



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

EIKÖ OO MITÄÄN TEKEMISTÄ VAPAA-AJALLE?

Nuorten hyvinvointia tukevan toimintakokonaisuuden kehittäminen
Juhani Ahon koululle

TEKIJÄT: Terhi Hartikainen
Anniina Hyvölä

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Terhi Hartikainen ja Anniina Hyvölä	
Työn nimi Eikö oo mitään tekemistä vapaa-ajalle? Nuorten hyvinvointia tukevan toimintakokonaisuuden kehittäminen Juhani Ahon koululle	
Päiväys	7.11.2019
Sivumäärä/Liitteet	46/5
Ohjaaja(t) Hannele Tams	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Juhani Ahon koulu	
<p>Opinnäytetyö oli toiminnallinen kehittämistyö. Tarkoituksena oli kehittää Juhani Ahon koululle toimintakokonaisuus, jossa nuoret pääsevät tutustumaan Iisalmen vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin. Idea lähti Juhani Ahon koulun tarpeesta reagoida keväällä 2018 huomiota herättäneeseen nuorten päihdekäyttäytymiseen ja levottomuuteen julkisilla paikoilla. Nuoria haluttiin ohjata löytämään mielekkäitä vapaa-ajan toimintoja hyvinvoinnin tueksi.</p> <p>Tavoitteena oli koota kehittämis ehdotuksia toimintakokonaisuudesta Juhani Ahon koululle. Toimintakokonaisuutta kehitettiin vastaamaan paremmin Juhani Ahon koulun toiveita. Kehittämistehtävinä oli selvittää, mitkä asiat ovat toimivia toimintakokonaisuudessa, mitä asioita toimintakokonaisuudessa tulee kehittää, sekä miten hyvinvointiteema koetaan osana toimintakokonaisuutta.</p> <p>Toimintakokonaisuus koostui viidestä toimintakerrasta, joiden teemana oli hyvinvointi. Toimintakertojen aiheet jaoteltiin hyvinvoinnin osatekijöiden mukaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen, materiaaliseen ja koettuun hyvinvointiin. Toimintakerrat järjestettiin toimintapaikoissa, joissa 7. luokan nuoria tutustutettiin Iisalmen vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin toiminnallisten tuokioiden avulla. Toimintakokonaisuuden järjestämiseen oli käytössä OLVI-säätiön Savonia-ammattikorkeakoululle myöntämä rahoitus.</p> <p>Toimintakokonaisuudesta kerättiin palautetta toimintaan osallistuneille nuorille tehdyn kyselyn ja koulusosionomin haastattelun avulla. Palautteen mukaan toimintakokonaisuus antoi monipuolista tietoa Iisalmen vapaa-ajanviettomahdollisuuksista. Teemaan, sisältöön ja toiminnallisiin työmenetelmiin oltiin tyytyväisiä ja toimintakokonaisuuden jatkamista kannatettiin. Toimintakerroille toivottiin toiminnallisten työmenetelmien lisäämistä sekä Juhani Ahon koulun opettajien ammattitaidon hyödyntämistä.</p> <p>Kehittämistyössä kerätyllä aineistolla saatiin kehitettyä toimintakokonaisuus ja sen kannattavuudesta saatiin näyttöä. Juhani Ahon koulun on mahdollista käyttää toimintakokonaisuudesta saatua aineistoa. Sitä voidaan soveltaa nuorten tarpeiden mukaisesti ja mahdollisesti myös liittää osaksi opetussuunnitelmaa.</p>	
Avainsanat vapaa-aika, hyvinvointi, nuoret, toiminnallinen, ryhmätoiminta	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author(s) Terhi Hartikainen and Anniina Hyvölä			
Title of Thesis Isn't there anything to do at leisure time? Developing an activity model to support youth wellbeing to Juhani Aho Lower Secondary School			
Date	7.11.2019	Pages/Appendices	46/5
Supervisor(s) Hannele Tams			
Client Organisation /Partners Juhani Aho Lower Secondary School			
<p>The thesis was a functional development work. The aim was to develop an activity model for Juhani Aho Lower Secondary School, where youth will get to know the leisure activities of the town of Iisalmi. The idea came from the need of Juhani Aho school to respond to intoxicant use and restlessness of youth in public places in spring 2018. The aim was to guide youth to find pleasant leisure activities to support their wellbeing.</p> <p>The aim was to compile development proposals and make an activity model to the Juhani Aho Lower Secondary School. This would make it more responsive to the needs of youth and Juhani Aho school. The development tasks in the thesis were to find out what is working well in the activity model, what needs to be developed, and how the wellbeing theme is perceived as part of the activity model.</p> <p>The activity model consisted of five sessions with the theme of wellbeing. The subjects of the sessions were divided into physical, mental, social, material and experimental wellbeing according to the components of wellbeing. The sessions were organized at places where youth in the 7th grade were introduced to the leisure activities of Iisalmi by using functional methods. The activity model was funded by funding provided by OLVI Foundation to Savonia University of Applied Sciences.</p> <p>Feedback on the activity model was collected by an enquiry for youth and an interview with the Bachelor of Social Services in school. According to the feedback, the activity model provided diverse information on the leisure activities in Iisalmi. Respondents were content with the theme, contents and functional working methods and supported the idea to continue the activities. They hoped that there would be more functional working methods and utilization of the skills of the teachers at Juhani Aho school.</p> <p>The collected material helped to develop the activity model and provided evidence of its profitability. It is possible for Juhani Aho Lower Secondary School to use the material of activity model. It can be applied to meet the needs of youth and school curriculum.</p>			
Keywords leisure time, wellbeing, youth, functional, group activity			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	VAPAA-AJAN TOIMINNOT TUKEMASSA NUORTEN HYVINVOINTIA.....	7
2.1	Hyvinvoinnin osatekijät	8
2.2	Vapaa-ajan toimintojen vaikutus nuorten hyvinvointiin	9
3	RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN JA TOIMINNALLISUUS TYÖMENETELMÄNÄ	13
3.1	Ryhmässä toimiminen ja siinä toteutuva vuorovaikutus	13
3.2	Toiminnalliset työmenetelmät oppimisen tukena	15
4	TAVOITE, TARKOITUS JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT.....	17
5	SUUNNITELMA TOIMINTAKOKONAISUUDEN KEHITTÄMISEKSI	18
5.1	Kehittämistyön käynnistäminen.....	18
5.2	Toimintakertojen teeman ja toimintapaikkojen valinta	20
5.3	Suunnitelma toimintakertojen sisällöstä	21
6	TOIMINTAKOKONAISUUDEN TOTEUTUS	24
6.1	Fyysinen hyvinvointi.....	24
6.2	Psyykinen hyvinvointi	25
6.3	Materiaalinen hyvinvointi	25
6.4	Sosiaalinen hyvinvointi	26
6.5	Koettu hyvinvointi.....	26
7	TOIMINTAKOKONAISUUDEN BUDJETTI.....	28
8	PALAUTTEET JA KEHITTÄMISIDEAT TOIMINTAKOKONAISUUDEN KEHITTÄMISEKSI.....	30
8.1	Nuorilta saatu palaute	31
8.2	Koulusosionomin palaute.....	33
8.3	Yhteenveto kerätyistä palautteista	34
9	POHDINTA.....	37
9.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	39
9.2	Jatkokehittämisideat	41
9.3	Oma ammatillinen kasvu	42
	LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT	44
	LIITE 1: HUOLTAJIEN SUOSTUMUS OPPILAIDEN OSALLISTUMISESTA.....	47
	LIITE 2: TIEDOTE TOIMINTAKERRASTA.....	48

LIITE 3: KYSELY TOIMINTAKOKONAISUUDEN KEHITTÄMISEKSI JUHANI AHON KOULULLE.....	49
LIITE 4: HAASTATTELU TOIMINTAKOKONAISUUDEN KEHITTÄMISEKSI JUHANI AHON KOULULLE	51
LIITE 5: TOIMINTAKOKONAISUUDEN YHTEENVETO	52

1 JOHDANTO

Nuoret kokevat vapaa-ajan tärkeäksi ja harrastamisen on osoitettu olevan yhteydessä heidän hyvinvointiinsa. Harrastavat nuoret kokevat olevansa elämäänsä tyytyväisempiä ja voivat paremmin. (Halme, Hedman, Ikonen ja Rajala 2018, 24–25; Myllyniemi 2009, 8; Välijärvi 2017, 36.) Iisalmissa nuorten mielenkiinnon kohteita ja heidän mielipiteitään paikkakunnan tarjonnasta selvitettiin Vapaa-aika Ylä-Savossa -kyselyssä syksyllä 2018. Tämän mukaan nuoret halusivat enemmän tapahtumatiedotusta, matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia sekä harrastustiloja. Nuoret toivoivat, että heitä kuunneltaisiin enemmän. (Kajanus 2018.)

Ajatus kehittämistyön aiheesta lähti aikaisemmista projektiopinnoista (Hartikainen, Hyvölä, Komulainen, Moilanen ja Moilanen 2018, 3), joilla vastattiin Juhani Ahon koulun tarpeeseen reagoida keväällä 2018 huomiota herättäneeseen nuorten päihdekäyttäytymiseen ja levottomuuteen julkisilla paikoilla. Juhani Ahon koulu toivoi vastaavanlaisen toiminnan jatkamista tulevaisuudessa.

Kehittämistyössä kehitetään toimeksiantajalle, Juhani Ahon koululle toimintakokonaisuus, jossa nuoret pääsevät tutustumaan Iisalmen vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin. Kehitetyllä toimintakokonaisuudella edistetään nuorten hyvinvointia ja koulussa jaksamista ohjaamalla heitä löytämään mielekästä tekemistä vapaa-ajalleen. Asioita käsitellään positiivisesta näkökulmasta käyttäen toiminnallisia työmenetelmiä. Toimintakokonaisuuteen kuuluu viisi toimintakertaa, joiden teemana on hyvinvointi. Juhani Ahon koulun koulusosionomi on mukana toimintakokonaisuuden suunnittelussa ja toteutuksessa. Kohderyhmänä on koulun 7. luokka, josta osallistuu yhteensä 18 nuorta. Toiminnan järjestämiseen on käytössä Olvi-säätiön Savonia-ammattikorkeakoululle myöntämä rahoitus.

Tarkoituksena on kehittää Juhani Ahon koululle toimintakokonaisuus, jossa nuoret pääsevät tutustumaan Iisalmen vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin. Tavoitteena on koota kehittämis ehdotuksia toimintakokonaisuudesta Juhani Ahon koululle.

2 VAPAA-AJAN TOIMINNOT TUKEMASSA NUORTEN HYVINVOINTIA

Kehittämistyön kohderyhmäläiset ovat murrosikäisiä. Se on nuoruusiän ensimmäinen vaihe, johon kuuluvat 12–14-vuotiaat (Marttunen ja Karlsson 2013, 8). Nuoruusikää kuvataan siirtymävaiheeksi lapsuudesta aikuisuuteen, jonka kehityskulkua ohjaavat monet muutokset nuorena. Fyysinen kasvu, ajattelun kehittyminen ja sosiaaliset tekijät, kuten läheisten odotukset ja yhteiskunnan rakenteet muokkaavat nuorta kohti aikuismaisempaa elämää. Nuoren itseohjautuvuus vahvistuu ja vastuu omista valinnoista antaa suuntaa nuoren elämälle. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen ja Ruoppila 2014, 142.)

Murrosiän vaiheeseen kuuluvat nopea keskushermoston kehitys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu. Nopeat muutokset voivat ihmetyttää nuorta, ja on tavallista, että nuori kokee yksittäisiä tunne-elämän oireita johtuen eri kehitysvaiheista. Fyysiset muutokset saavat usein aikaan mielialojen ja käytöksen ailahtelua sekä muutoksia ihmissuhteissa. Tunteet vaihtelevat vahvasti ja pienetkin tapahtumat voivat sekoittaa mieltä. Koulussa keskittyminen vaikeutuu mielialojen ja itsetunnon vaihteluiden vuoksi, joka näkyy nuorena levottomuutena ja koulussa suoriutumisen heikkenemisenä. Tavallisimmissa tapauksissa toimintakyky säilyy ja koulunkäynnissä ei näy kuin pieniä notkahduksia. (Marttunen ja Karlsson 2013, 7–8.)

Nuoren fyysisen kasvun ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi hän itse ohjaa yhä enemmän omaa kehitystään valikoiden erilaisia kehitysympäristöjä. Tässä elämän vaiheessa itse tehdyillä valinnoilla muokataan pohja elämäkululle, jonka nuori tulee aikuisena elämään. Itseohjautuvuus perustuu yksilön motivaatioon ja tavoitteisiin. Nuoren ajattelutaitojen kehittyessä oman tulevaisuuden suunnittelu alkaa kiinnostamaan. Elämäntavoitteisiin nuoret valikoivat yleensä tulevan koulutuksen, ammatin, tulevaisuuden perheen ja erilaisia ihmissuhteita. Kaikki eivät välttämättä ajattele näin pitkälle, vaan tavoitteisiin kuuluvat itsensä kehittäminen ja harrastuksiin liittyvät asiat. Sosiaaliin suhteisiin ja perheisiin liittyvät tavoitteet ovat yleensä yhteydessä henkiseen hyvinvointiin. (Nurmi ym. 2014, 142–159.)

Nuorten identiteetin muodostumisessa keskeistä on oman minäkuvan pohtiminen. Pyrkinessään toteuttamaan omat tavoitteensa, he saavat monenlaista palautetta taidoistaan, vahvuuksistaan ja heikkouksistaan. Tämän palautteen avulla saadaan aikaan pohja minäkuvalle. Samaan tapaan sosiaalisen aseman tarkentuminen luo pohjaa sille, mitä nuori itsestään ajattelee. Tästä alkaa oman identiteetin kehittyminen. (Nurmi ym. 2014, 147–159.)

Hyvinvoinnin ylläpitäminen on olennaista toimintakyvyn, osallisuuden, yhteisöön kuulumisen sekä mielekkään tekemisen kannalta (Vaarama, Munkkila ja Hannikainen-Ingman 2014, 22–23). Käsitteenä hyvinvointi on laaja ja siksi sitä määritellään usein eri osatekijöiden avulla. Jaottelemmme hyvinvoinnin mielestämme viiteen keskeisimpään osatekijään, joita ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen, materiaallinen ja koettu hyvinvointi.

Hyvinvointi on yhteydessä vapaa-aikaan, ja nuoret kokevat sen tärkeäksi ja merkitykselliseksi. Harrastavat nuoret tuntevat olevansa elämäänsä tyytyväisempiä ja voivat paremmin kuin he, joilla ei ole harrastuksia. (Halme ym. 2018, 24–25; Myllyniemi 2009, 8; Välijärvi 2017, 36.) Nuorten mielestä aika tuntuu omalta, kun se on mahdollisimman vapaata. Tunnetta vähentävät ajankäytön organisointi ja institutionaalisuus. Omaksi ajaksi lasketaan vähiten työ, koulu ja opiskelu. (Myllyniemi 2009, 25–26.)

2.1 Hyvinvoinnin osatekijät

Fyysistä hyvinvointia tuetaan terveellisellä liikunnalla ja ruokavaliolla sekä riittävällä unella. Lapsuudesta opitut ruokailutottumukset vaikuttavat koko elämän ajan. Terveellinen ja monipuolinen ruokavaliyo ylläpitää hyvinvointia ja vähentää sairastumisen riskejä. (THL 2016, 18–19.) Aktiivinen urheilu ja muu arkiliikkuminen pitävät ihmisen terveenä ja tukevat hyvinvointia. Liian vähäinen liikkuminen vaikuttaa heikentävästi esimerkiksi oppimiseen ja työssä jaksamiseen. Riittävällä liikunnalla voidaan vähentää ja torjua mielialaoireita, kuten masennusta, ahdistusta ja stressiä. (Kangasniemi 2017, 11–14.) Univaje vaikuttaa monella tavoin hyvinvointiin ja virkeystasoon. Univajeen jatkuessa pitkään vaikutukset voivat näkyä vastustuskyvyn romahtamisena ja johtaa vakaviin sairastumisiin. Sen tiedetään lisäävän myös riskien ja virheiden teon mahdollisuutta. Riittävä uni on muistamisen ja uuden oppimisen edellytys. Nukkuessa aivot saavat tarpeellista lepoa ja käsittelevät päivän asioita. (Lipponen, Litovaara ja Katainen 2016, 33–35.)

Elämäntähtäminen ja itsensä toteuttaminen ovat osa psyykkistä hyvinvointia. Tunnetaidot vaikuttavat käyttäytymiseen, suhtautumiseen itseen ja toisiin sekä henkiseen hyvinvointiin. Ihmisen oppiessa hallitsemaan omia tunteitaan, hän osaa huomioida myös muut sosiaalisissa tilanteissa. Omia tunteita harjoittamalla saa kokemusta ja varmuutta, kuinka itse voi vaikuttaa ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. (Jääskinen ja Pelliccion 2017, 35.) Viimeisimpien tutkimusten mukaan psyykinen hyvinvointi ja henkilökohtaiset tavoitteet liittyvät toisiinsa. Itselle asettamien tavoitteiden lisäksi myös niitä arvioimalla voidaan vaikuttaa omaan psyykkiseen hyvinvointiin. (Salmela-Aro ja Nurmi 2017, 39.) Tavoitteiden asettaminen on yleistä harrastusten parissa. Harrastus valitaan sen mielekkyyden mukaan, jolloin päästään toteuttamaan itseään ja omaa luovuuttaan. Hyvinvoinnille on tärkeää, että yksilöllä on tekemistä, johon on vahva suhde. Tämä suojaa psyykkistä hyvinvointia vaihtuvien olosuhteiden vaikutuksilta. (Lipponen ym. 2016, 104–105.)

Sosiaaliseen hyvinvointiin sisältyy sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyys ja osallisuus. Hyvät ihmissuhteet ovat olennaisesti merkittäviä hyvinvoinnin kannalta. Yleinen ohje sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseksi on hyvät ja ystävälliset teot, eli hyvän tekeminen saa meidät näkemään enemmän hyvää itsessämme ja toisissa. (Lipponen ym. 2016, 108–110.) Ystävyys- ja kaverisuhteet ovat tärkeä osa elämää ja vapaa-aikaa. Hakeutumalla ryhmiin samankaltaisten ihmisten kanssa pääsee harrastamaan, toimimaan, jakamaan iloja ja suruja, sekä rohkaistuu tutustumaan uusiin paikkoihin ja asioihin. (Aaltonen, Kivijärvi, Peltola ja Tolonen 2011, 29.) Onnistunut ryhmätoiminta vahvistaa yksilön tunnetta osallisuudesta (Nivala ja Ryyänen 2013, 10).

Yhteisöllisyys on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. Yhteisöksi kutsutaan erilaisia sosiaalisten suhteiden muodostelmia, joita ovat esimerkiksi koulu, työpaikka ja harrastuspiiri. Kodinomaista suojaa tuovassa yhteisössä voidaan rentoutua ja tuntea olo turvalliseksi. Yhteisössä voidaan luottaa ihmisten hyvään tahtoon ja auttavaisuuteen, sekä saa mahdollisuuden kuulua johonkin itseään suurempaan. (Pessi ja Seppänen 2011, 288–289.)

Materiaalista hyvinvointia tukevat taloudellinen asema, tarjolla olevat palvelut ja ympäristö. Ihmisten toiminnallinen ympäristö sekä ajankäyttö jaetaan yleensä ansiotyöhön, kotitöihin ja vapaa-aikaan. Näiden tasapainon säilyttäminen on suoraan vaikutuksessa hyvinvointiin. Siihen vaikuttaa olennaisesti palvelujen saatavuus. Saavutettavuuteen vaikuttavat palveluiden lakkauttaminen ja keskittäminen, mikä kasvattaa etäisyyksiä julkisiin palveluihin. Palveluiden keskittäminen suuriin asutuskeskuksiin lisää syrjäseutujen autoitumista. Tällöin syrjäseuduilla asuvat joutuvat käyttämään enemmän voimavaroja hakeutuakseen palveluihin. (Raijas 2011, 251–259.)

Ihmisen vapaus omiin valintoihin ja ajankäytön hallintaan vaikuttaa myös materiaalliseen hyvinvointiin. Taloudellinen asema ja tulojen säännöllisyys luovat turvallisuuden tunnetta ja ovat suoraan vaikutuksessa ihmisten hyvinvointiin. (Raijas 2011, 251–259.) Perheen huonolla taloudellisella asemalla voi olla negatiivisia vaikutuksia lapseen ja nuoreen heikentäen heidän oppimiskykyään ja terveyttään. Se voi aiheuttaa myös muutoksia käyttäytymisessä. Perheen heikko varallisuus voi näkyä lapsissa ja nuorissa ulkopuoliseksi jäämisenä kaveri- ja harrastuspiireistä. (THL 2018.)

