

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Terveystenhoitajakoulutus

Raija Kokkonen
Suvi Väänänen

**TERVEYTTÄ EDISTÄVIEN LIIKUNNALLISTEN VÄLITUNTIEN
JÄRJESTÄMINEN KULHON ALAKOULUN 1. VUOSILUOKAN
OPPILAILLE**

Opinnäytetyö
Maaliskuu 2020



KEHITTÄMISTYÖ
Maaliskuu 2020
Terveydenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Raija Kokkonen ja Suvi Väänänen

Nimeke
Terveyttä edistävien liikunnallisten välituntien järjestäminen Kulhon koulun 1. vuosiluokan oppilaille

Toimeksiantaja
Kulhon koulu

Tiivistelmä

Välitunnit kuuluvat alakouluikäisten jokaiseen koulupäivään, ja niiden liikunnallisuus on tärkeä osa koululaisen koulupäivään sisältyvän liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämistä. Liikunta edistää tutkitusti lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia. Hyvällä fyysisellä kunnolla on tutkimusten mukaan yhteys hyvään koulumenestykseen.

Liikunta on yksi keskeisimmistä terveyden edistämisen aihekokonaisuuksista, joita koulu-terveydenhuollossa toimiva terveydenhoitaja työssään käsittelee, ja välituntiliikunta on yksi mahdollinen työmenetelmä liikunnan edistämiseen ja seurantaan käytännössä. Terveydenhoitajan välituntiliikuntaan osallistuminen mahdollistaa opetuskäytänteiden kehittämisen koulumaailmassa lisäten kollegiaalisuutta terveydenhoitajan ja opetushenkilökunnan välillä.

Kehittämistyömme tarkoitus oli tukea alakouluikäisten terveyttä edistävää liikunnallisuutta koulupäivän aikana terveydenhoitajan näkökulmasta. Kehittämistyön tavoitteena oli edistää koululaisten jaksamista ja keskittymistä fyysisen aktiivisuuden avulla ja samalla lisätä yhteisöllisyyttä kouluympäristössä. Kehittämistyömme keskeisin tehtävä oli terveyttä edistävien liikunnallisten välituntien suunnittelu ja toteuttaminen Kulhon koulun 1. vuosiluokan oppilaille. Toiminnan arviointia tukevan kyselyn perusteella yli puolet järjestämämme välituntitoimintaan osallistuneista oppilaista (n=18) koki välituntiliikunnan positiivisena. Toiminnan toteuttaminen jatkossa haastaa paitsi oppilashuollon henkilöstöä myös opetuksesta vastaavia tahoja yhteistyöhön ja resurssien järjestämiseen terveyttä edistävää toimintaa varten.

Kieli
suomi

Sivuja 44
Liitteet 2
Liitesivumäärä 2

Asiasanat

terveyden edistäminen, alakoululainen, liikunta, välituntiliikunta



DEVELOPMENT ASSIGNMENT
March 2020
Degree Programme in Public Health
Nursing

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors

Raija Kokkonen and Suvi Väänänen

Title

Organizing Health-Promoting Break Activities for the 1st-Year Graders at Kulho Elementary School

Commissioned by

Kulho School

Abstract

Breaks between school lessons are a natural part of every school day in Finnish elementary schools. Children's physical activity during the breaks has an important role in promoting their mobility and well-being in the course of a school day. Physical activity has been shown to promote health and well-being. Additionally, good physical fitness appears to be linked to good school performance.

From the perspective of a school public health nurse, physical exercise is one of the key thematic wholes for promoting health, and exercise during school breaks is one concrete method to promote and observe children's physical activity. Through participating in break activities, the public health nurse can support developing teaching practices in collaboration with the teaching staff.

The purpose of our development assignment was to support health promotion activities and physical activity among the elementary school children during school days. The aim was to promote the schoolchildren's energy and ability to concentrate, as well as to add to the sense of community in the school environment. The main task of our development work was to plan and implement physical, health-promoting activities for the 1st graders of Kulho Elementary School. Based on the evaluation of the implemented activities, more than half of the pupils who had participated (n=18) in the activities, appeared to have positive experiences. The future implementation of the school break activities will challenge not only the pupil welfare staff, but also those responsible for education to collaborate and provide resources for health promotion activities.

Language

Finnish

Pages 44

Appendices 2

Pages of Appendices 2

Keywords

health promotion, elementary school-aged, physical activity, physical activity during breaks between school lessons

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Alakoululaisen terveys ja terveyden edistäminen	7
2.1	Terveys	7
2.2	Terveyden edistäminen	9
3	Terveyttä edistävä liikunnanohjaus ja oppilashuolto alakoulussa.....	10
3.1	Liikuntasuositukset peruskoulun alaluokilla	10
3.2	Liikunnan vaikutukset lapsen terveyteen ja kehitykseen	12
3.3	Välitunti liikunnan ohjaus	14
3.4	Yhteisöllinen oppilashuolto	16
4	Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä.....	18
5	Kehittämistyön toteutus	19
5.1	Toiminnallinen kehittämistyö.....	19
5.2	Kohderyhmä ja lähtötilanne	20
5.3	Välitunti liikunnan suunnitelma	21
5.4	Välitunti liikunnan toteutus	24
5.5	Välitunti liikunnan arviointi	26
6	Pohdinta.....	29
6.1	Kehittämistyön ja sen tuotoksen tarkastelu.....	29
6.2	Luotettavuus ja eettisyys	31
6.3	Ammatillinen kasvu	34
6.4	Jatkokehittämishaasteet.....	35
	Lähteet	38

Liitteet

- Liite 1 Välitunti liikunnan suunnitelma Kulhon koulun 1. vuosiluokan oppilaille
- Liite 2 Kysely välitunti liikunnasta 1. vuosiluokan oppilaille

Kuviot

- Kuvio 1. 1. vuosiluokan oppilaiden kokemus ohjatusta välitunti liikunnasta.
- Kuvio 2. 1. vuosiluokan oppilaiden kokemus omasta olostaan välitunti liikunnan jälkeen.

1 Johdanto

Fyysisen aktiivisuuden ylläpitäminen lapsuudessa liikuntaneuvonnan avulla tukee tutkimusten mukaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, terveellistä kasvua sekä kehitystä (Mieli Suomen Mielenterveys 2019; Mäkinen, Borodulin, Tammelin & Alapappila 2017, 157; Ojanen 2009, 170). Liikuntaneuvonnalla voidaan edistää sekä tukea terveellisiä elämäntapoja, edistää terveyttä ja ehkäistä terveysongelmien ilmaantumista (Mäkinen ym. 2017, 157). 7-12 vuotiaan tulisi suositusten mukaan liikkua 1,5-2 tuntia päivässä (UKK-instituutti 2019c). Koulupäivän aikana peruskoululaisille kertyy noin 20 minuuttia reipasta liikuntaa, tämä on keskimäärin kolmannes päivän minimitarpeesta – koulupäivän aikana kertyneen liikunnan merkitys on suurin etenkin vähän liikkuville lapsille (Liiku 2019). Osa oppilaista tarvitsee liikkumiseen ja erityisesti välituntiliikuntaan ohjausta ja kannustusta, osa liikkuu mieluummin itsenäisesti (Kytölä 2016, 71–73). Oppimisen kannalta liikkuminen on tärkeää, koska se kasvattaa aivojen kapasiteettia myöhemmin tapahtuvaa oppimista varten ja liikkuminen itsessään on tehokas oppimismenetelmä, koulupäivän aikainen liikunta vaikuttaa oppimiseen ja koulumenestykseen (Huotilainen 2019, 154–155; Liiku 2019). Jotta liikkuminen mahdollistaisi paremmat oppimistulokset seuraavalla oppitunnilla, pelkkä turvallisuusvastuuseen keskittyvä välituntivalvonta ei ole riittävää, vaan oppilaiden liikkuttamiseen on panostettava kohdennetusti (Huotilainen 2019, 155).

Yksilön hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttavat merkittävästi kolme perusasiaa, jotka ovat liikunta, ravinto sekä kolmantena uni ja lepo (Teko 2019e; UKK-instituutti 2019d). Tässä kehittämistyössä keskitymme liikunnan merkitykseen erityisesti alakouluikäisen lapsen hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. Liikunta vaikuttaa ihmisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden kautta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunnan hyötyjä lapselle ovat sydämen vahvistuminen, lihaskunnon, ketteryyden ja notkeuden lisääntyminen sekä psyykkiset positiiviset vaikutukset kuten itsetunnon kehittyminen, positiivisen minäkuvan muodostuminen, rentoutuminen ja onnistumisen kokemusten saavuttaminen (Mieli Suomen mielenterveysseura 2019; Suomen Sydänliitto 2019). Yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot, eli sosiaaliset taidot, kehittyvät myös liikunnan kautta kohdattavissa

tilanteissa ja liikunta voi edistää myös ryhmäytymistä ja sitä kautta yhteenkuuluvuuden tunnetta oman luokan, luokka-asteen ja koko kouluyhteisön sisällä (Koponen, Hakulinen & Pietilä 2002, 101; Teko 2019b).

Kehittämistyössämme järjestimme yhtenä koulupäivänä joulukuussa 2019 ohjattuja, terveyttä edistäviä liikunnallisia välitunteja Kulhon koulun 1.vuosiluokan oppilaille. Kehittämistyömme tarkoituksena oli tukea alakouluikäisten terveyttä edistävää fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisuutta välitunneilla koulupäivän aikana myönteisellä tavalla terveydenhoitajan näkökulmasta. Kehittämistyön tavoitteena oli parantaa koululaisten jaksamista ja keskittymistä koulutyöhön fyysisen aktiivisuuden avulla ja samalla lisätä yhteisöllisyyttä kouluympäristössä. Kehittämistyömme keskeisin tehtävä oli terveyttä edistävien liikunnallisten välituntien suunnittelu ja toteuttaminen Kulhon koulun 1. vuosiluokan oppilaille terveydenhoitajan roolissa. Tässä kehittämistyössä alakoululaisella tarkoitetaan peruskoulun 1.-6. vuosiluokan oppilaita. Lasten aktivoimisen keinoksi valitsimme välituntiliikunnan, koska siihen voi vapaaehtoisuuteen perustuen osallistua useita lapsia yhtä aikaa ja se soveltuu toteutettavaksi ulkona sekä toistettavaksi ja sovellettavaksi koulun arjessa. Rikastimme toiminnallisen osuuden arviointia toteuttamalla 1. vuosiluokan oppilaille heidän kokemuksiaan ja tunteuksiaan kartoittavan kyselyn välituntiliikunnasta välittömästi välituntiaktiiviteettien jälkeen. Lisäksi oppilaille oli mahdollisuus antaa suullista palautetta järjestetystä toiminnasta.

Terveydenhoitajan osallistumisella oppilaiden koulupäivän aikaiseen välituntiliikuntaan on mahdollista lisätä ja tehostaa oppilaiden, opettajien ja oppilashuollon toimijoiden keskinäistä yhteistyötä, edistäen yhteisten tavoitteiden kuten oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin konkretisointia. Liikunnan ohjaaminen tuo näkyväksi käytänteeksi liikkumiseen kannustavan elintapaohjauksen. Liikkumisen lisäämiseen ja liikkumisen arkipäiväistämiseen tähtäävä elintapaohjaus on oleellinen osa terveydenhoitajan työtä.

2 Alakoululaisen terveys ja terveyden edistäminen

2.1 Terveys

WHO eli Maailman terveysjärjestö määrittelee terveyden käsitteen täydellisenä hyvinvointina fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella (Huttunen 2018; THL 2019a). Psykososiaalinen terveys määrittää ihmisen kokonaisuudeksi, joka voidaan jakaa kolmeen pääryhmään; fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen (Stakes 2000). Ollakseen terve ihmisen fyysiset tarpeet tulee täytyä, yhtä tärkeitä terveyden kokemukselle ovat myös psyykkisten tarpeiden huomiointi sekä vahvat sosiaaliset suhteet (Stakes 2000). Yksilön terveys on tila, joka muuttuu jatkuvasti vallitsevan elinympäristön mukaan ja johon vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö sekä henkilön omat kokemukset, asenteet ja arvot (Huttunen 2018a). Terveyden määritystä kuvaillaan useasti yhdeksi ihmisen elämän tärkeimmäksi arvoksi ja ihmisen kokemaksi hyvinvoinnin osatekijäksi (Pietilä 2012, 10). Terveys on suhteellista ja monin tavoin muutakin kuin sairauden puuttumista, terveys on tärkeää niin yksilölle kuin yhteiskunnalle (Pietilä 2012, 16–17). Ihminen pystyy osittain vaikuttamaan omilla teoillaan ja päätöksillään terveydentilaansa. Voidakseen mahdollisimman hyvin ihmisen tulee pitää huolta tasavertaisesti fyysisestä kunnostaan, henkisestä hyvinvoinnistaan ja sosiaalisista suhteistaan. (Kantaneva 2009, 11.) Ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa merkittävästi kolme terveyden perusasiaa - liikunta, ravinto ja uni sekä lepo (Teko 2019e; UKK-instituutti 2019d).

