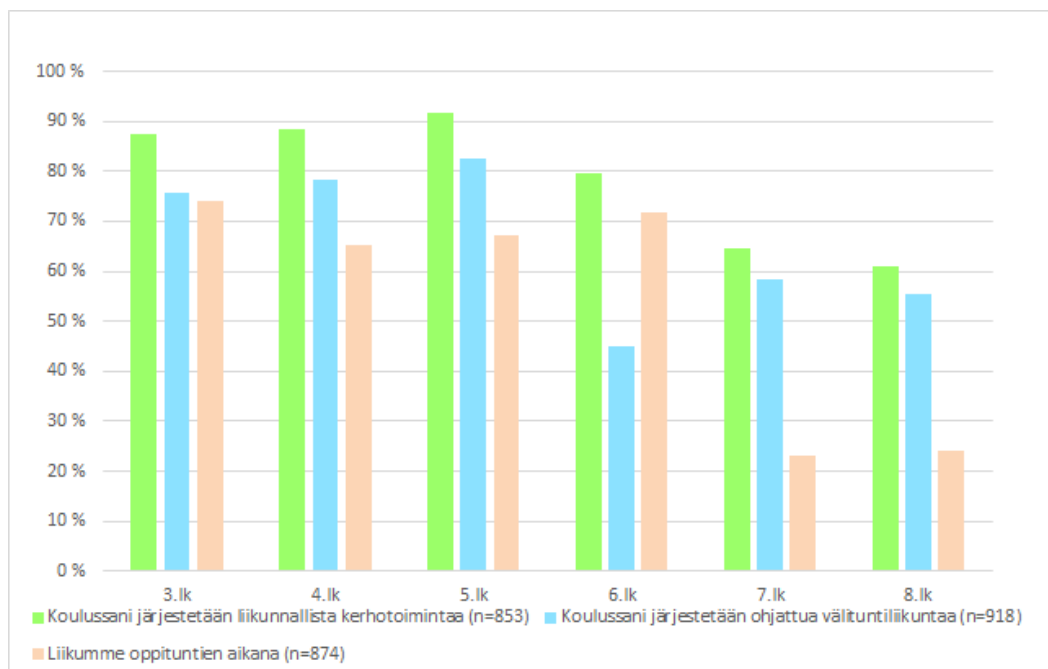
Tutkimustulokset-osiossa esitellään tutkimuksen päätulokset tutkimusongelmien mukaisessa järjestyksessä. Tulokset esitetään sanallisesti sekä havainnollistavien kuvioin. Tutkimustuloksiin on kirjattu vain kyselystä saadut tulokset, ei opinnäytetyön tekijän omia johtopäätöksiä. Alakoululaisista puhuttaessa viitataan luokka-asteisiin 3.-6. Yläkoulu kattaa tässä tutkimuksessa luokat 7. ja 8.

### **7.1 Koulupäivän toiminnallisuus**

Tässä luvussa vastataan tutkimuskysymykseen koskien koulupäivän toiminnallisuutta: järjestetäänkö oppilaiden kouluissa toiminnallisia oppitunteja, ohjattua välituntiliikuntaa ja liikunnallista kerhotoimintaa. Vastaajien mukaan näistä kolmesta liikunnallinen kerhotoiminta on yleisintä. 3.-6.-luokkalaisista noin 80-90 prosenttia kokee, että koulussa järjestetään liikunnallista kerhotoimintaa. Yläkoululaisista hieman yli 60 prosenttia ilmoittaa, että heidän koulussaan on liikuntakerhoja. Keskimäärin 80 prosenttia 3.-5.-luokkalaisista



vastaajista ilmoittaa, että heidän koulussaan järjestetään ohjattua välituntiliikuntaa. Kuu- desluokkalaisista noin 45 prosenttia on sitä mieltä, että heidän koulussaan on ohjattua vä- lituntiliikuntaa. 7.-8.-luokkalaisten keskuudessa noin 55 prosenttia vastaajista ilmoittaa koulussa järjestettävän ohjattua välituntiliikuntaa. 3.-6.-luokkalaisista noin 70 prosenttia ilmoittaa, että heidän oppitunneillaan käytetään ainakin silloin tällöin toiminnallisia mene- telmiä, kuten taukojompataan tai istutaan perinteisen tuolin sijaan jumppapallolla. 7.-8.- luokkalaisista hieman yli 20 prosenttia kokee, että oppitunnit ovat toiminnallisia. Toimin- nalliset menetelmät oppitunneilla, ohjattu välituntiliikunta sekä liikunnallinen kerhotoiminta ovat keskimäärin yleisempiä alakouluilla kuin yläkouluilla. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Oppilaat, joiden mielestä koulussa järjestetään liikunnallista kerhotoimintaa, oh- jattua välituntiliikuntaa ja oppituntien aikana liikutaan

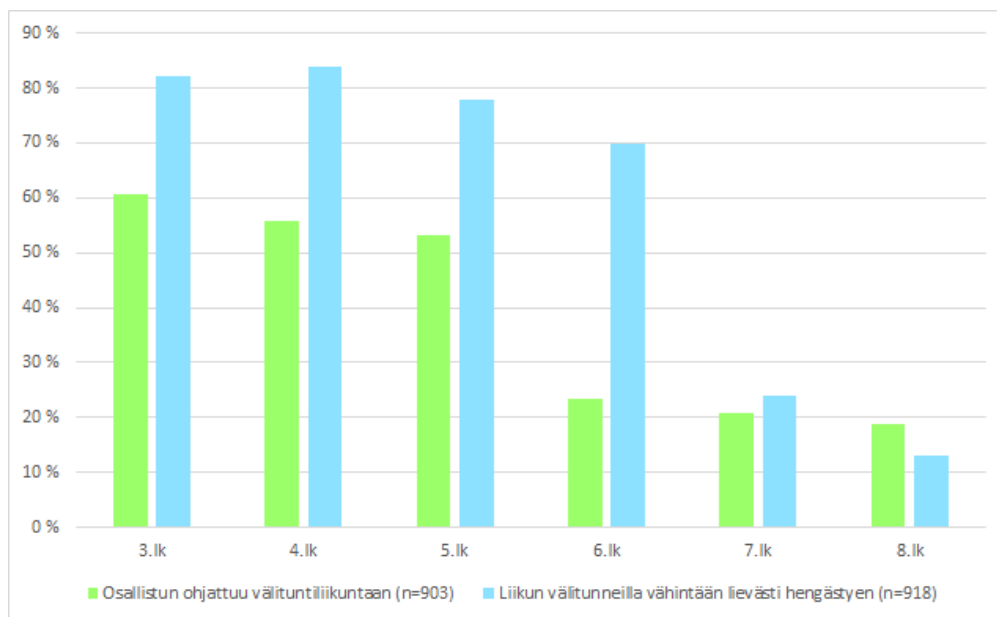
## 7.2 Osallistuminen toimintaan

Tässä luvussa esitellään tulokset oppilaiden osallistumisesta ohjattuun välituntiliikuntaan ja liikunnalliseen kerhotoimintaan. Lisäksi esitellään välituntisin vähintään lievästi hengäs- tyen liikkuvien osuus. Luvussa havainnollistetaan myös vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja toimintaan osallistumisen välistä yhteyttä.

3.-5.-luokkalaisista noin 50-60 prosenttia osallistuu ohjattuun välituntiliikuntaan. 6.-8.-luok- kalaisista noin 20 prosenttia kertoo osallistuvansa ohjattuun välituntiliikuntaan. Oppilaista liikkuu välitunneilla yleensä vähintään lievästi hengästyen suurempi osa, kuin ohjattuun välituntiliikuntaan osallistuvia on. 3.-5.-luokkalaisista yleensä vähintään lievästi

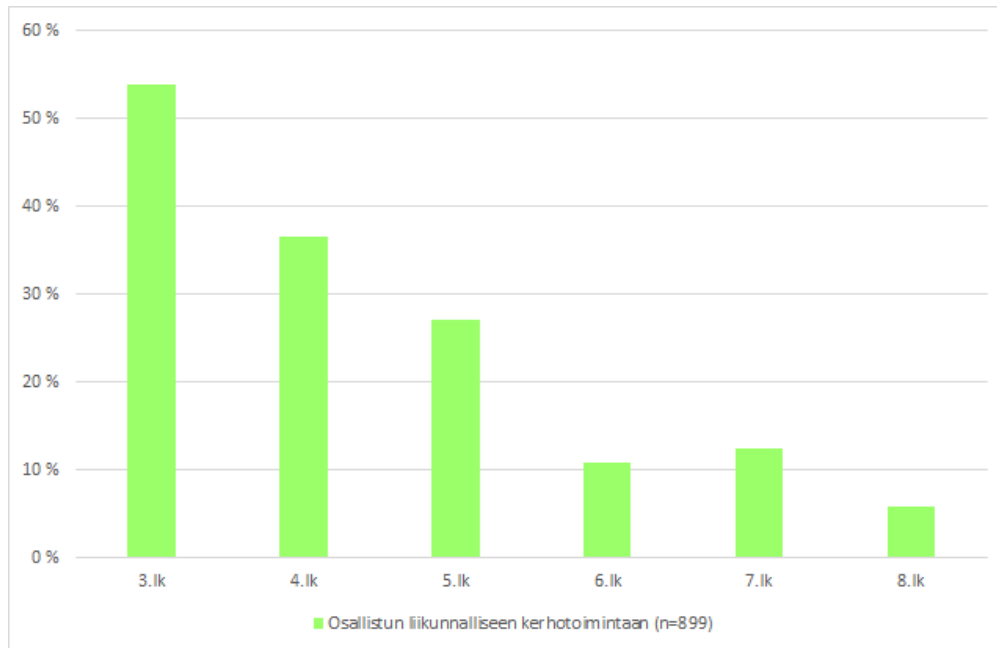
hengästyen liikkuu noin 80 prosenttia ja 6.-luokkalaisista 70 prosenttia. 7.-luokkalaisista välitunneilla yleensä vähintään lievästi hengästyen liikkuvia on hieman yli 20 prosenttia ja 8.-luokkalaisista hieman yli 10 prosenttia. (Kuvio 3.)

Alakoululaiset osallistuvat yläkoululaisia keskimäärin yleisemmin ohjattuun välituntiliikuntaan. Lisäksi alakoululaiset harrastavat vähintään lievästi hengästyttävää liikuntaa välituntisin keskimäärin yleisemmin kuin yläkoululaiset. Suurin muutos ohjattuun välituntiliikuntaan osallistumisessa tapahtuu viidennen ja kuudennen luokan välissä, sillä ero näiden luokka-asteiden osallistujamäärässä on noin 30 prosenttiyksikköä. (Kuvio 3.)



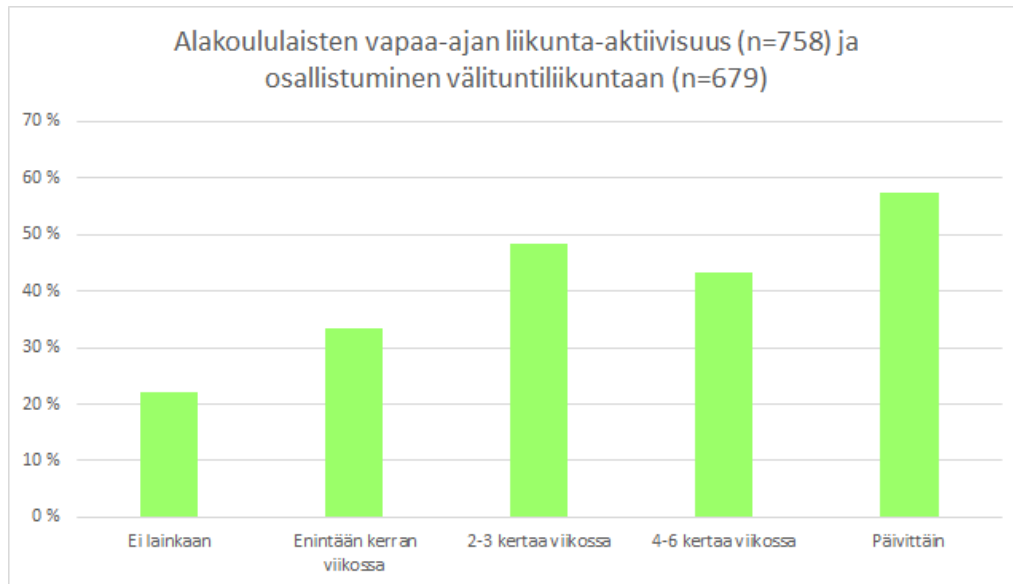
Kuvio 3. Oppilaat, jotka osallistuvat ohjattuun välituntiliikuntaan ja oppilaat, jotka liikkuvat välitunneilla yleensä vähintään lievästi hengästyen

Liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistuvat ahkerimmin 3.-luokkalaiset, vastanneista hieman yli 50 prosenttia on mukana toiminnassa. Seuraavaksi yleisintä osallistuminen on 4.-luokkalaisilla, heitä on kerhotoiminnassa mukana hieman vajaa 40 prosenttia. 5.-luokkalaisista lähes 30 prosenttia osallistuu toimintaan. 6.- ja 7.-luokkalaisista enää vain reilu 10 prosenttia osallistuu kerhotoimintaan. Vähäisintä osallistuminen on 8.-luokkalaisilla, heistä noin 5 prosenttia on mukana toiminnassa. (Kuvio 4.)



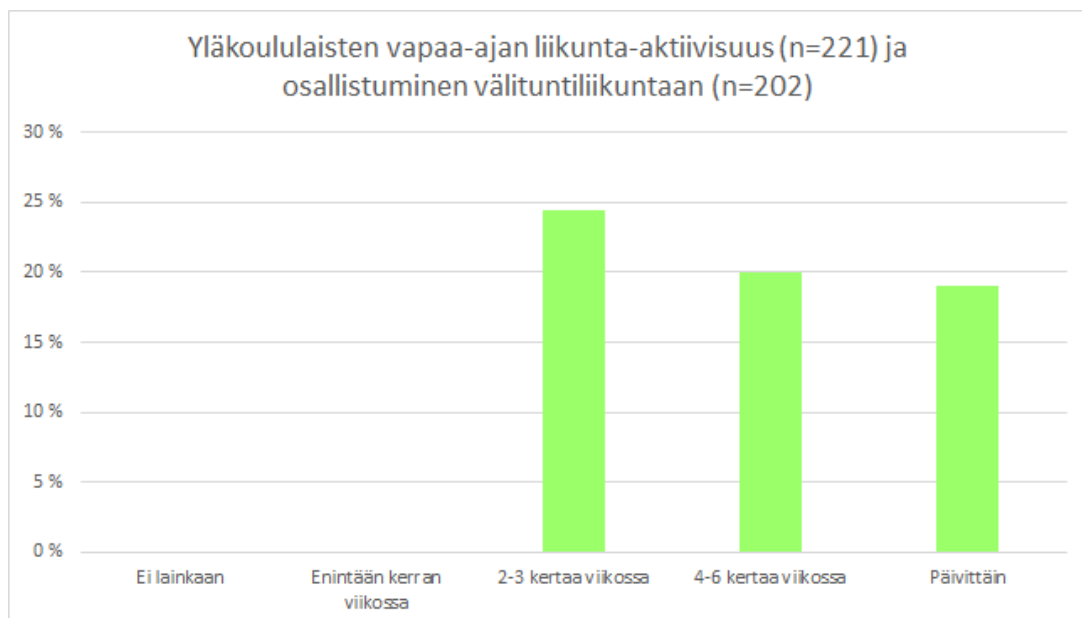
Kuvio 4. Oppilaat, jotka osallistuvat liikunnalliseen kerhotoimintaan

Kyselyn taustaosuudessa kysyttiin oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden määrää. Vertaamalla vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden määrää ja ohjattuun välituntiliikuntaan sekä liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistumista, haluttiin selvittää, osallistuvatko ohjattuun välituntiliikuntaan ja kerhotoimintaan vapaa-ajallaan fyysisesti aktiiviset lapset, inaktiiviset lapset vai onko osallistuminen tasapuolista taustasta riippumatta. Alla oleva kuvio havainnollistaa, että vapaa-ajalla aktiiviset lapset ovat yleensä aktiivisempia myös koulun liikunnallisessa toiminnassa. Vapaa-ajallaan päivittäin liikkuvista alakoululaisista lähes 60 prosenttia kertoo osallistuvansa ohjattuun välituntiliikuntaan, kun taas vapaa-ajallaan ei lainkaan liikkuvista alakoululaisista hieman yli 20 prosenttia osallistuu ohjattuun välituntiliikuntaan. (Kuvio 5.)



