

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Liikuntapolku-hankkeen vaikuttavuus Kuopion peruskouluissa

Sirpa Niemi

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön
koulutusohjelma (210 op)

5/2011

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Sirpa Niemi	Sivumäärä 34 ja 7 liitesivua
Työn nimi Liikuntapolku-hankkeen vaikuttavuus Kuopion peruskouluissa	
Ohjaava opettaja Juha Nikkilä	
Työn tilaaja Kuopion kaupunki, Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue	
Tiivistelmä <p>Aktiivinen lapsuus ja nuoruus Kuopiossa-ohjelma on poikkihallinnollinen toimintaohjelma, jonka tarkoituksena on aktivoida kuopiolaisia koululaisia liikunnan ja kulttuurin avulla sekä luoda kouluille hyvät olosuhteet näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Toimintatapoina ovat kulttuuripolku ja liikuntapolku.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkitaan onko liikuntapolku-toimintamallilla saatu pysyviä vaikutuksia koulujen liikunnallistamiseen. Tutkimusaineisto kerättiin kyselyn avulla, joka kohdistettiin koulujen (30 kpl) rehtoreille ja oppilaskunnille. Kyselyyn vastasi 16 rehtoria ja 9 oppilaskuntaa.</p> <p>Lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan väheneminen on ollut huolen aiheena niin vanhemmilla kuin kouluissakin. Toisaalta liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, mutta koululaisten arkiliikunta on jäänyt vähälle. Siksi kaikki toimenpiteet koululaisten liikkuttamiseksi koulupäivän aikana ovat tärkeitä.</p> <p>Liikuntapolku-hanke on pyrkinyt lisäämään koulujen liikunnallistamista mm. koulujen pihojen korjauksilla, välinehankinnoilla, niin opettajien kuin oppilaiden koulutuksilla, erilaisilla liikunnallisilla tapahtumilla ja kerhotoiminnan lisäämisellä. Tärkeänä on pidetty niin oppilaiden kuin koulun henkilökunnan osallistamista toiminnan suunnitteluun. Lisäksi haluttiin aktivoida liian vähän liikkuvia koululaisia liikunnan riemuihin.</p> <p>Tämän tutkimuksen tulosten perusteella liikuntapolku-hankkeen toimenpiteet on koettu tarpeellisiksi koulujen arkipäivässä. Jatkossa haasteena on toiminnan ylläpitäminen kouluilla ja myös määrärahojen varmistaminen toimintaan.</p> <p>Kuopion kaupungin palvelualueuudistuksen mukaisen ennaltaehkäisevien palveluiden tuottaminen jatkuu kansalaistoiminnan aktivointiyksikössä lasten ja nuorten osalta. Liikuntapolku-toimintamallin mukainen toiminta on vastuutettu lasten ja nuorten vastuuliikunnanohjaajalle. Myös poikkihallinnollinen yhteistyö kasvun ja oppimisen palvelualueen perusopetuksen kanssa jatkuu tiiviinä.</p>	
Asiasanat liikunta, liikuntakasvatus, koululaiset, peruskoulu	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Sirpa Niemi	Number of Pages 34+7
Title The effectiveness of fitness track in Kuopio's comprehensive schools	
Supervisor Juha Nikkilä	
Subscriber City of Kuopio, Wellbeing Promotion Services	
Abstract <p>The Active Childhood and Youth in Kuopio-action model is a cross-administrative programme which purpose is to activate pupils in Kuopio by sport and culture and create good circumstances to reach these targets. The operate modes are fitness track and culture track.</p> <p>In this thesis I study is fitness track-action model achieved any permanent effects in schools' physical activities. The research materials were collected with questionnaire which was head to the comprehensive schools' (30 pcs) headmasters and students' union. The survey was answered by 16 headmasters and 9 students' union.</p> <p>Parents and schools have been worried about the decrease of the sporty lifestyle of children and teens. On the other hand sport as a hobby has not been decreased, but the everyday exercise has been decreased. That's why all acts to promote pupils' movement during the school day are important.</p> <p>The fitness track-programme has been tried to increase schools' physical activities e.g. by renovation of schools yards, to provide exercise equipments, to arrange education to teachers and pupils, to arrange different kinds of sport events and increase the school clubs action. It is important that pupils and other school staff take part to plan the acts. Furthermore the aim was to activate those who don't exercise enough to the pleasure of sport.</p> <p>The results of this analysis showed that the acts of the fitness track have been discovered needed in everyday school life. It is going to be challenging to maintain the spirit up and to ensure enough allowance for the action.</p> <p>The production of promotion services for the children and teens is continuing by the Civic Activities Unit in the spirit of the organisation reform of the city of Kuopio. The physical education instructor of children and teens has the responsibility to take care of the fitness track-action model. The cross administrative co-operation continues closely with the Learning Services/Basic Education.</p>	
Keywords physical education, pupil, primary school	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KOULUIKÄISTEN LASTEN LIIKUNTA	6
2.1 Suositukset	6
2.2 Tutkimukset	7
3 AKTIIVINEN LAPSUUS JA NUORUUS KUOPIOSSA	8
3.1 Liikuntapolku	10
3.1.1 Koulujen pihojen peruskorjaukset ja uudisrakentamiset	11
3.1.2 Opettajien ja oppilaiden liikunnallinen koulutus	13
3.1.3 Liikuntatapahtumat ja lajiesittelyt	13
3.1.4 Koulujen kerhotoiminta	14
3.1.5 Liikuntavälineet ja välitunti liikunta	15
3.2 Kulttuuripolku	17
4 TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	18
4.1 Tutkimusmenetelmä	18
4.2 Aineiston kerääminen	19
5 TUTKIMUSTULOKSET	20
5.1 Hankkeen järjestämät toiminnot kouluille	20
5.2 Liikunnan lisääntyminen välitunneilla	22
5.3 Työrauhan parantuminen liikunnan lisääntymisen jälkeen	22
5.4 Opettajien koulutukset	22
5.5 Liikunnan lisääminen koulujen arkipäivään	23
5.6 Kerhotoiminnan lisääntyminen	23
5.7 Liikuntavälineiden hankinnan tärkeys	24
5.8 Liikuntalajien esittelyjen tarpeellisuus	25
5.9 Liian vähän liikkuvien aktivointi	26
5.10 Oppilaiden osallistuminen pihojen suunnitteluun	27
5.11 Toiveet yhteistyön jatkamiseksi	27
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	28
6.1 Liikuntapolku-hankkeen onnistuminen vastausten valossa	28
6.2 Kehittämisideoita	29
LÄHTEET	33
LIITTEET	35

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen tai liikkumattomuus on ollut huolen aiheena vanhempien, koulun, järjestöjen ja koko yhteiskunnan keskusteluissa. Liikunnan harrastamisen väheneminen on vaikuttamassa myös lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin.

Kuopion kaupungin koulutuspalvelukeskus, kulttuuripalvelukeskus ja vapaa-ajankeskus käynnistivät ”Aktiivinen lapsuus ja nuoruus Kuopiossa”-hankkeen vuonna 2007. Tavoitteena oli kohdata kaikki ikäluokat peruskoulun kautta ja siten innostaa oppilaita ja kouluja kehittämään uusia toimintatapoja koulupäivän aikaiseen arkiliikuntaan. Liikunnan lisäksi hankkeessa oli mukana myös kulttuuritoiminnan lisääminen koulun opetussuunnitelmassa.

Vuosina 2007-2010 hanke levittäytyi kaikkiin Kuopion kaupungin peruskouluihin (30 kpl). Hanke rahoitettiin liikuntapolun osalta kokonaan kaupungin omista määrärahoista ja kulttuuripolun osalta kaupungin määrärahoista ja Opetushallituksen hankerahoituksella. Hanketyöntekijöinä olivat liikuntapolkukoordinaattori Tapio Nissi ja kulttuurisuunnittelija Jonna Forsman.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää onko koulujen liikunnallistamiseen tehdyt toimenpiteet vaikuttaneet koulujen arkiliikuntaa lisäävästi. Hanke on siis lopunut ja toimintatavat on juurrutettu koulujen arkipäivään. Yhteistyö ja kumppanuus eri toimijoiden välillä jatkuu edelleen. Tästä tutkimuksesta saadun palautteen perusteella työtä suunnataan ja kehitetään edelleen. Opinnäytetyöni tarkoituksena ei ole tarkastella lasten ja nuorten liikkumista tieteellisenä ilmiönä vaan tutkia sitä onko Kuopion peruskoulujen kanssa tehty yhteistyö lisännyt oppilaiden liikunta-aktiivisuutta koulupäivän aikana.

Itse olen ollut hankkeessa mukana alusta alkaen ohjausryhmän sihteerinä ja liikuntapolku-tiimissä. Ohjausryhmän tuki ja innostuneisuus ovat olleet avainasemassa hankkeen onnistumiselle. Lisäksi melko nopeasti hankkeen alussa saadut näkyvät tulokset siivittivät toimintaa eteenpäin. Yhteistyökumppaneiden välinen arvostus ja

toimintatapojen kunnioitus auttoivat myös hyvään tulokseen. Oppilaiden ja koulun henkilökunnan kuuleminen ja osallistaminen toimintatapojen kehittämiseen onnistui myös hyvin.

2 KOULUIKÄISTEN LASTEN LIIKUNTA

Koululaisten arkiliikunta on vähentynyt vaikka lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt. Koululaisten fyysinen kunto on huonontunut ja lasten paino-ongelmat ovat lisääntyneet. Kahden opetussuunnitelmaan kuluvaan viikkotunnin koululiikunta ja organisoidut seuraharjoitukset eivät riitä kasvattamaan terveystensä kannalta tarpeeksi liikkuvia kansalaisia. Koululainen viettää välitunnilla aikaa peruskoulun aikana enemmän kuin minkään yksittäisen oppiaineen parissa. Liikunta ei enää välttämättä kuulu lasten arkipäivään kuten ennen; koulumatkat tehdään autolla ja kotona viihde-elektroniikka "vangitsee" lapset ja nuoret tuntikausiksi ruudun ääreen.

Salasuo ja Koski (2010) kirjoittavat Liikunta & Tiede-lehdessä, että terveellisestä elämäntavasta on tullut koko kansan hyve ja, että kansalaisia yritetään sitouttamaan pitämään terveydestään huolta vetoamalla kansantalouteen. Huoli liikkumattomuuden terveysvaikutuksista kohdistetaan juuri lapsiin ja nuoriin.

Huoli kansantaloudesta tai siitä, miten huonossa kunnossa olet jäämässä eläkkeelle, eivät ole aktivoivana tekijänä innostettaessa lapsia ja nuoria liikunnan pariin. Perustelut arki- ja hyötyliikunnan tarpeellisuudesta eivät kiinnosta koululaisia. Lasten ja nuorten liikunnan lisäämiseksi on löydettävä muut motiivit, kuten liikunnan ilo ja riemu ja helposti löytyvät liikuntavälineet ja -alueet.