Liikunnalla on tutkimusten mukaan positiivisia vaikutuksia fyysiseen terveyteen ja kohtuutehoinen säännöllinen liikunta edesauttaa useiden sairauksien ehkäisemisessä sekä parantaa toimintakykyä ja terveyttä (UKK-instituutti 2019e). Ylläpitääksemme terveyttä liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa (Huttunen 2018b). Liikkumisella on todettu olevan edullisia vaikutuksia sydän- ja verisuonisairauksien, tyypin 2 diabeteksen, tuki- ja liikuntaelinsairauksien sekä joidenkin syöpäsairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Yksikin liikkumiskerta voi saada elimistössä aikaan myönteisiä vaikutuksia aivoissa ja hermostossa, keuhkoissa, luustossa, lihaksissa ja nivelissä. Suositusten mukaan monen

liikuntalajin yhdistelmällä on merkittäviä kunto- ja terveysvaikutuksia kuten kestävyysliikunnan sekä lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävän liikunnan yhdistelmillä. (UKK-instituutti 2019e.)

Liikunta edistää tutkimusten mukaan psyykkistä terveyttä parantaen hyvinvointia. Hyvinvoinnin kohentuessa mieliala, vireystila sekä unen laatu paranevat, elimistön stressitila ja masennusoireet lievittyvät (UKK-instituutti 2019e). Oppimisen kannalta liikunta parantaa tarkkaavaisuutta, keskittymiskykyä, muistia sekä kehittää aistitoimintoja ja kykyä yhdistää aistien kautta tulevaa informaatiota. Sillä on myös edullisia vaikutuksia hahmottamiskykyyn ja kielellisiin sekä matemaattisiin valmiuksiin. Psykkisesti hyvinvoivilla liikuntaa harrastavilla lapsilla on liikkumattomiin lapsiin verrattuna terveempi itsetunto, myönteisempi minäkuva, matalampi stressitaso, enemmän myönteisiä fyysisiä kokemuksia, vähemmän masennusta sekä ahdistuneisuutta ja tunteiden ilmaisu on helpompaa. Myös unen laatu paranee ja nukahtaminen helpottuu, kun lapsi harrastaa riittävästi fyysisiä aktiviteetteja päivän aikana. (Teko 2019d.)

Sosiaalisen terveyden ylläpitäminen parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sitä kehitetään läpi elämän (Opetushallitus 2020; Teko 2019d). Henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin peruspilareita ovat oman itsensä, muiden ihmisten ja koko ympäristön kanssa toimeen tuleminen (Opetushallitus 2020). Lapsen oppiessa parempia vuorovaikutustaitoja, muiden huomioimista, sääntöjen noudattamista sekä myötätunnon merkitystä, myös sosiaalinen hyvinvointi kasvaa (Teko 2019d).

Nyky aika suosii jo lapsuudessa runsasta paikallaan oloa ja yksi syy tähän ilmiöön on lasten käyttämän ruutuajan pidentyminen (Madison, Marsh, Foley, Epstein, Olds, Dewes, Heke, Carter, Jiang & Ni Mhurchu 2014; Neuvokas perhe 2019b). Pitkäkestoisella istumisella ja paikallaan ololla voi olla vaikutuksia tuki- ja liikuntaelimistöön eli luustoon, niveliin ja lihaksiin sekä uneen ja unenlaatuun (Madison ym. 2014; Neuvokas perhe 2018b). Asennolla ja käytetyllä ruutuajalla on merkitystä myös ryhtiin ja rankaan (Neuvokas perhe 2019b; UKK-instituutti 2019d). Vaikka liikuntasuosituksia täyttyisivät, liiallinen istuminen voi vähentää liikunnan positiivisia vaikutuksia; yli kahden tunnin yhtämittaisia istumisjaksoja tulisi välttää (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 85; UKK-instituutti 2019d). Lisääntynyt

ruutu-aika on yhteydessä myös ylipainoon (Madison ym. 2014; Neuvokas perhe 2019b).

2.2 Terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen tarkoittaa yksilön tai yhteisön vaikutusmahdollisuuksien lisäämistä oman terveytensä määrittäjinä ja siten terveytensä kohentajina (THL 2019a; Pietilä 2012, 11). Terveyden edistäminen on terveyden ja toimintakyvyn parantamista, sairauksien ja terveysongelmien vähentämistä ja terveyserojen pienentämistä (Sairaanhoitajaliitto 2014). Se on tavoitteellista ja välineellistä toimintaa hyvinvoinnin tuottamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi, käsittäen sosiaalisia, rakenteellisia ja kulttuurisia tekijöitä, kuten toimeentulo, elinolot, koulutus, työolot, palvelujen saatavuus ja niiden toimivuus sekä ihmisten omaan terveyteen liittyvät asenteet, elintavat, tiedot ja taidot (THL 2019a ja 2019b).

Terveyden edistämisen keskeinen kohderyhmä ovat lapset ja nuoret, lapsiperheet, työkäiset sekä iäkkäät ihmiset (Pietilä 2012, 10). Terveyden edistäminen on osa lakisääteistä kansanterveystyötä. Suomessa sosiaali- ja terveysministeriöllä on ohjaus- ja valvontavastuu terveyden edistämisen toteutumisesta, terveyserojen kaventaminen on ministeriön tärkeä tavoite. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.) Keskeisenä terveyden edistämisen eettisenä periaatteena terveydenhuollossa pidetään ihmisarvon kunnioittamista (Pietilä 2012, 18). Kansainvälisesti yksi keskeinen lähtökohta väestöterveyden edistämiseen on väestön fyysisen aktiivisuuden arviointi ja seuranta (Fogelholm ym. 2011, 32).

Lapsiperheiden varhainen ja kohdennettu tukeminen on keskeinen osa terveyden edistämistä yksilö- ja yhteisötasolla (Pietilä 2012, 12–13). Kouluterveydenhuollon tavoitteena on tukea lasten, nuorten, perheiden ja kaikkien muiden koulu-yhteisössä toimivien terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Terveyttä edistävässä työssä pyritään edistämään ja tukemaan asiakkaiden ja heidän lähiyhteisönsä valmiuksia tehdä terveyttä edistäviä valintoja. (Pietilä, Eirola & Vehviläinen-Julkunen 2002, 164.) Kouluikäisen lapsen terveyden edistämisen keskeisiä

tavoitteita ovat itsetunnon tukeminen, elämänhallintataidot, ihmissuhde- ja sukupuolikasvatus, oman kasvun ja kehityksen ymmärtäminen, liikunnan lisääminen ja päihteiden käytön ehkäisy. Lasta ja nuorta tuetaan terveyttä edistäviin valintoihin monipuolisin menetelmin. (Koponen ym. 2002, 101.)

3 Terveyttä edistävä liikunnanohjaus ja oppilashuolto alakoulussa

3.1 Liikuntasuosituksot peruskoulun alaluokilla

Lasten tulisi liikkua säännöllisesti päivittäin minimissään 1-2 tuntia ikään sopivalla tavalla mieluiten viikon jokaisena päivänä, ja tästä vähintään puolet tulisi kertyä reippaan liikunnan jaksoista, joiden aikana syke nousee ja lapsi hengästyy (Fogelholm ym. 2011, 85; UKK-instituutti 2019c). Lapsen tulisi välttää yli kahden tunnin mittaisia istumajaksoja ja ruutuaikaa tulisi kertyä korkeintaan kaksi tuntia vuorokaudessa. Lasten ja nuorten liikkumisen suositukset ovat vuodelta 2008, ne ovat uudistumassa talven 2019–2020 aikana, aikuisten liikkumisen suositus on jo päivitetty ja se huomioi entistä paremmin kevyen liikuskelun, paikallaan olon tauottamisen ja unen merkityksen (UKK-instituutti 2019c). Lapsi tarvitsee liikuntaa viikon jokaisena päivänä, mutta on syytä kiinnittää huomiota myös liikkumisen yksipuolisuuteen ja kuluttavuuteen, ylärajaa liikunnalle harvoin tarvitsee asettaa (Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Telama, Vasankari & Vuori 2018, 18). Fyysisen aktiivisuuden kehittämisessä elämäntavaksi perheen malli on tärkeää lapselle, kannustava ja innostava ilmapiiri auttaa motivoimisessa liikkumiseen ja edistää sitä kautta fyysisistä aktiivisuutta (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2019; Mäkinen ym. 2017, 157).

Lasten ja nuorten liikuntatottumuksille sekä liikuntaneuvonnalle asetetaan suosituksia, joita määrittävät kansalliset liikuntasuosituksot, liikunnan Käypä hoitosuosituksot ja Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän ravinnon ja

liikunnan kehittämislinoista (Vuori, Taimela & Kujala 2005, 159). Varhaislapsuudessa aloitettu fyysinen aktiivisuus tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä edistää terveellistä kasvua ja kehitystä (Mäkinen ym. 2017, 157). Lapsen kehittyvät taidot ovat myös fyysisen aktiivisuuden perusta (Valo 2015, 7).

Lapsen ollessa neuvolan asiakkaana olisi hyvä tukea lapsen fyysistä aktiivisuutta jo varhaisessa vaiheessa auttaen lasta hahmottamaan fyysisen aktiivisuuden merkityksen. Kouluissa tehtävät liikunnallisuuden kartoitukset auttavat lasten fyysisen aktiivisuuden hahmottamisessa ja määritettäessä onko liikkuminen riittävää lapsen kasvun, kehityksen ja terveyden kannalta. Kouluissa tehtävissä määräämissä ja laajoissa terveystarkastuksissa voidaan kartoittaa lapsen sekä vanhempien fyysistä aktiivisuutta ja täsmentää henkilökohtaisia tavoitteita fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Liikunnan laadun, määrän ja kuormittavuuden tulisi vastata lapsen kehitysvaihetta ja tuottaa myönteisiä kokemuksia niin, että liikunta olisi mahdollisimman monin tavoin lasten hyvinvointia tukevaa ja lisäävää. (Mäkinen ym. 2017, 157.) Kaikille lapsille on tärkeää saada kehuja ja kannustusta onnistumisten lisäksi myös yrittämisestä ja innokkuudesta, tämä lisää lasten uskoa omiin taitoihinsa ja motivaatiota liikkumiseen, joka taas lisää liikunnallisuuteen liittyvien taitojen kehittymistä (Jaakkola 2014, 15; Neuvokas perhe 2019a).

Liikuntaneuvonnalla ja aktiivisuuden selvittämisellä voidaan edistää ja tukea terveellisiä elämäntapoja, edistää terveyttä ja ehkäistä sairauksia (Mäkinen ym. 2017, 157). Terveyttä edistävän liikuntaneuvonnan tavoitteena on luoda pohjaa lapsen liikuntatottumuksille ja antaa avaimia kiinnostaviin liikuntamuotoihin tutustumiseen, opettaa omaksumaan fyysisesti aktiivisen elämäntavan sekä lisätä vähän liikkuvien liikuntaa (Mäkinen ym. 2017, 160; UKK-instituutti 2013a). Määrällisesti vähän liikkuvan lapsen ja hänen vanhempiensa kanssa terveydenhoitajan tulisi keskustella liikuntatottumuksista ja motivoida heitä liikkumaan enemmän esimerkiksi Neuvokas perhe -menetelmän (ks. lisää <https://neuvokasperhe.fi/liikunta/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen>) ja Painokas -puheeksi ottamisen työvälineillä (ks. lisää <http://www.painokas.fi/index.php>), koska yhtenä tärkeänä liikunnallisen toiminnan lisääjänä toimivat vanhemmat ja sisarukset (Mäkinen ym. 2017, 160; Takalo 2004, 34).

Terveyden edistäminen on yleisesti koettu terveydenhoitajan tehtäväksi, uudet lähestymistavat kuitenkin korostavat koko ympäröivän yhteisön osallisuutta terveyttä edistävään toimintaan, yksilöiden ja yhteisöjen osallistuminen terveysterveystalon suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin olisi ideaalia ja tavoiteltavaa mahdollistaa kouluyhteisöissäkin (Pietilä ym. 2002, 165–166). Koulussa tapahtuvan yhteisen ja moniammatillisen toiminnan esteenä nähdään usein kiire, lukujärjestyksen tekniset asiat ja liian täysi opetussuunnitelma (Cantell 2015, 220).

3.2 Liikunnan vaikutukset lapsen terveyteen ja kehitykseen

Liikunnan vaikutukset näkyvät lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden kautta hyvinvoinnissa (Teko 2019d). Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista fyysistä aktiivisuutta, joka lisää energiankulutusta ja se on yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa. Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, joka toteutetaan yleensä tiettyjen yksilölle edullisten vaikutusten tai syiden takia ja yleensä harrastuksena. (Duodecim 2019.) Perusliikuntataidot käsittävät liikunnan perustaidot, joita ovat juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja kiinni ottaminen (Jaakkola 2016, 19). Kuntoa voidaan tarkastella elinjärjestelmittäin (esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto) tai liikuntasuorituksissa tarvittavien ominaisuuksien mukaan, esimerkiksi kestävyyskunto (aerobinen kunto) tai lihaskunto (lihasten voima ja kestävyys). Fyysistä kuntoa arvioidaan suorituskykyinä, johon vaikuttavat henkilön ikä, koko ja sukupuoli. Hyvä fyysinen suorituskyky parantaa elimistön hapenottokykyä, kuormituksen sietoa ja lisää suorituskykyä. (Kantaneva, 2009, 14; Vuori ym. 2005, 354.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kouluikäisten lasten liikunnallisuus on yhteydessä vähäisempään sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijöiden kasaantumiseen (Rockville 2017; Terve.fi 2017; UKK-instituutti 2014b). Fyysisesti aktiivinen elämäntapa ja liikunnan lisääminen ovat tieteellisesti todistettuja keinoja sydän-terveyden edistämiseksi kaikissa ikäryhmissä (Rockville 2017; UKK-instituutti 2014b). Lasten ja nuorten liikunta vaikuttaa myönteisesti terveyteen kehittämällä tuki- ja liikuntaelimistöä, parantamalla painonhallintaa, kehittämällä liikuntataitoja, edistämällä vuorovaikutustaitojen oppimista, auttamalla luomaan ja ylläpitämään

sosiaalisia suhteita ja terveyttä tukevia elämäntapoja (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2019; UKK-instituutti 2014b). Myönteiset liikuntaan liitettävät mielikuvat, liikuntatottumusten muotoutuminen ja liikkumisen jatkuminen nuoruuteen ja aikuisuuteen siirryttäessä edesauttavat terveyttä ja mielen hyvinvointia; liikunnan harrastaminen lapsena ja nuorena lisää todennäköisyyttä liikunnan harrastamiselle myös aikuisena ja on yhteydessä terveelliseen ruokavalioon (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2019; UKK-instituutti 2014b).