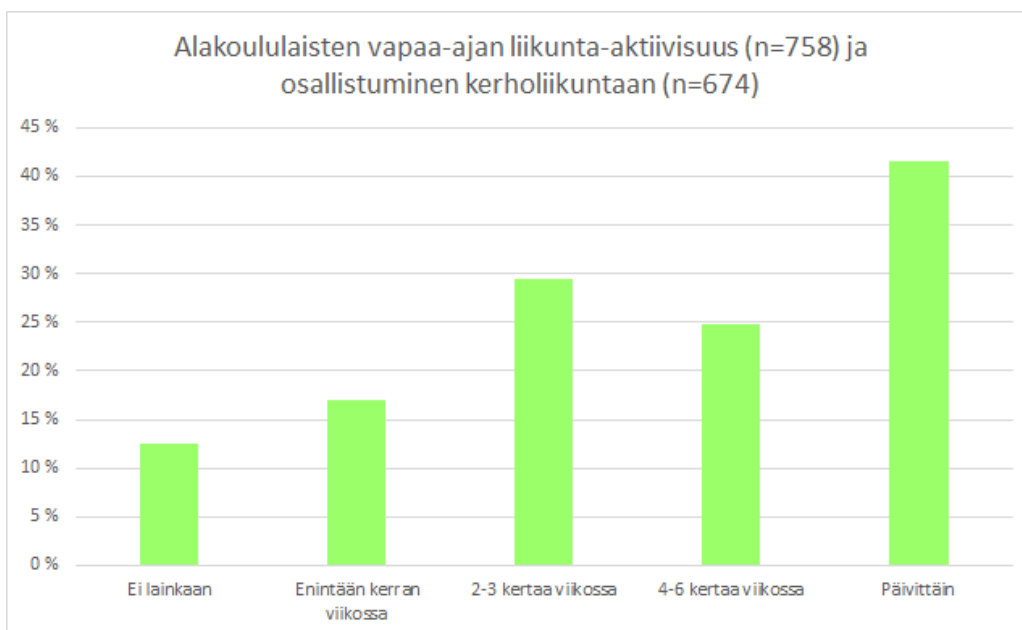
Kuvio 5. Alakoululaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys ohjattuun välituntiliikuntaan osallistumiseen. Vaakarivi kuvaa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden määrää, pystysarake ohjattuun välituntiliikuntaan osallistuvien osuutta

Myös yläkoululaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja ohjattuun välituntiliikuntaan osallistumisen välillä on havaittavissa sama yhteys. Osa yli kaksi kertaa viikossa vapaa-ajallaan liikkuvista osallistuu ohjattuun välituntiliikuntaan, kun taas enintään kerran viikossa tai ei lainkaan liikkuvat eivät tulosten perusteella osallistu lainkaan ohjattuun välituntiliikuntaan. (Kuvio 6.)



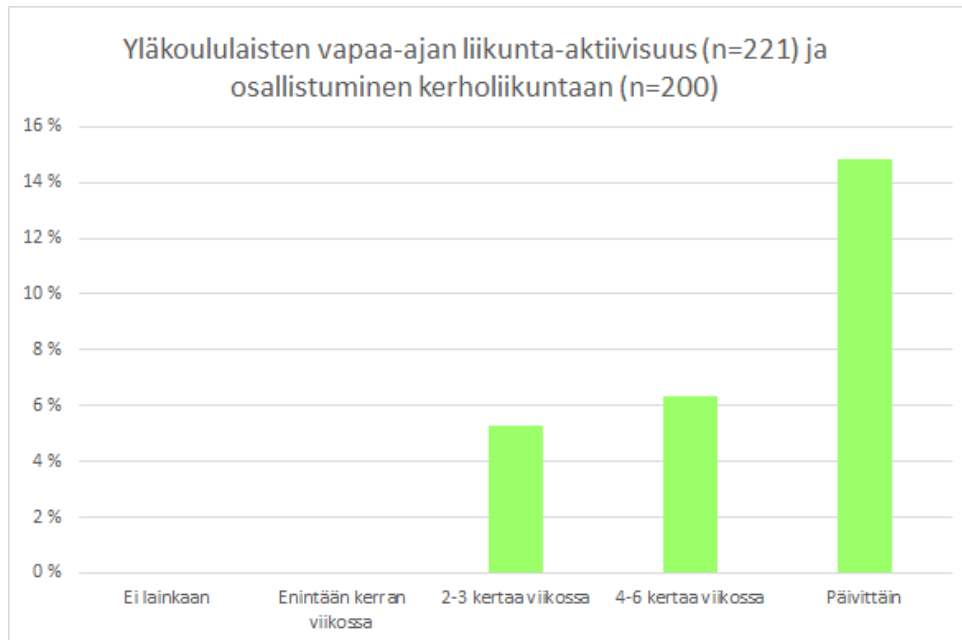
Kuvio 6. Yläkoululaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys ohjattuun välituntiliikuntaan osallistumiseen. Vaakarivi kuvaa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden määrää, pystysarake ohjattuun välituntiliikuntaan osallistuvien osuutta

Vapaa-ajalla aktiivisemmat lapset osallistuvat aktiivisemmin myös kerhotoimintaan, päivittäin liikkuvista alakoululaisista toimintaan osallistuu yli 40 prosenttia, kun taas ei lainkaan liikkuvista hieman yli 10 prosenttia on mukana kerhotoiminnassa. (Kuvio 7.)



Kuvio 7. Alakoululaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistumiseen. Vaakarivi kuvaa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden määrää, pystysarake liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistuvien osuutta

Myös yläkoululaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuudella on samansuuntainen vaikutus kerhotoimintaan kuin välituntiliikuntaan. Yli kaksi kertaa viikossa vapaa-ajallaan liikkuvista osa osallistuu myös liikunnalliseen kerhotoimintaan, kun taas tulosten mukaan kerran viikossa ja ei lainkaan liikkuvista kukaan ei osallistu liikunnalliseen kerhotoimintaan. (Kuvio 8.)

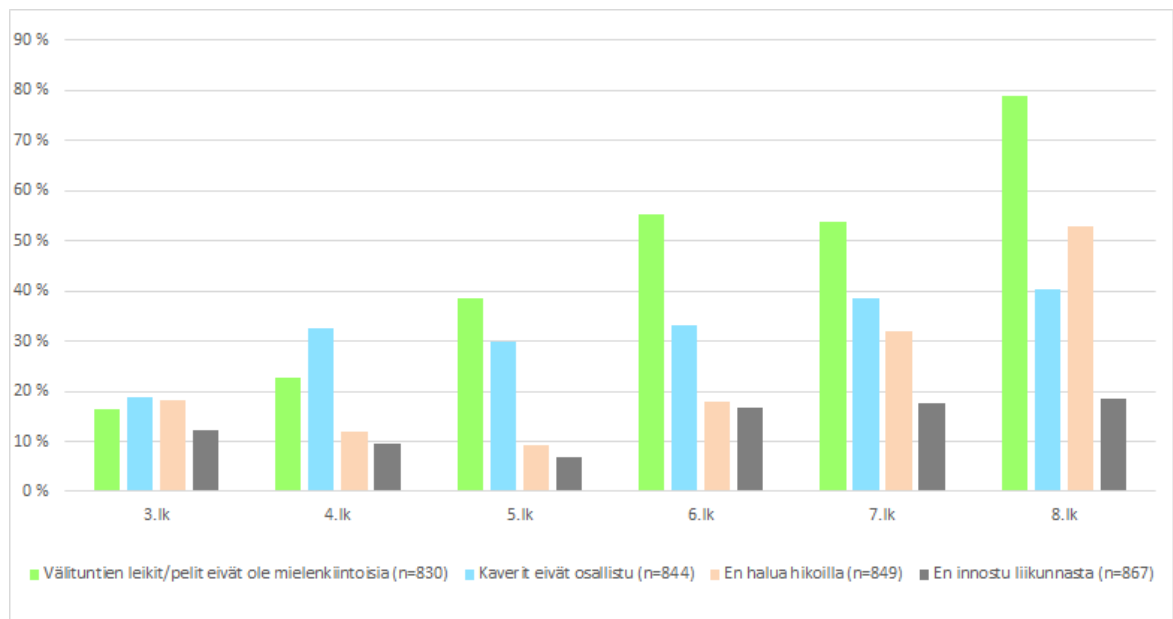


Kuvio 8. Yläkoululaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden yhteys liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistumiseen. Vaakarivi kuvaa vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden määrää, pystysarake liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistuvien osuutta

### 7.3 Motivaatiotekijöitä osallistumisen taustalla

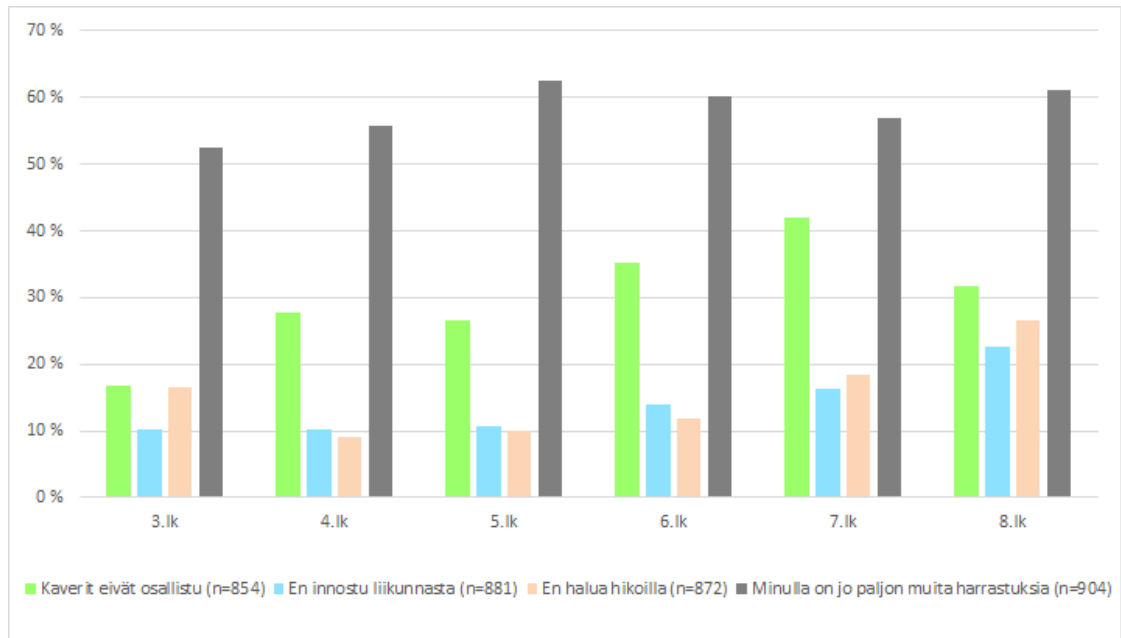
Tässä luvussa esitellään tuloksia oppilaiden ohjattuun välituntiliikuntaan ja liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistumisen taustalla vaikuttavista motivaatiotekijöistä. Koululaisilta kysyttiin, vaikuttavatko seuraavat asiat: kaverit eivät osallistu, en innostu liikunnasta, en halua hikoilla, välituntien leikit/pelit eivät ole mielenkiintoisia, siihen, jos he eivät osallistu välituntiliikuntaan. 3.-luokkalaisten keskuudessa esitetyistä esteistä koetaan osallistumattomuuden syyksi tasapuolisesti jokainen noin 10-20 prosentin kannatuksella. 4.-luokkalaisista yli 30 prosenttia ilmoittaa, että eivät osallistu kavereiden osallistumattomuuden takia. Mielenkiintoisuuden puute vaikuttaa yli 20 prosentilla ja innottomuus liikuntaa kohtaan sekä haluttomuus hikoilla vaikuttaa noin 10 prosentilla. 5.-luokkalaisilla mielenkiinnon puute vaikuttaa lähes 40 prosentilla ja kavereiden osallistumattomuus 30 prosentilla. Liikunnasta innostumattomuus ja haluttomuus hikoilla vaikuttaa alle 10 prosentilla. 6.-luokkalaisista noin 55 prosenttia kokee, ettei osallistu toimintaan sen mielenkiinnon puutteen vuoksi. Yli 30 prosentilla esteenä on kavereiden osallistumattomuus. Liikunnasta innostumattomuus ja haluttomuus hikoilla vaikuttaa alle 20 prosentilla oppilaista. 7.-luokkalaisilla toiminnan mielenkiintoisuuden puute vaikuttaa osallistumattomuuteen yli 50 prosentilla, kavereiden osallistumattomuus noin 40 prosentilla, haluttomuus hikoilla yli 30 prosentilla ja innottomuus liikuntaa kohtaan noin 20 prosentilla. 8.-luokkalaisilla toiminnan mielenkiintoisuuden puute vaikuttaa osallistumattomuuteen lähes 80 prosentilla, haluttomuus hikoilla yli 50 prosentilla, kavereiden osallistumattomuus noin 40 prosentilla ja innottomuus

liikuntaa kohtaan noin 20 prosentilla. Päätuloksina havaitaan, että kavereiden osallistumattomuus ja toiminnan mielenkiintoisuuden puute ovat pääsyytä osallistumattomuuteen. Osallistumisen esteet kasvavat luokka-asteiden myötä. (Kuvio 9.)



Kuvio 9. Oppilaat, jotka kokevat seuraavat tekijät esteeksi välituntiliikuntaan osallistumiselle: välituntien leikit/pelit eivät ole mielenkiintoisia, kaverit eivät osallistu, en halua hikoilla, en innostu liikunnasta

Oppilailta kysyttiin, vaikuttavatko seuraavat asiat siihen, jos he eivät osallistu ohjattuun kerhotoimintaan: kaverit eivät osallistu, en innostu liikunnasta, en halua hikoilla, minulla on jo paljon muita harrastuksia. Jokaisella luokka-asteella noin 50-60 prosenttia oppilaista kokee muut harrastukset osallistumattomuuden syyksi. Seuraavaksi yleisin osallistumattomuuteen vaikuttava tekijä on se, etteivät kaverit osallistu. 3.-luokkalaisista alle 20 prosenttia ilmoittaa, ettei osallistu ohjattuun kerhotoimintaan koska kaveritkaan eivät osallistu. Yläkoululaisilla kavereiden osallistumattomuus vaikuttaa noin 30-40 prosentilla. Alakoululaisista hieman yli 10 prosenttia ei osallistu kerhotoimintaan sen takia, ettei innostu liikunnasta. 8.-luokkalaisista samaa mieltä on yli 20 prosenttia. Alakoululaisista noin 10 prosenttia kokee osallistumisen esteenä haluttomuuden hikoilla. Yläkoululaisista noin 20-30 prosenttia ilmoittaa syyksi haluttomuuden hikoilla. Päätuloksina nähdään, että muut harrastukset ovat pääsyy liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistumattomuuteen. Lisäksi kavereiden osallistumattomuus on vaikuttava tekijä, ja heidän merkityksensä kasvaa luokka-asteiden myötä. (Kuvio 10.)