2.2 Vapaa-ajan toimintojen vaikutus nuorten hyvinvointiin

Vapaa-aika tarkoittaa työn, opiskelun tai muun vastaavan toiminnon ulkopuolista ja varsinkin rentoutumiseen ja virkistäytymiseen käytettävissä olevaa aikaa (Kielitoimiston sanakirja s. a.). Siitä haetaan myönteisiä tuntemuksia, jotka tuottavat mielihyvää (Kyösti 2014, 30). Vapaa-ajan toimintoilla on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisten koettuun hyvinvointiin (Brajša-Žganec, Merkaš ja Šverko 2011, 87; Hertting ja Kostenius 2012, 13; Ahola 2012).

Brajša-Žganec ym. (2011, 87–89) totesivat tutkimuksessaan, että vapaa-ajan toimintoihin osallistuminen edistää ihmisten koettua hyvinvointia. Toimintoihin osallistumalla ihmiset rakentavat sosiaalisia suhteita, kokevat positiivisia tunteita sekä hankkivat lisätaitoja ja -tietoja. Tämä parantaa ihmisten elämänlaatua. Tutkimuksen mukaan tärkeinä pidetyt vapaa-ajan toiminnot vaihtelevat iän ja sukupuolen mukaan. Perhe ja kodin toiminnot nousivat erityisesti esille, sillä perheen vapaa-ajanviettomahdollisuuksien todettiin edistävän merkittävästi kaikkien ikäryhmien koetun hyvinvoinnin tunnetta sukupuolesta riippumatta. Johtopäätöksensä ihmisten koettua hyvinvointia voidaan parantaa panostamalla heidän mahdollisuuksiinsa osallistua enemmän vapaa-ajan toimintoihin ja etenkin perheen ja kodin toimintoihin.

Aholan (2012) artikkelin mukaan hyvinvointia ja toimintakykyä edistää onnistunut palautuminen. Hän kertoo palautumisesta työssäjaksamisen näkökulmasta. Palautumista edes auttavat riittävä taukojen, vapaa-ajan ja lomien määrä. Hyvinvointivaikutuksia edistävät fyysinen aktiivisuus ja itseä

miellyttävien asioiden tekeminen. Passiiviseen palautumiseen kuuluu kuormituksen pysäyttäminen rentoutumalla ja irrottautumalla, ja toiminnoille ominaisia ovat alhainen virittäytyneisyys ja myönteinen tunnetila. Aktiiviseen palautumiseen kuuluu taitojen hallinta ja tekemisen kontrolli, jotka auttavat täydentämään omia voimavaroja. Taitojen hallintaa edistävät vapaa-ajan toiminnot tarjoavat haasteita, oppimiskokemuksia ja pystyvyyden kokemuksia, kun taas tekemisen kontrolli mahdollistaa omaehtoisen toimimisen ja itselle mieluisten asioiden tekemisen. Olennaisinta on saada itse päättää, mitä tekee vapaa-ajallaan. Nuoren jaksamiseen voi vaikuttaa haasteellisesti myös vanhempien kiireisyys, jolloin vanhempien uupumus vaikuttaa koko perheeseen (Myllyniemi 2016, 31).

Kyöstin (2014, 9, 24–32) tutkielmassa selvitettiin, kuinka vapaa-ajan toimintoihin käytetty aika ja niiden koettu virkistävyys ovat yhteydessä koettuun terveydentilaan ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Vastaajat kokivat pääsääntöisesti emotionaalisen hyvinvointinsa ja koetun terveydentilansa sitä paremmaksi, mitä enemmän aikaa he käyttivät vapaa-ajan toimintoihin ja mitä virkistävämmäksi ne samanaikaisesti koettiin. Ajankäytön lisääminen oli yhteydessä huonompaan hyvinvointiin, jos toimintoja ei koettu virkistäviksi. Kaikki vapaa-ajan toiminnot olivat kuitenkin hyvinvoinnin kannalta edullisia, lukuun ottamatta passiivisia toimintoja. Niihin käytetty aika mahdollisesti heikentää hyvinvointia virkistävyydestä huolimatta. Kyöstin mukaan selityksenä voi olla, että heikommin hyvinvoivat käyttävät aikansa passiivisemmin. Ihminen tarvitsee kuitenkin vapaa-ajalleen myös sopivasti rauhoittavia toimintoja.

Hertting ja Kostenius (2012, 13, 18–26) selvittivät, kuinka organisoituun vapaa-ajan toimintaan osallistumisen tasot liittyvät lasten psykososiaaliseen hyvinvointiin. Artikkelin tulokset perustuvat 12–14-vuotiaiden kyselyvastauksiin Pohjois-Ruotsissa. Eniten organisoituun vapaa-ajan toimintaan osallistuvat lapset olivat tavoitekeskeisiä, kokivat hyvinvointinsa parhaimmaksi, tunsivat saavansa eniten tukea vanhemmiltaan ja heillä oli selkeimmät tavoitteet, mitä haluavat tehdä pakollisen koulun jälkeen. He kokivat kuitenkin muita enemmän paineita koulussa ja koulunkäynnin vaikeaksi. Keskimääräisesti osallistuvat lapset saivat korkeimmat pisteet kokonaisvaltaisessa kysymyksessä, Minulla on hyvä elämä. Hyvinvointinsa he kokivat suhteellisen hyväksi, ja he kokivat vähiten paineen tunnetta ja vaikeuksia koulunkäynnissä. Heillä oli eniten ystäviä ja positiivisin kokemus ystävyysuhteista. Vähiten osallistuvat lapset kokivat hyvinvointinsa huonommaksi, saivat vähiten tukea vanhemmiltaan koulunkäyntiin, ja heillä oli vähiten ystäviä.

Herttingin ja Kosteniuksen (2012, 13, 24–25) johtopäätöksen mukaan organisoituun vapaa-ajan toimintaan osallistuminen on positiivisesti yhteydessä hyvinvointiin, mutta terve tasapaino osallistumisen määrässä on kuitenkin tarpeen. Hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmasta ihanteellisin määrä on keskimääräinen osallistuminen eli 1–4 päivää viikossa. Korkea osallistumisaste organisoituun vapaa-ajan toimintaan ja korkeat tavoitteet niiden saavuttamiseksi voivat olla yhteydessä korkeampaan stressiin ja tunteeseen olla riittävän hyvä. Stressin tunne ei ole kuitenkaan yksiselitteistä, sillä keskimääräisesti osallistuvat kokivat vähiten paineen tunnetta koulussa. Osallistumisen määrä ei siis ole suorassa suhteessa stressin tunteeseen. Keskimääräisesti osallistuvat lapset näyttävät löytäneet ta-

sapainon ilmoitettuaan hyvinvoinnin tasot korkeimmiksi yhdistettynä organisoitujen vapaa-ajan toimintojen määrään. Tuloksista voidaan olettaa, että heillä on enemmän aikaa tavoitteellisuuteen koulun jälkeisellä ajalla.

Erityisesti nuoret kokevat vapaa-ajan merkitykselliseksi ja tärkeäksi (Myllyniemi 2009, 8). Kouluterveyskyselyn 2017 (Halme ym. 2018, 24–25) mukaan harrastamisella on vaikutusta nuorten kokemaan hyvinvointiin, sillä harrastavat nuoret kokevat elämänhallintansa harrastamattomia paremmaksi. He kokevat muita harvemmin ahdistuneisuutta, yksinäisyyttä ja uupumusasteista väsymystä koulussa. Selvitimme mitä nuoret tekevät vapaa-ajallaan tutkimalla nuorille suunnattuja kyselyitä vapaa-ajasta ja harrastamisesta.

Syksyllä 2018 tehdyssä Vapaa-aika Ylä-Savossa -kyselyssä selvitettiin nuorten mielenkiinnonkohteita sekä heidän mielipiteitään paikkakunnan tarjonnasta. Eniten nuoret halusivat matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia ja työpajatoimintaa sekä lisää harrastustiloja. He toivoivat myös enemmän tietoa vaikuttamisen mahdollisuuksista. Nuoret toivoivat, että heitä kuunneltaisiin enemmän ja heille annettaisiin vastuuta sekä mahdollisuuksia järjestää omia tapahtumia. Nuoret halusivat enemmän tapahtumatiedotusta ja yli puolet toivoikin saavansa sitä Facebookin ja koulun välityksellä. (Kajanus 2018.)

Valtakunnallisten tutkimusten mukaan nuorista valtaosalla on jokin harrastus, ja yleisin niistä on liikunta eri muodoissa (Merikivi, Myllyniemi ja Salasuo 2016, 56; Myllyniemi 2016, 52). Vapaa-ajan liikunnan yleisyys on yhteydessä kokemukseen yleisestä elämään tyytyväisyydestä (Välijärvi 2017, 36). Nuorten liikkuminen on lisääntynyt. Noin 90 prosenttia liikkuu jollakin tavalla, joista hieman alle 40 prosenttia liikkuu kuntoillakseen. Lasten ja nuorten yleisimpiä liikuntalajeja olivat suosiojärjestyksessä 1) juoksu ja lenkkeily, 2) pyöräily, 3) ulkoilu ja kävely, sekä 4) kuntosali. Yleisimpiä ryhmäliikuntamuotoja olivat jalkapallo ja sähly. Nuorista 10–14-vuotiaiden yleisimpiä lajeja olivat 1) pyöräily, 2) ulkoilu ja kävely sekä 3) jalkapallo. Vanhemmat olivat valmiita maksamaan 10–14-vuotiaan lapsensa liikuntaharrastuksesta keskimäärin 107 euroa kuukaudessa ja matalammin kouluttautuneet enintään 70 euroa kuukaudessa. (Merikivi ym. 2016, 57, 75–80, 89–93, 105–106.)

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimukseen 2016 vastanneista nuorista 57 prosenttia oli jollain tapaa mukana seurassa, kerhossa, yhdistyksessä tai järjestössä. Tutkimuksen mukaan vapaa-ajan liikunta ja seuratoiminnassa mukana oleminen kuitenkin vähenevät kymmenen ikävuoden jälkeen. Varsinkin seuramuotoinen liikunta lopetetaan yleisimmin 15-vuotiaana. Lopettaneista suurin osa kuitenkin sanoo harrastavansa liikuntaa nyt jollakin muulla tavalla. Liikunnan harrastamisen lopettaminen kokonaan tai siirtyminen joukkuelajeista omatoimisiin liikuntamuotoihin on tyypillistä 14–15 ikävuoden käännekohdassa. Tällöin liikunnasta tulee ryhmätoiminnan sijaan yksilöllisempää ja itsenäisempää. (Merikivi ym. 2016, 66, 84, 94–96.)

Nykyaikana isossa osassa nuorten arkea on media. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2016 mukaan 43 prosenttia lapsista ja nuorista kokee median käytön merkittäväksi osaksi vapaa-aikaansa

ja tekevät sitä melkein aina. Vastaajista 81 prosenttia arvioi oman median käyttömääräänsä sopivaksi, mutta koki samalla ikätovereidensa käyttävän mediaa liikaa. Vastaukset käytön sopivasta määrästä ovatkin keskenään ristiriitaisia. Median käytön keskeisimmät syyt olivat 72 prosentille yhteydenpito ystäviin ja 58 prosentille tiedonsaanti. Poikien suosituin mediaharrastus oli pelaaminen, ja tytöillä vastaavasti kuvaaminen tai bloggaaminen. Median harrastaminen painottuu enemmän yksin kuin yhdessä harrastamiseen. (Merikivi ym. 2016, 33–38, 65.)

Enemmistö nuorista pitää ruoanlaittoa tärkeänä harrastuksena ja 75 prosenttia on kiinnostunut eri maiden ruokakulttuureista. Ruokailussa on nähtävissä myös sosiaalinen näkökulma, sillä noin kolmasosa syö kavereidensa kanssa. Myös harrastuksissa puhutaan ruoasta ja sen merkityksestä hyvinvointiin. Lisäksi viidesosa söi harrastuksen parissa yhdessä muiden kanssa. Harrastusten vaikutus ruokatottumuksiin voi olla suoraa seurausta ohjaajien opastuksesta, mutta myös jäljittelystä, sosiaalisista paineista tai muista välillisistä tavoista. (Myllyniemi 2016, 46.)

Vapaa-ajalla erittäin tärkeäksi nuoret kokivat perheen ja ystävien kanssa vietetyn ajan. Myös yksin vietettyä aikaa arvostettiin. (Myllyniemi 2009, 30.) Nuorista yli puolet tapaa ystäviään päivittäin ja lähes kaikki vähintään viikoittain. Pojat tapaavat kavereitaan useammin kuin tytöt. (Myllyniemi 2016, 75.) Lisäksi noin puolet pitää yhteyttä samaa asiaa harrastaviin harrastusfoorumien ja viestiryhmien kautta (Merikivi ym. 2016, 58).

Heikoksi toimeentulonsa kokevat nuoret harrastavat muita vähemmän, tapaavat kavereitaan epä säännöllisemmin ja tuntevat yleisemmin yksinäisyyttä (Halme ym. 2018, 24–25; Myllyniemi 2016, 31; Välijärvi 2017, 36–37). Nuorisobarometrin 2015 mukaan harrastuksien yhteys sosiaalisen elämän ja taloudellisen tilanteen välillä näkyy siten, että rahanpuutteen takia harrastuksen aloittamatta jättäneet tai lopettaneet nuoret tapaavat ystäviään selvästi muita harvemmin. Lapsen ja nuoren sosiaaliset vaikeudet voivat osittain selittyä taloudellisilla vaikeuksilla, mutta nuoruusiän yksinäisyyteen ja sosiaalisten suhteiden hallintaan vaikuttavat myös muiden muassa perheen sosiaaliset ongelmat ja vakavat ristiriidat sekä vanhempien ero. (Myllyniemi 2016, 21, 50–52, 75–84.)

3 RYHMÄSSÄ TOIMIMINEN JA TOIMINNALLISUUS TYÖMENETELMÄNÄ

Ihmisellä on luontainen tarve kuulua johonkin ja kokea itsensä merkitykselliseksi osaksi yhteisöä ja yhteiskuntaa (Nivala ja Ryyänen 2013, 26–27; Kopakkala 2011, 16–18). Nuoruudessa vietetäänkin yhä enemmän aikaa samankaltaisten seurassa ja varsinkin saman ikäisten kavereiden merkitys korostuu. Oman kaveriryhmän valintaan vaikuttavat monet ryhmän piirteet, kuten harrastukset ja päih-teiden käyttö. Ryhmä yhdessä joko hyväksyy tai hylkää nuoren riippuen hänen ominaisuuksistaan ja käyttäytymisestään. (Nurmi ym. 2014, 148, 167–168.) Nuoruudessa koetaan hyväksytyksi tulemisen paineita, joten kaikki kielteiset ja myönteiset suhteet vaikuttavat oman minäkuvan kehitykseen (Sinkkonen 2010, 59).

Ryhmässä toimimisessa harjoitellaan erilaisia vuorovaikutustaitoja, kuten toisten huomioimista ja kuuntelemista, sekä omien mielipiteiden perustelua ja niistä joustamista (Leskinen, Jaakkola ja Norrena 2016, 14). Ohjaamisessa voidaan käyttää useita työmenetelmiä, joilla osallistetaan ryhmää monipuolisesti. Toiminnallisten työmenetelmien avulla nuoret saavat onnistumisen kokemuksia ja pääsevät kehittämään omia yhteistyötaitojaan. Nuorille toiminnallisuus ja ryhmätyöskentely ovat luontaisia tapoja saada lisää varmuutta sosiaalisiin taitoihin (Leskinen ym. 2016, 14.) Ohjaamisen tavoitteena on saada yksilö käsittelemään kokemuksiaan, löytämään ja käyttämään voimavarojaan, ratkaisemaan ongelmiaan ja suuntamaan oppimistaan (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen ja Mäkelä 2011, 16–24).

3.1 Ryhmässä toimiminen ja siinä toteutuva vuorovaikutus

Ryhmä on rajattu ihmisjoukko, joka on sidoksissa toisiinsa yhteisen tavoitteen ja keskinäisen vuorovaikutuksen kautta. Ryhmään liitettyjä keskeisiä tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi tarkoitus, säännöt, rajat ja roolit. Lisäksi ryhmäläiset tuntevat toisensa jollakin tapaa. (Kopakkala 2011, 36.) Yhden ryhmän muodostaa esimerkiksi kehittämistyön kohderyhmänä oleva 7. luokka.

Ryhmässä vuorovaikutustilanteet ovat yleensä kahden ihmisen välisiä, ja eri jäsenten vuorovaikutustilanteiden lisääntyminen kasvattaa koko ryhmän sisäistä turvallisuuden tunnetta. Ryhmässä tapahtuu sekä perustehtävän, että oheistehtävän mukaista toimintaa. Perustehtävällä tarkoitetaan ryhmän varsinaisen ja virallisen tarkoituksen mukaisten tehtävien parissa toimimista, mitä ovat esimerkiksi koulussa oppiminen ja tehtävien tekeminen. Oheistehtävä puolestaan on sosiaalinen tehtävä, jossa haetaan hyväksyntää ja tunnustusta ryhmän jäsenenä muilta ryhmäläisiltä. (Kopakkala 2011, 18, 37–38.) Tässä ihminen peilaa itseään ja toimintansa vaikutuksia vuorovaikutuksessa muuhun ryhmään. Näin hän muovaa samalla aikaisempia käsityksiään ja kokemuksiaan. Ihminen sisäistää elinpiiriinsä kuuluvien ihmisten asenteita ja mallintaa toisten reagoititapoja. Persoona kehittyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja näin omaksutaan erilaisia rooleja. (Kivelä ja Lempinen 2010, 30; Kopakkala 2011, 16–17, 56.)

Ryhmään kuulumisen ja ryhmätoiminnan myötä kehittyvät vuorovaikutustaidot, toisten huomioonotto- ja yhteistyökyky sekä kärsivällisyys. Harrastusryhmissä lapsi ja nuori voi saada yhdessä tekemisen ja onnistumisen kokemuksia, sekä kokemuksia omasta osaamisestaan ja vahvuuksistaan. Harrastusryhmät tarjoavat myös mahdollisuuden epäonnistumisen tunteiden opetteluun turvallisessa ympäristössä. Ryhmän muilta nuorilta ja aikuisilta saatu tuki on arvokasta. (Kivelä ja Lempinen 2010, 29–37.)

Ryhmänjäsenten välisestä vuorovaikutuksesta ja turvallisuuden tunteesta syntyvän ryhmädynamiikan luonne vaikuttaa ryhmästä saataviin kokemuksiin (Kopakkala 2011, 37–38). Onnistuessaan ryhmätoiminta tukee yksilön tunnetta osallisuudesta (Nivala ja Ryyänen 2013, 10). Esimerkiksi oppilaat, jotka kokevat voimakasta yhteenkuuluvuuden tunnetta kouluun ovat keskimääräistä tyytyväisempiä elämäänsä. Kokemus yhteenkuuluvuudesta vaikuttaa myönteisesti myös luokan työskentelyilmapiiriin. (Väljjarvi 2017, 18–19.) Ryhmän on kuitenkin oltava turvallinen, joustava ja tavoitteisiin toiminnallaan pyrkivä, jotta jäsenet voisivat hyötyä ryhmätoiminnasta. Onnistumiseen vaikuttavat kaikkien ryhmäläisten ja ohjaajan toiminta. (Kivelä ja Lempinen 2010, 30.)

Suuressa ryhmässä toimiminen on vaikeampaa kuin pienessä. Suurryhmässä hankaloituvat yksilöiden esiin ja kuulluksi tuleminen, mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa kaikkien ryhmäläisten kanssa sekä ryhmäläisten erityisten tuen tarpeiden havaitseminen. Nuoren osallistuminen ja itsenäinen roolinotto on vielä vaikeampaa, jos hänellä on vaikeuksia itsensä ilmaisussa. Nuoren mahdollisuutta ryhmässä toimimiselle voivat heikentää vuorovaikutustilanteista ahdistuminen, eristäytyneisyys, väkivaltaisuus, itsetuhoisuus, päihderiippuvuus tai akuutit elämäntilanteen muutokset. Tämän vuoksi yksilö ei välttämättä pysty hyötymään ryhmätoiminnasta. (Kivelä ja Lempinen 2010, 31–33.) Huono asema ryhmässä voi aiheuttaa jopa tuhoisia vaikutuksia yksilöön (Kopakkala 2011, 43). Hiljaiset yksilöt tarvitsevat paljon ohjaajan antamaa kannustusta ilmaistakseen itseään. Hiljaisten kuunteleminen ja positiivisen palautteen antaminen kannustavat heitä puhumaan jatkossakin. (Vänskä ym. 2011, 94–98.)

