

Noora Räisänen

Suomen Ladun Ulkona kuin lumiukko -kampan- jan paikallinen toteuttaminen Kajaanissa



Liikunnanohjaaja

Liikunnan- ja vapaa-ajan kou-
lutus

Kajaanin



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä: Räisänen Noora

Työn nimi: Suomen Ladun Ulkona kuin lumiukko kampanjan paikallinen toteuttaminen

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: liikuntatapahtuma, ulkoilu, Suomen Latu, lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen

Toimeksiantajana tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä oli Suomen Ladun jäsenyhdistys Kajaanin Latu. Suomen Latu on järjestänyt Ulkona kuin lumiukko -kampanjan vuodesta 2018, mutta Kajaanin Latu ei ole osallistunut kampanjaan aiempina vuosina. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa Suomen Ladun Ulkona kuin lumiukko -tapahtuma Kajaanissa.

Opinnäytetyön kirjallisuudessa perehdyin teorian avulla tarkasti tapahtuman kohderyhmänä oleviin nuoriin, heidän liikuntakäyttäytymiseensä ja motivaatiotekijöihin sekä ulkoiluun ja sitä edistävään järjestöön Suomen Latuun. Tehtävänä oli myös selvittää lähdekirjallisuuden avulla, miten järjestän onnistuneen tapahtuman opinnäytetyön toiminnallisena osuutena.

Opinnäytetyönä kehitettiin tapahtuma, joka järjestettiin helmikuussa 2020 Kajaanin Lehtikankaan peruskoululle ja erityisesti yläastelaisille. Oppilaat saivat halutessaan osallistua tapahtumaan osana koulun talvi-liikuntapäivää. Sillä haluttiin aktivoita ja kannustaa lapsia ja nuoria omatoimiseen ulkoliikuntaan lumiukkojen avulla. Tapahtuma järjestettiin koulupäivän aikana ja se kesti neljä tuntia.

Tapahtumaan osallistui 60 oppilasta, jotka rakensivat ryhmissä yhteensä 27 lumiukkoa. Sen onnistumista arvioitiin keräämällä osallistuneilta oppilailta kirjallinen palaute sekä suullinen palaute opettajilta. Tapahtumasta saadun palautteen ja havaintojen perusteella tapahtuma oli onnistunut, sillä osallistujilla oli kiiva, eli he saivat positiivisen ulkoliikuntakokemuksen ja n.70 % haluaisi osallistua tapahtumaan uudelleen, vaikka tapahtuman päivän keli ei ollut suotuisin ulkotapahtumalle. Tapahtumaa voisi kehittää hankkimalla lisää lumiukon rakennusvälineitä. Tulevaisuudessa tapahtuman kohderyhmää voisi kasvattaa pidentämällä tapahtuman kestoja ja tapahtumien määrää. Kampanjaa voisi markkinoida kouluille yhdessä tämän tapahtumasuunnitelman ja Suomen Ladun materiaalien avulla, joita koulut voisivat hyödyntää esimerkiksi liikuntatunnilla.

Abstract

Author: Räisänen Noora

Title of the Publication: Local Implementation of Suomen Latu's 'Ulkona kuin lumiukko' Campaign

Degree Title Bachelor's degree in Sports and Leisure Management

Keywords: physical event, outdoor activities, the Finnish Outdoor Association (Suomen Latu), children and youth, sports behavior

The client of this functional thesis was Kajaanin Latu, a member of the Finnish Outdoor Association (Suomen Latu). Suomen Latu organized the 'Outdoors Like a Snowman' (ulkona kuin lumiukko) campaign for the third time, but Kajaanin Latu had not previously participated in the campaign. The purpose of the thesis was to implement Suomen Latu's event in Kajaani.

The literature review introduces the target group of the thesis, young people, theoretical information on their sports behavior and factors affecting motivation, as well as describing outdoor activities and Suomen Latu. The purpose of the review was also to discover how to use source literature and how to organize a successful event in the functional part of the thesis.

Based on this study, an event was developed and held in February 2020 for Kajaani Lehtikangas School, especially for junior high school pupils. The pupils participated in the event as a part of the school's winter sports day. It was intended to activate and encourage the children and young people to engage in self-directed outdoor exercise with the help of snowmen. The event was held during the school day and its duration was four hours.

'Outdoors like a Snowman' was attended by 60 pupils and they built a total of 27 snowmen in groups. The event's success was assessed by collecting written feedback from the participants as well as verbal feedback from the teachers. Overall, positive feedback was received. The participants enjoyed themselves, gaining a positive experience, and approximately 70 % indicated they would like to participate again. The event could be developed by acquiring more snowman construction equipment. In future, the target group could be broadened while increasing the length and number of events. The campaign could be marketed to schools with the event design and the materials provided by Suomen Latu, which schools could utilize in physical education lessons, for example.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lähtökohdat ja toimeksiantaja	2
2.1	Lähtötilanne	2
2.2	Tavoite ja tutkimuskysymykset	3
3	Lasten ja nuorten liikunta ja motivaatio sekä ulkoilu	4
3.1	Lasten ja nuorten liikunnan suositukset ja tavoitteet	4
3.2	Motivaatio	6
3.3	Nuorten liikunnanallinen elämäntapa	9
3.4	Ulkoilu ja luonnossa liikkuminen	11
4	Ulkona kuin lumiukko -tapahtuman suunnittelu ja toteutus Kajaanissa	13
4.1	Tapahtuman tavoite	13
4.2	Tapahtumapaikka ja ajankohta	14
4.3	Resurssit ja markkinointi	15
4.4	Turvallisuus ja riskit	16
4.5	Sisällön suunnittelu	17
4.6	Tapahtuman valmistelu ja toteutus	18
5	Tapahtuman palaute	21
5.1	Palautteen kerääminen	21
5.2	Palautelomakkeiden sisältö	22
5.3	Palautteen tulokset ja johtopäätökset	22
5.4	Palautteen luotettavuus	24
6	Pohdinta	25
6.1	Johtopäätökset	25
6.2	Ammatillinen kehittyminen	25
6.3	Eettisyys	26
	Lähteet	28

Liitteet

Liite 1. Opinnäyteprosessin lineaarinen malli

Liite 2. Riskikartoitus

Liite 3. Tapahtuman käsikirjoitus

Liite 4. Palautelomake

1 Johdanto

Ulkoilu ja luonnossa liikkuminen ovat suomalaisten jokamiehen oikeus. Vuonna 2010 tehdyn luonnon virkistyskäyttötutkimuksen mukaan suomalaisista 96 % harrastaa ulkoilua keskimäärin 2-3 kertaa viikossa. Yleisin ulkoilumuoto on kävely, jota harrastaa jopa 85 % suomalaisista. Talvella olosuhteet vaikuttava suomalaisten ulkoiluun ja harrastuslajeihin. Talvella ulkoillaan vähemmän ja se näkyy esimerkiksi retkeilijöiden ja talvilajien harrastajamäärien ollessa pienemmät kuin kesällä. (Luonnon virkistyskäyttö 2010; Suomen Latu retkeilytutkimus 2019)

Suomalaisten ulkoilun ja liikumisen edunvalvontaan keskittyneen järjestön Suomen Ladun tehtävänä on edistää kaikenikäisten liikunnallista elämäntapaa ja ulkoilua jokaisen avuodenaikana. Suomen Latu järjesti vuonna 2020 jo kolmannen kerran Ulkona kuin lumiukko -kampanjan. Opinnäytetyön tarkoitus oli toteuttaa paikallisesti Suomen ladun kampanjatapahtuma Kajaanissa. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Suomen Ladun jäsenyhdistys Kajaanin Latu. Ulkona kuin lumiukko -tapahtuma järjestettiin yhteistyössä Lehtikankaan koulun kanssa ja osana heidän talviulkoilupäiväänsä. Opinnäytetyön tavoitteena oli uuden tapahtuman luominen ja mahdollistaa samankaltaisen tapahtuman toteuttamista tulevaisuudessa.

Tapahtuman tavoitteena oli kannustaa nuoria omaehtoiseen ulkoliikuntaan. Opinnäytetyötä tehdessä tavoitteenani oli kehittää organisointi- ja tapahtumanjärjestämistaitoja sekä osaamistani lasten ja nuorten liikunnasta. Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostukseni tapahtuman järjestämisestä, sekä kiinnostus lapsia ja nuoria kohtaan.

2 Lähtökohdat ja toimeksiantaja

Toimeksiantaja opinnäytetyössä on Kajaanin latu. Kajaanin latu on vuonna 1972 perustettu yksi Suomen Latu ry:n 190 jäsenyhdistyksestä. Kajaanin Ladun lajeina vuonna 2019 olivat melonta, retkeily, geokätköily, pyöräily, lumikenkäily ja hiihto. Vuonna 2020 uudeksi lajiksi mukaan tuli metsämieli-toiminta. Kajaanin Ladun jäsenmäärä on 650 henkilöä. (tietoa yhdistyksestä n.d; Meidän tarinamme n.d). Yhdistyksen tavoitteena on edistää ja aktivoita kaupunkilaisia retkeilemään ja liikkumaan luonnossa sekä kaupunkiympäristössä. (Kajaanin Latu n.d..)

Suomen Latu on järjestänyt Ulkona kuin lumiukko -kampanjan vuodesta 2018, jolla Suomen Latu juhli sen 80 juhlavuotta (Ulkona kuin lumiukko -kampanja starttaa sunnuntaina, 2018.) Ensimmäisenä vuonna Suomen Ladun mukaan kampanjaan ja sen tapahtumiin osallistui 50 000 ihmistä. (suomalaiset innostuivat lumiukoista, 2018.) Vuonna 2019 Suomen Latu oli asetettu tavoitteeksi rakentaa kampanjan aikana 10 000 lumiukkoa. Tavoite täyttyi lähes sadan järjestetyn tapahtuman ansiosta ja lumiukkoja rakennettiin 10 743(#UlkonaKuinLumiukko -kampanja saavutti tavoitteensa viime hetkellä! 2019). Vuonna 2020 kampanjan ajankohta oli 1.2-8.3. (Ulkona kuin lumiukko -kampanja tulee taas 1.2.-8.3.2020. 2019.)

2.1 Lähtötilanne

Kajaanin Latu on edellisvuosina pitänyt lumikenkäilytoimintaa muutamalla Kajaanin koululla sekä päiväkodeilla. Kajaanin Latu ei ole osallistunut aiemmin (2018 tai 2019) Ulkona kuin lumiukko -kampanjaan (Kilpeläinen & Heikkinen. 2019).

Opinnäytetyönä toteutettavan kampanjatapahtuman tarkoituksena on kehittää Kajaanin Ladun toimintaa sekä kouluyhteistyötä. Tapahtuman tavoitteena on kannustaa nuoria omaehtoiseen talviliikuntaan.

2.2 Tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoitus on suunnitella toteuttaa Suomen Ladun #UlkonaKuinLumiukko-kampanja tapahtuma Kajaanissa. Tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa onnistunut tapahtuma, joka kannustaa ja innostaa lapsia ja nuoria omaehtoiseen ulkoliikuntaan. Tavoite on mahdollistaa ja kehittää samankaltaisen tapahtuman toteuttamista uudelleen seuraavinakin vuosina niin Kajaanissa, kuin muillakin paikkakunnilla. Opiskelijana halusin kehittää tapahtuman järjestämisaamistani, sekä kasvattaa osaamistani nuorten liikunnan osa-alueella.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten suunnittelen ja toteutan onnistuneen tapahtuman?
2. Miten teen tapahtumasta sopivan lapsille ja nuorille?
3. Millainen tapahtuma motivoi lapsia ja nuoria?