Kuvio 10. Oppilaat, jotka kokevat seuraavat tekijät esteeksi liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistumiselle: kaverit eivät osallistu, en innostu liikunnasta, en halua hikoilla, muiden harrastusten paljous

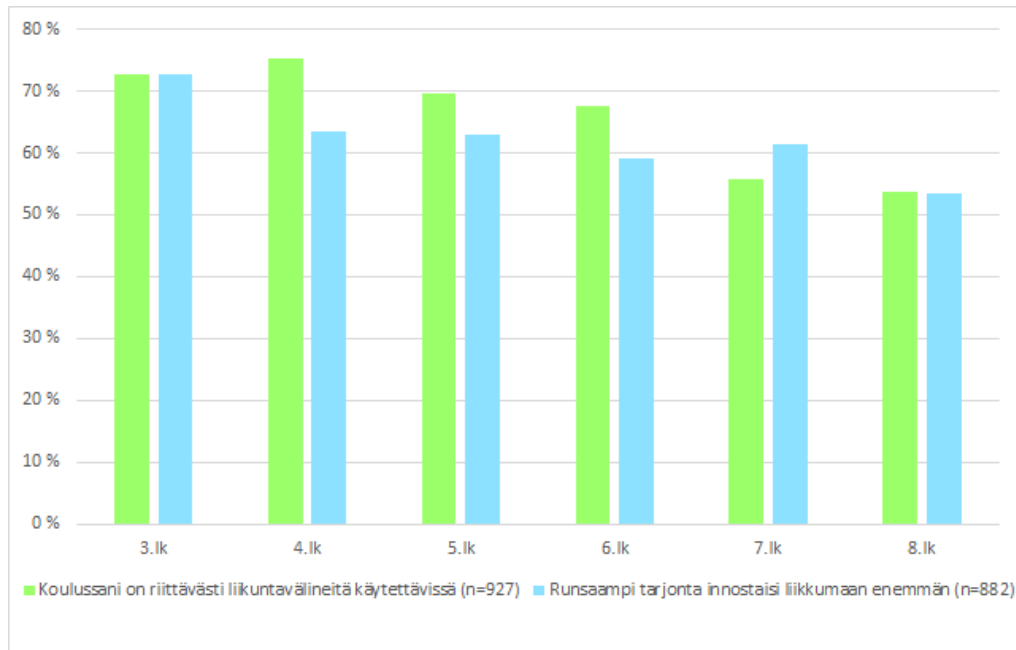
Tutkimuksessa kysyttiin lisäksi, saavatko seuraavat tekijät oppilaita innostumaan välitunti- liikuntaan ja kerhotoimintaan osallistumiseen: kaverit, opettajat, vanhemmat, koulun ulkopuoliset ohjaajat, innostus liikuntaa kohtaan, liikunnan positiiviset vaikutukset. Kaikilla luokka-asteilla innostus liikuntaa kohtaan, liikunnan positiiviset vaikutukset ja kaverit olivat vaikuttavimmat tekijät oppilaan innostukseen osallistua välitunti- ja kerhotoimintaan. Alakoululaisilla innostus ja liikunnan positiiviset vaikutukset olivat hieman kavereita suosittuimpia tekijöitä, kun taas yläkoululaisilla kaverit olivat kaikkein vaikuttavin tekijä. Innostus liikuntaa kohtaan ja liikunnan positiiviset vaikutukset innostavat yli 80 prosenttia alakoululaisista vastaajista. Kaverit innostavat keskimäärin 75 prosenttia yläkoululaisista. Opettajat, vanhemmat ja koulun ulkopuoliset ohjaajat innostavat noin 40-67 prosenttia kolmasluokkalaisista, kun kahdeksaluokkalaisten keskuudessa he innostavat vain noin 5-17 prosenttia oppilaista. (Taulukko 1.)



Taulukko 1. Oppilaat, joita seuraavat tekijät innostavat osallistumaan ohjattuun välituntiliikunta- ja liikunnalliseen kerhotoimintaan: kaverit, opettajat, vanhemmat, koulun ulkopuoliset ohjaajat, innostus liikuntaa kohtaan, liikunnan positiiviset vaikutukset

Innostaa osallistumaan ohjattuun välituntiliikunta-/kerhotoimintaan	3.lk	4.lk	5.lk	6.lk	7.lk	8.lk
Kaverit (n=906)	77 %	79 %	71 %	73 %	80 %	71 %
Opettajat (n=853)	51 %	35 %	30 %	32 %	22 %	9 %
Vanhemmat (n=858)	67 %	55 %	43 %	33 %	33 %	17 %
Koulun ulkopuoliset ohjaajat (n=803)	40 %	31 %	23 %	19 %	18 %	5 %
Innostus liikuntaa kohtaan (n=874)	86 %	84 %	78 %	81 %	77 %	67 %
Liikunnan positiiviset vaikutukset (n=870)	80 %	86 %	81 %	81 %	73 %	62 %

Kyselyssä selvitettiin oppilaiden tyytyväisyyttä koulun liikuntavälineisiin sekä välineiden runsauden vaikutusta liikuntaan. Alakoululaisista noin 70 prosenttia kokee, että heidän kouluissaan on riittävästi liikuntavälineitä käytettävissä. Yli 50 prosenttia 7.- ja 8.-luokkalaista kokee nykyiset liikuntavälineet riittäväksi. 50-70 prosenttia kaikkien luokka-asteiden vastaajista kokee, että välineiden runsaampi tarjonta innostaisi heitä liikkumaan enemmän. (Kuvio 11.)

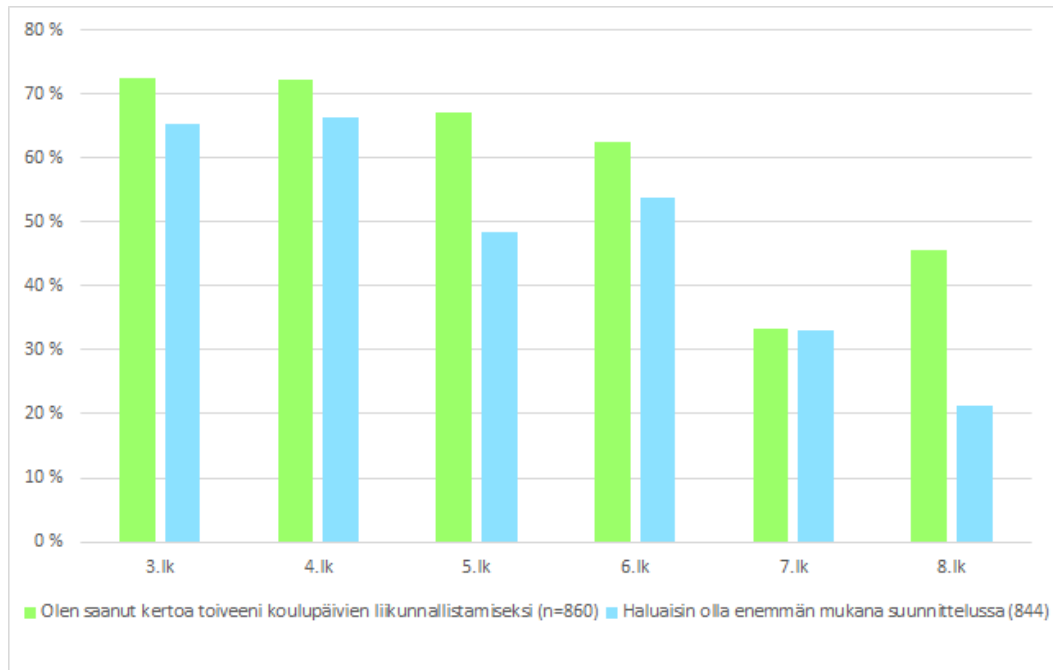


Kuvio 11. Oppilaat, jotka kokevat, että liikuntavälineitä on tarpeeksi käytettävissä ja oppilaat, joita välineiden runsaampi tarjonta innostaisi liikkumaan enemmän

#### 7.4 Osallisuus

Tässä luvussa tarkastellaan, osallistuvatko oppilaat Liikkuva koulu -toiminnan suunnitteluun ja haluaisivatko he olla enemmän osallisina suunnittelussa. Alakoululaisista noin 60-70 prosenttia kokee, että on saanut olla mukana koulupäivien toiminnallisuuden suunnittelussa. 7.-luokkalaisista yli 30 prosenttia ja 8.-luokkalaisista yli 40 prosenttia ilmoittaa osallistuneensa toiminnan suunnitteluun.

3.- ja 4.-luokkalaisista yli 60 prosenttia haluaisi vaikuttaa enemmän toiminnan suunnitteluun. 5.- ja 6.-luokkalaisista noin 50 prosenttia haluaisi osallistua enemmän. 7.-luokkalaisista hieman yli 30 prosenttia ja 8.-luokkalaisista hieman yli 20 prosenttia haluaisi osallistua toiminnan suunnitteluun aktiivisemmin. Päätuloksina nähdään, että alakoululaiset osallistuvat yläkoululaisia selvästi enemmän koulupäivien toiminnallisuuden suunnitteluun. Oppilaat haluaisivat olla enemmän osallisina toiminnan suunnittelussa ja varsinkin alakoululaisten keskuudessa halukkuutta on runsaasti. (Kuvio 12.)

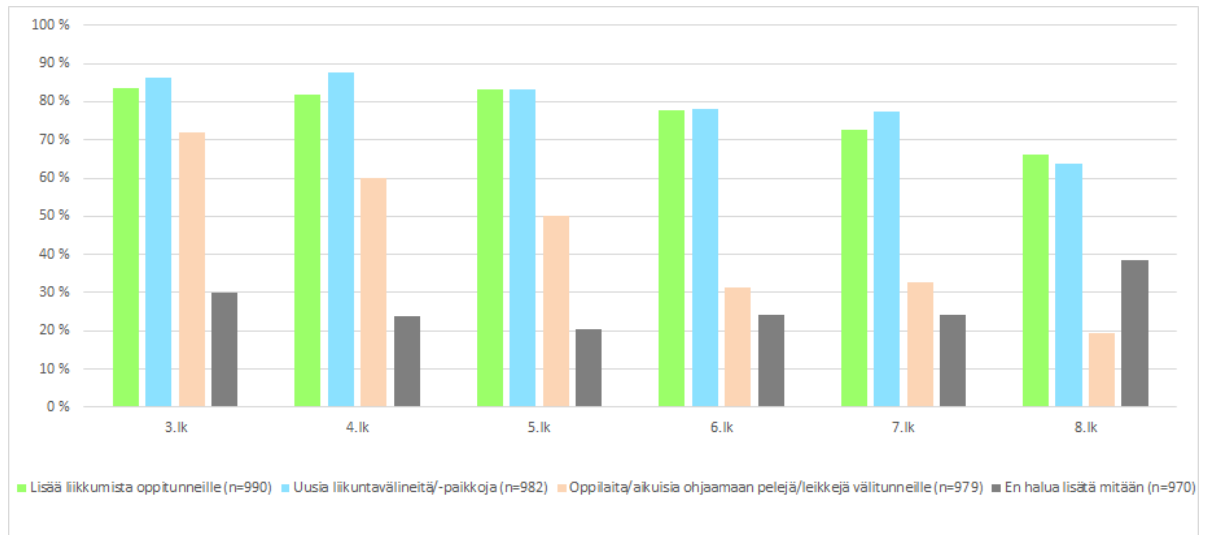


Kuvio 12. Oppilaat, jotka ovat saaneet kertoa toiveensa koulupäivien liikunnallistamiseksi ja oppilaat, jotka haluaisivat olla enemmän mukana suunnittelussa

## 7.5 Toiveita liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi

Tässä luvussa havainnollistetaan tekijöitä, joita oppilaat haluaisivat lisätä edistämään koulupäivien aktiivisuutta. Tutkimuksessa kysyttiin, haluaisivatko oppilaat lisätä seuraavia liikunta-aktiivisuutta mahdollisesti edistäviä asioita: oppituntien aikainen liikunta, uusia liikuntavälineitä/-paikkoja, oppilaita/aikuisia ohjaamaan välituntiliikuntaa. Vaihtoehtona oli myös "en halua lisätä mitään". Joka luokka-asteella uudet liikuntavälineet ja -paikat sekä oppituntien aikainen toiminnallisuus nousivat kärkitoivomuksiksi. 3.-5.-luokkalaisista näitä toivoi yli 80 prosenttia oppilaista, 6.-7.luokkalaisista yli 70 prosenttia ja 8.-luokkalaisista yli 60 prosenttia.

Lisää ohjattua välituntiliikuntaa oppilaiden tai aikuisten toimesta toivottiin eniten alakoulun 3.-5.-luokilla. 3.-luokkalaisista yli 70 prosenttia, 4.-luokkalaisista 60 prosenttia ja 5.-luokkalaisista 50 prosenttia kaipasi lisää ohjattua välituntitoimintaa. 6.-ja 7.-luokkalaisista hieman yli 30 prosenttia toivoi lisää ohjattua välituntiliikuntaa, 8.-luokalla luku oli hieman alle 20 prosenttia. Osa koululaisista vastasi, ettei halua lisätä mitään näistä liikunta-aktiivisuutta lisäävistä toiminnoista. 8.-luokkalaisista vajaa 40 prosenttia ei kokenut tarvetta lisätä mitään. 3.-7.-luokkalaisista 20-30 prosenttia vastasi, etteivät he haluaisi lisätä mitään. (Kuvio 13.)



Kuvio 13. Oppilaat, jotka haluaisivat lisätä seuraavia koulupäivän liikunta-aktiivisuutta edistäviä asioita: lisää liikumista oppitunneille, uusia liikuntavälineitä/-paikkoja, oppilaita/aikuisia ohjaamaan pelejä/leikkejä välitunneille, en halua lisätä mitään

## 8 Pohdinta

Liikkuvan koulun toimintakulttuuri näkyy Lahdessa suhteellisen hyvin alakoululaisten keskuudessa, yläkoulun suhteen tekemistä liikunnallisemman toimintakulttuurin enteenpäin saattamiseksi riittää runsaasti. Osallistuminen aktiviteetteihin, kuten ohjattuun välituntiliikuntaan ja liikunnalliseen kerhotoimintaan jakaa oppilaita rajusti, nuoremmista oppilaista keskimäärin joka toinen osallistuu toimintaan, kun yläkoulun puolella osallistuu peräti vain noin joka kymmenes. Vaikka osallistujamäärät ovat pieniä, oppilaiden suhtautuminen liikuntaa kohtaan on yleisesti katsottuna myönteistä. Kouluilla on siis suuri potentiaali innostaa ja liikuttaa yhä suurempaa osaa lapsista ja nuorista. Huomio tulee kiinnittää koulupäivien toiminnallisuuden rakentamiseen ja vakiinnuttamiseen, mielenkiintoiseen ja innostavaan tekemiseen, oppilaiden kokemien osallistumisen esteiden purkamiseen sekä oppilaiden motivoimiseen ja osallistamiseen.

Toiminnallisen kulttuurin suhteen lähes kaikkien kyselyyn vastanneiden oppilaiden oletettiin raportoivan, että koulussa järjestetään toiminnallisia oppitunteja, ohjattua välituntiliikuntaa sekä liikunnallista kerhotoimintaa - oletus ei kuitenkaan toteutunut. Olettamus perustui siihen, että kaikki Lahden peruskoulut ovat rekisteröityneet Liikkuviksi kouluiksi ja kyseiset toiminnallisuuden muodot ovat yleisesti käytetyt koulupäivää aktivoivat toimet. Kyselyn väittämässä ei asetettu toimintaa koskevaa rajoitetta, kuten "koulussamme järjestetään ohjattua välituntiliikuntaa x kertaa viikossa", vaan pysyttiin yleisellä tasolla "koulussa järjestetään ohjattua välituntiliikuntaa". Näin ollen harvemminkin toteutettu toiminta ilmeni vastauksissa.

Liikunnallisen kerhotoiminnan ja ohjatun välituntiliikunnan suhteen vastaukset olivat kuitenkin valtaosin positiivisia. Alakoululaisista yli 80 prosenttia ja yläkoululaisista yli 60 prosenttia ilmoitti, että koulussa järjestetään liikunnallista kerhotoimintaa ja vain hieman pienempi osa oppilaista kertoi ohjatun välituntiliikunnan lukeutuvan koulupäiviin. Liikunnallisen kerhotoiminnan ja ohjatun välituntiliikunnan järjestäminen ovat kattavia keinoja kasvattaa koulun aktiivista toimintakulttuuria, joten jokaisen koulun olisi tarkoituksenmukaista toteuttaa niitä. Toteuttamisen lisäksi toiminnan markkinoinnin tulee olla säännöllistä ja näkyvää, jotta kaikki oppilaat saadaan heräteltyä tietoisiksi toiminnasta, eikä osallistuminen jäisi ainakaan epähuomiosta kiinni.