2.1 Suositukset

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä julkaisi fyysisen aktiivisuuden perussuosituksen kouluikäisille 7-18-vuotiaille vuonna 2008, jonka mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopival-

la tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihde-
median ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. (Tammelin & Karvinen
2008, 6.)

UKK-instituutti on lisäksi julkaissut yläkouluikäisten 13-18-vuotiaiden liikuntasuosituksen, jonka mukaan liikuntaa pitää olla 1½ tuntia päivässä, puolet siitä reippaasti. (UKK-instituutti 2010.)

Nuori Suomi ry (2010) esittää selvityksessään toimenpide-ehdotuksia liikunnan lisäämiseksi alakoululaisille mm. siten, että täydennyskoulutetaan opettajia ja terveydenhoitajia liikunnallistamaan koulupäivää, liikunnan tukiovetus aloitetaan varhain matalan kynnyksen kerhoissa, koulujen pihat kuntoon ja sisäliikuntatiloja hyödynnetään digiliikuntavälineillä sekä kaikki liikuntaan soveltuvat alueet vallataan lasten ja nuorten käyttöön.

2.2 Tutkimukset

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä ja liikuntamuotoja on tutkittu Suomessa paljon. Halme ja Laine (2005) ovat katsauksessaan lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen löytäneet mm. seuraavia tyypillisiä piirteitä:

- Liikunnan useus lisääntyy 3-6/8-vuotiaana
 - Liikunnan useus alkaa vähentyä 12-15-vuotiaana
 - Pojat käyttävät liikuntaan tyttöjä enemmän aikaa
 - Poikien liikunta on raskaampaa kuin tyttöjen liikunta
 - Taitoa vaativien ja elämyksellisten lajien suosio on kasvanut
 - Kestävyyslajien suosio on vähentynyt
- (Halme & Laine 2005,4)

Kansallisen liikuntatutkimuksen 2009-2010 mukaan seuroissa harrastaminen on lisääntynyt, mutta omatoiminen urheilu on vähentynyt verrattuna edelliseen tutkimukseen vuodelta 2006. Lapsista ja nuorista (3-18 v.) 92 % ilmoitti harrastavansa jotakin liikuntaa, suosituimpia lajeja ovat jalkapallo, pyöräily, uinti, hiihto, juoksulenkkeily, salibandy. Tutkimuksen mukaan koulujen liikuntakerhoissa harrastaminen ja harjoittelu yksin tai kavereiden kanssa on vähentynyt. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010.)

Kouluterveyskyselyn Kuopion kuntaraportin mukaan kuopiolaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla on lisääntynyt verrattuna edelliseen tutkimukseen vuonna 2008. Toisaalta taas koululaisten koettu terveydentila on heikentynyt ja ruutuaika lisääntynyt. (Lommi ym. 2010.)

Lasten liikunta- ja ravitsemustutkimus, jota tehdään Itä-Suomen yliopiston biolääketieteen yksikössä, selvittää kuopiolaisten alakoululaisten elintapoja sekä tuottaa uutta tutkimustietoa, lasten liikunnasta, ravitsemuksesta, fyysisestä kunnosta, kehon koostumuksesta, aineenvaihdunnasta, verenkierrosta, suun terveydestä, kognitiivisista toiminnoista ja elämän laadusta sekä liikunnan ja ravitsemuksen vaikutuksesta lasten terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimukseen kutsuttiin koulunsa aloittavia 6-8-vuotiaita lapsia vuosina 2007-2009 ja heille tehtiin terveyttä, elintapoja ja hyvinvointia kartoittavat mittaukset. Alkumittausten tuloksena ensimmäisellä luokalla olevista pojista 11 % ja tytöistä 15 % oli ylipainoisia tai lihavia. Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin verrattuna jopa 78 % lapsista sai ruokavaliostaan suositusta enemmän sokeria ja 77 % suositusta enemmän tyydyttyntä rasvaa. Tutkimukseen liittyvät liikuntainterventiot kouluille on sovittu yhteistyössä liikuntapolku-hankkeen kanssa, liikunnan lisäämisen vaikutuksia lasten elintapoihin ei ole vielä saatavilla. Tutkimuksen tavoitteena on seurata lapsia aikuisuuteen asti ja selvittää elintapaohjauksen pitkäkestoisia vaikutuksia. (Bolus 4/2010, 30-33).

Vuonna 2010 julkaistun amerikkalaisen tutkimuksen mukaan kohtuullisesti kuormittava kävely kodin ja koulun välillä alentaa koululaisten koettua stressiä koulupäivän aikana. (Lambiase ym. 2010.)

3 AKTIIVINEN LAPSUUS JA NUORUUS KUOPIOSSA

Kuopion kaupungin vapaa-ajankeskus, koulutuspalvelukeskus ja kulttuuripalvelukeskus aloittivat vuonna 2007 hankkeen "Aktiivinen lapsuus ja nuoruus Kuopiossa", liittyen sekä kaupungin strategiaan että lapsi- ja nuorisopoliittiseen ohjelmaan. Tavoitteena oli aktivoida lapsia ja nuoria liikunnan ja kulttuurin avulla ja luoda hyvät olosuh-

teet koulujen arkeen tavoitteiden saavuttamiseksi. Toimintatavoiksi muotoutuivat kulttuuripolku ja liikuntapolku.

Kulttuuripalvelukeskus aloitti kulttuuripolku-toimintamallin kehittämisen osaksi koulujen opintosuunnitelmaa ja käyttäen hyväksi kaupungin omien kulttuurilaitosten osaamista. Kulttuuripolulla on eri aihealueet eri luokkatasoille, oppilaat kulkevat poluilla omien opettajien ohjaamina, joten opettajien kouluttamiseen tehtiin suuria satsauksia. Tässä vaiheessa kulttuuripolku kattaa kaikki luokka-asteet 1.-9. luokkaan.

Tässä tutkimuksessa keskitytään vain liikuntapolku-toimintamallin vaikuttavuuteen koulujen arkipäivässä. Tavoitteena oli lisätä ja edistää koululaisten arkiliikuntaa, siis koulupäivän aikana tapahtuvaa liikuntaa pois lukien lukujärjestyksen mukaiset liikuntatunnit. Lisäksi haasteena oli saada liian vähän liikkuvat lapset innostumaan liikunnasta. Kumppaniksi saatiin myös Kuopion yliopiston lasten liikunta- ja ravitsemustutkimus.

Vapaa-ajankeskus ja koulutuspalvelukeskus ovat satsanneet hankkeeseen merkittävästi sekä henkilö- että määräraharesursseja. Liikuntapolku-hanke on edennyt hankkeena loppuunsa ja hankkeen aikana toteutuneet ideat on juurrutettu toimintamalliksi Kuopion peruskoulujen arkeen.

Hankkeen alussa ei kouluille tehty alkukyselyitä tms. tarvekartoituksia vaan toimintaan lähdettiin innostuneesti mm. Turun kaupungin "Koulut liikkeelle"-toiminnasta mallia ottaen. Hankkeelle perustettiin ohjausryhmä, johon kuuluvat koulutuspalvelukeskuksen, kulttuuripalvelukeskuksen ja vapaa-ajankeskuksen toimialajohtajat, koululiikunnanohjaaja, liikuntapolkukoordinaattori, kulttuurisuunnittelija, vapaa-aikasihteeri, koulun rehtori ja Kuopion yliopiston (nyk. Itä-Suomen yliopisto) edustaja sekä myöhemmin lisättynä Pohjois-Savon Liikunta ry:n edustaja. Ohjausryhmän mielestä nyt hankkeen loppuessa on hyvä saada jatkoa ajatellen jonkinlaista faktatietoa toiminnan vaikuttavuudesta koulujen arkeen, vaikka hyviä uutisia kouluilta on saatu koko hankkeen ajan.

Lisäksi Kuopion kaupungissa toteutettavaa palvelualueuudistusta ajatellen on tarpeellista tuottaa tietoa ennaltaehkäisevän toiminnan vaikuttavuudesta.

Myös yhteiskunnallisesti esiin nostettu huoli lasten ja nuorten liikkumattomuudesta, huonosta kunnosta ja jopa liikkumattomuuteen liittyvistä terveysongelmista ovat perusteena selvitykseen siitä, onko pienillä ja jopa edullisilla keinoilla mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten hyvinvointiin.

3.1 Liikuntapolku

Liikuntapolku-hankkeen tavoitteena oli lisätä liikuntaa oppilaiden arkipäivään. Hankkeessa ei puututtu opetussuunnitelman mukaisiin liikuntatunteihin. Lisäksi tavoitteena oli lisätä varsinkin vähän liikkuvien lasten liikuntaa. Liikuntapolkukoordinaattoriksi siirtyi kaupungin lasten ja nuorten vastuualueliikunnanohjaaja Tapio Nissi. Kouluviraston koululiikunnanohjaaja Harri Turunen oli työparina käytännön työssä. Hanke aloitettiin neljällä pilottikoululla (Jynkkä, Neulamäki, Kettula ja Kurkimäki). Hanketta esiteltiin ensin koulujen rehtoreille ja toinen tapaaminen järjestettiin koulun kaikille opettajille, jos koulu halusi. Tarkoituksena oli, että koulupäivän liikunnallistaminen ei jää pelkästään liikunnanopettajan tehtäväksi vaan koko koulun henkilökunta ottaa vastuuta asiasta. Kouluilla nimettiin liikuntapolkuvastaavat, joiden tehtäviin kuului koordinoida ja välittää viestejä liikuntapolku-toiminnasta. Vastaanotto pilottikouluilla oli varovaisen myönteistä. Lähinnä epäilyksiä herätti se, että hankkeita oli kouluilla ollut ennenkin ja niiden tulokset olivat jääneet varsin vähäisiksi. Ohjausryhmälle tämä asetti erityistä haastetta, joten käytännön toimenpiteet aloitettiin heti opettajien tapaamisen jälkeen.



Kuva 1. Oppilaiden tapaaminen

Oppilaiden tapaamiset järjestettiin siten, että oppilailla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä ja toimenpide-ehdotuksia oman koulunsa osalta. Toisissa kouluissa tapaamiset järjestettiin oppilaskuntien kanssa, toisissa kouluissa mukana olivat kaikki oppilaat. Samassa tilaisuudessa jaettiin jokaiselle luokalle välituntikorit, jotka sisälsivät mm. palloja ja hyppynaruja. Välituntikorit otettiin iloiten vastaan.

Toimintaan otettiin mukaan 4-5 koulua lukukausittain ja vuoden 2010 lopussa kaikki Kuopion peruskoulut olivat toiminnassa mukana.

3.1.1 Koulujen pihojen peruskorjaukset ja uudisrakentamiset

Hankkeen alusta saakka hanketyöntekijät olivat aktiivisesti mukana sekä kaupungin tilakeskuksen koulujen ja päiväkotien piharemonttien suunnittelutyössä sekä uudisrakentamiseen liittyen kaupungin lähiliikuntatyöryhmän toiminnassa.

