

Tiina Vuoti ja Tuija Vähätiitto

LIIKUNTANEUVONNAN
KEHITTÄMINEN YHDESSÄ
OPISKELUHUOLLON KANSSA
MAMK -korkeakoululiikunta

Opinnäytetyö
Fysioterapian koulutusohjelma


Elokuu 2012




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Opinnäytetyön päivämäärä 19.8.2012	
Tekijä(t) Tiina Vuoti, Tuija Vähätiitto		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Fysioterapian koulutusohjelma	
Nimeke Liikuntaneuvonnan kehittäminen yhdessä opiskeluhoillon kanssa			
Tiivistelmä <p>Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Mikkelin ammattikorkeakoulun liikuntapalvelu- ja siten, että vähän liikkuvat opiskelijat saataisiin motivoitua mukaan liikuntatoimintaan. Moniammatillisessa yhteistyössä opiskeluhoillon asiantuntijoiden kanssa tärkeiksi teemoiksi ja tavoitteiksi muodostuivat lisäksi terveystietämyksen ja -taitojen lisääminen sekä opiskelijoiden psykososiaalisten taitojen tukeminen. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitelimme opiskelukykyä, liikunta-aktiivisuutta ja ryhmän ohjaamista.</p> <p>Työn käytännön osuus toteutettiin kuuden kerran ryhmätapaamisina liikuntasalissa. Ryhmäläiset koostuivat yhdestätoista MAMKin opiskelijasta, jotka olivat ilmoittautuneet mukaan joko opiskeluhoillon tai vapaan haun kautta. Ryhmätapaamisten runko oli yhtenäinen ja jakautui puolen tunnin mittaiseen keskusteluosuuteen aihepiireittäin ja tunnin mittaiseen liikunnalliseen osuuteen, joka päättyi aina rentouttavaan osioon. Opintojakson aikana luotiin mahdollisuus rakentaa sosiaalisia suhteita ja edistää opiskelijan itsetuntemusta. Opinnäytetyö rakentui toiminnalliseksi kokonaisuudeksi, jonka sisältöä kehitettiin opintojakson edetessä omien havaintojemme sekä ryhmäläisten kokemusten, toiveiden ja palautteen avulla.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan todeta, että inaktiivinen opiskelija on hankalasti aktivoitavissa tämän kaltaiseen toimintaan ilman omaa motivaatiota. Havaitsimme, että sekä inaktiivinen että aktiivinen ryhmäläinen pysyy ja viihtyy ryhmässä, kun ryhmän toiminta tasavertaistetaan ja ryhmäläisten toiveita otetaan huomioon, eli ryhmäläiset pääsevät itse vaikuttamaan opintojakson sisältöön.</p>			
Asiasanat (avainsanat) opiskeluhoolto, opiskelukyky, liikuntaneuvonta, ryhmänohjaus			
Sivumäärä 50 + 9 liitettä	Kieli suomi	URN	
Huomautus (huomautukset liitteistä)			
Ohjaavan opettajan nimi Anu Pukki		Opinnäytetyön toimeksiantaja Kunnon opiskelija- hanke	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 19.8.2012	
Author(s) Tiina Vuoti and Tuija Vähätiitto		Degree programme and option Physiotherapy	
Name of the bachelor's thesis Development of physical activity counselling together with student welfare			
Abstract <p>The purpose of our thesis was to develop physical activity services of Mikkeli University of Applied Sciences. Our goal was to activate and motivate inactive students to take part to sport activities. We worked together with student welfare. Important themes were health-knowledge, health skills and psychosocial skills. In thesis theory part we wrote about ability to study, sport activity and group counseling.</p> <p>In practical part we met the group once a week six times. Eleven first year student took part to the group. They signed up by themselves by e-mail or by student welfare counseling. Our group meetings included conversations about special topics and sport round which ended every time in relaxation moment. We gave them an opportunity to build social relationships and improve self-knowledge. The functional thesis was made up of our own observation, students experience and feedback.</p> <p>We came to the conclusion that inactive student is hard to activate without his or her own motivation. We discover that students stay in the group when the activities are equal to everybody and when group members' wishes are taken account.</p>			
Subject headings, (keywords) exercise counseling, ability to study, student welfare, group counseling			
Pages 50 pages + 9 appendices	Language Finnish	URN	
Remarks, notes on appendices			
Tutor Anu Pukki		Bachelor's thesis assigned by Kunnon opiskelija - project	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	OPISKELUTERVEYDENHUOLTO	2
2.1	Opiskeluterveydenhuollon tehtävä ja yhteistyökumppanit.....	2
2.2	Opiskeluympäristön terveyden ja turvallisuuden edistäminen	3
2.3	Opiskelijan terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen	3
2.4	Opiskelijan terveyden- ja sairaanhoitopalvelujen järjestäminen	4
2.5	Erityishaasteet opiskeluterveydenhuollossa	4
3	OPISKELUKYVYN TUKEMINEN	5
3.1	Aiheeseen liittyviä tutkimuksia	7
3.2	Hyvinvointi ja elämänhallinta.....	8
3.3	Sosiaaliset suhteet	9
3.4	Ravinto.....	10
3.5	Ergonomia.....	11
3.6	Uni	12
3.7	Stressi.....	13
3.8	Rentoutuminen.....	14
4	OPISKELIJAN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN.....	16
4.1	Liikuntapalvelut korkeakoulussa	17
4.2	Liikuntaneuvonta	18
5	RYHMÄN OHJAAMINEN JA RYHMÄYTYMISEN TUKEMINEN	18
5.1	Liikunnanohjauksessa käytettävät työtavat	20
5.2	Harjoitteet	21
6	LAADULLINEN TUTKIMUSMENETELMÄ TOIMINNALLISESSA OPINNÄYTETYÖSSÄ	22
6.1	Tutkimusongelma, kohderyhmä ja tavoitteet	23
6.2	Laadullinen tutkimusmenetelmä.....	25
6.3	Sosiaalinen media	26
7	LÄHDETÄÄN LIIKKEELLE - OPINTOJAKSO.....	27
7.1	Ensimmäinen tapaaminen 18.1.2012, ”Tullaan tutuiksi”	28
7.2	Toinen tapaaminen 25.1.2012, ”Nälkä ja Jano”	31
7.3	Kolmas tapaaminen 01.02.2012, ”Liikunnan iloa(ko)?”	34

7.4	Neljäs tapaaminen 08.02.2012, ”Ryhti reipas - tasapainoa päivään.”	36
7.5	Viides tapaaminen 15.02.2012, ”Alakko nää mua?”	41
7.6	Kuudes tapaaminen 22.2.2012, ”Uni ja rentoutus”	43
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	44
	LÄHTEET	48

LIITTEET

- 1 Ilmoitus Lähdetään liikkeelle - opintojaksosta
- 2 Arviointilomake
- 3 Lupa tietojen käsittelyyn
- 4 Tullaan tutuiksi!
- 5 Nälkä ja jano.
- 6 Liikunnan iloa(ko)?
- 7 Ryhti reipas – tasapainoa päivään.
- 8 Alakko nää mua?
- 9 Uni ja rentoutus.

1 JOHDANTO

Eduskunnan sivistysvaliokunta velvoittaa (16.6.2009) uudistettuihin ammattikorkeakoulu- ja yliopistolakeihin liittyen hallituksen seuraamaan, kuinka ammattikorkeakoulu- ja yliopistot järjestävät liikuntapalveluita opiskelijoille. Aiemmin joulukuussa 2008 (11.12.2008) valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista nimisi korkeakoulut vastaamaan omalta osaltaan nuorten aikuisten liikunnasta. Hallitus ryhtyy tarvittaessa toimenpiteisiin opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksien edistämiseksi. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011, 3.)

Opinnäytetyömme taustalla on Kunnon opiskelija -hanke, joka alkoi Mikkelin Ammattikorkeakoulussa elokuussa 2011 ja jonka vetäjänä toimii litm Lassi Pöyry. Hanke toimii työmme toimeksiantajana. Sen tavoitteena on harrastetoiminnan toimintamallin rakentaminen, MAMKin opiskeluterveydenhuollon liikuntaneuvonnan ja ohjausmallin tuottaminen sekä kansallinen ja kansainvälinen verkostoituminen. Hankkeen periaatteina on tiedotuksen tärkeys ja ennakointi, tasa-arvoisuus ja yhteisöllisyys.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kehittää yhteistyössä MAMKin opiskeluhoollon kanssa ns. matalan kynnyksen terveys- ja liikuntaneuvontaa MAMKin opiskelijoille. Liikuntaneuvonta suunniteltaisiin niin, että erityisesti uusien opiskelijoiden ja vähän harrastavien kynnys osallistumiseen olisi mahdollisimman matala. Työryhmään kuuluvat fysioterapeuttiopiskelijat Tiina Vuoti ja Tuija Vähätiitto, terveydenhoitajat Anna Partti-Hämäläinen, Hanne Sorjonen sekä Sirpa Pirskanen, opiskelijakuraattori Kirsi Kämäräinen sekä hankevetäjä Lassi Pöyry.

Opinnäytetyön eräänlaisena lähtökohtana ja pontimina on tieto siitä, että 40 % korkeakouluopiskelijoista ei liiku terveytensä kannalta riittävästi (Erola 2004, 55). Jopa 18 000 alle 29 - vuotiaista on työkyvyttömyyseläkkeellä ja 8 % työssä käyvistä nuorisista ei usko olevansa työkykyisiä enää 2 vuoden kuluttua (Suomen ylioppilaskuntien Liitto, 2011, 18). Millä tavoin ja missä vaiheessa suomalaisen nuoren elämäntapaan ja terveyskäyttäytymiseen voidaan puuttua, jotta edellä mainitut tilastot eivät synkistyisi tulevaisuudessa entisestään?

Kehitimme opinnäytetyönämme Lähdetään liikkeelle -opintojakson, jonka tavoitteena on paitsi lisätä Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta ja

terveystietoja sekä -taitoja, myös tukea opiskelijoista psykososiaalisesti löytämään paikkansa opiskeluyhteisössä ja saamaan voimavaroja opiskeluun. Lähdetään siis liikkeelle!

2 OPISKELUTERVEYDENHUOLTO

Kansanterveislain (66/1972) 14 §:n 1 momentin kohdassa 6 säädetään opiskelijaterveydenhuollosta. Opiskelijaterveydenhuolto lisättiin lainsäädäntöön vuonna 1976 kansanterveislain muutoksella, sitä ennen opiskelijaterveydenhuolto oli sisällytetty kohtaan 5, jossa säädettiin kouluterveydenhuollosta. Tällä lain muutoksella asetettiin kunnat velvolliseksi ylläpitämään opiskelijaterveydenhuoltoa, jota terveyskeskukset olivat alusta lähtien toteuttaneet osana kansanterveystyötä. (Kunttu ym. 2011, 72.)

Kansanterveyslakiin on tehty vuosien mittaan runsaasti muutoksia. Kansanterveyslakia (626/2007) muutettiin vuonna 2007 siten, että opiskelijaterveydenhuolto-käsite muutettiin **opiskeluterveydenhuolloksi**. Uusi käsite kattaa entistä paremmin yksittäisen opiskelijan lisäksi opiskeluympäristön. Samalla siirrettiin lukiolaisten terveydenhuolto kouluterveydenhuollosta opiskeluterveydenhuoltoon, joka kattaa nyt kokonaisuutena opiskelijat toiselta asteelta korkea-asteelle. (Kunttu ym. 2011, 73.)

2.1 Opiskeluterveydenhuollon tehtävä ja yhteistyökumppanit

Kansanterveislain mukaan opiskeluterveydenhuollon tehtävä on edistää opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä, opiskeluympäristön turvallisuutta ja terveellisyyttä sekä järjestää opiskelijoille terveyden- ja sairaanhoitopalvelut. Lisäksi sen tulee osaltaan varmistaa myös opiskeluyhteisön hyvinvointia. Kyseessä on siis kokonaisvaltaisen opiskelijoiden työn eli opiskelun huomioon ottava toiminta, joka kohdistuu paitsi yksilöön, myös yhteisöön. (Kunttu ym. 2011, 78.)

Opiskeluympäristöltä edellytetään kulttuurisesti tukevaa ilmapiiriä ja hyvää opetusta. Siten opiskeluterveydenhuollossa on keskeistä sairauksien hoidon lisäksi fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten opiskeluolosuhteiden edistäminen ja opiskelukykyä heikentävien tekijöiden korjaaminen ja hoitaminen. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 21.)

Yhteistyössä opiskeluterveydenhuollon kanssa toimivat oppilaitoksen vastuulla oleva opiskeluhuolto ja opiskelijajärjestöt sekä muu hyvinvointityö. Ne kaikki pyrkivät samoihin tavoitteisiin kun terveydenhuollon terveyden edistämistoiminta. Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavien toimijoiden yhteistyötä koordinoi yhteistyöryhmä, joka koostuu terveydenhuollon, oppilaitosten ja opiskelijajärjestöjen edustajista. (Kunttu ym. 2011, 78.)

2.2 Opiskeluympäristön terveyden ja turvallisuuden edistäminen

Opiskeluympäristö muodostuu opintojen järjestämisestä, opintojen ohjauksesta, fyysisistä opiskeluoloista, erilaisista oppimisympäristöistä sekä oppilaitosten opiskeluyhteisöistä ja opiskelijoiden omista yhteistöistä. Opiskeluympäristö ei saa vaarantaa kenenkään terveyttä. Opiskelijoille on myös tarjottava mahdollisuus tehdä terveyttä edistäviä valintoja. Opiskelijalla on oltava siis mahdollisuus hyvään sisäilmaan ja valaistukseen, ergonomiseen työskentelyyn sekä terveelliseen opiskelija-ateriaan sekä välipaloihin. Opiskeluympäristön tulee olla lisäksi esteetön. (Kunttu ym. 2011, 79.)

Opiskeluterveydenhuolto osallistuu oppilaitoksen hyvinvointisuunnitelmien tekemiseen ja yhteisten toimintakäytäntöjen laatimiseen. Tähän kuuluvat mm. tapaturmien ennaltaehkäisty ja seuranta, kriisi- ja päihdesuunnitelmat sekä väkivalta- ja kiusaamistilanteiden käsittely. (Kunttu ym. 2011, 79.)

2.3 Opiskelijan terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen

Opiskelijan elämänhallinnan taitoja, kuten terveysosaamista, sosiaalisia taitoja sekä opiskelutaitoja, tulee lisätä monipuolisesti sekä fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen terveyden alueilla. Keinoina voidaan käyttää valistusta, terveysneuvontaa sekä -ohjausta ja se voi tapahtua yksilöllisesti tai ryhmissä. Terveystietoa ja -taitoja voidaan edistää esimerkiksi lisäämällä opiskelijan itsetuntemusta terveyskäyttäytymisen eri osa-alueilla. (Kunttu ym. 2011, 79.)

Opiskeluterveydenhuollon kohderyhmän erityispiirre on opiskelu elämänvaiheena. Tämä edellyttää paitsi tukea opiskeluympäristöltä, myös yksilön omia voimavaroja. Näitä voimavaroja ovat motivaatio, riittävä terveys, kyvykkyys sekä tiedot ja taidot.

(Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 21.) Elämänvaiheensa erityistilanteessa opiskelijat tarvitsevat usein myös sosiaalista ja psyykkistä tukea. Tätä tarjotaan sekä opiskeluterveydenhuollossa että tukipalvelujen kautta. (Kunttu ym. 2011, 79.)

2.4 Opiskelijan terveyden- ja sairaanhoitopalvelujen järjestäminen

Perusterveydenhuoltoon kuuluvat terveyden- ja sairaudenhoidon palvelut sisältyvät opiskeluterveydenhuoltoon. Palvelut kattavat yleisterveyden, suun terveyden ja mielenterveyden. Varhainen puuttuminen ongelmiin esimerkiksi terveystarkastusten ja opiskelijahuoltoryhmien kautta on tärkeää. (Kunttu ym. 2011, 79 – 80.)