Toiminnalliset oppitunnit olivat yllätykseksi esitetyistä kolmesta vähiten toteutettu aktiivisen koulupäivän toiminto niin ala- kuin yläkouluilla. Alakoululaisista noin 70 prosenttia koki, että oppitunneilla käytetään toiminnallisia menetelmiä, kun taas yläkoululaisilla tulos oli hälyttävän pieni, vain noin 20 prosenttia 7.-8.-luokkalaisista oli samaa mieltä. Tulokseen ei voi olettaa vaikuttavan sen, että kysymys olisi ollut vaikeasti ymmärrettävissä, sillä toiminnalliset menetelmät oli selitetty esimerkkien avulla auki. Väittäminen oli esitetty seuraavanlaisesti: "Liikumme oppituntien aikana (esim. tehtävien parissa liikutaan luokkahuoneessa/luonnossa, työskennellään seisten/jumppapallolla, taukojumpataan)". Olettamus oppituntien toiminnallisuuden yleisyydestä perustui Liikkuvan koulun yhden päätoimintaperiaatteen, eli istumisen tauottamisen lisäksi siihen, että sen olettaisi olevan helposti järjestettävissä ja se tavoittaa koko luokan. Oppituntien toiminnallistaminen ei vaadi ylimääräistä tilaa tai vie opetuksesta välttämättä juurikaan aikaa.

Yläkoululaisten tulos mukailee Lahden Liikkuva koulu -koordinaattorin syksyllä 2017 muodostaman raportin tulosta, jossa kuvataan toiminnallisuuden suunnittelun olevan alakoulua haastavampaa yläkoulussa, muun muassa irrallisten eri aineenopettajien tuntien vuoksi (Himanen 9.1.2018). Positiivisena asiana voidaan todeta, että jo pienellä panostuksella, kuten muutaman minuutin taukojumpalla katkaisemassa oppituntin istumista, voidaan kyseiset vastausprosentit nostaa sataan. Tavoitteen saavuttamiseksi kaivataan muun muassa opettajien sitoutumista, kouluyhteisön kokonaisvaltaista tukea aktiivisempien koulupäivien muodostamiseen ja toiminnallisten menetelmien vakiintumista käytäntöön.

Tarkasteltaessa ohjattuun välituntiliikuntaan osallistumisen yleisyyttä, havaitaan, että alakoululaisista vastaajista hieman yli puolet ja yläkoululaisista noin viidesosa osallistuu toimintaan. Vaikka ohjattuun välituntiliikuntaan osallistuminen on jokseenkin vähäistä kaikilla luokka-asteilla, on positiivista, että suurempi osa liikkuu kuitenkin omatoimisesti. Yleensä

vähintään lievästi hengästyen välitunneilla liikkuu noin 80 prosenttia alakoululaisista ja noin 20 prosenttia yläkoululaisista. Osallistumattomuutta ohjattuun välituntitoimintaan ja liikkumista muilla tavoin voi selittää esimerkiksi mielenkiinto harrastaa muita pelejä välituntisin, mikä ei ole lainkaan negatiivinen asia lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta. Huomion kohteena tulisivat olla he, jotka eivät osallistu ohjattuun toimintaan, eivätkä myöskään itse aktivoitu välituntisin. Yksi keino aktivoida vähän liikkuvia on esimerkiksi välituntiaktivaattorit, joiden tehtävänä olisi yrittää innostaa passiivisempia oppilaita mukaan leikkeihin ja peleihin.

Tutkimuksessa selvitettiin lisäksi, osallistuuko ohjattuun välituntitoimintaan vapaa-ajallaan-kin fyysisesti aktiiviset lapset, inaktiiviset lapset vai onko osallistuminen tasapuolista liikuntataustasta riippumatta. Yleisesti toimintaan ohjautuu pääasiassa muutenkin fyysisesti aktiiviset lapset, ja huomion kohteena tulisi olla se, kuinka vähän liikkuvat lapset saadaan innostumaan toiminnasta, sillä heille koulupäivän toiminnallisuus muodostaa merkittävän osan päivän fyysisestä aktiivisuudesta (Aira & Kämppe 2017, 3). Tutkimus vahvisti aiempaa tietoa, sillä vapaa-ajallaan päivittäin liikkuvista lähes 60 prosenttia ilmoitti osallistuvansa ohjattuun välituntiliikuntaan, kun taas vapaa-ajallaan ei lainkaan liikkuvista oppilaisista hieman yli 20 prosenttia osallistuu ohjattuun välituntiliikuntaan. Toinen keino vähän liikkuvien lasten aktivoimiseksi on esimerkiksi heille kohdennetut välituntikerhot, joissa kynnyks osallistumiseen olisi matalampi.

Kartoitettaessa ohjattuun välituntiliikuntaan osallistumisen esteitä, yleisimmiksi syiksi nousivat kavereiden osallistumattomuus sekä toiminnan mielenkiintoisuuden puute. Nämä esteet kasvoivat sitä mukaa, mitä ylemmällä luokka-asteella vastaajat olivat. Kolmasluokkalaisista vastaajista liki 20 prosenttia ei osallistunut sen takia, että kaveritkaan eivät osallistunut tai toimintaa ei koeta mielenkiintoiseksi. Kuudennella luokalla kavereiden osallistumattomuus vaikuttaa jo 30 prosentilla ja mielenkiinnon puute yli puolella vastaajista. Kahdeksaluokkalaisista 40 prosenttia koki osallistumattomuuden syyksi kavereiden osallistumattomuuden ja 80 prosentilla asiaan vaikutti mielenkiinnon puute. Lisäksi liki puolet yläkoululaisista ilmoitti, että haluttomuus hikoilla estää osallistumisen.

On positiivista, että alle 20 prosenttia kaikkien ikäluokkien vastaajista koki esteeksi osallistumiselle sen, ettei liikunta innosta heitä. Tämän tiedon valossa kouluilla on mahdollisuus liikuttaa paljon suurempaa osaa oppilaisista, kunhan toimintaa kohdennetaan eri tarpeisiin sopivaksi sekä pyritään innostamaan toimintaan mukaan mahdollisimman moni, jotta yhä useammat saadaan myös kavereiden innostamana osallistumaan. Eri tarpeisiin sopivalla toiminnalla tarkoitetaan esimerkiksi muutamaa erilaista ohjattua välituntitoimintaa, ohjatun toiminnan sisällön monipuolista vaihtelevuutta, virikkeellisiä välineitä ja

toimintaympäristöjä sekä henkilökunnan oivaltavaa ja kehittävää otetta. Kokonaisia kaveriporukoita, luokkia tai muita ryhmiä voidaan innostaa osallistumaan esimerkiksi erilaisten ryhmähaasteiden tai kisailujen myötä. Pari- ja ryhmätoiminta voivat lisäksi edesauttaa kaverisuhteiden luomisessa. Koulun yhteisöllisen ilmapiirin rakentaminen ja tukeminen ovat omiaan lisäämään osallistumista, sillä turvallisessa, tutussa ja hyväksytyssä ilmapiirissä oppilaat osallistuvat rohkeammin ja ahkerammin toimintaan (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 134). Ratkaisuina haluttomuuteen hikoilla voi olla mahdollisuus kevyeen aktiivisuuteen, niin että hikoilua koulupäivän aikana karttavat oppilaat saavat liikettä kuitenkin hikoilematta. Pienikin aktiivisuus tai edes välituntien ulkona vietto ovat parempia ratkaisuja terveyden ja vireyden kannalta, kuin välituntien viettäminen sisällä paikallaan esimerkiksi älylaitteisiin uppoutuen.

Lasten ja nuorten ajatusmaailmaan tulisi istuttaa mahdollisimman hyvin fyysisen aktiivisuuden tärkeys heidän oman hyvinvointinsa, koulussa jaksamisen ja menestymisen sekä tulevaisuuden terveyden kannalta. Tällä hetkellä nuoret kyllä arvostavat terveyttä, mutta arvot eivät näy riittävästi käytännön tekemisessä (Koski 2014, 30; Laine ym. 2016, 58-61). Kun nuorten arvot saadaan siirrettyä näkymään jokapäiväiseen toimintaan, he todennäköisesti arvostaisivat enemmän esimerkiksi välituntien tarjoamaa mahdollisuutta liikkua opiskelun lomassa ja myös tarttuisivat näihin mahdollisuuksiin.

Liikunnallisen kerhotoiminnan järjestämisen todettiin olevan yleisempää, kuin esimerkiksi ohjatun välituntiliikunnan järjestämisen, mutta osallistuminen liikunnallisiin kerhoihin on hyvin vähäistä. Kolmasluokkalaisista yli puolet osallistuu liikunnalliseen kerhotoimintaan, mutta yläkoululaisista osallistuu enää noin viidestä kymmeneen prosenttia. Annetuista vastausvaihtoehdoista suurimmaksi osallistumisen esteeksi nousi kaikilla luokka-asteilla muiden harrastusten paljous, mikä ei välttämättä ole negatiivinen asia, sillä tällöin mahdollisesti muut harrastukset aktivoivat lapsia. Kavereilla on suuri vaikutus myös kerhotoimintaan osallistumiseen. 3.-luokkalaisista liki viidesosa ilmoittaa, että kavereiden osallistumattomuus vaikuttaa negatiivisesti omaan osallistumiseen ja esteen yleisyys kasvaa luokka-asteiden myötä. Yläkoululaisista jo hieman yli kolmasosalla kavereiden osallistumattomuus on omankin osallistumattomuuden taustalla. Liikunnan innostamattomuus ja haluttomuus hikoiluun nousivat esiin samansuuntaisina tuloksina kuin ohjatun välituntiliikunnan yhteydessä, joten samoja kehitystoimenpiteitä voidaan hyödyntää osaksi myös kerhotoimintaan innostamisessa. Liikuntakerhojen monipuolistamisen lisäksi ajankohtia vaihtelemalla, esimerkiksi sijoittamalla niitä iltapäivien lisäksi aamupäiviin tai koulupäivien keskelle, voidaan osaksi vaikuttaa esteeseen, jossa muut harrastukset ovat osallistumisen tiellä.

Tulosten luotettavuuden lisäämiseksi ja lisäinformaation saamiseksi oppilailta kysyttiin koettujen esteiden lisäksi vielä yleisesti, innostavatko väittämissä esitetyt asiat heitä osallistumaan ohjattuun välituntiliikuntaan ja/tai liikunnalliseen kerhotoimintaan. Kaikilla luokka-asteilla innostus liikuntaa kohtaan, liikunnan positiiviset vaikutukset ja kavereiden osallistuminen vaikuttavat voimakkaimmin innostukseen osallistua ohjattuun välituntiliikuntaan ja liikuntakerhoihin. Kavereiden merkitys kasvaa luokka-asteiden myötä. Tulokset ovat linjassa käänteisesti kysytyihin koettuihin esteisiin sekä aiempiin tutkimustuloksiin. Myöskin opettajien, vanhempien ja koulun ulkopuolisten ohjaajien toimilla koetaan olevan vaikutusta toiminnasta innostumiseen, joskin heidän merkittävyytensä toimintaan innostamisessa laskee tasaisesti luokka-asteiden myötä. Kolmasluokkalaisista 67 prosenttia ilmoittaa, että vanhemmat innostavat heitä osallistumaan toimintaan, opettajat innostavat noin puolta ja koulun ulkopuoliset ohjaajat innostavat noin 40 prosenttia. Tämä tulos ilmiäntää roolimallien ja läsnä olevien aikuisten merkitystä lapsen rakentaessa suhtautumista fyysiseen aktiivisuuteen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Esimerkiksi kouluissa opettajien kannustava suhtautuminen liikuntaan mahdollistaa liikuntakipinän tarttumisen oppilaisiin.

Tutkimuksen mukaan koulun liikuntavälineiden riittävyyteen ollaan suhteellisen tyytyväisiä. Suurempi osa kuin kaksi kolmasosaa alakoululaisista kokee, että heidän koulussaan on riittävä määrä liikuntavälineitä saatavilla. Yläkoululaisista hieman yli puolet on samaa mieltä. Kuitenkin jokaisen luokka-asteen kohdalla 50-70 prosenttia vastaajista ilmoitti, että liikuntavälineiden suurempi tarjonta innostaisi liikkumaan enemmän. Välineiden mielin määrin hankkiminen ei ole taloudellisesti mahdollista, mutta on tärkeää huolehtia välineiden kunnossapidosta sekä päivittää niitä kohtuullisessa ajassa. Lisäksi yhteisten välinevarastojen lisäksi luokkakohtaisissa välineissä on puolensa, sillä silloin taataan mahdollisesti välineiden käytön tasaisempi jakautuminen. Välineiden hankinnassa on hyvä kuulla oppilaiden mielipiteitä innostavista varusteista. Lisäksi on huomioitava kohderyhmä sekä muuttuva yhteiskunta. Hyvänä esimerkkinä voidaan käyttää Lapuan yläkoulua, jonka pihaan asennettiin spinning-pyöriä, joita polkemalla voidaan ladata kännykän akkua (Rintama 2017). Koska älypuhelimet vilahtelevat oppilaiden käsissä tiuhaan tahtiin, on kyseisten pyörien polkeminen ollut luultavasti suosiossa. Myös erilaiset hyväntekeväisyyspaukukset ja -keräykset voisivat olla yksi tapa liikuntavälineiden hankintaan. Järjestäjänä voisi esimerkiksi olla kaupunki, jokin liikuntapalvelu, koulu tai muu taho. Yritykset tai yksittäiset ihmiset saisivat lahjoittaa käytettyjä tai uusia välineitä, ja ne jaettaisiin koulujen kesken. Vähäisetkin varustehankinnat saattavat innostaa oppilaita pelailemaan ja leikkimään yhä enemmän.

Oppilaiden osallistaminen on yksi tärkeimmistä Liikkuvan koulun ohjenuorista ja oppilaiden ottamista mukaan suunnitteluun ja tekemiseen on pyritty lisäämään Liikkuva koulu -



hankkeen myötä (Aira & Kämppi 2017, 20). Osallistamisella pyritään tukemaan lasten ja nuorten kehitystä sekä tiedollista ja taidollista kehitystä (Liukkonen & Jaakkola 2017a, 142). Lisäksi autonomian kokemuksia pyritään kasvattamaan, ja autonomian tuntemukset ovatkin avaintekijä esimerkiksi liikunnalliseen toimintaan osallistumiseen ja toiminnan kokemiseen mielekkäänä (Liu ym. 2016, 117; Liukkonen & Jaakkola 2017a, 133). Alakouluissa on onnistuttu osallistamaan oppilaita suhteellisen hyvin, sillä vastaajista yli kaksi kolmasosaa kokee, että he ovat saaneet osallistua koulupäivien toiminnallisuuden suunnitteluun. Yläkoululaisista enää reilu kolmasosa on saanut olla mukana toiminnan suunnittelussa. Selittävä tekijä ala- ja yläkoulun välillä voi olla se, että alakoululaiset ovat tiivisti tekemisissä luokanopettajan kanssa ja heidän osallistamisensa voidaan nähdä olevan helpompaa kuin yläkoululaisilla, joilla opettajakirjo on laaja ja aikaa tietyn opettajan kanssa rajatunmin.

Osallisuuden mahdollisuuden tulisi olla tasavertaista jokaiselle, mutta tutkimuksen perusteella ei voida sanoa, johtuuko osallistumattomuus siitä, että siihen ei ole tarjottu lainkaan mahdollisuuksia vai siitä, että oppilaat eivät ole halunneet olla mukana suunnittelussa tai toteutuksessa - tämä vaatisi lisätutkimuksia. Siitä huolimatta voidaan kuitenkin todeta, että osallistamisen mahdollisuuksia tulee lisätä. Tutkimuksen mukaan alakoululaisista yli puolet haluaisivat ottaa enemmän osaa koulupäivien toiminnallisuuden suunnitteluun ja toteutukseen. Yläkoululaisista neljäsosa haluaisi vaikuttaa enemmän.

Osallistamista voidaan lisätä pienillä asioilla, kuten esimerkiksi lisäämällä koulun seinälle Liikkuva koulu -ilmoitustaulutilaa, kartonkeja tai palautelaatikoita, joihin oppilaat voivat vapaasti käydä lisäämässä ideoitaan. Kouluilla voisi olla pienimuotoinen niin sanottu ”Liikkuva koulu -tila”, jossa esimerkiksi edellä mainittuja materiaaleja voisi olla. Oppilailla voisi myös olla vuorolistat, jonka mukaan esimerkiksi parit tai pienryhmät saavat suunnitella ja ohjata taukojumpan tai toiminnallisen koulutehtävän muulle luokalle. Lisäksi eräänlaiset Liikkuva koulu -oppilastyöryhmät voisivat olla mielenkiintoinen ja antoisa ratkaisu oppilaiden osallistamisen lisäämiseksi. Työryhmä voisi koostua vapaaehtoisista oppilaista, joiden tehtävänä olisi suunnitella ja toteuttaa Liikkuvan koulun toimintaperiaatteiden mukaista toimintaa, kuten tietoisuuksia, taukojumppia, turnauksia ja koulun tilojen muokkaamista virikkeellisemmäksi. Toiminta sisältyisi opiskeluun, eli esimerkiksi vapaavalintaiseen kurssiin ja todistukseen tulisi merkintä toiminnasta. Toiminta sopisi erityisesti yläkouluihin, mutta pienemässä ja tuetummassa muodossa oiva idea myös alakoululaisten keskuudessa. Oppilaslähtöinen toiminta olisi varmastikin kannustava ja motivoiva tapa lisätä koulun liikunnallista toimintakulttuuria ja oppilaiden mielenkiintoa asiaa kohtaan.

