ReimaGO:n käyttöönotto henkilöstön näkökulmasta

Oona Sihvonen

2019 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

ReimaGO:n käyttöönotto henkilöstön näkökulmasta

Oona Sihvonen
sosionomi
Opinnäytetyö
Elokuu 2019

Laurea-ammattikorkeakoulu
sosionomi
sosionomi (AMK)

Tiivistelmä

Oona Sihvonen

ReimaGO:n käyttöönotto henkilöstön näkökulmasta

2019 Sivumäärä 37

Touhula Varhaiskasvatus Oy teki hankinnan ReimaGO aktiivisuusrannekkeista Reima Oy yritykseltä keväällä 2018. Reima on maailman tällä hetkellä johtava toiminnalliseen käyttöön tarkoitettujen lastenvaatteiden merkki (Reima.com/.fi, 2018). Touhulan tavoite on ReimaGO:n avulla lisätä arjen aktiivisuutta 5-7 vuotiaiden lasten päiväkotiryhmissä, lisätä pedagogiikan näkökulmia sekä hyvinvointia. ReimaGO:n käyttöönottamisen tavoitteena on ollut myös rakentaa Touhula brändiä ja sen avulla nostaa asiakastyytyväisyyttä (Touhula.fi, 2017). Kasvattajien keskeisenä tavoitteena on seurata sovelluksen avulla lapsen päiväkotipäivän aikana saavutettua liikkumista ja aktiivisuutta, jonka avulla pystytään näkemään kuinka paljon ja kuinka aktiivisesti lapsi on päiväkotipäivänsä aikana liikkunut.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on seurata ReimaGO aktiivisuusrannekkeen saaneiden lapsiryhmien aikuisten kokemuksia aktiivisuusrannekkeen käyttöönotosta yhdessä Touhula päiväkodissa, jossa rannekkeiden käyttö aloitettiin keväällä 2019. Opinnäytetyöni tulee Touhula Varhaiskasvatus Oy:n työvälineeksi muun muassa niille henkilöstön jäsenille, jotka tutustuvat sovelluksen käyttöön, mutta myös tukemaan kasvattajien liikuntakasvatusta päiväkotiarjessa. Työ käsittelee myös liikunnan roolia varhaiskasvatuksessa ja sen vaikutusta lapsen kasvuun. ReimaGO rannekkeita otetaan käyttöön vuoteen 2020 asti Touhula päiväkoteihin, joten opinnäytetyöni on ajankohtainen ja työelämään yhdistettävä, sillä uusia käyttäjiä tulee olemaan niin kauan, kun ReimaGO ja Touhula tekevät yhteistyötä lasten aktiivisuuden tukemisessa.

Varhaiskasvatuksen ammattilaisen on huomioitava lapsen hyvinvointi kokonaisvaltaisesti. Touhula Oy:n varhaiskasvatuksen pääpainona on liikunnallinen lapsuus. Lapsi kokee liikunnan iloa Touhula päiväkodissa päivittäin ja saa vähintään kaksi tuntia liikuntaa eri muodoissa päiväkotipäivänsä aikana. Kasvattajien vastuulla on luoda lapselle liikunnan avulla positiivinen, innostava suhde liikkumiseen sekä ohjata lasta terveisiin elämäntapoihin ja itsestään huolehtimiseen jo nuorena. Lapsena opittu liikunnanilo ohjaa liikunnalliseen aikuisuuteen.

Tutkimusmenetelmänäni käytin työssäni laadullista tutkimusmenetelmää, johon kuuluu mm. puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Jokainen haastattelu luotiin teemahaastatteluna neljälle varhaiskasvattajalle. Tein haastattelut ainoastaan niille aikuisille, jotka olivat yksikön ReimaGO vastaavia ja kokemassa ReimaGO:n käyttöönoton lapsiryhmässään konkreettisesti. Haastattelujen avulla sain selville, mitä näkökulmia sovelluksen käyttöönottaminen toi henkilöstölle.

Tekemieni haastattelujen perusteella sain selville, että kasvattajat kokivat ReimaGO:n käyttöönoton kannustavana työvälineenä tukea lisää lasten sekä henkilöstön aktiivisuutta ja sovelluksen osallistavan lapsia liikunnan ilon löytämiseen. Kaikki kasvattajat ovat sitoutuneita liikunnallisuuden tukemiseen ja kokivat ReimaGO:n tuovan lisää yhdessä liikkumisen iloa arkeen.

Asiasanat: varhaiskasvatus, lasten kehitys, liikkuminen, liikuntakasvatus

Laurea University of Applied Sciences
Degree Programme in Thesis
Bachelor of Social Services

Abstract

Oona Sihvonen

Deploying ReimaGO
from a staff perspective

2019 Pages 37

Touhula Varhaiskasvatus Limited purchased ReimaGO activity bracelets in all its daycare centres from Reima in spring 2018. Reima is the world's leading brand for children's functional wear (Reima 2018). With the help of ReimaGO, Touhula's goal is to increase the daily activity of day care groups for children aged 5-7, to increase pedagogical perspectives and well-being. The goal of introducing ReimaGO has also been to develop the Touhula brand and thereby increase customer satisfaction (Touhula 2017). The main purpose of the bracelets is to monitor the movement and activity achieved during the day of the child's day care by means of the application, which helps to see how much and how actively the child has moved during the day.

The purpose of my thesis was to follow the experiences of the kindergarten teachers and early childhood professionals who have received the activity bracelets and given them to their children in daycare. ReimaGO activity bracelets came in to this particular Touhula kindergarten in the spring of 2019 and I followed its kindergarten teachers experiences of ReimaGO the whole spring from April to June.

My thesis will be for Touhula Varhaiskasvatus Limited to use as a tool for the staff. The work also deals with the role of physical activity in early childhood education and its impact on child growth. ReimaGO bracelets will be introduced to Touhula daycare centres until 2020 (Touhula 2017), so my thesis is topical and combined with working life, because there will be new generating staff,new children and new users as long as ReimaGO and Touhula work together to support children's activity.

An early childhood professional must take full account of the child's well-being. The main focus of early childhood education at Touhula Limited is on physical activity. The child experiences the joy of exercise at the Touhula day care centre on a daily basis and receives at least two hours of exercise in various forms during his/her day in the day care centre. It is the responsibility of educators to create a positive, inspiring relationship with the child through exercise and to guide the child towards a healthy lifestyle and self-care as a young individual. Moving and exercising learnt during childhood leads to a healthy and active adulthood.

As a research method, I used qualitative research in my work, which included a semi-structured interview method. Each interview was created as a theme interview for four early childhood educators. Interviews were made only for adults who were familiar with ReimaGO and who had experienced the actual start of ReimaGO in their child group. Interviews helped me to find out what aspects of the application deployment brought to the staff.

Based on my interviews, I discovered that as an incentive tool for the introduction of ReimaGO, the generating staff felt that more children became active and that the application encouraged children to find the joy of exercise. All the generating staff were committed to support physical activity and felt that ReimaGO brought more joy of movement together in everyday life.

Keywords: Early childhood education, child development, movement, physical education,

Sisällys

1 Johdanto 6
2 Liikuntakasvatus päiväkodissa 7
2.1 Liikuntakasvatus 8
2.2 Liikuntasuositukset 10
3 Touhulan liikuntakasvatussuunnitelma 10
4 Lapsen osallisuus 11
5 ReimaGO 14
5.1 Mitä palvelu sisältää 15
5.2 ReimaGO Touhulassa 15
6 Tutkimuksen toteuttaminen 16
6.1 Tutkimusmenetelmä 18
6.2 Teemahaastattelu 19
7 Haastattelujen toteutus 19
8 Haastattelujen tulokset 20
9 Pohdinta 27

1 Johdanto

Liikunta kasvattaa lapsen itseluottamusta ja on tärkeä tekijä terveen itsetunnon, sekä myönteisen minäkuvan kehittymiselle tulevaisuudessa. Usein kasvattajan ja vanhemman roolissa olevalla voi olla mielessä, että miten liikkumatonta lasta saisi kannustettua liikkumaan enemmän tai tarpeeksi, kuitenkaan painostamatta lasta liikaa (Finne 2017, 9). Touhula Varhaiskasvatus Oy osti ReimaGO aktiivisuusrannekkeet päiväkoteihinsa yritykseltä nimeltä Reima keväällä 2018. Reima on tällä hetkellä maailman johtava toiminnalliseen käyttöön tarkoitettujen lastenvaatteiden merkki (Reima 2018). Touhulan tavoite on ReimaGO:n avulla lisätä arjen aktiivisuutta 5-7 vuotiaiden lasten päiväkotiryhmissä, lisätä pedagogiikan näkökulmia sekä hyvinvointia. ReimaGO:n käyttöönottamisen tavoitteena on ollut myös rakentaa Touhula liikuntapäiväkotien brändiä ja sen avulla nostaa asiakastyytyväisyyttä. (Touhula 2017.) Sovelluksen keskeisenä tavoitteena on seurata lapsen päiväkotipäivän aikana saavutettua aktiivisuutta, ja sen avulla kasvattaja pystyy itse näkemään, saavutetaanko liikuntalupauksessa luvattu vähintään kaksi tuntia liikuntaa lapselle päivässä. Lisäksi sovelluksen avulla huomataan yksilöllisesti, liikkuuko lapsi liian vähän. ReimaGO sovelluksen avulla voidaan myös tukea kasvattajia lasten liikunnallisuuden edistämisessä.

Olen koko opiskelujeni ajan tiennyt haluavani tehdä opinnäytetyöni liittyen lasten liikkumiseen. Kiinnostukseni kohteisiin varhaiskasvatuksessa kuuluu edesauttaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta ja mielestäni, sekä usean eri tutkimuksen mukaan, liikunnallinen elämätapa on lapsuudesta lähtöisin. Tunnistan aikuisen esimerkin, kannustuksen ja ohjeiden vaikuttavan eniten lapsen kiinnostukseen liikuntaa kohtaan, ja esimerkiksi lapsen vanhempien liikkumattomuus voi vaikuttaa lapsen aktiivisuuteen negatiivisesti. Ennen tätä lopullista aihevalintaa mielessäni oli kaksi muuta liikunnalliseen lapsuuteen liittyvää aihetta: Liikunnallisen lapsuuden vaikutus oppimiskykyyn ja Vanhempien kannustus ja esimerkki lapselle kohti liikunnallista elämää. Aiheeni olivat kuitenkin liian laajoja toteuttaa. Onnekseni työpaikalleni, joka kuuluu Touhula Varhaiskasvatus Oy:lle, tuli käyttöön ReimaGO niminen aktiivisuutta mittaava ranneke ja sovellus lapsille.

Opinnäytetyöni esittelee yhden Touhula päiväkodin henkilöstön kokemuksia liittyen ReimaGO:n käyttöönottoon. Käyttöönottaminen tuo tullessaan uutta asiaa hektiseen päiväkotiarkeen sekä erilaista sitoutumista liikuntaa kohtaan niin kasvattajilla kuin lapsillakin. Keräsin kasvattajien kokemukset aloituksesta haastattelemalla. Haastattelut sisälsivät kysymyksiä koskien riskejä, suunnittelua, käytännöllisyyttä sekä vinkkejä seuraavalle kasvattajalle, jolle ReimaGO on uusi ilmiö arjessa.

ReimaGO:sta ei ole aiemmin tehty mitään tutkimuksia tai kirjoituksia, joten Touhula Oy:n ReimaGO-vastaavien, projektipäälliköiden sekä oman yksikkömme esimiehen ja henkilöstön

kokemana opinnäytetyöni tutkielmasta ja kerätystä aineistosta on hyötyä organisaatiolle nyt ja tulevaisuudessa. Opinnäytetyöstäni on apua ReimaGO:n käyttöönottavalle kasvattajalle lapsen arjen liikunnallisuuden tukemisessa. Opinnäytetyöni tulee olemaan myös sisäisesti hyvä työväline meidän omassa päiväkotiyksikössämme.

2 Liikuntakasvatus päiväkodissa

Varhaiskasvatus on vahvasti osa lapsen elämää. Suurin osa päivähoidossa käyvistä lapsista viettää vuodessa 190–200 päivää päiväkodissa ja valveillaoloajasta kaksi kolmasosaa on vietetään päivähoidossa. Tämä kertoo siitä, että lapsi on suurimman osan lapsuudestaan päivähoidossa, joten lapsen osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet omaan arkeen ovat hyvin tärkeitä. (Mäkitalo, Nevanen, Ojala ym. 2011, 11-12.)