Opetushallituksen tutkimuksen mukaan liikunnan harrastamisella on yhteys hyvään koulumenestykseen paitsi liikunnassa, myös äidinkielessä ja matematiikassa menestymiseen (Jaakkola 2016, 33; Liiku 2019; The Conversation 2019; UKK-instituutti 2014b). Liikunta ei välttämättä vaikuta suoraan itse oppimiseen vaan sen vaikutukset ilmenevät useiden muiden tekijöiden, kuten käyttäytymisen ja reaktioiden säätelyn, työmuistin ja kognitiivisen joustavuuden kautta (Liiku 2019). Liikkuminen parantaa tutkitusti myös verbaalista muistia ja lisää yksilön kokemaa hyvinvoinnin tuntemusta sekä virkistää ajattelutoimintaa ja auttaa lukemisen, kirjoittamisen ja ajattelun sujumisessa pitkäkestoisemmin liikuntasuorituksen jälkeen kuin ilman fyysistä rasitusta (Wildman 2009, 131). Liikunnan ja oppimisen välinen yhteys on havaittu useissa tutkimuksissa ja sen tutkiminen onkin viime vuosina lisääntynyt huomattavasti (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhäntö & Tammelin 2012, 5).

Fyysiseen aktiviteettiin osallistuminen kehittää lasten ja nuorten, kuten aikuistenkin, positiivista minäkuvaa ja itsetuntoa (Jaakkola 2016, 33). Saavutetut tavoitteet ja onnistumisen kokemukset tukevat mielen hyvinvointia ja vahvistavat myönteistä minäkuvaa (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2019). Liikkuminen tapahtuu alakouluikäisillä usein luonnostaan leikin kautta. Leikki edistää lapsen sosioemotionaalista ja motorista kehitystä. Fyysinen aktiivisuus auttaa lapsen ja nuoren tunteiden käsittelyssä, tukee moraalien kehittymistä, toisen huomioimista ja opettaa käsittelemään niin voiton kuin tappionkin tunteita. (Jaakkola 2016, 33–34.) Erilaiset liikuntalajit antavat mahdollisuuksia onnistumiseen ja itsensä ylittämiseen ja sitä kautta auttavat lasta ja nuorta tuntemaan itsensä onnistuneeksi ja hyväksytyksi (Mieli Suomen Mielenterveys ry 2019; Teko 2019a). Liikunta auttaa

tunnistamaan, sanoittamaan, ilmaisemaan ja hyväksymään erilaisia tunnetiloja itsessään ja muissa (Jaakkola 2016, 34).

3.3 Välituntiliikunnan ohjaus

Perus- ja esiopetusta kouluissa ohjaa opetussuunnitelma, jonka perusteista päättää eduskunta (Opetushallitus 2019c). Kasvatuksen ja koulutuksen keskeisenä päämääränä nähdään kasvattaa aktiivisia, omatoimisia ja onnellisia kansalaisia, jotka kykenevät päivittämään osaamistaan ja omaksumaan uutta muuttuvissa, monitahoisissa tilanteissa, elinikäinen oppiminen on taitojen kehittämisessä painotettavaa (Harju & Multisilta 2014, 270–271). Opetussuunnitelmassa säädetään koulupäivän rytmittämisestä ja välituntien järjestämisestä oppilaiden hyvinvointia tukevalla tavalla (Opetushallitus 2015, 43).

Yhteisöllisyys tarkoittaa toiminnallista kokonaisuutta, jossa yhteisöön kuuluvilla jäsenillä on yhteisesti ymmärrettyjä arvoja, tavoitteita ja yhteisöllistä toimintaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Yhteisöllisyys on ryhmän kehittyvä ominaisuus, joka syntyy yhteisön jäsenten vuorovaikutuksesta ja yhteen liittymisestä yhdessä määriteltujen raamien puitteissa. Yhteistoiminnallisessa oppimisessa oppilaat opettelevat yhteistoimintaa erilaisissa ryhmissä työskennellen sitoutuen yhteisen tavoitteen saavuttamiseen, koulussa tätä tulisi tavoitella työskentelemällä erilaisien ryhmien kanssa riittävän pitkäkestoisesti tasa-arvon ja syrjimättömyyden periaatteita kunnioittaen. (Opetushallitus 2019b; Raina & Haapaniemi 2007, 34, 72–73.)

Yhdessä oppiminen on yhteisöllisen pedagogiikan peruste, yhteistoimintaa on opetettava ja opetettava suunnitelmallisesti ja asteittain toimintatapoja vaikeuttaen (Opetushallitus 2019b). Koulumaailmaa on usein julkisessa keskustelussa kritisoitu liian oppiainejakoisesti keskittyvästä opettamisesta. Koulun toiminnassa monialaisuus on oppimisen kannalta tärkeää, jotta oppilas hahmottaisi kuinka opittavat asiat liittyvät toisiinsa ja oppilaan omaan elämään ja kuinka ne muodostavat kokonaisuuksia (Cantell 2015, 109). Yhteinen toiminta lisää ymmärrystä

arvoihin kytkeytyvään toimintaan ja auttaa aihepiirin kytkemisessä lapsen tai nuoren omaan arkeen (Cantell 2015, 220–221).

Monialainen oppiminen on rinnastettavissa monitieteisyyteen, jolla tarkoitetaan tieteiden ja oppiaineiden rinnakkaisuutta ja monialaisen ymmärryksen luomista (Cantell 2015, 13–14). Opettajien ja terveydenhoitajien yhteistyö oppilaiden parissa, esimerkiksi välituntiliikunnan järjestämisessä, lisää osaltaan moniammatillisuutta arkipäiväisessä toimintaympäristössä. Moniammatillinen yhteistyö on keskeinen anti, joka kehittämistyömme kautta olisi hyödynnettävissä koulussa toimivien terveydenhoitajien ja opettajien yhteistyötä kehittämällä ja lisäämällä. Kouluterveydenhoitajan työssä korostuu moniammatillinen yhteistyö ja verkostoituminen koulu yhteisön sisällä (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 280). Ennaltaehkäiseviä ja terveyttä edistäviä terveyspalveluja kehitettäessä olennaista on asiakaslähtöisyys, saumattomat palveluketjut ja moniammatillinen yhteistyö (Koponen ym. 2002, 78).

Koulupäivän aikana opiskelua tauottavat oppituntien väliin sijoittuvat välitunnit. Koulupäivän aikataulua suunnitteleamalla voidaan muokata niin oppituntien kuin välituntienkin pituutta ja rytmitystä (Pirttimaa & Pulkkinen 2014, 80). Suositusten mukaan päivän liikunta-annos voi jakautua lyhyempiin, vähintään kymmenen minuutin jaksoihin (Fogelholm ym. 2011, 76). Tämä tukee lyhyenkin liikuntasuorituksen merkitystä hyvinvoinnin edistäjänä. Jo 1. vuosiluokalla välitunnilla vietetään useampi tunti viikossa, enemmän kuin minkään yksittäisen oppiaineen oppitunnilla, siksi välituntien aktivoimisella olisi selkeästi mahdollisuus lisätä liikuntaa koulupäivän aikana.

Ohjaajalla on merkittävä osa liikuntamotivaatioon vaikuttajana. Opetushallitus on laatinut valtakunnalliset Hyvän ohjauksen kriteerit (Opetushallitus 2019a), joilla tuetaan ohjauksen korkeaa laatua ja tarjontaa ja pyritään varmistamaan lasten ja nuorten laadukkaan ohjauksen saatavuus riippumatta asuinpaikasta ja olosuhteista. Voimavarakeskeisellä ohjauksella pyritään edistämään opiskelunvalmiuksien kehittymistä ja tukemaan lasta ja nuorta elämään, koulutukseen ja uravalintoihin liittyvissä päätöksissä ja lisäämään oppilaan itsetuntemusta hänen omien vahvuksiensa löytämisessä ja kehittämiskohteidensa tunnistamisessa,

vahvistaen ohjattavan sisältäpäin tulevaa ohjautuvuutta. (Juusola 2017, 5-6; Opetushallitus 2019a.) Ryhmänohjaaja voi omalla kehon kielellään ja olemuksellaan luoda turvallista ja motivoivaa ilmapiiriä, auttaen sitä kautta oppilasta vahvistamaan omaa empatiakykyään ja sosiaalisten taitojen kehittymistä (Juusola 2017, 81).

Hyvän ohjauksen kriteerit perusopetuksessa edellyttävät ohjaukseen varattavan riittävästi resursseja niin, että oppilaan on mahdollista saada riittävä ja monipuolista, jatkuvaa ohjausta koko opintojensa ajan niin henkilökohtaisella tasolla kuin ryhmämuotoisella ohjauksella. Hyvä ohjaus vahvistaa oppilaiden aktiivisuutta, osallisuutta ja vastuullisuutta omaan oppimiseensa ja omaan elämäänsä. Hyvä ohjaus on perusopetuksessa henkilöstön tavoitteellisesti johdettua yhteistä työtä perusopetuksen opetussuunnitelman raameissa. Ohjaussuunnitelmassa määritellään ohjauksen tavoitteet, toteutus, johtaminen, työnjako, vastuut ja arviointi ja suunnitelmaa tulee arvioida ja päivittää säännöllisesti. (Opetushallitus 2019a.) Toiminnan ohjaamisessa ohjaajan tulee olla valmis joustavasti muuttamaan tuotkoita tilanteen mukaan, toiminnalliset tilanteet vaihtelevat ryhmän koostumuksen, ryhmäläisten iän, vireyden ja aikaisempien kokemusten vuoksi. Hyvin suunniteltu toiminta sallii tilanteen vaatiessa poikkeamisen suunnitelmasta. (Leskinen 2009, 17.)

Välitunti liikuntaan ja aktiviteetteihin kannustavat ja ohjaavat myös monessa koulussa vanhemmat oppilaat, jotka käytyään välituntiohjaajan koulutuksen, ohjaavat nuorempia oppilaita lisäten näin myös yhteistoimintaa eri-ikäisten alakoulu- laisten välillä. Vertaisohjaajalla on yleensä kolmenlaisia rooleja, joita ovat asiantuntijarooli eli tiedon tuominen, roolimalli eli esimerkkinä toimiminen ja virikkeiden antaja eli aktiviteetteihin motivoiminen. (MLL 2019.)

3.4 Yhteisöllinen oppilashuolto

Vuosiluokilla 1.-6. uudet perusopetuksen opetussuunnitelmat on otettu käyttöön vuonna 2016, opetussuunnitelman perusteet antavat paikallisille opetussuunnitelmi- lle yhtenäisen pohjan ja sitä kautta lisäävät koulutuksen tasa-arvoa

valtakunnallisesti. Kuntien ja koulujen omat opetussuunnitelmat ohjaavat koulutyötä ja opetusta tarkemmin huomioiden paikalliset näkökulmat ja tarpeet. (Opetushallitus 2019d.) Perusopetuksen opetussuunnitelmassa käytetään oppilas- ja opiskelijahuoltolain käsitteistön tilalla perusopetuksen opiskeluhuollosta nimitystä oppilashuolto, joka on tärkeä osa koulun perustoimintaa (ePerusteet 2019).

Koulun oppilashuolto on kaikkien kouluyhteisön sisällä työskentelevien ja oppilashuoltopalveluista vastaavien työntekijöiden tehtävä. Yhteisöllisen oppilashuollon palveluja ovat kouluterveydenhuollon palvelut sekä psykologi- ja kuraattori-palvelut, joiden tehtävät liittyvät yksilöön, yhteisöön ja yhteistyöhön. Palvelut on oltava saatavilla oppilaille ja huoltajille helposti ja määräajassa. (ePerusteet 2019.) Eri alojen työntekijöiden yhteistyö on tärkeä osa oppilashuollon toimintaa lasten mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisäämisessä ja ongelmien syntymisen ja pahenemisen estämisessä (Ahtola 2016, 12; ePerusteet 2019). Tuleviin sukupolviin vaikuttaminen on olennainen syy koko koululaitoksen olemassaololle, koulun tehtävä hyvinvoinnin tukijana on siis kiistaton ja panostaminen siihen perusteltua (Ahtola 2016, 14).