Kyselyn loppupuolella selvitettiin oppilaiden toivomuksia koulupäivien liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi. Annetuista vaihtoehdoista kärkipaikoille nousivat uudet liikuntavälineet ja oppituntien aikainen toiminnallisuus. Kaikilla luokka-asteilla 60-80 prosenttia vastaajista toivoi niitä lisää. Nuorimmat oppilaat kaipasivat ylivoimaisesti vanhempia oppilaita enemmän lisää ohjattua välituntiliikuntaa (3.lk = yli 70%, 8.lk = alle 20%). Tätä voi selittää vanhempien oppilaiden runsaampi itseohjautuvuus pelailuun sekä haluttomuus ylipäättään liikua välituntisin. Nuoremmat oppilaat ovat innokkaampia liikkujia ja pitävät selkeästi enemmän yhteisesti ohjatusta toiminnasta. Nuoremmat oppilaat raportoivat vanhempia oppilaita enemmän myös siitä, että opettajat ja välituntitoiminnan ohjaajat innostavat heitä liikkumaan. Vastausvaihtoehtoa "en halua lisätä mitään" kannatti eniten vanhimmat oppilaat, heistä liki 40 prosenttia oli tyytyväisiä nykytilanteeseen. Alakoululaisista 20-30 prosenttia oli tyytyväisiä nykytilanteeseen.

Tulos ilmentää sitä, että varsinkin oppituntien toiminnallistamiselle on vahvasti kysyntää. Siihen on helppo kiinnittää huomiota verrattuna esimerkiksi liikuntavälineisiin, joita säätelee hallitsemmin muun muassa rahoituspuoli. Myöskin Suomen Nuorisovaltuustojen Liitto (2016) on kirjannut, että nuoret suhtautuvat myönteisesti koulupäivän aktivointia kohtaan. Toivottuja asioita ovat juurikin liikkeen lisääminen ja istumisen vähentäminen. Nuoret näkevät, että näillä keinoilla koulupäivien viihtyvyyttä voidaan lisätä. (Suomen Nuorisovaltuustojen Liitto ry. 2016, 6-9.)

Lähteiden mukaan opettajien ajankäytön haasteet ja motivaation puute ovat eräitä jarruttavia tekijöitä liikunnallisemman toimintakulttuurin luomisessa (Himanan 9.1.2018). Yhtenä kehitystoimenpiteenä vastaamaan ajankäytön haasteeseen voisi olla esimerkiksi koululiikunnanohjaajan palkkaaminen. Koululiikunnanohjaajan tehtävänä on muun muassa suunnitella ja kehittää koulupäivistä sekä koulun tiloista toiminnallisempia ja toimia aktiivisena esimerkkinä sekä ohjata liikuntaa niin oppilaille kuin henkilökunnallekin. Liikunnanohjaajan toiminta on koettu hyödylliseksi esimerkiksi Heinolassa Niemelän yhteiskoulussa, jossa liikunta-aktivaattori toimi lukuvuoden ajan. Opettajien kokemusten mukaan toiminta vaikutti myönteisesti oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen, oppilaiden yhteisöllisyyteen, jaksamiseen ja koulutyön laatuun. (Vuorimaa & Impola 2011, 29.) Esimerkiksi Etelä-Karjalassa on palkattuna tällä hetkellä toistakymmentä koululiikunnanohjaajaa tai vastaavaa työnkuvaa toteuttavaa henkilöä (Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry. 2018).

Lisäksi esimerkiksi Helsingin kaupungin Liikkuvan koulun liikunnanohjaaja on vuonna 2017 järjestänyt Personal Trainer -ohjelmaa kahdessa koulussa, ja palaute toiminnasta ja sen vaikuttavuudesta on ollut myönteistä (Helsingin kaupungin liikuntapalvelut, 2017). Varsinkin yläkoulujen puolella PT-toiminnalla voisi olla merkittävä vaikutus oppilaiden

liikunnasta innostumiseen ja fyysisen passiivisuuden vähentymiseen. Lahdessa hyödynnetään muun muassa urheiluopistojen sekä Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opiskelijoita koulupäivien liikunnallistamisessa ja Liikkuvan koulun kehittämisessä erilaisten projektien puitteissa, mutta toimintaa voisi laajentaa entisestään. Lisäksi esimerkiksi liikuntaaktivaattorikokeiluiden markkinointi työharjoittelupaikoiksi toisi lisäkäsiiä kouluille.

Liikkuva koulu -toiminnan näkyvyys on yksi avain opettajien sitouttamiseen ja sitä kautta toiminnallisempien koulupäivien kehittämiseen. Erilaiset Liikkuva koulu -tapaamiset, -seminaarit ja -koulutukset voitaisiin ulottaa koskemaan yhä laajempaa osaa henkilökunnasta ja miksi ei jollain tapaa oppilaitakin. Usein Liikkuvan koulun sosiaalisen median kanavista voi lukea esimerkkejä uusista toiminnallisista menetelmistä tai ideoista, mitä joissakin kouluissa on otettu käyttöön. Näistä voisivat esimerkiksi koulujen Liikkuva koulu -yhteyshenkilöt jakaa ideoita myös omalle koululle. Lisäksi koulujen Liikkuva koulu -yhteyshenkilöiden yhteisissä palaverissa omien toimivien tai vasta ajatuksen tasollakin olevien ideoiden jakaminen on tärkeää ja ideoiden jakamisen lisäksi esimerkiksi toiminnan ideointi pienryhmissä voisi synnyttää uusia mielenkiintoisia ajatuksia. Opettajien oma toiminta vaikuttaa hyvin paljon koulupäivän toiminnallisuuteen ja oppilaiden osallistamiseen. Jotta koulupäiviä saadaan toiminnallistettua mahdollisimman hyvin, opettajat tarvitsevat ilmapiirin, jossa kokevat saavansa myös koulu yhteisöltä ja kaupungilta vahvan tuen ja motivaation toiminnalle. Vaikka juurtuneet toimintatavat vaikuttavat taustalla, uudet toiminnalliset menetelmät ovat vahvistamassa otettaan. Kunhan aktiivisemmat koulupäivät ja liikunnallinen kulttuuri saadaan luontevaksi osaksi kaikkien koulujen arkea, myös oppilaat kasvavat vähitellen liikunnallisempaan elämäntapaan.

Tutkimuksen tarkoituksena oli siis selvittää, miten Liikkuva koulu -hanke toteutuu Lahdessa, missä määrin oppilaat osallistuvat toimintaan ja mitä syitä mahdollisen osallistumattomuuden taustalla on, jotta toimintaa voidaan lähteä kehittämään keskeisimmät asiat edellä. Tulokset viittaavat siihen, että valtaosa alakouluista on integroinut koulupäiviin toiminnallisuutta edistäviä toimintoja, mutta vielä on matkaa siihen, että kaikissa kouluissa näkyisi liikunnallinen toimintakulttuuri. Varsinkin yläkouluissa tarvitaan ratkaisuja toiminnallisuuden lisäämiseksi. Yläkoululaisia tulisi saada aktivoitua, sillä tällä hetkellä heidän koulupäivän aikainen fyysinen aktiivisuutensa on perinteisesti murrosiässä tapahtuvan vapaa-ajan liikuntaaktiivisuuden vähentymisen ohella vähäistä. Oppilaiden eniten toivomia menetelmiä koulupäivän aktivoimiseksi ovat oppituntien toiminnallisuus sekä liikuntavälineiden lisääminen. Lisäksi oppilaat ovat innokkaita osallistumaan toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen enemmän, joten siihenkin on syytä kiinnittää jatkossa enemmän huomiota. Lisäksi tulee pohtia, miten yhä useammat oppilaat saadaan innostumaan liikunnallisen toimintakulttuurin suunnittelusta. Huomio tulee lisäksi kiinnittää ja ratkaisuja kehittää

Liikkuva koulu -aktiviteettien, kuten ohjatun välitunti liikunnan ja liikunnallisen kerhotoiminnan osallistumisprosentin laskuun luokka-asteiden myötä. Lisäksi vapaa-ajallaan fyysisesti passiivisten oppilaiden ohjautumista toimintaan tulee tukea entistä vahvemmin. Tulokset avartavat motivaatiotekijöitä osallistumisen taustalla, ja niitä voidaan hyödyntää toiminnan kehittämisessä. Kehittämistyössä tulee kiinnittää huomiota muun muassa toiminnan monipuolisuuteen ja virikkeellisyyteen sekä yhteisöllisyyden kehittämiseen. On huomioitava kavereiden merkitys sekä varsinkin nuoremmilla oppilailla aikuisten vaikutusmahdollisuudet liikuntamotivaation syntymisen tukemisessa. Tutkimustuloksista johdetut ja pohdinnassa esiin nostetut kehityskohdat ja -ideat Lahden Liikkuvan koulun jatkotoimintaan on koottu alla olevaan kuvaan (Kuva 5).

## Kehityskohdat & -ideat

### Koulupäivän toiminnallisuus

- Koulun ja kaupungin tuki
- Opettajien ja rehtorien sitoutuminen, roolimallit
- Liikkuva koulu -toiminnan näkyvyys
- Toiminnallisuuden lisääminen erityisesti oppitunneille
- Koululiikunnanohjaajat
- Personal trainerit
- Erityishuomio yläkoulujen toimintaan
- Liikuntavälineiden tasapuolisuus & oppilaiden mielipiteiden huomiointi

### Oppilaiden osallistuminen

- Oppilaiden tietoisuuden lisääminen
- Toiminnan monipuolistaminen
- Markkinoinnin tehostaminen
- Passiivisten lasten aktivointi, välituntiaktivaattorit
- Kevyitä liikkumisen vaihtoehtoja hikoilua karttaville
- Matalan kynnyksen toiminta
- Ryhmätoiminnan tukeminen
- Kaveriporukoiden innostaminen
- Kerhojen ajankohtien vaihtelu

### Oppilaiden osallisuus

- Liikkuva koulu -oppilastyöryhmät
- Parit/pienryhmät suunnittelemassa & toteuttamassa mm. taukoliikuntaa
- Liikkuva koulu -"ideatila" kouluihin

Kuva 5. Kehityskohdat ja -ideat Lahden Liikkuvan koulun jatkotoimintaan

Jotta toiminnan kehittäminen kohdentuu sitä eniten tarvitseviin aihealueisiin, olisi aika ajoin tarkoituksenmukaista toteuttaa vastaavanlaisia tutkimuksia. Oppilaille kohdistettu

tutkimus antaa arvokasta tietoa siitä, miten oppilaat näkevät koulupäiviensä toiminnallisuuden, kuinka suuri osa aktiiviseen toimintaan osallistuu, ketä osallistujat ovat, mitä asioita osallistumisen tai osallistumattomuuden taustalta löytyy ja mitä toiveita oppilaille kenties koulupäivien toiminnallistamiseksi jatkossa olisi. Vastausten saaminen näihin kysymyksiin ja kehitystoimenpiteiden toteuttaminen luovat edellytykset yhä useamman lapsen ja nuoren aktivoimiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan ohjaamiseen. Tutkimus olisi helpposti toistettavissa myös muissa kaupungeissa Lahden lisäksi. Vastaavanlaista tutkimustietoa on saatavilla ja sitä toteutetaan valtakunnallisella tasolla, mutta kaupunkikohtainen tutkimus tuo kohdennetumpaa tietoa oman kaupungin tai kunnan tilanteesta. Kohdistetummat tulokset saattavat myös motivoida toiminnan kehittämistä enemmän kuin yleisempi valtakunnallinen tieto. Tutkimusta koskevia kehitysideoita ovat esimerkiksi kohdennetun tutkimuksen toteuttaminen erikseen ala- ja yläkoululaisille, vastaajien tehokkaampi motivointi ja haastattelujen toteutus kyselytutkimuksen tueksi.

Pohdittaessa ja arvioitaessa opinnäytetyön tutkimustulosten luotettavuutta on huomioitava tietyt asiat. Aineisto on kerätty määrällisin menetelmin kyselylomakkeella, joka on kaikille vastaajille identtinen. Kyselyn testauksella on pyritty varmistamaan, että kaikki vastaajat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla. On kuitenkin mahdollista, että vastaajat ovat voineet ymmärtää kysymykset toisistaan poiketen. Tutkimuksen yleistettävyyttä tulee pohtia kyselyn melko alhaisen vastausprosentin (13%) vuoksi. Varsinkin yläkoulun vastausprosentti oli pieni (8%). Alakoululaisten keskuudessa tulokset ovat jonkin verran yleistettävämpiä 17 prosentin vastausjoukolla. Pienen vastausprosentin taustalla olevia syitä on hankala täysin arvioida. Mahdollisia syitä voivat olla, ettei tieto kyselystä tavoittanut kaikkia opettajia esimerkiksi epähuomiossa ohitetun Wilma-viestin takia tai opettajia ei saatu motivoitua tarpeeksi johdattamaan oppilaita kyselyyn vastaamiseen. Lisäksi oppilaat eivät välttämättä ole jaksaneet tai viitsineet vastata kyselyyn, kun siihen on tarjottu mahdollisuus. Tuloksista saadaan kuitenkin arvokasta suuntaa antavaa tietoa oppilaiden kokemuksista koulupäivien toiminnallisuutta kohtaa, osallistumisesta toimintaan sekä toiveista koulupäivien liikunnallistamisen kannalta. Lahden perusopetuspalveluiden projektipäällikön mukaan huolimatta vastausprosentista, tulosten voi sanoa olevan hyvin yleistettävissä Lahden alueella, tulokset ovat hyödyllisiä Liikkuvan koulun kannalta ja niitä hyödynnetään jatkotoiminnan kehittämisessä (Tuominen 28.3.2018). Tiedot toimivat tukena Lahden perusopetuksen, Lahden Liikkuva koulu -koordinaattorin sekä koulujen työlle koulupäivien toiminnallistamisen kehittämiseksi.

Opinnäytetyön tietoperustasta onnistuttiin luomaan monipuolinen ja eheä kokonaisuus tutkimuksen tueksi. Tietoperusta sisältää kattavasti tietoa kouluikäisten liikunnasta, motivaatiotekijöistä sekä Liikkuvasta koulusta yleisellä ja Lahden tasolla. Lisäksi tietoperustaan

rakennettiin kattavasti tietoutta ja perusteluja fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ja tärkeydestä oppimiselle, joka osaltaan tukee ja toimii perusteluna päätavoitteelle, eli lasten ja nuorten fyysisesti aktiivisempien koulupäivien edistämiseksi.

Kyselymuotoinen aineistonkeruu oli sopiva tutkimusmenetelmä, sillä kyselystä saaduilla vastauksilla pystyttiin vastaamaan tutkimuskysymyksiin ja kohderyhmästä saatiin suuntaa antavasti yleistettävää tietoa. Tutkimustulosten esittely mukailee tutkimusongelmia aihealueittain, jotta lukijaa johdatetaan selkeästi läpi työn myös tutkimusosiossa. Tulosten havainnollistamiseksi on käytetty kuvaajia, ja merkittävimmät tulokset on lisäksi selitetty sanallisesti helpottamaan lukijan työtä ja tuomaan esiin olennaisimman tiedon.

Valtaosa lapsista ja nuorista liikkuu suosituksiin nähden aivan liian vähän, johon Liikkuva koulu pyrkii vaikuttamaan tarkoituksenaan lisätä lasten liikettä ja vähentää paikallaanoloa. Tällä opinnäytetyöllä vastataan tarpeeseen Lahden Liikkuvan koulun toiminnan oppilaslähtöisten kehittämiskohteiden esiin nostamisesta, jotta toiminnassa voidaan kiinnittää erityistä huomiota juuri niihin asioihin, jotka tarvitsevat kriittisimmin toimenpiteitä ja joilla pystytään tarkoituksenmukaisesti edistämään koulujen liikunnallista toimintakulttuuria ja sitä kautta lasten ja nuorten aktiivisempää elämäntapaa.

