

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white curved shapes.

**Annimaria Harakka
& Minttu Koskenlaita**
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
Sosionomi (AMK)-
varhaiskasvatuksen opettaja
Opinnäytetyö, 2020

**LIIKUNTAMYÖNTEISYYDEN LISÄÄMINEN ALLE KOULUIKÄI-
SILLE – Opas salibandyn esikouluesittelyihin**

TIIVISTELMÄ

Annimaria Harakka ja Minttu Koskenlaita

Liikuntamyönteisyyden lisääminen alle kouluikäisille – Opas salibandy esi-
kouluesittelyihin

83 s., 3 liitettä

Kevät 2020

Diakonia-Ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden AMK- tutkinto

Sosionomi (AMK)- varhaiskasvatuksen opettaja

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Pieksämäen Salibandy ry:n kanssa. Ta-
voitteena oli luoda teoreettinen pohja, jonka avulla pyritään lisäämään liikun-
nan mielekkyyttä ja siitä saatavien positiivisten hyötyjen vaikutusta sekä luoda
opas salibandy esi-
kouluesittelyjä varten. Oppaan ideana on toimia apuna sa-
libandy esi-
kouluesittelyiden ja salibandykerhojen sisällön suunnittelussa ja
ohjauksessa.

Prosessi koostui salibandy esi-
kouluesittelyistä, dialogista esi-
kouluesittelyjä
aikaisemmin pitäneen henkilön kanssa, teoriapohjan luomisesta oppaan ra-
kentamista varten sekä viimeisenä itse oppaasta. Esikouluesittelyt pidettiin
Pieksämäen esi-
kouluryhmille. Ryhmiä oli yhteensä kuusi kappaletta. Opinnäy-
tetyön teoriapohja on laaja, jotta oppaasta saisi mahdollisimman laadukkaan
ja asiaansa vastaavan. Opinnäytetyöstä löytyy myös dialogi muutamana edel-
lisenä vuonna salibandy esi-
kouluesittelyjä pitäneen kanssa.

Lopullisena tuotoksena luotiin opas, joka sisältää teoretietoja lasten kohtaa-
misesta, osallisuuden kokemisesta, hyvästä kohtamisesta, yhteisöllisyyden
tärkeydestä, lasten liikunnasta yleisesti, motivaation merkityksestä sekä liikun-
tamyönteisyydestä. Se sisältää myös tietoa salibandy säännöistä junioreilla,
esimerkkejä harjoitteista ja ohjauksen rakenteesta sekä vinkkejä, joilla tu-
kea lasten myönteisiä kokemuksia ohjauksen aikana.

Oppaasta on hyötyä salibandy ohjauksessa ja suunnittelussa niin esi-
koulue-
sittelyissä kuin kerhoissa sekä sitä voidaan hyödyntää myös muutenkin ju-
niorivalmennukseen. Opas antaa hyvän pohjan perustietämykselle lajista sekä
motivoi valmentajaa ja ohjaajaa tekemässään ohjaustyössä.

Asiasanat: Lasten liikunta, Salibandy, Varhaiskasvatus

ABSTRACT

Annimaria Harakka and Minttu Koskenlaita

Advocating favourableness of exercising among children under school age – Ground theory for a floorball preschool introductions guide and a guide for floorball preschool introductions

83 p., 3 appendices

Spring 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services

Bachelor's Degree Programme in Social Services – Teacher of Early Childhood education

This thesis is made in co-operation with Pieksämäki's floorball Ry. The goal was to create a theoretical basis, whereby one can try to increase the meaningfulness of exercise and the positive benefits. Also, the aim was to create a floorball guidebook for preschool introductions.

The process consists of floorball preschool introductions, dialogs held with a person with previous experience in preschool introductions, creating a theoretical basis for the guidebook and the guidebook itself. The preschool introductions were held for preschool groups in Pieksämäki. In total there were seven preschool groups. The theoretical basis of this thesis is extensive, so the guidebook would be as high-quality and responsible as possible.

As the final output we created a guidebook, which includes theoretical information about confronting children, experience participation, good confronting, the importance of community, children exercise in general, the importance of motivation and positive energy towards exercising. It also includes information about floorball with juniors, examples of exercise and structure of guidance. It also includes tips, which can help to support children's positive experiences during this guidance.

This guidebook gives a good basis for basic knowledge about floorball and it motivates coaches and instructors in their work. The guidebook has benefits in floorball guidance and planning of preschool introductions as clubs and it can be utilized as it is in junior coaching.

Key words: Children's physical education, Floorball, Early childhood education

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 4 |
| 2 VARHAISKASVATUSTA JA LIIKUNTAA | 6 |
| 2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä | 7 |
| 2.2 Varhaiskasvatustilain toiminnan määrittäjänä | 7 |
| 2.3 Oppimista tapahtuu myös liikkuen | 9 |
| 2.4 Lapsen kehityksen tukeminen liikuntakasvatuksen avulla | 11 |
| 2.5 Motivaatio ja liikuntamyönteisyys osana kasvatusta | 14 |
| 3 OSALLISUUDEN MERKITYS YHTEISÖ- JA RYHMÄTOIMINNASSA | 16 |
| 4 KOHTAAMISTA JA DIALOGIA | 21 |
| 5 TIETOA SALIBANDYSTA LAJINA | 24 |
| 6 HYVÄN OPPAAN OMINAISUUDET | 28 |
| 7 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT | 32 |
| 7.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus | 33 |
| 7.2 Yhteistyötahona Pieksämäen Salibandy Ry | 34 |
| 7.3 Toiminnallinen opinnäytetyö | 35 |
| 7.4 Dialogi salibandyn esikoulu-uiesittely toiminnasta | 37 |
| 8 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI JA TOTEUTUS | 40 |
| 8.1 Ideointi ja tavoitteiden asettelu | 40 |
| 8.2 Prosessin kulku | 41 |
| 8.3 Salibandyn esikoulu-uiesittelyiden suunnittelu | 44 |
| 8.4 Salibandyn esikoulu-uiesittelyiden toteutus ja arviointi | 45 |
| 9 POHDINTA | 49 |
| LÄHTEET | 55 |
| LIITE 1 Opas – salibandyn esikoulu-uiesittelyihin | 58 |
| LIITE 2 Päiväkodeille jaettu esite salibandyn esikoulu-uiesittelystä 2019 | 82 |
| LIITE 3 Esite Pieksämäen Salibandy ry:n kesän 2019 liikuntakerhosta | 83 |

JOHDANTO

Lasten liikkumista korostetaan nykyään paljon ja se nousee tärkeänä esiin myös valtakunnallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa. Myös osallisuus ja sen lisääminen liikunnan suunnittelussa nostetaan tärkeään rooliin. Varhaisiän liikunnalla ja aktiivisuudella on suuri merkitys kasvuun, kehitykseen ja oppimiseen. Kysymyksenä esiin nousee; Miten saada lisättyä fyysistä aktiivisuutta etenkin matalankynnyksen palveluiden avulla? ja minkälaista toiminta voisi olla? Toinen tekijöistä piti kevään 2019 aikana esikouluesittelyjä salibandysta yhteistyötahomme Pieksämäen Salibandy Ry:n toimijana muutaman valmentamansa pelaajan avustuksella. Näiden esittelyiden ja esittelyitä ennen pitäneen tahon tiedonannon perusteella, koostetaan opas salibandyn esikouluesittelyiden tueksi.

Aiheena on alle kouluikäisten lasten liikuntamyönteisyyden lisääminen positiivisten kokemusten avulla liikunnasta. Liikunnan varhaiskasvatusikäisten kanssa on tarkoitus innostaa ja saada lapsi liikkumaan monipuolisesti. Liikunta voi olla monenlaista, se voi olla ohjattua liikuntaa tai ihan leikissä tapahtuvaa. Liikunnan ei tarvitse olla tavoitteellista harrastamista tai kilpailemista, vaan sen tulee antaa erilaisia mahdollisuuksia lapselle – liikunnan tulee olla mielekästä ja synnyttää positiivisia kokemuksia. Pyrkimyksenä on luoda jokaisesta ohjauksesta sellaisen, joka innostaisi lapsia liikunnan pariin sekä ennen kaikkea loisi myönteisen kokemuksen liikunnasta.

Prosessissa perehdytään alle kouluikäisten liikunnan merkitykseen, sen hyötyihin kasvun ja kehityksen tukena sekä salibandyyn lajina esikouluesittelyitä varten. Sekä koostetaan materiaalia oppaaseen salibandyn esikouluesittelyjä varten, yhteistyössä Pieksämäen salibandy Ry:n kanssa. Tehtävänä on luoda teoretietoa sekä käytännön tietoa tulevaa opasta varten. Oppaasta luodaan sovellettavissa oleva tietopaketti, joka on helposti hyödynnettävissä. Ohjaajat ovat avainhenkilöitä esikouluesittelyiden toteutumisen ja onnistumisen suh-

teen, joten tarkoituksena on antaa heille uusia näkökulmia ja ajatuksia suunnitteluun sekä toiminnan toteutukseen. Opas auttaa miettimään omia valmennusmetodeja, sekä lisää ymmärrystä kuinka liikuntaa voidaan pitää innostavasti – luodaan kannustava ilmapiiri niin lasten kuin ohjaajien välillä. Opas tukee ja vahvistaa ohjaajien osaamista ja näin ollen hyödynsaajina ovat myös esittelyihin osallistuvat lapset. Opasta voidaan hyödyntää myös muissa Piekämäen Salibandy Ry:n toiminnoissa sekä sen sisältämiä ideoita ja tietoja voidaan soveltaa eri ryhmätoiminnoissa. Myös päiväkodit voisivat käyttää opasta kohtaamisen ja liikuntatoiminnan tukena.

2 VARHAISKASVATUSTA JA LIIKUNTAA

On selvää, että jokainen lapsi hyötyy riittävästä liikkumisesta ja liikkumiseen kannustamisesta. Tieto lapsen kehityksestä ohjaa aikuisia toiminnan suunnittelussa sekä tuo taitoa ja ymmärrystä lasten toimintaa kohtaan. Havaintoja hyödyntäen saamme tietoa lapsen tilanteesta ja yksilöllisestä kehityksestä. Ylös kirjatun tiedon pohjalta pystymme kokoamaan helpommin lapselle hänen kehitystään ja tarpeitaan tukevia oppimisen mahdollisuuksia päivän aikana tapahtuviin tilanteisiin. Lasta havainnoimalla aikuisen tulisi pystyä vastaamaan paremmin lapsen tarpeisiin, sekä nähdä millaista tukea lapsi tarvitseekaan. (Aalto, Lehtinen, Leppänen, Peltonen, Tarvo & Tuunainen 2008, 45).

Varhaislapsuuden liikunnallisuus luo pohjaa koko elämänaikaisille liikuntatottumuksille ja oppimisvalmiuksille. Jos huomataan, että lapsella on haasteita motoristen taitojen kehittämisessä, vanhempien ja kasvattajien kannattaa havainnoida lasta ihan arkisissa puuhissa. Tiedosta, tunnista ja tue ovat kolme T:tä, jotka tulisi muistaa. Tunnistamalla missä tilanteissa tai taidoissa lapsi eniten tarvitsee tukea, on helpompi etsiä apua ja tukea. Asioiden rohkea puheeksi ottaminen on tärkeää. Kaikilla lasta kasvattavilla tahoilla tulisi olla tieto näistä havainnoista - tulisi olla kiinnostunut lapsen asioista ja hänen kehityksensä tukemisesta. Lasta ei tulisi ohjata liikaa hänen tekemisissään — liika varoittelu ja kieltäminen eivät ole hyväksi. Kokeilemalla ja välillä epäonnistumallakin lapsi saa itse kokemuksia, jotka rakentavat varmuutta juuri siihen tilanteeseen tai taitoon. (Haapala, & Vainionpää, 2015, 4-6.)

2.1 Varhaiskasvatuksen määritelmä

Varhaiskasvatus on toimintaa, jolla edistetään lasten hyvinvointia sekä kasvua, kehitystä ja oppimista. Toiminnan tulee olla suunnitelmallista ja tavoitteellista. Se muodostuu kasvatuksen, opetuksen ja hoidon kokonaisuudesta, jossa

erityisesti pedagogiikkaa painotetaan. Varhaiskasvatusta järjestetään: päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai muuna varhaiskasvatuksena — esimerkiksi kerho- ja leikkitoimintana. Jokaisella lapsella on oikeus varhaiskasvatukseen, kuitenkin vanhemmat päättävät siihen osallistumisesta. Esiopetus on muodollaan toiminnallista varhaiskasvatusta, joka tuli pakolliseksi 1.8.2015. (Opetushallitus. Kasvatus, koulutus ja tutkinnot. Varhaiskasvatus.)

Opetushallituksen tehtävänä on laatia ja päättää varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Niiden pohjalta tehdään paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Päiväkodeissa ja perhepäivähoidoissa, jokaiselle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma (Opetushallitus. Kasvatus, koulutus ja tutkinnot. Varhaiskasvatus.) Varhaiskasvatussuunnitelmassa tavoitteena on tukea lapsen kokonaisvaltaista kasvua. Lapsen tulee saada kasvaa kohti omaa identiteettiä ja myönteisten suhteiden luomista kasvuympäristöön. Vasuperusteissa arvoperustan lähtökohtana ovat lasten oikeudet, tasa-arvo ja oikeus oppimiseen. Lapsi on aktiivinen toimija ja vaikuttaja. Oikeus tunteiden sekä ajatusten ilmaisuun ja osallisuuteen on tärkeitä lähtökohtia. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet (2016) velvoittavat ja haastavat ammattilaisia miettimään omaa ajattelua ja toimintaa lapsikäisyyden kautta, joka vaikuttaa taustalla. (Haapsalo, Petäjä & Vuorelma-Glad. 2017, 22, 24.)

2.2 Varhaiskasvatustalaki toiminnan määrittäjänä

Opetus- ja kulttuuriministeriö on tehnyt luonnoksen varhaiskasvatustalain muutoksiin. Tämä käsiteltiin kevään 2018 aikana. Uudistuksen keskiössä oli lapsen edun näkyminen toteutuksessa vieläkin enemmän. (Opetusalan ammattijärjestö.) Varhaiskasvatustalaki säättää lapsen oikeuksia varhaiskasvatukseen. Varhaiskasvatus määrittellään lapsen suunnitelmallisena ja tavoitteellisena kasvatuksen kokonaisuutena, jossa painottuu pedagogiikka. Laissa määritellyn kasvatuksen tavoitteena on edistää jokaisen lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia, iän ja kehityksen mukaan. Lasta tuetaan oppimiseen ja lapsen tulee saada mahdollisuus leikkiin, taiteeseen ja liikkumiseen. Ympäristön on oltava oppimista edistävä, turvallinen, terveellinen ja kehittävä.

Ympäristön ja tilojen suunnittelussa on otettava huomioon, että säädetyt tavoitteet voidaan saavuttaa. (L 36/1973.)

Laissa määritellään myös, että vuorovaikutussuhteiden tulee olla lasta kunnioittavia ja pysyviä sekä lasten että varhaiskasvatushenkilöiden välillä. Kaikilla lapsilla tulisi olla samanlaiset mahdollisuudet kasvatukseen, jossa mahdollistetaan sukupuolten tasa-arvo ja se, että kunnioitetaan ja ymmärretään kulttuuriperinnettä, kielellistä, uskonnollista ja katsomuksellista taustaa. Yksilöllisen tuen tarve tunnustetaan ja pystytään järjestämään sopivaa tukea tarpeen ilmetessä. Laissa puhutaan lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen edistämisestä, sekä vertaisryhmässä toimimisesta. Lapsen tulee saada eettisesti kestävää ja vastuullista toiminnan ohjausta. (L 36/1973.)

Lapsella tulee myös olla mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihinsa ja osallisuus tulee olla keskiössä. Lapsen vanhempia tai huoltajia täytyy ottaa huomioon, ja kasvatushenkilöstön tehtävä on tehdä työtä yhdessä heidän kanssaan. Laissa on myös pykälä ravitsemuksesta, kuinka lapsen on saatava ravitsemustarpeet täyttävää ruokaa ja ruokailun tulisi olla ohjattua ja järjestettyä. Kuntien velvollisuudesta laissa sanotaan se, että niiden velvollisuus on tuottaa palvelua lain mukaan. Hoitohenkilöstöllä tulee olla kelpoisuus toimia työssään. Myös henkilöstön määrä on tärkeää. (L 36/1973.)

Lapselle on laadittava varhaiskasvatussuunnitelma, jossa on henkilökohtaiset tavoitteet ja suunnitelmat kasvatukseen, opetukseen ja hoitoon. Suunnitelmassa tulee näkyä myös tuen tarve, tukitoimet ja toteuttaminen. Suunnitelma laaditaan henkilöstön ja lapsen vanhemman tai huoltajan kanssa. Sen laatimisesta vastaa lastentarhanopettaja kelpoisuuden omaava. Myös lapsen mielipiteet on huomioitava. Varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen voivat osallistua muutkin viranomaiset tarvittaessa. Suunnitelma on arvioitava ja tarkastettava vähintään kerran vuodessa. (L36/1973.) Opetushallitus laati valtakunnalliset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, jotka astuivat voimaan 2016. Paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat otettiin käyttöön 1.8.2017. Lähtökohdina näissä oli lapsen kasvuympäristön ja kasvatuksen toimintaympäristön muutokset, muuttuva maailma ja tutkimus- sekä kehittämistyön tulokset. (Kangas, Vlasov, Fonsen & Heikka. 2018, 11-12.)

Lain toisessa osassa, eli hallinnossa kerrotaan muun muassa lapsen päivähoidon valvonnasta ohjaamisesta ja arvioinnista. Siinä kerrotaan myös, jos toiminta on lain vastaista, niin kuinka siinä tilanteessa tulee toimia. Opetushallituksen tehtävä on määrittää lakiin perustuvat varhaiskasvatussuunnitelman perusteet yhdessä tarvittavien tahojen kanssa. Näissä perusteissa määrätään keskeisistä sisällöistä, henkilöstön ja vanhempien yhteistyöstä, monialaisesta yhteistyöstä ja itse sisällöstä. (L 36/1973.)

2.3 Oppimista tapahtuu myös liikkuesssa

Liikuntapedagogiikalla tarkoitetaan liikunnan tavoitteellista, teoreettista ja käytännöllistä oppia kasvatuksessa. Kaikkea liikuntaan liittyvää toimintaa tarkastellaan kasvatuksen näkökulmasta liikuntapedagogiikassa. Tieteenalana tämä tutkii liikunnanopettamista ja oppimista. Tavoitteellista liikunnasta tulee, kun mietitään kasvattamista liikuntaan ja liikunnan avulla kasvattamista. Liikunta sanana voidaan määritellä fyysisenä aktiivisuutena ja lihaksien toimintana, jolla saadaan energian kulutuksen kasvua. Liikunta on sanana hyvin moniulotteinen ja sitä voidaan tarkastella intensiteetin, keston ja laadun perusteella. Liikunta on omaehtoista, ohjattua tai spontaania. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, 13.)

Keskeistä liikuntapedagogiikassa on oppia eri liikuntataitoja ja kehittyä fyysisesti. Suunnitelmallisella liikunnalla voidaan myös tukea lasten fyysistä, psyykkistä, sosioemotionaalista ja kognitiivista kehitystä. Tehtävänä on myös edistää terveyttä ja toimintakykyä sekä juurruttaa fyysistä aktiivista elämäntyyliä. Minäkäsityksen luominen tapahtuu osittain liikunnan avulla ja kehon kuvaan kohdistuvia paineita opitaan kestämään paremmin. Hyvät kokemukset synnyttävät sisäistä motivaatioita liikkumiseen ja herättävät kiinnostuksen liikuntaan. (Jaakkola ym. 2017.)

Liikkumisen tarve on lapselle perustarve ja se on luonnollinen asia. Pelkän kuulo- tai näköaistin avulla oppiminen jää vajavaiseksi. Keholla tunteminen ja kokeminen lisäävät oppimista. Varhaisvuosien kehitykseen kuuluu oppia kehon tuntemista sekä saada itseluottamusta ja itsetunnon oppimista, näihin hyviä keinoja ovat monipuoliset liikuntaleikit ja harjoitukset. Ajattelun kehittyminen vahvistuu, kun antaa lapselle mahdollisuuden ratkoa liikunnallisia ongelmia. Lapsi saa yhdistellä vanhoja taitoja, sekä kokeilla uutta. Liikunta harjoitusten myötä lapsi voi oppia sanallisia ohjeita. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.)

Liikunta ympäristön monipuolisuus on asia, johon päiväkodeissa tulee kiinnittää huomiota. Liikunnan avulla oppiminen on lapselle luonnollista, sillä kinesteettinen aisti on merkityksellinen oppimisessa. Kinesteettisen aistin avulla lapsi tunnistaa lihasjännityksen vaihtelua ja kehon osien asentoja. Liikunnan avulla vahvistetaan myös lateraalisuutta, havaitsemista, suunnan ja tilan huomaamista sekä oikean ja vasemman dominanssia. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.)

Tasapainoon tarvitaan tietoa ruumiinosien asennosta ja liikkeistä. Tasapainoaisti on välttämätön liikkeiden koordinoimiseen ja pystyasennon säilyttämiseen. Kehon tuntemus on tietoa eri kehon osien nimistä, sijainnista, tärkeydestä ja kuinka niitä liikutellaan ja opitaan rentouttamaan lihakset. Kyky liikkua tehokkaasti vaatii suunnan ja suuntatietoisuuden kehittymistä. Avaruudellinen hahmottaminen on lapselle oppia kuinka paljon keho ja liikkeet tarvitsevat tilaa. Ajan hahmottaminen on rytmin ja järjestyksen oppimista. Liikuntataitojen kehittämällä lapsi oppii hahmottamaan näitä asioita ja keho tuntemus vahvistuu. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.)

2.4 Lapsen kehityksen tukeminen liikuntakasvatuksen avulla

Lapselle liikkuminen on oman kehon käyttämistä. Liikunta lapsella näkyy käytöksenä, jossa lapsi tuottaa liikkeen itse tai asennoissa ja niiden säilyttämisessä. Näihin tarvitaan kognitiivisia toimintoja, sekä lihas- hermojärjestelmän aktiivisuutta. Motoriset taidot liittyvät liikuntaan ja ne kehittyvät liikkuesssa ja tasapainoilla. Liikunnan avulla lapsi oppii ja taidot kehittyvät. Mitä enemmän taidot kehittyvät, sitä enemmän lapsi tarvitsee haasteita. Onnistuminen tuo iloa ja mielihyvää niin, että lapsi hakee kokemuksia lisää. Liikunnallinen elämäntapa on pitkien paikallaolo hetkien välttämistä. Kasvatuksen avulla voidaan lisätä liikunnallista elämäntapaa ja sitä, että lapsi valitsee fyysisesti aktiivisen tavan toimia. Yhteiskunta ja kulttuuri vaikuttavat tähän paljon. Lapsi omaksuu jo pienenä yhteisön ja perheen asenteita, arvoja, käsityksiä, mielipiteitä, tietoa ja ihanteita. Lähiympäristön asennoituminen siis vaikuttaa paljon. (Sääkslahti, 2018.)