Koulujen pieniä piharemontteja on saatu toteutettu 1-2 vuosittain. Remontteja on tehty Jynkän, Kurkimäen, Neulamäen, Kettulan, Pirtin, Pyörön ja Hiltulanlahden kouluille. Suunnittelussa on ollut tärkeää saada koulujen oppilaat ja henkilökunta mukaan. Oppilaiden tekemistä pihasuunnitelmista on ollut paljon hyötyä ja oppilaiden toiveet

ovat olleet toteuttamiskelpoisia, usein toiveena on ollut saada lisää keinoja ja palloseiniä. Henkilökunnan toiveet ovat liittyneet pihan turvallisuuteen ja valvottavuuteen.

Kaupungin lähiliikuntatyöryhmän tehtävänä on ollut kehittää ja suunnitella lähiliikuntapaikkoja asuinalueille. Lähiliikuntatyöryhmä on rahoittanut rakentamisen kaupungin vapaa-ajankeskuksen liikuntapaikkarakentamiseen (n. 380.000 €/vuosi) sekä teknisen toimen puistojen rakentamiseen varatuilla määrärahoilla. Lisäksi on haettu ja saatu vuosittain Opetusministeriön valtionrahoitusta liikuntapaikkarakentamiseen. Vuonna 2010 Kuopion kaupunki palkittiin vuoden liikuntapaikkapalkinnolla lähiliikuntapaikkarakentamisesta. Koulujen pihakohteet ovat yleensä liittyneet joko koulun uudisrakentamisen tai peruskorjauksen yhteyteen. Näitä kohteita ovat olleet Kalevalan, Pohjantien, Melalahden, Vehmersalmen ja Länsi-Puijon koulujen pihojen lähiliikuntapaikat. Pihat ovat luonnollisesti koko asuinalueen asukkaiden käytössä ja niiden suunnittelussa on huomioitu eri ikäryhmien tarpeet.



Kuva 2. Vehmersalmen koulun lähiliikuntapihan avajaiset

3.1.2 Opettajien ja oppilaiden liikunnallinen koulutus

Tavoitteena oli lisätä sekä opettajien ja oppilaiden liikunnallista koulutusta. Oppilaiden ohjaustaitoja tarvitaan välituntileikkien vetäjinä sekä koulun liikuntatapahtumien apuohjaajina. Opettajille haluttiin tarjota pieniä ideakoulutuksia liikunnan lisäämiseksi koulun arkipäivään.

Yhteistyökumppaniksi saatiin Pohjois-Savon Liikunta ry, joka oli saanut Nuori Suomi ry:n rahoitusta koulujen liikunnallistamiseen. Vuosien 2009-2010 aikana on koulutettu yhteensä 133 opettajaa mm. Helposti liikkeelle-, Koululaiset liikkeelle- ja Koulu tanssi-koulutuksissa. Oppilaita on koulutettu Väykkäri-välituntiohjaajiksi yhteensä 367.



Kuva 3. Väykkäri-koulutus yläkoulussa

3.1.3 Liikuntatapahtumat ja lajiesittelyt

Kuopion koululiikunnanohjaaja järjestää vuosittain monia liikuntatapahtumia, joihin koulut voivat osallistua, mm. salibandy-, lentopallo- ja pesäpalloturnauksia, luistelutapahtuman, suunnistusta ja golfia. Tapahtumat ovat suosittuja, mutta epäkohdaksi koettiin se, että tapahtumiin osallistuvat kouluilta ne oppilaat, jotka harrastavat liikun-

taa vapaa-ajallaankin. Hankkeen aikana tavoitteeksi tuli aktivoida myös vähän liikkuvia oppilaita ja rohkaista heitä osallistumaan liikuntatapahtumiin.

Liikuntatapahtumien yhteyteen järjestetään liikuntatoimintaa niille oppilaille, jotka eivät ole mukana koulun ”kisajoukkueessa”. Kouluille tarjotaan mahdollisuuksia tilata lajiesittelyjä, joita kuopiolaiset urheiluseurat käyvät kouluilla pitämässä. Samalla seuroilla on mahdollisuus esitellä toimintaansa. Myös opettajille lajiesittelyt tarjoavat kouluttautumistilaisuuden sellaisista lajeista, jotka eivät ole heille niin tuttuja.

Lajiesittelyjä on ollut mm. hiihdosta, lentopallosta, amerikkalaisesta jalkapallosta, telinevoimistelusta. Suurimmat kaikkia oppilaista koskevat liikuntatapahtumat ovat vuosittain helmikuussa koululaisluistelu Kallaveden jäällä ja syksyllä Terve Kuopio-päivä Kuopio-hallissa. Näihin tapahtumiin on kouluilta järjestetty linja-autokuljetukset.

Koulujen omiin liikuntapäiviin on osallistuttu tuomalla koululle esim. panna-areena, polkuautoja, tanssipelejä.

Liikuntatapahtumissa apuohjaajina toimivat Pohjois-Savon Liikunta ry:n kouluttamat oppilaat.

3.1.4 Koulujen kerhotoiminta

Viime vuosina koulujen kerhotoiminta on ollut säästöjen takia vähäistä, kerhoja on toiminut lähinnä vanhempainyhdistysten rahoittamina. Koulukierroksilla tuli esille toiveita siitä, että kerhotoiminta saataisiin elvytettyä. Samaan aikaan Opetushallitus avasi kunnille mahdollisuuden hakea erityisavustusta koulujen kerhotoimintaan. Esimerkiksi vuonna 2010 Opetushallitus jakoi Suomessa 7,8 milj. euroa kerhotoimintaan. Kuopion perusopetus on saanut erityisavustusta kerhotoimintaan vuosille 2008-2011 yhteensä 200.000 euroa. Avustuksen turvin on perustettu kouluille vuosittain yhteensä 70 kerhoa, pääasiassa liikuntakerhoja.

Opetushallitus on linjannut koulun kerhotoiminnan seuraavasti:

Koulujen kerhotoiminnan kehittämisen tavoitteena on saada aikaan monipuolista, lapsen ja nuoren kasvua tukevaa vapaa-ajan toimintaa, joka vakiintuu osaksi lapsen ja nuoren iltapäivää. Kerhotoiminta on lapselle vapaaehtoista.

Koulujen kerhotoimintaa kehitetään siten, että toiminnan piiriin saadaan myös niitä lapsia ja nuoria, joilla ei ole esimerkiksi perheen tuen puuttuessa mahdollisuutta harrastaa säännöllisesti. Näin pyritään siihen, että jokaisella lapsella olisi mahdollisuus ainakin yhteen kerhoharrastukseen läpi perusopetuksen.

Kerhotoiminnan kehittämisessä on tavoitteena myös syventää kodin ja koulun yhteistyömuotoja. Koulut voivat hyödyntää kerhotoiminnan järjestämisessä kolmannen sektorin, koulun muiden sidosryhmien ja eri hallintokuntien osaamista.

Kerhotoiminnan tavoitteet ovat:

- kodin ja koulun kasvatustyön tukeminen
- lasten ja nuorten osallisuuden lisääminen
- mahdollisuuden antaminen sosiaalisten taitojen kehittämiseen ja yhteisöllisyyteen kasvamiseen
- mahdollisuuden antaminen onnistumisen ja osaamisen kokemukseen
- luovan toiminnan ja ajattelun kehittäminen
- lasten ja nuorten kannustaminen tuottamaan omaa kulttuuriaan
- mahdollisuus oppilaan tuntemisen lisäämiseen
- harrastuneisuuden tukeminen ja myönteisten harrastusten edistäminen. (Opetushallitus 2010)

3.1.5 Liikuntavälineet ja välituntiliikunta

Liikuntavälineiden hankinta oli ensimmäinen näkyvä toimenpide koulun tullessa mukaan liikuntapolkutoimintaan. Jokaiselle luokalle jaettiin välituntikorit, jotka sisälsivät palloja, hyppynaruja, frisbeet ym. helposti välitunnille vietäviä liikuntavälineitä. Luokat itse huolehtivat siitä, että välineet tuodaan välitunnin jälkeen takaisin koriin.



Kuva 4. Välituntikorit

Suurempia liikuntavälineitä välituntikäyttöön hankitaan yhteistuumin koulujen kanssa. Toivelistalla ovat maalit, koripallotelineet ja pihamaalaukset, siis melko pienillä hankinnoilla saadaan koulujen pihaan lisää liikettä.

Yläkoulujen välinehankinnoissa on oppilaiden toiveita pyritty kuuntelemaan; pingispöytiä ja tanssipelejä on hankittu yläkouluille.

Sisätilojen käyttöä välituntien viettoon on kehitetty, liikuntasalien käyttö välitunneilla on onnistunut lisäämällä resursseja välituntivalvontaan.

Kouluilla on myös kokeiltu ns. pitkiä välitunteja keskellä päivää lukujärjestystä muokkaamalla.

3.2 Kulttuuripolku

Liikuntapolun lisäksi kulttuuripolku on osa Kuopion kaupungin hyvinvoinnin edistämisen sekä kasvun ja oppimisen palvelualueiden Aktiivinen lapsuus ja nuoruus Kuopiossa-ohjelmakokonaisuutta.

Kulttuuripolku pohjautuu kaupungin opetussuunnitelmaan eli kaikki vierailut ovat johdettavissa johonkin aineeseen tai aihekokonaisuuteen. Kulttuuripolku korostaa yhteisöllistä oppimisprosessia ja oppijan osallisuutta. Kulttuuripolku tarjoaa oppilaalle mahdollisuuden tutustua eri kulttuurin ja taiteen aloihin ja kenties kimmokkeen hankkia harrastus kulttuurin parista. Kulttuuripolun tiedotuskanavana kouluissa toimivat kulttuuriyhdysopettajat eli Kulttuurikuriirit, jotka pitävät kulttuuriasioita esillä omilla kouluissaan.

Kulttuuripolun tavoitteena on mm. taata kaikille Kuopion kaupungin perusopetuksen oppilaille tasa-arvoiset mahdollisuudet tutustua kaupungin kulttuuripalveluihin, tuottaa opettajien käyttöön materiaalia sekä luoda uusia elämyksellisiä oppimisympäristöjä.

Kulttuuripolku laajenee asteittain eri kulttuurilaitoksiin ja kouluihin.