## Lähteet

Aira, A. & Kämpö, K. 2017. 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\\_24-10-2017\\_web\\_1.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_24-10-2017_web_1.pdf). Luettu 12.12.2017.

Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. 2015. Liikkuva koulu -kokeilukunnat 2012-15. Vakiintuuko toimintakulttuuri? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 307. Luettavissa: [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu-kokeilukunnat\\_0.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu-kokeilukunnat_0.pdf). Luettu 11.12.2017.

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 1.1.2018.

Biddle, S.J.H., & Asare, M. 2011. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45, s. 886-895.

Blom, L.C., Alvarez, J., Zhang, L. & Kolbo, J. 2011. Associations between health-related physical fitness, academic achievement and selected academic behaviors of elementary and middle school students in the State of Mississippi. *Journal of Research* 6 (1), s. 13–19.

Carlson, J.A., Engelberg, J.K., Cain, K.L., Conway, T.L., Mignano, A.M., Bonilla, E.A., Geremia, C. & Sallis, J.F. 2015. Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Preventive medicine*, 81, s.67–72.

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](http://labs.kch.illinois.edu/Research/Labs/neurocognitive-kinesiology/files/Articles/Castelli_inpress_FITKidsTimeIn.pdf). Luettu 28.12.2017.



Centers for Disease Control and Prevention 2010. The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. U.S. Department of Health and Human Services. Atlanta. Luettavissa: [https://www.cdc.gov/healthyyouth/health\\_and\\_academics/pdf/pa-pe\\_paper.pdf](https://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf). Luettu 27.12.2017.

Chaddock, L., Hillman, C.H., Buck, S.M. & Cohen, N.J. 2010. Aerobic Fitness and Executive Control of Relational Memory in Preadolescent Children. American College of Sports Medicine. Medicine & Science in Sports & Exercise. s. 344-349. Luettavissa: [http://www-test.kch.uiuc.edu/Research/Labs/neurocognitive-kinesiology/files/Articles/Chaddock\\_2011\\_AerobicFitnessAndExecutive.pdf](http://www-test.kch.uiuc.edu/Research/Labs/neurocognitive-kinesiology/files/Articles/Chaddock_2011_AerobicFitnessAndExecutive.pdf). Luettu 16.12.2017.

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.

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 46 and diminish overweight and obesity in elementary school children. Prev Med 49 (4), s. 336-341.

Dusen, D.P., Kelder, S.H., Kohl, H.W., Ranjit, N. & Perry, C.L. 2011. Associations of Physical Fitness and Academic Performance Among Schoolchildren. American School Health Association. Journal of School Health, 81, s. 733-740..

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry. 2018. E-K koululiikunnanohjaajien verkostotapaaminen 8.2.2018. Luettavissa: <http://www.eklu.fi/lapset-ja-nuoret/liikkuva-koulu/e-k-koululiikunnanohjaajien-verk/>. Luettu 4.3.2018

Fedewa, A.L., Ahn, S., Erwin, H. & Davis, M.C. 2015. A randomized controlled design investigating the effects of classroom- based physical activity on children's fluid intelligence and achievement. School Psychology International, 36(21), s.135–153.

Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta, s. 76-87. Duodecim. Helsinki.

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 Sports & Exercise* 41(10), s. 1921–1926.

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](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1689-1/urn_isbn_978-952-61-1689-1.pdf). Luettu 28.12.2017.

Haapala, H. 2017. Finnish Schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors. LIKES Research Centre for Physical Activity and Health 336. Jyväskylä.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Teoksessa: Tammelin, T. & Karvinen, J. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille, s.16-31. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.

Helsingin kaupungin liikuntapalvelut. 2017. Fun Action. Personal trainer kouluissa innostaa oppilaita liikkumaan. Luettavissa: <http://funactionnuorille.fi/personal-trainer-kouluissa-innostaa-nuoria-liikkumaan/>. Luettu 4.3.2018

Himanen, J. 9.1.2018. Liikkuva koulu -koordinaattori. Lahden kaupungin perusopetuspalvelut. Sähköposti.

Hirvensalo, M., Jaakkola, T., Sääkslahti, A. & Lintunen, T. 2016. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 36-40. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Hirvensalo, M., Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2015. Koettu liikunnallinen pätevyys ja koetut esteet. Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014, s. 40-46. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.

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.

Huotari, P. 2012. Physical fitness and leisure-time physical activity in adolescence and in adulthood - A 25-year secular trend and follow-up study. *LIKES - Research Reports on Sport and Health* 255. LIKES Foundation for Sport and Health Sciences. Jyväskylä.

Husu, P., Jussila, A.M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objektiiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*, s. 16-22. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Hynynen S. & Hankonen N. 2015. Autonomiata tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Teoksessa *Kasvatus: Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja* 46 (2015), 5, s. 473-487.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2012. *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus. Jyväskylä.

Janssen, I. & LeBlanc, A.G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7:40. Luettavissa: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1479-5868-7-40?site=http://ijbnpa.biomedcentral.com>. Luettu 11.2.2018.

Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 185-203. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kallio, J., Hakonen, H., Kämppe, K. & Tammelin, T. 2016. Koulumatkaliikunta. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*, s. 48-50. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Kantomaa, M., Syväoja H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. *Tilannekatsaus tammikuu 2018. Raportit ja selvitykset 2018:1*. Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämistätiö LIKES.

- Kantomaa, M.T., Tammelin, T.H., Demakakos, P., Ebeling, H.E. & Taanila, A.M. 2010. Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. *Health Education Research* 25 (2), 368–379.
- Kamijo, K. Pontifex, M.B., O’Leary, K.C., Scudder M.R., Wu, C., Castelli, D.M & Hillman, C.H. 2011. The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Developmental Science*, 14(5), s. 1046-1058.
- Karvinen, J. *Opas matkalle Liikkuvaksi kouluksi*. Kirjapaino Kari.
- Karvinen, J. 2008. Suositusten toteuttaminen. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Kohl, H.W. & Cook, H.D. 2013. *Educating the student body. Taking physical activity and physical education to school*. The National Academies Press. Washington.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutuaika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 10-15. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Koski, P. 2014. Liikunnan merkitykset. Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014, s. 28-32. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.
- Koski, P. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*, s. 96-124. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Koski, P. 2008. Physical Activity Relationship (PAR). *International Review for the Sociology of Sport*. 43, 2, 151–63.

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, s. 473-480.

Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. 2016. Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*, s. 57-61. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Lahden kaupungin perusopetus. 2017. Uuden Lahden kaupungin Liikkuva koulu 2016-2019. Toimintasuunnitelma 2017-2018.

Lahden kaupunki. Koulut. Luettavissa: <https://www.lahti.fi/palvelut/perusopetus/koulut>. Luettu 20.2.2018.

Lahden kaupunki. Perusopetus. Luettavissa: <https://www.lahti.fi/palvelut/perusopetus>. Luettu 17.3.2018.

Liikkuva koulu. 2016a. Tutkimus ja seuranta. Liikkuva koulu. Opetushallitus. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/tutkimus>. Luettu 11.12.2017.

Liikkuva koulu. 2016b. Nykytilan arviointi. Liikkuva koulu. Opetushallitus. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/nykytila>. Luettu 12.12.2017.

Liikkuva koulu. 2017. Nykytilan arviointi. Opetushallitus. Luettavissa: <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiODFmNDhhNmUtMDA0MC00YWY3LWVfMmNz-QtOGY4YWVhZDExYzIwZC1l6lA3MjlmNzA0LTlwMTktNGY2ZC05MmU0LTmzNjdiMmRhOWMxMSlslmMiOjh9>. Luettu 13.12.2017

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES 2016. Tulokortti 2016. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. Jyväskylä. Luettavissa: <https://www.likes.fi/filebank/2501-tulokortti2016-web.pdf>. Luettu 7.3.2018

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES. 2018. Liikkuva koulu -ohjelma 2012-2015. Luettavissa <https://www.likes.fi/tutkimus/liikkuva-koulu/liikkuva-koulu-ohjelma-%282012-15%29>. Luettu 3.1.2018.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017a. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.). 2017. Liikuntapedagogiikka, s. 130- 146. PS-kustannus. Jyväskylä.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017b. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.E. (toim.). Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet, s. 192-201. PS-kustannus. Jyväskylä.

Liu, W., Wang, J. & Ryan, R. (toim.). 2016. Building autonomous learners. Perspectives from research and practice using self-determination theory. Springer. New York.

Mullender-Wijnsma, M.J., Hartman, E., de Greeff, J.W., Doolaard, S., Bosker, R.J., & Visscher, C. 2016. Physically active math and language lessons improve academic achievement: a cluster randomized controlled trial. *Pediatrics*, 137(3).

Opetushallitus. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tiivistelmä tilannekatsauksesta. Fakta express 1A/2018. Opetushallitus. Helsinki.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Opetushallitus. Helsinki. Luettavissa: [http://www.oph.fi/download/163777\\_perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf). Luettu 2.1.2018.

Palomäki, S., Mehtälä, A., Huotari, P. & Kokko, S. 2016. Vanhempien ja kavereiden tuki lasten ja nuorten liikunnalle. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 41-45. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

Pontifex, M.B., Raine, L.B., Johnson, C.R., Chaddock, L., Voss, M.W., Cohen, N.J., Kramer, A.F. & Hillman, C.H. 2011. Cardiorespiratory Fitness and the Flexible Modulation of Cognitive Control in Preadolescent Children. *Journal of Cognitive Neuroscience* 23:6, s. 1332–1345.

Rainham, D., Bates, C., Blanchard, C., Dummer, T., Kirk, S. & Shearer, C. 2012. Spatial Classification of Youth Physical Activity Patterns. Luettavissa: [https://cdn.dal.ca/content/dam/dalhousie/pdf/faculty/science/emaychair/Publications%20Section/Emay\\_Rainham\\_etal\\_2012YouthActivity.pdf](https://cdn.dal.ca/content/dam/dalhousie/pdf/faculty/science/emaychair/Publications%20Section/Emay_Rainham_etal_2012YouthActivity.pdf). Luettu 9.2.2018.

Rajala, K., Haapala, H., Kämppe, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Koulupäivän aikainen liikunta. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016, s. 46-50. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.

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.

Rintamaa, T. 2017. Yläkoululaisen kännykkä latautuu välitunnilla – kunhan jaksaa polkea vimmatusti. *Yle-uutiset*. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-9768374>. Luettu 7.2.2018.

Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveystieteiden koettu tarve. *Kansanterveystieteen ja yleislääketieteen laitos*. Oulun yliopisto. Oulu. Luettavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514254414.pdf>. Luettu 10.2.2018.

Roberts, G.C. 2012. Motivation in sport and exercise from an achievement goal theory perspective: after 30 years, where are we now? Teoksessa Roberts, G.C. & Treasure, D.C. *Advances in motivation in sport and exercise*, s. 5-58. Human Kinetics. Champaign, IL.

Roberts, C.K., Freed, B. & McCarthy, W.J. 2010. Low Aerobic Fitness and Obesity Are Associated with Lower Standardized Test Scores in Children. *The Journal of Pediatrics*. Vol 156, No. 5. Luettavissa: <http://www.nashvilleyouthathletics.org/uploads/2/5/8/5/25856722/1-s2.0-s0022347609011482-main.pdf>. Luettu 28.12.2017.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. 2017. *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press. New York.

Shen, B., McCaughy N., Martin, J.J., Fahlman, M. & Garn, A.C. 2012. Urban High-School Girls' Sense of Relatedness and Their Engagement in Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31(3), 231-245.

Shephard, R.J. 2003. Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *Br J Sports Med* 2003;37, s.197–206.

Suomen Nuorisovaltuutettujen Liitto ry. 2016. Raportti nuorten ideakilpailusta kouluviihtyvyyden parantamiseksi. Lapsi- ja perhepalveluiden muutosohjelma. Luettavissa: <http://stm.fi/documents/1271139/3085775/NUVA-Raportti-LAPE-ideakilpailu.pdf/fbaba950-0cf1-49e0-8302-387f4919484e>. Luettu 2.1.2018.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö K., & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus - lokakuu 2012. Muistiot 2012:5. Opetushallitus. Luettavissa: [http://www.oph.fi/download/144729\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2.pdf](http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf). Luettu 2.1.2018.

Syväoja, H.J., Tammelin, T.H., Ahonen, T., Kankaanpää, A. & Kantomaa, M.T. 2014. The Associations of Objectively Measured Physical Activity and Sedentary Time with Cognitive Functions in School-Aged Children. PLoS ONE 9(7). Luettavissa: [https://www.researchgate.net/profile/Tuija\\_Tammelin/publication/264247728\\_The\\_Associations\\_of\\_Objectively\\_Measured\\_Physical\\_Activity\\_and\\_Sedentary\\_Time\\_with\\_Cognitive\\_Functions\\_in\\_School-Aged\\_Children/links/53ff72b70cf24c81027d9ceb.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Tuija_Tammelin/publication/264247728_The_Associations_of_Objectively_Measured_Physical_Activity_and_Sedentary_Time_with_Cognitive_Functions_in_School-Aged_Children/links/53ff72b70cf24c81027d9ceb.pdf). Luettu 29.12.2017.

Tammelin, T., Kallio, J., Rajala, K., Hakonen, H., & Laine, K. 2016. Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013–2015. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina. LIKES-tutkimuskeskus 2016. Luettavissa: [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/2016-Liikkuva-Koulu\\_muutokset\\_liikkuvissa\\_kouluissa\\_tiivistelma.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/2016-Liikkuva-Koulu_muutokset_liikkuvissa_kouluissa_tiivistelma.pdf). Luettu 2.1.2018

Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010-2015. LIKES-tutkimuskeskus. Luettavissa: [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu\\_koulu\\_liikuttaa\\_ja\\_istuttaa\\_4s.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s.pdf). Luettu 10.2.2018

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim). 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä.

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim). 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Jyväskylä.

Tarp, J., Domazet, S.L., Froberg, K., Hillman, C.H., Andersen, L.B. & Bugge, A. 2016. Effectiveness of a School-Based Physical Activity Intervention on Cognitive Performance in Danish Adolescents: LCoMotion-Learning, Cognition and Motion A Cluster Randomized Controlled Trial. PLoS One, 11(6). Luettavissa:



[http://findresearcher.sdu.dk/portal/files/129446897/Effectiveness\\_of\\_a\\_School\\_Based\\_Physical\\_Activity\\_Intervention\\_on\\_Cognitive\\_Performance\\_in\\_Danish\\_Adolescents\\_LCoMotion\\_Learning\\_Cognition\\_and\\_Motion.PDF](http://findresearcher.sdu.dk/portal/files/129446897/Effectiveness_of_a_School_Based_Physical_Activity_Intervention_on_Cognitive_Performance_in_Danish_Adolescents_LCoMotion_Learning_Cognition_and_Motion.PDF). Luettu 27.2.2018.

Terve koululainen. Liikunnan vaikutukset. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>. Luettu 16.3.2018

Tuominen, M. 28.3.2018. Projektipäällikkö. Lahden kaupunki. Keskustelu. Lahti.

Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. 2014. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014, s. 57-63. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2.

UKK-instituutti. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten\\_ja\\_nuorten\\_liikuntasuosituksset](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset). Luettu 3.1.2018.

Vansteenkiste, M. & Deci, E.L. 2003. Competitively Contingent Rewards and Intrinsic Motivation: Can Losers Remain Motivated? *Motivation and emotion*, 27, 273-299.

Voss, M.W., Chaddock, L., Vanpatter, M., Pontifex, M.B., Raine, L.B., Cohen, N.J., Hillman, C.H. & Kramer, A.F. 2011. Aerobic fitness is associated with greater efficiency of the network underlying cognitive control in preadolescent children. *Neuroscience* 199, s. 166-176.

Vuori, I. 2011. Liikunnan vaikutustapa. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). *Terveysliikunta*, s. 12-19. Duodecim. Helsinki.

Vuorimaa, T. & Impola, H. 2011. Liikunta-aktivaattorikokeilu yhtenäiskoulussa. Haaga-Helia kehittämisraportteja 2/2011. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Vantaa.

WAU ry. WAU ry lyhyesti. Luettavissa: <https://www.wau-ry.fi/>. Luettu 20.2.2017

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](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf). Luettu 15.12.2017.

