

Opinnäytetyö (AMK)

Terveysala/Health Care

Terveydenhoitaja (AMK)/

Registered Public Health Nurse (AMK)

2015

Annika Ekqvist ja Elsa Pihlström

LIIKU TERVEYDEKSI -BLOGI NUORILLE OTA KOPPI -HANKKEEN VERKKOSIVUILLA

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Terveysala | Terveydenhoitaja

2015 | Sivumäärä 42

Satu Halonen ja Jaana Uuttu

Annika Ekqvist ja Elsa Pihlström

LIIKU TERVEYDEKSI -BLOGI NUORILLE OTA KOPPI -HANKKEEN NETTISIVUILLA

Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuoren terveyteen ja hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti nuoren kuntoon, elämänhallintaan, tunne-elämään, uneen ja keskittymiskykyyn. Syrjäytymiselle merkittäviä riskitekijöitä on jääminen koulun tai työn ulkopuolelle. Syrjäytymistä voidaan ennaltaehkäistä lisäämällä liikuntaa ja terveellisiä elintapoja. Kulttuurisena ilmiönä suosioon nousseilla blogeilla on suuri vaikutus liikuntaharrastuksiin. Lukijakunta on kiinnostunut kirjoittajan motiiveista lähteä liikkumaan. Blogia pidettiin seitsemän kuukauden ajan.

Ota koppi! –syö ja liiku terveydeksi hanke on perustettu 16 – 29 –vuotiaalle nuorille vailla työ- ja opiskelupaikkaa. Turun ja Satakunnan ammattikorkeakoulujen yhteishanketta rahoittaa terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Opinnäytetyön tehtävänä oli pitää Ota koppi -hankkeen sivustoilla Liiku terveydeksi -blogia. Opinnäytetyön tavoitteena on motivoida nuoria liikkumaan yksin ja yhdessä. Blogissa käsiteltiin liikuntaa ja pyrittiin kannustavalla kirjoitustyyllillä innostamaan kohderyhmää fyysiseen aktiivisuuteen.

ASIASANAT:

Nuoret, liikunta, syrjäytyminen, blogit, Ota koppi!-hanke

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Health Care | Registered public health nurse

2015 | Total number of pages 42

Satu Halonen and Jaana Uttu

Annika Ekqvist and Elsa Pihlström

MOVE FOR YOUR HEALTH -BLOG FOR YOUNG

Physical activity and exercise undertaken by a young person affects their level of health and overall wellbeing. Not only does physical activity positively influence a young person's level of fitness, but also their lifestyle choices, including socioeconomic stance, employability, education, family life, emotions, as well as sleep and level of concentration. Alienating from school or from the work place has been associated with one's level of physical activity. This risk factor can be prevented by increasing one's level of physical activity and by making healthier lifestyle choices. In recent years blogs have become very popular and this occurrence has led to an increase of participating in sporting and physical activities. The collective of blog readers are interested in the blogger's motives and incentive for participation. Blog was held for seven months.

Ota koppi- syö ja liiku terveydeksi, a campaign organised by Turku's and Satukunta's University of applied Science, funded by the Health and Wellbeing Institute, targets 16-29 year old unemployed, school leavers.

The collective campaign aims to enable young people to eat well and combat the un-health lifestyle via means of a blog. The research campaign hopes it will enable and motivate young people to exercise more, in groups and on their own. The blog included talking about exercise and attempted to use inspiring words in writing to enthuse target group for physical activity.

KEYWORDS:

youth, athletes, social exclusion, blogs, Ota koppi! -campaign

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 LIIKUNNAN YHTEYS TERVEYTEEN JA SYRJÄYTYMISEEN	6
3 BLOGIT	13
4 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE	19
5 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN JA TUOTETTU BLOGI	20
6 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	29
7 POHDINTA	33
LÄHTEET	38

LIITTEET

- Liite 1: Projektilupa
- Liite 2: Haastattelulupalomake
- Liite 3: Blogin ulkoasu

KUVAT

Kuva 1: Esimerkki blogitekstistä ja suorasta linkistä postauksessa	15
Kuva 2: Esimerkkikenttä kommentoinnista (Turun Sanomat 2015.)	16
Kuva 3: Nystenin Blogi nimeltä Kemikaalikimara	17
Kuva 4: Tuolijumppa	22
Kuva 5: Esimerkkikirjoitus kuvineen 1	23
Kuva 6: Esimerkkikirjoitus kuvineen 2	24
Kuva 7: Blogisivu esittelyteksteineen	27
Kuva 8: Blogisivu kommentteineen	28
Kuva 9: Jalkajumppavideo	32

1 JOHDANTO

Suomalaisella väestöllä liikunnan rooli on väistymässä istuvan elämäntyylin myötä, eikä liikunnan tärkeyden korostaminen ole koskaan ollut näin ajankoh- taista (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015). Liikkumattomuus on yleisempää syr- jäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien keskuudessa kuin työ- ja opiske- luelämässä oleviella. Liikunnan puute ei välttämättä johda syrjäytymiseen, mut- ta se on selkeä riskitekijä. (Helsingin kaupungin hallintokeskus 2009.)

Blogi on verkkosivu tai -sivusto, johon tuotetaan monimuotoista tietoa tekstin tai multimedian muodossa (Alasilta 2009). Blogia pidetään rajattomana keinona nivoa yhteen samasta aiheesta kiinnostuneita ihmisiä (Linna-Vuori 2013). Blo- gissa tarjottiin liikunnan kannustimia ja tuotiin esille palveluita syrjäytymisvaa- rassa oleville nuorille. Blogissa käsiteltiin liikuntaa nuorten näkökulmasta, pyrit- tiin kuvittamaan värikkäillä, kiinnostavilla kuvilla ja luomaan yleiskuva mielen- kiintoiseksi, jotta nuori kokisi liikunnan aloittamisen helppona. Blogia kirjoitettiin viikoittain ja aiheet valikoituivat paljolti omien mielenkiinnonkohteiden mukaan. Tavoitteena oli avoimesti ja omaa persoonaa avaten tuottaa kohderyhmää kiin- nostavalla tyyllillä blogitekstejä. Kohderyhmä huomioitiin erityisesti panostamalla liikuntaan motivoiviin tekijöihin. Kirjoituksissa vältettiin syyllistämistä ja painos- tamista, sekä yritettiin sanavalinnoilla kohdata erityisesti kohderyhmää. Pyrittiin kertomaan liikunnan hyvistä terveysvaikutuksista ja näin ehkäistä syrjäytymistä.

Opinnäytetyön tehtävänä oli pitää Ota koppi -hankkeen sivustoilla Liiku tervey- deksi -blogia. Opinnäytetyön tavoitteena on motivoida nuoria liikkumaan yksin ja yhdessä. Ota koppi -hanke kohdistui työ- ja opiskelupaikkaa vailla oleviin 16– 29-vuotiaisiin nuoriin, jotka ovat vaarassa syrjäytyä sosiaalisen elämän ulkopuo- lelle.

2 LIIKUNNAN YHTEYS TERVEYTEEN JA SYRJÄYTYMISEEN

Riittävä liikunta ja hyvä ravitsemus ovat terveytemme perusta. Vaikka liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistattomat, modernit elämäntavat ja elinympäristö lisäävät väestön liikkumattomuutta. Kyseessä ei ole enää vain vapaa-ajan liikkumattomuus, vaan myös runsaalla istumisella on negatiivinen vaikutus terveyteen. (Helajärvi ym. 2015, 8.) Työhön liittyvä aktiivisuus on vähentynyt ja vastaavasti istumatyö on lisääntynyt. Vapaa-ajan liikunta on ollut tasaisessa kasvussa pidempään, mutta työmatkat ja työhön liittyvä liikunta taas sitä vastoin ovat laskeneet (Valtion liikuntaneuvosto 2013.) Fyysisen aktiivisuuden vähentyminen, lihavuuden lisääntymisen ja elintapasairaudet aiheuttavat jatkuvasti suurempia terveydenhoitokustannuksia. Säännöllisellä liikunnalla on positiivinen vaikutus painonhallintaan, sydän- ja verenkiertoelimistön terveyteen, rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan, tuki- ja liikuntaelimistön toimintaan, mielialaan ja unen laatuun. (Helajärvi ym. 2015, 8.)

Kiteytettynä terveellinen liikunta löytyy UKK-instituutin liikuntapiirakasta. Kestävyys- ja lihaskunto, sekä liikehallinta muodostavat yhtenäisen kokonaisuuden riittävästä liikunnasta. Reipasta kestävyyskuntoa suositellaan harrastettavaksi 2h 30min viikossa ja se sisältää arki-, matka- ja hyötyliikunnan lisäksi muun muassa raskaat kotityöt ja vauhdikkaat liikuntaleikit. Vaihtoehdoksi tarjotaan 1h 15min viikossa esimerkiksi juoksua, porraskävelyä tai aerobiciä, jotka kuuluvat rasittavaan kestävyyskuntoon. Lihaskunto ja liikehallinta kehittyvät kätevästi muun muassa pallopeleistä, luistelusta, kuntosalista ja tanssista, joita on hyvä koota viikko-ohjelmaan kahdeksi päiväksi viikossa. (UKK-instituutti 2015.)

UKK Instituutin (2015) liikuntapiirakan mukaan kestävyyskunnosta, lihaskunnosta ja liikehallinnasta tulee koota yhtenäinen paketti täyttääkseen liikuntasuosittelut (UKK-instituutti 2015). Blogissa kirjoitettiin ratsastuksesta, joka vaatii kehonhallintaa, aerobista kuntoa, sekä riittävää lihaskuntoa. Myös kestävyyttä koetellaan. (Hakkarainen ym. 2009, 431–432.) Kirjoitusaiheeksi valittiin myös

lenkkeily kävellen ja juosten, sekä uinti, jotka ovat kestävyyskuntoa kehittäviä. Golfiin liittyy paljon kävelyä, joten se lasketaan kestävyyskuntoa kasvattavaksi. Lihaskuntoon liittyviin lajeihin perehdyttiin kuntosalin merkeissä (UKK-instituutti 2015).

Liikunta ja fyysinen kuormitus ovat edellytyksiä terveydelle. Työ- ja toimintakyky ovat uhattuna, jos liikunnan rooli jää vähäiseksi. Kestävyyskunto, energiataso ja jaksaminen ovat yhteydessä liikuntaan, sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. (Valtion liikuntaneuvosto 2013.) Terveysliikunta on hyvää toimintakykyä tavoittelevaa ja hyvän terveystilanteen saavuttamista ja ylläpitoa. Toisin kuin terveystilanteen, kuntoliikunnalla haetaan hyvää suorituskykyä ja sen ylläpitämistä. Terveyden tavoittelu ei ole päätavoite urheiluharjoittelussa vaan suoritusten parantaminen kehoa säästämättä. (Heinonen 2014.)