3 Lasten ja nuorten liikunta ja motivaatio sekä ulkoilu

Liikunta on tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, jolla energiankulutus kasvaa. Liikunta on käsitteenä monimuotoinen ja se kattaa urheiluharrastamisen lisäksi pihaleikit, koulun liikunta- ja välitunnit sekä hyöty- ja arkiliikunnan. Liikunta voi olla omaehtoista, ohjattua tai spontaania, ja sen lähtökohdat ja tavoitteet voivat poiketa hyvin paljon toisistaan. Liikunta on tärkeä terveyden ja hyvinvoinnin edistäjä, joka mahdollistaa lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen. (Jaakkola, Liukkonen, Sääkkslahti. 2013, 17-18).

3.1 Lasten ja nuorten liikunnan suositukset ja tavoitteet

Opetusministeriön tukemat Liikunnan suositukset 7-18 vuotiaille lapsille ja nuorille on laadittu osana Koululaiset liikkeelle -hanketta terveystieteellisen näkökulmasta. Lasten ja nuorten liikuntasuosituksia on tehty tieteellisten tutkimusten sekä asiantuntijoiden mielipiteiden perusteella. Suositukset on tehty tukemaan fyysisen aktiivisuuden toteutusta kouluikäisillä. Suositukset sisältönä ovat liikunnan määrä, sen laatu ja toteutustavat sekä liiallisen istumisen välttäminen. (Laakso & Tammelin. 2008, 10-11).

Lasten ja nuorten liikunnansuosituksia pitävät sisällään: joka päivä sykettä nostavaa ja hengästyttävää liikuntaa, voimaa ja notkeutta kehittävä kolme kertaa viikossa, sekä kevyttä hyöty- ja arkiliikuntaa. Suositusten mukaan näistä pitäisi kertyä yhteensä vähintään 1-2 tuntia päivässä. Suurin hyöty saadaan, kun fyysinen aktiivisuus kestää kerrallaan yli kymmenen minuuttia. Suositusten mukaan noin puolet liikunnasta tulisi olla reipasta tai rasittavaa liikuntaa, jossa syke nousee ja hengästyy. Tämän toteutumiseksi suosituksissa alleviivataan jokaisen lapsen ja nuoren mielekkään liikuntaharrastuksen puolesta. Suositusten mukaan liikunnan tulisi olla monipuolista, jotta motoriset- ja liikuntataidot pääsevät kehittymään. Monipuolisuudella tarkoitetaan näissä suosituksissa erilaisia liikkumistyyliä kuten juoksu, hyppiminen ja pyöriminen, välineen käsittelytaitoja erilaisilla liikuntavälineillä sekä liikuntaa monenlaisissa ympäristöissä erilaisilla alustoilla kuten vedessä, jäällä ja luonnossa. Lapsena hankitut liikuntataidot luovat pohjan monipuolisemmille harrastusmahdollisuuksille myöhemmin. Liikuntasuosituksissa ohjeistetaan tauottamaan ja

välttämään pitkäkestoista yhtäjaksoista istumista (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari, & Mäenpää, 2008, 16-23)

Sosiaali- ja terveysministeriön 2013 Valtionhallinnon tekemän Muutosta liikkeelle! -tutkimuksen objektiivisten mittauksien mukaan yläastelaiset liikkuvat keskimäärin vain 45 tuntia viikossa ja ala-astelaiset 62 minuuttia. Eniten liikkuvat 1 luokkalaiset, jotka liikkuvat keskimäärin 69 minuuttia. Reippaan liikunnan suositus täyttyi vain 17 prosentilla ja 50 prosentilla ala-astelaisilla. (Muutosta liikkeellä! 2013, 15-19).

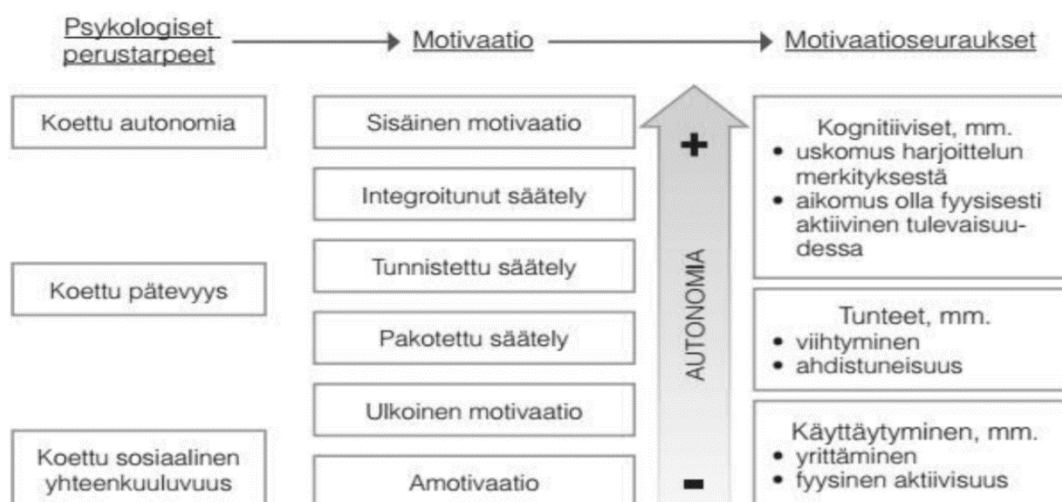
9-15 vuotiaiden liikkuminen on lisääntynyt Valtion teettämien LIITU-tutkimuksien mukaan. Vuonna 2018 liikuntasuosituksen mukaisesti vähintään tunnin joka päivä liikkui 37% kun luku vuonna 2016 oli 31%. Tutkimuksen mukaan liikunta väheni iän myötä; alle 11 vuotiaista lähes puolet ja 15 vuotiaista vai joka viidennes liikkui suositusten mukaan. Tytöt liikkuvat suositusten mukaisesti yleisimmin 5-6 päivänä viikossa, kun taas poikien liikkuminen suositusten mukaan joka päivä oli yleisempää. Rasittavan liikunnan suositus kolme kertaa viikossa täyttyi 64 prosentilla tutkimukseen osallistuvilla. (Kokko, Martin, Villberg, Ng, Mehtälä. 2018, 17-21).

Kajaanin peruskoulujen opetussuunnitelmassa (2014) on asetettu selkeät tavoitteet niin fyysisen, sosiaalisen kuin psyykkisen toimintakyvyn osalta eri koululuokille. Psyykkisen toimintakyvyn ja itsetunnon kehittämisen kannalta tärkeää on oppilaan osallisuus ja aktiivinen toiminta. Oppilaan sisäisen motivaation ja asenteen edistäminen myönteisellä ilmapiirillä ja onnistumisilla. Psyykkistä toimintakykyä edistetään säänmukaisen pukeutumisen ymmärryksen lisäämisellä ja sen opettamisella, etenkin talvella. Ylemmillä luokkaasteilla tavoitteena on myös lähiliikuntapaikkojen ja niiden tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntäminen, sekä luontoliikunnan arvostuksen kasvattaminen. fyysistä toimintakykyä kehitetään motorisia taitoja monipuolistamalla sekä soveltamalla eri lajeissa. Sosiaalisten taitojen kehittämisessä painotetaan yhdessä oppimista sekä ryhmätöitä, jota voidaan kehittää esimerkiksi vuorovaikutuksellisella pienryhmätöskentelyllä. (POPS. 2014)

3.2 Motivaatio

Motivaatiolla tarkoitetaan ärsykettä, joka ohjaa ihmiset toimimaan kohti tavoitetta ja antaa energiaa toiminnalle. Motivaatioon vaikuttaa yksilön toimintaan erilaisissa tilanteissa, ohjaamalla käyttäytymisen suuntaa ja toiminnan intensiteettiä. Hyvin liikuntamotivoituneella on liikunnallinen elämäntapa, hän harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan, sekä ponnistelee esimerkiksi liikuntatunneilla. Motivaation tarkastelua ohjaa kysymys miksi; Miksi innostumme liikunnasta? Miksi osallistumme? Miksi yritämme aina parhaamme? (Liukkonen, & Jaakkola. 2013, 144-145).

Nykyään motivaatiota tarkastellaan pääasiassa sosiaaliskognitiivisena prosessina. Tavoitteenorientoituneen motivaatioteorian rinnalla usein liikuntatutkimuksissa käytetty motivaatioteoria on itsemääräämisteoria. (Liukkonen, & Jaakkola. 2013, 145-146.). Decin ja Ryanin (2000) itsemääräämisteoria selittää ihmisten päämääräorientoitunutta käyttäytymistä sisäisellä ja ulkoisella motivaatiolla, jotka muodostavat motivaatiojatkumon. Ihmisten toimintaa ohjaavat psykologiset perustarpeet, jotka ovat välttämättömiä kasvuille ja kehitykselle. Decin ja Ryanin mukaan ihmisellä on kolme perustarvetta: koettu autonomia, fyysinen pätevyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Ihmiset kokevat tarpeensa eri tavoin ja vaativat erilaisia asioita näiden perustarpeiden tyydyttämiseksi. (Deci & Ryan. 2000, 228-229, 232). Motivaation vaihtelua asteittain voidaan kuvata itsemääräämisteorian viitekehysellä. (Kuva 1). (Liukkojen & Jaakkola 2013.)



Kuva 1 Itsemääräämisteorian viitekehys (Liukkojen & Jaakkola 2013, mukailten Deci & Ryan 2000)

Motivaatio kuvataan itsemääräämisteoriassa jatkumona sisäisestä motivaatiosta amoti-vaatioon. Näiden ääripäiden väliin jää ulkoisen motivaation neljä astetta: integroitu sää- tely, tunnistettu sää tely, pakotettu sää tely ja ulkoinen motivaatio. Koettu autonomia erottaa asteet toisistaan, koetun itsemääräämisen ollessa korkeimmillaan sisäisen moti- vaation tasolla. (Deci & Ryan. 2000, 235-237).

Ulkoinen motivaatio Ulkoisella motivaatiolla tarkoitetaan ulkoisesti kontrolloitua, palk- kion, maineen tai kunnian tavoittelua. Pakotetun sää telyn tasolla henkilö kokee osallistu- misen itselleen tärkeäksi ja kokee syällisyyttä tai häpeää jättäessään osallistumatta esi- merkiksi liikuntatunnille, vaikka olisi kipeänä. Hän ei kuitenkaan osallistu tunnille sen si- sällön takia, joten koettu autonomia on edelleen todella vähäistä. Kun ihminen sisäistää liikunnan arvon ja kokee sen henkilökohtaisesti tärkeäksi, hän on tunnistetun sää telyn tasolla. (Deci & Ryan. 2000, 235-237). Koululiikunnassa tämä voi näkyä esimerkiksi tehtä- vistä harjoitteista motivoitumisena. (Liukkonen & Jaakkola 2015, 152) Toiminta on jo au- tonomisempaa ja liikkuja on sitoutunut harjoitteeseen, joka näkyy parempana suoritus- kykyinä. (Deci & Ryan. 2000. 2000, 235-237.)