Kriittisintä aikaa lapsen liikunnallisuuden kehittymiselle on päiväkotiaika sekä ala-asteen alkuaika (Fogelholm 2005, 166). Lapsen kasvun ja kehityksen edistämiseksi aikuisen tehtävänä on kannustaa lasta liikkumaan monipuolisesti ja johdattaa lasta löytämään itse liikunnan ilo ja sen kautta huomata liikunnan myönteiset vaikutukset. Positiiviset liikuntakokemukset lisäävät lapsen motivaatiota liikuntaa kohtaan. Pieni lapsi ei osaa vielä ilmaista kaikkia tunteitaan sanoilla, mutta liikunta mahdollistaa lapsen tunneilmaisulle useita tapoja. Lapsi oppii käsittelemään pelkotilojaan, oppii keholliset rajansa ja kokee samalla suuria tunteita, kuten jännitystä, onnistumisen ja itsensä ylittämisen tunteita. (Telama, Välimäki, Nupponen ym. 2001, 1382.)

Lapsella on sisäsyntyinen tarve ja halu leikkiä ja liikkua. Leikin avulla lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja liikkumistaitojaan. Hieno- ja karkeamotoristen taitojen opettelu parantaa lapsen edellytyksiä uusien asioiden oppimiselle ja edesauttaa lapsen kouluvalmiuksia. Hyvät motoriset taidot suojaavat lasta syrjäytymiseltä sekä edistävät lapsen elämänlaatua. (Finne 2017, 21-22.) Liikunnallinen lapsuus edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, terveyttä ja parantaa stressinsietokykyä huomattavasti.

Jo alle kouluikäisen lapsen terveyttä ja kehitystä heikentää liian vähäiseksi jäävä liikunta. Liian vähäinen liikunta voi johtaa perustaitojen vajavaisuuteen tai muihin terveyshaittoihin, kuten ylipainoon. Vanhempien ja kasvattajien rooli on olla innostavana esimerkkinä liikuntaa kohtaan. Lapsi oppii aikuisen mallista, joten positiivinen liikkumisympäristö ja innostavat aikuiset tukevat lapsen liikunta-aktiivisuutta. Kasvattajan tehtäviin innostamisen lisäksi on luoda turvallinen ja mahdollistava ympäristö liikkumiselle. Liiallinen kieltäminen ja

varoittaminen voi estää lasta kokeilemasta erilaisia asioita ja sitä kautta estää lasta oppimasta tuntemaan rajojaan ja uusia taitoja. Pikkunaarmuja ja kolhuja tulee väistämättä, joten kasvattajan ei tule pelätä liikaa. On tärkeää, että liikkuminen tapahtuu aina turvallisessa ympäristössä, mutta lapsuutta ilman pieniä kolhuja ja mustelmia ei tuskin olekaan. (Finne 2017, 15.)

2.1 Liikuntakasvatus

Liikunnallisen lapsuuden merkitystä korostetaan yhä nyky-yhteiskunnassamme. Digitaalisen viihteen välineet kuten televisiot, tabletit ja puhelimet ovat uhkana lasten toimeettomuudelle, mikä nostaa liikunnan roolin lasten päivässä tarkastelun alle. Aiemmin lasten liikunnallisuus tapahtui luonnostaan ulkona leikkiessä tai kotiaskareiden parissa. Lukemattomat tutkimukset korostavat eroja liikkuvien ja liikkumattomien lasten välillä. Terveellisten elämäntapojen ja tulevaisuuden elämänlaadun merkitys selviää lapselle vain aikuisen esimerkillä. Aikuisen esimerkki ja kannustus ovat lapselle ainoa luotettava keino saada liikunta osaksi lapsen joka päiväistä elämää ja tulevaisuutta kohti liikunnallista aikuisuutta. Lapsuuden aikana syntyy joko myönteinen, kielteinen tai neutraali suhde liikuntaan. (Finne 2017, 9-10.)

Lasten päivittäiseen liikuntaan tulisi sisältyä monipuolisesti kevyttä liikuntaa, ulkoilua sekä vauhdikkaampaa fyysistä aktiivisuutta. Kasvattajan vastuulla on tuottaa lapselle mielekästä liikuntaa leikin tavoin eli vapaasti, innostavasti ja lapsentahtisesti. Liikunnan pitäisi tuottaa lapselle iloa, joten sen tulisi tapahtua lapsilähtöisesti. (Finne 2017, 21.)

Liikuntakasvatus on aikuisen toimintamallista syntyvää lapsen hyvinvointia edistävää kasvatusta. On aikuisen vastuulla tehdä lapsen oppimisympäristöstä houkutteleva ja liikkumaan kannustava. Liikunnallinen toimintamalli edellyttää vanhempien ja kasvattajien esimerkkiä liikunnan iloon, sillä liikunnallisesti aktiivisen vanhemman lapsi omaksuu huomattavasti yleisemmin liikunnan ilon, kuin vähän liikkuvan (Finne 2017, 21). Kun pyritään perheen aktiivisuuden lisäämiseen, on kiinnitettävä huomiota erityisesti niihin arkipäivän valintoihin, joita muuttamalla lasten ja heidän vanhempiensa yhteistä aktiivisuutta voidaan lisätä. Tähän kuuluu esimerkiksi hyötyliikunta, päiväkotiin meneminen pyörällä ja kotiaskareet.

Lapsi mielellään liikkuu, leikkii, hyppii ja kiipeilee mielellään ihan luonnostaan, mutta jatkuvan, elinikäisen liikunnan ilon saavuttaminen vaatii aikuisen kannustusta ja esimerkkiä tämän rinnalle. Vanhempien ja kasvattajien ohjeet, opettaminen, rohkaisu, sosiaalinen tuki ja kannustus edesauttavat lasta aktiiviseen elämään (Laakso ym. 2006, 8). Myös lapsen tarve päästä

liikkumaan voi vaikuttaa aikuisen mahdollisuuksiin päästä perhe-elämän keskellä liikkumaan samalla toinen toistaan kannustaen.

Lapsen liikkuessa pääasia ei ole kuormittaa hengitys- ja verenkiertoelimistöä, mutta pelkkä rauhallinen liikunta ei kehitä lapsen taitoja. Luusto tarvitsee kehittyäkseen monipuolista ja vaihtelevaa kuormittavaa liikuntaa ja riittäviä liikunnasta tulevia ärsykkeitä. (Fogelholm 2005, 166.) Liikunnan kuormittavuudella on myös todistettu olevan vaikutusta lapsen positiivisen mielenterveyden ylläpitämiseen. Liikunnan aikana ollaan usein sosiaalisessa kontaktissa, jolla on oma vaikutuksensa mielialaan. Lisäksi se vapauttaa aivojen välittäjäaineita ja aivosolujen kasvutekijöitä sekä kohentaa hormonituotantoa. Liikunta myös stimuloi aivojen mukautuvuutta, eli plastisuutta (Kukkonen-Harjula, K. 2016).

Liikunta ehkäisee masennusta ja muita mielenterveysongelmia, mutta uusimpien tutkimusten mukaan pelkkä kevyt tai keskiraskas liikunta ei ehkäise sairastumista esimerkiksi masennukseen. Mielenterveyttä edistävät liikunnan terveysvaikutukset tulevat hyödyksi vain, jos lapsi oikeasti hikoilee ja on todella hengästynyt liikuntasuorituksestaan. (Brandslet, S. 2017.) Vauhdikasta ja voimakkaasti kuormittavaa liikuntaa ovat esimerkiksi kovaa juokseminen, hyppiminen, painavien esineiden työntäminen, mäen ylös kiipeäminen tai suurin osa perinteisesti liikuntalajeista, kuten hiihtäminen ja uiminen (Hautala, A. 2016, 2).

Liikunta auttaa hallitsemaan stressiä sekä parantaa ruokahalua ja unenlaatua. Haastavien elämäntilanteiden hallinnassa liikunnalla on todettu olevan mahdollisuus vähentää ahdistuneisuutta ja jännitystiloja. Säännöllisen liikunnan ylläpitäminen auttaa selviytymään arjen vaatimuksista ja edistää joka päiväistä hyvinvointia. Tämän takia on tärkeä liittää liikunta jo lapsuudessa osatekijäksi terveelle elämälle ja elämäntavoille. (Suomen mielenterveysseura 2019.)

Liikunnan kuormittavuus voidaan määritellä lihastoiminnan aikaansaamilla fysiologisilla muutoksilla elimistössä. Liikunnan kuormittavuus vaikuttaa jokaisella eri tavoin, sillä jokainen ihminen on yksilö keholtaan sekä fyysiseltä kunnoltaan. Reipas kävely, eli keskiraskaasti kuormittava fyysinen liike, voi olla hyväkuntoiselle ihmiselle tai lapselle kevyttä, mutta esimerkiksi vanhalle tai sairaalle se on hyvinkin kuormittavaa.

Lapsi sietää liikunnan aiheuttamaa rasitusta paremmin kuin aikuinen, ja lapsi pystyy jatkamaan koviakin suorituksia pitkään. Lapsen keho palautuu aikuisen kehoa nopeammin ja suorituksen teho on lapselle paljon matalampi. Liikunnan ohella on tärkeää muistaa välttämätön lepo ja rauhoittuminen, vaikka lapsi palautuukin nopeammin fyysisesti. Liikkuva lapsi tarvitsee rentoutumista ja unta jaksaakseen. Lapsen kuunteleminen on tärkeää, jotta lapsen tiedetään oikeasti jaksavan ja nauttivan tekemästään aktiivisesta liikkumisesta. Lapselle on tietenkin hyvä myös opettaa itsensä kuuntelemista, eli sen tiedostamista, milloin oma mieli tai keho alkaa olla levon tarpeessa. Mielialaa, unenlaatua ja väsymystä lapsi pystyy itsekin

seuraamaan. Oman jaksamisen seuraamisesta on apua myös tulevaisuudessa. (Finne 2017, 157-160.)

2.2 Liikuntasuositukset

Lapselle suositellaan päivittäin kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta. Tämän tulisi pitää sisällään vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta ja reipasta ulkoilua sekä kevyttä liikuntaa kuten rauhallisia arjen touhuja. Lisäksi liian pitkiä istumisjaksoja tulisi välttää. Näiden lisäksi päivään sisältyy rauhallisia arjen touhuja, kuten rakennuspalikoilla rakentamista, vaatteiden pukemista, sekä unta ja lepoa. (Hautala, A. 2016, 1.)

Kuitenkin suurin osa alle kouluikäisten lasten arkipäivistä kuluu vain kevyellä aktiivisuudella. Keksimäärin lapset liikkuvat aktiivisesti vain noin yhdestä kahteen tuntiin. Normaalin kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia edellyttävän suosituksen saavuttaa vain 10 – 20 % alle kouluikäisistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Lasten liikunnan kuormittavuus voidaan määrittää viidellä eri asteella. Vauhdikkaita ja kuormittavia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi juokseminen, painavien esineiden työntäminen ja hyppiminen. Näitä lapsi tarvitsee tunnin päivänsä aikana. Reippaita, keskiraskaasti kuormittavia fyysisiä aktiviteetteja ovat reippaampi kävely, potkupyöräily tai pyöräily. Kevyttä liikuntaa on esimerkiksi kävely, pallon heittäminen ja kiinniottaminen, tasapainoilu ja keinuminen. Kevyttä ja keskiraskasta liikuntaa lapsi tarvitsee yhteensä kaksi tuntia päivässä. (Hautala, A. 2016, 2.)

Varhaiskasvatuslain mukaan jokaisella lapsella on oikeus suunniteltuun, monipuoliseen ja tavoitteelliseen liikuntakasvatukseen osana varhaiskasvatusta. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on kasvattaa liikkumaan ja liikunnan avulla. Varhaiskasvatuslaissa korostuvat lapsilähtöisyys, monipuolisuus, tavoitteellisuus ja säännöllisyys. Liikunnan avulla pystytään tukemaan lapsen psyykkistä, fyysistä, kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä. (Varhaiskasvatuslaki 23 §.)

3 Touhulan liikuntakasvatussuunnitelma

Touhulan asiakaslupauksen mukaan lapsen päiväkotipäivään sisältyy liikuntaa vähintään kaksi tuntia suositellusta määrästä, eli kaksi kolmannesta. Liikunnan on luvattu olevan monipuolista ja usein myös dokumentoitua. Jotta Touhulan asiakaslupaus toteutuisi sen yli kahdessasadassa päiväkodissa Suomessa, on sen tueksi laadittu liikuntakasvatussuunnitelma, joka sisältää vaihtuvat teemat läpi vuoden. Liikuntakasvatussuunnitelmassa perehdytään lapsen liikunnan ilon sytyttämiseen, motoristen-, havaintomotoristen- ja sosiaalisten taitojen seurantaan, tasapainoharjoituksiin sekä yhteistyötaitoihin.