Yhtenäiset käytännöt ja eri koulutusasteiden vuorovaikutus esiopetuksesta toisen asteen koulutukseen tukevat eri kehitysvaiheessa olevien oppilaiden terveyttä, hyvinvointia ja oppimista. Oppilashuollon suunnitelmallinen arviointi on sen kehittämistyön edellytys. (ePerusteet 2019.) Kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämisen edellytyksiä ovat kehittämistyössä tarvittavan ajan ja resurssien järjestäminen, sitoutunut johto ja henkilöstö sekä kehitysmuuttainen toimintakulttuuri koulun sisällä ja hyvinvointityön onnistumisia ja haasteita on seurattava pitkäjänteisesti (Ahtola 2016, 20; Pietilä 2010, 118–119). Pedagogiikan ja oppilashuollon erottelu on keinotekoisia ja toiminnan itsensä kannalta haitallista sillä se ehkäisee oppilashuollon integroitumista tekijöiden, toimien ja tavoitteiden osalta osaksi koulun arkea (Ahtola 2016, 19). Terveystuoltohenkilöstön asiantuntijuuden edistäminen edellyttää terveysalan ammattilaisten koulutuksen jatkuvaa uudistuvaa, laaja-alaista ja kriittistä tarkastelua (Pietilä ym. 2002, 155).

Asiantuntijaryhmät kootaan oppilaan tai huoltajan suostumuksella yksittäisen oppilaan tai oppilasryhmän tuen tarpeen selvittämistä ja oppilashuollon palvelujen

järjestämistä varten tapauskohtaisen harkinnan ja käsiteltävän asian perusteella. Oppilashuolto on tärkeä osa toimintakulttuuria perusopetuksessa. Oppilashuollon tehtävä on luoda edellytyksiä yhteenkuuluvuudelle, avoimelle vuorovaikutukselle ja huolenpidolle koulu yhteisössä. Yhteisöllinen oppilashuolto kattaa myös koulu ympäristön turvallisuudesta, terveellisyydestä ja esteettömyydestä huolehtimisen. (ePerusteet 2019; Ouka.fi 2019.)

Yksilökohtainen oppilashuolto tarkoittaa oppilaalle tarjottavia kouluterveydenhuollon palveluja, oppilashuollon psykologi- ja kuraattoripalveluja sekä yksittäistä oppilasta koskevaa monialaista oppilashuoltoa. Kouluterveydenhoitajan toteuttamat laajat terveystarkastukset ja määräaikaistarkastukset ovat osa yksilökohtaista oppilashuoltoa, niiden perusteella tehtävät yhteenvedot antavat tietoa myös yhteisöllisen oppilashuollon toteuttamista varten. Yksilökohtaisen oppilashuollon tavoitteena on varhaisen tuen turvaaminen, ongelmien ehkäisy sekä oppilaan kokonaisvaltaisen kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja seuraaminen. (ePerusteet 2019.) Keskeisiä kouluterveydenhuollossa toimivan terveydenhoitajan käsittelemiä terveyden edistämisen aihekokonaisuuksia ovat liikunta, lepo, ravitsemus, harrastukset, ihmissuhteet, murrosikä, päihteet, ras kauden ehkäisy ja seksuaalisuus (Pietilä ym. 2002, 161).

4 Kehittämistyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

Kehittämistyömme tarkoitus on tukea alakouluikäisten terveyttä edistävää liikunnallisuutta koulupäivän aikana terveydenhoitajan näkökulmasta. Kehittämistyön tavoitteena on edistää koululaisten jaksamista ja keskittymistä fyysisen aktiivisuuden avulla ja samalla lisätä yhteisöllisyyttä koulu ympäristössä. Kehittämistyömme keskeisin tehtävä on terveyttä edistävien liikunnallisten välituntien suunnittelu ja toteuttaminen Kulhon koulun 1. vuosiluokan oppilaille terveydenhoitajan roolissa.

5 Kehittämistyön toteutus

5.1 Toiminnallinen kehittäminen

Toiminnallisessa kehittämisessä aihetta pyritään tutkimaan mahdollisimman laaja-alaisesti, lukijalle on selvittävä kehittämisjärjestelmän tarkoitus ja toiminta. Aiheen tulisi olla kohderyhmää kiinnostava, tietoperustan tulee pohjautua oman alan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin ja ohjata kehittämisjärjestelmän valintoja. Oman kehittämisjärjestelmän arvioinnin tulee edistää ammatillista kasvua, kun teoretista tietoa ja ammatillista tietoa yhdistetään niin, että sen tuottama hyöty kohdejoukolle olisi mahdollisimman suuri ja laadullisen tutkimuksen tuloksia tarkastellaan laajemmin kuin vain omaa toteutettua produktia raportoimalla. (Vilka & Airaksinen 2003, 154–157.)

Terveystieteiden osallistumisella oppilaiden koulupäivän aikaiseen liikkumiseen on mahdollista lisätä ja tehostaa oppilaiden, opettajien ja oppilashuollon toimijoiden keskinäistä yhteistyötä, edistäen yhteisten tavoitteiden kuten oppilaan hyvinvoinnin konkretisointia fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella osa-alueella. Liikunnan ohjaaminen tuo näkyväksi käytänteeksi liikkumiseen kannustavan elintapaohjauksen, joka kuuluu terveystieteen työhön. Kehittämisjärjestelmämme osana toteutimme toimintatutkimuksellista otetta eri vaiheineen: suunnittele (plan), tee (do), arvioi (check) ja paranna (act) (esim. Kemmis, 2009). Toimintatutkimuksellinen ote ja yhteistyö mahdollistavat jatkossa uusien käytänteiden kehittämisen, toki terveystieteen työpöydän rajoitteet vaikuttavat siihen, kuinka välituntiliikunnan ohjausta käytännössä voi toteuttaa ja kehittää tulevaisuudessa.

Kehittämisjärjestelmämme toiminnallinen osuus eli liikunnallisten välituntien järjestäminen suoritettiin ennalta laaditun ja koulun yhteistyöhenkilölle ensin esittelemämme suunnitelman mukaisesti. Heti ohjattujen välituntien jälkeen teimme saman päivän aikana osallistuneille 1. vuosiluokan oppilaille kyselyn tavoitteena selvittää paitsi osallistujien mielipidettä välituntiliikuntaan valikoituneista aktiviteeteista, myös heidän omaa tuntemustaan ja oloaan toiminnan jälkeen. Tietoperustan lisäksi kuvaamme toiminnallista osuutta ja arvioimme sitä suhteessa

tietoperustaan. Välituntiliikuntaa oli Kulhon koulun ensimmäisen vuosiluokan koulupäivän molemmilla välitunneilla, osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista ja aktiviteetit yhteisöllisyyttä tukevia. Molempien välituntien alussa oli alkulämmittelyä. Liikunnalliset teemat olivat kartiojuoksu, jossa oli tehtävänä juosta eriväristen kartioiden luo annetun ohjeen mukaisesti. Toisella välitunnilla toimintana oli polttopallo.

5.2 Kohderyhmä ja lähtötilanne

Kulhon alakoulu on suurin ja vanhin Kontiolahdessa toimiva kyläkoulu Rekilammen rannalla, jossa oppilaita on 136 ja opettajia 9. Koulun tiloissa toimii myös esikoulu viikon jokaisena päivänä kahdessa eri ryhmässä. Koulussa toimivan Pro koulu- toimintamallin (positiivisesti ryhmässä oppien) tarkoituksena on tukea positiivista käyttäytymistä ja luoda viihtyisä ilmapiiri kouluun ja se on osa Liikkuva koulu-hanketta. Opettajat tiedottavat opiskeluun liittyvistä asioista vanhempia Wilma-viestein. (Kontiolahden kunta 2019.) Koulun tiloissa toimii neuvola- ja kouluterveydenhoitaja muutamana päivänä viikossa.

Kohderyhmän määrittelyssä käytetyt ominaisuudet esimerkiksi valittavan kohderyhmän sosioekonominen asema, ikä, koulutustaso, ammatti, toimeksiantajan toiveet ja tavoitteeksi asetetut tuotokset, kohderyhmän täsmällinen määrittely helpottavat työn pysymistä suunnitellussa laajuudessa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 39–40). Kehittämistyömme kohderyhmä oli alkuperäisen suunnitelman mukaan laaja; Kulhon alakoulun kaikki välitunnilla olevat oppilaat (vuosiluokat 1-6). Toimeksiantajan kanssa keskustelumme pohjaten pidimme kohderyhmän aluksi näin isona, koska se olisi antanut kaikille koululaisille mahdollisuuden osallistua toimintaan yli luokka- ja ikärajojen, ja olisi voinut tätä kautta lisätä myös yhteisöllisyyttä ja sosiaalista toimintaa eri-ikäisten koululaisten välillä. Työn edetessä kuitenkin rajasimme välituntiliikuntaan osallistujat yhteen luokka-asteeseen ja toimeksiantajan kanssa yhteistuumin päädyimme valitsemaan osallistujiksi Kulhon koulun 1. vuosiluokan oppilaat.

Kulhon alakoulussa oppilaita oli välituntiliikunnan toteuttamishetkellä 136, 1.vuosiluokan oppilaita heistä oli yhteensä 19, heistä toimintaan mukaan osallistui 18 oppilasta eli kaikki sinä päivänä koulussa olleet 1. vuosiluokan oppilaat. Ennen välituntiliikunnan toteuttamista tiedotimme 1. vuosiluokan oppilaiden vanhempia tulevasta toiminnasta Wilma-viestin kautta, jonka lähettämisestä huolehti koulun johtaja. 1. vuosiluokan oppilaita oli tiedotettu muutamaa päivää ennen järjestä-mästämme toiminnasta ja lisäksi toimintapäivän aamuna koulun johtaja kuulutti tulevasta välituntiliikunnasta keskustadion kautta kaikille koulun oppilaille. Luokan opettajaa oli tiedotettu toiminnasta jo aiemmin ja luokan opettajan sijaista kyseisenä toimintapäivän aamuna.

5.3 Välituntiliikunnan suunnitelma

Motorinen kehitys on läpi ihmisen elämän kestävä prosessi, jossa omaksutaan liikunnallisia taitoja ja sen kehittymiseen vaikuttavat perimä ja ympäristö yhdessä (Jaakkola 2016, 25–27). Motorinen kehitys jaetaan refleksitoimintojen vaiheeseen (0-1 vuotta), alkeellisten taitojen omaksumisen vaiheeseen (1-2 vuotta), motoristen perustaitojen oppimisen vaiheeseen (2-7 vuotta), erikoistuneiden liikkeiden vaiheeseen (7-14 vuotta) ja omaksuttujen taitojen hyödyntämisen vaiheeseen, joka jatkuu läpi loppuelämän (Jaakkola 2016, 25–27). Kulloinkin meillä olevaa kehitysvaihetta voidaan tukea tarjoamalla monipuolista liikunnallista aktiviteettia ja erilaisin tavoin haastavaa päivittäistä fyysistä aktiivisuutta (Fogelholm ym. 2011, 84–85; Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen 2003, 104–105). Lapsen motoristen taitojen kehittymistä voi tarkastella kolmen eri taidon kautta, näitä ovat tasapaino (esim. kieriminen, pystyasennot), liikkuminen (esim. kävely, juoksu, hyppiminen) ja käsittely (esim. heittäminen ja kiinniottaminen) (Neuvokas perhe 2019a). Laadukkaalla motoristen taitojen kehittymisen tukemisella voidaan edistää lasten ja nuorten kehittymistä muillakin osa-alueilla, esimerkiksi tiedolliset taidot kehittyvät samanaikaisesti motoristen taitojen kanssa, koska niiden ohjauksesta vastaavat samat aivoalueet (Jaakkola 2016, 32–33; Syväoja ym. 2012, 5).

Välituntiliikuntaan valitsemmamme aktiviteetit tukevat lasten motoriikan kehittymisen eri osa-alueita ja ovat yksinkertaisia ja tuttuja toteuttaa lyhyen välituntiajan puitteissa. Kaikkein kriittisin vaihe lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle on päiväkotikäisenä ja alakoulun alussa. Lapsen ensimmäisen kymmenen vuoden aikana kehittyvät liikuntataidot, liikkuvuus ja liikehallinta. Erilaiset aktiviteetit kuten palloleikit, kiipeämiset ja hyppyjä sekä juoksua vaativat pelit ja leikit ovat erinomaisia liikuntataitojen kehittäjiä, koska taidot eivät kehity tarpeeksi pelkällä rauhallisella liikunnalla. Erilaisia hyppyjä, suunnanmuutoksia, pyrähdyksiä ja kehon painoa kannattavia leikkejä ja pelejä (esimerkiksi pallopelit) suositellaan murrosikään saakka, jolloin ne ovat erityisen tärkeitä. Yhteiset leikit ja joukkuepelit antavat mahdollisuuksia yksilöiden vuorovaikutukseen ja opettavat toisten huomioon ottamista ja lapsi voi opetella myötätunnon, reilun pelin ja sääntöjen noudattamisen merkitystä. Hyvän palautteen ja kokemusten saaminen hyvin suunnitellusta liikunnasta voi merkittävästi vaikuttaa lapsen myönteiseen minäkuvaan sekä liikuntaan liittyvään minäkuvaan ja epäonnistuessaan se voi myös heikentää lapsen innostumista ponnistelua vaativiin peleihin ja leikkeihin. (UKK-instituutti 2014b.) Ohjattu liikunta voi lisätä parhaimmillaan yhteisöllisyyttä sekä ehkäistä eristäytyneisyyttä ja lievittää yksinäisyyttä kaikkien oppilaiden osallistuessa aktiviteetteihin.