Sisäinen motivaatio Kun toimintaan osallistutaan itse toiminnan takia autonomisesti, pu- hutaan sisäisestä motivaatiosta. Se vaikuttaa positiivisesti itseohjautuvuuteen ja spontaa- niin liikuntakäyttämiseen (Deci & Ryan. 2000). Sisäisen motivaation motiiveja ovat esi- merkiksi ilo ja toiminnan tuottavat myönteiset kokemukset. Epäonnistumiset tai muut vastoinkäymiset eivät kuitenkaan lannista hyvin motivoitunutta. (Jaakkola 2015, 111).

Koettu autonomia. Itsemääräämisteoriassa autonomian on todettu olevan vahvasti yh- teydessä liikunta aktiivisuuteen, koettuun fyysiseen pätevyYTEEN sekä sisäiseen motivaati- oon Koettu autonomia eli itseohjautuvuus tarkoittaa tunnetta vaikuttaa tekemiseen ja siihen johtaviin valintoihin. Autonomian katsotaan olevan näistä ratkaisevin motivaation muodostuessa sisäiseksi tai ulkoiseksi. Ulkoisten palkintojen katsotaan ohjaavan toimijaa ja toimintaa itsensä ulkopuolelle vähentäen autonomian tunnetta. (Deci & Ryan. 2000, 233-234, 227). Vastuullisuus omasta tekemisestä, halu oppia sekä omatoiminen ongel- manratkaisu kertovat vahvasta autonomiasta. (Deci & Ryan. 2000, 233-234.) Liikuntaa ohjatessa toiminnan sisällön suunnittelun ja toiminnan toteuttamisen vastuun jakami-

sella liikkujille voidaan kasvattaa heidän sisäistä motivaatiotaan. Lasten ja nuorten ohjauksessa vastuullisuus edistää myös heidän kokonaisvaltaista kehittymistään. (Jaakkola. 2015, 112-113).

Sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on merkittävä motivaation lähde. Tällä tarkoitetaan kokemusta ryhmään kuulumisesta, hyväksytyksi tulemisesta sekä turvallisuuden tunnetta ryhmässä. Ihminen pyrkii löytämään kiintymyksen ja läheisyyden toisten ihmisten kanssa. Ihmisellä on luontainen tarve kuulua ryhmään ja saada positiivisia tunteita toimimisesta ryhmässä. (Deci & Ryan. 2000)

Koettu pätevyys. Autonomian ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden lisäksi luontaiseen motivaatioon vaaditaan kokemus omista kyvyistä ja niiden riittävydestä. (Deci & Ryan. 2000, 235.) Koettu fyysinen pätevyys kuvaa kokemusta omista ominaisuuksista kuten liikuntataidoista ja kunnosta. Fyysisen pätevyyden lisäksi koettu tunne, sosiaalinen sekä tiedollinen pätevyys ovat itsearvostuksen alapätevyysalueita. (Liukkonen & Jaakkola. 2015, 149-150). Kokemukset ja toistuvat suoritukset muokkaavat lasten ja nuorten motivaatiota, joten positiivisten kokemusten mahdollistaminen kasvattaa pätevyyden tunnetta, joka taas lisää osallistumismotivaatiota.

Positiivinen palaute kasvattaa onnistumisen ja pystyvyyden tunnetta ja ohjaa itseohjautuvuuteen. (Deci & Ryan. 2000, 234.) Ohjaajan antama palaute suorituksesta on käyttäytymistä kontrolloivaa palautetta motivoivampaa. Myönteinen palaute innostaa toimintaan ja taitojen harjoitteluun. (Jaakkola. 2015, 115, 389). Negatiivinen palaute heikentää kokemusta omasta osaamisesta, jonka myötä se voi laskea sisäistä motivaatiota. (Deci & Ryan. 2000, 235.)

Lapsilla liikuntamotivaatio on pääasiassa sisäistä. Murrosikäisellä ulkoiset motiivit alkavat muodostua, joten heitä ohjattaessa tulee pyrkiä edistämään heidän sisäistä motivaatiotaan. (Jaakkola. 2015, 112.) Vahva sisäinen motivaatio ohjaa nuorta tekemään liikuntaa tukevia valintoja. (Ryan & Deci. 2007.)

3.3 Nuorten liikunnanallinen elämäntapa

Omaehtoisella liikunnalla tarkoitetaan yksin tai yhdessä, muiden kanssa tapahtuvaa spontaania liikkumista omasta halusta ja mielenkiinnosta. (Liikuntaa ohjatusti ja omaehtoisesti, n.d.) Omatoiminen liikkuminen ei ole valmiiksi organisoitua eikä sijoitu valmiisiin liikuntapolitiikan lähtökohtiin. Liikkuajat eivät ole vain passiivisia osallistujia vaan luovat ja muokkaavat kulttuuria ympäristön asettamissa rajoissa. (Hasanen. 2017, 10). Lasten omatoiminen vapaa-ajan liikkuminen ja pelailu luovat hyvän pohjan myös urheilijan polulle. Pohja taitojen oppimiselle ja aktiiviseen elämäntapaan saadaan organisoimattomasta liikunnasta, kuten pihapeleistä, arkiliikunnasta sekä hyötyliikunnasta. (useita kirjoittajia. 2015, 30-33; Jaakkola 2012, 367).

WHO- Koululaistutkimuksen Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä Suomessa (LIITU) aineiston mukaan keväällä 2018 9-15- vuotiaiden lasten ja nuorten yleisin liikuntamuoto oli omaehtoinen liikunta. 91 % liikkui vähintään kerran viikossa vapaa-ajallaan ja 53 % 4-7 päivänä viikossa omaehtoista liikuntaa. Omaehtoinen liikunta oli suositumpaa nuoremmilla kuin vanhemmilla, sillä 15 vuotiaista vain 80 % liikkui omaehtoisesti. Sukupuolten välillä ei löydetty eroa omaehtoisessa liikkumisessa. Maaseudulla asuvat liikkuivat enemmän omatoimisesti kuin ohjatusti, kun taas kaupungissa asuvat osallistui useammin urheiluseuran toimintaan. (Martin, Suomi, Kokko. 2018, 43-45).

Liikkumiseen käytettävän paikan valintaa ohjaa läheisyys, joka nuorten mukaan on noin kolme kilometriä kotoa. Omaehtoiseen liikkumiseen nuoret käyttävät harvemmin varsinaisia liikuntapaikkoja vaan liikuntaan käytetään yksityisiä, puolijulkisia tai julkisia paikkoja. Sisäliikuntapaikkojen käyttämistä omaehtoiseen liikkumiseen vähensi nuorten mukaan etäisyys, käyttömaksut, tilavaraukset. (Hasanen. 2017, 113-119). Kansalaisten omaehtoisen liikunnan harrastamisen kannalta merkityksellisessä asemassa ovat lähiliikunta- paikat, kevyenliikenteenväylät sekä liikuntatilojen ilta- sekä viikonloppukäytön mahdollisuudet. (Muutosta liikkeellä! 2013, 31-32.) Sopeutuminen on avainasemassa liikuntapaikkojen löytymiseen ja tutkimuksen mukaan kotipihasta ja läheisestä metsäautotiestä on moneksi. Haja-asutusalueella asuvat ovat tässä asiassa luovempia hyödyntäen riittävän

isoa väljää tilaa. Heiltä myös puuttuu useimmat valmiit toimintaympäristöt. Nuoret kokevat saman liikuntatilankin erilaisena, sillä kokemukset muokkaavat liikkumisympäristön merkitystä. Vähän liikkuneet kokevat useammin liikuntatilan toisille tarkoitetulta, esimerkiksi pallokentän taitavampien liikuntapaikkana ja nuori leikkipuiston lasten paikkana. Sosiaalisuus ohjaa myös liikuntapaikan valinnassa, sillä mitä vähemmän muita on paikalla sitä ulkopuolisemmaksi ja jopa noloksi nuori voi kokea toimintansa. suurimman osan tutkimukseen osallistuneen nuorille omaehtoisen liikkumisen paikat olivat tärkeitä. Tutkimuksen mukaan nuoret viettivätkin enemmän vapaa-ajastaan kesällä ulkona ja talvisin sisätiloissa kavereiden kanssa (Hasanen. 2017, 113-119).

Nuoret viettävät aikaa vapaa-ajallaan kavereiden kanssa. nuorten omaehtoinen liikkumisella on monet muodot. Se on monesti porukalla kuljeskelua, kävelyä ja muuta liikkumista porukalla. Nuorten liikunnallisuus vaihtelee porukan mukaan todella paljon, sillä samalla henkilöllä voi olla useampia erilaisia kaveriporukoita, joista toisessa makoillaan vain rannalla ja jonkun kaverin kanssa hypitään laiturilta. Myös eri aktiviteetteja kokeiltiin kaverin harrastuneisuuden ja mieltymysten myötä, esimerkiksi jos kaveri pelasi jalkapalloa hänen kanssaan tuli potkittua palloa vapaa-ajalla. Liikuntalajeista suosituimmat nuorten omaehtoisen liikkumisen muodot olivat Pyöräily, ulkona uinti, kävely ja trampoliinihyppely. Talvilajit kuten hiihto ja jääpelit eivät olleet nuorten suosiossa. Toisena näkökulmana tutkimuksessa tuli esiin erilaisia nuorten harrastamia aktiviteetteja, joita harrastettiin omaehtoisesti yksin tai esimerkiksi vanhempien kanssa, kuten koiran ulkoilutus ja lenkkeily. (Hasanen. 2017, 120-124).

Vain viisi prosenttia lapsista ja nuorista käyttivät suosituksien mukaisesti enintään kaksi tuntia päivässä. 11-15 vuotiaista lähes puolet käyttivät liikkumista ja aktiivisuutta mittavia mobiilisovelluksia vuonna 2018. (Koski, Hirvensalo. 2018, 22-25). Nykyisin Lapsia ja nuoria tulisi kannustaa omaehtoiseen liikuntaan digitaalisuuden hyödyntämisellä sekä lisäämällä fyysisesti aktiivisia ulko- ja sisäleikkejä. (Muutosta liikkeellä! 2013, 31.)

Liikunnan merkityksellä tarkoitetaan sitä mitä liikunta tarkoittaa liikkujalle ja kuinka tärkeä asia on. Merkitykset ohjaavat käyttäytymistämme ja antavat sille suunnan; mitä useampia merkityksiä liikunta antaa, sitä fyysisesti aktiivisempi liikkuja. 11-15 vuotiaat pitävät

merkityksellisimpinä asioina liikunnassa; parhaansa yrittämistä (67 %), ilo ja se että liikunta on kivaa (65 %), liikunnan terveellisyys (58 %), uusien taitojen oppiminen (58 %) sekä yhdessäolo kavereiden kanssa (54 %). Aiempien vuosien (2014 ja 2016) LIITU -tutkimuksiin verrattuna ulkonäön sekä virkistymisen ja rentoutumisen merkitykset olivat laskeneet vuoteen 2018. (Koski, Hirvensalo. 2018, 67-69)

Ihmisen liikuntasuhteen toteutumista haittaavat liikunnan esteet, joiden liiallinen määrä ja voimakkuus vähentävät fyysisen aktiivisuuden toteuttamista. Kysyttäessä 11-15 vuotiailta lapsilta ja nuorilta liikunnan esteitä yli puolet kyselyyn osallistuneista kokivat suurimmaksi ulkoiseksi esteeksi kiinnostavan ohjatun harrastuksen puutteet kodin lähellä. Tytöistä 54 prosenttia koki harrastusten kalleuden toiseksi suurimmaksi esteeksi, kun taas poikien (40 %) mielestä harrastusten kalleus oli vasta neljänneksi suurin este läheisten liikuntapaikkojen puutteen sekä koululiikunnan innostamattomuuden jälkeen. Lasten ja nuorten kokemien esteiden määrä on kasvanut edellisvuosien tutkimuksiin verrattuna, etenkin kalleuden, liikunnan kilpailullisuuden sekä liikuntaa haittaavien terveysongelmien osalta. Neljän vuoden aikana esteissä ja liikunnan merkityksessä tapahtuneiden muutosten myötä, tutkimukseen osallistuvien liikuntasuhde on heikentynyt sekä liikuntaaktiivisuuden arvioidaan vähenevän tulevaisuudessa. (Koski, Hirvensalo. 2018, 69-71, 74).

