

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

# Opinnäytetyö

## Liikunnan merkitys alakoulussa

Toiminnalliset vanhempainillat

*Isabella Fomin*

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma  
(210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika  
11/2019



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

## TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu  
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

---

Tekijät: Isabella Fomin  
Opinnäytetyön nimi: Liikunnan merkitys alakoulussa – Toiminnalliset vanhempainillat  
Sivumäärä: 33 ja 3 liitesivua  
Työn ohjaaja: Jenny Honka  
Työn tilaaja: Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

---

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia alakouluikäisten perheiden liikkumistottumuksia. Lisäksi tavoitteena oli selvittää, kuinka usein ja miten perheet liikkuvat yhdessä.

Opinnäytetyön tilaaja oli Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, joka pyrkii toiminnallaan tuomaan liikunnallisen elämäntavan osaksi jokaisen arkea. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry järjestää leirejä ja tapahtumia sekä lapsille että aikuisille, kouluttaa seuratoimijoita, työyhteisöjä sekä lasten kanssa toimivia tahoja liikunnalliseen elämäntapaan. Valtakunnallisella tasolla järjestö pyrkii ajamaan liikunnallisen elämäntavan asiaa päätöksenteossa.

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry järjestää alakouluissa toiminnallisia vanhempainiltoja, joiden tarkoitus on saada lapset, vanhemmat sekä opettajat liikkumaan yhdessä. Edellä mainittujen toiminnallisten vanhempainiltojen tavoite on tarjota perheille ideoita yhdessä liikkumiseen. Opinnäytetyön yhtenä menetelmänä osallistujilta kerättiin kyselylomakkeella palautetta, jonka pohjalta tapahtumia kehitetään. Aikaisempina vuosina palaute on kerätty ainoastaan tapahtuman järjestämisessä mukana olleilta tahoilta.

Opinnäytetyössä käytettiin kehittämistön menetelminä kyselyä sekä benchmarkkausta. Aineiston keruu suoritettiin kyselyn avulla toiminnallisissa vanhempainilloissa niihin osallistuville perheille. Benchmarkkausta käytettiin alakoulujen ja päiväkotien toiminnallisten vanhempainiltojen vertailuun.

Tuloksista käy ilmi, että perheet liikkuvat yhdessä, mutta kaipaavat silti vinkkejä ja ideoita. Benchmarkkauksen tulosten perusteella nuorempien lasten kanssa liikutaan huomattavasti enemmän kuin nuorempien. Päiväkoti- ja kouluikäisten lasten kanssa liikkumisen välillä oli suuri ero.

Opinnäytetyön tuotoksena tehtiin Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:lle valmis konsepti toiminnallisista vanhempainilloista. Konsepti helpottaa tapahtumien järjestämistä tulevaisuudessa. Konsepti huomioi tärkeitä asioita toiminnallisten vanhempainiltojen järjestämisessä markkinoinnista palautteen keruuseen asti.

---

Asiasanat: toiminnallisuus, perheliikunta, vanhempainilta, liikuntatottumukset

## ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences  
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work, Bachelor's Degree

---

Author: Isabella Fomin

Title: The meaning of physical education in primary school – Activity-based parent-pupil evening

Number of Pages: 33 and 3 attachment pages

Supervisor: Senior Lecturer Jenny Honka

Subscriber: Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilury

---

The purpose of this thesis was to find out how often and what kinds of physical activities families with children in primary school do together as a family.

The subscriber of this thesis was a sports association in South-Western Finland, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilury, abbreviated LiikU. It is a non-profit organization that promotes the importance of physical activity. They organize camps and events that promote the physical activity among children and adults and educate people to work with children and young people. They also educate sports club instructors and employees. Nationwide they advocate physical activity to policy-makers.

LiikU organizes activity-based parent-pupil evenings for schools. The aim of these evenings is to gather parents, children and teachers together to do physical activities. Another aim is to give families ideas for doing physical activities together. The purpose of this thesis was to collect feedback from the families that took part in these evenings. During the past years, the feedback has only been collected from the organizers of these evenings.

The methods used in the study were survey and benchmarking. The survey was conducted for the families that took part in activity-based parent-pupil evenings. Benchmarking was carried out by taking part in the parent-child evenings of three different daycare centres.

The results of the study show that families do physical activities together, but there is room for more. Families that have younger children do more physical activities together than families with older children. The difference is big between families that have children in daycare centres and families that have children in school.

The final product of this thesis is an action plan of activity-based parent-pupil evenings. With this action plan it is easier for LiikU to organize these evenings in the future.

---

Keywords: physical activity, activity-based, physical education

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	JOHDANTO .....	5
2	LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY .....	7
3	LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN HYÖDYT .....	9
3.1	Liikunnan terveyshyödyt .....	9
3.2	Liikunta ja oppiminen .....	11
3.3	Perheliikunta .....	14
4	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT .....	16
4.1	Kysely .....	16
4.2	Benchmarkkaus .....	18
4.3	Aineiston analyysimenetelmä .....	19
5	TULOKSET JA ANALYYSI .....	21
5.1	Kyselyn tulokset .....	21
5.2	Benchmarkkauksen tulokset .....	25
6	MALLI TOIMINNALLISIIN VANHEMPAINILTOIHIN .....	27
7	LOPUKSI .....	30
	LÄHTEET .....	32
	LIITTEET .....	34

## 1 JOHDANTO

Perinteisesti koululuokassa istutaan hiljaa ja kuunnellaan, mitä opettaja sanoo. Tämän ei ole todettu toimivan kaikkien lasten oppimisen eduksi. Nykypäivän luokassa tulee ottaa jokaisen oppilaan yksilölliset tarpeet huomioon. Vuonna 2016 voimaan astunut uusi opetussuunnitelma pyrkii ottamaan huomioon erilaiset oppimistavat. Kaikki lapset eivät opi lukemalla ja tekemällä muistiinpanoja tunti toisensa jälkeen. Toisille lapsille ja nuorille helpompaa on tehdä opittavasta asiasta toiminto ja oppia tekemisen kautta. Uusi peruskoulun opetussuunnitelma kannustaa kouluja käyttämään erilaisia toiminnallisia työskentelytapoja osana opetusta. Kun työskentelytavat ja työympäristöt vaihtelevat, saavat kaikki oppilaat mahdollisuuden löytää oman tapansa oppia. (Opetushallitus 2019.)

Opinnäytetyöni tilaaja on Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, jäljempänä LiikU, joka pyrkii toiminnallaan tuomaan liikunnallista elämäntapaa arkipäiväksi kaikille ikäryhmille. Järjestö toimii paikallisella tasolla kouluttaen lasten ja nuorten kanssa toimivia ja järjestämällä liikuntapäiviä ja erilaisia tapahtumia. Valtakunnallisesti LiikU toimii vaikuttamalla liikuntaan liittyvään päätöksentekoon. (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2019.) Yksi järjestettävistä tapahtumista on alakoulujen liikunnalliset vanhempainillat, joista kerrotaan myöhemmin lisää.

Suoritin viimeisen harjoitteluni LiikU:lle ja yksi suurimmista tapahtumista olivat nämä vanhempainillat, joita lähdin kehittämään. Kehittämistavoite oli tehdä valmis konsepti alakouluissa järjestettäviin toiminnallisiin vanhempainiltoihin. Teen konseptin vuonna 2019 keväällä pidettyjen vanhempainiltojen palautteiden perusteella. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat

1. Miksi toiminnallisia vanhempainiltoja tulisi järjestää?
2. Miten toiminnallisia vanhempainiltoja tulisi järjestää?

Alkuun kerron laajemmin opinnäytetyön tilaajasta, sekä tapahtumasta, jota lähdin kehittämään. Sen jälkeen avaan aiheeseen liittyviä käsitteitä, jotka ovat liikunnan terveyshyödyt, liikunta ja oppiminen sekä perheliikunta. Valitsin käsitteet toiminnallisten vanhempainiltojen teemojen ja tavoitteiden perusteella. Kerron käyttämäni kehittämistyön menetelmistä ja saamistani tuloksista. Lopuksi esittelen opinnäytetyöstäni syntyvän tuotoksen ja kerron johtopäätöksiä, joita tuloksista voi tehdä.

## 2 LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY

Tässä kappaleessa kerron opinnäytetyön tilaajasta. Tilaajan lisäksi käsittelen lyhyesti tapahtumaa, jonka kehittämiseen liittyen teen opinnäytetyötä. Kappaleen lopuksi kerron kehittämistyön tarpeesta.