Touhula tarjoaa työntekijöilleen liikuntaleikkikoulun-ohjaajan koulutuksen ja sen lisäksi mahdollisuuden osallistua Ilo kasvaa liikkuen -hankkeeseen, joka edellytetään 1-2 kasvattajalta per päiväkoti. Kasvattajat suunnittelevat liikuntakasvatussuunnitelman annettujen teemojen alateemat ja toteuttavat ne arjessa. Yksi teema kestää kolme kuukautta, jotta suunniteltujen toimintojen suorittaminen on mahdollista ja aikaa on riittävästi.

Tämän toteutuminen mahdollistetaan ohjaamalla lapsille kerhotoimintaa ja liikunnallisia sääntöleikkejä, tekemällä retkiä luontoon, antamalla aikaa omaehtoisille leikeille ja tekemällä yhteistyötä vanhempien ja urheiluseurojen kanssa paikallisesti. Lisäksi Touhula lupaa päivittäin ulkoilua säästä riippumatta. Touhula Varhaiskasvatus Oy vaatii jokaiselta kasvattajalta ylpeyttä ehkäistä liikunnan avulla lasten ja perheiden ongelmia ja sairauksia tulevaisuudessa sekä olla kasvattamassa sosiaalisesti taitavia ja fiksuja lapsia.

Touhula Varhaiskasvatus Oy lupaa varmistaa lapsen motoriset perustaidot ennen koulun alkua mm. Motorisen kehittymisen suunnitelmalla. Suunnitelman avulla voidaan kartoittaa lapsen kehitystä vuosittain. Sen avulla Touhula varmistaa lapsen kävelyn, juoksemisen, hyppäämisen, heittämisen, kiinniottamisen, potkuliikkeen, lyöntiliikkeen ja kiipeämisen sujumisen. (Touhula Liikuntasuunnitelma 2016, 3.)

Touhula Varhaiskasvatus Oy hankkii arkipäivään välineistöä, joka tukee liikunnallista varhaiskasvatusta. Päiväkotien suunnittelussa huomioidaan tilojen monikäyttöisyys esimerkiksi siten, että lepohuonetta voidaan käyttää liikuntasalina. Tiloista ja piha-alueesta huolehditaan, jotta ne kannustavat parhaansa mukaan liikkumaan. Päiväkodin pihoilla on pelikenttä ja innostavia ulkoleikkitelineitä. Touhula selvittää paikallisesti, mitä liikuntahalleja, liikuntatiloja tai kouluja lähialueilla on käytettävissä ja sopii vuoroja niin, että liikuntasalin tai liikuntahallin käyttäminen on mahdollista kerran viikossa.

4 Lapsen osallisuus

Lapsen osallisuudella tarkoitetaan sitä, että lapsi voi olla mukana määrittämässä, toteuttamassa ja arvioimassa omaa etuaan koskien tehtävää työtä. Lapsella on siis mahdollisuus olla arjessaan osallisena asioiden käsittelyssä hänelle merkittävissä yhteisöissä, kuten kotona ja päiväkodissa. Lapsen osallistaminen omaan arkeen on ratkaisevassa asemassa hänen identiteettinsä kehittymisen kannalta. Osallistamisen kautta lapsi oppii elämään muiden kanssa yhdessä ja päättämään omista asioistaan. Osallistaminen on siis yksi kasvun ja kehityksen tärkeimmistä edellytyksistä. (Ahonen 2017, 34.)

Varhaiskasvatuslaissa ja päivähoitolaissa ei aiemmin varsinaisesti ollut osallisuuteen ja lapsen oman arjen vaikuttamiseen koskevia säännöksiä. Varhaiskasvatuslain nykyversiossa korostuu voimakkaasti näkemys lapsen osallisuudesta ja toimimisesta osana oppivaa yhteisöä. Elokuussa 2018 käyttöön otetussa varhaiskasvatuslaissa on yleissäännös osallisuudesta ja vaikuttamisesta, ja se käsittelee lapsen osallisuutta myös huoltajien kannalta. Lapsen varhaiskasvatusta suunniteltaessa on otettava huomioon lapsen mielipide ja toiveet, kuitenkin ikä ja kehitys huomioiden. Lapsen vanhemmalle on myös annettava mahdollisuus vaikuttaa lapsensa varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja arviointiin. (Varhaiskasvatuslaki 7 b §.)

Päiväkodissa lapsen osallisuus tukee erinomaisesti lapsen identiteetin kehittymistä. Osallisuudella turvataan lapsen oikeus tulla kuulluksi yhteisössä, kohdataan lapsi arvokkaasti ja tuetaan lapsen taitoja sekä halua osallistua yhteiseen toimintaan. Päiväkodissa vastataan mahdollisimman paljon lapsen aloitteisiin ja annetaan hänelle mahdollisuus vaikuttaa omaan elämäänsä. Lapsen osallisuus ei kuitenkaan tarkoita sitä, että vastuu siirretään kokonaan lapselle. Aikuinen ei saa missään tapauksessa vetäytyä ulos kasvatuksellisesta vastuustaan ja yhteydestään lapseen. Aikuinen huolehtii aina lapsen turvallisuudesta, tarpeista sekä tunteista ja vastuulliset päätökset, jotka tukevat edellä mainittuja asioita, kuuluvat aikuiselle. Osallisuus ei myöskään tarkoita sitä, että lapsista kasvatetaan itsenäisiä ihmisiä, jotka päättävät aina vain omista tekemisistään, vaan osallisuudella opetetaan huomaamaan ja kuuntelemaan myös muiden mielipiteitä ja ajatuksia. (Ahonen, 34-37.)

Lapsen osallisuutta voidaan tukea erilaisissa päivähoitopaikoissa monin eri tavoin. Lähtökohtana osallisuudelle on lapsen intensiivinen havainnointi, kuuntelu arjessa ja läsnäolo. Lapsen tekemisistä pitää olla tietoinen ja oikeasti kiinnostunut. Hyviksi todetut pienryhmätoiminnat mahdollistavat tämän parhaiten. Niissä lapsi saa henkilökohtaisempaa opetusta, leikkiä sekä toimintaa, ja aikuinen pääsee lähemmäs lasta ja hänen tekemisiään. Lisäksi keskustelut lapsen kanssa hänelle mieluisista asioista ja tekemisistä auttavat asiaa. Myös lapsen haastatteleminen on oiva tapa kerätä yllättäviäkin tietoja lapsen ajatuksista. Haastattelujen avulla saadaan kehitettyä lapsen varhaiskasvatus lähemmäksi lapsen mielenkiinnonkohteita ja toiveita.

Riippuen lapsen iästä ja kehityksestä haastattelua voi hyödyntää monella eri tapaa. Haastattelulta voi vaatia hieman enemmän lapsen ollessa vanhempi, ja esimerkiksi lomaketta voi

täyttää yhdessä lapsen kanssa. Lapsi voi vastata kysymyksiin, joita aikuinen esittää, tai aikuinen voi saduttaa lasta. Piirustukset, askartelut ja muut kädentyöt ovat myös oiva tapa lähestyä sitä, mitä lapsi tykkää tehdä ja mikä lasta kiinnostaa. Haastattelut eivät kuitenkaan korvaa yhteisiä arjessa käytäviä keskusteluja. (Ahonen 2017, 22.)

Vaikka pienryhmätoiminnassa pystyy hyvin havainnoimaan lasta ja hänen toimintaansa, on muistettava, että yhtä tärkeää on toiminnan ulkopuolinen havainnointi. Lapsen itse tuottama vapaaleikki sisällä tai ulkona voi antaa yksilöllisesti jopa paljon enemmän havaintoja. Lasta kannattaa siis havainnoida arjessa hyvin kokonaisvaltaisesti, sillä lapset käyttäytyvät eri tilanteissa eri tavoin. Vapaaleikki lähtee lapsesta itsestään ja on lapsen itse suunnittelemaa ja toteuttamaa, joten vapaanleikin aineksia arjessa ei tule unohtaa. Leikin yhteydessä lapsen leikkitaitojen ja sosiaalisten taitojen havainnointi on aidoimmillaan.

Pelkästään tieto lapsen vahvuuksista ja kiinnostuksen kohteista ei riitä, vaan ne tulee hyödyntää käytäntöön. Näin arjesta saadaan lapselle aitoa ja mielekästä, kun toiminta on lapsen itse toteuttamaa. Aikuinen ei suunnittele enää tarkasti arkea, vaan hyödyntää keräämiään tietoja ja taitoja yhdessä lapsen kanssa suunnittelemalla. Näin lapsi saa parhaiten tunteen, että on itse päässyt vaikuttamaan toimintaan. Tunne antaa lapsen ajatuksille ja mielipiteille merkityksen, eivätkä ne jää vain haaveiksi. Aikuinen on kuitenkin se, joka auttaa lasta saamaan toiveensa ja suunnitelmansa käytäntöön sekä soveltaa ja varmistaa, että kasvatus on kuitenkin monipuolinen pedagoginen kokonaisuus. (Ahonen 2017, 63-68.)

Suurin haaste lapsen osallisuuden toteuttamiselle ovat kasvattajat ja kasvattajien omat asenteet osallistamista kohtaan. Jos lapsen mielipiteet ja toiveet eivät kiinnosta, eikä niitä osata soveltaa tai toteuttaa järkevästi, myöskään lapsen osallisuus ei toteudu. Aikuisen eli kasvattajan motivaatio ja asenne osallistamista kohtaan ovat suurimmalla jalustalla. Osalle voi olla hyvinkin vaikeaa ottaa vastaan uusia käytäntöjä tai opetella uusia tapoja. Jos opettaja tai vastaava kasvattava aikuinen ei ota toiveita, ideoita, ajatuksia ja suunnitelmia huomioon, ei lapsen sormenjälki toiminnassa näy ollenkaan.

Ajanpuute arjessa voi olla toinen este osallisuuden kehittymiselle. Arki monen lapsen kanssa samaan aikaan on hyvin hektistä sekä kotona että päiväkodissa. Kiireen keskellä täytyy saada hoidettua ensisijaisesti ne lapsen tarpeet, joita ilman arki ei pyöri. Niihin kuuluu hygienia, ruoka ja lepo. Aina silloin aikuinen ei ehdi havainnoimaan ja arvioimaan sitä, tuleeko lapsen osallisuus esille arjessa. Nopeampaa ja helpompaa on näissä tilanteissa tehdä lapsen puolesta päätökset. Ajanpuutteen lisäksi huomattavia osallisuutta vaikeuttavia tekijöitä ovat raha, tarvikkeiden hankinta, tilat ja resurssit. Näissä tilanteissa aikuisen on hyvä käyttää yhdessä lapsen mielikuvitusideoiden kanssa taitoa soveltaa. Osallisuutta vaikeuttaa päiväkodeissa myös tilojen puute ja suuret lapsiryhmät.

5 ReimaGO

ReimaGO koostuu aktiivisuusrannekkeesta ja hauskasta sovelluksesta. Se tuo uuden ulottuvuuden lasten liikkumiseen ja auttaa vanhempia tietämään, paljonko lapset oikeasti liikkuvat päiväkotipäivänsä aikana. Sovelluksen avulla päiväkodeissa voidaan seurata lapsen liikunnallista aktiivisuutta. ReimaGO sovellusta on helppo ja hauska käyttää, ja se kannustaa lasta liikkumaan paljon. ReimaGO on suunniteltu lasten käyttöön, sillä se on helppokäyttöinen, kevyt, vedenkestävä sekä kestävää materiaalia, ja sen patteri on pitkäkestoinen.

Nykyään ruutuajan asettaminen lapsille on huomioitava arjessa. Lapset ovat kiinnostuneita teknologiasta ja digitaalisten välineiden käytöstä, sillä nykyään niin moni asia digitalisoidaan. Digitalisoinnin ansiosta monen asian tekeminen on helpompaa ja hauskempaa. Digitalisoituminen mielletään nykyään helposti liikuntaa vähentäväksi voimaksi sen suosion vuoksi. Se voi kuitenkin olla hyödynnettävä mahdollisuus, sillä digitaalisuuden hyödyntämismahdollisuudet liikunnan tukemisessa ovat rajattomat (Finne, J. 2017, 172-174).