Eri ikävaiheissa liikunta on hyvinkin erilaista. Alle 1-vuotiaalla liikkuminen on hyvin omaehtoista liikuntaa. Kuitenkin monilla paikkakunnilla järjestetään vauvauintia, sekä aikuisen ja vauvan yhteisiä jumpparyhmiä. Myös 1–2-vuotiaan pääasiallinen liikkuminen on omaehtoinen fyysinen leikkiminen. 3-vuotiaasta eteenpäin taidot alkavat karttua nopeasti. Tässä iässä liikunta saadaan leikistä, niin sisällä kuin ulkona. 4–7-vuotiaana lapset alkavat olla ahkeria harrastuksien kautta. Alle kouluikäisille lapsille on paljon tarjolla erilaisia mahdollisuuksia, kuten uima-, liikuntaleikki-, luistelu- ja ratsastuskoulut. Tässä iässä alkaa monessa lajissa kilpaurheiluun tähtäävä toiminta. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2011, Tulokortti 2016.)

Kolme vuotiaasta kouluikään perustaidot vahvistuvat ja taitojen yhdisteleminen vahvistuu. Usein 3-vuotiaana ollaan jo innokkaita liikkujia, liikkeiden hallinta alkaa parantua. Useimmat pystyvät jo hyppäämään tasajalkaa sekä hyppy ja yhdellä jalalla seisominen voivat onnistua hetken. Tällä ikäkaudella myös potkupyörällä ajo voi luonnistua. Tärkeää on, että lapsella on tilaa ja vä-

lineitä sisällä ja ulkona. Myös itsenäinen pukeutuminen onnistuu, vaikka hie-
man apua tarvitaankin. Neljä vuotiaalla liikkeissä alkaa olla enemmän voimaa
ja uusia liikunnallisia taitoja on kiva kokeilla. Lapsi on liikunnallinen ja hyppimi-
nen, juokseminen ja kiipeileminen onnistuvat. Nappien kiinni laittaminen ja
saksien käyttö ovat vahvistuneet. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto.) 3–5-
vuotiaana uudet taidot tuovat paljon aistimuksia. Nämä vuodet ovat nopeaa
tasapainon kehittymisen aikaa. 4–5-vuotiaana lapsen alaraajat kasvavat no-
peasti ja tällä on vaikutus jalkojen asentoon. Kasvattajien tulee tukea lasta
hyppelyihin ja leikkeihin, jossa lapsi kannattelee vartaloa jalkalihasten avulla.
Nopean kasvun vaiheessa lapsella voi olla haastetta hallita raajojen liikkeitä
mikä näkyy kömpelyytenä. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus on tärkeää.
(Sääkslahti, 2018,160-165)

Viisi ja kuusi vuotiaana liikuntaleikit ovat mieleisiä ja liikkumista hallitaan jo
melko hyvin. Liikkeiden yhdisteleminen ja liikkeiden sulavuus alkaa olla aiem-
paa parempaa. Kynä ote alkaa vakiintua. Kuusi vuotiaana taidot alkavat olla
hyviä, tässä myös näkyy kiinnostuksen kohteet ja taipumukset, osa nauttii hy-
vinkin paljon liikkumisesta ja liikuntataidot ovat jo monipuolisia. (Mannerheimin
Lastensuojeluliitto.) 6-vuotiaana oppimisvalmiuksien kehittymiselle tärkeänä
on eri aistien tuoman tiedon yhdistäminen. Lapsi hakee jatkuvasti haastetta ja
kasvattajan tulee tukea tätä uteliaisuutta erilaisten liikuntavälineiden kokeile-
miseen. (Sääkslahti, 2018, 165-166.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat tutkittuun tietoon ja
lapsen oikeuksiin perustuva suositus, minkälainen fyysinen aktiivisuus edistää
lapsen kehitystä, kasvua, oppimista ja hyvinvointia. Näissä suosituksissa ote-
taan kantaa alle kahdeksanvuotiaiden liikunnan määrän, suunnittelun, laadun,
ympäristön, välineiden ja yhteisöiden kanssa olevista asioista. Lapsen tulisi
saada liikuntaa ja motorisia harjoitteita päivittäin vähintään kolme tuntia. Apua
tulee saada erinäisiin haasteisiin ja varhaiskasvattajilla on velvollisuus suunni-
tella, järjestää ja antaa tilaa omaehtoiselle liikkumiselle päivittäin monipuoli-
sesti. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Ympäristö tulee luoda houkuttelevaksi. Lasta kannustetaan keskinäiseen sekä yksilölliseen liikkumiseen. Kasvattajien tulee poistaa esteitä, karsia rajoitteita sekä opettaa turvallista liikkumista ympäristöstä riippumatta. Välineistö on tärkeää ja niitä tulee olla riittävästi, sekä käytettävissä leikkituokioiden aikana. Yhteistyö vanhempien ja huoltajien kanssa tulee olla päivittäistä ja lapsen vasaan kirjoitetaan liikuntaan ja motoriseen kehityksen liittyviä asioita. Liikunnan tulee siis olla yhtä tärkeää kuin muidenkin osa-alueiden. Jo pienillä teoilla voidaan vaikuttaa varhaisvuosien liikunnan mahdollisuuksiin. Niin varhaiskasvattajilla, huoltajilla, terveydenhuollolla, ohjaajilla, poliittisilla päättäjillä ja medialla on vastuu tähän. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Myönteiset kokemukset ja aktiivisen toimintatapojen oppiminen ovat mahdollisuus saada liikunta osaksi elämää. Lasten liikuntakasvatus tapahtuu niin kotona, kuin perhepäivähoidossa, päiväkodeissa, liikuntajärjestöissä, kansalaisjärjestöissä ja kerhotoiminnassa. Näissä paikoissa lapselle annetaan liikuntaan liittyviä asenteita, arvoja, odotuksia, taitoja, tietoja ja kokemuksia. Lapsen käsitys liikunnasta ja itsestään muovautuu näiden kautta. Kasvattajan rooli on myös löytää lapselle ominainen tapa liikkua ja leikkiä. Lapsen kasvu on kokonaisuus ja fyysinen kasvaminen ovat osa tätä (Sääkslahti, 2018, 172-174).

Kehityksen nopea muuttuminen hankaloittaa liikuntakasvatuksen tavoitteiden irrottamista kehityksen osa-alueisiin, sekä ikäryhmiin. Kasvattajat tarvitsevat tukea tähän työhön, jotta heillä on varma olo tästä. Tämän takia on koottu liikuntakasvatuksen tavoitteita eri-ikäisten kasvun- ja kehityksen tueksi. Osa-alueina on fyysinen, motorinen, kognitiivinen, psyykinen ja sosioemotionaalinen kehitys. Näin on helppo hahmottaa jatkumo varhaiskasvatuksesta perusopetukseen liikunnan opetussuunnitelmaan. Joka kehityskaudelle on tärkeitä piirteitä ja tavoitteet tulee asettaa tämän mukaan. (Sääkslahti, 2018, 172-174).

2.5 Motivaatio ja liikuntamyönteisyys osana kasvatusta

Jotkut saattavat kokea sanan liikunta itsessään kauheana asiana. Tämä saattaa johtua lapsuuden kauhuista liikuntatunneilla tai harrastusten parissa koe- tuista epäonnistumisista tai huonouden tunteista. Liikunta kuitenkin tukee lapsen sosioemotionaalista kehittymistä. Lasten liikuntaa on tutkittu havainnoimalla, sekä kyselemällä lapselta, vanhemmilta ja kasvattajilta. Myös liikunta harrastusten määrää voidaan tarkastella. Lapsen liikunta on pääosin fyysistä leikkiä, jossa käytetään omaa kehoa eritavoin. Se voi olla kiipeilyä, ryömimistä, tasapainoilua, voimien koettelua, vetämistä, kaivamista ja kavereiden kanssa rymyämistä ja painimista. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Liikunta näkyy käyttäytymisenä, jossa lapsi tuottaa liikettä tai se voi olla asennon säilyttämistä. Lapsi omaksuu asenteita yhteisöstä, yhteiskunnasta, mediasta ja toisilta lapsilta. Lähiympäristön asennoitumine vaikuttaa paljon lapsen liikkumiseen. Lapsen ja nuoren tulisi saada fyysistä aktiivisuutta vähintään kolme tuntia päivässä. Suositukset liikunnan laadusta linjaavat, että lapsen tulisi saada harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä päivittäin. Tähän myös liittyy se, että apua tulisi saada kaikkiin liikkumisen haasteisiin. (Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016.)

Liikuntaan kannustetaan luomalla liikuntaan houkutteleva ympäristö ja varhaiskasvattajien tärkeänä tehtävänä on kannustaa ja haastaa lasta kokeilemaan uusia juttuja. Myös lisäämällä ja kannustamalla yhteisiin liikuntaleikkeihin, lapsen omaehtoisen liikkumisen määrä kasvaa. Kasvattajien vastuulla on poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja karsia rajoitteita. Tähän kuuluu myös turvallisuuden opettaminen eri ympäristöissä. Perusvälineistö lisää lapsen omaehtoista liikkumista, ja välineiden tulee olla vapaasti käytettävissä niin sisä- kun ulkotiloissakin. Liikuntavälineet siis olisi hyvä katsoa leluiksi, joita voidaan uusia, kun ne kuluvat.

Yhteistyö varhaiskasvattajien ja vanhempien välillä on tärkeää liikunnan tukemiseksi. Kasvattajien tulisi keskustella ja kysellä päivän liikkumisesta ja aktiivisuudesta. Vanhempien tulee tietää, miten tärkeää on tukea fyysistä kehitystä päivittäin myös kotona. (Sääkslahti, 2018, 146-148.) Lapsen vasuun kirjataan liikuntaan ja motoriseen kehitykseen liittyviä asioita, ja näitä arvioidaan. (Vasu 2016).

Lasten liikkumisen mahdollistaminen on kaikkien vastuulla. Jokainen voi pienin teoin vaikuttaa ja lisätä tätä. Liikuntakasvatuksen tavoite on tukea oppimaan aktiivinen elämäntapa. Liikuntaan kasvattaminen nähdään fyysisen aktiivisuuden omaksumista, sekä terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimisesta. Tähän tarvitaan tietoa ja taitoa ja asenteita. Innostava kannustaminen ja oppimisympäristöjen mahdollistaminen tukee tätä, ja myönteisten kokemusten mahdollistaminen on hyvin tärkeässä osassa. Kokemuksia tulee saada liikunnasta ja omasta kehosta. Erikeinojen löytämisessä lapsi tarvitsee kasvattajien tukea ja jo ihan varhaisien vuosien kasvatuksella on suuri merkitys siihen, kuinka elämäntapa rakentuu. (Sääkslahti, 2018, 153-154.)

3 OSALLISUUDEN MERKITYS YHTEISÖN JA RYHMÄN TOIMINNASSA

Lasten parissa toimiessa sekä heitä ohjatessa tulee omata taito osallistaa ja ymmärtää sen merkitys osana kanssakäymistä. Osallisuutta voidaan katsoa moniulotteisesti ja eri näkökulmista. Osallisuuden käsitteen liiallinen rajaaminen on suurin este sille, että se toteutuu pedagogiikassa. Pelkkä käsitteen määrittäminen ei riitä, vaan täytyisi keskittyä siihen millaisia keinoja ja välineitä käytetään, jotta se saataisiin kehittymään pitkäjänteisesti arkeen. Kasvattajien ammattitaito ja näkemykset ovat lähtökohta sille, että osallisuus voi toteutua varhaiskasvatuksessa. (Heikka, 2014, 17.)

Osallisuus on ihmisen perusluonteeseen kuuluvaa: olemista, elämistä ja toimimista yhteydessä toisiin ihmisiin. Lapsen osallisuuden kokemukseen painottuu tunnekokemukset. Pienellä lapsella kokemukset ovat tilanne sidonnaisia ja yksilöllisiä. He kokevat eri tavalla kokemukset, osa voi tuntea helpommin kuuluksi ja ymmärretyksi tulemisen, kun taas toisilla se voi olla hankalampaa. Osallisuuden kokemus lähtee sisäisestä kokemuksesta ja kehittyy vuorovaikutuksessa. Varhaiskasvatuksessa opittu taito, sekä tieto vahvistaa lapsen osallisuutta ja toimijuutta yhteiskunnassa. Lapset ovat aktiivisia toimijoita, eikä vain toimenpiteiden kohteita. Toisten ihmisten kanssa vuorovaikutus, sekä ympäristön kanssa tapahtuva vuorovaikutus rakentaa lapsen ymmärrystä. Lapsen yksilöllistä kehitystä tuetaan ja painotetaan vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamista, ei katsota pelkästään ikäkauden kehitystasoa.

Vuorovaikutus lapsen kanssa on tärkeää. Lapsen aktiivinen rooli ja osallisuus edellyttävät kasvattajan työtavan arviointia. Lapset tulisi ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun, joka voi haastaa perinteisen pedagogiikan näkemisen henkilöstön suunnittelemana toimintana. Varhaiskasvatuksen ympäristön tulisi toimia niin, että lapset ja henkilöstö oppisivat yhdessä, sekä toisiltaan yhä enemmän. Lapsen kehityksen ymmärtäminen ja taito ohjata pedagogisia toimintoja, sekä lisätä tähän vuorovaikutusta, kuuntelemista ja taitoa puhua lasten kanssa

on tärkeää työntekijälle. Herkkyyttä lasten aloitteille, heidän merkitysmaailmansa tunteminen, vapaan ilmapiirin luominen ovat edellytys, että lapsia voidaan osallistaa suunnitteluun. Lapsen aloitteet voivat olla kehollisia ja sanatomia, niiden ymmärtämisen taito vaatii työntekijältä sensitiivisyyttä, lapsen tuntemista ja läsnäoloa. (Kangas. ym. 2016, 11-13).

Pedagogisia toimintatapoja arvioidaan ja kehitetään, jolloin saadaan ratkaisuja mahdollisiin haasteisiin. Lapsen osallisuus on yksi tärkeimmistä YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen kohdista ja oikeus osallisuuteen on suojattu lainsäädännöllä. Lapsia arvostava ympäristö saa hänet tuntemaan itsensä kuulluksi ja ymmärretyksi. Lapsen tulee kokea, että hänen ajatuksensa ja tunteensa ovat tärkeitä. Lapselle tulisi antaa tilaa, sekä häntä tulee kuunnella ja olla aidosti läsnä. Jotta osallisuus mahdollistuu, aikuiselta vaaditaan lapsen kohtaamista ja sensitiivisyyttä. Sekä sanallista että sanatonta viestintää tulee huomata. Lapsen osallisuutta vahvistaa se, että hän pääsee mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Lapsen ajatukset tulisi sisällyttää pitkäkestoiseen suunnitteluprosessiin, eikä vain lyhytkestoiseen. Suunnittelu-prosessissa pitäisi huomioida lapsille merkitykselliset asiat ja myös se mitä odotuksia lapsille asetetaan. Kaikissa tilanteissa tulisi ajatella osallisuutta. Osallisuuden katsotaan toteutuvan parhaiten leikissä ja heikommin toiminnoissa, joita ohjaavat rutinoituneet toimintatavat. Tähän siis tulisi kiinnittää huomiota. Kasvattaja on päävastuussa siitä, kokeeko lapsi itsensä osalliseksi. (Kangas ym. 2016, 36- 37).

Osallisuuden käsite ei ole pysyvää, vaan se määräytyy jokaisessa vuorovai-kutustilanteessa. Siispä päivittäiset kohtaamiset ovat tärkeitä osallisuuden kannalta. Pelkästään aikuisen ja lapsen kohtaaminen ei ole tärkeää, myös tärkeää on lapsen kohtaaminen muiden lasten kanssa. Ryhmään tai yhteisöön kuulumisen tunne onkin yksi osa kokonaisuutta. Osallisuuteen kasvaminen vaatii taitoa vastuun ottamisesta, sekä tuen ja myötätunnon osoittamista. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja ohjausta tähän, jotta voi kehittyä ja oppia. Kasvat-tajan rooli tukijana, opastajana ja auttajana on tärkeää.

Haasteena osallisuudelle ovat aikuisen ja lapsen roolit. Aikuisen toiminta ja lapsen vapauden määrä ovat tulkitsemisen hankaluus. Ääripäitä on, että ajatellaan osallisuuden olevan lapsen vapauden määrää ja sitä, että kieltäminen sekä aikuisjohtajuus mielletään oppimisen esteiksi. Toinen ääripää on, kun ajatellaan osallisuuden olevan sitä, että lapsi saa valita pahvin värin askarteluunsa. Mietinnän kohteena ovat siis lasten ja kasvattajien roolit osallisuuteen pohjautuvassa pedagogiikassa. (Kangas 2016, 121, 126.) Vahvuuksien tukemisella on erittäin suuri merkitys koko lapsen loppuelämän hyvinvoinnin kannalta. On luontaista ja inhimillistäkin huomata niitä asioita, joissa lapsen on tärkeää kehittyä. Kasvattajan ja ohjaajan kannattaa kuitenkin nähdä vaivaa suunnatakseen huomionsa lapsen onnistumisiin edistysaskeliin, sillä se palkitsee lapsen ja hänen perheensä kohtaamisessa. (Aalto ym., 2008, 42-45).

Apua kannattaa pyytää. Muun muassa päivähoidon, terveydenhoitajan tai harastuksen kautta on mahdollista saada uusia näkökulmia ja ajatuksia lapsen motoriikan kehityksen tukemiseksi ja kehittämiseksi. Asiaan perehtyneet ihmiset ovat oiva tuki ja helpotus – kaikki pyrkivät ajamaan lapsen etua. Jokaisen lapsen ei tarvitse olla huippu liikkujia, vaan jokaiselle lapselle tulisi taata mahdollisuus löytää omat vahvuudet liikkujana sekä harjoittaa niitä taitoja, joille on tarvetta. (Haapala, & Vainionpää, 2015, 10.)

Kun halutaan oppia ymmärtämään lasta ja hänen tarpeitaan, kasvattajan ja ohjaajan on tärkeää havainnoida lasta ja hänen toimintaansa arjen eri tilanteissa. Muun muassa puhumalla, liikkumalla, tunteita näyttämällä, katseellaan ja vuorovaikutuksellaan ympäristönsä kanssa lapsi ilmaisee itseään kokonaisvaltaisesti. Kun kasvattaja näkee ja kuulee lapsen toiminnassa myönteisiä asioita, hän sanallistaa ne. Sanat auttavat lasta ymmärtämään, missä hän onnistui ja näin lapsi oppii itsestään paljon. Palautteen on hyvä olla rakentavaa, aidosti välittävää ja myönteiseen keskittyvää, mutta ei jatkuvaa kehumista (Talentia. Huomaa ja vahvista hyvää lapsessa; Aalto ym., 2008, 44- 45).

Ihan jokaisesta ryhmästä ei saa luotua yhteisöä. Voidaan tehdä asioita samassa paikassa, mutta toista ei huomioida sen enempää – ilman yhteyttä toisten ajatuksiin, tunteisiin ja mielikuviin. Yhteisöön pääseminen, siellä toimiminen ja muiden huomioonottaminen sekä omien intressien vahvistaminen ja

muovaaminen ovat elämän yksiä tärkeimpiä taitoja. Niitä taitoja opitaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. yhdessä tekemisen tuottama ilo ja tunne kuuluvuudesta ovat avain oppimiselle ja hyvinvoinnille. Ihmisillä on sisäinen tarve kuulua ryhmään ja päästä kommunikoimaan toistensa kanssa. Esimerkiksi pienillä lapsilla tämä tarve on hyvin suuri. Vuorovaikutuksen ja yhteisöön kuulumisen avulla lapsi oppii muun muassa säätämään tunteitaan, toiminta malleja kuinka ottaa toiset huomioon, ymmärtämään toisten tunteita sekä säätämään omia tunteitaan. (Järvinen, & Mikkola 2015, 25).

Lapselle on tärkeää tietää asemansa ryhmässä kaikissa ikävaiheissa. Lapsen tulee saada kokemus siitä, että hän on hyväksytty ja hänestä pidetään juuri sellaisena kuin hän on. Kun toiminta on suunniteltua ja johdonmukaista, niin niiden avulla tuetaan muun muassa lapsen muistia ja oppimisen kehitystä. Eli jos ohjatessa on hirveä kiire ja hirveästi muutoksia, kaikki asiat on jätetty puoliiksi valmiiksi tai pahimmassa tapauksessa kokonaan suunnittelematta, ohjaustyylillä on epäjohdonmukaista ja ristiriitaista, heikennämme tällä tavalla lapsen muistia ja oppimista. Varmuus syntyy, kun asioiden, ihmisten ja tapahtumien tuottamasta turvallisuuden tunteesta ja toistuvuudesta - Myönteisyys ja sensitiivisyys tukevat näiden asioiden syntyä (Järvinen, & Mikkola, 2015, 26).