### **Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry**

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry eli LiikU on yksi Suomen viidestätoista liikunnan aluejärjestöstä. Liikunnan aluejärjestöt pyrkivät aluetasolla parantamaan hyvinvointia liikunnan avulla sekä varmistavat liikuntakulttuurin pysyvyyttä. Valtakunnallisella tasolla liikunnan aluejärjestöt pyrkivät edistämään liikunnan parissa toimivien arvostusta ja vaikuttavat liikunta- ja urheilukulttuurin kehittymiseen maakunnissa. (Liikunnan aluejärjestöt 2019.)

LiikU järjestää leirejä, tapahtumia ja koulutuksia lapsille ja nuorille, sekä heidän kanssaan toimiville tahoille, kuten opettajille, varhaiskasvattajille ja urheiluseuratoimijoille. Tapahtumien tavoitteena on auttaa ihmisiä löytämään liikunnan ilo ja mahdollisesti uusi harrastus. Kaiken tehtävän yhteistyön takana on ajatus siitä, että liikunnasta tulisi yhä useammalle elämäntapa. Yhteistyötä tehdään paitsi kuntien ja seurojen, myös muiden vaikuttajien kanssa. LiikU tekee yhteistyötä olympiakomitean, opetus- ja kulttuuriministeriön, lajiliittojen ja erilaisten järjestöjen kanssa. LiikU sijaitsee konkreettisesti Turussa ja Porissa, mutta toiminta-alue ulottuu Varsinais-Suomen ja Satakunnan kuntiin, sekä joidenkin sellaisten kuntien seuroihin, jotka ovat uudessa maakuntajaossa siirtyneet Pirkanmaan puolelle. (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2019.)

## **Toiminnalliset vanhempainillat**

Yksi kevään suurimmista tapahtumista LiikU:lla on kouluissa järjestettävät toiminnalliset vanhempainillat. Toiminnallisissa vanhempainilloissa on mukana koulusta riippuen eri urheilulajien edustajia, kuten esimerkiksi jalkapallo, lentopallo tai golf. Näistä lajeista tapahtumissa on mukana paikallisen seuran, tai lähikunnan seuran, toimijoita. Kaikissa tapahtumissa mukana oli myös Superpark. Vanhempainillat toimivat rasti- kierroksen tavoin. Jokaisella taholla on oma pisteensä, jonka sisällöstä päättää taho itse. LiikU:lla oli osassa tapahtumissa kaksi, osassa yksi pistettä. Toinen piste rakentui Kesis-leiri teeman ympärille sisältäen pihapelejä ja erilaisia kesäleiriin liittyviä askareita, kun taas toinen toteutettiin luokkatilassa aiheella liikunta ja oppiminen. Kierros suoritettiin luokkaryhmissä ja jokainen ryhmä kävi jokaisella pisteellä kerran.

Toiminnallisten vanhempainiltojen tarkoitus on saada vanhemmat, lapset ja opettajat osallistumaan tapahtumaan saman arvoisina osallistujina. Perinteinen vanhempainilta asettaa vanhemmat kuuntelijan rooliin, kun opettaja kertoo lasten asioista. Perinteisessä vanhempainillassa lapset, joiden asioita käsitellään, eivät ole mukana tilaisuudessa. Opettaja on tässä tapauksessa auktoriteetti. Toiminnallisissa vanhempainilloissa opettajat kulkevat ryhmän mukana vanhempien ja lasten kanssa ja suorittavat rasteja yhdessä.

## **Kehittämistyö**

Opinnäytetyöni tavoite on kehittää vanhempainiltoja perheiden palautteen perusteella. Ensimmäiset toiminnalliset vanhempainillat järjestettiin vuonna 2018, jolloin tapahtumista kerättiin palaute vain järjestäviltä tahoilta, eli mukana olleilta kouluilta ja seuroilta. Tapahtumia järjestetään perheitä varten, joten heidän palautteensa saaminen on tärkeää. Vanhempainiltojen tavoite on antaa vanhemmille ideoita lasten kanssa yhdessä liikkumiseen ja toimimiseen. Kehittämistyön tavoitteeni on luoda selkeä kaava siitä, miten vanhempainiltoja kannattaa järjestää ja mitä tulee ottaa huomioon.



### 3 LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN HYÖDYT

Tässä kappaleessa kokoan aiheeseen liittyvää tietoperustaa. Olen valinnut käsitteiksi liikunnan terveyshyödyt, liikunta ja oppiminen sekä perheliikunta. Käsitteet ovat valikoituneet toiminnallisten vanhempainiltojen teemojen mukaan.

#### 3.1 Liikunnan terveyshyödyt

Liikunnan tulisi olla osa ihmisen rutiineja jo lapsuudesta alkaen. Säännöllisen liikunnan on tutkittu vaikuttavan pidemmällä aikavälillä ennaltaehkäisevän kroonisia sairauksia, parantavan lihaskestävyttä sekä -voimaa, luiden kestävyttä, ylläpitävän terveellistä kehonkoostumusta sekä parantavan verenpaine- ja kolesteroliarvoja. Liikunta auttaa myös itsetuntoon stressinhallinnan ja ahdistuksen vähentäjänä. (National Heart Alliance 2001.) Kouluikäisten lasten päivittäinen liikuntasuositus vaihtelee lähteen mukaan yli tunnista kahteen tuntiin päivässä. Kun aikuisille suositellaan kevyttä terveysliikuntaa, tulisi lasten liikunnan olla monipuolista ja välillä rasittavaa. Lapsen liikunnan tulisi koostua sekä kevyestä ja rennosta puuhasta, että luustoa ja lihaksistoa rasittavasta liikunnasta. Näin lapsen motoriset taidot kehittyvät monipuolisesti. Lasten luuston rasitus vaikuttaa vielä aikuisena. (Arvonen 2007, 12; Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari, Mäenpää 2008, 22-23.)

Yleinen liikuntasuositus 7–18 -vuotiaille lapsille on 1–2 tuntia päivässä joka päivä. Suositellun liikunnan määrä vähenee aikuisikää kohti, eli 7-vuotiaalle suositellaan 2 tuntia liikuntaa päivässä, kun taas 18-vuotiaalle riittää vähintään yksi tunti päivässä. Liikkumisajan ylärajaa ei määritetä, mutta etenkin lapsilla ja nuorilla raja on olemassa. Etenkin, jos liikunta on liian yksipuolista ja rasittavaa. Lapsilla liikunnan tulisi sisältää noin 10 minuutin jaksoissa raskasta liikuntaa, jossa hengästyy. Lapsen arjessa ras-

kaammat liikuntapyrähdykset tulevat usein luonnostaan, mutta nuorten kohdalla hengästyminen ei ole enää arkista, joten itselle mielekkään liikuntaharrastuksen löytäminen on tärkeää. (Heinonen ym. 2008, 17-20.)

Toiminnalliset vanhempainillat tukevat liikuntasuosituksia. Vanhempainillan kesto on noin kaksi tuntia, jonka aikana lapset, vanhemmat sekä opettajat kokeilevat erilaisia lajeja, jotka rasittavat kehoa eri tavoin. Toiminnalliset vanhempainillat tukevat arkiliikuntaa tuomalla osallistujille ideoita helppoihin liikuntahetkiin yhdessä.

Lapsen liikuntaa tarvitsee harvoin rajoittaa, sillä lapsi pysähtyy ja lepää tarvittaessa. Aikuisen tulee kuitenkin huolehtia, että lapsi ja nuori saa tarpeeksi unta ja palautumisaikaa etenkin raskaan liikunnan välissä. (Heinonen ym. 2008, 17-20.) Lasten ja nuorten liikunnan tulisi olla mielekästä ja mahdollistaa kaikkien osallistuminen. Liikunnan tulisi luoda mahdollisuus sosiaaliselle kanssakäymiselle, eikä sen tule korostaa kilpailukulttuuria. Lapsille ja nuorille tulee luoda mahdollisuus onnistua, mutta myös haastaa itseään liikunnan avulla. (National Heart Alliance 2001.)

Liikunnan lisäksi hyvinvoinnille välttämätöntä on myös terveellinen ravinnonsaanti sekä riittävä uni. Ravinnon tulisi olla monipuolista ja ruokailuaikojen tulisi olla säännöllisiä. Lasten suositeltu unen määrä on 9-10 tuntia ja nuorten 8 tuntia. Unen tulisi olla säännöllistä ja sitä tulisi saada riittävästi. Liikunnan ajankohtien tulisi tukea unta. Rasittavaa liikuntaa ei suositella harrastettavan ennen nukkumaanmenoa, sillä se häiritsee unen laatua. (Heinonen ym. 2008, 26.)

