

www.humak.fi

Opinnäytetyö

HYVINVOINTIA LIIKKEELLÄ

Fyysinen aktiivisuus osana Turun Humakin opetusta ja opiskelu-
arkea

Sonja Vannas

Yhteisöpedagogi (AMK) Järjestö- ja nuorisotyö
(210 op)

4/2020



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi (AMK) Järjestö- ja nuorisotyö

Tekijät: Sonja Vannas
Opinnäytetyön nimi: HYVINVOINTIA LIIKKEELLÄ- Fyysinen aktiivisuus osana Turun Humakin opetusta ja opiskeluarkea

Sivumäärä: 51 ja 13 liitesivua
Työn ohjaaja(t): Jenny Honka
Työn tilaaja(t): Humanistinen ammattikorkeakoulu

Korkeakouluopiskelijoille kertyy päivittäin istumista suosituksiin nähden liikaa. Opiskelupäivän aikainen liikkuttamattomuus tekee opiskelijoista väsyneempiä ja vaikuttaa negatiivisesti oppimistuloksiin ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia sitä, miten fyysistä aktiivisuutta hyödynnetään Humanistinen ammattikorkeakoulun (Humak) Turun kampuksen opetuksessa ja opiskeluarjessa sekä kehittää uusia toimintatapoja ja ideoita fyysisen aktiivisuuden käytön lisäämiseksi. Tilaajan toiveena oli saada konkreettisia ohjeita lehtoreille fyysisen aktiivisuuden hyödyntämiseen opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Opinnäytetyön tilaaja Humak on järjestö- ja nuorisotyöhön, työyhteisöjen kehittämiseen, kulttuurituotantoon, luovan toimialan yrittäjyyteen sekä tulkkausalan erityisosaamiseen ja toiminnan kehittämiseen erikoistunut valtakunnallinen ammattikorkeakoulu. Humakissa on yhteensä 1500 oppilasta. Humakilla on alueyksiköt pääkaupunkiseudulla, sekä Jyväskylässä, Kuopiossa ja Turussa. Humakin Turun alueyksikössä voi opiskella yhteisöpedagogiksi tai kulttuurituottajaksi. Turun kampuksella opiskelijoita on noin 200 ja vuosittain opinnot aloittaa noin 60 päiväopiskelijaa.

Kehittämistyön menetelminä tehtiin nykytilanteen selvittämiseksi ja uusien toiminta- ja kehitysehdotuksien keräämiseksi kysely Turun Humakin opiskelijoille ja haastateltiin kolmea Humakin lehtoria. Benchmarkingia hyödynnettiin toimivien käytänteiden ja uusien näkökulmien löytämiseksi omaan toimintaan. Benchmarkingin kohteena oli kaksi toisen asteen oppilaitosta.

Kyselyn ja haastattelujen tulosten perusteella lehtorit käyttävät fyysistä aktiivisuutta opetuksessa vaihtelevasti. Tällä hetkellä on jokaisesta lehtorista itsestä kiinni, miten haluaa opetuksensa toteuttaa. Lehtorit ovat kiinnostuneita lisäämään fyysistä aktiivisuutta toimintaansa, jos saavat siihen selkeitä ohjeita. Opiskelijat toivovat opiskelupäiviin lisää fyysistä aktiivisuutta toiminnallisten opetusmenetelmien, työtapojen vaihtelujen, taukojumppinen ja ulkoilun muodossa. Lisäksi opetus- ja taukotiloihin toivotaan lisää liikuntavälineitä, sekä työergonomiaa lisääviä välineitä, kuten seisomapöytiä.

Kehittämistyön konkreettisena tuotoksena syntyi lehtoreille opas, jossa on yksinkertaisia vinkkejä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi omaan opetukseen. Opinnäytetyö toi hyödyllistä tietoa Humakin nykyisestä toimintakulttuurista, sekä lehtorien ja opiskelijoiden mielipiteistä ja asenteista kehittämistyön aiheisiin liittyen. Työn pohjalta voi lähteä edistämään fyysisen aktiivisuuden käyttöä tulevaisuudessa Turun kampuksella ja koko Humakissa.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, liikunta, hyvinvointi, opetusmenetelmät, oppimisympäristöt

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
NGO and Youth work, Bachelor`s degree

Author: Sonja Vannas
Title: Physical Activity as a Part of Studying Environments in Humak Turku
Number of Pages: 51 and 13 attachment pages
Supervisor(s): Jenny Honka
Subscriber(s): Humak University of Applied Sciences

The subscriber of this thesis is Humak University of Applied Sciences and its campus in Turku. Humak is nationwide university of applied sciences. Humak specializes in youth work and organisational activities, work community development, entrepreneurship in cultural management and creative industries, and interpreting. Humak has campuses around Finland, in capital area, Jyväskylä, Kuopio and Turku. In Humak Turku there is approximately 200 students. In Turku campus you can study Cultural management or Youth work and NGO.

University students spend time sitting too much according to recommendations. Being physically passive have negative affect in study results an overall well-being. The purpose of this thesis was to collect information about how physical activity is used as a part of teaching and part of learning environments in Humak campus in Turku and how it can be used more affective way in the future.

The methods used in this thesis were internet based survey for Humak students, interview for Humak lecturers and benchmarking. Through these methods information was gathered about what are the practices and attitudes towards the subject now, and suggestions of what could be done differently in the future.

The results show that lecturers could use physical activity as a teaching tool if there were clear and easy instructions for how to do it. In general lecturers have positive attitude towards it. Students hope to have more physical activity in studying days. They would want more functional teaching methods and small physical activities in every class. Those could be for example break workout or going outside for a short moment.

As a product of the final thesis guide for lecturers was created. The guide includes list of different ways to bring physical activity in teaching through studying day and facts of physical activity`s affect on study results and overall well-being.

physical activity, well-being, teaching methods

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU HUMAK.....	7
2.1	Humak ja Turun kampus.....	7
2.2	Tarve kehittämistyölle	8
3	TIETOPOHJA	12
3.1	Fyysinen aktiivisuus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä	12
3.2	Liikkumisen suositukset ja fyysistä aktiivisuutta edistäviä hankkeita	15
4	KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT	19
4.1	Kysely opiskelijoille	19
4.2	Haastattelu lehtoreille	20
4.3	Benchmarking	22
4.4	Aineiston analysointimenetelmät	23
5	TULOKSET JA ANALYSOINTI	25
5.1	Kyselyn tuloksia	25
5.2	Haastateltavien lehtorien ajatuksia	36
5.3	Benchmarkingilla ideoita omaan tekemiseen	39
6	TUOTOS- OPAS LEHTOREILLE	43
7	LOPPUPOHDINTAA.....	44
	LÄHTEET.....	48
	LIITTEET	51

1 JOHDANTO

Liikunnan hyödyt kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi on kiistattomasti todistettu monin eri tutkimuksin ja fyysisen aktiivisuuden tärkeys jokapäiväisessä elämässä on nykypäivänä yleisesti tiedossa oleva fakta. Nykyajan elämäntyyli tekee ihmisistä helposti passiivisia. Fyysistä aktiivisuutta ei kerry huomaamatta, vaan liikkumiseen pitää kiinnittää erityistä huomiota. Vain joka viides liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (UKK- instituutti 2018, 11). Sanna Marinin hallituksen hallitusohjelman (2019) yksi tavoite on Liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nouseminen kaikissa ryhmissä (Valtioneuvosto 2019, 176). Fyysisen aktiivisuuden lisääminen osaksi koulujen ja oppilaitosten arkea, on tehokas tapa saada fyysinen aktiivisuus osaksi opiskelijoiden jokapäiväistä elämää.

Opinnäytetyössäni selvitän miten opinnäytetyön tilaajan Humanistisen ammattikorkeakoulun (Humakin) Turun kampuksen lähiopetuksessa käytetään fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintatapoja, tai onko sellaisia toimintatapoja ollenkaan olemassa. Nykytilanteen selvittämisen tulosten avulla perehdyn siihen miten nykyistä opetusta ja toimintatapoja voisi kehittää näin edistäen opiskelijahyvinvointia. Yhtenä erityisenä näkökulmana fyysisen aktiivisuuden edistämiseen on selvittää miten Turun Humakin kampusympäristöä voitaisiin paremmin hyödyntää opetuksessa ja opiskeluarjessa. Olen itse Turun Humakin opiskelija, joten henkilökohtaista kokemusta ja näkökulmaa aiheesta löytyy.

Kehittämistyön menetelminä käytin kyselyä, haastattelua ja benchmarkingia. Nykytilanteen selvittämiseksi ja uusien ideoiden keräämiseksi tein kyselyn Turun Humakin opiskelijoille ja haastattelin kolmea lehtoria. Benchmarkingin avulla kartoitin muualla käytössä olevia toimivia käytänteitä, joita voisi hyödyntää tilaajan toiminnassa. Benchmarkingin kohteena oli kaksi toisen asteen oppilaitosta, Salon seudun ammattiopisto sekä Lauttakylän lukio. Lisäksi perehdyin muutamaaan opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta lisäävien hankkeiden materiaaleihin, joita käytin apuna tuotoksen tekemisessä.

Kehittämistyön konkreettisena tuotoksena tein lehtoreille oppaan, johon kokosin vinkkejä siitä miten fyysistä aktiivisuutta voisi yksinkertaisilla tavoilla sisällyttää opetukseen ja lisätä osaksi oppilaitoksen arkea. Kehittämistyön menetelmien avulla saadun kerätyn materiaalin pohjalta kokosin ehdotuksia siitä, miten Humakin toimintaa kannattaisi jatkaa tulevaisuudessa.

Tutkimuskysymykset:

Miten Humakin Turun kampuksen opetuksessa ja opiskeluarjessa käytetään fyysistä aktiivisuutta?

Miten kehittää fyysisen aktiivisuuden hyödyntämistä opetuksessa?

Miten kampusympäristöä voitaisiin hyödyntää opetuksen fyysisen aktiivisuuden kehittämisessä?

2 HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU HUMAK

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyön tilaajaan Humanistisen ammattikorkeakoulun (Humakin) ja Turun kampuksen sekä kerron tarpeen kehittämistyölle.

2.1 Humak ja Turun kampus

Opinnäytetyöni tilaaja Humanistinen ammattikorkeakoulu (Humak) on järjestö- ja nuorisotyöhön, työyhteisöjen kehittämiseen, kulttuurituotantoon, luovan toimialan yrittäjyyteen sekä tulkkausalan erityisosaamiseen ja toiminnan kehittämiseen erikoistunut valtakunnallinen ammattikorkeakoulu. Humak on perustettu vuonna 1998, ja sen toiminta alkoi vakinaisena vuonna 2000 (Strategia 2016). ”Humakin visiona on olla kansainvälinen ja yhteiskunnallinen korkeakoulu, joka kehittää reilua ja yhteisöllistä Suomea.” (Humak 2020.) Humak on perustettu tarpeeseen varmistaa valtakunnallisesti kapeiden, mutta yhteiskunnallisesti merkittävien alojen korkeakoulutasoinen asiantuntijakoulutus. Humakin missiona on osallisuuden, yhteiskunnallisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden tukeminen. Humak luo aloilleen uutta tietoa, osaamista sekä asiantuntemusta. Humakin omistaa Suomen Humanistinen Ammattikorkeakoulu Oy (Humak 2020.)

Humakissa on yhteensä noin 1500 opiskelijaa. Humakin verkosto kattaa koko Suomen. Maan kattava verkosto varmistaa koulutusten valtakunnallisen saavuttavuuden ja luo vahvan osaamiskeskittymän. Humakilla on alueyksiköt pääkaupunkiseudulla (Helsingissä, Kauniaisissa ja Nurmijärvellä), sekä Jyväskylässä, Kuopiossa ja Turussa. Humakin Turun alueyksikössä opiskelee yhteisöpedagogi- ja kulttuurituotannon opiskelijoita. (Humak 2020.) Humakin kampuksella opiskelijoita on noin 200 (Pikala 2020). Vuosittain opinnot aloittaa noin 60 päiväopiskelijaa (Humak 2020).

Humakin Turun kampus sijaitsee Kaksikerran saarella Harjattulassa noin 23 kilometrin etäisyydellä Turun keskustasta. Samoissa tiloissa kampuksella toimii myös Paasikivi-Opisto. (Humak 2020). Turun kampus sijaitsee kauniilla alueella luonnon keskellä. Kampusrakennusta ympäröi iso piha-alue, ja ympärillä on metsää, josta löytyy

luontopolkuja. Merenranta on myös pienen kävelymatkan päässä. Humakin nettisivuilla kerrotaan kampuksen liikuntamahdollisuuksista seuraavalla tavalla.

Kampuksen alueella voit harrastaa monipuolisesti liikuntaa. Asujien käytössä on liikuntasali, kuntosali, uima-allas, frisbeegolf-rata, melontavälineistö ja tenniskenttä. Alueella on hyvät ulkoilumahdollisuudet. Lisäksi kampusta ympäröi täysimittainen golf-kenttä ja range (ei sisälly asumiseen). (Humak 2020.)

Ulkoilu- ja liikuntamahdollisuuksia löytyy, mutta toisin kuin Humakin nettisivuilla kerrotaan, asujien, tai kenenkään muunkaan käytössä ei ole liikuntasalia, kuntosalia, eikä uima-allasta. Tenniskenttä on vaihtunut padel-kenttään. Melontavälineistö löytyy, mutta niiden käytöstä ei ole selkeää ohjeistusta. Frisbeegolfia voi pelata, jos löytää siihen välineet.

2.2 Tarve kehittämistyölle

Liikunnalla on useiden tutkimusten mukaan suuri positiivinen merkitys aivojen toiminnalle. Liikunnan aikaansaamien muutosten avulla aivojen kyky vastaanottaa ja käsitellä tietoa paranee, mikä edistää oppimispotentiaalia. Suomalaisessa koulujärjestelmässä oppimista pidetään usein kuitenkin pelkästään kognitiivisena ja sosiaalisena tapahtumana, ja keho oppimisen kannalta merkityksettömänä, vaikka kehon käytöllä on todettu olevan selvä yhteys aivojen kognitiiviseen toimintaan, tunne-elämään, sekä ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. (Moilanen & Salakka 2016, 17.)

Uusimman korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2016) mukaan korkeakouluopiskelijat istuvat päivittäin keskimäärin 10,75 tuntia. Melkein puolet miehistä arvioivat istuvansa päivässä yhteensä jopa 12 tuntia tai yli. Opiskelijoiden aktiivisuudessa on eroja. Noin neljännes opiskelijoista harrasti kuntoliikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa, kun taas joka kymmenes ei harrastanut ollenkaan. Miehistä 42% ja naisista 54% harrasti hyötyliikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä. Psyykkiset ongelmat ovat yleistyneet korkeakouluopiskelijoilla 2000-luvulla. Diagnosoitujen masennuksen ja ahdistushäiriöiden osuus on lähes kolminkertaistunut vuodesta 2000 alkaen. Noin joka kolmannella vastanneista oli psyykkisiä vaikeuksia. 26% vastaajista toivoi apua stressin hallintaan. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 55-93.)

Opiskelijoiden Liikuntaliiton (OLL) aloitteesta perustettiin vuonna 2010 opetus- ja kulttuuriministeriön tuella korkeakoululiikunnan asiantuntijaryhmä, jonka tavoitteena oli luoda korkeakoululiikuntaan tavoitteet ja selkeä viitekehys (Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry 2011, 3). Asiantuntijaryhmä koostui Ammattikorkeakoulujen rehtorien neuvosto ARENE ry:n, Suomen yliopistot UNIFI ry:n, opiskelijoiden, korkeakoulujen liikuntatoimien, liikunta- ja terveystieteiden sekä opiskeluterveydenhuollon edustajista. Työn tuloksena syntyi korkeakoululiikunnan suositukset, jotka julkaistiin vuonna 2011. Kahdeksan komponenttia sisältävät suositukset määrittävät millaiset toimivat korkeakoululiikunnan palvelut ovat ja miten ne toteutetaan. Suositusten toteutumisen arvioinnille laadittiin myös ohjeet työryhmän toimesta. (Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry 2020.)

Vuonna 2018 julkaistiin korkealiikunnan suosituksista päivitetty versio. Nykyisiin suosituksiin kuuluu kymmenen suosituskohdtaa. Nämä ovat A. Fyysisen aktiivisuuden edistäminen korkeakoulun strategioissa, B. Liikuntapalvelujen rahoitus, C. Liikuntapalvelujen henkilöstöresurssit, D. Liikuntatilat, E. Palautejärjestelmä, F. Liikuntatarjonta, G. Aktivointi, H. Liikuntapalvelujen käyttö, sekä kaksi uutta suositusta, jotka ovat päivittäisen istumisen vähentäminen ja korkeakouluympäristön liikunnallistaminen. Uusimman Korkeakoululiikunnan terveystutkimuksen (2016) tulokset opiskelijoiden päivittäisestä istumisesta on huomioitu ja niihin on haluttu puuttua uudella suosituksella. Kouluympäristön liikunnallistamisen tavoitteena on tuoda nykyään enimmäkseen erillisenä liikuntatiloissa suoritettava liikunta osaksi koulun arkea, opetusta ja koko kouluympäristöä. (Ansala, Inkinen, Munter, Näsänen, Saari, Tirkkonen, Vieno 2018, 3-4.) Humakin toiminnassa on vielä kehitettävää erityisesti kahden uuden korkeakoululiikunnan suositusten toteutumisen osalta. Keskityn opinnäytetyössäni erityisesti näiden kahden suosituksen toteutumiseen.