Kulttuuripolun rakenne ja vierailukohde:

1.lk Kirjastopolku	Kuopion kaupunginkirjasto - Pohjois-Savon maakuntakirjasto: pääkirjasto tai lähikirjasto
2. lk Taidepolku	Kuopion taidemuseo
3. lk Museopolku	Kuopion museo ja Kuopion korttelimuseo
4. lk Mediapolku	Kino Kuvakukko ja VB-valokuvakeskus
5. lk Ympäristöpolku	Oman alueen kulttuuri- ja luonnonympäristö
6. lk Tanssipolku	Tanssipeli ja -pajat
7. lk Musiikkopolku	Kuopion Musiikkikeskus

8. lk Teatteripolku Kuopion kaupunginteatteri
 9. lk K9-kortti Omatoiminen kulttuuripalveluiden käyttö
 (Kuopion kaupunki 2011)

4 TUTKIMUSONGELMAT JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Hankkeen alussa ei kouluilla tehty alkukyselyitä. Hankkeelle perustettiin ohjausryhmä, jonka mielestä nyt hankkeen lopussa on hyvä saada faktatietoa toiminnan vaikuttavuudesta koulujen arkeen.

Palvelualueuudistuksessa liikunta- ja kulttuuripolun toimintamallit siirtyivät vuoden 2011 alusta hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen kansalaistoiminnan aktivointiyksikön toiminnaksi ja tarkoituksena on edelleen satsata ennaltaehkäisevään toimintaan yhdessä kasvun ja oppimisen palvelualueen (ent. perusopetus) kanssa. Toiminnan koordinoitavuudessa ovat lasten ja nuorten vastuualueliikunnanohjaaja ja kulttuurisuunnittelija.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää onko liikuntapolku-toimintamallilla saatu pysyviä koulujen liikunnallistamiseen tähtäviä toimia aikaan.

Tässä tutkimuksessa haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaisia vaikutuksia liikuntaa edistävillä toimenpiteillä on ollut koulun arkipäivässä?
2. Miten koululaisten liikunta on lisääntynyt esim. välituntien aikana?
3. Onko liian vähän liikkuvia koululaisia saatu aktivoitua liikunnan pariin ja miten?
4. Miten koulujen työrauha on parantunut liikunnan lisäämisen jälkeen?
5. Mikä hankkeessa oli onnistunutta ja mikä epäonnistui?
6. Mikä toiminta jää "elämään" koulun arkeen?
7. Mitä koulu odottaa jatkossa yhteistyöltä?

4.1 Tutkimusmenetelmä

Tässä tutkimuksessa käytetään määrällistä eli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää.

Määrällisessä tutkimuksessa tutkittavaa ilmiötä pyritään kuvailemaan, vertailemaan ja selittämään. Liikuntapolku-toimintamallin vaikutuksia koululaisten liikunnallistamiseen pyritään selvittämään ja todentamaan, onko tehdyillä toimenpiteillä ollut positiivisia vaikutuksia. Oletuksena siis on, että tehdyillä toimenpiteillä on vaikutusta koululaisten hyvinvointiin. Tarkoituksena on myös selvittää ovatko tehdyt toimenpiteet vaikuttaneet tasapuolisesti kaikkiin kouluihin vai onko koulukohtaisia eroja havaittavissa. Lisäksi selvitetään mitkä toimenpiteet ovat jääneet koulujen arkeen ja mihin toimenpiteisiin on vielä satsattava.

Kyselylomakkeessa oli taustakysymyksenä kysymys mistä koulusta vastaukset ovat, aineiston analysoinnissa koulukohtaiset vastaukset eivät tule esille. On kuitenkin tärkeää saada selvillä missä kouluissa olemme onnistuneet ja mihin kouluihin on vielä kiinnitettävä erityistä huomiota.

Kyselylomakkeen muut kysymykset olivat valintakysymyksiä, jotka perustuvat Likertin asteikkoon, koska kyse on mielipiteiden tai asenteiden mittaamisesta. (toim. Aaltola ja Valli 2007). Kyselyssä esitettiin erilaisia väittämiä, joita vastaajan on arvioitava skaalalla 1-5, jossa 1= täysin samaa mieltä, 2= osittain samaa mieltä, 3= en osaa sanoa, 4= osittain eri mieltä ja 5= täysin eri mieltä. Lisäksi asetettiin avoimia kysymyksiä tarkentamaan mielipidettä. Juuri näiden avointen kysymysten vastauksista toivottiin saatavan hyviä ideoita ja parannusehdotuksia kuin myös kritiikkiä asioista.

Oppilaskunnille tarkoitettu kysely oli yksinkertaisempi kuin rehtorien kysely. Oppilaiden mielipiteitä kysyttiin vain muutamasta tutkimuskysymyksestä kuten esim. onko välituntiliikkuminen lisääntynyt ja miksi sekä avoimia kysymyksiä parannusehdotuksista esim. koulujen pihojen varustamisesta.

4.2 Aineiston kerääminen

Tutkimusaineisto kerättiin Webropol-kyselyn avulla. Kysely lähetettiin 8.2.2011 sähköisesti Kuopion kaupungin 30 peruskoulun rehtoreille eli kaikkiin niihin kouluihin, jossa liikuntapolku-toimintamallia on toteutettu, vastausaikaa oli 15.2.2011 saakka. Rehtorit ovat vastaajina siksi, että he ovat olleet ensimmäisiä henkilöitä kouluissa,

joihin on otettu yhteyttä, kun toimintamallia on kouluille esitelty ja toimenpiteitä suoritettu. Uusintakysely tehtiin 21.2.2011 ja vastausaikaa oli 28.2.2011 saakka.

Rehtorien kyselyyn vastasi 16 koulua, joka oli 53,3 % aineistosta.

Toinen Webropol-kysely lähetettiin Kuopion kaupungin 30 peruskoulun koulusihteereiden kautta oppilaskuntien ohjaaville opettajille, jossa heitä pyydettiin vastaamaan kyselyyn yhdessä oppilaskunnan jäsenten kanssa. Kyselylomake oli erilainen kuin rehtoreille osoitettu. Kysely lähetettiin 8.2.2011 ja vastausaikaa oli 15.2.2011 saakka, uusintakysely suoritettiin 21.2.2011 ja vastausaikaa oli 28.2.2011 saakka.

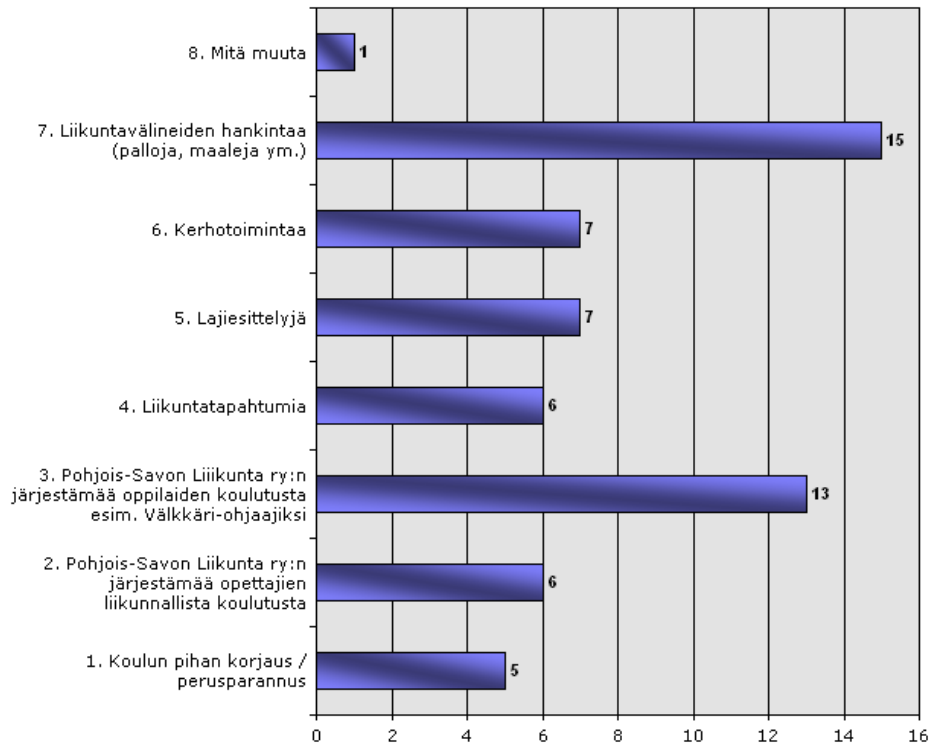
Oppilaskuntien kyselyyn vastasi 9 koulua, joka oli 30 % .

5 TUTKIMUSTULOKSET

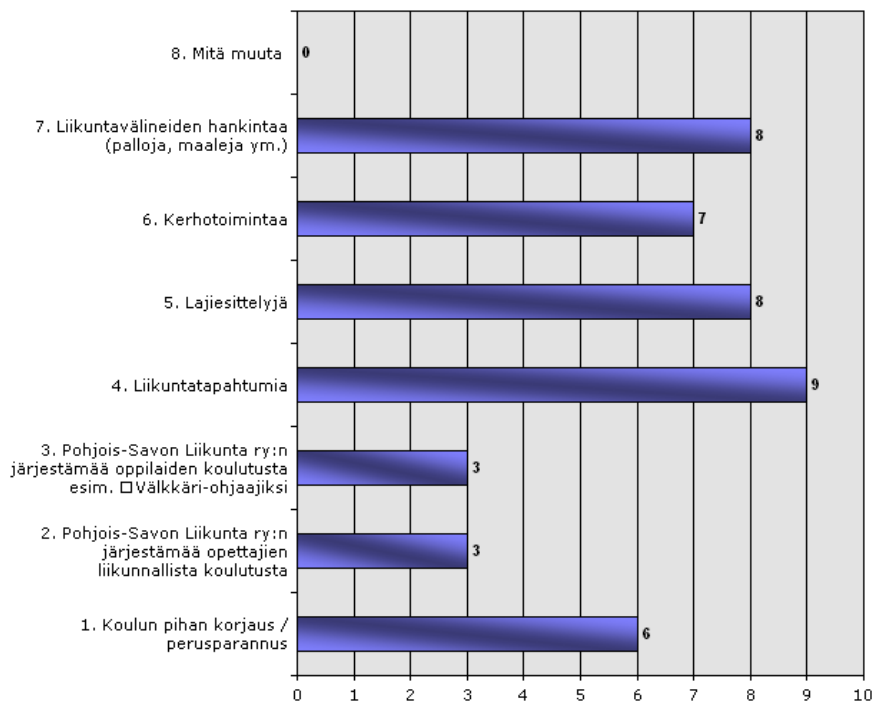
Seuraavassa esitetään tutkimuksen tuloksia. Tekstissä on kerrottu sekä rehtoreiden että oppilaskuntien mielipiteitä, jos sama kysymys oli molempien kyselylomakkeissa. Vastauksia avoimiin kysymyksiin on kerrottu kussakin kohdassa.

5.1 Hankkeen järjestämät toiminnot kouluille

Kysyttäessä rehtoreilta mitä toimintoja on heidän koulullaan järjestetty liikuntapolkuhankkeessa lähes kaikki (93,8 %, n=15) ilmoitti, että koululle on hankittu liikuntavälineitä (kuva 5). Oppilaskuntien mielestä kaikki (n=9) olivat osallistuneet liikuntatapahtumiin hankkeen aikana (kuva 6).