Kohtuullinen liikunta on erinomainen keino kehittää omaa kehon tuntemusta ja pitää painoa terveellisellä tasolla. Liikunta stimuloi monia elimiä, tehostaa aivojen toimintaa ja kehittää koordinaatiota. Liikunta vapauttaa endorfiinia aivoissa ja kiihdyttää verenkiertoa, mikä vaikuttaa liikkumiseen tarvittaviin lihassoluihin. Liikkumaan kannattaa lähteä vähitellen ja rasittavuutta lisäten asteittain. Terve pitkä elämä vaatii tasapainossa olevia elämäntapoja. Niitä on hyvä ankkuroida päiväohjelmaan hiljalleen ja samalla karsia elämää heikentäviä tekijöitä pois. Tärkeää on tehdä elämänmuutoksia oman terveyden, ei perheen ja ystävien tähden. (Ruchalla & Wiedermann 2011, 82, 86, 132-133.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2015) painottaa, että väestön toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi liikunnalla on tärkeä rooli. Positiivisia vaikutuksia liikunnalla saadaan aikaan elämänlaatuun, koettuun terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, mutta myös sosiaalisiin suhteisiin. Liikuntaa tulisi vahvistaa suomalaisessa yhteiskunnassa ja se tulisi nostaa keskeiseksi osaksi terveyden edistämistä. Työelämässä aktiivisesti liikkuva ja kunnostaan huolta pitävä on kokonaisvaltaisesti terveempi kuin liikunnallisesti passiivinen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2014) pitää liikuntaa opiskelu- ja työkyvyn perustana. Pojat liikkuvat aktiivisemmin ja hyödyntävät seuroja, kun taas tyttöjen liikunta kohdistuu yksilölajeihin. Opiskelukykyyn ja mielen hyvinvointiin vaikuttaa liikunnan määrä, ja se on suorassa yhteydessä koulumenestykseen. Muisti, keskittymiskyky, tunne-elämä, sosiaalisuus, sekä tarkkaavaisuus pysyvät liikunnallisesti aktiivisilla nuorilla parempana, kuin vähän liikkuvilla. Liikunnallisesti passiivinen syö epäsäännöllisemmin, tupakoi useammin, sairastuu herkemmin ja myös ylipainoa kertyy helpommin aktiivisesti liikkuvaan verrattuna. (THL 2014.)

Korkiakangas (2010) selvitti aikuisten liikuntamotivaatioon liittyviä tekijöitä liikuntaryhmissä käyviltä naisilta (n=76), pienten lasten vanhemmilta (n= 37), sekä diabeteksen 2-tyyppin korkean riskin henkilöiltä, jotka osallistuivat suomen diabeteksen ehkäisy tutkimuksen seurantaan (n=74). Liikkumisen määrään vaikuttivat kaksi päätekijää; motivoivat ja rajoittavat tekijät. Näiden alle nivoutui liikunta tottumuksena, liikunta-aktiivisuus, voimavarat, sekä elämänvaiheen tarjoamat mahdollisuudet. Oleellista oli hyödyntää yksilön liikkumisen koko pääomaa joka mahdollistuu, kun löytää sopivan liikuntamuodon ja saa mahdollisuuden sen toteuttamiseen. Taloudellinen tilanne, sekä liikuntaharrastuksen sosiaalisuus ja yhteisöllisyys koettiin tärkeiksi tekijöiksi myös. (Korkiakangas 2010.)

Rosenberg (2014) on tutkinut ammattikoululaisten ja lukiolaisten liikuntaan motivoivia tekijöitä (n=59). Liikunnan harrastamisen fyysisiin tekijöihin liittyi halu olla hyvässä kunnossa, näyttää hyvältä, laihtua, sekä terveys ja hyvinvointi. Psykkisiä motivaattoreita nuorilla olivat energian saaminen liikunnasta, stressin purkaminen ja yleinen jaksaminen. Kavereiden merkitys koettiin sosiaalisista tekijöistä oleellisimpana. Aluksi se saattoi olla jopa ainoa motiivi aloittaa liikunta. Liikkumattomuuden syiksi lueteltiin maksukyvyttömyys, ajan puute ja harrastusten kohdistuminen esimerkiksi video- ja tietokonepeleihin sekä elokuviin. (Rosenberg 2014.) Viime aikoina on havahduttu muun muassa pelaamiseen liittyviin istumisen haittoihin (Välimäki 2014).

Fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttaa liikunnan lisäksi kunto ja terveys (UKK-instituutti 2014). Työikäiseen väestöön kuuluvat suomalaisen määritelmän mu-

kaan kaikki 15–74 -vuotiaat henkilöt (Tilastokeskus 2014). Koko maan kattavassa fyysisen aktiivisuuden ja kunnan 2010 -katsauksessa selvitettiin aktiivisuuden määrää säännöllisin välein toistettavin kyselytutkimuksin. Niiden perusteella työkäisten liikkuminen todettiin riittämättömäksi. Vain runsas kymmenesosa työkäisistä täyttää terveysliikunnan suosituksen kokonaisuudessaan. (Husu ym. 2011, 19.) Liikunnan aloittaminen kannattaa aina, eikä se ole koskaan liian myöhäistä. Terveysvaikutukset näkyvät positiivisina pitkänkin ajan jälkeen liikunnan aloittamisesta. (Välimäki 2014.)

Kevään 2013 Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys - kyselytutkimuksen mukaan vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt vuodesta 1987 tasaisesti vuoteen 2013. Tutkimuksen aineistona käytettiin väestörekisterin satunnaisotosta 15–64-vuotiaista Suomen kansalaisista (n= 5000). Ylemmissä koulutusryhmissä liikuntaa harrastettiin eniten. Elintapaerot koulutusryhmien välillä ovat säilyneet koko seuranta-ajan. (Helldán ym. 2013.) Mäkinen (2010) hyödynsi tutkimuksessa terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen poikkeileikkausaineistossa kerättyjä tietoja suomalaisista (n=113 000) vuodesta 1978 vuoteen 2002. Tutkimus osoitti pienituloisten harrastavan vähemmän liikuntaa sosioekonomisesta asemasta johtuen. (Mäkinen 2010.)

Nuoriin sisältyy erilaisia liikkujia aktiivisista himoliikkujista passiivisiin vähän liikkuviin. Nuoren Suomen seminaarissa (2012) tuotiin esille, että ilman tehostettuja toimenpiteitä vain aktiiviset lapset ja nuoret liikkuvat. Istuvat elämäntavat, ylipaino, maahanmuuttajataustat, huono-osaisuus ja syrjäseudulla asuminen ovat syrjäytymisen riskitekijöitä. Syrjäytymiseen liittyy myös vähäinen liikunta, mikä pohjautuu huonoon itsetuntoon, koulutuspaikkaa vaille jäämiseen tai nuorisotyöttömyyteen. Näin ollen oleellisen tärkeää on ehkäistä liikunnasta syrjäytymistä. Nuoria tulee tukea löytämään myönteisiä asioita liikunnasta ja liittämään liikunta osaksi kaveriporukan tai hyvän ystävän kanssa tehtävää toimintaa. (Nuori Suomi ym. 2012.)

Vähiten liikkuvien nuorten tavoittamiseen liittyvien keinojen etsiminen vaatii liikkumattomuuteen liittyvien uhkakuvien muuttamista. Nuoren elämäntilanteeseen liittyvät esteet voivat olla omaehtoisen liikkumisen haasteena ja oleellista onkin

jokaisen liikkujan yksilöllinen kohtaaminen. Nuorten sitoutumista toimintaan voidaan tukea madaltamalla osallistumisen kynnyksiä minimoimalla tai poistamalla liikuntamaksuja, mahdollistamalla välineitä, tukemalla lajivalinnoissa ja mahdollistamalla kavereiden mukaanottamisen. (Nuori Suomi ym. 2012.)

Nuorista suomalaisista aikuisista kolmannes ei liiku terveyden kannalta riittävästi. Ympäri maailmaa matalan koulutustason omaavat liikkuvat selkeästi vähemmän kuin korkeammin koulutetut. Liikkumattomuuden eroja aikuisikäisillä selitetään lapsuuden ja nuoruuden elintavoilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010.) Lapsuuden ajan liikuntaharrastuksella tai sen puuttumisella ja sen vaikutuksella aikuisiän ulkopuolisuuden kokemiseen oli merkitystä. Harrastuksilla oli tärkeä jatkumo lapsesta nuoreksi ja aikuiseksi. (Vähä-Vahe 2014.) Päiväkodissa lapset istuvat 60% ja työssäkäyvät 80% valveillaoloajastaan. Jo alle kouluikäisillä liikkuminen jää riittämättömäksi ja elämäntavat urautuvat vähän liikkuvan tasolle. Etenkin murrosiässä näkyy selvä notkahdus, kun mielenkiinto kohdistuu liikunnan ulkopuolelle. Liikunnan hyödyt ovat todistetusti kokonaisvaltaisia, mutta nuori vetäytyy helposti liikuntaryhmästä, sillä juuri murrosiässä ryhmäliikunta muuttuu tavoitteellisemmaksi. Tarvitaan enemmän rentoja liikuntaryhmiä, joissa saa harrastaa omalla tasollaan ja liikkumisen tulisi olla nautittavaa. (Välimäki 2014.)

Liikkumattomuus on yleisempää syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien keskuudessa, kuin työ- ja opiskeluelämässä mukana olevilla. Liikunnan puute ei välttämättä johda syrjäytymiseen, mutta se on selkeä riskitekijä. Syrjäytymistä voidaan ennaltaehkäistä lisäämällä liikuntaa ja terveellisiä elintapoja, sekä kohdennettuja liikuntapalveluita. Edulliset, sekä ilmaiset liikuntapalvelut houkuttelevat eniten opiskelu- ja työelämän ulkopuolelle jäävää. Matalan kynnyksen liikuntapaikat tulee kohdistaa syrjäytymisvaarassa oleville, sillä jo aktiivisesti liikkuvien ryhmä täyttää muutoin edullisen liikuntapaikan. (Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen –työryhmä 2009.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa puhutaan helposti syrjäytyneistä nuorista, kun tarkoitetaan työ- ja opiskeluelämän ulkopuolelle jääneitä. Määritelmä syrjäytynyt ei kerro muuta kuin sen, että tutkimushetkellä nuori ei ole töissä tai opiskele-

massa. Masennus, yksinäisyys, taloudelliset vaikeudet tai muut syyt eivät käy käsitteestä ilmi. Nuori, joka on koulutuksen ja työn ulkopuolella, vaikuttaa itse vähemmän hyvinvointiinsa ruokavalion, unirytmien ja liikunnan osalta kuin vastaava työssä tai opiskelemissa oleva nuori. (Vähä-Vahe 2014.)

Sosiaalinen ympäristö ja kulttuuriympäristö ovat selvästi yhteydessä terveydentilaan. Viime vuosikymmeninä koko väestön myönteistä kehitystä ovat tukeneet yhteiskunnan rakennemuutos ja koulutustason yleinen parantuminen. Pääosa koulutuksesta hankitaan nuorena, mutta nykyisin kouluttautumista jatketaan läpi elämän. Koulutusala ja -tasolla on suora yhteys työllistymiseen ja ammat-tiuraan. Sosiaalinen asema vaikuttaa yksilöiden ja ryhmien terveyteen ja antaa erilaiset edellytykset terveyttä edistävälle elintavoille. Joka maasta, josta tietoja on käytettävissä, voidaan johtaa yleistys: mitä huonompi sosiaalinen asema, sitä heikempi on myös terveydentila. Merkitys, onko työssä vaiko työttömänä, on enenevässä määrin tärkeämpi terveyden kannalta: työtä vailla olevat ovat alttiimpia erilaisille sairauksille kuin työssä olevat. (Aromaa ym 2005, 50-53.)

Psykkisellä terveydentilalla on yhteys myös syrjäytymiseen, joka on lopulta subjektiivinen kriisi ja yksilöllinen prosessi. Vaikka joissakin tapauksissa syrjäytymisen lähteekin liikkeelle jo lapsuudesta ja on huomattavissa hyvin varhain, osassa tapauksista vasta korkeammassa koulutuksessa olevalla nuorella havaitaan syrjäytymiseen liittyviä merkkejä. Kuula (2000) tutki tapaustutkimuksena harvaan asutun kunnan suurta yläastetta ja huomasi tuloksen viittaavan siihen, että jo ala- ja yläasteella oppilasprofiilit muovautuivat passiivisiin (vetäytyjät/syrjäytyjät) ja aktiivisiin (menestyjät/sopeutujat). Syrjäytymisvaarassa olevan profiiliin kuului oppimisvaikeuksia, lukihäiriö, käyttäytymishäiriöitä ja moniongelmaisuutta, joka sisälsi useampaa näistä. Havaittiin opettajien ja muun henkilökunnan pitävän haasteellisena syrjäytymiseen puuttumista. (Kuula 2000, 29.)