Opinnäytetyön tilaajan mukaan oppiminen tapahtuu paremmin, kun sitä tehdään toiminnallisesti ja opetuksen väliin sisällytetään liikuntahetkiä. Asiat jäävät paremmin mieleen itse aktiivisesti osallistumalla ja tekemällä, kuin kuuntelemalla. Turun Humakin lähiopetuksessa opiskellaan koko päivä samaa aihetta, mikä tekee opiskelun katkaisemisesta ja tauottamisesta päivän aikana erityisen tärkeää. Turun Humakin

kampusalue ja sen ympäristö luovat hyvät puitteet ympäristön hyödyntämiseen ja toiminnalliseen opetukseen. Tätä tulee tilaajan mielestä käytettyä liian vähän. Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kanssa ollaan paljon ulkona, mutta sen jälkeen myöhemmissä opinnoissa ulkotiloissa ei ole juurikaan opetusta, vaikka se voisi olla hyväksi. (Pikala 2020.)

Humakin nykyisenä opiskelijana olen huomionnut samoja asioita. Mitä pidemmälle opinnoissa edetään, sitä enemmän lähiopiskelupäivinä istutaan ja opetus on luentomaisempaa. Samankaltaista opetuksen ei mielestäni tarvitse olla, kuten ensimmäisenä opiskeluvuotena, mutta olisi hyvä, että lähiopetuksessa säilyisi ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen läpi koko opintojen ajan. Tämä tarkoittaa sitä, että fyysinen aktiivisuus pitäisi saada vahvasti osaksi Humakin toimintakulttuuria. Toisin kuin Korkeakoululiikunnan suosituksessa suositellaan, tällä hetkellä esimerkiksi Humakin toimintasuunnitelmassa ei ole mitään mainintaa fyysisestä aktiivisuudesta. (Huttula, Lehtinen, & Röksä, 2016).

Osa Turun Humakin lehtoreista käyttää opetuksessaan esimerkiksi taukojumppaa, tai muuta toiminnallisuutta. Tällä hetkellä se kuinka paljon kukin lehtori sisällyttää fyysistä aktiivisuutta opetukseensa on omasta halusta kiinni. Tilaajan toiveena on saada lisää kaikille lehtoreille konkreettisia ideoita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi opetukseen ja taukohetkiin. Lisäksi tilaaja haluaa toiminnan tueksi tutkimustietoa. Tieto toiminnan taustalla lisää motivaatiota ottaa uudet ideat ja menetelmät käyttöön. Humakin Turun kampukselta luokka- ja taukotiloista löytyy liikuntavälineitä, joita saa käyttää oppitunneilla ja tauoilla. Valmiudet ja välineet liikkumiseen siis ovat, mutta uusilla konkreettisilla ideoilla saisi sysäyksen tekemiseen. Lisäksi voisi miettiä, että saisiko Humakissa erillisinä opintojaksoina olevat luonto- ja liikuntakasvatuksen menetelmät enemmän osaksi muita opiskeluita ja opiskelutarpeita. (Pikala 2020.)

Aiemmin mainitsemani korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tulosten perusteella opiskelijoiden liikuntatottumukset jakautuvat paljon ja ei juurikaan liikkuviin. Lisäämällä fyysinen aktiivisuus osaksi opetusta ja opiskelutarpeita saadaan myös vähän tai ei ollenkaan liikkuvia aktivoitua. Fyysinen aktiivisuus katkaisee istumista, jota kertyy korkeakouluopiskelijoille päivittäin terveyden kannalta liikaa. Fyysistä aktiivisuutta lisäämällä voidaan lisätä opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelujaksamista, edistää oppimista, sekä luoda yhteisöllisyyttä. Opinnäytetyön tarpeena onkin selvitys

siitä, miten Humakin Turun kampuksen lähiopetukseen ja kouluympäristöön voisi lisätä fyysistä aktiivisuutta näin parantaen opiskeluhyvinvointia ja osana tätä, miten kampuksen ulkoympäristöä voitaisiin hyödyntää oppimisympäristönä paremmin.

3 TIETOPOHJA

Tässä luvussa käsittelen fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Sen lisäksi perehdyn UKK:n liikuntasuosituksiin, ja esittelen Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu- ohjelmat sekä esimerkkejä fyysistä aktiivisuutta edistävästä hankkeista.

3.1 Fyysinen aktiivisuus kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää toimintaa. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta. Liikunnalla pyritään ennalta asetettuihin tavoitteisiin, niitä palveleviin liikesuorituksiin sekä elämysten saamiseen toiminnan kautta. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2012, 11.) Käytän tietopohjassa molempia termejä, fyysinen aktiivisuus sekä liikunta tai liikuminen, perustuen siihen miten niitä on käytetty lähdekirjallisuudessa.

Ihmisen on lähes koko miljoonia vuosia kestävä kehityshistorian aikana täytynyt liikkua hankkiakseen ruokaa ja säilyäkseen hengissä, minkä takia ihmiskeho on muotoutunut liikkuvaksi ja ihmisaiivot sopeutuneet liikkumiseen. Ihmisten aivot eivät ole juurikaan muuttuneet ihmisen evoluution aikana, viimeisessä sadassa tai edes 12 000 vuodessa, vaikka elintavat ja elinympäristöt ovat muuttuneet paljon. Siksi aivomme toimivat edelleen tehokkaimmin, kun elämme esi-isiamme tavoin, eli liikumme. (Hansen 2017, 13.) Ihmiset liikkuvat terveyden kannalta nykyään liian vähän. Nykyelämä edellyttää vain vähän fyysistä aktiivisuutta. Ympäristömme ei pakota meitä aktiiviseksi toisin kuin menneinä aikoina. Matkat kuljetaan autolla tai julkisella liikenteellä, ja teknologia mahdollistaa viihteen ja yhteydenpidon ihmisiin ja työnteon kotisohvalta. Fyysinen aktiivisuus on liian vähäistä ja paikallaan istutaan liian pitkiä ajanjaksoja putkeen. (Lintunen 2019, 305-310.)

Fyysinen aktiivisuus edistää yleisen olemassa olevan tiedon ja kokemusten mukaan hyvää oloa, mutta sen lisäksi se vaikuttaa myös positiivisesti keskittymiseen, muistiin, luovuuteen ja stressin sietämiseen. (Hansen 2017, 8-9.) Liikunta ei poista stressiä,

mutta sen avulla voi lievittää stressin aiheuttamia psyykkisiä ja fyysisiä oireita. (EK 2019, 179). Fyysinen aktiivisuus edistää tiedon käsittelyä. Fyysisesti aktiiviset ihmiset ajattelevatkin nopeammin ja käyttävät tehokkaammin ajatteluun tarvittavia resursseja. Tutkimukset todistavat, että säännöllinen fyysinen aktiivisuus vaikuttaa aivoihin positiivisemmin, kuin muistiharjoitukset, esimerkiksi sudokun tai ristikon tekeminen. Liikunnan harrastaminen on siis tehokkain tapa muokata aivoja (Hansen 2017, 8-9.)

Aivojen toimivuuteen vaikuttaa aivojen toimintaverkostot. Kaikilla ihmisen teoilla, esimerkiksi kirjoittaminen tai pyöräily, on useista aivosoluista ja niiden välisistä kytköksistä muodostuva toimintaverkosto. Samaan verkostoon kuuluu usein hermosoluja aivojen eri osista. Jotta kaikki verkostot toimisivat mahdollisimman hyvin, pitää aivojen eri alueiden pitää tiiviisti yhteyttä. Fyysinen aktiivisuus vahvistaa eri aivojen alueiden välisiä yhteyksiä, mikä selittää liikunnan aikaansaamat positiiviset vaikutukset. 60-vuotiaille tehdyn magneettikuvatutkimuksen tuloksena on saatu selville, että sen lisäksi että fyysisesti aktiivisten ihmisten aivot työskentelevät tehokkaammin, voidaan ikääntymisen aiheuttamia prosesseja hidastaa liikunnalla, ja ne saatetaan jopa kääntää päinvastaiseksi niin, että aivot nuorentuvat. Aivot eivät ole koskaan valmiit vaan muuttuvat koko elämän ajan. (Hansen 2017, 16-18.)

Monissa tutkimuksissa on tarkasteltu erityisesti masennuksen ja ahdistuksen hoitamista fyysisen aktiivisuuden avulla vakiintuneiden hoitomuotojen, kuten lääketieteellisten hoitojen ja psykoterapian sijaan, tai niitä täydentävänä hoitomuotona. Fyysisen aktiivisuuden avulla voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa useita mielenterveyden ongelmia turvallisesti ja taloudellisesti. Yksi merkittävimmistä työkyvyttömyyttä aiheuttavista sairauksista on masennus. Suomalaisen Käypä hoito- suosituksen tutkimusyhteenvedon (2016) mukaan paljon liikkuvilla on masennusoireita muita vähemmän, ja he sairastuvat masennukseen harvemmin kuin vähän liikkuvat. Liikunta lisää hyvinvointia esimerkiksi vähentämällä veren kortisolipitoisuutta ja suurentamalla endorfiinien ja monoamiinien pitoisuuksia. Liikkuessa huomio saattaa myös kääntyä pois negatiivisista ajatuksista. (Lintunen 2019, 312-313.)

Luonto luo hyvän ympäristön lempeään liikuntaan. Luonnossa huomio kiinnittyy oman suorittamisen tarkkailun sijaan ympäristön havainnointiin. Luonnossa olemisen vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin, positiivisesti. Jo kymmenessä minuutissa syke, verenpaine, hengitystiheys ja

stressihormonitasot laskevat, ja kaksikymmentä minuuttia luonnossa parantaa mielialaa. (Arvonen 2015,11-12.) Luonto motivoi liikkumaan enemmän kuin sisätilat. Tutkimukseen mukaan ripeästi ja tehokkaasti kävelleet ulkoilijat kokivat liikkumisen miellyttävämmäksi ja helpommaksi kuin sisätiloissa heitä hitaammin kävelevät kävelijät. (Arvonen 2015, 12-13.)

Ryhmässä liikkuminen antaa sosiaalista tukea. (Lintunen 2019, 313). Ihmisten on luonnollista ilmentää itseään liikunnan kautta. Motoriikka ja kehon kieli ovat vuorovaikutuksessa ihmisen käyttäytymisen perusta. Yhdessä liikkuminen on luonnollinen tapa olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ryhmän kehittämisessä tarvittavia taitoja voidaan opetella liikunnallisten ja toiminnallisten metodien avulla. Vuorovaikutus lisääntyy yhdessä liikkumalla. Kommunikointi on helpompaa, kun laitetaan ihmiset liikkumaan yhdessä sen sijaan, että esimerkiksi vain keskustellaan. Liikkuessa vuorovaikutusta syntyy ilman sanojakin. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 33.)

Hannu Moilasan ja Helena Salakan Aivot Liikkeelle- kirjassa yläkoulun ja toisen asteen opettajat kertovat omia kokemuksiaan opetuksen liikunnallistamisen vaikutuksista. Yhtenä tärkeänä tavoitteena fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä on myönteisen opiskeluilmapiirin luominen. Tekemällä ja kokemalla oppiminen ja kokonaisvaltainen kaikkien aistien hyödyntäminen parantaa opiskeluilmapiiriä ja yhteishenkeä sekä pidentää muistijälkeä. Ryhmän tunneilmapiirin vaikutus yksilön oppimiseen on ollut opettajien mielestä merkittävä. Toiminnalliset opetusmenetelmät sekä oppilaiden mahdollisuus valita itse opiskeluympäristöjä ja oppimismenetelmiä tuovat rutiininomaiseen opetukseen vapauden tunnetta sekä helpottavat yksilön kohtaamista ja erilaisuuden hyväksymistä. Liikkumista lisäävät toiminnalliset menetelmät tuovat opiskeluun mukaan rentoutta ja hauskuutta. Näiden menetelmien ansioista oppimisilmapiiri vapautuu ja turvallisessa ryhmässä yksilö rohkaistuu olemaan enemmän oma itsensä. Kokeilemalla ja epäonnistumalla oppiminen tuo opiskelijoille lisää rohkeutta. Opiskelijoille tunne omasta osallisuudesta ja ryhmään kuulumisesta on tärkeää. (Moilanen & Salakka 2016, 18-31.)

3.2 Liikkumisen suositukset ja fyysistä aktiivisuutta edistäviä hankkeita

UKK- instituutti julkaisi uudistetun viikoittaisen liikkumisen suosituksen aikuisille lokakuussa 2019. Liikkumisen suositukset sisältävät viikoittain tarvittavan terveyden kannalta riittävän liikkumisen määrän, sekä esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Liikkumisen viikoittaisen määrän suositukset ovat pysyneet ennallaan. Sydämen sykettä kohottavaa eli reipasta liikkumista suositellaan tehtävän 2 tuntia 30 minuuttia viikossa, tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikkumista 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Liikkumisen ei tarvitse olla pitkäjatkoista, vaan jo muutama minuutti kerralla riittää. Kevyt liikuskelu vilkastuttaa verenkiertoa, vetreyttää lihaksia sekä niveliä, ja voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Paikallaanolon tauottamista ja liikuskelta suositellaan tehtäväksi joka päivä, mitä useammin, sen parempi. Päivitetty liikunta-suositus huomioi vahvemmin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Unen tärkeys liikkumisen rinnalla on otettu huomioon. (UKK-instituutti 2020.)

Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu

Liikunnallisuuden huomioiminen oppimisessa, ja sen lisääminen osaksi koulupäivää on nykyään enenevässä määrin osana koulujen opetusta. Erityisesti tätä on edistänyt peruskouluihin lisää liikettä tuova Liikkuva koulu- ohjelma, joka on ollut osa hallitus-ohjelman toteutusta vuodesta 2009 lähtien. Liikkuva koulu- ohjelman tavoitteena on yksinkertaisesti tehdä koulupäivistä aktiivisempia ja viihtyisämpiä. Tärkeää on oppilaiden osallisuuden ja oppimisen edistäminen liikkumisen avulla, sekä päivittäisen istumisen vähentäminen. Ohjelmassa mukana olevat koulut saavat tukea liikunnallisuuden lisäämiseen oman koulun arkeen alueellisilta ja valtakunnallisilta verkostoilta, joihin kuuluu useita erilaisia lasten ja nuorten hyvinvoinnista kiinnostuneita toimijoita. (Liikkuva koulu 2020). Syksyllä 2017 mukana ohjelmassa oli mukana yli 2000 oppilaitosta.

Vuonna 2017 Liikkuva koulu- toiminta laajennettiin Liikkuva opiskelu- ohjelman muodossa toiselle asteelle ja korkeakouluihin. (Liikkuva koulu 2020). Toiminnan kehittäminen on tällä hetkellä painottunut pääasiassa toiselle asteelle. Tällä hetkellä Liikkuva

opiskelu ohjelmassa on mukana yli 250 toisen asteen oppilaitosta ja 10 korkeakoulua, joista Humak on yksi. (Liikkuva opiskelu 2020) Humakin nettisivuilta ei kuitenkaan löydy mitään tietoa hankkeessa mukana olosta. Korkeakoululiikunnan suosituksista löytyvissä Korkeakoululiikuntaa tukevissa politiikkasuosituksissa yhtenä viidestä kohdasta on seuraava: ”Liikkuva koulu (opiskelu) -ohjelma tulee laajentaa aidosti korkeasteen oppilaitoksiin. Ohjelman tulee tarjota myös resurssitukea korkeakoulujen fyysisen aktiivisuuden kehittämiseen.” (Ansala & muut 2018,4.)

ToiMeen!- Humak

Humak on ollut edistämässä toiminnallista oppimista perusasteella Toimeen!- toiminnalliset menetelmät avuksi aineenopettajien arkeen- hankkeen avulla, joka toteutettiin vuosina 2015-2018. ToiMeen- hanke oli rinnakkaishanke Liikkuva koulu- ohjelmalle. Hankkeen työpajamuotoisissa koulutuksissa perehdyttiin toiminnalliseen pedagogiikkaan liittyvään osaamisen tunnistamiseen, jakamiseen ja kehittämiseen. Hankkeen kautta saatiin selville, että helposti lähestyttävälle ja konkreettiselle opetus- ja oppimisprosessien suunnittelua tukevalle materiaalille on suuri tarve, vaikka toiminnallisuuteen liittyvää teoreettista ja pedagogista aineistoa on tarjolla yhä enemmän. Vastauksena tähän tarpeeseen laadittiin toteutettujen koulutusten pohjalta Tartu ToiMeen! – koulutusmateriaali. Tiivis materiaalipaketti sisältää toiminnallisuuteen valmentavia toiminnallisia harjoitteita ja tehtäviä, sekä toiminnallisten opetus- ja ohjausmenetelmien toteuttamiseen käytännöllisiä työkaluja. Koulutusmateriaalia voi hyödyntää oman työn tukena itsenäisesti tai yhteisesti erilaisten suunnittelu- ja koulutuspäivien tai kokousten tukena. (ToiMeen! & Humak 2020.)