Kuva 5. Rehtorit. Mitä toimintoja hankkeen kautta koulullanne on järjestetty?



Kuva 6. Oppilaskunnat. Mitä toimintoja koulullanne on järjestetty viime vuosina?

5.2 Liikunnan lisääntyminen välitunneilla

Rehtoreista 87,6 % (n=14) oli samaa mieltä ja osittain samaa mieltä siitä, että hankkeen toimenpiteiden aikana oppilaiden liikunta oli lisääntynyt välitunneilla, kukaan vastaajista ei ollut osittain eri mieltä tai eri mieltä.

Oppilaskuntien vastauksissa kukaan ei ollut täysin samaa mieltä, mutta osittain samaa mieltä oli 44,4 % (n=4) vastaajista. Osittain eri mieltä ja eri mieltä välituntiliikunnan lisääntymisestä oppilaskuntien vastaajista oli 22,2 % (n=2).

Kysyttäessä mikä on erityisesti vaikuttanut oppilaiden liikunnan lisääntymiseen sekä rehtoreiden että oppilaskuntien vastauksista nousi esille välituntikorien ja muiden liikuntavälineiden vaikutus liikunnan lisääntymiseen. Lisäksi Välkkärikoulutukset ovat lisänneet liikuntaa ainakin hetkellisesti. Myös pihojen kunnostaminen ja korjaustoimet vaikuttivat positiivisesti.

Erään koulun kommentti siihen mikä erityisesti on vaikuttanut oppilaiden liikunnan lisääntymiseen:

”Pihojen kunnostus, uudet välineet ja koulutuksella saavutettu uudenlainen asenneilmasto.”

5.3 Työrauhan parantuminen liikunnan lisääntymisen jälkeen

Väite, että koulun työrauha on parantunut liikunnan lisäämisen jälkeen, kysyttiin vain rehtoreiden kyselyssä. Heistä 56,2 % (n=9) ei osannut sanoa, 12,5 % (n=2) oli osittain samaa mieltä ja 31,3 % (n=5) osittain eri mieltä ja eri mieltä. Avoimessa vastauksessa arvioitiin, että oppilaiden käyttäytymiseen ja luokan ilmapiiriin vaikuttavat monet eri seikat, ettei asiaa näin yksinkertaisesti voi arvioida. Toisaalta oppilailla on ollut mielekästä tekemistä välitunneille ja ylimääräinen energia on purkautunut sinne.

5.4 Opettajien koulutukset

Väite, että Pohjois-Savon Liikunta ry:n tarjoamat koulutukset ovat tarpeellisia, kysyttiin vain rehtoreilta. Heistä 81,3 % (n=13) oli samaa mieltä ja osittain samaa mieltä ja

18,8 % (n=3) ei osannut sanoa. Rehtoreilta myös kysyttiin millaista lisäkoulutusta koululla kaivataan. Vastauksissa kaivattiin lajikoulutusta mm. palloilusta ja soveltamiskeinoja eri luokka-asteille, viitepelejä, uusien liikuntalajien sovelluksia välituntiliikuntaan, lisäksi kaivattiin ideoita liikuntapäivien ja –tapahtumien järjestämiseen. Koulutusta kaivataan myös tilanteeseen, kun lapsi ei halua liikkua.

5.5 Liikunnan lisääminen koulujen arkipäivään

Väitteeseen, että koulussa on kiinnitetty erityistä huomiota liikunnan lisäämiseen arkipäivässä, vastasi 93,8 % (n=15) samaa mieltä ja osittain samaa mieltä. Toimenpiteiksi kerrottiin mm. että liikuntasali on otettu välituntikäyttöön, Välkkäri-välituntiohjaajatoiminta, piha-alueen parantaminen, välineitä on ollut tarjolla paremmin, kerhotoiminta, liikuntatapahtumien järjestäminen oppilaskunnan kanssa. Yläkouluissa on mm. järjestetty välitunneiksi peliluokka, jossa käytössä ovat tanssipeli, pingispöytä ja ilmakiekkopeli. Rakenteellisia ja toiminnallisia ratkaisuja on tehty runsaasti.

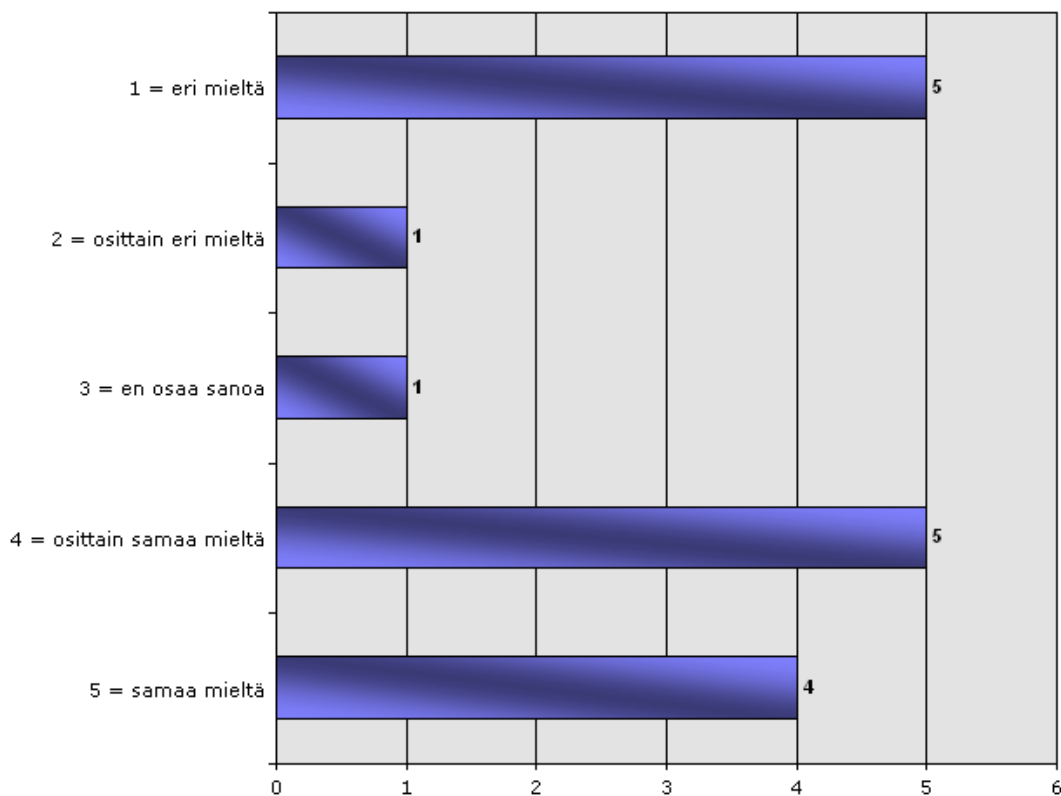
Välituntiliikuntaa lisäävinä toimenpiteinä kouluissa on toteutettu mm. koko välitunti-alueen monipuolista käyttöönottoa, välkkäriohjaajien ja opettajien osallistumista yhdessä oppilaiden pelailuun, ehjät ja toimivat välineet koulujen pihoilla, salivälitunnin ja pitkän välitunnin käyttöönotto ja oppilaskuntien panostukset välituntiliikuntaan.

5.6 Kerhotoiminnan lisääntyminen

Sekä rehtorien että oppilaskuntien kyselyssä oli väittämä, jonka mukaan koulunne kerhotoiminta on lisääntynyt. Rehtoreista 56,3 % (n=9) oli samaa mieltä ja osittain samaa mieltä ja 37,6 % (n=6) oli eri mieltä ja osittain eri mieltä kerhotoiminnan lisääntymisestä (Kuva 3). Oppilaskunnista 50 % (n=4) oli samaa mieltä ja osittain samaa mieltä ja 50 % (n=4) oli eri mieltä ja osittain eri mieltä.

Kysyttäessä millaista kerhotoimintaa kouluilla kaivataan lisää, toiveita tuli mm. liikuntakerhoista esim. erityisryhmille ja lapsille, jotka eivät kuulu seuraan, teema-, luonto-, musiikki-, kuvataide- ja draamakerhoja. Oppilaskuntien toiveissa oli liikuntakerhojen

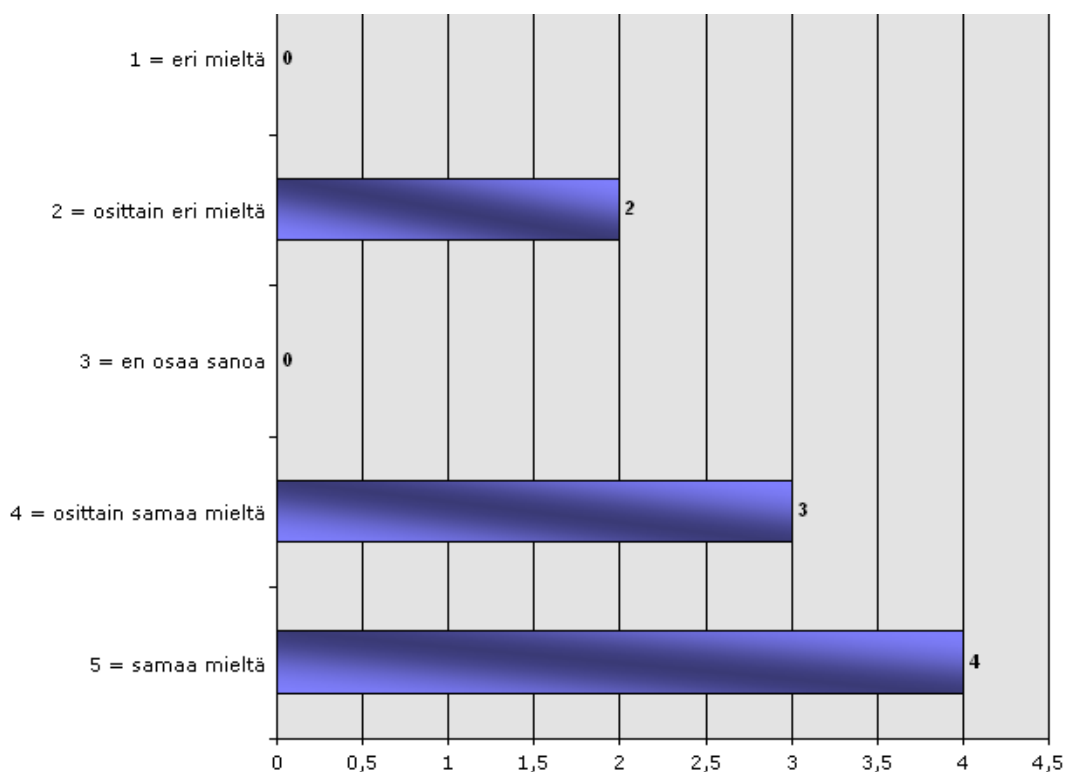
lisäksi erityisesti tytöille suunnattuja kerhoja, partiotyypisiä kerhoja ja ulkoliikuntaan liittyviä kerhoja.