Suunnitelmanamme oli järjestää Kulhon koulun 1. vuosiluokan oppilaille terveyttä edistäviä liikunnallisia aktiviteetteja yhtenä päivänä välituntien aikana joulukuussa 2019. Välitunnit ajoittuivat aamupäivälle kello 10.05–10.20 (15 min) ja kello 11.20–11.50 (30 min). Välituntiliikuntaan osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista ja kaikille 1. vuosiluokan oppilaille mahdollista. Kulhon koulun piha-alue on suuri ja käytettävissä olivat kaikki koulun välituntiliikunnan tarvikkeet (kartiot, pallot ym.). Järjestämämme välituntiliikunta käsitti erilaista alkulämmittelyä ja pääteemana vauhdikasta, kuormittavaa aerobista liikuntaa ikäryhmälle sopivalla tavalla.

Välituntitoiminnan toteuttamispäivänä 1.vuosiluokan oppilailla oli kaksi välituntia, joista toinen oli 15 minuuttia ja toinen 30 minuuttia. Ensimmäiselle lyhyemmälle välitunnille järjestimme alkulämmittelyn, joka sisälsi nopeatempoista käsien ja jalkojen verryttelyä (3 minuuttia), X-hyppyjä (1 minuutti) ja takaperin juoksua (2 minuuttia). Tämän jälkeen ohjelmassa oli kartiojuoksua, jossa tehtävänä oli juosta

eriväristen kartioiden luokse kulloisenkin ohjeen mukaan koulun piha-alueella (9 minuuttia). Kartioita oli yhteensä kymmenen, kaksi jokaista väriä.

Toisella välitunnilla oli alkulämmittelyä; hengitysharjoituksia (2 minuuttia) ja venyttelyä (8 minuuttia) ja sen jälkeen polttopalloa kahdella pallolla ja usealla polttajalla yhtä aikaa (20 minuuttia). Polttopallossa poltettavat ovat merkityn ringin sisällä, polttaja yrittää osua ringin ulkopuolelta pallolla poltettaviin. Osumasta tulee palo ja osuman saanut siirtyy polttajaksi (Jaakkola 2014, 119). Pään heittäminen on kiellettyä. Välituntiliikunnan suunnitelma on kuvattu liitteessä 1.

Olimme suunnitelleet myös varavaihtoehtoja, jos joku suunnitelluista aktiviteeteista olisi ollut jostain syystä mahdotonta toteuttaa. Varasuunnitelmassamme oli pariviesti, jossa kahden jaetun joukkueen sisällä muodostetaan pareja ja edetään noin 20 metrin matka niin että vain kaksi jalkaa saa olla yhtä aikaa maassa paria kohti. Muita varaleikkejä olivat X-hippa, jossa hipaksi jäänyt pelastetaan ryömiällä hänen jalkojensa välistä ja liukuriviesti jossa paria kuljetetaan liukurilla tietty matka edeten (Jaakkola 2014, 41).

Välituntituokioiden ohjaamisen aluksi esittelimme itsemme ja mitä olemme päivän aikana yhdessä lasten kanssa tekemässä, kannustimme oppilaita osallistumaan toimintaan fyysisen ja psyykkisen terveyden edistämiseksi. Pyysimme kysymään mahdollisista epäselvistä asioista. Pyrimme kohtelevaan kaikkia osallistujia tasapuolisesti ja motivoimme kaikkia oppilaita yhteistyöhön ja toistensa auttamiseen edistääksemme sosiaalista terveyttä. Edellä kuvatut toiminnot ovat hyvän ryhmänohjauksen lähtökohtia (Leskinen 2009, 18).

Erillistä turvallisuussuunnitelmaa koulupäivän aikana järjestetyille toiminnalle ei ollut, vaan mikäli toiminnan aikana olisi tapahtunut jokin tapaturma, olisimme menelleet koulun normaalin ohjeistuksen mukaan. Välituntien aikana pihalla oli normaalisti välituntivalvojana toimiva opettaja tai opettajat, itse toiminnan järjestämiseen opettajat eivät osallistuneet. Kyseisenä päivänä koulun terveydenhoitaja ei ollut paikalla ja käytettävissä mahdollisen tapaturman sattuessa. Molemmat kehittämistyön tekijöistä ovat laillistettuja sairaanhoitajia ja ensiapukurssin 2

suorittaneita. joten olisimme pystyneet toimimaan mahdollisissa pienissä ensiaputilanteissa sekä lähistöllämme oli ensiapulaukku, jota olisimme voineet tarvittaessa käyttää.

5.4 Välitunti liikunnan toteutus

Menimme 13.12.2019 kello 9.30 sovitusti Kulhon koululle, jonka piha-alueelle valmistelimme tarvittavat välineet valmiiksi ensimmäistä välituntia varten saatuamme ohjeet koulun johtajalta. Koulun johtaja oli sovitusti lähettänyt toiminnastamme Wilma-viestit kaikille 1. vuosiluokan oppilaiden vanhemmille 9.12.2019. Tarvikkeet saimme käyttööme koululta. Välitunnin aluksi esittelimme itsemme 1. vuosiluokan oppilaille ja heidän opettajalleen. Aluksi teimme suunnitellusti alkulämmittelyä venyttelyin ja erilaisin sykettä kohottavin liikkein, liikuimme oppilaiden ehdottamien eläinten tavoin ja teimme X-hyppyjä. Lämmittelyn jälkeen leikimme suunnitellusti kartiojuoksua, jossa juostiin ohjeen mukaan eri väristen kartioiden luo. 1. vuosiluokan 19 oppilaasta koulussa oli 18, he kaikki osallistuivat ensimmäisen välitunnin toimintaan mukaan. Oppilailla oli päivän aikana sijaisopettaja ja kaksi edellistä tuntia olivat olleet opetussuunnitelman mukaista sisäliikuntaa. Oli selkeästi huomattavissa, että osa oppilaista oli väsyneitä liikuntatuntien jälkeen ja keskittymisessä ohjattuun toimintaan oli haasteita. Suurin osa oppilaista osallistui aktiviteetteihin ohjeiden mukaisesti, ja he kertoivat sanallisesti tulevansa mielellään mukaan.

Ensimmäistä välituntia seuraavan oppitunnin aikana valmistelimme värikkäistä kartioista piirin polttopallon pelaamista varten. Toisella välitunnilla pidimme ensin alkulämmittelyä, hengitysharjoituksia ja hyppyjä, jonka jälkeen pelasimme polttopalloa. 1. vuosiluokan oppilaista kolme (n=3) ei halunnut osallistua toimintaan, vaan he halusivat leikkiä omia leikkejään välitunnin ajan.

”Onko pakko osallistua, liikkuminen on tylsää?” -1. vuosiluokan oppilas-

”Polttopalloa? Jee, se on parasta!” -1.vuosiluokan oppilas-

”Saako tulla mukaan? Näyttää kivalta!” -3.vuosiluokan oppilas-

”Onko tätä muillakin välitunneilla?” -1. vuosiluokan oppilas-

Toiselle välitunnille osallistui 1. vuosiluokan oppilaista 15, lisäksi mukaan pyysi päästä ja otettiin 3.vuosiluokan oppilas ja neljä 5. vuosiluokan oppilasta. Toisen välitunnin aluksi osa oppilaista toi esille väsymyksen tunteen edeltävien liikuntatuntien jälkeen. Sovimme yhteisesti oppilaiden kanssa, että ohjattua toimintaa on 20 minuuttia ja jokaiselle jää 10 minuuttia välitunnista omavalintaiseen toimintaan eli huomioimme kohderyhmän toiveet vapaaehtoisuuden kriteerien täyttämiseksi. Polttopallo kuitenkin innosti oppilaita osallistumaan ja osallistuneet oppilaat eivät halunneet 20 minuutin kohdalla lopettaa vaan jatkoimme pelailua koko 30 minuutin mittaisen välitunnin ajan. Mukana olleet 5. vuosiluokan oppilaat kertoivat osallistuvansa mielellään yhteisiin leikkeihin 1. vuosiluokan oppilaiden kanssa, koska ovat heidän kummioppilaitaan. Kysyimme suullisesti vanhemmilta mukana olleilta oppilailta, toivoisivatko he vaativampia liikunnallisia suoritteita eri-ikäisille oppilaille. Heidän kokemuksensa mukaan yhteinen toiminta oli mukavaa eri-ikäisten kesken, ja he kertoivat kokeneensa päivän ohjelmien sopineen eri vuosiluokkien oppilaille iästä riippumatta.

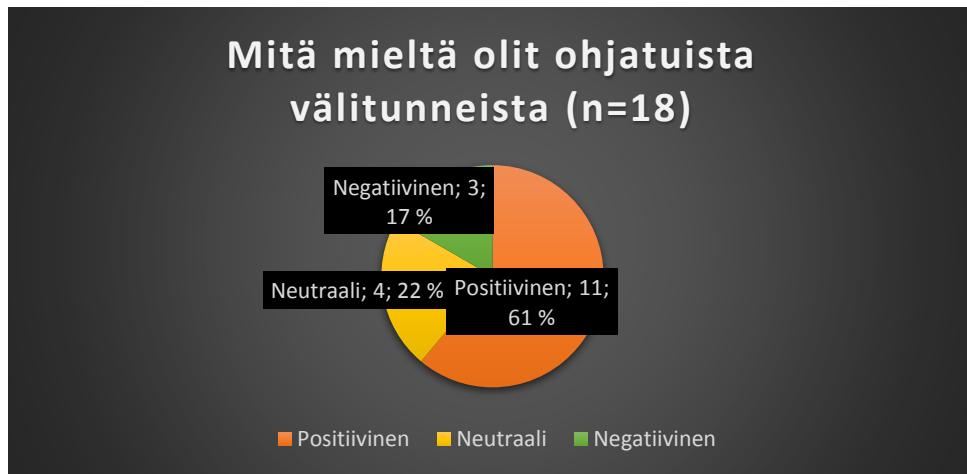
Toisen välitunnin jälkeen oppitunnin alussa keräsimme 1. vuosiluokan oppilailta hymiöillä palautteen siitä, mitä mieltä he olivat liikuntavälitunneista ja siitä, miltä heidän olonsa välituntiliikunnan jälkeen tuntui (ks. liite 2). Jokainen 1. vuosiluokan koulussa sinä päivänä olleesta 18 oppilaasta osallistui kyselyyn, myös kolme oppilasta, jotka eivät osallistuneet toisen välitunnin toimintaan mukaan. Luokassa oli kyselyn suorittamisen aikana paikalla kehittämistyön tekijöiden lisäksi kaksi opettajaa. Välituntiliikuntaan osallistuneet 3. ja 5.-vuosiluokan oppilaat antoivat palautetta suullisesti välitunnin lopussa, samoin välituntien aikana ulkona olleet opettajat antoivat suullista palautetta järjestetystä toiminnasta.

5.5 Välituntiliikunnan arviointi

Välituntiliikunnan aikana havainnoimme oppilaiden osallistumista sekä verbaalista ja nonverbaalista viestintää liittyen siihen kuinka innostuneilta tai innottomilta he vaikuttivat terveydenhoitajan näkökulmasta. Havainnointia pidetään laadullisen tutkimuksen yleisenä tiedonkeruumenetelmänä (Tuomi & Sarajärvi 2013, 81). Lapsille suunnatun kyselyn on otettava huomioon lasten kognitiiviset ja kielelliset taidot (Järvensivu 2007). Otimme tämän huomioon suunnitellessamme oppilaskyselyn toteuttamistapaa ja pyrimme tekemään kyselystä mahdollisimman hyvin oppilaiden ikätasoon sopivan ja yleisasultaan mahdollisimman selkeän.