Pyly Ylös!- Turun yliopisto

Vuonna 2014 alkaneen Turun yliopiston sekä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) Pyly ylös- hankkeen tavoitteena on ollut Turun yliopiston henkilökunnan ja opiskelijoiden tietoisuuden lisääminen istumisen terveyshaitoista, sekä vinkkien antaminen istumisen vähentämiseksi ja tauottamiseksi. Lisäksi tavoitteena on ollut istumisen normin kyseenalaistaminen. Tarkoituksena oli luoda opiskelu- ja työkuulttuuriin uutta ajattelua, jonka viestinä on se, että työtä voi tehdä seisten ja luennoilla saa seisoa

ja istumista tauottaa ilman, että sitä ajatellaan häiriönä. Kantavana ideana kampanjassa oli luoda kaikkia koskettavaa, matalan kynnyksen toimintaa, tarjota tietoa ja konkreettista ohjeistusta sekä esimerkkejä, ja kannustaa muutokseen. Vaikuttavuuskyselyjen perusteella kampanja on vaikuttanut positiivisesti lisäämällä istumisen haittojen tiedostamista ja vähentämällä opiskelijoiden ja henkilökunnan istumista. Taukovoimistelu lisääntyi hankkeen aikana ja yhä useampi luennoitsija nostatti opiskelijat ylös luennolla. Turun yliopistoon hankittiin henkilökunnalle sähköpöytiä ja opiskelijoiden käyttöön seisomakalusteita. (Liikkuva opiskelu 2020 ja Turun yliopisto 2017.)

Vuonna 2015 kampanja palkittiin Euroopan korkeakoulujen liikuntatoimijoiden parhaaksi liikkumaan aktivoivaksi hankkeeksi. Suomessa vuoden 2017 Health Award- kilpailussa hanke ylsi kolmen parhaan finalistin joukkoon. Kampanja on saanut runsaasti huomiota valtakunnallisesi ja sen käytäntö on levinnyt myös muihin korkeakouluihin, kuten Åbo Akademiin, Vaasan yliopistoon, Lappeenrannan teknilliseen yliopistoon ja Saimaan ammattikorkeakouluun. Lisäksi hanketta on markkinoitu Tampereen ja Helsingin yliopistoissa. Käytäntöä olisi tarkoitus levittää myös muihin korkeakouluihin. (Liikkuva opiskelu 2020.) Hankkeen rahoitus päättyi vuonna 2016 ja hankkeen päätöstilaisuus pidettiin maaliskuussa 2017. Hankkeen aikana luotuja käytäntöjä suunniteltiin jatkettavaksi hankkeen päättymisen jälkeenkin. Tavoitteena on ollut, että jokaisella luennolla, koulutustilaisuuksissa ja kokouksissa tulisi toteutumaan Pylly ylös-käytäntö. (Turun yliopisto 2017.) Siitä, miten Pylly ylös- hanke toimii tällä hetkellä, ei löydy tietoa. Hankeen internetsivu on poistunut käytöstä. Hankkeen Facebook- sivua on päivitetty viimeksi joulukuussa 2019.

Mikä saa mut liikkumaan? -Tampereen korkeakoulut

Tampereen korkeakoulujen vuonna 2017 alkaneen Mikä saa mut liikkumaan- hankkeen tavoitteena oli opiskelijoiden motivointi hyvinvointia lisäävään liikunnallisen elämäntapaan. Hankkeen perustana olivat korkeakoululiikunnan suositukset. Hankkeen kautta pyrittiin muuttamaan arjen toimintatapoja hyvinvoinnin ja liikunnan lisääntymiseksi korkeakouluyhteisössä. Hankkeen konkreettisia toimenpiteitä olivat liikuttamiskokeilut eri muodoissa, toimintaympäristöanalyysi korkeakouluyhteisön fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, hyvinvointia tukevien pelien ja sovellusten kehittäminen ja

käyttöönotto, korkeakouluyhteisön sitouttaminen liikunnallisuutta lisääviin valintoihin sekä matalankynnyksen palvelumallin toimijoiden tehtävien selkeyttäminen ja mallin juurruttaminen. (Tampereen yliopisto & Tampereen ammattikorkeakoulu 2020.)

Hankkeessa rakennettiin opiskelijoille opinnoista suoriutumisen tukemiseksi visuaalinen hyvinvointipolku ja sen taustalle ammattilaisten yhteistyömalli. Hyvinvointipolun avulla opiskelijat löytävät ne tahot, mihin ottaa yhteyttä, jos kaipaa tukea hyvinvoinnin ylläpitoon. Opiskelijat toteuttivat hankkeen aikana korkeakouluyhteisön kampuksilla liikuntatempauksia ja innostivat muita opiskelijoita lisäämään arkiliikuntaa. Tampereen ammattikorkeakoulun tietojenkäsittelyn opiskelijat kehittivät opintojen osana fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaa kannustavia mobiilipelejä. Hankkeessa myös kokeiltiin liikuntaan aktivoivia virtuaali- ja digisovelluksia. Kampusalueen tilojen aktiivisuutta kartoitettiin rakennusarkkitehti- ja fysioterapeuttiopiskelijoiden voimin. Tauottajina toimivat opiskelijat vierailivat luokissa nostamassa opiskelijoita ylös penkeistä ja innostamassa taukojumppaan. Hankkeessa kehitetyllä vapaaehtoisella Hyvinvoiva opiskelija opintojaksolla lisätään opiskelijoiden hyvinvointia erilaisilla liikuntalajikokeiluilla ja asiantuntijoiden hyvinvointivinkeillä. Hankkeen lopputapah-tuma järjestettiin lokakuussa 2019. Hanketta rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö. (Tampereen yliopisto & Tampereen ammattikorkeakoulu 2019.)

4 KEHITTÄMISTYÖN MENETELMÄT

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyöprosessia käyttämäni kehittämistyön menetelmät, jotka ovat opiskelijoille tehty kysely, lehtorien haastattelu, sekä bechmarking. Lisäksi kerron menetelmien kautta saadun aineiston analysointimenetelmistä.

4.1 Kysely opiskelijoille

Kyselytutkimuksen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto suurelta määrältä ihmisiä. Kysely on menetelmänä verrattain nopea ja tehokas. Se on yksi yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa eniten käytetyistä tiedonhakumenetelmistä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 121.)

Nykytilanteen selvittämiseksi ja kehittämisehdotusten keräämiseksi tein kyselyn Turun Humakin nykyisille ja jo valmistuneille opiskelijoille. Opinnäytetyöni tarkoituksena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia, joten opiskelijoiden mielipide on tavoitteen saavuttamisen kannalta olennainen. Kyselyn valitsin menetelmäksi, koska sen avulla pystyin tavoittamaan parhaiten ainakin suurimman osan Turun Humakin oppilaista. Kysely oli relevantti tapa hankkia tietoa, koska sen avulla pystyin selvittämään opiskelijoiden joukosta nousevia yhteneviä ajatuksia ja teemoja, eikä niinkään yksittäisten henkilöiden mielipiteitä, jotka eivät tässä kehittämistyössä ole olennaisia. Toisaalta kyselyssä kysyin myös avoimilla kysymyksillä ideoita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi opetukseen, joten siltä kannalta myös yksittäisten vastaajien mielipiteet ja kehittämisehdotukset tulivat esiin.

Kyselyssä halusin myös selvittää muutamalla kysymyksellä opiskelijoiden yleistä hyvinvointia, mikä on arvokasta tietoa kehittämistyön tarpeita ajatellen. Näitä tuloksia voi verrata korkeakoulun terveystutkimuksessa saatuun tietoon korkeakouluopiskelijoiden terveydentilasta. Tässäkin yleisnäkemyks opiskelijoiden hyvinvoinnin tilasta oli olennaisempi kuin yksittäisten ihmisten tilanne.

Toteutin kyselyn webropol- internetkyselylomakkeella. Kyselylomake löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 2). Tein kyselystä laajan, mutta en kuitenkaan liian pitkää. Halusin, että kyselyyn on helppo vastata, kysymykset ovat selkeitä ja helposti ymmärrettäviä, eikä vastaamiseen mene liikaa aikaa. Testasin kyselylomaketta muutamalla henkilöllä ennen sen virallista julkaisemista mahdollisten virheiden ja epäselvien kysymysten löytämiseksi. Kyselystä sain pilotoinnissa hyvää palautetta, eikä mitään suurempaa korjattavaa löytynyt. Kyselyyn vastaamiseen meni vastaajilta keskimäärin kymmenen minuuttia.

Avasin kyselyn 7.2.2020 ja pidin kyselyn auki kaksi viikkoa. Jaoin linkin kyselyyn saatetekstin kanssa Humak Turku Facebook- ryhmässä, jossa oli kyselyn aukioloaikana 426 jäsentä. Olin ajatellut aiemmin, että lähettäisin linkin kaikille Turun Humakin opiskelijoille sähköpostin välityksellä, mutta sain selville, että se kanava on tarkoitettu vain henkilökohtaiseen viestintään, eikä sitä kautta ole mahdollista lähettää viestiä koko opiskelijakunnalle. Facebook-ryhmä oli ainoa kanava tavoittaa melkein kaikki nykyiset opiskelijat, sekä jo valmistuneita opiskelijoita. Noin viikko kyselyn aukaisemisen jälkeen välitin muistutuksen kyselystä kaikkien opiskelijaryhmien WhatsApp-ryhmiin. Noin puolet vastauksista tuli heti kyselyn avaamisen jälkeen ja sitä seuraavina muutamina päivänä. Toinen osa vastauksista tuli WhatsApp muistutusten jälkeen. Lopullinen kyselyvastausten määrä oli 56, mihin olen tyytyväinen. Kysely avattiin vastaajien toimesta 188 kertaa ja kyselyyn aloitti vastaamaan 69 henkilöä. Vastauksia olisi voinut tulla lisää, jos olisin laittanut muistutuksia enemmän. Varsinkin Facebookissa julkaisu katoaa nopeasti, eikä sitä yhden kerran katsomisen jälkeen enää muista käydä etsimässä.

4.2 Haastattelu lehtoreille

Haastattelu sopii hyvin moniin kehittämistehtäviin, sillä sen avulla saadaan nopeasti kerättyä syvällistäkin tietoa kehittämisen kohteesta. Se on aineistonkeruumenetelmänä hyvä valinta silloin, kun halutaan korostaa yksilöä tutkimustilanteen subjektina. Haastattelussa yksilön on mahdollista tuoda itseään koskevia asioita esille mahdollisimman vapaasti. Haastattelulla on mahdollista saada kerätyksi kehittämiskohteesta

uusia näkökulmia. Haastattelun tehtävänä voi esimerkiksi olla asioiden selventäminen tai syventäminen. Haastattelu antaa mahdollisuuden vaikeiden tai arkojen aiheiden selvittämiseen. (Ojasalo ym. 2015, 106)

Haastattelin kolmea Turun Humakin lehtoria, jotka ovat Tiina Heimo, Benny Majbacka ja Satu Riikonen. Heistä yksi on kulttuurituotannon, yksi yhteisöpedagogien, ja kolmas molempien opintoalojen opettaja. Yksi haastateltavista on Humakin Turun kampuksen opiskelijoiden hyvinvointivastaava. Valitsin menetelmäksi haastattelun, koska sen avulla on mahdollista päästä syvemmälle aiheeseen, kuin esimerkiksi kyselyn avulla. Haastattelun etuna kyselyyn verrattuna on joustavuus. Haastattelun aikana haastattelijalla on mahdollisuus kysymyksen toistamiseen ja väärinkäsitysten oikaisuun. Hän voi selventää ilmausten sanamuotoja ja käydä tiedonantajan kanssa keskustelua. (Sarajärvi & Tuomi 2012).

Halusin haastateltaviksi eri vuosikursseja ja eri opintokokonaisuuksia opettavia lehtoreita, joilla oli myös erilainen tulokulma opetuksen toteuttamiseen. Onnistuin mielestäni tältä kannalta haastateltavien valinnassa hyvin. Halusin saada selville yksittäisten lehtorien ajatuksia ja mielipiteitä. Valitsin kolme haastateltavaa, koska koin, että kolmen haastattelun aikana nousisi jo esiin yhteneviä ajatuksia ja teemoja, joista voi koota päätelmiä. En usko, että useamman lehtorin haastattelu olisi tuonut omaan kehittämistyöhön enää mitään merkittävää uutta tietoa.

Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset on laadittu ennakkoon, mutta niiden järjestystä voi muuttaa, ja kysymyksiä lisätä tai poistaa sen mukaan mikä kyseiseen haastattelutilanteeseen sopii. (Ojasalo ym. 2015, 108). Haastattelun muodoksi valitsin puolistrukturoidun haastattelun. Tein ennakkoon listan kysymyksistä ja aiheista, joista halusin saada tietoa. Puolistrukturoitu haastattelu toimi parhaiten, koska minulla oli selkeitä aiheita, joihin halusin vastauksen. Halusin kuitenkin antaa tilaa vapaalle keskustelulle ja esiin nouseville aiheille, joita en ehkä itse olisi tullut ajatelleeksi tai pitänyt tärkeänä. Pidin kaksi haastattelua Zoom- videokeskustelun välityksellä, ja yhden menin tekemään Harjattulaan Humakin Turun kampukselle. Videohaastattelut kestivät noin puoli tuntia ja kasvotusten tehty haastattelu 45 minuuttia. Kirjoitin haastattelujen aikana muistiinpanoja, ja äänitin haastattelut, jotta voisin palata yksityiskohtiin myöhemmin. Haastattelut tein maaliskuun 2020 aikana.

4.3 Benchmarking

Benchmarking on menetelmä, jolla tukitaan eri organisaatioita tavoitteena pyrkiä löytämään heidän menestystekijöitensä ja toimivia toimintatapoja, joita voi käyttää ja hyödyntää omassa toiminnassa. Se on siis menetelmä, jonka perustana on kiinnostus siihen, miten toiset toimivat ja menestyvät. Benchmarkingissa vertailukohteina voivat olla esimerkiksi kilpailijat, oman organisaation eri osastot, tai toisten toimialojen organisaatiot. (Ojasalo ym. 2015, 186.)

Benchmarking on hyvä tapa tuoda kehittämistyöhön mukaan konkretiaa, mitä oikeasti muualla tehdään ja mikä toimii arjessa. Benchmarking-kohteen löytäminen oli itselle vaikeaa, joten kysyin siihen apua Lounais-Suomen liikunta ja urheilu ry:n (LiikU) työntekijältä, joka työssään on tekemisissä Liikkuva opiskelu-hankkeen kanssa, ja esimerkiksi on mukana toimintaan liittyvissä seminaareissa ja apuna yksittäisten koulujen Liikkuva opiskelu-toiminnan toteuttamisessa. Olin LiikUssa harjoittelussa vuoden 2019 keväällä ja tätä kautta LiikUn työntekijä oli itselleni ennestään tuttu. Sain muutamman vinkin oppilaitoksista, joihin voisin olla yhteydessä asian tiimoilta. Lähetin sähköpostia näihin tahoihin ja sitä kautta löysin kaksi sopivaa benchmarking-kohdetta. Nämä ovat Salon seudun ammattiopisto, sekä Huittisissa sijaitseva Lauttakylän lukio. Molemmat koulut ovat mukana ensimmäistä vuotta Liikkuva opiskelu-ohjelmassa, mutta liikunnallisuutta kouluarjessa on molemmissa oppilaitoksissa toteutettu jo pidemmän aikaa.

Haastattelin Lauttakylän lukion opettajaa Anu Heinonen-Seppälää, joka toimii opinto-ohjaajan sekä kuvataiteen opettajan tehtävissä. Haastattelu tapahtui puhelimen välityksellä. Tein haastattelun pohjaksi kysymykset, joita käytin molemmissa benchmarkingeissa. Ensimmäinen haastattelu kesti noin puoli tuntia. Haastattelun lisäksi tutustuin oppilaitoksen Instagramiin, jossa jaetaan tarinoita koulun arjesta. Salon seudun ammattiopistoon menin vierailemaan paikan päälle. Siellä haastattelin oppilaitoksen kahta työntekijää, hankkeista vastaavaa Kaisa Järvistä, sekä erityisopettaja Marja-

Liisa Hirvosta. Haastattelu kesti reilun tunnin. Molempien haastattelujen aikana kirjoitin muistiinpanot tietokoneelle. Molemmat Benchmarkingit tein maaliskuun 2020 aikana.