Kuva 7. Rehtorit. Koulunne kerhotoiminta on lisääntynyt viimeisen kolmen vuoden aikana.

5.7 Liikuntavälineiden hankinnan tärkeys

Rehtoreista 93,8 % (n= 15) oli samaa mieltä ja lähes samaa mieltä siitä, että välituntikorien ja muiden liikuntavälineiden hankinta on ollut koulun kannalta tärkeää. Oppilaskunnista 77,7 % (n=7) oli samaa mieltä ja lähes samaa mieltä siitä, että liikuntavälineiden hankinta on lisännyt oppilaiden liikuntaa (kuva 8).



Kuva 8. Oppilaskunnat. Välituntikorien ja muiden liikuntavälineiden hankinta on lisännyt oppilaiden liikuntaa.

Sekä rehtoreiden että oppilaskuntien toiveet välinehankinnoista olivat melko yhteneväiset. Uusia palloja, mailoja, pulkkia, telineitä, jalkapallomaaleja, koripallotelineitä, hyppynaruja, palloseiniä ja kiikkuja kaivataan lisää rikkoutuneiden tilalle. Myös panna-areenaa ja monitoimikenttää toivottiin pihoilta.

5.8 Liikuntalajien esittelyjen tarpeellisuus

Rehtoreista 87,6 % (n=14) oli samaa mieltä ja osittain samaa mieltä siitä, että eri liikuntalajien vierailut ovat olleet tarpeellisia. Rehtorit toivovat lisää samankaltaisia seurojen ja eri lajien esittelyjä niin joukkue- kuin yksilölajeista. Myös erikoisempia lajiesittelyjä kaivataan, kuten kiipeily, jooga, judo, hiphop ja zumba.

Koulujen kommentteja lajiesittelyistä:

”Lajikohtaisia esittelyjä oppilassovellutuksin eli lajia esitellessä oppilaat saavat käsitystä mistä lajissa on kyse ja tuntuuko se itselle mukavalta ja voisiko sitä kenties sitä kautta alkaa harrastaa. Ja toisaalta lajiesittelyyn

kautta voisi saada mielenkiintoisia vaihtoehtoja koulutuntien lajeihin. Seurojen markkinointi ei niinkään toivomuslistalla.”

”Sellaisia, jonka vetäjä osaa asiaansa ja oppilaat pääsevät kunnolla myös liikkumaan esittelyn aikana.”

5.9 Liian vähän liikkuvien aktivointi

Väitteeseen, jossa koulun liikuntatapahtumissa on huomiota kiinnitetty liian vähän liikkuvien oppilaiden aktivoimiseen liikunnan pariin, rehtoreista 68,8 % (n=11) oli samaa mieltä ja osittain samaa mieltä. Vastaajista 25 % (n=4) ei osannut sanoa ja yksi vastaaja oli eri mieltä.

Koulujen liikuntatapahtumissa liian vähän liikkuvien aktivoinnissa on käytetty keinoina mm. kaikki liikkuu-periaatetta pyrkimällä välttämään liiallista kilpailuhenkisyyttä, tapahtumissa on tarjottu monipuolisesti eri vaihtoehtoja ja kannustettu ja rohkaistu koetelemaan eri lajeja. Myös koulumatkaliikkumiseen on oppilaista kannustettu.



Kuva 9. Tanssipelit ovat kovassa käytössä liikuntatapahtumissa

5.10 Oppilaiden osallistuminen pihojen suunnitteluun

Rehtoreista 75,1 % (n=12) oli samaa mieltä ja osittain samaa mieltä siitä, että oppilaat ovat saaneet vaikuttaa koulun pihan korjauksen suunnitteluun. Vastaajista 18,8 % (n=3) ei osannut sanoa ja yksi vastaaja oli eri mieltä.

Oppilaskunnat ovat olleet aktiivisessa roolissa pihojen suunnittelussa, kaikilta luokkasteilta on pyydetty suunnitelmia ja piirroksia pihojen välineistä ja istutuksista. Oppilaiden ja opettajien toiveet on otettu huomioon pihojen korjauksissa. Hankaluutena on koettu se, että suunnitelmien ja varsinaisen toteutuksen välillä on liian pitkä aika, jopa useita vuosia.



Kuva 10. Kylläpä on kiva pelaila uudella pihalla

5.11 Toiveet yhteistyön jatkamiseksi

Sekä rehtoreiden että oppilaskuntien vastauksissa toivotaan yhteistyön jatkumista. Välineiden päivittämiseen tarvitaan jatkossakin apua. Mukanaoloa toivotaan koulujen omissa liikuntatapahtumissa sekä mahdollisuutta osallistua jatkossakin mm. Kuopiohallin tapahtumiin. Koulujen pihojen kunnostusten toivotaan jatkuvan. Oppilaskuntien kuuleminen ja osallistaminen toimintaan koetaan tärkeäksi. Yhteydenpitoa opettajiin

ja oppilaskuntiin toivotaan parannettavan. Ilmaiset koulutukset sekä opettajille että oppilaille toivotaan jatkuvan. Maaseutualueiden kouluille toivotaan enemmän yhteydenottoja niin lajesittelystä kuin muitakin tapahtumia.

Rehtorit arvioivat liikuntapolku-hankkeen kouluarvosanaksi 8,3.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä luvussa arvioidaan sitä miten liikuntapolku-hanke on onnistunut tavoitteissaan rehtoreiden ja oppilaskuntien vastausten valossa. Rehtoreiden osalta vastausten määrää (16) voidaan pitää hyvänä tuloksena. Oppilaskuntien vastauksia tuli vain yhdeksältä koululta. Syynä voi olla se, että kysely lähetettiin koulusihteereiden kautta, koska tietoa oppilaskuntien ohjaavista opettajista ei löytynyt koulujen internet-sivuilta eikä yhtenäistä sähköpostituslistaa heistä löytynyt kouluvirastostakaan. Joissain tapauksissa molemmat kyselyt saattoivat tulla koulun rehtorille, jolloin vastattiin vain toiseen.

Lisäksi tässä luvussa kerrotaan liikuntapolku-toimintamallin kehittämisajatuksia ja ideoita sekä vastauksissa esiin tulleita että oman kokemuksen kautta.

6.1 Liikuntapolku-hankkeen onnistuminen vastausten valossa

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää onko koulujen liikunnallistamiseen tehdyillä panoilla ollut todellista merkitystä koulujen arkipäivässä. Koska alkutilanteen kartoitusta ei tehty, on luotettava siihen, että ainakin rehtoreilla on ollut näkemystä siitä miten kouluilla toimittiin ennen hanketta. Sekä rehtoreiden että oppilaskuntien vastauksista voi todeta, että hankkeen toteuttamat toimenpiteet ovat lisänneet oppilaiden liikkumista koulupäivän aikana. Etenkin välinehankinnat ovat tuottaneet positiivista tulosta. Sekä koulujen pihojen korjaukset että pienemmät välinehankinnat ovat ”näkyvinä” toimenpiteinä olleet haluttuja. Kouluilla on otettu käytäntöön uusia toimintamalleja esim. pitkä välitunti ja salivälitunnit, liikuntatapahtumissa on yritetty ottaa

huomioon myös liian vähän liikkuvien oppilaiden aktivointi. Oppilaiden toiveita on kuunneltu mm. välinehankinnoissa ja liikuntatapahtumien järjestämisessä. Pohjois-Savon Liikunta ry:n tuottamat opettajien ja oppilaiden koulutukset on koettu onnistuneiksi. Koulujen kerhotoiminta on myös vilkastunut kouluissa johtuen Opetushallituksen lisärahoituksesta kunnille, toisaalta osassa kouluissa oli jo ennen lisärahoituksen saamista mm. vanhempainyhdistyksen rahoittamaa kerhotoimintaa. Kerhotoiminnan saaminen kouluille on ollut myös koulun oman aktiivisuuden varassa, lisärahoitusta on kouluvirastosta myönnetty lukuvuosittain koulujen kerhotoiminnan suunnitelmien mukaiseen toimintaan. Toiset koulut ovat olleet tässä aktiivisempia kuin toiset ja ohjaajaresurssit ovat olleet erilaiset eri kouluilla. Lajiesittelyjä pidettiin hyvinä, etenkin jos oppilaat saivat oikeasti kokeilla lajia eikä tarkoituksena ollut ainoastaan seuran markkinointi.

Ainoastaan väite työrauhan parantumisesta liikunnan lisäämisen jälkeen koettiin ristiriitaisena. Koulujen työrauhaan vaikuttavat monet eri tekijät ettei asiaa voi arvioida näin yksinkertaisesti.

6.2 Kehittämideoita

Kyselyn tulosten perusteella voidaan sanoa, että liikuntapolku-hanke onnistui hyvin, vaikka koulukohtaisia eroja on havaittavissa. Hanke on loppunut ja liikuntapolkutoiminta on siirtynyt niin koulujen kuin kansalaistoiminnan aktivointiyksikön perustoiminnaksi. Koulujen henkilökunta vaihtuu ja oppilaita tulee joka vuosi uusi ikäluokka mukaan toimintaan, joten toiminnan ja koulujen innostuksen ylläpitäminen vaatii jatkuvaa työtä ja kehittämistä.

Koulujen liikuntavälinehankintojen ajan tasalla pysymiseen tarvitaan koulukohtainen ja ”korvamerkitty” vuosittainen määräraha. Välineiden yhteishankinnat voidaan tehdä koululiikunnanohjaajan kautta keskitetysti.

Koulujen piha-alueiden peruskorjauksia tehdään vuosittain 2-3 pihalla. Tämä vaatii tiivistä yhteistyötä Tilakeskuksen kanssa sekä rahoituksen että suunnittelun osalta. Koulujen oppilaiden ja opettajien asiantuntemusta pihojen suunnittelussa käytetään entistä enemmän hyväksi. Hankkeen suunnittelun ja rakentamisen välinen aika ei

saa venyä vuosiksi. Koulujen pihojen ja sisätilojen suunnittelussa otetaan entistä enemmän huomioon tilojen monikäyttöisyys, jotta kuntalaiset voivat käyttää koulun liikuntatiloja tehokkaasti myös kouluajan ulkopuolella. Pienempiin pihojen korjauksiin reagoidaan välittömästi, jotta pihojen välineet pysyvät turvallisina käyttää. Kuten sekä rehtoreiden että oppilaskuntien vastauksista käy selville, koulun pihojen viihtyvyys ja liikkumiseen houkuttelevat välineet ovat avainasemassa liikunnan lisäämiseksi koulupäivän aikana. Eräs rehtori kertoi tilanneesta uuden pihan käyttöönoton jälkeen seuraavasti:

”Ennen ei oppilaita saanut ulos välitunnille, nyt heitä ei saa välitunnilta sisälle.”