Ryhmäläisten hyvästä ja turvallisesta olosta huolehtiminen on ryhmän ohjaajan tärkein tehtävä. Turvallisuuden tunnetta tuo yhteisistä toimintatavoista ja säännöistä sopiminen ryhmän kesken. (Vänskä ym. 2011, 94–98.) Ryhmässä on huolehdittava kaikkien tasavertaisesta asemasta ja oikeudesta osallistua, sekä siitä, että sovituista asioista ja säännöistä pidetään kiinni (Kivelä ja Lempinen 2010, 37–38). Tärkeää on keskittyä ryhmän vahvuuksiin ja positiivisiin puoliin. Kaikkia täytyy kuunnella, kannustaa ja tukea tasavertaisesti. Myös pienryhmiin jakautuminen on hyvä keino, jotta kaikki ryhmäläiset tulisivat huomatuksi ja kuulluksi. Puheliaat ja hiljaiset voi jakaa eri ryhmiin puheroolien tasaamiseksi. (Vänskä ym. 2011, 94–98.)

Ohjaajalta vaaditaan vuorovaikutustaitoja, ryhmäprosessin tuntemista sekä tietoa ihmisen kasvu- ja kehityskaaren vaiheista. Ohjaajan ei kuitenkaan tarvitse olla käsiteltävän aiheen asiantuntija, sillä yleensä tieto löytyy ryhmästä itsestään, kunhan ohjaaja saa heidät pohtimaan ja etsimään vastauksia yhdessä. Hänen on kuitenkin huomioitava, että ryhmäläisten taidot vastaavat annettuja tehtäviä. (Vänskä ym. 2011, 25, 87, 97–99.)

3.2 Toiminnalliset työmenetelmät oppimisen tukena

Monipuolisia työmenetelmiä käyttämällä oppilaat saavat mahdollisuuden osoittaa osaamisensa eri tavoin. Ohjaustilanteissa on hyvä ottaa huomioon eri ikäkaudet ja oppimistilanteet soveltaen työtapoja niiden mukaan. Eri työmenetelmien tuomat onnistumisen kokemukset tukevat eri ikäkausia ja niille ominaista luovaa toimintaa. Kokemuksellinen ja toiminnallinen työtapo lisää oppimiseen elämyksellisyyttä vahvistaen motivaatiota. Motivaatiota voidaan myös vahvistaa oppilaan ryhmään kuulumisen tunnetta ja itseohjautuvuutta tukevilla työtavoilla. (Opetushallitus 2016, 30.)

Ilvesoksa (2013, 53–54) havaitsi pro gradu -tutkielmassaan, että lapsen vapaus ja itsenäisyys korostuvat toiminnallisessa ja lapsilähtöisessä oppimisessä. Annettaessa lapsille tilaisuus päästä itse tuottamaan oppimistapahtumaa he kehittyvät ja saavat varmuutta omista taidoistaan. Oppilas pääsee myös kokemaan onnistumisen elämyksiä, kun oma suunnitelma koetaan tärkeäksi. Tämän avulla lapsen itsetunto kehittyy ja oppilas motivoituu tuomaan ideoitaan esille jatkossakin sekä osallistumaan toiminnan suunnitteluun.

Yhteisön jäsenten oppimista ja hyvinvointia edistävät vuorovaikutus, yhteistyö sekä monipuolinen työskentely. Yhteisö, joka mukautuu ja oppii nopeasti, tunnistaa oppimisen sekä tiedon rakentamisen moninaisuuden ja alkaa toimia tilanteen vaatimalla tavalla. Tämä rohkaisee kokeilemaan ja antaa tilaa toiminnallisuudelle, liikkumiselle, luovalle työskentelylle ja elämyksille, jotka ovat tunnusomaisia eri oppijoille ja ikäkausille. Kouluissa oppilaille annetaan mahdollisuuksia projektimaiseen työskentelyyn ja kokonaisuuksien opiskeluun. Yhdessä tekemällä oppilaat edistävät omien taitojensa tunnistamista ja oppivat työskentelemään rakentavasti erilaisten ihmisten kanssa. (Opetushallitus 2016, 27.)

Jetsu (2017, 50–51) selvitti liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielmassaan, mitä mieltä yläkoululaiset olivat toiminnallisesta opetuksesta ja kuinka se vaikutti heidän oppimiseen, motivaatioon, vireystilaan ja keskittymiseen. Tutkielmassa selvisi, että suurin osa oppilaista koki toiminnallisten tehtävien tukevan heidän keskittymistään. Vastaajista 70 prosenttia koki, ettei toiminnallisuus vaikeuttanut ollenkaan, tai vaikeutti melko vähän heidän keskittymistään. Vain 12 prosenttia vastasi, ettei pystynyt keskittymään. Tutkielmassa selvisi myös, että oppilaista 67 prosenttia kertoi oppineensa toiminnallisen opetuksen ansiosta paremmin kuin perinteisessä opetuksessa.

Taidot elämään -hanke (Vilmilä 2016, 37–38) järjesti viisi taiteelliseen toimintaan perustuvaa osakokonaisuutta kymppiluokilla, ammattistarteissa sekä VALMA-luokilla opiskeleville nuorille ja heidän opettajilleen. Taidot elämään -taideviikolla nuoret kokivat tärkeimmäksi sen, että saivat onnistumisen kokemuksia. Toiseksi sijoittui yhdessä tekeminen ja siihen liittyen ryhmähengen vahvistuminen. Yhdessä tekemisen näkökulmasta oli tunnistettavissa kolme kokonaisuutta, jotka olivat yhteisen suunnan löytäminen, sitoutuminen sekä erilaisten roolien hyväksyminen. Toiminnan kautta osa nuorista koki yhteistyön helpommaksi myös henkilöiden kanssa, joista eivät olleet aikaisemmin pitäneet. Nuorten mielestä osallistumista edisti se, että he pystyivät ottamaan toiminnassa erilaisia rooleja.

Taideviikolla nuorten ääni syntyi nuorten ja ohjaajien kohtaamisessa, jossa kummatkin osapuolet vaikuttivat toisiinsa. Äänen antamisen ehdoiksi määrittyivät kuunteleminen, kommunikointi, dialogi sekä assosiaatiot. Taideviikolla merkittävintä oli itse prosessi lopputuloksen sijaan. Tärkeäksi esimerkiksi nostettiin se, miten ryhmissä työskenneltiin ja löydettiin toimintaa eteenpäin vieviä ratkaisuja. Nuoret kuitenkin kokivat töiden loppuun saattamisen tukevan heidän onnistumisen kokemustaan. (Vilmilä 2016, 38–39.)

4 TAVOITE, TARKOITUS JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Kehittämistyön tavoitteena on koota kehittämisehdotuksia toimintakokonaisuudesta Juhani Ahon koululle. Toiminnan toteutukseen osallistuvilta 7. luokkalaisilta sekä koulusosionomilta saadun palautteen avulla kokoamme kehittämisehdotuksia, joilla kehitämme toimintakokonaisuudesta toimivamman ja käytännöllisemmän. Juhani Ahon koulun on mahdollista hyödyntää koottua aineistoa toiminnan jatkototeutuksessa.

Tarkoituksena on kehittää Juhani Ahon koululle toimintakokonaisuus, jossa nuoret pääsevät tutustumaan Iisalmen vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin. Toimintakokonaisuuden kehittäminen perustuu Juhani Ahon koulun tarpeeseen tarjota lisää tukea nuorille koulussa jaksamiseen. Toiminnan avulla nuoret saavat mahdollisuuden löytää mielekästä tekemistä vapaa-ajalleen ja luoda sosiaalisia suhteita koulun ulkopuolella.

Toimintakokonaisuuden kehittäminen pohjautuu aikaisempiin projektiopintoihimme (Hartikainen ym. 2018, 3), joilla vastattiin Juhani Ahon koulun tarpeeseen reagoida huomiota herättäneeseen nuorten päihdekäyttäytymiseen ja levottomuuteen julkisilla paikoilla. Toiminnalla haluttiin tarjota koulun nuorille mielekästä tekemistä esittelemällä Iisalmen vapaa-ajan aktiviteetteja toiminnallisten tuokioiden avulla. Toimintaan osallistuneen 7. luokan nuoret kokivat toiminnan mieleiseksi ja mukavaksi vaihteluksi koulupäiviin. Projekti toteutettiin yhteistyössä Savonia-ammattikorkeakoulun ja Juhani Ahon koulun kanssa.

Kehittämistehtävät ovat:

- mitkä asiat ovat toimivia toimintakokonaisuudessa,
- mitä asioita toimintakokonaisuudessa tulisi kehittää, sekä
- miten hyvinvointi teema koetaan osana toimintakokonaisuutta.

5 SUUNNITELMA TOIMINTAKOKONAISUUDEN KEHITTÄMISEKSI

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kehittämistyö. Kehittämistyössä on laadittava suunnitelma, varmistettava rahoitus sekä arvioitava mahdollisia riski- ja ongelmatekijöitä. Idea kehittämistyöstä ja sen tarpeesta voi tulla aikaisemmin toteutetusta kehittämishankkeesta. Kehittämistyön onnistumisen ja aikataulussa pysymisen vuoksi on laadittava suunnitelma ja aikataulu, jotta asiat etenevät oikeassa järjestyksessä ja osallistujat tietävät mitä ollaan tekemässä. Suunnitelmaa muokataan tarvittaessa myöhemmin kehittämistyön edetessä. Siinä on tultava ilmi kehittämistyön tausta, tarve, tavoitteet ja sekä toteutustavat, työnjako ja lopputuotos. Aikataulussa on otettava huomioon työtehtäviin kuluva aika ja mahdolliset muuttuvat tekijät. Raportoinnissa on kerrottava kehittämistyön toteutuksen vaiheet ja tulokset sekä toteutunut budjetti. Siinä on myös tuotava esille mahdolliset kehittämis- ja jatkosuunnitelmaehdotukset. (Heikkilä, Jokinen ja Nurmela 2008, 60–62, 68–77, 90, 122–126.)

Hyödynsimme kehittämistyön suunnittelussa Heikkilän, Jokisen ja Nurmelan teoksessa esitettyjä kehittämishankkeen vaiheita. Vaiheisiin kuuluvat ideointi- ja esisuunnitteluvaihe, suunnitteluvaihe, käynnistysvaihe, toteutusvaihe, päättämisen vaihe ja tulosten esittäminen, arviointivaihe sekä käyttöönotto- ja seurantavaihe. (Heikkilä ym. 2008, 58.) Puhumme työssä hankkeen sijaan kehittämistyöstä.

5.1 Kehittämistyön käynnistäminen

Idea toimintakokonaisuuden kehittämisestä lähti Juhani Ahon koululle aikaisemmin tehdyistä projektiopinnoista. Siinä mukana olleet opettajat ja koulusosionomi kokivat toiminnan hyödylliseksi ja sillä koettiin olevan positiivisia vaikutuksia nuoriin sekä luokan ryhmähenkeen. Lisäksi havainnoimme, että mukana olleet nuoret kokivat toiminnan mieleiseksi ja mukavaksi vaihteluksi koulupäiviin. Toiminnalle toivottiin jatkoa, joten koimme toiminnan kehittämisen tarpeelliseksi. (Hartikainen ym. 2018, 3.)

Olimme yhteydessä Juhani Ahon koulun koulusosionomiin, jonka kanssa ideoimme ja laadimme alustavan suunnitelman toiminnan toteuttamisesta. Halusimme jatkaa hyväksi havaittua positiivista ja toiminnallista lähestymistapaa tuoden toimintakokonaisuuteen syvyyttä. Valitsimme vapaa-ajan toimintoihin tutustumisen rinnalle hyvinvointi teeman tarkoituksenamme saada nuoret kiinnittämään huomiota hyvinvointiinsa. Saimme yhteistyölle vahvistuksen Juhani Ahon koulun rehtorilta, jonka jälkeen anoimme tutkimusluvan Iisalmen sivistys- ja hyvinvointitoimialan johtajalta. Koulusosionomi valittiin Juhani Ahon koulun yhteyshenkilöksi.

Rahoituksen saaminen oli oleellista toimintakokonaisuuden kehittämisen kannalta. Rahoitusta tarvittiin osallistumismaksuihin ja muihin toiminnan järjestämisestä aiheutuviin kustannuksiin. Toiminta haluttiin järjestää nuorille ilmaiseksi. Selvitimme mahdollista rahoitusta yhdessä Savonian opinnäytetyöopintojakson vastuopettajan kanssa. Saimme käyttöömmme osan OLVI-säätiön Savonia-ammattikorkeakoululle antamasta rahoituksesta, mikä on kohdistettu koulusosionomityön kehittämiseen.

Laadimme ja allekirjoitimme ohjaus- ja hankkeistamissopimuksen eli toimeksiantosopimuksen Juhani Ahon koulun koulusosionomin ja opinnäytetyön ohjaavan opettajan kanssa. Sopimuksessa opiskelija sitoutuu työn tekemiseen, toimeksiantaja työn mahdollistamiseen ja sen tukemiseen sekä opettaja opiskelijan ohjaamiseen ja tukemiseen. Sopimuksessa määritellään työn tavoite, toimintatapa ja eri osapuolten vastuut, sekä aikataulut ja mahdollisten kustannusten jakautuminen. (Heikkilä ym. 2008, 97.)

Sovimme koulusosionomin osallistuvan aktiivisesti toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Koulusosionomin toimenkuvaan kuuluu oppilaiden tukeminen ja ohjaaminen yksilöinä sekä ryhmissä. Kouluympäristössä koulusosionomi mielletään matalan kynnyksen tukiaikaiseksi, jolta oppilaat voivat hakea tukea arjen hallintaan ja koulussa jaksamiseen. (Pesonen ja Laine 2016, 75–80.) Koulusosionomi oli vastuussa toimintakertojen ajankohtien suunnittelusta nuorten lukujärjestysten mukaan.

Selkeä ja avoin viestintä on olennaista toiminnan sujuvuuden kannalta, jotta kaikki tietävät toiminnan tavoitteet ja vaiheet (Heikkilä ym. 2008, 117–118). Toimintakokonaisuutemme viestintään kuului yhteydenpito toimeksiantajaan, yhteistyökumppaneihin sekä nuoriin ja heidän huoltajiinsa. Tiiviillä yhteydenpidolla toimeksiantajaan varmistimme, että toimintakokonaisuus tavoittelee yhdessä sovittua päämäärää. Hoidimme viestinnän yhteistyökumppaneiden ja koulusosionomin välillä, ja koulusosionomi oli yhteydessä Juhani Ahon koulun muuhun henkilökuntaan sekä nuoriin ja heidän huoltajiinsa.

Kohderyhmäksi valikoitui yksi Juhani Ahon koulun 7. luokka. Ohjaamisresurssien ja ajan rajallisuuden vuoksi toimintakokonaisuus päätettiin toteuttaa vain yhdelle luokalle. Toimintakokonaisuudesta hyötyvät mielestämme eniten yläkoulun aloittaneet, jolloin kouluympäristö on vieras. Toiminta ajoitettiin 7. luokan alkukeväälle, jotta nuoret ovat ehtineet sopeutua uuteen kouluun. Lukukauden alussa nuoret ehtivät löytää vapaa-ajalleen koulunkäyntiä tasapainottavaa tekemistä ennen kesäloman alkamista. Vapaa-ajan toimintoja on parhaiten saatavilla lukukausien aikana.

Kävimme Juhani Ahon koululla kertomassa toimintaan osallistuville nuorille opinnäytetyönä tehtävästä kehittämistyöstä ja toimintakerroista. Tutustuimme samalla luokkaan ja selvitimme heidän mielenkiinnonkohteitaan vapaa-ajalla. Nuoret saivat tehtäväksi kirjoittaa pienryhmissä paperille, mistä hyvinvointi koostuu, mitä he tekevät vapaa-ajallaan, sekä mihin vapaa-ajan toimintoihin he haluaisivat tutustua. Nuorten toivotat vapaa-ajan toiminnot olivat monipuolisia, mutta niitä oli hankala toteuttaa kouluajalla ajan puutteen ja välimatkojen vuoksi. Toiminnan suunnittelussa piti myös huomioida, että se on toteutettavissa jatkossa usealle eri luokalle, minkä vuoksi yhden luokan toimintaan käytettävät kustannukset eivät voi olla liian suuria. Huomioimme toimintapaikkoja suunniteltaessa nuorten toiveista eniten suosiota saaneen vapaa-ajan toiminnon. Tutustumiskäynnin päätteeksi annoimme nuorille lomakkeet, joilla pyysimme huoltajilta suostumuksen nuoren osallistumisesta kehittämistyöhön. Ennen toiminnan alkamista nuorten tuli palauttaa koulusosionomille huoltajien suostumuslomakkeet (liite 1).

5.2 Toimintakertojen teeman ja toimintapaikkojen valinta

Jaottelimme toimintakertojen aiheet hyvinvoinnin viiden osatekijän mukaan fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen, materiaaliseen ja koettuun hyvinvointiin. Toimintapaikat mietittiin sen mukaan, mikä vapaa-ajan toiminta tukee mitäkin hyvinvoinnin osatekijää parhaiten. Suunnittelimme toimintakertojen sisällön ja etenemisen hyödyntäen kehittämistyöhön keräämäämme teoretietoa sekä aikaisempaa projektia. Kehittämistyössä aikaisemmin tutkitun ja todennetun tiedon hyödyntäminen on olennaista. Se vaatii tarkoitukseen sopivan tiedon keruuta ja kriittistä arviointia, sekä sen jäsentämistä ja soveltamista omaan käyttötarkoitukseen. (Heikkilä ym. 2008, 104.)

Valitsimme fyysisen hyvinvoinnin toimintapaikaksi Keila- ja Liikuntakeskus Liikkeen, koska se tarjoaa monipuolisia liikuntapalveluja ja sen henkilökunnalla on tietämystä terveellisten elämäntapojen vaikutuksista. Psyykkisen hyvinvoinnin toimintapaikkana oli Iisalmen Kulttuurikeskus, koska halusimme esitellä heille kaupungin järjestämiä matalan kynnyksen palveluita. Paikka sopi teemaan hyvin, sillä sen tarjoamat toiminnot tukevat itseilmaisua ja luovuutta. Materiaalisen hyvinvoinnin toimintapaikkana oli Iisalmen Nuorisopalveluiden Luukku, koska he tarjoavat nuorille tukea, turvallisen vapaa-ajanviettoympäristön sekä laajasti erilaisia nuorille suunnattuja palveluita. Sosiaalisen hyvinvoinnin toimintapaikaksi valittiin Vapaaotteluseura NHB Iisalmi, koska he tarjoavat yhteisöllisyyttä ja osallisuutta tukevaa seuratoimintaa. Koetun hyvinvoinnin toimintakerralla toimintapaikkana oli nuorten toimiva Kisakellari, jonka tilat mahdollistivat aikaisemmillä kerroilla käytyjen hyvinvoinnin osatekijöiden läpi käymisen.

Tutustuimme toimintapaikkojen hinnastoihin, joiden perusteella arvioimme, paljonko voimme kohdistaa rahaa toimintakertoihin. Esittelimme nuorille pääsääntöisesti matalan kynnyksen vapaa-ajanviettomahdollisuuksia, jotta perheen taloudellinen tilanne ei olisi este nuoren osallistumiselle tai uuden harrastuksen aloittamiselle. Toimintapaikkojen valinnassa oli huomioitava niiden etäisyys Juhani Ahon koululta, jotta välttyttiin matkakustannuksilta. Huomioimme, että toimintakokonaisuuden toteuttamiseen kuuluva budjetti vaikuttaa merkittävästi siihen voidaanko vastaavanlaista toimintaa järjestää jatkossa. Tämän vuoksi yhtä luokkaa kohden tarkoitettu rahamäärä ei voinut olla liian suuri. Neuvottelimme yhteistyökumppaneiden kanssa heille sopivista korvauksista.

Sovimme toimintakertojen sisällöistä ja työnjaosta yhteistyökumppaneiden kanssa. Toimintapaikkojen edustajat olivat vastuussa oman toimintansa esittelystä. Toimimme ohjaajan roolissa ja huolehdimme, että toimintakerrat etenivät suunnitelman mukaisesti. Työskentelyrauhan säilyttämisestä olimme vastuussa yhdessä koulusosionomin kanssa. Koulusosionomilla oli päävastuu nuorista koulun edustajana, ja nuoret olivat vakuutettuja Juhani Ahon koulun puolesta. Suunnittelimme toimintakerrat kahden oppitunnin pituisiksi. Aikaisemmassa projektissa koimme toiminnalle parhaaksi, että toimintakerrat järjestettäisiin viikoittain ja kahden oppitunnin pituisina. Lisäksi toiminnan sisällön oli oltava mielenkiintoista ja nuoria osallistavaa.