4.4 Aineiston analysointimenetelmät

Tein ensimmäisenä menetelmänä kyselyn opiskelijoille. Vastausten keräämisen jälkeen kävin yleisesti kyselyn vastaukset läpi hahmottaakseni mitä mielipiteitä opiskelijoilla on opiskelun ja fyysisen aktiivisuuden yhdistämiseen liittyen ja näkevätkö he tarvetta asian edistämiseksi ja kehittämiseksi. Rakensin kyselyn niin, että se jakautui selkeisiin teemoihin, joten tuloksia oli helppo käsitellä ja kirjoittaa ylös teemoittain siinä järjestyksessä missä kysymykset kyselylomakkeessa olivat. Analysoinnin alussa ennen muiden menetelmien toteuttamista kiinnitin kyselyn vastauksissa huomiota opiskelijoiden terveydentilaan ja liikuntatottumuksiin, asenteisiin, nykytilanteen arviointiin, opiskelijoiden mielipiteisiin lehtoreiden toiminnasta ja opiskelijoiden toiveisiin tulevaisuudelle. Näitä tuloksia käytin osaltaan apuna ja pohjana lehtorien haastatteluissa. En suoraan tehnyt haastattelukysymyksiä näiden tulosten pohjalta, mutta viittasin haastattelutilanteessa kyselyn vastauksiin. Tätä kautta aiheen tarpeellisuus tuli jo haastattelutilanteissa lehtoreille selkeämmin esille ja herätti keskustelua.

Lehtorien haastattelujen analysoinnin pohjana käytin haastattelujen aikana tekemiäni muistiinpanoja. En kokenut haastattelujen täydellistä litterointia tarpeelliseksi, vaikka kaikki haastattelut nauhoitinkin. Haastatteluista poimin lehtoreiden toiminnan samankaltaisuuksia sekä toisaalta myös toiminnan eroja. Esiin nousseet teemat olivat kehitystyön kannalta mielestäni tärkeämpiä kuin yhden haastateltavan yksittäinen ajatus tai lause. Sanasta sanaan vastausten ylös kirjoittaminen olisi ollut turhaa työtä. Haastattelujen nauhoituksia käytin analysoinnissa muistiinpanojen tukena. Haastattelut kävin läpi kysymys kerrallaan vertaillen eri haastateltavien vastauksia keskenään. Kokosin kaikkien haastattelujen vastaukset yhteen taulukkoon, minkä avulla pystyin helposti vertailemaan eri haastateltavien vastauksia samoihin kysymyksiin. Analysoinnissa perehdyin lehtorien tietämykseen fyysisen aktiivisuuden hyötyihin ja oman

oppilaitoksen käytäntöihin ja nykytilanteeseen liittyen sekä lehtorien asenteisiin, lehtorien käyttämiin opetusmenetelmiin ja tulevaisuuden toiveisiin.

Benchmarking- haastattelujen analysoinnin tein samaan tapaan kuin lehtorien haastattelujen analysoinnin. Haastattelujen muistiinpanojen, vierailun havainnoinnin, sekä benchmarkingin kohteiden sosiaalisen median sekä nettisivujen tutkimisen pohjalta kokosin ylös näistä nousseita hyväksi havaittuja toimintatapoja sekä käytänteitä, joista voisi olla hyötyä tilaajan toiminnan kehittämisessä. Näitä käytin apuna tuotoksen ideoinnissa

5 TULOKSET JA ANALYSOINTI

Käsittelen tässä luvussa kehittämistyön menetelmien kautta saatuja tuloksia. Käsitte- len jokaisen menetelmän erikseen. Haluan käsitellä kyselyn, haastattelut, sekä benchmarkingin ensin erikseen, koska menetelmät olivat selkeästi suunnattu tietylle ryhmälle ja niissä käsiteltiin aihetta eri näkökulmista. Esimerkiksi lehtoreiden ja opiskelijoiden tulokulma aiheeseen on todella erilainen ja siksi ne ovat mielestäni hyvä aluksi erotella selkeästi toisistaan. Kokoan tuloksia yhteen loppupohdinnassa luvussa seitsemän.

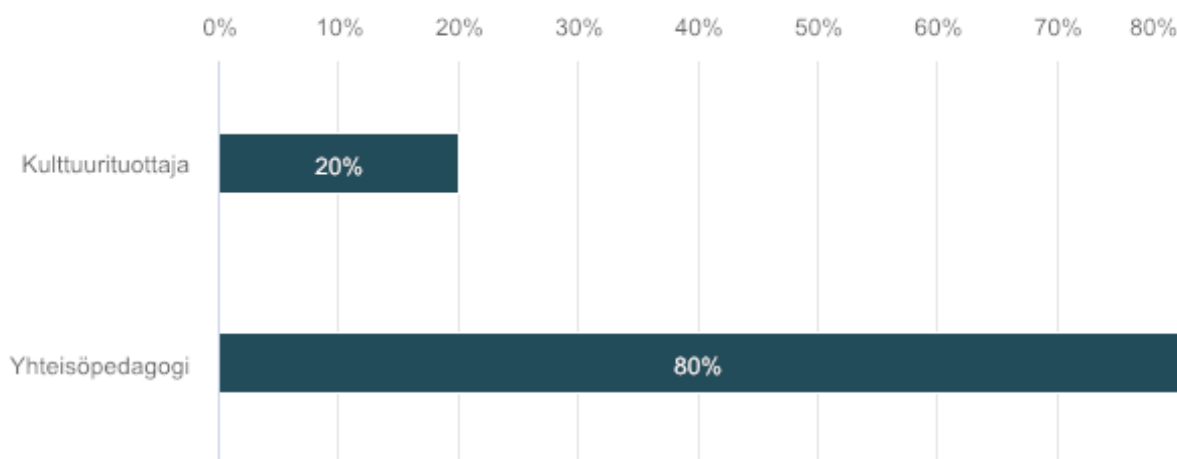
5.1 Kyselyn tuloksia

Opiskelijoille tehtyyn kyselyyn vastasi yhteensä 56 henkilöä. Kyselyyn vastasi sekä nykyisiä, että jo Humakista valmistuneita opiskelijoita. Facebookin Humak Turku ryhmään laittamani linkki jaettiin 426 ihmiselle, mutta kaikki eivät välttämättä ole sitä Facebookista nähneet. Lisäksi muistutusviesti kyselystä kyselylinkin kanssa välitettiin kaikkien nykyisten opiskelijoiden vuosikurssien eri opintoalojen Whatsapp- ryhmiin. Suurin osa Whatsapp- ryhmien jäsenistä todennäköisesti kuuluu myös Humak Turku Facebook- ryhmään, mutta ryhmässä voi löytyä myös henkilöitä, jotka eivät siihen kuulu. Ohjeistin kyselylomakkeessa jo Humakista valmistuneita vastaamaan kyselyyn ajatellen omaa aikaa Humakin opiskelijana.

Kyselyyn vastanneista nykyisiä opiskelijoita oli 82% (n=46) ja loput 18% (n=10) valmistuneita opiskelijoita. Jos oletetaan, että kyselyn olisi vastaanottanut 426 henkilöä, olisi kyselyn vastausprosentti 13%. Tällä hetkellä Turun Humakissa on opiskelijoita noin 200 (Pikala 2020). Tähän lukuun verraten Humakissa tällä hetkellä opiskelevien vastausprosentti olisi 23%, joka on verrattain suuri. Tämä kertoo siitä, että kyselyn aihe kiinnostaa opiskelijoita. Suuremmalla kyselyn markkinoinnilla vastausmäärää olisi varmasti saanut vielä kasvatettua, etenkin nykyisten opiskelijoiden keskuudessa, joille kyselyyn vastaamalla on mahdollisuus vaikuttaa suoraan omaan opiskeluarkeen. Oli hienoa huomata, että myös jo Humakista valmistuneet halusivat vastata kyselyyn, vaikka aihe ei enää heitä suoraan kosketakaan. Vastaajista miehiä oli 14%, naisia 82%

ja muita 4%. Iso ero sukupuolien välillä selittyy sillä, että Humakin opiskelijoista enemmistö on naisia. Kulttuurituotanto- opiskelijoita oli vastaajista 20% ja loput 80% yhteisöpedagogi- opiskelijoita (*Taulukko 1*). Yhteisöpedagogien suurempaa aktiivisuutta ja kiinnostusta kyselyyn vastaamiseen selittää mielestäni ainakin osaltaan näiden kahden alojen ja opintojen erilaisuus. Kyselyn aihe ja teemat ovat lähempänä yhteisöpedagogien ammattialaa. Lisäksi kulttuurituotanto-opiskelijoita oli kyselyn toteuttamisen hetkellä yksi vuosiluokka yhteisöpedagogiopiskelijoita vähemmän.

Taulukko 1: vastaajien opintoala



Vastaajat jakautuivat melko tasaisesti eri vuosiluokkien välille (*Taulukko 2*). Eniten vastaajia oli ensimmäisen 29% ja kolmannen 30% vuoden opiskelijoissa. Toisen vuoden opiskelijoita oli vastaajista 16%, neljännen tai enemmän 7% ja jo valmistuneita 18%. Suurin vastausprosentti kolmannen vuoden opiskelijoista voi johtua siitä, että kuulun itse tähän vuosiluokkaan. Opiskelujen alussa olevilla opiskelijoilla on todennäköisesti suurempi mielenkiinto päästä vaikuttamaan opiskeluolosuhteisiin, kun opiskeluaikaa on vielä paljon jäljellä. Vastaajien ikäjakauma oli alle 23- vuotiasta yli 35-vuotiaisiin. Eniten vastaajia oli ikäryhmästä 23-28 vuotiaat (45%). 29-34 vuotiaita oli 27% ja vähintään 35 vuotiaita oli 21 prosenttia (*Taulukko 3*).

Taulukko 2: Vastaajien opiskeluvuosi

	n	Prosentti
1.	16	28,57%
2.	9	16,07%
3.	17	30,36%
4. tai enemmän	4	7,14%
Olen jo valmistunut	10	17,86%

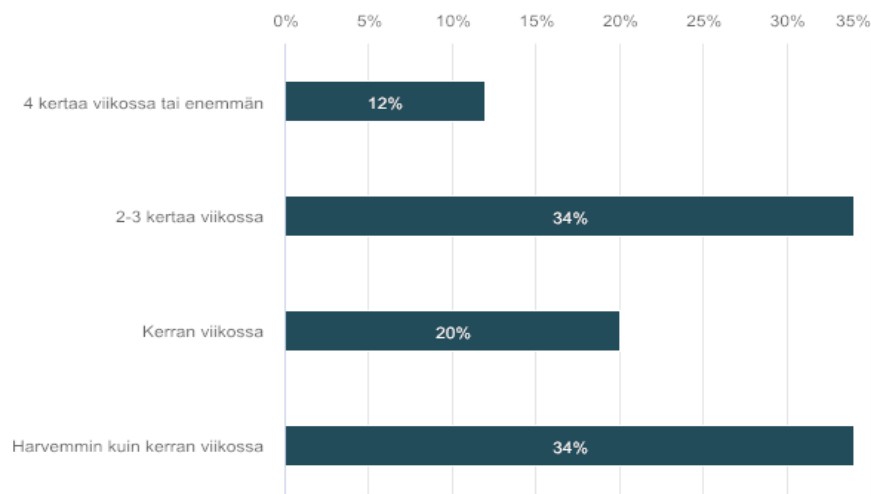
Taulukko 3: Vastaajien ikä

	n	Prosentti
Alle 23	4	7,14%
23-28	25	44,64%
29-34	15	26,79%
35 tai yli	12	21,43%

Liikuntatottumukset ja hyvinvointi

Kyselyn vastauksissa näkyy vastaajien jakautuminen paljon ja ei juurikaan liikkuviin (Taulukko 4). Tulokset ovat samankaltaisia kuin korkeakouluopiskelijoiden terveys- tutkimuksessa (YTHS 2016) saadut tulokset, joista kerroin opinnäytetyön luvussa kaksi. Vähintään 2 kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavia on vastaajista 46% ja kerran viikossa tai harvemmin 54%. Vähän liikkuvista jopa 34% harrastaa kuntoliikunnan harvemmin kuin kerran viikossa. Hyötyliikuntaa kertyy päivittäin suurimmalle osalle vastaajista (70%) 30- 60 minuuttia tai enemmän. Alle 30 minuuttia hyötyliikuntaa päivittäin liikkuu kolmannes vastaajista ja näistä 3% (n=2) vain alle 15 minuuttia.

Taulukko :4 Kuntoliikunnan harrastaminen viikossa



Yllättävää oli, että Humakin opiskelijoiden tulokset päivittäisen istumisen suhteen eroavat korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tuloksista hieman, positiivisessa mielessä. Melkein puolet vastaajista arvioi istuvansa päivittäin 5-alle 8 tuntia ja 30% 8- alle 10 tuntia. Yli kymmenen tuntia päivässä istuvia oli vain 14% (Taulukko 5).

Taulukko 5: Istumisen määrä päivässä

	n	Prosentti
alle 5 tuntia päivässä	5	8,93%
5 tuntia- alle 8 tuntia	26	46,43%
8 tuntia- alle 10 tuntia	17	30,36%
10- tuntia- alle 12 tuntia	4	7,14%
12 tuntia tai yli	4	7,14%

Opiskelijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on kyselyn mukaan keskiarvoltaan hyvä. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat parempia kuin fyysinen hyvinvointi, mutta suurta eroa näiden välillä ei ole. Fyysinen ja henkinen hyvinvointi jakautuu enemmistöllä vastaajista kohtalaisen ja hyvän välille. Toisaalta Fyysisen hyvinvoinnin huonoksi arvioi 9% vastaajista, kun taas henkistä tai sosiaalista ei kukaan. Päinvastoin henkisen hyvinvoinnin erittäin hyväksi arvioi 5% vastaajista, kun taas fyysistä ei kukaan. Sosiaalinen hyvinvointi on näistä kolmesta parhaalla tasolla. Neljännes vastaajista kokee sen erittäin hyväksi, mutta hajontaa löytyy myös toiseen suuntaan.

Kysyin kyselyssä erilaisten fyysisten oireiden ilmentymisestä. Nämä olivat stressi, väsymys, päänsärky, niska- hartia- ja/ tai selkäkivut sekä masentuneisuus ja/ tai ahdistuneisuus. Näistä yleisimpiä olivat väsymys, stressi sekä niska-, hartia- ja/ tai selkäkiput, joita oli viikoittain kolmanneksella vastaajista. Väsymys oli oireista yleisin ja sitä koki päivittäin vähän yli viidennes vastaajista. Niska, hartia- ja/ tai selkäkipuja oli päivittäin 18% prosentilla ja stressiä 13% vastaajista. Päänsärkyä ja masentuneisuutta ja/tai ahdistuneisuutta oli suurimmalla osalla vastaajista (yli 80%) satunnaisesti tai ei

ollenkaan. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen opiskelupäiviin vähentäisi varmasti erityisesti niska, hartia- ja selkäkipuja ja väsymystä.

Fyysinen aktiivisuus opiskeluarjessa

Viidenneksellä vastaajista on oppitunnilla keskittymisvaikeuksia usein. Suurimmalla osalla vastaajista toisinaan tai harvoin. Yli puolet vastaajista on sitä mieltä, että päivän aikana pidetään taukoja riittävästi, ja kolmanneksen mielestä vaihtelevasti. Enemmän taukoja kaipaisi vain 7% vastaajista. Oppitunneilla omaa istumista tauottaa vastaajista silloin tällöin 45% vastaajista ja harvoin 25% Usein tai erittäin usein istumista tauottaa 17%. Vastaajista 13% ei tauota istumista koskaan (*Taulukko 6*). Suurin syy siihen miksi istumista ei tauoteta, on se, että se ei ole vain tapana. Yksi vastaajista kertoo, että ei ole tottunut liikkumaan opetuksen aikana aiemmissa opinnoissa, ja kokee liikkumisen hieman epäkohteliaaksi ja oppituntia häiritseväksi.

Taulukko 6: Kuinka usein tauotat istumistasi?

	n	Prosentti
Erittäin usein	3	5,36%
Usein	7	12,5%
Silloin tällöin	25	44,64%
Harvoin	14	25%
En koskaan	7	12,5%

Turun Humakin luokkatiloista ja taukotiloista löytyy erilaisia liikuntavälineitä. Näitä ovat esimerkiksi jumppapallo, käsipainot, tasapainolauta ja jumppakeppi. Viidesosa vastaajista ei käytä näitä ollenkaan. Silloin tällöin tai harvoin välineitä hyödyntää vähän yli puolet vastaajista ja usein tai erittäin usein 16%. Kaksi henkilöä vastasi, että välineitä ei ole mahdollisuutta käyttää. Vaikka liikuntavälineiden käyttö ei ole suurelle osalle vastaajista säännöllistä, kuitenkin melkein puolet vastaajista toivoisi lisää lii-

kuntavälineitä tai opiskeluergonomiaa lisääviä välineitä luokkatiloihin. Toisaalta melkein samalla määrällä opiskelijoilla ei ollut mielipidettä asiaan. Viidennes vastaajista ei halua uusia välineitä.