ReimaGO:n käyttöön tarvitaan tabletti tai älypuhelin. Tabletilla tai puhelimella pystytään kerättyjen askelten avulla pelaamaan virtuaalipeliä ReimaGO -sovelluksessa. ReimaGO on kuitenkin asettanut peliin jo valmiiksi ruutuajan, sillä peliä voi pelata vain juuri sen verran, kuin on itse ehtinyt viikossa kerätä aktiivisuutta ja askelia päiväkotipäivien aikana.

ReimaGO:n avulla pystytään tunnistamaan erilaisia liikkujia. Liikunnan ilon oppimisen edellytys on kannustava ilmapiiri sekä kiinnostus ja motivaatio tekemistä kohtaan. Jotkut lapset innostuvat liikkumaan, kun heille asetetaan jokin määrällinen tavoite, kuten esimerkiksi kilometrimäärä hiihtämisessä tai lasten välinen nopeuskilpailu. Jotkut lapset puolestaan motivoituvat liikunnasta onnistumisen ja mielihyvän kokemisen kautta. Toiset lapset motivoituvat liikkumaan, koska kaverit liikkuvat. Ryhmään kuulumisen ja yhdessä tekemisen merkitys korostuu, jos kaverin esimerkki ja kannustus johtavat toisen liikunnan iloon. (Touhula 2016, 5.)

ReimaGO:sta saadut aktiivisuustulokset tulevat tabletille ladattuun sovellukseen, johon jokaiselle lapselle tehdään oma profiili. Jokainen lapsi saa luoda oman hahmon, joka liikkuu hauskassa mielikuvitusmaailmassa pelin tavoin sitä pidemmälle, mitä enemmän aktiivista liikuntaa lapsi saa päivänsä aikana talletettua ranneke kädessä. Rannekkeesta saatua tietoa voidaan hyödyntää suunnittelussa ja raportoinnissa, sillä ReimaGO mahdollistaa liikuntasuosituksiin yltämisen ja sen seuraamisen.

5.1 Mitä palvelu sisältää

Jokaisella lapsella on oma ReimaGO- aktiivisuusranneke, eli aktiivisuussensori. Ranneke tallettaa aktiivisuusdataa lapsen liikkeistä, jotka siirtyvät rannekkeesta synkronoimalla ReimaGO- sovellukseen. Ryhmälle tulee myös oma profiili, johon pystytään synkronoimaan kaikkien paikalla olevien lasten aktiivisuudata. Profiilista löytyy myös jokaisen yksilölliset tulokset, joita lapset saavat katsoa itsekseen, kaverin kanssa tai aikuisen läsnä ollessa sovittuina ajankohtina. Näin lapsi oppii näkemään sovelluksen avulla oman aktiivisuutensa, kannustamaan muita ja kiinnittämään huomiota omaan liikunnalliseen päiväkotipäiväänsä.

On erittäin tärkeää, ettei liikkumisesta tule sovelluksen käytön aikana kuitenkaan pakollista suorittamista, vaan perustana on liikunnasta nauttiminen, yhdessä tekeminen, muiden kannustaminen ja aikuisen esimerkki niin päiväkodissa kuin kotonakin. Liikuntariippuvuutta ei pidetä erillisenä mielenterveyshäiriönä. Tutkimuksissa ei ole myöskään saatu tuloksia siitä, että liikunnan jatkuva harrastaminen johtaisi liikuntariippuvaisuuteen. (Nupponen 2005, 56 – 57.)

ReimaGO tuo uuden ulottuvuuden koko perheen yhteiseen liikkumiseen ja yhdessä oloon. ReimaGO on valmistettu yhdessä aktiivisuusrannekkeita valmistavan Suunto -yrityksen kanssa. ReimaGO on Suunnon Movesense-teknologiaan perustuva aktiivisuusranneke, joka mittaa lapsen fyysistä aktiivisuutta sekä askelia päivän aikana. Sovellukseen tallentuu askeleet, tehot ja aktiivisuuden kesto. (Reima 2018.)

Vanhemmilla on pääsy näkemään lapsen aktiivisuusdataa ilmaisen sovelluksen kautta. Vanhemmat pystyvät sovelluksen avulla halutessaan näkemään, kuinka aktiivinen lapsi on päiväkodissa ja näin he ymmärtävät paremmin, mitä kaikkea aktiviteettia päivän aikana on tapahtunut. ReimaGo tukee myös perheen aktiivista elämäntapaa, sillä se herättää keskustelua ja kysymyksiä.

5.2 ReimaGO Touhulassa

ReimaGO:ta käyttää tai tulee käyttämään yhteensä kolmekymmentä 5-7 vuotiasta lasta jokaisessa Touhula Varhaiskasvatus Oy:n yksikössä.

Varhaiskasvatuksen teemat näkyvät ReimaGO:n käytössä. Teemoihin kuuluvat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä lapsen osallisuus päiväkotiarjessa. ReimaGO:n avulla lapsi oppii tieto- ja viestintäteknologiaosaamista seuraamalla itse sovittuina ajankohtina päiväkodissa itse saavutettua aktiivisuuttaan tabletin avulla. Sovellus kannustaa osallistumaan liikuntatoimintoihin yksilönä, tutkimaan ja toimimaan omassa ympäristössään liikunnan merkein sekä keskittymään itsestä huolehtimiseen ja arjen taitoihin.

ReimaGO kannustaa liikkumaan ja tukee lasten kehitystä, kasvua ja oppimisen eri osa-alueita sekä aktiivista elämäntapaa. Varhaiskasvattajat pystyvät sovelluksen avulla seuraamaan lasten aktiivisuutta sekä kannustamaan ja opettamaan terveellisten elämäntapojen polulle. Yksilöllinen seuraaminen auttaa raportoinnissa sekä lapsen yksilöllisten taitojen ja ongelmien huomioimisessa. Sovelluksen avulla lapsi innostuu liikkumisen lisäksi lukemaan, kuulemaan ja muistamaan. Liikunnan kipinä pystytään sytyttämään lapsessa entistä paremmin, kun pystytään tunnistamaan erilaiset liikkujat, huomioimaan erilaiset temperamentit sekä yksilölliseen liikuntaan kannustaminen. (Touhula 2016, 5.)

6 Tutkimuksen toteuttaminen

Tutkimukseni tavoitteena on luoda uusille ReimaGO:ta käyttäville kasvattajille tietoperustaa siitä, millaisia asioita kannattaa huomioida, kun ReimaGO aktiivisuusrannekkeen ja sovelluksen ottaa omaan ryhmäänsä käyttöön. Tutkimuskysymyksestäni muotoutui seuraavanlainen: Miten henkilöstö koki ReimaGO:n käyttöönottamisen?

Sain tutkimuskysymykseeni vastauksia keräämällä ensin itse perustietoa sovelluksesta sekä haastattelemalla ReimaGO:ta käyttäviä kasvattajia. Henkilöstön haastattelut alkoivat heti seuraavalla viikolla rannekkeiden saapumisesta ja käyttöönotosta, jotta henkilöstön jokainen tunne, oivallus ja suunnitelma tulisi esiin tuoreena. Haastattelujen myötä selviää henkilöstön suunnitelmien ja kokemuksien kautta, miten aloitus kannattaa ottaa huomioon arjessa.

Halusin luoda haastattelut henkilöstölle kasvotusten ja suullisesti, jotta pystyn luottamaan vastauksiin ja keskusteluihin, joita yhdessä kävimme. Internetkyselyssä en olisi saanut vastaajilta tarkennettuja tai suunnittelemattomia vastauksia. Tutkimuskysymykseeni sain kuitenkin vastauksen haastateltavien omien kokemuksien pohjalta. Sähköposti tai internetkysely olisi jäänyt ilman henkilökohtaista vuoropuhelua ja kontaktia.

Haastattelun avulla keskusteluista saatiin joustavia. Haastattelijana minulla oli tarpeen tullen mahdollisuus toistaa kysymys, perustella sitä ja antaa käytännön esimerkki. Sain myös vastaukset itselleni heti, eikä minun tarvinnut jokaisen lähetetyn haastattelulomakkeen jälkeen

kysellä vastausten perään. Mihinkään kysymykseen ei myöskään voitu jättää vastaamatta. Koen, että kysyttäessä henkilökohtaisia mielipiteitä on hyvä, kun haastattelijana voin itse valita oman äänenpainoni ja pystyn hymyilemään sekä esittämään asiani positiivisella tyylillä. Paperiversioinen haastattelu voi näyttää negatiiviselta ja saada vastaajan kokemaan kysymykset negatiivisina, vaikka tarkoitus ei olisi. Haastattelu on sopiva tapa tutkia, kun halutaan dialogista keskustelua ja sen pohjalta luotettavaa tietoa haastateltavalta henkilöltä (Hirsjärvi ym. 2001, 11).

Vaikka olin koonnut haastattelukysymykset numerojärjestykseen, pystyin haastattelijana kysymään kysymykset siinä järjestyksessä, miten koin parhaaksi haastatteluhetkellä. Muistiinpanojen ja litteroimieni nauhoitteiden avulla pystyin myös havainnoimaan sen, mitä haastateltava vastaa ja kuinka hän vastauksen ilmaisi.

Haastattelujen avulla selvitin henkilöstön kokemukset ReimaGO:n käyttöönotosta ajalta Huhtikuu 2019 – Kesäkuu 2019. Koin sen olevan sopiva aika haastatteluille, sillä kesäkuun jälkeen sovellus on jo tutussa arkikäytössä, jolloin se ei enää olisi juuri käyttöönotettu. Halusin, että haastattelujeni aikana saadaan henkilökohtaisia sekä yleisiä mielipiteitä, joista on hyötyä niille Touhulan yksiköille, ryhmille ja kasvattajille, joilla ReimaGO ei vielä ole käytössä. Lisäksi siitä on apua niille kasvattajille, jotka menevät ryhmään, missä rannekkeet ovat jo käytössä. Ryhmässä aloittava uusi kasvattaja saa opinnäytetyöstäni koulutetuilta ja jo sen käytöstä kokemusta saaneilta ReimaGO -kasvattajilta aitoja vinkkejä rannekkeen käyttöön arjessa, sekä oivalluksia omaan työskentelyynsä.

Kokosin itse kolme eri haastattelua päiväkotiin, jossa ReimaGO rannekkeet oli otettu vasta käyttöön. Haastattelin vain niitä henkilöstön jäseniä, jotka toimivat ReimaGO rannekkeista ja sovelluksesta vastaavina päiväkodissa omassa ryhmässään. Haastateltavia kasvattajia oli yhteensä neljä, sillä Touhulassa rannekkeita tulee 30 lapselle. Muille yksikön lapsille ja kasvattajille rannekkeita ei tule, joten muut kasvattajat ja lapset eivät ole samalla tavalla tietoisia sen käytöstä kuin ne, keillä ranneke on konkreettisesti käytössä. En kokenut tarvitsevani useampaa haastateltavaa kasvattajaa, sillä jokainen haastattelemani kasvattaja on ollut alalla jo monta vuotta, ja opinnäytetyöni sisältö on alustava, vinkkejä ja kokemuksia jakava, eikä yleistä mielipidettä tai oikeaa vastausta määrittelevä.

Ensimmäiset haastattelukysymykset tein teorian pohjalta sekä sitä ajatellen, että rannekkeen ja sovelluksen käyttö on täysin uutta myös haastateltaville. Toisen ja kolmannen haastattelun loin ensimmäisestä haastattelusta selvinneiden vastausten ja pohdintojen perusteella jatkokysymyksien tapaan. Haastatteluissa käyttämäni kysymykset olin miettinyt sen pohjalta, että saan mahdollisimman laajan ja tarkan vastauksen tutkimuskysymykseeni. Osa kysymyksistä liittyi arjen käytäntöihin, kuten säilytykseen ja lasten osallisuuteen, mutta ne ovat yhtä lailla mielipiteitä jakavia asioita, sillä ne koskettavat sen käytön sujuvuutta. Ensimmäinen

haastattelu koostui myös oletukseen ja odotuksiin liittyvistä kysymyksistä (liite1). Seuraavat haastattelut koskivat jatkokysymyksiä ensimmäisestä haastattelusta eli sitä, miten odotukset ja oletukset kohtasivat käytännön.