Syrjäytymisen ennaltaehkäisemisellä tavoitellaan muutosta positiivisempaan suuntaan nuorten elämäntilanteissa ja pyritään puuttumaan nuorisosaatavuuteen, ja motivoimaan nuorisoa hakeutumaan koulutukseen ja kiinnittymään työelämään. Pyritään ottamaan nuorisotyötä, koulua, työhallintoa sekä sosiaali- ja terveystoimia mukaan ehkäisemään nuorisosaatavuutta. (Halli-

tuksen politiikkaohjelma 2009.) Huono-osaisuus, johon yhdistyy pitkäaikainen tai jatkuvasti toistuva työttömyys, ongelmat toimeentulon kanssa ja elämänhallintaan liittyvä kyvyttömyys, liittyy usein syrjäytymiseen. (Valtiotalouden tarkastusministeriö 2007.)

3 BLOGIT

Blogi on verkkosivu tai -sivusto, johon tuotetaan monimuotoista tietoa tekstin tai multimedian muodossa, kerrotaan Alasillan (2009) kirjoittamassa kirjassa Blogi tulee töihin. Blogi on suomessa puhekieltä, joka tulee englannin sanoista web log eli verkkoloki. (Alasilta 2009.) Blogi on sana, johon netin käyttäjät ja sanomalehtien lukijat törmäävät väistämättä lähes päivittäin. Kyseessä ei ole pelkkä muoti-ilmiö, vaan teknologinen, sosiaalinen ja taloudellinen muutosvoima. Luonteenomaista blogeille on vanhojen merkintöjen säilyminen muuttumattomina ja kommentoimisen mahdollisuus. (Kilpi 2006, 3-5.)

Bloggaaminen on vapaan tekstin, kuvien ja videoiden muodossa vuorovaikutusta lukijoiden kanssa, selviää Linna-Vuoren (2013) Pro gradu -tutelmasta (Linna-Vuori 2013). Vaikka bloggaaminen terminä syntyi vasta 1990-luvun lopulla, ulottuvat blogikirjoittamisen tyylit jo vuosiin 1711-1714. Varhaisimpana blogina pidetään Joseph Addisonin ja Richard Steelen Lontoossa julkaisemaa The Spectator -nimistä lehteä. Marraskuussa 1995 Kanerva Eskola kirjoitti kotisivuilleen päivämäärällä varustetun kolmen kappaleen mittaisen merkinnän. Eskola puhui tekstissään päiväkirjasta, sillä vuonna 1995 termiä ”blogi” ei ollut olemassaakaan. Vasta pari vuotta myöhemmin amerikkalainen Johan Bager alkoi kutsua Robot Wisdom -nimistä nettisivuaan termillä ”Weblog” eli verkkokirja ja huhtikuussa vuonna 1999 Peter Merholzn erotti nettisivuillaan sanat ”we blog” eli me bloggaamme. (Kilpi 2006, 11-12.) Vuonna 2003 Oxford English of Dictionary lisäsi blogin (a blog, a weblog) sanakirjaan. ('Blog,' 'defrag,' 'digicam'... 2003.)

Blogimerkintä on helppo tuottaa ja se voi syntyä jopa muutamassa minuutissa. Sen avulla voidaan tavoittaa tuhansia lukijoita ja tuoda näkyvyyttä, arvostusta tai liikevaihtoa omille tai yrityksen nettisivuille. Blogeja yhdistää muihin viestintävälineisiin tarve olla yhteydessä toisiin ja viestittää asioita, joita tavalliset tiedotusvälineet eivät katso julkaisemisen arvoisiksi. (Kilpi 2006, 3-5.)

Päiväkirjojen pitäminen eri muodoissa on ollut tuttua jo vuosiakymmenien ajan. Suomisanakirjan mukaan blogi tarkoittaa netissä olevaa julkista, usein epämuodollista päiväkirjaa (Suomisanakirja 2015). Bloggeja pidetään monista eri aiheista, kuten muodista, leipomisesta, liikunnasta, sekä sisustamisesta. Blogit ovat yleisiä myös työelämässä ja niillä pyritään saamaan organisaatiota tunnetummaksi. Suomalaisen bloggaamisen asiantuntija Viestintätoimisto Manifeston (2015) tekemän tutkimuksen mukaan yritysblogien käyttö on yleistynyt huomattavasti viimeisen kolmen vuoden aikana. Helmi-maaliskuussa tehtyyn kyselyyn vastasi 105 yrityksen tai muun organisaation edustajaa. Asiantuntijoista ja johdosta 35% on koulutettu bloggaamaan. Yritysblogien tavoitteena on vuorovaikutus kohderyhmän kanssa, sekä asian tunnettavuuden rakentaminen ja muodostaminen. (Manifesto 2015.)

Henkilöblogien suurin suosio saavutettiin noin seitsemän vuotta sitten, jonka jälkeen ne ovat vakiintuneet osaksi mediaympäristöä. Jalansijaa blogit ovat menettäneet muun muassa Twitterille, Facebookille ja LinkedInille. Näiden merkitys blogipostausten jakelukanavana on kuitenkin kasvanut. (Manifesto 2015.) Marraskuussa 2015 suomalaisessa Blogit.fi –palvelussa oli 2 975 blogia. Suomen suurimmassa blogilistassa yhden päivän aikana (12.11.2015) uusia blogikirjoituksia oli kirjoitettu 126 712 kappaletta. (Blogit 2015.) Verkkosivu Cision on julkaissut vuodesta 2009 lähtien kerran kuukaudessa Suomen top 10-blogit. Listaukseen vaikuttavat lukijoiden ja viittausten määrä muualla verkossa. (Cision 2015.)

Bloggaajien käytetyin ilmaisutapa on teksti, mutta valokuvien käyttö on myös yleistä. Bloggaajista 30% käyttää äänitiedostoja ja 15% liikkuvaa kuvaa. (Kilpi 2006, 21.) Blogin kirjoitukset ovat useimmiten lyhyitä. Merkintöjen pituus voi vaihdella ja blogitekstien ulkoasu, sekä sisältö vaihtua teemasta toiseen. Internetistä lainatuista lähteistä tulee laittaa suora linkki blogitekstiin (Kuva 1), aivan kuten tieteellisessä tekstissäkin tulee käyttää lähdeviitteitä. (Majava 2010.)

Aloittelijan ABC

Rasvanpolttolenkkejä, lihastenkasvua, dieettejä, ruokavalioita, jojoileva paino, lihasmassa ei kasva... Joka tuutti on täynnä liikunta ja ruokavaliovinkkejä painon pudotukseen tai pyreisiin pakaroihin. Mikään ohje ei yksin ole avain muutokseen. Liikunnan, ruokavalion ja unen hyvä ja terveellinen kokonaisuus pitää olla kunnossa ja että jotain muutoksia alkaa kropassa tapahtumaan. Yhtä tärkeää kuin hyvä treeni tai ruokavalio on mielestäni tietää miksi teet niin kuin teet ja mikä on tavoite? On hyvä muistaa että kaikki lehdistä ja netissä kirjoitetut ruokavaliot eivät jokaisen kropassa saa samanlaisia tuloksia aikaiseksi. Mistä tämä johtuu? Nyt haluankin vähän avata lukijoille äskeistä kysymystä, oli tavoitteena sitten laihdutus tai lihaksen kasvatus.

BMI (Body mass index) eli painoindeksi

Lasketaan painon ja pituuden suhteesta toisiinsa. Painoindeksissä paino jaetaan pituuden "neliöllä" (pituus² eli pituus x pituus). Normaalipainon alue on 18,5 - 25,0kg/m² (viitearvot soveltuvat parhaiten yli 18 vuotiaille). Normaalipainon alue on valittu pienimmän kuolleisuuden ja sairastavuuden perusteella. Joskus painoindeksi voi olla normaalilla alueella, mutta se ei silti osoita vatsaontelon sisälle kertyneen rasvan määrää. Isot lihakset taas lisäävät ihmisen painoa vaikka todellisuudessa rasvat voisivat olla hyvinkin alhaiset.

Voit laskea painoindeksin esim. <http://www.tohtori.fi/?page=1402050&gclid=CJHcipLF6rUCFa-XcAodHBsAFQ>

Kuva 1: Esimerkki blogitekstistä ja suorasta linkistä postauksessa

Kaikkien blogien muodostamaa yhteisöä kutsutaan blogisfääriksi. Kommentit ja linkit sitovat blogeja toisiinsa sekä useimmat blogit sisältävät linkkejä muihin blogeihin. Bloggaaja osoittaa tällöin arvostusta muita blogeja kohtaan ja kertoo millaiseen viiteryhmään haluaa kuulua. Blogisfääri helpottaa uusiin blogeihin tutustumista. (Kilpi 2006, 17.)

Blögisfäärin toinen olennainen osa on kommentit, jotka antavat lukijoille mahdollisuuden kommentoida blogimerkintöihin. Blogien kommentit tekevät blogeista demokraattisen ja moniäänisen median, mikäli ylläpitäjä kommenttikentän sallii (Kuva 2). Kommentit ovat olennainen osa blogia, joihin bloggaajat voivat viitata ja asettaa linkkejä muihin blogeihin (Kilpi 2006, 17-18).



Kommentoi

Nimi (pakollinen kenttä)

Sähköpostiosoite (Ei näy julkisesti)
(pakollinen kenttä)

www-sivu

Kuva 2: Esimerkkikenttä kommentoinnista (Turun Sanomat 2015.)

Human IT tiedelehdessä julkaistussa tutkimuksessa “Acts of Reading Diary Weblogs” Karlsson (2006) osoittaa, että blogia voidaan pitää omaksi iloksi tai suljetulle ryhmälle. Vuorovaikutusta toivottaessa blogista tehdään yleensä julkinen. Suurin osa lukijoilta tulevista kysymyksistä liikuntablogeihin koskee fyysistä harjoittelua tai dieettejä. Lukijakunta on myös kiinnostunut liikkumiseen motivoivista tekijöistä ja kirjoittajan syistä lähteä liikkumaan. (Karlsson 2006.) Cision –verkkopalvelu julkaisi toukokuussa 2015 Suomen top 10 terveystalokki, joista ensimmäiseksi sijoittui Nysténin Kemikaalikimara blogi (Kuva 3). (Cision 2015).



Kuva 3: Nystenin Blogi nimeltä Kemikaalikimara

Linna-Vuoren (2013) tutkimus käsittelee kuntoilu- tai liikuntablogia pitävien motivaatiota ja bloggaamisen merkitystä. Tutkimuksen empiirinen aineisto kerättiin haastattelemalla ja haastateltavaksi valittiin aktiivisia bloggaajia Blogilista.fi –palvelusta. Haastattelupyynnöitä lähetettiin 17, joista 47% vastasi kutsuun myöntävästi. Tutkimustulokset osoittivat, että sisäinen motivaatio eli oma halu ja tarve on tärkeämpi bloggaamisen aloittamisessa kuin ulkoinen motivaatio. Sisäinen motivaatio kirjoittajilla säilyy, mutta ulkoiset tekijät, kuten huolellisemmat postaukset ja lukijoiden läsnäolo vaikuttavat myöhemmin voimakkaammin. Tärkeimpiä ainesosia bloggaamiseen ovat oman elämän dokumentointi, omien mielipiteiden esiin tuominen, tunteiden käsittely ja ajatusten jäsentäminen, sekä materiaalin varastoiminen blogiin. Tutkimuksesta selviää, että blogi on rajaton keino saada yhteen samasta aiheesta kiinnostuneita ihmisiä (Linna-Vuori 2013).