3.4 Ulkoilu ja luonnossa liikkuminen

Ulkoilulla tarkoitetaan vapaa-aikana tapahtuvaa lihasvoimin harrastamista, joka tapahtuu kodin pihapiirin ulkopuolella. Ulkoiluun ei lasketa kuuluvan työhön liittyvää liikkumista tai asioimismatkoja. (käsitteet ja lyhenteet, 2014) Suomalaisesta aikuisväestöstä 96 % ulkoili vuonna 2010. Vanhempien osallistumisen osuus on hieman nuorempia suurempi. Suomalaiset ulkoilivat vuonna 2010 keskimäärin kolmesti viikossa. (Sievänen, 2011).

Suomalaiseen kulttuuriin ja suomalaisten elämäntapaan kuuluu luonnossa liikkuminen. Luonnossa liikkuminen voidaan kokea sisätiloissa liikkumista kevyempänä huomion kiinnityessä muuhunkin kuin itse liikuntasuoritukseen. Luonnossa ja ulkona liikkuessa liikkuminen on luonnostaan reippaampaa ja se mielikuvitusta ja houkuttelee aktiivisempaan liikuntaan. (Luontoliikunta n.d). Jokamiehenoikeus suomessa sallii luonnon käyttämistä

maanomistajasta riippumatta. Jokamiehen oikeudet sallivat luonnontilaisilla alueilla liikumisen lihasvoimin, onkimisen ja pilkkimisen lähes kaikissa vesistöissä, luonnonmarjojen, sienten ja kasvien keräilyyn, sekä tilapäisen oleskelun esimerkiksi telttailun luonnossa. Viranomaisten päätöksillä voidaan rajoittaa jokamiehenoikeuksia tietyillä alueilla, kuten suojelualueilla. (Jokamiehenoikeudet, lainsäädäntö ja käytäntö. 2013)

Suomalaisten ulkoilijoiden edunvalvontaa ja liikkumiseen keskittynyt Suomen Latu on toiminut vuodesta 1938. Suomen Ladun visio ”Kaikki löytävät mielekkään tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta” kuvastaa hyvin sen toimintaa ja perustehtävää ihmisten ulkoilun edistämistä jokaisena vuodenaikana. Vision saavuttamiseksi Suomen Latu on laatinut kolme strategista painopistettä, jotka ovat ulkoilu, osallistu ja vaikuta. Tärkeimpiä tehtäviä strategioiden vision toteuttamiseksi ovat kouluttaminen, uusien ulkoilumuotojen etsiminen, teemapäivien järjestäminen., yhdistysten ja jäsenpalveluiden tukeminen ja kehittäminen, vapaaehtoistoiminnan vahvistaminen sekä ihmisten kannustaminen ulkoilemaan eri tavoin vuodenaikasta riippumatta. Suomen Latu toimii pääasiassa vapaaehtoisvoimin ylläpitäen ja luoden mahdollisuuksia palkatun henkilöstön avulla vapaaehtoisryhmille. Suomen latu kouluttaa, organisoii ja järjestää tapahtumia ja hoitaa suomalaisten ulkoilijoiden edunvalvontaa. (Me liikutamme n.d.; Meidän tarinamme n.d.).

Talvella ulkoilevan on hyvä opetella tarkkailemaan sääolojen muutoksia, osatakseen varautua oikeanlaisilla varusteilla. Lumen ja jään nopeat olomuotojen vaihtelut tarjoavat erilaisia olosuhteita, sekä mahdollisuuksia talviliikuntaan. Lumiukot rakennetaan usein pyörittämällä lumipalloja nuoskalumesta suojasäällä ja pinoamalla ne päällekkäin. Lumiukkoja voi rakentaa myös pakkaslumestalapioimalla iso lumikasa, jonka annetaan kiertyä ja sen jälkeen kasa veistetään haluamaan muotoon. (Arvonen 2001)

4 Ulkona kuin lumiukko -tapahtuman suunnittelu ja toteutus Kajaanissa

Opinnäytetyö on kehittämistoiminnallinen opinnäytetyö. Kehittämistoimintaa voidaan kuvata yksinkertaisen lineaarisen mallin avulla. Prosessin eteneminen kuvataan tällöin vaiheittain edeten. Ensimmäisenä määritellään tavoitteet, sitä seuraa suunnittelu, toteutus ja lopuksi prosessin päättäminen ja arviointi (Toikko & Rantanen. 2009, 64-65; Salonen 2013). Kuvasin opinnäytetyönprosessini mukailleen lineaarista mallia, joka löytyy liitteenä. Tapahtuman kehittämisessä käytettiin dialogisen keskustelun menetelmää toimeksiantajan ja työelämä yhteyden Lehtikankaan koulun opettajien kanssa pidetyin pienryhmäpalaveroin ja sähköpostein.

Onnistunut tapahtuma edellyttää hyvää ennakkosuunnittelua. Suunnittelua ohjaavat tapahtuman teema ja idea. Tapahtumaprosessin vaiheita ovat suunnittelu, toteutus ja jälkimarkkinointi. Tapahtuman suunnittelu on prosessin suurin vaihe ja siihen pitää varata aikaa. (Vallo, Häyrinen. 2012, 101-106)

4.1 Tapahtuman tavoite

Jokaisella tapahtumalla on oltava tavoite, miksi tapahtuma järjestetään? Tavoitteen täytymisellä voidaan arvioida tapahtuman onnistumista. Tavoitteen kannattaa olla ajankohdainen ja sitä pitää tarkastella myös osallistujien näkökulmasta. (Vallo, Häyrinen. 2012, 109-113). Tämän tapahtuman tavoite oli Suomen Ladun kampanjan toteuttaminen, Kajaanin Ladun ja koulun yhteistyö, sekä lasten ja nuorten kannustaminen ulkona liikkumiseen. Ulkona kuin lumiukko kampanjan yleinen tavoitteena on aktivoida ihmisiä rakentamaan aina iloisia ja positiivisia lumiukkoja unohtamatta huolta tulevaisuuden talviolosuhteista. (Miksi lumiukkoja n.d..)

4.2 Tapahtumapaikka ja ajankohta

Onnistuneen tapahtuman edellytys on hyvä tapahtumapaikka. Suunnitellessa ja paikkaa valittaessa kannattaa huomioida sijainti, kulkuyhteydet, muut häiriötekijät sekä alueen tai tilan koko sekä sopivuus tapahtumalle. Jokaista tapahtumaa varten kannattaa käydä erikseen katsomassa tilan sopivuus järjestettävään tapahtumaan, vaikka tila olisikin tuttu. (Vallo & Häyrinen. 2012, 139-141). Tapahtuman alkuvaiheen suunnittelussa tapahtumalle oli kaksi vaihtoehtoa: Vimpelin urheilukeskus sekä koulu lähiliikunta-alue. Koulu teki lopullisen päätöksen talviliikuntapäivän sijoittamisesta Vimpelin urheilukeskukseen. Tapahtumapaikkaa valitessa tapahtuman teema, osallistujamäärä sekä tapahtumalaji määrittävät kriteerit paikalle. Kriteereistä kannattaa tehdä lista, jonka avulla sopivat vaihtoehdot voi rajata. (Korhonen, Korkalainen, Pienimäki & Rintala. 2015, 13-14). Seuraavaksi etsin lumiukkojen rakentamiselle sopivan paikan. Kriteereinä olivat: turvallisuus, lumiukot saavat jäädä tapahtuman jälkeen muiden ohikulkijoiden ihasteltavaksi, hiihtolaitusten yli ei saanut kulkea sekä alueen oli oltava riittävän suuri. Mikäli tapahtuma järjestetään muualla kuin järjestäjän omistamalla alueella ulkoilmatapahtumiin tarvitaan maanomistajan lupa. (Vallo & Häyrinen. 2012, 150.) Sopivaksi tapahtumapaikaksi valikoitui tennishallin edusta, joten lupa kysyttiin Tennishalli oy pihan käyttöön.

Ulkotilaisuuksia varten on oltava varasuunnitelma luonnonolosuhteiden varalle. Tapahtuman lähestyessä sääennustuksia tulee seurata, jotta pystyy varautumaan mahdollisiin haasteisiin ja tarvittaviin muutoksiin. (Vallo & Häyrinen. 2012, 140). Lumiukko tapahtuman suunnittelussa tuli huomioida koulun ulkoilun pakkasraja, joka on -15 astetta. Lumen olomuoto: jäätä ei saa tehtyä lumiukkoja, nuoskalumesta lumiukon tekeminen on helppoa ja pakkaslumestakin se onnistuu tarvittavin välinein. Varasuunnitelmana kovalle pakkaselle, oli tapahtuman siirtäminen myöhempään ajankohtaan.

Tapahtuma-ajankohtaa valitessa on hyvä huomioida organisaatio ja osallistujat. Tapahtumaa ei kannata sijoittaa kiireisimmille ajankohdille, eikä loma-aikaan. (Vallo & Häyrinen. 2012, 146). Ulkona kuin lumiukko kampanja antoi raamit ajankohdan määrittämiselle, sillä kampanja-aika oli 1.2-8.3.2020. Koulun kannalta sopivaksi ajankohdaksi osoittautui perjantai 28.2.2020, jonka jälkeen oppilaat pääsivät talvilomalle.

Tapahtuman kesto kannattaa miettiä etukäteen, jotta tapahtuman saa järjestettyä onnistuneesti. (Vallo & Häyrinen. 2012, 146-147). Ulkona kuin lumiukko tapahtuma järjestettiin koulupäivän aikana, joten ajallisesti tapahtuma sijoittui klo. 9-13. Kukin ryhmä oli toimintapisteellä noin tunnin ajan, jolloin päivän aikana uusia koululaisia saapui tasatunnein. Ala-asteryhmille suosittelin saapumisajaksi puolituntisia, tällä saatiin porrastettua saapumista lumiukkojen rakentamiseen.