Lapsen ja nuoren ruutuaika ei saisi sijoittua aikaan ennen nukkumaanmenoa. Ruutuaika tulisi rajata noin kahteen tuntiin päivässä sekä yli kahden tunnin yhtenäistä istumista tulisi välttää. Liika istuminen altistaa nuoren lihakset staattiselle lihasjännitykselle, jolla on todettu olevan yhteys tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Passiivisuuden aikana tapahtuu ihmiselle välttämättömiä asioita, kuten opiskelu, läheisten kanssa ajan viettäminen ja ajattelu. Myös liikkumattomuudelle ja levolle tulee muistaa antaa oma aikansa. (mt., 18-24.)

Liikunnan harrastaminen on lisääntynyt vuosien mittaan. Vuonna 1997 tehdyn liikuntatutkimuksen mukaan alle puolet 3-18-vuotiaista harrasti aktiivisesti liikuntaa. Aktiivinen harrastaminen oli tässä tutkimuksessa määritelty olevan neljä kertaa viikossa tai useammin. Suomen Gallup on toteuttanut Suuren kansallisen liikuntatutkimuksen kolmesti vuosien 1995-2002 välillä 3-18-vuotiaille lapsille ja nuorille. Liikuntatutkimusten sisältö rakentui nuorten liikunnan määrästä. Näiden vuosien välillä on havaittu liikunnan aktiivisuuden kasvu sekä pojilla että tytöillä. (Hakala 1999, 101; Fogelholm 2011, 78.)

Vuonna 2018 toteutetun LIITU-raportin mukaan vähintään tunnin päivässä liikkui 38 prosenttia 7-15 vuotiaista lapsista. Liikunnan aktiivinen harrastaminen vähenee iän myötä. Vähintään tunnin päivässä liikkuvien lasten ja nuorten määrä on kasvanut vuodesta 2016. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten määrässä ei ole tapahtunut muutosta vuosien 2016 ja 2018 välillä. (Kokko, Martin, Villberg, Ng, Mehtälä 2019, 18-24.)

### 3.2 Liikunta ja oppiminen

Liikunnan ja oppimisen yhteyttä on parin viimeisen vuosikymmenen aikana tutkittu paljon, mutta lisätutkimukselle on vielä tilaa. Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin (2012) ovat keränneet yhteen eri liikunnan ja oppimisen yhteyttä koskevia tutkimustuloksia. Tutkimustulokset ovat olleet pääasiassa yksimielisiä, mutta myös poikkeuksia löytyy. Tutkimuksia on suoritettu sekä koulupäivän aikaisen että vapaa-ajalla tapahtuvan liikunnan saralta. (mt., 14-17.)

Moni tutkimus näyttää, että runsas aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti oppimistuloksiin ja koulussa pärjäämiseen. Tulokset eivät välttämättä näy suorana vaikutuksena oppimiseen vaan vaikutukset välittyvät muiden tekijöiden kautta. Tutkimukset on pääasiassa toteutettu niin, että ryhmä lapsia liikkuu normaalia enemmän koulupäivän aikana ja toinen ryhmä toimii kontrolliryhmänä. Useat tutkimukset osoittavat, että koulupäivän aikana enemmän liikkuneet lapset saivat parempia tuloksia matematiikan ja

äidinkielen testeissä. Osa tutkimuksista sai parempia tuloksia matematiikan, muttei äidinkielen testeissä ja osa päinvastoin. (Syväoja ym. 2012, 14-17.)

Osassa tutkimuksia myös sukupuolella oli merkitystä tuloksiin. Myös vapaa-ajalla enemmän liikuntaa harrastaneet saivat tutkimuksissa parempia kouluarvosanoja. Vapaa-ajan liikuntaa koskevissa tutkimuksissa tuloksiin ei vaikuttanut se, oliko suoritettu liikunta järjestettyä vai itsenäistä. Osassa tutkimuksista ei kuitenkaan ole havaittu minkäänlaista yhteyttä fyysisen kunnon ja oppimisen välillä. (mt., 14-17.) Koulupäivän aikaisella liikunnalla on suurin merkitys niille lapsille, jotka eivät vapaa-aikanaan liiku runsaasti. Näillä lapsilla noin 40 prosenttia päivän liikunnasta toteutuu koulupäivän aikana. (Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäatiö LIKES 2019.)

Liikunta vaikuttaa aivojen toimintaan anatomisesti ja fysiologisesti muuttamalla aivojen aineenvaihduntaa, koostumusta sekä toimintaa. Liikunnan avulla verenkierto kiihtyy ja hapensaanti paranee, välittäjäaineiden ja aivoperäisten hermokasvutekijöiden määrä kasvaa. Hippokampus sekä tyvitumakkeiden etuosat kasvavat. Nämä vaikuttavat ihmisen muistiin, uuden oppimiseen ja toiminnanohjaukseen. Liikunta myös lisää aivosolujen ja rakenteiden välisiä yhteyksiä sekä aivojen sähköistä aktiivisuutta, ja tihentää jo olemassa olevia hermoverkkoja. (Liikkuva koulu 2016, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäatiö LIKES 2019.)

Sen lisäksi, että liikunta vaikuttaa aivoihin ja oppimiseen, on sen todettu vaikuttavan myös käyttäytymiseen. Tutkimusten mukaan välituntien määrä ja kesto vaikuttavat luokkahuonekäyttämiseen. Luokilla, joilla on pidempiä välitunteja ja niitä on useampi, esiintyy vähemmän häiriökäyttäytymistä kuin niillä luokilla, joissa taukoja on vain vähän ja ne ovat lyhyitä. Oppituntien aikainen liikunta vaikutti oppilaiden käyttökseen ja keskittymiskykyyn positiivisesti. (Syväoja ym. 2012, 17-18.)

Osa tutkimuksista näyttää, että liikunnallisuus vaikuttaa tuleviin opintoihin. Paljon liikkuvat ja hyväkuntoiset lapset ja nuoret suunnittelevat hakeutuvansa useammin lukiioon ja korkea-asteisiin kouluihin, kuin huonokuntoiset ja vähän liikkuvat. Jo peruskouluikässä tulevaisuuden suunnitelmat ja jatkokoulutussuunnitelmat vaikuttavat motivaatioon ja sitä kautta oppimiseen. (mt., 18.)

### **Koulun vaikutus liikuntaan**

Koska toiminnalliset vanhempainillat toteutetaan yhteistyössä koulun kanssa, haluan tarkastella myös koulun vastuuta ja mahdollisuutta vaikuttaa lapsen ja nuoren terveellisiin elämäntapoihin. Lapset ja nuoret viettävät koulussa ison osan päivästä, joten myös koulupäivän sisällä tulee olla liikunnallisia hetkiä, kuten liikuntatunnit ja erilaisten aktiviteettien mahdollisuus välitunneilla. Peruskoulun uusi opetussuunnitelma otettiin käyttöön vuonna 2016 ja yksi uudistuneista oppiaineista on liikunta. Taito- ja taideaineiden valinnaisia kursseja on mahdollista sijoittaa entistä alemmille vuosikursseille, mutta niiden sijoittelu ja sisällöt ovat kuntien määriteltävissä. Opetussuunnitelman kehittämisellä pyritään myös kehittämään koulujen toimintatapoja monipuolisempaan suuntaan. (Opetushallitus 2019)

Uusi opetussuunnitelma (2014) tavoittelee liikunnassa fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn kehittymistä. Fyysiseen toimintakykyyn kuuluu arkisista tilanteista selviytyminen, kuten koulumatkojen kulkeminen. Sosiaaliseen toimintakykyyn luetaan yhdessä toimiminen ja toisten huomioon ottaminen ja psyykinen toimintakyky käsittää henkilökohtaisen toiminnan kehittämiseen, kuten omasta hygieniasta huolehtimisen. Erilaisten mittaustulosten avulla ei haluta enää selvittää, kuka pärjää parhaiten, vaan miten yksilön suorituskykyä voisi kehittää. Liikuntatunneilla erilaisia mittauksia ja testejä tehdään edelleen, mutta tuloksia ei vertailla enää ryhmän jäsenten kesken, vaan oppilaan omiin tuloksiin. (Laihonen 2018.)

Liikuntatunti on varmasti yksi eniten mielipiteitä jakavista oppitunneista. Se on yksi suosituimmista peruskoulun aineista, mutta myös yksi niistä, jota vihataan eniten. Liikuntatuntien oppimisympäristöt ovat usein yhdistettävissä lasten ja nuorten vapaaajan toimintaan, mikä tuo oppilaille myös tunteen tuntien sisältämästä vapaudesta. Opettajalle haasteen tuo nimenomaan sen vapauden ja kuitenkin ohjauksellisuuden yhdistäminen. Oppitunneilla jokainen oppilas tulisi huomioida omien taitojensa perusteella ja pyrkiä olemaan nostamatta kenenkään taitoja toisten yläpuolelle. (Hakala 1999, 96-99.)

