

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Fysioterapian koulutusohjelma

Katariina Koistinen
Riina Pajarinen

LUKIOLAISTEN ISTUMISEN TAUOTTAMINEN JA FYYSISEN
AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN OPPITUNTIEN AIKANA -
Etäkoulutustuokiot opettajille ja opiskelijoille sekä videovinkit
tauottamiseen

Opinnäytetyö
Elokuu 2020



Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Elokuu 2020
Fysioterapeuttikoulutus

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

Tekijä(t)

Katariina Koistinen, Riina Pajarinen

Nimeke

Lukiolaisten istumisen tauottaminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppituntien aikana - Etäkoulutustuokioiden opettajille ja opiskelijoille sekä videovinkit tauottamiseen

Toimeksiantaja

Pohjoiskarjalainen maakuntalukio

Tiivistelmä

Fyysisen aktiivisuus tarkoittaa kaikenlaista lihasten tahdonalaista liikettä, joka lisää energiakulutusta. Fyysinen aktiivisuus on laaja käsite, joka pitää sisällään työ ja vapaa-ajalla tapahtuvan liikkumisen sekä erillisen liikuntasuorituksen. Suomalaisista 11-17 vuotiaista neljännes liikkuu suositusten mukaan. Nykyään istutaan paljon ja sillä on todettu olevan vaikutuksia aineenvaihduntaan, tuki- ja liikuntaelimestöön sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Istumisen vaikutuksia voi lievittää katkaisemalla istumista 20-30 minuutin välein tai vähintään tunnin välein.

Opinnäytetyön tavoite oli suunnitella ja toteuttaa pohjoiskarjalaiselle maakuntalukiolle kaksi etäkoulutustuokiota sekä videovinkit tauottamiseen. Teemoina olivat fyysinen aktiivisuus, istumisen vaikutukset, nuorten liikkumissuosituksien ja motivaation sekä käytännön vinkit istumisen tauottamiseen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen oppituntien aikana. Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä lukiolaisten fyysistä aktiivisuutta oppituntien aikana. Lähtökohtana toimivat yhteisenä kiinnostuksen kohteena olevat lapset ja nuoret sekä koulumaailma. Lähtökohtana oli myös lukiolta tullut tarve tehdä koulupäivistä aktiivisempia ja motivoida opiskelijoita katkaisemaan istuminen oppitunneilla.

Etäkoulutustuokioiden toteutettiin erikseen opettajille ja opiskelijoille. Videovinkit tauottamiseen lähetettiin toimeksiantajalle sähköpostilla piilotettuna YouTube-linkkinä. Koulutustuokioiden palaute osallistujilta oli positiivista. Jatkokehitysideaksi nousi yleisen toimintamallin kehittäminen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi kouluissa, mitä voisi hyödyntää useammilla kouluilla.

Kieli

suomi

Sivuja

62

Liitteet

7

Liitesivumäärä

18

Asiasanat

Fyysinen aktiivisuus, liikkumissuosituksien, istumisen vaikutukset, motivaatio, etäkoulutustuokio



THESIS
August 2020
Degree Programme in Physiotherapy
Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel + 358 13 260 600

Authors

Katariina Koistinen, Riina Pajarinen

Title

Taking Breaks from Sitting and Enhancing Physical Activity Among Upper Secondary School Students During School Lessons - Distance Learning Sessions for Teachers and Students and Video Tips for Taking Breaks

Commissioned by

A Provincial Upper Secondary School in North Karelia

Abstract

Physical activity means any kind of volitional movement of muscles. It is a broad concept that includes work and leisure-time physical activity and separate workouts. A quarter of Finnish youths moves according to the recommendations. Sitting is predominant nowadays and it has been found to have effects on metabolism, musculoskeletal system and mental well-being. These can be relieved by taking breaks every 20-30 minutes or at least every hour.

The aim of this thesis was to plan and implement two distance learning sessions for a provincial upper secondary school in North Karelian and provide video tips for taking breaks. The themes were physical activity, the effects of sitting, physical activity guidelines for youth and motivation and practical tips for taking breaks from sitting and enhancing physical activity during lessons. The purpose of this thesis was to enhance physical activity in upper secondary school students during lessons. The starting point was common interests towards children and youth as well as school environment. In addition, the client expressed their need for school days to be more active and motivate students to taking breaks from sitting during lessons.

The distance learning sessions were implemented separately for teachers and students. The video tips for taking breaks were emailed to the client as a hidden YouTube link. The feedback received from session participants was positive. An idea for further development is to create a common model to enhance physical activity in schools, which could also be used by more schools.

Language

Finnish

Pages

62

Appendices

7

Pages of Appendices

18

Keywords

Physical Activity, Physical Activity Guidelines, Effects of Sitting, Motivation, Distance Learning Session

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Lukiolaisten liikkuminen	6
2.1	Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja niiden hyödyt	6
2.2	Liikkumissuositukset 16-19 vuotiaalle	9
2.3	Motorinen kehitys ja motoriset perustaidot	11
2.4	Liikkuva opiskelu.....	14
3	Istumisen vaikutukset.....	15
3.1	Istumisen vaikutukset aineenvaihduntaan	16
3.2	Istumisen vaikutukset tuki- ja liikuntaelimitykseen.....	17
3.3	Muut istumisen vaikutukset.....	18
3.4	Suosituksia istumisen katkaisemiseen	18
4	Motivaatio muutoksen tekemiseen.....	19
4.1	Motivaatioilmasto	20
4.2	Käyttäytymisen muutosmalli	21
5	Etäkoulutustuokio.....	23
5.1	Onnistuneen koulutuksen periaatteet	23
5.2	Etäohjaus.....	25
5.3	Oppimista tukeva materiaali.....	26
6	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja lähtökohdat	28
7	Opinnäytetyön toteutus	29
7.1	Aloituskäytännön vaihe	29
7.2	Suunnitteluvaihe	30
7.3	Käytännön toteutus: esivaihe.....	32
7.4	Käytännön toteutus: työstövaihe & tarkistusvaihe.....	32
7.5	Käytännön toteutus: viimeistelyvaihe.....	40
8	Etäkoulutustuokiot ja videovinkit tauottamiseen.....	41
9	Pohdinta.....	42
9.1	Opinnäytetyön prosessin arviointi	42
9.2	Opinnäytetyön tuotoksen arviointi.....	46
9.3	Luotettavuus ja eettisyys	53
9.4	Ammatillinen kasvu ja kehitys	54
9.5	Jatkokehittämissideat	56
	Lähteet.....	57

Liitteet

Liite 1	Webropol-esikysely opiskelijoille
Liite 2	Webropol-esikysely opettajille
Liite 3	PowerPoint -esitys opettajille
Liite 4	Webropol-palautekysely opettajille
Liite 5	PowerPoint -esitys opiskelijoille
Liite 6	Webropol-palautekysely opiskelijoille
Liite 7	Tuntisuunnitelmapohja

1 Johdanto

WHO:n tutkimuksen mukaan suomalaisista 11-17 –vuotiaista nuorista vain yksi neljännes liikkuu riittävästi ja suositusten mukaisesti. WHO arvioi, että liikunnan puute vaarantaa nuorten terveyden nyt ja tulevaisuudessa. (Guthold, Stevens, Riley & Bull 2020.) Jos liikunta jää vähäiseksi jo peruskouluvaiheessa, on sitä haastavaa lisätä myöhemmin toisen asteen koulutuksessa sekä korkeakoulussa.

Yhteispohjoismaiset fysioterapialiitot ovat antaneet vuonna 2016 suosituksen fysioterapeutista koulussa (Suomen Fysioterapeutit 2018). Suomessa Lappeenrannan kaupunki on vuonna 2018 palkannut ensimmäisen koulufysioterapeutin. Fysioterapia kouluissa toimii harjoittelijoiden voimin. Uudesta kokeilusta ja ennaltaehkäisevästä toiminnasta on tullut paljon hyvää palautetta. (Tolpo 2019.) Toisen asteen koulutuksessa eli lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa fysioterapeutin keskeisiä tehtäviä ovat opiskelijoiden fyysisen kunnon parantaminen, fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä motivointi liikkumiseen (Suomen Fysioterapeutit 2019, 17). Muun muassa näiden aiheiden inspiroimana lähdimme miettimään omaa opinnäytetyötämme.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa pohjoiskarjalaiselle maakuntalukiolle kaksi etäkoulutustuokiota sekä videovinkit tauottamiseen. Lukion puolesta oli toiveena pysyä anonyyminä tässä opinnäytetyössä. Koulutustuokioissa teemoina olivat fyysinen aktiivisuus, istumisen vaikutukset, nuorten liikkumissuositukset ja motivointi sekä käytännön vinkit istumisen tauottamiseen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen oppituntien aikana. Koulutustuokiot toteutettiin erikseen opettajille ja opiskelijoille saman päivän aikana. Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä lukiolaisten fyysistä aktiivisuutta oppituntien aikana. Opinnäytetyön lähtökohtana toimivat yhteisenä kiinnostuksen kohteena olevat lapset ja nuoret sekä koulumaailma. Lähtökohtana oli myös lukiolta tullut tarve tehdä koulupäivistä aktiivisempia ja motivoida opiskelijoita katkaisemaan istuminen oppituntien aikana.

2 Lukiolaisten liikkuminen

2.1 Fyysinen aktiivisuus, liikunta ja niiden hyödyt

Käypä hoidon (2015) mukaan fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan lihasten tahdonalaista toimintaa, joka lisää energiankulutusta ja johtaa yleensä johonkin liikkeeseen. Fyysinen aktiivisuus on laaja käsite, joka pitää sisällään niin työn kuin vapaa-ajan energiakulutuksen sekä liikunnan energiakulutuksen. Liikunta tarkoittaa päämäärätietoista ja säännöllistä fyysistä aktiivisuutta, jonka tarkoituksena ovat kunnon ja terveyden parantaminen, urheilusuoritukset ja usein myös mielihyvä. (Fogelholm 2011, 27; Mälkiä & Wasenius 2019, 19.) Liikunta voidaan jakaa sen vaikuttavuuden perusteella harraste-, kunto- ja terveysliikuntaan (Vuori 2006, 37).

Warburtonin, Nicolin ja Bredinin (2006) kirjallisuuskatsauksessa on selvitetty, että säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella ja hyvällä kunnolla riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin vähenee. Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on todettu myös verenpainetta alentava vaikutus. Fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee tyypin II diabetesta sekä on tutkimusnäyttöä, että fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta tyypin II diabeteksen hoitoon. (Warburton ym. 2006.) Sairauksien syntyyn vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden lisäksi muut elämäntavat, perintötekijät ja ympäristö. Säännöllinen liikunta on yksi keino vähentää riskiä sairastua. (Vuori 2003, 23.) Useissa tutkimuksissa on todettu, että jo suhteellisen kevyellä fyysisellä aktiivisuudella kuolleisuus alenee ja koettu terveys paranee (Mälkiä & Wasenius 2019, 151; Warburton ym. 2006).

Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. Se lisää hyvinvointia, ja vähentää stressiä, masennusta ja ahdistusta. Aivojen dopamiini-, serotoniini- ja noradrenaliinimäärät lisääntyvät liikkumisen jälkeen. Näitä samoja välittäjäaineita pyritään aktivoimaan masennuslääkkeillä. Psyykkisellä hyvinvoinnilla on ennaltaehkäisevä ja hoitava vaikutus kroonisiin

tauteihin, kuten tyypin II diabetekseen, syöpään, ylipainoon ja verenpainetautiin. (Warburton ym. 2006; Huotilainen 2019, 84.)

Huotilainen 2019 on kirjassaan esitellyt useiden liikkumista ja aivojen toimintaa käsittelevien tutkimuksien tuloksia. Eräässä tutkimuksessa selvitettiin rottia tutkimalla, että liikunnan vaikutuksesta syntyy uusia hermosoluja aivojen muistialueella. Rottien aivoissa huomattiin myös dopamiinin lisääntymistä, mikä teki liikkumisesta ja oppimisesta palkitsevampaa, lisäsi yleistä tyytyväisyyttä sekä lisäsi liikkumis- ja oppimisintoa entisestään. Dopamiinin erityksen lisääntymisellä on vaikutusta myös unen laatuun, joka vaikuttaa positiivisesti oppimiseen. Aivoissa huomattiin myös BDNF-pitoisuuden kasvamista erityisesti muistialueella, mikä muun muassa helpottaa hermosolujen syntymistä. Kun liikkumiseen lisättiin oppiminen, uudet hermosolut sitoutuivat aivojen muistiverkoston osaksi, jolloin muistialueen kapasiteetti kasvoi. Eli voidaan siis sanoa, ettei liikkumisen yhdistäminen oppimiseen auta muistamaan ainoastaan parhaillaan opeteltavaa asiaa, vaan muistin kokonaiskapasiteetti kasvaa ja näin ollen muistaminen ja uuden oppiminen tulevaisuudessa helpottuu. (Huotilainen 2019, 77-79.)

Vaikka rotilla tehdyt aivotutkimukset eivät täysin suoraan sovellu ihmiselämän ymmärtämiseen, antaa se vahvaa suuntaa aiheesta. Näiden tutkimusten tueksi on tehty samoja havaintoja hyödyistä myös ihmisillä tehdyissä tutkimuksissa. Amerikkalaisia 55-80 –vuotiaita vähän liikkuvia henkilöitä tutkittaessa havaittiin, että liikunnan lisääminen kasvatti aivojen hippokampuksen kokoa ja paransi muistitestin tuloksia intervention lopussa alkutestiin verrattuna. Liikuntamäärä oli reilusti alle suomalaisten liikkumissuosittelusten, mutta siitä huolimatta muutos oli merkittävä. Kanadassa koululaisille tehdyssä tutkimuksessa yhden tai useamman ylimääräisen liikuntatunnin lisääminen aiheutti oppimistuloksissa positiivisia muutoksia. Lisäksi käytöksen luokassa arvioitiin olevan keskimääräistä parempaa fyysisesti aktiivisemmilla oppilailta. Liikunnalla on havaittu olevan selkeitä positiivisia vaikutuksia myös tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn. Etenkin teini-iän loppupuolella harrastettavalla liikunnalla on

vaikutusta keskittymiskykyyn, koska vielä tuossa vaiheessa se on nuorella kehittymässä. (Huotilainen 2019, 80-81, 83-84.)

Koulupäivän ja kouluviikon rytmittäminen on tärkeää. Koululaisille, myös lukioikäisille, tulee tarjota mahdollisuus koulupäivän aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen päivittäin. Koulussa tulisi kiinnittää huomiota työyhteisön hyvinvointiin, liikunnalliseen ja aktiiviseen elämäntapaan sekä ilmapiiriin. Päivittäinen liikunta olisi tärkeää saada osaksi koulujen opetus- ja työsuunnitelmaan. Fyysisesti aktiivisia tuokioita tulisi sijoittaa oppituntien välille ja oppitunteja, jotka ylittävät kaksi tuntia, ei ole suositeltavaa pitää. Lisäksi kaksoistuntien jälkeen tulisi pitää pidempi, noin 15-30 minuutin mittainen, tauko. Koulupäivän sopivalla jaksottamisella opettajat varmistavat oppilaiden riittävän vireyden ja työskentelyrauhan tunneilla. Istumista tulisi katkaista kesken oppituntien taukoliikunnan ja aktiivisten opiskelumenetelmien avulla. Erilaiset liikunnalliset tapahtumat ja valtakunnalliset kampanjat voivat innostaa ja motivoida oppilaita (Karvinen 2008, 35-39.)

Howie, Newman-Norlund & Pate (2014) toteuttivat intervention 4-5 – luokkalaisille, jossa fyysistä aktiivisuutta lisättiin oppitunneille 5-20 minuuttia. Suurin hyöty osallistujien mielestä ja tarkkailijoiden havaintojen perusteella oli noin 5 minuutin tauolla. Fyysinen aktiviteetti oli kohtalaisen rasittavaa aerobista liikuntaa, esimerkiksi hyppyjä ja juoksua paikallaan. Oppilaat kokivat muun muassa pystyvänsä keskittymään paremmin ja ajatusten olevan kirkkaampia liikuntatuokion jälkeen, sekä suurin osa heistä kertoi nauttivansa liikuntatuokioista ja niiden olevan hauska tapa lisätä aktiivisuutta. Opettajat eivät yleisesti ottaen olleet valmiita pitämään yli 5 minuutin taukoja. Lisäksi he toivoivat rakenteellisia muutoksia, jossa tauot kuuluisivat opetussuunnitelmaan. Näin vältettäisi tilanne, jossa osa opettajista pitää, ja osa ei ehdi pitää taukoja. (Howie ym. 2014.)

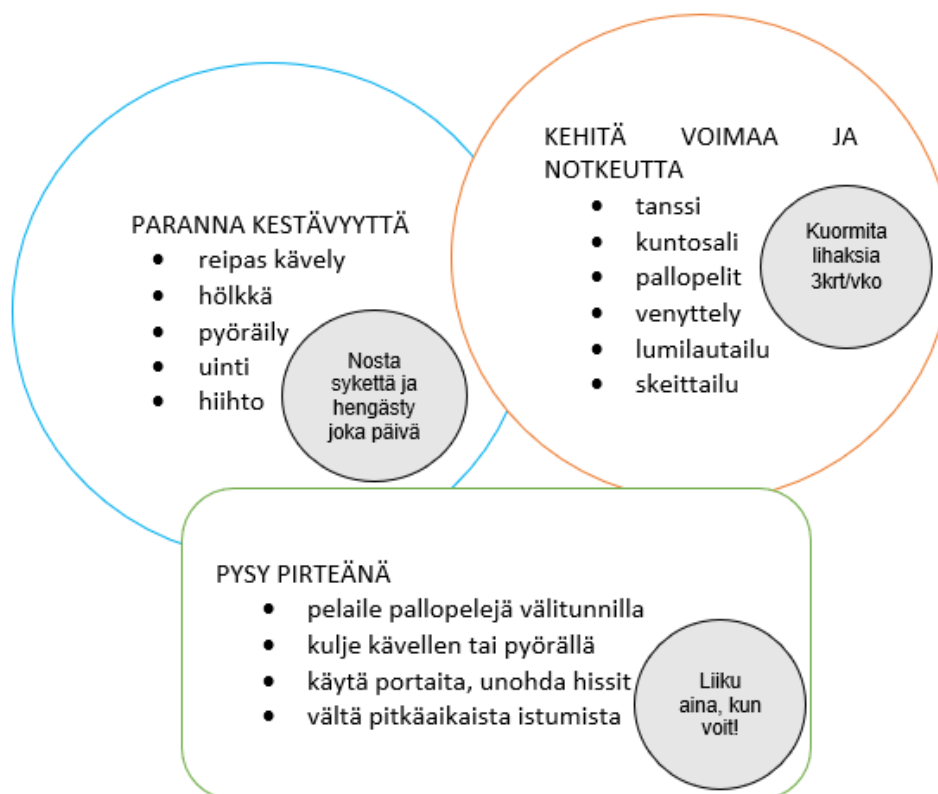
Kun fyysistä aktiivisuutta lisätään oppitunneille, tavoitetaan kaikki opiskelijat. Oppitunneilla tapahtuvalla liikkumisella voidaan tehokkaimmin lisätä aktiivisuutta niillä opiskelijoilla, jotka liikkuvat itse vähän. (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom

2017; Howie ym. 2014.) Aktiivisuus oppitunneilla muodostuu kahdesta osaluueesta: istumisen katkaisusta, johon ei liity tavoitteita oppimiseen, sekä toiminnallisista opiskelutavoista ja -menetelmistä, joiden ensisijainen tavoite on oppimisen edistäminen aktiivisesti. (Moilanen ym. 2017.) Opettaja voi viestiä liikkumisen tärkeydestä omalla aktiivisella esimerkillään. Monesti inaktiiviset nuoret kaipaavat uusia ideoita ja keinoja liikunnasta innostumiseen. (Karvinen 2008, 36).

2.2 Liikkumissuositukset 16-19 vuotiaalle

Yleisesti fyysistä aktiivisuutta suositellaan 7-18 -vuotiaalle 1-2 tuntia päivässä (Opetusministeriö & Nuori Suomi ry 2008; World Health Organization 2019a). Yli 60 minuuttia päivässä fyysistä aktiivisuutta on terveydelle hyödyllistä. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi olla aerobista liikkumista (World Health Organization 2019a), joka tarkoittaa kestävyysliikkumista, esimerkiksi kävelyä (Kauranen 2017, 590). Fyysistä aktiivisuutta suositellaan 18-64 -vuotiaalle vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa, minkä voi suorittaa 10 minuutin osissa (World Health Organization 2019b).

UKK-instituutti ja Nuori Suomi ry on antanut liikkumissuositukset erikseen ikääntyneille, aikuisille sekä lapsille ja nuorille (UKK-instituutti 2019a). Nuorten 13-18-vuotiaiden liikkumissuositus on liikkua yksi tunti ja kolmekymmentä minuuttia päivittäin (kuva 1). Puolet päivittäisestä liikkumissuosituksesta tulee liikkua reippaasti. Kestävyysliikuntaa tulisi harrastaa päivittäin ja tarkoituksena on hengästyä ja nostaa sykettä. Lihaksistoa kuormittavaa liikuntaa suositellaan harrastamaan kolme kertaa viikossa. Lisäksi suosituksena on liikkua aina, kun se on mahdollista. Tämä tarkoittaa arkiliikuntaa ja liikunnallisempia valintoja arjessa, kuten käytä portaita tai pelaa välitunnilla koripalloa istumisen sijaan. Tämän lisäksi liikkumissuositukseen kuuluu välttää pitkäkestoista istumista. (UKK-instituutti 2019b.)

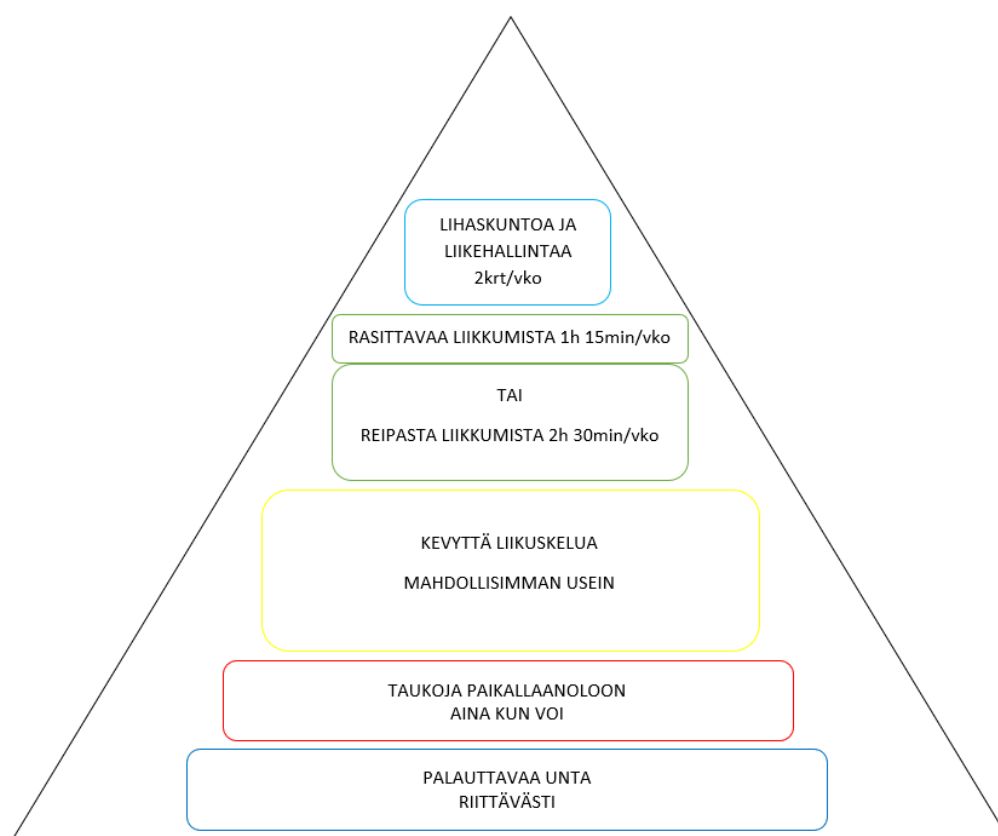


Kuva 1. Liikkumissuosituksat 13-18 -vuotiaalle. Mukailten UKK-instituutin ja Nuori Suomen ry 2008 liikkumissuosituksia.