Ennen jokaista haastattelua lähetin haastattelukysymykset haastateltaville aina viikkoa ennen sovittua haastattelupäivää. Halusin, että haastateltavat pääsevät ensin lukemaan kysymykset, jotta vastauksia pystyi miettimään jo etukäteen ja huomioimaan niitä arjessa ReimaGO:n ollessa käytössä. Haastatteluajat ja paikat sovin ryhmien aikuisten kanssa yhteisesti sopiviin ajankohtiin, jotka sijoittuivat aina lasten lepoaikaan. Kysyin haastateltaviltani, saisinko nauhoittaa haastattelut, jotta saan sanatarkasti kaiken tarvittavan ylös. Aikaa kului myös huomattavasti vähemmän haastatteluhetkellä, kun pystyin kirjata vastauksia myöhemmin ja samalla vertailla ja analysoida vastauksia.

Tutkimusongelmani opinnäytetyötäni ajatellen oli lopputuloksen, eli tutkimusvastauksen luotettavuus. Haastateltuja kasvattajia oli neljä, joten tutkimuskysymykseen saamani vastaukset eivät ole yleistä tietoa, jotka koskisi jokaista Touhula -päiväkotia, vaan vain yhden yksikön kasvattajien kokemuksien kirjaamista. Aineiston kokoa ei kuitenkaan tule pitää opinnäytetyön arvioinnin merkittävinpänä tekijänä, sillä laadullisissa tutkimuksissa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Omassa opinnäytetyössäni halusin laadullisen tutkimusmenetelmän avulla antaa teoreettisesti mielekkään tulkinnan ilmiölle nimeltä ReimaGO. Ajatuksena oli, että keräämäni aineisto tuo esiin sen teoreettisen peruskuvion.

6.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus henkilöstön kokemuksista ReimaGO:n käyttöönotosta toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Kvalitatiivinen tutkimusmuoto voi sisältää esimerkiksi tutkittavan ilmiön selvittämistä haastattelemalla, mikä valikoitui opinnäytetyöni tutkimustavaksi.

Kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän yleisimmät aineistonkeruutavat ovat kysely, haastattelu, havainnointi ja esimerkiksi dokumenteista koottu aineisto. Haastattelumenetelmän käyttäminen aineistonkeruussa on hyvin yksinkertainen. Haastattelussa on tärkeintä saada mahdollisimman paljon tietoa halutusta asiasta. Kun halutaan tutkia ihmisen ajatusmaailmaa ja tulkintoja, on helpoin tapa kysyä ihmiseltä itseltään (Tuomi & Sarajärvi 2018, 84-85). Haastateltaviksi on hyvä valita henkilöitä, joilla on sopiva koulutustausta, kokemuksia sekä varmoja näkemyksiä tutkittavaa asiaa kohtaan.

Kvalitatiivisen, eli laadullisen tutkimuksen, tarkoituksena ei ole löytää yleistä tai tilastollista vastausta tutkimuskysymykseen vaan keskittyä mielipiteisiin ja havainnointeihin, joita oikeat

asianomaiset voivat jakaa tutkijan valitsemalla tavalla. Laadullinen tutkimus on tilastollisesti mittaamatonta tutkimustietoa (Tuomi & Sarajärvi 2017, 85-86). Kun tutkimuskysymys on selvillä, valitaan vastauksen saamista varten oikeanlainen aineistonkeruumenetelmä. Se voi olla esimerkiksi haastattelu, lomake, kysely tai jokin muu tapa, jolla voidaan kysyä oikeiden ihmisten aitoja mielipiteitä tai kokemuksia tutkittavasta kohteesta.

6.2 Teemahaastattelu

Jokainen haastattelu oli puolistrukturoitu haastattelu, eli teemahaastattelu. Teemahaastattelu tarkoittaa sitä, että kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta jokainen saa vastata täysin omin sanoin. Kaikki haastattelut pidettiin kahden kesken vain minun ja yhden haastateltavan kanssa kerrallaan. Tutkimuskysymykseni kannalta on tärkeää, että jokainen kasvattaja saa kertoa omat henkilökohtaiset mielipiteensä, ajatuksensa ja ideansa ilman kenenkään muun kommentteja tai reaktioita vastauksiin. Haastattelujeni avulla halusin saada yksilöllisiä vastauksia, enkä niinkään yleistä yhteistä vastausta kaikilta. Yleiset mielipiteet sain selville litteroimalla nauhoittamani haastattelut aina haastattelujen jälkeen.

Teemahaastattelun ero syvähaastatteluun on se, että teemahaastattelussa edetään ennalta valittujen teemojen mukaisesti. Teemojen lisäksi hyödynnetään erilaisia tarkentavia teemoihin liittyviä kysymyksiä, joita haastattelun aikana nousee esille. Haastattelijan ja haastateltavan välinen vuorovaikutus onkin yksi keskeinen elementti asioiden merkityksiä tutkittaessa. Haastattelijan on huomioitava, mikäli haastateltava painottaa erityisesti jotakin asiaa haastattelun aikana. Tuomen ja Sarajärven (2009, 75) mukaan teemahaastattelu tulee rakentaa johdonmukaiseksi kokonaisuudeksi. Kysymysten suunnitteluun tulee kiinnittää huomiota, sillä teemat, joista halutaan tietoa, pitää rajata tarkasti. Kysymysten tulisi myös perustua teoreettiseen pohjaan.

7 Haastattelujen toteutus

Kokosin tutkimuskysymystäni tukevat haastattelukysymykset helmikuussa 2019 ensimmäisiä haastatteluja varten (liite 1). Lähetin haastateltaville haastattelukysymykset ja pohjatietoja heidän sähköposteihinsa aina ennen tulevia haastatteluja. Koin, että haastattelujen eteneminen on sulavampaa, jos haastateltava on saanut lukea ja sisäistää tulevat kysymykset. Ennalta luetut kysymykset tuovat enemmän valmiutta ja vievät jännitettä pois haastateltavalta.

Ensimmäiset haastattelukysymykset laitoin maaliskuussa 2019 ja pidin ensimmäiset haastattelut 17.04. - 29.04.2019 välisenä aikana. Toisten haastatteluiden ajankohta ajoittui ajalle 29.04. - 05.06.2019 ja kolmas eli viimeinen haastattelu pidettiin kesäkuun alussa. Haastattelut pidettiin päiväkodin alueella työpäivien aikana. Suurin osa haastatteluista pidettiin ulkona päiväkodin terasseilla, sillä ilmat sattuivat olemaan kesäisen lämpimät ja päiväkotirakennuksessa ei ole taukotilaa tai mitään muuta rauhallista huonetta käytössä keskipäivällä.

Haastattelujeni kannalta oli tärkeää pitää ne yksilöhaastatteluina, jotta vastaaja saa vastata omien sanojensa ja mielipiteidensä mukaan. Näin työntekijän omat mietteet tulevat esille ilman työyhteisön muiden jäsenten vaikutusta. Toteutin haastattelut työpäivien aikana, jotta haastateltavien vapaa-aikaa ei kulunut haastattelujen tekemiseen. Ryhmähaastattelut olisivat olleet hankala vaihtoehto työpäivän aikana, sillä kiireisen päiväkotiarjen keskellä viiden työntekijän puuttuminen lapsiryhmistä olisi kuormittanut muita työntekijöitä. Lisäksi haastatteluista olisi puuttunut kiireetön ilmapiiri.

8 Haastattelujen tulokset

Aloitus

ReimaGO:n käyttöönotto herätti mielenkiintoa ja erilaisia odotuksia kasvattajilta, sillä päiväkotiarjessa tapahtuu jatkuvasti muutoksia, säädöksiä ja odotuksia. Kukaan ryhmien aikuisista ei kuitenkaan pitänyt ReimaGO:n aloitusta negatiivisena asiana tai kokenut päiväkodin resurssien olevan esteenä sen käyttöönottamiselle. Kysyin kasvattajien odotuksia ReimaGO:ta kohtaan. Kaikki odottivat, että ReimaGO tuo arkeen liikunnasta innostumista ja liikunnan hyvien puolien painotusta. Lisäksi vastaajat odottivat, että lapset huomaisivat liikunnan tuomat hyödyt itse liikkuessaan, eivätkä vain saadakseen askelten avulla kerättyä peliaikaa. Odotuksiin sisältyi myös se, että ReimaGO:sta tulisi ryhmän yhteinen kampanja, eikä kilpailtaisi toisia vastaan vaan nautittaisiin yhteisestä urheilufiiliksestä.

” Hei eiks tullukki hyvä fiilis ku yhdessä juostiin! ”

ReimaGO rannekkeiden jakaminen ja sovellukseen tutustuminen tehtiin ryhmässä yhteisesti. Lapsille kerrottiin, mikä ReimaGO on ja mikä on sen tarkoitus. Lisäksi puhuttiin rannekkeeseen ja sovellukseen liittyvistä käytännön asioista. Toisessa ryhmässä kaikki eivät saaneet ranneketta ja se herätti tietenkin kysymyksiä. Kuitenkin koko lapsiryhmälle kerrottiin, että se johtuu siitä, että rannekkeet ovat käytössä päiväkodin vanhimmilla lapsilla ja jokainen lapsi saa tulevaisuudessa rannekkeen käyttöönsä. Sitä ennen on tarkoitus kannustaa niitä, joilla on ranneke ja nauttia yhteisistä hetkistä ja liikkumisesta rannekkeen puuttumisesta huolimatta.

Ryhmän aloituksessa oli ollut mukana myös rannekkeiden mukana tullut Reima-pehmolelu, jolle lapset olivat kaikki vuorollaan esittäytyneet. Reima-pehmolelu on haastattelujen mukaan ollut innostava tekijä isompien lasten keskuudessa myös liikuntaa sisältämättömissä hetkissä, esimerkiksi askarteluhetkissä.

Käytännöllisyys

Haastatteluni koostuivat samoista kysymyksistä koskien ReimaGO:n käyttöönottoa ryhmässä ja arjessa. Haastattelukysymyksiin (liite 1 ja liite 2) kuului kokemuksien ja näkökulmien lisäksi käytännönkysymyksiä esimerkiksi säilytyksestä ja suunnittelusta, sillä niillä on myös vaikutus henkilöstön kokemuksiin aloituksesta. Yksi kysymyksistäni koski säilytystä eli sitä, missä rannekkeet ovat yön yli, kun lapset eivät ole päiväkodissa ja sitä, miten rannekkeet kulkeutuvat lapsen ranteeseen heidän tullessaan päiväkotiin. Vanhemmat lapset säilyttävät rannekkeitaan eteisen seinällä olevassa verkossa, johon he itse tuovat rannekkeet pyykkipojalla roikkumaan lähtiessään päiväkodista. Kun lapsi on itse laittanut rannekkeen verkkoon, hän saa sen aamulla helposti itse käyttöönsä.

”Ainaki meillä se säilytyshomma on ihan selkee ja toimi”

Vanhemmilta lapsilta toivotaan jo sitä, että he muistaisivat itse palautukset ja käyttöönotot. Näin ollen vastuu rannekkeesta siirtyy vanhemmilta ja kasvattajilta lapselle itselleen. Muutamia unohduksia, joissa ranneke on kulkeutunut kotiin, on jo sattunut, mutta unohdukset olivat odotettavissa. Nuorempien eli viisivuotiaiden ryhmässä kaikki ReimaGO-rannekkeen saaneet lapset säilyttävät niitä yhteisessä korissa naulakoiden päällä. Nuoremmat lapset harjoittelevat tavaroistaan huolehtimista ja omien tavaroidensa säilytystä, joten heidän vanhempiaan on pyydetty osallistumaan aamulla rannekkeen antamiseen korista ja muistuttamaan rannekkeen palautuksesta. Rannekkeen kulkeutuminen kotiin ei ole vaarallista, mutta koska sen tarkoitus on mitata päiväkotipäivän aikana kertynyttä aktiivisuutta ovat tulokset ja askeleet silloin eri kuin niillä, jotka muistivat jättää rannekkeensa päiväkodille.

Osa haastattelukysymyksistä koski ReimaGO:n hyödyntämistä esimerkiksi varhaiskasvatuskeskusteluissa, motoristen perustaitojen kartoituksessa tai muuten lapsen aktiivisuuden huomioinnissa tarkemmin. Kukaan kasvattajista ei kokenut ReimaGO:n olevan avuksi varhaiskasvatuskeskusteluissa tai motoristen perustaitojen kartoittamisen yhteydessä, mutta jokainen sanoi huomanneensa yksilöllisiä yllätyksiä lasten aktiivisuudessa. Joidenkin oletettiin olevan vähemmän aktiivisissa leikeissä tai usein mieluiten piirtämässä tai rauhallisissa hiekkaleikeissä. ReimaGO:n synkronoinnin ansiosta paljastui kuitenkin, että rauhalliseksi oletetun lapsen päivän aikana kerätty askelmäärä olikin jopa suurimmasta päästä. Esimerkiksi lapsen kukkien

kerääminen tai rauhallinen piiloleikki kavereiden kanssa pihalla paljastuikin synkronoinnin myötä aktiiviseksi leikiksi, jossa lähestulkoon leikitään pysähtymättä koko ulkoilun ajan.