### 3.3 Perheliikunta

Miksi perheiden tulisi liikkua yhdessä? Perheliikunnan ei tarvitse eikä kuulukaan olla huippu-urheilua, vaan se voi sisältää kevyttä liikuntaa, leikkejä ja kisailuja. Kukin perheestä saa liikkua oman kunto- ja osaamistasonsa mukaan, kaikkia tuetaan ja kannustetaan. Päivittäisen liikunta-annoksen saamisen lisäksi perhe oppii tuntemaan toisensa paremmin liikunnan ja leikkien lomassa. Vanhemmat näkevät konkreettisesti lapsen kehittymisen. (Arvonen 2007, 7.)

Ennen perinteiset pihaleikit ja puuhat siirtyivät luonnollisesti sukupolvelta toiselle, kun nuoremmat lapset matkivat vanhempien lasten leikkejä. Nykypäivänä perheiden arki on erilaista. Lapsilla ja aikuisilla on erilaisia ja omia askareita päivän mittaan. Leikit opitaan päiväkodissa tai koulussa. Eri sukupolvet eivät tee yhteisiä askareita päivittäin yhdessä. (mt., 7.) Toiminnallisten vanhempainiltojen aikana useat vanhemmat kertoivat lapsilleen esimerkiksi perinteiset puujalat nähtyään, että sellaisilla he lapsena leikkivät. Tällaisessa tilanteessa taito puujaloilla kävelemiseen siirtyi sukupolvelta toiselle huomaamatta.

Nykypäivänä myös lasten kiinnostuksen kohteet ovat muuttuneet. Televisiosta tulee lähes tauotta kiinnostavia ohjelmia ja tietokoneella tai älypuhelimella on jatkuva pääsy internetiin. Vanhempien tulisi keksiä tietotekniikan sijasta jotain muuta tekemistä

yhdessä. Lasten kasvaessa vanhempien kanssa yhdessä liikkuminen muuttuu vähemmän mielekkääksi ja kavereiden mielipiteet vaikuttavat myös liikkumistapoihin. Jos koko perheelle yhteistä harrastusta tai tekemistä ei ole aiemmin löytynyt, voi sen löytymisen olla murrosikäisen kanssa haastavaa. (Arvonen 2007, 12-19.)

## 4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Opinnäytetyöni tarkoitus oli kehittää toiminnallisista vanhempainilloista mahdollisimman tarpeellisia vanhemmille, lapsille sekä kouluille. Kehittämistyön menetelminä käytettiin kyselyä sekä benchmarkkausta. Koska kehittämistehtävän tavoitteena on luoda konkreettinen tuotos opinnäytetyön tilaajalle, on kyseessä konstruktiiivinen tutkimus (Ojasalo, Moilanen, Ritalahti 2015, 66).

### 4.1 Kysely

Kysely on yksi eniten käytetyistä tiedonkeruumenetelmistä, sillä sen avulla on helppo kerätä paljon tietoa suurelta joukolta ihmisiä. Kysely on suhteellisen nopea ja tehokas menetelmä, mutta sen käyttöön liittyy myös ongelmia, kuten kerätyn aineiston pinnallisuus. Kyselyä tehdessä ei myöskään pystytä arvioimaan, kuinka tosissaan siihen vastaavat henkilöt ovat kyselyä täyttäessään. Tällöin vastausten oikeudesta ei voida olla varmoja. (Ojasalo ym. 2015, 121.) Kyselyssä kysymysten esittämisen tapa on vakioitu, eli kaikilta vastaajilta kysytään samat kysymykset samassa järjestyksessä (Vilkkä 2014, 28).

Opinnäytetyöni tilaaja toivoi kyselyä käytettäväksi kehittämistyön menetelmänä. Tilaaja halusi tietää perheiden näkökulman toiminnallisiin vanhempainiltoihin ja lähteä tekemään mahdollisia kehittämistoimenpiteitä niiden pohjalta. Loin kyselylomakkeen (Liite 1) yhdessä ohjaajani kanssa ja luetutin sen sekä muutamalla LiikUn työntekijällä että muutamalla täysin ulkopuolisella henkilöllä. Tällä halusin varmistaa, että kysely on helposti ymmärrettävä ja että täysin vanhempainilloista mitään tietämätönkin kokee, että saisi mielipiteensä kuuluviin kyselyn kysymyksillä.



## Kyselyn toteuttaminen

Kysely teetettiin tapahtumissa hieman eri tavoin, riippuen tapahtuman sisällöstä. Tapahtumiin osallistuneista ei ole olemassa kokonaismääriä, joten osallistujien ja palautuneiden kyselyiden vertailu ei ole mahdollista. Kysely toteutettiin kymmenessä koulussa.

Suurin osa kyselyistä tehtiin luokkatilassa, jossa oli myös yksi tapahtuman rasteista. Vanhemmat täyttivät kyselyn yhdessä lasten kanssa rastin päätteeksi. Ne perheet, jotka olivat heti tapahtuman aluksi tällä rastilla, saivat ottaa kyselylomakkeen mukaan ja lopuksi palauttaa sen eväidenjakopisteelle tai vaihtoehtoisesti täyttää sen eväidenjaon yhteydessä. Niissä tapahtumissa, joissa luokkatilassa tapahtuvaa rastia ei ollut, kerättiin palaute kyselylomakkeilla joko Kesis-pihapelirastilla tai tapahtuman lopuksi eväiden yhteydessä. Ennen kyselylomakkeiden jakoa osallistujille kerrottiin, että toiminnallisista vanhempainilloista tehdään opinnäytetyötä Humanistiselle ammattikorkeakoululle ja siksi palautteen saaminen on tärkeää. Mahdollisuuksien mukaan olin itse mukana kyselylomakkeiden jaossa ja vastaanottamisessa.

Kyselytilanteen vaihtelevuus saattaa vaikuttaa negatiivisesti tulosten luotettavuuteen. On mahdollista, että esimerkiksi sisätiloissa kyselyn tehneet ovat vastanneet huolellisemmin, kuin ulkona tapahtuman lopuksi kyselyyn vastanneet. Tapahtumien vaihtelevuuden vuoksi tältä ei kuitenkaan voinut välttyä.

Pyrin purkamaan kyselyt jokaisen tapahtuman jälkeen. Näin pystyttiin heti reagoimaan seuraavaan tapahtumaan, jos vastauksissa ilmeni jokin sellainen asia, jonka pystyi heti korjaamaan. Tapahtumien välissä tehdyt korjaukset olivat kuitenkin niin pieniä, ettei niitä ole otettu huomioon kyselyn tuloksissa. Purin vastaukset Word-tiedostolle tapahtumittain ja lopuksi yhdistin kaikkien tapahtumien vastaukset.

## Kyselyn sisältö

Kysely käsitteli tapahtuman sisältöä ja tavoitteiden täyttymistä. Osassa kysymyksistä oli kyllä, ei, en osaa sanoa -vaihtoehdot ja osassa sai vastata kirjallisesti omin sanoin. Kyselyn lopussa oli hymynaamoin kuvattu kysymys lasten tunteesta tapahtumaa kohtaan.

Kyselyssä haluttiin selvittää osallistujien ennako-odotuksia tapahtumaa kohtaan, tapahtuman onnistumista sekä lapsen että aikuisen näkökulmasta sekä ideoita ja vinkkejä, joita vanhemmat mahdollisesti tapahtumasta saivat. Tämän lisäksi haluttiin selvittää, paljonko ja miten perheet liikkuvat yhdessä. Koska tapahtuma on LiikU:n järjestämä ja tarkoitus on osittain myös markkinoida kesällä järjestettävää Kesis-leiriä, oli kyselyssä myös kolme kysymystä liittyen LiikU:n ja Kesiksen tunnettuuteen. LiikU:n ja Kesiksen tunnettuuteen liittyvien kysymysten tuloksia ei ole käsitelty tässä opinnäytetyössä.

Kyselylomake luotiin ennen tapahtumien alkamista, jolloin opinnäytetyöprosessi ei ollut alkanut. Jos rakentaisin kyselylomakkeen nyt, asettaisin siihen erilaisia kysymyksiä. Kyselylomakkeen loppuun olisi ollut hyvä saada joko vapaa sana -tyylinen kysymys tai kysymys ”mitä toivoisit jatkossa tällaisilta tapahtumilta?”. Tällöin vanhemmilta olisi saanut suoria kehittämiskohteita.