Aikuisten liikuntasuosituksia on viime vuosina kuvattu 'liikuntapiirakan' kautta. Liikuntasuosituksat aikuisten osalta päivitettiin lokakuussa 2019 liikkumissuosituksiin. Uudet päivitetyt liikkumissuosituksat (kuva 2) koostuvat pitkälti samoista teemoista kuin aikaisemmat suosituksat. Mukana ovat edelleen lihaskunto ja liikeharjoittelu, ja reipas tai rasittava liikkuminen. Päivitetyissä suosituksissa uutena liikuntapiirakkaan verrattuna on lisätty kevyt liikuskelu ja paikallaanolon tauottaminen sekä riittävä uni. Lisäksi ohje liikkua vähintään 10 minuuttia kerrallaan on poistettu. Päivitetyt liikkumissuosituksat huomioivat nyt paremmin kokonaisvaltaista hyvinvointia. (UKK-instituutti 2019c.)

Aikuisten liikkumissuosituksat koostuvat siis lihaskunto- ja liikeharjoittelusta, reippaasta tai rasittavasta liikkumisesta, kevyestä liikuskelusta sekä paikallaanolon vähentämisestä. Lihaskunto- ja liikeharjoittelua suositellaan kaksi kertaa viikossa. Reipasta liikuntaa tulisi harrastaa kaksi tuntia ja kolmekymmentä minuuttia viikossa tai rasittavasti yksi tunti ja viisitoista minuuttia. (UKK-instituutti

2019c.) Selvittäessä liikkumisen koettua rasittavuutta voidaan käyttää UKK: instituutin mukailmaa Borgin asteikkoa 'Miltä rasitus tuntuu juuri nyt?'. Rasittavassa liikkumisessa esiintyy voimakasta hengästymistä. (UKK-instituutti 2020a.) Kevyttä liikkumista suositellaan tehtävän niin paljon kuin mahdollista. Paikallaanolon tauottamisen tarkoituksena on vähentää pitkäkestoista paikallaanoloa mahdollisimman paljon. Kuten luvussa 2.1 Liikunta, fyysinen aktiivisuus ja sen hyödyt on esitelty, tutkitusti on todettu, että kevyelläkin liikuskelulla on terveydellisiä hyötyjä, etenkin vähän liikkuvien kohdalla. (UKK-instituutti 2019c.)

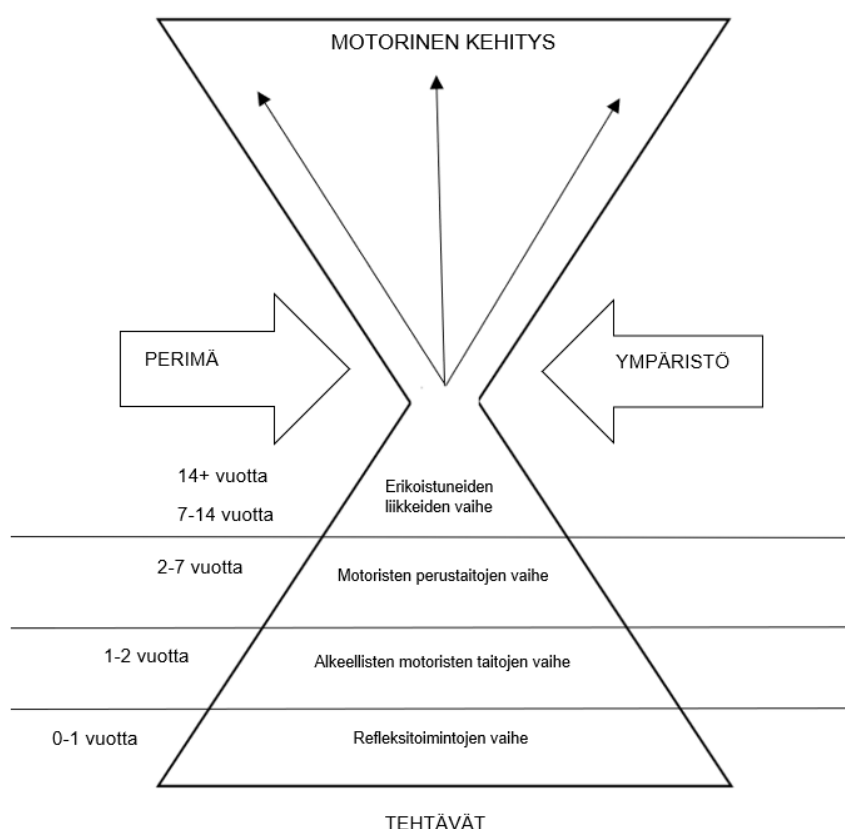


Kuva 2. Aikuisten liikkumissuosituksat. (Mukaillen UKK-instituutin ja Nuori Suomi Ry 2019 liikkumissuosituksia.)

2.3 Motorinen kehitys ja motoriset perustaidot

Opinnäytetyömme teemana on nuorten liikkuminen, joten tärkeässä roolissa on motorinen kehitys. Motorinen kehitys on elinikäinen prosessi, jossa opitaan

motorisia taitoja (Gallahue, Ozmun & Goodway 2012, 4). Motorisista kehitystä voidaan kuvata Gallahuen ym. (2012, 50,57) tiimalasimallin kautta (kuva 3). Tiimalasimallissa kuvataan motorisen kehityksen vaiheet sekä ikäkaudet. Motorisessa kehityksessä on neljä eri vaihetta: refleksitoimintojen vaihe, alkeellisten motoristen taitojen vaihe, motoristen perustaitojen vaihe sekä erikoistuneiden liikkeiden vaihe. Näiden vaiheiden jälkeen motorinen kehitys jatkuu koko eliniän käyttämällä opittuja motorisia taitoja. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat kolme tekijää; yksilö- ja ympäristötekijät sekä tehtävät. (Gallahue ym. 2012, 3-4: Kalaja & Jaakkola 2015, 195.)



Kuva 3. Motorinen kehitys -tiimalasimalli (Mukaiillen Gallahuen ym. 2012 mallia).

Ensimmäinen motorisen kehityksen vaihe alkaa vastasyntyneenä ja tätä vaihetta kutsutaan refleksitoimintojen vaiheeksi. Vastasyntynyt saa ärsykeitä näkö-, kuulo-, haju-, maku-, lihas- ja jänneaisteilta. Aistiärsykkeiden avulla refleksit tulevat esiin ja vauva liikuttaa itseään refleksien vaikutuksesta. Seuraava vaihe alkaa, kun lapsi on oppinut tahdonalaiset liikkeet ja päättyy kahden vuoden ikään

mennessä. Tämä vaihe on alkeellisten motoristen taitojen vaihe ja tässä vaiheessa lapsi harjoittelee motorisia taitoja, kuten juoksemista ja heittämistä. Kolmas vaihe on motoristen perustaitojen vaihe, joka alkaa kolmevuotiaana ja päättyy seisemään ikävuoteen mennessä. Tässä vaiheessa lapsi oppii motoriset perustaidot, jotka jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin. (Kalaja & Jaakkola 2015, 195-196.)

Liikkumisen perustaidot jaetaan tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin ja käsittelytaitoihin (kuva 4). Tasapainotaidot ovat edellytys käsittely- ja liikkumistaidoille, sillä sekä käsittely- että liikkumistaidoissa tarvitaan tasapainoa. Tasapainossa vartalo pysyy paikallaan ja liike tapahtuu vaak- ja pysty akselin ympärillä. Liikkumistaidoissa vartaloa kuljetetaan pysty- tai vaakasuuntaisesti paikasta toiseen. Liikkumistaitoja ovat esimerkiksi juoksu, loikkiminen ja hyppääminen. Perusliikkumistaitojen kehittymisen jälkeen, opittuja taitoja käytetään tietyissä urheilulajeissa. Käsittelytaidot sisältävät hieno- ja karkeamotoriset liikkeet. Karkeamotoriset liikkeet ovat liikettä, jossa tuotetaan kohteeseen voimaa tai vastaanotetaan kohteesta voimaa. Karkeamotorisia liikkeitä ovat esimerkiksi heittäminen ja kiinniottaminen. Hienomotoriset liikkeet ovat käsillä tehtäviä liikkeitä, joiden tekeminen vaatii motorista kontrollia ja tarkkuutta. Hienomotorisia taitoja ovat muun muassa kengän solminen ja saksilla leikkaaminen. (Gallahue & Donnelly 2003, 53, 56-57.)

Liikkumisen perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
<ul style="list-style-type: none"> - Kääntyminen - Venyttäminen - Taivuttaminen - Pyöriminen - Heiluminen - Kieriminen - Pysähtyminen - Väistäminen - Tasapaino 	<ul style="list-style-type: none"> - Käveleminen - Juokseminen - Hyppääminen - Loikkaaminen - Esteen yli hyppääminen - Laukkaaminen - Liukuminen - Kiipeileminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Heittäminen - Kiinniottaminen - Potkaiseminen - Kauhaiseminen - Iskeminen - Lyödä lennosta - Pomputtaminen - Pallon pyöritys - Potkaista ilmasta

Kuva 4. Liikkumisen perustaidot (Mukaiillen Gallahuen & Donellyn 2003 mallia.)

Neljännessä vaiheessa lapsi oppii erikoistuneet liikkeet, joita tarvitaan lajiharrastuksissa. Lajitaitojen oppimisen vaihe alkaa seisemän vuotiaana ja kestää 15-vuotiaaksi asti. Viimeinen vaihe alkaa 15 ikävuoden jälkeen, joka on opittujen taitojen käyttämisen vaihe. Tämä vaihe kestää loppuelämän ajan hyödyntämällä opittuja taitoja eri liikuntamuodoissa ja -lajeissa. (Kalaja & Jaakkola 2015, 196.) Opinnäytetyömme kohderyhmänä olevat lukiolaiset ovat motorisessa kehityksessä tiimalasimallin mukaan tässä opittujen taitojen käyttämisen vaiheessa. Motoriset perustaidot saavutetaan 15-20 vuoden iässä ja fyysisen suorituskyvyn parantumisen taustalla tästä eteenpäin on lisääntynyt lihasvoima. Harjoittelun merkitys korostuu 20 ikävuoden jälkeen, sillä fyysinen suorituskyky heikkenee ilman säännöllistä harjoittelua. (Kauranen 2011, 355.)

2.4 Liikkuva opiskelu

Liikkuva opiskelu on toisen asteen koulujen ja korkeakoulujen hanke, jonka tarkoitus on lisätä opiskelijoiden fyysistä aktiivisuutta (Liikkuva opiskelu 2019). Toisen asteen koulutuksia ovat lukio ja ammatillinen koulutus (Opetusalan ammattijärjestö OAJ 2019). Lukio järjestetään erikseen nuorille (16-19 vuotiaat), päätoimista opiskelua ja aikuisille sivutoimista opiskelua varten. Lukion tavoitteellinen suoritus aika on kolme vuotta. (Lukiolaki 714/2018.) Vuonna 2018 Suomessa oli 336 lukiota ja yhteensä 103 400 lukiolaista (Tilastokeskus 2019). Lukion oppitunti kestää 75 minuuttia.

Liikkuva opiskelu- hanke on seurausta peruskoululaisille suunnatusta hankkeesta Liikkuva koulu. Liikkuvan koulun ja opiskelun tavoitteena on lisätä liikettä ja vähentää istumista. Hankkeen tavoitteena on, että peruskouluikäisille tulee ainakin yksi tunti päivässä liikkumista. Liikkuvassa koulussa suunnitteluun ja päätöksentekoon otetaan mukaan oppilaat. Tässä ideana on yhdistää koulun väkeä ja vaikuttaa koulun ilmapiiriin positiivisesti. (Liikkuva koulu 2016a.) Liikkuva opiskelu toteutuu niin, että jokainen oppilaitos toteuttaa hanketta omalla tavallaan. Hanketta voi toteuttaa pienin askelin, kuten kannustamalla

aktiivisuuteen koulupäivän aikana ja koulumatkalla sekä käyttämällä toiminnallisia opiskelutapoja. (Liikkuva opiskelu 2019.)

Käytännössä liikkuvassa opiskelussa liikkuminen on osa opetustilannetta ja liikkumista käytetään tukemaan oppimista. Oppitunneista saa toiminnallisempia esimerkiksi lisäämällä liikettä, tauottamisella sekä toiminnallisilla opetusmenetelmillä. (Moilanen & Vehviläinen 2019, 26.) Toiminnallisessa oppitunnissa liike suuntaa kohti työntekoa. Liikkuva koulu -tutkimuksessa tulee oppilaiden kertomana ilmi, että tylsäkin oppiaine voi tuntua kiinnostavalta, kun istumista tauotetaan tai järjestetään osa tuntia muualla, kuin luokahuoneessa. Perinteisen tuolilla istumisen sijaan tarjolla voisi olla muun muassa jumppapalloja, tasapainolautoja ja seisomapöytiä. Opetuksessa esimerkiksi seisten tehtävä mielipidejana on hyvä keino lisätä toiminnallisuutta ja katkaista istumista. On tutkittu, että liikunta oppitunneilla vaikuttaa oikeinkirjoitukseen ja matemaattisiin taitoihin. Lisäksi erityisesti lapsille, joille oppiminen on haastavaa, liikkuminen on hyödyllistä oppimisen kannalta. (Liikkuva koulu 2016.)

Liikkuva koulu -toiminnassa selvisi, että hyödyllisimmäksi hanke koettiin oppilaiden kannalta. Lähes kolmannes henkilökunnasta koki, että toiminta lisäsi opettajien työtaakkaa. Henkilökunnan hyvinvointi on tärkeä edellytys myös oppilaiden hyvinvoinnille, josta syystä Liikkuva koulu -toiminnan tulisi koskea myös henkilökuntaa. (Moilanen ym. 2017.)

3 Istumisen vaikutukset

Istumista voi verrata lepotilaksi, jossa lihasten aktiivisuus ja energiakulutus ovat vähäistä (Siekkinen 2019). Nykyisin ihmiset viettävät jopa puolet hereillä oloajastaan istuen. Ympäristön ja teknologian kehityksen myötä ihminen on muuttunut koko ajan passiivisemmäksi. (Hamilton MT, Hamilton DG & Zderic 2007.) Työnkuva monessa ammatissa on muuttunut virtuaalisemmaksi ja vähemmän fyysiseksi, puhelimeen vastatessa tai TV:n kanavia vaihtaessa ei

tarvitse nousta ylös, ruoan tilaaminen kotiovelle on yleistynyt sekä autossa ja muissa julkisissa kulkuvälineissä lyhyenkin matkan matkustaminen on yleistä. (Helajärvi, Pahkala, Raitakari, Tammelin, Viikari & Heinonen 2013.)

3.1 Istumisen vaikutukset aineenvaihduntaan

Istumisen aikana lihakset ovat passiivisina ja energiakulutus on minimaalista. Energiakulutuksen vähäisyyden takia ravintoaineet kertyvät helposti keskivartaloon, mikä lisää tutkitusti ylipainon ja metabolisen oireyhtymän riskiä sekä lisää kuolleisuutta. Istumisen aikana verenkierto heikkenee alaraajoissa 40 prosenttia. (Pesola 2015, 6,9; Matthews, George, Moore, Bowles, Blair, Park, Troiano, Hollenbeck, & Scgatzkin 2012.)

Tutkittaessa istumisen välittömiä vaikutuksia on todettu, että jo vuorokauden kestävä runsaampi istuminen heikentää insuliiniherkkyyttä (Stephens, Grandos, Zderic, Hamilton & Braun. 2010; Helajärvi ym. 2013). Insuliiniherkkyys tarkoittaa elimistön kudosten kykyä hyödyntää veressä olevaa sokeria. Jos veren sokeripitoisuus on suuri, haima tuottaa enemmän insuliinia, joka laskee verensokeria. (Mehiläinen 2020.) Kun energiansaanti tutkimuksessa säilyi ennallaan, insuliiniherkkyys heikentyi 39 prosenttia ja kun energiansaantia rajoitettiin, insuliiniherkkyys heikentyi 18 prosenttia. Vaikka heikentyminen oli vähemmän, se ei poistanut istumisen vaikutuksia kokonaan. (Stephens ym. 2010; Helajärvi ym. 2013.) Benattin ja Ried-Larsenin (2015) kirjallisuuskatsauksessa todetaan, että pitkittyneen istumisen katkaisu parantaa insuliiniherkkyyttä. Ruokailun jälkeen kahden tunnin istuminen hidastaa verensokerin laskua. Verensokeri on 45 prosenttia korkeammalla istuttaessa verrattuna kahden tunnin kävelyyn ruokailun jälkeen. (Pesola 2015, 10-11.)

Mainsbridgen, Ahujan, Williamsin, Birdin, Cooleyn & Pedersenin (2018) tutkimuksessa tutkittiin istumisen katkaisemisen vaikutusta verenpaineeseen työpaikalla. Säännöllinen istumisen katkaiseminen osallistujien itse valitsemillaan liikkeillä laski verenpainetta 4-5 elohopeamillimetriä. Lisäksi tutkittaessa

istumisen vähentämistä koulupäivän aikana, on selvinnyt, että hyvän ja pahan kolesterolin suhde paranee merkittävästi istumisen vähentämisellä. (Pening, Okely, Trost, Salmon, Cliff, Batterham, Howard & Parrish 2017).

3.2 Istumisen vaikutukset tuki- ja liikuntaelimitykseen

Pitkään samassa asennossa istuminen kuormittaa selän ja hartioiden lihaksia. Istuma-asennossa selän ja hartioiden lihakset käyttävät staattista lihastyötä asennon säilyttämiseen. Staattisessa lihastyössä lihaksien verenkierto ja hapensaanti heikkenevät. (Nyberg 2011, 258.) Tietokoneen käyttö on lukiolaisilla yleistä, ja onkin todettu, että jo kahden tunnin tietokoneella oleminen aiheuttaa hartia- ja niskakipuja (Hakala 2011, 256-257). Myös Käypä hoito -suosituksen (2017) mukaan pitkäaikainen istuminen todennäköisesti lisää niskakivun riskiä. Erityisesti niskan fleksioasento tutkitusti lisää kipuja (Ariéns, Mchelen, Bongers, Bouter & Van Der Wal 2000). Liikunnalla voidaan vaikuttaa selän ja niskan lihaksien kuntoon, mikä vähentää alueella olevia kipuja (Hakala 2011, 256-257). Yksi tapa välttää selän ja hartioiden lihasten kuormittavuutta on työn tauottaminen esimerkiksi seisomaan nousemisella (Nyberg 2011, 258). Seisomisen on todettu vähentävän istumisesta johtuvaa kuormittavuutta, mutta tehokkaampi tapa on kevyt liikkuminen, esimerkiksi jaloittelu (UKK-instituutti 2019d).

Aikaisemmissa tutkimuksissa ei ole voitu osoittaa istumisen ja alaselkävaurion merkittävää yhteyttä. Kuitenkin Guptan, Christiansenin, Hallmanin, Korshojin, Caneiron & Holtermannin (2015) tutkimuksessa löydettiin positiivinen yhteys istumisen ja alaselkävaurion välillä. Tutkimuksessa tarkasteltiin istumisen kokonaisaikaa, mukaan lukien työn ja vapaa-ajan istumisen. Aiheesta tarvitaan kuitenkin vielä uutta tutkimustietoa, jotta selkeä syy-seuraussuhde voidaan varmasti todentaa. Heneghan, Baker, Thomas, Falla & Rushton (2017) tutkivat istumisen ja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia rintarangan liikkuvuuteen. Tutkimuksessa rintarangan liikkuvuus väheni yli seitsemän tuntia istuvilla ja alle kaksi ja puoli tuntia viikossa liikkuvilla. Heneghan ym. eivät myöskään voineet

todentaa syy-seuraussuhdetta tutkimuksessaan, mutta tutkimus antoi vahvaa näyttöä sille, että istumisella ja fyysisellä aktiivisuudella on vaikutuksia rintarangan liikkuvuuteen.

3.3 Muut istumisen vaikutukset

Penningin ym. (2017) tutkimuksen mukaan istumisen vähentäminen koulupäivän aikana lisää jonkin verran tarkkaavaisuutta. Lisäksi Espanjassa on tutkittu istumisen vähentämisen ja liikkumisen lisäämisen seurauksia toimistotyöntekijöillä. Kahden kuukauden seurantatutkimuksessa huomattiin positiivisia vaikutuksia esimerkiksi työn tuottavuuteen ja henkiseen läsnäoloon töissä. (Puig-Ribera, Bort-Roig, Giné-Garriga, González-Suárez, Martínez-Lemos, Fortuno, Martori, Munoz-Ortiz, Milá, Gilson & McKenna 2017.)

Eräässä tutkimuksessa tutkittiin fyysisen aktiivisuuden ja istumisen vaikutusta masennukseen. Naisilla, jotka istuivat yli 10 tuntia vuorokaudessa, oli korkea riski masennukseen riippumatta fyysisen aktiivisuuden määrästä. Masennuksen riski paljon istuvilla oli 21-73 prosenttia. Fyysistä aktiivisuutta lisäämällä voidaan vähentää masennuksen riskiä alle 10 tuntia päivässä istuvilla. Tutkimuksessa yli 10 tuntia vuorokaudessa istuvien masennuksen riskiin ei pystytty vaikuttamaan lisäämällä fyysistä aktiivisuutta. (Pavey & Brown 2018.) Lisäksi on tutkittu istumisen vaikutuksia kuolleisuuteen. Istumisajan vähentämisellä voi vähentää riskiä, mutta pelkkä istumisajan lyhentäminen ei riitä terveyden kannalta, vaan fyysistä aktiivisuutta on lisättävä. (Stamatakis, Gale, Bauman, Ekelund, Hamer & Ding 2019.)

3.4 Suositukset istumisen katkaisemiseen

Opiskelijat saattavat istua jopa yhdeksän tuntia päivän aikana. Syy suureen istumismäärään on se, että koulupäivän aikana suurimmalla osalla oppitunneista istutaan. (Siekkinen 2019.) Liiallisesta istumisesta voi aiheutua terveyshaittoja,

vaikka harrastaisikin liikuntaa (Matthews ym. 2012). Pienikin istumisen tauottaminen ja jalkeille nousu vähentää sen haitallisuutta, sillä erityisesti yhtäjaksoinen istuminen on haitallista (Healy, Dunstan, Salmon, Cerin, Shaw, Zimmet & Owen, 2008).

Omalla toiminnallaan voi vaikuttaa koulupäivän aikana istumisen katkaisemiseen. Esimerkkejä koulupäivän aikana tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta ovat asentojen vaihtelu, seisominen sekä jaloittelu. Opettajat voivat motivoida lukiolaisia omalla esimerkillään istumisen katkaisemisesta sekä tuomalla esiin istumisen haitat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 18, 23, 27.) Istumisesta aiheutuneita haittoja voi lievittää istumisen katkaisemisella 20-30 minuutin välein (Siekinen 2019). Sosiaali- ja terveysministeriön antamissa kansallisissa istumisen vähentämisen suosituksissa istumista tulisi tauottaa vähintään tunnin välein. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 18.)

Itsenäinen istumisen katkaiseminen koetaan usein hankalaksi ja siihen liittyy sosiaalista painetta (Siekinen 2019). Dewittin, Hallin, Smithin, Buckleyyn, Biddlen, Mandsfieldin & Gardnerin (2016) toimistotyöntekijöiden kokemuksia istumisajan vähentämisestä keränneessä tutkimuksessa kävi ilmi, että erilainen työskentelytapa, esimerkiksi seisominen, herättää joissakin epäilyksen, onko se hyväksyttävää muiden mielestä. Lisäksi osa työntekijöistä miettivät, että eri tasolla työskentely voi olla muista työntekijöistä ärsyttävää. Opettaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa itsenäisen istumisen katkaisemiseen esimerkiksi kertomalla, että luokassa saa nousta seisomaan oppitunnin aikana (Siekinen 2019).