Heikkinen (2014) on tutkinut kulttuurillisena ilmiönä fitness-lajia. Fitnessblogit ovat osa lajin harjoittamista. Aineisto koostui blogiteksteistä (n=313), jotka ovat Microsoft Word -tekstiedostona 350 sivua. Fitness-lajilla tarkoitetaan voimaharjoittelua, jonka tuloksena minimoidaan kehon rasvaprosentti ja maksimoidaan lihasmassa. Laadullinen tapaustutkimus osoittaa blogien olevan tärkeä osa lajin harjoittamista. Julkisilla tavoitteilla on yhteys fitness-urheilijan motivaatioon,

minkä takia blogeja kirjoitetaan. (Heikkinen 2014.) Linna-Vuoren tutkimuksessa bloggaaminen kulkee käsi kädessä oman liikuntaharrastuksen kanssa (Linna-Vuori 2013).

Yhdysvalloissa (2006) tehdyn tutkimuksen mukaan bloggaajakunta (n= 7 012) oli nuorta, tasaisesti jakautunut naisten ja miesten välille sekä yhteisöllisesti monimuotoista. Väestötiedot tulevat kahdesta tutkimuksesta, jotka toteutettiin marras- joulukuussa 2005 ja helmi- huhtikuussa 2006. Bloggaajista 54% oli alle 30-vuotiaita. (Lennart & Fox 2006.) Tutkimuksessa 52% bloggaajista sanoi kirjoittavansa ennen kaikkea itselleen, 32% yleisölleen ja 15% ansaitakseen rahaa. Tutkimuksessa havaittiin tuloluokalla olevan merkitystä blogin päivittämiseen. Mitä korkeampaan tuloluokkaan bloggaaja kuului, sitä todennäköisemmin hän kirjoitti kodin lisäksi blogiaan työpaikaltaan. (Kilpi 2006, 21.)

Yksi suomen suurimmista kustantamoista, Aller Media Oy, teetti kesäsyyskuussa 2014 omaan käyttöönsä suuren blogitutkimuksen. Tutkimus selvittää muun muassa motiiveja blogien lukemiseen ja blogien seuraamisen vaikutuksia muiden medioiden kulutukseen. Tutkimuksen toteutti tutkimusryhmä Kopla. Tutkimuksen kvantitatiivisessa osuudessa vastaajista (n= 1 000) naisia oli 75% ja miehiä 25%. Vastaajista 72% seuraavat 1 – 5 blogia kerrallaan vähintään viikottain. (Aller Media Oy 2014.)

Aller median teettämän tutkimuksen mukaan blogit ovat entistä ammattimaisempia ja kaupallisempia sekä niiden avulla haetaan aktiivisesti apua jopa kouluspäätösten tekemisessä. Blogien kaupallisuus koetaan oikein tehtynä positiivisenä ja nuoret lukijat pitävät sitä jopa itsestään selvyytenä. Blogeista naiset hakevat inspiraatioita ja tuotevinkkejä, kun taas miehille lukeminen on ajavietetä sekä ajankohtaisen tiedon hakua. Blogipostauksen pituudella on olennainen merkitys lukijoihin. Mieluiten luetaan postauksia, joihin kuluu enintään 5 minuuttia. (Aller Media Oy 2014.)

4 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyön tehtävänä oli pitää Ota koppi -hankkeen sivustoilla Liiku terveydeksi -blogia. Opinnäytetyön tavoitteena on motivoida nuoria liikkumaan yksin ja yhdessä.

5 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN JA TUOTETTU BLOGI

Kolmannes nuorista aikuisista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010). Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia unen laatuun ja mielen vireyteen ja monesti työttömät nuoret jäävät liikuntapalveluiden ulkopuolelle (Turun ammattikorkeakoulu 2014). Ota koppi -hanke tarjosi mahdollisuutta lähteä toteuttamaan tärkeää ja ajankohtaista aihetta mielenkiintoisella tavalla, bloggaamalla. Tämän projektin toteuttajilla oli kokemusta blogin ylläpitämisestä ja rajaton määrä ideoita blogin toteuttamisen suhteen.

Tutkimusten haussa käytettiin erilaisia suomen- ja englanninkielisiä tietokantoja. Käyttöön soveltuivat parhaiten Medic ja Cinahl, mutta Medline ja Google Scholar tarjosi hyödyllisiä tutkimuksia vain alle 10. Suomenkielinen Medic antoi täsmällisempiä tuloksia kuin kansainvälinen Cinahl, vaikka Cinahlista löytyikin laajempi kirjo tutkimuksia. Cinahl tarjosi aiheen vierestä suuren määrän tutkimuksia, joita ei voinut hyödyntää. Hakutuloksia saatiin parhaiten rajattua yhdistelemällä sanoja, vaikka silloin tutkimukset supistuivatkin murto-osaan. Hakusanojen kriteerinä pidettiin sitä, että ne käsittelevät blogin, syrjäytymisen ja liikunnan teemoja. Hakusanoina käytettiin muun muassa liikunta, terveys, nuoret, liikunta&nuori, työttömyys, fitness, alienation, sekä työttömyys&liikunta.

Kirjoittamisessa hyödynnettiin myös Pro Gradu –tasoisia täsmälöytöjä, joiden tutkimuksista saatiin tukea opinnäytetyön kirjoittamiseen. Tietoa pyrittiin hakemaan myös laajalti erilaisista lähteistä hyödyntämällä muun muassa kirjoja, lehtiä, kvantitatiivisia- ja kvalitatiivisia tutkimuksia, sekä virallisia internetsivuja, joista esimerkkeinä UKK-instituutti, Terveys- ja hyvinvointiliitto ja Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Projekti tarkoittaa kehityshanketta, jonka tarkoituksena on saavuttaa jokin ennalta määritelty tavoite. Projekti jakautuu viiteen vaiheeseen, joista ensimmäinen on tarpeiden tunnistaminen. Projekti lähtee liikkeelle tunnistetusta tarpees-

ta tai ideasta. (Kettunen 2003, 41.) Ota koppi -hanke on lähtenyt liikkeelle tunnistetusta tarpeesta puuttua nuorten vähäiseen liikuntaan ja epäterveellisiin ruokailutottumuksiin. Tässä Ota koppi -hankkeen projektissa nuorten liikuntaaktiivisuutta yritettiin lisätä blogia kirjoittamalla. Projektin toinen vaihe on määrittelyvaihe, jossa selvitetään projektin lopputulos (Kettunen 2003, 15-16). Tässä projektissa tehtiin liikuntablogi Ota Koppi - hankkeen nettisivuille, joihin päivitettiin yhdestä kahteen kertaan viikossa liikuntavinkkejä. Tavoitteena oli motivoida nuoria liikkumaan yksin ja yhdessä.

Suunnitteluvaiheen tarkoituksena on tarkentaa määrittelyvaiheessa saatuja tuloksia. Projektisuunnitelma syntyy suunnitteluvaiheen tuloksena ja siihen kirjaetaan tavoitteen toteutus, aikataulu ja resurssit. Suunnitteluvaihetta seuraa toteutus, jonka aikana projekti elää jonkin verran. (Kettunen 2003, 41-42.) Projektissa suunnitteluvaihe sisälsi sisällön organisointia. Tekstin, kuvien ja videoiden järjestys suunniteltiin loogiseksi, sekä huomioitiin tekstin helppolukuisuus. Ota koppi -hankkeen alaisuudessa pidetyn blogin ulkoasu muovautui suoraan alkuperäisen pohjan mukaan, jonka liiketalouden opiskelijat ovat tehneet. Näin ollen meille jäi vastuu itse blogin sisällöstä, ei niinkään ulkoasusta. Suunnitelmaan kuului myöskin vuorokirjoittamisen kautta pohtimista aiheista ja kirjoitusvuoroista. Projektilupa liitteessä (Liite 1).

Projekti elää jonkin verran toteutuksen aikana, jolloin projektisuunnitelma muuttuu tai sitä tulee vähintäänkin täydentää (Kettunen 2003, 41-42). Blogin kanssa tehtiin yhteistyötä personal trainereiden, valmentajien, muiden harrastajien ja liikuntakeskusten kanssa. Esimerkiksi videokuvattiin jumppavideoita, haastateltiin valmentajien vinkkejä liikkumisen aloittamiseen, sekä kokeneiden salilla käyvien helppoja täsmätreenejä ja tarjottiin vinkkejä liikkumisen aloittamiseen.

Blogin kirjoitukset ovat useimmiten lyhyitä (Kuva 4), kuvilla väritettyjä ja nopeasti luettavia. Merkintöjen pituus voi vaihdella ja blogitekstien ulkoasu, sekä sisältö vaihtua teemasta toiseen. Internetistä lainatuista lähteistä laitettiin suora linkki blogitekstiin, aivan kuten tieteellisessä tekstissäkin käytetään lähdeviitteitä.



Jumppa on helppo suorittaa jopa pienessä tilassa. Käytä esim. ruokapöydän tuolia.

Alkuasento: istu tuolilla ryhdikkäästi, jalat hartioiden leveyisessä haarassa.

Tee jokainen liike 15-20 kertaa, kunnes tunnet lihasväsymystä.

Toista seitsemän liikkeen sarja 3-5 kertaa.

Ajattele ja keskity töitä tekevään lihakseen.

1. HARTIOIDEN VENYTYS
2. OLKAPÄIDEN JÄNNITYS JA RENTOUTUS
3. VATSALIHAKSET KYYNÄRPÄÄ-POLVI
4. TUOLISTA YLÖSNOUSU
5. OJENTAJAT
6. TUOLIPUNNERRUS (KÄSIVOIMA)
7. HEILAUTUKSET (PAKARAVOIMA)

Meidän terveydenhoitajaryhmämme piti viime keväänä SYDÄNVIIKOLLA Ammatti-istituutin maahanmuuttajien ryhmään vierailupäivän. Aiheenamme oli terveystasvatus. Sain vastuulleni yhden ryhmäläiseni kanssa liikunnan osuuden. Pidimme noin 50:lle toinen toistaan positiivisemmalle ulkomaalaiselle tämän yksinkertaisen tuolijumpan. Taustalla soi fiilistä nostava musiikki. Toteutimme kierroksen vain kerran ja jaoimme tulostetut versiot kotiin viemiseksi. Jumppa on helppo ja voi tosiaan suorittaa kotona, koulussa tai vaikka työpaikalla. Siitä jokainen kokeilemaan ja jumppailemaan viikonlopun kunniaksi.

-Annika

[Lisää kommentti](#)

Kuva 4: Tuolijumppa

Koirakaveri lenkillä



Meillä asuu kotona pilkullinen haukku, joka vaatii osakseen paljon aktiviteettiä. Koira onkin yksi parhaista ihmisen liikuttajista ja joku muukin on ehkä tehnyt huomion, että koiran omistajat ulkoilevat aktiivisemmin, kuin koirattomat. Noin niinkuin keskimäärin. Kassu-dalmis on välillä aina lainassa erinäisillä hoitajilla ja palauttaessa kuulenkin kommenttia, että vaatiipa se paljon lenkitystä. Itse siihen on jo pitkälti tottunut, että päivän päätteeksi on lähdettävä haukkaamaan -kelillä kuin kelillä- raikasta ilmaa. Vaikka meitä onkin kaksi reipasta koiran perässä keikkujaa (mies ja minä), silti joskus tekee mieli alittaa rima siitä missä se on matalin.