### 4.2 Benchmarkkaus

Benchmarkkaus menetelmänä perustuu oman ja jonkin toisen tahon toiminnan vertailuun. Omaan toimintaan pyritään tuomaan hyviä käytänteitä ulkopuolelta. Oman kehittämisen tarpeen mukaan valitaan vertailukohdaksi sopiva organisaatio, jossa kehitettävä asia toimii hyvin. Benchmarkkauksen vertailun kohteena voi olla esimerkiksi:

toinen organisaatio tai oman organisaation toinen osasto. (Ojasalo ym. 2015, 186; Kuusisto 2013, 96.) Tässä opinnäytetyössä benchmarkkauksen vertailukohteena on käytetty saman yhdistyksen sisällä olevaa toista tapahtumaa.

Benchmarkkasin toiminnallisia vanhempainiltoja kolmessa päiväkodissa. Päiväkotien toiminnalliset vanhempainillat olivat myös LiikU:n järjestämiä, mutta ne etenivät erilaisella kaavalla kuin kouluissa järjestetyt tapahtumat. Päiväkodeissa tapahtuma alkoi luennolla, johon vain vanhemmat osallistuivat. Lapset olivat tällä aikaa ulkona. Vanhempien luennon aikana päiväkodin pihalle rakennettiin erilaisia rasteja. Rastit rakennettiin yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa ja henkilökunta ohjeistettiin jokaiselle rastille ohjaajiksi.

Kun vanhemmat tulivat luennolta ulos, rasteja sai kiertää vapaasti. Lapset olivat ehtineet jo tutustua rasteihin ennen yhteistä kiertämistä. Jokaisella rastilla oli vähintään yksi ohjaaja päiväkodin henkilökunnasta. Rastin suoritettuaan sai paperiseen suorituspassiin merkinnän pisteellä olevalta ohjaajalta.

#### 4.3 Aineiston analyysimenetelmä

Kyselyn avulla voidaan tuottaa sekä laadullisia, että määrällisiä tuloksia. Pää tarkoitus kyselyllä on kuitenkin tuottaa määrällistä dataa. (Ojasalo ym. 2015, 134.) Vaikka määrällisessä tutkimuksessa tulokset ovat pääosin numeerisia, tutkijan on tärkeää avata tulokset lukijalle. Tutkija siis tulkitsee tulokset ja tekee niistä johtopäätökset, jotka hän selittää lukijalle ymmärrettävästi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 213-214.)

Kävin kyselylomakkeita läpi jokaisen tapahtuman jälkeen ja keräsin jokaisen tapahtuman vastaukset erikseen. Kyselylomakkeista poistettiin sekä asiattomasti täytetyt lomakkeet, että todella puutteellisesti täytetyt lomakkeet. Osa vastaajista jätti kokonaan vastaamatta joihinkin kysymyksiin. Vaihtoehtoina on joko jättää puuttuvat vastaukset pois analyysistä, tai ottaa ne mukaan omana havaintoyksikkönään. (Vilka 2014, 106-

108.) Tehdyssä kyselyssä on osassa kysymyksissä poistettu tai liitetty tyhjät vastaukset ”en osaa sanoa” -vastauksen alle kysymyksestä riippuen.

Kyselyssä tyhjiä vastauksia oli eniten avoimissa kysymyksissä, tai kysymyksissä, joissa yhtenä vaihtoehtona oli ”en osaa sanoa”. Avoimissa kysymyksissä jätin puuttuvat tiedot pois analyysistä, mutta monivalintakysymyksissä laskin tyhjät vastaukset mukaan ”en osaa sanoa” -vastauksiin. ”En osaa sanoa” vastausvaihtoehto luo tutkijalle paljon kysymysmerkkejä otokseen. Eri vastaajat voivat tarkoittaa tällä vastauksella monia eri asioita. Vastaaja ei ehkä halua tuoda omaa mielipidettään esille, hän ei tiedä asiasta tarpeeksi, hän ei vaivaudu vastaamaan tai hän ei ymmärrä kysymystä. Vain kaksi ensimmäisenä mainittua syytä mittaavat sitä, mitä halutaankin mitata, mutta tutkija ei analyysivaiheessa tiedä, millä perusteella kukin on vastannut ”en osaa sanoa”. (mt., 109.)

Benchmarkkauksen tuloksia analysoin esille nousseiden teemojen pohjalta. Pohdin, miten hyvin toimineita asioita voisi tuoda koulujen vanhempainiltoihin. Vertailen päiväkodeissa ja kouluissa eri tavoin tehtyjä asioita. Vertailun pohjalta pohdin toimintatapoja tuotoksen sisältöön.

## 5 TULOKSET JA ANALYYSI

Tässä kappaleessa esittelen kyselyllä saatuja tuloksia. Analysoin saatujen tuloksien luotettavuutta sekä merkitystä kehittämistyölle. Käsittelen benchmarkkauksen yhteydessä nousseita asioita.

### 5.1 Kyselyn tulokset

Kyselylomakkeita palautettiin 223 kappaletta ja hajonta eri koulujen välillä oli suuri. Vähiten palautteita tulleesta koulusta lomakkeita palautui 4 kappaletta ja eniten palautui eräästä koulusta 49 kappaletta. Palautuneiden lomakkeiden määrä ei ollut yhteydessä koulun kokoon tai osallistujien näennäiseen määrään. Tapahtumista ei saatu tarkkoja osallistujamääriä. Käsittelen kyselytuloksia teemoittain.

#### **Ennakko-odotukset**

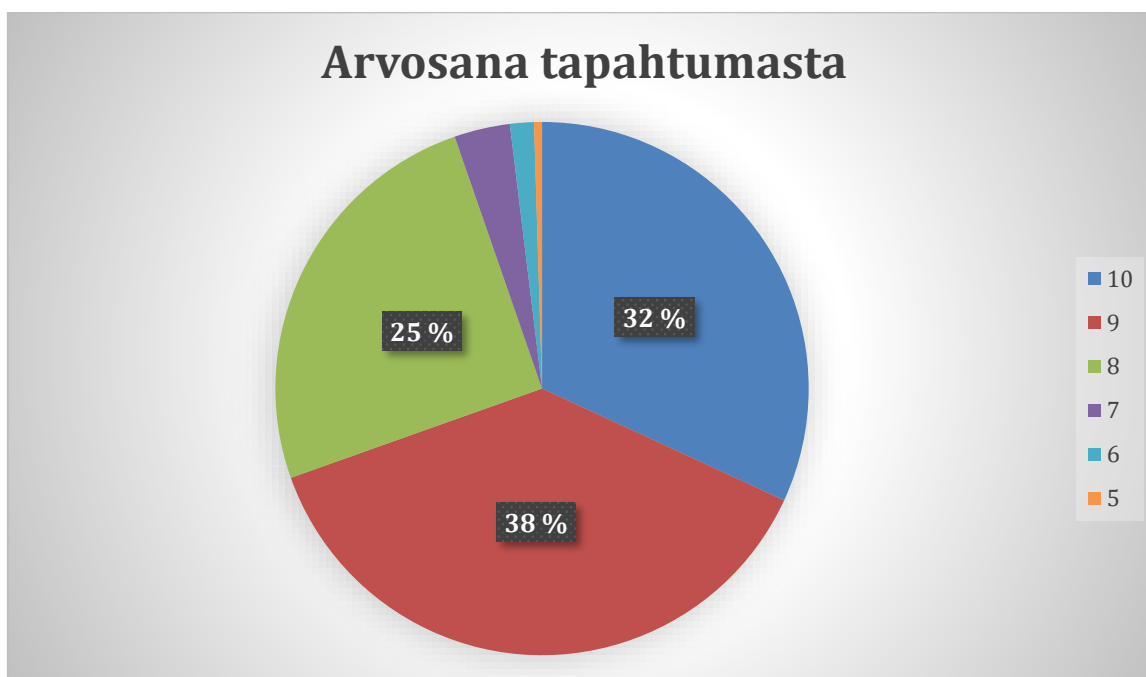
Ennakko-odotuksista kysyttiin sekä avoimella kysymyksellä, sekä monivalintakysymyksellä odotusten täyttymisestä. Tyhjäksi jätetyt vastaukset laskin samaan kategoriaan ”ei odotuksia” vastauksen kanssa. Vaikka suurin osa avoimen kysymyksen vastauksista oli tyhjiä tai odotuksia ei ollut, oli tapahtuma täyttänyt 75 prosentin vastaajien odotukset. Osa vastaajista odotti saapuvansa perinteiseen luentotyyliseen vanhempainiltaan. Parempi markkinointi ja etukäteistiedottaminen olisi siis tarpeen jatkossa.