4 Motivaatio muutoksen tekemiseen

Kaikille on varmasti ilmiselvää, että istumisen tauottaminen, liikkuminen päivän aikana ja terveysliikunnan toteuttaminen ovat terveydelle hyödyllisiä, mutta miksi kaikki eivät niin toimi? Keskeisinä tekijöinä ovat totuttujen tapojen muutos, joka

vaatii motiivin tai motiivit tehdä muutos. Tähän vaikuttavat motivaatio ja motivaatioilmasto, joita on selitetty seuraavissa kappaleissa. (Ruohotie 1998; Jaakkola 2003; Hankonen 2017).

Motivaatio perustuu motiivi-sanaan. Motiivit ovat tarpeita ja haluja sekä palkkioita ja rangaistuksia. Motiivit voivat olla tiedostettuja tai tiedostamattomia ja ne ohjaavat yksilön yleistä käyttäytymistä. Motivaatio on motiivien aikaansaama tila, joka määrää ihmisen vireystilaa ja tämän mielenkiinnon suuntautumista. (Ruohotie 1998, 36-37.)

Palkkioilla on suuri merkitys johonkin tavoitteeseen pääsyssä. Palkkio voi olla ulkoinen, esimerkiksi raha tai hyvä arvosana, tai sisäinen, esimerkiksi onnistumisen ilo tai työn vaihtelevuus. Näin ollen motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Ulkoinen motivaatio riippuu ympäristöstä ja ulkopuolelta tulevista palkkioista. Usein ulkoiset palkkiot ovat lyhytaikaisia. Sisäinen motivaatio on sisäisesti välittyntä eli käyttäytymisen syyt löytyvät itsestä. Yleensä sisäiset palkkiot ovat pitkäkestoisia, jonka takia niistä voi tulla niin sanotusti pysyvä motivaation lähde. Tästä syystä pyritään löytämään sisäinen ja pysyvä motivaatio. Aina motivaation lähde ei voida erotella, ja usein ne kulkevatkin käsi kädessä ja toimivat parhaiten yhdessä. (Ruohotie 1998, 38-39.)

4.1 Motivaatioilmasto

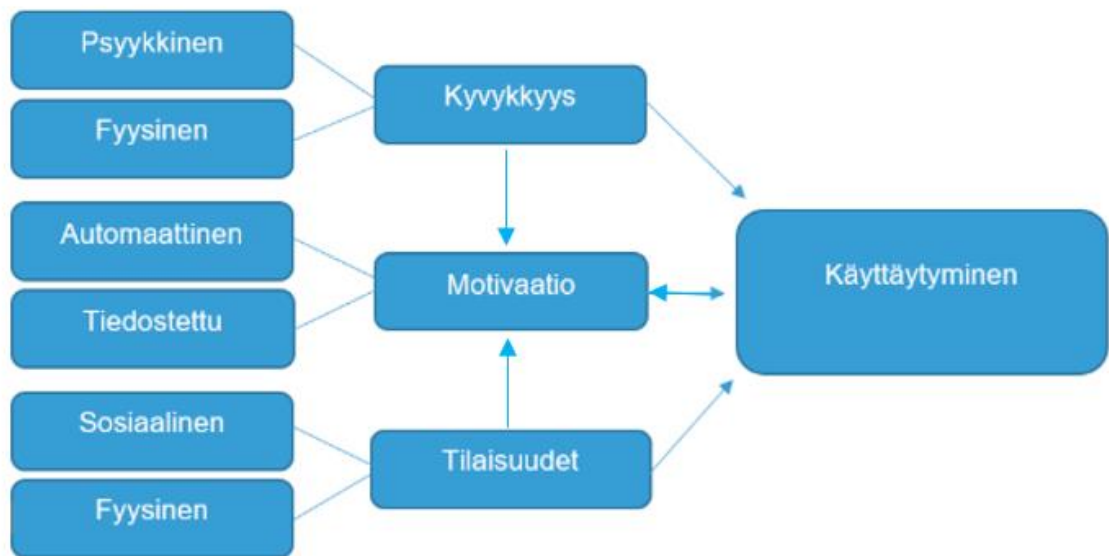
Motivaatioilmastolla tarkoitetaan toiminnan psykologista ilmapiiriä. Tällä on suuri merkitys oppilaiden liikkumismotivaatioon. Opettajalla on paljon vaikutusta vallitsevan motivaatioilmaston muotoutumiseen. Motivaatioilmasto voi olla kilpailusuuntautunutta tai tehtäväsuuntautunutta. Kilpailusuuntautuneessa korostuvat sosiaalinen vertailu oppilaiden välillä sekä suoritusten lopputulokset. Tällä on todettu olevan negatiivisia vaikutuksia nuorten hyvinvointiin. Tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto luo positiivisia kokemuksia ja lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tässä tärkeintä ei ole suoritusten lopputulos, vaan

oma kehittyminen ja yrittäminen sekä yhteistyö toisten kanssa. (Jaakkola 2003, 141, 143.)

Opettajan antamalla palautteella on suuri vaikutus siihen, millainen motivaatioilmasto muodostuu, näin ollen oikeanlaisella palautteella pystytäänkin motivoimaan hyvin. Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa palaute on informatiivista eli suorituksesta tietoa antavaa sekä se annetaan henkilökohtaisesti. Kun palaute annetaan suorituksesta, eikä itse persoonasta, se ei muodostu negatiiviseksi oppilaan motivaation ja hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi tärkeää on antaa positiivista palautetta ahkerasta yrittämisestä. Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa kaikenlainen palaute annetaan yleensä julkisesti ryhmän edessä. Tämä voi aiheuttaa usein sosiaalista vertailua, joka vaikuttaa negatiivisesti motivaatioilmastoon. (Jaakkola 2003, 146.)

4.2 Käyttäytymisen muutosmalli

Kun lähdetään suunnittelemaan interventiota, on tärkeää ymmärtää kohderyhmän ja kontekstin tarpeet ja erityispiirteet sekä, mitkä tekivät vaikuttavat käyttäytymisen taustalla. Näin ollen pystytään valitsemaan parhaat vaikutuskeinot. Käyttäytymiseen vaikuttavat useat tekijät, jotka on esitelty COM-B-mallissa (Michie, Atkins & West 2014). Näitä ovat psyykinen ja fyysinen kyvykkyys, tiedostettu ja automaattinen motivaatio sekä sosiaalinen ja fyysinen ympäristö eli tilaisuudet (kuva 5). Lisäksi mallin mukaan kyvykkyys ja tilaisuudet sekä itse käyttäytyminen vaikuttavat motivaatioon. Jokaiseen käyttäytymisen eri osa-alueeseen pystytään vaikuttamaan eri keinoin. (Hankonen 2017, 203-205.)



Kuva 5. COM-B-malli eli käyttäytymisen muutosmalli. Mukailten Michien, Atkinsin & Westin (2014) mallia.

Käyttäytymiseen, eli esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen nuorilla, voidaan vaikuttaa kyvykkyuden, motivaation ja tilaisuuden kautta. Kyvykkyyttä ovat muun muassa fyysiset taidot ja kestävyys, eli esimerkiksi ihminen fyysisesti kykenee vaihtamaan asentoja ja jaloittelemaan. (UKK-instituutti 2020b). Kyvykkyyttä voidaan edistää muun muassa antamalla vinkkejä, kuinka toimia. Kyvykkyyttä tukee myös tieto ja taito, kuinka säädellä, suunnitella ja seurata omaa aktiivisuuttaan. Esimerkkinä seurantakortti, johon merkitään päivittäinen aktiivisuus. (Hankonen 2017, 205.)

Kun motivaatio on vähäinen, pyritään vaikuttamaan asenteisiin ja mielikuviin. Lisätään tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden hyödyistä ja hyvin tärkeää on lisätä pystyvyydentunnetta. (Hankonen 2017, 205.) Banduran sosiokognitiivisen teorian mukaan pystyvyydentunne tarkoittaa yksilön uskoa ja luottamusta siihen, että hän pystyy vaikuttamaan omaan toimintaansa (Kalliopuska 2005, 163). Motivaatio on COM-B-mallissa jaettu kahteen: automaattiseen ja tiedostettuun motivaatioon. Automaattisella motivaatiolla tarkoitetaan ihmisen automatisoituneita ja rutinoituneita reaktioita, tarpeita ja estoja. Esimerkiksi voi olla ajatus, että oppitunnilla on aina istuttu, joten on normaalia jatkaa tätä

käyttäytymistä. Tai päinvastoin, jalkojen puutumisen tunne johtaakin automaattiseen asennon vaihtamiseen tai jaloitteluun. Tiedostettuun motivaatioon kuuluvat harkinta ja seurausten punnitseminen. Ihmisellä on tieto siitä, mikä on hyväksi ja mikä pahaksi. (UKK-instituutti 2020b.)

Kolmantena käyttäytymisen osa-alueena ovat ympäristön mahdollisuudet eli tilaisuudet. Ympäristöä muokkaamalla voidaan tukea fyysisen aktiivisuuden lisäämistä muun muassa muodostamalla ympäristöstä sellainen, jossa on mahdollisuuksia liikkua. Sosiaaliseen ympäristöön voidaan vaikuttaa pyrkimällä ilmapiiriin, joka on avoin ja kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen. (Hankonen 2017, 205.)

Käyttäytymismuutokseen on olemassa COM-B-mallista tarkennettuja teorioita, joita ovat muun muassa sosiaalis-kognitiivinen teoria, suunnitellun käyttäytymisen teoria, järkeilytoiminnan lähestymistapa ja terveystoiminnan prosessimalli (Hankonen 2017, 205-208). Päädyimme hyödyntämään COM-B-mallia, koska se luo meille tarvittavan teoreettisen viitekehyksen toimintaamme.

5 Etäkoulutustuokio

5.1 Onnistuneen koulutukset periaatteet

Koulutuksen suunnitteluun vaikuttavat koulutuksen tavoite, osallistujamäärä ja osallistujien odotukset koulutuksesta sekä koulutuksen kesto. Kouluttaja muodostaa yhdessä koulutuksen tilaajan kanssa tavoitteen osallistujalähtöisesti, jolloin koulutuksen tavoitteena on osallistujien oppiminen. (Kupias & Koski 2012, 21-22.) Tavoitetta suunniteltaessa kouluttaja pohtii, mitä osallistujien tulisi oppia koulutuksesta sekä mitä hyötyä koulutuksesta pitäisi olla osallistujille (Valvio & Parviainen 2013, 30). Koulutuksen keston pohtiminen on tarpeellista ennen koulutusta, sillä koulutuksen laajuutta rajaa koulutukseen suunniteltu aika (Kupias & Koski 2012, 53).

Hyvällä kouluttajalla on asiantuntijuusosaamista sekä ohjausosaamista. Kouluttajalla on teoretieto koulutettavasta asiasta ja kouluttaja osaa soveltaa ja syventää kouluttamaansa asiaa. Koulutuksen osallistujaryhmällä voi olla asiasta aikaisempaa tietoa, joten se kannattaa huomioida ja hyödyntää koulutuksessa. Koulutustilanteessa on tärkeää vuorovaikutus ja pohdinta yhdessä osallistujaryhmän kanssa. Asiantuntijuusosaamisen lisäksi hyvältä kouluttajalta vaaditaan ohjausosaamista. Ohjausosaaminen tarkoittaa sitä, kuinka kouluttaja suhteuttaa osaamisensa osallistujaryhmän tarpeisiin. Kouluttajalla on osaamista oppimista edistävästä ohjaamisesta. (Kupias & Koski 2012, 45-47.)

Koulutukseen osallistuvat ovat yleensä motivoituneita kouluttautumaan. Tällöin kouluttajan tehtävänä on pitää motivaatiota yllä. (Kupias & Koski 2012, 40-41.) Ennen koulutusta yhteydenotto osallistujiin on osallistujien asennoitumisen kannalta merkittävää. Tällöin osallistujat saavat informaatiota tulevasta koulutuksesta ja osallistujilla on mahdollisuus tutustua ennakkoon aiheeseen ja sopeutua tulevan koulutuksen sisältöön. (Valvio & Parviainen 2013, 11.) Koulutuksen tavoitteena voi esimerkiksi olla motivointi muutokseen. Osallistujien odotuksilla ja toiveilla on suuri merkitys motivaatioon ja erityisesti silloin, jos odotukset ja toiveet eivät vastaa odotuksia. Tällaisessa tilanteessa kouluttaja auttaa osallistujaa näkemään koulutuksen hyödyt. Osallistujien motivaatioon vaikuttaa myös, jos osallistujat ovat pakotettuja koulutukseen. Tässä tilanteessa kouluttajan on hyvä antaa aikaa aiheen motivoitumiseen. (Kupias & Koski 2012, 40-41.)

Koulutuksen haasteena voi olla esimerkiksi kouluttajan riittämätön osaaminen, mikä voi näkyä koulutuksessa nopeana tahtina. Usein kouluttaja välttää tilanteita, jossa osallistujien olisi mahdollisuus kysyä asiasta, koska kouluttajalla ei ole riittävää osaamista vastataksaan kysymyksiin. Onnistuneen koulutuksen esteenä voi olla myös liian syvällinen tiedon käsittely, jolloin osallistujat eivät ymmärrä koulutettavaa asiaa. Koulutuksen suunnittelemisessa kannattaa huomioida sisällön laajuus, jotta koulutuksessa ydinkohdat erottuvat selkeästi. (Kupias & Koski 2012, 46-47.)

Hyvän koulutuksen toteuttaminen vaatii onnistuneen sisällön suunnitelman. Koulutuksen sisällön suunnittelemisessa voi käyttää erilaisia menetelmiä, kuten tukisanalista, tukimateriaalia, ajatuskarttaa tai perinteistä suunnittelumenetelmää. Perinteisessä suunnittelumenetelmässä (lineaarinen muistiinpanomenetelmä) koulutus suunnitellaan kolmen vaiheen kautta, jotka ovat alkuvaihe, keskivaihe sekä loppuvaihe. Alkuvaihe sisältää tervehdyksen, esittelyn sekä asian, jolla osallistujat saadaan kiinnostumaan koulutuksesta. Osallistujia voi kiinnostaa koulutukseen muun muassa kysymyksien tai kommenttien kautta. Keskivaiheessa tarkoituksena on lisätä osallistujien teorian tietoa koulutettavasta aiheesta. Loppuvaiheessa usein kootaan koulutettava asia yhteen. (Valvio & Parviainen 2013, 77,85-90.)

5.2 Etäohjaus

Teknologiaosaaminen on yksi osa fysioterapeutin ydinosaamista. Teknologiaa hyödynnetään fysioterapiassa tutkimiseen, ohjaukseen ja neuvontaan sekä terapeuttiseen harjoitteluun ja fysikaalisiin hoitoihin. Etäfysioterapiaa toteutetaan esimerkiksi internetyhteyden avulla ennakoivasti, reaaliaikaisesti tai takautuvasti. (Suomen Fysioterapeutit 2020a.) Etäkoulutuksen yksi muoto on videokoulutus, joka tapahtuu videon välityksellä. Reaaliaikaisessa etäkoulutuksessa on mahdollista saada vuorovaikutusta osallistujaryhmän ja kouluttajan välille muun muassa erilaisten kysymys- sekä äänestysmahdollisuuksien kautta. (Tirronen, 2016.)

Etänä toteutetussa koulutuksessa tulee huomioida, missä koulutus järjestetään. Kouluttajan ympäristön tulisi olla neutraali, sillä virikkeinen ympäristö voi viedä osallistujien keskittymisen koulutettavan asian sijaan ympäristöön. Etäkoulutuksen suunnittelussa tulee huomioida myös osallistujien tila ja ympäristö koulutuksen aikana. Mikäli osallistujilla on mahdollisuus olla samassa paikassa koulutuksen ajan, kannattaa se hyödyntää koulutuksessa muun muassa keskustelutehtävillä. (Kupias & Koski 2012, 96.)

Etäyhteydessä tulee huomioida riittävä nettiyhteys, jotta reaaliaikainen kuva ja ääni ovat mahdollisia. Riittämätön nettiyhteys voi aiheuttaa muun muassa heikkoa kuvalaatua sekä videokuvan ja äänen viivettä. Myös kokonaiskuormitus tulee ottaa huomioon esimerkiksi valitsemalla ajankohta niin, ettei koko yhteisö, esimerkiksi koulu tai työpaikka, käytä verkkoa samaan aikaan. Etäyhteydessä käytettävää ohjelmaa valitessa tulee varmistaa riittävä äänen- ja kuvanlaatu tarpeeseen nähden, sekä kuinka monta osallistujaa on mahdollista ottaa kerralla mukaan. (Naamanka 2016.)

Etänä toteutetussa kuntoutuksessa tai koulutuksessa täytyy varmistaa osallistujien tietoturvasuus. Internetissä tapahtuvassa ohjauksessa on mahdollisuus, että tiedot päätyvät ulkomaille. Tietoturvaa tuo ohjaamiseen, että henkilötietoja tai yhteistietoja ei jaeta. Tietoturvasuuden takaamiseksi olisi suositeltavaa, että yhteys on salattu. (Suomen fysioterapeutit 2020b.)

5.3 Oppimista tukeva materiaali

Koulutuksissa käytetään yleensä materiaalia, kuten dioja, monisteita tai kuvia, tukemaan oppimista (Kupias & Koski 2012, 74). Materiaalin käyttö koulutuksessa mahdollistaa erilaisten oppijoiden oppimisen, sillä suurin osa oppii näköaistin kautta (Valvio & Parviainen 2013, 120). Materiaalit jaetaan usein taustamateriaaleihin, havainnollistaviin materiaaleihin ja yksityiskohtaisiin materiaaleihin. Havainnollistava materiaali tarkoittaa materiaalia, jonka kautta aihe havainnollistetaan osallistujille. Tällaista materiaalia ovat esimerkiksi kirjalliset materiaalit, kuvat ja videot. Usein havainnollistavana materiaalina käytetään erilaisia dioja, esimerkiksi PowerPoint-esitystä, joka tiivistää koulutettavan aiheen. Tällöin tarkoituksena on täydentää kouluttajan puhetta ja nostaa esille tärkeitä asioita. (Kupias ja Koski 2012, 74-76.)

Yksityiskohtaisempi koulutusmateriaali on tarkempi materiaalikokonaisuus kuin havainnollistava koulutusmateriaali. Materiaali käydään koulutuksessa läpi, mutta se soveltuu hyvin itseopiskeluun sekä tukemaan ja muistuttamaan

koulutuksessa käytyjä asioita. Yksityiskohtaisempi koulutusmateriaali on esimerkiksi tarkat ohjeet laitteen käytöstä. Taustamateriaali on laajempi kokonaisuus aiheesta, esimerkiksi erilaiset artikkelit, joita ei käydä kokonaisuudessaan tai ei ollenkaan koulutuksen aikana yhdessä läpi. (Kupias & Koski 2012, 80-82.) Keskitymme tietoperustassa havainnollistavaan materiaaliin, sillä koulutustuokioissa käytimme sitä.

Hyvä diaesitys on selkeä ja kokoava kokonaisuus koulutettavasta asiasta, mutta ei vie liian suurta huomiota koulutuksesta. Diaesityksen alkuun kannattaa laittaa koulutuksen aikataulu ja sisältö. Hyvä diaesitys antaa tilaa osallistujien ajatuksille muun muassa erilaisten väitteiden ja kyselyjen kautta. Liian paljon asiaa sisältävä materiaali vie materiaalin koulutuksen pääosaan, jolloin koulutuksesta häviää kouluttajan ja osallistujien vuorovaikutus. Hyvässä koulutuksessa käytetään useampia keinoja havainnollistaa aihetta. (Kupias & Koski 2012, 76-77.)

Onnistuneen diaesityksen muodostavat yksittäiset, tarpeelliset ja selkeät diat. Yksittäisissä dioissa suositellaan kuvien ja kuvioiden käyttöä, mikä helpottaa osallistujia hahmottamaan koulutettavan asian. Kuvien ja kuvioiden on kuitenkin oltava tarpeeksi selkeitä ja yksinkertaisia, jotta osallistujat ymmärtävät niiden tarkoituksen. Ulkoasultaan diat kannattaa myös pitää yksinkertaisina. Esimerkiksi, jos dioissa käytetään tehosteita, kannattaa ne laittaa samasta suunnasta, jolloin osallistujien keskittyminen pysyy paremmin aiheessa. (Kupias & Koski 2012, 77-79.)

Videot ovat yksi keino havainnollistaa koulutuksen materiaalia. Usein opettavaisia ovat videot, jotka tehdään yhdessä koulutukseen osallistujien kanssa, jolloin osallistujat pystyvät havainnoimaan omaa toimintaansa. (Kupias & Koski 2012, 84.) Videoiden toteuttamisessa tärkeää on huolellinen käsikirjoitus. Usein käsikirjoitusta muokataan yhdessä videon tilaajan kanssa, jotta valmis tuotos on täyttää tilaajan odotukset. Käsikirjoituksen jälkeen siirrytään kuvausvaiheeseen, jossa etsitään tarvittava materiaali ja kuvataan se. Kuvausvaiheessa tärkeää on noudattaa käsikirjoitusta, jotta valmis tuotos sisältää kaiken sovitun sisällön. (Ailio 2015, 6-7.)

Viimeisenä vaiheena on editointivaihe. Editointivaiheessa liitetään videoklipit yhteen ja tehdään videosta katsojaa kiinnostava lisäämällä esimerkiksi musiikkia, tekstiä tai ääntä. Tämän vaiheen lopussa tehdään videon tarkistus, jotta kokonaisuus on yhtenäinen ja se miellyttää videon tilaajaa. (Ailio 2015, 7.) Onnistuneen videon voi kuvata jopa puhelimen kameralla, kun valaistus on riittävä. Usein kuitenkin puhelimen mikrofoni ei riitä tuottamaan hyvää äänimateriaalia ja hyvään äänenlatuun tarvittaisi erillinen mikrofoni. (Ailio 2015, 46.)

6 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja lähtökohdat

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa pohjoiskarjalaiselle maakuntalukiolle kaksi etäkoulutustuokiota sekä videovinkit tauottamiseen. Koulutustuokioissa teemoina olivat fyysinen aktiivisuus, istumisen vaikutukset, nuorten liikkumissuosituksien ja motivointi sekä käytännön vinkit istumisen tauottamiseen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen oppituntien aikana. Koulutustuokioiden toteutettiin erikseen opettajille ja opiskelijoille saman päivän aikana. Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä lukiolaisten fyysistä aktiivisuutta oppituntien aikana.

Opinnäytetyön lähtökohdaksi toimivat yhteisenä kiinnostuksen kohteena olevat lapset ja nuoret sekä koulumaailma. Lähtökohdaksi oli myös toimeksiantajan puolelta tullut tarve tehdä koulupäivistä aktiivisempia ja motivoida opiskelijoita katkaisemaan istuminen oppituntien aikana.

7 Opinnäytetyön toteutus

7.1 Aloitusvaihe

Opinnäytetyön suunnittelun pohjana käytimme Salosen (2013) konstruktivistista kehittämistoiminnan mallia. Kehittämistoiminta alkaa aloitusvaiheesta, jossa laitetaan opinnäytetyön idea alkuun ja mietitään sopivia toimijoita ja yhteistyökumppaneita. Lisäksi sovitaan yhteisistä pelisäännöistä, sitoutumisesta ja aiheen järkevästä rajauksesta. (Salonen 2013.)

Aloitimme opinnäytetyön ideoinnin huhtikuussa 2019. Ensiksi pohdimme meitä kiinnostavia aiheita, joista yhteiseksi valikoituivat lapset ja nuoret sekä koulumaailma. Esittelimme alustavan ideamme ideaseminaarissa huhtikuun lopussa ja valmiin ideamme toukokuussa. Alustavan idean esittämisen jälkeen pohdimme mahdollisia toimeksiantajia, ja toimeksiantajaksi valitsimme toiselle opinnäytetyön tekijälle tutun koulun. Otimme yhteyttä toimeksiantajaan puhelimitse ja keskustelimme aiheesta, ja aihe rajautui lukiolaisiin toimeksiantajan toiveesta.