Halusimme hankkia toiminnallemme myös sponsoreita saadaksemme materiaalia, joilla voimme palvita nuoria toimintaan ja kyselyyn osallistumisesta. Otimme yhteyttä Iisalmen Nuorisopalveluihin,

josta meitä kehoitettiin ottamaan suora yhteys Kuopion kaupungin Nuorisopalveluihin ja Nuorten tieto ja neuvontatyön osaamiskeskukseen Oulun kaupunkiin. Näiden toimijoiden kautta saimme nuorille suunnattua materiaalia, kuten kyniä, kuulokkeita, avainnauhvoja, pipoja ja purukumeja. Tuotteita sponsoroivat nuorille suunnatut verkkosivut: nuorteneämä.fi, nuorteneat.fi ja po1nt.fi.

5.3 Suunnitelma toimintakertojen sisällöstä

Teimme toimintakertojen sisällöstä ja etenemisestä tarkan suunnitelman, sekä laadimme toimintakertoille yhteiset tavoitteet. Tämä helpotti ryhmän ohjausta ja tuki kehittämistyön tavoitteisiin pääsemistä. Toimintakertojen yleiset tavoitteet olivat

- saada nuorten tietoon, mitä vapaa-ajanviettomahdollisuuksia Iisalmessa on tarjolla,
- tukea nuorten koulussa jaksamista ohjaamalla heitä löytämään mielekästä tekemistä vapaa-ajalleen, ja
- saada nuoret hahmottamaan, mistä hyvinvointi koostuu ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat.

Ensimmäisellä toimintakerralla menemme fyysisen hyvinvoinnin teeman mukaisesti tutustumaan Keila- ja Liikuntakeskus Liikkeeseen. Aluksi paikan edustaja kertoo yleisesti nuorille liikunnan, ravitsemuksen ja unen merkityksestä hyvinvointiin. Tämän jälkeen on Liikkeen tilojen ja harrastusmahdollisuuksien esittelyä, ja lopuksi nuoret pääsevät osallistumaan Liikkeen ohjaajien järjestämään toiminnalliseen tuokioon. Aikataulussa huomioimme mahdolliseen vaatteiden vaihtoon kuluvaan ajan.

Toisen toimintakerran teemana on psyykinen hyvinvointi ja menemme tutustumaan Iisalmen Kulttuurikeskukseen. Aluksi kerromme nuorille mitä on psyykinen hyvinvointi ja mistä se koostuu, tunteiden ilmenemismuodoista sekä kuinka nuoret voivat toiminnallaan vaikuttaa omaan jaksamiinsa. Pyrimme herättämään keskustelua nuorten kanssa. Valitsimme toimintakerralle tehtäviksi harjoituksiksi Aakkoset järjestykseen, Tunnepilvet- ja Hyvä minä! -tehtävät, sillä ne aktivoivat nuoria toimimaan ja vuorovaikuttamaan yhdessä sekä pohtimaan omaa minäkuvaansa.

Aakkoset järjestykseen -tehtävässä nuoret menevät riviin aakkosjärjestyksessä etunimensä mukaisesti. Tarkoituksena on saada nuoret tekemään yhteistyötä, keskustelemaan toistensa kanssa ja muistelemaan toistensa nimiä. Tunnepilvet-tehtävän (Suomen mielenterveysseura 2018) tarkoituksena on käsitellä tunnetiloja ja niiden merkitystä hyvinvointiin. Askartelemamme kartonkipilvet nimettään kahdeksan eri tunnetilan mukaan, joita ovat suru, viha, ilo, ahdistus, pelko, jännitys, syyllisyys ja häpeä. Hyödynnämme tunnetilojen valinnassa ja niiden läpikäymisessä Jääskisen ja Pelliccionin (2017, 61) teosta lasten ja nuorten tunnetaitojen tukemisesta. Tehtävänannon aikana valmistemme tilan tehtävää varten laittamalla kartonkipilvet eripuolille lavaa. Nuoret käyvät laittamassa nimettömästi 2-3 tyhjää muistilappua tunnetilojen kohdalle, joita ovat tunteneet kuluvaan päivän aikana.

Lopuksi käymme yhteisesti läpi eniten esiin tulleita tunnetiloja ja avaamme niiden merkitystä elämässä. Loppuyhteenvedossa kerromme, miten tunteet vaikuttavat ja havainnollistamme kertomaamme Tunne tyttö –kuvan (Jääskinen ja Pelliccioni 2017, 10) avulla. Kuvassa havainnollistetaan,

miten tunteet näkyvät, tuntuvat ja kuuluvat. Oman osuutemme lopuksi pidämme Hyvä minä! -tehtävän (Suomen Mielenterveysseura 2016). Tehtävän alussa kuvaamme lyhyesti psyykkisen hyvinvoinnin merkitystä ja harjoituksen hyötyjä. Tarkoituksena on auttaa nuoria pohtimaan ja tuntemaan paremmin itsensä ja omat vahvuutensa. Tehtävänä on kirjoittaa oma etunimi paperille, ja miettiä joikaista kirjainta kohden itseä ja omia vahvuuksia kuvaava myönteinen adjektiivi. Harjoitusten päätyttyä paikan edustaja esittelee nuorille Kulttuurikeskuksen tiloja ja harrastusmahdollisuuksia. Lopuksi kuvaamataidonopettaja pitää nuorille ohjatun tuokion kuvaamataidonluokassa.

Kolmannella toimintakerralla teemana on sosiaalinen hyvinvointi. Menemme Vapaaotteluseura NHB Iisalmen tiloihin Iisalmen pommisuojaan, jossa tutustumme kamppailulajeihin. Aluksi paikan edustaja kertoo seuran toiminnasta ja lajin yhteisöllisestä ja osallistavasta toimintakulttuurista. Tämän jälkeen hän ohjaa nuorille potkunyrkkeilyn tutustumistunnin. Aikataulussa huomioidaan vaatteiden vaihtamiseen kuluva aika.

Neljännellä kerralla teemana on materiaallinen hyvinvointi ja lähdemme tutustumaan Iisalmen Nuorisopalveluiden tiloihin Luukkuun. Paikan edustaja kertoo Nuorisopalveluiden toiminnasta ja palveluista. He esittelevät toimintaansa Powerpoint-esityksen avulla ja pitävät tämän jälkeen siinä esiintyvistä sanoista Nuorisopalveluiden sanat alias -pelin. Pelissä nuoret jaetaan pienryhmiin ja eniten sanoja tienneen ryhmän jäsenet voittavat palkintopussit.

Viidennellä toimintakerralla teemana on koettu hyvinvointi ja menemme tutustumaan Iisalmen Kisakellarin tiloihin. Aluksi kokoonnumme nuorten kanssa kabinettiin, jossa toteutamme heidän kanssaan yhteisesti ideoimamme Hyvinvointi- ja Pahoinvointipuu -tehtävän. Tässä kokoamme nuorten ajatuksia heidän kokemastaan hyvinvoinnista, sekä sen osatekijöistä. Pyrimme saamaan nuoret hahmottamaan, mistä yksilön kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu. Hyvinvointipuuhun kootaan hyvinvointia tukevia tekijöitä ja Pahoinvointipuuhun sitä heikentäviä tekijöitä. Nuoret leikkaavat kartongista 2–3 hyvää ja pahaa omenaa, joihin he kirjoittavat nimettömästi hyvinvointiaan tukevia ja heikentäviä tekijöitä. Tarkoituksena on koota nuorten ajatuksia heidän kokemastaan hyvinvoinnista. Nuorten vastausten jälkeen kokoamme puista lyhyen yhteenvedon.

Nimetäksemme toimintakokonaisuuden, pyydämme nuorilta ehdotuksia paperilapuille. Vastaaminen on vapaaehtoista ja palkitsemme jokaisen vastanneen nuoren sponsoreilta saaduilla materiaaleilla. Tehtävien jälkeen jaamme nuoret kahteen ryhmään. Ensimmäinen ryhmä menee pelaamaan laser-sotaa ja toinen curlingia, minkä jälkeen he vaihtavat paikkoja. Ajattelimme pelin luonteen vuoksi, että nuoret rohkaistuisivat paremmin osallistumaan, mikäli tytöt ja pojat pelaavat eri aikaan. Pelien päätyttyä kokoonnumme ja Kisakellarin edustaja kertoo heidän tarjoamistaan palveluista. Lopuksi kerromme nuorille toimintakokonaisuuteen liittyvästä palautekyselystä ja sen järjestämisajankohdasta.

Heikkilän ym. (2008, 99, 112–116, 127–131) mukaan kehittämistyön toteutumista on seurattava, arvioitava ja valvottava jatkuvasti, jotta päästään tavoiteltuun lopputulokseen. Testaamalla toimin-

taa käytännössä, pyritään samalla löytämään ratkaisuja ongelmiin ja kehittämistarpeisiin. Tarkoituksena on saada selville, kuinka hyvin se on toiminut, ovatko tulokset luotettavia ja onko asetettuihin tavoitteisiin päästy. Kehittämistyön ollessa opinnäytetyö arvioidaan myös opinnäytetyövaatimusten täyttymistä. Seuraamme toiminnan sujuvuutta ja muutamme tarvittaessa toimintatapoja toimivammiksi. Useat toimintakerrat mahdollistavat toimintakokonaisuuden kehittämisen toteutuksen aikana. Kehitämme toimintakokonaisuutta keräämällä palautetta toimintaan osallistuneilta nuorilta kyselyn avulla ja haastattelemalla koulusosionomia.

6 TOIMINTAKOKONAISUUDEN TOTEUTUS

Toimintakertojen alkaessa kokoonnuimme aina Juhani Ahon koulun pihan portilla nuorten ja koulusosionomin kanssa. Toimintaa oli mukana seuraamassa myös sosionomiopiskelija, joka oli Juhani Ahon koululla työharjoittelujaksolla. Ensimmäisellä kokoontumisella tarkistimme, että kaikilla nuorilla oli allekirjoituksella vahvistettu huoltajan suostumuslomake toimintaan osallistumisesta. Kokoontumispaikalta lähtiessä koulusosionomi tarkisti läsnäolijat ja siirryimme yhdessä toimintapaikalle. Toimintakertojen päätteeksi kerroimme nuorille seuraavasta toimintakerrasta. Annoimme myös kirjalliset tiedotteet toimintakertoista, jotka lähetettiin myös Wilma-järjestelmän kautta huoltajien nähtäväksi (liite 2).

6.1 Fyysinen hyvinvointi

Ensimmäisen toimintakerran teemana oli fyysinen hyvinvointi ja toteutus pidettiin Keila- ja liikuntakeskus Liikkeellä. Toimintakerta kesti puolitoista tuntia. Toimintakerralla luokasta oli mukana 16 nuorta. Keila- ja liikuntakeskus Liikkeellä kokoonnuimme isoon voimistelusaliiin, jossa aluksi kersimme nuorille kehittämistyömme aiheen kertoen samalla toimintakertojen teemoista. Tämän jälkeen Liikkeen liikunnanohjaaja piti lyhyen keskustelutuokion, johon osallistuimme nuorten kanssa. Ohjaaja kertoi erilaisista liikuntamuodoista ja niiden positiivisista vaikutuksista. Ohjaaja kertoi nuorille myös ravitsemuksesta sekä tarvittavan unen määrästä ja sen merkityksestä jaksamiseen. Seuraavaksi toinen liikunnanohjaaja ohjasi nuorille rentoutusharjoituksen, jonka aikana hän kertoi liikunnan, ravitsemuksen ja unen merkityksestä vielä syvällisemmin. Tuokio oli rauhallinen ja hallittu kokonaisuus. Rentoutumisharjoituksen aikana nuoret jaksoivat keskittyä paremmin kuuntelemaan.

Toimintakerran aikana nuorissa ilmeni levottomuutta. Ensimmäisessä tuokiossa nuoret osallistuivat vaisusti keskusteluun. Rentoutumisharjoitus sujui rauhallisesti ja nuoret seurasivat annettuja ohjeita. Tuokioiden pituuden vuoksi osa nuorista ei jaksanut keskittyä loppuun asti. Huomasimme nuorten olevan vielä osittain vieraita toisilleen, joten pohdimme nimilappujen käyttöä jatkossa. Ne helpottaisivat myös ohjaajien työtä. Nimillä puhuttelemisen yksilöllistäisi nuoria, jolloin myös ohjaajat ja nuoret tutustuisivat toisiinsa helpommin. Ensimmäisen toimintakerran päätteeksi annettavassa tiedotteessa ei ollut mainintaa seuraavan kerran teemasta. Päätimme lisätä sen mukaan jatkossa, jotta toimintakerrat tuntuisivat nuorille yhtenäisemmiltä ja se valmistelisi heitä aina seuraavaan aiheeseen.

Pohdimme toimintakerran jälkeen, olivatko Liikkeen ohjaajat tietoisia toistensa tuokion sisällöstä, sillä molemmat sisälsivät teoriaa liikunnasta, ravinnosta ja unesta. Olimme myös pyytäneet heitä esittelemään Liikkeen tarjoamia palveluita ja tiloja, ja kävimme sovitut asiat läpi vielä ennen toiminnan alkamista. Toisen tuokion yhä kestäessä havaitsimme kuitenkin, ettei esittelykierrokselle jää enää aikaa ja sitä ei pidetty ollenkaan.

6.2 Psykkinen hyvinvointi

Toisen toimintakerran teemana oli psykkinen hyvinvointi. Toiminta oli kestoltaan puolitoista tuntia ja siihen osallistui yhteensä 18 nuorta. Aloitimme toiminnan Eino Säisä -salin näyttämöllä. Ohjassimme aluksi nuorille teemaan liittyviä tehtäviä, ja pohjustimme toimintaa kertomalla psykkinisestä hyvinvoinnista. Tehtävien tarkoituksena oli saada nuoret pohtimaan psykkinistä hyvinvointia ja saada heidät tekemään yhteistyötä sekä keskustelemaan toistensa kanssa. Osuutemme jälkeen kulttuurikeskuksen edustaja kertoi lyhyesti paikan historiasta, toiminnasta sekä nuorille tarjolla olleista kulttuuriseteleistä. Tämän jälkeen edustaja esitteli Kulttuurikeskuksen tiloja kertoen samalla sen tarjoamista palveluista. Kierros päättyi kuvaamataidonpalveluihin tutustumiseen, jolloin kuvaamataidon opettaja ohjasi nuorille tuokion luokassa. Tehtävänä oli mielikuvituksellinen piirtämistehtävä, jossa piirrettiin nuorten satunnaisesti valitsevien sanojen mukaisesti jokin hahmo. Kaikki nuoret osallistuivat ja tunnelma tuokion aikana oli rento ja vapautunut. Myös ohjaajat osallistuivat tuokioon.

Toimintakerran alussa nuoret olivat hyvin levottomia ja riviin asettuminen vaati nuorilta aikaa, koska he joutuivat seisomaan luokkalaisten vieressä, joita eivät tunteneet kovin hyvin. Jouduimme toistamaan ohjeistuksia toiminnan alkaessa. Nuoret lähtivät hyvin mukaan toiseen tehtävään, mutta osuutemme loppuvaiheessa nuorilla alkoi olla vaikeuksia keskittyä. Tilojen esittelykierroksella haastetta toivat pienet tilat ja suuri ryhmä, jolloin kaikki eivät mahtuneet yhtä aikaa huoneisiin. Tämän vuoksi harva kuuli edustajan puhetta. Pohdimme olisiko palveluista kertomisen voinut jaksottaa niin, että tiloista olisi kerrottu ennen pieniin esiteltäviin tiloihin siirtymistä.

Toimintakerralla huomasimme, että siirtymiseen on varattava enemmän aikaa. Nuorten kokoamiseen ja järjestäytymiseen kului luultua enemmän aikaa, mikä aiheutti muutoksia alkuperäisiin suunnitelmiin toimintakerran sisällöstä. Emme ehtineet käydä kaikkia suunnittelemissämme keskustelunaiheita ja Hyvä minä! -tehtävää läpi, joten tehtävä jäi nuorille kotitehtäväksi. Aikaa paikkojen esittelyyn ei myöskään jäänyt tarpeeksi. Tiedostimme toiminnallisen Tunnepilvet-tehtävän vievän enemmän aikaa teoreettisen asioiden läpi käymisen sijaan, mutta ajattelimme kuitenkin nuorten ymmärtävän käsitellyn asian paremmin osallistavan toiminnan kautta. Toiminnan sujuvoittamiseksi olisi myös hyvä sopia tarkemmin mistä kukin ohjaaja on vastuussa.

6.3 Materiaalinen hyvinvointi

Kolmannen toimintakerran teemana oli materiaalinen hyvinvointi ja toimintakerta oli kestoltaan 45 minuuttia. Toimintaan osallistui 15 nuorta. Menimme tutustumaan Iisalmen Nuorisopalveluihin Luukuun, jossa edustaja kertoi heidän toiminnastaan ja tarjoamistaan palveluista. Luukun tiloissa aluksi nuorille tarjottiin kahvia ja mehua. Nuorisopalveluiden koordinaattori esitteli diaesityksen avulla heidän tarjoamiaan palveluita nuorille. Esittelyn jälkeen nuoret jaettiin sekaryhmiin ja alkoi Nuorisopalveluiden sanat alias. Tarkoituksena oli selittää vuorotellen lapuissa olevia sanoja, joita muut oman ryhmän jäsenet koettivat arvata. Voittajaryhmän jäsenet saivat Viikonloppu herkkupussit. Jokaisessa ryhmässä oli mukana yksi ohjaaja seuraamassa pelin kulkua. Meidän lisäksi ohjaajana toimi toinen Nuorisopalveluiden edustajista.

Toimintakerralla nuoret toimivat rauhallisesti ja kuuntelivat annettuja ohjeita. He keskittyivät kuuntelemaan Nuorisopalveluiden esitystä ja antoivat työskentelyrauhan. Palkintoina olevat herkkupussit selvästi motivoivat nuoria. Nuorisopalveluiden sanat alias oli nuorille mieleinen ja he heittäytyivät pelaamaan tosissaan. Jakaantuminen sekaryhmiin oli hyvä, jotta saatiin hajotettua luokassa ole-
massa olevia vahvoja porukoita. Ryhmän hallittavuuteen ja rauhalliseen ilmapiiriin vaikutti selvästi ryhmän pienempi osallistujamäärä.

6.4 Sosiaalinen hyvinvointi

Neljännellä toimintakerralla teemana oli sosiaalinen hyvinvointi. Tuokio kesti puolitoista tuntia, ja nuoria oli paikalla 14. Tutustuimme Vapaaotteluseura NHB Iisalmen toimintaan ja kamppailulajeihin. Lajien valmentaja kertoi kamppailulajien kilpailutoiminnasta, harrastuksen aloittamisesta ja alkavista kurseista, seuran yhteisöllisyydestä ja yhteistyökumppaneista sekä harrastuskavereiden tukemisesta ja auttamisesta. Hän kertoi lajin kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevista vaikutuksista. Paikalla oli myös seitsemän alan urheilijaa, joiden urasta kerrottiin lyhyesti. Esitys tuntui kiinnostavan nuoria, sillä he kuuntelivat keskittyneesti. Toiminnallisessa osuudessa harjoiteltiin potkunyrkkeilyn perusteita. Toimintaan osallistuivat yhtä vaille kaikki nuoret sekä kaksi ohjaajaa. Seuran urheilijat osallistuivat näyttäen nuorille esimerkkiä ja neuvoivat liikesarjojen tekemisessä. Toimintakerran päätteeksi kokoonnuimme nuorten ja urheilijoiden kanssa yhteiskuvaan, joka tuli seuran käyttöön.

Toimintakerta meni sujuvasti ja pysyimme suunnitellussa aikataulussa. Valmentajan pitämä esittely oli sisällöltään toimiva ja monipuolinen. Hän toi hyvin esille hyvinvoinnin sosiaaliset ja fyysiset osatekijät. Valmentajasta huomasin, että hänellä oli kokemusta nuorten kanssa työskentelystä. Aihe kiinnosti nuoria, sillä he keskittyivät kuuntelemaan ja seuraamaan ohjeita. Tuokiot olivat sopivan mittaisia. Harjoitteet olivat tasoltaan nuorille sopivia ja kaikki saivat tehdä oman lähtötasonsa mukaisesti. Harjoitteiden monipuolisuus toi sopivasti haastetta ja valmentajan sekä muiden urheilijoiden esimerkki kannusti nuoria haastamaan itseään.