”Tietyillä lapsilla yllätyin, että niillä oli niinkin nopeesti tavallaan se aktiivisuus niinkin korkeella, vaik mä aattelin et ei ehkä ois sellasii!”

”Tietyt tyypit ei todellakaan yllätä, joilla kertyy se aktiivisuus nopeesti.”

Suunnittelu

Isojen lapsiryhmien aktiivisuuden tukeminen ja sen seuraaminen vaatii usein suunnittelua ja organisoimista. Halusin liittää haastatteluihin kysymyksiä koskien ryhmän päivätoiminnan suunnittelua, sillä minua kiinnosti, tuleeko ReimaGO:n käyttöönotto vaikuttamaan viikko- tai kuukausisuunnitelmiin, kun aktiivisuutta tulisi tukea, jotta rannekkeisiin saadaan askelia. Kaikki ryhmätoiminnat tehdään yhdessä, eikä toistaiseksi eritellä sitä, tekevätkö ReimaGO rannekkeilla varustetut lapset jotakin liikunnallisesti aktiivisempaa kuin ne, joilla rannekkeita ei vielä ole. ReimaGO kasvattajat eivät olleet tähän mennessä suunnitelleet mitään erityistä aktiivisuutta lisäävää toimintaa arkeen rannekkeen käyttöönoton jälkeen, sillä he kokivat päivätoimintojen olleen aina aktiivisia ja liikuntapainotteisia. Myös lapsiryhmä oli itsessään jo kovin aktiivinen liikkumaan. Tähän mennessä ei ole tarvinnut erikseen suunnitella toimintaa tukemaan aktiivisuutta, mutta voi olla, että syksyllä 2019 suunnitelmallisuuteen panostetaan. Näin myöhään keväällä tavoitteena on saada rannekkeen ja sovelluksen käyttö rutiiniksi.

Toistaiseksi rannekkeen ja sovelluksen käyttö ei ole näkynyt pedagogisessa suunnittelussa. Isommat lapset kävelevät pitkiä matkoja muutenkin päiväkotipäivän aikana ja arki päiväkodissa on todella aktiivista. Toisella haastattelukerralla kysyin kasvattajilta uudestaan suunnittelusta, sillä olin kysynyt sitä myös ensimmäisellä haastattelukerralla. Haastattelujen välissä haastateltavat olisivat voineet keskustella suunnittelusta keskenään. Kaikki kasvattajat vastasivat, että syksyllä ReimaGO:n voi liittää suunnitteluihin paremmin ja se huomioidaan jatkossa viikko- sekä kuukausisuunnitelmissa. Koska ryhmissä ei oltu vielä mietitty, miten suunnittelu tulee syksyllä näkymään arjessa, halusin kysyä jokaisen omaa ajatusta siitä, mitä he voisivat itse suunnittelussa ehdottaa työparilleen. Toiminnan suunnittelu ReimaGO:n käyttöä tukevaksi ylläpitää myös lasten ja kasvattajien kiinnostusta ja innostusta sovellusta kohtaan.

Digiaika

Ensimmäisessä haastattelussa selvisi, että ReimaGO vastaavat ovat suunnitelleet digiajan ja lapsen profiilien seuraamisen niin, että vastaavat synkronoivat ryhmiensä lasten rannekkeet

joka perjantai, jotta saadaan kerralla koko viikon tulokset käyttöön. Synkronoinnin jälkeen lapset pääsevät vuorotellen katsomaan omaa peliprofiiliaan ReimaGO -sovellukseen, jossa he itse näkevät saavuttamansa askeleet, joiden avulla sovelluksen peliä pääsee pelaamaan. Lapsi voi pelata peliä vain minuutin kerrallaan. Minuutin voi pelata silloin, jos on saavuttanut tarvittavan määrän askelia viikon aikana. Mitä vähemmän askelia on kertynyt, sitä vähemmän peliaikaa tulee. Pelissä vuodenaika ja maa vaihtuu sitä mukaa, kun lapsi etenee pelissä maasta toiseen. Matkan aikana voi kerätä myös erilaisia palkintoja.

”Pelin avulla oppii käyttämään teknologiaa kokeilemalla itse pelin eri kohtia ja sen avulla lukutaito kehittyy. Askelien, pisteiden ja kellonajan avulla pelistä oppii myös tunnistamaan erilaisia numeroita, niinku tosi isojakin esim tuhansia.”

ReimaGO sovellukseen on mahdollista asettaa lapsiryhmälle erilaisia tavoitteita, joista koko ryhmä voi voittaa palkintoja. Tavoitteita ja haasteita pystyy tekemään viikkokohtaisesti tai pidemmälle ajalle. Kasvattajista suurin osa nosti esille tavoitteiden hyödyntämisen suunnittelussa yhdessä lasten kanssa. Esimerkkinä tavoitteesta voisi olla, että kerätään niin paljon askelia, että päästään Lappiin asti. Tällaisen tavoitteen voi asettaa koko ryhmälle esimerkiksi kuukauden ajalle, jolloin tavoite voi olla mahdollinen. Tavoitteeseen pyritään pääsemään yhdessä ryhmän kanssa. Tavoitteiden saavuttamiseksi tuumailtiin myös sitä, että rannekkeiden aktiivisuuden synkronoinnin voisi tehdä useammin kuin kerran viikossa, esimerkiksi kahdesti. Silloin olisi keskellä viikkoa mahdollista katsoa, miten aktiivinen lapsi on viikon alussa ollut ja kuinka paljon askelia pitää vielä kerätä, että päästään yhdessä tavoitteisiin. Silloin myös huomioidaan ne lapset, joiden aktiivisuus on ollut heikompaa viikon alkupuolella ja heitä pystytään kannustamaan aktiivisemmaksi loppuviikon ajalle, jotta ryhmä saavuttaa tavoitteen.

Lapsen oma profiili on innostava, sillä siinä näkyy lapsen kuva ja hänen keräämänsä askeleet. Lapset ovat vertailleet tuloksia keskenään, mutta tähän mennessä vain positiiviseen sävyyn. Toisen askelten ja peliajan näkeminen toimii kannustimena positiivisesti. Vertailu tuottaa ennemmin lisäintoa ja halua panostaa omaan suoritukseen enemmän kuin kateutta tai turhautumista. Niitä ei ole missään ryhmissä vielä kohdattu. Askelmäärän ja sen myötä peliajan määrittymisen vuoksi on korostettu, että rannekkeen käytön tarkoitus ei ole se, että lapsi ryhtyy liikkumaan tauotta, jotta saataisiin lisää peliaikaa. On hyvin tärkeää, että lapsi ymmärtää rannekkeen olevan kannustin, mutta toisaalta se on myös seuraamassa aktiivisuuden määrää. Päiväkotipäivään kuuluvat suuresti myös istuen suoritetut leikit ja pelit esimerkiksi hiekkaleikit tai palikoilla rakentaminen.

Riskit

Reima ja Touhula tekivät yhteistyösopimuksensa keväällä 2018. Ennen sopimuksen tekoa piti tunnistaa sovelluksen mahdolliset riskit, sillä päiväkoteja on useita satoja ja kasvattajia on niin paljon erilaisia. Kysyin haastatelluilta ReimaGO kasvattajilta, että tunnistavatko he itse mahdollisia riskejä, joita ReimaGO voi tuoda tullessaan. Lisäksi kysyin kokevatko kasvattajat ReimaGO:n tuoman innostuksen laskevan ajan kuluessa. Kellään kasvattajista ei tullut mieleen aloitukseen liittyviä riskejä, sillä ReimaGO:n käyttöönottamiseen on vaadittavat resurssit ja kasvattajat ovat kaikki itse kiinnostuneita liikunnasta ja lisäksi he ovat kiinnostuneita kannustamaan lapsia löytämään liikunnan ilon.

Kasvattajat, kuten Touhula itsekin tunnistaa riskiksi sen, että rannekkeiden käyttö tai niiden tuoma alkuhuuma laskee jossain myöhäisemmässä vaiheessa. Tähän mennessä ReimaGO:n tuoma liikunnan ilo ei ole laskenut.

”Vaarana on, että ReimaGO jää ulkoiseksi kimmokkeeksi. Meistähän se on kiinni, että saataisiin ReimaGO:n avulla liikunnan ilo sisäsyntyiseksi.”

Suurin osa haastateltavista koki, että on pitkälti kasvattajista ja aikuisen esimerkistä kiinni, kuinka kauan innostus pysyy yllä. Yksi kuitenkin koki, että lapsen innostusta ei voi koskaan pitää loputtomiin yllä, vaikka aikuiset olisivatkin vuodenajasta toiseen innoissaan, eli alkuhuuma laskee vastaajan mukaan varmasti. Pelin ja aikuisen innostuksen avulla kiinnostusta voidaan kuitenkin kaikkien mielestä ylläpitää, sillä pelissä on mahdollisuus edetä, sekä matkan varrella saa kerättyä virtuaalipalkintokaappiin palkintoja. Peli muuttuu paljon, kun siinä etenee, eli se pysyy mielenkiintoisena pitkään ja oman aktiivisuuden seuraaminen innostaa lapsia.

Innostuksen ylläpitämiseksi yksi kasvattaista keksi, että rannekkeita voisi myös kierrättää eri ikäisillä lapsille. Esimerkiksi ranneke olisi ensin viisi- ja kuusivuotiailla ja sen jälkeen ranneke siirtyisi toisen ikäiselle, eli se olisi aina jollekin lapselle uusi.

Kesäajan alkaessa puolet haastatelluista kasvattajista kokivat oman innostuksensa laantuneen, kun tavallinen rytmitetty arki jäi kesätauolle kesäkuun alkupuolella. Jokainen oli kuitenkin sitä mieltä, että syksyllä, kun rannekkeiden käyttö saadaan taas arkeen mukaan ja sen ympärille voidaan tehdä suunnitelmia lasten kanssa yhdessä, niin innostus ja yhteinen tekeminen tulee löytymään uudestaan. Niiden lasten innostus, jotka olivat vielä kesäkuussa päivähoidossa säilyi hyvin ja lapsilla oli edelleen paloa päästä pelaamaan ReimaGO:sta saamiensa askelien avulla sovelluksen peliä.

Tilat, ympäristö ja välineet

Kaikki ReimaGO kasvattajat kokivat, että yhteiset liikuntahetket ja joukkuepelit tukevat parhaiten ReimaGO:n käyttöä. Niistä kaikki saavat lähes yhdenvertaisesti askelia. Päiväkodissa on usein vain yksi iso jumppasali, minne mahtuu yksi ryhmä kerrallaan jumppaamaan. Piha on tarpeeksi hyvän kokoinen ja siinä on paljon erilaista pohjaa, kuten asfalttia, hiekkaa, nurmikkoa sekä tekonurmialueita, jotka mahdollistavat useiden eri lajien harjoittamisen.

Jokainen haastateltu ReimaGO kasvattaja koki päiväkodin ympäristön olevan erinomainen ReimaGO:n käytölle ja sille, että saadaan paljon aktiivista liikuntaa. Koska kyseessä on 5-7-vuotiaiden lasten ryhmät on heillä jo useita yhteistyökumppaneita ja päiväkodin ympäristö mahdollistaa esimerkiksi viikoittaisia retkiä urheiluhallille, jalkapallokentälle, uimahalliin tai hevostallille. Jokainen oli siis sitä mieltä, että tilat ja ympäristö toimivat hyvin ReimaGO:n kanssa sekä tukevat muutenkin liikunnallisia päiväkotipäiviä.

Yksi haastattelukysymyksistäni koski päiväkodin tarjoamia liikuntavälineitä. Tämänkään kysymyksen vastauksissa ei oltu eri mieltä. Jokainen koki, että liikuntavälineitä on hyvin sisälle ja ulos, mutta iso osa ulkoliikuntavälineistä kaipaa päivittämistä. Onneksi soveltamalla ja mielikuvituksella voi saada jonkin näköisiä ratkaisuja, kuten autonrenkaista voi rakentaa maalit tekonurmikentälle. Yleisesti päiväkodin ympäristö ja piha koettiin siistiksi ja toimivaksi.