Tapasimme toimeksiantajan kanssa ensimmäisen kerran toukokuussa 2019. Tapaamiseen osallistuivat toimeksiantajan puolelta yhteyshenkilö ja lukion kolme oppilaskunnan jäsentä sekä me opinnäytetyön tekijät. Oppilaskunnan kolme jäsentä olivat ideoimassa opiskelijoiden näkökulmasta fyysisen aktiivisuuden lisäämistä koulussa. Sovimme, että opinnäytetyömme toteutuksen suunnitteluun otamme mukaan koulun opiskelijoita. Tapaamisessa tuli esille toimeksiantajan puolelta teemoja; fyysisen aktiivisuuden lisääminen opiskelijoilla, itsenäinen istumisen katkaiseminen sekä motivointi. Lisäksi toimeksiantajalta tuli toiveena, että opettajat kaipaisivat myös ideoita istumisen katkaisemiseen. Näiden asioiden pohjalta lähdimme perehtymään aikaisemmin tutkittuun tietoon elokuussa 2019.

7.2 Suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa tehdään opinnäytetyön kirjallinen suunnitelma, johon kirjataan tavoitteet, vaiheet, kaikki toimijat, tiedonhankintamenetelmät ja tietoperustan kirjoittaminen aloitetaan. Tässä vaiheessa viimeistään on hyvä selvittää jokaisen toimijan vastuu ja tehtävät. (Salonen, 2013.)

Aloitimme kirjoittamaan tietoperustaa syksyllä 2019 muiden opintojen ohessa. Tietoperustan keskeisiä teemoja olivat nuorten liikkuminen, istumisen vaikutukset, liikkuva opiskelu, motivointi sekä hyvä koulutustuokio. Kävimme ohjaavan opettajan kanssa ohjauskeskustelun syyskuussa, jossa kävimme läpi eri vaihtoehtoja käytännön toteutukseen. Innostuimme ideasta pitää koulutuskokonaisuus, joka sisältäisi koulutuspäivän edellä mainittuihin teemoihin liittyen, toimintapäivän ja kirjalliset ohjeet. Lisäksi ohjauskeskustelun jälkeen tietoperusta täydentyi liikkumissuosituksilla, motorisilla perustaidoilla sekä käyttäytymisen muutosmallilla, joista saimme teoreettisen viitekehyksen koulutuskokonaisuuteen. COM-B -mallista saimme käsitystä siitä, mihin kaikkeen muutosta tehdessä meidän tulee pyrkiä vaikuttamaan, mihin me pystymme toiminnallamme vaikuttamaan ja millä keinoin. Käyttäytymisen muutosteorioita on paljon erilaisia, mutta päädyimme nimenomaan COM-B -malliin, koska se antoi yksinkertaisen ja selkeän perustan toiminnalle. Käytimme luotettavia tietokantoja, joita ovat esimerkiksi Google Scholar, Oppiportti, Cihnal ja PubMed. Pyrimme hyödyntämään tietoperustassa paljon kansainvälisiä tutkimuksia.

Tapasimme toimeksiantajan kanssa syyskuussa 2019, sillä toimeksiantajan puolelta yhteyshenkilö vaihtui kesän aikana. Esittelimme ideamme uudelle yhteyshenkilölle ja yhteyshenkilö hyväksyi ideamme ja toteutuksen suunnittelu jatkui. Aihe tässä vaiheessa oli lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivän aikana - koulutuspäivä, toimintapäivä ja kirjalliset ohjeet lukiolle.

Koulutuspäivän sisältöä tarkensimme niin, että tarkoituksena oli toteuttaa koulutustuokiot sekä opettajille että opiskelijoille. Toimintapäivän tarkoitus oli

mennä oppitunneille konkreettisesti ohjaamaan tauottamista ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Toimintapäivä olisi ollut viikon päästä koulutuspäivästä, jotta voisimme hyödyntää koulutuspäivässä nousseita ideoita ja ajatuksia. Kirjallisiin ohjeisiin oli ajatuksena kirjata toimintapäivänä ohjatut pelit, leikit ja muu aktiviteetti, jotta koulu voisi hyödyntää niitä jatkossa helposti.

Pohdimme toteutuksen aikataulua ja päädyimme toteuttamaan koulutustuokiot ja toimintapäivän huhti-/toukokuussa 2020 käytännön harjoittelun jälkeen, jotta pystyimme keskittymään pelkästään tämän toteutukseen. Sovimme yhdessä toimeksiantajan kanssa, että toteutamme koulutustuokiot erikseen opettajille sekä opiskelijoille aikataulullista syistä, sillä yhteistä aikaa kaikille olisi ollut mahdotonta löytää. Näin ollen pystyimme myös kohdentamaan teoriatietoa paremmin molemmille ryhmille. Valitsimme toimeksiantajan kanssa koulutukseen kaikki koulun ensimmäisen ja toisen vuosikurssin lukiolaiset, sillä kyseessä on pieni lukio. Abiturentit eivät ehtineet osallistua koulutukseen toteutuksen ajankohdan vuoksi. Valitsimme lukiolaisten lisäksi myös opettajat mukaan koulutustuokioon, jotta he jakaisivat opittua tietoa myös tuleville opiskelijoille. Sovimme, että opettajien koulutustuokio toteutetaan opettajien palaverin aikana huhti-/toukokuussa tiistaina klo 8-9, jotta mahdollisimman moni opettaja pääsi osallistumaan koulutukseen ja opiskelijoille myöhemmin koulupäivän aikana, kuitenkin samana päivänä. Tarkkaa päivämäärää emme sopineet vielä tässä vaiheessa.

Loka-marraskuun aikana rajasimme aihetta uudelleen jättämällä kirjalliset materiaalit pois valmiista tuotoksesta. Lisäksi aiheemme tarkentui fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä koulupäivän aikana ainoastaan oppitunteja koskevaksi. Teimme nämä muutokset, koska koimme aiheen olevan vielä liian laaja. Opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin joulukuussa 2019.

7.3 Käytännön toteutus: esivaihe

Esivaiheessa siirrytään ympäristöön, jossa työskentely toteutuu. Tämä vaihe voi olla lyhyt ja nopea. Käytännössä esivaiheen aikana lähinnä luetaan suunnitelmaa vielä läpi ja samalla organisoidaan tulevaa työskentelyä. (Salonen 2013.)

Esivaiheessa jatkoimme tietoperustan kirjoittamista, kävimme suunnitelmaamme läpi ja valmistauduimme työstövaiheeseen. Suunnittelimme esikyselyä Webropoliin, koska halusimme ennakkoon selvittää opiskelijoilta, minkälainen fyysinen aktiviteetti kiinnostaa, sekä, mikä motivoi heitä liikkumaan ja katkaisemaan istumista oppitunnin aikana. Opettajilta halusimme tietää ajatuksia ja kokemuksia oppituntien tauottamisesta. Soitimme toimeksiantajalle ja sovimme, että lähetämme Webropol-esikyselyt hänelle sähköpostilla joulukuun alussa. Aikaa kyselyihin vastaamiseen sovimme yhdessä kaksi viikkoa.

Tässä vaiheessa myös suunnittelimme työskentelyn organisointia kevään osalta tarkemmin. Sovimme muun muassa, että analysoimme Webropol-esikyselyn vastauksia heti tammikuun alussa, jonka jälkeen aloitamme koulutuskokonaisuuden konkreettisen työstämisen. Sovimme myös, miten työskentelemme keväällä käytännön harjoittelun aikana. Helmikuussa keskustelimme toimeksiantajan kanssa puhelimesta ja kävimme suunnitelmaamme läpi. Sovimme puhelimesta tarkat päivämäärät toteutukselle: koulutustuokiot tiistaina 21.4.2020 klo 8 ja klo 10.25 sekä toimintapäivä maanantaina 27.4.2020.

7.4 Käytännön toteutus: työstövaihe & tarkistusvaihe

Työstövaihe on opinnäytetyöprosessin pisin osuus, mutta oppimisen kannalta hyvin tärkeä. Työstövaiheessa työskentely suuntaa päivittäin kohti sovittua tuotosta. Tässä vaiheessa korostuvat muun muassa suunnitelmallisuus, itsenäinen työskentely, vastuullisuus, epävarmuuden sietokyky sekä itsensä kehittäminen. Tästä syystä ohjaus ja palaute sekä vertaistuki ovat tärkeässä

osassa käytännön toteutuksen työstövaiheen aikana. Tarkistusvaiheessa tuotosta arvioidaan ja se palautetaan joko takaisin työstövaiheeseen tai siirretään viimeistelyvaiheeseen. Vaikka tässä tarkistusvaihe on erotettu omaksi vaiheeksi, sen voidaan ajatella kuuluvan kaikkiin vaiheisiin. (Salonen 2013.)

Teimme joulukuun 2019 alussa Webropol-kyselyn erikseen opiskelijoille (liite 1) sekä opettajille (liite 2). Ennen sitä selvitimme toimeksiantajalta, että emme tarvitse lupaa kyselyjen suorittamiseen. Esitetasimme kyselyt kymmenellä henkilöllä, jotta varmistimme kysymysten ymmärrettävyyden. Lähetimme kyselyt toimeksiantajalle sähköpostilla 5.12.2019, joka välitti kyselyt Wilman kautta opiskelijoille ja opettajille. Odotimme kyselyiden vastauksia 19.12.2019 saakka, jonka jälkeen kävimme vastauksia läpi tammikuussa 2020.

Tammikuussa aloitimme konkreettisesti suunnittelemaan koulutustuokioita ja toimintapäivää. Perehdyimme tarkemmin aikaisemmin tutkittuun tietoon ja kyselyistä saatuihin ideoihin ja ajatuksiin, jonka pohjalta lähdimme suunnittelemaan käytännön toteutusta. Hahmottelimme koulutustuokion rakennetta, joka muodostuisi esittelystä, korkeintaan 20 minuutin mittaisesta teoriaosuudesta, noin 15 minuutin keskustelusta ja loppu aika olisi suunnittelua ja yhteistä ohjattua istumisen tauottamista.

Suurimmassa osassa opiskelijoiden esikyselyn vastauksissa tuli ilmi, että aktiivisuutta ja taukoja työskentelyyn ja istumiseen kaivattiin lisää. Vastauksissa toivottiin myös lyhyitä ”taukojumppia” ja ”välikävelyjä” käytävällä. Opiskelijoista 19/21 vastasi, että istumisen katkaisemiseen oppitunnilla motivoi opettajan ohjeistus, esimerkiksi hakea moniste luokan ulkopuolelta tai kävely käytävällä, joita osa opettajista on käyttänyt. Tähän viitaten valitsimme yhdeksi teemaksi itsenäisen istumisen katkaisemisen opiskelijoiden koulutustuokiossa, joka tuli esille myös yhteyshenkilön toiveena ensimmäisessä tapaamisessa. Opinnäytetyön aihe itsessään herätti positiivisia tunteita ja kiinnostusta opiskelijoilla.

Opettajien kyselyyn vastasi vain kuusi opettajaa. Vastauksissa kävi ilmi, että suurimmalle osalle oppituntien tauottaminen ja fyysisen aktiivisuuden sisällyttäminen oppitunteihin oli rutiinia. Jokainen vastaaja kertoi tauottavansa työskentelyä vähintään kerran oppitunnin aikana. Keinoina opettajat kertoivat käyttäneensä esimerkiksi kävelytaukoja, monisteen hakua luokan ulkopuolelta ja paritehtävien tekoa seisten. Yhdessä vastauksessa sanottiin opiskelijoiden pyytävän taukoa, jos opettaja on unohtanut.

Maaliskuussa 2020 poikkeusolojen takia koulujen ollessa suljettuina jouduimme uudelleen pohtimaan toteutusta. Vaihtoehtoina meillä oli siirtää toteutus tulevaan syksyyn tai muuttaa toteutus etäyhteydellä toteutettavaksi. Keskustelimme sekä ohjaavan opettajan, että toimeksiantajan kanssa ja päädyimme toteuttamaan koulutustuokiot etäyhteydellä, sillä emme halunneet viivästyttää käytännön toteutusta niin pitkälle. Lisäksi yhteyshenkilö toimeksiantajan puolelta olisi jälleen muuttunut syksyllä.

Etäyhteysvälineeksi valikoitui monipuolisten ominaisuuksiensa takia Moodlen Collaborate -videoyhteystyökalu. Moodle on Karelia-ammattikorkeakoulussa (2020, 5) käytetty sähköinen oppimisympäristö, josta löytyy muun muassa erilaisia sähköisiä työkaluja, kuten Collaborate -videoyhteystyökalu. Moodlen Collaborate -videoyhteystyökalu on ikään kuin luokkahuone internetissä, johon voi osallistua puhelimella tai tietokoneella linkin kautta (Karelia-ammattikorkeakoulu 2020, 43). Kyseinen sovellus mahdollisti PowerPoint -esityksen jakamisen, pienryhmäkeskustelut ja sujuvan vuorovaikutuksen esittäjien ja osallistujien välillä. Ohjaava opettajamme loi meille Moodle-alustan ja Collaborate-huoneen, jolloin saimme valvojan oikeudet.

Tarkistusvaiheessa toteutimme testituokion Collaboratessa kahdeksalle vapaaehtoiselle opiskelijatoverillemme. Harjoittelimme, kuinka osallistujat jaetaan pienryhmiin ja kuinka ryhmissä liikutaan valvojina, sekä osallistujat kertoivat esimerkiksi, miten näkymä ja toiminnot eroavat puhelimella ja tietokoneella ollessa. Lähetimme PowerPointin ohjaavalle opettajalle sekä viidelle valitsemallemme opiskelijatoverille vertaisarvioitavaksi. Hyödynsimme

heiltä tulleita ajatuksia ja vinkkejä. Lisäsimme muun muassa lisää kuvia esitykseen ja viilasimme joitakin sanavalintoja. Harjoittelimme koulutustuokioiden esittämistä Collaboratessa useamman kerran. Lähetimme toimeksiantajalle linkit koulutustuokioihin sähköpostilla maanantaina 22.4.2020. Sähköpostiviesti sisälsi koulutuslinkkien lisäksi palautelinkin sekä toisen opinnäytetyön tekijän puhelinnumeron, jotta mahdollisten ongelmien ilmaantuessa, meihin oli mahdollisuus olla yhteydessä puhelimitse. Lisäksi sähköpostissa oli yleiset ohjeet, kuinka liityt koulutustuokioon ja mitä, tehdä jos linkki ei toimi.

Opettajien koulutustuokio toteutettiin tiistaina 21.4.2020 klo 8-9. Koulutustuokio toteutettiin opettajien aamupalaverin aikana, jotta mahdollisimman moni opettaja pystyi osallistumaan koulutukseen. Opettajien koulutustuokioon nostimme keskeisimmiksi aiheiksi fyysisen aktiivisuuden, liikkumissuosituksiset, istumisen vaikutukset sekä motiivoinnin ja käyttäytymisen muutosmallin. Tarkoituksenamme oli antaa opettajille vinkkejä katkaista lukiolaisten istumista ja lisätä fyysistä aktiivisuutta sekä muistuttaa opettajia tauottamisen merkityksestä.

Koulutustuokio alkoi esittelemällä itsemme ja opinnäytetyömme aiheen. Alkuun ohjeistimme myös yleiset ohjeet esimerkiksi, kuinka pyytää puheenvuoroa Collaboratessa. Runkona käytimme opettajille PowerPoint -esitystä (liite 3). Osallistujat orientoituivat aiheeseen pohtimalla aluksi nuorten liikkumista ja näin ollen saimme koulutukseen heti vuorovaikutusta osallistujien kanssa. Jaoin teорияosuuden kahteen osaan, jotta teoriatietoa ei tule liikaa peräkkäin. Teoriaosuuksien välissä toteutimme yhteisen ohjatun fyysisen aktiviteetin. Teoriaosuudet sisälsivät paljon kuvioita, jotta osallistujat saivat yleiskuvan aiheesta, mutta pääpaino oli kuitenkin sanallisessa osuudessa. Ensimmäinen teoriaosuus koostui fyysisestä aktiivisuudesta, liikkumissuosituksista ja istumisen vaikutuksista ja toinen teoriaosuus sisälsi teoriaa motivaatiosta, motivaatioilmastosta sekä käyttäytymisen muutosmallista. Halusimme koulutuksessa näyttää jo esimerkkiä aktiivisemmasta tuokiosta, joten osallistujien istumista tauotettiin kuuntelemalla osa dioista seisten.

Ensimmäisen teoriaosuuden jälkeen ohjasimme musiikin tahtiin fyysisen aktiviteetin. Etäkoulutukseen valitsimme aktiviteetin, johon ei tarvitse välineitä, jotta kaikki osallistujat voivat osallistua aktiviteettiin. Aktiviteetin liikkeet perustuivat motorisiin perustaitoihin, erityisesti liikkumistaitoihin sekä tasapainotaitoihin, kuten erilaisiin hyppyihin ja kehon taivutuksiin. Musiikilla halusimme pitää aktiviteetin mielenkiintoa yllä. Aktiviteetin jälkeen kyselimme tuntemuksia aktiviteetista sekä samalla esittelimme lyhyesti muita ideoitamme oppituntien tauottamiseen. Opettajat saivat myös jakaa toisilleen omia kokemuksiaan ja ideoitaan oppitunneilla tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta ja istumisen katkaisemisesta. Koulutustuokion lopussa kävimme vapaata aktiivista keskustelua käydyistä aiheista. Tuokion jälkeen osallistujat ohjattiin käymään vastaamassa palautekyselyyn Webropolissa (liite 4).

Opettajista 12/19 vastasi palautekyselyyn. Kolme vastanneista sai uutta tietoa, yksi ei saanut ollenkaan ja loput vastanneista kertoivat saaneensa hyvää kertausta ja muistutusta liikunnan hyödyistä ja vaikutuksista. Kyseltäessä koulutustuokiosta saaduista hyödyistä tuli monipuolisesti vastauksia. Opettajat vastasivat muun muassa, että saivat hyviä ideoita tauottamiseen, muistutusta omaan ja opiskelijoiden taukoliikuntaan ja sen tärkeyteen, rohkaisua jatkaa opiskelijoiden liikuttamista lähiopetuksessa, innostusta ja motivaatiota oman työskentelyn tauottamiseen sekä hyödyntää sitä opetuksessa.

Palautetta, kuinka olisimme voineet toimia toisin tuli ainoastaan yhden osallistujan vastauksessa. Käyttäytymisen muutosmalli -diaan toivottiin kuvion tueksi enemmän tekstiä, ettei kuvan tulkitseminen olisi ollut ainoastaan sanallisen selityksen varassa. Yhdessä palautteessa vastattiin, että musiikki soi huonosti, mutta se ei kuitenkaan haitannut. Yksi kommentoi, että vaikka etäyhteys toimi hyvin, olisi kiva saada live-esitys myöhemmin. Kaikissa muissa vastauksissa sanottiin, että emme olisi voineet tehdä mitään toisin.

Palautteen viimeisenä varsinaisena kysymyksenä kysyimme, kuinka hyvin onnistuimme koulutustuokiossa. Vastausvaihtoehtona oli asteikko 1-5 (1=emme onnistuneet ollenkaan, 5= onnistuimme erinomaisesti). Kaksi vastanneista

vastasi, että onnistuimme keskimukaisesti (3) ja loput kymmenen vastasivat hyvin tai erinomaisesti (4 tai 5). Keskiarvo vastauksissa oli 4.33. Palautteen lopussa oli vapaa sana, johon lähes kaikki vastaajat kiittivät onnistuneesta tunnista ja toivottivat meille tsemppiä ja onnea opintoihin. Niissä kahdessa toivottiin myös lyhyitä jumppavideoita tai vinkkejä sellaisiin.

Opiskelijoiden koulutustuokio toteutettiin tiistaina 21.4.2020 klo 10:25-11:40. Opiskelijoille koulutustuokio kesti oppitunnin verran eli 75 minuuttia, josta ohjattu osuus oli 60 minuuttia ja viimeinen 15 minuuttia oli aikaa palautekyselylle. Opiskelijoiden koulutustuokioon valitsimme keskeisimmiksi aiheiksi toimeksiantajan toiveesta sekä teorian tiedon pohjalta fyysisen aktiivisuuden, liikkumissuosituksia, istumisen vaikutukset sekä itsenäisen istumisen katkaisemisen. Myös opiskelijoiden koulutustuokio alkoi esittelemällä itsemme sekä opinnäytetyömme aiheen. Alkuun ohjeistimme yleiset ohjeet esimerkiksi, kuinka pyytää puheenvuoro Collaboratessa. Runkona koulutustuokiossa opiskelijoille käytimme PowerPoint -esitystä (liite 5).

Opiskelijat orientoituivat aiheeseen pohtimalla liikkumissuosituksia sekä omaa liikkumistaan. Teoriaosuutemme koostui fyysisestä aktiivisuudesta, liikkumissuosituksista sekä istumisen vaikutuksista, joissa käytimme paljon kuvia. Myös opiskelijoiden istumista tauotettiin kuuntelemalla osa dioista seisten. Teoriaosuuden jälkeen ohjasimme opiskelijoille musiikin tahtiin yhteisen fyysisen aktiviteetin, jonka kesto oli noin neljä minuuttia. Aktiviteetti oli lähes sama, kuin opettajille. Tämän jälkeen kysyimme opiskelijoilta tuntemuksia aktiviteetista. Lisäksi opiskelijat pohtivat itsenäistä tauottamista ja kuinka käyttävät välitunnit.

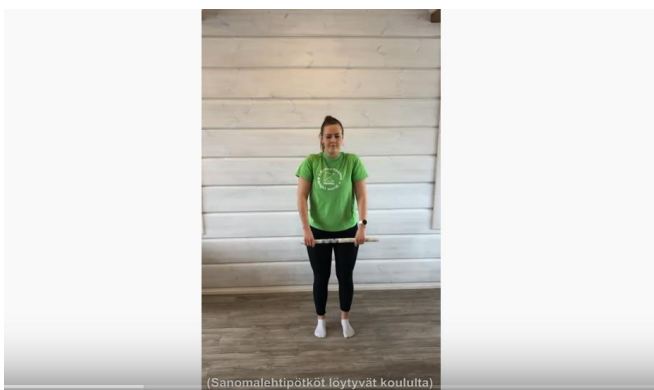
Pohdinnan jälkeen jaoin Collaboratessa opiskelijat neljään viiden hengen ryhmään, joiden tarkoituksena oli, että opiskelijat saavat osallistua videovinkkien tekoon. Ryhmien yksi ja kaksi tehtävänä oli suunnitella yhteinen aktiviteetti ja ryhmien kolme ja neljä itsenäisesti tehtäviä liikkeitä, jotka lisäävät fyysistä aktiivisuutta ja tauottavat istumista oppitunnilla. Valvojina kävimme vuorotellen jokaisessa ryhmässä kuuntelemassa ja tarvittaessa ohjeistamassa suunnittelua.

Suunnittelun jälkeen osallistujat palautettiin yhteiseen ryhmätyöskentelytilaan. Jokainen ryhmä esitteli oman ideansa muille osallistujille. Lopuksi opiskelijat ohjattiin käymään vastaamassa palautekyselyyn Webropolissa (liite 6).

Opiskelijoista palautteeseen vastasi 13/20. Kuusi vastaajista sai jotain uutta tietoa, kaksi vastasi, että tuli hyvää kertausta tuttuihin asioihin ja loput vastasivat, etteivät saaneet uutta tietoa. Yksi vastanneista jätti vapaat kysymykset tyhjäksi. Kyseltäessä, mitä olisimme voineet tehdä toisin kolme jätti kohdan tyhjäksi ja kolme vastasi, ettemme olisi voineet tehdä mitään toisin. Kehittämisehdotuksia tuokioon: enemmän konkreettisia vinkkejä, vielä enemmän liikettä ja esimerkkejä sekä Kahoot-visa. Ryhmätyöntekemisen yksi vastaaja koki oudoksi ja olisi kaivannut vähän tukea. Vastauksen lopussa vastaaja pohti kuitenkin, että olimme varmasti tehneet kaiken, mitä näissä olosuhteissa pystyimme.