Opettajien ja oppilaiden liikunnallista koulutustoimintaa jatketaan. Hyvänä yhteistyökumppanina tässä jatkaa Pohjois-Savon Liikunta ry. Koulutusten rahoitus järjestetään perusopetuksen koulutusjärjestelmän kautta. Tavoitteena on, että perusopetuksen piiriin saadaan koulutettua opettajia kouluttamaan oppilaita Välkärionhaajiksi. Oppilaiden koulutus on jokavuotista esim. aina syksyisin koulutetaan uusi Välkärionhaaja-joukko. Koulutukset voidaan järjestää alueittain.

Koulujen liikuntapolkuvastaavien toimintaa tuetaan entistä enemmän. On tärkeää, että kouluilla on joku henkilö, joka pitää liikunnallista henkeä yllä, toimii tiedottaja sekä koulun sisällä että ulospäin yhteistyökumppaneiden suuntaan ja ideoi toimintaa yhdessä oppilaiden ja oppilaskuntien kanssa. Liikuntapolkuvastaaville järjestetään ideailtoja, tutustumisia uusiin liikuntalajeihin ja muutenkin heidän innostustaan tuetaan.

Liikunnan lisäämiseksi koulujen arkipäivään on kouluilla ideoitu monenlaisia hyviä ratkaisuja. Koulupäivän rakennetta muuttamalla saadaan päivälle yksi pitkä välitunti. Oppilaita kannustetaan kävelemään ja pyöräilemään kouluun niillä kouluilla, jossa se on mahdollista, myös tapahtumiin kuljetaan omin voimin bussikuljetusten sijaan. Koulumatkojen turvallisuuteen liittyviin kysymyksiin kannustetaan kouluja ottamaan kantaa, usein pienilläkin muutoksilla koulujen lähiympäristössä saadaan turvallisuutta parannettua huomattavasti.

Yläkoululaisten liikunnallistamista pidetään vaikeana, ellei mahdottomana tehtävänä. Ihmetellään mihin innostus liikuntaan katoaa siirryttäessä kuudennelta luokalta seitsemälle luokalle. Hankkeen aikana huomattiin, että samat toimenpiteet yläkouluille kuin alakouluille tuottavat hyvän tuloksen; liikuntavälineiden hankinta. Yläkouluille ei ehkä kannata hankkia hyppynaruja, mutta pallot ja mailat, kunnolliset pelialustat mm. panna-areena luovat liikkumiseen innostavan ilmapiirin. Kaikilla yläkouluilla ei ole pakkoa mennä välitunnilla ulos, joten sisäliikuntaan välituntien aikana on satsattava. Pingispöydät, tanssipelit, Wii-konsolipelit ja salien käyttöönotto välitunneilla ovat innostaneet myös tyttöjä liikkumaan.

Koulujen kerhotoiminta on voimistunut Opetushallituksen avustuksen turvin. Kouluille on toivotettu tervetulleiksi erilaisten yhdistykset järjestämään kerhotoimintaa, kun ennen kerhonvetäjinä toimivat opettajat. Kumppanuus kolmannen sektorin kanssa on loistava mahdollisuus monipuolistaa kerhojen tarjontaa. Yhteisten pelisääntöjen luominen järjestöjen kanssa kerhotoiminnan sisällöistä luovat pohjan laadukkaalle toiminnalle. Kerhojen maksuttomuus ja alkaminen heti koulutuntien jälkeen mahdollistavat tasa-arvoisen mahdollisuuden koululaisten osallistua kerhotoimintaan. Ongelmana tässä suhteessa ovat maaseutualueiden koulut, jossa lähes kaikki oppilaat ovat koulukyytien varassa. Koulupäivän rakennetta muuttamalla voitaisiin kerhotoimintaa järjestää oppituntien välissä. Koulujen kerhotoiminnan rahoitus on nyt kokonaan Opetushallituksen avustuksen varassa. Jatkosta ei kukaan tiedä, joten kaupungin oma rahoitus kerhotoimintaan tulee varmistaa talousarviossa.

Liikuntalajien esittelyt on otettu kouluilla innostuneesti vastaan. Etenkin erikoisempien lajien esittelyt ovat haluttuja. Opettajat saavat samalla perehtyä uusiin lajeihin ja oppilaat voivat kokeilla lajeja, joita ei muuten koulussa opeteta. Yhteistyö seurojen kanssa on tässäkin tärkeää, seurojen yhteydenotot mieluiten koululiikunnanohjaajan kautta kuin suoraan kouluille. Näin varmistetaan laadukas opetustuokio ja yhteiset tavoitteet niin seurojen kuin koulunkin osalta.

Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien aktivointiin on kiinnitetty erityistä huomiota hankkeen aikana. Kouluilla on mietitty uudelleen mm. kilpailuihin ja turnauksiin osallistumisia. Jatkossakin kisoja ja turnauksia järjestetään, mutta tapahtumiin järjestetään oheisohjelmaa, johon voivat osallistua myös ne, jotka eivät ole "kisajoukku-

eessa”. Koulujen omien tapahtumien kilpailuhenkisyttä on vähennetty enemmänkin ”kaikki liikkuu”-periaatteeksi. Koulujen kerhotoiminnassa on järjestetty ns. matalan kynnyksen liikuntakerhoja, joihin lähtökohtaisesti yritetään saada innostumaan vähän liikkuvat lapset. Markkinointia näihin kerhoihin tekevät mm. kouluterveydenhoitajat.

Liikuntapolku-hankkeen aikana on vahvistunut käsitys siitä, että poikkihallinnollisella yhteistyöllä saadaan hyviä tuloksia aikaan. Myös johdon tuki ja innostus on ollut ratkaisevaa asioiden eteenpäin viemisessä mm. rahoituksen osalta. Konkreettiset toimenpiteet kouluilla toivat uskottavuutta hankkeelle ja innostivat koulujen henkilökunnan mukaan. Motivoitunut ja ammattitaitoinen hankehenkilöstö edesauttoivat osaltaan onnistumisiin. Koululiikunnanohjaaja Harri Turusen kokemus työskentelystä koulujen kanssa oli ensiarvoisen tärkeää ja helpotti muiden hanketyöntekijöiden tietä koulumaailmaan. Liikuntapolkukoordinaattori Tapio Nissin innostava ja ennakkoluuloton taito ideoida uutta toivat koulumaailmaan uutta asennetta. Kaupungin organisaation ulkopuolisista tahoista mm. Itä-Suomen yliopiston tutkimushanke antoi liikuntapolkuhankkeelle tieteellisesti tutkittua tietoa ja uskottavuutta sekä Pohjois-Savon Liikunta ry:n koulutusosaaminen toi hyvän lisän kouluille tarjottuun toimintaan.

LÄHTEET

Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Bolus 4/2010, 30-33. Ravitsemusterapeuttinen yhdistys ry. Dieettimedia Oy.

Halme, Titta & Laine, Kaarlo 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen tutkimukseen. Likes/Linet.

Lambiase, M.J., Barry, H.M. & Roemmich, J.N. 2010. Effect of a Simulated Active Commute to School on Cardiovascular Stress Reactivity. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 42.

Lommi, Anni & Luopa, Pauliina & Puusniekka, Riikka & Roine, Mira & Vilkki, Suvi & Jokela, Jukka & Kinnunen, Topi 2010. Kouluterveyskysely, Kuopion kuntaraportti. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Nikoskinen, Elina 2010. Kyselyaineiston analysointi-luentoaineisto 7.10.2010. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Nuori Suomi 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret selvitys. Helsinki.

Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Nuori Suomi ry ym. Kansallinen liikuntatutkimus 2010.

Tammelin, Tuija & Karvinen, Jukka (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijatyhmä. Opetusministeriö ja Nuori Suomi.

Koulun kerhotoiminta. Opetushallitus. Viitattu 2.3.2011.

http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/koulun_kerhotoiminta

Lasten ja nuorten liikuntasuositukset. UKK-instituutti. Viitattu 4.10.2010

http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

Lasten ja nuorten kulttuuri-Kuopio. Kuopion kaupunki. Viitattu 11.3.2011.

<http://kulttuurikasvatus.kuopio.fi/kulttuuripolun-rakenne>

Lasten ja nuorten kulttuuri-Kuopio. Kuopion kaupunki. Viitattu 11.3.2011.

<http://kulttuurikasvatus.kuopio.fi/kulttuuripolku>

Lasten liikunta ja ravitsemus-tutkimus Kuopiossa. Viitattu 4.10.2010.

<http://www.lastenliikuntajaravitsemus.fi/>

Valokuvat: Kuopion kaupunki / Tapio Nissi, liikuntapolkukoordinaattori

LIITTEET

Liite 1: Kyselylomake rehtoreille

Liikuntapolku-toimintamallin vaikuttavuus

Liikunnan edistämiseen liittyvien toimenpiteiden vaikuttavuus Kuopion peruskouluissa

Olen aikuisopiskelijana Humanistisessa ammattikorkeakoulussa ja opiskelen yhteisöpedagogiksi. Opiskeluihini liittyvän opinnäytetyön teen Liikuntapolku-toimintamallin vaikuttavuudesta Kuopion peruskouluissa.

Kuopion kaupungin vapaa-ajankeskus, kulttuuripalvelukeskus ja koulutuspalvelukeskus aloittivat vuonna 2007 hankkeen "Aktiivinen lapsuus ja nuoruus Kuopiossa". Toimintatavoiksi muotoutuivat kulttuuripolku ja liikuntapolku.

Hankkeen tavoitteena oli saada kaikki Kuopion peruskoulut toimintaan mukaan vuoteen 2010 mennessä. Vuodesta 2011 eteenpäin toimintamallit ovat osa koulujen normaalia toimintaa.

Tässä kyselyssä keskitytään vain liikuntapolku-toimintamallin vaikuttavuuteen koulujen arkipäivässä. Kysely on lähetetty kaikille Kuopion **peruskoulujen rehtoreille** (poislukien Karttulan koulut). Toivon, että kouluilla vastaajina ovat joko rehtorit tai liikuntapolkuvastaavat. Toinen kysely on lähetetty koulujen oppilaskunnille.

Toivon, että vastaatte kyselyyn 28.2.2011 mennessä.