6.5 Koettu hyvinvointi

Viidennen toimintakerran teemana oli koettu hyvinvointi ja toimintaan osallistui 15 nuorta. Iisalmen Kisakellarilla kokoonnuimme aluksi nuorten kanssa kabinettiin, jossa toteutimme Hyvinvointi- ja Pahoivointipuun, sekä toimintakokonaisuuden nimiehdotusten keräämisen. Tämän jälkeen Kisakellarin edustaja ohjasi nuoret kuuntelemaan Megazonen pelisäännöt. Suunnitelmista poiketen nuoret halusivatkin pelata koko luokan kesken kaksi peliä. Tämä oli mielestämme hyvä, sillä nuoria oli paikalla vain 15 ja nuoret saivat paremmat pelit aikaiseksi. Nuorten jakautuminen joukkueisiin oli sujuvaa ja vaivatonta. Kolme nuorista halusi osallistua vain yhteen peliin, ja toisen pelin aikana heillä oli mahdollisuus kokeilla curlingin pelaamista. Lopuksi Kisakellarin edustaja kertoi lyhyesti paikan palveluista. Toimintakerran päätteeksi kerroimme nuorille toimintakertoja koskevasta kyselystä ja sen toteutumisen ajankohdasta.

Nuoret toimivat toimintakerran ajan rauhallisesti ja oma-aloitteisesti. Kokoontuminen Juhani Ahon koulun pihalla tapahtui sujuvasti ja nuoret vaikuttivat malttamattomilta päästä pelaamaan. Pääsääntöisesti kaikki osallistuivat päivän toimintoihin. Nuoret käyttäytyivät asiallisesti ja ohjeiden mukaisesti. Pysyimme suunnitellussa aikataulussa. Saimme kerättyä hyvin aineistoa Hyvinvointi- ja Pahoinvointipuilla sekä nimiehdotuksilla. Aineistossa näkyi, että nuoret olivat tiedostaneet toimintamme perusajatuksen. Nimiehdotuksia tuli yhteensä 13, joissa esiintyivät useimmiten sanat hyvinvointi, terveys ja tutustu. Mielestämme tämän luokan kohdalle sopivat parhaiten nimet Tutustu ja ystävysty sekä Hyvinvointi keikka.

7 TOIMINTAKOKONAISUUDEN BUDJETTI

Kehittämistyön suunnitelman osaksi laaditaan budjetti, jossa arvioidaan kokonaiskustannukset ja käytössä olevan rahoituksen määrä. Tärkeimmät kustannuserät jaotellaan kustannustyyppin mukaan. Kehittämistöiden budjetin laadinta voi olla haasteellista, sillä vastaavanlaisesta toiminnasta ei välttämättä ole kokemusta. Tämän vuoksi laskelmat perustuvat arvioihin. Kokonaiskustannusten arvioinnissa on huomioitava mahdolliset riski- ja epävarmuustekijät, joista voi seurata yllättäviä kuluja. Budjetin laadinta on välttämätön hakiessa toiminnalle ulkopuolista rahoitusta. (Heikkilä ym. 2008, 83.)

Toimintakokonaisuuden järjestämiseen oli käytettävissä OLVI-säätiön Savonialle myöntämä rahoitus, mitä oli käytettävissä 3879,82 euroa. Olimme arvioineet kokonaiskustannukseksi 1500,00 euroa. Arvioidut menot koostuivat toimintakertojen yhteistyökumppaneiden palkkioista, toiminnasta aiheutuvista materiaalikuluista sekä toimeksiantajan yhteyshenkilön palkkiosta. Jätimme kohdentamatonta rahaa 430,00 euroa toiminnan järjestämisen turvaamiseksi. Budjetin hyväksyi opinnäytetyöopintojakson vastuopettaja ja työmme ohjaava opettaja.

TAULUKKO 1. Suunniteltu budjetti

Toimeksiantajan yhteyshenkilön palkkio

Koulusosionomi	600,00 €
----------------	----------

Toimintakertojen yhteistyökumppaneiden palkkiot

Keila- ja liikuntakeskus Liike	60,00 €
Iisalmen Kulttuurikeskus	80,00 €
NHB Iisalmi ry	80,00 €
Iisalmen kaupunki, Iisalmen nuorisopalvelut	100,00 €
Iisalmen Kisakellari Oy	120,00 €
MENOT YHTEENSÄ	440,00 €

Toiminnasta aiheutuvat materiaalikulut

Kartongit	15,00 €
Sinitarra	5,00 €
Tussit	5,00 €
Liima	5,00 €
Menot yhteensä	30,00 €

Muut mahdolliset lisäkustannukset	430,00 €
-----------------------------------	----------

Kaikki menot yhteensä	1 500,00 €
------------------------------	-------------------

Toimintakokonaisuuden järjestämiseen käytettiin yhteensä 1118,91 euroa. Toimeksiantajan yhteyshenkilön palkkio oli 600,00 euroa. Yhteistyökumppaneiden palkkioiden yhteenlaskettu summa oli 440,00 euroa. Maksut koostuivat ohjauspalkkioista ja toiminnan järjestämisestä aiheutuneista muista kuluista. Tarvittaviin muihin materiaalikuluihin käytettiin yhteensä 78,91 euroa. Maksut suoritettiin Savonian laskutuksella. Rahankäytöstä laadittiin raportti Olvi-säätiölle.

TAULUKKO 2. Toteutunut budjetti

Tapahtuma	Tulot	Menot
Olvi-säätiön apuraha koulusosionomitoiminnan kehittämiseksi	3 879,82 €	
Materliaakulut		
Suomalainen kirjakauppa 18/01/2019		68,13 €
Suomalainen kirjakauppa 21/01/2019 (tuotteen palautus)	6,25 €	
Suomalainen kirjakauppa 21/01/2019		4,45 €
Halpa-Halli 13/02/2019		12,58 €
Yhteistyökumppaneiden palkkiot		
Keila- ja liikuntakeskus Liike Oy		60,00 €
Iisalmen Kulttuurikeskus, Iisalmen kaupunki		80,00 €
Iisalmen Nuorisopalvelut, Iisalmen kaupunki		100,00 €
NHB Iisalmi		80,00 €
Iisalmen Kisakellari Oy		120,00 €
Juhani Ahon koulu		600,00 €
SALDO	3 886,07 €	1 125,16 €
Toimintakokonaisuuden järjestämiseen käytetty summa		1 118,91 €

8 PALAUTTEET JA KEHITTÄMISIDEAT TOIMINTAKOKONAISUUDEN KEHITTÄMISEKSI

Toimintakokonaisuuden kehittämiseksi teetimme toimintakokonaisuuteen osallistuneille nuorille kyselyn sekä haastattelimme koulusosionomia. Palautteet kerättiin viikon kuluessa toimintakertojen päättymisen jälkeen, jotta asiat olisivat vielä tuoreessa muistissa. Molemmat toteutettiin Juhani Ahon koululla saman päivän aikana.

Nuorten kyselyt toteutettiin sähköisenä Webropol-kyselynä nimettömästi. Sillä selvitettiin toimintaan osallistuneiden nuorten kokemuksia toimintakokonaisuudesta. Valitsimme Webropol-kyselyn, sillä Internetissä tehtävä kysely tuntui ikäryhmälle sopivalta ja helpolta menetelmältä. Se oli lyhyt, nopea vastata ja sen laadinnassa oli huomioitu nuorten kehitystaso.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2014, 195–204) mukaan lomakkeen huolellisella suunnittelulla aineisto saadaan nopeasti käsiteltyä ja analysoitua tietokoneen avulla. Tärkeintä on sen selkeys ja ymmärrettävyys. Kyselyn kokeileminen testiryhmällä on kannattavaa, jotta kysymyksiä voidaan muotoilla varsinaista tutkimusta varten. Emme antaneet kyselyä varsinaiseen testikäyttöön, sillä vastaaminen olisi edellyttänyt toimintakokonaisuuden sisällön tuntemista. Vastaaminen olisi mahdotonta, jos ei ole ollut mukana toiminnassa. Varmensimme kyselyn ymmärrettävyyden antamalla sen luettavaksi useammalle henkilölle ja pyytämällä heiltä muutosehdotuksia.

Kysely koostui 14 kysymyksestä, mistä kolme viimeistä oli avoimia ja muut monivalintakysymyksiä (liite 3). Kyselyyn vastasi yhteensä 15 nuorta toimintakokonaisuuteen osallistuneista 18 nuoresta. Teetimme kyselyn nuorten oppitunnin alussa Juhani Ahon koululla, missä oli paikalla myös koulusosionomi. Kerroimme tunnin alussa kyselyn tarkoituksesta, aineiston käsittelystä ja sen asianmukaisesta hävittämisestä antaen ohjeistuksen sen täyttämisestä. Kysely oli lähetetty avoimena hyperlinkkinä koulusosionomille, joka jakoi sen nuorille Wilma-järjestelmään. Linkki ajastettiin aukeamaan oppitunnin alkaessa ja sulkeutumaan sen jälkeen. Kyselyyn vastaaminen tapahtui anonyymisti, eikä vastaajan henkilöllisyyttä ollut mahdollista selvittää linkin aukaisijan mukaan.

Nuoret täyttivät kyselyn omilla puhelimilla tai tietokoneilla, minkä lisäksi heillä oli tarvittaessa mahdollisuus käyttää Juhani Ahon koulun tabletteja. Kyselyssä eteneminen edellytti kaikkiin kysymyksiin vastaamista. Lopuksi nuoret näyttivät näytöltään lähettäneensä kyselyn vastaukset, jonka jälkeen palkitsimme heidät palkintopusseilla. Palkinnoilla halusimme kiittää nuoria toimintaan osallistumisesta. Ne sisälsivät sponsoreilta saatuja ja ostamiamme tuotteita. Nuoret jotka eivät olleet koulussa kyselyn toteutusajankohtana, vastasivat kyselyyn myöhemmin koulusosionomin valvonnassa saaden samanlaiset palkinnot.

Haastattelimme koulusosionomia arvioidaksemme toimintakokonaisuutta toimeksiantajan näkökulmasta. Haastattelu on käytetyimpiä tiedonkeruutapoja. Se sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin sen joustavuuden vuoksi. Haastattelu on keskustelunomaista vuorovaikutusta, jolla on ennalta

suunniteltu päämäärä ja tavoitteena tiedon kerääminen. Haastattelun raportoinnissa tutkijan on välitettävä mahdollisimman tarkasti kuva haastateltavan ajatuksista, käsityksistä, kokemuksista ja tunteista. (Hirsjärvi ja Hurme 2014, 34–42.)

Laadimme 14 kysymystä sisältävän haastattelurungon (liite 4). Varmensimme kysymysten kattavuuden ja ymmärrettävyyden antamalla ne etukäteen luettavaksi useammalle henkilölle. Näin varmistimme, että saamme haastattelusta toimintakokonaisuutemme kehittämisen kannalta olennaisen tiedon. Nauhoitimme haastattelun videonauhurilla myöhempää aineiston analysointia varten. Tallentaminen videonauhurilla mahdollisti sen, että pystyimme molemmat keskittymään haastattelutilanteeseen.

Haastattelu tapahtui koulusosionomin työskentelytilassa, missä hän ottaa vastaan myös koulun nuoria. Koulusosionomi ei halunnut saada haastattelukysymyksiä ennakoon luettavaksi. Kerroimme koulusosionomille aineistonkeruutavasta, sekä sen käytöstä ja asianmukaisesta hävittämisestä. Haastattelu eteni haastattelurungon mukaisesti, minkä lisäksi kysyimme muutamia tarkentavia kysymyksiä. Tallensimme haastattelun ääninauhurilla neljässä osassa sen varalta, että osa äänitteistä vaurioituisi. Se helpotti myös aineiston analysointia. Haastattelu kesti kokonaisuudessaan puolitoista tuntia. Haastattelutilanne oli rento ja keskusteleva, mitä edesauttoi, että olimme sopineet tapavamme koulusosionomin kanssa ennen haastattelun aloittamista kahvin merkeissä.

8.1 Nuorilta saatu palaute

Analysoimme kyselyn vastaukset Webropol-järjestelmästä saadun raportin avulla. Selvitimme enemmistön mielipiteen laskemalla vastauksien määrän. Kirjoitimme jokaisesta kysymyksestä ylös keskeisimmät tulokset, minkä jälkeen jaoimme aineiston analysoinnin keskenään pitäen tiiviisti yhteyttä toisiimme. Tämän jälkeen kävimme yhdessä läpi, mitä johtopäätöksiä olimme tehneet verraten käsityksiämme toisiinsa, sekä etsimme aineistosta mahdollisia ristiriitaisuuksia ja aineiston luotettavuuden vaikuttavia tekijöitä. Näiden pohjalta laadimme yhdessä koko aineistosta yhteenvedon, missä kerrotaan toimintakokonaisuuden kehittämisen, tulosten luotettavuuden ja enemmistön mielipiteen esiintuomisen kannalta olennaisimmat asiat. Halusimme tuoda nuorten mielipiteet esille mahdollisimman tarkasti, jotta toimintakokonaisuudesta tulisi nuorten näköinen.

Vastaajista selvästi suurimman osan mielestä toimintakokonaisuus oli hyvä. Vastaajista yhdeksän mielestä se oli melko hyvä ja neljän mielestä erittäin hyvä. Kahden vastaajan mielestä toimintakokonaisuus oli puolestaan melko huono. Toimintakerroista selvästi parhaimmaksi vastaajien mielestä koettiin käynti Iisalmen Kisakellarilla. Toiseksi parhaimmaksi koettiin käynti Vapaaotteluseura NHB Iisalmella ja kolmanneksi käynti Keila- ja Liikuntakeskus Liikkeellä. Seuraavaksi tulivat Iisalmen Nuorisopalvelut ja sitten Iisalmen Kulttuurikeskus.

Toimintakertojen määrä oli vastaajista suurimman osan eli yhdeksän mielestä riittävä ja kolmen mielestä melko riittävä. Loput kolme kokivat, että toimintakertojen määrä ei ollut kovin riittävä. Suurimman osan, eli kymmenen vastaajan mielestä yhden toimintakerran tulisi olla kestoltaan puolitoista

tuntia. Kolmen mielestä keston tulisi olla 45 minuuttia ja kahden mielestä enemmän kuin puolitoista tuntia.

Selvitimme nuorten mielipidettä toimintakertojen teemana olleesta hyvinvoinnista kolmella kysymyksellä. Sen, että toimintakerroilla puhuttiin hyvinvoinnista, koki vastaajista 13 melko hyväksi ja yksi erittäin hyväksi. Vain yksi vastaajista koki teeman olleen melko huono. Hyvinvoinnin osa-alueista selvästi tärkeimmiksi koettiin psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Molempia piti tärkeimpänä viisi vastaajaa. Näiden jälkeen tärkeimmäksi koettiin fyysinen hyvinvointi kolmella vastaajalla, jonka jälkeen tulivat yhtä suurella kannatuksella materiaallinen ja koettu hyvinvointi. Vastaajista kuusi toivoi, että toimintakerroilla olisi puhuttu enemmän fyysisestä hyvinvoinnista. Neljä toivoi enemmän puhetta koetusta hyvinvoinnista, sekä kolme olisi toivonut puhuttavan enemmän sosiaalisesta ja materiaalisesta hyvinvoinnista.

Kyselyssä selvitimme, mikä oli nuorten mielestä paras tapa saada tietoa toimintapaikoista. Enemmistö koki parhaaksi ohjatut toiminnalliset tuokiot, jonka valitsi yhdeksän nuorta. Asioista kertominen ja yleinen keskustelu valittiin kuusi kertaa, ja toimintapaikan esittely tiloja kiertämällä valittiin ainoastaan kaksi kertaa. Kysyimme nuorilta heidän aikeistaan hyödyntää toimipaikkojen palveluita vapaa-ajalla. Suurimman suosion sai Iisalmen Kisakellari yhdellätoista äänellä, jonka jälkeen toiseksi tuli Keila- ja Liikuntakeskus Liike kahdeksalla äänellä. Vain yksi vastasi, ettei aio hyödyntää mitään näistä palveluista.

Nuorista kymmenen koki saaneensa melko paljon uutta tietoa Iisalmen vapaa-ajanviettopalveluista. Kaksi nuorta tunsivat saaneensa erittäin paljon tietoa ja kaksi melko vähän. Vain yksi vastanneista koki saaneensa erittäin vähän tietoa. Vastaavanlaisen toiminnan järjestäminen jatkossa sai nuorilta paljon kannatusta. Nuorista neljäntoista mielestä toimintaa pitäisi järjestää jatkossakin, ja vain yhden mielestä ei.

Kysyimme nuorilta avoimella kysymyksellä, mikä heidän mielestään oli parasta toimintakerroilla. Vastaukseksi oli kirjoitettu eniten Megazone, 5 vastausta, ja tekeminen, 6 vastausta. Kaksi nuorista vastasi kavereiden kanssa olemisen ja yksi ettei tarvinnut olla koulussa. Avoimella kysymyksellä tahdoimme selvittää myös, mitä nuoret muuttaisivat toimintakerroissa. Neljän vastaajan mielestä tekemistä pitäisi olla enemmän, seitsemän ei muuttaisi mitään ja kolme ei osannut sanoa. Yksi vastasi "ei sitä nukkumis juttua" viitaten luultavasti ensimmäisen toimintakerran rentoutumisharjoitukseen.

Viimeisessä kysymyksessä nuoria pyydettiin kirjoittamaan palautetta meidän ohjauksestamme. Vastauksiksi nuoret kirjoittivat: "hyvin ohjasitte", "hyvin tehty kannattaa järjestää jatkossakin", "todella mukavaa oli, sain tekemistä vapaa-ajalle, en keksi mitään negatiivista", "kivaa oli ja hyvin selitetty asiat" ja "se oli ihan hauska". Kolme nuorta vastasi "oli kivaa", kaksi vastasi "ihan hyvä". Kolme nuorta kirjoitti "oli kivaa" ja neljä "ihan hyvä". Lisäksi kolme kirjoitti "ei ole", "ei mitään" ja "en tiää".

8.2 Koulusosionomin palaute

Jaoimme koulusosionomin haastattelun äänitteiden litteroinnin ja analysoinnin. Litteroimme aineiston kuuntelemalla haastattelun tietokoneella hidastuksella ja kirjoittamalla sanasta sanaan, mitä haastattelussa puhuttiin. Jätimme kirjoittamatta haastattelun epäolennaiset äänet kuten naurahdukset, yskimisen ja äänitallenteen tauottamisesta johtuvat äänet. Erottelimme puheenvuorot toisistaan kirjoittamalla puheenvuoron perään puhujan nimen. Tämän jälkeen luimme aineiston monta kertaa läpi ja pelkistimme sitä poistamalla selkeästi toimintakokonaisuuden kehittämisen kannalta epäolennaiset osiot. Pelkistämisen jälkeen yhdistelimme aineiston osioita, sillä haastattelun aikana asioita kerrattiin ääneen ja koulusosionomi täydensi aikaisempia vastauksiaan. Tämän jälkeen kirjoitimme omin sanoin toimintakokonaisuuden kannalta olennaisimmat asiat. Lopuksi luimme toistemme analyysit, yhtenäistimme kirjoitusasua ja kokosimme mielestämme keskeisimmät kehittämisideat taulukoon 3.

TAULUKKO 3. Koulusosionomin palaute ja kehittämisideat toimintakokonaisuudesta

Hyvää ja toimivaa	Kehitettävää
Toimintakertoja oli riittävästi tälle luokalle. 5-7 toimintakertaa luokkaa kohden.	Vähintään viisi toimintakertaa. Kahdella lisäkerralla olisi saatu enemmän.
Toimintakerran kesto vähintään 1,5 tuntia. Aikataulutus oli pääsääntöisesti onnistunutta.	Siirtymisiin on varattava tarpeeksi aikaa.
Toimintakerrat tulisi järjestää kerran viikossa tai kerran kahdessa viikossa.	
Paras ajankohta toiminnalle olisi syysloman ja joululoman välissä tai heti vuodenvaihteen jälkeen.	
Hyvinvointi teema ja valitut osa-alueet toimivat hyvin. Tärkein hyvinvoinnin osa-alue koulusosionomin mielestä oli psyykinen ja toiseksi tärkein fyysinen hyvinvointi. Myös sosiaalinen ja koettu hyvinvointi olivat tärkeitä. Tärkein osa-alue määräytyy luokkakohtaisesti sen mukaan, minkälainen luokka on kyseessä, sekä minkälaisia tarpeita ja haasteita luokan nuorilla on. Jokaisen hyvinvoinnin osa-alueen täytyy ehdottomasti olla mukana.	Psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista olisi voinut puhua enemmän. Psyykkisen hyvinvoinnin osuus jäi vajaaksi. Hyvinvoinnin osa-alueista valittaisiin jatkossa jokin pääpaino kyseessä olevan luokan tarpeiden mukaisesti. Toimintakertojen järjestystä voisi muuttaa niin, että ensimmäiset toimintakerrat olisivat toiminnallisia ja psyykkistä hyvinvointia käsiteltäisiin vasta viimeisimmillä toimintakerroilla.
Toimintakokonaisuus oli monipuolinen. Hyvinvoinnin osa-alueiden ympärille oli rakennettu selkeä runko ja tavoitteet. Toimintakerrat yhdistivät nuoria ja he näkivät toisiaan eri ympäristössä. Nuorten keskinäinen epäsopu vaikutti vähentyneen toiminnan loppuvaiheessa.	
Toimintapaikat oli valittu hyvin. Koulusosionomi näki helpoksi vähän samankaltaisen kokonaisuuden jatkamisen. Hyvä että oli valittu matalankynnyksen palveluja ja osaan on mahdollista hakea myös avustusta.	Juhani Ahon koulun jo olemassa olevia yhteistyökumppaneita voisi hyödyntää enemmän. Uusista toimintakokonaisuudessa mukana olleista yhteistyökumppaneista osa voisi lähteä jatkossakin yhteistyöhön kohtuullisella kustannuksella.
Toimintapaikat esittelivät toimintojaan ja palveluitaan riittävästi. Toimintakokonaisuus antoi monipuolisesti tietoa Iisalmen vapaa-ajanviettomahdollisuuksista.	Olisi voitu käydä tutustumassa laajemmin Kulttuurikeskuksen tarjoamiin palveluihin järjestämällä siellä kaksikin toimintakertaa.