Palautteen viimeisenä varsinaisena kysymyksenä kysyimme, kuinka hyvin onnistuimme koulutustuokiossa. Vastausvaihtoehtona oli asteikko 1-5 (1=emme onnistuneet ollenkaan, 5= onnistuimme erinomaisesti). Yksi vastaajista vastasi keskinkertaisesti (3) ja loput 12 vastasivat hyvin tai erinomaisesti (4 tai 5). Keskiarvo vastauksissa oli 4.23. Palautteen lopussa oli vapaa sana, johon seitsemän vastasi. Kommenteissa kiitettiin mukavasta tunnista, tärkeästä aihevalinnasta ja meidän positiivisuudestamme. Myös esityksen soveltaminen etäyhteydellä toteutettavaksi sai kiitosta.

Toimintapäivä korvattiin videovinkeillä tauottamiseen, jotka koostuivat meidän suunnittelemistamme sekä etäkoulutustuokioista opettajilta ja opiskelijoilta tulleista ideoista (liite 7). Videot perustuivat Gallahuen ja Donallyn (2008) motorisiin perustaitoihin sekä liikkumissuosituksiin, jossa suositellaan tauottamista ja kevyttä liikkumista niin usein kuin mahdollista (UKK-instituutti 2019c). Halusimme videoista kohderyhmää eli nuoria kiinnostavat, joten hyödynsimme musiikkia ja erilaisia välineitä videovinkeissä. Poikkeustilan takia kuvasimme toimintapäivän korvaavat videovinkit toisen opinnäytetyön tekijän kotona valoisassa ja avarassa paikassa (kuva 6).



Kuva 6. Videovinkit tauottamiseen (Koistinen & Pajarinen 2020).

Kuvasimme yhteensä seitsemän videovinkkiä istumisen tauottamiseen. Tarkoituksenamme oli antaa erilaisia vinkkejä tauottaa istumista, joten valitsimme videoiden teemoiksi yhteisiä fyysisiä aktiviteetteja, peli/leikkiaktiviteetteja sekä itsenäisesti tehtäviä liikkeitä. Videovinkit yksi ja kaksi olivat musiikkiaktiviteetti ja sanomalehtikeppijumppa. Toimeksiantajan toiveesta kuvasimme kaksi valmista istumisen tauottamisen videota, joita opettajat ja opiskelijat voivat käyttää sellaisenaan oppitunnilla katkaisemaan istumista. Musiikkiaktiviteetin valitsimme, koska musiikki motivoi ja pitää yllä kiinnostusta (Valvio & Parviainen 2013, 148). Halusimme videovinkeihin myös välineitä mukaan, joten teimme sanomalehtirullia, joita opiskelijat voivat hyödyntää istumisen katkaisemisessa. Sanomalehtikeppijumppassa hyödynsimme myös musiikkia taustalla.

Videovinkki kolme oli "Kertakäyttölautaset", jossa kirjoitimme erilaisia liikkeitä kertakäyttölautasiin, kuten tee kymmenen x-hyppyä ja kävele portaat ylös/alas. Videovinkit neljä ja viisi olivat yhteisiä pelileikkejä, Tunnelipallo ja Splash, joita opiskelijat voivat hyödyntää myös välitunneilla. Kerroimme videolla ohjeistuksen ja näytimme esimerkkisuorituksen.

Videot kuusi ja seitsemän olivat opiskelijoilta tulleita ideoita itsenäisestä tauottamisesta sekä yhteisestä aktiviteetista. Näin ollen opiskelijat saivat käyttöön myös omia ideoita istumisen tauottamiseen. Yhdistimme itsenäiseen tauottamisen videoon myös omia ideoitamme tauottaa istumista. Videot kestivät keskimäärin 3-5 minuuttia, sillä UKK-instituutin (2019c) mukaan lyhytkin

istumisen tauottaminen on hyödyllistä. Lisäksi oppitunnilla tehtävät istumisen tauottamiset eivät voi olla kovin pitkiä, jotta opettaja ehtii käydä opetettavan asian oppitunnin aikana.

Kuvasimme omat ideamme videolle 8.4.2020 ja koulutustuokioissa tulleet ideat tuokioiden jälkeen 23.4.2020. Kuvasimme videovinkit iPhone puhelimen kameralla. Videot editoitiin Movavi clips –sovelluksella. Kuvaajana ja mukana editoinnissa auttamassa toimi toisen opinnäytetyön tekijän sisko Tiia Pajarinen. Videoiden visuaalinen ilme pohjautui Karelia-ammattikorkeakoulun väreihin. Videoiden alussa nimi ja lyhyt ohjeistus olivat valkoisella tekstillä vihreällä pohjalla. Videovinkit lähetimme 27.4.2020 toimeksiantajalle sähköpostilla piilotettuna YouTube-linkkinä. Toimeksiantaja välitti videovinkit opettajien ja opiskelijoiden käyttöön tallentamalla linkit Wilmaan.

7.5 Käytännön toteutus: viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaiheeseen on syytä varata aikaa, sillä se voi kestää kauan. Viimeistelyvaiheen vastuu on opiskelijoilla, mutta tässä vaiheessa tuotosta voidaan esitellä muille toimijoille, esimerkiksi toimeksiantajalle, keräten samalla palautetta. (Salonen 2013.)

Viimeistelyvaiheessa kirjoitimme opinnäytetyöraporttia niin pitkälle, kuin se oli mahdollista. Koulutustuokioiden jälkeen kirjoitimme koulutustuokioiden ja videoiden toteutuksesta sekä pohdimme toteutuksen onnistumista, ammatillista kasvua ja jatkokehittämissideoita pohdintaosiossa. Viimeistelimme raportin asetukset ja ulkoasun sekä muutimme otsikkoa opinnäytetyötä kuvaavammaksi. Lähetimme työmme ohjaavalle opettajalle tarkistukseen toukokuussa 2020. Saimme kolmen viikon kuluessa palautteen, jonka pohjalta teimme korjauksia ja täydennyksiä kesä-heinäkuun 2020 aikana. Esittelimme opinnäytetyömme seminaarissa 28.8.2020.

8 Etäkoulutustuokioiden ja videovinkit tauottamiseen

Viimeisenä kaikkien vaiheiden jälkeen on lopullinen valmis tuotos. Yleensä se on jokin konkreettinen tuote, esimerkiksi opas, toimintapäivä tai toimintamalli. (Salonen 2013.) Opinnäytetyömme valmis tuotos oli pohjoiskarjalaiselle maakuntalukiolle toteutetut kaksi etäkoulutustuokiota sekä videovinkit tauottamiseen. Koulutustuokioissa ajatuksenamme oli lisätä tietoisuutta fyysisestä aktiivisuudesta ja istumisen tauottamisen tärkeydestä, sillä nuoret istuvat paljon vuorokauden aikana. Videovinkeistä opettajat ja opiskelijat saivat konkreettisia esimerkkejä, kuinka tauottaa istumista oppitunnin aikana. Koulutustuokioiden toteutettiin tiistaina 21.4.2020 opettajille klo 8:00-9:00 ja opiskelijoille klo 10.25-11.40. Videovinkit tauottamiseen lähetettiin toimeksiantajalle sähköpostitse maanantaina 27.4.2020.

Opettajien koulutustuokioon osallistui 19 opettajaa. Pituudeltaan koulutustuokio oli 60 minuuttia. Runkona käytimme PowerPoint -esitystä. Jaoin teорияosuuden kahteen osaan, jotta teорияtietoa ei tule liikaa peräkkäin. Ensimmäinen teорияosuus koostui fyysisestä aktiivisuudesta, liikkumissuosituksista ja istumisen vaikutuksista ja toinen teорияosuus sisälsi teорияa motivaatiosta, motivaatioilmastosta sekä käyttäytymisen muutosmallista. Osa dioista kuunneltiin seisten, jotta istumiseen tuli taukoja. Teорияosuuksien välissä toteutimme musiikin tahtiin yhteisen ohjatun fyysisen aktiviteetin. Fyysisen aktiviteetin jälkeen opettajat saivat jakaa toisilleen omia kokemuksiaan ja ideoita oppitunneilla tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta ja istumisen katkaisemisesta. Koulutustuokion lopussa kävimme vapaata aktiivista keskustelua käydyistä aiheista. Tuokion jälkeen osallistujat kävivät vastaamassa palautekyselyyn Webropolissa.

Opiskelijoiden koulutustuokioon osallistui 20 opiskelijaa. Pituudeltaan koulutustuokio oli 75 minuuttia. Koulutustuokion runkona käytimme PowerPoint -esitystä. Koulutustuokio sisälsi teорияtietoa fyysisestä aktiivisuudesta, liikkumissuosituksista, istumisen vaikutuksista sekä itsenäisestä istumisen

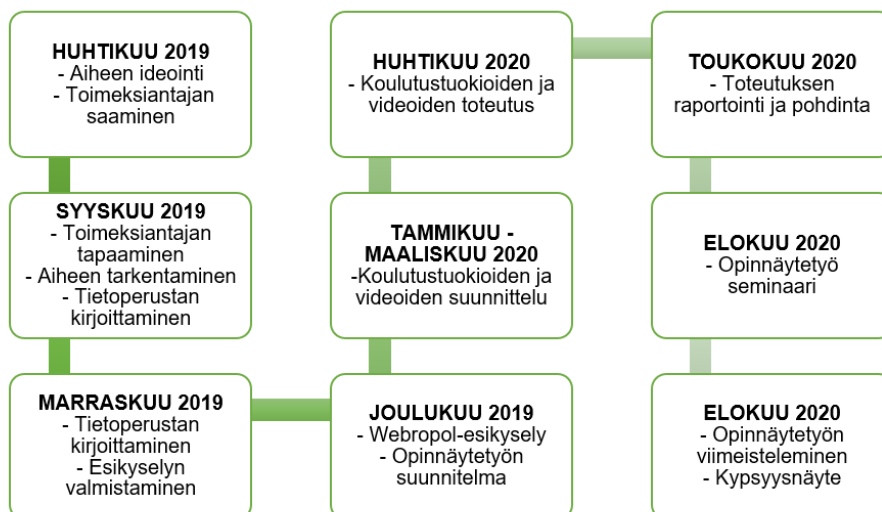
katkaisemisesta. Tuokiota tauotettiin yhteisellä fyysisellä aktiviteetilla musiikin tahtiin sekä osa PowerPoint –esityksen dioista kuunneltiin seisten. Lisäksi koulutustuokio sisälsi ryhmätyöskentelytehtävän, jossa opiskelijoiden tehtävänä oli suunnitella joko yhteinen fyysinen aktiviteetti tai liikkeitä itsenäiseen istumisen katkaisemiseen. Jokainen ryhmä esitteli ideansa muulle ryhmälle. Lopuksi opiskelijat vastasivat palautekyselyyn Webropolissa.

Videovinkit tauottamiseen koostuivat seitsemästä videosta, jotka perustuivat Gallahuen ja Donallyn (2008) motorisiin perustaitoihin sekä UKK-instituutin (2019c) liikkumissuosituksiin. Videovinkit sisälsivät suunnittelemamme musiikkiaktiviteetin, sanomalehtikeppijumpan, kaksi pelileikkiä, Tunnelipallo ja Splash, sekä ”kertakäyttölautanen” -aktiviteetin. Lisäksi videovinkeihin kuului opiskelijoilta koulutustuokiossa tulleista ideoista muodostetut videot, jotka olivat itsenäisen tauottamisen video sekä video yhteisestä fyysisestä aktiviteetista.

9 Pohdinta

9.1 Opinnäytetyön prosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessimme kesti noin 1,5 vuotta ja oli kokonaisuudessaan opettavainen ja monipuolinen kokemus (kuva 7). Työssämme käytimme Salosen (2013, 17) konstruktivistista kehittämistyön mallia, joka koostuu seitsemästä vaiheesta. Aloituvaiheessa pohditaan alustavaa ideaa, toimeksiantajaa ja toimintaympäristöä. (Salonen 2013, 17.) Aloitimme opinnäytetyöprosessimme ideoinnilla keväällä 2019 ja alusta asti molemmille oli selvää, että työllämme ei ole kiire. Prosessin aloitusvaihe oli ajaltaan melko pitkä, koska kesäloma keskellä pidensi vaihetta. Molempien tavoiteaikataulu valmistumisen suhteen oli joulukuussa 2020. Kiireetön aikataulu ja toteuttaminen olivat hyvä päätös, sillä paineet opinnäytetyön valmistumisesta eivät näin ollen kasvaneet liian suureksi.



Kuva 7. Opinnäytetyöprosessi (Koistinen & Pajarinen 2020).

Opinnäytetyön aihe löytyi nopeasti ja helposti yhteisistä kiinnostuksen kohteista. Myös toimeksiantaja löytyi helposti, joten pääsimme ideoimaan ja suunnittelemaan opinnäytetyömme toteutusta vaivattomasti. Aiheen löydettyä sen rajaaminen oli haastavaa ja opinnäytetyöprosessin alussa aiheemme oli laaja. Rajasimme aihetta yhdessä toimeksiantajan ja opinnäytetyöohjaajamme kanssa ja aiheemme tarkentui matkan varrella useamman kerran. Aloitusvaihetta olisi mahdollisesti nopeuttanut ja selkeyttänyt tarkempi pohtiminen opinnäytetyön laajuudesta. Omien resurssien arvioiminen, kuten ajan ja työmäärän arvioiminen, olisi helpottanut aiheen rajaamista.

Suunnitteluvaiheessa tehdään kirjallinen opinnäytetyösuunnitelma, johon kirjataan tavoitteet, toimijat ja tiedonhankintamenetelmät niin tarkasti, kuin tässä vaiheessa tiedetään. Suunnitteluvaiheessa selvitetään myös kaikkien osapuolten vastuut. (Salonen 2013, 17.) Suunnitteluvaiheen alussa syksyllä 2019 tapasimme ohjaavan opettajan kanssa kerran. Aiheemme oli laaja ja koimme olevamme todella hukassa. Työmme viitekehys alkoi muodostumaan vähän selkeämmin ohjauskerran jälkeen. Tapasimme myös toimeksiantajan kanssa syksyllä toisen kerran, sillä yhteyshenkilö vaihtui. Ensimmäisessä tapaamisessa aloitusvaiheessa yhteyshenkilöltä sekä mukana olevilta opiskelijoilta tuli paljon ideoita toteutukseen. Toisessa tapaamisessa suunnitteluvaiheessa oli mukana

vain uusi yhteyshenkilö, joka antoi meille vapaammat kädet, eikä niin paljoa ohjannut suunnitelmaamme. Koimme muutoksen hieman haastavana, sillä oli helpompi suunnitella ja ideoida, kun toimeksiantajan puolelta tuli enemmän ajatuksia ja toiveita. Uusi yhteyshenkilö oli kuitenkin hyvin innostunut aiheestamme ja yhteistyö oli mielekästä molemmin puolin. Jos toistaisimme tapaamisen uudelleen, olisimme vielä aktiivisempia kyselemään toimeksiantajan toiveita. Lisäksi olisimme voineet ottaa muutaman opiskelijan toiseenkin tapaamiseen mukaan, sillä koimme sen hyväksi ratkaisuksi ensimmäisessä tapaamisessa.

Tietoperustan rajaaminen oli haastavaa ja aluksi pohdimme, kirjoittammeko tietoperustaan myös lukiolaisten ergonomiasta. Rajasimme aiheen keskittymään fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen oppitunneilla, jolloin ergonomia jäi pois tietoperustasta. Koimme tärkeäksi ottaa tietoperustaan mukaan käyttäytymisen COM-B-muutosmallin, sillä sen avulla saimme pohdittua, mihin kaikkeen koulussa pystymme vaikuttamaan ja millä keinoin (Michie, Atkins & West 2014). Tutkimuksia löytyi melko hyvin, mutta moniin haluamaamme tutkimukseen olisi tarvinnut lisenssin päästäkseen lukemaan. Käytimme vain ilmaisia tutkimuksia ja lähteitä.

Salosen (2013, 17) mukaan esivaihe on usein nopea vaihe, missä siirrytään käytännön ympäristöön. Tämä vaihe toteutui osittain päällekkäin suunnitteluvaiheen kanssa, koska opinnäytetyömme suunnitelmassa oli täydennettävää ensimmäisen palautuksen jälkeen. Vaihe oli kestoaltaan useamman viikon mittainen. Esivaiheen keston vaikuttivat suunnitelman tarkistus aika sekä joululoma. Vaikka vaihe oli kestoaltaan melko pitkä, täydensimme tietoperustaa ja kävimme suunnitelmaa läpi ahkerasti. Tämän vuoksi työstövaiheeseen siirtyminen oli sujuvaa, kun työskentelyyn ei tullut juurikaan taukoja. Tulevan työskentelyn suunnittelu ja vastuun jakaminen sujuivat mutkattomasti. Ajatuksemme aikataulutuksen ja toteutuksen suhteen olivat samansuuntaiset koko prosessin ajan.

Työstövaihe oli meillä pitkä ja työntäyteinen, kuten Salosen (2013) mallissa kuvataan. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa tapahtui pääosin sähköpostitse, ja joitakin kertoja puhelimitse. Yhteistyö sujui hyvin läpi työstövaiheen. Olisimme kuitenkin voineet aktiivisemmin yrittää ottaa toimeksiantajaa mukaan suunnitteluun. Vaikka saimme toimeksiantajalta melko vapaat kädet toteutukseen, olisimme esimerkiksi voineet lähettää PowerPoint –esitykset yhteyshenkilölle luettavaksi ennen koulutustuokioita. Myös videovinkkien valmiit suunnitelmat olisimme voineet lähettää ennen videoiden kuvaamista. Kävimme suunnitelmaa puhelimesta läpi ainoastaan pääpiirteittäin. Tämä oli toimeksiantajalle kuitenkin riittävää, eikä toimeksiantajan puolelta pyydetty tarkempia suunnitelmia luettavaksi. Työstövaiheessa työmäärää ja epävarmuutta lisäsi toteutuksen vaihtuminen etäyhteydellä tapahtuvaksi. Toteutustavan vaihtuminen tapahtui kuitenkin sovituissa aikatauluissa, joten se ei viivästyttänyt toteutusta.

Etäyhteys toi omat haasteensa työskentelyyn. Varsinkin poikkeustilan alussa epävarmuus oli suurta, koska emme olleet varmoja, kuinka saisimme toteutuksen onnistumaan suunnittelemaamme tavalla. Tämä toi myös lisätyötä, koska jouduimme pohtimaan, kuinka toteutuksesta tulisi mahdollisimman samanlainen, kuin olimme aluksi suunnitelleet. Samalla jouduimme opettelemaan uuden sovelluksen, Collaboraten, käytön ja sen kaikki mahdolliset ominaisuudet. Tässä meitä helpotti suuresti opiskelijatovereillemme tekemä harjoitustuokio, jossa saimme rauhassa opetella Collaboraten käyttöä ja samalla saimme myös arvokasta palautetta harjoitusosallistujilta.

Ehdimme kirjoittaa suurimman osan tietoperustasta ennen kuin poikkeusolot tulivat voimaan ja kirjastot suljettiin, joten tämä ei onneksi suuresti tietoperustan tekemiseen vaikuttanut. Pitkät käytännön harjoittelun jaksot toivat taukoja opinnäytetyöprosessiin, sillä päätimme keskittyvämmekä pelkästään harjoitteluun, emmekä tehneet työtä sinä aikana. Taukojen jälkeen työhön orientoituminen oli aika ajoin haastavaa, mutta alkuvaikeuksien jälkeen työskentely alkoi sujua.

Kuten Salosen (2013, 18) mallissa todetaan, viimeistelyvaiheeseen kannattaa varata aikaa, sillä se sisältää niin tuotoksen kuin opinnäytetyöraportin viimeistelemisen. Tuotoksen viimeistelemiseen olimme varanneet runsaasti aikaa, jotta kerkeämme saamaan palautetta opiskelijatovereiltamme sekä lähipiiriltämme. Tämä oli kannattavaa, sillä saimme lisää itsevarmuutta palautteista sekä hyviä kehittämissideoita. Opinnäytetyöraportin viimeisteleminen venyi meillä useampaan kuukauteen, vaikka olimme alustavasti varanneet sille aikaa noin kuukauden. Vaiheen pidempi kestäminen hioi opinnäytetyötämme monipuolisemmaksi ja selkeämmäksi, sillä opinnäytetyömme oli luettavissa lähipiirillämme, josta saimme uusia näkökulmia opinnäytetyömme raportin viimeistelemiseen.

Olisimme voineet tutustua myös muihin toiminnallisen opinnäytetyön malleihin, kuin valitsemaamme Salosen (2013) konstruktivistiseen kehittämistyön malliin. Välillä koimme olevamme melko hukassa mallin vaiheiden kanssa, joka lisäsi epävarmuutta viime metreille saakka. Ainakin Salosen (2013) mallin vaiheisiin olisimme voineet perehtyä vielä tarkemmin ihan prosessin alussa, jolloin meillä olisi ollut enemmän aikaa ja ymmärrystä kysellä epäselvyyksiä ohjaajaltamme.

Opinnäytetyötämme työstimme ja kirjoitimme pääasiassa samassa tilassa yhdessä, tai loppu vaiheessa Skype-yhteydellä, jolloin keskustelu ja ajatusten vaihto onnistuivat saman tien. Tämä oli hitaampaa, mutta se oli tietoinen valintamme. Työskentely tapahtui usein myös pienissä kahden kolmen tunnin pätkissä, koska ajattelimme, että parempi tehdä tehokkaammin lyhyempi aika, kuin pitkä aika tietokoneen ääressä turhautuen, kun tekstiä ei synny. Tämä tapa sopi molemmille hyvin. Muutenkin yhteistyö oli sujuvaa koko opinnäytetyöprosessin ajan.

9.2 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Opinnäytetyömme tuotoksena olivat erilliset etäkoulutustuokioiden opettajille ja opiskelijoille sekä videovinkit tauottamiseen. Aihe on ajankohtainen, sillä Suomen

Fysioterapeuttien (2018) mukaan kouluissa on tarvetta fysioterapeuteille tukemaan lasten ja nuorten hyvinvointia. Lisäksi aiheemme ajankohtaisuutta lisää se, kuinka paljon nykypäivänä nuoret istuvat ja vain pieni osa liikkuu suositusten mukaan (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2019, 31). Näiden pohjalta päädyimme pyrkimään lisätä lukiolaisten fyysistä aktiivisuutta oppituntien aikana. Valitsimme, että fyysistä aktiivisuutta lisätään nimenomaan oppituntien aikana, koska Moilasen ym. (2017) sekä Howien ym. (2014) mukaan tällöin tavoitetaan kaikki opiskelijat, erityisesti ne, jotka liikkuvat vähän. Jos olisimme päätyneet lisäämään fyysistä aktiivisuutta välitunneilla, olisivat vähän liikkuvat ja vähän motivoituneet opiskelijat mahdollisesti jättäytyneet sivuun.

Opettajilla ja opiskelijoilla oli mahdollisuus vaikuttaa koulutustuokioiden sisältöön Webropol-esikyselyn kautta. Tämän kyselyn tarkoituksena oli samalla tiedottaa tulevista koulutustuokiosta, jolloin Valvion ja Parviaisen (2013, 11) mukaan ennen koulutusta edeltävällä yhteydenotolla osallistujilla on aikaa asennoitua ja motivoitua koulutukseen. Esikyselyssä kysyimme opettajien ja opiskelijoiden kokemuksien lisäksi odotuksia ja toiveita koulutustuokioista sekä fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä koulussa. Tästä saimme käsityksen, millaisia odotuksia osallistujilla oli koulutustuokioista ja pyrimme vastaamaan osallistujien odotuksiin. Kupiaksen ja Kosken (2012, 40-41) mukaan motivaatioon vaikuttaa merkittävästi, mikäli osallistujien odotukset koulutuksesta eivät vastaa.