Kun taloudessa asuu yksi vilkas leikki-ikäinen ja yksi karvaisempi leikki-ikäinen, tulee yhdistettyä lenkki koukkaamalla tyttö rattaisiin ja koira jolkottelemaan vierelle. Koiran kanssa liikkumismuotoja on rajattomasti. Sen lisäksi, että itse koiralajeja on valtavasti agilitystä tokoon ja valjakkoajosta koiratanssiin, koiran kanssa voi liikkua myös muutoinkin. Vaikka Suomessa on harvinaista nähdä California-tyyliin bikiniasuisia rullaluistelijoita ulkoiluttamassa koiriansa, hyvällä ilmalla sekin on mahdollista. Koiran kanssa voi liikkua pyörällä, skeittilaudalla, rullaluistimilla, hiihtäen, luistellen, eikä mahdollisuudet siihen rajoitu. Mielikuvitus avoimeksi vain!

Kuva 5: Esimerkkikirjoitus kuvineen 1

Koirattomuuskaan ei ole ongelma, sillä jokainen tuntee koirallisia ihmisiä ja jos ei, niin naapuri varmasti kiittäisi satunnaisesta lenkkeilyavusta ja loma-hoitajasta, ties vaikka maksaisi palkkaakin. Facebookiin voi laittaa kätevästi ilmoituksen, *etsitään karvaista tassukasta lenkkeilyseuraksi satunnaisesti*. Vaihtelu virkistää ja lenkille voi ottaa molemmille osapuolille evästä mukaan, valita määränpääksi piknikkiin sopiva kohde ja nauttia siellä herkuista. Oikeesti, kun haluaa pitää mielen virkeänä ja kropan kuosissa, jo koiran kanssa saat sata vaihtoehtoa liikkumiseen. Motivaattori-personal trainerkin kuuluu samaan pakettiin.

Ylös, ulos ja Suomen heinäkuusta nauttimaan karvaisen kaverin kera!

- Elsa



Lisää kommentti

Nimi (pakollinen)

Sähköpostiosoite (pakollinen, mutta ei näytetä)

Kotisivu



Kuva 6: Esimerkkikirjoitus kuvineen 2

Blogia kirjoitettiin useimmiten kerran viikossa, tekstiä elävöitettiin kuvilla (Kuva 5 ja 6.) ja monipuolisuutta haettiin itse kootuilla ja muokatuilla videoilla (Kuva 10), jotka ladattiin youtubeen. Blogitekstin luominen vei yllättävän paljon aikaa, jos siihen laski aiheen pohdinnan, lähteiden haun, valokuvien suunnittelun sekä oton kuvauspaikalla. Esimerkiksi tietopaketin kokoaminen vei aikaa yllättävän paljon (Kuva 7). Tietokoneella tehtävä työ sisälsi kuvien muokkauksen, tekstin

kirjoituksen, oikolukemisen, sekä useimmiten kuvien ja tekstin sijoittelun määrättyille paikoilleen. Videontekoprosessi oli huomattavasti toteutukseltaan haasteellisempi, kuin kuvat ja teksti yhdessä. Videon teko alkoi ideasta, jonka piti antaa kasvaa ja varttua, ideat koota yhteen, hyödyntää luotettavia lähteitä ja rikastuttaa niitä henkilökohtaisilla kokemuksilla. Vasta tämän jälkeen päästiin itse kuvauspaikalle kuvakulmien pohtimiseen, suunnitteluun, sekä lopulta klippien videokuvaamiseen. Monta kertaa sama klippi piti kuvata uudelleen erinäisistä syistä ja materiaalin koneelle siirtämisenkin jälkeenkin huomattiin klipin selkeydessä puutoksia, jolloin palattiin uudelleen kuvaamisen pariin.


Blogin tekstien pituudet vaihtelivat kirjoittajan ja aiheen mukaan. Yhteen teemaan sopi lyhyehkö teksti muutaman täsmälähteen kanssa, mutta toinen teema vaati enemmän konkreettista selkeyttämistä kuvien kera. Kuvilla pyrittiin täydentämään jokaista blogipostausta.

Blogisivu rakennettiin kirjoittamalla ensin teksti, lisäämällä pieniresoluutioiseksi muokatut kuvat sivulle ja koodaamalla kommentoinnin mahdolliseksi. Oikoluvun ohella teksti maalattiin, asetettiin fontiksi Arial ja kooksi 12. Loppuun lisättiin allekirjoitus tekstin kirjoittajasta kursivoidulla, sekä lisättiin pienimuotoinen lopputervehdys jos teksti sen vaati. Lähteet linkitettiin joko tekstin sekaan tai loppuun, jos niitä käytettiin. Linkki blogiin: <http://otakoppi.turkuamk.fi/index.php/2015-06-14-22-29-43/liikuntablogi>.

Bloggaamiseen oleellisena tekijänä liittyvät kuvat ja videot koottiin liikuntapaikalla ja niistä koostettiin, muokattiin ja valittiin parhaimmisto blogiin asti julkaistavaksi.


Projektissa koottiin kokemuksia liikuntapalveluista haastatteleamalla ja kokeilemalla itse, sekä tuotiin niitä blogin kautta nuorille niin, että liikkuminen nähtäisiin helppona ja aloittamisen kynnyks tulisi mahdollisimman matalaksi. Teksti pyrittiin luomaan helppolukuiseksi ja kannustavaksi lukijoille arvottomatta eri liikuntamuotoja. Blogin ulkoasu määräytyy Ota koppi -hankkeen sivuston mukaan. Oikealle palkkeihin sijoitettiin informaatiotekstit bloggaajista, kasvokuvat ja kirjoitetuista liikuntateksteistä koostettu arkisto. Hyvälaatuiset kuvat ja videot aseteltiin

mahdollisimman loogisesti tekstin rinnalle. Kuva 7 ja 8 kuvaavat koko ulkoasua, blogitekstiä kuvineen, sekä kommenttikenttää. Turun ammattikorkeakoulun liiketalouden opiskelijoiden kanssa yhteistyössä kirjoitettiin blogia ja blogin pohja oli heidän käsialaansa.



OTA KOPPI!


- syö ja liiku terveydeksi




Luo liikuntablogikirjoitus
Luo ravitsemusblogikirjoitus
Ota koppel -hanke
Salo
Pori
Hämeenlinna
Liikunta
Ravitsemus

Ota Koppil -kortti
Ota yhteyttä
Blogif

Kun mies treena




Annika



23-vuotias innostuja nauttii matkustamisesta, kaikista kauniista asioista ja hyvästä arjesta. Liikunnan ja ruokavalion lisäksi pidän tärkeänä henkistä hyvinvointia. Värikkaasta elämästä ei puutu seikkailuja. Tervetuloa seuraamaan.

Elsa



Äiti yhdelle, vaimo toiselle. Liikunta-addikti, joka kokeilee kaikkea ja syyty erityisesti adrenaliiniryöpyistä. Ikä alkaa kakkosella ja vauhtia riittää enemmän kuin tarpeeksi. Rustelee oman liikkumisensa lisäksi kuntosali-addikti

Kuva 7: Blogisivu esittelyteksteineen

Ukollani on tapana käydä golfin rinnalla salilla aina silloin tällöin. Vakiopäiviä ei ole, vaan sinne mennään kun tuntuu siltä. Keskimäärin 3 kertaa viikossa, joskus harvemmin, joskus tiuhemmin. Jöröjukan motto onkin *mitä teet, tee se täysillä*. Itse ole sellainen hyvän tuulen urheilija. Liikun kyllä ja mielelläni reippaastikin, mutta kuntosalille minua ei saa. Se onkin yksi parisuhteen avaimista. Molemmilla on juttunsa ja ollaan yksilöitä yhdessä. Minulla on tallipäiväni ja hänellä salipäivänsä ja nyt vielä kelien salliessa kunnes pakkasukko tuiskaa lunta (=räntää) maahan, golfiakin vielä tulee pelattua.

Olen jo pitkään ruinnut mieheltä että joku salikaveri napsaisi muutaman kuvan treenistä ja nyt niitä vihdoin sain. Nauroin melkeimpä jokaiselle. *Ootpas hassun näköinen noine ilmeinesi!* Joo. Olisi pitänyt jättää sanomatta. Harmistuihan se siitä. Ei treeniä voi tehdä täysillä hiljaa ja naama neutraalina, tuli palaute takaisin. Se paljastaa, että voimia on vielä käyttämättä. Tottahan tuo, enkä yhtään enää väitä vastaan. Muistan pari kesää sitten kaverin valokuvan minua kesäkuumalla hevosen kanssa treenatessani ja joka ikisessä kuvassa olin joko silmät kiinni, naama punaisena tai pyyhin hikeä/hiuksia otsaltani.

Vaikka joskus kuntosalille eksyessäni olenkin nähnyt vain fitnesskissoja, hunks-ukkoja ja muuten vaan treenanneen näköisiä tyyppejä, silti tuntuu että kaikilla on energiaa tehdä treeni naama hyvännäköisenä. Ehkä vähän coolisti hikoillen, mutta silti peruslukemaa kasvoillaan kantaen. Eniveis. Koko jutun pointti oli se, että *mitä väliä miltä näytät?* Kunhan teet täysillä sitä mistä nautit ja se tuo hyvän olon ja kaikkensa antaneen kropan tullessaan. Muista levätä, jotta taas jaksat arjessa. Kerää rutiineita, jotka kantavat ja pitävät sinut kartalla.

Kuntosaleja löytyy tosi edullisesti, kun osaa etsiä. Keskustelupalstoilta voi udella lähiseutunsa hyviä treenipaikkoja!

Kommentit 🗨️ ↕️

#2 **bloggarit** 🗨️ 15.10.2015 14:29
 Hei, kannattaa aloittaa tsekkaamalla ylhäältä välilehdistä Salo -> Liikuntapalvelut Salossa.
 Vinkkejä kannattaa lähteä hakemaan myöskin sen pohjalta, mikä itseä kiinnostaa. Jos keksit lajin, josta haluat kuulla kokemuksia, ehdota ihmeessä! 😊

Lainaa

#1 **Salolainen** 🗨️ 30.09.2015 08:51 +1
 Hei.
 Kiitos blogista. Olette kirjoittaneet mielenkiintoisista aiheista, mutta kaipaisin lisää jotakin, mitä pystyisi esimerkiksi Salon seudulla harrastamaan ilmaiseksi - vinkit olisivat tarpeen. Peruslenkkeily alkaa kyllästyttämään. 😊

Lainaa

- Rutiinin tärkeys
- Helppo tuolijumppa kotona
- Ettei kävisi vahinko
- Sekaräpeltäjä uimahallissa
- Aloittelijan ABC
- Kun mies treenaa
- IFBB Bikini Fitness
- Ummikkona keskellä nurmea
- Aamulenkki tyhjällä vatsalla
- Järkyttävän kallis harrastus -vai onko?
- Koirakaveri lenkillä
- Potkaise kaverikin liikkumaan
- Aloittamisen vaikeus
- Bloggarit ilmoittautuu!

Kuva 8: Blogisivu kommentteineen

Projektin päätösvaiheessa tehdään loppuraportti, puretaan projektiorganisaatio ja tuodaan esille jatkoideoita. Ideoita mahdollisesti syntyy useita ja niitä kannattaa lähteä työstämään ja käsittelemään. (Kettunen 2003, 42-43.)

Opinnäytetyö valmistui joulukuussa 2015, jonka jälkeen blogin kirjoitusta jatketaan 29.2.2016 asti. Opinnäytetyön valmistuttua se esitettiin Turun ammattikorkeakoululla 8.12. posterinäyttelyssä sekä toimeksiantajalle sovittuna aikana ja se arkistoitiiin Theuseukseen.