Vanhempainilloista informoiminen vanhemmille on ollut koulujen vastuulla. Toki koulutkaan eivät tienneet tapahtuman sisällöstä, ellei tapahtumaa oltu järjestetty samalla koululla aiemmin. Sanat toiminnallinen ja vanhempainilta tuovat eri henkilöille erilaisia mielikuvia, mikä on varmasti vaikuttanut ennakko-odotuksiin. Kyselystä ei

tule ilmi, ovatko ennakko-odotukset sellaisia, joita osallistujat toivoivat saavana tapahtumalta vai vain mitä he odottivat tulevan.

## Tapah-tuman onnistuminen

Tapah-tuman onnistuvuutta kysyttiin perinteisen kouluarvosanan avulla. Asteikko 4-10 on tuttu lähes kaikille. Vastauksia tuli laidasta laitaan ja pyöristin tuloksissani miinukset, plussat ja puolikkaat siihen lukuun, jolla arvosana alkoi. Tällä helpotin tulosten luettavuutta. Arvosanan 8-10 antoi 95 prosenttia vastaajista (Kuvio 1). Tällä voidaan todeta, että tapahtuman runko on sellaisenaan jo suhteellisen toimiva ja tapahtuma itsessään toivottu ja pidetty.



Kuvio 1. Ympyrädiagrammi tapahtumasta annetuista arvosanoista.

Onnistuvuuden tunteeseen saattoi vaikuttaa, missä vaiheessa tapahtumaa kysely täytettiin. Kaikki ryhmät eivät olleet välttämättä ehtineet käydä kaikilla rasteilla kyselyä täytettäessä, joten lopullinen arvosana voisi olla erilainen. Tähän saattoi vaikuttaa

myös esimerkiksi juuri kyseisessä tapahtumassa käytetyt lajit, sillä kaikissa tapahtumissa ei ollut samoja lajeja edustettuna.

### **Kokemus hyödyn saamisesta**

Yksi tapahtuman tavoitteista on tuoda perheille vinkkejä ja ideoita yhdessä liikkumiseen. Tästä syystä kysyttiin suoraan, millaisia vinkkejä vanhemmat saivat. 68 prosenttia vastaajista kertoi saaneensa vinkkejä, kun taas 18 prosenttia ei osannut sanoa, saiko hän tapahtumasta vinkkejä ja 14 prosenttia vastasi, että ei saanut mitään vinkkejä.

Avoimessa kysymyksessä sai kertoa saamiaan vinkkejä. Vastaukset liittyivät laajasti eri lajeihin tai pihapeleissä esillä olleisiin puuhiin. Vastauksissa tuli esille myös, että lasten kanssa tulisi liikkua enemmän ja että liikkumisen ei aina tarvitse olla ohjattua tai suuren työn takana, vaan perinteiset pihapelit ja -leikit toimivat yhtä hyvin.

Vinkkien lisäksi kysyttiin perheiden taustoja liikunnan saralta. Avoimeen kysymykseen sai vastata omin sanoin, kuinka paljon ja miten perheet liikkuvat yhdessä. Vastaukset sisälsivät laidasta laitaan erilaisia lajeja. Valitsin eniten vastauksia keränneet lajit tulosten tarkasteluun. Kaikkien lajien mukaan ottaminen olisi tehnyt tulosten tarkastelusta haastavaa, enkä koe, että yksittäisten lajien mainitseminen on tuotoksen kannalta olennaista.

Neljä eniten vastauksia saaneet lajit olivat ulkoilu, pyöräily, uinti ja pihapelit. Ulkoilua kertoi harrastavansa 41 prosenttia perheistä. Tuloksia kirjatessani kokosin ulkoilun sisälle kävelyt, lenkkeilyn ja retkeilyn. Pyöräilyä harrasti 27 prosenttia perheistä. Uintia kertoi harrastavansa 17 prosenttia perheistä. Pihapelit mainittiin 15 prosentissa vastauksissa.

Vastauksiin on voinut vaikuttaa erot siinä, minkä vastaaja kokee liikunnaksi. Osa esimerkiksi ei välttämättä koe pyörällä tai kävellen kuljettuja matkoja liikunnaksi, kun

taas osa kokee. Ohjattuihin harrastuksiin liittyviä vastauksia tuli myös paljon, mutta niiden kohdalla ei voida tietää tarkoitetaanko lapsen harrastusta, vai harrastusta, jossa sekä lapsi että vanhempi ovat mukana.

Tapahtuman tarpeellisuuden kannalta on tärkeää, että vinkkejä saaneiden osuus on suurempi kuin niiden, jotka eivät kokeneet saaneensa vinkkejä. Vinkkien saamisen ja perheen yhdessä liikkumisen välille ei voi luoda riippuvuussuhdetta. Perhe joka liikkuu paljon yhdessä voi saada yhtä paljon vinkkejä kuin sellainen perhe, joka ei liiku yhdessä.

### **Lapsen kokemus tapahtumasta**

Kyselyn viimeinen kohta oli hymynaamoin kuvattu lapsen tunne tapahtumasta. Vastausvaihtoehtoja oli kolme, joista yksi oli hymyilevä, toinen vakava ja kolmas surullinen naama. Hymynaaman antoi 93 prosenttia lapsista.

Lasten tunteen ja tapahtuman onnistumisen numeroarvosanojen yhteneväisyys kertoo tapahtuman onnistumisesta kaikkien kohderyhmien kohdalla. Palautteen perusteella tapahtumaa pidetään tärkeänä ja tarpeellisena sekä lasten että aikuisten näkökulmasta. Lapsille tapahtuma oli selvästi mieluisampi, mihin vaikuttavia asioita voivat olla esimerkiksi tapahtuman ajankohta. Aikuisille töiden jälkeen tällaiseen tapahtumaan osallistuminen voi tuntua raskaalta ja ylimääräiseltä.

Lasten kokemuksiin tapahtumasta on varmasti vaikuttanut myös vanhemman osallistuminen. Osa vanhemmista oli täysin mukana kaikessa, mitä lapsi teki, kun taas osa ei osallistunut juurikaan. Etenkin jos alakouluikäisen lapsen kavereiden vanhemmat osallistuvat kaikkeen, mutta oma vanhempi ei, saattaa kokemus tapahtumasta olla täysin erilainen.



## Kyselytulosten yleistä analysointia

Kyselyissä tuli esille myös muutamia kommentteja tai huomioita tapahtumasta. Osassa kouluista ei oltu markkinoitu tapahtumaa tarpeeksi hyvin, jolloin osallistujat eivät olleet osanneet varautua ajallisesti tai sopivin varustein. Yhdessä palautteessa toivottiin pidempää tapahtuma-aikaa.

Oma huomioni tuloksiin liittyen on se, että yhdessä koulussa oli samanaikaisesti myyjäistapahtuma, joka vei vanhempainillalta osallistujia. Osallistujia hävisi kesken tapahtuman, mikä vaikutti negatiivisesti palautteiden määrään. Otan tämän huomioon tuloksista tehtävistä johtopäätöksissä.

### 5.2 Benchmarkkauksen tulokset

Benchmarkkauksen tärkein huomio oli se, kuinka paljon enemmän päiväkotikäisen lapsen vanhemmat heittäytyivät mukaan tekemiseen. Nuorempi lapsi vaatii enemmän apua ja ohjausta, mutta myös niihin asioihin, joissa lapsi ei ohjausta tarvinnut, vanhemmat heittäytyivät mukaan paremmin kuin kouluikäisten lasten tekemiseen. Esimerkiksi päiväkodissa vanhemmat konttasivat maassa ja kiipeilivät kiipeilytelineessä lastensa kanssa. Koulussa vanhemmat osallistuivat niin sanotusti siisteihin aktiviteetteihin helpommin kuin heittäytymistä vaativiin.

Vanhempien osallistaminen tapahtumissa on haastavaa. Halun tehdä yhdessä lasten kanssa tulisi lähteä vanhemmista itsestään. Ohjaajan tehtävä sekä kouluissa että päiväkodeissa on kannustaa vanhempia mukaan, mutta ketään ei voi kuitenkaan pakottaa osallistumaan.