Koulutustuokioihin valitsimme erikseen sekä opettajat että opiskelijat. Perustelemme valintamme sillä, että vaikka opiskelijat ovatkin kohderyhmämme, niin opettajien kautta fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja istumisen tauottaminen oppitunneilla saisivat jatkumoa tulevienkin opiskelijoiden kanssa. Opettajat voivat omalla esimerkillään viestiä opiskelijoille pitkäaikaisen istumisen tauottamisen tärkeydestä sekä istumisen vaikutuksista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 23).

Tarkoituksenamme oli lisätä lukiolaisten fyysistä aktiivisuutta oppituntien aikana. Halusimme koulutustuokioissa tuoda esille istumisen ja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia, sillä se on yksi keino vaikuttaa tiedostettuun motivaatioon

muutoksessa (Hankonen 2017, 2015). Palautteen perusteella muutama opettaja sai uutta tietoa koulutustuokiosta ja suurin osa kertausta, joita he pitivät hyvänä asiana. Opiskelijoista vastanneista noin puolet saivat uutta tietoa ja muutama opiskelija vanhan kertausta. Tiesimme, että aiheemme, esimerkiksi liikkumissuosituksia, on tuttua jo osallistujille. Kun koulutettava aihe on tuttua osallistujille, tällöin koulutuksen tarkoituksena on täydentää ja antaa uusia näkökulmia koulutettavaan asiaan (Kupias ja Koski 2012, 112).

Koimme hyödylliseksi käydä liikkumissuosituksia koulutustuokioissa läpi, sillä ne ovat uudistuneet syksyn 2019 aikana. Lisäksi pyrimmekin koulutustuokioissa perustelemaan useilla erilaisilla tutkimuksilla muun muassa istumisen tauottamisen vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka toi uskottavuutta ja luotettavuutta koulutustuokioihin. Olisimme voineet tarkemmin kysellä esikyselyssä osallistujien aikaisempaa tietoa ja näin ollen mahdollisesti saada lisättyä enemmän osallistujien tietoa aiheesta koulutustuokiosta.

Koulutustuokioita havainnollistimme PowerPoint-esityksillä, joita yleensä käytetään koulutustilaisuuksissa havainnollistamassa koulutettavaa asiaa (Kupias & Koski 2012, 76). Tämä oli toimiva ratkaisu, sillä sen jakaminen Collaborate -sovelluksessa oli helppoa ja osallistujien oli helppo seurata koulutustuokiota sen avulla. PowerPoint-esityksien suunnittelemisessa käytimme hyödyksi lineaarista muistiinpanomenetelmää eli koulutus suunnitellaan kolmen vaiheen kautta: aloitusvaihe, keskivaihe ja lopetusvaihe (Valvio & Parviainen 2013, 84). Tähän viitaten valitsimme koulutustuokioiden alkuun aiheeseen orientoitavia kysymyksiä, joiden kautta pyrimme herättämään osallistujien mielenkiinnon aiheeseen. Keskivaihe sisälsi teoriaa ja loppuvaiheessa kokosimme koulutettavan asian yhteen. Tämän avulla saimme muodostettua PowerPoint-esityksistä selkeitä ja johdonmukaisia.

Koulutustuokiosta keskiössä oli sanallisesti kerrottuna teorian tietoa ja PowerPoint-esitys oli tukemassa tätä kerrontaa. Tämän vuoksi valitsimme PowerPointiin paljon kuvia sekä mahdollisimman vähän kokonaislauseita (Kupias & Koski 2012, 77). Yhden koulutukseen osallistujan mielestä käyttäytymisen

muutosmallikuviota olisi voinut avata tekstiksi enemmän, mutta muuten koulutustuokioissa esitetyt kuvat ja kuviot olivat sekä osallistujien että meidän mielestämme ymmärrettäviä. Mietimme käyttäytymisen muutosmallikuvion parempaa sanallista avaamista suoraan diaan, mutta mielestämme se olisi tehnyt kuviosta epäselkeämmän ja vaikeamman seurata. Lisäksi olisimme voineet koulutustuokioissa kysyä osallistujilta enemmän, ymmärsivätkö he kuviot tai mitä ajatuksia kuviot/kuvat herättävät. Tämä olisi lisännyt myös koulutustuokiossa dialogia ja yhdessä oppimista.

Halusimme koulutustuokioista mahdollisimman vuorovaikutukselliset osallistujien kanssa. Käytimme koulutustuokiossa erilaisia äänestyksiä ja kysymyksiä lisäämään meidän ja osallistujien välistä vuorovaikutusta, mikä on Tirrosen (2016) mukaan yksi keino lisätä sitä. Opettajien kanssa vuorovaikutusta syntyi hyvin erilaisten kysymyksien kautta ja opettajat kertoivat myös aktiivisesti ja mielellään omista kokemuksistaan. Opiskelijoiden kanssa keskustelua ei syntynyt niin paljon, kuin olisimme toivoneet. Tähän olisimme voineet enemmän valmistua teoriassa, kuinka kouluttajana ohjaamme vuorovaikutusta. Kupiaksen ja Kosken (2012, 136) mukaan etänä toteutetussa koulutustuokiossa vuorovaikutusta kannattaa ottaa heti koulutuksen alkuun, jolloin vuorovaikutusta on helpompi ylläpitää koko koulutuksen ajan. Kysyimmekin heti koulutuksen alussa orientaatiokysymyksiä opiskelijoilta, mutta niidenkään kautta keskustelu ei lähtenyt kunnolla käyntiin. Koko koulutustuokion ajan pyrimme olemaan helposti lähestyttäviä ja pitämään yllä rentoa ilmapiiriä, jotta opiskelijoiden olisi helppo olla vuorovaikutuksessa kanssamme. Emme pystyneet pitämään kameraa koko koulutustuokion ajan päällä, mutta kokeilimme keskustelutilanteissa laittaa kameran päälle, jotta opiskelijat näkivät, keille he puhuivat. Tämä ehkä hieman lisäsi keskustelua, kuitenkin suurta dialogia ei kamerasta huolimatta syntynyt.

Opiskelijoiden koulutustuokion loppupuolella opiskelijat jaettiin pienryhmiin, jolloin keskustelua syntyi enemmän osassa ryhmissä. Useimmiten pienryhmiin jakaminen helpottaa keskustelun syntymistä (Kupias & Koski 2012, 138). Yksi opiskelija koki pienryhmässä työskentelemisen haastavana ja olisi kaivannut

lisää ohjeistamista. Kävimme useamman kerran kuuntelemassa ja tarvittaessa ohjeistamassa opiskelijoiden työskentelyä, mutta emme voineet olla koko aikaa tukemassa ryhmän työskentelyä, sillä ryhmiä oli neljä. Jos olisimme jakaneet ryhmän kahteen osaan, olisimme voineet olla koko ajan molemmissa ryhmissä mukana. Mielestämme ryhmä olisi kuitenkin jäänyt liian suureksi (kymmenen opiskelijaa pienryhmässä), ja hiljaisimpien opiskelijoiden olisi ollut todennäköisesti vielä vaikeampi liittyä keskusteluun. Näin ollen tämäkään tapa ei olisi välttämättä lisännyt keskustelua suuresti.

Pohdimme ennen koulutusta, kuinka pidämme yllä osallistujien mielenkiinnon koulutuksen loppuun asti. Muodostimme koulutustuokioiden rakenteen niin, että teoriaa ei tule liian paljon peräkkäin ja tauotimme istumista 20-30 minuutin välein, mikä voi Siekkisen (2019) mukaan lievittää istumisesta aiheutuvia haittoja. Osallistujien mielenkiinnon ylläpitämiseksi hyödynsimme myös musiikkia koulutustuokion yhteisessä aktiviteetissa (Valvio & Parviainen 2013, 136, 148). Hyvästä musiikkivalinnasta ja yhteisestä aktiviteetista saimme positiivista palautetta. Yhdessä opiskelijan palautteessa toivottiin vielä lisää liikettä koulutustuokioon. Etänä pidetyssä koulutustuokiossa koimme hankalaksi lisätä liikettä enempää. Jos olisimme toteuttaneet tuokiot paikan päällä, esimerkiksi ryhmätehtävän suunnitteluajan olisi voinut suorittaa yhdessä liikkuen. Mietimme, jos olisimme lisänneet suoritettavia liikkeitä diojen yhteyteen, olisiko se vienyt liikaa keskittymistä itse aiheelta.

Yksi opiskelija toivoi koulutustuokiosta enemmän konkreettisia vinkkejä istumisen tauottamiseen. Vaikka mainitsimme useamman kerran osallistujille tulevista videovinkeistä, olisimme jälkikäteen pohdittuna voineet käydä niitä tarkemmin läpi koulutustuokiossa. Toisaalta koulutustuokion aikaan videovinkit olivat vielä kesken, koska videovinkkien oli tarkoitus sisältää myös koulutustuokioissa tulleita ideoita. Yhdessä opiskelijan palautteessa toivottiin Kahoot! -visaa. Tällä olisimme todennäköisesti saaneet lisättyä opiskelijoiden kiinnostusta aiheeseen.

Videovinkit tauottamiseen perustuivat liikkumissuosituksiin, joissa suositellaan kevyttä liikkumista ja tauottamista niin usein kuin mahdollista (UKK-instituutti

2019c). Liikkeitä suunniteltaessa käytimme teoriapohjana myös motorisia perustaitoja, ja vinkkivideot sisälsivät liikkumis- ja tasapainotaitoja, kuten erilaisia hyppyjä ja taivuttamisia (Gallahue & Donnelly 2003, 53, 56-57). Videovinkkien kestoksi valitsimme 3-5 minuutin mittaiset tuokiot, sillä Howien ym. (2014) tutkimuksen mukaan opettajat eivät välttämättä ole valmiita pitämään yli viiden minuutin taukoja. Lisäksi videoiden kestoa tukee se, että UKK instituutin (2019c) mukaan lyhytkin istumisen tauottaminen on hyödyllistä. Onnistuimme suunnittelemaan hyvän pituisia yhteisiä aktiviteettejä, joita opettajat voivat käyttää sellaisenaan kesken oppituntien lisäämään fyysistä aktiivisuutta opiskelijoilla. Valmiit "taukojumppatuokiot" tulivat myös toiveena koulutustuokion palautteissa kahdelta opettajalta. Valmiit videovinkit tauottamiseen helpottavat opettajien työmäärää, sillä Liikkuva-koulun toiminnassa selvisi, että osa opettajista koki toiminnan toteuttamisen lisäävää työtä (Moilanen ym. 2017).

Hyödynsimme myös opiskelijoiden ideoita videoissamme. Tämä on tärkeää, jotta osallistujat pääsivät itse vaikuttamaan videoiden lopputulokseen (Ailio 2015, 6-7). Pyrimme videovinkeissä matalankynnyksen toimintaan, jota olisi helppo ja nopea toteuttaa koulussa. Yhdessä opiskelijan palautteessa "vapaa sana" -kohdassa nostettiin esille, että on hyvä, kun kiinnitetään huomiota siihen, ettei kukaan pitäisi outona, kun joku toinen tauottaa istumista.

Videoiden kuvaamistilanne oli jännittävä, varsinkin niiden videoiden, jotka kuvasimme ennen koulutustuokioita. Halusimme videoista asialliset, mutta kuitenkin rennot, joka mielestämme sopii kohderyhmälle hyvin. Pohdimme, olisimmeko ladanneet videovinkit johonkin nuorille kiinnostavaan sovellukseen, kuten Instagramiin, mutta Instagram-tilin ylläpitämiseen olisi pitänyt tehdä selkeä aika, milloin tililtä näkee videot. Koimme parhaimmaksi ratkaisuksi lähettää piilotetut YouTube-linkit toimeksiantajalle. Tällöin työnjako oli selvä ja meidän ei tarvitse ylläpitää Instagram-tiliä tiettyä aikaa.

Jos alkuperäinen ideamme toimintapäivästä olisi pystytty toteuttamaan, olisimme päässeet paikan päälle ohjaamaan videovinkit. Samalla olisimme saaneet subjektiivisen kuvan videovinkkien sisältöjen toimivuudesta ja olisimme myös

voineet kysyä ainakin sanallista palautetta. Nyt videovinkkien toimivuutta on hankala arvioida, sillä opiskelijat eivät poikkeusolojen takia palanneet enää keväällä kouluun, eivätkä he tai opettajat päässeet heti testaamaan niitä käytännössä. Palautetta emme enää kysyneet kirjallisesti Webropolissa, koska koimme, että se olisi jälleen työllistänyt sekä opiskelijoita, että opettajia. Tämä olisi voinut laskea motivaatiota ja mahdollisesti aiheuttanut kielteisiä ajatuksia videoihin, jos niihin liittyen olisi aiheutunut liikaa ylimääräistä työtä.

Pohdittaessa toteutuksen onnistumista, on hyvä kerätä palautetta osallistujilta. Tällöin tavoitteiden saavuttamisen arviointi ei ole ainoastaan subjektiivista, vaan myös osallistujia kuullaan. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 157.) Pohdimme avointen kysymysten ja suljettujen kysymysten välillä ja päädyimme avoimiin kysymyksiin, sillä mielestämme se mahdollisti laajemmat vastaukset ja tarkempaa palautetta. Avoimissa kysymyksissä on se mahdollisuus, että niihin ei jakseta kirjoittaa vastausta, mutta otimme sen riskin, ja saimmekin hyviä kommentteja osallistujilta. Koimme onnistuneemme koulutustuokiassa hyvin, sillä onnistuimme palautteen mukaan innostamaan ja motivoimaan työskentelyn tauottamista, sekä tuomaan ideoita tauottamiseen. Lisäksi opettajien mielestä onnistuimme koulutuksen tavoitteessa enemmistön mukaan (10/12) hyvin tai erinomaisesti ja lähes kaikki opiskelijoista oli samaa mieltä (12/13) hyvin tai erinomaisesti. Emme saaneet yhtäkään ”emme onnistuneet tavoitteessamme” palautetta.

Näiden pohjalta arvioidessa tuotoksen onnistumista, onnistuimme luomaan mielestämme juuri tälle kohderyhmälle sopivat koulutustuokit. Videovinkit jäivät jonkin verran irralliseksi suurimmaksi osaksi johtuen etätoteutuksesta ja poikkeusoloista. Videovinkkien onnistumista voidaan arvioida vaan subjektiivisesti. Opinnäytetyömme tarkoitus oli tauottaa lukiolaisten istumista ja lisätä fyysistä aktiivisuutta oppituntien aikana. Tarkoitus täyttyi siltä osin, että koulutustuokioissa lisäsimme tietoisuutta istumisen vaikutuksista ja fyysisestä aktiivisuudesta ja annoimme konkreettisia vinkkejä. Palautteiden perusteella suurin osa alkoi enemmän ajattelemaan oman istumisen tauottamista ja aktiivisuuttaan, joten onnistuimme antamaan tärkeää ajattelemisen aihetta. Se,

että otetaanko vinkit käyttöön jatkossa, on meidän opinnäytetyöprosessissamme mahdotonta arvioida.

9.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyötä tehdessämme noudatimme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön periaatteita (2012). Opinnäytetyön tietoperustassa huomioimme lähdekriittisyyden ja pyrimme käyttämään luotettavia tietokantoja. Haimme tietoa seuraavista tietokannoista: Karelia Finna, Google, Google Scholar, Cihnal, PubMed ja Oppiportti. Hakusanoina käytimme muun muassa: fyysinen aktiivisuus, istumisen vähentäminen, motivaatio, physical activity, high school student, sitting, benefits of physical activity ja sitting time and mental health. Pyrimme käyttämään luotettavia ja ajan tasalla olevia, 2010-luvulla julkaistua, tutkimuksia ja kirjallisuutta. Mukana on joitakin yksittäisiä vanhempia lähteitä, joiden kuitenkin koimme olevan luotettavia tiedonlähteitä.

Löysimme paljon tutkimuksia lasten liikkumisesta ja lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä päiväkodissa tai kouluissa. Suoranaisesti nuorten liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen emme löytäneet montaa tutkimusta. Otimme kuitenkin nuoremmilla lapsilla ja alakouluikäisillä tehtyjä tutkimuksiakin mukaan tietoperustaan, sillä koimme tiedon olevan hyödyllistä myös meidän kohderyhmällemme. Emme usko, että tämä vähentää opinnäytetyömme luotettavuutta merkittävästi. Työmme luotettavuutta lisäävät monipuolinen ja todella laaja lähteiden käyttö sekä opinnäytetyömme vaiheiden ja toteutuksen tarkka ja rehellinen pohdinta. Emme käyttäneet opinnäytetyössämme ammattisanastoa, sillä ajatuksenamme oli, että työ on kaikkien luettavissa ymmärrettävästi.

Opinnäytetyössämme huomioimme muiden tutkijoiden tekemän työn merkityksen lähdeviitteet asianmukaisesti (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7). Käytimme kahta sekundäärlähdettä, joiden käyttämistä pohdimme pitkään. Päädyimme hyödyntämään niitä, koska emme päässeet alkuperäisille lähteille.

Samaa tietoa löytyi myös muista sekundäärilähteistä, joten uskoimme sen olevan luotettavaa tietoa. Lähdeviitteet merkitsimme Karelia-ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti (Karelia-ammattikorkeakoulu 2018, 24-32).

Sovimme kaikkien osapuolten kanssa vastuut ja velvollisuudet. Teimme kirjallisen sopimuksen yhteistyöstä ja sitoutumisesta prosessiin toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan toiveesta emme maininneet koulun nimeä opinnäytetyössämme. Emme keränneet opiskelijoiden henkilötietoja Webropol-kyselyissä. Selvitimme toimeksiantajalta aluksi, että emme tarvitse tutkimuslupia opinnäytetyön toteutuksessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6-7.) Käytimme videovinkeissä musiikkia taustalla. Varmistimme musiikin käyttöluvan Karelia-ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutuspäälliköltä Anna-Riitta Mikkoselta.

Opinnäytetyöprosessissa toimimme fysioterapeutin eettisten ohjeiden mukaisesti. Toimimme muun muassa luottamuksellisessa vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa, hyödynsimme kollegiaalista yhteistyötä vertaisarvioinnissa ja perustimme koulutustuokiomme tutkittuun tietoon. Kaikki Webropol-kyselyt suoritimme anonymisti, jotta jokaisen yksityisyys säilyi. Osallistujat osallistuivat koulutustuokioihin yksityisen Collaborate-linkin kautta, jossa heidän ei välttämättä tarvinnut laittaa omaa nimeään esille, vaan vaihtoehtona olisi ollut keksiä nimimerkki. (Suomen Fysioterapeutit 2014.)

9.4 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Opinnäytetyöprosessin aikana on tärkeä tarkastella ja pohtia omaa ammatillista kasvua ja kehitystä. Sillä tarkoitetaan teoreettisen tiedon ja ammatillisen taidon yhdistämistä niin, että tuotos hyödyttää alan ammattilaisia. Lisäksi ajan- ja kokonaisuuksien hallinta, työelämän yhteistyö sekä osaamisen todistaminen kirjallisesti ja suullisesti kuuluvat osaksi ammatillista kasvua ja kehitystä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 150-160.)

Molemmille tämä opinnäytetyö oli ensimmäinen opinnäytetyö. Tutustuimme aluksi opinnäytetyöhön, sen toteutustapoihin ja eri vaiheisiin. Olemme opinnäytetyöprosessin aikana oppineet kokonaisuuden hahmottamista ja sen aikatauluttamista. Työn etenemisen vastuu on ollut täysin itsellä, joten prosessi on opettanut itsenäistä ja johdonmukaista työskentelyä.

Olemme kehittyneet tiedon etsinnässä ja lähdekriittisyydessä. Lisäksi asiatekstin kirjoittaminen sekä lähdeviitteiden merkitseminen on saanut lisävarmuutta. Prosessin myötä olemme oppineet etsimään ja hyödyntämään kansainvälisiä tutkimuksia, mikä on tärkeää näyttöön perustuvassa fysioterapiassa. Kirjallisuuteen ja tutkimustietoon perehtyessä olemme oppineet ja saaneet uutta tietoa fyysisestä aktiivisuudesta nuorilla ja aikuisilla, uusista liikkumissuosituksista, istumisen vaikutuksista, istumisen katkaisemisen suosituksista ja motivoinnista. Nämä aiheet ovat sellaisia, joita varmasti pääsemme hyödyntämään tulevaisuudessa työelämässä.

Opinnäytetyöprosessissa on kulkenut koko matkan ajan epävarmuus, jota on oppinut prosessin aikana sietämään paremmin. Tämä on nostanut molempien itseluottamusta, sillä epävarmuutta joutuu sietämään tulevaisuudessa myös työelämässä. Koulutustuokioiden esittäminen oli molemmille jännittävä kokemus, mutta onnistuneiden tuokioiden jälkeen oli mahtava tunne, kun oli ylittänyt itsensä. Nämä onnistumisen kokemukset varmasti osittain vähentävät esiintymisjännitystä tulevaisuudessa. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme tehneet yhteistyötä niin keskenämme, kuin toimeksiantajan ja ohjaajan kanssa. Yhteistyö on sujunut koko prosessin ajan hyvin kaikkien osapuolten kesken.

Opinnäytetyömme prosessin aikana huomasimme, että aina kaikki ei mene suunnitelmien mukaan. Jouduimme muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaa poikkeusolojen vuoksi melko nopealla aikataululla. Joustamis- ja soveltamiskyky on tärkeä työelämän taito, jota tulemme tarvitsemaan jatkossakin. Lisäksi saimme tärkeää kokemusta etäyhteydellä toteutetusta tuokiosta. Voimme hyödyntää tästä saamaamme oppia tulevaisuudessa mahdollisissa etäkuntoutuksissa tai etäkoulutuksissa, sillä etänä toteutettu kuntoutus on

yleistymässä Suomessa digitalisaation ja teknologian myötä (Salminen & Hiekkala 2019, 9).

9.5 Jatkokehittämisideat

Toiminnallisen opinnäytetyöprosessin aikana avautuu yleensä uusia ideoita ja usein opinnäytetyö on osa jotain laajempaa kokonaisuutta. On myös toimeksiantajalle arvokasta, jos tämä saa innovatiivisia ehdotuksia jatkotoimintaan tai kehittämistyöhön. Siksi on tärkeää mainita jatkokehittämisideat tai jatkosuunnitelmat opinnäytetyön loppuun. (Vilka & Airaksinen 2003, 160-161.)

Yksi jatkokehittämisidea voisi olla kokemusten kerääminen koulutustuokioissa opituista asioista, ja onko niillä ollut vaikutusta lukiolaisten jaksamiseen koulupäivän aikana. Opinnäytetyössämme toinen etäkoulutustuokio toteutettiin opettajille, koska opettajien kautta pystyy vaikuttamaan lukiolaisten fyysiseen aktiivisuuteen. Huomasimme omassa koulutustuokiossamme erilaisia suhtautumistapoja aktiivisuuden lisäämiseen. Toisena jatkokehittämisideana voisi olla työyhteisön asenteiden merkitys siihen, kuinka hyvin fyysistä aktiivisuutta saadaan lisättyä kouluille ja mitä asiat voivat olla esteenä sille.

Koulufysioterapia on tällä hetkellä ajankohtainen aihe, joten fysioterapeuttiopiskelijat voisivat kehittää opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisäämistä koulupäivän aikana. Kyseessä voisi olla esimerkiksi yleinen toimintamalli tai jonkinlainen ideavihko, joita voitaisi hyödyntää useammilla kouluilla. Lisäksi voitaisi tutkia, onko fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä vaikutuksia pidemmällä ajalla, kuten puolen vuoden tai vuoden jälkeen.