<p>Toiminnalliset toimintakerrat ja paikkojen esittely toiminnallisten tuokioiden avulla koettiin hyväksi ja mielenkiintoiseksi.</p> <p>Toiminta oli tehty nuorten näköiseksi ja erilaiseksi. Asiat annettiin nuorille itselle mietittäväksi. Toiminnallinen tekeminen näytti motivoivan nuoria.</p>	
<p>Toimintapaikkoja oli esittelemässä erittäin ammattitaitoinen henkilökunta.</p>	<p>Opettajien ammattitaitoa voisi hyödyntää jatkossa. Toimintaan pystyisi liittämään liikunnan, terveystiedon ja yhteiskuntaopin oppitunteja. Näin toiminnasta saisi taloudellisempaa. Toiminnan sisältöä voisi miettiä yhdessä oppiaineiden opettajien kanssa ja he olisivat mukana toimintakerroilla.</p>
<p>Käytetyt harjoitukset olivat hyviä ja helppoja toteuttaa vastaisuudessakin.</p> <p>Esimerkiksi Hyvä minä- ja Tunnepilvet- tehtävät, toimintakertojen yhteenveto viimeisellä toimintakerralla sekä rentoutusharjoitus. Tieto, että harrastuksen ei tarvitse aina olla liikunnallista, vaan se voi olla myös lepäämistä ja rentoutumista.</p>	
<p>Toiminnan kohderyhmäksi sopisivat parhaiten 7. ja 8. luokan oppilaat. Toiminnan järjestämisestä voi hyötyä välillisesti myös nuoren vanhemmat, sisarukset ja muu perhe. Toimintoihin voi mennä myös perheen kanssa.</p>	<p>Toimintakokonaisuuden järjestäminen voisi olla mahdollista kahdelle luokalle lukukaudessaan. Moniammatillisessa tiimissä voitaisiin pohtia mille luokille toimintaa järjestettäisiin.</p>
<p>Viestintä toimi hyvin, huoltajat olivat hyvin perillä toiminnasta ja teemasta. Toiminta loi huoltajille hyvän kuvan Juhani Ahon koulusta ja mahdollisesti herätti heissä omaa aktiivisuutta etsiä nuorelleen tekemistä.</p>	
<p>Oli hyvä että ohjaajina toimivat ulkopuoliset henkilöt. Nuoret lähtivät toimintaan mukaan toissaan ja käyttäytyivät vieraanvaraisesti.</p> <p>Toiminnan järjestämistä helpottaisi, mikäli siinä olisi mukana Savonian opiskelijoita suunnittelemassa toimintakokonaisuuden sisältöä tämän valmiin paketin pohjalta.</p>	<p>Koulusosionomin mukana olo koettiin hyväksi sillä hänet mielletään neutraaliksi aikuiseksi koulussa, mutta hän on samalla nuorille tuttu ja turvallinen aikuinen koulun ulkopuolella järjestettävässä toiminnassa.</p> <p>Ohjaajina voisivat toimia koulusosionomi, luokanvalvojat ja koulukuraattori.</p> <p>Juhani Ahon koululle ei koituisi niin suuria kuluja jos mukana olisi Savonian opiskelijoita ja opiskelijat saisivat projektiopintoja. Opiskelijoilta saa uusia näkemyksiä, joita hyödyntää työssä.</p>
<p>Toiminnan järjestäminen jatkossa voisi olla mahdollista, kunhan aikaa on riittävästi, toiminnan järjestämisen kannattavuudesta saadaan tuloksia sekä sen tarpeellisuudelle perusteita. Myös muilta koulun aikuisilta toivottaisiin sitoutumista toiminnan järjestämiseen.</p>	

8.3 Yhteenveto kerätyistä palautteista

Nuurilta saadun palautteen mukaan toimintakokonaisuus koettiin hyväksi. Koulusosionomin mukaan toimintakokonaisuus oli monipuolinen ja hyvinvoinnin osa-alueiden ympärille oli rakennettu selkeä runko ja tavoitteet. Hänen mielestään toimintakerrat yhdistivät nuoria ja luokan ilmapiiri parani toiminnan edetessä.

Nuorten palautteen mukaan toimintakertojen määrä oli riittävä ja kestoksi sopi parhaiten puolitoista tuntia. Koulusosionomi oli samaa mieltä, mutta koki samalla, että toimintakertoja olisi voinut olla

pari kertaa enemmän. Hänen mielestään toimintaa on hyvä järjestää joko kerran viikossa tai kerran kahdessa viikossa. Paras ajankohta toiminnalle koulusosionomin mielestä on syysloman ja joululoman välissä, tai heti vuodenvaihteen jälkeen.

Toimintakerroista parhaimmaksi nuoret kokivat paremmuusjärjestyksessä Iisalmen Kisakellarin, Vapaaotteluseura NHB Iisalmen ja Keila- ja Liikuntakeskus Liikkeen. Kisakellarin palveluita aikoi hyödyntää vapaa-ajallaan 11 nuorta ja Keila- ja Liikuntakeskus Liikkeen palveluita kahdeksan. Ristiriitaisuutta vastauksiin tuo se, että toiseksi parhaimmaksi koetun Vapaaotteluseura NHB Iisalmen palveluita aikoi hyödyntää vain yksi nuorista. Koulusosionomin mielestä toimintapaikat oli valittu hyvin huomioiden myös matalankynnyksen palvelut.

Hyvinvointi teema koettiin hyväksi sekä nuorten että koulusosionomin mielestä. Osa-alueista tärkeimmiksi nuoret kokivat psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, ja koulusosionomi psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin. Ristiriitaista nuorten palautteessa oli se, että vaikka fyysistä hyvinvointia ei koettu kovin tärkeäksi, suurin osa toivoi puhuttavan siitä enemmän. Koulusosionomin mukaan tärkein hyvinvoinnin osa-alue määräytyy kyseessä olevan luokan tarpeiden mukaisesti.

Ohjatut toiminnalliset tuokioiden olivat sekä nuorten että koulusosionomin mielestä paras ja mielenkiintoisin tapa saada tietoa Iisalmen vapaa-ajanviettomahdollisuuksista. Nuoret kokivat hyväksi myös asioista kertomisen ja yleisen keskustelun. Koulusosionomi koki toiminnan olevan nuorten näköistä ja erilaista, sekä motivoivan nuoria. Toiminnalliset tuokioiden tulivat esille myös avointen kysymysten vastauksissa, missä nuorten mielestä parasta toimintakerroilla oli tekeminen ja Megazone.

Suurin osa nuorista koki saaneensa uutta tietoa Iisalmen vapaa-ajanviettomahdollisuuksista ja vain kolme koki saaneensa tietoa melko tai erittäin vähän. Myös koulusosionomin sanoin toimintakokonaisuus antoi tietoa monipuolisesti. Hän oli tyytyväinen toimintapaikkojen palveluiden esittelyyn sekä pitämiimme harjoituksiin, joita on helppo toteuttaa vastaisuudessakin. Vastaavanlaisen toiminnan jatkamista kannattivat kaikki nuoret yhtä lukuun ottamatta.

Suurin osa nuorista ei muuttaisi toimintakerroilta mitään, mutta neljä lisäisi niihin enemmän tekemistä. Ohjauksesta annettiin vain positiivista palautetta. Avomissa kysymyksissä yli puolet nuorista kuivailivat toimintakertoja sisällöltään ihan hyviksi tai kivoiksi. Muita kommentteja olivat: "hyvin ohjasitte", "hyvin tehty kannattaa järjestää jatkossakin", "todella mukavaa oli, sain tekemistä vapaa-ajalle, en keksi mitään negatiivista", "kivaa oli ja hyvin selitetty asiat" ja "se oli ihan hauska".

Ulkopuoliset ohjaajat oman koulun opettajien sijaan oli koulusosionomin mielestä hyvä asia. Nuoret osallistuivat tosissaan ja käyttäytyivät vieraanvaraisesti. Koulusosionomi koki toiminnan järjestämisen jatkossakin helpommaksi, mikäli mukana on Savonian opiskelijoita suunnittelemassa ja toteuttamassa toimintakokonaisuutta. Juhani Ahon koulu hyötyisi tästä välttymällä suuremmilta kustannuksilta ja samalla opiskelijat saisivat projektiopintoja. Koulusosionomi koki tärkeäksi, että mukana on myös nuorille entuudestaan tuttu aikuinen. Hänen mukana olonsa oli hyvä, sillä hänet mielletään koulussa

neutraaliksi aikuiseksi ja sen vuoksi hän tuo nuorille turvaa kouluympäristön ulkopuolellakin järjestettävässä toiminnassa. Hänen mielestään toimintakokonaisuuden ohjaajina voisivat toimia koulusosionomin lisäksi myös luokanvalvoja ja koulukuraattori heidän työnsä luonteen vuoksi.

Koulusosionomin mukaan toimintakokonaisuuden kohderyhmäksi sopii parhaiten 7. ja 8. luokan oppilaat. Toiminnan järjestäminen voisi olla mahdollista kahdelle luokalle lukukaudessaan. Koulusosionomi koki viestinnän toimivaksi kokien huoltajien saaneen tarvittavat tiedot toiminnasta ja teemasta. Toiminta loi huoltajille hyvän kuvan Juhani Ahon koulusta ja mahdollisesti herätti heissä omaa aktiivisuutta etsiä nuorelleen tekemistä.

Koulusosionomin mielestä toimintakertojen aikataulun suunnittelussa on kehitettävää. Siirtymisiin paikkojen välillä on varattava tarpeeksi aikaa, jotta pysytään suunnitelmassa ja toimintakerralle annetuissa tavoitteissa. Hän toivoi puhuttavan enemmän psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista koken osa-alueet työnsä kannalta tärkeimmiksi. Psyykkisen hyvinvoinnin osuuden hän koki jääneen vajavaiseksi. Kulttuurikeskuksen laajaan palvelutarjontaan olisi voinut tutustua paremmin järjestämällä sinne kaksi toimintakertaa, sillä esittely jäi vajavaiseksi ajan rajallisuuden vuoksi. Toimintakertojen järjestelyä koulusosionomi muuttaisi niin, että ensimmäiset toimintakerrat olisivat toiminnallisia ja psyykkistä hyvinvointia käsiteltäisiin vasta viimeisillä toimintakerroilla.

Jatkossa voisi koulusosionomin mielestä valita hyvinvointi teeman osa-alueista pääpainon kyseessä olevan luokan tarpeiden mukaisesti. Moniammatillisen tiimin mukaan ottaminen auttaisi valitsemaan mille luokille toiminnan järjestäminen on kannattavinta. Opettajien ammattitaitoa voisi hyödyntää liittämällä toimintakokonaisuuteen liikunnan, terveystiedon ja yhteiskuntaopin oppitunteja, sekä ottamalla heidät mukaan toiminnan sisällön suunnitteluun ja toteutukseen. Näin toiminnasta saataisiin taloudellisempaa.

Laadimme saadusta palautteesta ja toteutuneista toimintakerroista yhteenvedon keskeisimmistä huomioon otettavista asioista, helpottamaan toiminnan järjestämistä jatkossa (liite 5). Toimintakokonaisuuden yhteenvedossa kuvataan toimintakokonaisuuden kohderyhmä ja ajankohta, tavoite ja teema, ohjaajat, työmenetelmät sekä toimintakerrat. Yhteenvetoon on koottu kehittämistyössä toimivimmiksi todetut käytänteet ja toimintatavat. Juhani Ahon koulu voi hyödyntää yhteenvetoa jatkossa toimintaa suunnitellessaan.

9 POHDINTA

Opinnäytetyön aloitusvaiheessa molemmille oli selvää, että haluamme tehdä toiminnallisen kehittämistyön. Lisäksi olimme kiinnostuneita projektiluontoisesta työskentelystä. Aihe ja toimeksiantaja olivat meille entuudestaan tuttuja, joten tuntui luontevalta lähteä jatkamaan sitä opinnäytetyönä. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa ja avointa, mikä auttoi yhteisten tavoitteiden valinnassa ja työnjaossa. Pystyimme hyödyntämään myös aikaisemmin luomiamme yhteyksiä toimintapaikkoihin.

Kehittämistyömme toiminnallinen osuus alkoi hyvin nopealla aikataululla. Toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen toi haasteita aikataulujen yhteensovittaminen Juhani Ahon koulu 7. luokan lukujärjestyksen sekä koulusosionomin ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Toiminta tuli järjestää syyslukukaudelle tai kevätlukukauden alkuun, jotta nuoret ehtisivät hyödyntää vapaa-ajan palveluita, joita järjestetään kouluvuoden aikana. Aikatauluun toi lisähaastetta keväälle sijoittuva työharjoittelujaksomme, minkä vuoksi toiminta tuli järjestää heti vuoden alussa. Aikaisemmista projektiopinnoista saamamme kokemus auttoi kehittämistyön suunnittelussa ja käynnistämässä, minkä vuoksi meillä oli selvä käsitys työmme vaiheista.

Nuorten ohjaamista helpotti aikaisemmista opinnoista ja töistä saamamme kokemus. Saimme hyvän kontaktin nuoriin ja ohjaustoiminta oli luontevaa. Tutustumiskäynnillä Juhani Ahon koululla havainnoimme luokan keskinäistä vuorovaikutusta ja loimme ensikontaktin nuoriin. Heidän alkujännityksensä laantui ensimmäisten toimintakertojen aikana, joka näkyi heidän rennolla suhtautumisellaan ja vuorovaikutuksellaan meihin.

Koimme tiiviin työskentelytahdin luonteellemme sopivana, sillä saimme ylläpidettyä hyvää työskentelyvirettä. Toimintakertojen ajoittuminen lyhyelle ajanjaksolle toi mielestämme hyvän työskentelytahdin ja auttoi nuoria sisäistämään toimintakokonaisuuden ajatuksen. Kehittämistyön tekeminen eteni suunnitelmamme mukaisesti. Koimme työmme kehittämisen kannalta hyväksi pitää taukoa työn aktiivisesta työstämisestä työharjoittelujakson aikana. Se mahdollisti aikaisemmin kerätyn aineiston objektiivisemmän tarkastelun ja auttoi näkemään työmme uudesta näkökulmasta.

Mielestämme toimintamme edistää nuorten hyvinvointia tukemalla heidän jaksamistaan koulussa ja vapaa-ajalla. Pyrimme saamaan nuoria ajattelemaan heidän jaksamistaan ja siihen vaikuttavia tekijöitä ohjaamalla heitä vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin ja puhumalla hyvinvoinnista. Toiminnan myötä nuoret saivat mahdollisuuden löytää harrastuksia ja luoda sosiaalisia kontakteja koulussa ja sen ulkopuolella.

Toimintakokonaisuus koettiin saadun palautteen mukaan mielekkääksi, ja sen avulla nuoret kokivat saavansa kattavasti tietoa Iisalmen vapaa-ajanviettomahdollisuuksista. Saatu palaute tuki aikaisempaa tutkimustietoa toiminnallisista työmenetelmistä nuorten ohjaamisessa, sillä toimintakokonaisuuteen osallistuneet nuoret kokivat ohjatut toiminnalliset tuokiot erityisen hyväksi. Hyvinvointi teema oli toimiva ja nuoret osallistuivat sitä käsitteleviin keskusteluihin ja toimintoihin. Huomasimme tämän

erityisesti viimeisellä toimintakerralla, kun nuoret lähtivät aktiivisesti pohtimaan itse kokemaansa hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Hyvinvoinnin osatekijöistä tärkeimmiksi nuoret kokivat psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Kavereiden saaminen ja yhteisöön kuuluminen, sekä yhdessä tekeminen ja mielekäs toiminta kohentavat nuoren itsetuntoa ja hyvinvointia.

Pyrimme tekemään käytännöllisen ja helposti sovellettavissa olevan toimintakokonaisuuden, jotta se olisi mahdollisimman monipuolisesti hyödynnettävissä tulevaisuudessa muuttuvan yhteiskunnan tarpeiden mukaisesti. Huomioimme kehittämissuunnitelmissa sosiaalisen, kulttuurisen, taloudellisen ja ekologisen näkökulman. Mielestämme työssämme saatiin kehitettyä uutta työmuotoa perusopetuksen hyödynnettäväksi yläkoulussa. Koemme mahdollisena toiminnan liittämisen osaksi nuorten opetussuunnitelmaa, sillä hyvinvoinnin edistäminen kuuluu osaksi nuorten kasvatustyötä. Toiminnan jatkamista vahvistaa ajatus monipuolisten opetusmenetelmien hyödyntämisestä perusopetuksessa. Kehittämistyöllä saatiin myös vahvistettua peruskoulun ja ammattikorkeakoulun välistä yhteistyötä, sekä edistettyä yhteistyötä eri toimijoiden välillä kaupungin sisällä. Mahdollistimme eri palveluiden tunnetuksi tuleminen nuorille ja heidän läheisilleen sekä Juhani Ahon koululle.

Toimintapaikkojen valintaan vaikutti taloudellinen ja ekologinen näkökulma, jolloin välttyimme matkakustannuksilta ja pystyimme liikkumaan toimintapaikkoihin kävellen. Halusimme myös tukea lähipalveluita. Toimintakokonaisuuden järjestämiseksi jatkossa pyrimme tekemään siitä käytännönläheisen välttämättä turhia menoja. Halusimme tarjota matalankynnyksen palveluita, joita nuorten on helppo lähestyä ja osallistuminen ei vaadi suurta taloudellista pääomaa. Toimintakokonaisuuden järjestäminen nuorille ilmaiseksi mahdollisti kaikille yhdenvertaisen toimintaan osallistumisen.

Olemme kiitollisia koulusosionomin antamasta suuresta työskentelypanoksesta ja hänen antamastaan tuesta. Koulusosionomi näki paljon vaivaa toimintakertojen aikataulun sovittamisen 7. luokkalaisten lukujärjestyksen kanssa. Toimintakertojen järjestäminen mahdollistui Juhani Ahon koulun opettajien tukiessa toimintaamme järjestämällä aikaa heidän opetussuunnitelmastaan.

Työmme ollessa kehittämistyö halusimme löytää hyvinvointiin tuoreempia näkökulmia, joten päätimme käyttää lähteinä uudempia teoksia. Monissa aikaisemmissa hyvinvointia käsittelevissä töissä oli hyödynnetty Erik Allardtin hyvinvointiteoriaa ja hyvinvointia oli jaoteltu monin eri tavoin. Otimme tietoisesti riskin jaotteleamalla hyvinvoinnin mielestämme kehittämistyömme kannalta oleellisiin osatekijöihin.

Haasteina kehittämistyön tekemisessä ovat olleet eri paikkakunnilla asuminen, sekä työn ja opiskelun yhteensovittaminen. Selvitimme haasteet jaksottamalla työn tekemistä ja laatimalla tarkan suunnitelman sen etenemisestä ja loppuraportin kirjoittamisen vaiheista. Suunnittelu- ja toteutusvaiheen laadimme tiiviissä yhteistyössä ajoittaen ne aikaan, jolloin vielä asuimme samalla paikkakunnalla. Jaoimme osuuksia keskenämme laatiessamme teoreettista viitekehystä ja pohdintaa sekä analysoidessamme saatua aineistoa. Välimatkasta huolimatta olemme työskennelleet paljon yhdessä jakamalla kehittämistyötä pilvipalvelussa ja ollen samalla yhteydessä puhelimitse, sekä tapaamalla kasvotusten.