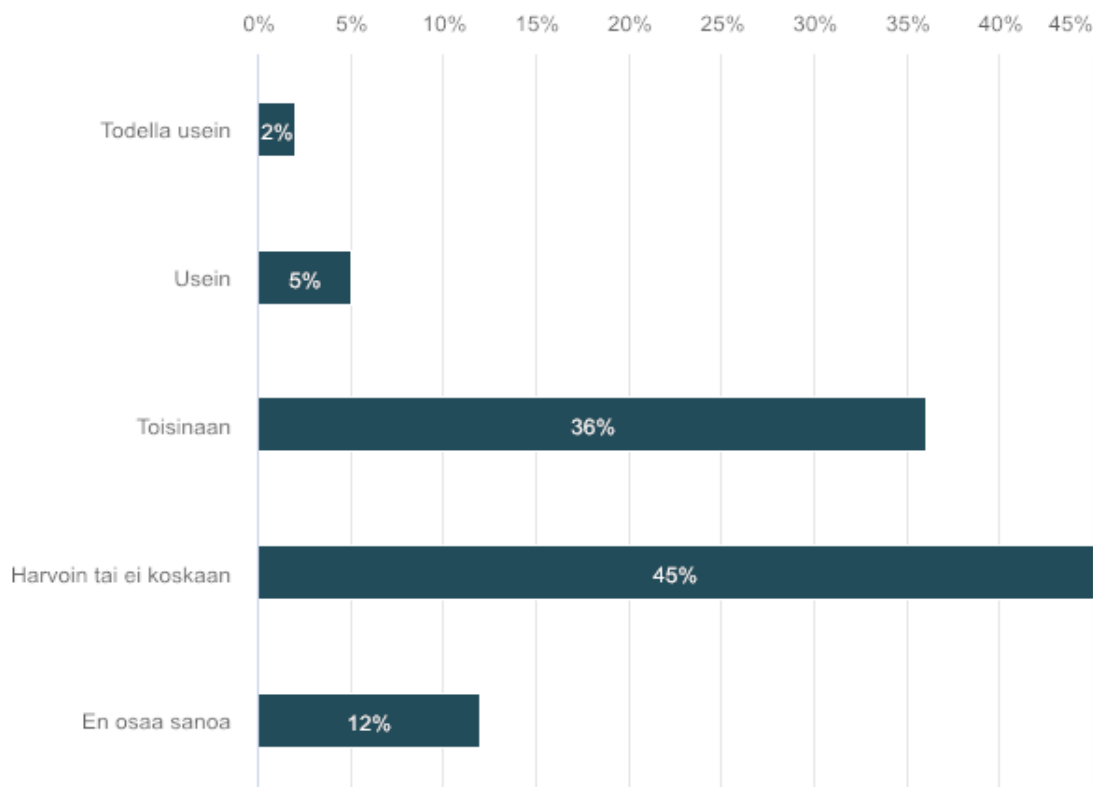
Opiskelijahyvinvointia lisäävistä välineistä vastaajat käyttäisivät kyselyssä antamistani vaihtoehtoista mieluiten jumppapalloa (61%), satulatuolia (55%), seisomapöytää (50%) ja tasapainolautaa (43%). Käsipainot, jumppakeppi ja kuntopyörä kiinnostaa vastaajista 21% (*Taulukko 7*). Kysymykseen sai valita useita vastauksia. Avoimissa vastauksissa toivottiin erilaisia lihaskuntovälineitä ja istumisen mahdollisuutta muualla kuin tuolilla, esimerkiksi tyynyllä tai lattialla. Kysyin vielä erikseen avoimella kysymyksellä liikunta- tai muusta välineestä, jonka toivoisi ehdottomasti löytyvän Humaanin luokkatiloista tai yleisistä tiloista. Tässä kohdassa eniten mainintoja sai satulatuoli, ja jumppapallo. Lisäksi toivottiin seisomapöytää, venyttelyyn välineitä ja ohjeita, kuntopyörää, kipukoukkuja, hierontatuolia sekä jalka- ja koripalloa.

Taulukko 7: Mitä välineitä opiskelijat käyttäisivät mieluiten

	n	Prosentti
Leuanvetotanko	5	8,93%
Jumppapallo	34	60,71%
Tasapainolauta	24	42,86%
Seisomapöytä	28	50%
Satulatuoli	31	55,36%
Käsipainot	12	21,43%
Jumppakeppi	12	21,43%
Kuntopyörä	12	21,43%
Trampoliini	6	10,71%
Hulavanne	9	16,07%
Muu, mikä?	4	7,14%

Noin 60% vastaajista kokee kuuluvansa osaksi opiskelijayhteisöä. 20% vastaajista vastasi kysymykseen ei osaa sanoa. Lähiopetuksessa on hyödynnetty yhteistä liikkumista ryhmytymisen ja yhteisöllisyyden edistämiseksi valtaosan mielestä jonkin verran (45%) ja ei juurikaan tai ei ollenkaan (46%). Opiskelijoita fyysiseen aktiivisuuteen omilla oppitunneillaan lehtorit kannustavat vaihtelevasti. Puolet vastaajista on sitä mieltä, että asiasta on mainittu, mutta aktiivisesti ei kannusteta. 34% vastasi, että osa lehtoreista osa kannustaa, mutta osa ei. Toisaalta pieni osa vastaajista oli sitä mieltä, että kaikki kannustavat. Eri lehtorien väleillä on siis selkeitä eroja. Fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintatapoja lehtorit sisällyttävät opetukseensa todella usein tai usein vain 7% vastaajista mielestä (Taulukko 8). Suurin osa vastaajista on sitä mieltä, että fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintatapoja sisällytetään opetukseen toisinaan (36%) tai harvoin tai ei koskaan (45%). Näiden tulosten perusteella fyysisen aktiivisuuden käyttöä voisi vielä lisätä paljon.

Taulukko 8: Kuinka usein lehtorit sisällyttävät opetukseen fyysistä aktiivisuutta edistäviä toimintatapoja



Fyysistä aktiivisuutta lisäävistä toimintatavoista tai harjoitteista eniten kannatusta keräsivät säännölliset tauot, sekä toiminnalliset, istumista vähentävät opetusmenetelmät (Taulukko 9). Näiden lisäksi yli puolet vastaajista haluaisi lähiopetukseen vaihtelua työskentelytavoissa päivän aikana, ulkoilua, sekä istumisen tauottamista yhteisellä taukojumppalla tai venyttelyllä. Teknologian hyödyntäminen ei saanut juurikaan kannatusta muihin vaihtoehtoihin verrattuna.

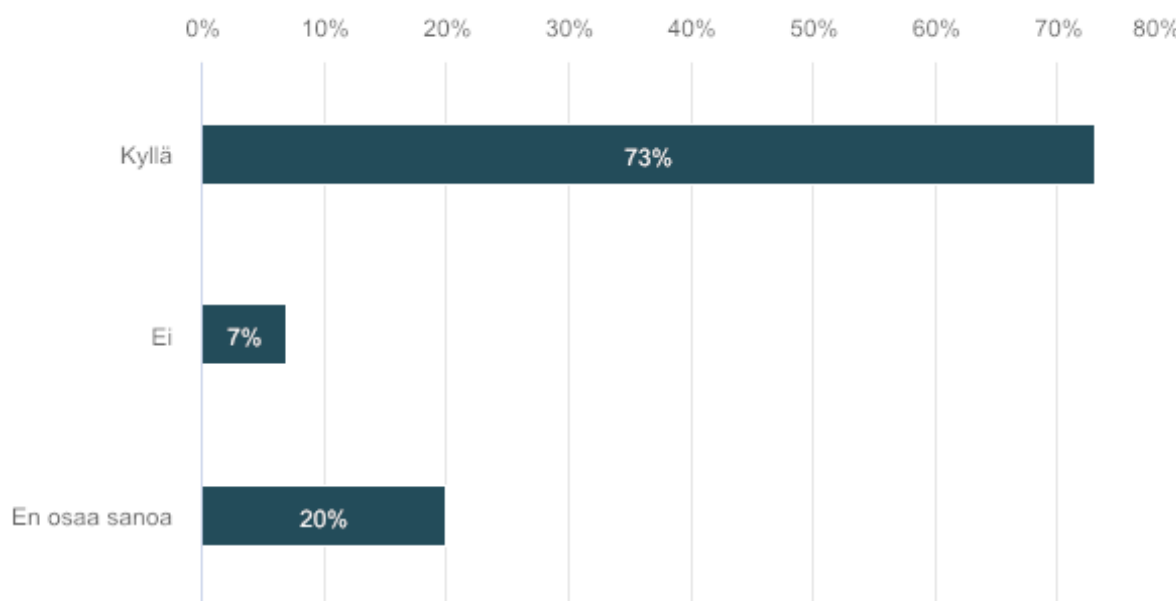
Taulukko 9: Mitä fyysistä aktiivisuutta edistäviä toimintatapoja opiskelijat haluavat käyttöön.

	n	Pro-sentti
Istumisen tauottaminen yhteisellä taukojumppalla tai verryttelyllä	29	51,79%
Vaihtelu työskentelytavoissa päivän aikana: vrt. luennointi, ryhmätyöt, itsenäinen työ, esitelmät	31	55,36%
Toiminnalliset, istumista vähentävät opetusmenetelmät	36	64,29%
Teknologian hyödyntäminen esim. aktiivisuutta lisäävät puhelinsovellukset	5	8,93%
Ulkoilu	31	55,36%
Säännölliset tauot	37	66,07%
Oppilaiden järjestämä liikunta oppitunneille, esim. taukojumppa	17	30,36%
Liikuntahaasteet	24	42,86%
Muuta, mitä?	4	7,14%
Ei mitään	1	1,79%

36% vastaajan mielestä Turun Humakin kampusympäristö innostaa liikkumaan, mutta suurempi osa vastaajista (39%) ei osannut kertoa mielipidettä asiaan. Samankaltaisia vastauksia tuli Humakin toimintakulttuuriin liittyen. Neljäsosan vastaajista mielestä Humakin toimintakulttuuri kannustaa liikunnallisuuteen ja fyysisen aktiivisuuteen, mutta saman verran vastaajia oli eri mieltä. Jopa puolet vastaajista eivät osanneet sanoa mielipidettä asiaan. Näistä vastauksista voi päätellä, että aiheesta ei ole puhuttu opiskeluarjessa ainakaan suoraan näillä termeillä. Toimintaa voi olla, mutta sen taustalla ei ole yhteisesti sovittua toimintamallia tai strategiaa.

Suurin osa vastaajista (73%) toivoo, että lähiopetuksessa hyödynnettäisiin enemmän kampuksen piha-alueita ja ympäröivää luontoa (Taulukko 9). Vain 7% vastaajista ei halua tätä. Loput 20% eivät osaa sanoa. Selkeästi eniten opiskelijoita kiinnostaa normaalin opiskelun siirtäminen ulos hyvällä säällä. Tätä halusi 79% vastaajista. Toiseksi eniten mielenkiintoa herätti opiskelu kävellessä (54%). Toiminnallisia pelejä ja leikkejä ja ulkoilupäivää toivoi 45%, taukojumppaa ulkona 36% ja tapahtumia 25%. Opinäytetyön tilaaja ja opiskelijat ovat siis samaa mieltä siitä, että ulkoalueiden käyttöä pitäisi lisätä.

Taulukko 10: Haluaisitko että kampuksen piha-alueita ja ympäröivää luontoa hyödynnettäisiin enemmän?



Opiskelijoiden ideoita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen

Kyselyn lopuksi kysyin avoimilla kysymyksillä ideoita liikkeen lisäämiseen oppitunneille ja tauoille ja kampusympäristön hyödyntämiseen. Näihin kysymyksiin tuli molempiin 22 vastausta. Lisäksi annoin mahdollisuuden lähettää terveisiä henkilökunnalle, ja ihan lopuksi oli mahdollisuus vapaaseen sanaan. Poimin tähän suoria lainauksia vastauksista, joiden teemat nousivat esiin useammassa vastauksessa.

Säännölliset tauot vähintäänkin, lehtorit voisivat käyttää vaihtoehtoisia opetustapoja, kun osa vaan luennoi niin, että me opiskelijat istutaan. Olisi kiva tehdä vaikkapa jotakin hieman aktiivisia harjoitteita vähintään kerran päivässä.

Enemmän taukojumppia, keskustelussa voisi hyödyntää liikuntaa esim. mielipiteet osoitetaan liikkumalla

Olisi toki kiva, jos liikkumista sisältyisi enemmän päivään, mutta en haluaisi myöskään sitä, että opetusta yritetään väkisin tunkea ulos tai tehdä liikunnalliseksi, ja sitä myöten siitä tulee huonotasoista tai muuten "omituista".

Toimintakulttuuria pitäisi muuttaa niin, että pienimuotoinen liikunta ja taukojumppa tulisi osaksi jokaista koulupäivää.

Monissa vastauksissa toivottiin yksinkertaisten fyysistä aktiivisuutta lisäävien toimintatapojen lisäämistä opiskelupäiviin. Eniten vastauksissa nousi esiin säännöllinen taukojumppa. Sitä toivoi useampi vastaaja. Yhtenä ehdotuksena oli, että opiskelijat pitäisivät taukojumppaa jonkun tietyn ajanjakson esimerkiksi viikon, jolloin lehtoreita ei kuormitettaisi ja opiskelijat saisivat kokemusta. Lisäksi toivottiin opetusta seisten, opetustapojen vaihtelua ja mahdollisuutta seistä tunnin aikana enemmän. Toisaalta joitakin opiskelijoita oppitunnin aikana liikuskelevat ihmiset voivat häiritä, joten pitäisi kiinnittää huomiota siihen, että työrauha säilyisi. Liikkumisen ei saisi myöskään antaa mennä opetettavan aiheen edelle. Opetuksen taso pitää säilyttää. Opetettava

aihe on tärkeämpi kuin fyysinen aktiivisuus. Lisäksi toivotaan jumppavälineiden käyttöön ohjeita taukotilan seinälle, liikuntahaasteita, koripallokori pihalle, kuntosali opiskelijoille ja joogaa. Yleisesti ottaen opiskelijat toivoisivat lähiopetuspäiviin enemmän liikettä pienillä yksinkertaisilla tavoilla.

Toivottavasti pääsemme hyödyntämään upeaa campustamme lähiopinnoissa vielä lisää. Sisäilma käy välillä tukalaksi ja lähes aina kun katsoo ikkunasta ulos, niin tekisi mieli lähteä ulos kävelyllä tms.

Niin kuin jo aiemmin kyselyn vastauksista tuli ilmi, opiskelijat toivovat, että normaalin opiskelun voisi viedä ulos sään salliessa. Ulkona luennolla voi istua vaikkapa vilteillä. Luennot ja monet harjoitteet ja leikit voi pitää ulkonakin. Ryhmäyttäminen toimii hyvin ulkona. Kävellessä voi pitää aivoriihen. Ulos voisi rakentaa rastiradan, jossa opiskellaan eri asioita eri pisteillä. Tauon voi yhdistää ulkoiluun niin, että opiskellaan ulkona ja siitä siirrytään suoraan tauolle. Liikunnallisista päivistä olisi kuitenkin hyvä ilmoittaa etukäteen, että niihin osaa varautua, erityisesti ulkoiluun. Muita ulkoalueiden hyödyntämiseen liittyviä toiveita oli aikuisten kuntoilupiste, pallopelien pelaus ja niihin välineet, yhdessä luonnossa ja lähialueella kävely ja esimerkiksi suunnistus sekä laavu tai nuotiopaikka, jossa voi opiskella.

Hyvä että terveydellinen ja liikunnallinen näkökulma on otettu opetuksessa huomioon ja siitä on tehty helppoa välineiden avulla.

Lehtorit saavat kyselyn vastaajilta myös kiitosta siitä, miten on tähän mennessä toimitettu. Lehtorit ovat muistaneet kysyä onko tarvetta tauoille ja henkilökunta on kannustanut taukojumppaan. Opiskelijoiden toiveita on kuunneltu ja osa lehtoreista on pitänyt oppitunteja ulkona opiskelijoiden toiveiden mukaan.

5.2 Haastateltavien lehtorien ajatuksia

Käytän haastateltavista termejä Haastateltava A, Haastateltava B ja Haastateltava C. Kaikkia haastateltavat ovat olleet Humakissa töissä yli kuusi vuotta. Kysyin haastattelussa ensiksi tietävätkö he mitä fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan. Kaikille haastateltaville käsite oli jollakin lailla tuttu ja he ymmärsivät mistä kehittämistyössäni on kyse. Kehittämistyöni tarpeen yhtenä perustana on Opiskelijoiden liikuntaliiton tekemät korkeakoululiikunnan suositukset, joihin olen viitannut opinnäytetyössäni aiemmin. Lisäksi otin haastattelussa esiin Korkeakoulujen terveystutkimuksen tulokset päivittäisistä istumisen määristä. Kaikki haastateltavat olivat näistä ainakin kuulleet, mutta tiedoissa oli eroja. Vastauksien eroissa näkyi lehtorien oma mielenkiinnon taso aihetta kohtaan. Humakissa on ollut aiemmin liikuntavastaava, jolta on saatu tietoa näistä aiheista. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä on tuoneet esille liikuntatutorit, sekä opiskelijahyvinvointilautakunta. Yhteistyötä on tehty myös yliopistojen kanssa. Tällä hetkellä liikuntatutoria tai liikuntavastaavaa ei ole. Haastateltava B toimii opiskelijoiden hyvinvointivastaavana.