6 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Projektityössä eettisyyden arvostaminen edesauttaa toimimaan ilman ristiriitaa suhteessa ihmisryhmiin. Eettisyys ilmenee arvoista, ratkaisusta ja projektissa työskentelevien ihmisten kunnioittamisesta. Organisaatioilla on omat arvonsa, jotka edustavat yhteistä näkemystä projektista, tavoitteista ja tuloksista. (Murray 2013.)

Koskettava ja ajatuksia herättävä kirjoitus on blogikirjoittajan tavoite. Tavoitteena voi olla mielipiteiden jakaminen, tiedon lisääminen tai lukijan huomion herättäminen esimerkiksi arvoihinsa. Huumoria sisältävät, sekä kyyneliä kirvoittavat tekstit ovat takuuvarmasti vaikuttavan tekstin ominaisuuksia. Samaistuminen tekstiin luo myös osaltaan kirjoittajan ja lukijan välistä sidettä vahvemmaksi. (Peltonen 2015.) Ota Koppi -hankkeelle pyrittiin kirjoittamaan elämänmyönteistä ja kannustavaa blogia. Liikuntablogilla tavoiteltiin myönteisiä ja liikkumaan innostavia kokemuksia urheilun parissa. Blogin lukijoita yritettiin herätellä miettimään omaa liikkumistaan ja heijastamaan tekstiä itseensä. Blogissa pyrittiin käyttämään myös kannustavaa kirjoitustyyliä. Blogin kuvat ja videot tuotettiin itse omalla kuvausvälineistöllä ja projektin ulkopuolisilta kuvattavilta pyydettiin luvat julkaisua varten. Haastattelulupalomake löytyy liitteestä (Liite 2).

Eettisyyttä vahvistaa projektilupa, jota anottiin toimeksiantajalta valmilla projektisuunnitelmalla. Tämän projektin eettisyyttä mietittäessä voidaan ajatella, oliko oikein tavoitella rajattua ryhmää vai olisiko pitänyt tavoitella kaikkia 16-29 –vuotiaita nuoria. Koimme haastavana saada kohderyhmän kokeilemaan uusia liikuntamuotoja kun liikkuminen ja harrastaminen ovat muutenkin vähentyneet. Palautteiden ja kommenttien saaminen blogiin oli hankalaa rajoittuneen lukijaryhmän takia.

Projektissa näytetään esimerkkiä omalla käyttäytymisellä, joka heijastuu arvoista. Tuotettu blogi kuvaa kirjoittajien motivaatiota liikkua, kokeilla erilaisia lajeja ja se tuo esiin liikunnan arvoa päivittäisessä elämässä. Kirjoittaessa huomioitiin kohderyhmä, työ- ja opiskeluelämästä ulkopuolelle jääneet syrjäytymisvaarassa

olevat nuoret, tuomalla esille edullisia liikuntamuotoja, ohjaamalla kotikuntoiluun, sekä vaikuttamalla tavallisiin arjen valintoihin. Blogissa on tuotu esille myös ratsastus ja golf, jotka mielletään kalliimmiksi harrastukseksi kuin ne todellisuudessa ovat. Pyrittiin kuroma umpeen eriarvoisuutta rikkaiden ja edullisten lajien välillä tarjoamalla vinkkejä kalliiksi mielletyn lajin harrastamiseen edullisesti tai ilmaiseksi. Projektin arvoissa heijastuu välittäminen syrjäytymisvaarassa olevia kohtaan ja halu olla osana syrjäytymisen ehkäisemistä, sekä eriarvoisuuden poistamista.

Eettisten ohjeiden mukaan kohderyhmän leimaamista ja vahingoittamista tulee välttää. Tutkimusten ja tulosten julkaisemisen aiheuttamat mahdolliset haitat ovat tutkijan vastuulla. Tutkimustulokset voidaan julkaista kun aineisto perustuu kattavaan tutkimustietoon, vaikka tutkimuskohteelle tieto ei ole mieluisa. (Tampereen yliopisto 2013.) Pidimme perusteltuna vailla koulu- tai työpaikkaa olevien nuorien kutsumista syrjäytymisvaarassa oleviksi.

Projektiin osallistuva voi antaa tutkimusluvan suullisesti tai kirjallisesti. Osallistujan suostumus voidaan tulkita myös käyttäytymisellä, jolloin hän on ilmaissut suostumuksen osallistumiseen. (Tampereen yliopisto 2013.) Tutkimusetiikan arvoja on noudatettu blogitekstejä luodessa, kuvia ottaessa ja videoita tehtäessä. Etiikan ohjeiden mukaan osallistujan tulee olla riittävän tietoinen aiheesta ja osallistumisen on oltava vapaaehtoista. Blogiin on kuvattu ja haastateltu ulkopuolisia, mutta osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista. Henkilöt, joita haastateltiin tai kuvattiin blogiin, allekirjoittivat haastattelulupalomakkeen (Liite 2). Kuvien ja tekstien julkaisemiseen tarvittava haastattelulupalomake käytiin läpi myös suullisesti, jolloin lukemisesta aiheutuneet väärinymmärrykset suljettiin pois.

Luotettavuutta lisää lähteiden alkuperän ilmoittaminen asianmukaisella ja oikeaoppisella tavalla. Alkuperän ilmoittaminen rehellisesti mahdollistaa toisten tekstien käytön ilman plagiointia. (Jyväskylän yliopisto 2012.) Urkundilla varmistetaan tekstin ainutkertaisuus ja plagioimattomuus (Urkund 2005). Laadunvalvonta on tärkeä osa blogin tuottamista ja opinnäytetyötä. Opinnäytetyö on tarkistettu Urkundissa.

Luotettavan aineiston tulee perustua tutkittuun tietoon (EDU 2015.) Opinnäytetyössä on käytetty aiheeseen liittyviä internetissä julkaistuja yliopistotasoisia tutkimuksia, uutistoimistojen uutisia ja virastojen kotisivuja. Lähteinä on käytetty myös kirjoja, tutkimustietoon perustuvia lehtiä ja netissä julkaistuja artikkeleita. Lähteiden luotettavuuteen vaikuttaa myös tiedon tuoreus (Tampereen yliopisto 2014). Suurin osa opinnäytetyön lähteistä on vuosilta 2010-2015.

Ammatillisen osaamisen ohella yksi tärkeimmistä yhteistyön perusteista on luottamus. Lupausten pitäminen, johon kuuluu sovitussa ajassa tekeminen ja sattuneista vastoinkäymisistä informoiminen rehellisesti, ovat tärkeä osa luotettavuutta. Luottamusta rakennetaan myös oman projektiryhmän jäseniin. Tietoisilla toimenpiteillä, joilla lisätään avoimuutta ja uskottavuutta roolissa, rakennetaan luottamuksen perustaa. Kun kokonaisuus hallitaan, projektin vastuuhenkilöiden luottamus kasvaa ja näin lisätään ammattimaisuutta ja uskottavuutta omalta osalta projektia. (Murray 2013.) Huomattiin yhteistyön kannalta luottamuksen olevan tärkeää projektin luotettavuudelle. Luottamusta tarvittiin niin kirjoittajien ja ylläpidon välillä. Blogin ylläpitäjinä on toiminut koulumme liiketalouden opiskelijat.

Blogin kirjoitusprosessi aloitettiin sovitusti ja ajallaan, sekä sovituisissa raameissa. Jokainen blogipostaus koottiin sillä ajatuksella, että siihen voisi samaistua ja tarttua tuumasta toimeen. Kun blogin kirjoittajia oli kaksi, toimittiin jatkuvassa yhteistyössä kirjoittamisen kanssa. Blogiteksteissä on hyödynnetty virallisia lähteitä. Blogisivua ylläpidettiin materiaalin suhteen toimivana, sopimuksista pidettiin kiinni ja pyrittiin osallistuvaan vuorovaikutukseen lukijoiden kanssa. Blogin hallittu ulkoasu ja kirjoittajien esittely antaa luotettavan kuvan lukijalle (Kuva 7 ja 8). Luotettavuutta ja omaa onnistumista seurattiin muun muassa lukijoiden kommentteista postauksiin (kuva 8) ja videon katsojamääristä, joita tuli Jalkajumppavideoon 43 (kuva 9).



Kuva 9: Jalkajumppavideo

7 POHDINTA

Kolmannes nuorista aikuisista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010). Liikunnalla on selviä positiivisia vaikutuksia unen laatuun, sekä mielen vireyteen ja monesti juuri työttömät nuoret jäävät liikuntapalveluiden ulkopuolelle (Turun ammattikorkeakoulu 2014). Tavoitteena oli opinnäytetyön aikana motivoida syrjäytymisvaarassa olevia nuoria liikkumaan yksin ja yhdessä. Ota koppi -hankkeen sivustoilla Liiku terveydeksi –blogi toi kanavan siihen. Blogia pidettiin puoli vuotta ja blogitekstejä tuotettiin viikoittain. Opinnäytetyön valmistuttua blogin kirjoitus jatkuu vielä kolme kuukautta.

Terveyden edellytyksiä ovat liikunta ja fyysinen kuormitus. Jos liikunnan rooli jää vähäiseksi, työ- ja toimintakyky ovat uhattuna. Kestävyyskunto, energiataso ja jaksaminen ovat yhteydessä liikuntaan, sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon. (Valtion liikuntaneuvosto 2013.) Liikunnan tärkeyttä pyrittiin korostamaan blogiteksteissä ja kannustamaan lukijoita pitämään yllä toimintakykyään. Kohderyhmän riskinä on syrjäytyä sosiaalisesta elämästä, sillä huono-osaisuus, johon yhdistyy pitkäaikainen tai jatkuvasti toistuva työttömyys, ongelmat toimeentulon kanssa ja elämänhallintaan liittyvä kyvyttömyys, liittyvät usein syrjäytymiseen (Valtionalouden tarkastusministeriö 2007). Vaikka suoranaisesti blogissa ei haluttu korostaa tekstien suuntautumista syrjäytymisvaarassa oleville, blogikirjoittelussa pyrittiin vahvasti huomioimaan kohderyhmä.

Liikuntasuosituksukset ovat muuttuneet uusien tutkimusten ja istuvammaksi muuttuneen elämän myötä. Fyysisesti passiivinen elämäntyyli on terveydelle haitallista. Sosiaalisen median käyttö korvaa lisääntyvässä määrin nuorten fyysisesti yhdessä vietettyä aikaa. Internetin välityksellä voi olla kavereihin yhteydessä lähes mistä vain ja milloin vain niin viestien, kuvan, äänen tai videokuvan välityksellä. Tämän takia nuoria tulee motivoida liikkumaan internetin välityksellä. Bloggaaminen on helppo tapa jakaa motivaativinkkejä ja kannustaa liikkumaan. Bloggaaminen voi jopa kulkea käsi kädessä oman liikuntaharrastuksen kanssa (Linna-Vuori 2013). Liikunnan lisääminen ei välttämättä lyhennä sosiaalisessa mediassa käytettyä aikaa vaan voi olla osana aktiivista elämäntyyliä.