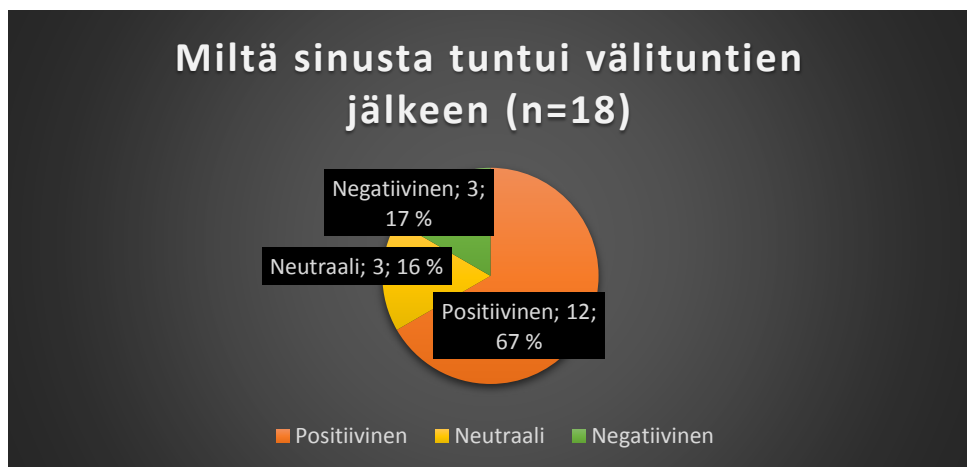
Toista välituntia seuraavalla oppitunnilla kartoitimme oppilaiden kokemuksia välituntiliikunnasta ja tuntemuksia omasta olotilasta välituntiliikunnan jälkeen. Palautetta päivän kulusta kysyimme suullisesti osallistuvilta oppilailta ja välituntiliikunnan aikaan ulkona olleilta opettajilta. Teimme oppilaille kyselyn, johon oppilaat vastasivat heille antamillamme hymiömerkeillä. Vastausvaihtoehdot olivat positiivinen hymiö, neutraali hymiö ja negatiivinen hymiö. Vastausvaihtoehdot kuvasivat oppilaan positiivista, neutraalia tai negatiivista kokemusta (liite 2), joiden merkitykset kerroimme selkeästi oppilaille. Jaoimme jokaiselle oppilaalle yhteensä kuusi pyöreää hymiökuvaa eri puolille pulpettia; kaksi hymynaamaa, kaksi neutraalia naamaa ja kaksi surunaamaa, näin molempiin kysymyksiin oli mahdollista vastata samanlaisella hymiöllä. Hymiöiden käyttämisellä kokemuksen kuvaajina pyrittiin siihen, että kaikki 1. vuosiluokan oppilaat osaisivat lukutaidon asteestaan riippumatta kuvata kokemuksiaan. Kysymyksiä oli kaksi, toinen kuvasi oppilaan tuntemusta ja mielipidettä järjestetystä välituntiliikunnasta ja toinen oppilaan omia tuntemuksia välituntiliikunnan jälkeen. Luimme kysymykset ääneen hitaasti ja selkeästi pyrkimyksenä selkeyttää kysymykset jokaiselle oppilaalle ymmärrettäviksi ja eriyttää kaksi eri kysymystä toisistaan. Kummankin kysymyksen jälkeen keräsimme vastatut hymiöt selkeästi kysymyksen mukaan numeroituun pussiin tulosten analysointia varten (kysymyspussi yksi ja kaksi).

Ensimmäiseen kysymykseen, millaiseksi koit välituntiliikunnan, vastasi positiivisella hymiöllä yksitoista (n=11) oppilasta, neutraalilla hymiöllä neljä (n=4) oppilasta ja negatiivisella hymiöllä kolme (n=3) oppilasta (ks. kuvio 1).



Kuvio 1. 1. vuosiluokan oppilaiden kokemus ohjatusta välituntiliikunnasta.

Toiseen kysymykseen, millaiseksi koit olosi välituntiliikunnan jälkeen, vastasi positiivisella hymiöllä kaksitoista (n=12) oppilasta, neutraalilla hymiöllä kolme (n=3) oppilasta ja negatiivisella hymiöllä kolme (n=3) oppilasta (ks. kuvio 2).



Kuvio 2. 1. vuosiluokan oppilaiden kokemus omasta olostaan välituntiliikunnan jälkeen.

Kyselyssä molempiin kysymyksiin vastasi negatiivisella hymiöllä kolme (n=3) oppilasta ja kolme oppilasta ei osallistunut toiselle järjestetylle välitunnille. Kyselyyn vastaamiseen osallistuivat kaikki sinä päivänä koulussa olleet 1. vuosiluokan oppilaat, myös kolme oppilasta jotka eivät ohjattuun toimintaan osallistuneet.

Suullisen palautteen mukaan osa oppilaista piti järjestetystä toiminnasta, osa koki liikkumisen negatiivisena asiana. Liikkumisen ikäväksi tai pakoksi kokemiseen välituntien aikana on oppilaiden suullisen palautteen mukaan vaikuttanut se, että edeltävillä oppitunneilla oli ollut liikuntaa. 1. vuosiluokan oppilailla oli olettamuksemme mukaan tarve toteuttaa omia leikkejään sekä pelejään ja sen takia toteuttamamme ohjattu toiminta tuntui olevan jopa liiallista päivän runsaiden ohjattujen aktiviteettien takia. Opettajat pitivät järjestettyä toimintaa positiivisena asiana koulun arjessa suullisesti antamansa palautteen mukaan.

6 Pohdinta

6.1 Kehittämistyön ja sen tuotoksen tarkastelu

Koulupäivän aikana peruskoululaisille kertyy noin 20 minuuttia reipasta liikuntaa, tämä on keskimäärin kolmannes päivän minimitarpeesta – koulupäivän aikana kertyneen liikunnan merkitys onkin suuri etenkin vähän liikkuville lapsille (Liiku 2019). Kehittämistyömme aihe on ajankohtainen ja liikunnallisuuden seuranta sekä ohjaus osana elintapaohjausta ovat terveydenhoitajan työssä oleellisia osia alueita hyvinvoinnin edistämiseksi. Liikunnan seuranta on hyödyllistä myös yksilökohtaisen oppilashuollon näkökulmasta, jolloin kouluterveydenhoitaja voi osana määräämisiä ja laajoja terveystarkastuksia edistää terveyttä elintapaohjauksen avulla sekä ennaltaehkäistä ongelmia. Yksilökohtaisen oppilashuollon tavoitteena on varhaisen tuen turvaaminen, ongelmien ehkäisy sekä oppilaan kokonaisvaltaisen kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja seuraaminen (ePerusteet 2019).

Kehittämistyömme tarkoitus oli tukea alakouluikäisten lasten terveyttä edistävää liikunnallisuutta koulupäivän aikana terveydenhoitajan näkökulmasta. Kehittämistyön tavoitteena oli edistää koululaisten jaksamista ja keskittymistä fyysisen aktiivisuuden avulla samalla lisäten yhteisöllisyyttä kouluympäristössä. Kehittämistyömme keskeisin tehtävä oli terveyttä edistävien liikunnallisten välituntien suunnittelu ja toteuttaminen Kulhon koulun 1. vuosiluokan oppilaille terveydenhoitajan roolissa. Tarkoituksena oli aktivoida positiivisella tavalla koululaisia välituntien aikana. Lasten aktivoimisen väyläksi valitsimme välituntitoiminnan, koska siihen voi vapaaehtoisuuteen perustuen osallistua useita eri-ikäisiä lapsia yhtä aikaa ja se soveltuu toteutettavaksi ulkona sekä toistettavaksi ja sovellettavaksi koulun arjessa koulu yhteisön niin halutessa.

Välitunteja ohjatessa oli suuri etu, että meitä oli paikalla kaksi, jolloin toinen pystyi tarvittaessa auttamaan yksittäistä oppilasta toisen ohjatessa muuta ryhmää. Useimmiten terveydenhoitaja työskentelee itsenäisesti, joten tilanne voi olla erilainen terveydenhoitajan ollessa oppilaille tutumpi ja turvallisempi aikuinen, joka

tuntee oppilaat myös riittävän hyvin. Lisäksi tuttu terveydenhoitaja osaa seurata heitä kaikilla terveyden osa-alueilla aikaisempien terveystarkastuksissa ilmenneiden havaintojensa perusteella. Koulutuksessamme olisi eduksi ja ammatillisen kasvun mahdollistajana erittäin hyödyllistä, että opetussuunnitelmaan kuuluisi pedagogisia opintoja ryhmien ohjaamisen ja opettamisen taidon lisäämiseksi etenkin kouluterveydenhoitajana toimiessa. Nyt ohjaukset tehdään lähinnä oman tuntuman ja yhden ryhmäohjaukseen liittyvän kurssin pohjalta.

Yhteistyömme läpi kehittämistyön kirjallisen tuotoksen tekemisen ja välituntiaktiiviteettien konkreettisen toteuttamisen aikana oli sujuvaa, kannustavaa ja mutkatonta. Vastaavan toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa jatkossa voisi tehdä enemmän yhteistyötä luokka-asteen oman opettajan ja terveydenhoitajan kesken yhteisölliseen oppilashuoltoon liittyen ja sitä hyödyntäen. Välituntiaktiiviteettien konkreettinen ohjaaminen osana terveydenhoitajan asiakastyötä tukisi osaltaan terveyttä tavoittelevaa terveydenhoitopalveluiden uudistamista ja kehittämistä (Haarala & Mellin 2015, 42).

Ohjaamiimme välituntiaktiiviteetteihin osallistuneiden alakoululaisten kokemusten mukaan ohjattu välituntitoiminta ei ole jokapäiväistä eikä totuttu osa koulupäivää. Osa kuvasi suullisessa palautteessa osallistumisen pakoksi ja liikkumisen työlääksi. Tuntemuksia kuvaavan oppilaspalautteen vastausten perusteella kuitenkin suurin osa oppilaista (11/18, 61 %) koki välituntiliikunnan positiivisena ja olonsa hyväksi liikkumisen jälkeen (12/18, 67 %). Tulevaisuudessa olisi ideaalia saada liikkuminen luonnolliseksi osaksi välitunteja ohjatussa muodossa. Kokonaisuutena tarkasteltuna kehittämistyömme prosessi onnistui hyvin, liikunnalliset välitunnit toteutuivat suunnitellusti ja suurin osa oppilaista osallistui niihin vapaaehtoisesti. Palautteen kysyminen oppilailta hymiöillä oli nopea ja tehokas mielipiteiden keräämistapa ja toimi hyvin lapsille kohderyhmänä. Oppilaiden keskittymiskyky on heidän iästään johtuen kehittymässä, joten nopea ja lyhyt kyselymuoto tuki teoriaamme sekä hymiöiden selkeä ja vähäinen määrä teki tilanteesta oppilaille selkeän hahmottaa. Pohdimme, olisiko ensimmäiseen liikunnalliseen välituntiin osallistuminen ollut innostuneempaa, jos edeltävä tunti olisi ollut muu kuin liikunta, jossa oppilaat olivat jo olleet fyysisesti aktiivisia jopa kahden tunnin ajan, mikä täyttää kyseisen ikäryhmän päivittäisen liikunnantarpeen

suurelta osalta. Toiminnallisia välitunteja suunnitellessamme emme tienneet edeltävistä liikuntatunneista.

Alkuperäisessä suunnitelmassamme tavoitteena oli koulu yhteisön sisäisen yhteisöllisyyden lisääminen eri-ikäisten oppilaiden toimiessa yhdessä, tämä tavoite ei toteutunut koska kohderyhmä rajattiin koskemaan 1. vuosiluokan oppilaita. Tärkeäksi elementiksi ohjauksessa muodostui kuitenkin yhteistoiminta 1. vuosiluokan oppilaiden välillä sosiaalisen terveyden ja sitä kautta hyvinvoinnin edistämiseksi. Välitunnilla yhtä aikaa olleiden muiden luokkien oppilaiden suullisen palautteen mukaan kaikille yhteinen toiminta olisi tervetullutta ja tämän hyödyntäminen jatkossa tukisi yhteisöllisyyttä koulu yhteisön sisällä eri luokka-asteiden välillä. Välituntivalvojina toimineet opettajat antoivat suullista palautetta, jonka mukaan vastaava toiminta on koululle tervetullutta ja mieluista.

Voi myös pohtia, vaikuttaisiko jokaisen oppilaan osallistumiseen se, jos mukana ohjaustilanteessa olisi heidän oma opettajansa tai toimintaa ohjaava koulun oma terveydenhoitaja olisi lapsille ennalta tuttu. Nyt 1. vuosiluokan opettaja ei osallistunut ohjaustilanteeseen, eikä ollut ulkona välituntien aikana, opettajana välituntiaktiviteettien ohjauspäivänä oli sijainen eli oppilailla oli päivän aikana useampi vieras aikuinen kohdattavanaan. Olimme ohjaajina lapsille vieraita ja oma tutun terveydenhoitajan ohjaamat välitunnit voisivat olla toimivampia ja lapsille henkisesti tasolla turvallisempia, vaikka vieraat ohjaajat eivät toisikaan esille mitään negatiivisia tunteita. Lapset pystyisivät olemaan tilanteessa helpommin omana itsenään, jolloin terveydenhoitaja voisi paremmin havainnoida fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia osa-alueita.

6.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkittavasta ilmiöstä on pyrkimyksenä tuottaa luotettavaa tietoa tieteellisen tutkimuksen kriteereiden täyttämiseksi ja luotettavuuden arvioinnissa tärkeää onkin selvittää, onko tutkimuksen tieto totuudenmukaista. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereinä käytetään yleisesti uskottavuutta,

siirrettävyyttä, refleksiivisyyttä ja vahvistettavuutta ja sitä voidaan arvioida myös tutkimuksen yleisillä luotettavuuskriteereillä. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129.)

Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta ja sen osoittamista tutkimuksessa. Vahvistettavuus puolestaan on yhteydessä tutkimusprosessiin ja edellyttää sen kirjaamista siten, että prosessin kulkua voi seurata toinenkin tutkija. Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tutkijan tietotaitoa omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimuksessa esille tulleiden tulosten siirrettävyyttä verrannollisiin muihin tilanteisiin. Tutkimukseen osallistuneista henkilöistä sekä ympäristöstä tutkijan on annettava mahdollisimman tarkkaa ja riittävää kuvailevaa tietoa, jotta lukija pystyy arvioimaan siirrettävyyden kriteeriä. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129.)