Vakavia toimintakykyyn vaikuttavia sairauksia on opiskelijoilla suhteellisen vähän, mutta oireita sitäkin enemmän. Epäterveellisiin elintapoihin on mahdollista puuttua esimerkiksi oireiden selvittelyn yhteydessä ja tätä kautta tukea opiskelijan aikuistumista ja itsetuntemuksen lisääntymistä. Opiskeluterveydenhuollon tulee huolehtia paitsi mielenterveyshäiriöiden varhaisesta tunnistamisesta sekä hoitamisesta myös siitä, että opiskelijoiden tarpeista vastaava palveluverkosto on toimiva ja tietous siitä helposti opiskelijan saavutettavissa. (Kunttu ym. 2011, 80.)

2.5 Erityishaasteet opiskeluterveydenhuollossa

Opiskelijaelämää leimaa kaksi merkittävää muutosvaihetta. Nuoret aikuiset käyvät läpi itsenäistymis- ja aikuistumisprosessia ja samalla suorittavat tutkintoon tähtääviä opintoja. Prosessin onnistunut läpikäyminen edellyttää nuorelta paljon voimavaroja. Opiskelu tuo lisäksi mukanaan monia ulkoisen elämäntilanteen muutoksia. Opiskelu on tavoitteellista ja itsenäistä. Se edellyttää omakohtaista vastuuta valinnoita, opintojen suunnittelusta sekä ajankäytöstä, hyviä kognitiivisia valmiuksia, tiedonkäsittelytaitoja sekä luovaa ajattelua. Univajeen, masentuneisuuden, huonojen opiskeluolosuhteiden tai ristiriitojen seurauksena nämä opiskelua tukevat tekijät ovat herkkiä häiriintymään. Sairastuminen ei johda sairauslomaan tai takaa lepoa, vaan opiskelijan on suoritettava tentit ja tehtävät ajallaan. Opiskelu kokonaisuudessaan asettaa opiskeluterveydenhuollossa erityisiä haasteita. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 21, Kunttu ym. 2011, 80.)

Aikuisiän kynnyksellä nuoren läheisissä ihmissuhteissa on saattanut tapahtua monenlaisia muutoksia, kuten sisarusten muutto pois lapsuudenkodista, vanhempien ero, lähiomaisen kuolema tai seurustelusuhteen aloittaminen ja katkeaminen. Nuoren pitkäaikainen harrastus voi loppua kotipaikkakunnalta poismuuton takia tai harrastusryhmän hajotessa. Opiskelu voi myös vaatia enemmän panostamista, eikä harrastukselle jää aikaa. Aikuisopiskelijoille perheen perustaminen tuo oman lisähaasteensa ajankäyttöön ja opiskeluun. (Kunttu ym. 2011, 80.)

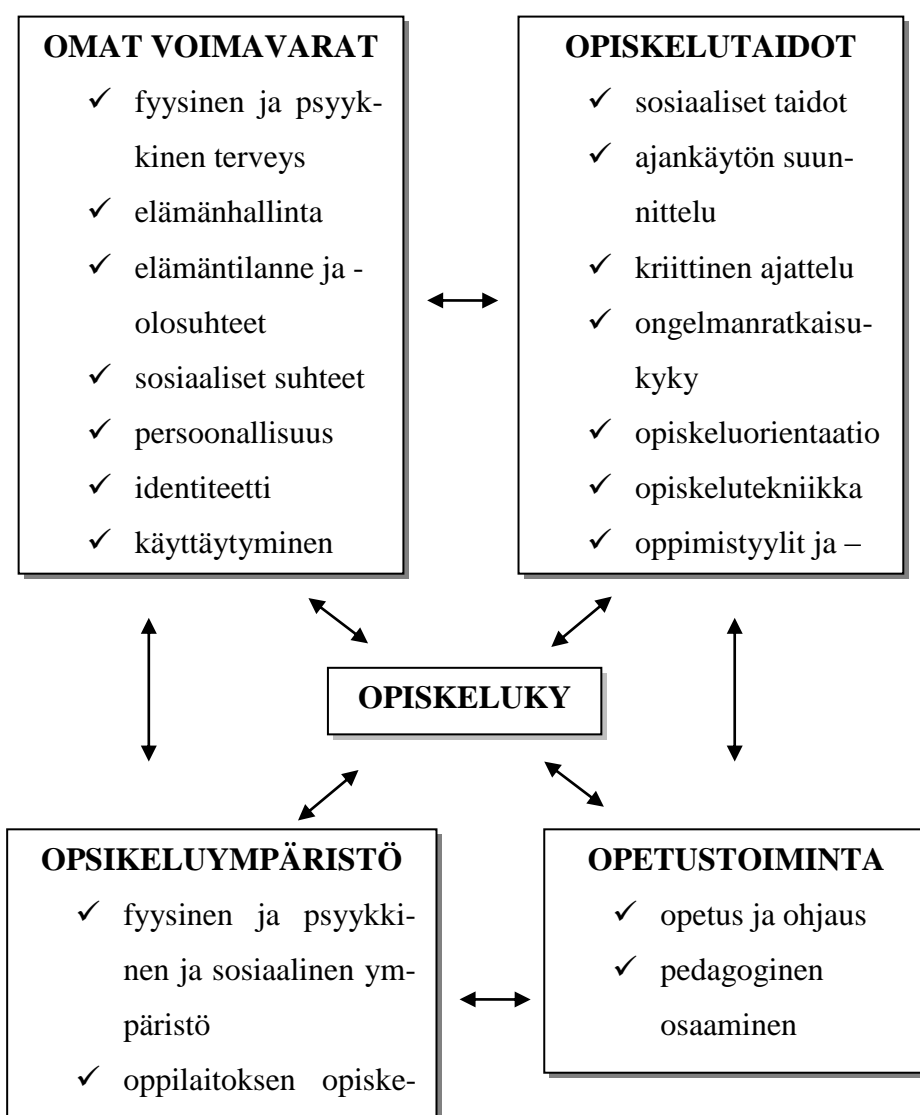
Voidaankin ajatella että opiskeluterveydenhuolto on opiskelijoiden työterveyshuoltoa, joka paitsi tarjoaa laadukkaat terveyden- ja sairaudenhoitopalvelut, toimii myös yhteistyössä sekä kohderyhmänsä, että oppilaitosten kanssa. Opiskeluterveydenhuollon tulee pyrkiä laaja-alaisuuteen opiskelukyvyn kaikki osa-alueet huomioivaan moniammatilliseen toimintaan. (Kunttu ym. 2011, 80.) Tämä pyrkimys toimi eräänä lähtökoh-tana opinnäytetyöllemme.

3 OPISKELUKYVYN TUKEMINEN

Opiskelukyky käsitteenä on melko uusi. Yleensä opiskelukyvyn puute on käsitetty vain opiskelumotivaation tai mielenterveyden ongelmana. Opiskelukykyä on viime vuosina kuitenkin alettu lähestyä työkyvyn näkökulmasta. Siihen katsotaan kuuluvaksi mm. työolot, työympäristö, vuorovaikutus, terveys, voimavarat, osaaminen sekä sosiaaliset tekijät. Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus, jossa kaikki osatekijät vaikuttavat toisiinsa. Opiskelijan opiskelukykyä voidaan edistää vaikuttamalla opiskelukyvyn kaikkiin ulottuvuuksiin ja osatekijöihin. (Sulander & Romppanen 2007, 12 – 13.)

Työterveyslaitos ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö ovat laatineet yhteistyössä opiskelukykymallin, joka sisältää tärkeät asiat opiskelijan hyvinvoinnin ja terveyden kannalta. Kuvioista 1 käy ilmi tekijät, jotka määrittävät opiskelijan opiskelukyvyn. Näitä tekijöitä ovat: opiskelijan omat voimavarat, opiskelutaito, opiskeluympäristö ja opetustoiminta. Opiskelukykymallissa opiskelijan omat voimavarat käsittävät opiskelijan fyysisen ja psyykkisen terveyden, elämänhallinnan taidot, elämäntilanteen ja -olosuhteet, sosiaaliset suhteet, persoonallisuuden ja identiteetin sekä käyttäytymisen. (Kunttu ym. 2011, 35.)

Opiskeluympäristö käsittää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön. Fyysinen opiskeluympäristö sisältää mm. fyysiset opiskeluolosuhteet, opetusvälineet ja taukotilat. Opiskeluyhteisöt sisältyvät myös fyysiseen ympäristöön ja näitä ovat sekä oppilaitoksen sisäiset yhteisöt, että opiskelijoiden omat yhteisöt. Psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö sisältää opiskeluilmapiirin, henkilökunnan ja opiskelijoiden välisen vuorovaikutuksen ja opiskelijayhteisöjen tarjonnan. Opiskelijan ammatillista osaamista, eli opiskelutaitoja, ovat esimerkiksi ongelmanratkaisukyky ja ajankäytön suunnittelu. Opiskelustressin tekijöistä monet liittyvät opetuksen ja ohjauksen alueeseen. Vaatimukset, käytettävissä oleva aika, tentit ja arvioinnit sekä opiskeltavan asian paljous ovat pitkälti saneltu opetustoiminnan taholta. (Kunttu ym. 2011, 35.)



KUVIO 1. Opiskelukymalli (Kunttu ym. 2011, 34.)

3.1 Aiheeseen liittyviä tutkimuksia

Kunnon opiskelija -hankkeen taustalla on mm. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008, jonka kohdejoukkona ovat olleet alle 35 -vuotiaat perustutkintoa suorittaneet suomalaiset korkeakouluopiskelijat. Aihetta on tutkittu Suomessa vuosina 2000, 2004 ja 2008. Vuonna 2008 toteutettu tutkimus on ensimmäinen kaikkien korkeakouluopiskelijoiden yhteinen terveystutkimus Suomessa. Samaan aiheeseen liittyy vuonna 2011 julkaistu kirja ”Opiskeluterveys”, joka on ensimmäinen kattava opiskeluterveyden oppi- ja käsikirja Suomessa (Kunttu ym. 2011).

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan valtaosalla (60 %) korkeakouluopiskelijoista on oman ilmoituksensa mukaan jokin pitkäkestoinen, pysyvä tai usein toistuva sairaus, vika tai vamma, joka on oireillut tai vaatinut hoitoa kuluneen vuoden aikana. Tutkimukseen vastanneista 83 % tunsi terveytensä hyväksi ja 3 % huonoksi. Niskavaivat olivat yleisimmät oireet, lisäksi kärsittiin mm. nukahtamisvaikeuksista, väsymyksestä ja psyykkisistä ongelmista. (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008; Kunttu & Huttunen 2009, 88.)

Keskeisenä ongelmana opiskelijat kärsivät jatkuvasta ylipainuksesta. Mielenterveysseulan mukaan 27 % oli hyvin stressaantuneita. Eräs terveystutkimuksista pinnalle nouseva huolestuttava tieto on nuoria aikuisia koskeva ylipainon ja samanaikainen liikkumattomuuden lisääntyminen. Ylipainoisten osuus miehistä oli 37 % ja naisista 20 %. Nuorimmista miehistä ylipainoisia oli 28 % ja vanhimmassa ikäryhmässä jo 46 %. Naisista 10 %:lla oli syömishäiriöihin viittaavia oireita ja alipainoisia heistä oli 9 %. Opiskeluaikana kiusaamisen kohteeksi koki joutuneensa 25 % opiskelijoista. (Kunttu & Huttunen 2009, 88 – 89.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen (2004) mukaan melkein puolet tutkimukseen vastanneista opiskelijoista oli sitä mieltä, että oman ammattikorkeakoulun järjestämä liikuntatoiminta ei ole riittävää. Vastanneista 35 % piti liikkumismahdollisuuksiaan rajallisina ja tärkeimpinä syinä liikkumattomuuteen oli ajan ja rahan puute. Noin puolet vastanneista kertoo liikkuvansa hengästyttävästi ja hiottavasti useita kertoja viikossa. Liikuntaa ei harrastanut ollenkaan 8 % vastaajista. Tutkimuksessa kartoitettiin myös opiskelijoiden hyötyliikuntaa. Tavallisin hyötyliikuntamäärä on 15 - 30 minuuttia päivässä. Tämän ilmoitti noin puolet vastanneista. Ammat-

tikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointitutkimuksen mukaan opiskelijat toivovat neuvontaa eniten stressinhallintaan, opiskelutekniikkaan, ravitsemukseen, liikuntaan ja ergonomiaan liittyvissä asioissa. (Erola 2004, 55 – 56.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen 2008 mukaan 10 % opiskelijoista ei harrastanut kuntoliikuntaa ollenkaan. Neljä kertaa viikossa liikuntaa harrasti 24 % ja 36 % harrasti liikuntaa 2 - 3 kertaa viikossa. Melkein 40 % vastaajista harrasti hyötyliikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä. Ammattikorkeakoulujen naisopiskelijoista vain 5 % käytti oppilaitoksen tarjoamia liikuntapalveluja ja miesten vastaava osuus oli 10 %.

3.2 Hyvinvointi ja elämänhallinta

Hyvinvointi on koettu yleisesti psykofyysiseksi olotilaksi, jota kuvataan sanoilla *hyvä olo*. Tällöin oma keho tuntuu elävältä ja toimintakykyiseltä, eikä siinä silloin ilmene häiritseviä tuntemuksia. Myös mieliala on tällöin melko myönteinen. Ihmisen mielialat muuntuvat nopeastikin päivittäin, mutta hyvinvointikokemukset ovat kohtalaisen pysyviä ja niiden pohjavire muuttuu hitaasti. Koetulosten mukaan yksittäinen liikuntakerta lisää lievästi liikkujan kokemaa hyvää oloa. (Fogelholm ym. 2010, 43 - 44.)

Opiskelijoiden hyvinvointi määritellään opintoihin ja arkeen kuuluvana elämänhallintana, joka on kykyä hoitaa vastaan tulevat tilanteet. Opiskeluhyvinvointi voidaan ajatella kokonaisvaltaisena tasapainotilana. Tähän tilaan vaikuttavat opiskelijan omat itsesäätely- ja elämänhallintataidot, elintavat sekä elintilanteet. Ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus ja tämän vuoksi opiskeluhyvinvointi tarkoittaaakin fyysisten ja psyykkisten voimavarojen lisäksi myös välittävää opiskeluympäristöä. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tulisikin siirtyä yksilön terveydestä esimerkiksi tiimityön kehittämiseen ja terveiden, hyvinvoivien opiskelu-yhteisöjen rakentamiseen. (Sulander & Romppanen 2007, 20.)

Esimerkiksi opiskeluikäisillä tähän ikävaiheeseen liittyvät ajankohtaiset elämäntapahallinnat kuten, opintojen aikainen työnteke, omat psyykkiset voimavarat, sosiaaliset suhteet ja stressinhallintakeinot vaikuttavat opiskelujen sujumiseen ja sitä kautta myös koettuun hyvinvointiin. Sosiaalinen hyvinvointi opiskelussa ymmärretään vuorovai-

kutustaitoina, sosiaalisten suhteiden ja ympäröivän tuen määränä. (Sulander & Romppanen 2007, 15,19.)

Hyvinvoinnin puuttuessa ihminen tuntee yleisesti ahdistuneisuutta, masentuneisuutta tai stressin tunnetta. Puutteet somaattisessa terveydessä ja fyysisessä toimintakyvyssä vähentävät hyvinvointia. Säännöllisen liikunnan yhtenä tavoitteena onkin yleisen hyvinvoinnin parantuminen. Tutkimusten mukaan liikunta on osaltaan mielialaa kohottava tekijä. Liikunnan hyvinvointia mittaavana tekijänä sillä on suurin hyvinvointimerkitys sellaisille ihmisille, jotka harrastavat liikuntaa kaikkein vähiten. (Fogelholm ym. 2010, 48 - 49, 52 - 53.)