Toimintatavat

Humakissa ei ole sovittu yhteistä käytäntöä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja istumisen vähentämiseksi, eikä henkilökuntaa ole ohjeistettu ottamaan fyysistä aktiivisuutta lisääviä elementtejä osaksi opetusta. Asiasta keskustellaan henkilökunnan kesken ja fyysisen aktiivisuuden huomioimiseen on kannustettu, mutta käytännössä kukin lehtori toteuttaa opetuksensa omalla tavallaan omien intressien mukaan. Mitään yhteisiä ohjeistuksia tai selkeää Humakilaista toimintatapaa ei ole. Lehtori jakavat toisilleen vinkkejä, ja niitä kukin lehtori käyttää, jos haluaa. Haastateltava C kertoo, että opettajien pedagogisissa opinnoissa aihetta opiskellaan ja huomioidaan, joten jollakin tasolla sen pitäisi olla osa lehtorin ammattitaitoa. Fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä on edistetty Haastateltava B:n mukaan esimerkiksi kampanjoiden avulla, joista yksi on Turun yliopiston Pylly Ylös- hanke, jossa Humak on myös ollut mukana. Haastateltava A:n mukaan tekemällä oppiminen on osa opetuskulttuuria, mutta se ei välttämättä tarkoita, että toiminnallisia menetelmiä hyödynnettäisiin erityisesti fyysisen aktiivisuuden lisäämisen näkökulmaa ajatellen.

Opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta oppilaitoksen arjessa lisäävistä elementeistä haastateltavat osaavat nimetä luokissa ja taukotiloissa olevat liikuntavälineet. Haastateltava C mainitsee myös opetuksen välillä liikkumisen. Haastateltava B osaa kertoa laajemmin erilaisista fyysistä aktiivisuutta lisäävistä toimintatavoista ja opetusmenetelmistä, joita hän itse myös käyttää. Hän mainitsee myös liikuntatutorit ja opiskelijoiden jaoston roolin. Siitä miksi liikuntatutoreita ei enää ole, ei haastateltavilla ole käsitystä.

Henkilökunnan motivointi

Henkilökuntaa ei haastateltavien mukaan erityisesti innosteta liikkumaan, mutta innostusta fyysiseen aktiivisuuteen kuitenkin lehtoreilta löytyy. Oma liikkuminen on omasta aktiivisuudesta kiinni. Lehtoreilla on toimistoissaan seisomapöydät ja suosituksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen on, mutta ei mitään yhtenäistä ohjetta. Vapaa-ajan liikuntaharrastuksiin henkilökunta saa tietyn määrän rahaa vuosittain. Haastateltava C kertoo, että hän on pitänyt esimerkiksi keppijumppaa muulle henkilökunnalle ja voisi tulevaisuudessa hyödyntää joogaopintojaan opetuksessa ja henkilökunnan liikuttamisessa.

Korkeakoululiikunnan suositusten mukaan fyysisen aktiivisuuden huomioiminen tulisi olla kirjattuna korkeakoulujen strategiaan. Haastateltavat A ja B pitävät tätä ajatusta hyvänä keskustelun avauksena. Haastateltava B:n mukaan kokonaisvaltainen hyvinvointi olisi hyvä olla mainittu strategiatasolla. Haastateltava C:n näkökulmasta strategia keskittyy koulutuksen sisältöön, eikä fyysinen aktiivisuus erillisenä teemana välttämättä kuulu sinne. Aihe olisi hänen mielestään kuitenkin hyvä ottaa keskusteluun koko Humakin tasolla.

Fyysisen aktiivisuuden käyttäminen omassa opetuksessa

Haastateltavien toimintatapojen välillä ilmenee suuria eroja. Vastauksista näkee selkeästi oman kiinnostuksen vaikutuksen käytettäviin opetusmenetelmiin. Lisäksi täytyy mainita, että opetettavien kurssien sisällöt vaikuttavat paljon siihen, millaiset opetusmenetelmät niihin soveltuvat. Haastateltava B käyttää opetuksessaan monipuolisesti erilaisia fyysistä aktiivisuutta lisääviä menetelmiä ja toimintatapoja, mutta hän

kertoo, että ne soveltuvat erittäin hyvin hänen opettamiensa ensimmäisien vuosikursien opintokokonaisuuksien aiheisiin. Haastateltava C opettaa loppuvaiheen opintoja, joissa ei ole tarvetta esimerkiksi ryhmäytymiselle, jossa usein hyödynnetään toiminnallisia fyysistä aktiivisuutta lisääviä menetelmiä. Hänen mielestään fyysistä aktiivisuutta lisäävät menetelmät voisi saada toimimaan loppuvaiheen opinnoissa. Haastateltava A huomioi opetuksessaan istumisen tauottamisen, mutta hän ei tietoisesti käytä toiminnallisia istumista vähentäviä opetusmenetelmiä.

Haastateltavien mainitsemia erilaisia fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintatapoja ja käytettäviä menetelmiä ovat liikuntavälineiden käyttöön ja seisomiseen kannustaminen, liikettä lisäävien harjoitusten käyttö esimerkiksi paripulinat ja ylös- alas väittämät, toiminnalliset opetusmenetelmät, opiskelumateriaalien hakeminen luokan edestä, taukojumppa, venyttelyhetket, luokassa kävely, ryhmätyöt ulkona, draaman käyttö, tehtävien purkaminen liikkeen avulla, ryhmäyttämisleikit ja rentoutumisharjoitukset. Liikkumista hyödynnetään opiskelijoiden ryhmäyttämisen ja yhteisöllisyyden edistämässä opiskelujen alkuaikoina heidän mielestään paljon. Lisäksi lehtorit voisivat lisätä aamuihin venyttelyä, iltapäiville piristävää toimintaa ja menetelmiä mielen hyvinvoinnin parantamiseen.

Ulkoalueita tulee hyödynnettyä haastateltavien mielestä liian vähän. Haastateltavien mielestä ulkoalueita voi käyttää normaaliin opiskeluun, opiskelun voi siirtää sellaiseen ulos. Tehtäviä voisi myös suunnitella tietoisesti ulkona tehtäväksi. Joskus voisi olla osan päivästä ulkona tai järjestää kokonaisen ulkoilupäivän. Ulkona olisi hyvä olla joku työskentelypaikka, ulkoluokka. Ulkopuitteisiin voisi enemmän panostaa. Ulkona opiskelussa ennakointi on tärkeää. Opiskelijoille on hyvä ilmoittaa etukäteen, jotta he osaavat varautua ulkoiluun oikeanlaisilla varusteilla. Haastateltavat ottaisivat mielellään uusia vinkkejä ja ideoita vastaan siitä, miten ulkoalueita voisi hyödyntää omassa opetuksessa.

Toimivat menetelmät ja vinkkejä toiminnan kehittämiseen

Haastateltavat ottavat mielellään uusia fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintatapoja ja menetelmiä käyttöön. Uudet menetelmät ja konkreettiset esimerkit ovat tervetulleita. Jo olemassa olevat välineet ja menetelmät olisi hyvä saada kaikille hyötykäyttöön. Fyy-

sistä aktiivisuutta halutaan käyttää menetelmänä oppimistulosten ja hyvinvoinnin parantamiseen. Fyysisen suorituskyvyn parantaminen ei kuulu Haastateltava C:n mielestä tähän. Aika paljon lehtorit hyödyntävät toisten hyväksi havaittuja käytäntöjä, mutta toiveena olisi, että jokainen lehtori huomioisi näitä opetuksessaan. Opiskelijoita tulisi innostaa fyysiseen aktiivisuuteen. Pakottaminen ei ole haastateltavien mielestä oikea tapa. Toiminta ei saisi olla liikaa urheilullisuutta tai kovaa kuntoa vaativaa. Yhdenvertaisuus pitää muistaa kaikessa toiminnassa. Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta opiskelijahyvinvointiin ja oppimistuloksiin olisi hyvä saada myös lisää teoria- ja taustatietoa. Positiivisuuden kautta ja oppilaita sekä henkilökuntaa innostaen on hyvä jatkaa eteenpäin niin että fyysinen aktiivisuus toisi lisäarvoa opiskeluun viemättä tilaa opiskeltavilta aiheilta.

5.3 Benchmarkingilla ideoita omaan tekemiseen

Lauttakylän lukio

Lauttakylän lukio on Huittisissa sijaitseva parinsadan opiskelijan maalaislukio. Koulun henkilökunta on aktiivista ja eteenpäin pyrkivää, ja myös vaativaa. Koulussa on hyvä ilmapiiri, opettajat ja opiskelijat viihtyvät hyvin. Henkilökunta on fyysisesti aktiivista ja heitä kannustetaan liikkumaan. Anu Heinonen- Seppälä on lukion opinto-ohjauksen ja kuvataiteen opettaja. Sen lisäksi hän on Liikkuva opiskelu- hankkeen vastuupettaja. Heinonen-Seppälä kokee hankkeen vastuupettajan roolin toimivaksi ja kertoo olevan hyvä, että liikunnan ilosanomaa jakaa muutkin kuin liikunnan opettaja. Lauttakylän lukio on Liikkuva opiskelu- hankkeessa mukana ensimmäistä vuotta, mutta liikunnallisuuteen on kiinnitetty huomiota jo ennen hanketta, kuitenkin ei niin määrätietoisesti kuin nyt. Oppilaitoksissa aiempina vuosina on pidetty erilaisia liikuntaturnauksia, ja liikuntapäiviä. Hankkeen kautta on alettu kiinnittämään huomiota työergonomiaan ja taukoliikuntaan.

Ennen hankkeeseen lähtemistä opettajakunta keskusteli aiheesta. Tärkeätä oli, että kaikki ovat valmiita sitoutumaan hankkeen toimintaan ja tavoitteisiin. Yhdessä tehty pohjatyö on ollut tärkeää. Fyysistä aktiivisuutta lisäävää toimintaa voidaan tehdä il-

man hankettakin, mutta hankkeen kautta tekemiselle on tullut nimi ja toiminnalle tavoitteet. Koulutuksista on saatu ideoita omaan tekemiseen. Rahallinen tuen kautta on pystytty hankkimaan luokkiin seisomapöydät, tuolit ja muita välineitä, sekä lisäämään nuorten harrastusmahdollisuuksia.

Liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamisen taustalla on halu kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja opiskelijoiden jaksamisen lisäämiseen. Lukion henkilökunta tiedostaa fyysisen aktiivisuuden merkityksen. Positiivista on, jos liikkumisen avulla myös arvosanat nousevat, mutta se ei ole toiminnan itseisarvo.

Kuluneena lukuvuonna fyysistä aktiivisuutta lisääviä konkreettisia tekoja ovat olleet 110-vuotis-juhluvuoden kunniaksi 110 pientä liikuntajuttua vuoden aikana, 110-vuotis-juhlat temalla Liikunnan juhlaa, joka päivä pieni liikuntatuokio opiskelijoille, kaupunkiseikkailu, ilmaiset liikuntavuorot, sekä erilaiset koulutukset. Opettajille on jaettu vinkkilinkkejä siihen, miten opiskelupäivää tai oppituntia voisi katkoa. Lähes kaikkien luokkien perällä on seisomapöydät ja pingispöytä löytyy koulun tiloista. Opiskelijat ovat lähteneet kaikkeen toimintaan mielellään mukaan. Opettajien kesken on jaettu tehtäviä ja vastuita niin, että kaikki on saatu toimimaan sujuvasti.

Suurimpana toiminnan hyötynä on huomattu yhteisöllisyyden lisääntyminen. Yhteiset tapahtumat, kuten koko koulun liikuntapäivät ovat saaneet oppilaat innostumaan. Fyysinen aktiivisuus ja yhdessä tekeminen tuovat hauskan piristysruiskeen opiskelu-urkeen. Fyysinen aktiivisuus innostaa enemmän kuin rauhoittaa. Yhteisellä tekemisellä on saatu liikkumaan nekin, jotka eivät normaalisti liiku. Yhteisöllisyys syntyy yllättävän pienistäkin jutuista. Tulevaisuudessa suunnitelmissa on tuoda lisää teoretieto toiminnan taustalle. Mielenterveys ja jaksaminen ovat kiinnostavia aiheita, joihin halutaan perehtyä. Joka päivä kehitetään jotain lisää fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja juurruttamiseksi opiskeluurkeen. (Heinonen-Seppälä 2020.)

Salon seudun ammattiopisto

Salon seudun ammattiopisto on Salossa sijaitseva toisen asteen oppilaitos, johon kuuluu 4500 opiskelijaa. Oppilaitoksessa on kiinnitetty huomiota fyysiseen aktiivisuuteen jo kauan, mutta oppilaitos on nyt ensimmäistä vuotta mukana Liikkuva opiskelu-

hankkeessa. Yhteisöllisyys ja fyysinen aktiivisuus kulkee käsi kädessä ja näihin on kiinnitetty huomiota ennen hankettakin. Hankkeen avulla on saatu työntekijä keskittymään aiheeseen ja eri oppilaitosten vertaistuen ja ideoiden kautta on voinut kehittää omaa toimintaa. Toiminnan tavoitteena on opiskelijoiden jaksamisen parantaminen ja valmistaminen työelämään. Hyvä peruskunto on osa monen ammatin ammattipätevyyttä. Oppilaitoksessa on oppilaita, jotka liikkuvat paljon ja toisia, jotka eivät liiku ollenkaan. Huonon kunnon vuoksi jotkut opiskelijoista eivät pysty tekemään oman ammattialan tehtäviä. Haasteena on saada kaikki, myös vähän liikkuvat, liikkumaan. (Hirvonen & Järvinen 2020.)

Oppilaitoksen tiloista löytyy pingispöytiä ja pöytäfutis, jotka ovat ahkerassa käytössä. Viikoittain on tarjolla erilaisia liikuntamahdollisuuksia, kuten ruokataukoliikunta, äänimaljarentoutus, jumppaa, porrastreeni, ja yhdessä pelailu. Lisäksi järjestetään liikuntapäiviä ja peliturnauksia. Luokissa on jumppapalloja. Oppitunneilla kiinnitetään huomiota siihen, miten voisi pieni tauoin lisätä liikkumista. Opiskelijat hakevat itse oppimismateriaalit, tehtäviä tehdään eri paikoissa ja netistä tehdään taukojumppavideoita. Opettajille on ollut koulutus fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä opetukseen, mutta fyysisen aktiivisuuden hyödyntämiseen ei ole mitään yhteistä toimintamallia. On kunkin opettajan omalla vastuulla, miten oppituntinsa toteuttaa. Opettajilla on pedagoginen vapaus. Opettajille fyysistä aktiivisuutta menetelmänä on ”myyty” välineenä, joka helpottaa opettajan päivää, sen sijaan, että se toisi lisähaasteita ja lisää työtä. Parhaiten fyysistä aktiivisuutta lisäävistä toiminnoista toimii koulupäivän aikana tapahtuva liikunta ja rentoutus, harrastusmahdollisuudet heti koulun jälkeen, teemapäivät sekä yhteisölliset tapahtumat. Liikkuminen aktivoi ja energisoi oppilaita. Liikkunnalla saadaan toisaalta energiaa purettua, mikä on näkynyt siinä, että koulutilat ovat pysyneet ehjinä. (Hirvonen & Järvinen 2020.)

Henkilökuntaa innostetaan liikkumaan liikunta- ja kulttuuriseteleillä. Henkilökunnalle on oma salivuoro ja jumppaa sekä pallopeliturnaus oppilaiden kanssa. Henkilökunnalla ei välttämättä ole teoretietoa fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista hyvinvointiin, mutta omien havaintojen kautta on huomattu toiminnan merkitys. Joka ammattialaan liittyy myös oma työergonomiansa ja näitä asioita käydään läpi osana opiskelua. Tulevaisuuden tavoitteena on saada fyysinen aktiivisuus osaksi toimintakulttuuria ja jatkaa mukana Liikkuva opiskelu- ohjelmassa. Työkyvyn ylläpitäminen ja opiskeluissa jaksaminen on oleellinen osa ammatillaiseksi kasvamista. Näihin halutaan

panostaa tulevaisuudessakin. Innostunut henkilökunta innostaa oppilaat liikkumaan ja toisten opettajien toiminta innostaa toisia opettajia. Liikkumisessa pitäisi kuitenkin säilyttää vapaaehtoisuus, ketään ei saa pakottaa liikkumaan.