4.3 Resurssit ja markkinointi

Tapahtuman resurssit kuten materiaalit, henkilömäärä sekä raha määrittelevät tapahtuman suunnittelun lähtökohdat. (Korhonen, ym. 2015, 11.) Käytössä olevan rahan määrä eli tapahtuman budjetti kannattaa selvittää jo tapahtumaa suunniteltaessa. Budjetin suuruus määrittelee sen, kuinka paljon tapahtumapalveluita voidaan ostaa ulkopuolisilta, koska henkilökustannukset ovat se mihin saa kulutettua paljon rahaan. Luovuutta käyttämällä oman henkilökunnan voimin pienelläkin budjetilla saa järjestettyä onnistuneen tapahtuman. Suunnitteluvaiheessa kannattaa hyödyntää vastaavia aiempia projekteja. (Vallo & Häyrinen. 2012, 146-149).

Ulkona kuin lumiukko tapahtuman budjetti oli 0€. Koska kampanja oli Suomen Ladun, saimme tilattua heiltä ilmaisen materiaalipaketin tapahtuman järjestämiseen. Materiaalipakettiin kuului kolme lumiukko muottia, 20 kampanja lippuja, tapahtuma esitteen, sekä ohjeita lumiukon rakentamiseen pakkaslumesta. Pakkaslumen luontiin lumiukkomuotteihin tarvittiin myös lumilapioita ja kolia, näitä saimme lainaan kaupungilta Vimpelin urheilukeskuksesta yhteensä 7 kappaletta. Tapahtumapaikan eli Tennishallin pihan saimme ilmaiseksi käyttöömmme. Tapahtuma toteutettiin yhteistyössä opettajien kanssa, joten henkilöstöstä ei myöskään tullut lisäkuluja.

Tapahtuman kohderyhmä kannattaa selvittää ennen tapahtuman varsinaista tapahtuman järjestämistä, jotta pystytään tarjoamaan osallistujille sopiva tapahtuma. Kenelle tapahtuma järjestetään? (Vallo & Häyrinen. 2012, 121-123). Tapahtuman järjestämispäätöksen jälkeen lähdimme yhdessä Kajaanin Ladun puheenjohtajan kanssa hankkimaan asiakasryhmää tapahtumalle. Ladulla oli muutamia koulu ja päiväkotivaihtoehtoja, joista

valitsimme yhden, jota lähestyimme tarjoamalla heille tapahtumaa. Saimme heiltä myöntävän vastauksen, jonka jälkeen tapahtuman suunnittelu alkoi koulun kanssa yhteistyössä. Suunnittelujen edetessä pääkohderyhmäksi tarkentui 6-9 -luokkalaiset.

Markkinoinnin tarkoituksena on tehdä tapahtuma kiinnostavaksi kaikille osallistujille esimerkiksi: järjestäjille, osallistujille sekä sponsoreille. Järjestävään organisaatioon ja sen sisällä tapahtuvaa tapahtuman ja sen tavoitteiden tiedottamista sanotaan sisäiseksi markkinoinniksi. Ulkoisella markkinoinnilla tiedotetaan tapahtumasta ja houkutellaan tapahtumaan osallistujia kohdennetulla markkinoinnilla. (Korhonen, ym. 2015, 16). Tässä tapahtumassa markkinoinnin rooli oli pieni, koska tapahtumaa markkinoitiin suoraan vain yhdelle koululle. Sisäinen markkinointi tapahtuman osalta toteutettiin sähköpostitse, Kajaanin Ladun ja minun sekä koulun ulkoilupäivän vastaavan kanssa.

4.4 Turvallisuus ja riskit

Ulkopuolisille järjestetty tapahtuma on kuluttajapalvelu, joten tapahtuman turvallisuutta määrittelee laki kulutustavaroiden ja kuluttajapalvelusten turvallisuudesta. Laadukkaat ja turvalliset toiminnot ja palvelut ovat yhdistyksen toimijoiden edun ja toiminnan kannalta tärkeitä. Vuonna 2004 voimaan tulleen pelastuslain mukaan palveluntuottaja on ehkäisemään vaaratilanteita sekä varautumaan pelastustoimenpiteisiin. Yleisötapahtumaa varten tulee laatia pelastussuunnitelma, mikäli vaaratilanteet ovat mahdollisia esimerkiksi luonnonolosuhteiden tai osallistujamäärän vuoksi. Pelastussuunnitelman laatimisen tarpeeseen ei ole selvää rajaa, mutta sen tarpeen voi tarkistaa pelastusviranomaisilta. Pelastus- ja turvallisuussuunnitelma muun muassa helpottaa tapahtuman suunnittelua ja siitä ilmoittamista viranomaisille, lisää onnistumisen todennäköisyyttä sekä auttaa varautumaan omatoimiseen auttamiseen ja pelastamiseen. (Arvonen, 2011). Kajaanin Latu osallistui Lehtikankaan koulun ulkoilupäivään myös lumikenkäilyä osalta, joten Latu teki yhteisen turvallisuussuunnitelman lumiukkotapahtumasta sekä lumikenkäilypisteestä.

Osana turvallisuus ja pelastussuunnitelmaa on riskikartoitus. Tähän mietitään tapahtuman olosuhteet ja toiminnot huomioiden, mitä saattaisi tapahtua ja kuinka todennäköisesti. (Arvonen, 2011). Riskin arvioinnilla tarkoitetaan vaarojen tunnistamista, vaarojen

aiheuttamien riskien suuruuden määrittämistä ja niiden merkityksen arviointia. Riskien arviointi on ennakoivaa turvallisuustyötä, jolla pyritään toiminnan häiriöttömyyteen ja turvallisuuteen. Riskikartoitusta tehdessä tulee pohtia, millaisia toimintoja tapahtumaan liittyy ja mitä vaaroja niistä aiheutuu. Kun vaarat ovat tunnistettu pohditaan ja kirjataan ylös näiden mahdolliset seuraukset. Vaarojen arviointi suoritetaan arvioimalla riskin suuruus käyttämällä riskinarviointitaulukkoa (Taulukko 1) Viimeisenä on toimenpiteiden pohdinta, joilla pystytään pienentämään vaarojen riskejä (Riskikartoituksen laatimisohje 2017). Suomen Ladulla on valmiita riskiarviointi esimerkkejä eri lajien toiminnan riskikartoituksiin. Myös pariin tapahtumaan, kuten avantouinti ja lumelveistotapahtumaan oli olemassa riskikartoitukset. Hyödynsin Ulkona kuin lumiukko tapahtuman riskikartoituksessa hiihdon ja lumelveiston riskikartoituksia. Tein tapahtumasta riskikartoituksen (LIITE 2) tiedostaakseni tapahtuman mahdolliset riskit ja tekemään tapahtumasta turvallisemman.

Taulukko 1

Riskin suuruuden arviointitaulukko

Tapahtuman todennäköisyys	Tapahtuman seuraukset		
	Vähäiset	Haitalliset	Vakavat
Epätodennäköinen	1. Merkityksetön riski	2. Vähäinen riski	3. Kohtalainen riski
Mahdollinen	2. Vähäinen riski	4. Kohtalainen riski	6. Merkittävä riski
Todennäköinen	3. Kohtalainen riski	6. Merkittävä riski	9. Sietämätön riski

4.5 Sisällön suunnittelu

Hyödynsin tapahtuman toiminnan suunnittelussa yleisesti liikunnanopetuksessa ja ohjauksessa käytettävää tuntisuunnitelmalomaketta. Tuntisuunnitelmat vaihtelevat tekiänsä mukaan. Yleensä se kuitenkin sisältää tunnin yleistiedot, sisällöt, organisoinnin, arvioinnin ja palautteen. Yleistiedoissa kerrotaan lyhyesti käytössä oleva tila, kohderyhmä ja koko, tunnin aihe ja päätavoite. Tavoitteet kohdassa kerrotaan jokaiselle harjoitteelle ja sisällölle 1-2 tavoitetta, jotta niiden toteutumista pystytään arvioimaan. Tavoitteet jae-

taan psykomotorisiin, kognitiivisiin sekä sosiaalisaffektiivisiin. Organisoinnin suunnitella pystytään luomaan tunnista turvallinen ja jouheva. Arviointi ja palaute kohtaan tulee kirjaa konkreettisia asioita, joiden avulla tavoitteiden toteutuminen pystytään arvioimaan. Aika kohtaan tulee arvioida sisältöjen suorittamiseen käytettävä suuntaa antava aika. Tunnin rakenne koostuu pääpiirteittäan tunnin aloituksesta, harjoitusosiesta ja lopetuksesta sekä loppukoonnista. (Sääkslahti. 2013, 292-295).

Suunnittelun taustalla oli koko ajan Suomen Ladun -kampanjan myötä teema Ulkona kuin lumiukko. Kun resurssit ja kohderyhmä oli selvitetty, aloitin tarkemman sisällönsuunnittelun. Sisällönsuunnittelua varten keskeiset tavoitteet otin opetussuunnitelmasta ja koska kyseessä on liikuntatapahtuma, tavoitteet ovat pääasiassa liikunnanopetuksen osa-alueelta. Keskeisiksi tavoitteiksi valikoituivat; psykomotorinen: onnistuminen ja innostaminen, fyysinen: lumella liikkuminen ja lumen muotoilu, sosiaalinen: yhdessä tekeminen ja kaverin auttaminen. Laadin tapahtumasta suunnitelman (LIITE 3), jossa eriteltynä pisteen toiminta aikataulutuksen tavoitteineen tarpeineen ja havainnointi, arviointia helpottamaan.

Ulkona kuin Lumiukko tapahtuma suunniteltiin ja toteutettiin tiiviissä yhteistyössä Lehtikankaankoulun kanssa. Koulu keräsi ilmoittautumiset oppilailta ja toimittivat osallistujamäärät minulle kaksi viikkoa ennen tapahtumaa. Tämän lisäksi suunniteltiin mihin ajankohtaan yläastelaisten lisäksi ala-astelaisryhmät ovat tervetulleita osallistumaan tapahtumaan. Yläastelaisten osallistujamäärän ollessa noin 30 oppilasta joka tunti, pystyimme tarjoamaan vapaan osallistumismahdollisuuden ala-asteluokille.

4.6 Tapahtuman valmistelu ja toteutus

Tapahtuman valmistelu tuli aloittaa jo tammikuussa materiaalien tilaamisella Suomen Ladulta. Tapahtumamateriaalit piti tilata kolme viikkoa ennen tapahtumaa. (Osallistu Kampanjaan n.d..) Tilaus tehtiin nettilomakkeella Suomen Ladun Ulkona kuin lumiukko -kampanjan nettisivulla. Tilasin tarvikkeet ja toimeksiantaja nouti toimituksen postista, sekä huolehti materiaalien säilyttämisestä. Kaksi päivää ennen tapahtumaa hain materiaalit

itselleni, sekä samalla kävimme vielä toimeksiantajan kanssa päivän ohjelman läpi, jotten ollut unohtanut mitään oleellista.

Tapahtumapäivänä menin tapahtumapaikalle tunnin ennen tapahtumaa. Tunnin aikana rakensin tapahtumapaikan valmiiksi. Valmisteluihin kuului lumilapioiden hakeminen tapahtumapaikalle sekä muiden välineiden sijoittaminen paikoilleen. Tapahtumapaikan rakentamisen lisäksi tein muutaman lumiukkoaihion valmiiksi ensimmäisille osallistujille, jotta kaikki pääsevät aloittamaan toiminnan heti tasalta tapahtuman alkaessa.