Uskottavuuden kriteerin täyttämiseksi pyrimme suorittamaan läpi prosessin laajaa tiedonhakuja kotimaisia sekä ulkomaisia lähteitä käyttäen. Lähdeaineistomme on mahdollisimman uutta sekä perustuu uusimpiin määriteltyihin suosituksiin. Kehittämistyössä käytettiin tiedonhaussa ensisijaisia lähteitä, mikä lisää uskottavuutta. Vahvistettavuutta lisäsi ajantasainen ja teoriaan pohjautuva suunnitelmien tekeminen sekä niiden jatkuva kirjaaminen raporttiin. Kuvasimme mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti kohderyhmää sekä kohdetta missä toteutimme välituntiaktiviteetteja lisäten siirrettävyyden kriteerin toteutumista. Kuvasimme tarkasti suunnitelman, kuinka toteutimme välitunnit ja mitä niihin sisältyi. Kouluterveydenhoitaja voi soveltaa tai suoraan samankaltaisena toteuttaa järjestämiämme välituntiaktiviteetteja työnsä tukena osana koulun arkea yhteistyössä opetushenkilökunnan kanssa. Olimme kehittämistyön tekijöinä tietoisia omista lähtökohdistamme, molemmilla oli kulunut aikaa edellisen opinnäytetyön tekemisestä ja ymmärrys omista lähtökohdista näkyy kehittämistyössä refleksiivisyytenä.

Kehittämistyön tekemisen parityönä koemme olevan luotettavuutta lisäävä asia molempien tekijöiden osallistuttua kehittämistyön tekemiseen prosessin aikana tasaveroisesti viitekehyksen rakentamiseen, tiedollisen osan toteuttamiseen, välituntitoiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen sekä kehittämistyön arviointiin.

Olemme tehneet koko kehittämistyön prosessin tasavertaisesti. Luotettavuutta on pyritty lisäämään hyödyntämällä kehittämistyön ohjaajilta saatua palautetta ohjaustapaamisissa mahdollisimman hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi. Työtä voi kokonaisuudessaan hyödyntää jatkossa kouluterveydenhoitajan roolissa.

Kehittämistyömme aiheen on hyväksynyt ja sen kohderyhmää kanssamme pohjinnut Kulhon koulun johtaja. Koko kehittämistyön tuottamisen prosessi on edennyt yhteistyössä Karelia ammattikorkeakoulun ohjaavien opettajien ja Kulhon koulun yhteyshenkilönä toimineen koulun johtajan kanssa.

Kyselyyn oppilaat vastasivat anonyymisti eli kukaan yksittäinen oppilas ei ole vastauksista tunnistettavissa, eikä heidän vastaamiseensa yritetty vaikuttaa missään vaiheessa kyselyn järjestäjien osalta. Nopeatempoinen kysely ei antanut mahdollisuutta vastauksen matkimiseen kaverilta ja keskittyminen kohdistui ainoastaan kyselyyn vastaamiseen, joten vastaukset olivat kyselyn järjestäjien havaintojen perusteella henkilökohtaisia. Aikaa vastaamiseen oppilaat saivat kuitenkin riittävästi, noin viisi minuuttia kysymystä kohti, että oikea vastaus hymiöiden joukosta löytyi kiirehtimättä. Vastaajat eivät myöskään nähneet toistensa vastauksia, koska vastaukset kerättiin heti vastausten valmistuttua. Kaksi oppilasta aiheutti äänekkyydellään yleistä häiriötä vastaamisen aikana, joten sillä saattoi olla häiritsevä ja hetkellinen vaikutus muiden vastaajien sekä ääntä pitävien oppilaiden keskittymiseen. 1. vuosiluokan oppilaiden keskittyminen on kehittymässä, joten kysymysten täydellinen ymmärtäminen voi olla vielä epäluotettavaa. Edellä mainitun vuoksi selvensimme kysymyksiä selkeyttävillä esimerkeillä. Opettajat avustivat lapsia ainoastaan hymiölapppujen järjestelemissä pulpetille ja eivät vaikuttaneet vastaamiseen tai nähneet oppilaiden henkilökohtaisia vastauksia.

Luotettavuuteen heikentävästi vaikutti oppilaiden kaksi tuntia kestäneet liikuntatunnit juuri ennen järjestämäämme toimintaa. Oppilaat olivat fyysisesti ja psyykkisesti uupuneempia ja parempi keskittyminen toimintaan sekä kyselyyn olisi osin ollut toivottavaa. Lisäksi opetussuunnitelmaan kuulunut liikunnantunti on ohjattua toimintaa, jolloin oppilaat eivät saa itse päättää aktiviteettejaan. Järjestämämme

toiminta oli luonnollisesti ohjattua, ja osa lapsista olisi halunnut toteuttaa omia leikkejään ja pelejään ohjatun toiminnan sijaan. Välituntien ohjatut tapahtumat perustuivat vapaaehtoisuuteen, mutta tilanne vaati kannustamista toimintaan uupumuksen takia. Toiminnan järjestäjinä emme tienneet liikuntatunneista ennakoon. Eettisyyden näkökulmasta toimimme lapsia kunnioittavasti ja vapaaehtoisuuden kriteerien täyttävästi antaessamme viimeiselle välitunnille valtuudet toteuttaa omia leikkejä ja pelejä viimeisen kymmenen minuutin ajan. Lapset pelasivat järjestämäämme polttopalloa vapaaehtoisesti koko välitunnin ajan, mistä päätelimme toiminnan olleen mielekäästä. Eettisyyden näkökulmasta olisimme voineet vaihtaa ohjatut välituntiaktiviteetit toiselle päivälle, jos olisimme tienneet edeltävistä liikuntatunneista, jolloin oppilaiden koulupäivä olisi tukenut paremmin järjestettyä toimintaa ja sisältänyt oppilaille kohtuullisemman määrän fyysisiä aktiviteetteja.

6.3 Ammatillinen kasvu

Läpi kehittämistyön tekemisen pyrimme kehittämään taitoamme totuudenmukaisen tieteellisen tiedon hankkimisessa ja lukemisessa. Tämä auttoi meitä hahmotamaan ja käsittelemään laajempia kokonaisuuksia, mikä on Svinhufvudin mukaan olennainen osa tieteellisen tuotoksen tekemistä (Svinhufvud 2015, 135–140). Perehdyimme toiminnallisen tutkimuksen ja sen myötä produktin toteutustapaan ja pyrimme mahdollisimman hyvin hyödyntämään näitä kehittämistyösämme (Vilkkä & Airaksinen 2004, 70–85).

Kehittämistyömme prosessin aikana etsimämme tieto liikunnan vaikutuksista ja sen kiistattomasta merkityksestä oppimiseen ja keskittymiseen lisäsi omaa haluamme panostaa jatkossa liikunnan merkityksen korostamiseen elintapaohjauksessa ja oppia hyödyntämään erilaisia työmenetelmiä eri-ikäisten kohderyhmien terveyden edistämiseksi. Haluamme kehittää itseämme liikunnan ohjaamisessa ja itse liikuntatapahtumiin osallistumisessa ohjaajan roolissa terveydenhoitajan ammatissa.

Tutkimusten mukaan lasten ja nuorten liikunta on vähentynyt valitettavan paljon muun muassa ruutuajan ja runsaan istumisen lisääntyessä, joten motivaatiomme liikunnan lisäämiseksi alakoulun välitunneilla kasvoi kehittämistyön prosessin myötä. Koemme liikunnan olevan erityisen tärkeää lapsille fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden edistämiseksi sekä ylläpitämiseksi. Terveystoimijana näiden osa-alueiden seuranta on helpompaa vastaanoton ulkopuolella lapsen ollessa mukavuusalueellaan antaen totuudenmukaisemman kuvan kokonaisvaltaisesta kehityksestä. Nykyisin resurssien puute on todennäköisin este terveydenhoitajan osallistumiselle lasten välituntitoimintaan.

Yhteisöllisen oppilashuollon merkitys on kiistattomasti tärkeä oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin vuoksi. Asiaa tutkittuamme huomasimme kuitenkin opettajien ja terveydenhoitajien työkentän olevan vielä erillään toisistaan etenkin lapsen liikunnallisuuteen liittyen. Opettajat havainnoivat jatkuvasti lasta liikunnan oppitunneilla ja välitunneilla, mutta terveydenhoitaja näkee lapsen liikkumisen ainoastaan vastaanotolla suoritettavien aktiviteettien muodossa, jolloin lapsen fyysisestä terveydestä ja voinnista saa huomattavasti suppeamman kuvan. Opettajien ja terveydenhoitajien välisen tiedonsiirron tulisi olla liikkumisen osalta tehokkaampaa 1.vuosiluokan oppilaista, että liikkumista voidaan seurata ja edistää tarkemmin. Pohdimme, että ohjatut välitunnit olisi syytä sijoittaa toisille päiville liikuntatuntien kanssa tai päivälle, jolloin liikuntaa on vähemmän oppituntien aikana vapaaehtoisuuden kriteerin täyttämiseksi.

6.4 Jatkokehittämishaasteet

Koulupäivän aikainen liikunta vaikuttaa positiivisesti oppilaiden käyttäytymiseen luokkatilanteissa, tehtäviin keskittymiseen ja aktiivisuuteen oppitunneilla; tätä kautta myös itse oppimista. Monipuolinen, ikätasolle sopiva liikunta on suositeltavaa sisällyttää koulupäiviin osaksi pedagogisia ratkaisuja, näin kyetään pienellä vaivalla vaikuttamaan usein tavoin lasten oppimiseen ja oppimistuloksiin. (Liike 2019.) Välituntiliikunnan lisääminen ja järjestäminen on siis monin tavoin hyödyllistä ja vaatisikin siksi eri tahojen entistä tiiviimpää yhteistyötä yhteisen tavoitteen;

hyvinvoivan ja motivoituneen oppilaan, parhaaksi – samoin yhteiskunnan panostamista ennaltaehkäisevään työhön.

Kehittämistyömme aikana havaitsimme jatkokehittämishaasteeksi sen, kuinka oppilashuollon henkilökunta, etenkin terveydenhoitaja ja opetushenkilökunta voisivat tehdä entistä enemmän käytännön yhteistyötä yhdessä lasten kanssa osallistuen ja heitä hyvinvointia tukeviin toimintoihin osallistaen. Paitsi aikuisten, myös vanhempien oppilaiden nuoremmille oppilaille järjestämä välituntitoiminta olisi mielenkiintoinen ja hyödyllinen jatkotutkimuksen aihe.

Totesimme tarpeen terveydenhoitajakoulutukseen sisällettäville kasvatustieteen opinnoille – terveydenhoitajalla on oltava asiantuntijuutta myös opettamiseen ja ohjaamiseen. Terveydenhuoltoalan tuntemuksen lisänä kasvatustieteen syvempi osaaminen olisi ammatillisuutta parantava asia ja helpottaisi myös kouluterveydenhoitajan omaan vastuualueeseen kuuluvien lasten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin havainnointia ja tuntemusta. Nykyistä laajempi yhteistyö koulutuksen aikana sekä työelämässä fysioterapeuttien kanssa antaisi terveydenhoitajille lisävalmiuksia liikunnan edistämiseen liittyvään elintapaohjaukseen.

Koululaisten liikuntatottumuksista löytyy tutkittua tietoa ja liikunnallisuuteen liittyviä kouluhankkeita on tehty eri paikkakunnilla, myös Kontiolahdella jonne kehittämistyömme paikantuu. Terveydenhoitajan osuudesta lasten aktiiviseen liikkumisen ohjaajana, ei vain terveysneuvonnan antajana, emme ole löytäneet tutkittua tietoa ja tämän kehittämistyön avulla haluamme lisätä paitsi omaa tietouttamme lasten ohjaamisesta liikunnan keinoin, myös mahdollistaa terveydenhoitajan työn yhdistämistä aktiiviseen toimintaan ja osallistumiseen koulupäivän aikana usein pelkästään opettajille kuuluvaksi miellettyyn osuuteen. Vaikka ymmärrettävästi terveydenhoitajan työhön välituntiohjaaminen ei varsinaisesti kuulu lukaan, koemme että kuvatun toiminnan kautta, vaikka satunnaisestikin järjestettynä, terveydenhoitajalla on myös mahdollisuus tutustua paremmin oppilaisiin vastaanottohuoneen ulkopuolella ja sitä kautta parantaa ja syventää asiakassuhdetta koululaisen ja terveydenhoitajan välillä. Yhteistyön lisääntyminen terveydenhoitajan ja opettajien välillä voi myös auttaa opetuskäytänteiden kehittämisessä ja antaa kollegiaalista tukea puolin ja toisin. Haasteena terveydenhoitajan

aktiiviseen osallistumiseen välitunneilla voi olla resurssien vähyys; terveydenhoitaja voi toimia monen eri koulun piirissä ja yksittäisen terveydenhoitajan vastuualueeseen kuuluu usein satoja koululaisia.

Omien kokemustemme ja kehittämistyön aikana tutkimiimme aineistoihin perustuen voi todeta, että liikkumisen terveyttä edistävä vaikutus on kiistatonta kaiken ikäisillä ja sen kehittäminen ja arkipäiväistäminen siksi hyvinkin tarpeellista terveydenhoitajan työssä niin kouluterveydenhuollossa kuin muilla tahoilla.