3.3 Sosiaaliset suhteet

Opiskeluhyvinvoinnissa sosiaalinen ulottuvuus käsitetään vuorovaikutuskykynä, sosiaalisten verkostojen ja suhteiden määränä sekä saatavilla olevan sosiaalisen tuen määränä (Sulander & Romppanen 2007, 19).

Eräs terveyteen vaikuttavista tekijöistä on ihmisen psykososiaalinen ympäristö, jonka kanssa hän on vuorovaikutuksessa. Opiskelija liittyy arjessa osaksi lähiympäristöä perheen, työn, opintojen tai vapaa-ajan kautta. Itse toiminnalle antavat mahdollisuuden sekä kehykset yhteiskunnan sosiaaliset järjestelmät. Psykososiaaliseen ympäristöön kuuluvat myös yksilön sisäiset voimavarat, jotka koostuvat hankittujen ja myötäsyttyisten ominaisuuksien yhdistelmästä. Lähiympäristön ja yhteiskunnan sosiaalisten järjestelmien merkityksestä terveydelle kertovat esimerkiksi väestöryhmien väliset terveyserot sekä sosiaalisten suhteiden terveysvaikutukset. Sosiaalisten suhteiden puuttuminen on rinnastettavissa perinteisiin terveyden riskitekijöihin kuten lihavuuteen tai tupakointiin. (Kunttu ym. 2011, 129.)

Terveyteen ja käyttäytymiseen vaikuttavat monin tavoin sosiaaliseen kanssakäymiseen kuuluvat sosiaalinen tuki, kontrolli ja säätely. Sosiaalinen tuki voi parhaimmillaan vahvistaa minäkuvaa sekä omanarvontunnetta ja ehkäistä stressin haitallisia terveysvaikutuksia. Sosiaalisen tuen tulee tarjota yhteenkuuluvuutta ja ystävyyttä, mutta jotta tuki olisi terveyttä edistävää, sen on myös edistettävä ihmisen itsetuntoa ja pätemisen tunnetta. Sosiaalinen tuki on paitsi sosiaaliin taitoihin kuuluvat henkilökohmainen ominaisuus, myös olosuhteiden piirre, joka perustuu vuorovaikutusverkostoi-

hin. Näitä verkostoja pitävät koossa keskinäinen luottamus sekä me-henki ja niiden tärkeitä ominaisuuksia ovat kansalaisaktiivisuus sekä yhteisöllisyys. Yksilön tasolla tämä merkitsee johonkin kuulumista, hyväksyntää ja arvostetuksi tulemistä sekä luottamusta. (Kunttu ym. 2011, 130.)

Opiskelijan sosiaalisten suhteiden katkeaminen esimerkiksi opiskelupaikkakunnalle muuton seurauksena voi altistaa yksinäisyydelle ja sen haittavaikutuksille. Yksinäisyys ja keskustelun puute eteenkin korkeakoulussa opiskelevien miesten keskuudessa on varsin yleistä. Perheellä ja puolisoilla on merkittävä asema sosiaalisen tuen antajana. Samoin opiskeluympäristön hyvä tuki on tärkeä terveyden voimavara. Tätä voidaan edistää lisäämällä monipuolista yhdistys- ja harrastetoimintaa korkeakouluissa. (Kunttu ym. 2011, 130.)

3.4 Ravinto

Monet aikuisiän terveyteen vaikuttavat elinolot ja elintavat vakiintuvat jo nuorena. Opiskeluaikana ruokatottumuksineen on koko väestön terveyttä ajatellen tärkeä elämänvaihe. Opiskelijan ruokailutottumuksiin, mahdollisuuksiin syödä terveellisesti ja monipuolisesti sekä valintoihin ruokailun suhteen vaikuttavat mm. taloudellinen tilanne, sosiaaliset suhteet ja opiskeluaikataulu. Opiskelijoiden ravitsemukseen vaikuttaa myös se, että kotona tehtyä ruokaa korvataan yhä useammin valmis- ja pikaruoilla. Myös kodin ulkopuolella aterioidaan yhä useammin. Hieman yli puolet opiskelijoista nauttii päivän pääateriansa opiskelija- tai työpaikkaravintolassa. (Kunttu ym. 2011, 190, 192, 194.)

Terveellisen syömisen peruskysymyksenä voi pitää sitä, ajatteleeko henkilö jo ruokaa hankkiessaan sen terveellisyyttä. Eteenkin miesopiskelijoille tämänkaltainen ajattelutapa on vierasta. (Kunttu ym. 2011, 192 – 193.)

Suomen Sydänliiton suosittamat sydänystävälliset ruokailutottumukset ovat hyvä lähtökohta terveellisten ruokailutottumusten lähtökohdaksi. Periaatteet terveellisistä ruokailutottumuksista on esitetty taulukossa 1. Terveellisten ruokailutottumusten lähtökohtana voidaan pitää säännöllistä ateriaritmiä ja annosten kohtuullisuutta. Aterian koostamisen apuna voi käyttää lautasmallia.

TAULUKKO 1. Sydänystävällisen ruokavalion pääpiirteet (Suomen Sydänliitto Ry 2011, 8)

Periaate	Käytäntö
Runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä	Vähintään puoli kiloa päivässä - enintään 1 lasillinen tuoremehua - peruna ei kuulu tähän määrään
Runsaasti täysjyväleipää ja muita täysjyvävalmisteita	Energiantarpeesta riippuen 6-9 annosta täysjyväviljavalmisteita päivässä, vähäsuolaiset vaihtoehdot
Kohtuullinen määrä pehmeää kasviperaista rasvaa	Kasviöljyjä ja kasvimargariinia kohtuudella, n. 6 tl margariinia (>60 % rasvaa) ja 1 rkl kasviöljyä tai juoksevaa margariinia energiantarpeesta riippuen
Vain vähän kovaa rasvaa	Maitovalmisteista rasvattomina tai vähärasvaisina yhteensä 5-6 dl päivässä - rasvaton maito tai piimä - vähärasvaiset (< 1%) maitovalmisteet - 2-3 viipaletta vähärasvaista (<17%) tai kasvis-rasvapohjaista juustoa Lihavalmisteet vähärasvaisina - lihaleikkeleet < 4 % rasvaa - makkarat < 12 % rasvaa Vähärasvaiset valmisruoat (< 5 % rasvaa) ja leivonnaiset (< 10 % rasvaa)
Säännöllisesti kalaa	2-3 kertaa viikossa, rasvaista kalaa suosien
Vain vähän suolaa	Vähäsuolaiset elintarvikkeet, erityisesti leipä ja pääruoka
Riittävästi juomia	Janojuomaksi vettä tai vähän natriumia sisältävät kivennäisvedet

3.5 Ergonomia

Ergonomia on ihmiselle sopivaa tietoa ja toimintaa, jonka avulla kehitetään ihmisen hyvinvointia ja toimintaympäristöä paremmaksi, tehokkaammaksi ja toimivammaksi.

Ergonomian avulla työtä ympäristöineen pyritään muokkaamaan ihmisen tarpeisiin. Sen avulla parannetaan työturvallisuutta ja -tehoa (Työterveyslaitos 2012).

Jo opiskeluikäiset nuoret kärsivät selkävivuista ja niskahartiasseudun oireista. Korkea-kouluissa opiskelevista naisista 39 % ja miehistä 17 % kokivat yläselän oireita ainakin viikoittain. Työasunnoilla ja ihmisen elintavoilla on vaikutusta yläselän kipujen riskitekijöinä. Opiskelija istuu pitkiä aikoja staattisessa asennossa työpöydän ääressä. Tämä lisää selkeästi yläselän kuormitusta. Jo kahden tunnin päivittäisen tietokoneen käytön on todettu olevan haitallista nuoren niska-hartiasseudulle. Selän vaivojen ennaltaehkäisyssä ergonomia nousee merkitseväksi tekijäksi. Työskentelytaukoja tulisi voida pitää riittävästi sekä liittää taukoihin esim. taukoliikuntaa. Oppilaitoksissa tulisi huolehtia myös riittävästä ergonomiatiedon jakamisesta. (Kunttu ym. 2011, 257 - 258.)

Opiskeluergonomian keskiössä ovat työtuolit ja -pöydät sekä itse työskentelyasento käsin ja koneella kirjoitettaessa. Perusvaatimuksena hyvään opiskeluergonomiaan pidetään tuolin ja pöydän säätämismahdollisuutta oikealle työskentelykorkeudelle. Toivottavaa myös olisi, että hyvät työasennot olisivat käytössä myös kotioloissa, jossa opiskelijat ajallisesti saattavat istua tietokoneen tai television ääressä pidempään kuin oppilaitoksessa. (Kunttu ym. 2011, 258.)

3.6 Uni

Unen tarve on yksilöllistä ja se vaihtelee iän ja elämäntilanteen mukaan. Keskimäärin aikuinen ihminen nukkuu kahdeksan tuntia yössä. Noin 10 % suomalaisista aikuisista tulee toimeen alle kuuden tunnin vuorokautisella unella ja toisaalta 10 - 15 % tarvitsee unta yli yhdeksän tuntia. Unettomuus puolestaan on Suomessa kaksi kertaa yleisempää kuin Euroopan muissa maissa ja se on kaikenikäisten aikuisten yleinen ongelma. Opiskelijoiden yleisimmin kokema vaiva on väsymys. Noin neljännes miesopiskelijoista ja 40 % naisopiskelijoista kokee viikoittain nukkumiseen liittyviä vaikeuksia. Pitkään jatkunut univaje heikentää sekä fyysistä että psyykkistä terveyttä ja sen on katsottu altistavan mm. verenpaine- ja sepelvaltimotaudille sekä keskivartalolihavuudelle ja kakkostyypin diabetekselle. (Kunttu, 2011, 203 – 204.)

Uni on opiskelukyvyn ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin keskeinen tekijä. Unen tehtävä on edistää solujen uusiutumista ja suojata elimistöä stressin haittavaikutuksilta

sekä sairauksilta. Syvä uni on palautumisen ja fyysisen levon kannalta tärkeää. Uni vaikuttaa myös muistiin ja oppimiseen. Unen aikana muistijäljet lujittuvat ja korjaantuvat. Opittu tieto tallentuu syvän unen aikana lyhytkestoisesta työmuistista pitkäkestoiseen muistiin. Levänneet aivot pystyvät toimimaan luovasti ja joustavasti. Ongelmien ratkaisukyky, tarkkaavaisuus, keskittyminen ja looginen ajattelu paranevat. (Kunttu ym. 2011, 204.)

Opiskelijoiden unen häiriintymisen syitä ovat yleisemmin stressi sekä opiskeluun ja ihmissuhteisiin liittyvät paineet sekä huolet. Uniongelmat voivat liittyä myös mielen-terveyden ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen. Vireystila on valveen ja unen välisen tasapainon keskeinen säätelijä. Liiallinen vireys on unen este. Vireyttä lisäävät mm. fyysinen ja psyykkinen aktiivisuus, uni-valverytmin rikkoontuminen, ongelmien huomiotta jättäminen päivällä sekä huoli unesta. Myös luonteenominaisuudet kuten ylitunnollisuus, velvollisuudentunto ja liiallinen vaativuus saattavat johtaa unettomuuteen. Liiallista vireystilaa pitävät yllä myös Internetin runsas käyttö sekä kännykän saatavilla oleminen. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan Internetin käyttö aiheutti vuorokausirytmien ongelmia 25 % opiskelijoista. (Kunttu ym. 2011, 205.)

Keskeisiä asioita unihäiriöiden ennaltaehkäisyssä ovat normaali fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä huolehtiminen, säännöllinen unirytmii sekä ”unihygienia” eli nukkumista helpottavien ulkoisten tekijöiden korjaaminen. Näitä tekijöitä ovat: sopiva lämpötila, pimeä huone, hiljaisuus, sopiva ravitsemustila, iltarutiinit, rasittavan liikunnan sekä alkoholin, tupakan ja kahvin välttäminen ennen nukkumaanmenoa. (Kunttu ym. 2011, 205; Koivula 2012, 50 - 51.)

3.7 Stressi

Stressikokemuksia ilmenee ihmiselämän aikana erilaisissa elämäntapahtumissa, joitten vaatimukset kuormittavat liikaa yksilön omia voimavaroja. Käsitteenä stressillä voidaan viitata monenlaisiin ilmiöihin; kuormittaviin tapahtumiin tai elämänmuutoksiin, psykologisiin tai fysiologisiin reaktioihin sekä vuorovaikutustilan epätasapainoon yksilön ja ympäristön välillä. (Roti & Ihanus 1997, 29.)

Tavallisimpia stressin oireita ovat väsymys ja unen häiriöt. Psykkisiä oireita ovat levottomuuden, jännittyneisyyden sekä ahdistuneisuuden tunteet. Ruumiillisia oireita ovat mm. päänsärky, ripuli, tihentynyt virtsaamistarve, hikoilu ja somaattisten perussairauksien vaikeutuminen. (Lönngqvist 2011, 257 - 258.)

Opiskelijan elämä valinta- ja muutostilanteineen sisältää useita mahdollisia stressitekijöitä. Ne yhdistettynä stressin sieto- ja käsittelykyvyn puutteeseen ovat merkittävämpiä oireilujen taustatekijöitä. Oireilua aiheuttaa myös perfektionistinen itsetarkkailu, jota sävyttävät epävarmuuden ja turvattomuuden tunne. Toisaalta teknistynyt yhteiskunta suhtautuu kehoon mekaanisesti; kun kone on rikki, se korjataan. Ihminen ajattelee, että elimistön on kestävä suoritukset, jotka siltä vaaditaan. Oireilua aiheuttavat myös epäsäännölliset elintavat ja alkoholin käyttö. (Kunttu ym. 2011, 211.)

Stressinhallintakeinoja opiskelijoille tarjoaa mm. nyyti.fi-sivusto. Aloittaa voi pienistä ja helpoista asioista, kuten ulkoilun lisäämisestä sekä elämänrytmin säännöllistämisestä. Stressaavien tilanteiden rohkea kohtaaminen, kuten esitelmän pitäminen, antaa kokemusta ja auttaa saamaan tilanteen haltuun. Myös omia elämäntapoja ja asenteita kannattaa tarkistaa. (Ota ote stressistä 2011.)

3.8 Rentoutuminen

Rentoutuminen on elimistön toiminnan rauhoittamista. Rentoutuminen kohdistuu mieleen ja fyysisiin toimintoihin, joko erikseen tai yhtäaikaaisesti. Rentouden saavuttamiseen käytetään aktiivisia tai passiivisia menetelmiä. Oli menetelmä mikä tahansa, hengitys ja hengittäminen ovat kaikissa menetelmissä keskeisessä roolissa. (Kataja 2003, 23 - 27.)

Rentoutuminen on ihmiselle hyvin kokonaisvaltainen tapahtuma. Rentoutuminen vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen olotilaan. Rentoutumisen avulla on mahdollista lisätä yksilöllisiä voimavaroja. Ryhmässä rentoutumisella on mahdollista aikaansaada jopa yhteisöllisyyden tuntemuksia. Tämä on hyödyllistä monissa nykypäivän työyhteisöissä, joissa yksilöllisyys ja kilpailu kiristyvät. Rentoutumisella nähdäänkin olevan poikkeuksellisen laaja käyttöalue sekä yksilön hyvinvoinnin tukijana että kokonaisen yhteisön hyvinvoinnin edistäjänä. (Kataja 2003, 35.)