Lapsen tulee saada kokemus siitä, että hän pystyy myös vaikuttamaan asioihin ja hänen mielipiteellään on merkitystä. Kun tehdään asioita esimerkiksi harjoituksissa tai harjoitteissa, lapsi pääsee kokeilemaan, harjoittelemaan ja sitä kautta oppimaan (Järvinen, & Mikkola, 2015, 26). Mitä enemmän toistoja tulee, sitä enemmän lapsi kehittyy. Näin lapsi oppii vastuuta ja pystyy toimimaan esimerkkinä muille harjoitteita läpi käydessä. Kun asioita pääsee tekemään, niiden merkitys kirkastuu selkeämmäksi. Kun lapsi pääsee ehdottamaan omia ideoitaan ja niitä oikeasti kuunnellaan sekä mahdollistetaan, lapsi saa kokemuksen pätevyystään ja käsityksen olevansa osaava yhteisön jäsen. (Järvinen, & Mikkola, 2015, 26)

Ryhmän tuntuessa turvalliselta yhteen kuuluvuuden tunne ja lapsen itsetunto vahvistuvat. Ryhmässä yhdessä onnistuminen ja iloitseminen ovat osa turvallista ympäristöä. Kehitykselle vaarallista on syrjään jääminen, torjutuksi tuleminen ja yhteisen kanssakäymisen puute. Tämä haittaa laajasti sosiaalisten taitojen harjoittamista sekä myös vaikuttavat suuresti oppimiseen ja vahingoittavat terveen minäkäsityksen syntyä. (Järvinen, & Mikkola, 2015, 27). Sosiaalista eristämistä ja ulkopuoliseksi jättämistä voidaan verrata fyysiseen kiipuun. Tämä taas voi laittaa aluille sosiaalisen syrjäytymisen kehittymisen, joka taas johtaa jatkuvaan kelpaamattomuuden tunteeseen. Aikuinen luo omalla esimerkillään ja puheillaan lapsille käsitystä toisistaan. Jos aiheena ovat jatkuvasti jonkun lapsen haasteet käyttäytymisessä tai millainen negatiivissävytteinen persoona hänellä onkaan, niin kuka samassa ryhmässä olevista lapsista haluaa tehdä tämän lapsen kanssa jotain tai olla edes kaveri? Stressi kuulumattomuuden tunteesta ja eristetyistä oloista voivat johtaa lapsen olemuksen itsekeskeisempään suuntaan. (Järvinen. & Mikkola, 2015, 27.)

Oikeudenmukaisuus on missä tahansa toiminnassa ensisijaisen tärkeää. Kukaan ei halua tuntea sitä tunnetta, kun huomaa, että toista kohdellaan paremmin kuin sinua – jäät periaatteessa toiseksi, tai jopa useamman lapsen, aikuisen, kenen tahansa jälkeiseksi. Tämä tunne epäoikeudenmukaisuudesta synnyttää jo pienissä lapsissa suuria tuntemuksia. Lapsi kykenee tunnistamaan, kohdellaanko häntä oikein, kunnioittavasti ja reilusti sekä pystyy myös huomaamaan tämän muita kohtaan. (Järvinen, & Mikkola, 2015, 27). Kenenkään suosiminen ei ole oikein, mutta tätä tapahtuu kuitenkin joka päiväisessä elämässä tiedostamatta tai jopa tiedostetusti – esimerkiksi päiväkotia maailmassa.

4 KOHTAAMISTA JA DIALOGIA

Ihminen on sosiaalinen olento ja jo vauvana korostuu se, miten hänet kohdataan. Kuinka hänelle luodaan turvallinen ympäristö elämään, kasvamiseen ja oppimiseen. Oikeanlainen välittävä kohtaaminen luo kiintymystä ja turvaa. Toisen ihmisen kohtaamisessa tärkeää on juuri se hetki. Sana läsnäolo, on oleellinen asia kohtaamisessa. Se kertoo toiselle todella paljon jo itsessään. (Duo-decim.) Kun annetaan aikaa ja kohdetaan jokainen yksilönä, luodaan turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa voidaan kokea asioiden esiin nostaminen turvalliseksi. Toisinaan turvallisen ympäristön luominen vie aikaa, riippuen muun muassa ihmisen kokemuksista ja edellisistä kohtaamisista sekä ennakkoluuloista. Joskus kuitenkin luottamuksellinen ja turvallinen olo voidaan saavuttaa hyvinkin nopeasti.

Hyvään kohtaamiseen ihmisten välillä, ei välttämättä tarvita paljoa aikaa. Tärkeämpää on läsnäolo ja keskittyminen tilanteeseen ja toiseen ihmiseen. Tällöin ihminen on haavoittuvainen ja luottavainen. Tämä vaatii toiselta osapuolelta taitoa. Toisen huomioiminen, kuunteleminen, ymmärtäminen ja välittäminen antavat kohtaamisessa aidon tunteen. Hyvässä kohtaamisessa molemmille tulee olo aitoudesta ja siitä, että on kiinnostunut toisen esiin tuomista asioista. Luottamuksen synnyttyä kohtaaminen voi tapahtua muun muassa viesteillä, puhelimitse sekä sähköpostitse - tämä rikastuttaa kohtaamisen muotoa, antaen uusia mahdollisuuksia olla yhteyksissä (Kansalaisyhteiskunta.)

Kehon viestintä kertoo yleensä enemmän kuin sanallinen. Myös ihmisen silmistä näkee paljon. Katsekontakti kohtaamisissa on tärkeää ja avulla luodaan kuva, minkälainen vaikutelma toisesta tulee. Kehonasento, ilmeet, eleet, äänensävy kertovat paljon. Näiden avulla näytetään tunteita, sekä säädellään vuorovaikutusta (Mielenterveyskelmi.) Huono kohtaaminen on yleensä itsestä ja luo yksinäisyyttä ja jopa kokemuksen kiusaamisesta. Kohtaaminen voi

kuitenkin parhaassa tapauksessa luoda uutta, mutta myös tuhota huonossa tapauksessa. Huonoon kohtaamiseen liittyy keskeisenä kylmyys, välinpitämättömyys ja se ettei olla kiinnostuneita toisesta tai toisen asioista. Näissä tapauksissa luottamus ei pääse syntyään ja ihmiselle jää huono tunne niin kohtamisesta kuin toisesta (Mielenterveyshelmi.)

Ryhmässä kohtaaminen voi olla paljon haastavampaa kuin kahden kesken. Ryhmässä persoonia on paljon enemmän, ja tässä tilananto ja kaikkien huomioiminen voi olla vaikeampaa. Ihmisellä on tarve kuulua ryhmään ja tätä kautta saada kokemus merkityksellisyydestä. Ryhmänohjaajalla olisi oltava taito huomata erilaisuudet ja toimia tämän mukaan. Eri ihmisillä on eri tavoitteet, mielipiteet, elämäntilanne, sekä persoonallisuus. (Ryhmänohjaajan työkalupakki.) Kohtaaminen on aina yksilöllistä ja sen onnistuminen riippuu monesta asiasta. Hyvän kohtaamisen merkitys saattaa olla hyvinkin tärkeä asia ja joillekin se päivän ainut asia, joka tuottaa mielihyvää. Ihminen tarvitsee elämänsä sosiaalisia kontakteja muiden ihmisten kanssa. Näiden kohtaamisten merkitys voi olla suuri asia ja edistää mielenterveyttä. Ihmiset ovat yksilöllisiä ja kohtaamisten tarve riippuu paljolti ihmisen persoonasta. Hyviä kohtaamisia tapahtuu esimerkiksi harrastusten parissa.

Dialogin tarkoituksena on pyrkiä tuottamaan ymmärrystä toisten näkemyksistä ja luoda merkityksiä toiminnan kohteena oleville asioille. Dialogin ollessa onnistunut, siihen osallistuvien tulee saada kokemus tasa-arvoisuudesta. Tärkeää on siis muistaa jokaisen ihmisarvo ja näkökulmien moninaisuus sekä niiden arvostus. Ilman kuuntelua, dialogi ei etene ja siitä saattaa kehkeytyä debatti (Sitra. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset.) Eli puolustetaan kiivaasti omia mielipiteitä ja arvoja sekä pyrkimällä nujertamaan sanallisesti muiden aatteet. Tarvitaan aktiivista kuuntelua, jotta pysytään perässä mitä toinen sanoo ja tarkoittaa.

Välillä kuitenkin kuuntelusta huolimatta, asioita jää ymmärtämättä. Tämän pysyttään kuitenkin korjaamaan, kysymällä tarkennusta asiaan kuunneltavalta. Dialogi auttaa ihmistä tutkimaan omia ajatuksiaan ja kyseenalaistamaan niitä

(Sitra. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset.) Keskustelun avulla voidaan löytää aivan uusia näkökulmia omaan ajatteluun ja näin laajentaa omaa osaamista. Dialogissa ei tarvitse pyrkiä yhteisymmärrykseen, vaan sen avulla voi kasvattaa omaa ymmärrystä, millä tavalla ja millä keinoilla ihmiset ymmärtävät sekä näkevät asioita (Sitra. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset.) Se oma-ajatus, ei ole aina välttämättä ainut oikea tai edes paras.

Ihminen tuottaa ajatuksensa kokemuksiensa ja mielipiteidensä kautta eli omien oikeiksi näkemien oletustensa kautta. Dialogi tarjoaa tähän kuitenkin mahdollisuuden muovata ja laajentaa omaa ajattelua sekä jokainen saa tuoda esille omat oletuksensa muiden kuultavaksi. Omanetunsa ajaminen on virhe, tavoitellessa täydellistä dialogia. Tällaisen takia, oikea tavoiteltu päämäärä saattaa jäädä tyystin taka-alalle ja keskustelu jää haluttua vajaammaksi. Pyrkimys ymmärrykseen ja kuunteluun kehittää. Luottamusta tuntiessa pystyy keskustelemaan asioista avoimemmin ja tuntemaan, että on tullut kuulluksi (Sitra. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset.) Avoimuus avaa oven dialogille.

5 TIETOA SALIBANDYSTÄ LAJINA

Ohjatessa jotain toimintaa tulee olla perehtynyt siihen liittyvistä perustiedoista ja muista oleellisista asioista. Sama koskee melkein mitä vain asiaa, missä lähdetään ohjaamaan, opettamaan tai näyttämään esimerkkiä. Kun perusasiat ovat hallussa, pystytään antamaan enemmän neuvoja, ohjeita ja käytännön esimerkkejä. Samalla pystymme mallintamaan opittavaa asiaa. Muun muassa lapsia ohjatessa, esimerkin näyttäminen ja tietämys asioista joista puhuu, auttaa lapsia oppimaan paremmin. Jos ohjaajaa pyydetään perustelemaan miksi näin tehdään, niin asiaan perehtyneellä on paljon helpommat lähtökohdat lähteä kertomaan. Näin myös luodaan itsestä ammattimaisempi kuva ja vaikutelma.

Salibandyliitto kouluttaa jatkuvasti uusia valmentajia sekä tuomareita lajin pariin. Esimerkiksi junioreikäisten valmentajille on mahdollisuus kouluttautua Salibandyliiton järjestämässä Säbämestari-koulutuksessa, joka on suunnattu 5-9-vuotiaiden junioreiden kanssa toimiville vasta valmennuksen pariin aikoville, salibandyesittelyiden ohjaajille sekä lajin kerho-ohjaajille. Toisena vaiheena valmennuskoulutuksessa on tason 1 salibandyvalmentajakoulutus (SBV1) lasten ja nuorten, erityisesti 5-9-vuotiaiden junioreiden valmentajille. Tämä koulutus avaa polun jatkaa kouluttautumista ensin tason 2 salibandyvalmentajaksi (SBV2), kohti huippuvalmentajakoulutusta (HVK) (Salibandy. Palvelut. Koulutukset. Valmentajakoulutukset).

Perustana Salibandyliiton toiminnalle ovat urheilun reilun pelin periaatteet sekä liikunnan eettiset arvot ja toiminnassa pyritään edistämään tasa-arvoa. Salibandyliitto on sitoutunut edistämään liikunnan ja urheilun yhdenvertaisuutta aktiivisin ja konkreettisin toimenpitein. Liitossa on laadittu muun muassa

salibandyn yhdenvertaisuusohjelma. Yhdenvertaisuutta pidetään merkittävänä asiana ja sitä on pyritty salibandyn parissa lisäämään. Laji on helposti lähestyttävä ja se soveltuu eri-ikäisille sekä eritasoisille. Salibandy on jo muutamana vuosikymmenen ajan liikuttanut myös erityisryhmiä, kuten: vaikeasti vammaisia, kehitysvammaisia ja kuulovammaisia. Se on peli meille kaikille (Salibandy. Salibandyinfo. Lajiesittely. Salibandyn esittely). Näitä edellä mainittuja arvoja tulisi noudattaa ohjauksen pohjana ja punaisena lankana sekä niitä tulisi tuoda esiin jo juniori-ikäisten pelaajien tietoisuuteen.

Salibandy on sisätiloissa pelattava joukkuelaji. Urheilumuotona sitä voidaan pelata harraste- ja kilpatasolla. Salibandy on tällä hetkellä jalkapallon ja jääkiekon jälkeen kolmanneksi suosituin laji Suomessa. Salibandyssä kentällä on yhtäaikaisesti viisi kenttäpelaajaa ja yksi maalivahti per joukkue. Pelikenttänä toimii useimmin alusta, joka on synteettistä materiaalia. Kenttää ympäröi 50cm korkea kaukalo. (Salibandy. Salibandyinfo. Lajiesittely. Salibandyn esittely).

Salibandyä pelataan mailoilla, jotka ovat kansainvälisen salibandyliiton hyväksymiä. Lapa on valmistettu kestävästä muovista. Jokaisella vuoden 1999 jälkeen syntyneellä kenttäpelaajilla tulee olla silmiä suojaavat suojalasit käytössä. Muille ikäluokille niitä vain suositellaan. Maalivahdin yleisimpinä varusteina toimii kypärä, polvisuojat, salibandyn suunnitellut maalivahdin housut sekä maalivahdin paita. Muita niin sanotusti lisävarusteita ovat hanskat, muut pehmusteet ja suojat. Salibandypallossa on 26 reikää ja se pyritään pelaamaan maaliin. (Salibandy. Salibandyinfo. Lajiesittely. Salibandyn esittely). Eri-tyisen tärkeää on, että varusteet muun muassa maila on kunnossa ja oikean pituinen. Se helpottaa paljon pelaamista tekniikan ja liikkumisen puolesta.

Otteluiden sääntöjen noudattamista ja muuta yleistä valvontaa suorittaa kaksi erotuomaria. Mailalla saa pelata vain palloa. Salibandyssä on erilaisia rikkeitä. Rikkeistä tuomari viheltää joko vapaalyönnin rikotulle joukkueelle tai jäähyrikkeelle osapuolelle. Jäähyjen pituudet vaihtelevat – niitä on 2-, 5- tai 10 minuutin mittaisia. Rikkeistä voidaan myös viheltää rangaistuslaukaus. Sali-

bandyssä ei määritellä milloin pelaajien tulee mennä vaihtoon – vaihtoja tarvitsee kuitenkin suorittaa, pelin temmon säilyttämiseksi. Vaihtoja voi tehdä lennosta tai pelin ollessa katkaistuna. Pelien kestot vaihtelevat sarjatasojen mukaan. Juniorien otteluissa pelaika on 3 x 15 minuuttia tai 2 x 15 minuuttia (Salibandy. Salibandyinfo. Lajiesittely. Salibandyn esittely).

Suomessa pelataan valtakunnallisesti naisten sekä miesten salibandy liigaa, naisten 1.-4.divisioonaa sekä miesten 1.-6.divisioonaa. Juniori puolella sarjoja on A-G ikäluokkiin asti eli noin 6-20 vuotiaisiin. Lisäksi osa seuroista järjestää salibandyn kerhotoimintaa. Suomea kansainvälisesti edustavat miesten-, miesten U23-, naisten-, poikien U19-, tyttöjen U19-, poikien U16-, tyttöjen U16- sekä opiskelijoiden maajoukkueet. Harrastetoimintaa esiintyy Suomessa runsaasti ja määrät ovat nousujohteisia. Viimeisimmän suuren liikuntatutkimuksen mukaan salibandyn ja sählyn harrastajia Suomessa olisi yli 350 000. Tutkimus on kuitenkin noin 10 vuotta vanha, joten lukemat saattavat olla huomattavasti suuremmat. Todella suuriosa näistä harrastajista tulee työpaikka-, koulu- ja harrastesarjoista. Lisäksi on vielä sähköpyörätuolisalibandyn-, kurojen- ja kehitysvammaistensarjat sekä maajoukkueet (Salibandy. Salibandyinfo. Lajiesittely. Salibandyn esittely).

Suomen Salibandyliitto on toteuttanut kaudelle 2019- 2020 kerhomaailman säännöt. Kerhomaailma- ikäluokissa pelaavat 5-7- vuotiaat lapset. Kerhomaailman säännöillä halutaan tukea lasten kehitystä sekä mahdollistaa pelejä oman tasonsa mukaisesti. Pyritään siihen, että joukkue ei tähtäisi pelkästään kilpailumenestykseen – usein miten tämä tarkoittaa sitä, että vain parhaat pelaavat tai heillä olisi paljon enemmän pelaikaa muihin verrattuna. Säännöt ovat luotu hyvin joustavaksi ja lapsen kehitystä tukeviksi. Kerhomaailman säännöt ovat laadittu lapsen ikätasoon sopiviksi ja lasten luontaiselle toiminnalle sopiviksi, niin peliajan, pelaajamäärien sekä pelimuodon puolesta. (Salibandy. Palvelut. Materiaalit. Säännöt ja ohjeet. Lasten pelimuotojen säännöt. Kerhomaailman säännöt).

Jokaista juniorijoukkuetta kannustetaan luomaan omat joukkueen sisäiset säännöt. Sovitaan toiminta periaatteet, arvot ja käytännön asiat. Säännöissä voi lukea esimerkiksi, että; ketään ei kiusata, ollaan kaikkien kavereita sekä ei kiroilla. Pelatessa joukkueeseen tai peliryhmään kuuluu vähintään neljä ja enintään seitsemän pelaajaa yhtä ottelua kohti. Pelin aikana maalivahtia saa vaihtaa. Kentällä on yhtäaikaisesti yksi maalivahti ja kolme kenttäpelaajaa per puoli. Peliajaksi on määrätty 12 minuuttia peliä kohden. Suositeltavaa on vaihtaa aina minuutin välein, jotta jokainen pääsisi pelaamaan sopivasti. (Salibandy. Palvelut. Materiaalit. Säännöt ja ohjeet. Lasten pelimuotojen säännöt. Kerhomaailman säännöt).

KerhoMaailman sääntöihin on merkitty, että maalin sekä syötön tekijöitä ei lasketa. Tätä on perusteltu muun muassa, sillä että kaikilla olisi tasapuolisempi mahdollisuus kilpailuun. Liian aikainen tulosten ja pisteiden laskeminen, voisi johtaa muun muassa siihen, että jokainen yrittäisi kentällä vain lisätä omia pisteitään ja unohtaisi joukkueena pelaamisen merkityksen. Peleissä pyritään olemaan antamatta jäähyä – salibandyn sääntöjä halutaan tuoda lasten parempaan tietoisuuteen ohjaamisen ja esimerkin avulla. Jos joku ohjauksesta huolimatta rikkoo sääntöjä jatkuvasti, voidaan hänelle viheltää jäähy rikkeestä tai epäurheilijamaisesta käytöksestä. (Salibandy. Palvelut. Materiaalit. Säännöt ja ohjeet. Lasten pelimuotojen säännöt. Kerhomaailman säännöt). Juniori-ikäisten peleissä on tärkeää opettaa jo varhain toisen kunnioitus ja reilu peli.

6 HYVÄN OPPAAN OMINAISUUDET

Hyvä opas on suunniteltu tietynlaiselle kohderyhmälle ja tätä kautta voidaan saada vastaukset tärkeimpiin kohtiin, joita laittaa oppaaseen. Hyvässä oppaassa on vinkkejä ja tärppejä. Kontekstiin merkittävää kuvitusta lisäämällä saadaan houkuttelevuutta. Esimerkit joihin kohderyhmä voi samaistua, luo ihmisille luotettavuutta. Oppaan olisi hyvä myös ohjata ihminen eteenpäin, kun opas on luettu. (Differo.)

Oppaaseen etsittiin tietoa monesta eri luotettavasta lähteestä. Kirjallisuutta, artikkeleita ja tutkimuksia käytettiin hyödyksi monessa kohtaa. Aivan ensimmäiseksi täytyi pohtia, mitä tietoa oppaaseen tarvittaisiin ja miten saisimme mahdollisimman kattavan ja tarkoituksenmukaisen koosteen. Kehittävä näkökulma ja tutkimuksellinen ote työhön ovat keskeistä kehittämistyössä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä, kuten oppaassa korostuu käytännön toteutus ja raportointi. Työelämälähtöisyys, käytännönläheisyys ja tietojen hallinta on tällaisessa opinnäytetyössä tärkeää. (Vilkka & Airaksinen 2003, 10.)

Tärkeänä lähtökohtana on miettiä, kenelle opas on suunnattu, sillä sitä kautta voimme miettiä myös ulkoasua ja sisältöä. Kirjoittamastamme teoriasta siis tulisi etsiä tärkeimmät kohdat, josta lähteä rakentamaan selkeää, kattavaa, mutta tiivistä asiaa. Ulkoasun tarkalla suunnittelulla, oppaasta saadaan houkuttelevan näköinen. Kuitenkin haluamme, että huomio kiinnittyy olennaisiin asioihin - siispä pyrimme korostamaan tärkeimpiä asioita. Heti alkuun sisällöllisesti olisi hyvä tulla ilmi, mitä oppaalla haluamme viestiä.

Tärkeimpänä tehtävänä oli siis pohtia, mitkä asiat ovat tarpeellisia sekä mistä olisi apua esittelyihin. Oppaan painotuksena ovat liikunta myönteisyys ja se, miten saataisiin innostettua lapsia mahdollisimman paljon liikunta harrastukseen. Esikouluesittelyiden ohjaaja tarvitsee siis kattavan paketin, jossa positiivisuuden täytyy näkyä ja näin saada se välitettyä esittelyissä. Tietoa on kerätty

paljon, ja haastavana sisällöllisesti oli mieltä mitkä asiat nostetaan tärkeimpinä järkevään ja innostavaan kokonaisuuteen. Opas ei voi olla liian pitkä ja aiheen rajaaminen on tästä syystä tehtävä.

Päämäärän tulee olla selkeä, mitä oppaalta haetaan. Kokonaisilmeen tulee olla sellainen mistä tunnistaa päämäärän, siispä visuaalisuus ja viestintä on tärkeä suunnitella. Ilmaisun tulee olla kohderyhmälle sopivaa. Myös laajuus tulee suunnitella järkevästi. Lähde materiaali tulee oppaaseen katsoa tarkkaan ja tietojen luotettavuus ja oikeellisuus on oltava varmistettua. Myös ajanmukaisuus tulee ottaa huomioon. (Vilka & Airaksinen 2003, 50.) Järjestys olisi selkeä, jos heti alkuun lukija saisi kuvan mistä on kyse ja mitä oppaalla halutaan viestittää.