Ensimmäiset oppilaat saapuivat tapahtumaan klo 9:00. Seuraavien oppilaiden tuli saapua aina tasatunnein, mutta nuoret saapuivat tapahtumaan itsekseen hieman eri aikoihin. Osa saapui jo kymmenen minuuttia etuajassa ja osa jopa 15 minuuttia myöhässä. Tämä aiheutti haastetta sillä olin suunnitellut antavani ohjeistuksen yhteisesti koko porukalle, mutta jos olisin toiminut näin osa olisi joutunut odottamaan kauan. Oppilaat rakensivat lumiukkoja 2-5 hengen ryhmissä. Tapahtuma aikana lumiukkoja valmistui yhteensä 27 kappaletta.

Tapahtuman osallistujamäärä jäi selvästi ilmoittautuneita pienemmäksi, sillä jokaiselle neljälle tunnille oli ilmoittautunut 25-30 nuorta osallistumaan tapahtumaan, eli yhteensä noin 110 suoritusta. Kuitenkin tapahtumaan osallistui yhteensä vain 45 nuorta luokilta 6-9, joista osa olivat ilmoittautuneet tapahtumaan useammaksi tunniksi, ja näin ollen tunnin mittaisten suoritusten lukumäärä tapahtumassa oli 65. Osallistumattomuuteen sain opettajilta muutamia mahdollisia syitä. Osa oppilaista olivat anoneet perjantain vapaaksi aiemmin alkavan hiihtolomareissun vuoksi, eli eivät olleet tapahtumapäivänä enää koulussa. Tapahtuma aamuna vielä tunti ennen tapahtuman alkamista ulkona oli -18 astetta pakkasta, joka myös saattoi vähentää nuorten osallistumismotivaatiota ja he jättivät tulematta. Kuitenkaan näiden osuutta en saanut selville sillä ilmoittautuneita oli niin monelta luokalta, että syiden selvittäminen olisi ollut työlästä. Näiden lisäksi tapahtumaan osallistui yksi 5 luokka, jossa oli 15 oppilasta.



Oppilaita kehoitettiin halutessaan julkaisemaan rakentamiaan lumiukkoja sosiaalisen kanavan medioissa #ulkonakuinlumiukko kampanjan levittämiseksi. Osa kertoivatkin tekevänsä näin, mutta ilmeisesti heidän tilinsä eivät ole julkisia sillä en löytänyt näitä kuvia hakutoiminnoilla. Tapahtumasta julkaistiin päivitys Kajaanin Ladun sosiaalisen median kanavoissa.



Viimeisten osallistujien jälkeen alkaa purkuvaihe, joka on yleensä nopea osuus tapahtuman kokonaisuudesta. Vein lainaamani tavarat paikoilleen ja siivosin tapahtumapaikan. Toimeksiantaja kävi hakemassa materiaalit ja toimitti ne säilytykseen Kajaanin Ladun varastoon tulevaisuutta varten.

5 Tapahtuman palaute

Palautteen kerääminen on tärkeää tapahtuman onnistumisen arvioinnissa. Palautteella saadaan tietoa: millaiseksi asiakkaat kokivat tapahtuman ja päästiinkö tapahtumalle asetettuihin tavoitteisiin. (Vallo & Häyrinen 2012, 184-187). Tapahtuman arvioinnin avuksi tapahtumasta palautetta kerättiin osallistujilta palautelomakkeen sekä haastattelun avulla.

5.1 Palautteen kerääminen

Palautteen voi kerätä jälkikäteen sähköisesti, paperilomakkeella tai vaikka puhelimitse. Kirjallinen palaute on hyvä kerätä ennen poislähtemistä. Palautelomake kannattaa tehdä tapahtumakohtaisesti, jotta saadaan tietoa juuri kyseisen tapahtuman tavoitteiden täytymisestä ja onnistumisesta. Kyselylomakkeen etuna on vastaajan tuntemattomuus. Suullisen palautteen kerääminen on myös tärkeää, sillä asiakkaat eivät välttämättä uskalla kirjoittaa kaikkea mitä ajattelevat ja puhuvat. Nämä palautteet on hyvä kirjoittaa heti muistiin, jotteivat ne katoa. (Vallo & Häyrinen 2012, 184-187)

Ulkona kuin lumiukko -tapahtumaan osallistuneet 6-9 luokkalaiset antoivat palautteen lähtiessään tapahtumasta paperilomakkeella. (Liite 3). Näin palautteen sai kerättyä mahdollisimman monelta tapahtumaan osallistuneelta heti toiminnan jälkeen. Palautteen keräystä ei olisi ollut mahdollisuutta toteuttaa lähipäivinä koululla, koska talviliikuntapäivän jälkeen oppilailla alkoi talviloma. Ala-asteryhmän palaute kysyttiin suullisesti yhteisesti koko ryhmältä toiminnan jälkeen.

5.2 Palautelomakkeiden sisältö

Palautelomakkeen kysymyksiä laatiessa kannattaa palauttaa mieleen tavoitteet, joiden onnistumista halutaan mitata. Palautetta verrataan tapahtuman lähtötilanteen tavoitteisiin, mielikuvatavoitteeseen, sekä laadullisiin ja määrällisiin tavoitteisiin. Kysymyksiä laadittaessa tulee miettiä, että niillä saadaan mahdollisimman hyvä kuva onnistumisesta sekä tavoitteiden toteutumisesta. (Vallo & Häyrinen 2012, 185). Palautelomakkeessa käytettävän kielen tulee olla vastaajien ymmärrettävissä. Päädyin käyttämään palautekyselyssä monivalintakysymyksiä.

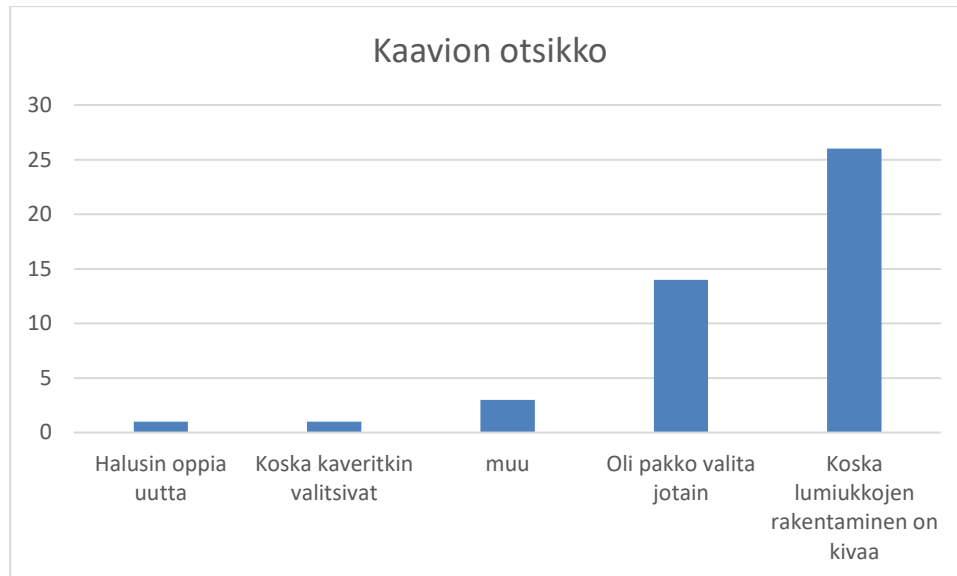
Suunnittelin oppilaille palautelomakkeen (LIITE 4S) tapahtuman tavoitteiden sekä opinäytetyön tutkimuskysymysten pohjalta. Ensimmäinen kysymys oli taustakysymys, jolla kartoitettiin osallistujien luokka-aste. Seuraavalla kysymyksellä selvitettiin osallistumismotivaatiota ja sen lähdettä. Kolme seuraavaa olivat pääkysymyksiä tapahtuman onnistumisen arviointia varten, joiden tarkoituksena oli selvittää onnistumistani tapahtuman suunnittelussa ja toteuttamisessa. Näillä kysymyksillä selvitettiin osallistujien kokemus tapahtumasta verrattuna heidän mielikuvaansa, sekä keston ja sisällön onnistumisen osalta. Toiseksi viimeisellä haluttiin selvittää innostumista lumiukkoja ja ulkoliikuntaa kohtaan, sekä viimeisellä avoimella kysymyksellä halusin osallistaa oppilaat vapaan palautteen avulla kehittämään tapahtumaa.

Ala-astelaisilta keräsin yhteisensuullisen palautteen tapahtumasta. suullista palautetta varten mietin valmiita kysymyksiä, joita halusin selvittää heiltä. Ala-astelaisilta kysyin palautteen yhteisesti koko luokalta. Palautteella halusin saada vastauksen tutkimuskysymykseeni. olinko onnistunut tekemään tapahtumasta onnistuneen lapsille Kysymyksiinä käytin ”olinko heillä kivaa tapahtumassa, ja miksi?” ”Tulisitteko uudelleen?”

5.3 Palautteen tulokset ja johtopäätökset

Oppilaiden palautekyselyyn vastasivat kaikki 45 osallistunutta eli vastausprosentti oli todella hyvä. Palautteen keräysmenetelmäksi valittu palautelomakkeen täyttö tapahtumapaikalla oli onnistunut valinta.

Palautteen mukaan melkein kolme neljästä (71 %) osallistuisi uudelleen Ulkona kuin lumiukko -tapahtumaan. Pisteytin osallistujien arviot pisteestä asteikolla 1-3: 1=tylsä, 2=ok, 3=kiva/ hyvä. Tapahtuma sai näin laskettuna keskiarvoksi 2,67. Tämän perusteella tapahtuma oli onnistunut, sillä osallistujat viihtyivät tapahtumassa. Suuriosa (80 %) koki tapahtumalle varatun tunnin keston sopivaksi, muutama (4 %) prosenttia olisi kaivannut lisää aikaa ja loppujen (16 %) mielestä aikaa oli liian paljon.



Kuten palautteestakin kävi ilmi havainnoin saman asian, että lumilapioita oli tuolle määrälle liian vähän, sillä osa joutuivat odottelemaan, että pääsivät aloittamaan työskentelyn.

Ala-aste luokalta kysytyn suullisen palautteen perusteella tapahtuma sopi myös nuoremmille. Suurin osa sanoi tapahtumassa olleen ”kivaa” Jatkokysymyksen avulla syiksi nousi ”yhdessä tekeminen”, ”mukavampaa kuin luokassa opiskelu” ja ”sai tehdä millaisen halusi”. Näiden perusteella nuoremmilla sosiaalisuus ja luovuus, itsensä toteuttaminen olivat ensisijaiset motiivit kivaan tekemiseen. Muutama luokasta ei kuitenkaan viihtynyt tapahtumassa. He, joilla ei ollut kivaa, syynä oli kylmä tai ei ollut tekemistä. Tästä päätellen 15 hengen luokka oli liian suuri yhden lumiukon rakentamiseen, jokainen osallistuja olisi voinut vaikuttaa myös omaan pukeutumiseen ja näin viihtymiseensä.

Opettajilta sain palautteen tapahtuma-aikana heidän ollessa tapahtumapaikalla. Opettajat olivat hyvin tyytyväisiä tapahtumaan sekä sen sisältöön. Tapahtuma paikalla olevat opettajat olivat tyytyväisiä, että tapahtuma sai osallistujat innostumaan ja osallistumaan

hyvin toimintaan, vaikka osa saapuikin tapahtumaan hieman innottomana. Opettajat eivät olleet tehneet koskaan lumiukkoa muotin avulla, joten he kehuivat myös toiminnan sisältöä ja sen mahdollista hyödyntämistä jatkossakin.