Rentoutuessaan ihmisellä on mahdollista saavuttaa ja aikaansaada seuraavanlaisia muutoksia itsessään: Hengityksen rauhoittuessa hengitystiheys ja sydämen lyöntitiheys vähenevät, verenpaine alenee ja aineenvaihdunta vilkastuu. Ihon sähkönjohtavuus lisääntyy, josta seuraa lihasten lämpeneminen. Kehon palautuminen nopeutuu, syvä lepo lisääntyy ja voimavarojen kokoaminen tehostuu ennen fyysistä suoritusta. Lisäksi keskittymiskyky parantuu, häiritsevät jännitystilat poistuvat ja rentoutujan itsetunteus kasvaa. Rentoutuja saa myös kontrollintunteen omaan toimintaa ja pystyy vaikuttamaan omaan aktiivitasoonsa joko lisäävästi tai vähentävästi. Lisäksi rentoutumiskyky vaikuttaa ihmisen taitoihin käyttää omia tunteitaan luovemmin. (Kataja 2003, 28.)

On monenlaisia tapoja rentoutua. Rentoutumisen tunne on yksilöllinen ja on tärkeää kokeilla sekä harjoitella erilaisia rentoutustapoja, jotta oppisi löytämään itselle sopivan rentoutumiskeinon. (Kataja 2003, 53.) Seuraavissa kappaleissa on esitelty opintojakson toteutuksessa käytetyt rentoutusmenetelmät.

Rentoutumisessa hengityksen avulla harjoitellaan kuuntelemaan omaa hengitystä ja keskittymään omaan hengittämiseen. Oman rauhallisen, luonnollisen ja syvän hengityksen löytäminen auttaa keskittymään ja rauhoittumaan sekä lisää voimavaroja. Hengityksestä voi saada itselleen välineen, jolla pystyy kontrolloimaan tunteitaan sekä psyykkisiä reaktioita. Hengityksen harjoittaminen on tärkeää nykypäivänä myös siksi, että liikunnan harrastamisen väheneminen ja kestoajankäyttö ovat lisänneet pinnallista hengitystä. Pallea on tärkein hengityslihas ja sillä on keskeinen asema tasapainoisessa hengityksessä. Normaali sisäänhengitys alkaa kun pallea supistuu. Palleasta hengitysliike leviää aaltomaisesti ylöspäin rintakehään sekä alaspäin lantion suuntaan. Vatsa kohoaa, selkärangassa tapahtuu pieni rullaava liike, lanneranka kallistuu hieman eteenpäin, rintarangan ja kaularangan välinen liitoskohta tasoittuu ja hartiat pysyvät paikoillaan tai laskeutuvat. Uloshengitys kevyessä liikkeessä ja lepotilassa tapahtuu passiivisesti. Pallean ja muiden sisäänhengityslihasten rentoutuessa rintaontelo ja keuhkot pienenevät ja ilma virtaa keuhkoista ulospäin. Uloshengitysvaihe on rauhallisessa olotilassa pitempi kuin sisäänhengitysvaihe. (Kataja 2003, 53 - 57; Martin 2010, 17 - 18.)

Kehotietoisuus on yksilön psykofyysinen kokemus ja käsitys omasta kehollisuudesta. Siihen liittyy toisiinsa kytkeytyviä termejä, kuten ruumiinkuva sekä kehonhahmotta-

minen. Kehotietoisuudella tarkoitetaan tietoisuutta ja tietoja omasta kehosta. Kehotietoisuutta voi harjoittaa esimerkiksi rentouttamalla kehoa, tekemällä kehonosat ajatuksissaan itselleen tietoisiksi. Kehotietoisuus jää arkipäivässämme usein mieleemme taka-alalle. Kehotietoisuusharjoituksissa keskitytään mielen harjoitteilla kuuntelemaan ja ymmärtämään omaa ruumiillisuutta. (Klemola 2004, 85, 187.)

Venytyks-rentoutus -harjoituksessa tietoinen hengittäminen ja lihasryhmien venyttäminen nivoutuivat yhteen tuoden henkilölle rentouden tunteen. Venytysharjoitteilla opitaan tuntemaan venyneen ja rennon lihaksen ero. Venytyksen avulla voidaan laukaista liikkajännitystä eri lihasryhmissä. Venytysrentouden fysiologinen vaikutus perustuu siihen, kuinka paljon venytettävää lihasryhmää (agonistilihakset = vaikuttajalihakset) venyttää, niin vastakkainen lihasryhmä (antagonistilihakset = vastavaikuttajalihakset) rentoutuu. (Kataja 2003, 77.)

Jännitys-rentous -menetelmä on tunnetuin lihaksen aktiviteettiin perustuva rentousmenetelmä. Siinä lähtökohtana on rentoutumisen harjoittelu lihasjännityksen kautta niin, että lihaksessa olevat aisti- ja tuntosereptorit oppivat jännittyneen ja rennon lihaksen eron. Samalla rentoutuja oppii paikallistamaan erilaisia jännitystiloja kehoonsa ja huomaamaan eri lihasryhmien systemaattisen rentoutumisen. Rentoutuksen aikana maataan selällään tai istutaan hyvässä rennossa asennossa. (Kataja 2003, 72 - 73.)

Pallohierontaa tai **pallorentoutusta** harjoitetaan erilaisilla palloilla. Rentoutuksessa käytettävät pallot voivat olla monen kokoisia, eri kovuisia ja pinnaltaan eri tuntuisia. Näin niistä saa erilaisia tuntemuksia. Pallorentoutusta voi toteuttaa ohjaajien toimesta, ryhmäläiset keskenään tai itsenäisesti. Pallo on siis eräänlainen sivelyhieronnin väline. Rauhallisilla pyörivillä liikkeillä on rentouttava vaikutus. Lisäksi myös sosiaalinen vuorovaikutus muodostuu rauhoittavaksi tekijäksi. (Kataja 2003, 80 – 81.)

4 OPISKELIJAN LIIKUNTA-AKTIIVISUUDEN EDISTÄMINEN

Liikunta voi mielestämme toimia konkreettisenä työvälineenä opiskelijoiden ja henkilöstön keskuudessa, kun halutaan tukea ja kehittää yhteisöllisyyttä. Opiskeluyhteisö

järjestelmän ainoa osa, jossa liikunnalla ei ole lainkaan virallista asemaa. Tämä on johtanut siihen, että olosuhteet liikkumiseen korkeakoulutasolla ovat hyvin eritasoisia. Hyvin järjestetty korkeakoululiikunta sisältää palkatut liikuntasuunnittelijat, riittävästi sisäliikuntatiloja ja monipuolista liikuntatarjontaa aloittelijoille sekä aktiiviliikkuville. Korkeakoululiikunta sisältää myös henkilökunnan, sillä se palvelee koko yhteisön hyvinvointia. (Kunttu ym. 2011, 143 - 144.)

4.2 Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan tavoitteena on edistää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on myös asiakkaan liikuntamäärien lisääntyminen, sekä monipuolistuminen ja että asiakas kokee liikunnan lisäävän hyvinvointiaan. Sen avulla pyritään lisäämään matalan kynnyksen liikuntaharrasteita. (Koivuniemi & Suutari 2010, 8.)

Liikuntaneuvonnassa tulisi tarjota monipuolisesti erilaisia vaihtoehtoja liikkua ja harrastaa. Tärkeää on myös osallistujan pätevyyden kokeminen. Tavoitteena on, ettei kenenkään tarvitse syrjäytyä liikunnan harrastamisesta siitä syystä, ettei tunne itseään ”riittävän hyväksi”. Haastava tilanne inaktiivisille opiskelijoille suunnatuissa kokeiluissa onkin ollut ryhmään saaminen. Henkilöt kaipaavat tukea ja sosiaalisia kontakteja liikuntaharrastuksen aloitukselle, mutta kokemukset liikunnasta saattavat olla niin negatiivisia, ettei rohkeutta ryhmäliikuntaan osallistumiselle ole. (Kunttu ym. 2011, 197.)

5 RYHMÄN OHJAAMINEN JA RYHMÄYTYMISEN TUKEMINEN

Oppiminen on vuorovaikutustapahtuma, jossa oppija on oppimisen subjekti. Kun opettellaan ns. elämisen taitoja, on hyvän ryhmän osuus merkittävä. Turvallinen ryhmä toimii tunteiden ja mielipiteiden ilmaisun sekä luovuuden lähtökohtana. Turvallisuus syntyy luottamuksesta, hyväksynnästä, avoimuudesta, tuen antamisesta sekä sitoutumisesta ryhmään. Perusturvallisessa ryhmässä itseilmaisuus on sallittua. Keskustelu liikkuu pääosin asiatasolla ja mielipiteiden, arvojen sekä tunteiden ilmaisussa ollaan vielä varovaisia. Tutussa, turvallisessa ryhmässä ryhmäläisten keskinäinen tuntemus on

kohtalaista ja ryhmäläinen voi olla jo melko luottavainen sen suhteen, ettei tule uhatuksi ilmaistessaan itseään tunne- tai mielipidetasolla. (Aalto 2000, 16, 22.)

Turvallisuuden tunne ilmenee ryhmässä mm. siten, että ryhmän jäsenet sietävät olla fyysisesti lähellä toisiaan. Myös toimintaa osallistuminen, nauru, vapautuneisuus sekä ryhmäläisten sijoittuminen suhteessa toisiinsa viestivät turvallisuudentunteesta. Voidaankin ajatella, että turvallisen ryhmän komponentit ovat sovellettavissa myös turvallisen työyhteisön toimintatapoihin. Ryhmä- ja tiimipohjainen toimintatapa työelämässä edellyttää työntekijöiltä yhdessä olemisen ja vuorovaikutuksen taitoja. Näitä taitoja voidaan halutessa harjoittaa myös liikuntaryhmässä. (Aalto 2000, 72.)

Turvallisen ryhmän rakentuminen vaatii ohjaajalta monipuolisia vuorovaikutustaitoja ja se on keskeisimpiä ryhmän turvallisuuteen vaikuttavista tekijöistä. Näitä ovat esimerkiksi korjaavan ja myönteisen palautteen antaminen sekä niiden vastaanottaminen. Vanha sanonta: ”Hyvin suunniteltu on puoleksi tehty”, on hyvin toteutetun ja onnistuneen ryhmätoiminnan perusta. Huolellisesti toteutettu suunnitelma vapauttaa ohjaajan keskittymään ohjaustehtäväänsä ja antaa paitsi ohjaajalle, myös ryhmäläisille turvallisuuden tunteen. Hyvä suunnitelma sallii suunnitelman muutokset siten, että perusteet säilyvät. Lisäksi se suo tilaisuuden korjata ohjelmaa ja oppia seuraavia tilanteita varten. (Aalto 2000, 24, 26, 27, 81.)

Liikuntaharjoitteita on mahdollista muokata eri menetelmin siten, että ne tasavertais-tavat osallistujia. Harjoitteeseen voidaan lisätä elementtejä tai syvyyttä mm. rajoittamisella, vaihtamalla pelivälinettä totutusta, asettamalla aikarajoja tai muuttamalla tehtävä kilpailuksi. Rajoittamisessa voidaan käyttää keinona esimerkiksi ryhmäläisen sokeuttamista tai rampauttamista. Poistamalla yksi aisteista tai ”rampauttamalla” ryhmäläinen esimerkiksi siten, että yhdestä raajasta tehdään toimintakyvytön, ryhmäläinen on uuden, erilaisen tilanteen edessä jossa hän ei pysty toimimaan totutulla tavalla. Koska ryhmäläiset ovat valmiuksiltaan hyvin erilaisia, on tehtävän vaikeusasteen lisääminen yksi keino haastaa ryhmäläisen henkilökohtaisia taitoja. (Aalto 2000, 99 - 103.)

5.1 Liikunnanohjauksessa käytettävät työtavat

Liikunnanohjauksessa tulee käyttää vaihtelevia ohjausmenetelmiä ja työskentelytapoja. Vaihtelevuus lisää oppimismahdollisuuksia ja motivaatiota liikuntaa kohtaan. Vastuun jakaminen ohjaustilanteessa puolestaan on yhteydessä itsetunnon kehittymiseen ja itsenäistymiseen. Liikunnanohjauksen työtapaluokittelua voidaan lähestyä Mosstonin ja Asworthin opetustyylien spektrin kautta, jossa opettamisen, oppimisen ja tavoitteiden välinen yhteys on pedagoginen kokonaisuus. Spektrissä jokainen opetustyyli määrittelee opetuskäyttäytymisen sitä vastaavaan oppimiskäyttäytymiseen ja ne tavoitteet jotka ovat saavutettavissa. Eri opetustyylit määrittelevät missä määrin ohjattavat ja ohjaaja tekevät päätöksiä ohjauksen suhteen. (Mälkiä 1992, 14.)

Komentotyylissä ohjattavat noudattavat ohjaajan käskyjä. Ohjaaja asettaa liikunnalle tavoitteet, ohjaa sekä korjaa toimintaa. Tyyli sopii hyvin uuden ja vaikean tehtävän oppimiseen. (Mälkiä 1992, 14.)

Harjoitustyylissä ohjaajan antamaa tehtävää suoritetaan omassa tahdissa. Tämä tapa sopii hyvin taitojen harjoittamiseen, koska ohjaajalla on aikaa havainnoida ohjattavia ja antaa heille palautetta. (Mälkiä 1992, 14.)

Vuorovaikutustyylissä ohjattavat toimivat pareittain. Ohjaaja antaa tehtävät, joita toinen parista tekee toisen toimiessa tarkkailijana. Tarkkailija havainnoi, vertaasi suoritusta annettuun ohjeeseen sekä antaa palautetta suorituksesta. Vuorovaikutustyyli tukee sosiaalistumistavoitetta ja antaa ohjaajalle mahdollisuuden havainnointiin sekä kommunikointiin tarkkailijan kanssa. (Mälkiä 1992, 14.)

Itsearviointityylissä ohjattavan on mahdollista harjoitella ohjaajan suunnittelemaa tehtävää arvioiden itse omaa suoritustaan annettujen kriteerien pohjalta. Näin ohjattavan itsenäisyys, omatoimisuus sekä tavoitteellinen käyttäytyminen lisääntyvät. (Mälkiä 1992, 15.)

Ajatuksena **eriytyvässä yksilöllisessä harjoittelussa** on kaikkien ohjattavien saaminen mukaan toimintaan. Ohjaaja suunnittelee tasaisesti vaikeutuvia tehtäväsarjoja, joista jokainen ohjattava valitsee omalle tasolleen sopivan aloituskohdan ja etenee

omaa tahtiaan. Näin jokaiselle voidaan antaa positiivisia onnistumisen kokemuksia ja kohentaa ohjattavan itsetuntoa. (Mälkiä 1992, 15.)

Ohjattu oivaltaminen on ohjaustyyli, jossa ohjaaja pyrkii johdattelemaan ohjattaviin tiettyyn ennakolta määrättyyn tavoitteeseen. Ohjaustyylin tarkoituksena on kehittää johdonmukaista ajattelua. (Mälkiä 1992, 15.)

5.2 Harjoitteet

Tapaamiseen saapuessaan ryhmäläiseltä saattaa puuttua motivaatio, tai hän ei ole valmistautunut käsittelemään kyseistä teemaa. Harjoitteiden olemuksella ja luonteella voidaan lisätä kiinnostusta esillä olevaan asiaan. **Lämmittelyharjoitteet** soveltuvat ryhmän virittämiseen tiettyyn teemaan. (Aalto 2000, 171.)