Henkilöstön sitoutuminen liikunnan tukemiseen ja sen kehittäminen

ReimaGO ranneke aktivoituu heti, kun lapsi asettaa sen ranteeseensa. Ranneke mittaa askelia, aktiivisuutta ja liikkeiden nopeutta. Jotta lapsi saa riittävästi askelia ja aktiivisuutta, on kasvattajan vastuulla päiväkodissa mahdollistaa se lapselle. Kaikki haastatellut ReimaGO kasvattajat pitivät liikuntaa tärkeänä osana arkeaan ja kertoivat olleensa aina kiinnostuneita kannustamaan lapsia liikkumaan ja yhteisenä tavoitteena oli saada lapsi innostumaan sisäsyntyisesti liikunnasta.

ReimaGO on tehty lasten liikunnallisuuden seuraamiseen, mutta myös kasvattajat pitävät työpäivänsä aikana ranneketta ranteessaan ja saavat synkronoinnin yhteydessä pelata sovelluksen peliä keräämillään pisteillä. Yksi viimeisen haastattelun kysymyksistä kuuluikin, että onko ReimaGO:n tulo lisännyt kasvattajien omaa aktiivisuutta tai muuttanut heidän näkemystään omaa liikkumista kohtaan. Puolet vastannneista sanoivat, että ReimaGO ei ole lisännyt aktiivisuutta entiseen verrattuna. Puolet kuitenkin vastasivat, että ReimaGO on tuonut heidän omaan arkeensa myös päiväkodin ulkopuolella hyötyliikuntaa, askelten seuraamista puhelimen kautta sekä ostoslistalle oikean askelmittarin hankinnan.

Osa kasvattajista ei työn ulkopuolella harrasta säännöllistä kuormittavaa liikuntaa, mutta kokee hyötyliikunnan tärkeäksi osaksi arkea ja viikonloppuja. Osa harrastaa lähes päivittäin paljon liikuntaa esimerkiksi harrastusten muodossa. Kaikki kasvattajat nauttivat ulkona liikkumisesta sekä siitä, että töissä pääsee liikkumaan niin paljon kuin vain jaksaa suunnitella ja ohjata liikuntaa lapsille. Työn puolesta kaikki saavat liikuntaa arkipäiviinsä yhdessä lasten kanssa.

ReimaGO:n koettiin tuovan lisää pedagogista liikuntakasvatusta siinä mielessä, että lapsille tulee opettaa liikunnan hyödyt lapselle sopivalla tavalla ja ReimaGO on tuonut ajatuksia siihen, miten lapsen saisi oivaltamaan itse, että yhdessä liikkuminen on kivaa ja siitä tulee hyvä olo ja mieli.

Uudelle ReimaGO kasvattajalle

Viimeisellä haastattelukerralla kysyin kasvattajilta, mitä he tekisivät toisin tai mitä he aikovat kesän jälkeen muuttaa toiminnassaan. Opinnäytetyöstäni tulee työväline seuraaville ReimaGO:n käyttöönottaville aikuisille, joten halusin kysellä vinkkejä heiltä, jotka olivat juuri läpikäyneet aloituksen ja harjoitelleet kaiken uuden, mitä ReimaGO toi tullessaan. Parhaana vinkkinä kasvattajat muistuttavat tutustua käyttöohjeisiin kunnolla ennen rannekkeen käyttöönottoa tai käydä se läpi mahdollisimman pian.

Suurin osa haastatelluista koki, että lasten innostus yksilönä tai ryhmässä, sekä peliä että oman aktiivisuuden keräämistä kohtaan pysyy yllä paremmin, jos synkronoinnin tekisi kaksi kertaa viikossa. Kyseisessä Touhulan yksikössä synkronointi on tähän mennessä tehty vain kerran viikossa perjantaina, mutta tarkoitus on syksyllä tehdä synkronointi kahdesti viikossa. Syyksi kasvattajat kertoivat, että lapsista on hauskempaa ja kannustavampaa nähdä jo viikon puolivälissä, mihin on päästy ja asettaa siten tavoite loppuviikon saavutuksille, sillä rannekkeessa itsessään ei ole näyttöä.

Vinkkejä liikunnan aktivoimiseen

Touhulat ovat liikuntapäiväkoteja ja rannekkeilla kerätään askelia. Joka päivä ei kuitenkaan kävellä pitkiä retkiä tai mennä vuokrattuihin jumppahalleihin juoksemaan. Kasvattajat järjestävät myös päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa liikunnallista toimintaa, mikä innostaa lapsia osallistumaan ja onnistumaan. Kysyin kasvattajilta vinkkejä, mitkä keinot innostavat lapsia liikkumaan. Hyviksi liikuttajiksi on todettu erilaiset hippaleikit. Viisi- ja kuusivuotiaat osaavat leikkiä erilaisia hippaleikkejä jo ilman aikuisen ohjausta, mutta aikuisen osallistuminen innostaa ja kannustaa lapsia entistä enemmän. Hippaa voi leikkiä ulkona sekä liikuntasalissa sisällä.

Hyvänä vinkkinä haluttiin jakaa myös lasten toiveiden kuunteleminen ennen kaikkea, sillä silloin innostus tekemistä kohtaan lähtee tekijältä, eli lapselta itseltään. Esimerkiksi matkasta retkeltä takaisin päiväkodille voi tehdä hauskemman, kun kysyy lapsilta reittiehdotuksia. Tärkeää on huomioida myös oman lapsiryhmän yhteiset intressit ja se mitkä liikuntamuodot kyseistä ryhmää innostavat. Yhdet tietyt lajit ja pelit eivät innosta kaikkia.

”Ku ei ne lapset kuitenkaan liiku tää ReimaGO edellä, vaan ihan luonnollisesti”

Kasvattaja suunnittelemassa ReimaGO:ta

Nyt kun ReimaGOn aloitusta on seurattu ja kasvattajat ovat sen päässeet itse kokemaan, halusin kysyä heiltä (liite 3), että jos he saisivat nyt tehdä ReimaGO:n uudestaan tai olla mukana suunnittelemassa sitä, ennen kuin se myytäisiin, mitä he tekisivät toisin. Kaikki kasvattajat vastasivat samalla tavalla.

Ensimmäisenä mainittiin rannekkeen ulkomuoto. Rannekkeesta haluttaisiin tehdä sirompi ja mukavampi ranteessa ja mahdollisesti siihen lisättäisiin näyttö tai valo, joka syttyy esimerkiksi vihreäksi, kun lapsi on liikkunut aktiivisesti tai nopeasti. Valo toimisi samalla tavalla, kuin osassa lasten kengistä, jotka alkavat vilkkumaan kun niillä pomppii tai juoksee. Näytöllisessä rannekkeessa voisi näkyä pelkkä askelmäärä, sillä sekin innostaisi lapsia seuraamaan kasvavaa lukua. Toisena yleisenä mielipiteenä sanottiin, että pelistä tehtäisiin vähän moniuloitteisempi ja peli asettaisi pelaajalle myös itse haasteita, joita suorittamalla pääsee seuraavaan maahan tai tasolle. Ikätasovaihtelu voitaisiin myös huomioida pelin rakenteessa. Yksi koki kuitenkin pelin olevan nyt parhaimmillaan lapsilähtöinen ja helppokäyttöinen.

9 Pohdinta

Opinnäytetyöni toteutus on sujunut odotetulla tavalla. Aihe on ollut alusta alkaen minua kiinnostava ja materiaalin kerääminen on ollut mieleistä. Haastatteluissa saadut vastaukset olivat kattavia ja niiden avulla sain vastauksen tutkimuskysymykseeni. Tutkimusongelmaan liittyi haastateltavien vähäisyys, mutta päiväkodissa on vain neljä kasvattajaa, jotka käyttävät lapsiryhmiensä kanssa ReimaGO:ta. Omasta mielestäni haastateltavat vastasivat tarpeeksi kattavasti, jotta sain tutkimuskysymykseeni tarvittavan vastauksen, josta on ennen kaikkea hyötyä Touhulalle. Opinnäytetyöni täyttää tarkoituksensa ja on hyödyllinen työelämän työväline.

Teoriaosuudeltaan opinnäytetyöni on kattava ja alustaa aihetta, jonka ympärille ReimaGO on rakennettu. Teoriaosuus alustaa lukijaa aiheeseen sekä tuottaa oivalluksia kasvattajalle, joka kaipaa tukea liikunnan tukemiseen varhaiskasvatuksessa. Kehitettävänä opinnäytetyössäni

huomaan sen, että uusille ReimaGO:n käyttöönottajille opinnäytetyön haastattelujen tulokset olisivat olleet luotettavammat, jos haastateltavia olisi ollut useampi eri yksiköistä. Siitä huolimatta onnistuin vastaamaan tutkimuskysymykseen ja saamaan haluamani aiheet esille.

Opinnäytetyön työstäminen oli kehittävää, mielenkiintoista ja hyödyllistä. Työskentelen itse päiväkodissa, jossa ReimaGO ranneke ja sovellus on käytössä. On siis mahdollista, että olen itse tulevaisuudessa ReimaGO kasvattajana. Tiedon- ja aineistonkeruu rakensivat minulle kattavan tietoperustan ReimaGO:ta kohtaan sekä sain uutta ajankohtaista tietoa liikunnallisesta lapsuudesta. Koen, että vaikka en ole itse ReimaGO kasvattaja, niin pedagoginen liikuntakasvatustietoni on erinomainen. Aihe kiinnostaa minua varhaiskasvatuksessa eniten ja olen kiinnostunut myös kouluttamaan muita liikuntaintoisempaan arkeen. Liikunnanilo lähtee lapsuudesta, joten paras mahdollinen tapa tukea aktiivista elämää lähtee varhaiskasvatuksesta.

Haastetta haastattelukysymyksien tuottamiseen toi se, että en ole ollut seuraamassa arjessa konkreettisesti ReimaGO:n käyttöönottoa ja sitä, miten aktiivisesti kasvattajat sitä seuraavat ja suunnittelevat. Ensimmäisessä haastattelussa selvisikin, että vaikka rannekkeet tulivat taloon, niin vielä kahdenkaan viikon jälkeen niiden käyttö ei ollut tuonut lisää aktiivista liikuntaa arkeen.

Lähteiden luotettavuudesta olen ollut alusta alkaen melko varma, sillä olen opiskelujeni aikana kerännyt hyödynnettäviä lähdemateriaaleja koskien lasten kehitystä ja liikunnallista lapsuutta. Suurin osa lähteistä tuki toisiaan ja sain kerättyä paljon tärkeää ja ajankohtaista materiaalia opinnäytetyöhöni. Haastattelumuoto oli oikea valinta tutkimuskysymyksen kannalta, sillä jokainen on omalla tavallaan erilainen kasvattaja ja omaa erilaisia mielipiteitä, mutta jokaisen tavoitteet ja toiminta yhtenee täydellisesti. Tulosten kannalta haastatteluista saadut vastaukset olivat suurimmaksi osaksi yksimielisiä, kuitenkin erilaisia huomioita sisältäen. Mielestäni tämä kertoo siitä, että ReimaGO:n tarkoitus ja tavoite on saavutettu, kun jokainen kasvattaja kokee sen hyvänä asiana ja on sitoutunut sen käyttöön.

ReimaGO:n käyttöönottamista henkilöstön näkökulmasta voisi jatkotutkia esimerkiksi vuoden päästä ja selvittää, miten innostus on pysynyt yllä lapsilla ja aikuisilla. Vielä myöhemmin tehdyllä jatkotutkimuksella voitaisiin tutkia, miten liikunnallinen päiväkotiarki on vaikuttanut jo kouluun jatkaneiden lasten arkeen ja elämään. ReimaGO:n ja Touhula Varhaiskasvatus Oy:n tavoitteisiin kuuluu elinikäisen liikunnallisuuden oppiminen ja liikunnan tuoman hyvän oivaltaminen. Kiinnostavaa olisi myös tietää, onko matkan varrella syntynyt haasteita tai esiintynyt tulevaisuuden kannalta huomioitavia riskejä.

Lähteet

Painetut

Ahonen, L. 2017. Vasun käyttöopas. 2. painos. Juva: PK-Kustannus.

Finne, J., & Katila, T. 2017. Liikkuva lapsi, terveempi aikuinen. EU-2017.

Fogelholm, M., & Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Duodecim. Gummeruksen kirjapaino oy. Jyväskylä.