Benchmarking-kohteiden toiminnassa nousi esiin samankaltaisia toimintatapoja ja teemoja. Molemmissa oppilaitoksissa toiminnan taustalla on vahvasti opiskelijoiden jakamisen ja hyvinvoinnin lisäämisen lisäksi yhteisöllisyyden luominen. Pienillä teoilla voidaan saada aikaan isoja muutoksia.

Oppaat & muut materiaalit

Smart-Moves-hankkeen tavoitteena on opiskelijoiden hyvinvoinnin ja fyysisesti aktiivisen toimintakulttuurin edistäminen toisen asteen oppilaitoksissa. Smart Moves-hanke lisää hyvinvointia monipuolista oppimateriaalia tuottamalla, käytännön työkaluja arkeen kehittämällä, ja jalkauttamalla tietoa oppilaitoksiin. Smart Moves on UKK-instituutin kehittämishanke. (Smart Moves 2020.) Suomen ammatillisen koulutuksen kulttuuri- ja urheiluliitto, SAKU ry:n Liikkuva amis-toiminta tarjoaa ammatillisille koulutuksen järjestäjille tukea ja materiaalia Liikkuva opiskelu-toiminnan toteuttamiseen. Liikkuva amis-sivusto kokoaa eri järjestöjen materiaaleja yhteen vapaasti oppilaitosten hyödynnettäväksi. (Liikkuva amis 2020.)

Smart Moves-hankkeen sivuilta löytyy paljon materiaalia käytettäväksi ensisijaisesti toisen asteen opiskeluissa, mutta materiaaleja voi hyödyntää myös korkeakoulutasolla. Liikkuva amis-sivustosta löytyy myös paljon vinkkejä ja konkreettisia ideoita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ammattikoulujen arkeen. Näitä materiaaleja ja toimintatapoja voi soveltaa käytettäväksi Humakin opetuksessa ja opiskeluarjessa. Poimin näistä lähteistä toimivia toimintatapoja sovellettavaksi omaan tuotokseeni.

6 TUOTOS- OPAS LEHTOREILLE

Kehittämistyön menetelmien tulosten pohjalta suunnittelin Turun Humakin lehtoreille oppaan, josta löytyy yksinkertaisia vinkkejä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi omaan opetukseen ja opiskeluarkeen. Oppaaseen kokosin lyhyitä selkeitä ideoita, joita lehtorit voivat helposti hyödyntää ja ottaa käyttöön omassa opetuksessa. Oppaassa on lisäksi hieman teoretietoa fyysisen aktiivisuuden hyödyistä opiskelijoille toiminnan taustaksi. Oppaassa olevat vinkit kokosin opinnäytetyöprosessin aikana teoriapohjaa ja kehittämistyön menetelmistä kerättyä tietoa hyödyntäen.

Toimintavinkkejä, opetusmateriaaleja ja oppaita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi opetukseen on jo olemassa jonkun verran. Tietoa löytyy internet-sivustoilta ja kirjallisuudesta fyysisen aktiivisuuden hyötyihin ja hyödyntämiseen liittyen paljon. Omaan tuotokseeni keräsin vinkit, jotka omasta mielestäni sopivat erityisesti Humakiin ja yleisesti korkeakoulutasoiseen opetukseen. Kyselyn vastausten ja oman havainnoinnin ja kokemuksen perusteella korkeakouluopiskelijat eivät kaipaa päivittäiseen opiskeluun pelejä ja leikkejä, vaan yksinkertaisia fyysistä aktiivisuutta edistäviä toimintatapoja, toiminnallisia oppimismenetelmiä ja vaihtelua opetustapoihin. Oppaasta ei saa kaiken kattavaa listaa fyysistä aktiivisuutta lisäävistä toimintatavoista, vaan siinä esitellään muutamia vaihtoehtoisia esimerkkejä, joiden avulla voi päästä toiminnan alkuun ja innostua aiheesta lisää. Opas voi toimia ajatusten herättäjänä ja sysäyksenä fyysistä aktiivisuutta tukevan toimintakulttuurin rakentamiseen.

Jaottelin oppaaseen erikseen vinkit päivän kulun mukaan. Oppaassa on osa-alueittain ehdotuksia oppitunnin aloitukseen, opetukseen, taukoihin ja päivän lopetukseen. Lisäksi sisällytin oppaaseen erikseen muutaman vinkin ulkoalueiden ja luonnon hyödyntämiseen. Oppaan lopussa on muutama yleinen vinkki fyysistä aktiivisuutta lisäävään toimintaan. Oppaan sisältö löytyy opinnäytetyön liitteistä. (Liite 1)

7 LOPPUPOHDINTAA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää miten Turun Humakin opetuksessa ja opiskeluarjessa käytetään fyysistä aktiivisuutta ja miten fyysistä aktiivisuutta sen käyttöä voisi kehittää ja paremmin hyödyntää. Valitsemieni aineistonkeruumenetelmien avulla sain kerättyä laajasti tietoa nykytilanteesta, fyysisen aktiivisuuden hyödyntämisen tarpeista ja tulevaisuuden toiveista ja kehitysehdotuksista opiskelijoiden ja lehtorien näkökulmasta.

Kehittämistyön menetelmien käyttö palveli tarkoitustaan ja niiden tekeminen onnistui hyvin. Validiteetti ja reliabiliteetti täyttivät mielestäni hyvin. Kysely keräsi laajasti vastauksia ja tuloksista sai monipuolisesta tietoa opiskelijoiden toiveista ja fyysisen aktiivisuuden käytön nykytilanteesta. Kyselyn vastauksista käy ilmi, että opiskelijat ovat kiinnostuneita aiheesta ja heillä on siihen paljon mielipiteitä ja sanottavaa. Voi tosin olla, että kyselyyn on vastannut vain ne opiskelijat, joita aihe erityisesti kiinnostaa. Jos kyselyyn olisi vastannut kaikki Humakin opiskelijat, olisi tulokset voineet olla hieman erilaiset. Haastatteluista nousi esiin osittain samoja asioita, mitä jo tilaajalta tuli ilmi. Näistä on kerrottu luvussa kaksi. Haastatteluista sai lisää syvällisempää tietoa ja näkemystä aiheeseen. Haastatteluissa konkreettisesti näkyi erityisesti lehtorien opetus- tapojen erilaisuus.

Bechmarkingin kautta saatu tieto tuki kyselyn ja haastattelujen tuloksia. Bechmarkingin kautta nousi erityisesti esiin yhteisöllisyyden näkökulma. Benchmarkingin kohteet olivat molemmat toisen asteen oppilaitoksia, minkä takia opiskelijoiden ikä sekä toimintaympäristö eroaa hieman korkeakouluympäristöstä. Lisäämällä benchmarkingiin yhden korkeakoulun toisen asteen oppilaitoksen lisäksi, olisi saanut vielä monipuolisempaa ja kattavampaa tietoa muiden oppilaitosten toimintatavoista. Bechmarkingin kautta tuli ilmi se kuinka merkittävää on henkilökunnan innostus liikkumisen lisäämisessä. Uusien toimintamallien ja yhteisten tapahtumien luomiseksi tarvitaan yhteistyötä henkilökunnan jäsenten välille. Molemmissa benchmarking- kohteissa oli selkeä ajatus toiminnan taustalla, mikä oli opiskeluhyvinvoinnin, opiskelukyvyn ja yhteisöllisyyden lisääminen. Jotta Humakissa saataisiin fyysinen aktiivisuus osaksi toimintakulttuuria, pitäisi kaikille lehtoreille olla selvää miksi sitä tehdään.

Kyselyn ja haastattelu vastaukset vahvistivat sitä jo tilaajan kertomaa tietoa, että fyysisen aktiivisuuden hyödyntäminen opetuksessa vaihtelee lehtoreiden välillä ja sen käyttämiseen vaikuttaa lähinnä oma mielenkiinto aiheeseen. Turun Humakin opetuksessa käytetään toiminnallisia opetusmenetelmiä. Näitä ei kuitenkaan välttämättä hyödynnetä ajatellen fyysisen aktiivisuuden lisäämisen näkökulmaa. Lehtorit eivät kannusta oppilaita juurikaan fyysiseen aktiivisuuteen oppitunneillaan, ja vaikka osa lehtoreista hyödyntää fyysistä aktiivisuutta opetuksessaan, kyselyn tulosten perusteella kokonaisuutena ajatellen fyysistä aktiivisuutta ja toiminnallisia menetelmiä käytetään vain silloin tällöin.

Haastatteluista kävi ilmi, että lehtoreita ei kannusteta liikkumaan. Jotta opiskelijat saadaan liikkumaan, täytyy lehtoreiden innostaa siihen. Liikunnallisen toimintakulttuurin ja fyysisen aktiivisuuden sisällyttäminen osaksi opiskeluarkea pitäisi lähteä Humakin johtotasolta. Yhteinen toimintamalli ja tavoitteet vaikuttavat yksilön tekemiseen. Jos on olemassa valmiit raamit tekemiselle, on siihen helpompi lähteä mukaan. Opinnäytetyön tuotoksena tekemäni opas lehtoreille voi olla oikein hyödynnettynä ponnahduslauta fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi osaksi lehtorien toimintaa ja Humakin toimintakulttuuria. Fyysisen aktiivisuuden huomioimisessa on loppujen lopuksi kyse todella pienistä asioista, joita tekemällä voidaan helposti vaikuttaa opiskelijoiden jaksamiseen, oppimistuloksiin ja yhteisöllisyyden ja hyvän opiskeluilmapiirin luomiseen. Opinnäytetyössä keräämäni tiedon pohjalta on hyvä lähteä rakentamaan fyysisesti aktiivisempaa ja hyvinvoivempaa opiskeluarkea.

Yhtenä aihealueena opinnäytetyössäni oli Turun kampuksen ulkoalueiden ja ympäristön hyödyntäminen. Siihen tilaaja halusi vinkkejä. Kuten kyselystä tuli ilmi, jopa 73% kyselyyn vastanneista opiskelijoista halusi, että ulkoalueita hyödynnettäisiin nykyistä enemmän. Tilaaja Lehtorit voisivat pitää opetusta ulkona, jos se ei ole liian vaivalloista. Ulkoalueiden käyttöön yksinkertaisin ohje on se, että menee ulos, kun siihen on mahdollisuus. Opetuksen pitäminen ulkona voi vaatia lehtorilta pientä vaivannäköä ja suunnittelua, mutta aloittaa voi yksinkertaisilla asioilla. Ulos voi mennä hetkeksi esimerkiksi keskustelemaan ryhmäyön aiheesta. Eniten kannatusta ulkona tehtävästä opiskelusta sai normaalin opiskelun siirtäminen ulkotiloihin. Jotta se olisi yksinkertaisempaa voisi ulos rakentaa ulkoluokan, jos mahdollista. Ulkopuitteiden esimerkiksi laavun kuntoon laittamien luo uusia oppimisympäristöjä.

Miten tästä eteenpäin

Koko Humakin tasolla olisi hyvä avata keskustelu siitä, että voisiko fyysisen aktiivisuuden sisällyttää tulevaisuudessa osaksi Humakin strategiaa. Humak on korkeakoulu, jonka opintoaloilla pyritään edistämään ihmisten hyvinvointia erityisesti osallisuutta lisäämällä. Koen, että opinnoissa oli hyvä huomioida myös fyysinen terveys vahvemmin osana kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kaikkien lehtoreiden olisi hyvä perehtyä korkeakoululiikunnan suosituksiin, ja miettiä niiden toteutumista oman työnsä kannalta. Pidemmän ajan tähtäimenä lehtoreille olisi hyvä rakentaa yhteiset toimintatavat ja selkeitä ohjeita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi opiskelutarkeeseen. Tässä voisi auttaa liittyminen mukaan Liikkuva opiskelu- ohjelmaan. Sitä kautta voi saada toimintaan resursseja, koulutuksia, toimintaverkoston ja sitä kautta vertaistukea ja uusia ideoita. Teoriapohjaa opinnäytetyöhöni etsiessä huomasin, että Humakin nettisivujen tiedot Turun kampuksen osalta ovat vanhentuneet. Siellä oleva informaatio pitäisi päivittää niin että se vastaisi todellisuutta. Sivuilla kerrotaan esimerkiksi Turun kampuksen liikuntamahdollisuuksista, joita ei ole sillä tasolla mitä Humakin sivuilla kerrotaan.

Kyselyn vastauksissa opiskelijat toivoivat lisää liikunta- ja opiskeluergonomiaa parantavia välineitä luokkatiloihin ja yleisiin tiloihin. Luokkiin voisi hankkia lisää ainakin jumppapalloja ja uutena asiana seisomapöytiä. Kampuksella käytössä olevat liikuntavälineet, esimerkiksi frisbeet pitäisi olla selkeästi esillä yhdessä paikassa, jotta opiskelijat tietäisivät niiden olemassa olosta ja että niitä saa käyttää. Rannassa olevien kanoottien ja kajakkien käyttöön pitäisi olla ohjeistus, että tulevaisuudessa joku voisi niitä käyttää.

Edellä olevien asioiden lisäksi liikuntatutorit pitäisi tuoda takaisin. Opiskelijoiden näkökulma tärkeä ja he voivat olla viemässä omalta puoleltaan edistää fyysisen aktiivisuuden juurruttamista toimintakulttuuriin. Tutorit voisivat esimerkiksi järjestää opiskelijoille hyvinvointipäivän ja liikuntahaasteita.

Tilaaajan palautteen mukaan opinnäytetyö vastasi hyvin tarpeeseen selvittää, miten kampusympäristöä voisi paremmin hyödyntää ja miten fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintatapoja voisi vielä kehittää opiskelupäiviin. Lehtorit tauottavat hyvin päiviä,

mutta liikunnallisia aktiviteetteja voisi kukin lehtori lisätä opiskelupäiviin. Todella tärkeänä selvitettyä tuloksena hänen mielestään on se, että suurin osa vastanneista opiskelijoista toivoo ulkoalueiden hyödyntämistä enemmän. Tähän hän aikoo panostaa heti ensi lukuvuoden alusta enemmän. Tuotoksessa olen tilaajan mielestä onnistuneesti jakanut vinkkejä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi opiskelupäivän kulkuun.

Pidän toukokuussa Turun Humakin lehtoreille koulutushetken omasta opinnäytetyöstä ja sen tuloksista. Tilaaja pitää koulutusta hyvänä asiana. Koulutuksen kautta on helppo ottaa opas ja opinnäytetyön tulokset käyttöön. Kehittämistyön tein Turun kampukselle, mutta sitä voi hyödyntää myös muissa korkeakouluissa ja oppilaitoksissa. Olen sopinut tilaajani kanssa, että hän laittaa työn eteenpäin kaikkien paikkakuntien tiiminvetäjille, jotka jakavat sen kaikille Humakin työntekijöille. Facebook-ryhmä Turun rohkeat opettajat kautta tilaaja levittää työn opetusalan ammattilaisille.

LÄHTEET

Arvonen, Sirpa 2015. Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosali. Latvia: Metsäkustannus Oy.

Ansala, Jussi; Saari, Juhani; Munter, Hanne; Inkinen, Alina; Vieno, Atte; Tirkkonen, Esko & Näsänen, Virpi 2018. Korkeakoululiikunnan suositukset 2018. Korkeakoululiikunnan päivitetty suositukset & muita korkeakoululiikunnan ajankohtaisia teemoja. Helsinki: Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. https://oll.fi/assets/uploads/2018/02/Korkeakoululiikunnan_suosituksset-2018_nettiversio.pdf

Hansen, Anders 2017. Aivovoimaa. Näin vahvistat aivojasi liikunnalla. 1. painos. Suom. Susanna Paarma. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2019. Tietoa Humakista. Viitattu 22.12.2019 <https://www.humak.fi/humak/>

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2020. Tietoa Humakista. Alueyksiköt. Viitattu 27.2.2020. <https://www.humak.fi/humak/alueyksikot/>

Huttula, Tapio & Lehtinen, Leena & J Röksä, Jarmo 2016. KOHTI REILUA JA YHTEISÖLLISTÄ SUOMEA. HUMAK STRATEGIA 2020. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 21. Verkkojulkaisu. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/07/Strategia-humak-2020-1.pdf>

Kataja, Jukka & Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS- kustannus

Kunttu, Kristina & Pesonen, Tommi & Saari, Juhani 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. https://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf

Liikkuva amis 2020. Liikkuva amis oppii paremmin. Viitattu 20.04.2020. <https://liikkuvaamis.fi/>

Liikkuva koulu 2020. Liikkuva koulu. Viitattu 21.3.2020. <https://www.liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>

Liikkuva koulu 2020. Liikkuva koulu. Tutkimus ja seuranta. Viitattu 21.3.2020. <https://www.liikkuvakoulu.fi/tutkimus>

Liikkuva opiskelu 2020. Ideat. Pylly ylös! Viitattu 19.04.2020. <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/idea/pylly-ylos-kampanja>

Liikkuva opiskelu 2020. Lähde mukaan. Oppilaitokset. Viitattu 21.3.2020. <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/oppilaitokset>

Moilanen, Hannu & Salakka, Helena 2016. Aivot Liikkeelle!. Helsinki: PS-kustannus

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistoiminnan menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry 2011. HYVÄ KORKEAKOULULIIKKUNTA Suositukset. Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti 25.2.2011. Tampere: Juvenus.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry 2020. Liikuntapolitiikka. Korkeakoululiikunnan valtakunnalliset suositukset. Viitattu 23.3.2020. <https://oll.fi/liikuntapolitiikka/korkeakoululiikunnan-suositukset/>

Sarajärvi, Anneli & Tuomi, Jouni 2020. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 9. uudistettu painos. Vantaa: Tammi.