Syrjäytymisen ennaltaehkäisemisellä tavoitellaan muutosta positiivisempaan suuntaan nuorten elämähallinnassa sekä pyritään ottamaan nuorisotyötä, koulua, työhallintoa sekä sosiaali- ja terveystoimia mukaan ehkäisemään nuorison syrjäytymistä. (Hallituksen politiikkaohjelma 2009.) THL:n rahoittama Satakunnan ammattikorkeakoulujen Ota Koppi! –hanke voidaan nähdä osallistuvan hallitusohjelman tavoitteisiin. Vailla työ- tai koulupaikkaa olevat nuoret ovat syrjäytyneet tai syrjäytymisvaarassa. Opinnäytetyön tavoitteena on motivoida nuoria liikkumaan yksin ja yhdessä. Uuden harrastuksen löytäminen tai kaverin kanssa liikkuminen vähentää syrjäytymisvaaraa ja lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Päiväohjelmaan on hyvä ankkuroida tapoja, jotka tasapainottavat elämää. Oman terveyden takia kannattaa tehdä elämänmuutoksia, joihin kuuluu heikentävien elämäntapojen karsiminen. (Ruchalla & Wiedermann 2011, 86, 132-133.) Liikunnallisesti passiivinen on kokonaisuudessaan huonovointisempi kuin aktiivisesti kuntoaan ylläpitävä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015). Liikkumisen hyödyt jäävät helposti huomioimatta ja motivaation hakeminen tuntuu mahdottomalta. Blogin kirjoittelussa huomioitiin kohderyhmän riski jäädä liikunnallisesti passiiviseksi ja kirjoituksilla pyrittiin korostamaan terveellisten elämäntapojen merkitystä. Kannustavaa kirjoitustyyliä tavoiteltiin, jotta kohderyhmä innostuisi löytämään omaa mielenkiintoa koskettavan liikuntalajin.

Blogin aiheiksi valikoitui esimerkiksi ratsastus, joka vaatii kehonhallintaa, aerobista kuntoa, sekä riittävää lihaskuntoa. Myös kestävyyttä koetellaan (Hakkarainen ym. 2009, 431–432.) Kirjoitusaiheeksi valittiin myös lenkkeily kävellen ja juosten, sekä uinti, jotka ovat kestävyyskuntoa kehittäviä. Lihaskuntoon liittyviin lajeihin perehdyttiin kuntosalin merkeissä. Näitä aiheita käytettiin lajissa, koska ne täyttävät UKK-instituutin liikuntapiirakan suositukset. (UKK-instituutti 2015.) Ratsastusta pidetään suhteellisen kalliina lajina, joten blogissa lähestyttiin lajia kuvaamalla mahdollisuuksia laskea hintatasoa esimerkiksi tallitöillä ilmaiseksi.

Laadukas uni on myös erityisen tärkeää. Univaje liittyy moniin sairauksiin ja on yhteydessä työ- ja opiskeluelämästä syrjäytymiseen (Partinen 2009). Unettoisuus nuoruusiällä on selkeä riskitekijä aikuisiän masennukseen ja on suoraan

yhteydessä psyykkiseen ja somaattiseen terveydentilaan ja toisinpäin. (Pesonen ym. 2012.) Terveyttä pidetään yllä myös terveellisellä ruokavaliolla. Ruokakolmiota ja lautasmallia hyödyntämällä pääsee liki ravintosuosituksia. (Sinisalo 2015, 67-68.) Vaikka aiheena olikin liikunnan yhteys syrjäytymiseen, tärkeää oli huomioida koko kokonaisuus. Blogikirjoittelussa mainittiin kaikki terveyden osa-alueet yhtenäisenä, sekä tuotiin ravitsemuksen ja unen merkitystä esille.

Blogi on verkkosivu tai -sivusto, johon tuotetaan monimuotoista tietoa tekstin tai multimedian muodossa (Alasilta 2009). Blogimerkintöjä on helppo tuottaa ja niiden avulla voidaan tavoittaa tuhansia lukijoita ja tuoda näkyvyyttä, arvostusta tai liikevaihtoa omille tai yrityksen nettisivuille (Kilpi 2006, 3-5). Omiin postauksiin haettiin tietoa ammattilaisten kokoamilta sivuilta, jotta tekstin uskottavuus korostuisi, eikä ainoa sisältö ole omat kokemukset. Blogimerkintöjen luomisessa meni aikaa. Tekstin luomisen lisäksi piti ottaa ja muokata kuvat sopivan kokoisiksi sekä sommitella ne tekstin joukkoon loogiseksi kokonaisuudeksi. Blogin kirjoitusohjelman käyttö vei myös aikaa, sillä se toimi hitaasti ja kaatui usein.

Bloggaaminen on helppoa ja blogiteksti voi syntyä jopa muutamassa minuuteissa (Kilpi 2006, 3-5). Huoliteltu blogiteksti vaatii työtunteja odotettua enemmän, ennen kuin lopputulos oli miellyttävä. Blogimerkintöjen luominen Ota koppi – hankkeen sivustolle vei aikaa enemmän kuin yksityisen blogikirjoituksen luominen. Kun blogikirjoituksen väitettiin valmistuvan jopa minuuteissa, omien blogitekstien luominen kesti tunteja (Kilpi 2006, 3-5).

Ota koppi! -hankkeen blogialusta on ulkoasultaan yksinkertainen ja lukijalle helppokäyttöinen. Postauksen tekeminen on helppoa, mutta alusta on työläs ja hidas käyttää. Kuvien lataaminen kestää tai niitä ei välttämättä saa julkaistua lainkaan. Kuvat pitää muokata todella pieneksi, mikä tekee niistä huonolaatuisia suurennettuna. Videoiden lataaminen oli mahdotonta, joten turvauduimme YouTubeen ja linkitimme videon sivuille. Blogipohjan täytyy olla helppokäyttöinen, jotta sivustolla on mahdollisuus menestyä ja saada näkyvyyttä.

Kävijämäärän seuraaminen osoittautui ongelmaksi, emme tiedäneet kuinka moni nuori on löytänyt blogin. Vain sivuston ylläpitäjä näkee kävijämäärän. Komment-

tikenttä tarjosi lukijoille mahdollisuuden vuorovaikutukseen ja palautteen antamiseen. Kommentteja tuli hyvin vähän, joten tulisikin pohtia tavoittiko blogi kohderyhmän ja olivatko blogitekstit sellaisia, että kohderyhmä voisi samaistua.

Tutkimuksia lukiessa ja niitä hyödyntäessä opinnäytetyössä huomattiin, kuinka laaja ongelma liikunnan puute on. Liikunnan terveysvaikutukset näkyvät selkeästi ja istumisen lisääntymisen haittavaikutukset korostuvat liikunnan puutteen kasvaessa. (THL 2014.) Lasten liikkuminen oli hyvällä mallilla verrattain nuoriin. Murrosiässä haasteeksi nousi harrastusten ylläpitäminen kasvavien kustannusten tähden. Kustannusten syiksi luetellaan seuratoiminnan kilpailullistuminen, joka osaltaan myös karsi jo itsessään ei-kilpailuhenkisiä pois harrastuksen parista. (Edilex 2014.)

Toinen esille noussut ongelma oli nuorten yhä kasvava syrjäytyminen työ- ja opiskeluelämästä (Edilex 2014). Ota koppi -hanke kohdistui juuri näihin syrjäytymisvaarassa oleviin 16-29 -vuotiaisiin nuoriin (Turun ammattikorkeakoulu 2015). Vaikka syrjäytyminen nähdäänkin vaikeaselkoisena, moniulotteisena kokonaisuutena, siihen tulee puuttua kaikin mahdollisin keinoin. Päihde- ja mielenterveysongelmat ovat selkein syy nuorten syrjäytymisen pahenemiselle. Suomalainen korkea elintaso on myös osaltaan nostanut koulutusten vaativuuden huippuunsa ja karsinut vähän koulutusta vaativat ammatit minimiin. Vaikka nuoria ei erotellakaan syrjäytyneisiin ja ei syrjäytyneisiin, yritetään silti selvittää syrjäytymisvaarassa olevien nuorten lukumääriä. Arvioidaan, että noin 33 000 miestä, sekä 18 000 naista on Suomessa vailla opiskelu- ja työpaikkaa vuonna 2014 (Edilex 2014.)

Sosiaalinen ympäristö ja kulttuuriympäristö ovat yhteydessä terveydentilaan. Sosiaalinen asema vaikuttaa yksilöiden ja ryhmien terveyteen ja antaa erilaiset edellytykset terveyttä edistävälle elintavoille: mitä huonompi sosiaalinen asema, sitä heikempi on myös terveydentila. (Aromaa ym 2005, 50-53.) Liikunnalla on myönteinen vaikutus kokonaisvaltaiseen terveyteen. Nuorten aktiivisuuden lisääminen liikunnan keinoin on yksi tärkeimmistä tavoista olla mukana ennaltaehkäisevässä työssä syrjäytymistä vastaan. Blogin kirjoittaminen on kulttuurillisenä ilmiönä noussut suosioon.

Lähteitä käyttäessä tulee aina arvioida niiden luotettavuus (EDU 2015). Opin- näytetyön ja blogin luotettavuutta lisää lähes kaikkien käytettyjen lähteiden ai- neisto vuosilta 2010-2015. Yksi tärkeimmistä yhteistyön perusteista on luotetta- vuus ja lupauksen pitäminen. Opinnäytetyö valmistui aikataulussa ja blogin kir- joitusprosessi aloitettiin sovitus- ja ajallaan. Blogia luvattiin kirjoittaa kerran vii- kossa ja tämä toteutui. Blogin lukijoilla on myös mahdollisuus olla aktiivisesti mukana projektissa kommentoimalla postauksia.

Jatkon kannalta tärkeää olisi saada blogia mainostettua, jotta tavoitettaisiin mahdollisimman monia kohderyhmän nuoria. Mainostuskanavana voisi hyödyn- tää flyer –tyylisten lehtisten jakamista, jossa on blogiin suora linkki. Lehtisiä vie- täisiin paikkoihin, jossa nuoret käyvät. Tällaisia paikkoja ovat nuorisokahvilat, ilmoitustaulut ja työnhakutoimistot. Myös käteen jaettuna lehtinen kerää huo- miota. Sosiaalisessa mediassa jaettu linkki on helppo ja vaivaton avata ja tar- kastella sivuja. Foorumeilla ja ryhmissä jakaessa jakaessa kohderyhmä on mahdollista tavoittaa helposti.

Blogin kehittämiskohteena pinnalle nousi blogialustan käytön yksinkertaistami- nen. Alustalla oli paljon ylimääräistä muokkausvälinettä, joita tavallisessa blogin kirjoituksessa ei tarvita. Sivuston helppokäyttöisemmäksi saattamiseksi tulisi kuvien liittäminen ja videon upottaminen olla nopeammin tehtävissä. Yhden ku- van lataaminen vei muutamasta minuutista tuntiin kuvan koosta riippumatta. Videota oli mahdoton upottaa, vaan se tuli linkittää tavallisena linkkinä suositulta youtube -sivustolta, jonne varsinainen video tuli ladata.

Kirjoitusehdotuksina blogissa kannattaisi soveltaa tietoa syrjäytymisvaarassa olevilta nuorilta. Kvalitatiivisen tutkimuksen kautta voisi selvittää mikä nuoria kiinnostaa, mitä lajeja he olisivat valmiita kokeilemaan ja millä hintatasolla lii- kuntalajien tulisi olla. Haastattelu tuo mahdollisuuden kysyä suoraan, mutta anonyyminä on helpompi vastata kysymyksiin. Näin ollen myös kvantitatiivinen tutkimus tulisi aiheeseen. Kun vastauksien tilanne on avoin ja vastaaminen on va- paaehtoista läpi kyselyn, voi valita henkilökohtaisimpiakin kysymyksiä. Esimer- kiksi tukien määrä, läheisten avustukset, syyt liikkumattomuuteen ja tyypillisen päivän rutiinit ovat oleellisia ja mielenkiintoisia tietää.

LÄHTEET

Alasilta, A. 2009. Blogi tulee töihin. Helsinki: Infor.

Aller Media Oy. 2014. Blogit ovat kasvattaneet mediankulutusta. Viitattu 20.11.2015 <http://www.aller.fi/blogit-ovat-kasvattaneet-mediankulutusta/>.