Oppaassa käytettävän tekstin tulee olla helppolukuista ja kohderyhmälle sopivaa. Tekstin avulla haluamme luoda tietynlaisen innostuneen kuvan ja kielen avulla voidaan lisätä leikkisyyttä, käyttämällä vaikkapa murretta. Kielimuotojen täytyy olla yhtenäiset. Kuitenkin pääosassa oppaassa on viestivyyys ja ymmärrettävyys. Oikeinkirjoituksen periaatteet ovat hyvä muistaa, julkaistavissa teoksissa. Selkeyttä tuo, kun lyhenteidenmuodostus, pilkun paikat, lauseenmuodostus ja yhdyssanat ovat hallussa kirjoittajalla. Rakenteeltaan teksti ja kieli ovat oppaassa ohjaavaa ja kertovaa. Kieli toimii tiedonsiirrossa ja välittää viestiä lukijalle. Kirjoittajan persoona yleensä näkyy tekstistä. aihe ja käsiteltävät asiat on kirjoittajan päätettävissä. Kirjoittaja siis ohjaa lukijaa kielellä. Hyvä opas kielellisesti olisi, missä kirjoittaja keskustele lukijan kanssa. Tavoitteen mukaan valitaan persoonamuoto, jota käytetään.

Sanavalinoilla voi myös olla vaikuttavuutta oppaan luettavuuteen, siispä niitäkin tulee pohtia opasta koostaessa. Elävöittää tekstiä voisi vaikkapa kielikuvilla. Välttää tulisi sanoja, jotka eivät ole tunnettuja, esimerkiksi ammattisanaston voi korvata yleiskielen sanoilla. Myös tulee muistaa, että tietynlaiset sanat voivat luoda mielikuvia ja asenteita, siis tulee mieltä tarkkaan sanavalintoja. Liian pitkät sanat hankaloittavat lukemista, siis välttä yli pitkiä sanoja. Luke-

mista helpottaa, jos tekstissä on enemmän substantiiveja ja verbejä, kuin ad-
verbeja ja adjektiiveja. Hyvin tehty otsikointi ja väliotsikointi tukevat tekstiä ja
sen silmäilyä. (Salo. 2013.)

Oppaassa pitää huomioida, että se on vakuuttava ja se kiinnostaa kohderyh-
mää. Hyödyksi voi käyttää alan asiantuntijoita, eli. Kiinnostavuutta voi lisätä,
vaikka laittamalla väliin sitaatteja tai oikeita esimerkkejä. Oppaassa tulisi olla
sisällysluettelo, joka auttaa hahmottamaan heti mitä siitä löytyy. Konkreettisia
vinkkejä ja kuvitusta voi myös miettiä, joka lisää kiinnostavuutta. Ulkoasulla
saadaan oppaasta selkeä ja houkutteleva. Visuaalisen ilmeen voisi värien, ku-
vituksen ja järjestelyn avulla tehdä melko rauhalliseksi. Pidetään opas sel-
keänä ja yksinkertaisena. (Differo.) Värien kanssa tulee varoa mustia taustoja,
sillä niistä on vaikea lukea. Myös punaisia ja vihreitä värejä kannattaa miettiä
puna-viher-sokeuden takia. Informaatioita ei siis kannata jättää pelkkien värien
varaan, esimerkiksi linkkejä ei kannata korostaa pelkästään värillä. (Salo.
2013.)

Lopullisessa oppaassa käytetään paljon värejä, jotka saavat huomion kiinnit-
tymään ja samalla oppaasta tulee elävän näköinen. Oppaaseen laitetaan
myös kuvia, mitkä sopivat aiheeseen ja saavat katsojan kiinnostumaan. Värien
käyttö tulee olla harkittua, valitaan helppoja mutta ei liian räikeitä värejä. Teksti
on helpoin lukea pääosin mustalta fontilta ja tausta ei tule olla liian tumma, että
sitä ei ole vaikea lukea.

Tulee myös kiinnittää huomiota typografiaan – kirjainten valintaan, eli mitä ko-
koa, leveyttä ja tyyliä käytetään. Tekstin oppaassa tulisi olla selkeää. Kirjainten
koko täytyy siis valita niin, ettei se ole liian pientä, mutta myös niin, että tar-
peellinen tieto saadaan mahtumaan. Kirjainten taustan ja kirjoituksen väli-
sessä kontrastissa tulee olla tarkka, sillä se vaikuttaa luettavuuteen enemmän
kuin kirjainten koko tai fontti. Tausta kannattaa myös jättää yksiväriseksi ja
välttää mustaa. Palstoitus tulee olla suunniteltu tarkkaan, sekä minkälaisia ri-
viväliä käytetään. Fontilla on vaikutusta luettavuuteen ja kiinnostavuuteen,

siispä me kokeilemme muutamia ja valitsemme sen perusteella houkuttelevimman. (Salo. 2013.) Rivivälit jätetään melko väljiksi ja rivit eivät saa olla liian pitkiä. Jos painotetaan asioita niin lihavoimalla ja kursivoimalla tekstiä saadaan se nousemaan esiin.

7 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Aiheeseen perehtyminen ja aikataulun suunnittelu on isossa osassa opinnäytetyössä. Tietoperustan kokoaminen on vaihe, johon joutuu ja kannattaa käyttää aikaa. Tämän jälkeen on otettava selvää, onko samankaltaista tehty. Salibandyoppaita etsiessä, löytyi muutamia joukkueenjohtajille suunnattuja oppaita, mutta ei tällaista. Tavoitteellisuus ja tarkoituksenmukaisuus täytyy perustella. Opinnäytetyön raportti sisältää teoria osuuden sekä käymme läpi keskeisiä käsitteitä. Kirkastamme idean taustaa ja tarkoitusta, jotta kuva sen tarpeellisuudesta ja toimivuudesta saataisiin mahdollisimman hyvin esiin. Näiden jälkeen käydään läpi keskeisiä menetelmiä, teoriaa, prosessia, arviointia sekä pohdintaa.

Luodaan kokonaisuuden, joka tukee Pieksämäen Salibandy Ry:n arvoja, visioita ja missiota. Pisaba on pieksämäkeläinen salibandyseura, jonka arvoihin kuuluvat ilo, ystävyys, yhteisöllisyys ja yhteistyö. Tarkoituksena on tuottaa iloa pelaajille, taustahenkilöille sekä suurelle voimavaralle eli yleisölle. Jokaisella lajista kiinnostuneella on helppo päästä mukaan harrastustoimintaan. Jokainen seuran jäsen sekä joukkue tukevat toisiaan eri toiminnoissa. Seura tekee myös tiiviisti yhteistyötä muiden urheiluseurojen kanssa. Seurana sen tarkoituksena on olla koko perheen salibandyseura. Tuottaen laadukkaat ja monipuoliset mahdollisuudet harrastaa ja pelata kilpaa salibandya Pieksämäen alueella. Pyrkimyksenä on, että Pisaba olisi tulevaisuudessa Pieksämäen alueella olevista urheiluseuroista kiinnostavin. (Pieksämäensalibandy. Seura).

Yhtenä ideana oli pitää liikuntakerhoa kesä-heinäkuussa 2019 Pieksämäellä. Loimme tälle idealle myös mainoksen (liite 3), jota jaettiin eri sosiaalisen median kanavilla. Tämä ei kuitenkaan saanut tarpeeksi osallistujia, joten jouduimme peruuttamaan tämän suunnitelman ja hyväksyä epäonnistuminen sen

suhteen. Liikuntakertojen tarkoituksena oli lasten ehdoilla suunniteltuja liikuntakertoja, jotka olisivat olleet toiminnallisia ja sisältäen paljon yhteistä tekemistä. Liikuntakertoja olisi ollut kaksi kertaa viikossa kahden tunnin verran kesä- heinäkuun ajan. Liikuntakertojen tarkoituksena olisi ollut lastenvälisen yhteisöllisyyden edistäminen, liikuntakertojen ja toimintojen avulla. Liikuntakerroilla olisi päässyt muun muassa verkostoitumaan muiden vanhempien, perheiden ja lasten kanssa. Kun tämä suunnitelma ei onnistunutkaan, panostimme sen jälkeen vain oppaaseen tulevan tiedon keräämiseen. Mitä sen tulisi sisältää, jotta siitä saataisiin mahdollisimman hyödyllinen.

Prosessin aikana tehtävänä on opinnäytetyön teoriapohjan kirjoittaminen, salibandyn esikouluesittelyiden suunnittelu ja niiden pitäminen, raportin kirjoittaminen sekä kokonaisuuden yhteen kasaaminen. Työstetään opas, johon saamme sisällön teoriapohjaa peilaten. Tehtävänä on myös opinnäytetyön hienosäätö ja ulkoasun muokkaaminen sekä opinnäytetyön käsikirjoituksen esittely seminaarissa ja kypsyysnäyte. Työn voi esitellä vasta, kun opinnäytetyön käytännön osuuden toteutus on ohi. Aivan viimeisenä tavoitteena on tehdä käsikirjoitus, saada kypsyysnäytteestä arviointi. Sen jälkeen, kun numero ja arvio työstämme on saatu hyväksytysti, julkaisemme opinnäytetyömme.

7.1 Opinnäytetyön tavoitteet ja tarkoitus

Opinnäytetyömme tavoitteena ja tarkoituksena on luoda informatiivinen ja yleishyödyllinen salibandyn esikouluesittelyopas sekä tuoda esiin tietoa liikunnan merkityksestä varhaiskasvatusikäisille ja kuinka saada lisättyä liikunta-myönteistä ilmapiiriä omalla toiminnallaan. Käytämme tietoa oppaan rakentamisen tukena. Tavoitteena on luoda selkeä katsaus muun muassa liikunta-myönteisyyden, motivaation, kohtaamisen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkityksestä. Luomme oppaan (liite 1), jonka käyttö rutinoituu osaksi Pieksämäen Salibandy Ry:n toimintaa ja vaikuttaa tätä kautta positiivisesti alle kouluikäisten lasten liikunnan määrään.

Oppaasta (liite 1) on luotu mahdollisimman käytännönläheinen ja selkeä, jotta se palvelisi esikoulu-esittelyjä pitäviä ohjaajia sekä auttaisi heitä näkemään liikunnan avulla luotavat hyödyt — tarjotaan työkaluja liikuntamyönteisyyden lisäämiseen. Tarkoituksena on myös järjestää esikoululaisryhmille salibandyn esikoulu-esittelyitä joiden pohjalta toimintaan perehdyttävä opas tehdään. Jatkossa opas toimisi salibandyn esikoulu-esittelyiden tukena suunnittelussa ja toteutuksessa. Oppaan tarkoituksena on toimia infopakettina esittelyjä tekeville ja niitä tulevaisuudessa pitäville Pieksämäen Salibandy Ry:n toimijoille ja pelaajille. Tavoitteena on, että oppaasta olisi oikeasti hyötyä ohjauksessa. Tärkein ja oleellisin tieto olisi yhdessä paketissa suunniteltuna. Opas on tarkoitus ottaa käyttöön jo keväällä 2020 ja seuraavat esikoulu-esittelyjä pitävät ohjaajat perehdytetään sen käyttöön.

7.2 Yhteistyötahona Pieksämäen Salibandy Ry

Pieksämäen Salibandy ry eli Pisaba perustettiin keväällä 1995 Sisälähetysseuran opiskelijoiden aloitteesta paikkakunnalle. Pää tarkoituksena on urheiluharrastus- ja kilpaurheilutoiminnan ylläpitäminen sekä kehittäminen. Tarkoituksensa täyttämiseksi yhdistys järjestää muun muassa harjoituksia, kilpailuja, salibandyotteluita, juhlia ja valistus- sekä huvitapahtumia. Pieksämäen Salibandy ry:ssä toimii monipäinen vapaaehtoisten toimijoiden rinki, jotka omasta vapaasta tahdostaan haluavat tukea ja kehittää seuran toimintaa. Esimerkiksi näitä toimijoita ovat; valmentajat, joukkueenjohtajat, huoltajat, vanhemmat ja muut vapaaehtoiset toimijat. Seuran toimintaa organisoii hallitus. (Pieksämäensalibandy).

Pieksämäen Salibandy Ry haluaa tarjota mahdollisuuden jokaiselle lapselle päästä liikkumaan ja kohtaamaan muita saman ikäisiä lapsia. Samalla myös mahdollistaa lähes ilmaisen harrastuksen. Hintatasoltaan Pieksämäellä salibandyn harrastaminen on hyvinkin edullinen verrattaessa pääkaupunkiseudun joukkueisiin ja seuroihin. Kaudella 2019- 2020 Pieksämäen Salibandy Ry:ssä on miesten edustusjoukkue, miesten 2.- joukkue, C1- pojat, D1- pojat, E1- pojat, lasten sählykerhot 1.- 3. luokkalaisille ja 3.- 6. luokkalaisille sekä miesten

ja naisten harrastesählyt. C1-, D1- ja E1poikien osassa joukkueista pelaa myös tyttöpelajia, mikä on hienoa, että heille on annettu mahdollisuus päästä mukaan harrastuksen pariin. Tällä hetkellä kysyntää tyttöjoukkueisiin ei ole tarpeeksi, mutta seura pyrkii siihen, että tulevaisuudessa se olisi myös mahdollista (Pieksämäen Salibandy Ry. Joukkueet).

Teoriapohjasta tehdään sellaisen, jonka tarkoituksena on olla samassa linjassa Pieksämäen Salibandy Ryn arvojen, vision ja mission kanssa. Salibandyseurana Pieksämäen salibandy Ry on asettanut arvojensa kulmakiviksi eli toimintansa kriteereiksi; ilon, ystävyuden, yhteisöllisyyden ja yhteistyön. Tarkoituksena on, että pelaajat, taustahenkilöt ja yleisö saisivat kokea iloa tästä lajista. Kaikilla lajista kiinnostuneille on helppoa päästä osalliseksi toiminnasta. Muun muassa yhteistyö näkyy siinä, että kaikki seuran jäsenenä olevat sekä joukkueet tukevat toinen toisiaan. Seura pyrkii mahdollisimman laadukkaaseen ja joustavaan yhteistyöhön muiden urheiluseurojen kanssa niin samalta paikkakunnalta olevien kuin muiden paikkakuntien. Missiona eli seuran perustarkoituksena kuvataan, että Pisaba on kaikenikäisille sopiva salibandyseura, joka mahdollistaa laadukkaan ja monipuolisen harrastamisen sekä salibandyn kilpaa pelaamisen Pieksämäelle ja sen lähialueilla. Visioksi eli tulevaisuuden tähtäimeksi Pisaba on asettanut olla Pieksämäen alueen kiinnostavin urheiluseura (Pieksämäen Salibandy Ry. Seura).

7.3 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön ideana on, että opiskelijalla on mahdollisuus saada kehitettyä ratkaisu johonkin käytännön ongelmaan. Tarve ratkaisun tai avun löytämiseen lähtee yleensä työyhteisöltä, kun havaitaan joku puute toiminnassa. Suunnitelma oppaasta (liite 1) salibandyn esikouluesittelyihin helpottaisi ohjaajien toimintaa esittelyissä sekä sen avulla saataisiin lapsia innostumaan liikunnasta ja erityisesti salibandystä lajina.

Kehittämistyössä tärkeää on, että se on työelämälähtöistä ja lähellä käytäntöä, tämän toteutuessa voitaisiin vastata yhteistyökumppanin tarpeisiin, sekä saada vaikutusta kehittymiseen ja hyvinvointiin. Ihmettelyyn, tiedonhakemiseen, kysymyksiin, uuden tiedon rakentamiseen, kriittisyyteen ja jaettuun asiantuntijuuteen tulee panostaa. Myös eettinen ajattelu tulee pitää mielessä, kun aloitetaan tutkimus- tai kehittämistyötä. (Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas.) Tiedonhankinnan, tutkimisen ja arvioinnin tulee olla eettisesti kestävä ja lain säädäntö määrittelee rajoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012).

Kehittämistyön lähtökohta on tuntea millasella tyylillä lähtee asiaa viemään eteenpäin sekä omata tietämystä niistä. Keskeisempien käsitteiden ja aiheesta tiedon osaaminen on lähtökohta. Tärkeänä on taito osata tiedonhankintaa, taito erottaa oleellinen tieto, ratkaisujen rakentamisen taito sekä innovaatio osaaminen. Myös kriittisyys sitä kohtaan mitä lukee ja mitä tuo esiin on oleellista. Tämän jälkeen täytyy hallita myös taito tulosten jakamisesta ja esittelemisestä eri dokumenttien avulla. Kehittämistyöllä opitaan huomaamaan kehittämistarpeita, hankkimaan tietoa, arvioimaan, näkemään asioiden välisiä suhteita, ratkomaan ongelmia, sekä jakamaan tietoa. Kehittämistyössä opitaan suunnitelmallisuutta, itsenäistä ajattelua, sekä järjestelmällisyyttä. (Ojasalo, Moilanen & Ritolahti, Kehittämistyön menetelmät. 2014,12.)

Tulee miettiä, millaista tietoa tarvitaan ja mihin sitä halutaan käyttää. Haluamme, että ohjaajat ja toimijat pääsevät halutessaan vaikuttamaan toiminnan eri vaiheissa. Toiminnan ohjaus tulee olla suunniteltua ja osallistumisen kynnyks tulee laskea kannustavalla ja motivoivalla otteella. Lähdemme miettimään, kuinka osallisuutta ja liikuntamyönteisyyttä voidaan lisätä, kun suunnittelemme lapsille liikunnan lisäämistä arkeen. Alkuun tarvitaan tietoa, miten paljon alle kouluikäisille lapsille on matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia ja onko näille tarvetta. Aiheessa nousee esiin tärkeänä alle kouluikäisten lasten liikuntamyönteisyyden lisääminen ja kuinka sitä voitaisiin yllä pitää.

Lapsien liikkuminen on tärkeässä osassa kasvua, kehitystä ja oppimista. Perehdymme etenkin alle kouluikäisten lapsen liikkumiseen ja sen lisäämiseen mielekkään toiminnan avulla. Tutkittuun tietoon perehtyminen hyödyttää työmme suunnittelussa. Osallisuuden merkitys ja keinot sen lisäämiseksi ovat osa kokonaisuutta. Työskentelyn lähtökohtia ovat myönteinen ilmapiiri ja toiminnan luottamuksellisuus. Pyritään luomaan oppaasta (Liite 1) työkalu, jolla voidaan ohjata suunnittelutilanteita ja tarkoituksena on muun muassa laskea toimintaan osallistumisen kynnyistä mielekkäällä ilmapirillä ja toiminnalla. (KSL-opintokeskus, Osallistavat menetelmät.)

7.4 Dialogi salibandyn esikouluesittelytoiminnasta

Keskustelimme Jere Koskenlaidan kanssa esikouluesittely toiminnasta. Hän on aktiivinen toimija Pieksämäen Salibandy ry:ssä ja on ollut useampana vuotena järjestämässä ja pitämässä esikoululaisille suunnattuja salibandyn esikouluesittelyitä. Hän on pitänyt esittelyitä jo kolmena keväänä peräkkäin. Tämän lisäksi hän piti yhtenä keväänä salibandyn esittelyitä 6-luokkalaisille. Toisen meistä tekijöistä, jolla on jo kokemusta seuratoiminnasta Pisabassa otti esittelyt hoitaakseen keväällä 2019. Kävimme Koskenlaidan kanssa vapaata dialogia aiheeseen liittyen, josta syntyi idea lisätä hänen ajatuksiaan osaksi opinnäytetyötämme. Näemme keskustelun pohjalta, että ohjaajien kokemuksilla on merkitystä. Halusimme verrata Koskenlaidalta nousseita ajatuksia meidän kokemuksiin muun muassa ohjauksesta sekä sen sisällöstä. Kirjasimme ylös Koskenlaidan ja toisen meistä tekijöistä keskustelusta esiin nousseita asioita ja ideoita, joita käyttää oppaassa (liite 1) hyödyksi.

Koskenlaidan lähti esittelemään salibandyä esikoululaisille, kun seuran puheenjohtaja oli kysynyt häntä siihen tehtävään. Toimija oli silloin opiskelijana, mikä mahdollisti, että hän pystyi päivisinkin käymään esittelemässä salibandyä. Hän opiskeli Pieksämäellä Diakonia ammatti korkeakoulussa sosionomi - kirkon nuorisotyönohjaajaksi, joten toiminta liittyi tulevaan alaan. Lisäksi hän valmensi sinä vuonna myös Pisabassa junioreita, joten hänellä oli hyvä pohja seuran toiminnasta sitäkin kautta. Hänestä esittelyiden pitäminen oli myös

mielenkiintoinen mahdollisuus tehdä lajia tutummaksi nuorille ja sitä kautta saada lisää salibandyn pelaajia Pieksämäelle.

Koskenlaidan mielestä esittelyissä tärkeää on tehdä esittelyistä kohderyhmälle sopivia. Tällä hän tarkoittaa, että tunnin runko tulee suunnitella hyvin, miettiä mitä asioita on tärkeä käydä läpi ja mitä ryhmä pystyy tekemään. Tunnin suunnittelussa on tärkeää miettiä, miten paljon aikaa kuluu mihinkin, että kaikki oleellinen tulee käytyä läpi, säännöt, syötöt, laukaus ja pelit tietenkin, mutta myös oman itsensä esittely ja varusteiden jako vievät aikaa. Kaiken oleellisen läpi käyminen on tärkeää, säännöt ovat oleellinen osa ja olisi suotavaa tuntien jälkeen, että edes osa säännöistä on lapsilla mielessä, syötöt, kuljettaminen ja laukaus on hyvä käydä perustasolla läpi, jotta kerhojen alkaessa lapset muistaisivat hieman, että miten tämä menikään. Se mitä ryhmältä pyytää tekemään on tärkeää. Syöttöjen, kuljetusten ja laukausten ei tarvitse olla erityisen hienoja ja kovia, vaan tärkeää on, että ne tehdään rauhassa ja pyrkien oikeaoppisuuteen. Jos pyytäisi lapsia tekemään ilmaveivin, eivätkä he siihen pystyisi, niin ei se innostaisi ketään lajiin. Tärkeää on luoda onnistumisia lapsille.

Esittelyissä toimiviksi asioiksi Koskenlaita on huomannut esimerkiksi sen, että tulee itse tietää mistä puhuu. On hyvä olla perillä lajin säännöistä ja kuinka ne käytännössä toteutuu. Sääntöjä selittäessä on hyvä pystyä kertomaan, mitä se pelissä tarkoittaa. Esimerkiksi rike mailan painaminen, ei välttämättä kerro lapselle käytännössä mitään mitä se tarkoittaa. Jos pystyy demonstroimaan sen ja kertomaan mitä se tarkoittaa niin lapset ymmärtävät sen paremmin. Konsepti oli jo varsin toimiva ennen hänen siitä vastuun ottaessa – moni asia oli tehty jo toimivaksi.