Lähteet

- Ailio, J. 2015. Vähän parempi video – Opas laadukkaan videon suunnitteluun ja toteutukseen. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165831.pdf>. 28.6.2020.
- Ariéns, G.A.M. Van Mechelen, W. Bongers, P.M. Bouter, L.M. & Van Der Wal G. 2000. Physical risk factors for neck pain. file:///C:/Users/1702865/AppData/Local/Temp/a_26_1_007.pdf. 8.1.2020.
- Benatti, F.B. & Ried-Larsen, M. 2015. The Effects of Breaking up Prolonged Sitting Time: A Review of Experimental Studies. https://journals.lww.com/acsm-msse/fulltext/2015/10000/The_Effects_of_Breaking_up_Prolonged_Sitting_Time_.6.aspx. 19.12.2019.
- Dewitt, S. Hall, J, Smith, L. Buckley, J.P. Biddle, S.J.H, Mansfield, L. & Gardner, B. 2016. Office workers' experiences of attempts to reduce sitting-time: an exploratory, mixed-methods uncontrolled intervention pilot study. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=af901115-a287-46a8-9c1a-65c036a5aeb6%40sessionmgr4006>. 8.1.2020.
- Fogelholm, M. 2011. Lihaksen energiatuotanto ja energia-aineenvaihdunta. Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T (toim.) Terveysliikunta. 20-31.
- Gallahue, D.L. & Donnelly, F.C. 2003. Developmental physical education for all children.
- Gallahue, D.L., Ozmun, J.C. & Goodway, J. D. 2012. Understanding motor development. New York: The McGraw Hill Companies.
- Guthold, R., Steves, G.A., Riley, M.L. & Bull, F.C. 2020. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a people analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2352-4642%2819%2930323-2>. 7.5.2020.
- Hakala, P. 2011. Opiskelijoiden selkäkipu ja ergonomia. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 256-258.
- Hamilton, MT. Hamilton, DG. & Zderic, TW. 2007. Role of low energy expenditure and sitting in obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. <https://diabetes.diabetesjournals.org/content/56/11/2655.long>. 9.9.2019.
- Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 202-221.
- Healy, G. Dunstan, D. Salmon, J. Cerin, E. Shaw, J. Zimmet, P. & Owen, N. 2008. Breaks In Sedentary Time. <https://care.diabetesjournals.org/content/31/4/661.long>. 5.9.2019.

- Helajärvi, H. Pahkala, K. Raitakari, O. Tammelin, T. Viikari, J. & Heinonen, O. 2013. Onko istuminen uusi terveysuhka? https://www.terveysverkko.fi/wp-content/uploads/2017/01/onko-istuminen-uus-terveysuhka_duodecim.pdf. 5.9.2019.
- Heneghan, N.R, Baker, G, Thomas, K, Falla, D. & Rushton, A. 2017. What is the effect of prolonged sitting and physical activity on thoracic spine mobility? An observational study of young adults in UK university setting. <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/8/5/e019371.full.pdf>. 8.1.2020.
- Howie, E.K. Newman-Norlund, R.D. & Pate, R.R. 2014. Smiles Count but Minutes Matter: Responses to Classroom Exercise Breaks. <http://web.a.ebscohost.com.tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=a5044c13-233e-48cd-9581-4b5c39a35135%40sessionmgr4008>. 30.6.2020.
- Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Husu, P. Jussilla, A-M. Tokola, K. Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019. Objektivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa – Liitu tutkimuksen tuloksia 2018. 29-40.
- Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnan opetuksessa. Heikinjaro-Johansson, P. Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 139-148.
- Kalaja, S. & Jaakkola, T. 2015. Taidon harjoittaminen. Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lentoviita, T. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. Lahti: Vk-kustannus. 194-209.)
- Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnytetyön ohje. Karelia-ammattikorkeakoulu. 2020. Moodle – opettajan ohjeet. http://elearn.ncp.fi/materiaali/digi/Moodle/Opettajan_ohje_snap.pdf. 28.6.2020.
- Karvinen, J. 2008. Suositusten toteuttaminen. Opetusministeriö ja Nuori Suomi. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. 8.11.2019.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.
- Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. Helsinki: SanomaPro.
- Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Helsinki: SanomaPro.
- Kupta, N. Shristiansen, C.S. Hallman, D.M. Korshoj, M. Canneiro, I.G. & Holtermann, A. 2015. Is objectively Measured Sitting Time Associated with Low Back Pain? A Cross-Sectional Investigation in the NOMAD study. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0121159>. 19.12.2019.
- Käypä hoito. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. 27.8.2019.

- Käypä hoito -suositus. 2017. Aikuiset (niskakipu).
<https://www.kaypahoito.fi/hoi20010#K1>. 31.8.2020.
- Liikkuva koulu. 2016a. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä.
<https://liikkuvakoulu.fi/liikkuvakoulu>. 8.11.2019.
- Liikkuva koulu. 2016b. Toiminnallisessa opetuksessa liike suuntaa työntekoa.
<https://liikkuvakoulu.fi/tarinat/toiminnallisessa-opetuksessa-liike-suuntaa-ty%C3%B6ntekoa>. 9.1.2019.
- Liikkuva opiskelu. 2018. Liikkuva opiskelu.
<https://liikkuvaopiskelu.fi/fi/liikkuvaopiskelu>. 8.11.2019.
- Lukiolaki 714/2018.
- Mainsbridge, C., Ahuja, K., Williams, A., Bird, M-L., Cooley, D. & Pedersen S.C. 2018. Blood Pressure Response to Interrupting Workplace Sitting Time with Non-exercise Physical Activity.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125747/>. 17.12.2019.
- Matthews, C. George, S. Moore, S. Bowles, H. Blair, A. Park, Y. Troiano, R. Hollenbeck, A. & Scgatzkin, A. 2012. Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adult.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3260070/>. 9.9.2019.
- Mehiläinen. 2020. Insuliini diabeteksen hoidossa.
<https://www.mehilainen.fi/diabetes/insuliini-diabeteksen-hoidossa>. 3.4.2020.
- Michie, S. Atkins, L. & West, R. 2014. The Behaviour Change Wheel.
<http://www.behaviourchangewheel.com/>. 8.11.2019.
- Moilanen, N., Kämppe, K., Laine, K. & Blom. A. 2017. Liikkuva Koulu- liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. E-kirja. 35. Luku. PS-kustannus.
<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518413>. 27.4.2020.
- Moilanen, N. & Vehviläinen, H. 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä - liikkuva opiskelu –kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017-2019.
https://www.liikkuvaopiskelu.fi/sites/www.liikkuvaopiskelu.fi/files/tiedostot/liikkuva_opiskelu_kokeiluhankeraportti_210x1210_2019_web.pdf. 8.1.2020.
- Mälkiä, E. & Wasenius, N. 2019. Fysiologinen näkökulma fyysiseen aktiivisuuteen. Tampere: Mediapinta Oy.
- Naamanka, J. 2016. Etäkuntoutus. Salminen, A-L. Hiekkala, S. & Stenberg. J-H. (toim.) Teknologia ja turvallisuus etäkuntoutuksessa. 27-43.
<https://www.kela.fi/documents/10180/0/Et%C3%A4kuntoutus/4a50ddb8-560c-47b4-94ed-09561f6981df>. 5.5.2020.
- Nyberg, M. 2011. Opiskelijoiden ergonomia. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 258.
- Opetusalan ammattijärjestö OAJ. 2019. Suomalainen kasvatus- ja koulutusjärjestelmä. <https://www.oaj.fi/politiikassa/suomalainen-kasvatus-ja-koulutusjarjestelma/>. 27.8.2019.
- Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. 9.9.2019.

- Pavey, T.G. & Brown, W.J. 2018. Sitting time and depression in young women over 12-years: The effect of physical activity. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244018311976>. 19.12.2019.
- Penning, A. Okely, A. Trost, S. Salmon, J. Cliff, D. Batterham, M. Howard, S. & Parrish, A-M. 2017. Acute effects of reducing sitting time in adolescents: a randomized cross-over study. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=afc1a6e0-a312-4483-9e4f-be96d7356aff%40pdc-v-sessmgr05>. 17.12.2019.
- Pesola, A. 2015. Luomuliikunnan työkirja - istu vähemmän ja ole aktiivinen arjessa. Oulu: Fitra oy.
- Puig-Ribera, A. Bort-Roig, J. Giné-Garriga, M. González-Suárez, A.M. Martínez-Lemos, I. Fortuno, J. Martori, J.C. Muñoz-Ortiz, L. Milá, R. Gilson, N.D. & McKenna, J. 2017. Impact of a workplace 'sit less, move more' program on efficiency-related outcomes of office employees. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=9aaed08-9da8-4b0c-9fdd-b61ccf79c31e%40sdc-v-sessmgr03>. 8.1.2020.
- Ranta, E. 2011. Opiskelijan haasteet lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P (toim.). Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 30-31.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Salminen, A-L. & Hiekkala, S. 2019. Etäkuntoutuksen kehittäminen Kelassa. Salminen, A-L. & Hiekkala, S. (toim.) Kokemuksia etäkuntoutuksesta – Kelan etäkuntoutushankkeen tuloksia. 9-12.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön -Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 28.8.2019.
- Siekinen, K. 2019. Opiskeluergonomia – sujuvampaa ja vaivattomampaa opiskelua. https://www.oppoportti.fi/op/ote00109/do?p_haku=tammelin#q=tammelin. 9.9.2019.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän - voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf. 5.9.2019.
- Stamatakis, E., Gale, J., Bauman, A., Ekelund, E., Hamer, M. & Ding, D. 2019. Sitting time, Physical Activity, and Risk of Mortality in Adults. <http://www.onlinejacc.org/content/73/16/2062>. 20.12.2019.
- Stephens, B. Grandos, K. Zderic, T. Hamilton, M. & Braun, B. 2011. Effects of 1 day of inactivity on insulin action in healthy men and women: interaction with energy intake. [https://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495\(10\)00315-X/abstract](https://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495(10)00315-X/abstract). 5.9.2019.

- Suomen Fysioterapeutit. 2014. Fysioterapeuttien eettiset ohjeet. https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2018/01/Fysioterapeutin_Eettiset_Ohjeet_2014.pdf. 30.4.2020.
- Suomen Fysioterapeutit. 2018. Fysioterapeutti koululaisten hyvinvoinnin tueksi. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/2018/10/fysioterapeutti-koululaisten-hyvinvoinnin-tueksi/>. 8.11.2019.
- Suomen Fysioterapeutit. 2019. Suositus koululaisten ja opiskelijoiden fysioterapiasta kouluympäristössä. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2019/06/Fysioterapeutit-kouluilla.pdf>. 11.7.2020.
- Suomen Fysioterapeutit. 2020a. Tegnologiaosaaminen. <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/ammattillinen-osaaminen/teknologiaosaaminen.html>. 31.3.2020.
- Suomen Fysioterapeutit. 2020b. Etäteknologian käyttöönotto fysioterapiassa. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/edunvalvonta/koronavirus-ohjeita-fysioterapeuteille/fysioterapeutin-tyo-poikkeustilanteessa/etateknologian-kayttoonotto-fysioterapiassa-ohjeistus-fysioterapeuteille/>. 28.6.2020.
- Tilastokeskus. 2019. Lukiokoulutuksen opiskelijamäärä väheni hieman. http://www.stat.fi/til/lop/2018/lop_2018_2019-06-18_tie_001_fi.html. 27.8.2019.
- Tirronen, U. 2016. Mikä ihmeen etäkoulutus? Hallintoakatemia. <https://hallintoakatemia.fi/mika-ihmeen-etakoulutus/>. 31.3.2020.
- Tolpo, A. 2019. Loistoida koululaisten kunnon parantamiseksi – koulun oma fysioterapeutti räätälöi lapsille henkilökohtaisia harjoitusohjelmia. <https://yle.fi/uutiset/3-10711488>. 4.12.2019.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. 1.11.2019.
- UKK-instituutti. 2019a. Liikkumisen suositukset. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus>. 15.4.2020.
- UKK-instituutti. 2019b. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>. 1.11.2019.
- UKK-instituutti. 2019c. Aikuisten liikkumisen suositus. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>. 1.11.2019.
- UKK-instituutti. 2019d. Liiallisen paikallaan olon haittoja. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/liiallisen-paikallaanolon-haittoja. 5.9.2019.
- UKK-instituutti. 2020a. Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt? https://www.ukkinstituutti.fi/filebank/559-liikkumisen_rasittavuus.pdf. 6.4.2020.
- UKK-instituutti. 2020b. Käyttäytymisen muutospyörä. <https://www.ukkinstituutti.fi/muutospyora>. 15.4.2020.
- Valvio, T. & Parviainen, T. 2013. Onnistu kouluttajana – 7 askelta yleisön hurmioon. Helsinki: Kauppakamari.

- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita.
- Vuori, I. 2006. Liikunnan vaikutukset työyhteisössä. Aura, O. & Sahi, T. 2003. (toim.) Työpaikkaliikunnan hyvät käytännöt. Helsinki: Edita, 36-57.
- Warburton, D. Nicol, CW. & Bredin S. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. <https://www.cmaj.ca/content/cmaj/174/6/801.full.pdf>. 18.12.2019.
- World Health Organization. 2019a. Physical activity and young people. https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/factsheet_young_people/en/. 8.1.2020.
- World Health Organization. 2019b. Physical activity and adults. https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/factsheet_adults/en/. 8.1.2019.

Webropol-esikysely opiskelijoille

Kysely opiskelijoille

Hei! Olemme fysioterapeuttiopiskelijat Riina Pajarinen ja Katariina Koistinen. Teemme opinnäytetyötä keväällä 2020 lukioonne aiheesta "Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppitunnin aikana". Kyselyllä haluamme selvittää, millainen fyysinen aktiviteetti kiinnostaa sinua sekä, mikä motivoi liikkumaan ja katkaisemaan istumista oppitunnin aikana? Kysely suoritetaan anonyymisti.

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea tahdonalaista liikettä, joka lisää energiankulutusta enemmän, kuin paikallaan olo. Istumisen katkaisemista on kaikki toiminta, jossa keskeytetään paikallaan olo. (Käypä hoito 2015; UKK-instituutti 2019.)

1. Kuinka monta kertaa katkaiset istumisen oppitunnin (75min) aikana?

- En kertaakaan
- Yhden kerran
- Kaksi kertaa
- Kolme kertaa tai useammin

2. Mikä motivoi sinua katkaisemaan istumisen kesken oppitunnin? (Voit valita useamman.)

- Opettajan ohjeistus (esim. monisteen haku luokan ulkopuolelta)
- Huono asento (esim. jalat puuttuvat)
- Muu, mikä?

3. Miten lisäisit sekä omaa että koko ryhmän fyysistä aktiivisuutta oppitunnilla?

4. Millaisia ajatuksia opinnäytetyömme aihe sinussa herättää?

Webropol-esikysely opettajille

Kysely opettajille

Hei! Olemme fysioterapeuttiopiskelijat Riina Pajarinen ja Katariina Koistinen. Teemme opinnäytetyötä keväällä 2020 lukioonne aiheesta "Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppitunnin aikana". Kyselyllä haluamme selvittää, mitä ajatuksia teillä herää liittyen istumisen katkaisemiseen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen oppitunnin aikana. Kysely suoritetaan anonyymisti.

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea tahdonalaista liikettä, joka lisää energiankulutusta enemmän, kuin paikallaan olo. Istumisen katkaisemista on kaikki toiminta, jossa keskeytetään paikallaan olo. (Käypä hoito 2015; UKK-instituutti 2019.)

1. Pyritkö toiminnallasi katkaisemaan opiskelijoiden istumista oppitunnin (75min) aikana?

- En kertaakaan
- Yhden kerran
- Kaksi kertaa
- Kolme kertaa tai useammin

2. Miten tai millä keinoilla katkaiset opiskelijoiden istumista?

3. Mitä ajattelet fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä omalla oppitunnillasi?

4. Mitä ajatuksia opinnäytetyömme aihe sinussa herättää?

--

PowerPoint -esitys opettajille

2

Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppituntien aikana

Fysioterapeuttiopiskelijat
Riina Pajarinen & Katariina Koistinen

www.karelia.fi

4

Koulutustuokion sisältö 60min

- Aloitukset - esittäytyminen (10 min)
- Fyysinen aktiivisuus ja istumisen vaikutukset, motivointi – lyhyt teoriaosuus (~20-25min)
- Avoimia kysymyksiä/keskustelua (10 min)
- Käytännön vinkkejä - ideoita katkaista istuminen (10 min)
- Palautekysely Webropol

- Koulutustuokion tavoitteena on lisätä tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden hyödyistä, istumisen hättävistä vaikutuksista, motivoinnista sekä antaa konkreettisia vinkkejä oppituntien tuottamiseen.

www.karelia.fi

3

Opinnäytetyö

- Toiminnallinen opinnäytetyö
- Opinnäytetyön lähtökohtana toimivat yhteisenä kiinnostuksen kohteena olevat lapset ja nuoret sekä koulumaailma
- Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa koulutuskokonaisuus teemoista fyysinen aktiivisuus, istumisen hättävistä vaikutuksista, nuorten liikkumissuosituksista ja motivointi sekä käytännön vinkit fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen oppituntien aikana.
- Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä lukiolaisten fyysistä aktiivisuutta oppituntien aikana.

www.karelia.fi

PowerPoint -esitys opettajille

Orientaatio

5

- Kuinka suuri osa suomalaisista nuorista liikkuu suositusten mukaisesti?



www.karelia.fi

Fyysinen aktiivisuus ja sen hyödyt

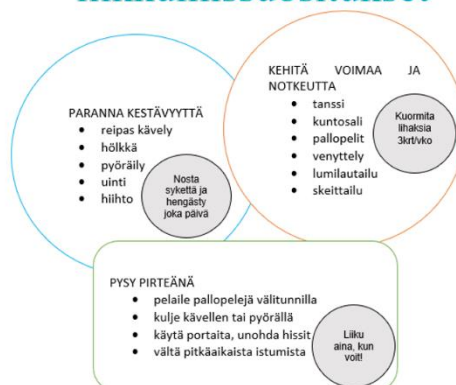
6

- FYYSINEN AKTIIVISUUS: lihasten tahdonalaista toimintaa, lisää energiankulutusta ja johtaa liikkeeseen
- Suositus 7-18 vuotiaille **1-2 tuntia** päivässä
- Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen hyödyt
 - Vähentää riskiä sairastua yleisimpiin sairauksiin: sepelvaltimotauti, tyyppin II diabetes, verenpaineauti
 - Vähentää stressiä, masennusta ja ahdistusta
 - Useissa tutkimuksissa on todettu, että jo suhteellisen kevyellä fyysisellä aktiivisuudella kuolleisuus alenee ja koettu terveys paranee
- Kun fyysistä aktiivisuutta lisätään oppitunneilla, tavoitetaan kaikki opiskelijat!
- Esimerkkejä oppituntien aikana tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta: asentojen vaihtelu, seisominen sekä jaloittelu

www.karelia.fi

13-18 –vuotiaden liikkumissuositukset

7



www.karelia.fi

PowerPoint -esitys opettajille

8

Aikuisten liikumissuosituksen

LIHASKUNTOTA JA LIKKEHALLINTAA 2krt/ko
 RASITTAVAA LIKKUMISTA 1h 15min/ko
 TAI
 REIPASTA LIKKUMISTA 2h 30min/ko
 KEVYTTÄ LIKKUMISTA MAHDOLLISIMMAN USEIN
 TAUKOJA PAKKAALAANLOON AINA KUN VOI
 PALAUTTAVAA UNTA RIITTÄVÄSTI

Aikuisten liikumissuosituksen. (Mukaan UKK-instituutin ja Nuori Suomi Ry liikumissuosituksia.) www.karelia.fi

10

Tauottamisen vaikutukset (Kuuntele tämä dia seisten 🧑)

Tarkkaavaisuus lisääntyy
 Työn tuottavuus paranee
 Henkinen läsnäolo kasvaa
 Hyvän ja pahan kolesterolin suhde paranee
 Verenpaine alenee

www.karelia.fi

Pitkittyneen istumisen vaikutukset (Kuuntele tämä dia seisten 🧑)

Niska-hartiaseudun kipu
 Insuliinherkkyys heikkenee
 Verenokerin lasku ruokailun jälkeen
 Lihavuus, MBO
 Kuolleisuus kasvaa

www.karelia.fi

PowerPoint -esitys opettajille

Istumisen katkaisemisen suositukset

(Kuuntele tämä dia seisten )

- Sosiaali- ja terveysministeriön (2015) kansallisten suositusten mukaan suositus on istua **max 1h** yhtäjaksoisesti
- Siekkisen (2019) mukaan istumisen haittoja voi lievittää tauottamisella **20-30min välein**
- Erityisesti yhtäjaksoinen istuminen on haitallista -
> Pienikin istumisen tauottaminen ja jalkeille nousu vähentää sen haitallisuutta
- Itsenäinen istumisen katkaiseminen koetaan usein hankalaksi ja siihen liittyy sosiaalista painetta

www.karelia.fi

Tauon paikka

- Yhteinen taukojumppa: **Musiikkijumppa**
- Esimerkkejä videolla
- Opiskelijat mukaan ideointiin!
- Millaisin keinoin itse pyrit tauottamaan istumista oppitunneilla?

www.karelia.fi

Motivaatio

- Motivaatio perustuu motiivi-sanaan.
- Motiivit ovat tarpeita ja haluja, sekä palkkioita ja rangaistuksia.
- Motivaatio on motiivien aikaansaama tila, joka määrää ihmisen vireystilaa ja tämän mielenkiinnon suuntautumista.
- Motivaatio voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon.

www.karelia.fi

PowerPoint -esitys opettajille

Motivaatioilmasto

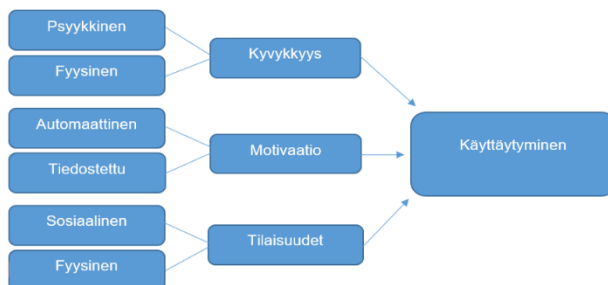
14

- Motivaatioilmasto: toiminnan psykologinen ilmapiiri.
- Tehtäväsuuntautunutta tai kilpailusuuntautunutta.
- Opettajan antamalla palautteella on suuri vaikutus siihen, millainen motivaatioilmasto muodostuu.
- Tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa palaute on informatiivista eli suorituksesta tietoa antavaa sekä se annetaan henkilökohtaisesti.
 - Kun palaute annetaan suorituksesta, eikä itse persoonasta, se ei muodostu negatiiviseksi oppilaan motivaation ja hyvinvoinnin kannalta.
 - Tärkeää antaa positiivista palautetta ahkerasta yrittämisestä!
- Kilpailusuuntautuneessa motivaatioilmastossa kaikenlainen palaute annetaan yleensä julkisesti ryhmän edessä.
 - Voi aiheuttaa sosiaalista vertailua, joka vaikuttaa negatiivisesti motivaatioilmastoon.

www.karelia.fi

Käyttäytymisen muutosmalli

15



COM-B-malli eli käyttäytymisen muutosmalli. Mukaillen Michien, Atkinsin & Westin (2014) mallia.

www.karelia.fi

Pohdintaa

16

- Mitä ajatuksia heräsi?
 - Liikkumissuosituksset
 - Fyysinen aktiivisuus
 - Istumisen katkaisu
 - Motivaatio, motivaatioilmasto, käyttäytymisen muutosmalli
- Mikä aihe tai asia jäi parhaiten mieleen?

www.karelia.fi

PowerPoint -esitys opettajille



Lopuksi

17

- Linkki videoihin ma 27.4.
 - Ideoita taukoliikuntaan (voi hyödyntää kesken oppitunnin, mutta myös välitunneilla!)
 - Vinkkejä itsenäiseen istumisen tauottamiseen
 - Hyödyntäkää oppilaita keksimään uusia ideoita!
- Ottakaa vinkit rohkeasti käyttöön! :)
- Webropol-linkki
- Palaute on meille tärkeää!
- KIITOS!

www.karelia.fi



Lähteet

18

- Dewitt, S. Hall, J. Smith, L. Buckley, J.P. Biddle, S.J.H. Mansfield, L. & Gardner, B. 2016. Office workers' experiences of attempts to reduce sitting-time: an exploratory, mixed-methods uncontrolled intervention pilot study. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=a901115-a287-46a8-9c1a-65c036a5aeb6%40sessionmgr4006>. 8.1.2020.
- Hankonen, N. 2017. Miten motivoitua koltti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Salmela-Aro, K. & Nurmi, J.-E. (toim.) Mikä meitä liikuttaa – Motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus, 202-221.
- Healy, G. Dunstan, D. Salmon, J. Cerin, E. Shaw, J. Zimmet, P. & Owen, N. 2008. Breaks In Sedentary Time. <https://care.diabetesjournals.org/content/31/4/661.long>. 5.9.2019.
- Helajärvi, H. Pahlala, K. Raitakari, O. Tammelin, T. Viikari, J. & Heinonen, O. 2013. Onko istuminen uusi terveysuhka? https://www.terveysverkko.fi/wp-content/uploads/2017/01/onko-istuminen-uusi-terveysuhka_duodecim.pdf. 5.9.2019.
- Jaakkola, T. 2003. Hyvinvointia tukeva motivaatioilmasto liikunnan opetuksessa. Heikinjarjo-Johansson, P. Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 139-148.
- Käypä hoito. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. 27.8.2019.
- Matthews, C. George, S. Moore, S. Bowles, H. Blair, A. Park, Y. Troiano, R. Hollenbeck, A. & Segatzkin, A. 2012. Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adult. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3260070/>. 9.9.2019.
- Michie, S. Atkins, L. & West, R. 2014. The Behaviour Change Wheel. <http://www.behaviourchangewheel.com/>. 8.11.2019.
- Mälkä, E. & Wasenius, N. 2019. Fysiologinen näkökulma fyysisen aktiivisuuteen. Tampere: Mediapinta Oy.
- Nyberg, M. 2011. Opiskelijoiden ergonomia. Knutti, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 258.

www.karelia.fi



Lähteet

19

- Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf. 9.9.2019.
- Puig-Ribera, A. Bort-Roig, J. Giné-Garriga, M. González-Suárez, A.M. Martínez-Lemos, I. Fortuno, J. Martori, J.C. Muñoz-Ortiz, L. Milá, R. Gilson, N.D. & McKenna, J. 2017. Impact of a workplace 'sit less, move more' program on efficiency-related outcomes of office employees. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=9aaed08-9da8-4b0c-9fdd-b61ccf79c31e%40sde-v-seessmgr03>. 8.1.2020.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Siekkinen, K. 2019. Opiskeluergonomia – sujuvampaa ja vaivattomampaa opiskelua. https://www.oppiportti.fi/op/ote00109/do?p_haku=tammelin#q=tammelin. 9.9.2019.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Istu vähemmän - voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg.pdf. 5.9.2019.
- Stephens, B. Grandos, K. Zderic, T. Hamilton, M. & Braun, B. 2011. Effects of 1 day of inactivity on insulin action in healthy men and women: interaction with energy intake. [https://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495\(10\)00315-X/abstract](https://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495(10)00315-X/abstract). 5.9.2019.
- Warburton, D. Nicol, C.W. & Bredin S. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. <https://www.cmaj.ca/content/cmaj/174/6/801.full.pdf>. 18.12.2019.

www.karelia.fi

Webropol-palautekysely opettajille**Palautekysely opettajille**

1. Saitko koulutustuokiosta uutta tietoa? Mitä?

2. Mitä hyötyä koet saavasi tästä koulutustuokiosta?

3. Mitä olisimme voineet tehdä toisin?

4. Koulutustuokion tavoitteena oli lisätä tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden hyödyistä, istumisen haittavaikutuksista, motivoinnista sekä antaa konkreettisia vinkkejä oppitunnin tauottamiseen. Kuinka hyvin onnistuimme tavoitteessamme?