Tutustumisharjoitteiden avulla ryhmän jäsenet oppivat tuntemaan toisiaan. Keskinäinen tunteminen on yksi tärkeimmistä ryhmäytymistä ja turvallisuutta lisäävistä tekijöistä. Tutustumisharjoitteet ovat pääsääntöisesti leikkimielisiä, mikä luo tutustumiseen turvallisuutta, hauskuutta sekä jännitystä ja mielenkiintoa. Harjoitteissa voidaan käyttää sekä parityöskentelyä että pienryhmiä. Ne lisäävät usein myös itsetuntemusta, koska tehtävät ja niihin liittyvät kysymykset voivat avata asioita, joita itse emme ole tulleet ajatelleeksi. (Aalto 2000, 180.)

Myös **leikit** voivat toimia lämmittely- sekä tutustumisharjoitteina. Leikki on tärkeä osa liikunnan iloa niin lapsilla kuin aikuisilla. Leikin avulla on turvallista ohjatusti harjoitella erilaisia tapoja liikkua sekä sosiaalisia että tunne-elämän taitoja. (Autio & Kaski 2005, 44 - 45.) Tällöin tulee valita sellaisia leikkejä, joissa kaikki voivat olla mukana. Leikeissä voidaan yhdistää ja käyttää osallistujan omaa mielikuvitusta sekä luovuutta. Jotta leikki olisi onnistunut ja toimiva, siihen sisältyy tiettyjä ominaisuuksia. Hyvä leikki on hauska ja siitä oppii jotain uutta; on mahdollista saada uusia tietoja ja taitoja. Leikin avulla voi tutustua muihin ja poistaa kankeutta vuorovaikutustilanteissa, samalla se virkistää ja tuo vaihtelua muuhun toimintaan. Hyvä leikki on osallistavaa ja sen avulla on mahdollista vapauttaa ilmapiiriä. Leikillä on usein mielihyvää tuottava vaikutus ja sen avulla leikkijällä on mahdollisuus jopa käsitellä omia tunteitaan. (Aulio 1996, 14.)

Itsensä ilmaisuharjoitteiden tarkoitus on auttaa oman persoonan ulottuvuuksien ilmaisemista. Samalla sillä on ryhmäyttävä vaikutus, sillä itsensä ilmaiseminen lisää luottamusta, mikä vahvistaa puolestaan turvallisuutta. Harjoitteet voivat olla nonverbaaleja tai verbaaleja. (Aalto 2000, 212.)

Yhteistoimintaharjoitteissa ryhmäläiset toimivat yhdessä annettujen tehtävien parissa. Yhdessä koetut kommellukset, onnistumiset ja oivallukset lisäävät me-henkeä ja tutustuttavat ryhmäläisiä toisiinsa eri tavalla kuin esimerkiksi keskusteleminen. Yhteistoimintaharjoitteissa ryhmäläisille avautuu myös mahdollisuuksia erilaisiin rooleihin. Yksi voi toimia innostajana, toinen johtajana ja kolmas puolestaan loogisesti ajattelevana. Yhdessä onnistuminen lisää luottamusta ja kommellukset puolestaan vapauttavat ja lisäävät uskallusta olla leikkimielinen. (Aalto 2000, 280.)

Myönteisyysharjoitteilla tavoitellaan sellaisia elämyksiä minuudesta ja ihmisyydestä, jota jokaisen pitäisi voida kokea pystyäkseen elämään tyytyväistä ja mielekästä elämää. Näitä kokemuksia ovat mm. tunne ja tietoisuus siitä, että minussa on hyviä ominaisuuksia, taitoja sekä mahdollisuuksia, olen tervetullut ja kykenen tuottamaan muille hyvää oloa. Myönteinen palaute sekä myönteisyyttä esiin tuovat harjoitteet vahvistavat näitä kokemuksia. (Aalto 2000, 287.)

6 LAADULLINEN TUTKIMUSMENETELMÄ TOIMINNALLISESSA OPINNÄYTETYÖSSÄ

Opinnäytetyömme on luonteeltaan toiminnallinen opinnäytetyö. Sen lähtökohtana on reflektiivinen ajattelu, jonka avulla pyritään pääsemään uudenlaiseen toiminnanymmärtämiseen ja toiminnan kehittämiseen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyy luontevasti käytännön tutkimus, toiminta ja arviointi. Tutkija itse on aktiivisesti mukana prosessin ohjaamisessa. (Aaltola 2007, 201.) Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle (Vilkka & Airaksinen 2004, 9).

Löysimme opinnäytetyömme aiheen koulun aihetarjottimelta. Se kiinnosti meitä koska halusimme vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin sekä liikunta-aktiivisuuteen ja olla mukana kehittämistyössä, joka samalla tukee meidän omaa ammatillista kasvuamme. Työn tilaajana toimi Mikkelin ammattikorkeakoulussa käynnistynyt Kunnon

opiskelija -hanke. Toimeksiantona oli kehittää terveys- ja liikuntaneuvontaa inaktiivisille opiskelijoille yhteistyössä MAMKin opiskeluhoitoon kanssa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme neuvonnan ja ohjauksen tavoitteena on opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantuminen ja tukeminen. Ihanteellista olisi, että ohjauksen turvin opiskelijan kyky itseohjautuvuuteen ja oman elämän hallintaan kasvaisi. (Kunttu ym. 2011, 120.)

6.1 Tutkimusongelma, kohderyhmä ja tavoitteet

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on ihmisten osallistuminen toimintaan, tapahtumaan tai toiminnan selkeyttäminen oppaan tai ohjeistuksen avulla, joten tapahtuma, opastus tai ohjeistus tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi. Kohderyhmän määrittämisessä käytettyjä ominaisuuksia voivat olla mm. ikä, koulutus, ammatti tai sosioekonominen asema, toimeksiantajan toiveet tai tavoitteeksi asetetut tulokset. Täsmällinen määrittäminen on tärkeää, koska tuotteen, ohjeistuksen tai tapahtuman sisällön ratkaisee se, millaiselle ryhmällä idea on ajateltu. Kohderyhmä rajaa mahdollisten valintojen joukon ja auttaa valitsemaan perustellusti sopivimman sisältövaihtoehdon. Kohderyhmän määrittäminen toimii myös työn rajaajana siten, että opinnäytetyössä on mahdollista pysyä sille tarkoitettussa laajuudessa. (Vilka & Airaksinen 2004, 38 - 40.)

Opinnäytetyömme kohderyhmä määrittyi hankkeen tavoitteitten kautta. Tavoitteena oli **lisätä inaktiivisten korkeakouluopiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta**, joten ryhmään otettiin mukaan Mikkelin ammattikorkeakoulussa opiskelevia nuoria, joista osa hakeutui ryhmään opiskeluhoitoon kautta, osa vapaan haun kautta. Ryhmäläisten enimmäismääräksi sovimme 12 henkilöä, koska pääpaino toiminnassa oli ryhmäytymisen tukemisessa. Ihanne ryhmä koko on 8 - 18 henkilöä, kun halutaan tukea ryhmäytymistä. (Aalto 2000, 83.)

Tavoitteena oli, että **puolet ryhmäläisistä ohjautuisi ryhmään opiskeluhoitoon ohjaajina, toinen puoli vapaan haun tuloksena**. Näin ryhmä muodostuisi sekä aktiivisista, että inaktiivisista opiskelijoista, jotka integroitaisiin toimimaan yhdessä liikuntaryhmässä. Opintojaksoa mainostettiin opiskelijoiden intranetissä marras - joulukuussa 2011. Suurin osa ryhmäläisistä ilmoittautui ryhmään ottamalla itse yhteyttä ohjaa-

jiin, eli vapaan haun kautta. Lopulta ryhmän toimintaan osallistui 11 aktiivista henkilöä. Osa ilmoittautuneista, jotka peruivat osallistumisensa, ilmoitti syyksi koulukiireet. Osa jätti tulematta ilman ilmoittamista. He eivät myöskään vastanneet sähköpostikyselyyn, kun kysyimme syytä osallistumisen peruuntumiseen.

Teimme moniammatillista yhteistyötä sekä suunnittelu- että loppuarviointivaiheessa opiskeluhuollon asiantuntijoiden kanssa. Alussa meillä oli asiantuntijoiden oletus siitä, millaisiin tekijöihin ja aiheisiin ryhmäohjauksessa ja terveysneuvonnassa olisi syytä kiinnittää huomiota. Näitä oletuksia tukivat korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2008) tulokset. Pintaan nousivat **tarpeet lisätä opiskelijoiden terveystietoa ja taitoja** seuraavista teemoista: uni ja rentoutus, ravinto ja terveelliset elämäntavat, ryhti ja ergonomia sekä liikunta. Vahvaa tarvetta koettiin olevan myös **opiskelijoiden psykososiaaliselle tukemiselle**. Olennainen osa projektia oli liikkua eri tavoin, siten että ryhmän ohjaus paneutui erityisesti osallistujien **ryhmäytymisen** tukemiseen.

Opinnäytetyön tavoitteeksi muodostui siis kehittää MAMKin liikuntapalveluja siten, että vähemmän aktiiviset opiskelijat saataisiin motivoitua mukaan liikuntatoimintaan. Osatavoitteena voidaan pitää pyrkimystä lisätä opiskelijoiden terveystietämystä ja taitoja. Lisäksi opintojakson avulla luotiin mahdollisuus rakentaa sosiaalisia suhteita ja edistää opiskelijoiden itsetuntemusta sekä ns. pätemisen tunnetta, jonka on puolestaan todettu voivan edistää henkilön terveyttä.

Opinnäytetyön keskeisenä tutkimuskysymykseksi ja -ongelmaksi muodostui, kuinka matalan kynnyksen liikuntaryhmä toimii? Saadaanko inaktiiviset opiskelijat liikkeelle tämänkaltaisella ryhmätoiminnalla ja ohjauksella?

Testasimme suunnittelemaamme opintojakson sisällön käytännössä ohjaamalla 11 henkilön liikuntaryhmää kuuden viikon ajan tammi - helmikuussa 2012. Osallistuminen opintojaksoon edellytti ryhmäläisiltä tapaamiskertoihin sitoutumista sekä osallistumista sosiaalisessa mediassa käytyihin keskusteluihin. Osallistujat täyttivät myös jokaisen tapaamiskerran jälkeen palautelomakkeen (liite 2), josta ohjaajat saivat suoraa palautetta suunnitellessaan tuntien sisältöä. Osallistujat puolestaan saivat opintojaksoon osallistumisesta yhden opintopisteen vapaasti valittaviin opintoihin.

Syvensimme tietouttamme tekemällä havaintoja ryhmäläisestä sekä keräämällä heidän kokemuksiaan ja toiveitaan opintojakson sisällöstä. Opintojakson sisältöä kehitettiin projektin aikana omien havaintojemme sekä ryhmäläisten kokemusten ja toiveiden avulla.

Käytännön osuuden jälkeen tapasimme vielä opiskeluhuollon yhteistyökumppanit. Keskustelimme opintojakson onnistumisesta kokonaisuudessaan: mikä onnistui, mitä olisi syytä kehittää tai muuttaa jatkossa. Lopputuotoksena syntyi toimintatapa ja sisältö *Lähdetään liikkeelle* -opintojaksolle.

6.2 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Laadullinen tutkimusmenetelmä on toimiva tapa toteuttaa selvitys, kun tavoitteena on ymmärtää ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Halu ymmärtää millaiset halut, ihanteet, uskomukset tai käsitykset ihmisten toiminnan taustalla vaikuttavat, ovat laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Laadullinen tutkimusasenne palvelee myös, kun tavoitteena on toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin perustuva idea. Tutkimuskysymykset muotoillaan alkaviksi sanoilla mitä, miksi ja miten – näin vastaajan on helpompi selittää ja kuvailla näkemyksiään ja ajatuksiaan. (Vilka & Airaksinen 2004, 63.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä riittää usein suuntaa antava tieto. Tästä syystä haastattelujen puhtaaksikirjoittaminen tai litterointi ei ole yhtä välttämätöntä, täsmällistä tai järjestelmällistä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä laadullisella tutkimusmenetelmällä kerättyä aineistoa ei ole aina välttämätöntä analysoida, vaan sitä voidaan käyttää lähteenä konsultaation tapaan. (Vilka & Airaksinen 2004, 63 - 64.)

Usein varsinaisten tutkimushaastattelujen sijaan laadullisessa opinnäytetyössä voivat riittää konsultaatiot tarkkaan harkituille henkilöille. Konsultaatio on vapaamuotoinen tiedonhankinnan tapa, eikä niille tarvitse tehdä edes osittaista litterointia. Parhaiten ne sopivat faktatiedon tarkistamiseen. (Vilka & Airaksinen 2004, 64.) Keskusteluja opiskeluhuollon työntekijöiden kanssa opintojakson toteutuksesta voidaan pitää konsultaatioina, joiden avulla kehitimme yhteistyötä ja toimintaa.

6.3 Sosiaalinen media

Toiminnallisen opinnäytetyön lähtökohtia ajatellen liityimme ryhmänä sosiaaliseen mediaan. Vuoden 2007 syksyllä alkoi Suomessa verkostopalvelu Facebookin nopea leviäminen. Facebook on sosiaalinen verkosto tarkoittaen, että se on palvelu, jonka jokaisella käyttäjällä on luotuna oma profiili ja kontakteja (kaverit). Se mahdollistaa tiedonkulun ja kuulumisten vaihdon kavereiden välillä. (Kalliala & Toikkanen 2012, 60, 70.)

Tilastojen mukaan 15–20 -vuotiaista suomalaisista melkein kaikki kuuluvat Facebookiin. Facebookin omien tilastojen mukaan suomalaisia aktiivisia käyttäjätunnuksia on tällä hetkellä noin kaksi miljoonaa. Virtuaaliset yhteisöt ovat siis luonnollinen osa nuorten viestintämaailmaa. Tullessaan esim. ammattikorkeakouluun nuori odottaa voivansa käyttää valmiiksi omaksumiaan työvälineitä. Sosiaalisen median välityksellä ryhmänohjaaja pystyy luomaan ryhmäläisille laajempaa vertaistuen mahdollisuutta ja ryhmäkokoontumisten ulkopuolella tapahtuvaa yhteydenpitoa ja tiedonvälitystä. (Kalliala & Toikkanen 2012, 10 - 11.)

Facebookin käyttö perustuu käyttäjän oikeaan identiteettiin ja hänen jo olemassa oleviin kontakteihin sekä mahdollisuuteen luoda uusia ja erilaisia kontakteja sekä ryhmitymiä. Keskivertokäyttäjällä on Facebookissa 120 kaveria. (Aalto & Uusisaari 2009, 93.)

Kysyessämme ryhmäläisiltä kiinnostusta palautteen antoon ja kommentointiin myös Facebookin välityksellä, saimme ehdotuksellemme hyvin myönteisen vastaanoton. Kaikki ryhmäläisemme olivat jo aikaisemmin luoneet profiilinsa Facebook-verkostoon ja olivat verkoston aktiivia käyttäjiä. Facebookista tuli luonteva yhteydenpitoväline. Lähdetään liikkeelle - opintojaksoa varten perustimme Facebook:iin salaisen ryhmän, jonne kaikki ryhmäläiset liittyivät jäseniksi. Salattu ryhmä tarkoittaa, että ainoastaan ryhmään kutsutut pääsevät näkemään, lukemaan ja kirjoittamaan ryhmän sivuille. Tämä toi ryhmälle tietyn intimitetisuojan muilta verkoston käyttäjiltä.

Opintojaksoon liittyvä palautekeskustelu käytiin sosiaalisessa mediassa. Ennen jokaisesta tapaamista Facebook:iin laadittiin herätekysymyksiä liittyen seuraavan tapaamisen aihepiiriin. Näiden kysymysten avulla kartoitettiin ryhmäläisten tietoutta tulevan ta-

paamisen teoria-aiheesta. Lisäksi ryhmäläiset arvioivat ja antoivat palautetta liittyen pidettyyn kertaan. Jokaisen tapaamisen jälkeen ryhmäläisten oli mahdollista antaa palautetta myös anonymisti palautelomakkeen avulla (liite 2). Saatuja tietoja käytettiin hyväksi suunniteltaessa tarkempaa sisältöä opintojaksolle. Hankimme ryhmäläisiltä tarvittavat luvat (liite 3) käyttääksemme heidän antamiaan kommentteja sekä arviota opinnäytetyössämme.