Asioita jotka eivät toimineet on hyvin vähän. Päiväkodit olivat innokkaasti mukana ja auttoivat tunneilla sen minkä pystyivät. Mutta varsinkin ensimmäisenä vuonna kun toimija piti esittelyjä yksin, oli haastavaa niin sanotusti itse ohjata mahdollisesti jopa 15- 20 lasta. Toisena vuotena helpotti, kun hän sai kaverin toimintaan mukaan. Syöttöjen ja laukausten sekä muiden asioiden neuvominen ja demonstroiminen helpottui. Haasteita toivat myös esikoulujen tilat.

Kaikki päiväkodit eivät pystyneet varaamaan liikuntasalia, vaan esittelyt pidettiin heidän tiloissaan. Tilat eivät olleet tehty salibandya varten, tiloissa saattoi olla kaappeja, puolapuita tai muita kulmia mitkä loivat haasteita ja pieniä turvallisuusriskejäkin. Haasteena toiminnalle on myös välineet ja niiden määrä. Esimerkkinä right:in (oikealla puolella olevat) mailat, jossain ryhmässä, kun saattoi olla viisi tai kuusi rightin pelaajaa, ei mailoja riittänyt kaikille vaan osa joutui pelaamaan ”vääränkätisellä” mailalla. Pääsääntöisesti mailoja oli kyllä tarpeeksi ja jokaiselle riitti oikean puoleisia mailoja.

Kehittämisideana voisi olla työparin saaminen tai sitten nuorista pelaajista avun saaminen esittelyyn. Kehittämiseen voisi olla myös ”eskareille” jaettava esite lajista. Päiväkoteihin ennen esittelykertaa lähetettävä tiedosto, missä selviäisi perusteet lajista ja näin päiväkodit voisivat hieman jo valmistautua esittelyyn ennakkoon. Toinen esite olisi, vaikka lapsille annettava kotiin vieminen, missä olisi tietoja kerhoista ja lajista, sekä siitä mitä välineitä siihen kenties tarvitsee. Koskenlaidan mielestä palkitsevinta ohjatessa on huomata lasten riemu liikkua ja onnistuessa. He ovat heti täysillä mukana tekemässä asioita ja useimmiten sisuuntuvat vain, jos he eivät onnistu ja heitä hieman ”tsemppaa”.

hyvänä ohjaajana Koskenlaita näkee sellaisen, joka on itse innoissaan asiasta. Ohjaajan täytyy osata sulkea mahdollinen ”huono päivä” pois kun aikoo mennä esittelemään lajia. Hänen olisi hyvä tykätä itse liikkua ja pitää lajista. On myös tärkeää, että ohjaaja omaa laji tietämystä. Lopuksi Koskenlaita kertoo kokevansa salibandyn esittelytoiminnan todella hienoksi jutuksi. Se tavoittaa joka vuosi monta lasta ja vaikka ei kaikista salibandyn ammattilaisia tulisi tai edes salibandyn harrastajia, niin jokainen lapsi kenet tämän avulla saadaan liikunnan pariin, on todella mahtava asia.

8 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI JA TOTEUTUS

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa kostuu salibandyn esikoulu- uesittelyistä, henkilökohtaisesta tiedonannosta esikoulu- uesittelyjä ennen pitä- neeltä sekä salibandyn esikoulu- uesittely oppaasta ohjaajien toiminnan tueksi. Siinä pyritään luomaan käytännön opastusta ja ohjeistusta sekä toiminnan jär- jestämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimuspainotteiselle opinnäytetyölle. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Tämä opinnäytetyö on kehittämistyö, jolla pyritään kehittämään Pieksämäen Salibandy Ry:n liikunnanohjaus tottumuksia ja taitoja. Tavoitteena on luoda opas, joka auttaa liikuntamyönteisten kokemusten syntyä. Keskeisessä roo- lissa on kevään 2019 pidettyjen salibandyn esikoulu- uesittelyt sekä henkilökoh- tainen tiedonanto esikoulu- uesittelyiden järjestämisestä ja pitämisestä sekä ke- hittämisprosessin aikana hankittu teoreettinen tieto oppaan koostamista var- ten.

8.1 Ideointi ja tavoitteiden asettelu

Idean syntymisen jälkeen päädyttiin suunnittelemaan Pieksämäen Salibandy Ry:lle opas (liite 1), jota voidaan käyttää hyödyksi salibandyn esikoulu- uesittelyssä. Opas tulee pitämään sisällään materiaalia liikunnan merkityksestä ja sen tuomista hyödyistä, miten tehdään liikunnasta innostavaa, kuinka esittely käytännössä toteutetaan ja mitä kaikkea se pitää sisällään. Oppaan tarkoituk- sena on olla tukena esittelijälle sekä tietolähteenä lapsille, vanhemmille ja kas- vattajille. Oppaan idea on olla helposti luettavissa oleva informatiivinen koko- naisuus.

Oppaan avulla luodaan näkyväksi, mitä kaikkea esittely pitää sisällään, mikä on motiivina ohjauksiin sekä kuinka pyritään innostavaan ja osallistavaan ilma- piiriin ohjauksien aikana, yhdenvertaisuutta ja kohtaamisen merkitystä unoh- tamatta. Muun muassa Suomen salibandyliitto linjaa, että ketään ei tule syrjiä

iän, sukupuolen, etnisen alkuperän, toimintakyvyn, kielen, uskonnon tai muun henkilöön liittyvän ominaisuuden perusteella (salibandy. salibandy-info. salibandy-strategiasta-ja-toiminnasta. yhdenvertainen-salibandy.) Halutaan tarjota mahdollisuus jokaiselle lapselle päästä liikkumaan ja kohtaamaan muita saman ikäisiä lapsia.

Opas kootaan Canva-kuvankäsittelyohjelmalla. Sitä voidaan käyttää niin tietokoneella osoitteessa Canva.com tai puhelimella mobiiliaplikaatiolla. Se on pääsääntöisesti ilmaista, mutta osa toiminnot ja visuaaliset elementit maksavat, jotta niitä voidaan käyttää. Canvasta löytyy monenlaisia valmiita pohjia, joita hyödyntää suunnittelussa ja toteutuksessa. Se on helppokäyttöinen ja pitää sisällään monia valmiita pohjia, kuten Instagram postaus-, kortti-, uutis-, juliste- ja kalenteripohjia sekä monenlaista muuta pohjaa. Canva erinomainen vaihtoehto sisällöntuottamiseen ja suunnitteluun. Sen avulla pystytään esimerkiksi luomaan ammattimaisemman ja laadukkaamman oppaan ulkoasu (Canva). Ohjelman toimintaan perehdyttiin ja se koettiin hyväksi vaihtoehdoksi luoda oppaan ulkoasu ja sisältö.

8.2 Prosessin kulku

Opinnäytetyön prosessi lähti liikkeelle syyskuussa 2018 aiheen valinnasta, joka muovautui lopulliseen muotoonsa vasta alku keväästä 2019. Muun muassa aiheemme ja ryhmityksemme muuttui muutamaan otteeseen. Tiesimme, että opinnäytetyöprosessin valmiiksi saamiselle tulisi kiire. Mietimme minkälaisen kehittämiskohteen löytäisimme, ja mistä näkökulmasta sitä sitten lähtisimme tutkimaan ja rajaamaan. Oli tärkeää, että löytäisimme yhteistyöhön kumppanin, jolle ideallamme olisi käyttöä. Seuraavana vaiheena oli tutkimustai kehittämisasiheen määrittely. Tavoitteiden asettelun jälkeen aloitimme työstämään teoreettista viitekehystä eli teoriatietoa aiheesta. Keräsimme samalla aineistoa ja perehdyimme aiheeseen. Menetelmien valinta oli myös keskiössä, jotta saisimme toimivan tavan lähestyä asiaa ja koostettua mahdollisimman

laadukkaan kokonaisuuden. Yleisesti käytännön toteutus, siitä raportointi ja lopuksi esittely, ovat suunnitellusti tärkeä osa vaiheita, joihin tulee käyttää aikaa ja ajatusta.

Opinnäytetyöprosessin oleellisin alkuvaihe oli ideoida ja asettaa tavoitteet, joiden mukaan lähtisimme työtä tekemään. Ideamme sai alkunsa toisen meistä osallisuudesta Pieksämäen Salibandy Ry:n toimintaan. Ajatukseen tuli sisällyttää varhaiskasvatuksen näkemys, sillä molemmilla on tarkoitus valmistua myös varhaiskasvatuksen opettajiksi. Pohdimme miten alle kouluikäiset liikkuvat ja voitaisiinko tätä lisätä mielekkään urheilun ja liikunnan kautta. Pohdimme myös mikä vaikuttaa liikuntatottumuksiin ja miten näihin voitaisiin vaikuttaa positiivisesti.

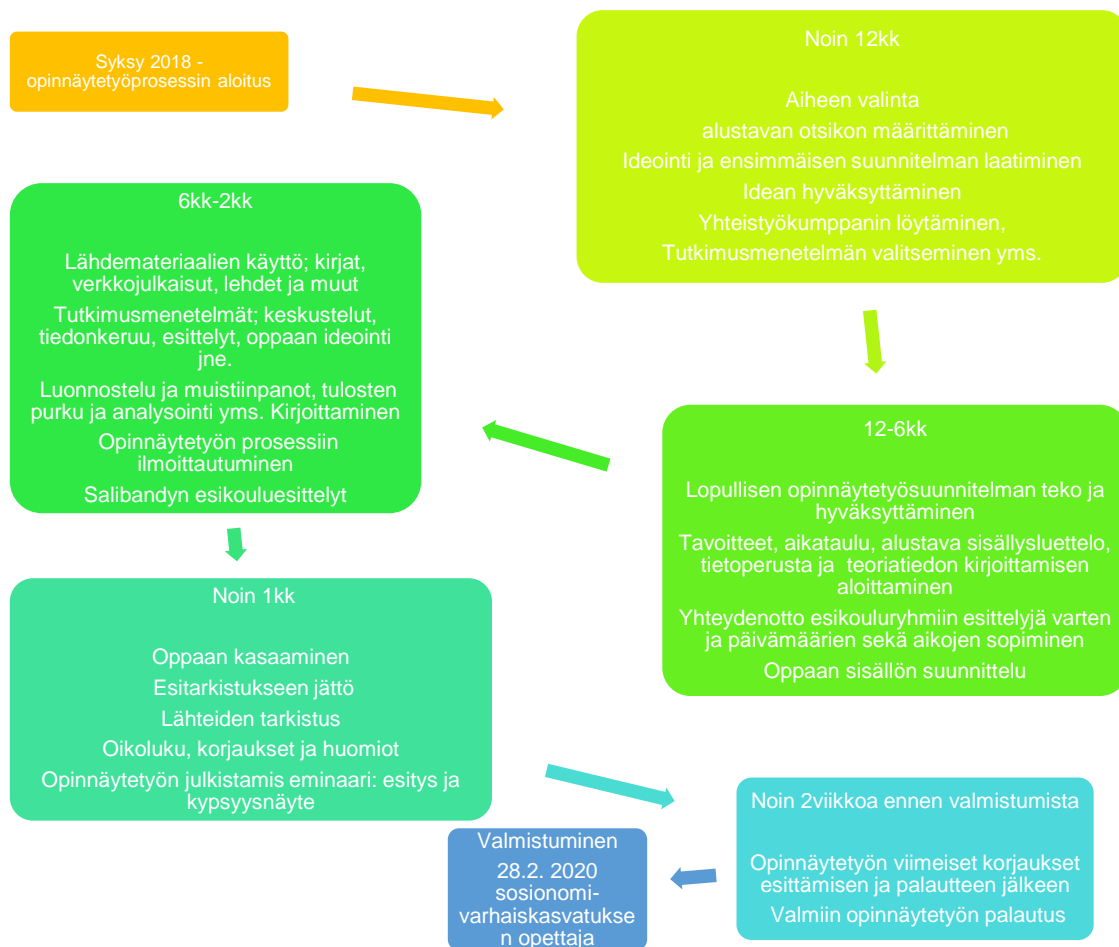
Alussa tavoitteena oli salibandyn esikoulu-esittelyiden lisäksi järjestää urheilutoimintaa kesälle, johon luotiin myös esite (liite 3). Vähäisen osallistumismäärän vuoksi se jouduttiin peruuttamaan. Tämän selkeänä tavoitteena olisi ollut saada alle kouluikäisiä innostumaan uudesta harrastuksesta tai ylipäättään mukavasta ja innostavasta liikunnasta. Vaikka muutoksia ilmeni ajoittain, työn ideaa muutettiin sen mukaan hieman alkuideaa ja tavoitteita silmällä pitäen. Pääpaino opinnäytetyössä jatkui alle kouluikäisten liikunnan parissa sekä ideana oli luoda käytännönläheinen opas (liite 1).

Toinen meistä tekijöistä kävi pitämässä salibandyn esikoulu-esittelyitä kuudessa eri esikoulu ryhmässä, kevään 2019 aikana. Esittelyissä oli apuna kaksi Pieksämäen Salibandy ry:n pelaajaa yhdestä joukkueesta. Esittelyistä lähetettiin jokaiseen Pieksämäellä esikouluopetusta järjestävälle päiväkodille esite (liite 2). Muutamasta päiväkodista ei saatu minkäänlaista vastausta. Sähköpostin oikeinkirjoitusvarmistuksen jälkeen todettiin tämän olevan kielteinen vastaus esittelylle. Kun myönteisiä vastauksia saatiin päiväkodeilta, heidän kanssaan mietittiin yhdessä sopivat ajankohdat. Jokaiselle esittelykerralle sovittiin päivät ja ajat sähköpostin välityksellä. Päiväkoteja kehoitettiin tiedotteessa varaamaan ryhmälle sopivan liikuntatilan, jossa esittely onnistuisi. Tarvittaessa olimme valmiita avustamaan paikan varaamisessa.

Salibandyn esikouluesittelyitä järjestettiin neljä huhtikuussa ja kaksi touku-kuussa. Ensimmäinen esittely kerralla paikalla oli 17 lasta ja kolme aikuista. Toinen kerralla paikalla oli 13 lasta ja kaksi aikuista. Kolmannessa paikalla oli 10 lasta ja kaksi aikuista. Neljännellä kerralla paikalla oli 11 lasta ja kaksi aikuista. Viidennellä kerralla paikalla oli 23 lasta ja kolme aikuista. Sekä viimeisellä eli kuudennella kerralla paikalla oli 14 lasta ja kaksi aikuista.

Yhteydenpito opinnäytetyön tekijöiden välillä tapahtui lähes viikoittain puhelimen välityksellä, käyttäen Whatsapp-mobiilisovellusta. Opinnäytetyön teko toteutui pääsääntöisesti etänä Diakonia ammattikorkeakoulun tarjoaman työskentelyalusta Sharepointin kautta. Tarvittaessa opinnäytetyön tekeminen ja muu suunnittelu tapahtui kasvotusten. Tavatessa käytiin läpi kuulumisia ja aikatauluja paremmin sekä jaettiin työn osioita, jotta molemmat eivät alkaisi kirjoittaa samasta asiasta.

Teoria tukee salibandyn esikouluesittelyiden sisältöä sekä oppaan muodostamista tuomalla tutkittua faktatietoa tarjolle ja antaa ymmärtäväisemmän pohjan esittelyiden ja oppaan toteuttamiseen. Esittelyille ei ole ennestään olemassa olevaa pohjaa, joka kertoisi mitä kaikkea esittelyiden aikana tulee tehdä, ottaa huomioon tai valmistella ennen esittelyiden pitämistä. Alle koostettu prosessin etenemistä kuvaava aikajana kuvio auttaa hahmottamaan etenemistä. Ideoista ja ajatuksista aloitetaan matka kohti opinnäytetyön viimeistä palautusta. Siinä määritellään muun muassa se mitä on tehty missäkin vaiheessa prosessia.



KUVIO 1. Opinnäytetyöprosessin kuvaus

8.3 Salibandyn esikoulu-esittelyiden suunnittelu

Mitä salibandyn esikoulu-esittely pitää sisällään ja mihin sillä pyritään? Mitä siellä tehdään ja miksi sitä tehdään? Toiminta on suunnattu 5-6-vuotiaille eli juuri esikouluikäisille. Lapset pääsevät tutustumaan toiminnan kautta salibandyn saloihin seuran järjestämässä tutustumiskäynneissä ja siitä mielenkiinnon herättyä on mahdollista jatkaa harrastamista seuran järjestämässä kerhossa. Pieksämäen Salibandy Ry on järjestänyt esikouluille salibandyn esittelytunteja jo useana vuonna. Vaikka sillä on jo vankka perusta seuran sisällä, niin jokaista sen järjestämää toimintaa halutaan kehittää. Kehitys mahdollistaa seuralle kasvun ja kehittymällä se pitää itsensä ajan

tasalla nykyaikaisen salibandytoiminnan parissa. Moni lapsi aloittaa ensimmäiset harrastuksensa jo ennen kouluikää, joten eskarisäbä mahdollistaa aikaisen tutustumisen lajiin.

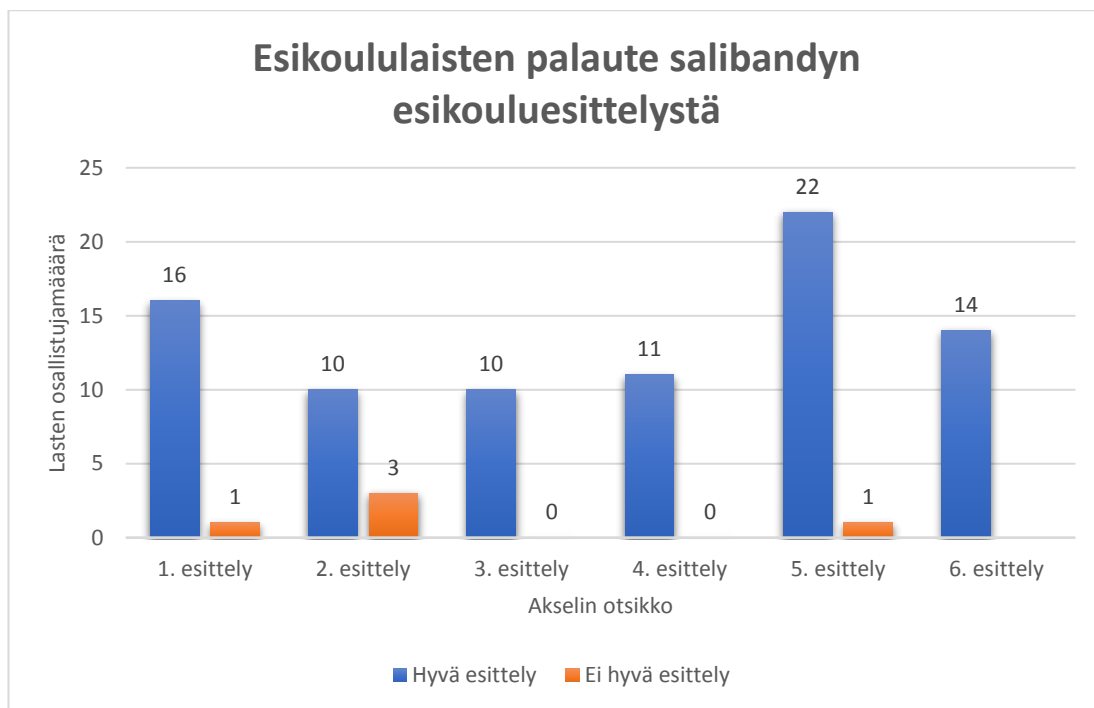
Seuralla on vastuu päättää, miten esikoulu-esittelyt näkee järkevimmin toteuttaa. Onko se yksittäinen tapahtumapäivä vai turnaus? Sekä miettii kuinka monta tapahtumaa järjestää, sopia päiväkotien kanssa tapahtumapäivät, hankkii motivoituneet ohjaajat, huolehtii käytännön toteutuksesta sekä käynnistää salibandykerhon. Toteutusmuotoja on esimerkiksi; tapahtumapäivä päiväkodin omassa ympäristössä, yksittäinen turnauspäivä, turnauspäivä lähialueen liikuntatilassa sisältäen mahdolliset kuljetukset sekä tapahtumapäivä, johon on yhdistetty turnaus. (Salibandy. Pelaaminen. Eskarisäbä). Erityisen tärkeää on, että; toiminta on turvallista, toiminnassa hengästyy, toiminta on mukavaa ja seisoskelua tapahtuisi mahdollisimman vähän.

8.4 Salibandyn esikoulu-esittelyiden toteutus ja arviointi

Jokaisella esittelykerralla lapset saavat käyttöönsä suojalasit ja mailat, turvallisuuden takaamiseksi. Suojalasit suojaavat silmiä niin pallolta kuin mailalta tai lasten sormilta tai muilta ruumiinosilta, mitkä saattavat osua. Mailat ovat kansainvälisen salibandyliiton hyväksymiä ja juuri esikouluikäisille mitoitettuja. Kun lapset alkavat pelaamaan niin heille on myös seuran puolesta liivit, joilla erottaa joukkueet toisistaan. Liivit ovat lapsille mitoitettuja. Varpaat saattavat olla kovilla esittelyjen aikana, joten jokaista ryhmää kehoitetaan ottamaan omat sisäpelikengät, tossut tai muut vaaleapohjaiset kengät niiden suojaksi. Hyvin harvalla esittelyihin osallistuneella oli kuitenkaan kenkiä, mutta positiivisesti jokaisen lapsen varpaat säästyivät suuremmilta sattumuksilta. Kaikki edellä mainitut asiat ovat myöskin mainittuna oppaassa, jotta ohjaajalla olisi oikeanlainen varustus joka kerta lapsille mukana. Oppaasta löytyy myös jaettava esite esikouluille.

Oppaaseen on koostettu omaksi kappaleekseen esikouluesittelyiden pohjalta runko, jonka tarkoituksena on tukea jokaista esittelykertaa. Esittelykerrat ovat kuitenkin jokaisella kerralla erilaisia, riippuen ryhmän koosta, vilkkaudesta tai esittelytilaan liittyvistä haasteista. Tarvittaessa ohjaajan tulee osata soveltaa mahdollisuuksien mukaan. Suunnitelmallisuus ja tiedottaminen sekä yhteydenpito ryhmiin ovat merkityksellisessä roolissa. Ilman suunnitelmaa esittelyt olisivat hyvinkin mahdollisesti olleet sekavia ja yhteydenpidon puutteissa moni tärkeä asia saattanut jäädä huomiotta tai kokonaan tapahtumatta. Pyrittiin panostamaan laadukkaaseen toimintaan sekä yhteistyöhön.