World Health Organization. 2011a. Health Topics. Physical activity. Luettavissa: [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/). Luettu 10.2.2018.

World Health Organization 2011b. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Luettavissa: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf>. Luettu 10.1.2018.

World Health Organization 2010. Global recommendations on physical activity for health. Luettavissa: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf). Luettu 2.1.2018.

## Liitteet

### Liite 1. Wilma-viesti opettajille

Hei!

Tämä tiedote koskee Liikkuva koulu -oppilaskyselyä. Kysely on osa Haaga-Helian ammattikorkeakoulun ja Lahden perusopetuksen välistä projektia. Kysely on myös osa opinnäytetyötäni, joten toivon suurta osanottajamäärää. Kyselystä on tiedotettu syksyn 2016 aikana Lahden peruskoulujen rehtoreille sekä Liikkuva koulu -yhdyshenkilöille. Kyselyllä pyritään selvittämään anonyyminä oppilaiden ajatuksia Liikkuvan koulun nykytilasta koulussanne ja heidän osallistumisestaan toimintaan, sekä mitä toiveita oppilailla mahdollisesti on koulupäivien liikunnallistamiseen.

Kohderyhmänä ovat Lahden peruskoulujen 3.-9.-luokkalaiset. Tarkoituksena on, että kussakin koulussa vähintään yksi luokka jokaiselta luokka-asteelta vastaa kyselyyn. Jokaiselta koululta tulisi siis olla kukin ikäryhmä edustettuna. Jos koulussanne on esimerkiksi useampi 3.-luokka, voitte vapaasti valita, mikä luokka kyselyyn osallistuu. Tottakai myös useampi luokka on enemmän kuin tervetullut vastaamaan kyselyyn. Toivon, että koordinoitte asian koulullanne niin, että kaikki opettajat ovat tietoisia kyselystä.

Kyselyä on testattu Renkomäen 3.-luokalle. Luokka toteutti kyselyn padeilla kahdessa erässä. Aikaa kului yhteensä n. 30 minuuttia. Suurimmalla osalla kysely sujui sutjakkaasti, muutamalla lukivaikeuksia omaavalla kesti hieman kauemmin. Opettajan on hyvä olla läsnä tilanteessa, jotta hän voi tarvittaessa auttaa oppilaita.

Kyselylinkki on löydettävissä Peda.net:in Lahden koulujen etusivulta "Ajankohtaista"-osista. (<https://peda.net/lahti/koulut>) Vastausaikaa on **2.2.2017-16.2.2017**. Mikäli ilmenee mitä tahansa kysyttävää, otathan yhteyttä [pitkanenjanette@gmail.com](mailto:pitkanenjanette@gmail.com).

Ystävällisin terveisin,

Janette Pitkänen

## Liite 2. Kyselylomake

Liikkuva koulu - oppilaskysely: Ajatuksia nykytilasta ja toiveita tulevaisuudelle.

### Taustatiedot

#### 1. Koulun nimi

Valitse alla olevasta valikosta

Ahtialan peruskoulu

#### 2. Luokka-aste

Valitse alla olevasta valikosta

3.lk

#### 3. Sukupuoli

Valitse alla olevasta valikosta

Tyttö

#### 4. Vapaa-ajan liikunnan määrä

Sisältää kaiken koulupäivän ulkopuolisen liikunnan, esim. koulumatkallikunta, harrastukset, peilit & leikit

En lainkaan   Enintään kerran viikossa   2-3 kertaa viikossa   4-6 kertaa viikossa   Päivittäin

Liikun vapaa-ajalla hengästyttävästi              

### Toiminnallisuus & osallistuminen

#### 5. Koulupäivän toiminnallisuus

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa/ mahdotonta ottaa kantaa
Liikumme oppituntien aikana (esim. tehtävien parissa liikutaan luokkahuoneessa/luonnossa, työskennellään seisten/jumppapallolla, taukojompataan)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun välitunneilla yleensä vähintään lievästi hengästyen hengästyen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulussa on ohjattua välituntiliikuntaa aikuisen tai oppilaan ohjaamana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulussa järjestetään liikunnallista kerhotoimintaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun koulussa järjestettävään liikunnalliseen kerhotoimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**6. En osallistu ohjattuun välituntiliikuntaan, koska:**

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa/ mahdotonta ottaa kantaa
Kaverit eivät osallistu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En innostu liikunnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En halua hikoilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Välituntien leikit/pelit eivät ole mielenkiintoisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**7. En osallistu koululla järjestettäviin liikuntakerhoihin, koska:**

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa/ mahdotonta ottaa kantaa
Kaverit eivät osallistu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En innostu liikunnasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En halua hikoilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on jo paljon muita harrastuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**8. Seuraavat asiat innostavat minua osallistumaan ohjattuun välituntiliikunta- ja kerhotoimintaan**

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa/ mahdotonta ottaa kantaa
Kaverit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhemmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulun ulkopuoliset ohjaajat (esim. Wau ry:n ohjaajat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Innostus liikuntaa kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunnan positiiviset vaikutukset (esim. pirteys, parempi jaksaminen oppitunneilla)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Oppilaiden osallistaminen**

**9. Osallisuus suunnittelussa**

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa/ mahdotonta ottaa kantaa
Olen saanut kertoa toiveeni/ideani koulupäivien liikunnallistamisen suunnittelussa (esim. ideat taukojumppiin tai luokkahuoneen liikunnallistamiseen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haluaisin olla enemmän mukana koulupäivien liikunnallistamisen suunnittelussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Liikuntavälineet

#### 10. Liikuntavälineet

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa/ mahdotonta ottaa kantaa
Koulussani on riittävästi liikuntavälineitä käytettävissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jos välineitä olisi runsaammin tarjolla, se innostaisi minua liikkumaan enemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Koulumatkat

#### 11. Kuljen koulumatkat aktiivisesti, esim. kävellen, pyörällä tai potkulaudalla

	En iainkaan	Kerran viikossa tai harvemmin	2 kertaa viikossa	3-4 kertaa viikossa	Päivittäin
Syksyllä/kevällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Talvella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### Toiveita

#### 12. Haluaisin lisätä koulussa seuraavia liikunta-aktiivisuutta edistäviä asioita

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa/ mahdotonta ottaa kantaa
Liikkuminen/toiminnallisuus oppituntien aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uusia liikuntavälineitä/liikuntapaikkoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaita/aikuisia ohjaamaan pelejä ja leikkejä välitunneille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En halua lisätä mitään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 13. Vapaa sana

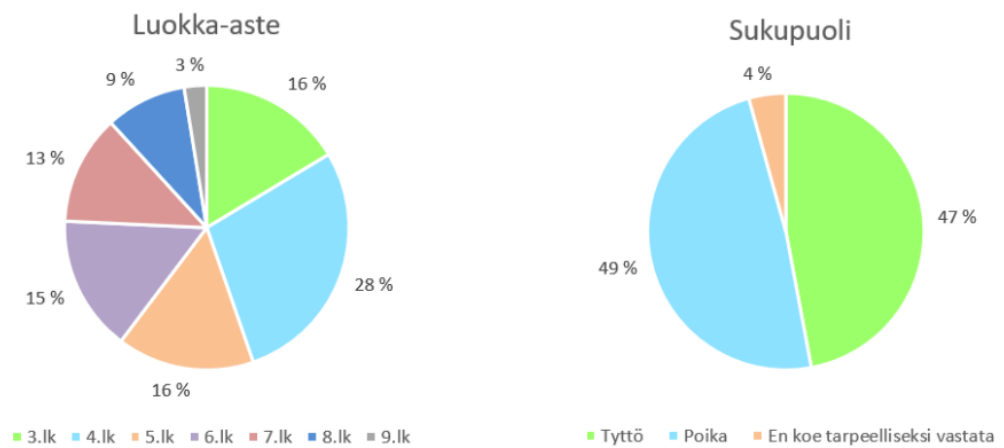
Tähän voit kirjoittaa ajatuksiasi koulusi Liikkuva koulu -toiminnasta, jos jokin asia ei tullut kyselyssä esille

**Kiitos vastauksistasi! Painamalla Lähetä-painiketta, vastauksesi tallentuvat ja voit sulkea kyselyn.**

## Lahden Liikkuva koulu - oppilaskyselyn tulokset 2017

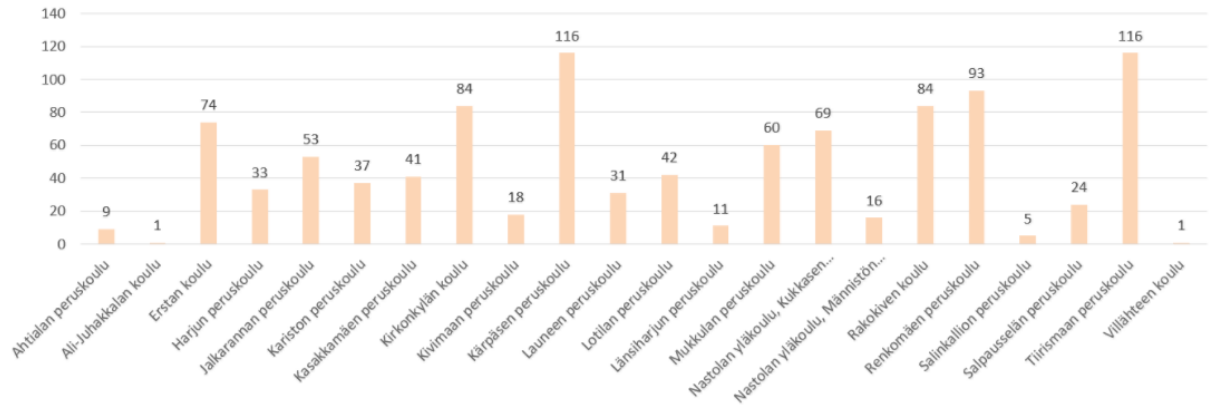
Janette Pitkänen

### Vastaajien luokka-aste ja sukupuoli



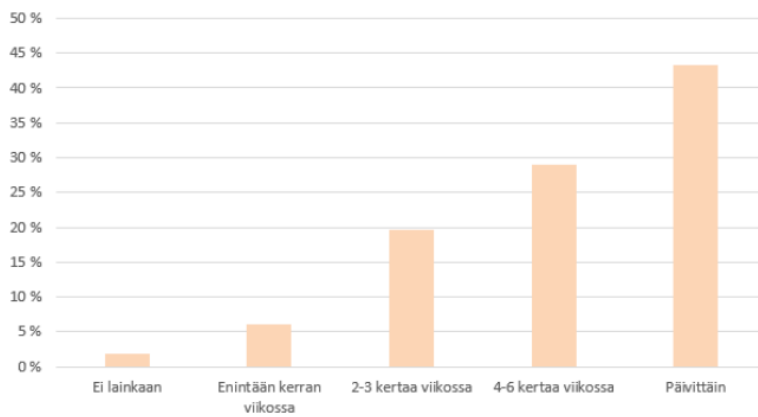


## Vastanneiden oppilaiden koulut



- Vastaajia yhteensä: 1018 (Vastausprosentti n. 13%)

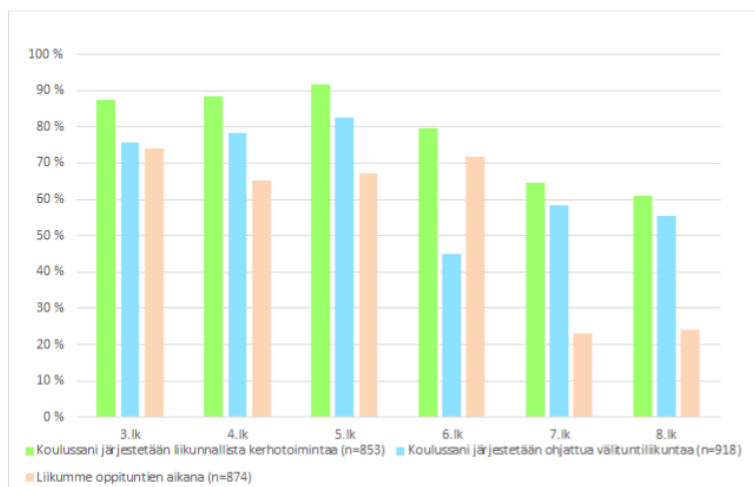
## Oppilaiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus



Kouluikäisten liikuntasuositus: 1-2 tuntia päivässä

→ Kyselyyn vastanneista yli 40% liikkuu vapaa-ajallaan päivittäin

## Koulupäivän toiminnallisuus

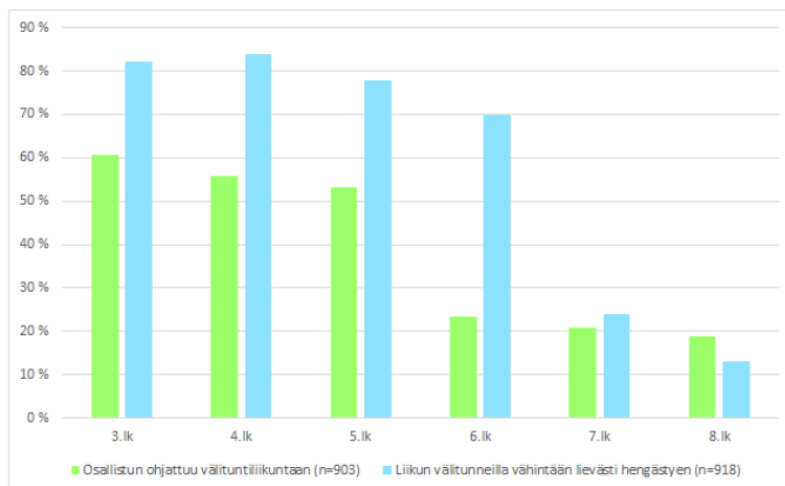


→ Toiminta aktiivisempaa alakouluissa kuin yläkouluissa

→ Liikunnallinen kerhotoiminta mainituista yleisin

→ Koulupäivien toiminnallisuus yleisesti hyvällä tasolla, mutta kehitettävää on, jotta luvut saadaan 100 %:iin

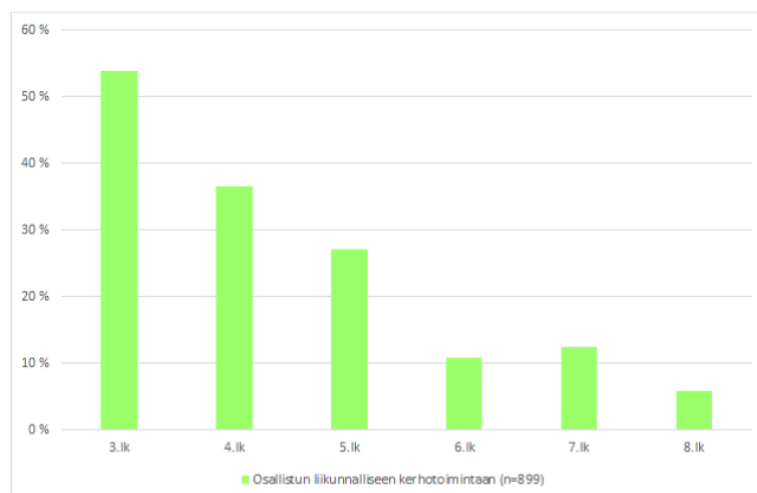
## Osallistuminen ohjattuun välituntiliikuntaan