5.4 Palautteen luotettavuus

Palautteen luotettavuutta arvioidessa voidaan arvioida kahdesta näkökulmasta validiuden ja reliabiliuden avulla. Validiudella tarkoitetaan tutkimuksen vastaavuutta tutkittavaan asiaan ja reliabiliudelle tutkimuksen toistettavuutta. (e-kirja johdatus laadulliseen tutkimukseen) Oppilaat vastasivat palautelomakkeeseen omaehtoisesti,

Tapahtuman kyselyä voi hyödyntää samanlaisen tapahtuman arvioinnissa sellaisenaan tai vastaavanlaisessa tapahtumassa pienin muokkauksin. Mikäli kyseessä on saman kampanjan tapahtuma

Kysymys tapahtuman kestosta oli hieman harhaanjohtava, sillä suunniteltu tapahtuman kesto oli tunnin, mutta he saivat poistua tapahtumasta aiemminkin ennen tunnin täyttymistä, mikäli olivat valmiita, joten tämä saattoi vaikuttaa, että suuriosa koki tapahtuman keston sopivaksi.

6 Pohdinta

Päättäminen ja arviointi ovat projektin viimeiset vaiheet. Arvioinnilla selvitetään asetetut tavoitteet saavutettu kehittämistyöllä. Päätösvaiheessa kirjoitetaan loppuraportti ja esitetään mahdolliset jatkoideat. (Toikko & Rantanen 2009, 65.)

6.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyönä kehitettiin ulkona kuin lumiukko kampanja -tapahtuma, jonka tavoitteena oli kannustaa lapsia ja nuoria ulkoliikuntaan. Tapahtumaa voidaan pitää saadun positiivisen palautteen ansiosta pääpiirteittäin onnistuneena. Osallistujat viihtyivät tapahtumassa ja halusivat osallistua tapahtumaan uudelleen. Kehitettäväksi jäi materiaalien riittävydestä huolehtiminen. Toisena kehitettävänä asiana aikatauluista sopimisen tarkentaminen ja niiden noudattamisen vaatiminen osallistujilta. Tämä ei sinällään vaikeuttanut aikataulussa pysymistä, sillä se oli tarpeeksi väljä, mutta osallistujien ohjeistusta helpottaisi, mikäli osallistujat saapuisivat tapahtumaan samanaikaisesti.

Lapset ja nuoret innostuivat tapahtumassa ja heillä oli kivaa, joten tapahtumaa voidaan pitää kohderyhmälle sopivana. Tapahtuman tavoitteet tukivat nuorten liikunnanopetuksen tavoitteita.

6.2 Ammatillinen kehittyminen

Kajaanin ammattikorkeakoulu on laatinut yhteiset osaamistavoitteet, jotka tulisi täytyä koulutuksen aikana. Näihin yhteisiin kompetensseihin kuuluu: oppimisen taidot, eettinen osaaminen, työyhteisö osaaminen, innovaatio-osaaminen sekä kansainvälisyysosaaminen. (Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2020). Opinnäytetyöprosessi auttoi minua kehittämään ammatillista osaamistani monella osa-alueella. Pääsin kasvattamaan osaamistani tapahtuman prosessin vaiheiden ja järjestämisessä kolmannelle osapuolelle Tapahtuman

suunnittelussa laajensin osaamistani nuorten liikunnan sekä tapahtumassa pääsin hyödyntämään teoretietoa käytännössä, kuten nuorten motivoiminen ja ohjaaminen. Opin kuinka nuoret ovat jo paljon omatoimisempia ja itsenäisempiä sekä selviävät vähemmällä ohjeilla kuin aiemmin enemmän ohjaamani pienemmät lapset.

Oppimisen taitoihin kuuluu kriittinen tiedon hankinta, käsittely sekä kriittinen arviointi. (Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2020.) Hankkiessani tietoa teoriaa varten opin tiedon hankintaa ja sen käsittelyä sekä arviointia. Työyhteistyöosaamisen tavoitteena on oppia toimimaan työelämän viestintä- ja vuorovaikutustilanteissa, luomaan työelämäyhteyksiä sekä toimimaan verkostoissa (Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2020.) Tapahtuman järjestäminen opetti toimimaan työelämän viestintä ja vuorovaikutustilanteissa. Tapahtuman viestintä hoidettiin suunnitteluprosessin aikana pääasiassa sähköpostitse, mutta myös muutama nopeaa tiedotusta vaativa asia hoidettiin puhelimitse. Kajaanin Latu toimeksi-antajana mahdollisti vahvan työelämäyhteyden tapahtuman järjestämisellä koululle, jolla sain kehittää toimimista useiden toimijoiden kanssa. Vuorovaikutustaitoja pääsin kehittämään koulun kanssa pidetyissä suunnittelu palaverissa opettajien kanssa, sekä itse tapahtumassa lasten ja nuorten kanssa.

6.3 Eettisyys

Eettisyys on huomioitava prosessin jokaisessa vaiheessa. Eettisiin toimintatapoihin kuuluu hyvien tieteellisten käytänteiden noudattamista. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan kestäviä tutkimusmenetelmien käyttöä sekä hyvän käytännön mukaista tiedonhankintaa, kuten tieteellisen- sekä ammattikirjallisuuden käyttöä ja riittäviä havaintoja ja tuloksien analysointia. Lähdekritiikki on tärkeä osa tutkimusaineistoa valittaessa. Tutkimusetiikan mukaan haastattelun ja kyselyn toteuttajalla on vaitiolovelvollisuus ja lomakkeella toteutettu palautteen keräämisellä vastaajan tuntemattomuus säilyy. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset, 2019)

Minun ei tarvinnut käsitellä henkilötietoja, sillä opettajat hoitivat ilmoittautuneiden ja osallistujien nimien keräämisen ja ilmoittivat lukumäärät minulle ennen ja jälkeen tapah-

tuman. Osallistujille kerrottiin, miksi tapahtumasta kerätään palautetta ja mihin sitä käytetään tapahtuman jälkeen. Palautteet kerättiin osallistujilta anonymisti, eikä niissä kysytty henkilöiden arkaluonteisia tietoja. Tiedonhankinnassa käytin eettisesti hyviä käytänteitä noudattaen viittauskäytänteitä, enkä plagioinut kenenkään tekstejä.

Lähteet

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. (2019), Arene ry. Saatavilla <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf? t=1578480382>

Arvonen, S. (2011). Yhdistyksen turvallisuusopas., Suomen Liikunta ja Urheilu ry. SLU-julkaisusarja 15/2011

Arvonen, S. (2001) Talvitouhut, joka sään ulkoiluvinkit, Suomen Latu ry ja Edita Oyj.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000) The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior, (227-268). Saatavilla https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_DeciRyan_PIWhatWhy.pdf

Eskola, J. & Suoranta, J. Johdatus laadulliseen tutkimukseen (1998) Osuuskunta Vastapaino

Hasanen, E., (2017) ”Me ollaan koko ajan liikkeessä” nuorten liikkumisen muodoista ja sen merkityksistä tilan kehityksissä. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 10.2.2020. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55883/978-951-39-7204-2_vai-tos02122017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. (2008). Suositukset. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, (16–27). Viitattu 6.2.2020 <http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf>

Jaakkola, T (2015). Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Lasten ja nuorten valmentaminen. Teoksessa Suomen Valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu VK-kustannus Oy, (107-124).

Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (2013). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus, (17-27).

Jokamiehen oikeudet, lainsäädäntö ja käytäntö. (2013). ympäristöministeriö. PDF-versio saatavilla 13.2.2020. <https://www.ym.fi/julkaisut>

Kajaanin Latu (n.d.). Suomen Latu. saatavilla 10.1.2020. <https://www.suomenlatu.fi/yhdistys-ja-toimintapistehaku/yhdistys/kajaanin-latu-ry.html>

Kilpeläinen K. & Heikkinen P. 1.10.2019. Ensi vuoden toiminnan suunnittelu ja keskusteluilta, puheenvuoro, Ruuhijärvi

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä A. (2018). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset, Teoksessa Kokko, S. & Martin L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:1 (15-26). Saatavilla 5.2.2020. https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

Korhonen, H., Korkalainen, K., Pienimäki, T. & Rintala, S. (2015) Tapahtumajärjestäjän opas. Laurea-ammattikorkeakoulu 2015. Saatavilla. 10.2.2020 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105211/58.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Koski, P. & Hirvensalo, M. (2018). Liikunnan merkitykset ja esteet, Teoksessa Kokko, S. & Martin L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:1 (65-74). Saatavilla 5.2.2020 https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

Käsitteet ja lyhenteet, Luonnon virkistyskäyttö – ulkoilutilastot (2014). Luke. Saatavilla 30.2.2020. <http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/lvvi1/kasitteet-ja-lyhenteet.htm>

Laakso, L. & Tammelin, T. Esipuhe, Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Reptalo Lauttasaari Oy. Saatavilla 20.2.2020 https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Liikuntaa ohjatusti ja omaehtoisesti (n.d.). Terve koululainen, UKK- instituutti. saatavilla 15.2.2020. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ohjattu-ja-omaehtois-liikunta/>

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2013) Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 144–161.

Luontoliikunta. (n.d.). Metsähallitus. Saatavilla 3.5.2020. <https://www.luontoon.fi/retkeilynabc/terveyttajahyvinvointialuonnosta/luontoliikunta>

Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. (2018). Liikuntatilaisuudet, Teoksessa Kokko, S. & Martin L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1 (41-46). Saatavilla 5.2.2020 https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf

Me liikutamme. (n.d.) Suomen Latu. Saatavilla 13.2.2020. <https://www.suomenlatu.fi/ota-yhteytta/tietoa-meista.html>

Meidän tarinamme. (n.d.) Suomen Latu. Saatavilla 3.5.2020. <https://www.suomenlatu.fi/ota-yhteytta/tietoa-meista/historiamme.html>

Miksi lumiukkoja? (n.d.). Suomen Latu. Saatavilla 26.4.2020. <https://www.suomenlatu.fi/ulkona-kuin-lumiukko/miksi-lumiukkoja.html>

Muutosta Liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. (2013) Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10

Osallistu kampanjaan (n.d.) Suomen Latu. Saatavilla 20.1.2020. <https://www.suomenlatu.fi/ulkona-kuin-lumiukko/osallistu-kampanjaan.html>

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2014). ja Kajaanin kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma 2016 (POPS) (2014) Kajaanin kaupunki. Saatavilla 5.2.2020 http://www.kajaani.fi/sites/default/files/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Riskikartoituksen laatimisohe (2017). Suomen Latu ry. Saatavilla <https://yhdistyspalvelu.suomenlatu.fi/fi/aineistot/turvallisuus-ja-vakuutusasiat/turvallisuusasiakirja.html>

Salonen, K. (2013) Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla 20.2.2020 <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sievänen, T. (2011). Johdanto. Julkaisussa: Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.). Luonnon virkistyskäyttö 2010. (7-10). Saatavilla 30.2.2020 <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>

Suomalaiset innostuivat lumiukoista (2018) Suomen Latu. saatavilla 20.1.2020. <https://www.suomenlatu.fi/ulkona-kuin-lumiukko/uutisarkisto/suomalaiset-innostuivat-lumiukoista.html>

Sääkslahti, A. (2013). Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, (288-313).