Jokaisen esittelykerran jälkeen lapsilta kysyttiin suullinen palaute. Palautteenanto tapahtui niin, että jokainen lapsi laittoi aluksi silmät kiinni. Heiltä kysyttiin muun muassa piditkö esittelystä ja opitko jotain uutta. Lopuksi jokainen lapsi sai äänestää pallolla, kokiko hän esittelyn hyväksi. Jokainen lapsi sulki jälleen silmänsä, ja päiväkodin tuttu aikuinen kävi koskettamassa vuoron perään lasten olkapäitä merkiksi, että tämä saa mennä äänestämään. Jos lapsi koko esittelyn hyväksi, hän laittoi pallon pallopussiin ja jos taas ei kokenut niin hän laittoi sen mailakassiin. Melkein kaikissa esittelyissä kaikki laittoivat pallot pallopussiin. Vain muutama lapsi laittoi pallon mailakassiin. Prosentuaalisesti määriteltynä esikouluesittelyt olivat oikein onnistuneet – lapsista 95,6 % äänesti esittelyiden olleen hyviä ja 4,4 % oli sitä mieltä, että ne eivät olleet hyviä. Esittelyihin osallistui pyöristetysti yhteensä 88 esikoululaista ja heistä viisi kappaletta ei äänestänyt esittelyä hyväksi.



KUVIO 2. Esikoululaisten palaute salibandyn esikouluesittelyistä

Jokaisesta esittelykerrasta tehtiin Pieksämäen Salibandy Ry:n Facebook tilille tietoisuuteen esittely ja lyhyt raportti sekä liitteenä oli kuva aiheeseen liittyen. Malleina kuvissa toimivat toista meistä tekijöistä esittelyissä avustaneet pelaajat. Esikouluesittelyissä avustaneet pelaajat saivat korvauksen esittelyistä ja apuna toimimisesta. Avustajien merkitys on suuri esittelyiden sujuvuudessa ja koossa pysymisessä. Yksin pidettynä, aikaa menisi liikaa muun muassa pelkkään ryhmän ohjaukseen ja yksilöllinen opastus jäisi vähäiseksi. Korjattavia ja huomautettavia asioita sekä onnistumisia on helpompi havaita, kun paikalla on useampi silmäpari. Lisätukea toi myös se, että avustamassa olevat omasivat tietämystä ohjattavasta asiasta ja pystyivät näin ollen puuttumaan asioihin helpommin.

Esittelyt pysyivät laadukkaampina ja opettavaisempina kun ohjaajia on useampi paikalla. Lisäksi Avustamassa olevat lisäävät omaa kokemustaan ohjauksesta ja saavat mahdollisesti itsevarmuutta omaan tekemiseensä niin pelaajana kuin ohjaajana. Onnistumiskokemuksista saattaa motivoitua aloittamaan oman ohjaajan tai valmentajan uransa. Esittelyiden aikana opittiin muun muassa sosiaalisia taitoja, kohtaamista, motivointia ja esimerkin näyttämistä.

Yleisön edessä toimiminen lisää muun muassa pelaajalle varmuutta esiintyä esimerkiksi peleissä kentällä. Kokemus onnistumisesta ruokkii itsevarmuutta ja itsevarmuuden avulla voidaan lisätä omia taitoja.

Oppaan (liite 1) selkeä ulkoasu ja oleellinen sisältö ovat saaneet hyvää palautetta. Sitä pidetään monipuolisena kokonaisuutena, joka vastaa tarpeeseen. Opas on hyvin uusi ja sitä ei ole vielä käyttämään konkreettisesti, joten sen käytöstä ei ole paljonkaan palautetta. Palaute oppaasta on jäsenneilty suullisesta palautteesta. Hyödyllisin palaute saadaan vasta kun salibandyn esikouluesittelyiden pitämiseen aloitetaan valmistautua. Oppaan sisältö koottaa tehtävät asiat yhdeksi informatiiviseksi kokonaisuudeksi esittelyistä vastuun ottavalle ohjaajalle.

9 POHDINTA

Aiheen löytäminen opinnäytetyöllemme oli aluksi hyvin hankalaa ja se muovautui moneen otteeseen. Vielä viime metreillä pohdimme otsikkoa ynnä muuta sisältöä aiheeseemme liittyen. Aiheemme lähti selkiytymään vasta 2018 syksyn ja talven aikana. Lopullisen päätöksen teimme kevään 2019 aikana ja rajasimme ideoitamme sen pohjalta. Liikunta on aina ollut mielenkiintoinen aihe ja sen hyödyistä puhutaan paljon yleisesti esimerkiksi sosiaalisessa mediassa sekä muun muassa eri lehdissä. Lisäksi olemme sisällyttäneet opinnäytetyöhömmme myös varhaiskasvatuksen näkökulmaa, koska me molemmat olemme valmistumassa varhaiskasvatuksen opettajiksi.

Koemme, aiheen ajankohtaiseksi ja tärkeäksi. Lasten liikkuminen on vähentynyt ja koemme urheiluseurojen olevan oivallinen ympäristö vaikuttaa asenteisiin liikuntaa kohtaan sekä liikunnan määrään. Hektisessä elämässä olisi hyvä joskus pysähtyä miettimään miten liikkumattomuus ja sen vähyys vaikuttavat lapsiin sekä millaisia vaikutuksia niillä on erityisesti tulevaisuudessa.

9.1 Kehittämispöcessin ja tulosten arviointi

Isona haasteena heti alkuun oli aiheen valinta sekä sen rajaaminen. Muutoksia kerkesi tulla muutamaan otteeseen, ja näihin jouduimme tekemään erinäisiä ratkaisuja, jotka veivät aikaa jonkin verran. Lopulta muutaman mutkan jälkeen, aihe ja tekotapa muovautuivat sopiviksi. Koimme, että siitä oli hyvä lähteä etsimään ja tutkimaan tarvitsemaamme tietoa. Tiedonkeruu tapahtui yleisimmin kirjoista ja nettilähteistä. Suurena hyötynä työhömmme oli myös toisen suhteet ja osallistuminen Pieksämäen Salibandy ry:n toimintaan – Minttu siis toimii valmentajana ja yleisenä vapaaehtoisena mukana tämän seuran toiminnassa.

Tätä kautta saimme ideaamme hiottua sekä muovattua oikeanlaiseksi – käytännöntieto lisäsi varmuutta opinnäytetyön tekemiseen.

Hyvät suhteet ja verkostot ovat auttaneet myös toteutuksessa sekä opinnäytetyön teossa. Olemme pystyneet jakamaan työmme työvaiheita molemmille suhteellisen tasaisesti. Minttu on muun muassa huolehtinut teoksen salibandyyn liittyvästä teoriasta ja käyttänyt hyödyksi omakohtaisia kokemuksiaan lajin parissa. Minttu hoiti myös yhteydenpidon päiväkotien ja esikouluesittelyiden tiimoilta sekä kävi pitämässä esikouluesittelyt. Näiden lisäksi Minttu kävi keskustelua aiemmin esikouluesittelyjä pitäneen kanssa. Koostimme tästä henkilökohtaisesta tiedonannosta esiin nousseet oleelliset asiat taustatiedoksi ja perustaksi opinnäytetyön syntymiselle.

Yhteydenpito sujui päiväkotien kanssa hyvin muutamia yllätyksiä lukuun ottamatta. Yhden kerran muun muassa päiväkodin puolelta tuli muutama eri aika vaihtoehto esittelylle, vaikka yksi aika oli jo sovittu aiemmin sekä yhdellä kerralla mailoja ja laseja ei ollut tarpeeksi, koska ryhmässä olikin oletettua enemmän lapsia. Näistä tilanteista selvittiin kuitenkin oikean ajan varmistamisella sekä soveltamisella esittelyn sisällön suhteen. Yllättäviin tilanteisiin tulee siis osata varautua. Hyvä suunnittelu helpottaa kummasti, kun joudutaan sovelta-
maan lennosta jo valmiita asioita. Esikoululaisille tehtiin järjestetyn ohjauksen päätteeksi äänestys esittelyiden onnistuvuudesta. Noin 95 % esikoululaisista olivat tyytyväisiä järjestettyyn toimintaan. Mielestämme esikouluesittelyt sujuivat lähes täydellisesti ja lapsille tehty äänestys esittelyiden onnistuvuudesta tukee täysin tätä johtopäätöstä.

Tietoa lasten liikunnasta on paljon olemassa ja saimme koottua sen myötä paljon hyödyllistä asiaa kasaan. Ajoittain tuntui kuitenkin, että tietoa oli jopa liikaa ja tämä saattoi hidastaa mutamaan otteeseen tietynlaisen tiedon hankintaa sekä sitä mitä me oikeasti tarvitsemme opinnäytetyöhömmä. Oleelliset asiat oli pakko linjata ajoissa, ennen kuin aloittaisimme kirjaamaan asioita ylös. Myöskin ajankäyttö tuntui välillä haastavalta, sekä mistä lähteä työtä jatka-
maan. Haastavaa oli myös saada ajatukset ja kaikki ideat kasattua tekstiksi.

Kuitenkin kun pääsimme kirjoituksen makuun, kirjoittamiselle ei meinannut löytyä loppua. Haasteena siis oli myös lopulta ajankäyttö niin, että aikaa jäisi myös muulle elämälle.

9.2 Ammatillinen kasvu ja reflektio

Keskustelua liikunnasta ja sekä vähyydestä lasten ja nuorten kohdalla on paljon, aiheena tämä on melko ajankohtainen. Monesti kuulee, kuinka lasten ja nuorten liikuntatottumuksia tulisi saada parannettua – tässäpä siis aikamoinen haaste. Erilaiset ohjelmat kuten ilo kasvaa liikkuen-ohjelma on juurikin perustettu, jotta liikuntaa saataisiin lisättyä. Lasten kohdalla ei monesti ajatella, miten liikunta ehkäisee jo heidän ikäistensä sairauksien syntyä. Nuorena aloitetulla liikunnalla voi olla pitkäaikaiset vaikutukset elämässä. Pitkäaikaissairaudet mihin liikunnalla voidaan vaikuttaa, eivät yleensä ole vielä lasten vaivoja.

Tämä kuitenkin olisi hyvä muistaa, että lapsena opittu liikunnan into ja halu vaikuttavat aikuisiälläkin. Ja nuorena opittu liikunnallinen elämäntapa on hyväksi, jos voidaan millään tavalla vaikuttaa liikuntaelinsairauksien ja verisuonija sydänsairauksien syntyyn. Nuorena aloitettu liikunta myös auttaa painonhallinnassa ja vahvistaa tukieliimistöä. Harrastuksien kautta voi useasti tuntea yhteenkuuluvuutta, yhteisöllisyyttä ja saada uusia ystäviä. Hyvin onnistuneilla liikuntakerhoilla, joista saadaan myönteisiä kokemuksia, voidaan vaikuttaa miinäkuvaan ja itsetuntoon suuresti. Lisäksi näistä harrastuksista voidaan löytää samantyyliisiä ihmisiä sekä luoda elinikäisiä ystävyysuhteita.

Nyt aiheeseen paljon perehtyneenä, uskomme, että meidän on helpompi panna nostaa myönteiseen liikuntakasvatukseen tulevissa töissämme ja tietenkin yrittää muissakin hyödyllisissä tilanteissa tuoda tätä ilmi. Jokainen lapsi on kuitenkin erilainen liikkuja ja kaikille se ei ole luontaista. Tässä jokaisen kasvattajan on tärkeä antaa aikaa, kannustaa, tukea ja rohkaista. Paljon liikkuvan lap-

sen kohdalla on hyvä muistaa riittävä ravinto ja lepo. Iloiset ja myönteiset kokemukset liikunnasta lisäävät halua oppia ja kehittyä liikkujana. Tämän kautta liikunnallinen elämäntapa on helppo sisäistää ja ottaa osaksi elämäänsä yhtenä voimavarana. Positiivisella, kannustavalla ja lempeällä otteella liikuntaan voidaan saada paljon aikaa.

9.3 Luotettavuus ja eettiset lähtökohdat

Ammattilaisena tiedon ja taidon lisäksi tulee pohtia etiikkaa ja eettistä osaamista. Omat arvot johdattavat työtä jonkin verran, mutta sosiaalialalla on tärkeä muistaa asiakkaan oikeus omiin valintoihin. Asiakkaan ihmisarvo ja oikeudet ovat pääasiassa. Laki on työväline, joka määrää työtä. Kuitenkin aina sieltä ei saa valmiita vastauksia kaikkiin tilanteisiin, jollain esimerkiksi työntekijänä joutuu miettimään ratkaisuja, joilla pääsisi toivottuun tavoitteeseen. Juuri näissä tilanteissa on hyvä muistaa eettisyys. Monesti on noussut esiin sana sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja tämä ehkä kiteyttää arvoja, joita sosiaalialalla tulisi olla. Opinnäytetyössä olemme nostaneet eettisyyden esiin sekä muina tärkeinä asioina luotettavuuden, rehellisyyden ja kunnioituksen muiden tekstejä ja töitä kohtaan. Aineistonkeruu, lupa ja suostumus asioita voi myös joutua miettimään.

Oivalluksia opinnäytetyötä tehdessä tuli paljon ja ne laittoivat ajattelemaan omaa toimintaa lasten parissa. Ne vahvistivat omaa tekemistä sekä laittoivat itsessä liikkeelle itsensä kehittämisen ajatuksen. Työtä oli innostavaa tehdä, koska aihe oli mielenkiintoinen. Erityisen tärkeänä koemme oivalluksen siitä, että lasten liikunnan lähtökohtana on lapsi itse. Liikunta tulee olla lasta varten eikä toisin päin. Lapsella tulee olla oikeus osallistua omasta innostuksesta ja omien tavoitteidensa mukaan. Hänelle tulee antaa mahdollisuus kokeilla omia rajojaan ja kokea liikunnan tuomia sykehdyttäviä hetkiä turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Lasten liikuntaan eivät kuulu ulkoa asetetut suorituspainot ja menestymisen vaatimukset – lapsen ei tule olla kohde, jonka kautta

elää omia unelmia. Kilpailuun tai muuhun tulokselliseen toimintaan osallistuva lapsi on oikeutettu toimimaan omien motiivinsa innostamina.

Lasten välinen kilpailu ei tulisi olla ensisijainen asia lasten liikuntaa järjestäessä, ohjatessa tai valmentaessa. Lapsi saattaa esimerkiksi tuntea itsensä huonoksi epäonnistuessaan – hän on ohjannut itsetuntonsa ja sitoutumisensa arvostamisen pelkästään suorituksiin ja kun hän ei onnistukaan, tunteiden käsittely saattaa olla hyvinkin haastavaa. Tämä saattaa johtaa kokemukseen siitä, että hän kelpaa ainoastaan menestyessään. Tärkeänä asiana tulisi tarjota turvallinen ilmapiiri, jossa yrittämistä ja oppimista sekä jokaisen henkilökohtaista edistymistä arvostettaisiin. Pieni kilpailu lasten harrastuksissa on tärkeä osa sitä.

Kilpailu on kiinnostava asia, joka saattaa tuottaa voimakkaitakin elämyksiä, niin tunteiden kuin kokemusten pohjalta. Voimme todeta, että oikeanlaisesti toteutettuna liikunta tuottaa turvallisen mahdollisuuden muun muassa tunteiden käsittelyn harjoittelulle, itsetunnon vahvistamiselle, sosiaalisten taitojen kehittämiseksi ja oman kehittymisen seuraamiselle. Haluamme, että jokainen lapsi saisi näihin mahdollisuuden sekä löytäisi harrastuksen itsellensä, joka innostaisi jatkamaan liikunnan parissa tulevaisuudessakin.

9.4 Jatkotutkimus- ja kehittämisideoita

Toiveenamme on, että opas (liite 1) saataisiin täysin käyttövalmiiksi mahdollisimman pian sekä otettaisiin myös käyttöön ohjauksen avuksi. Oppaasta voitaisiin soveltaa useampia versioita muun muassa vanhemmille ja lapsille. Tarvittaessa oppaan päivittäminen ja tiedon lisääminen onnistuvat helposti. Tähän tarvitaan kuitenkin aiheeseen perehtynyt ja aikaa omaava henkilö. Esittely oppaan kehittämistyöstä saatua tietoa voitaisiin hyödyntää myös jatkotutkimus ja kehittämistyössä. Aiheeksi voisi valikoitua esimerkiksi salibandyn esikouluesittelyitä pitävien oma liikuntatausta sekä kuinka heidän saamansa ohjaus on

vaikuttanut heidän omaan toimintaansa. Koemme kehittämiskohteeksi myös päiväkotien ja liikuntaseurojen yhteistyön lisäämisen. Liikuntaseuroilla olisi varmasti paljon arvokasta tietoa ja taitoa omasta toiminnastaan annettavana varhaiskasvatuksen ammattilaisten käyttöön.

Oppaan tulisi toimia hyödyllisenä työkaluna ohjaajille ja valmentajille. Toiveenamme on, että tämä opinnäytetyö innostaa salibandyseurojen kehittämistyöhön, antaa uusia ideoita ja laittaa ajattelemaan omaa toimintaa sekä auttaa ohjauksessa löytämään uusia toimintatapoja, jotka tukevat entistä paremmin lasten kasvua ja kehitystä. Vaikka opas on suunnattu alle kouluikäisille, voimme olettaa, että teos pystyy olemaan hyödyksi myös vanhempien junioreiden ohjauksessa ja valmentamisessa.

Opasta (liite 1) tehdessämme halusimme, että siitä tulisi sellainen, joka innostaisi liikkumaan ja tukevan iloista, monipuolista ja edullista tapaa liikunnan harrastamiseen. Koemme tärkeäksi, että liikunnan tulee vahvistaa lasten sekä ohjaajien itsetuntoa, kehittää heidän sosiaalisia taitojaan sekä tarjota mahdollistaa turvallisen ilmapiirin tunteiden käsittelyn harjoitteluun. Ohjauksessa ja valmennuksessa huomioitaisiin lapsen fyysiset ja psyykkiset kehitysvaiheet. Huomiota yksilön edistymiseen lisättäisiin - eikä huolehdittaisi vain paremmuuden vertailusta.

Haluamme oppaan (liite 1) kannustavan osallistumaan liikuntaan kehitystasosta sekä taitotasosta riippumatta ja ajatellen asettaen jokaiselle yksilölle omat tavoitteensa. Toivomme myös, että oppaan ideaa innostuttaisiin jatkojalostamaan. Seuraavassa versiossa voisi esimerkiksi olla ihan konkreettisesti piirrettyjä harjoitteita tai oppaasta voitaisiin luoda sähköinen versio, johon ladata liikkuvaa kuvaa. Jäämme innolla odottamaan mitä tämä versio oppaasta tuokaan tullessaan.

LÄHTEET

A 912/1992. Asetus sosiaali- ja terveydenhuollon asiakasmaksuista. Saatavilla <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920912>

Aalto, R., Lehtinen, T., Leppänen, K., Peltonen, T., Tarvo, M-T., Tuunainen, P. & Viherä-Toivonen, A. Helsingin kaupungin sosiaalivirasto. (2008). *Havainnointi ja pedagoginen tuki 3-5-vuotiaiden lasten varhaiskasvatuksessa*. Saatavilla http://www.socca.fi/files/486/Havainnointi_pedagoginen_tuki_varhaiskasvatuksessa_2008.pdf

Canva. Saatavilla 15.1.2020 <https://www.canva.com/>

Duodecim. Suomalainen lääkäriseura. Saatavilla.14.10.2019. <https://www.duodecim.fi/2017/12/01/arvostava-kohtaaminen/>

Haapala, R. & Vainionpää, T. *Opas 1 – 6 - vuotiaan lapsen motorisesta kehityksestä ja sen tukemisesta*. Saatavilla https://www.jikky.fi/files/2607/Valmis_JIK_Opas_1-6_lapsen_motorisen_kehityksen_tukemisesta.pdf

Haapsalo, T., Petäjä, H. & Vuorelma-Glad, P. (2017). *Varhaiskasvatus katsomusten keskellä*. Helsinki: Lastenkeskus.

Heikka, J. (2014). *Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Tampere: Suomen varhaiskasvatus.