Päiväkotien toiminnallisissa vanhempainilloissa tapahtumien kulku oli erilainen. Rasteja kierrettiin itsenäisesti ja vapaasti. Passiin merkintöjen kerääminen rasteja kierrätessä toimi hyvin, sillä rasteja sai kiertää vapaasti ja jokaisella rastilla sai viipyä haluamansa ajan. Jos rasteja olisi kierretty yhdessä ryhmänä, kuten kouluissa tehtiin, olisi merkintöjen jakaminen vienyt paljon aikaa ja ollut turhaa. Rastien vapaa kiertäminen päiväkodissa, sekä yhdessä ryhmänä kiertäminen kouluissa toimivat molemmat hyvin.

Päiväkotien toiminnallisissa vanhempainilloissa ei ollut yhteistä aloitusta eikä lopetusta. Yhteistä aloitusta tapahtuma ei sellaisenaan vaatinut, sillä vanhemmille oli ensin sisätiloissa luento, kun tapahtuman toiminnallisia rasteja lähdettiin rakentamaan ulkona. Yhteinen lopetus olisi voinut olla tarpeen. Perheet lähtivät omatoimisesti, kun olivat keränneet rastit ja liikkuneet omasta mielestään tarpeeksi.

Kouluissa kun rasteja on kierretty opettajan kanssa, on yhteinen lopetus ollut todella hyvä tapa kerätä kaikki vielä samaan paikkaan. Lisäksi koulujen toiminnallisissa vanhempainilloissa osallistujille tarjottiin pieni eväs tapahtuman päätteeksi, joten yhteinen lopetus tuli luonnostaan. Yhteinen lopetus on siis hyvä tapa vetää päivä yhteen.

## 6 MALLI TOIMINNALLISIIN VANHEMPAINILTOIHIN

Kehittämistyön tavoite oli luoda valmis konsepti, jonka avulla vanhempainiltoja voi jatkossa järjestää. Konseptia voi tarpeen mukaan tulevaisuudessa myös jakaa kouluille, jotta koulut voivat jatkossa halutessaan järjestää tapahtumia myös itsenäisesti. Konseptin on tarkoitus olla tiivis, mutta selkeä, jotta myös sellainen henkilö, joka ei ole järjestänyt tapahtumia ennen, ymmärtää tapahtumien sisällön ja tavoitteen.

Loin tuotokseen sekä yksinkertaistetun graafisen kuvan tapahtuman järjestämisen osista (Liite 2) sekä tekstitiedoston (Liite 3), jossa graafisen kuvion tekstit on avattu laajemmin. Pyrin tuomaan esille tapahtuman järjestämisen eri osa-alueisiin ja vaiheisiin liittyviä tärkeitä pointteja. Liian tarkkoja rajoja ei konseptille tule luoda, jotta järjestävälle taholle jää tilaa tehdä tapahtumasta oman näköinen. Kokosin konseptin sisällön neljän otsikon alle ja otsikot siihen järjestykseen, jossa asiat olisi hyvä tehdä. Otsikoiksi valikoituivat markkinointi ja info, etukäteisjärjestelyt, tapahtuman sisältö ja palautteen keruu.

Graafisen kuvion (Kuva 1) sisältö on niukka ja tiivistetty otsikoiden alle muistiinpanoiksi. Kuvio sisältää kaikki neljä otsikkoa, joiden alla on lyhyet muistisanat tai -lauseet. Loin kuvioista selkeän ja lyhyen, jotta yhdellä A4 sivulla ei olisi liikaa tekstiä ja asiaa, vaan jo tapahtumaan perehtynyt voisi palata kuvioon tarvittaessa.



Kuva 1. Toiminnallisten vanhempainiltojen konseptin graafinen tuotos.

Tekstitiedostossa kuvion lyhyesti sanoin tai lyhyin lausein kerrotut asiat on avattu kokonaisiksi lauseiksi. Tekstitiedostossa asiat etenevät kolmen pääotsikon alla. Otsikot ovat ennen tapahtumaa, tapahtuma ja tapahtuman jälkeen. Näiden alla on kuviossa mainitut neljä otsikkoa ja niiden sisällöt laajemmin.

Tekstitiedoston on tarkoitus avata kuviossa olevia asioita. Suurimman avun siitä saa henkilö, joka tietää tapahtumien luonteen, mutta ei kaikkia käytännön asioita tapahtuman järjestämisen kannalta. Tekstitiedosto ei siis avaa tapahtumia täysin niistä tietämättömälle, vaan siitä käyttävän henkilön tulee olla perehtynyt tapahtumaan.

Konseptin luomisen haasteena oli luoda ymmärrettävä ja kattava kaava tapahtumien järjestämisestä tekemättä pitkää ja monimutkaista tekstiä. Konseptin olisi hyvä olla sellainen, että asiaan perehtymätönkin ymmärtää mistä tapahtumassa on kyse. Tällaisenaan tuotos palvelee tekijää, joka tietää vähän tapahtumista. Tuotos toimii tällaiselle henkilölle ikään kuin check-listana tapahtuman järjestämisen varrella.

Tapahtumien ei tarvitse jatkossa olla samanlainen kuin opinnäytetyössä tutkittu tapahtuma. Rungon ei tarvitse rakentua samanlaisesta rastikierroksesta. Tästä syystä tuotoksessa ohjeistus tapahtuman sisällöstä on jätetty osittain auki. Vaikka tapahtuman runko olisi erilainen, auttaa tuotos ottamaan huomioon kaikki onnistumisen kannalta tärkeät asiat.

## 7 LOPUKSI

Tässä luvussa käsittelen tuloksista tekemiäni johtopäätöksiä. Pohdin kehittämistyön onnistumista ja jatkoa. Lopuksi käyn läpi opinnäytetyön tilaajan palautetta.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset liittyivät toiminnallisten vanhempainiltojen järjestämisen syihin ja keinoihin. Siihen, miksi toiminnallisia vanhempainiltoja järjestetään, vastaa parhaiten tietoperusta. Lasten fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee monia kroonisia sairauksia aikuisena (National Heart Alliance 2019). Kyselyssä saaduista kommentteista tärkeimpiä olivat ne oivallukset, että pitäisi liikkua enemmän yhdessä. Jo muutama tällainen oivallus luo syyn järjestää toiminnallisia vanhempainiltoja tulevaisuudessa.

Lasten ja vanhempien yhdessä liikkumisen ei tarvitse olla ohjattua tai etukäteen suunniteltua. Liikunnalliset tuokiot voivat olla yksinkertaisuudessaan perinteisiä pihapelejä tai ulkona puuhastelua. Kyselyn tulosten perusteella vanhemmat pitivät tapahtumaa hyvänä ja tarpeellisena, ja ainakin muutama se loi myös kannustusta lähteä liikkumaan lasten kanssa. Etukäteen tiedottamiseen tulee jatkossa kiinnittää huomiota, jotta perheet osaavat varata iltaan tarvittavan ajan, sekä oikeanlaiset varusteet.

Toinen tutkimuskysymys, eli miten toiminnallisia vanhempainiltoja kannattaa järjestää, sai vastauksia sekä kyselylomakkeen että benchmarkkauksen tulosten avulla. Tulosten perusteella tapahtuman runko itsessään on jo toimiva. Sisällöllisiä sekä järjestämiseen liittyviä asioita tulee kehittää jatkossa.

Jatkon kannalta tilaajalle tärkeintä on kyselystä saadut tulokset. Näistä tuotoksena koottu konsepti toimii tilaajalle muistutuksena tuloksista. Tilaaja on saanut tulokset myös omana tiedostonaan, joka sisälsi vain vastausmäärät. Joka vuosi tapahtumia on järjestämässä ja ohjaamassa eri ihmiset, jolloin valmis konsepti auttaa kaikkia toimimaan.

Sain tilaajalta hyvää palautetta tuotoksen luomasta rungosta, jonka avulla toiminnallisia vanhempainiltoja järjestävä henkilö voi luoda tapahtumasta paremman. Tilaajan mielestä tuotos antaa hyvän ennakkonäkökulman tapahtumista etenkin kouluille sekä kohderyhmälle, eli vanhemmille. Tilaaja olisi toivonut tuotokseen syvempää näkökulmaa markkinoinnista kouluille sekä yhteistyökumppanien kartoituksesta. Tilaaja toteaa saaneensa toivottuihin asioihin vastaukset palautelomakkeen avulla. Asiakaslähtöinen näkökulma on aiemmin puuttunut tapahtumien järjestämisestä, sillä perheiltä ei ole aikaisemmin kysytty palautetta, joten tilaaja on tyytyväinen tutkimuskysymyksiin saatuihin vastauksiin. Tästä on hyvä lähteä kehittämään tapahtumia jatkossa.