Lähteet

- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. UKK-instituutti.
https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. 19.10.2019.
- Ahtola, A. 2016. Koulu hyvinvoinnin rakentajana. Teoksessa A. Ahtola (toim.) Psykykinen hyvinvointi ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Cantell, H. (toim.) 2015. Näin rakennat monialaisia oppimiskokonaisuuksia. Juva: PS-Kustannus.
- Duodecim. 2019. Liikuntaan liittyviä määritelmiä.
<https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. 8.10.2019.
- ePerusteet. 2019. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/perusopetus/419550/tekstikappale/432935>. 9.10.2019.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (toim.). 2011. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim.
- Haarala, P. & Mellin, O-K. 2015. Kansanterveystyö ja terveyden edistäminen. Teoksessa P. Haarala, H. Honkanen., O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveystyö ja terveyden edistäminen. 26–45. Helsinki: Edita.
- Harju, V. & Multisilta, M. 2004. Leikilliset oppimateriaalit innostavat oppimaan. Teoksessa H. Niemi & J. Multisilta (toim.) Rajaton luokkahuone. 270–284. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huttunen, J. 2018a. Mitä terveys on?. Duodecim.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903. 8.10.2019.
- Huttunen, J. 2018b. Terveysliikunta- kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. 30.12.2019.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. Porvoo: PS-kustannus. 20.10.2019.
- Jaakkola, T. 2016. Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Juva: PS-kustannus.
- Juusola, M. 2017. Sosiaalisten taitojen ohjaajan opas 1. Porvoo: Koulutuskeskus Artemia.
- Järvensivu, M. 2007. Lapset lomaketutkimuksen vastaajina.
https://www.stat.fi/artikkelit/2007/art_2007-04-12_002.html?s=0. 25.11.2019.
- Kantaneva, M. 2009. Terveysliikkujan opas. Testaa, kehity ja onnistu. Jyväskylä: WSOYpro.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Lahti: VK-Kustannus.
- Kontiolahden kunta. 2019. Kulhon koulu.
<https://www.kontiolahti.fi/kulhon-koulu>. 1.12.2019.
- Koponen, P., Hakulinen, T. & Pietilä, A-M. 2002. Asiakas ja terveystyö. Teoksessa A-M. Pietilä, T. Hakulinen, E. Hirvonen, P. Koponen, E-M.

- Salminen, & K. Sirola (toim.) *Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät.* 78–130. Helsinki: WSOY.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. *Laadullinen terveystutkimus.* Helsinki: Edita.
- Kytölä, R. 2016. ”Parhaalla välitunnilla on kivaa, kun saa tehdä mitä haluaa. Se kuuluu välituntiin – meidän elämään.” – Välituntiliikuntakokemukset ja psyykinen jaksaminen alakoulussa. *Kasvatustieteen pro- gradu-tutkielma.* Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos.
- Latonen, E. & Pajuoja, T. 2012. *Liikkuvatko oppilaat välitunneilla? Liikkuva koulu- hankkeessa mukana olleiden 4.-9. luokkalaisten oppilaiden välituntiaktiivisuus.* Liikuntatieteen pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37858/URN:NBN:fi:jyu-201205181682.pdf?sequence=1>. 20.10.2019.
- Leskinen, E. 2009. *Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön.* Juva: PS-kustannus.
- Liiku. 2019. *Koulunpäivän aikaisella liikunnalla monia myönteisiä vaikutuksia oppimiselle.*
<https://www.liiku.fi/kouluille-ja-oppilaitoksille/ajankohtaista-kouluille/koulupaivan-aikaisella-liikunnalla-monia-myonteisia-vaikutuksia-oppimiselle/>. 3.12.2019.
- Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2019, *Liikuntasuosituks.*
<https://www.liiku.fi/lapsille/liikuntasuosituks/>. 3.9.2019.
- Madison, R., Marsh, S., Foley, L., Epstein, L., Olds, T., Dewes, O., Heke, I., Carter, K., Jiang, Y., Ni Mhurchu, S. 2014. *Screen-Time Weweight-loss Invertion Targetin Children at Home (SWITCH): a randomized controlled trial.* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4174282/>. 21.11.2019.
- Mieli Suomen Mielenterveys ry. 2019. *Liikunta ja valmennus.* <https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mistoiminta/lapset-ja-nuoret/liikunta-ja-valmennus>. 21.11.2019.
- MLL. 2019. *Minä ryhmän ohjaajana. Ryhmän toiminta.* <https://www.mll.fi/tehtavat/mina-ryhman-ohjaajana-taitavaksi-ryhman-ohjaajaksi/>. 10.10.2019.
- Mäkinen, T., Borodulin, K., Tammelin, T. & Alapappila, A. 2017. *Fyysinen aktiivisuus. Teoksessa P. Mäki, K. Wikström, T. Hakulinen & T. Laatikainen (toim.). Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa.* 157–160. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos.
- Neuvokas perhe. 2019a. *Lapsen motoristen taitojen vahvistaminen.* <https://neuvokasperhe.fi/liikunta/lapsen-motoristen-taitojen-vahvistaminen>. 21.11.2019.
- Neuvokas perhe. 2019b. *Ruutuajan vaikutus ryhtiin ja rankaan.* <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/ruutuajan-vaikutus-ryhtiin-ja-rankaan>. 19.10.2019.
- Ojanen, M. 2009. *Hyvinvoinnin käsikirja.* Helsinki: Kirjapaja.
- Opetushallitus. 2015. *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96.* Helsinki: Opetushallitus.
- Opetushallitus. 2019a. *Hyvän ohjauksen kriteerit.* https://opintopolku.fi/wp/wp-content/uploads/2015/11/158918_hyvan_ohjauksen_kriteerit-1.pdf. 10.10.2019.
- Opetushallitus. 2019b. *Miten yhteisöllisyyttä voidaan parantaa kouluissa ja muissa yhteisöissä?*

- <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys>.
21.11.2019.
- Opetushallitus. 2019c. Perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteet 2014.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelmien-perusteet>. 21.11.2019.
- Opetushallitus. 2019d. Perusopetuksen opetussuunnitelman ydinasiat.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-ydinasiat>. 4.12.2019.
- Opetushallitus. 2020. Henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi.
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/henkinen-ja-sosiaalinen-hyvinvointi>. 1.1.2020.
- Ouka.fi. 2019. Yhteisöllinen oppilashuolto. https://www.ouka.fi/documents/1257266/16508809/yhteisollinen_oppilashuolto.pdf/36d869de-bc93-4cb4-ba73-9f33c69f5bb4. 9.10.2019.
- Painokas-projekti 2006–2008.
<http://www.painokas.fi/index.php>. 1.2.2020.
- Pietilä, A-M, Eirola, R. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2002. Työmenetelmiä terveyttä edistävässä asiakastyössä. Teoksessa A-M. Pietilä, T. Hakulinen, E. Hirvonen, P. Koponen, E-M. Salminen & K. Sirola (toim.) Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. 148–171. Helsinki: WSOY.
- Pietilä, A-M. (toim.). 2010. Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro.
- Pietilä, A-M. (toim.). 2012. Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.
- Pirttimaa, R. & Pulkkinen, L. 2004. Koulupäivän eheyttäminen koulukulttuurin muutostekijänä. Teoksessa L. Launonen & L. Pulkkinen (toim.) Koulu kasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. 79–90. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Raina, R. & Haapaniemi, R. 2007. Yhteisöllinen pedagogia ”...ettei tarvitse tehdä yksin.” Tallinna: Arator.
- Rockville (MD) Behavioral Counseling to Promote a Healthful Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Risk Factors: Updated Systematic Review for the U.S. Preventive Services Task Force.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29364620>. 21.11.2019.
- Sairaanhoitajaliitto. 2014. Terveyden edistäminen käsitteenä ja käytännössä.
<https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/>. 21.11.2019.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Terveyden edistäminen. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>. 21.11.2019.
- Stakes. 2000. Ideakortti 1/00. Ympäristökin vaikuttaa terveyteen.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77321/ideakortti1_00.pdf?sequence=1. 30.12.2019.
- Suomen Sydänliitto ry. 2019. Neuvokas perhe, Liikuntasuositus lapselle.
<https://neuvokasperhe.fi/lapsen-liikuntasuositus>. 3.9.2019.
- Svinhufvud, K. 2015. Gradutakuu. Tallinna: Art House.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, t., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus. Opetushallitus, Muistiot 2012:5. Helsinki.
- Takalo, S. 2004. Kuka minua liikuttaa? Sosiaalisen ympäristön koettu merkitys 10-12 vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnan ja

- kansanterveyden julkaisuja 163. Liikuntapedagogiikan lisensiaattitutkimus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. <https://www.likes.fi/filebank/602-163linettakalo.pdf>. 4.12.2019.
- Teko. 2019a. Itsetuntoa liikunnalla. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/il-mapiiri-ja-pelisaannot/itsetuntoa-liikunnalla/>. 21.11.2019.
- Teko. 2019b. Liikunnan hyödyt. <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-hyodyt/>. 31.8.2019.
- Teko. 2019c. Liikunnan määrä. <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-maara/>. 31.8.2019.
- Teko. 2019d. Liikunnan vaikutukset. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>. 4.12.2019.
- Teko. 2019e. Liikunta tekee meille hyvää. <https://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-hyodyt/>. 1.1.2020.
- Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa P. Haara, H. Honkanen, O-K. Mellin & T. Tervaskanto-Mäentausta (toim.) Terveydenhoitajan osaaminen. 280–318. Helsinki: Edita.
- Terve.fi. 2007. Liikunnan merkitys sydänsairauksien ehkäisyssä. <https://www.terve.fi/artikkelit/liikunnan-merkitys-sydansairauksien-ehkaisyssa>. 21.11.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Hyvinvointi ja terveyserot, keskeisiä käsitteitä. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>. 21.11.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Koettu terveys. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/koettu-terveys>. 21.11.2019.
- The Conversation. 2019. Moran, C., Brooks, N. & Chesman, R. When kids run for 15 minutes in school every day, here's what happens to their health. <https://theconversation.com/when-kids-run-for-15-minutes-in-school-every-day-heres-what-happens-to-their-health-96371>. 8.10.2019.
- Tuomi, J. & Sarajarvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Törrönen, M. (toim.) 2001. Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino.
- UKK-instituutti. 2013a. Liikuntaneuvonta yhteiseksi asiaksi. Liikkumisresepti käyttöön. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>. 27.11.2019.

- UKK-instituutti. 2014b. Liikuntaa harrastava lapsi tai nuori liikkuu todennäköisemmin myös aikuisena. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/ikakaudet/liikunta_vaikuttaa_lasten_ja_nuorten_kehitykseen. 8.10.2019.
- UKK-instituutti. 2019c. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>. 27.11.2019.
- UKK-instituutti. 2019d. Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista koulupäivään? <https://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-edistaminen/koululaiset-liikkeelle>. 21.11.2019.
- UKK-instituutti. 2019e. Liikunnan vaikutukset. https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset. 30.12.2019.
- Valo. 2015. Ilo kasvaa liikkuen. Varhaiskasvatuksen uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma. Ohjelma asiakirja. Valon julkaisusarja nro 1/2015. <https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/ilokasvaaliikkuen-ohjelma-asiakirja.pdf>. 4.12.2019.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere: Tammer-Paino.
- Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U. (toim.) 2019. Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Karisto.
- Wildman, F. 2009. Feldenkrais-menetelmä, 50 harjoitusta luontevaan liikkumiseen. Jyväskylä: Gummerus.

Välituntiliikunnan suunnitelma Kulhon koulun 1. vuosiluokan oppilaille

Välituntiliikunnan suunnitelma Kulhon koulun 1. vuosiluokan oppilaille, toteutus 13.12.2019.	
<p>1. Välitunti klo 10.05–10.20 (15min)</p>	<p><u>Alkulämmittelyt (yht. 6min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kurota, kävely mahdollisimman pitkänä ja mahdollisimman pienenä (ole kuin kirahvi, ole kuin kissa) (1 minuutti) - piirrä ympyröitä ilmaan käsillä ja jaloilla vuorotellen (1 minuutti) - vastakkainen käsi ja jalka yhteen (1 minuutti) - X-hyppy (1 minuutti) - juokse takaperin (2 minuuttia) <p><u>Kartiojuoksu (yht. 10min)</u></p> <p>Juokse annetun ohjeen mukaan eri väristen kartioiden luota toisen luo, kartiot muutamien metrien päässä toisistaan, lopuksi taputukset osallistumisesta itselle ja kaverille (10 minuuttia).</p>
<p>2. Välitunti klo 11.20–11.50 (30min)</p>	<p><u>Alkulämmittelyt (yht. 10min)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hengitä rauhallisesti sisään ja ulos, toista muutaman kerran (2 minuuttia). - venytä korkealle, kävele varpailaan, kävele kantapäillä, liiku kuin joku eläin (oppilaat saavat keksiä itse eläimiä) (4 minuuttia). - kosketa käsillä ohjeen mukaan, nopeassa tempossa eri kehon osia (pää, polvet, kyynärpäät, peppu, varpaat, nenä jne) (4 minuuttia). <p><u>Polttopallo (yht. 20min)</u></p> <p>Pelataan isossa ringissä kahdella pallolla ja usealla polttajalla yhtä aikaa, lopuksi aaltoja itselle ja kaverille osallistumisesta (20 minuuttia).</p>

Kysely välitunti liikunnasta 1. vuosiluokan oppilaille

Kysymys 1.

Mitä mieltä olit ohjatuista välitunneista?



Kysymys 2.

Miltä sinusta tuntui välituntien jälkeen?