Helminen, J. (toim.) (2016). *Työelämälähtöistä ammattikorkeakoulupedagogiikkaa rakentamassa*. (Diak työelämä 3). Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Havainnointi arjessa. Havainnointi työkalut.(2015) Saatavilla <http://www.innostunliikkumaan.fi/tunnista/havainnointity%C3%B6kalut>

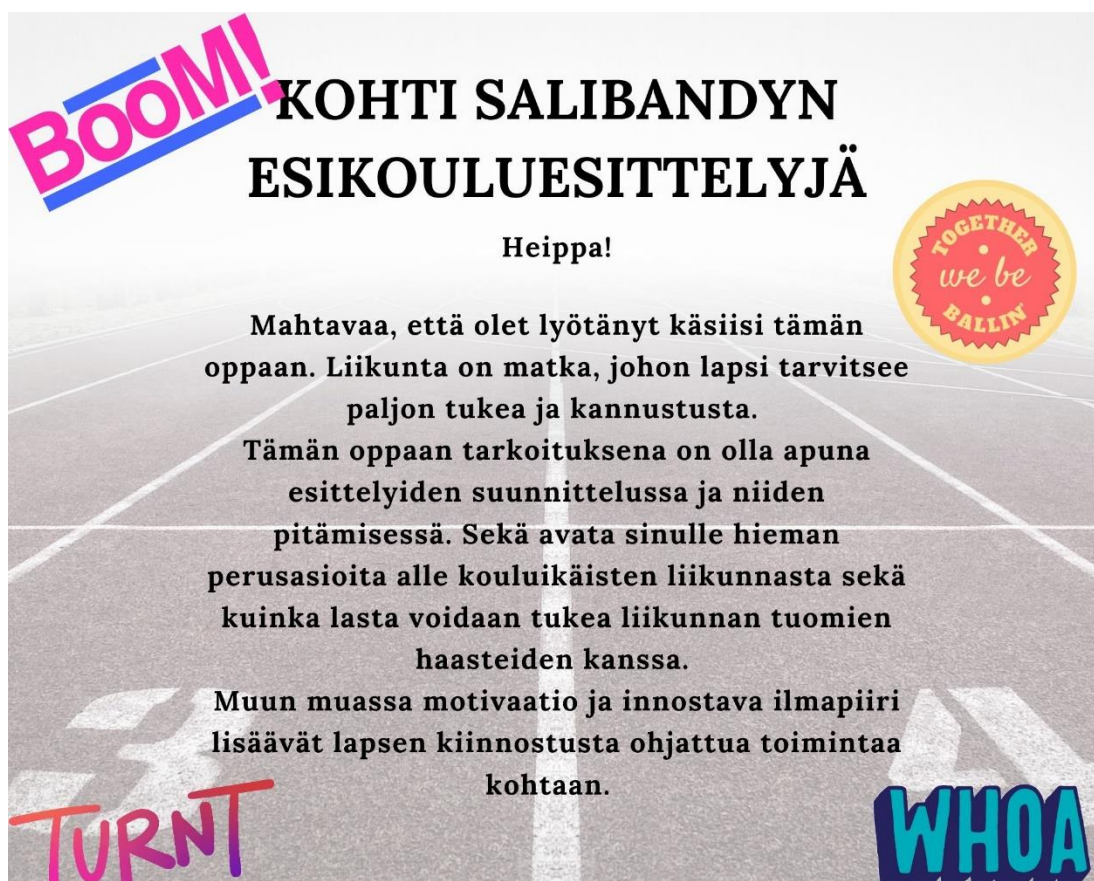
Innostu liikkumaan. (2015). *Kasvattajan työtä tukemassa. Motorinen kehitys*. Saatavilla <http://www.innostunliikkumaan.fi/tiedosta/motorinen-kehitys>

- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) (2017). *Liikuntapedagogiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kangas, J., Vlasov, J., Fonsen, E. & Heikka, J. (2018.) Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa 2- Suunnittelu, toteuttaminen ja kehittäminen. Suomen varhaiskasvatus ry: Tampere.
- Kansalaisyhteiskunta. Saatavilla. 30.1.2020. <https://www.kansalaisyhteiskunta.fi/>
- Karjalainen, A.L. (2013). Kirjoittamalla lisää itseymmärrystä. *Mielenterveys* 52(3), 1–15.
- Karvinen, I. (2015). Tutkiva kehittäminen työelämäyhteistyönä – esimerkkinä terveysalan ylemmät tutkinnot. Teoksessa R. Gothoni, S. Hyväri, M. Kolkka & P. Vuokila-Oikkonen (toim.), *Osallisuutta, oppimista ja arviointia. Diakonia-ammattikorkea-koulun TKI-toiminnan vuosikirja 2015* (s. 207–222). (Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. B Raportteja 60). Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-233-2>
- Kaski, M., Manninen, A. & Pihko, H. (toim.) (2012). *Kehitysvammaisuus* (5. uud. p.). Helsinki: Sanoma Pro.
- KSL-Opintokeskus. Kansan sivistystyön liitto. Saatavilla. 20.1.2020 <https://www.ksl.fi/>
- Mielenterveyshelmi. Mielenterveysyhdistys helmi Ry. Saatavilla 14.10.2019. <https://mielenterveyshelmi.fi/helmi-lehti/2015-2/kohtaamisella-voi-tukea-tai-tuhota/>
- Neuvokas perhe. Liikunta. Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen. Saatavilla 18.8.2019 <https://neuvokasperhe.fi/liikunta/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen>
- Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritolahti, J. (2014). *Kehittämistyön menetelmät*. Helsinki: Sanomapro.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016) Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Saatavilla.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

- Libguides, Diak. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas. Saatavilla 29.1.2020. <http://libguides.diak.fi/tutkehopas>
- Ryhmän ohjaajan työkalupakki. Saatavilla 14.10.2019. <https://rotyokalupakki.wordpress.com/kohtaaminen/>
- Pieksämäen Salibandy Ry. (i.a.). Seura. Saatavilla 7.10.2019 <http://www.pieksamaensalibandy.com/seura/>
- Salibandy. (2018). Salibandyinfo. Lajiesittely. Salibandyn esittely. Saatavilla 3.10.2019 <https://salibandy.fi/salibandy-info/lajiesittely/salibandyn-esittely/>
- Salibandy. (2019). Palvelut. Materiaalit. Säännöt ja ohjeet. Lasten pelimuotojen säännöt. Kerhomaailman säännöt. Saatavilla 9.10.2019 <https://salibandy.fi/palvelut/materiaalit/saannot-ja-ohjeet/pelimuotojen-saannot/>
- Salibandy. (2019). Pelaaminen. Eskarisäbä. Saatavilla 3.10.2019 <https://salibandy.fi/pelaaminen/eskarisaba/>
- Sitra. (2018). Artikkelit. Tietoa päätöksenteosta. Mikä tekee dialogin: Dialogisen vuorovaikutuksen tunnuspiirteet ja edellytykset. Saatavilla 18.8.2019 <https://www.sitra.fi/artikkelit/mika-tekee-dialogin-dialogisen-vuorovaikutuksen-tunnuspiirteet-ja-edellytykset/>
- Sääkslahti, A. (2018). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Viestintää kaikille. Saavutettavan viestinnän opas kulttuuritoimijoille. Outi Salo. Saatavilla 12.12.2019. www.kulttuuriakaikille.fi
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

LIITE 1. Opas salibandyn esikouluesittelyihin



Sisällysluettelo

MISTÄ NÄISSÄ ESIKOULUESITTELYISSÄ ON KYSE?
s. 5

**MITEN TUKEA ALLE KOULUIKÄISTEN LIIKUNTA JA
LIIKUNTAMYÖNTEISYYTTÄ?**
vuorovaikutus, kannustaminen ja motivaation merkitys
s. 6-21

MUISTA NÄMÄ ASIAT ENNEN ESITTELYKERTAA
yhteydenpito, suunnittelu ja muut valmistelut
s. 22-30

PAIKANPÄÄLLÄ
varusteet ja esittelyiden esimerkkisisältö
s. 31-40

MUISTIINPANOT JA ESITE PÄIVÄKOTEIHIN
s. 41-45

inspire

**AUTA OPPIMAAN JA
YMMÄRTÄMÄÄN
KANNUSTAMALLA JA
KEHUMALLA. ONNISTUMINEN JA
OPPIMINEN LISÄÄVÄT
MOTIVAATIOTA. VAIKKA JOSKUS
EPÄONNISTUISIKIN NIIN
TÄRKEINTÄ ON,
MITÄ TEKEE SEN JÄLKEEN.**

#4

MISTÄ SALIBANDYN ESIKOULUESITTELYSSÄ ON KYSE?

Toiminta on suunnattu 5-6-vuotiaille eli juuri esikouluikäisille. Lapset pääsevät tutustumaan tämän toiminnan kautta salibandyn saloihin seuran järjestämällä tutustumiskäynneillä ja siitä mielenkiinnon herättyä on mahdollista jatkaa harrastamista seuran järjestämässä kerhossa.

Moni lapsi aloittaa ensimmäiset harrastuksensa jo ennen kouluikää, joten eskarisäbä mahdollistaa aikaisen tutustumisen lajiin.

Tuodaan salibandyä enemmän esiin - jalkaudutaan innokkaiden ja mahdollisten uusien harrastajien pariin. Mikäpä olisi sen parempi kohderyhmä kuin eskariikäiset lapset, joilla intoa riittää vaikka muille jakaa!

#5

Lapsi on utelias ja aktiivinen. Hän käyttää yleensä kaikkia aistejaan ja mielikuvitustaan ottaessaan selvää omista liikkumismahdollisuuksistaan sekä erilaisista toiminnassa - vain mielikuvitus on rajana.

Lapsella on mielipiteitä, toiveita sekä halu osallistua itseään koskeviin päätöksiin ja suunnitelmiin. Lapsen osallisuutta leikkimisessä, liikkumisessa ja arjen toiminnoissa voidaan lisätä kuuntelemalla ja ottamalla hänen mielipiteensä huomioon.

Wow!

AUTA LASTA OPPIMAAN JA KANNUSTA KOKEILEMAAN!



Lapsen liikunta on fyysisesti aktiivista leikkiä ja hänen tulee saada harjoitella päivittäin motorisia perustaitojaan.

Taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi pääsee leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina.

Turhia kieltoja kannattaa karsia. Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, hänellä on oikeus saada siihen tukea ja apua.

#6

LIIKUNTA OSAKSI LAPSUUTTA

Lapsi hyötyy paljon riittävästä liikkumisesta ja siihen kannustamisesta.

Varhaislapsuuden liikunnallisuus luo pohjaa koko elämänaikäisille liikuntatottumuksille ja oppimisvalmiuksille.

Kokeilemalla ja välillä epäonnistumallakin lapsi saa kokemuksia, jotka rakentavat varmuutta juuri kyseessä olevaan tilanteeseen tai taitoon.

#7

MIKSI TOIMINTA TULEE SUUNNITELLA?

Suunnitelmallisella liikunnalla voidaan tukea lasten fyysistä, psyykkistä, sosioemotionaalista ja kognitiivista kehitystä. Tehtävänä on edistää terveyttä ja toimintakykyä sekä juurruttaa fyysistä aktiivista elämäntyyliä.

Hyvät kokemukset synnyttävät sisäistä motivaatioita liikkumiseen ja herättävät kiinnostuksen liikuntaan.

Lähtökohtana tulisi olla lasten oikeudet, tasa-arvo ja oikeus oppimiseen. Lapsi on aktiivinen toimija ja vaikuttaja. Oikeus tunteiden sekä ajatusten ilmaisuun ja osallisuuteen on tärkeitä lähtökohtia. Edistetään jokaisen lapsen kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä ja hyvinvointia, iän ja kehityksen mukaan. Lasta tuetaan oppimiseen ja lapsen tulee saada mahdollisuus leikkiin ja liikkumiseen.

#8



BOOM!



Vuorovaikutussuhteiden tulee olla lasta kunnioittavia ja pysyviä, sekä lasten, että ohjaajien välillä.

Kaikilla lapsilla tulisi olla samanlaiset mahdollisuudet ohjaukseen, jossa mahdollistetaan sukupuolten tasa-arvo ja se, että kunnioitetaan ja ymmärretään jokaista yksilönä.

Yksilöllisen tuen tarve tunnustetaan ja pyritään järjestämään sopivaa tukea tarpeen ilmetessä. Lapsen yhteistyö- ja vuorovaikutustaitojen edistetään, sekä opastetaan muiden lasten kanssa toimimisessa.

Lapsen tulee saada kunnioittavaa ja vastuullista toiminnanohjausta.

Lapsella tulee myös olla mahdollisuus vaikuttaa omiin asioihinsa ja osallisuus tulee olla keskiössä. Lapsen vanhemmat tai huoltajat tulee ottaa huomioon - Tehdään työtä yhdessä heidän kanssaan.

#9

eyes

VARHAISVUOSIEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Liikkumisen tarve on lapselle perustarve ja se on luonnollinen asia. Keholla tunteminen ja kokeminen lisäävät oppimista. Opitaan omankehon tuntemista ja saadaan itseluottamusta sekä vahvistetaan itsetuntoa.



Hyviä keinoja ovat muun muassa monipuoliset liikuntaleikit ja harjoitukset. Ajattelun kehittyminen vahvistuu, kun antaa lapselle mahdollisuuden ratkoa liikunnallisia ongelmia. Lapsi saa yhdistellä vanhoja taitoja, sekä kokeilla uutta.

Liikuntaharjoitteiden avulla lapsi voi oppia sanallisia ohjeita. Tämä kehittää esimerkiksi lapsen luovuutta. Liikunnan avulla oppiminen on lapselle luonnollista.

Liikunnan avulla vahvistetaan myös tasapainoa, ketteryyttä, notkeutta, havaitsemista, suunnan ja tilan huomaamista.

#10

TASAPAINOILUA OPPIMISEN KANSSA

Tasapainoon tarvitaan tietoa ruumiinosien asennosta ja liikkeistä. Tasapainoaisesti on välttämätön liikkeiden koordinoimiseen ja pystyasennon säilyttämiseen.



Kyky liikkua tehokkaasti vaatii suunnan ja suuntatietoisuuden kehittymistä.



Avaruudellinen eli tilan hahmottaminen on lapselle oppia, kuinka paljon keho ja liikkeet tarvitsevat tilaa.

Ajan hahmottaminen on rytmien ja järjestyksen oppimista. Liikuntataitojen kehittämisellä lapsi oppii hahmottamaan näitä asioita ja kehon tuntemus vahvistuu.

#11

LIIKUNTA LAPSEN KEHITYKSEN TUKENA

HUH

Stay Positive!

Lapselle liikkuminen on oman kehon käyttämistä.

Liikunnan avulla lapsi oppii ja taidot kehittyvät - Mitä enemmän taidot kehittyvät, sitä enemmän lapsi tarvitsee haasteita.

Onnistuminen tuo iloa ja mielihyvää niin, että lapsi hakee kokemuksia lisää.

Kasvatuksen avulla voidaan lisätä liikunnallista elämäntapaa ja sitä, että lapsi valitsee fyysisesti aktiivisen tavan toimia.

Lapsi omaksuu jo pienenä yhteisön ja perheen asenteita, arvoja, käsityksiä, mielipiteitä, tietoa ja ihanteita.

like

#12

YES

IKÄTASOISEN AKTIIVISUUDEN MAHDOLLISTAMINEN

Lapsen tulisi saada
liikuntaa ja motorisia
harjoitteita päivittäin
vähintään kolme tuntia!

Ympäristö tulee luoda
houkuttelevaksi.
Lasta kannustetaan keskinäiseen
sekä yksilölliseen
liikkumiseen. Tulee poistaa esteitä,
karsia rajoitteita sekä opettaa
turvallista liikkumista ympäristöstä
riippumatta.

Jo pienillä teoilla voidaan vaikuttaa
varhaisvuosien liikunnan mahdollisuuksiin.
Myönteiset kokemukset ja aktiivisen
toimintatapojen oppiminen ovat mahdollisuus
saada liikunta osaksi elämää.

Ohjatussa toiminnassa lapselle annetaan
liikuntaan liittyviä asenteita, arvoja,
odotuksia, taitoja, tietoja ja
kokemuksia. Lapsen käsitys liikunnasta ja
itsestään muovautuu näiden kautta.

GOOD
TIMES

enjoy
every
moment.

#13

OSALLISUUDEN TUNTEEN KOKEMINEN ON MERKITYKSELLISTÄ

inspire

Osallisuuden kokemus lähtee sisäisestä kokemuksesta ja kehittyvyyden vuorovaikutuksessa. Lapset ovat aktiivisia toimijoita, eivätkä vain toimenpiteiden kohteita. Muiden ihmisten sekä ympäristön kanssa tapahtuva vuorovaikutus rakentaa lapsen ymmärrystä.



Lapsen yksilöllistä kehitystä tulee tukea. Painotetaan vahvuuksien ja voimavarojen tunnistamista, ei katsota pelkästään ikäkauden kehitystasoa.

Vuorovaikutus lapsen kanssa on tärkeää. Lapsen kehityksen ymmärtäminen ja taito ohjata opettavaisia toimintoja, sekä lisätä tähän vuorovaikutusta, kuuntelemista ja taitoa puhua lasten kanssa on tärkeässä roolissa.

yaas
#14

Lapsia arvostava ympäristö saa hänet tuntemaan itsensä kuulluksi ja ymmärretyksi. Lapsen tulee kokea, että hänen ajatuksensa ja tunteensa ovat tärkeitä. Lapselle tulisi antaa tilaa, sekä häntä tulee kuunnella ja olla aidosti läsnä. Lapsen osallisuutta vahvistaa se, että hän pääsee mukaan toiminnan suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin.

Ohjaajalla tulee olla taitoa vastuun ottamisesta, sekä tuen ja myötätunnon osoittamista. Lapsi tarvitsee aikuisen tukea ja ohjausta, jotta voi kehittyä ja oppia.

Lapselle on tärkeää että hän pääsee kohtaamaan muiden lasten kanssa. Ryhmään tai yhteisöön kuulumisen tunne on erityisen tärkeää.



Ohjaajan rooli on olla tukijana, opastajana ja auttajana.

#15

TUNNISTA VAHVUUDET & TUE NIITÄ

Kun halutaan oppia ymmärtämään lasta, ohjaajan on tärkeää havainnoida lasta ja hänen toimintaansa harjoitteiden eri tilanteissa.

Vahvuuksien tukemisella on erittäin suuri merkitys. On luontaista ja inhimillistäkin huomata niitä asioita, joissa lapsen on tärkeää kehittyä. Kiinnitä huomiota lapsen onnistumisen edistysaskeliin!

super
duper

Lapsen tulee saada kokemus siitä, että hän on hyväksytty ja hänestä pidetään juuri sellaisena kuin hän on. Kun toiminta on suunniteltua ja johdonmukaista, niin niiden avulla tuetaan muun muassa lapsen muistia ja oppimisen kehitystä. Varmuus syntyy asioiden, ihmisten ja tapahtumien tuottamasta turvallisuuden tunteesta ja toistuvuudesta - Myönteinen ilmapiiri tukee näiden syntyä.

Kun ohjaaja näkee ja kuulee lapsen toiminnassa myönteisiä asioita, on hyvä sanoa ne hänelle ääneen. Sanat auttavat lasta ymmärtämään, missä hän onnistui. Palautteen on hyvä olla rakentavaa, aidosti välittävää ja myönteiseen keskittyvää, mutta ei jatkuvaa kehumista.

#16

YHTEISÖLLISYYS ON VOIMAVARA

Ihan jokaisesta ryhmästä ei saa luotua yhteisöä. Yhteisöön pääseminen, siellä toimiminen ja muiden huomioonottaminen ovat elämän yksiä tärkeimpiä taitoja - Niitä opitaan vuorovaikutuksen avulla. Ryhmän tuntuessa turvalliselta, yhteenkuuluvuuden tunne ja lapsen itsetunto vahvistuvat. Yhdessä onnistuminen ja iloitseminen ovat osa turvallista ympäristöä.

Ketään ei syrjitä tai jätetä ulkopuolelle!

Luodaan omalla esimerkillä ja puheilla lapsille turvallinen ilmapiiri. Yhdessä tekemisen tuottama ilo ja tunne kuuluvuudesta ovat avain oppimiselle ja hyvinvoinnille. Pienillä lapsilla tarve kuulua ryhmään ja päästä kommunikoimaan toistensa kanssa on hyvin suuri. Vuorovaikutuksen ja yhteisöön kuulumisen avulla lapsi oppii muun muassa säätelämään tunteitaan, toiminta malleja, kuinka ottaa toiset huomioon, ymmärtämään toisten tunteita sekä säätelämään omia tunteitaan.

Equality

#17

welcome!

KOKEILE, HARJOITTELE JA OPI

YAY

Lapsi oppii kokeilemalla ja harjoittelemalla.

Mitä enemmän toistoja tulee, sitä enemmän lapsi kehittyy. Lapsi oppii vastuuta kun hän pystyy toimimaan esimerkkinä muille harjoitteita läpi käydessä. **Toistojen kautta suoritusten merkitys kirkastuu selkeämmäksi.**

NICE

Kun lapsi pääsee ehdottamaan omia ideoitaan ja niitä kuunnellaan sekä mahdollistetaan, lapsi saa kokemuksen pätevydestään ja käsityksen olevansa osaava ja arvokas.

yes

GOOD
VIBES

#18

MILLAINEN KOHTAAJA OLET?

Kehon viestintä kertoo yleensä enemmän kuin sanallinen.

Kiinnitä huomiota: kehon asentoon, katsekontaktiin, ilmeisiin, eleisiin ja äänensävyyn. Ole läsnä ja kuuntele - ymmärrä ja auta. Ole oikeudenmukainen. Kohtelee jokaista tasavertaisena.



Lapsi kykenee tunnistamaan kohdellaanko häntä oikein, kunnioittavasti ja reilusti sekä pystyy myös huomaamaan, kuinka muita kohdellaan. Kohdataan jokainen yksilönä, luodaan turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa voidaan kokea asioiden esiin nostaminen turvalliseksi.

Tärkeää on läsnäolo ja keskittyminen tilanteeseen sekä lapsen - luodaan luottamusta. Toisen huomioiminen, kuunteleminen, ymmärtäminen ja välittäminen antavat kohtaamisessa aidon tunteen. Hyvässä kohtaamisessa molemmille tulee olo aitoudesta ja siitä, että on kiinnostunut toisen esiin tuomista asioista.



HMM

#19

HMM RYHMÄN KANSSA

Ryhmässä kohtaaminen voi olla paljon haastavampaa kuin kahden kesken. Ryhmässä persoonia on paljon enemmän, ja tässä tilananto ja kaikkien huomioiminen voi olla vaikeampaa. Jokaisella on tarve kuulua ryhmään ja tätä kautta saada kokemus merkityksellisyydestä.

Huomaa erilaisuudet ja toimi niiden mukaan. Eri ihmisillä on eri tavoitteet, mielipiteet, elämäntilanne, sekä persoonallisuus. Kohtaaminen on aina yksilöllistä ja sen onnistuminen riippuu monesta asiasta.

Hyvän kohtaamisen merkitys saattaa olla hyvinkin tärkeä asia ja joillekin se päivän ainut asia, joka tuottaa mielihyvää. Ihminen tarvitsee elämäänsä sosiaalisia kontakteja muiden ihmisten kanssa.

Hyviä kohtaamisia tapahtuu esimerkiksi harrastusten parissa.

#20

LIT MOTIVAATION MERKITYS JA LIIKUNTAMYÖNTEISYYS

Lapsi omaksuu asenteita yhteisöstä, yhteiskunnasta, mediasta ja toisilta lapsilta.

Liikuntaan kannustetaan luomalla liikuntaan houkutteleva ympäristö. Innostava kannustaminen ja oppimisympäristöjen mahdollistaminen sekä myönteisten kokemusten luominen ovat hyvin tärkeässä osassa.

Lasten liikkumisen mahdollistaminen on kaikkien vastuulla. Tuetaan aktiivisen elämäntavan oppimista. Liikuntaan kasvattaminen on aktiivisuuden omaksumista sekä terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtimista.

Liikkumisen erikeinojen löytämisessä lapsi tarvitsee ohjaajien tukea. Ohjaajien tärkeänä tehtävänä on kannustaa ja haastaa lasta kokeilemaan uusia juttuja. Jo ihan varhaisien vuosien kasvatuksella on suuri merkitys siihen, kuinka elämäntapa rakentuu.

#21

YAY

VINKKEJÄ OHJAAJALLE

MOOD

THUMBS UP

Ohjatesa onnistumisenkokemukset ovat oleellinen osa ohjaamista - ne edesauttavat ohjatesa parhaan tuloksen syntymistä sekä lisäävät itseluottamusta omaan tekemiseen. Aivan ensimmäisenä kannattaa tutustua paikkaan, jonne ollaan menossa pitämään treenejä tai ohjaamaan muuta toimintaa.

Esittelytunti ei tarvitse ympärilleen mitään suurta areenaa. Tiloiksi soveltuvat aivan hyvin päiväkotien omat liikuntatilat sekä koulujen liikuntasalit. Isonkin ryhmän saa toimimaan pienemmissä tiloissa, kun harjoitusten sisältö on suunniteltu ajatuksella.