Aromaa, A.; Huttunen, J.; Koskinen, S. & Teperi, J. 2005. Suomalaisten terveys. Helsinki: Duodecim.

'Blog,' 'defrag,' 'digicam' join Oxford Dictionary of English 2003. Viitattu 24.11.2015 http://www.usatoday.com/tech/news/2003-08-21-new-words_x.htm.

Blogit 2015. Viitattu 13.11.2015 <http://www.blogit.fi>.

Cision 2015. Top 10 blogs. Viitattu 26.11.2015 <http://www.cision.com/fi/tietopankki/top-10-blogit/#toggle-id-1>.

Edilex. 2014. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 19.11.2015 <http://www.edilex.fi/mt/trvm20140001>.

Edu.fi 2010. Kriittinen lukeminen ja luotettavan tiedon löytäminen. Viitattu 27.11.2015 http://www.edu.fi/etalukioetusivu/vinkkejä_verkko_opiskeluun/miten_opiskella_verkossa/kriittinen_lukeminen_ja_luotettavan_tiedon_loytaminen.

Hakkarainen, H.; Jaakkola, T.; Kalaja, S.; Lämsä, J.; Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvallmennuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus.

Hallituksen politiikkaohjelma. 2009. Syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen. Viitattu 20.4.2015 http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/Osa-alueet/Nuoret/.

Heikkinen O. 2014. Fitnessurheilijoiden blogit: Body fitness kulttuurisena ilmiönä. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/43440/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201405191745.pdf?sequence=1>.

Heinonen, K. 2014. Hyötyliikunta, terveysliikunta ja kuntoliikunta. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 29.1.2015 http://www.terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/dtk/shk/koti?p_artikkeli=shk00491&p_haku=terveysliikunta.

Helajärvi, H.; Lindholm, H.; Vasankari, T. & Heinonen, O. J. 2015. Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Duodecim 2015;131;1713-1717.

Helldán, A.; Helakorpi, S.; Virtanen, S. & Uutela, A. 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 21/2013. Tam-

pere: JuvenersPrint – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavissa
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1.

Husu, P.; Paronen, O.; Suni J. & Vasankari T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 –katsaus. Liikunta ja tiede 2-3/2011. Saatavissa
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt2-311_18-23_lowres1.pdf.

Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus –eväät energiseen elämään. Keuruu: Otava.

Jyväskylän yliopisto 2012. Vilppi ja plagiointi opiskelussa. Viitattu 30.11.2015
<https://www.avoin.jyu.fi/ilmoittautuminen-ja-opiskelu/ohjeet/vilppi-ja-plagiointi-opiskelussa>.

Karlsson, L. 2006. Acts of reading diary weblogs. Viitattu 8.6.2015 <http://etjanst.hb.se/bhs/ith/2-8/lk.pdf>.

Kettunen, S. 2003. Onnistu projektissa.

Kilpi, T. 2006. Blogit ja bloggaaminen. Readme.fi. Helsinki: Gummerus.

Koistinen, M. 2015. Manifesto. Tutkimus: Yritysblogit yleistyvät vauhdilla. Viitattu 13.11.2015
<http://www.manifesto.fi/fi/uutta/tutkimus-yritysblogit-yleistyvat-vauhdilla>.

Kokkonen, J. 2013. Liikuntaa hyvinvointivaltiossa. Suomalaisen liikuntakulttuurin lähihistoria. Keuruu: Otava.

Korkiakangas, E. 2010. Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa <http://herkules oulu.fi/isbn9789514263767/isbn9789514263767.pdf>.

Kuula, R. 2000. Syrjäytymisvaarassa oleva nuori koulun paineessa. Koulu ja nuorten syrjäytyminen. Kasvatustieteellinen julkaisu. Joensuun yliopisto.

Linna-Vuori, M. 2013. Kunnollista tietoa: kuntoilu- tai liikuntablogia pitävien motiivit ja bloggaamisen merkitys. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa <http://uta32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/84532/gradu06704.pdf?sequence=1>.

Majava, J. 2010. Blogikirjoittajan tyyliopas. Kielijelppi. Viitattu 27.10.2015
<http://www.kielijelppi.fi/verkkoviestinta/blogikirjoittajan-tyyliopas>.

Murray, R. 2013. Projektipäällikön Käytöksen Kultainen Kirja. Projekti-instituutti. Viitattu 15.12.2015 http://www.projekti-instituutti.fi/files/856/Blogisarja_1.0.pdf.

Mäkinen, T. 2010. Trends and Explanations for Socioeconomic Differences in Physical Activity. National institute for health and welfare. Helsinki, Finland 2010. Viitattu 3.4.2015
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20337/trendsan.pdf?sequence=2>.

Nuori Suomi; Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Liikunta osallisuuden edistäjänä. Esimerkkejä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa tehtävästä liikuntatyöstä. Viitattu 12.10.2015

https://www.intermin.fi/download/33731_Turvallinen_ ja_ehea_Suomi_120125_Kirsi_Raty.pdf?691a53111c05d188.

Opetus- ja kulttuuriministeriö = OKM

OKM. 2015. Terveyttä edistävä liikunta. Viitattu 17.4.2015
http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/terveyttae_edistaevae_liikunta/?lang=fi.

OKM. 2010. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto. Viitattu 20.4.2015
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>.

Partinen, M. 2009. Unesta terveyttä. Terveyskirjasto. Viitattu 10.10.2015
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112.

Peltonen, S. 2015. Vaikea, vaikuttava teksti. MCI-Press. Viitattu 26.11.2015
<http://www.mcipress.fi/en/node/684>.

Pesonen, A-K & Urrila, A. 2012. Nuorten unen erityispiirteet ja ongelmat. Suomen Lääkärilehti. 40/2012. Viitattu 10.10.2015
<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/5307/sll402012-2827.pdf>.

Rosenberg, S. 2014. Miksi nuoret harrastavat tai eivät harrasta liikuntaa? Pro gradu -tutkielma. Saatavissa
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96338/GRADU-1416570510.pdf?sequence=1>.

Ruchalla, E. & Wiedermann, C. 2011. Aineenvaihdunta tasapainoon. Terveys kuntoon. Portugali: Valitut palat.

Sinisalo, L. 2015. Ravitsemus hoitotyössä. Keuruu: Otava.

Suomisanakirja 2015. Blogi. Viitattu 13.11. 2015
<http://www.suomisanakirja.fi/blogi>.

Helsingin kaupungin hallintokeskus. 2009. Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen –työryhmän raportti. Viitattu 14.11.2015
http://www.hel.fi/hel2/ajankohtaista/Syrj%C3%A4ytymisen_ahk%C3%A4isy_ ja_v%C3%A4hent%C3%A4minen.pdf.

Välimäki, M. 2010. Liikunta pitää kunnossa läpi elämän. Sosiaali- ja terveystieteitä. Viitattu 14.11.2015
<http://tesso.fi/artikkeli/liikunta-pitaa-kunnossa-lapi-elaman>.

Tampereen yliopisto 2014. Lähteiden käytöstä ja lähdekritiikistä. Viitattu 11.1.2016
<http://www.uta.fi/hes/opiskelu/kaytannot/kirjoittajanopas/tiedonhaku/lahdekrit.html>

Tampereen yliopisto 2013. Tutkittavien itsemääräisoikeus. Viitattu 27.11.2015
<http://www.uta.fi/tutkimus/etiikka/periaatteet/itsem.html>.

Tampereen yliopisto 2013. Vahingoittamisen välttäminen. Viitattu 28.11.2015
<http://www.uta.fi/tutkimus/etiikka/periaatteet/vahing.html>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos = THL

THL. 2015. Fyysinen aktiivisuus ja liikuntavammat. Viitattu 24.11.2015
<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/fyysinen-aktiivisuus-ja-liikuntavammat>.

THL. 2014. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. Viitattu 25.10.2015
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo/liikunta-opiskelu-ja-tyokyvyn-perustana>.

THL. 2015. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 24.11.2015
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointipolitiikka/elinolot-ja-hyvinvointi/syrjaytyminen-ja-osallisuus/nuorten-syrjaytyminen>.

THL. 2014. Vain harva suomalainen liikkuu tarpeeksi. Viitattu 19.11.2015
<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/vain-harva-suomalainen-liikkuu-tarpeeksi>.

Turun ammattikorkeakoulu. 2015. Ota koppi! -hanke. Viitattu 30.3.2015
<http://otakoppi.turkuamk.fi/>.

UKK-Instituutti. 2014. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 30.1.2015
http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset.

UKK-Instituutti. 2015. Liikuntapiirakka. Viitattu 26.11.2015
<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>.

Vallivaara M. 2009. Blogi – tekniikka, yhteisö ja media. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu -tutkielma. Saatavilla
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22353/URN_NBN_fi_jyu-200910284275.pdf?sequence=1.

Valtion liikuntaneuvosto 2013. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:2. Liikunta ja työ- urat – työelämä kaipaa myös liikettä. Viitattu 4.10.2015
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/244/Yourajulkaisu_2013_www.pdf.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta - Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 24.10.2015
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf.

Valtionalouden tarkastusministeriö. 2007. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Viitattu 20.4.2015
https://www.vtv.fi/files/113/1462007_Nuorten_syrjaytymisen_ehkaisy_NETTI.p.

Vähä-Vahe, S. 2014. Nuoret työn ja koulutuksen ulkopuolella – syrjäytyneitäkö? Pro gradu -
tutkielma. Saatavissa <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95766/GRADU-1403508599.pdf?sequence=1>.

Urkund 2005. Tietoa urkundista. Viitattu 30.11.2015 <http://www.urkund.fi/fi/about-urkund>

Liite 1



OTA
KOPPI!
- syö ja liiku terveydeksi



Luo liikuntablogikirjoitus Luo ravitsemusblogikirjoitus Ota koppi! -hanke Salo Pori Hämeenlinna Liikunta
Ravitsemus Ota Koppi! -kortti Ota yhteyttä [Blogit](#)

Helppo tuolijumppa kotona



Jumppa on helppo suorittaa jopa pienessä tilassa. Käytä esim. ruokapöydän tuolia.
Alkuasento: istu tuolilla ryhdikkäästi, jalat hartioiden leveydessä haarassa.
Tee jokainen liike 15-20 kertaa, kunnes tunnet lihasväsymystä.
Toista seitsemän liikkeen sarja 3-5 kertaa.
Ajattele ja keskity töitä tekevään lihakseen.

Annika



23-vuotias innostuja nauttii matkustamisesta, kaikista kaunista asioista ja hyvästä arjesta. Liikunnan ja ruokavalion lisäksi pidän tärkeänä henkistä hyvinvointia. Värikkäästä elämästä ei puutu seikkailuja. Tervetuloa seuraamaan.

Elsa



Äiti yhdelle, vaimo toiselle. Liikunta-addikti, joka kokeilee kaikkea ja sytyy erityisesti adrenaliinivyydyistä. Itä aikaa kakkosella ja vauhtia riittä enemmän kuin tarpeeksi. Rustellee oman liikkumisensa lisäksi kuntosalii-addikti miehensä treeneistä, sekä muiden ylläriivieraiden liikuntalajeista.

Arkisto

- Helppo tuolijumppa kotona
- Ettei kävisi vahinko
- Sekaräpetäjä uimahallissa
- Aloittelijan ABC
- Kun mies treenaa
 - FSD Bikini Fitness
- Ummikkona kestellä nurmea
- Aamulenki tyhjällä vatsalla
- Järkyttävän kallis harrastus -vai onko?
- Korakaveri lenkissä
- Pottaise kaverin liikkumaan
- Aloittamisen vaikeus
- Bloggarit ilmoittautuu!