Tammelin, T. (2013). Liikuntasuosituksien terveyden edistämisessä. Teoksessa Jaakkola, T. Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, (62-73).

Tietoa yhdistyksestä (n.d) Kajaanin Latu Saatavilla 10.1.2020 <https://www.kajaaninlatu.fi/tietoa-yhdistyksesta/>

Toikko, T. & Rantanen, T. (2009). Tutkimuksellinen kehittämistoiminta, https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

#UlkonaKuinLumiukko -kampanja saavutti tavoitteensa viime hetkellä! (2019). Suomen Latu. saatavilla 20.1.2020. <https://www.suomenlatu.fi/uutiset/kaikki-uutiset/ulkoile/ulkonakuinlumiukko-kampanja-saavutti-tavoitteensa-viime-hetkella.html>

Ulkona kuin lumiukko -kampanja starttaa sunnuntaina (2018). Suomen Latu saatavilla. 20.1.2020. <https://www.suomenlatu.fi/uutiset/ulkoile/2018/ulkona-kuin-lumiukko-kampanja-starttaa-sunnuntaina.html>

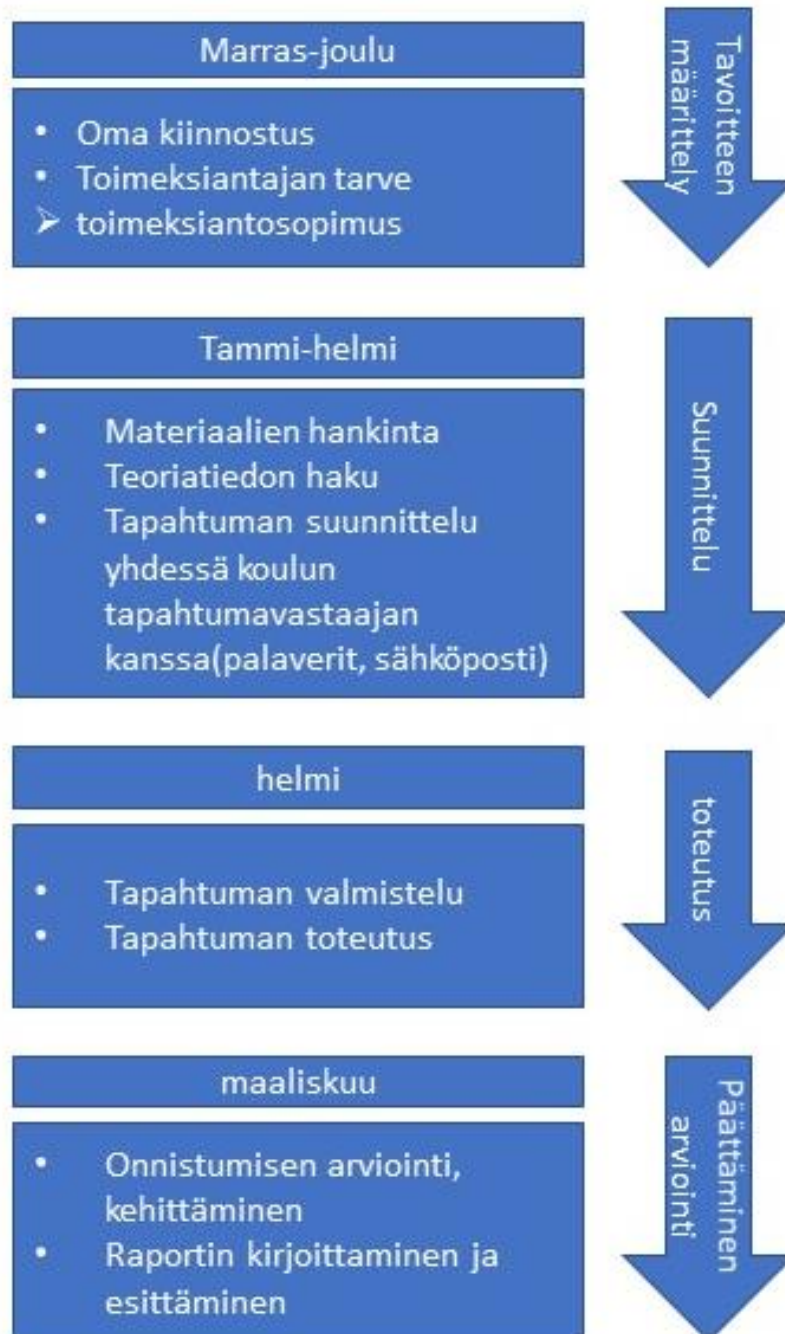
Ulkona kuin lumiukko -kampanja tulee taas 1.2.-8.3.2020 (2019). Suomen Latu. Saatavilla 5.1.2020. <https://www.suomenlatu.fi/ulkona-kuin-lumiukko/uutisarkisto/ulkona-kuin-lumiukko-kampanja-tulee-taas-1.2.-8.3.2020.html>

Useita kirjoittajia (2015). Urheilijan polku – lasten ja nuorten urheilun suomalainen malli. Lasten ja nuorten suomalaiset mallit. Teoksessa Suomen Valmentajat (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-kustannus Oy, (26-42).

Vallo, H. & Häyrinen, E. (2012). Tapahtuma on tilaisuus, tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Tietosanoma Oy

Liitteet

Projektin etenemisen Lineaarinen malli



Riskikartoitus

Suomen Latu ry - Riskianalyysilomake

Toimipaikka:Kaajaani	Kohde: Ulkona kuin lumiukko -tapahtuma		Laatija: Noora	Päiväys:10.2.2020
Toiminta	Vaara	Mahdolliset seuraukset	Riski= todennäköisyys x vakavuus	Toimenpiteet
Lumiukon rakentaminen	lapion osuminen itseän tai kaveriin	kolhut, haavat, ruhjeet	2x2=4	Varovaisuus, riittävä etäisyys kaveriin, yhteistyö
Ympäristö	liukastuminen	kaatuminen, loukkaantuminen,	1x2=2	Tarkistetaan tapahtuma-alue ennen tapahtumaan mahdollisen mustan jään yms varalta.
	Katolta putoava lumi	putoavan lumen alle jääminen	1x1	Mikäli suoja sää, rajataan läheisen rakennuksen seinustat, ettei kukaan jää mahdollisesti putoavan lumen alle.
Sääolot	kylmettyminen, paleltuma	toiminnan hidastuminen, vilustuminen, flunssa	2x1=2	Ohjeistetaan osallistujia etukäteen kelin mukaiseen pukeutumiseen. Tapahtuman läheisyydessä mahdollisuus lämmittelyyn sisätiloissa.
Liikenne	törmäys	kolhut, ruhjeet	1x2	Tapahtuma alueen sijoittaminen siten pysäköintialueen reunaan, ettei tapahtuman aikana tarvitse liikkua pysäköintialueella eikä ylittää tietä.

"Ulkona kuin lumiukko" tapahtuman käsikirjoitus

AIKA: 1h	PAIKKA: Ulkona, (Kajaanin tennishallin ympäristö)	OPPILAAT:4-9 lk (henk 30*4yläaste +alaluokat?)	OHJAAJAT:1+ opettajat	
TUNNIN/TUOKION AIHE JA TAVOITE: Lumiukon rakentaminen, sosiaalinen yhdessä tekeminen. Psyykkinen: onnistuminen ja innostaminen Fyysinen: lumella liikkuminen, ja lumen muotoilu (aiemmin opitun soveltaminen) Sosiaalinen: Yhdessä tekeminen, kaverin auttaminen				
TAVOITTEET/PERUSTELUT:	SISÄLTÖ/TEHTÄVÄT:	RYHMITTELYT, VÄLINEET	AIKA:	ARVIOINTI JA PALAUTE:
Osallistujille valmiita lumiukkoai- hioita, osaa itse tehdä lumiukon muotilla P: innostavan ja kannustavan il- mapiirin luominen F: Lumen lapioniti, lumella ja liukkaalla alustalla liikkuminen S: ryhmätyötaidot, kaverin aut- taminen F: lumen muotoilu P: onnistuminen S: yhteistyötaidot S: yhteisöllisyys (kuva ryhmän ja lumiukon kanssa TMS:) P: Onnistuminen. P: Arviointi	Valmistelu: muutaman lumiuk- koaihion ennakkoon tekeminen, jotta lumi ehtii kovettua ensim- mäisillekin veistäjille. Ohjeistus: Kerrotaan mitä tul- laan tekemään, miten ja missä järjestyksessä * Aihion tekeminen lumiukon muotoilu ja koris- teleminen Kuva valmiista tuotoksesta (ryhmän kanssa) (halutessa julkaisu sosiaaliseen mediaan #ulkonakuinlumiukko) palautelomakkeen täyttö	Lumiukko muotit, lappio Kaikki samaan aikaan tulleet kuu- lolla, selkeä ohjeistus. jakautuminen pienryhmiin (enintään 5-6henk) lapiot, muotit, (ämpärit), ohjeet pienryhmätyöskentely Aiemmin valmistettu lumiukko- aihio, luonnonmateriaalia ryh- mätyöskentely Lumiukon rakennus kaverit, Kamera ja puhelin Palautelomake, kyniä	2min 10- 15mi n 10- 40mi n 2min 5min	Millainen asenne lapsilla ja nuorilla? Kuuntelevatko oh- jeita? Sujuuko ryhmien muodostaminen helposti? Noudatetaanko oh- jeita? Toimiiko yhteistyö, vai tekeekö joku koko ryhmän työt? Onko iloisia ilmeitä, asenne? Onko ryhmäkoko sopiva? Kuinka moni antaa palautteen? Täyttääkö oppilaat palautteen itsenäi- sesti, yksin?

**Tuokioiden jälkeen vapaa palaute haastatellen pisteellä toimineilta opettajaohjaajilta sekä käyneiltä opet-
tajilta. (tarvittaessa sähköposti kysely jälkikäteen.)**

***Osa aloittaa lumiukkoaihin tekemisen ja osa aloittaa muotoilulla.**

Aihion teko: lapiot lunta vähän kerrallaan muottiin välillä tiivistäen lunta polkemalla. Muotti täyteen, varovaisuutta että
muotit pysyvät ehjinä

Lumiukon veisto: Valmiista aihioista saa muotoilla ihan minkä näköisen lumiukon tahansa, koristeena luonnonmateriaa-
leja käyttäen.

Palautelomake ”Ulkona kuin lumiukko” -tapahtumasta

Luokkasi

6 7 8 9

Miksi valitsit pisteen?

Koska lumiukon rakentaminen on kivaa

Halusin oppia uutta

Koska kaveritkin valitsivat

Oli pakko valita jotain

muu _____

Oliko pisteelle varattu aika mielestäsi sopiva?

Liikaa Sopivasti Liian vähän

Millaiseksi koit toimintapisteen?

😊 (hyvä, kiva) 😐 (ihan ok, en osaa sanoa) 😞 (tylsä)

Jos saisit nyt valita uudelleen, valitsisitko edelleen lumiukon rakentamisen?

kyllä en

Aiotko rakentaa tänä vuonna lisää lumiukkoja?

En yhden useita

ps. jos aiot, lisää rakentamasi lumiukot Suomen ladun lumiukkolaskuriin.

Vapaa palaute, kehitettävää?