Sosiaalisen median vuorovaikutteisuus voi edistää dialogia esimerkiksi reaaliaikaisten keskustelujen muodossa. Sosiaalisen median ajasta ja paikasta riippumattomuus tukee myös opiskelijan omaehtoista oppimisprosessia. Voidaan sanoa, ettei sosiaalinen media ole pelkkää tekniikkaa, vaan se luo mahdollisuuden myös yhteisölliselle tiedonhankinnalle sekä jaetun asiantuntijuuden kehittymiselle. (Ihanainen ym. 2011, 111 - 112.)

7 LÄHDETÄÄN LIIKKEELLE - OPINTOJAKSO

Lähdetään liikkeelle - ryhmä kokoontui kerran viikossa 18.1. - 22.2.2012 klo: 18.00 - 19.30 Mikkelin ammattikorkeakoulun Kasarmin kampuksen liikuntasalissa. Suunnitelimme jokaisen ryhmätapaamisen etukäteen ja samalla jaoin ohjausvastuun. Tapaamisten jälkeen purimme saamamme arviointilomakkeilla annetun palautteen. Seuraavina päivinä keskityimme tapaamisen analysoimiseen: Mitä olimme havainneet? Mikä oli onnistunut? Mitä olisi syytä vielä kehittää? Tältä pohjalta lähdimme suunnittelemaan seuraavaa kertaa. Suunnitelmat siis elivät ja kehittyivät koko opintojakson ajan. Suunnittelemisen, ryhmäkertojen purkaminen ja analysoiminen veivät runsaasti aikaa, koska halusimme opintojakson kehittyvän ja tavoitteisiin tähtäävän toiminnan vahvistuvan kerta kerralta. Huomasimmekin ryhmädynamiikan kehittymisen ja myös oman ohjaamisen vahvistuvan aina tilanteen ja tapaamisten vaatimalla tavalla.

Tuntirakenteet loimme samankaltaisiksi. Tunti alkoi keskustelevasti päivän aiheesta. Keskusteluihin oli varattu aikaa noin puoli tuntia. Tämän jälkeen etenimme liikunnalliseen osioon, joka päättyi rentoutustuokioon. Lopuksi ryhmäläiset täyttivät palautelomakkeet. Rakentamalla tunnit samankaltaisiksi halusimme luoda turvallisuutta, rutiinia sekä osaltaan myös sitouttaa ryhmäläisiä toimintaan.

Ryhmäyttäminen oli yksi opintojakson päätavoitteista, sillä mukana oli uusia ensimmäisen vuoden opiskelijoita, jotka olivat muuttaneet vasta paikkakunnalle. Halusimme antaa ryhmäläisille mahdollisuuden luoda sosiaalisia suhteita. Tavoitteenamme oli saada luotua perusturvallinen ryhmä, johon olisi helppo tulla keskustelemaan ja liiketapaamaan yhdessä. Ryhmän turvallisuutta testasimme mm. tekemällä viimeisillä rentoutusosuuksilla harjoituksia, jotka edellyttivät ryhmäläisiltä fyysistä kosketusta. Käytimme viimeisillä tapaamiskerroilla fyysistä kosketusta myös pelatessa.

Ohjauksessa pääpaino oli verbaalisessa ohjauksessa, sillä halusimme saada ryhmässä aikaan vuorovaikutusta. Ryhmän edetessä ohjaustyyli vaihtui komentotyylistä ohjattuun oivaltamiseen sekä vuorovaikutustyyliin. Halusimme antaa ryhmäläisille tilaisuuden saada oivaltamisen sekä onnistumisen kokemuksia ryhmätoiminnan aikana sekä tukea ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta ja lisätä mahdollisuutta vaikuttaa omaan tekemiseen. Ryhmäläisten tasavertaistaminen pelien aikana tapahtui ”sokeuttamalla ja rampauttamalla” ryhmäläisiä sekä käyttämällä erilaisia pelivälineitä, mihin oli totuttu.

7.1 Ensimmäinen tapaaminen 18.1.2012, ”Tullaan tutuiksi”

Ensimmäisen tapaamisen tavoite oli esitellä opintojakson idea sekä tutustuminen ryhmäläisten kesken. Tutustuminen tapahtui leikkien ja pelien avulla. Halusimme että ryhmäläiset kertovat hieman itsestään sekä taustoistaan, jotta ryhmäytyminen käynnistyisi ja turvallisuus ryhmässä lisääntyisi. Saimme tutustumisleikkien avulla selville, että kaikki ryhmäläiset olivat alle 23-vuotiaita ja opiskelivat ensimmäiseen ammattiinsa. Ryhmässä oli mukana kolme miestä ja seitsemän naista.

Osallistujat olivat ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Jokainen ryhmäläisistä oli muuttanut Mikkeliin toiselta paikkakunnalta ja kaikki Suomen maakunnat olivat edustettuina Suomen kartalla -leikissä. Tutustumisleikit toimivat ja vuorovaikutusta syntyi pelien tiimellyksessä ryhmäläisten kesken. Leikkimieliset harjoitteet toivat tekemiseen hauskuutta, mielenkiintoa sekä jännitystä. Kokemukset Facebookissa tukivat havaintojamme:

Positiivisesti yllätyin siitä kuinka mukavaa voi olla lähes vieraassa porukassa jo ensimmäisellä kerralla. :)

Kivaa oli, vetäjät ja ryhmä oli mukava. Kiva kun pelattiin heti ryhmänä ja vähän tutustuttiin alussa. Sokkopallo peliä pelasimme ekaa kertaa, se oli kyllä erikoista, hyvällä tavalla! :)

Maalipallo valittiin ensimmäiseksi peliksi, koska meillä ei ollut tietoa ryhmän liikuntataidoista. Sokeuttamalla ryhmäläiset halusimme luoda pelitilanteen, jossa kaikki olisivat samantasoisia. Näköaistin poissulkeminen sekä liikkuminen matalassa tasossa pelkän kuulo- ja tuntoaistin varassa asetti ryhmäläiset samanarvoiseen asemaan. Riskinä pelissä oli se, että ryhmäläinen olisi ahdistunut näköaistin poissulkemisen johdosta. Otimme tämän seikan huomioon tarkkailemalla tietoisesti ryhmäläisten toimintaa pelitilanteessa. Jos olisimme havainneet merkkejä ahdistumisesta, peli olisi keskeytetty ja olisimme siirtyneet seuraavaan peliin. Maalipallon pelaaminen onnistui hyvin ja kaikki osallistuivat aktiivisesti peliin. Kokemus pelistä oli jokaiselle uusi ja moni mainitsi tämän seikan arviointilomakkeessa. Pelikokemusta kuvattiin esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

Etenkin peli sokeille oli hyvin mielenkiintoinen.

Sokkopallo oli jännä uusi tuttavuus.

Seuraavaksi siirryimme sykeä kohottaviin viesteihin, jossa ryhmäläisten välille luotiin kilpailutilanne. Halusimme havainnoida, kuinka ryhmäläiset käyttäytyvät kilpailutilanteessa. Ryhmä jaettiin kahteen joukkueeseen siten, että jokainen valitsi itselleen parin ja toinen parista meni kyykkyyn. Kyykyssä olevat muodostivat toisen joukkueen, seisijat toisen. Tällä toimintatavalla halusimme erottaa kaverit. Viestin ideana oli kulkea määrätty reitti hernepussi pään päällä. Hernepussit olivat jälleen ryhmäläisten tasoeroja kaventava tekijä, sillä kuljettaessasi hernepussia pään päällä joudut keskittymään tasapainon ylläpitoon. Viestien toisena välineenä käytettiin halkaisijaltaan 65 cm jumppapalloja, joita kuljetettiin koripallon tavoin määrättyä reittiä pitkin. Väline valittiin saman periaatteen mukaisesti kuin hernepussit. Joukkueet olivat melko tasaväkisiä ja joukkueiden välille syntyi aitoja kilpailutilanteita positiivisessa ilmapiirissä. Joukkueetoveria kannustettiin.

Jumppapallolla jatkettiin lihaskuntoharjoituksia pareittain. Tavoitteena oli keskivartalon lihasten harjoittaminen heittojen ja potkujen avulla. Harjoittelun aikana havainnoimme ryhmäläisen istuma-asentoa ja keskivartalon hallintaa sekä keskilinjaa. Ryhmä tarvitsi sanallista lisäohjausta istumaryhdin ylläpitämiseksi. Etenkin istuen tehdyt

liikkeet olivat haasteellisia. Selin tehdessä ryhmäläinen sai keskivartalolleen tukea alusta ja liikkeet tulivat suoritettua oikein. Pariharjoitteluna toteutetut tehtävät auttoivat ryhmäläisten tutustumista toisiinsa ja havaitsimme että parien välille syntyi spontaania vuorovaikutusta. Harjoite antoi ryhmäläiselle mahdollisuuden toimia erilaisissa rooleissa. Toisen tehdessä harjoitetta toimen toimi ”valmentajana” ja antoi suorituksesta palautetta.

Viestit ja lihaskuntoharjoitteet koettiin uudennlaisiksi ja toimiviksi. Monet osallistujista olisivat toivoneet vielä tehokkaampaa liikuntaa. Harjoituksia kuvattiin mm. seuraavin lausein:

Kivempia kuin peruspallopelit.

Oli mukavaa ja piti joukkueena toimia.

Hieman enemmän olisi saanut syke nousta.

Vatsalihastreenaus hyvä.

Liikuntaosuus päättyi rentoutukseen, joka koostui hengitysharjoituksista. Ryhmäläiset rentoutuivat vapaasti valitsemassaan paikassa ja asennossa. Ohjaaja kertoi hengittämisen merkityksestä rentoutuksen aikana. Havaitsimme, ettei harjoitus ollut helppo kaikille. Osa ryhmäläisistä ei pystynyt rentoutumaan eikä rauhoittumaan. Tämä näkyi lihasjäteiden ylläpitämisenä koko rentoutuksen ajan, eikä tonus tasoittunut. Havaitsimme myös levotonta liikehdintää. Naisille rentoutuminen ja tietoiseen hengittämiseen keskittyminen vaikutti olevan helpompaa kuin miehille. Valitsemistamme harjoitteista rentoutus oli eniten mielipiteitä jakavaa. Osa ryhmäläisistä toivoi lisää rentoutustuokioita, toinen ääripää koki sen ”hämäränä meditaationa”.

Ensimmäisen tapaamisen havaintojen ja palautteen perusteella tulimme siihen johtopäätökseen, että jatkossa on syytä lisätä mahdollisuuksia enemmän sykettä nostavaan liikkumiseen. On myös tarjottava vaihtoehto liikkua omien edellytysten mukaisesti. Yritämme tarjota myös jatkossa uusia ja erilaisia elämyksellisiä tapoja liikkua, jossa toiminta painottuu sosiaalis-affektiivisiin tekijöihin. Sosiaalisessa mediassa aiheita kommentoitiin seuraavasti:

Uusia kavereita! Uudennlaisia erilaisia liikunnanmuotoja!

Uusiin tyyppeihin tutustumista, mukavaa yhdessä liikkumista ja erilaisten asiakasryhmien kohtaamisessa tarvittavia taitoja/keinoja.

Kivoja tuttavuuksia, liikunnan iloa ja ideoita leikkeihin jne. esimerkiksi tutorointiin.

Toimintatapamme ohjaajina oli mielestämme onnistunut. Toisen toimiessa ohjaajana, toinen teki havaintoja. Työnjako oli selkeä ja kumpikin tiesi oman roolinsa. Havaintojemme perusteella on syytä jatkossa sisällyttää ohjelmaan keskivartalon hallinnan harjoitteita ja tarkentaa ohjausta näiden asioiden huomioimiseen ja oikeaan suorittamiseen. Päätimme sisällyttää rentoutusharjoitteen jokaiseen liikuntaosioon, koska rentoutuminen oli osalle haastavaa ja useimmat toivoivat sitä jatkossa. Ohjaajina koemme rentoutumisen tärkeäksi taidoksi arkisessa elämässä. Rentoutumisen helpottamiseksi seuraavalla kerralla otetaan avuksi taktiilinen harjoite, jossa tuntoaistia käytetään hyväksi. Kokemus rentoutusosioista oli mm. seuraavanlainen:

Tärkeää tietoa "itsestään selvistä" asioista joita ei yleensä tule paljoa mietittyä, niin kuin viimeksi hengitys..

Liitteessä neljä on esitetty ensimmäisen tapaamisen tuntisuunnitelma.

7.2 Toinen tapaaminen 25.1.2012, ”Nälkä ja Jano”

Toisen tapaamisen tavoitteena oli keskustella terveellisestä ravitsemuksesta sekä hiikoilla keskivartalon lihaskuntoharjoitteiden parissa, koska edellisen kerran palautteessa oli toivottu kuormittavampaa liikuntaa sekä keskivartalon harjoitteita.

Lämmittelyharjoitteena ryhmäläisten johdattamiseksi päivän teemaan oli ruokailuvälineistä koottu kim -leikki. Jokainen sai pussissa tunnusteltavakseen keittiössä käytettävän esineen ja kertoi siitä tunnusmerkkejä toisille, jotka yrittivät arvailla, mistä esineestä oli kyse. Samalla ryhmäläiset harjoittelivat itsensä ilmaisemista, minkä avulla pyrittiin parantamaan ryhmäläisen turvallisuuden tunnetta.

Lämmittelyleikin jälkeen keskustelimme mm. seuraavista ravitsemukseen liittyvistä perusasioista, jotka olivat nousseet esiin Facebook:ssa käydyissä herätekeskusteluissa: *Tietoa ruoasta, terveellisestä ruokavaliosta jne. Olisi mukava tietää millaista ravintoa tulisi nauttia ennen urheilusuoritusta esim.*

Perustietoa veden ja ruoan tärkeydestä, sekä monipuolisesta syömisestä.

Karppaus nousi esiin kiinnostavana teemana keskustelun loppuvaiheessa ja ryhmäläiset kertoivat mielipiteitään aiheesta. Opiskelijoiden Studentissa oli samanaikaisesti sattumalta julkaistu videoklippi, jossa terveydenhoitaja kertoi oman näkemyksensä

karppauksen hyödyistä ja haitoista. Suosittelimme, että asiasta kiinnostuneet kävisivät katsomassa lyhyen videon. Seuraavana Facebook kommentteja keskustelusta:

Se oli kiva juttu, kun painoitte sitä että kannattaa kuunnella omaa kehoa enemmänkin kuin seurata tiukasti suosituksia. Totta kai suositukset antavat suunnan hyvälle ruokavaliolle, mutta sitä kannattaa sitten soveltaa itselle hyväksi. :)

Perusasioiden kertausta, mikä oli vain hyvä asia.

Keskustelun jälkeen siirryimme liikuntaosioon. Lämmittelimme pelaamalla sählyä, jossa käytimme vaihtelevia pelivälineitä. Halusimme vaikuttaa pelin intensiteettiin erikokoisilla ja painoisilla palloilla. Mailana oli ”vanupuikko”, joka oli uusi peliväline kaikille. Liikuntasali oli jaettu puoliksi ja toisella puolella oli valmiiksi rakennettu kiertoharjoittelurata.