Hirsijärvi, S., & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Laakso, L., Nupponen, H., Koivusilta, L., Rimpelä, A., & Telama, R. 2006. Liikkuvaksi nuoreksi on monen tekijän summa. Teoksessa Liikunta ja Tiede. 2/06.

Mäkitalo, A., Nevanen, S., & Vilpas, B. 2011. Löytöretkellä osallisuuteen. Kehittämistä ja tutkimista päiväkodin arjessa. Yliopistopaino.

Reunamo, J., & Hausalo, H. 2014. Lasten fyysinen aktiivisuus päivähoidossa. Varhaiskasvatuksen kehittäminen. PS-Kustannus.

Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Duodecim.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2002. Helsinki: Tammi.

Varhaiskasvatuslaki 7 b §.

Varhaiskasvatuslaki 23 §. 2018/540

Sähköiset

Soini, A. 2016. Lisää liikuntaa lapsille. Viitattu: 28.01.2019. https://peda.net/jyu/ruusupuisto/uutisarkisto/4-2016/3-lisaa-liikuntaa-lapsille

Brandslet, S., Zahl, T., Steinsbekk, S., & Wichstrøm, L. Physically active children are less depressed. Gemini, 1/2017. Viitattu: 08.04.2019. https://geminiresearch-news.com/2017/01/physically-active-children-less-depressed/

Hämäläinen, Veli-Pekka. 2018. Liikunta ja hyvä ruoka näkyvät lapsen koulumenestyksessä. Viitattu: 04.04.2019. Saatavilla: https://yle.fi/uutiset/3-10222798

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2016. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Viitattu: 21.07.2019. https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuositukset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa

Reima. 2018. Reiman internetsivut. Viitattu: 27.03.2019. https://www.reima.com/fi/reimago?utm_source=bing&utm_medium=cpc&utm_campaign=FI-Brand-Reima&utm_term=reimago&utm_content=ReimaGO

Reima. 2018. Reiman internetsivut. Viitattu: 02.04.2019. https://www.reima.com/fi/meista

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos THL. 2019. Lapsen osallisuus. Lastensuojelun käsikirja. Viitattu: 23.06.2019. https://thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja

Touhula Varhaiskasvatus Oy. 2019. Viitattu: 02.04.2019. https://touhula.fi/teemat/

Kukkonen-Harjula, K. 2016. Lääkäripäivät. Auttaako liikunta masentunutta potilasta? Viitattu: 04.04.2019. http://www.laakaripaivat.fi/2016/media/tiedotteet/perjantai-15.1.2016/auttaako-liikunta-masentunutta-potilasta/index.html

Suomen mielenterveysseura. 2019. Liikunta – Kehon kuunteleminen. Viitattu: 04.04.2019. https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/liikunta-kehon-kuunteleminen

Julkaisemattomat

Hautala, A. 2016. Päivitetty liikuntasuunnitelma. Touhula Oy. Viitattu: 08.04.2019

Nevalainen, K. 2016. Liikuntakasvatus. Uudistettu 2016. Touhula Oy.

Touhula Varhaiskasvatuksen Liikuntasuunnitelma: Liikuntasuunnitelman päivitys, Versio 1.0 16.06.2016. Oulu.

Liitteet

Liite 1: 33
Liite 2: 35
Liite 3: 36

Liite 1:

Haastattelu

Taustaa ja tavoite

Päiväkodeissa arki on usein kiireistä, vaatii paljon muistamista, tilannetajua ja ennen kaikkea taitoa huomioida lapset yksilöllisesti. Perushoidon ja huolenpidon lisäksi lapsen psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi tulee huomioida. Touhula Oy on tehnyt liikuntalupauksen asiakasperheille, eli lupaa tarjota suurimman osan liikuntasuosituksen tuntimäärästä lapselle päiväkotipäivän aikana. Touhula Oy lupaa tarjota kaksi tuntia liikuntaa lapselle päivittäin.

Touhula Varhaiskasvatus Oy osti ReimaGO aktiivisuusrannekkeet päiväkoteihinsa yritykseltä nimeltä Reima keväällä 2018. Reima on maailman tällä hetkellä johtava toiminnalliseen käyttöön tarkoitettujen lastenvaatteiden merkki. Touhulan tavoite on ReimaGon avulla lisätä arjen aktiivisuutta 5-7 vuotiaiden lasten päiväkotiryhmissä, lisätä pedagogiikan näkökulmia sekä hyvinvointia. ReimaGOn käyttöönottamisen tavoitteena on ollut myös rakentaa Touhula brändiä ja sen avulla nostaa asiakastyytyväisyyttä.

ReimaGO -sovelluksen käyttöönottaminen päiväkodeissa on herättänyt mielenkiintoa, kysymyksiä ja odotusta henkilöstön kesken.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on seurata ReimaGo rannekkeen saaneiden lapsiryhmien aikuisten kokemuksia aktiivisuusrannekkeen käyttöönotosta. Opinnäytetyöni tulee Touhula Oy:lle käyttöön ja sitä voidaan hyödyntää ReimaGo koulutuksissa, sekä niissä Touhula päiväkodeissa, joissa rannekkeiden käyttö vasta alkaa. ReimaGO rannekkeita tuodaan käyttöön vuoteen 2020 asti Touhula päiväkoteihin.

Tutkimuslupa hyväksytty (01.04.2019 Elina Weckström).

Aion liittää haastattelukysymykset opinnäytetyöni loppuun, mutta en aio tehdä tilastollista tutkimusta haastattelujen perusteella, enkä hyödyntää muita määrällisiä keinoja kootessani aineistoa. Haastatteluni muoto on teemahaastattelu. Teemahaastattelu tarkoittaa sitä, että kysymykset ovat kaikille haastateltaville samat, mutta jokainen saa vastata avoimesti täysin omin sanoin. Minulla on haastattelijana vaitiolovelvollisuus enkä saa nauhoittaa haastattelua ilman haastateltavan kasvattajan lupaa.

Haastattelukysymykset:

1. Mitä toiveita sinulla on ReimaGo:ta kohtaan? Mitä haluat että se tuo arkeen?
2. Onko jotain, minkä tunnistat riskiksi ReimaGOn aloituksessa?
3. Miten olet suunnitellut ReimaGon aloituksen ryhmässä?
4. Missä tulette säilyttämään rannekkeita? Miten ne annetaan lapselle aamulla ja kerätään iltapäivällä?

5. Millaiset valmiudet sinulla on koulutustaustastasi, vapaa-ajan harrastuksistasi, tai intresseistäsi liikunnallisuuden tukemiseen?

6. Miten ReimaGOn käyttö arjessa tulee näkymään pedagogisessa suunnittelussa?

7. Miten olet suunnitellut lasten digiajan ja profiilin seuraamisen?

8. Mitä lapsen oman profiilin seuraaminen tulee tarkoittamaan lapselle yksilönä tai yhteisesti ryhmälle? Onko siitä hyötyä?

9. Koetko olevasi sitoutunut liikunnallisuuteen? Miten sitoutumistasi voitaisiin parantaa?

10. Koetko, että pystyt hyödyntämään päiväkodin tiloja tai ympäristöä liikunnallisten tuokioiden suunnittelussa?

11. Onko mielestäsi päiväkodilla tarpeeksi hyvät resurssit ReimaGon käyttöönottamiselle?

12. Onko liikuntavälineitä tarpeeksi ?

13. Minkälaiset liikuntamuodot tukevat mielestäsi parhaiten ReimaGon käyttöä?

14. Koetko, että ReimaGon käyttöönotto kehittää sinua työssäsi? Miten?

15. Koetko, että ReimaGO kasvattaa pedagogista liikuntakasvatustasi arjessa?

16. Koetko, että lasten innostus ReimaGota kohtaan lastee alkuhuuman jälkeen? Pystyykö innostuksen ylläpitämiseen itse vaikuttamaan?

Kiitos ajastasi!

Liite 2:

Haastattelu

Taustaa ja tavoite

Alku on ollut sovellukseen tutustumista ja sen käyttämisestä on rakennettu rutiinia lapsiryhmissä niille lapsille, joilla ranneke on käytössä.

Ensimmäinen haastattelu piti sisällään kysymyksiä koskien henkilöstön odotuksia, ajatuksia riskeistä sekä käytännön kysymyksiä koskien esimerkiksi resursseja, omia intressejä liikuntaa kohtaan ja päiväkodin välineistöä ja ympäristön mahdollisuuksia toteuttaa aktiivista liikuntaa lapsille.

Tässä tulevat toisen haastattelun kysymykset, jotka liittyvät kuluneeseen kuukauteen aloituksen parissa, fiiliksiä, havaintoja sekä huomioita koskien jatkoa.

1. Onko oma innostuksesi säilynyt ReimaGota kohtaan edelleen?
2. Mikä voisi latistaa innostustasi rannekkeen ja sovelluksen käytössä?
3. Jos et ole, voitko nähdä tulevaisuudessa mahdollisia riskejä, jotka vaikuttavat omaan innostukseesi negatiivisesti rannekkeen käytössä?
4. Onko lasten innostus pysynyt edelleen yllä kuukaudenkin jälkeen?
5. Mitä eroja olet huomannut ensimmäiseen kahteen viikkoon verraten?
6. Oletko huomannut synkronoinnin tai muuten arjen yhteydessä yksilöllisiä eroja lasten aktiivisuudessa, joita et ole ennen huomannut tai jota et ollut osannut odottaa?
7. Onko suunnitelmallisuutta tullut esille vieläkään ReimaGota kohtaan, vai tarvitseeko sellaista erikseen tehdä?
8. Uskotko ReimaGon auttavan sinua työssäsi esimerkiksi vasujen yksilöllisessä kirjaamisessa, eli voiko siitä olla apua vasu- keskusteluissa tai motoristen taitojen kehittymisen seurannassa?
9. Oletteko suunnitelleet keinoja ylläpitää lasten kiinnostus ja innostus ReimaGota kohtaan? Minkälaisia?
10. Jos ette ole vielä yhdessä suunnitelleet keinoja ylläpitää lasten innostusta, niin mitä itse voisit ehdottaa suunnitelmaan?

11. Mikä innostaisi sinua ylläpitämään kiinnostusta ReimaGota kohtaan?

Liite 3:

Haastattelu

Taustaa ja tavoite

Opinnäytetyöni aiheen huomioiden sovelluksen ja rannekkeen käyttöönotto tarkoittaa vain tiettyä aikaa, eli ReimaGO:n käytön aloittamista. Aloitus sijoittui huhtikuu – kesäkuu 2019 välille, sillä pidemmällä ajalla rannekkeen käyttöönottamisen tutkiminen ei ole enää aloitusta, vaan silloin se on jo rutiinikäytössä. ReimaGO rannekkeen ja sovelluksen käyttöönotosta kokoamani opinnäytetyö henkilöstön näkökulmasta alkaa olla lopussa, joten tämä on viimeinen haastattelu teille.

Tässä tulevat kolmannen, eli viimeisen haastattelun kysymykset, jotka pidetään kesäkuun 2019 aikana.

1. Onko ReimaGO:n aloituksesta jäänyt mieleen jokin vinkki, minkä voisit kertoa seuraavalle käyttöönottavalle kasvattajalle?
   Esimerkiksi säilytykseen, synkronointiin tai suunnitteluun liittyen.

2. Onko sinulla uudelle ReimaGO kasvattajalle jokin vinkki koskien lapsen liikkumisen aktivoimista?
   Oletko siis itse huomannut jonkin tietyn keinon, lajin tai tavan, joka liikuttaa lapsia enemmän tai joka edesauttaa aktiivisuuden tai askelien keräämistä?

3. Lisäsikö ReimaGO:n tulo omaan arkeesi aktiivisuutta? Oletko esimerkiksi lisännyt hyötyliikuntaa, alkanut seuraamaan askeliasi tai toiminut muuten eri tavalla rannekkeen ja sovelluksen tulon myötä?

4. Miten näet ReimaGO:n vuoden päästä tästä aloituksesta, eli huhtikuussa 2020? Onko aikuisten ja lasten innostus pysynyt yllä?

5. Jos saisit itse nyt olla mukana suunnittelemassa ReimaGO: ta, eikä se olisi vielä ollut kenelläkään Touhula Varhaiskasvatuksen yksiköllä töissä, mitä huomioisit sen suunnittelussa? Ottaisitko jotain pois, suunnittelisitko rannekkeen eri tavalla tai laittaisitko sovellukseen jotain lisää?

Kiitos ajastasi ! Mukavaa kesää !