Yhteistyöstä kiittäen

Sirpa Niemi

Vapaa-aikasihteeri

Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue

Kansalaistoiminnan aktivointipalvelut

Puh. 044-718 2504

Email. sirpa.niemi@kuopio.fi

Liikunnan edistämiseen liittyvien toimenpiteiden vaikuttavuus Kuopion peruskouluissa / rehtorit

1) Koulu [Score: 0]

2) Mitä toimintoja hankkeen kautta koulullanne on järjestetty? [Score: 0]

1. Koulun pihan korjaus / perusparannus [Score: 0]
2. Pohjois-Savon Liikunta ry:n järjestämää opettajien liikunnallista koulutusta [Score: 0]
3. Pohjois-Savon Liikunta ry:n järjestämää oppilaiden koulutusta esim. Väykkäri-ohjaajiksi [Score: 0]
4. Liikuntatapahtumia [Score: 0]
5. Lajiesittelyjä [Score: 0]
6. Kerhotoimintaa [Score: 0]
7. Liikuntavälineiden hankintaa (palloja, maaleja ym.) [Score: 0]
8. Mitä muuta [Score: 0]

3) Seuraavassa on esitetty joukko väittämiä, jotka koskevat liikuntapolku-toimintaa. Valitkaa sopivaksi katsomanne vaihtoehto kunkin väittämän kohdalla. Väittämien jälkeen on tarkentava lisäkysymys. Liikunnan lisääntyminen [Score: 0]

- | | | | | | |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| | 5 = samaa mieltä [Score: 0] | 4 = osittain samaa mieltä [Score: 0] | 3 = en osaa sanoa [Score: 0] | 2 = osittain eri mieltä [Score: 0] | 1 = eri mieltä [Score: 0] |
| Hankkeen toimenpiteiden aikana oppilaiden liikunta on lisääntynyt välitunneilla [Score: 0] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4) Mikä on erityisesti vaikuttanut oppilaiden liikunnan lisääntymiseen? Tai jos liikunnan lisääntymistä ei ole tapahtunut niin miksi ei? [Score: 0]

5) Työrauha [Score: 0]

- | | | | | | |
|---|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| | 5 = samaa mieltä [Score: 0] | 4 = osittain samaa mieltä [Score: 0] | 3 = en osaa sanoa [Score: 0] | 2 = osittain eri mieltä [Score: 0] | 1 = eri mieltä [Score: 0] |
| Koulunne työrauha on parantunut liikunnan lisäämisen jälkeen [Score: 0] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

6) Jos työrauha on parantunut, mistä sen erityisesti huomaa? [Score: 0]

7) Opettajien koulutukset [Score: 0]

- | | | | | | |
|---|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| | 5 = samaa mieltä [Score: 0] | 4 = osittain samaa mieltä [Score: 0] | 3 = en osaa sanoa [Score: 0] | 2 = osittain eri mieltä [Score: 0] | 1 = eri mieltä [Score: 0] |
| Pohjois-Savon Liikunta ry:n tarjoamat liikunnalliset koulutukset ovat tarpeellisia [Score: 0] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

8) Millaista lisäkoulutusta kouluilla kaivataan? [Score: 0]

9) Liikunnan lisääminen arkipäivässä [Score: 0]

- | | | | | | |
|---|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| | 5 = samaa mieltä [Score: 0] | 4 = osittain samaa mieltä [Score: 0] | 3 = en osaa sanoa [Score: 0] | 2 = osittain eri mieltä [Score: 0] | 1 = eri mieltä [Score: 0] |
| Koulussanne on kiinnitetty erityistä huomiota liikunnan lisäämiseen arkipäivässä [Score: 0] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

10) Mitä toimenpiteitä on tehty liikunnan lisäämiseksi koulunne arkipäivässä? [Score: 0]

11) Kerhotoiminta [Score: 0]

	5 = samaa mieltä [Score: 0]	4 = osittain samaa mieltä [Score: 0]	3 = en osaa sanoa [Score: 0]	2 = osittain eri mieltä [Score: 0]	1 = eri mieltä [Score: 0]
Koulunne kerhotoiminta on lisääntynyt viimeisen kolmen vuoden aikana [Score: 0]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12) Millaista kerhotoimintaa toivotaan lisää? [Score: 0]

13) Liikuntavälineet [Score: 0]

	5 = samaa mieltä [Score: 0]	4 = osittain samaa mieltä [Score: 0]	3 = en osaa sanoa [Score: 0]	2 = osittain eri mieltä [Score: 0]	1 = eri mieltä [Score: 0]
Välituntikorien ja muiden liikuntavälineiden hankinta on ollut koulunne kannalta tärkeää [Score: 0]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14) Millaisia välineitä tarvitaan lisää? [Score: 0]

15) Liikuntalajien esittelyt [Score: 0]

	5 = samaa mieltä [Score: 0]	4 = osittain samaa mieltä [Score: 0]	3 = en osaa sanoa [Score: 0]	2 = osittain eri mieltä [Score: 0]	1 = eri mieltä [Score: 0]
Eri liikuntalajien vierailut ovat olleet tarpeellisia [Score: 0]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16) Millaisia lajiesittelyjä toivotaan lisää? [Score: 0]

17) Liian vähän liikkuvien aktivointi [Score: 0]

	5 = samaa mieltä [Score: 0]	4 = osittain samaa mieltä [Score: 0]	3 = en osaa sanoa [Score: 0]	2 = osittain eri mieltä [Score: 0]	1 = eri mieltä [Score: 0]
Koulunne liikuntatapahtumissa on huomiota kiinnitetty liian vähän liikkuvien oppilaiden aktivoimiseen liikunnan pariin [Score: 0]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18) Jos on niin millä toimenpiteillä se on onnistunut? Jos ei, mitä tulisi tehdä, jotta se onnistuisi? [Score: 0]

19) Oppilaiden osallistuminen [Score: 0]

	5 = samaa mieltä [Score: 0]	4 = osittain samaa mieltä [Score: 0]	3 = en osaa sanoa [Score: 0]	2 = osittain eri mieltä [Score: 0]	1 = eri mieltä [Score: 0]
Oppilaat ovat saaneet vaikuttaa koulunne pihan korjauksen suunnitteluun [Score: 0]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20) Miten oppilaat ovat osallistuneet suunnitteluun? [Score: 0]

21) Mitä välituntiliikuntaan liittyviä toimintoja on koulunne arkipäivässä? [Score: 0]

22) Mitä koulunne odottaa jatkossa liikuntapolkuyhteistyöltä oppilaiden arkiliikunnan lisäämiseksi? [Score: 0]

23) Kouluarvosana [Score: 0]

	4	5	6	7	8	9	10
	[Score: 0]	[Score: 0]	[Score: 0]	[Score: 0]	[Score: 0]	[Score: 0]	[Score: 0]
Arvioikaa hankkeen onnistuminen koulussanne kouluarvosanalla (10 kiitettävä) [Score: 0]	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sivu 1



Liite 2: Kyselylomake oppilaskunnille

Liikuntapolku-toimintamallin vaikuttavuus

Liikunnan edistämiseen liittyvien toimenpiteiden vaikuttavuus Kuopion peruskouluissa

Olen aikuisopiskelijana Humanistisessa ammattikorkeakoulussa ja opiskelen yhteisöpedagogiksi. Opiskeluihini liittyvän opinnäytetyön teen Liikuntapolku-toimintamallin vaikuttavuudesta Kuopion peruskouluissa.

Kuopion kaupungin vapaa-ajankeskus, kulttuuripalvelukeskus ja koulutuspalvelukeskus aloittivat vuonna 2007 hankkeen “Aktiivinen lapsuus ja nuoruus Kuopiossa”. Toimintatavoiksi muotoutuivat **kulttuuripolku** ja **liikuntapolku**. Hankkeen tavoitteena oli saada kaikki Kuopion peruskoulut toimintaan mukaan vuoteen 2010 mennessä. Vuodesta 2011 eteenpäin toimintamallit ovat osa koulujen normaalia toimintaa.

Tässä kyselyssä keskitytään vain liikuntapolku-toimintamallin vaikuttavuuteen koulujen arkipäivässä. Kysely on lähetetty **kaikille Kuopion koulujen oppilaskuntien yhteysopettajille** (poislukien Karttulan koulut).

Toivon, että vastaatte kouluilla tähän kyselyyn yhdessä oppilaskunnan kanssa, jotta tutkimukseen saadaan myös oppilaiden näkemys. (yksi vastauslomake/oppilaskunta) Toinen kysely on lähetetty koulujen rehtoreille. Toivon, että vastaatte kyselyyn 28.2.2011 mennessä.

Yhteistyöstä kiittäen

Sirpa Niemi

Vapaa-aikasihteeri

Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue

Kansalaistoiminnan aktivointipalvelut

Puh. 044-718 2504

Email. sirpa.niemi@kuopio.fi

Liikunnan edistämiseen liittyvien toimenpiteiden vaikuttavuus Kuopion peruskouluissa / oppilaskunnat

1) Koulu [Score: 0]

2) Mitä toimintoja koulullanne on järjestetty viime vuosina [Score: 0]

1. Koulun pihan korjaus / perusparannus [Score: 0]
2. Pohjois-Savon Liikunta ry:n järjestämää opettajien liikunnallista koulutusta [Score: 0]
3. Pohjois-Savon Liikunta ry:n järjestämää oppilaiden koulutusta esim. Väikkäri-ohjaajiksi [Score: 0]
4. Liikuntatapahtumia [Score: 0]
5. Lajiesittelyjä [Score: 0]
6. Kerhotoimintaa [Score: 0]
7. Liikuntavälineiden hankintaa (palloja, maaleja ym.) [Score: 0]
8. Mitä muuta [Score: 0]

3) Seuraavassa on esitetty joukko väittämiä, jotka koskevat liikuntapolku-toimintaa. Valitkaa sopivaksi katsomanne vaihtoehto kunkin väittämän kohdalla. Väittämien jälkeen on tarkentava lisäkysymys. Vältuntiliikunta [Score: 0]

5 = samaa mieltä [Score: 0] 4 = osittain samaa mieltä [Score: 0] 3 = en osaa sanoa [Score: 0] 2 = osittain eri mieltä [Score: 0] 1 = eri mieltä [Score: 0]

Oppilaiden liikunta on lisääntynyt välitunneilla [Score: 0]

4) Mikä on erityisesti vaikuttanut oppilaiden liikunnan lisääntymiseen? Tai jos liikunnan lisääntymistä ei ole tapahtunut niin miksi ei? [Score: 0]

5) Kerhotoiminta [Score: 0]

5 = samaa mieltä [Score: 0] 4 = osittain samaa mieltä [Score: 0] 3 = en osaa sanoa [Score: 0] 2 = osittain eri mieltä [Score: 0] 1 = eri mieltä [Score: 0]

Koulun tarjoama kerhotoiminta on lisääntynyt [Score: 0]

6) Millaista kerhotoimintaa toivotaan lisää? [Score: 0]

7) Liikuntavälineet [Score: 0]

5 = samaa mieltä [Score: 0] 4 = osittain samaa mieltä [Score: 0] 3 = en osaa sanoa [Score: 0] 2 = osittain eri mieltä [Score: 0] 1 = eri mieltä [Score: 0]

Välituntikorien ja muiden liikuntavälineiden hankinta on lisääntynyt oppilaiden liikuntaa [Score: 0]

8) Mitä välineitä tarvitaan lisää? [Score: 0]

9) Millä toimenpiteillä oppilaiden liikuntaa lisääntyisi koulupäivän aikana mm. välitunneilla? [Score: 0]

10) Mitä välineitä toivoisitte koulunne pihalle? [Score: 0]

11) Muita toiveita liikuntapolkuväelle? [Score: 0]