Toiminnallisista vanhempainilloista kannattaa edelleen tulevaisuudessa kerätä palautetta niihin osallistuvilta perheiltä. Samoihin kouluihin järjestettäviin tapahtumiin voi osallistua jo aikaisempina vuosina osallistuneita perheitä, jolloin heiltä saatu palaute kertoo muutosten onnistumisesta. Tulevaisuudessa palautelomakkeessa kannattaa ottaa huomioon erilaisia asioita kuin tässä opinnäytetyössä käytetyssä palautelomakkeessa. Tapahtumia järjestetään kohderyhmälle, joten tapahtumiin osallistuneiden tyytyväisyys on tärkeintä.

## LÄHTEET

Arvonen, Sirpa 2007. Meidän perhe liikkuu! 1. painos. Jyväskylä: WSOY.

Fogelholm, Mikael 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, Mikael & Vuori, Ilkka & Vasankari, Tommi (toim.) Terveysliikunta. 2. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Hakala, Liisa 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: PS-Kustannus.

Heinonen, Olli & Kantomaa, Marko & Karvinen, Jukka & Laakso, Lauri & Lähdesmäki, Liisa & Pekkarinen, Heikki & Stigman, Sari & Sääkslahti, Arja & Tammelin, Tuija & Vasankari, Tommi & Mäenpää Pasi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa Tammelin, Tuija & Karvinen, Jukka (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 17-26. Viitattu 30.9.2019 [https://www.liiku.fi/site/assets/files/1731/liikuntasuositus-kirja7-18-v\\_\\_kevyt\\_08.pdf](https://www.liiku.fi/site/assets/files/1731/liikuntasuositus-kirja7-18-v__kevyt_08.pdf)

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2005. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kokko, Sami & Martin, Leena & Villberg, Jari & Ng, Kwok & Mehtälä, Anette 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, Sami & Martin, Leena (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Viitattu 16.11.2019 [https://www.jyu.fi/sport/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln_liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)

Kuusisto, Riikka 2013. Laatu perusopetuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Laihonen, Karri 2018. Koululiikunnan hyödyt kuuluvat jokaiselle lapselle - "Lahjakkuus on aikuisten keksimä kupla", sanoo liikuntatohtori. YLE Uutiset 14.1.2018. Viitattu 5.9.2019 <https://yle.fi/uutiset/3-10012636>

Liikunnan aluejärjestöt 2019. Tietoa meistä. Viitattu 20.9.2019 [https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/\\_\\_new\\_page\\_-134404/](https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/__new_page_-134404/)



Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES 2019. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Viitattu 23.9.2019 <https://www.likes.fi/ajankohtaista/koulupaivan-aikainen-liikunta-ja-oppiminen>

Liikkuva koulu 2016. Miksi liikkuminen on tärkeää oppimiselle? Viitattu 23.9.2019 <https://liikkuvakoulu.fi/tarinat/miksi-liikkuminen-t%C3%A4rke%C3%A4%C3%A4-oppimiselle>

Lounais-Suomen Liikunta ja urheilu ry 2019. Yleistä LiikUsta. Viitattu 20.9.2019 <https://www.liiku.fi/yhteystiedot/yleista/>

National Heart Alliance 2001. Position paper on physical activity for children and young people. Viitattu 5.9.2019 <https://www.lenus.ie/bitstream/handle/10147/310935/nhapositionpaperonpa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Opetushallitus 2019. Perusopetuksen opetussuunnitelman ydinasiat. Viitattu 12.8.2019 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasiat>

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Viitattu 15.11.2019 [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Syväoja, Heidi & Kantomaa, Marko & Laine, Kaarlo & Jaakkola, Timo & Pyhältö, Kirsi & Tammelin, Tuija 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Viitattu 23.9.2019 [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf)

Vilka, Hanna 2014. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

## LIITTEET

### Liite 1: Palautelomake

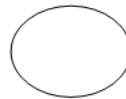
#### PALAUTE TOIMINNALLISESTA VANHEMPAINILLASTA

Minkälaisia ennako-odotuksia teillä oli toiminnallisesta vanhempainillasta koululla?

\_\_\_\_\_

Vastasiko tapahtuma odotuksianne?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa



Anna tapahtumalle kouluarvosana (4-10)

Saitteko vinkkejä lasten kanssa yhdessä liikkumiseen?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Kerro saamasi idea: \_\_\_\_\_

Miten perheenne liikkuu yhdessä?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Onko LiikU ry teille entuudestaan tuttu?

- Kyllä
- Ei

Mitä LiikU (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry) mielestänne tekee?

- Järjestää liikuntatapahtumia ja leirejä eri-ikäisille
- Vaikuttaa liikunnan edistämiseen yhteiskunnallisessa päätöksenteossa
- Auttaa urheiluseuratoimijoita kehittämään toimintaansa
- Kouluttaa kasvatustalon ammattilaisia ja seuratoimijoita

Sauvon Ahtelassa järjestetään monipuolinen liikuntaleiri Keski-

Kenelle Keski-leirillä on toimintaa?

- Lapsille (4-9v)
- Nuorille (10-29v)
- Aikuisille
- Vanhemmille
- Isovanhemmille

**Lapsille (aikuisen kysyy lapsen palautteen toiminnallisesta vanhempainillasta):**

Millainen tunne yhteisestä liikuntailtapäivästä jäi?



## Liite 2: Tuotoksen kuvio



## Liite 3: Tuotoksen tekstitiedosto

### Toiminnalliset vanhempainillat alakouluissa

#### Ennen tapahtumaa

- Mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa tulee sopia ajoissa kaikista käytännön asioista. Myös kouluihin kannattaa lähettää tarpeeksi ajoissa info.
- Tapahtuma kannattaa markkinoida vanhemmille rentona yhdessä tekemisenä. Tapahtuma on loistava tilaisuus tutustua toisiin vanhempiin, sekä opettajiin.
- Informaation on syytä kattaa pieni maistainen illan sisällöstä, sekä ohjeet oikeanlaisiin varusteisiin.
- Tapahtumaa varten on syytä varata tarpeeksi henkilökuntaa, jotta perheillä on aina joku, jolta kysyä apua tarvittaessa.
- Lajien edustajille kannattaa lähettää pieni infopaketti jo ennen tapahtumaa, jotta myös he ovat kärryllä kaikesta. Jos ei halua pyytää mukaan seuroja tai lajien edustajia pitämään lajipistettä, kannattaa henkilökunta ohjeistaa hyvin, jotta jokainen tietää oman tehtävänsä.
- Tapahtuman aikana tarvittavat välineet kannattaa inventoida hyvissä ajoin ennen tapahtumaa.

#### Tapahtuma

- Tapahtuma kannattaa järjestää omana tapahtumanaan, ei siis yhteydessä tai samaan aikaan jonkin toisen tapahtuman kanssa. Jos toiminnallinen vanhempainilta järjestetään samanaikaisesti tai yhteydessä jonkin toisen tapahtuman kanssa, kannattaa rastien kiertäminen pitää vapaamuotoisena.
- Tapahtuma voi koostua joko ohjatusta rastikierroksesta, tai vapaasta liikkumisesta. Ohjatun rastikierroksen hyvänä puolena on se, että jokainen pääsee kokeilemaan kaikkea, kun vapaasti liikuttaessa helposti jumitutaan itselle mieluisimpaan tekemiseen. Ohjattu rastikierros on todettu hyväksi toimintatavaksi, etenkin kun opettajat kiersivät ryhmänsä kanssa. Vapaasti kierrettävän rastikierroksen yhteyteen kannattaa ottaa jonkinlainen passi, johon saa merkinnän rastin suoritettuaan. Tällöin liikkumisesta tulee monipuolisempaa eikä kukaan jumitu vain yhdelle aktiviteetille.
- Vanhempia on hyvä kannustaa toimimaan lasten kanssa yhdessä koko tapahtuman ajan.
- Tapahtuman napakka lopetus on yhtä tärkeä, kuin aloitus. Osallistujat on hyvä kerätä yhteen ja lopettaa tapahtuma yhteisesti.

#### Tapahtuman jälkeen

- Palauteen keruu on aina hyvä tapa saada uusia ideoita, sekä osallistujien mielipiteitä tapahtumasta.
- Palautelomakkeen tulisi olla lyhyt ja nopeasti täytettävä, mutta siinä olisi hyvä olla myös avoimia kysymyksiä, jotta osallistujat saavat halutessaan kertoa enemmän. Jos koulu järjestää tapahtumaa itsenäisesti, voi palautelomakkeen luoda myös koulun intraan, jossa vanhemmat voivat täyttää sen jälkeen päin.

Tämä vinkkilista sekä liitteenä oleva kuvaus tapahtuman järjestämisen eri portaista on telsty opinnäytetyön tuotoksena.