Sinikallio, Sanna (toim.) 2019. Terveystieteiden psykologia. Keuruu: PS-kustannus.

Smart Moves 2020. Hankkeen esittely. Viitattu 20.04.2020. <https://www.smartmoves.fi/hankkeen-esittely/>

Syvöja, Heidi & Kantomaa, Marko & Laine, Kaarlo & Jaakkola, Timo & Pyhältö, Kirsi & Tammelin, Tuija 2012. LIIKUNTA JA OPPIMINEN. TILANNEKATSAUS – LOKAKUU 2012. Muistiot 2012:5. Opetushallitus.

Tampereen yliopisto & Tampereen ammattikorkeakoulu 2019. Ajankohtaista. Tiedote. Uusi korkeakouluyhteisö haastaa opiskelijoitaan kohti liikunnallista arkea. Viitattu 20.04.2020. https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/uusi-korkeakouluyhteisö-haastaa-opiskelijoitaan-kohti-liikunnallista-arkea?fbclid=IwARofCg_jbiCbIToVtJDoG-7Nl9JIX6bUTPkKXG2E5UoNGSuby_WGFI12ugU

Tampereen yliopisto & Tampereen ammattikorkeakoulu 2020. Mikä saa mut liikkumaan? Esittely. Viitattu 20.03.2020. <https://projects.tuni.fi/msml/esittely/>

ToiMeen! & Humak 2020. ToiMeen! – Toiminnalliset menetelmät avuksi aineenopettajan arkeen. Viitattu 20.04.2020. <http://toimeen.humak.fi/>

Turun yliopisto 2017. Ajankohtaista. Mediatiedote 07.04. Mediakutsu: Tervetuloa Pylly ylös -hankkeen päätöstilaisuuteen 22.3.2017. Viitattu 19.04.2020. <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/mediatiedote/mediakutsu-tervetuloa-pylly-ylos-hankkeen-paatostilaisuuteen-2232017>

UKK-instituutti/ Husu, Pauliina & Mänttari, Ari & Sievänen, Harri & Suni, Jaana & Tokola, Kari & Vasankari, Tommi & Vähä-Ypyä, Henri 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:30. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

UKK-insituutti 2020. Ammatillisille. Liikkumisen suositukset. Aikuisten liikkumisen suositus. Viitattu 14.4.2020. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>

Valtioneuvosto 2019. Osallistava ja osaava Suomi – sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:31. Helsinki: Valtioneuvosto.

Heikinaro-Johansson, Pilvikki (toim.) & Huovinen, Terhi 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki:WSOY

Haastattelut:

Kaikki haastattelut on tehnyt Sonja Vannas

Heimo, Tiina 2020. Humanistisen ammattikorkeakoulun lehtori, 05.03.2020. Turku

Heinonen-Seppälä, Anu 2020. Lauttakylän lukion opinto-ohjaaja, kuvataiteen opettaja ja Liikkuva opiskelu- hankevastaava, 05.03.2020. Turku

Hirvonen, Marja-Liisa 2020. Salon seudun ammattiopiston erityisopettaja, 11.03.2020. Salo.

Järvinen, Kaisa 2020. Salon seudun ammattiopisto, hanketyöntekijä, 11.03.2020. Salo.

Majabacka, Benny 2020. Humanistisen ammattikorkeakoulun lehtori, 02.03.2020. Turku.

Pikala, Anna 2020. Humanistisen ammattikorkeakoulun lehtori, 23.01.2020. Turku.

Riikonen, Satu 2020. Humanistisen ammattikorkeakoulun lehtori. 13.03.2020.

LIITTEET

Liite 1 Opas lehtoreille, sisältö- ilman kansilehteä

Liite 2 Kyselylomake

Liite 1

Fyysisen aktiivisuuden lisääminen opetukseen ja opiskeluarkeen ei ole monimutkaista. Jo pienillä teoilla voi lisätä opiskelijoiden päivittäistä liikkumista ja edistää hyvinvointia.

Fyysinen aktiivisuus edistää yleisen olemassa olevan tiedon ja kokemusten mukaan hyvää oloa, mutta sen lisäksi se vaikuttaa myös positiivisesti keskittymiseen, muistiin, luovuuteen ja stressin sietämiseen. Fyysinen aktiivisuus edistää tiedon käsittelyä. Fyysisesti aktiiviset ihmiset ajattelevatkin nopeammin ja käyttävät tehokkaammin ajatteluun tarvittavia resursseja. Liikkuminen parantaa keskittymiskykyä ja tukee muistia välittömästi. Liikkumisen ja opiskelun yhdistelmä antaa oppimisen kannalta parhaan tuloksen.

Tästä oppaasta löydät yksinkertaisia vinkkejä fyysisen aktiivisuuden ottamiseksi käyttöön opetuksessa. Näitä toimintatapoja käyttämällä voit:

- ❖ edistää opiskelijoiden oppimista
- ❖ lisätä opiskelijahyvinvointia
- ❖ luoda yhteisöllisyyttä

Päivän / oppitunnin aloitus

Aloita aamu liikkumalla! Liike aktivoi aivot ja kehon vastaanottamaan tietoa.

Tauot ja vapaa-aika

Pidä taukojumppa. Jos et itse keksi liikkeitä niin hyviä jumppaohjeita- ja videoita löytyy netistä helposti etsimällä esimerkiksi Youtubesta. [Smart Moves](#)- sivustolta löytyy taukojumppavideoita ja paljon muuta materiaalia oppituntien liikunnallistamiseksi. Ideoita taukoliikkeeksi: tasapainoliike, venyttelyt.

Pyydä opiskelijoita pitämään taukojumppa: samalla he saavat kerrytettyä esiintymis- ja ryhmänohjauskokemusta.

Ota ajastin käyttöön oppitunnille ja aseta se soimaan esimerkiksi tunnin välein. Ajastimen soidessa kaikki nousevat hetkeksi ylös verryttelemään.

Laita luokkahuoneen seinälle jumppaohjeita, joita voi hyödyntää omatoimisesti.

Muistuta opiskelijoita liikkumisesta tauon aikana ja kannusta käymään ulkona raittiissa ilmassa.

Opetuksen aikana...

Älä jaa opetusmateriaaleja, vaan laita opiskelijat itse hakemaan ne.

Anna opiskelijoiden valita vapaaseen työskentelyyn mieleisensä paikka.

Kerro, että tunnin aikana saa liikkua ja seistä jos haluaa, kuitenkin muita häiritsemättä.

Kannusta aktiivinen istumiseen- esimerkiksi jumppapallon käyttöön.

Laita tehtävän aiheet tai oikeat vastaukset luokan seinille, joista opiskelijat käyvät ne lukemassa.

Kokeile yhdessä opiskelijoiden kanssa joskus pitää koko tunti seisten, jos mahdollista. Seisoessa aivot toimivat paremmin!

Ota siirtymiin oppitunnin aiheiden, työskentelytapojen tai työskentelypisteiden välille liike mukaan: esimerkiksi hartioiden pyöritys, venyttely, käsien ja jalkojen ravistelu.

Tee palautteen tai mielipiteen kertominen liikkeen avulla niin, että eri vastauksille on eri liikkeet. Esimerkiksi Kyllä- kyykkyn, Ei- varpailleen seisomaan.

Pariporina seisten. Kun on valmis istumaan.

Learning cafe: Opetuksen aiheista fläpiti ympäri luokkaa. Kierretään luokkaa pisteeltä pisteelle yksin tai ryhmässä ja kirjoitetaan ajatukset ylös.

Väitetehtävä- ota askel eteenpäin, jos olet väitteestä samaa mieltä

Käykää opiskelijoiden kanssa oppimisvierailuilla eri kohteissa.

Päivän lopetus

Lopeta oppituntitunti liikkeellä, vaikka pienellä verryttelyllä.

Rentoutus tai rauhoittuminen sopii myös tunnin lopuksi. Valmiita rentoutuksia ja muuta aiheeseen liittyvää materiaalia löytyy esimerkiksi osoitteesta oivamieli.fi

Hyödynnä lähiympäristöä ja luontoa -Mitä tehdä ulkona?

Rakenna oppitunnit, jos mahdollista niin, että osan työskentelystä voi tehdä sään salliessa ulkona! Rohkeasti vain ulos aina kun mahdollista 😊

Oppimiskävely pareittain tai ryhmässä. Ulkona kävellessä voi pohtia tunnin teemoja, suunnitella ja ideoida. Luovuus lisääntyy kävellessä.

Rastirata oppitunnin aiheista ulkona.

Arvioinnin tai palautekeskustelun voi myös pitää ulkona.

Luonnossa olemisen vaikuttaa ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin, positiivisesti. Jo kymmenessä minuutissa syke, verenpaine, hengitystiheys ja stressihormonitasot laskevat, ja kahdessakymmenessä minuutissa mieliala paranee.

Muuta

Liikkuminen ei ole tärkeintä vaan opetettava aihe. Fyysisen aktiivisuuden tulee tukea oppimista, ei viedä huomiota pois aiheesta.

Asettakaa yhdessä henkilökunnan kanssa tavoitteita fyysisen aktiivisuuden hyödyntämiseen- Kaikki mukaan sopimaan yhdessä toimintatavoista.

Kysykää ja kuunnelkaa opiskelijoiden toiveita!

Keskity innostuneisiin, älä pakota liikkumaan.

Näytä omalla toiminnallasi esimerkkiä opiskelijoille- innosta ja kannusta!

Mukavia liikkumishetkiä yhdessä opiskelijoiden kanssa!



Liite 2

Kysely Turun Humakin opiskelijoille: Fyysinen aktiivisuus opiskelijahyvinvoinnin edistäjänä

Kyselyn kysymykset ovat muotoiltu olettaen, että olet Humakin nykyinen oppilas. Jos olet jo valmistunut, vastaa kysymyksiin oman opiskeluikasi kokemusten pohjalta.

1. Ikä (v.)

- Alle 23
- 23-28
- 29-34
- 35 tai yli

2. Sukupuoli

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua kertoa

3. Opintoala

- Kulttuurituottaja
- Yhteisöpedagogi

4. Monennettako vuotta opiskelet Turun Humakissa?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4. tai enemmän
- Olen jo valmistunut

Omat liikuntatottumukset**5. Kuinka paljon harrastat keskimäärin hyötyliikuntaa päivässä?**

Hyötyliikunnaksi lasketaan esimerkiksi opiskelu- tai muut matkat kävellen/ pyörällä, raskaammat kotityöt ja pihatyöt

- yli 60 min
- 30-60 min
- 15-30 min
- alle 15 min

6. Kuinka usein harrastat kuntoliikuntaa?

Liikut niin, että hengästyit tai hikoilet, esimerkiksi juokseminen, pyöräily, kuntosali, pallopelit, kuntojummat

- 4 kertaa viikossa tai enemmän
- 2-3 kertaa viikossa
- Kerran viikossa
- Harvemmin kuin kerran viikossa

7. Kuinka paljon sinulle kertyy istumista arkipäivisin?

- alle 5 tuntia päivässä
- 5 tuntia- alle 8 tuntia
- 8 tuntia- alle 10 tuntia
- 10- tuntia- alle 12 tuntia
- 12 tuntia tai yli

Oma hyvinvointi**8. Miten kuvaillet omaa tämänhetkistä hyvinvointiasi?**

	erittäin huono	huono	kohtalainen	hyvä	erittäin hyvä
Fyysinen hyvinvointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	erittäin huono	huono	kohtalainen	hyvä	erittäin hyvä
Henkinen hyvinvointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaalinen hyvinvointi (ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Onko sinulla ollut seuraavia oireita viimeisen kuukauden aikana (30 pv)?

	ei lainkaan	satunnaisesti	viikottain	päivittäin tai lähes päivittäin
Stressi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Väsymys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päänsärky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niska-, hartia- ja/tai selkävivot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masentuneisuus ja/ tai ahdistuneisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Koetko kuuluvasi osaksi opiskelijayhteisöä?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

11. Onko lähiopetuksessa hyödynnetty yhteistä liikkumista ryhmäytymisen ja yhteisöllisyyden edistämiseksi?

- Erittäin paljon
- Paljon
- Jonkin verran
- Ei juurikaan tai ei ollenkaan
- En osaa sanoa

12. Onko sinulla oppitunneilla keskittymisvaikeuksia?

- Erittäin usein

- Usein
- Toisinaan
- Harvoin
- Ei koskaan

13. Pidetäänkö lähiopetuksessa päivän aikana tarpeeksi taukoja?

- Kyllä
- Ei
- Vaihtelevasti
- En osaa sanoa

14. Hyödynnätkö mahdollisuutta käyttää erilaisia liikuntavälineitä oppitunneilla ja tauoilla?

Esimerkiksi jumppapallo, käsipainot, tasapainolauta, jumppakeppi

- Erittäin usein
- Usein
- Silloin tällöin
- Harvoin
- En koskaan
- Ei ole mahdollisuutta käyttää

15. Tauotatko omaa istumistasi oppitunneilla?

Eli käytätkö mahdollisuutta seisoa/ verrytellä opetuksen aikana

- Erittäin usein
- Usein
- Silloin tällöin
- Harvoin
- En koskaan

17. Kannustavatko lehtorit oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen omilla oppitunneillaan?

Esimerkiksi luokassa olevien liikuntavälineiden käyttö, istumisen tauottaminen, taukojumppa, jaloittelu

- Kyllä, kaikki
- Osa kannustaa, osa ei
- Asiasta on mainittu, mutta ei aktiivisesti kannusteta
- Ei ollenkaan

18. Sisällyttävätkö lehtorit opetukseensa fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintatapoja?

- Todella usein
- Usein
- Toisinaan
- Harvoin tai ei koskaan
- En osaa sanoa

19. Millaisia fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintatapoja tai harjoitteita haluaisit käytettävän osana lähiopetusta?

- Istumisen tauottaminen yhteisellä taukojumpalla tai verryttelyllä
- Vaihtelu työskentelytavoissa päivän aikana: vrt. luennointi, ryhmätyöt, itsenäinen työ, esitelmät
- Toiminnalliset, istumista vähentävät opetusmenetelmät
- Teknologian hyödyntäminen esim. aktiivisuutta lisäävät puhelinsovellukset
- Ulkoilu
- Säännölliset tauot
- Oppilaiden järjestämä liikunta oppitunneille, esim. taukojumppa
- Liikuntahaasteet
- Muuta, mitä?
- Ei mitään

20. Haluaisitko lisää liikuntavälineitä tai opiskeluergonomiaa lisääviä välineitä luokkatiloihin?

- Kyllä
- Ei

En osaa sanoa

21. Mitä näistä välineistä käyttäisit mieluiten oppitunneilla ja tauoilla edistääksesi omaa opiskeluhyvinvointiasi? (valitse enintään 5)

- Leuanvetotanko
 Jumbpapallo
 Tasapainolauta
 Seisomapöytä
 Satulatuoli
 Käsipainot
 Jumbpakeppi
 Kuntopyörä
 Trappoliini
 Hulavanne
 Muu, mikä?

22. Onko jokin fyysistä aktiivisuutta ja opiskelijahyvinvointia lisäävä liikunta- tai muu väline, jonka haluaisit ehdottomasti löytyvän Humakin luokkatiloista tai muista yleisistä tiloista?

Vastaus voi olla yksi tai usempi edellisen kysymyksen vaihtoehtoista, tai jotain muuta

23. Innostaako Turun Humakin campusympäristö liikkumaan?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

24. Onko Humakin toimintakulttuuri liikunnallisuuteen ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustava?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

26. Haluaisitko, että lähiopetuksessa hyödynnettäisiin enemmän campuksen piha-alueita ja ympäröivää luontoa?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

27. Jos opetusta tai taukotoimintaa olisi ulkona, millaista sen haluaisit olevan?

- Toiminnalliset pelit ja leikit
- Ulkoilupäivä
- Taukojumppa ulkona
- Hyvällä säällä ns. normaali opiskelu ulkona
- Opiskelu kävellessä
- Tapahtumat
- Muuta, mitä?
- En osaa sanoa

Vapaa sana: ideoita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen opiskeluarkeen

28. Ideoita liikkeen lisäämiseen oppitunnille ja tauoille?

29. Ideoita campusympäristön ulkoalueiden hyödyntämiseen?

30. Terveiset henkilökunnalle?

31. Vapaa sana