Kiertoharjoittelu toteutettiin yhdessätoista pisteessä, joista jokaisessa harjoiteltiin minuutin ajan. Harjoitteet valittiin siten, että kaikki suurimmat lihasryhmät tuli käytyä läpi. Harjoitteiden painopiste oli asennonhallinnassa ja keskivartaloharjoitteissa. Pisteissä oli valittavana helpompi ja vaativampi vaihtoehto. Ohjauksessa painotettiin sitä, että jokainen tekee harjoitteet omaan tahtiin itselleen sopivalla vastuksella. Kiertoharjoittelun alussa kävimme pisteet läpi niin, että ryhmäläinen luki tehtävän ohjeen äänten muille. Halusimme tällä tavoin osallistaa ryhmäläisiä mukaan ohjaukseen. Ohjaaja näytti samalla liikkeen oikean suoritustekniikan sekä painotti siinä huomioitavia seikkoja. Palautetta ja ohjausta annettiin myös itse suoritusten aikana. Havaitsimme että erityisesti asennon hallintaa vaatineet tehtävät olivat haasteellisia ja vaativat henkilökohtaista ohjausta. Vaativia harjoitteita olivat esimerkiksi asennonhallintaa edellyttäneet karhunkäyntiasennossa tehtävät kurotukset, sekä peppukävely, jossa haasteena oli painonsiirroilla eteneminen. Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että perusliikkuminen ja tasapainon hallinta vaativat jatkossakin lisää harjoitusta.

Tarjosimme mahdollisuuden seurata sykettä sykemittarin avulla kiertoharjoittelun ajan. Yksi ryhmäläisistä halusi kokeilla mittaria. Mittarin käyttö oli hänelle uusi kokemus.

Loppuarvioissa nousi esiin, että kiertoharjoittelu sisälsi uusia harjoitteita sekä se mahdollisti liikkumisen omaan tahtiin. Sitä kommentoitiin mm. seuraavasti:

Sai omaan tahtiin tehdä annettua harjoitusta. Harjoitukset oli tosi kivoja eikä sitä perinteistä kuntosali kuntopiiri settiä.

Facebookissa esiin nousi seuraavaa:

4 päivän päänsärky lähti eilisellä liikkumisella! :)

Arvioinneissa toivottiin jatkossakin lisää joukkuepelaamista.

Kehotietoisuuteen perustuneessa loppurentoutuksessa annettiin ryhmäläisille mahdollisuus käyttää peittoa lisäämään turvallisuuden tunnetta rentoutuksen aikana. Ryhmäläiset asettautuivat mieluisaan asentoon alustalle. Tällä kertaa keskityttiin sisäisen kehonkuvan katseluun ja kuunteluun. Ryhmäläisiä ohjattiin miettimään, missä ja miltä edellinen harjoitus omassa kehossa tuntui. Tavoitteena oli ohjata ryhmäläistä ymmärtämään paremmin oman kehon tuntemuksia. Havaitsimme, että rentoutuminen oli helpompaa kuin ensimmäisellä kerralla. Ryhmäläiset olivat levollisempia ja kykenivät rauhoittumaan.

Kiertoharjoittelu oli meille ohjaajina haasteellista, koska henkilökohtaisen ohjauksen tarve osoittautui suureksi. Harjoitteet olivat osallistujille uusia ja ne vaativat tekijältään erilaisia taitoja kuin mihin on perinteisessä lihaskuntoharjoittelussa totuttu, kuten esimerkiksi kehon hallintaa ja tuntemusta. Kiertoharjoittelussa edettiin yksin pisteeltä pisteelle, koska näin jokainen sai valita harjoitteensa intensiteetin helpommin itselleen sopivaksi. Pareittain harjoittelu olisi antanut meille kuitenkin enemmän aikaa henkilökohtaiseen ohjaukseen ja tätä kokemusta aiomme hyödyntää jatkossa.

Liikkuvuutta vaatineet liikkeet haastoivat ryhmäläisiä. Facebook:ssa aihetta kommentoitiin näin:

Notkeutta vaativat liikkeet on meikällä aika heikko lenkki niin niiden reenaaminen on aina paikallaan.

Ryhmäläisten kommenteista on havaittavissa, että opintojakson toivotaan antavan uusia elämyksiä ja kokemuksia liikunnasta. Facebook:ssa esitettiin mm. seuraavia toiveita opintojakson sisältöön liittyen:

Mahdollisimman monipuolisesti kaikenlaisia eri liikuntamuotoja, että voisi löytää itselleen sopivia iloa tuottavia harjoituksia.

Ehkä tietoa miten liikunnasta saa endorfiineja ☺.

Ensi kerralla aiomme tarjota osallistujille ryhmäytymistä tukevia liikunnallisia pelejä ja leikkejä. Rentoutusosio sisältää ensi kerralla venytyksiä, joita tuetaan hengityksen avulla. Toisen tapaamisen tuntisuunnitelma on liitteenä viisi.

7.3 Kolmas tapaaminen 01.02.2012, ”Liikunnan iloa(ko)?”

Kolmannen kerran aiheena oli liikunnan ilo. Alun perinneleikki ”Keisari seisoo palatissaan” johdatti osallistujat päivän teemaan positiivisessa ilmapiirissä. Leikkiin kuuluva kysymys oli asetettu siten, että ryhmäläinen joutui pohtimaan suhdettaan liikkumiseen. Kysyttäessä ”kumman valitset; juoksu vai kävely”, suurin osa vastaajista valitsi kävelyn. Tämä sai meidät jälkeensä pohtimaan asiaa. Miksi ryhmäläiset valitsevat kävelyn, vaikka arviointilomakkeissa on tullut monesti ilmi, että toivotaan juuri hikiliikuntaa? Tehdäänkö raskaampaa vain ”käskystä” ja itse kuitenkin valitaan helppo tapa? Onko totuttu liikkumaan ohjatusti ryhmässä? Pitääkö liikunnan olla elämyksellistä? Itse leikki otettiin vastaan avoimin mielin ja se eteni iloisesti vaikka ennalta meitä mietitytti, kuinka leikkiin suhtaudutaan. Jatkossa voisimme leikkiä lisää.

Keskustelun aiheena oli liikunta. Olimme antaneet ryhmäläisille herätetehtäväksi pitää sohvapäiväkirjaa kahden päivän ajan. Ryhmäläinen kirjoitti ylös istumiseen käyttämänsä ajan yhdeltä arki- ja vapaapäivältä. Tämän pohjalta oli tarkoitus käydä keskustelua liikunnan merkityksestä opiskelijan elämässä. Valitettavasti ryhmäläiset eivät halunneet jakaa ryhmän kesken päiväkirjamerkintöjään, vaan asiaa käytiin läpi lähinnä ohjaajien omien päiväkirjamerkintöjen pohjalta. Tästä päästään keskustelutilanteissa esiin tulleeeseen ongelmaan. Facebook:ssa on annettu heräte ja ryhmäläiset osallistuvat sosiaalisessa mediassa aktiivisesti keskusteluun, mutta kun ollaan kasvotusten, vuorovaikutus on varsin yksipuolista. Kun esitämme kysymyksen, ryhmäläisiltä on vaikea saada vastausta. Ohjaajina meillä on keskustelutilanteen jälkeen tunne, kuin ”olisimme kivirekeä perässämme vetäneet”. Olemme vastanneet kysymyksiin, joita on nousut esiin Facebook keskusteluissa. Palautteen mukaan ryhmäläiset eivät koe saavansa uutta tietoa meiltä. Lisäkysymyksiä ei kuitenkaan esitetä ryhmätilanteessa.

Tunnin jälkeen on muutama käynyt kysymässä mieltään vaivaamaan jääneistä asioista. Onko ryhmäytyminen vielä sellaisessa vaiheessa, ettei avointa keskustelua synny? Vai onko tieto irrallaan, eikä yhteyttä omaan elämään löydetä tai hahmoteta? Onko meidän kokemuspiiri hermeneuttisilla kehällä niin erilainen tai eri vaiheessa kuin

ryhmäläisten kokemuspiiri, että lähestymme heitä väärin? Meillä molemmilla on kokemusta lapsi- ja aikuisryhmien ohjaamisesta, mutta tämän ikäluokan kohtaamme ohjaajina ensimmäistä kertaa, eivätkä aiemmin opitut vuorovaikutuskeinot nyt toimi. Jatkossa meidän on syytä muuttaa lähestymistapaamme keskusteluihin perustuvat ohjauksen suhteen. Koemme että ryhmäkeskustelun ohjaaminen on vaikeaa ja ettei meillä ole siihen oikein eväitä koulutuksemme pohjalta, toisin kuin ryhmien liikunnan ohjaukseen. Arviointilomakkeissa keskusteluosiota kommentoitiin esimerkiksi näin:

Keskustelut, vaitonaisia.

Kaikilla on oma mielipiteensä, joten siitä on hankala alkaa miettimään, mitä urheilu tuottaa kellekin.

Itse koimme, että juuri tämä olisi ollut hyvä lähtökohta keskusteluille, mutta jostain syytä ajatuksia ja mielipiteitä ei pystytty sanomaan ääneen.

Liikuntaosio aloitettiin yhteistoiminnallisella harjoituksella pelaamalla lakanapalloa. Aluksi parit harjoittelivat pallonheittoa pyyhkeillä. Tämä valmensi heitä suuremman välineen (lakanan) käyttöön. Parien välille syntyi kilpailua ja toisten taitoa arvosteltiin aika kovaan ääneen, heitettiin herjaa toisista. Tämä on mielestämme ristiriidassa sen kanssa, ettei keskustellessa esitetä mielipiteitä. Lakanan käsittely 4 - 5 hengen ryhmänä oli haasteellista. Jotta pallo saadaan liikkeelle tai kiinni, tarvitaan koko ryhmän panos. Se onnistuu, jos on vuorovaikutusta. Ryhmä joka koostui pelkästään naisista, onnistui pelissä paremmin. Sekajoukkueessa ei ollut yhtä paljon vuorovaikutusta ja havaitsimme turhautumista, koska pallon käsittely ei onnistunut. Korjaavan palautteen vastaanottamisessa oli vaikeuksia joillakin tämän ryhmän jäsenistä. Pelin tavoitteena oli lisätä ryhmän me-henkeä, mutta pelikavereiden arvostelulla saattoi olla päinvastainen vaikutus, mikä myös näkyi mm. turhautumisena peliin.

Seuraavaan pelin joukkue muodostettiin siten, että miehet pääsivät valitsemaan jäsenet omaan tiimiinsä. Joukkueista muodostui tasaväkiset, eikä voittajaa löytynyt. Peli oli kiihkeää ja intensiivistä. Liikuntaosuuden palautteessa tuli ilmi seuraavia asioita: ”Hauskaa oli! Eli liikunnan iloa. Ja pallonheittelyssä tuli lämmin”, ”Tosi kiva se pallonheittojuttu, hikeä pintaan”, ”Enemmän yksin tai ryhmässä puuhailua, ei pareittain.” Pallopommitus koettiin tunnin kohokohtana myös Facebook -kommenteissa. Esimerkiksi seuraava kommentti kertoo mielestämme sitä, ettei uudentyypisiä taitoja ja ryhmäytymistä tukevaa liikkumista välttämättä koeta ”kunnon liikuntana”:

Pallojen heittely ja venyttely hyvää, lakanapallossa ei juuri tullut liikuntaa.

Saamme jatkuvasti palautetta, josta voi päätellä, että liikkuminen ja hiki kuuluvat yhteen. Jos ei ole tullut hiki, ei ole liikuttu.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että onnistumiset lisäsivät ryhmän me -henkeä. Epäonnistumiset puolestaan saivat ryhmäläisissä aikaan turhautumista, mikä saattoi johtua siitä, ettei ryhmän henki epäonnistumisten hetkellä ei ollut kannustava.

Ennen venytys-rentoutusta sykettä laskettiin hernepussisodan avulla. Kaksi joukkuetta istui lattialla ja heitteli toisiaan hernepusseilla. Heitto tapahtui jaloilla varioiden, tavoitteena oli harjoittaa jalkaterien pieniä lihaksia. Ryhmäläisille kerrottiin, mihin jalkaterän lihaksia tarvitaan ja kuinka painon tulisi jakautua jalkaterälle.

Rentoutusosio perustui venytys-rentoutus -menetelmään, jossa venytyksiä tuettiin aktiivisella hengityksellä. Etenimme pystyasennon kautta konttausasentoon, josta siirryttiin täysistuntaan ja lopuksi selinmakuulle. Pystyasennossa palautimme ryhmäläisten mieleen painon jakautumisen tärkeyden ryhdin ja oikean seisoma-asennon. Tästä aiheesta jatkamme ensi kerralla. Venytyksiä toivottiin jatkossa lisää ja rentoutumisen merkitystä arvioitiin Facebook - keskusteluissa mm. seuraavasti:

Rentoutuminen poistaa stressiä ja saa pidettyä hengähdystauon ajattelusta.

Rentoutumisella voidaan vaimentaa elimistön jatkuvaa taistelee tai pakene -reaktiota.
:D

Auttaa keskittymään omaan kehoon. Mielestäni hyvä lopetus liikuntakerralle. Venyttely oli plussaa sillä sitä tekee liian harvoin.

Liitteestä 6 käy ilmi kolmannen tapaamisen tuntisuunnitelma.

7.4 Neljäs tapaaminen 08.02.2012, ”Ryhti reipas - tasapainoa päivään.”

Päätimme kokeilla tällä kertaa erilaista lähestymistapaa tunnin aiheeseen. Tasapaino ja motoriikkaradan välineet olivat valmiiksi salissa ja kokosimme radan yhdessä. Tällä tavoin halusimme jälleen osallistaa ryhmäläisiä toimintaan ja antaa heille mahdollisuuden tuoda esiin omaa tietämystään aiheesta – eli antaa mahdollisuuden ilmaista itseään ja ajatuksiaan. Ryhmäläinen sai harjoituspisteen sanallisen ohjeistuksen paperilapulla ja sen luettuaan haki tarvittavat välineet ja pisti ne paikoilleen. Kun rata oli rakennettu, käytiin pisteet yksi kerrallaan läpi. Keskustelimme samalla harjoitteiden

merkityksestä ryhtiin ja ergonomiaan. Erilainen lähestymistapa koettiin ristiriitaisesti: ”Kiva kun oli erilainen alku.” Toisaalta koettiin myös, että: ”Ei ollut keskustelua”. Tulimme siihen tulokseen, että tämä johtui keskusteluosion integroimisesta radan rakentamisen yhteyteen. Ryhmäläinen ei välttämättä mieltänyt, että kyseessä oli ohjauskeskustelu, emmekä me osanneet sitä ehkä alussa tarpeeksi painottaa. Facebook:ssa asiaa kommentoitiin esimerkiksi näin:

Rakennusvaiheessa joissakin pisteissä minulla oli jo mielikuva siitä mitä tullaan tekemään. Pisteitä läpi käydessä siinä saatettiin tehdä jotain aivan muuta. Mukava lähestymistapa.

Päästiin samalla tekemään jotain kun juteltiin. Mukava ylläri oli =)

Hämmenyin hetkeksi ku ei tullu sitä keskustelu osuutta. :D mutta rata oli kiva rakentaa yhdessä, sai siitä takataskuun itnellekki ideoita :)

Rata sisälsi mm. esineen nostoja lattialta, vartalon hallinnan harjoitteita sekä tasapaino-osuuksia. Radalla edettiin pareittain, mikä teki harjoittelusta yhteistoiminnallista. Parit muodostettiin neljään jaolla ja saimme sattumanvaraiset parit, jotka osoittautuivat ohjaajien näkökulmasta toimiviksi vuorovaikutuksen kannalta. Ryhmäläisiä pyydettiin ottamaan kengät ja sukat pois jaloista ennen kiertoharjoittelun alkua, jotta tasapainoharjoitteista saataisiin kaikki hyöty irti. Osa ryhmäläisistä halusi pitää kengät jalassa. Heillä harjoite ei haastanut proprioseptiikkaa, kuten olisimme toivoneet.