THUMBS UP

22

NICE

TIEDÄ, TAIDA & NÄYTÄ ESIMERKKI

SHARE

inspire

Ohjatesa, tulee olla kartalla perustiedoista ja muista lajiin liittyivistä asioista.

Kun perusasiat ovat hallussa, pystytään antamaan enemmän neuvoja, ohjeita ja käytännön esimerkkejä. Samalla pystymme mallintamaan opittavaa asiaa.

Lapsia ohjatesa esimerkin näyttäminen ja tietämys asioista joista puhuu, auttaa lapsia oppimaan paremmin. Kun joku pyytää perustelemaan, miksi näin tehdään, niin asioista tietävällä on paljon helpompi ryhtyä perustelemaan asiaa - näin luodaan itsestä ammattimaisempi kuva ja vaikutelma.

SLAY

yaas

23

NICE

TUTUSTU OHJAUSPAIKKAAN

OMG

- OTA TILA HALTUUN

Paikkaan tutustumisen avulla pystytään hahmottamaan paremmin käytettävissä olevan tilan sekä saadaan käsitys siitä, minkä kokoinen ryhmä tilaan sopii sekä mitä välineitä tilalla on jo itsellään valmiina.



Jos tutustuminen etukäteen ei onnistu, jonkin esteen takia, kannattaa olla yhteyksissä tilan tarjoajaan tai esimerkiksi esittelyn tilanneeseen tahoon. Heillä on yleensä konkreettinen näkemys siitä, miten tila toimii parhaiten ja he osaavat jakaa näkemyksensä tilan toimivuudesta.



SUUNNITELMAT MENOSSA MUKANA

OKAV

LIKE

Harjoitukset alkavat jo siitä, kun **suunnitellaan** ja **järjestellään** harjoitteet sekä **mietitään ryhmäjaot** oletetun tai tiedossa olevan pelaajamäärän mukaisesti. **Muutokset osallistujamäärissä** saattavat olla mahdollisia, joten niihin **tulee osata** myös **varautua**.

On hyvin tärkeää, että esittelyt alkavat ajallaan. Tämä kertoo ohjattaville sekä myös mahdollisesti paikalla oleville päiväkodin työntekijöille muun muassa siitä, että olet sitoutunut tehtävääsi ja haluat käyttää koko ajan hyödyksi.

Tietynlaiset rutiinit ovat hyviä edesauttamaan ohjauskertojen pysymistä kasassa. Ohjaus voidaan aloittaa esimerkiksi kokoontumisella keskiympyrään sekä lopettaa yhteiseen loppuhuutoon. Tutut rutiinit luovat yhteisöllisyyttä ja turvallisuutta ohjaajan sekä ohjattavien välillä.

#25

HYVIN SUUNNITeltu ON PUOLIKSI VALMIS

HMM

YEAH

Kun paikka, missä esittely pidetään, on tiedossa, **suositeltavaa on pyrkiä hyödyntämään koko käytettävissä oleva tila.** Turhia jonottamisia tulisi vältellä sekä yksilö- ja parityöskentelyä tulisi hyödyntää myös huolella.

Lajinomaisten taitojen opettaminen kannattaa aloittaa aina helposta ja edetä sen jälkeen kohti vaikeampia asioita.

Esimerkiksi:

1. syöttöharjoituksia paikoillaan seinää tai kaukalon laittaa vasten
2. syöttöharjoituksia parin kanssa
3. syöttöharjoituksia omaan liikkeeseen yhdistettynä
4. syöttöharjoituksia omasta liikkeestä liikkuvalla pelaajalle syötellen.

Huomioon on otettava taitoharjoituksissa pelaajien yksilölliset taitotasot ja valittava sopivan haastavia harjoituksia. Sopivan haastavat harjoitukset pitävät mielenkiintoa yllä ja mahdollistavat kehittymisen jokaiselle.

#26

PALAUTTEEN MERKITYS & OHJAUKSEN MONIPUOLISUUS

Jokaisen ohjattavan on tärkeää saada henkilökohtaista palautetta, kun opetetaan perustaitoja. Ohjaajan itse tai toisen lapsen näyttämä malliesimerkki suorituksesta on yleensä pelkkiä sanallisia ohjeita helpommin ymmärrettävissä.

Sanallinen ohjeistus toimii esimerkkiohjauksen tukena ja mahdollistaa oppimisen helpommin.

Huolellinen organisointi antaa aikaa yksilölliselle ohjaukselle. Näin myöskään ei tapahdu koko ryhmän toiminnan keskeytymistä.

#27

HOMMA HALLUSSA & HANSKAT TALLESSA



Toistojen määrillä on merkitystä. Niitä tulee olla riittävästi ja laadukkaasti tehtyjä. Kun harjoite on käynnissä, tulee pohtia ja arvioida niiden toimivuutta. Kulkeeko sujuvasti vai tarvitseeko lisäohjeistusta?

Välillä täytyy olla valmis tekemään muutoksia. Esimerkiksi alueen koon, lastenmäärän tai sääntöjen takia. Harjoitteiden aikana tulisi seurata ja havainnoida ryhmän keskittymiskykyä.

Jos meno näyttää menettäneen mielenkiinnon ja huomataan uupumisen merkkejä, pidetään oikealla hetkellä lyhyt tauko. Tauon aikana on hyvä antaa harjoitukseen liittyviä lisäohjeita.

Pohditaan muun muassa: Mihin harjoitteessa kannattaa kiinnittää huomiota? Mitä tehdä toisin? ja missä asioissa onnistuttiin?



#28

super
duper

NOW
THAT
IS SERIOUSLY
EPIC

KANNUSTA & ROHKASE

Kannusta ja tsemppaa lapsia eteenpäin sekä vaadi heiltä mahdollisimman hyviä suorituksia omiin taitoihinsa nähden. Kun motivaatio ja luottamus omiin taitoihinsa ovat korkealla, suorituksetkin paranevat.



Ole valmis vahvistamaan lapsen peliminää. Anna mahdollisuus käyttää omia vahvuuksia, kuten: peliasennetta, fyysisyyttä, suojaamista, vetoja, nopeutta, harhauttamista, syöttämistä ja maalintekoa.

Jokainen on yksilö, joten ketään ei pitäisi yrittää muovata samanlaiseksi kuin joku toinen on.
Erilaisuus on rikkaus niin elämässä kuin urheilussa.

LOLL

#29

WOW



ASENNE RATKAISEE AINA

Yhtenä tärkeimmistä tehtävistä on luoda harjoituksiin positiivinen ja muita kunnioittava ilmapiiri. Omalla olemuksella ja esimerkillä pystyy vaikuttamaan tähän paljon. Asioita tehdään niin kuin itseäänkin haluttaisiin ohjattavan, valmennettavan tai ylipäätään kohdeltavan.

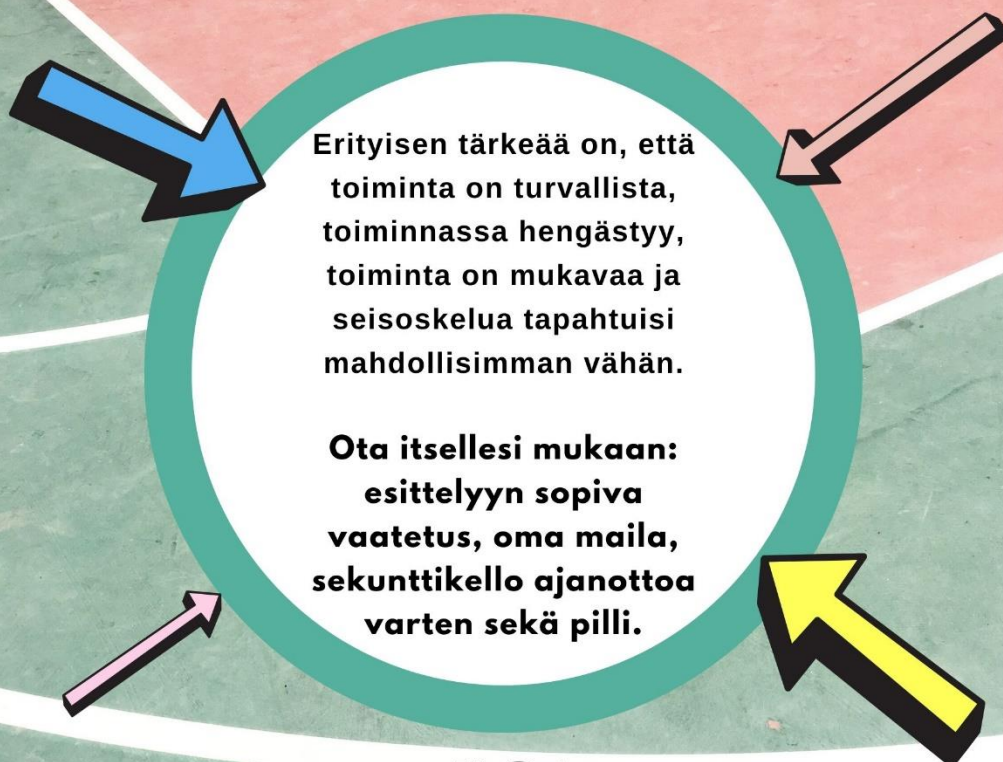


Kannustavaa palautetta tulee pyrkiä antamaan hyvästä yrittämisestä ja tekemisestä. Virheitä sattuu ja niitä pitää sallia, ainakin niiltä osin, jotka kuuluvat oleellisesti harjoitteiden oppimisprosessiin.

Palkitaan onnistumisesta muun muassa; sanoin, elein ja ilmein. Voidaan myös keksiä esimerkiksi jokaiselle omat tuuletuksensa. Pientä pilkettä silmäkulmassa ei saa unohtaa!

GOOD
VIBES

#30



#31

ESITTELYKERRAN VARUSTUS LAPSILLE



Lapset saavat käyttöönsä **suojalasit** ja **mailat**. Suojalasit suojaavat esim. silmiä palloilta kuin mailalta.



Mailat katsotaan yhdessä lapsen kanssa sopivan mittaiseksi. Kun aloitetaan pelaamaan niin erotetaan joukkueet **liiveillä**. Varmista ennen esittelyitä, että liivejä on sopiva määrä.



Varpaat saattavat olla kovilla esittelyjen aikana, joten jokaista ryhmää **kehoitetaan ottamaan omat sisäpelikengät, tossut tai muut vaaleapohjaiset kengät niiden suojaksi**. Nämä eivät kuitenkaan ole pakolliset esittelykerralla. (Lapsia muistutetaan varpaiden turvallisuuden huomioimisesta muutamaa otteeseen ennen peliosuutta).



KETÄ ME OLLAAN JA MITÄ ME TEHDÄÄN?



Aivan aluksi esittellään itsemme. Ketä me ollaan, mistä me tulemme ja mitä tänään tehdään.


Vastaataan lasten kysymyksiin sekä pyritään luomaan heti aluksi erityisesti turvallisen sekä innostavan, kannustavan ja rohkaisevan ilmapiirin, jotta jokainen lapsi saisi ohjaukerrasta mahdollisimman paljon irti.

Käydään myös sääntöjä läpi. Lapset saavat kertoa niin paljon kuin keksivät ja pohdimme yhdessä mitä ne voisivat tarkoittaa sekä annamme pieniä apukysymyksiä, jotka saattavat auttaa muistamaan joitain sääntöjä.


Käydään **näiden jälkeen loputkin säännöt läpi**, mitä lapsilta ei sillä hetkellä noussut esiin.

LEARN
MORE

#33



YHTEISILLÄ SÄÄNNÖILLÄ KOHTI TASAVERTAISUUTTA




Maalin sekä syötön tekijöitä ei lasketa tai merkitä ylös. Kaikilla tulee olla tasapuolinen mahdollisuus kilpailuun.


Liian aikainen tulosten ja pisteiden laskeminen, voi johtaa muun muassa siihen, että jokainen yrittäisi kentällä vain lisätä omia pisteitään ja unohtaisi joukkueena pelaamisen merkityksen.

Pyritään olemaan antamatta jäähyjä – salibandyn sääntöjä halutaan tuoda lasten parempaan tietoisuuteen ohjaamisen ja esimerkin avulla. Jos joku ohjauksesta huolimatta rikkoo sääntöjä jatkuvasti, voidaan hänelle viheltää jäähy rikkeestä tai epäurheilijamaisesta käytöksestä. On tärkeää opettaa jo varhain toisen kunnioitus ja reilupeli.

#34

YLEISIÄ SÄÄNTÖJÄ LASTEN KANSSA LÄPI KÄYTÄVÄKSI




 **Kannustetaan kaikkia**
Pidetään yhteisistä säännöistä kiinni
Ollaan reiluja ja kaikkien kavereita

Kuunnellaan kun jollain on asiaan (koskee ohjaajia niin kuin lapsia)
 Monella lapsella ei ole kenkiä mukana, joten on erityisen tärkeää myös muistuttaa lapsia suojelemaan omia ja kaverin varpaita esittelyn aikana

Esittelyissä harjoitellaan eli **kenenkään ei tarvitse osata heti kaikkea**, sillä **ilman harjoittelua ei voi kehittyä**. Niin sanottuja **mokia saa sattua**.
 Merkityksellistä on se, mitä teet virheesi jälkeen.

Jokaisesta suorituksesta ja lapsesta voidaan löytää ja löydetäänkin jotain hyvää ja se tulee sanoa ääneen lapsen kuullen. Omalla esimerkillä muutkin lähtevät kannustamaan kaveria suorituksissaan.



#35



LAJIIN SISÄLTYVIÄ SÄÄNTÖJÄ LASTEN KANSSA LÄPI KÄYTÄVÄKSI



Korkeamaila (kun maila ylittää pelaajan polven)

Taklaaminen ja työntäminen

Koukkiminen (ei saa laittaa mailaa toisen jalkojen väliin)

Mailan nostaminen (ei nosteta kaverin mailaa, kun tämä on esim. kuljettamassa).

Rikkeestä tulee viheltään vapaalyönti! Näin lapset oppivat helpommin tunnistamaan rikkeitä myös itse. **Muista myös selittää mistä rike on vihelletty.**

Maalista tulee aina keskialoitus (pallo keskelle kenttää, molemmilta puolilta yksi aloitukseen, lavat vastakkain ja suorassa, pallo niiden välissä)

Kun tulee maali saa tai on jopa suotavaa tuulettaa - mitä omaperäisempi sen parempi!

#36



KULJETUS & SYÖTTELY



Aloitamme sääntöjen jälkeen lajinomaiset harjoitteet. Käymme läpi, miten mailaa pidetään kädessä ja kuinka sitä käytetään.

1.

Ensimmäisenä vuorossa on kuljetus: kierretään kenttää, tarkistetaan miten lapset pitävät mailaa kädessä, miten kuljetus sujuu, pallo pyritään pitämään koko ajan lähellä lapaan sekä pillistä vaihtuu suunta.

2.

Toisena on syöttely: parin kanssa tai kolmestaan. Mietitään, millainen on oikea syöttöasento, miten syötetään sekä miten maila on kädessä. Näistä näytetään myös esimerkit ohjaajien puolesta tai esimerkkinä voi toimia myös joku innokas lapsista.

#37



LAUKAISU, SÄÄNTÖJEN KERTAUS & PELIOSUUS



3.

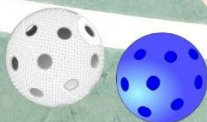
Kolmantena on laukaisu. Mietitään, miten pidetään mailaa oikein kädessä, miten lauotaan ja mihin lauotaan. Esimerkkien jälkeen jokainen lapsi pääsee laukomaan useamman kerran vuoron perään.

4.

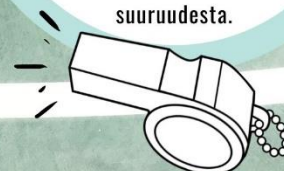
Neljäntenä kertaamme säännöt yhdessä lasten kanssa muistellen sekä jaamme joukkueet havaintojemme perusteella sekä ryhmän kasvattajien kanssa yhdessä miettien.

5.

Viidentenä on vuorossa melkein jokaisen lapsen suosikki eli peliosuus: pelataan ilman maalivahteja, neljä vastaan neljä (4vs4) tai kolme vastaan kolme (3vs3), riippuen liikuntatilan suuruudesta.



#38



PALAUTTEEN KERÄÄMINEN & KIITOKSET

6.

Pelien jälkeen kuudentena keräämme palautteen lapsilta.

Kyselemme muun muassa: mikä oli kivaa? Opitko mitään? Mitä opit? Palautteen voi pyytää esimerkiksi, niin että: jokainen lapsi laittaa silmänsä kiinni ja nostaa kätensä ylös kysyttäessä esimerkiksi oliko sinulla kivaa? niin nosta käsi ylös. Näin jokainen lapsi saa antaa palautteensa ilman, että syntyy ryhmäpainetta, mitä se kaveri olikaan mieltä, en uskalla vastata, kun kaverit katsovat tai muuta vastaavaa.

7.

Viimeisenä eli **seitsemäntenä** ovat kiitokset meiltä ohjauskerrasta ja lasten palautteista. Sekä **kerromme myös syksyllä alkavasta kerhotoiminnasta**, jonne jokaisella on mahdollisuus osallistua, jos kiinnostus lajia kohtaan heräsi esittelykerran aikana.

#39

KERTAUS ON OPINTOJEN ÄITI

Edellä olevat asiat on luotu tukemaan jokaista esittelykertaa. Esittelykerrat ovat kuitenkin joka kerta erilaisia, riippuen ryhmän koosta, innostuneisuudesta, vilkkaudesta tai muista esimerkiksi esittelytilaan liittyvistä haasteista. Tarvittaessa ohjaajan tulee osata soveltaa mahdollisuuksien mukaan tilanteessa kuin tilanteessa.



eyes

Suunnitelmallisuus harjoitteiden laatimisessa ja muissa esittelyyn liittyvissä huomioon otettavissa asioissa on erityisen tärkeää. Suunnitelmallisuus tukee sinua ohjaajana ja luo lapsille sekä vanhemmille turvallisuuden tunnetta kun asiat ovat niin sanotusti hanskassa.



#40

Tiedottaminen eli esimerkiksi yhteydenpito esikouluryhmiin on merkityksellisessä roolissa. Ilman suunnitelmaa esittelyt olisivat hyvinkin mahdollisesti sekavia. Yhteydenpidon puutteissa moni tärkeä asia saattaa jäädä huomiotta tai sitten koko asia jäädä tapahtumatta. Pyritään panostamaan laadukkaaseen toimintaan sekä yhteistyöhön.

MUISTIINPANOT:



#41

MUISTIINPANOT:

A large white rectangular area with a white border, intended for writing notes.

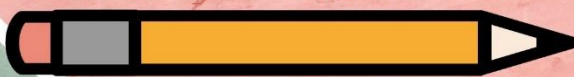
#42

MUISTIINPANOT:

A large white rectangular area with a white border, intended for writing notes.

#43

MUISTIINPANOT:



#44

Hei!

Pieksämäen Salibandy ry haluaa tarjota esikoululaisille mahdollisuuden tutustua salibandyyn ja aloittaa jopa uusi harrastus. Olisiko päiväkodillamme halukkuutta osallistua esikoululaisille tarkoitettuun salibandyyn esittelytuntiin tänä keväänä?

Ohjaaja tulee paikalle pitämään toiminnallisen esittelytunnin. Salibandymailat, pallot ja suojalasit saa lainaksi Pisabalta.

Lapsilla olisi hyvä olla sisäpelikengät tai tossut, koska sukat ovat liukkaat.

Jos kiinnostuksenne heräsi, ehdottakaa aikoja, jotka sopivat päiväkodin ohjelmaan.

Toivomme, että aikataulun vahvistamisen jälkeen päiväkotia varaa vuoron jostain lähialistaan tai muusta käyttämästään liikuntatilasta.

Tarvittaessa voimme auttaa liikuntatilan etsimisessä.

Pyydämme teitä miettimään asiaa ja vastaamaan mahdollisimman pian, joko sähköpostiosoitteeseen _____ tai puhelin numeroon _____.

Ilmoittaisitteko samalla, kuinka monta eskaria ryhmässänne on.

Jos teille heräsi jotain kysyttävää, niin lisätietoja voi kysyä yllä olevista yhteystiedoista.

Ystävällisin terveisin,

_____, Pieksämäen Salibandy ry:stä





LIITE 2. Päiväkodeille jaettu esite salibandyn esikouluesittelystä 2019

Hei!

Pieksämäen Salibandy ry haluaa tarjota esikoululaisille mahdollisuuden tutustua salibandyyn ja aloittaa jopa uusi harrastus. Olisiko päiväkodillanne halukkuutta osallistua esikoululaisille tarkoitettuun salibandyn esittelytuntiin tänä keväänä? Ohjaaja tulee paikalle pitämään toiminnallisen esittelytunnin. Salibandy-mailat, pallot ja suojalasit saa lainaksi Pisabalta. Lapsilla olisi hyvä olla sisäpelikengät tai tossut, koska sukat ovat liukkaat.

Jos kiinnostuksenne heräsi, ehdottakaa aikoja, jotka sopivat päiväkodin ohjelmaan. Toivomme, että aikataulun vahvistamisen jälkeen päiväkotivaaraa vuoron jostain lähialueista tai muusta käyttämästä liikuntatilasta. Tarvittaessa voimme auttaa liikuntatilan etsimisessä.

Pyydämme teitä miettimään asiaa ja vastaamaan mahdollisimman pian, joko sähköpostiosoitteeseen _____ tai puhelinnumeroon _____.

Ilmoittaisitteko samalla, kuinka monta eskaria ryhmässänne on.

Jos teille heräsi jotain kysyttävää, niin lisätietoja voi kysyä yllä olevista yhteystiedoista.

Ystävällisin terveisin,

_____, Pieksämäen Salibandy ry:stä

LIITE 3. Esite Pieksämäen Salibandy ry:n kesän 2019 liikuntakerhosta

**Ään yy
tee nyt!**

**Lapset
liikkeelle**



Pieksämäen Salibandy ry järjestää kesäksi 6-8 vuotiaille lapsille liikuntaa!

Osallistuminen 1€/kerta per. lapsi. Maksu käteisellä paikanpäällä.



Ilmoita lapsesi mukaan!
Lisätietoja ja ilmoittautumiset:
Puh. 0400 676 733
tai s-postilla
koskenlaita.minttu@gmail.com
Viimeinen ilmoittautumispäivä
24.5.2019

**Kesä-Heinäkuun
joka tiistai ja
torstai klo
10.00-12.00
Pieksämäen
urheilutalolla ja
sen lähialueilla**