→ Osallistuminen varsinkin yläkoululaisten keskuudessa vähäistä

→ Omatoiminen liikunta yleistä alakoululaisten keskuudessa

## Osallistuminen liikunnalliseen kerhotoimintaan

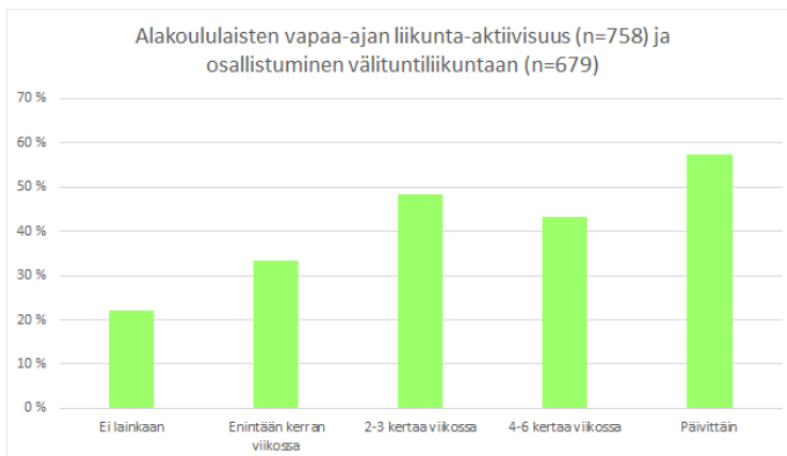


→ Osallistuminen laskee reippaasti luokka-asteiden myötä

→ 3.lk yli 50% osallistuu

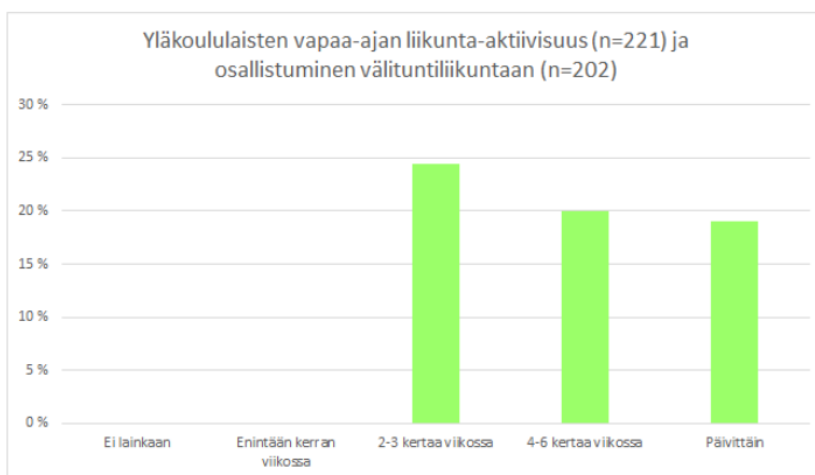
→ 8.lk n. 5% osallistuu

## Alakoululaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja ohjattuun välituntiin osallistumisen yhteys



→ Vapaa-ajallaan aktiivisemmin liikkuvat osallistuvat yleisemmin ohjattuun välituntiin

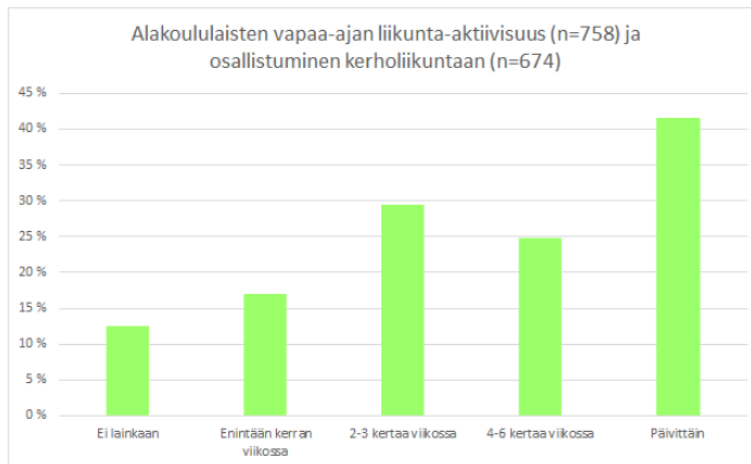
## Yläkoululaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja ohjattuun välituntiin osallistumisen yhteys



→ Osallistuminen vähäistä

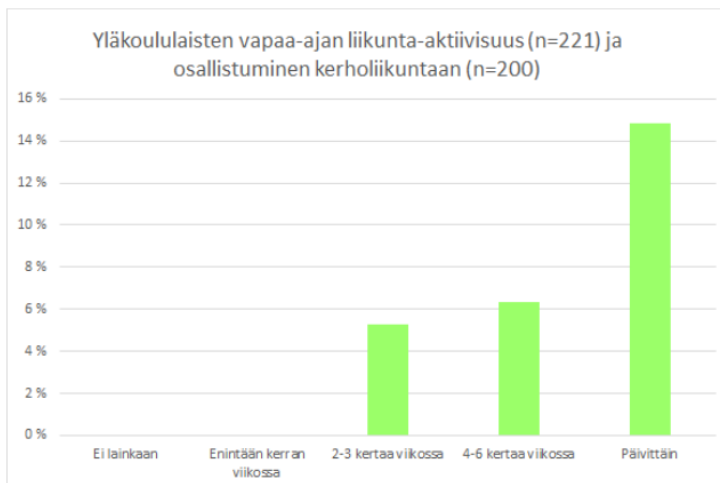
→ Osallistujat vapaa-ajallaan liikkuvia nuoria

## Alakoululaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistumisen yhteys



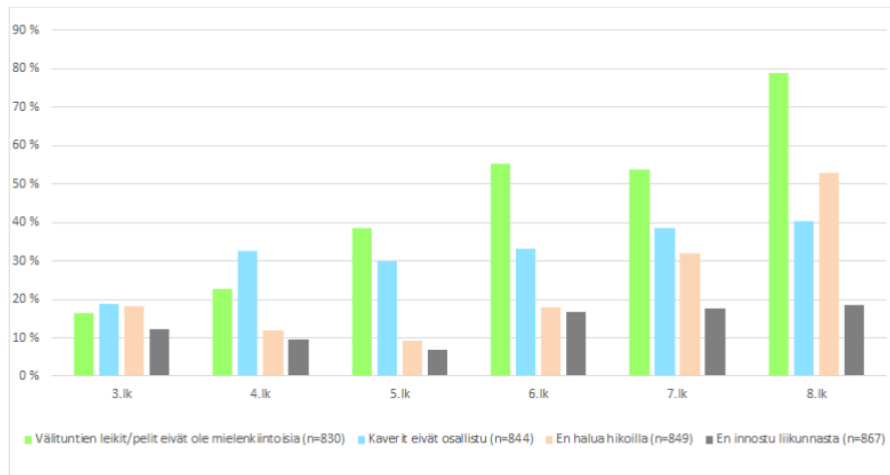
→ Vapaa-ajallaan aktiivisemmin liikkuvat osallistuvat yleisemmin liikunnalliseen kerhotoimintaan

## Yläkoululaisten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuden ja liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistumisen yhteys



→ Osallistujat vapaa-ajallaan liikkuvia nuoria

## Esteitä ohjattuun välituntiliikuntaan osallistumiseen

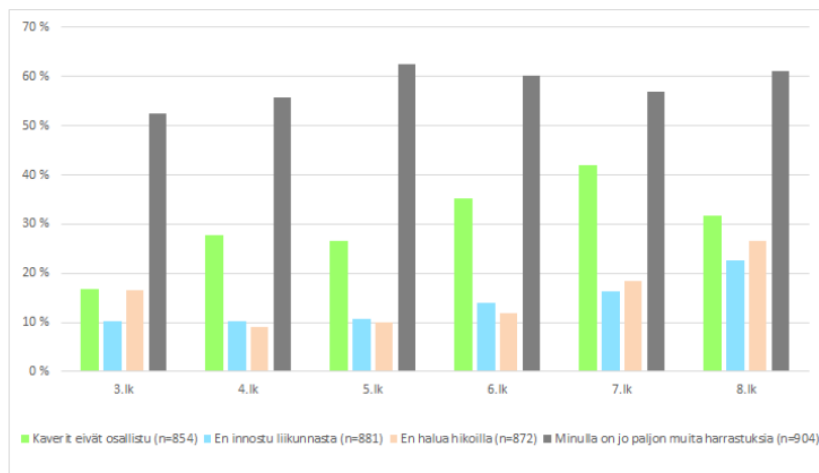


→ Välituntitoiminnan mielenkiintoisuuden puute ja kavereiden osallistumattomuus yleisimmin koetut esteet

→ Haluttomuus hikoilla vaikuttaa yli 50%:lla 8.lk

→ "En innostu liikunnasta" vähiten koettu este  
→ positiivista

## Esteitä liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistumiseen



→ Muut harrastukset ja kavereiden osallistumattomuus yleisimmin koetut esteet

## Ohjattuun välitunti liikuntaan ja liikunnalliseen kerhotoimintaan osallistumiseen innostavat tekijät

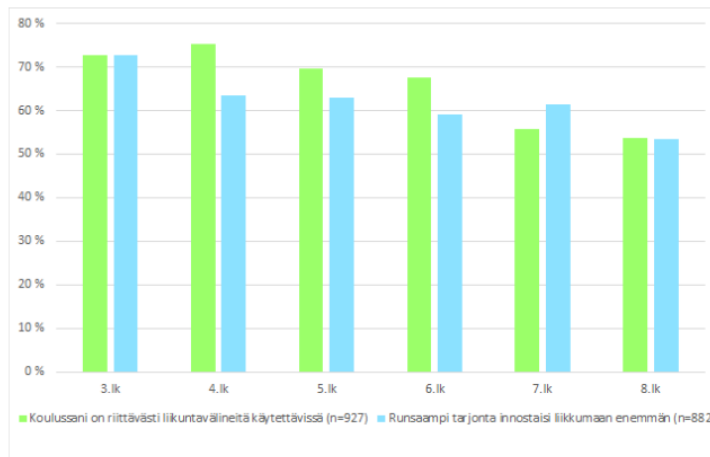
Innostaa osallistumaan ohjattuun välitunti liikunta-/kerhotoimintaan	3.lk	4.lk	5.lk	6.lk	7.lk	8.lk
Kaverit (n=906)	77 %	79 %	71 %	73 %	80 %	71 %
Opettajat (n=853)	51 %	35 %	30 %	32 %	22 %	9 %
Vanhemmat (n=858)	67 %	55 %	43 %	33 %	33 %	17 %
Koulun ulkopuoliset ohjaajat (n=803)	40 %	31 %	23 %	19 %	18 %	5 %
Innostus liikuntaa kohtaan (n=874)	86 %	84 %	78 %	81 %	77 %	67 %
Liikunnan positiiviset vaikutukset (n=870)	80 %	86 %	81 %	81 %	73 %	62 %

→ Top innostavat tekijät:

- Liikunnan positiiviset vaikutukset
- Innostus liikuntaa kohtaan
- Kaverit

→ Nuorempien oppilaiden keskuudessa myös aikuisilla merkittävä rooli

## Liikuntavälineet

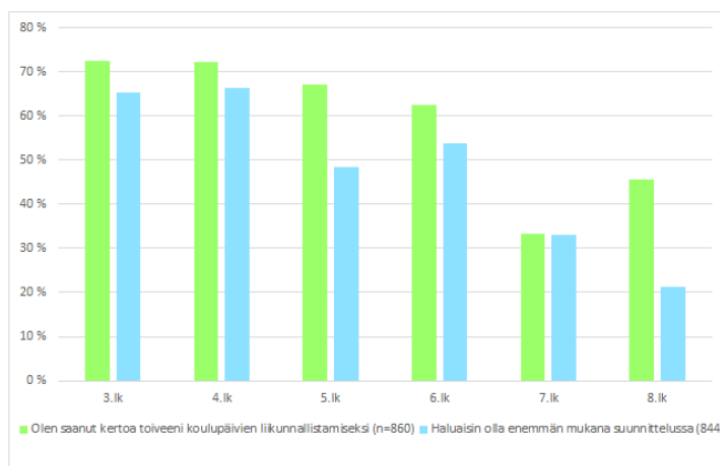


→ Välineisiin ollaan pääosin tyytyväisiä alakoulun puolella

→ Yläkoululaisista n. puolet tyytyväisiä

→ Runsaampi tarjonta innostaisi suurta osaa liikkumaan enemmän

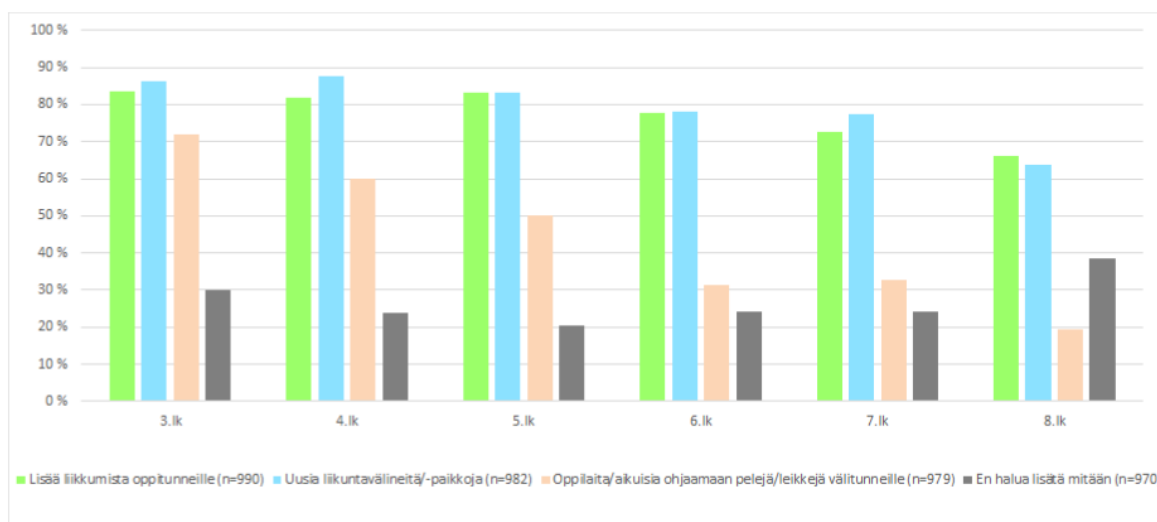
## Osallisuus koulupäivien toiminnallistamisen suunnittelussa



→ Alakoululaisista suurin osa saanut kertoa toiveensa, yläkoululaisista alle puolet

→ Alakoululaisista yli puolet haluaisivat olla enemmän mukana toiminnan suunnittelussa, yläkoululaisista alle kolmasosa

## Toiveita koulupäivän liikunnallistamiseen



→ Yleisimmät toiveet uusia liikuntavälineitä ja -paikkoja sekä toiminnallisuutta oppitunneille

→ Nuoremista oppilaista suuri osa toivoo lisää välituntitoiminnan ohjausta

## Mihin kiinnittää erityishuomio jatkossa?

### Pohdinta: Koulupäivän toiminnallistaminen

- Huomio varsinkin yläkoulujen koulupäivien toiminnallistamiseen
- Toiminnallisuuden lisääminen oppitunneille erityisen toivottua
  - Opettajien sitoutuminen, koulun tuki
  - Toiminnallisten menetelmien vakiintuminen käytäntöön
- Koululiikunnanohjaaja (esim. yhteistyö Haaga-Helia/urheiluopistot)
- Personal trainer
  - Erityisesti vähän liikkuvat
  - Vapaaehtoisuus

### Pohdinta: Osallistuminen & motivaatiotekijät

- Välitunti liikunta
  - Passiivisten lasten aktivointi, esim. välituntiaktivaattorit
  - Toiminnan monipuolistaminen (vaihtelevat sisällöt, valinnanvara, virikkeellinen ympäristö)
  - Henkilökunnan oivaltava & kehittävä ote
  - Hikoilua karttaville kevyttä liikettä
  - Markkinointi
  - Kaveriporukoiden innostaminen (haasteet/kisailut)
  - Ryhmätoiminnan tukeminen
    - Edesauttaa kaverisuhteiden luomisessa, yhteisöllisen ilmapiirin rakentamisessa
    - Lisää mahdollisesti osallistumista
- Liikunnallinen kerhotoiminta
  - Monipuolistaminen
  - Ajankohtien vaihtelu (aamu/päivä/iltapäivä) → Vähentää muiden harrastusten kokemista esteenä
  - Markkinointi



→ Liikuntavälineet

- Yläkoulun välinetarjonnan kehittäminen
- Tarjonnan jakautuminen
- Kunnossapito & päivittäminen

## Pohdinta: Osallisuus

→ Oppilailla halu osallistua suunnitteluun enemmän

→ Osallistaminen voi muodostua pienistä asioista, kuten:

- "Liikkuva koulu -nurkkaus" sisältäen ilmoitustaulutilaa/kartonkeja/palautelaatikoita -> oppilaat voivat lisätä ideoitaan
- Parit/pienryhmät suunnittelevat & ohjaavat taukojumpan/toiminnallisen koulutehtävän muulle luokalle esim. vuorolistojen mukaan
- "Liikkuva koulu -oppilastyöryhmä" esim. yläkoulussa