9.1 Eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyössä olemme huomioineet eettisyys- ja luotettavuuskysymykset kaikissa vaiheissa. Ne ovat ohjanneet toimintaamme aina aiheen valinnasta aineiston analysointiin ja loppuraportin kirjoittamiseen. Perehdyimme tutkimuksen tekemistä ohjaaviin periaatteisiin toimiaksemme eettisellä ja luotettavalla tavalla.

Tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 4–6) tieteellisen tutkimuksen tulee olla hyvien tieteellisten käytäntöjen mukainen, jotta se on eettisesti hyväksyttävä, luotettava ja sen tulokset uskottavia. Tutkimustyössä sekä tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa on noudatettava rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkimuksessa on käytettävä eettisiä, avoimia ja vastuullisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä.

Tutkimusta aloittaessa on ensin hankittava tarvittavat tutkimusluvut, sekä sovittava tutkimukseen osallistuvien ja muiden mukana olijoiden oikeuksista ja velvollisuuksista sekä aineiston säilyttämisestä ja käyttöoikeuksista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6). Ennen toiminnan aloittamista haimme kehittämistyölle tutkimuslupaa Iisalmen sivistys- ja hyvinvointitoimialan johtajalta. Kehittämistyön kohderyhmäläiset olivat alaikäisiä, joten pyysimme kirjallisen suostumuksen nuorten huoltajilta nuoren osallistumisesta toimintaan, sekä aineiston keräämiseen ja tallentamiseen.

Tutkimuseettikan pääpaino on ihmisarvossa, joten tutkimuksessa on huomioitava yksilöiden loukkamattomuus, sekä luotava yhteisymmärrys tutkijoiden ja tutkittavien välille. Kohderyhmän on tiedettävä, että osallistuessaan tutkimukseen he liittyvät tutkittavaan ilmiöön ja siitä kerätään aineistoa. Kohderyhmälle on myös kerrottava raportoinnin luonteesta, kuinka tutkittavien tunnistamattomuus suojataan, sekä millä tutkimus on rahoitettu. Tarkoituksena on turvata tutkittavien ja heidän antamien vastausten luottamuksellisuus. (Laine, Merikivi, Määttä ja Tolonen 2011, 23–24.) Kaikissa tutkimuksissa lähtökohtana on ihmisarvon kunnioittaminen, ja kohderyhmällä on oikeus päättää osallistuvatko he tutkimukseen (Hirsjärvi ym. 2014, 23–25).

Tiedotimme etukäteen nuoria ja heidän huoltajiaan tutkimuksemme tavoitteesta, tarkoituksesta ja tutkimusmenetelmästä. Olimme yhteydessä nuorten huoltajiin toimintakokonaisuuden etenemisestä lähettämällä jokaisen toimintakerran sisältöä ja ajankohtaa koskevat tiedotteet toimintakerrasta Wilma-järjestelmän kautta. Kerroimme toimeksiantajalle ja toimintaan osallistuville nuorille käyttöömmä saadusta OLVI-säätiön rahoituksesta.

Kattava ja riittävän laaja lähteisiin tutustuminen ja useiden eri lähteiden käyttö lisäävät työn luotettavuutta ja eettisyyttä (Hirsjärvi ym. 2014, 186–189). Laadukkaimpia ovat alkuperäiset lähteet, sillä toissijaisissa lähteissä riskinä on tiedon merkityksen muuttuminen. Lähteen luotettavuutta voidaan arvioida myös tekijän mukaan, sillä asiantuntijaksi tunnustetun henkilön nimi toistuu todennäköisemmin useissa eri julkaisuissa ja lähdeluetteloissa. Toiminnallisten opinnäytetöiden arvoa lisää lähteen määrän sijaan niiden laatu ja soveltavuus. (Vilkkä ja Airaksinen 2003, 72–76.) Muiden asiaa

tutkineiden tietämystä on kunnioitettava hyödynnettäessä heidän teoksiaan ja niihin on viitattava asianmukaisella tavalla lähdeviittauksissa ja lähdeluettelossa (Laine ym. 2011, 26; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6).

Hyödynsimme kehittämistyössä mahdollisimman uutta tietoa käyttäen korkeintaan kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Poikkeuksena olivat opinnäyte- ja kehittämistyön tekemistä käsittelevät teokset. Toimme selkeästi esille käyttämämme lähteet ja niiden tekijät työssämme. Vertasimme tehtyjä tutkimuksia toisiinsa pyrkien tekemään totuuden mukaisia johtopäätöksiä.

Mielestämme luotettavuutta lisää tiivis yhteistyö toimeksiantajan kanssa sekä toimintakokonaisuuden moninainen arviointi. Meidän lisäksi sitä arvioi toimeksiantajan edustaja ja toimintaan osallistuneet nuoret. Toimintakokonaisuuden kehittämiseen saadun aineiston otanta oli pieni, joten tutkimuksen luotettavuuden kannalta oli tärkeää saada vastaus olennaisiin kysymyksiin. Haastattelun ja kyselyiden laatimisessa on oltava erityisen tarkka, sillä vastaajan on ymmärrettävä kysymykset oikein ja tiedettävä mihin on vastaamassa, jotta aineistoa on luotettavaa käyttää. (Hirsjärvi ym. 2014, 202–203.)

Kyselyn laatimisessa pyrimme huomioimaan kohderyhmän kehitystason ja kyselyn selkeyden välttämällä haluttuihin vastauksiin johdattelemista. Annoimme kyselyn rungon luettavaksi useammalle henkilölle kerätäksemme muokausehdotuksia, joilla varmistimme luotettavampien tulosten saamisen. Saimme kyselyllämme vastaukset toimintakokonaisuuden kehittämisen kannalta keskeisimpiin asioihin.

Hyödynsimme haastatteluaineiston analysoinnissa laadulliseen tutkimukseen kuuluvaa menetelmää. Tallennettu laadullinen aineisto usein litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi sanasta sanaan. Aineiston analysoinnin jälkeen tulokset on selitettävä ja tulkittava. Tämän lisäksi on pohdittava, kuinka haastattelijan oma kielenkäyttö on vaikuttanut vastauksiin ja miten hän on pystynyt ymmärtämään haastateltavia tilanteessa. Haastattelijan on oltava objektiivinen ja varottava johdattelemasta haastateltavaa haluttuun suuntaan. (Hirsjärvi ym. 2014, 222–229.)

Tulosten luotettavuuteen vaikutti kyselyyn vastanneiden vähäisyys, jonka vuoksi yksittäisten vastausten merkitys korostui. Kyselyn monivalintakysymykset aiheuttivat ristiriitaisuutta tuloksiin, sillä joissain kysymyksissä yksi nuori saattoi valita vain yhden vastausvaihtoehdon, kun taas toinen useita. Haastatteluaineiston luotettavuuteen voi vaikuttaa haastattelun tuttavallinen ilmapiiri ja ajoittainen yhteinen keskustelu esitetystä kysymyksestä. Luotettavuuteen voi vaikuttaa myös koulusosiologian ja meidän välinen aktiivinen yhteistyö toimintakokonaisuuden suunnittelussa ja toteutuksessa. Tuttavallisen suhteen vuoksi suoran palautteen antaminen saattaa olla hankalaa.

Kyselyssä ja haastattelussa saatuja tietoja ei luovutettu ulkopuolisille tai käytetty muuhun kuin sovitun tarkoitukseen. Aineisto ja johtopäätökset esitettiin ja arvioitiin huolellisesti niin, ettei koulu- tai yksittäinen nuori ollut tunnistettavissa. Myöskään koulusosiologian henkilöllisyyttä ei tuotu esille, minkä vuoksi hänen nimensä on poistettu liitteenä olevasta suostumuslomakkeesta. Hän voi

olla tästä huolimatta tunnistettavissa paikkakunnan ja koulun koon vuoksi. Keskustelimme asiasta etukäteen hänen kanssaan. Hävitimme kerätyn aineiston asianmukaisesti analysoinnin jälkeen.

Luotettavuuden ja eettisyyden kannalta on tärkeää kuvata tarkasti tutkimuksen toteutumista. Tutkimus on suunniteltava, toteutettava ja raportoitava, sekä saatu aineisto tallennettava asetettujen vaatimusten mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2013, 6; Hirsjärvi ym. 2014, 222–229.) Kehittämistyömme luotettavuutta lisää sen työvaiheiden ja tulosten tarkka kuvaaminen.

Saamiemme tulosten luotettavaan arviointiin voi vaikuttaa myös osallisuutemme toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Pyrimme ottamaan tämän huomioon suhtautumalla saatuun palautteeseen objektiivisesti kehittämisen näkökulmasta. Luotettavuutta kuitenkin lisää aineiston kerääminen ja käsitteleminen kahden henkilön yhteistyönä, koska se mahdollistaa tarkemman havainnoinnin ja vältytään yksipuolisilta tulkinnoilta. Myös aineiston kerääminen ja tallentaminen sähköisessä muodossa auttavat luotettavien tuloksien saamisessa, kun aineistoon voidaan tulkinnan aikana palata yhä uudestaan.

Eettisesti kestävässä tutkimus- ja kehittämistoiminnassa on oleellista rehellinen ja perusteellinen tiedotus tuloksista. Kehittämistoiminnassa raportointi on erityisen tärkeää, sillä työn tulokset on tarkoitettu muiden hyödynnettäviksi. (Heikkilä ym. 2008, 46.) Kehittämistyömme tarkoituksena on, että toimeksiantaja voi hyödyntää toimintakokonaisuutta ja kerättyä aineistoa. Niitä voidaan soveltaa nuorten ja koulun tarpeiden mukaisesti.

9.2 Jatkokehittämisideat

Toimintakokonaisuus on rakenteeltaan toimiva ja siihen on mahdollista liittää erilaisia ajankohtaisia tai tarpeita vastaavia teemoja. Valitsemamme hyvinvointi teema oli toimiva ja tuki toimintakokonaisuuden tarkoitusta. Teeman valinnassa voidaan ottaa huomioon kohderyhmän tuen tarve tai yhteiskunnallinen näkökulma. Mielestämme tälle ikäryhmälle sopiva teema voisi myös olla ryhmäytyminen, joka tukisi juuri yläkoulun aloittaneita nuoria.

Toimintaa suunniteltaessa olisi jatkossakin hyvä selvittää nuorten mielenkiinnonkohteita ja toiveita toiminnan sisällöstä. Tämän avulla toiminta pysyy nuorten näköisenä ja vastaa heidän tarpeitaan. Toimintakokonaisuuden jatkuvaa kehittämistä tukee toiminnan päätteeksi kerättävä palaute, jolla nuoret saavat ilmaista mielipiteensä ja kokevat voivansa vaikuttaa asioihin. Nuorille voisi antaa vastuuta toimintakokonaisuuden kehittämisessä siten, että he keksivät toimintakokonaisuudelle sen tarkoitusta kuvaavan nimen. Kehittämistyössä kerätyt nimiehdotukset eivät kuvanneet mielestämme toimintakokonaisuuden tarkoitusta, sillä ne kohdistuivat teemaan, joka on toiminnan sisällössä muuttuva tekijä.

Koulusosionomin haastattelulla saimme kerättyä toimivia kehittämideoita. Hänen ajatuksensa toimintakokonaisuuden liittämistä osaksi oppitunteja olisi toimiva ja taloudellinen. Koulusosionomin mukaan näin hyödynnettäisiin Juhani Ahon koulun opettajien ammattitaitoja ja toiminta saataisiin

liitettyä osaksi opetusta. Näin toiminta tapahtuisi kouluajalla niin, että oppilaiden ei tarvitsisi olla poissa oppitunneilta. Koulusosionomi toi esiin myös koulukuraattorin tai luokanvalvojan ammattitaidon hyödyntämisen osana ohjausta. Näillä keinoilla voitaisiin tarpeen vaatiessa ajantasaisesti valvoa toiminnan vaikutuksia nuoriin.

Toimintakokonaisuuden kehittäminen ja toteuttaminen eivät olisi onnistuneet kustannuksitta, joten toiminnan vakiinnuttaminen vaatii rahoitusta. Kuluja voidaan vähentää tekemällä jatkossakin yhteistyötä Savonia-ammattikorkeakoulun kanssa. Työssä huomasimme, kuinka aikaa vievää toiminnan sisällön suunnittelu sekä yhteistyökumppaneiden hankkiminen on. Juhani Ahon koululle tulisi lisäresursseja, mikäli toiminnan suunnittelun ja toteutuksen hoitaisi koulun henkilökunta. Jatkossa voisi hyödyntää Juhani Ahon koulun jo olemassa olevia yhteistyökumppaneita, ja tehdä yhteistyötä Iisalmen kaupungin toimijoiden kanssa. Toimintakokonaisuudelle voisi hankkia pysyviä sponsoriyrityksiä.

9.3 Oma ammatillinen kasvu

Tekemällä toiminnallisen kehittämistyön saimme monipuolista kokemusta projektin- ja hankkeenomaisesta työskentelystä. Toiminnallisen työn myötä halusimme haastaa itsemme kehittämään toimintatapoja, joissa voimme hyödyntää aikaisempaa kokemustamme ja koulussa saamaamme tietoa. Työ antoi mahdollisuuden tutustua tutkimus- ja kehittämistyöhön, sekä vaikuttaa yhteiskunnallisesti kehittämällä nuorten hyvinvointia tukevia palveluita. Koemme kehittyneemme palveluohjaajina tutustumalla käytännön kautta Iisalmen vapaa-ajan toimintoihin, koulutoimintaan ja nuorten hyvinvointipalveluihin.

Koemme saaneemme hyödyllistä työkokemusta sosionomin työhön. Kehityimme nuorten kohtaamisessa ja ohjaamisessa sekä ohjaustapahtumien suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa.

Ryhmä- ja verkostotyöskentelyn myötä ymmärrämme paremmin vuorovaikutus- ja viestintätaitojen merkityksen sosionomin työssä. Kehittämistyö toi meille tarpeellisia valmiuksia toimia nuorisotyössä sekä hanke- ja projektityössä.

Koemme tiimityöskentelyn ja moniammatillisen työskentelyn meille luontaiseksi työskentelymuodoksi, ja työn aikana mieluisinta olikin yhteistyö nuorten ja eri toimijoiden kanssa. Osasimme mielestämme toimia hyvin johtamis- ja päätöksentekotehtävissä, joista saimme tärkeää kokemusta hallinnoidessamme ja organisoidessamme toimintaa, olemalla samalla päävastuussa kehittämistyön onnistumisesta. Asetimme toiminnan järjestämisen etusijalle varaamalla aikataulumme reilusti ylimääräistä aikaa, mikä mahdollisti joustamisen tarpeen mukaan. Olimme laatineet myös varasuunnitelmia ja olimme valmiita ohjaamaan toimintakertoja yksin, mikäli toinen meistä ei olisi päässyt paikalle.

Olimme ensikertalaisia kehittämistyön tekemisessä, joten keräsimme aluksi tietoa asiaa käsittelevistä teoksista, työpajoilta ja kehittämistyönopettajilta. Tämä auttoi rakentamaan selkeää kuvaa työmme tavoitteesta ja tarkoituksesta, mikä vahvistui entisestään perustellessamme valintojamme eri toimi-

joille. Työskentelyä helpotti molempien yhtä vahva sitoutuminen ja mielenkiinto työtä kohtaan. Toimimme mielestämme oma-aloitteisesti heti ideointivaiheesta alkaen, käynnistäen nopeasti yhteistyön toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden kanssa.

Kehittämistyössä huolehdimme vastuutehtävien jakamisesta, ajan käytöstä, budjetissa pysymisestä sekä tiedonkulusta. Tämä opetti meille organisointi- ja kehittämistyöhallintataitoja, päätöksentekoa ja ongelman ratkaisutaitoja sekä vastuun ottamista. Saimme kokemusta rahoituksen hakemisesta sekä rahankäyttösuunnitelman, toimintasuunnitelman ja rahankäyttöraportin laatimisesta. Asioiden hoitamista helpotti, että meillä oli siitä jonkin verran aikaisempaa kokemusta. Erityisesti suunnittelu- ja toimintavaihe vaativat tarkkaa viestintää ja yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Tiedotimme heitä etukäteen toimintakertojen ajankohdista, tavoitteista ja sisällöstä sekä työnjaosta. Työtämme helpotti entuudestaan tuttujen yhteistyökumppaneiden lisäksi heidän innokkuutensa yhteistyötä kohtaan ja ammattitaitoinen työskentelyote nuorten kanssa.

Reflektoimme toimintaamme koko kehittämistyön ajan. Pohdimme, olemmeko toimineet ammatillisesti oikealla tavalla ja saavuttaneet toimintakerralle asettamamme tavoitteet, kuinka nuoret olivat kokeneet järjestetyn toiminnan sekä olimmeko onnistuneet ohjaustyössä. Reflektiota helpotti työn tekeminen yhdessä ja järjestimmeikin kehittämistyön aikana paljon yhteistä aikaa pohtiaksemme, mikä oli ollut toimivaa ja mitä tulisi kehittää.

LÄHTEET JA TUOTETUT AINEISTOT

- AALTONEN, Sanna, KIVIJÄRVI, Antti, PELTOLA, Marja ja TOLONEN, Tarja 2011. Ystävydet. Julkaisussa: MÄÄTTÄ, Mirja ja TOLONEN, Tarja (toim.) Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 13–56.
- AHOLA, Kirsi 2012. Fyysinen aktiivisuus ja itseä miellyttävien asioiden tekeminen edistävät loman hyvinvointivaikutuksia. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim [digilehti] 128(13), 1399–1402. [Viitattu 2019-02-05.] Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2012/13/duo10363>
- BRAJŠA-ŽGANEC, Andreja, MERKAŠ, Marina ja ŠVERKO, Iva 2011. Quality of life and leisure activities: how do leisure activities contribute to subjective well-being? Social Indicators Research [digilehti] (2011) 102, 81–91. [Viitattu 2019-10-24.] Saatavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-010-9724-2>
- HALME, Nina, HEDMAN, Lilli, IKONEN, Riikka ja RAJALA, Rika 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia [verkkajulkaisu]. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2018-10-01.] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- HARTIKAINEN, Terhi, HYVÖLÄ, Anniina, KOMULAINEN, Katja, MOILANEN, Minna ja MOILANEN, Tanja 2018. Bon Voyage. Mielekästä tekemistä nuorille. Savonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. MOHA-projektin raportti. Sijainti: Oulu: Anniina Hyvölän henkilökohtaiset kokoelmat.
- HEIKKILÄ, Asta, JOKINEN, Pirkko ja NURMELA, Tiina 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. WSOY Oppimateriaalit Oy.
- HERTTING, Krister ja KOSTENIUS, Catrine 2012. Organized leisure activities and well-being: children getting it just right! LARNet [digilehti] 2, 13–28. [Viitattu 2019-10-27.] Saatavissa: <https://www.semanticscholar.org/paper/Organized-leisure-activities-and-well-being%3A-it-Hertting-Kostenius/98bf350f8d52ea06a32cc94537b0f2d1d4a6c15f>
- HIRSJÄRVI, Sirkka ja HURME, Helena 2014. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- HIRSJÄRVI, Sirkka, REMES, Pirkko ja SAJAVAARA, Paula 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Tammi.
- ILVESOKSA, Laura 2013. Motivaatiota leikkien. Toiminnallisen oppimisen vaikutus oppilaan motivaatioon [verkkajulkaisu]. Tampere: Tampereen kasvatustieteiden yksikkö, luokanopettajakoulutus. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2019-02-03.] Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/84966/gradu07025.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- JETSU, Annamari 2017. Oppilaat ylös penkeistä! Oppilaiden ja opettajan kokemuksia toiminnallisista opetusmenetelmistä 9-luokan biologian oppitunneilla. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2019-02-03.] Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53676/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201704252080.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- JÄÄSKINEN, Anne-Mari ja PELLICION, Sanna 2017. Mitä sä rageet? Lapsen ja nuoren tunnetaitojen tukeminen. Helsinki: Lasten Keskus ja kirjapaja Oy.
- KAJANUS, Riikka-Liisa 2018. Nuoret kaipaavat Ylä-Savoon parempaa tapahtumatiedotusta, vapaita harrastustiloja ja lisää mahdollisuuksia vaikuttaa [verkkajulkaisu]. Kulttuurista siivet ja juuret -osallistavaa kulttuuripalveluiden suunnittelua nuorilta nuorille -hanke. [Viitattu 2019-05-07.] Saatavissa: <https://www.iisalmi.fi/loader.aspx?id=0176edf1-6f79-43f2-a6fe-cabe850c0c20>
- KANGASNIEMI, Anu 2017. Tavoitteesta tavaksi. Tietoisesti kohti terveyttä ja hyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja.