1 2 3 4 5

Emme onnistuneet ollenkaan Onnistuimme erinomaisesti

5. Vapaa sana!

PowerPoint -esitys opiskelijoille

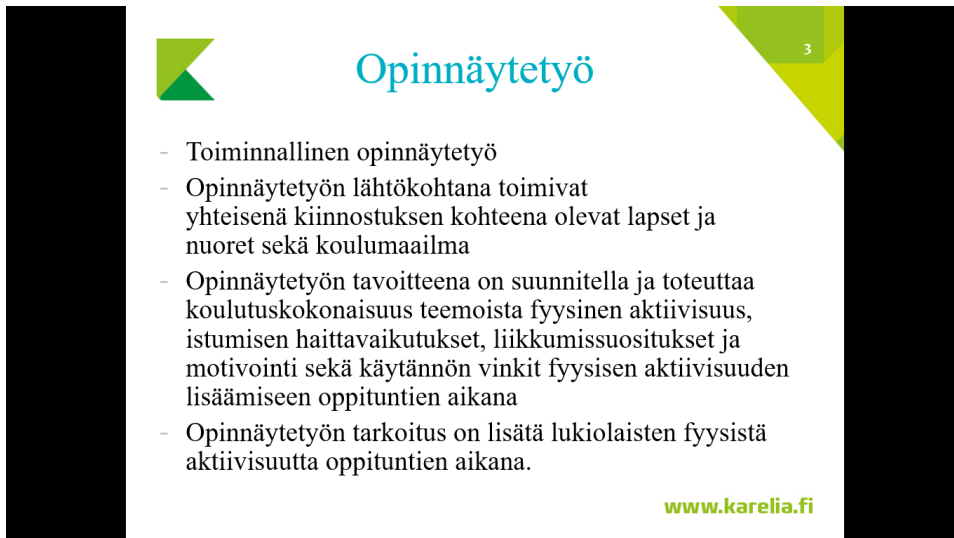


2

Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppituntien aikana

*Fysioterapeuttiopiskelijat
Riina Pajarinen & Katariina Koistinen*

www.karelia.fi

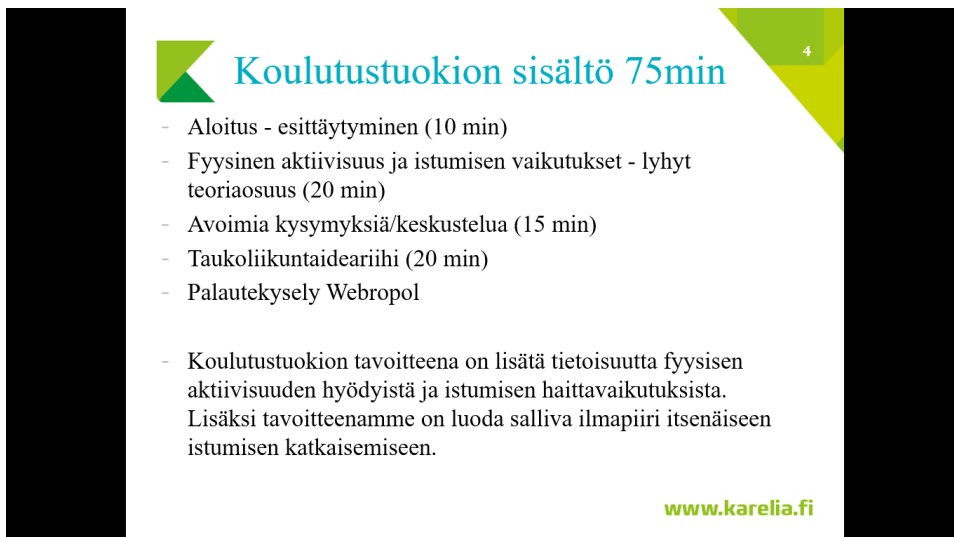


3

Opinnäytetyö

- Toiminnallinen opinnäytetyö
- Opinnäytetyön lähtökohtana toimivat yhteisenä kiinnostuksen kohteena olevat lapset ja nuoret sekä koulumaailma
- Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa koulutuskokonaisuus teemoista fyysinen aktiivisuus, istumisen haittavaikutukset, liikkumissuosituksiset ja motiivointi sekä käytännön vinkit fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen oppituntien aikana
- Opinnäytetyön tarkoitus on lisätä lukiolaisten fyysistä aktiivisuutta oppituntien aikana.

www.karelia.fi



4

Koulutustuokion sisältö 75min

- Aloitus - esittäytyminen (10 min)
- Fyysinen aktiivisuus ja istumisen vaikutukset - lyhyt teoriaosuus (20 min)
- Avoimia kysymyksiä/keskustelua (15 min)
- Taukoliikuntaideariihi (20 min)
- Palautekysely Webropol

- Koulutustuokion tavoitteena on lisätä tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden hyödyistä ja istumisen haittavaikutuksista. Lisäksi tavoitteenamme on luoda salliva ilmapiiri itsenäiseen istumisen katkaisemiseen.

www.karelia.fi

PowerPoint -esitys opiskelijoille



Orientaatio

5

- Kuinka paljon ikäisesi tulisi liikkua viikossa?
- Kuinka paljon liikut viikossa?


www.karelia.fi


Fyysinen aktiivisuus ja sen hyödyt

6

- **FYYSINEN AKTIIVISUUS:** lihasten tahdonalaista toimintaa, lisää energiankulutusta ja johtaa liikkeeseen
- Suositus 7-18 vuotiaille **1-2 tuntia** päivässä
- Fyysisen aktiivisuuden lisäämisen hyödyt
 - Vähentää riskiä sairastua yleisimpiin sairauksiin: sepelvaltimotauti, tyypin II diabetes, verenpainetauti
 - Vähentää stressiä, masennusta ja ahdistusta
 - Useissa tutkimuksissa on todettu, että jo suhteellisen kevyellä fyysisellä aktiivisuudella kuolleisuus alenee ja koettu terveys paranee
- Kun fyysistä aktiivisuutta lisätään oppitunneilla, tavoitetaan kaikki opiskelijat!
- Esimerkkejä oppituntien aikana tapahtuvasta fyysisestä aktiivisuudesta: asentojen vaihtelu, seisominen sekä jaloittelu

www.karelia.fi


13-18 -vuotiaiden liikkumissuositukset

7

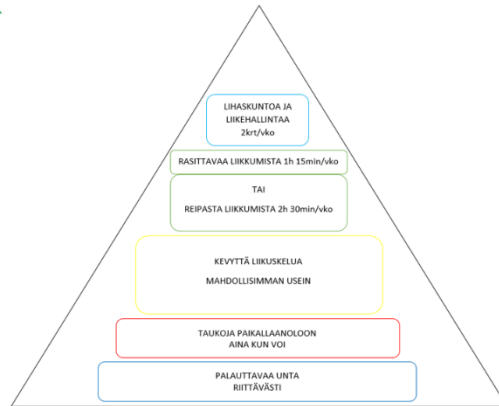


13-18 -vuotiaiden liikkumissuositukset. Mukailleen UKK-instituutin ja Nuori Suomen ry 2008 liikkumissuosituksia. www.karelia.fi

PowerPoint -esitys opiskelijoille

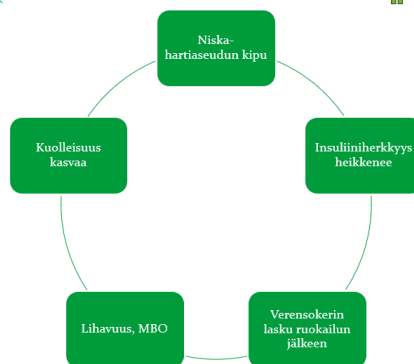
Aikuisten liikkumissuositukset

8



Aikuisten liikkumissuositukset. (Mukaan UKK-instituutin ja Nuori Suomi Ry liikkumissuosituksia.) www.karelia.fi

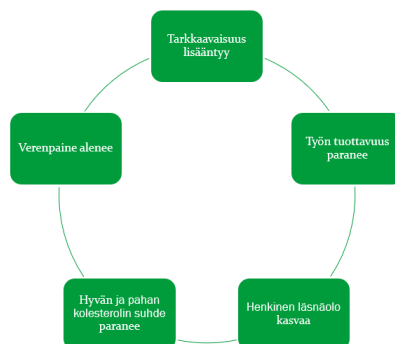
Pitkittyneen istumisen vaikutukset
(Kuuntele tämä dia seisten 🧑)



www.karelia.fi

Tauottamisen vaikutukset
(Kuuntele tämä dia seisten 🧑)

10



www.karelia.fi

PowerPoint -esitys opiskelijoille

Istumisen katkaisemisen suositukset (Kuuntele tämä dia seisten)

11

- Sosiaali- ja terveysministeriön (2015) kansallisten suositusten mukaan suositus on istua **max 1h** yhtäjaksoisesti
- Siekkisen (2019) mukaan istumisen haittoja voi lievittää tauottamisella **20-30min välein**
- Erityisesti yhtäjaksoinen istuminen on haitallista -
> Pienikin istumisen tauottaminen ja jalkeille nousu vähentää sen haitallisuutta
- Itsenäinen istumisen katkaiseminen koetaan usein hankalaksi ja siihen liittyy sosiaalista painetta

www.karelia.fi

Tauon paikka

12

- Musiikkijumppa



www.karelia.fi

Kysymyksiä pohdittavaksi

13

- Tauotatko istumista oppitunneilla? Miten?
- Miten käytät välitunnit?



www.karelia.fi

PowerPoint -esitys opiskelijoille

Taukoliikunta ideariihi

14

- 4-5 hengen ryhmät
 - Ryhmät 1 ja 2: ideoikaa yhdessä jokin leikki/peli/muu yhteinen aktiviteetti, kesto max. 5min.
 - Ryhmät 3 ja 4: ideoikaa yhdessä itsenäinen taukojumppa, jonka voit suorittaa omalla paikallasi luokassa.
 - Kirjoittakaa lyhyt ohjeistus valkotaululle ja valitkaa yksi henkilö esittämään aktiviteetti muille.
- Olkaa aktiivisia, ideoikaa itse, ohjatkaa toisillenne ja oppikaa toisiltanne!

www.karelia.fi

Lopuksi

15

- Ma 27.4. linkki taukoliikuntavideoihin.
 - Ideoita taukoliikuntaan (voi hyödyntää kesken oppitunnin, mutta myös välitunneilla!)
 - Vinkkejä itsenäiseen istumisen tauottamiseen
- Ottakaa vinkit rohkeasti käyttöön! :)
- Webropol-linkki
- Palaute on meille tärkeää!
- KIITOS!

www.karelia.fi

Lähteet

16

- Hakala, P. 2011. Opiskelijoiden selkävivot ja ergonomia. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 256-258.
- Helajärvi, H. Pakkala, K. Raitakari, O. Tammelin, T. Viikari, J. & Heinonen, O. 2013. Onko istuminen uusi terveysuhka? https://www.terveysverkko.fi/wp-content/uploads/2017/01/onko-istuminen-uusi-terveysuhka_duodecim.pdf. 5.9.2019.
- Käypä hoito. 2015. Liikuntaan liittyviä määritelmiä. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203>. 27.8.2019.
- Mainsbridge, C., Ahuja, K., Williams, A., Bird, M-L., Cooley, D. & Pedersen S.C. 2018. Blood Pressure Response to Interrupting Workplace Sitting Time with Non-exercise Physical Activity. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125747/>. 17.12.2019.
- Matthews, C. George, S. Moore, S. Bowles, H. Blair, A. Park, Y. Troiano, R. Hollenbeck, A. & Segatzkin, A. 2012. Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adult. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3260070/>. 9.9.2019.
- Nyberg, M. 2011. Opiskelijoiden ergonomia. Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 258.
- Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf. 9.9.2019.

www.karelia.fi

PowerPoint -esitys opiskelijoille



Lähteet

17

- Pavey, T.G. & Brown, W.J. 2018. Sitting time and depression in young women over 12-years: The effect of physical activity. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244018311976>. 19.12.2019.
- Penning, A. Okely, A. Trost, S. Salmon, J. Cliff, D. Batterham, M. Howard, S. & Parrish, A.M. 2017. Acute effects of reducing sitting time in adolescents: a randomized cross-over study. <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=afc1a6e0-a312-4483-9e4f-be96d7356aff%40pdc-v-sessmgr05>. 17.12.2019.
- Puig-Ribera, A. Bort-Roig, J. Giné-Garriga, M. González-Suárez, A.M. Martínez-Lemos, I. Fortuno, J. Martori, J.C. Muñoz-Ortiz, L. Milá, R. Gilson, N.D. & McKenna, J. 2017. Impact of a workplace 'sit less, move more' program on efficiency-related outcomes of office employees. <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=9aaad08-9da8-4b0c-9fdd-b61ccf79c31e%40sdc-v-sessmgr03>. 8.1.2020.
- UKK-instituutti. 2019. Aikuisten liikkumisen suositus. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisen-suositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>. 1.11.2019.

www.karelia.fi



Lähteet

18

- UKK-instituutti. 2019. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisen-suositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset>. 1.11.2019.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. 2015. Istu vähemmän - voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf. 5.9.2019.
- Siekkinen, K. 2019. Opiskeluergonomia – sujuvampaa ja vaivattomampaa opiskelua. https://www.oppiportti.fi/op/ote/00109/do?p_haku=tammelin#q=tammelin. 9.9.2019.
- Stephens, B. Grandos, K. Zderic, T. Hamilton, M. & Braun, B. 2011. Effects of 1 day of inactivity on insulin action in healthy men and women: interaction with energy intake. [https://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495\(10\)00315-X/abstract](https://www.metabolismjournal.com/article/S0026-0495(10)00315-X/abstract). 5.9.2019.
- Warburton, D. Nicol, C.W. & Bredin S. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. <https://www.cmaj.ca/content/cmaj/174/6/801.full.pdf>. 18.12.2019.

www.karelia.fi

Webropol-palautekysely opiskelijoille**Palautekysely opiskelijoille**

1. Saitko uutta tietoa koulutustuokiosta? Mitä?

2. Mitä hyötyä koet saavasi tästä koulutustuokiosta?

3. Mitä olisimme voineet tehdä toisin?

4. Koulutustuokion tavoitteena oli lisätä tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden hyödyistä ja istumisen haittavaikutuksista. Lisäksi tavoitteena oli luoda salliva ilmapiiri itsenäiseen istumisen katkaisemiseen. Kuinka hyvin onnistuimme tavoitteissamme?

1 2 3 4 5

Emme onnistuneet ollenkaan Onnistuimme erinomaisesti

5. Vapaa sana!

Tuntisuunnitelmalomake

+				
TUNTISUUNNITELMA		Aika ja paikka: 27.4.2020	Osallistujaryhmä: Opiskelijat	Vastuuoiskelijat: Riina Pajarinen & Katariina Koistinen
TEEMA: Lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen oppituntien aikana				
KOKONAISTAVOITE: Opiskelija tauottaa istumista ja lisää fyysistä aktiivisuutta. Myönteinen ilmapiiri istumisen tauottamiseen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kasvaa.				
Tarvittavat välineet: Musiikki, kertakäyttölautaset, ilmapalloja, sanomalehtiä (välineet toimitetaan koululle)				
Tavoite:	Sisältö – Mitä?	Miten?	Muuta huomioitavaa	AIKA
M: Opiskelija tauottaa istumistaan ja lisää fyysistä aktiivisuuttaan. K: Opiskelija virkistää mieltään. SE: Opiskelija tuntee yhteenkuuluvuuden tunnetta.	Musiikkijumppa Esimerkkejä: - askel viereen - polven nosto - kurotukset ristiin - kurotukset ylös - olkapäiden pyörittely - varpaille nousu - kyykky	Esimerkkivideo. Valitaan vuorotellen joku biisi, jonka ajan tehdään erilaisia liikkeitä. Ohjaaja vaihtuu.		max 5min
M: Opiskelija tauottaa istumistaan ja lisää fyysistä aktiivisuuttaan. K: Opiskelija virkistää mieltään. SE: Opiskelija tuntee yhteenkuuluvuuden tunnetta.	Kertakäyttölautaset Kertakäyttölautasiin on kirjattu erilaisia liikkeitä. Esimerkki "Tee 10 kyykkyä ja kävele portaat ylös alas."	Esimerkkivideo. Jokainen valitsee yhden kertakäyttölautasen, jonka liikkeet suoritetaan 1-2 krt / oppitunti.	Kertakäyttölautaset löytyvät koululta	max 5min

M: Opiskelija tauottaa istumistaan ja lisää fyysistä aktiivisuuttaan. K: Opiskelija virkistää mieltään. SE: Opiskelija tuntee yhteenkuuluvuuden tunnetta.	Sanomalehtijumppa Sanomalehdistä tehty potkö, joka korvaa kepin. Esimerkkejä: - vartalonkierto - punnerrukset ylös - polven nosto - kyykky - soutuiliike - pyöreän selän maastaveto	Esimerkkivideo. Opettaja voi ohjata. Opiskelijat voivat ohjata vuorotellen yksin tai pienissä ryhmissä.	Sanomalehtipotköjä viety koululle (Niitä voi tehdä itse lisää) Taustalle voi laittaa musiikkia = jumppa/peli/leikki kestää silloin yhden biisin ajan.	max 5min
M: Opiskelija tauottaa istumistaan ja lisää fyysistä aktiivisuuttaan. K: Opiskelija virkistää mieltään. SE: Opiskelija tuntee yhteenkuuluvuuden tunnetta.	Splash! Kivi=hyppää Oksa=kyykisty Splash=hyppää toispuoleisontaan ja huuda splash! Juostaan paikallaan ja ohjaajaksi valittu henkilö huutaa vuorotellen joko KIVI, OKSA tai SPLASH. Osallistujat suorittavat liikkeen ohjeistuksen mukaisesti.	Esimerkkivideo. Opettaja voi ohjata. Opiskelijat voivat ohjata vuorotellen.	Taustalle voi laittaa musiikkia = jumppa/peli/leikki kestää silloin yhden biisin ajan.	max 5min
M: Opiskelija tauottaa istumistaan ja lisää fyysistä aktiivisuuttaan. K: Opiskelija virkistää mieltään. SE: Opiskelija tuntee yhteenkuuluvuuden tunnetta.	Tunnelipallo Muodostetaan 2-3 jonoa. Jonon ensimmäinen saa käteensä ilmapallon, ja ohjaajan merkistä laittaa pallon jalkojen välistä liikkeelle jonon viimeistä kohti. Kun jono viimeinen saa pallon käteensä, siirtyy hän jonon ensimmäiseksi, ja laittaa pallon jälleen taakse päin. Näin jatketaan, kunnes kierros on käyty läpi.	Esimerkkivideo.	Taustalle voi laittaa musiikkia = jumppa/peli/leikki kestää silloin yhden biisin ajan.	max 5min

Tuntisuunnitelmalomake

	Ensimmäinen valmis jono voittaa.			
SA: Opiskelija pääsee itse ideoimaan ja vaikuttamaan.	Opiskelijoiden omat ideat:			max 5min
M: Opiskelija tauottaa istumistaan ja lisää fyysistä aktiivisuuttaan. K: Opiskelija virkistää mieltään. S: Opiskelija toimii malliesimerkinä muille itsenäisessä tauottamisessa.	Itsenäinen taukojumppa Esimerkkejä: - kylkien venyttely - hartioiden pyörittely - niskan venytys - paikallaan kävely - askelkyökky - vartalon kierto - eteentaivutus	Esimerkkivideo. Opiskelija voi suorittaa taukojumppaa itsenäisesti omalla paikallaan, ilman että opetus häiriintyy.		max 5min
M: Opiskelija tauottaa istumistaan ja lisää fyysistä aktiivisuuttaan. K: Opiskelija virkistää mieltään.	Pää-olkapää-peppu Laululeikki.	Esimerkkivideossa ohjeet. YouTubesta taustalle laulu soimaan ja jokainen voi omalla paikalla tehdä liikkeitä.		max 5min
M: Opiskelija tauottaa istumistaan ja lisää fyysistä aktiivisuuttaan. K: Opiskelija virkistää mieltään.	Etsi esine Yksi henkilö laittaa WhatsApp -ryhmään viestiä "Etsi x esine". Ryhmän jäsenet etsivät esineen kotoa/koulusta ja nopein kuvan ryhmään laittanut saa pisteen. Päivän päätteeksi eniten pisteitä saanut voittaa.	Esimerkkivideossa ohjeet.	Sopii erityisesti etäopiskeluun!	max 5min

9/2017: Muokattu lähteestä: Numminen P & Laakso L 2001. Liikunnan opetusprosessin [A.B.C.](#) Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.