- KIELITOIMISTON SANAKIRJA s. a. Vapaa-aika [sanahaku]. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. [Viitattu 2019-02-05.] Saatavissa: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motpor-tal=80>
- KIVELÄ, Valtteri ja LEMPINEN, Juhon 2010. Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. 2. painos. Turenki: KOTA - Lasten ja nuorten hyvinvointi ry.
- KOPAKKALA, Aku 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. 3. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- KYÖSTI, Kenny 2014. Virkistävä ja ei virkistävä vapaa-aika. Vapaa-ajan toimintoihin käytetyn ajan ja niiden virkistävyyden välisen suhteen vaikutus emotionaaliseen hyvinvointiin ja koettuun terveydentilaan. Tampere: Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma. [Viitattu 2019-01-26.] Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96467/GRADU-1418741292.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- LAINEN, Sofia, MERIKIVI, Jani, MÄÄTTÄ, Mirja ja TOLONEN, Tarja 2011. Metodit. Julkaisussa: MÄÄTTÄ, Mirja ja TOLONEN, Tarja (toim.) Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 12–28.
- LESKINEN, Eija, JAAKKOLA, Timo ja NORRENA, Juhon 2016. Toiminnallisuus. Julkaisussa: NORRENA, Juhon (toim.) Ryhmä oppimaan. Toiminnallisia työtapoja ja tehtäväkehyksiä. Jyväskylä: PS-Kustannus, 14.
- LIPPONEN, Krisse, LITOVAARA, Anneli ja KATAJAINEN, Antero 2016. Voimaa. Hyvän elämän polku. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- MARTTUNEN, Mauri ja KARLSSON, Linnea 2013. Nuoruus ja mielenterveys [verkkojulkaisu]. Julkaisussa: MARTTUNEN, Mauri, HUURRE, Taina, STRANDHOLM, Thea ja VIIALAINEN, Riitta (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Opas 25. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 7–16. [Viitattu 2018-12-29.] Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/110484>
- MERIKIVI, Jani, MYLLYNIEMI, Sami ja SALASUO, Mikko 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta [verkkojulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura ja tekijät. [Viitattu 2019-01-27.] Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/media_hanskassa.pdf
- MYLLYNIEMI, Sami 2009. Aika vapaalla. Nuorten vapaa-aika tutkimus 2009 [verkkojulkaisu]. Opetusministeriö, Nuorisotutkimusseura ja tekijä. [Viitattu 2019-01-27.] Saatavissa: https://kiviluoma.typpepad.com/files/nuorten_vapaa-aikatutkimus_2009.pdf
- MYLLYNIEMI, Sami 2016. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015 [verkkojulkaisu]. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisosiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusseura ja tekijät. [Viitattu 2019-01-27.] Saatavissa: https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2016/01/Nuorisobarometri_2015_ISSUU.pdf
- NIVALA, Elina ja RYNNÄNEN, Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2018-12-16.] Saatavissa: https://www.uef.fi/documents/364780/1847612/Nivala_%26_Rynn%C3%A4nen_Kohti_sosiaalipedagogista_osallisuuden_ideaalia.pdf/82a018a3-5f0a-4c44-8937-7fd4ac2a3879
- NURMI, Jari-Erik, AHONEN, Timo, LYYTINEN, Heikki, LYYTINEN, Paula, PULKKINEN, Lea ja RUOPILA, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus
- OPETUSHALLITUS 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 [verkkojulkaisu]. 4. painos. Helsinki: Opetushallitus. [Viitattu 2019-02-04.] Saatavissa: http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf
- PESONEN, Aino-Elina ja LAINE, Terhi 2016. Sosiaaliohjaus koulujen sosiaalisessa työssä. Julkaisussa: HELMINEN, Jari (toim.) Sosiaaliohjaus. Lähtökohtia ja käytäntöjä. Keuruu: Edita Publishing Oy, 71–82.

- PESSI, Anne Birgitta ja SEPPÄNEN, Marjaana 2011. Yhteisöllisyys. Julkaisussa: SAARI, Juho (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 288–313.
- RAIJAS, Anu 2011. Arjen hyvinvointi. Julkaisussa: SAARI, Juho (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 243–263.
- SALMELA-ARO, Katariina ja NURMI, Jari-Erik 2017. Henkilökohtaiset tavoitteet, hyvinvointi ja elämäntulkku. Julkaisussa: SALMELA-ARO, Katariina ja NURMI, Jari-Erik (toim.) Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 32–42.
- SINKKONEN, Jari 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA 2016. Treenaa mieli vahvaksi! [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019-01-04.] Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/treenaa-mieli-vahvaksi.pdf
- SUOMEN MIELENTERVEYSSEURA 2018. Tunnepilvet sanoilla ja kuvilla [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019-01-05.] Saatavissa: https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/tunnepilvet_2018.pdf
- THL 2016. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille [verkkokirja]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 2019-01-04.] Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1
- THL 2018. Lapset ja perheet [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019-01-04.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>
- TUTKIMUSEETTINEN NEUVOTTELUKUNTA 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012 [verkkojulkaisu]. [Viitattu 2019-10-13.] Helsinki. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- VAARAMA, Marja, MUKKILA, Susanna ja HANNIKAINEN-INGMAN, Katri 2014. Suomalaisten elämäntila nuoruudesta vanhuuteen. Julkaisussa: VAARAMA, Marja, KARVONEN, Sakari, KESTILÄ, Laura ja MUURI, Anu (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2014. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 20–39.
- VILKKA, Hanna ja AIRAKSINEN, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- VILMILÄ, Fanny 2016. Elämän taitojen äärellä. Taidetyöpaja nuorten elämäntaitojen vahvistajana [verkkojulkaisu]. Verkkojulkaisu 102. Nuorisotutkimusseura ry. [Viitattu 2019-01-04.] Saatavissa: https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/elamantaitojen_aarella.pdf
- VÄLIJÄRVI, Jouni 2017. PISA 2015. Oppilaiden hyvinvointi [verkkojulkaisu]. Koulutuksen tutkimuslaitos: Jyväskylän yliopisto, OECD PISA ja opetus- ja kulttuuriministeriö. [Viitattu 2019-01-27.] Saatavissa: <https://ktl.jyu.fi/vanhat/julkaisut/julkaisuluettelo/julkaisut/2017/KTL-D118>
- VÄNSKÄ, Kirsti, LAITINEN-VÄÄNÄNEN, Sirpa, KETTUNEN, Tarja ja MÄKELÄ, Juha 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Publishing.

LIITE 1: HUOLTAJIEN SUOSTUMUS OPPILAIDEN OSALLISTUMISESTA

Hyvä Juhani Ahon seiskaluokkalaisen huoltaja,

Olemme Savonia-ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sosionomiopiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä vapaa-ajan toimintojen vaikutuksista nuorten hyvinvointiin. Toteutamme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden yhteistyössä Juhani Ahon koulun kanssa tammi-helmikuussa 2019. Koulusosionomi (*nimi poistettu*) on mukana toiminnan järjestämisessä.

Järjestämme nuorten kanssa viisi toimintakertaa huomioiden heidän mielenkiinnon kohteensa. Lähdemme tutustumaan Iisalmen tarjoamiin vapaa-ajanviettomahdollisuuksiin. Samalla käymme keskustelua hyvinvointiin liittyvistä asioista. Toiminta on osa koulupäivää ja tapahtuu koulun alueen ulkopuolella. Koulun edustaja on mukana huolehtimassa nuoren läsnäolovelvollisuuden toteutumisesta. Kuljetukset toimintapaikkoihin järjestetään tarpeen mukaan. Osallistuminen on maksutonta.

Keräämme opinnäytetyömme aineistoksi nuorilta nimettömät kyselyt, joilla haluamme selvittää nuorten mielipiteitä toiminnasta. Tutkimus tapahtuu salassapitovelvollisuutta noudattaen, eikä tutkimukseen osallistuneiden nuorten henkilöllisyys tai koululuokka ole tunnistettavissa.

Nuoren osallistumiseen tarvitsemme huoltajan suostumuksen. Jos haluatte nuorene osallistuvan toimintaan, olkaa hyvä, täyttäkää ja allekirjoittakaa alla oleva suostumus. Täytetty suostumus palautetaan koulusosionomi (*nimi poistettu*) tai hänen lokeroonsa 14.12.2018 mennessä.

Ystävällisin terveisin,
Anniina Hyvölä ja Terhi Hartikainen
Sosionomiopiskelijat, Savonia-ammattikorkeakoulu

SUOSTUMUS OPPILAAN OSALLISTUMISESTA

Suostun siihen, että _____ osallistuu
oppilaan nimi

tässä kirjeessä kuvattuun toimintaan.

Aika ja paikka

Huoltajan/ huoltajien allekirjoitus ja nimenselvennys

LIITE 2: TIEDOTE TOIMINTAKERRASTA

Hei 7-luokkalainen ja huoltajat!

TUTUSTUMINEN NHB IISALMEN TOIMINTAAN POMMISUOJALLA (Kauppakatu 12, Iisalmi)
PERJANTAINA 8.2.

Tämän kerran teemana on sosiaalinen hyvinvointi ☺

Kokoonnumme klo 8.00 Juhani Ahon koulun portilla,
josta lähdemme yhdessä Pommisuojaalle. Toiminta päättyy klo 9.30.
Toiminta kuuluu osaksi koulupäivää.

Tarvitset mukaan liikuntavaatteet (ei sisäkenkiä).

*Terveisin sosionomiopiskelijat Terhi ja Anniina,
yhteistyössä Savonia AMK ja Juhani Ahon koulu*

Hei 7-luokkalainen ja huoltajat!

TUTUSTUMINEN NHB IISALMEN TOIMINTAAN POMMISUOJALLA (Kauppakatu 12, Iisalmi)
PERJANTAINA 8.2.

Tämän kerran teemana on sosiaalinen hyvinvointi ☺

Kokoonnumme klo 8.00 Juhani Ahon koulun portilla,
josta lähdemme yhdessä Pommisuojaalle. Toiminta päättyy klo 9.30.
Toiminta kuuluu osaksi koulupäivää.

Tarvitset mukaan liikuntavaatteet (ei sisäkenkiä).

*Terveisin sosionomiopiskelijat Terhi ja Anniina,
yhteistyössä Savonia AMK ja Juhani Ahon koulu*

Hei 7-luokkalainen ja huoltajat!

TUTUSTUMINEN NHB IISALMEN TOIMINTAAN POMMISUOJALLA (Kauppakatu 12, Iisalmi)
PERJANTAINA 8.2.

Tämän kerran teemana on sosiaalinen hyvinvointi ☺

Kokoonnumme klo 8.00 Juhani Ahon koulun portilla,
josta lähdemme yhdessä Pommisuojaalle. Toiminta päättyy klo 9.30.
Toiminta kuuluu osaksi koulupäivää.

Tarvitset mukaan liikuntavaatteet (ei sisäkenkiä).

*Terveisin sosionomiopiskelijat Terhi ja Anniina,
yhteistyössä Savonia AMK ja Juhani Ahon koulu*

LIITE 3: KYSELY TOIMINTAKOKONAISUUDEN KEHITTÄMISEKSI JUHANI AHON KOULULLE

Kysely toimintakokonaisuuden kehittämiseksi Juhani Ahon koululle

Olet saanut mahdollisuuden päästä kokeilemaan uutta toimintaa Juhani Ahon koulussa. Vastaamalla palautekyselyyn olet mukana toimintakokonaisuuden kehittämisessä. Mielipiteesi on meille erittäin tärkeä!

Vastaukset käsitellään salassapitovelvollisuutta noudattaen ja hävitetään asianmukaisella tavalla.

1. Millainen toimintakokonaisuus oli?

- a. erittäin hyvä
- b. melko hyvä
- c. melko huono
- d. erittäin huono

2. Aseta toimintakerrat järjestykseen parhaimmasta huonoimpaan (1=paras, 5=huonoin)

- ___ Keila- ja Liikuntakeskus Liike
- ___ Iisalmen Kulttuurikeskus
- ___ Iisalmen Nuorisopalvelut
- ___ NHB Iisalmi potkunyrkkeily
- ___ Iisalmen Kisakellari (Megazone ym.)

Vastaa kysymyksiin valitsemalla yksi vaihtoehto.

3. Oliko toimintakertojen määrä riittävä?

- a. riittävä
- b. melko riittävä
- c. ei kovin riittävä
- d. ei lainkaan riittävä

4. Kuinka kauan yhden toimintakerran tulisi kestää?

- a. 45 minuuttia
- b. 1,5 tuntia (kaksoistunnit)
- c. enemmän kuin 1,5 tuntia

5. Oliko hyvä että toimintakerroilla puhuttiin hyvinvoinnista?

- a. erittäin hyvä
- b. melko hyvä
- c. melko huono
- d. erittäin tarpeetonta

6. Mikä hyvinvoinnin osa-alue oli mielestäsi tärkein toimintakerroilla? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a. fyysinen hyvinvointi
- b. psyykinen hyvinvointi
- c. materiaallinen hyvinvointi
- d. sosiaalinen hyvinvointi
- e. koettu hyvinvointi

7. Mistä hyvinvoinnin osa-alueesta olisit toivonut puhuttavan enemmän?

- a. fyysinen hyvinvointi
- b. psyykinen hyvinvointi
- c. materiaallinen hyvinvointi
- d. sosiaalinen hyvinvointi
- e. koettu hyvinvointi

8. Mikä oli paras tapa saada tietoa? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a. asioista kertomalla ja keskustelemalla
- b. toimintapaikan esittelyllä tiloja kiertämällä
- c. ohjatuilla toiminnallisilla tuokioilla

9. Saitko uutta tietoa Iisalmen vapaa-ajanvietto mahdollisuuksista?

- a. erittäin paljon
- b. melko paljon
- c. melko vähän
- d. erittäin vähän

10. Minkä toimipaikan palveluita aiot hyödyntää vapaa-ajallasi? (voit valita useamman vaihtoehdon)

- a. Keila- ja Liikuntakeskus Liikkeen
- b. Iisalmen Kulttuurikeskuksen
- c. Iisalmen Nuorisopalveluiden
- d. NHB Iisalmen
- e. Iisalmen Kisakellarin
- f. muu, minkä_____
- g. en minkään

11. Pitäisikö vastaavaa toimintaa järjestää koulussa jatkossakin?

- a. kyllä
- b. ei

Vastaa kysymyksiin kirjoittamalla teksti ruutuun.

12. Mikä oli parasta toimintakerroilla?

13. Mitä muuttaisit toimintakerroilla?

14. Palautetta meille ohjauksesta

Kiitos vastauksestasi! :)

LIITE 4: HAASTATTELU TOIMINTAKOKONAISUUDEN KEHITTÄMISEKSI JUHANI AHON KOULULLE

HAASTATTELURUNKO TOIMINTAKOKONAISUUDEN KEHITTÄMISEKSI JUHANI AHON KOULULLE

1. Mitä mieltä olit toimintakertojen määrästä?
2. Kuinka kauan yhden toimintakerran tulisi kestää?
3. Miten hyvinvointi teema toimi osana toimintakokonaisuutta?
4. Mistä hyvinvoinnin osa-alueesta oli mielestäsi tärkeintä puhua toimintakokonaisuudessa?
5. Mistä hyvinvoinnin osa-alueesta olisit toivonut puhuttavan enemmän?
6. Miten toimintakokonaisuus antoi tietoa Iisalmen vapaa-ajanviettomahdollisuuksista?
7. Mitä mieltä olit paikkojen esittelystä toiminnallisten tuokioiden avulla?
8. Mikä oli onnistunutta toimintakokonaisuudessa?
9. Mitä muuttaisit toimintakokonaisuudessa? Tuleeko mieleen muuta kehitettävää?
10. Mitä mieltä olet toiminnan järjestämisen tarpeellisuudesta Juhani Ahon koululla?
11. Kenelle toimintaa tulisi järjestää ja mihin ajankohtaan?
12. Miten toimintakokonaisuutta voitaisiin hyödyntää osana koulun toimintaa?
13. Koetko mahdolliseksi vastaavanlaisen toiminnan yhdistämisen osaksi opetusta?
14. Onko vastaavanlaisen toiminnan jatkaminen mahdollista työsi ohella?

LIITE 5: TOIMINTAKOKONAISUUDEN YHTEENVETO

Kohderyhmä ja ajankohta

Toiminta soveltuu kaikille yläkoululuokille. Kohderyhmän valinnassa huomioidaan luokan tarpeet. Huomioi tarvittavat luvat nuorten osallistumisesta toimintaan. Ajankohta sijoittuu syyslukukauden loppuun tai kevätlukukauden alkuun.

Tavoite ja teema

Toimintakertojen tavoitteena on saada nuoret tietoisiksi lisälmen tarjoamista vapaa-ajanviettomahdollisuuksista, tukea heidän koulussa jaksamistaan ohjaamalla heitä löytämään mielekästä tekemistä vapaa-ajalleen sekä hahmottamaan mistä hyvinvointi koostuu ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Toimintakokonaisuuden teemana on hyvinvointi. Toimintakertojen teemat jakautuvat hyvinvoinnin osatekijöiden mukaisesti fyysiseen, psyykkiseen, materiaaliseen, sosiaaliseen ja koettuun hyvinvointiin.

Ohjaajat

Ohjaajina toimivat Juhani Ahon koulun koulusosionomi ja sosionomiopiskelijat (2). Koulusosionomi on koulun edustajana vastuussa nuorista ja suunnittelee toiminnan aikataulun heidän lukujärjestyksensä mukaisesti. Opiskelijat suunnittelevat toiminnan sisällön ja ovat yhteydessä toimintapaikkoihin. *Suunnittelussa ja toteutuksessa voi hyödyntää myös koulun opettajia sekä muuta henkilökuntaa.*

Työmenetelmät

Toiminnalliset ja osallistavat menetelmät pitävät yllä nuorten mielenkiintoa tuoden vaihtelua koulupäiviin. Toimintakerroilla nuoret tutustuvat toimintapaikkoihin ohjattujen toiminnallisten tuokioiden avulla. Teema tuodaan esille yhteisessä keskustelussa, toiminnallisissa harjoituksissa ja toimintapaikkojen esittelyssä. Nuorten mielipiteitä kysytään toiminnan sisällöstä toimintaa suunniteltaessa sekä toiminnan jälkeisessä palautteessa.

Toimintakerrat (teema, toimintapaikka, kesto, sisältö)

Toimintakertoja on viidestä seitsemään ja ne toteutetaan 1-2 viikon välein. Toimintakerran kesto on puolitoista tuntia (kaksi oppituntia). Toimintakerrat järjestetään vapaa-ajan toimintapaikoissa, jotka valitaan teeman ja kohderyhmän mukaisesti. Toiminnan sisällöstä ja työnjaosta sovitaan etukäteen ohjaajien ja toimintapaikan edustajan kanssa. *Toimintakertoja on mahdollista lisätä nuorten tarpeiden mukaan, esimerkiksi psyykkistä hyvinvointia voi käsitellä kahdella eri toimintakerralla.*

1. **Fyysinen hyvinvointi.** Toimipaikan edustaja kertoo fyysisestä hyvinvoinnista, mikä merkitys liikunnalla, ravitsemuksella ja unella on hyvinvointiin. Edustaja esittelee toimipaikan tiloja ja palveluita. Toimintaan tutustuminen toiminnallisen tuokion avulla.
2. **Materiaalinen hyvinvointi.** Toimipaikka, jossa edustaja kertoo nuorisopalveluista ja/tai muista nuorille suunnatuista palveluista ja toiminnasta. Toimintaan tutustuminen toiminnallisen tuokion avulla.
3. **Sosiaalinen hyvinvointi.** Toimipaikan edustaja kertoo sosiaalisesta hyvinvoinnista ja miten heidän tarjoamansa palvelut tukevat sitä. Edustaja esittelee toimipaikan tiloja ja palveluita. Toimintaan tutustuminen toiminnallisen tuokion avulla.
4. **Psyykinen hyvinvointi.** Ohjaajat kertovat nuorille psyykkisestä hyvinvoinnista käyttäen siihen liittyviä tehtäväharjoituksia. Toimipaikan edustaja esittelee toimipaikan tiloja ja palveluita. Toimintaan tutustuminen toiminnallisen tuokion avulla.
5. **Koettu hyvinvointi.** Ohjaaja(t) pitää nuorille harjoituksen, jossa kootaan ajatuksia toimintakerroilla käsitellyistä hyvinvoinnin osatekijöistä ja pohditaan koettua hyvinvointia. Nuoret pohtivat kokemaansa hyvinvointia harjoituksen avulla, jossa hyvinvointia tukevia ja haittaavia tekijöitä kootaan yhteen (esim. Hyvinvointi- ja Pahoinvointipuu). Edustaja esittelee toimipaikan tiloja ja palveluita. Toimintaan tutustuminen toiminnallisen tuokion avulla.