Havaitsimme että tasapainotyöniillä seisten pallottelussa tapahtui motorista oppimista. Mitä useammin harjoite toistettiin, sen paremmin se sujui. Useimmat saivat heitettyä pitkiäkin sarjoja, ilman että pallo karkasi.

Pilatesrullalla tehty harjoitus herätti eniten kysymyksiä. Väline oli uusi ja tasapainoilu sekä vartalonhallinta sen päällä olivat haastavaa, joten ryhmäläiset tarvitsivat henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa. Moni lähti etenemään vaikeimmasta liikkeestä kohti helpompaa harjoitusta, vaikka tarkoitus oli edetä toisin päin. Jäimme pohtimaan, oliko syynä tietämättömyys omista taidoista vai uusi vaativa väline. Muutama kävi kysymässä tauon aikana, mitä muuta rullalla voi tehdä sekä mistä niitä voi hankkia.

Bosulla tehty jalkakyykky tuotti havaintojemme mukaan erilaisia suoritustapoja. Mitä parempi oli tasapainon- ja vartalonhallinta, sitä syvempi kyykky oli mahdollinen. Pareittain vuorotellen tehty kyykistyminen edesauttoi vuorovaikutuksen syntymistä. Eräs

ryhmäläisistä oivalsi, että suoritus on helpompaa kengät jalassa, koska kengät tukevat jalkaa.

Trampoliinilla hyppiminen ja pallon heitto koriin vaikutti ryhmäläisistä mukavalta harjoitteelta. Osa ryhmäläisistä selvästi varoi hyppimistä, koska pelkäsi, ettei trampoliini kestä. Miehillä tehtävä vaikutti helpommalta kuin naisille ja he vaikeuttivat tehtävää siirtämällä trampoliinia kauemmas korista. Epätasaisella alustalla seisominen ja esineen nostaminen lattialta tuotti erilaisia variaatioita tehdä suoritus. Epätasainen alusta vaati tekijältä alaraajojen lihasvoimaa ja jos siinä oli heikkoutta, ryhmäläinen kompensoi heikkoutta esimerkiksi pihtipolvisuudella. Hän haki stabiliteetin painamalla reitensä yhteen, mikä mahdollisti kyykyn. Myös esineen ojentamisessa takana seisovalle parille suoristusta helpotettiin siten, ettei yläraajoja ojennettu tarpeeksi, vaan kyyrnärvarsi jäi flexioon.

Kuntopallon kiertäminen vartalon ympäri tasapainolaudalla seisten vaikutti selkeimmältä harjoitteelta ja ryhmäläiset toimivat pisteellä itsenäisesti. Pisteeltä siirryttiin pedalon polkemiseen. Havaitsimme uuden välineen olevan mielenkiintoinen ja harjoittelu tuotti motorista oppimista. Polkijan turvallisuuden varmistaminen oli parin tehtävä ja se vaati lisäohjausta, koska pari jättäytyi helposti sivuun tilanteesta.

Sulkailmapallo tasapainotyynyillä seisten sai aikaan vuorovaikutusta. Pienellä tukipinta-alalla kurottelu oli haasteellista jos pallo ei osunut lyöntietäisyydelle. Pisteellä havaittiin tasapainonmenetyksiä ja suojareaktioita.

Kellonaikoja yläraajoilla osoittaen ja samalla T-laudalla tasapainoillen tuki parien välistä vuorovaikutusta. Ryhmäläinen lähti luonnostaan seisomaan suurella tukipinta-alalla ja osa pareista eteni kellonajoissa järjestyksessä, mikä helpotti tasapainon säilymistä. Kun ohjasimme ryhmäläistä kaventamaan tukipinta-alaa muuttamalla jalkaterien asento peräkkäin, siten että varvas kosketti kantapäää sekä sanomaan kellonaikoja epäjärjestyksessä, tehtävä vaikeutui.

Yhdellä jalalla seisten tehty kahdeksikon pyöritys keilojen ympäri osoittautui ensimmäisellä kierroksella helpoksi tehtäväksi. Toisella kierroksella ryhmäläinen pyysi spontaanisti tehtävän vaikeuttamista. Haastetta lisättiin tasapainotyynyn avulla, jonka päällä seisten kiertoliikettä jatkettiin. Tämä toi tehtävään lisää haastetta.

Nyrkkeily polviseisonnassa oli varovaista. Harjoite vaati luottamusta lyöjän ja lyöntien vastaanottajan välillä. Eteenkin iskujen vastaanottaminen vaikutti pelottavan naispuolisia ryhmäläisiä. Tämä johti siihen, että lyöjä joutui vähentämään voimankäyttöään lyönneissä. Jälkeenpäin keksimme, että parit olisivat voineet hakata patjan sijasta vaikkapa seinää.

Kiertoharjoittelun jälkeen siirryimme rentoutusosioon, joka perustui jännitys-rentous menetelmään. Rentoutus toteutettiin täysin ohjaajan sanallisten ohjeiden mukana. Harjoituksen kohteena oli oma keho ja kehotietoisuus. Havaitsimme, että ryhmäläiset osasivat toimia annettujen ohjeiden mukaan, mutta joillekin ryhmäläisistä pitempikestoinen rentoutus on yhä haasteellista. Tämä näkyi mm. kommentista:

Rentoutuminen kesti hieman liian pitkään.

Facebookissa kysyttiin jälleenpäin, mihin ryhmäläinen arveli jännitys-rentoutus menetelmän perustuvan. Halusimme ryhmäläisten pohtivan tämän rentoutustekniikan tarkoitusta. Pohdinnat olivat seuraavanlaisia:

Saadaan lihakset paremmin rentoutettua kun ensin jännitetään ja sitten päästetään rennoksi.

Keskittyminen osa-alueittain lihasten jännittämiseen ja rentoutukseen auttaa kehon läpi käymisessä ja rentoutus on kokonaisvaltaisempaa :)

Ohjaajina olimme tyytyväisiä tämän kerran ajankäyttöön ja suunnitelmamme toteutumiseen. Vuorovaikutus oli vapaampaa, kun se oli liitetty toiminnan yhteyteen. Ryhmäläiset tekivät omia havaintoja ja he keksivät muutosehdotuksia pisteisiin. Ryhmässä tapahtui siis omaa oppimista ja oivaltamista! Havaitsimme myös, että ryhmä on edennyt tutun turvallisen ryhmän tasolle, jossa uskalletaan jo vähitellen sanoa omia mielipiteitä ja ilmaista tunteita.

Tehtävät osoittivat meille, että ryhmäläisten tasapainostrategia toimii nilkasta, kuten kuuluukin. Ryhmäläiset kertoivat meille radan rakentamisen yhteydessä, että ryhti- ja ergonomia-asioita on käyty läpi aikaisemmillä koulutusasteilla ja osalla nykyisessäkin koulutuksessa. Herätekysymys Facebook:ssa ennen tapaamista herätti mm. seuraavia kommentteja, joista ilmeni ryhmäläisten hyvä tietotaso liittyen ryhtiin ja ergonomiaan:

Ergonomiasta tulee mieleen työergonomia, kannattaa kiinnittää huomiota miten työskentelee, esim. vaikka kun tekee kouluhommia.

Edellisessä koulussa tuota ergonomiaa kyllä hoettiin koko ajan ja jos oli väärä asento huomautettiin :D

Kun on hyvä ergonomia on hyvä ryhti, selkä suorana ja jämäkkä asento, hyvä ryhtisyys on kivemman näköistä ku röhnötys.

Ei kyllä aina jaksa tuohon kiinnittää huomiota varsinkaan istuessa vaan istuu aina vähän miten sattuu.

Ryhti on liittynyt aina erittäin paljon omaan harrastukseen niin sen pitäisi olla ainakin mulle tuttu juttu:)

Ergonomiasta tulee juuri esimerkiksi tietokoneen äärellä työskentely ja painavien esineiden oikeanoppinen nosto, ettei paikat rikkoudu.

Tunnin jälkeen kysyimme Facebookissa, mitä ”Mitä ryhtiin ja ergonomiaan liittyviä tekijöitä harjoitit radalla?” Halusimme tällä kysymyksellä liittää ryhmäläisen esiymmärryksen käytäntöön ja seuraavien vastauksen perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että yhteys löytyi:

Ainakin siinä nyrkkeilypisteellä tuli harjoitettua ryhdissä pysymistä. ja ja... tasapainolautoilla sai ryhtiä harjoitettua, kun keskittyi saamaan selänsuoraksi vaikka ottamalla kiintopisteen korkeammalta kun lattiasta. :P

ergonomiaa esim siinä, kun piti ojentaa olan yli huiveja ja hernepusseja: piti nostaa ergonomisesti. Ryhdin piti olla kunnossa tasapainolautatehtävissä. Sillä ainakin itseleni oli helpompi toimia ryhdikkäänä :)

kykyissä harjoiteltiin sekä tasapainoharjoituksissa (pysyy paremmin pystyssä, jos on hyvässä ryhdissä)

Kun jännittää keskivartalon tulee automaattisesti hyvä ryhti. Jos ei ole hyvässä ryhdissä vaan aivan velto ei varmasti pysy tasapainossa..

radan pisteet joissa vaadittiin kyykistymistä tuli huomioida ergonominen asento. keskivartalon hallinta nousi ryhdin pitämisessä tärkeäksi seikaksi :)

oikeaa kyykyasentoo selkä suorassa tuli harjoiteltua.

Ryhti on havaintojemme mukaan osa persoonaa ja se näkyi myös tunnilla. Jokaisella meistä on oma tapa kannatella kehoa. Havaitsimme myös, että silmä-käsi -koordinaatio esimerkiksi koripallossa ja sulkapallossa oli miehillä parempi kuin naisilla. Johtuuko tämä siitä, että miehet ovat elämänsä aikana pelanneet pallo- ja mailapelejä ja saaneet tämän kaltaista lajiharjoitusta enemmän kuin naiset?

Ryhmäläisten kommentit tunnista olivat tähänastisista kommenteista myönteisimpiä. Muutama ryhmäläisistä arvioi tunnin sisällön erittäin hyväksi.

Rata oli kekseliäs, hauska ja erilainen.

Radassa oli monipuolisia pisteitä, tukivat hyvin ryhtiharjoittelua.

Yllättävän vaikeaa oli tasapainoilla.

Hauskaa oli ja tätä ei tule joka päivä tehtyä” Facebook kommenteista kävi ilmi, että erityisesti tasapainolaudoilla tehdyt harjoitteet olivat haastavia.

...tasapainolaudat ja eritoteen se, missä piti heittää parille palloa... Piti keskittyä liian moneen asiaan yhtäaikaan:D Eli pitää tasapaino, kiintopiste ja samalla heittää pallo. Ja ainakin jos pari heittää väärälle kädelle...)

Tuntisuunnitelma on liitteellä seitsemän.

7.5 Viides tapaaminen 15.02.2012, ”Alakko nää mua?”

Tunnin alussa syntyi spontaani keskustelutilanne kun ohjaaja kysyi: ”Mistä teille tulee hyvä olo?” Ryhmäläiset kertoivat hyvän olon lähteistään ja keskustelun lomassa puhuttiin myös opiskelijaelämään liittyvistä stressitekijöistä. Keskustelun jälkeen ryhmäläiset asettuvat ”fiilisjanalle”, sen hetkisen tunnetilan mukaan. Halutessaan ryhmäläinen sai kertoa, miksi sijoittui kyseiseen paikkaan. Oma paikka fiilisjanalla kehoitettiin muistamaan, koska tunnin lopussa tehtävä toistettaisiin. Fiilisjanan avulla harjoiteltiin paitsi itsensä sanatonta ilmaisemista, myös myönteisyyttä, sillä halusimme osoittaa ryhmäläisille janan avulla liikunnan positiiviset vaikutukset fiilikseen. Lisäksi harjoiteltiin omien tunnetilojen ymmärtämistä ja kehon viestien kuuntelemista.

Fiilisjanan jälkeen seurasi tutustumisharjoite liikkumalla musiikin tahdissa. Kun musiikki taukosi, ryhmäläinen otti lähellä itseään olevan pariksi ja tauon ajan keskusteltiin annetusta aiheesta. Aiheita olivat mm. ”Miksi halusit tänne opiskelemaan?” ja ”Kuinka nukuit viime yönä?”. Tehtävän lopuksi käytiin läpi yhdessä jokaisesta ryhmäläisestä esiin tulleet tiedot. Tavoitteena oli rohkaista ryhmäläisiä jakamaan kysymysten avulla selville saamansa tiedot toisistaan koko ryhmän kesken. Musiikin vaikutuksista liikkumiseen ryhmäläiset kommentoivat Facebook:ssa:

Musiikin tahdissa oli huomattavasti mukavampi liikkua.

Musiikki tekee mielestäni kaikesta liikunnasta rennompaa ja ainakin itselläni on paljon mukavampi liikkua musiikin tahdissa.

Seuraava ryhmäytymistä ja myönteisyyttä tukeva harjoite oli ”Olen erityinen koska...” Jokaisen täytyi keksiä itsestään erityispiirre, jota ei muilta löytyisi. Jos toisella oli sama erityispiirre, joutui ryhmäläinen keksimään uuden erityispiirteen itsestään. Toisille erityispiirteen keksiminen itsestä oli helpompaa kuin toisille. Tämä näkyi myös Facebook - kommentoinnissa:

Siihen tarvittiin hetki miettimisaikaa, jotta keksi jotain mitä muilla ei välttämättä ole. Ihan kivaa se kuitenkin oli!

Oli äärettömän vaikea keksiä jtn, mutta saipahan jtn keksittyä kuitenkin.

Leikin edetessä ryhmäläiset kuitenkin vapautuivat kertomaan itsestään, koska huomasivat, että erityispiirre voi olla hyvinkin tavallinen ja arkipäiväinen asia kuten jäätelön lämmittäminen mikroaaltouunissa. Arviointilomakkeissa ryhmäytymistä tukevien tehtäviä kommentoitiin mm. näin:

Tehtiin jutut kivasti porukalla, keskustelut kivoja.

Tuli juteltua leikin aikana monille ja oppi uusia asioita toisista.

Tunti jatkui muunnelmilla polttopallosta, josta oli kolme eri versiota. Vauhdikkain versio oli viimeiseksi. Arviointilomakkeissa kommentoitiin pelejä seuraavalla tavalla: *Oli huippua päästä pelaamaan lapsuudesta tuttuja pelejä! Hikikin tuli, hyvällä mielellä, SUPER!*

Leikit hyviä, viimeisellä kerralla jotain perinteisempää? Psst. Sähly

Rentoutusosiossa oli ohjelmassa jättipallorentoutus. Ryhmäläiset lepäsivät vierekkäin vatsallaan alustojen päällä ja ohjaajat pyörittelivät jättijumppapalloja heidän päällään. Halusimme ryhmäläisten kokevan fyysistä läheisyyttä sekä kosketusta ja samalla testata ryhmäläisten fyysisen läheisyyden sietokykyä. Tämän kaltainen rentoutus toimi ryhmäläisten keskuudessa. Arviointilomakkeissa ”hieronta” toivottiin lisää. Facebook:ssa kokemuksesta kerrottiin mm. näin:

Aika erikoista, empä ole ennen kokenut. Ihan mukavaa!

Rentoutuksen jälkeen teimme sen johtopäätöksen, että ryhmän turvallisuustaso on nyt sillä tasolla, että he sietävät toistensa läheisyyttä ja kosketusta jo melko hyvin.

Tunnin lopuksi toistettiin fiilisjana ja Facebook:ssa sai kertoa tunnin vaikutuksesta tuntemuksiinsa. Osalla ryhmäläisistä fiilis pysyi samana, osalla parantui. Kenenkään tuntemukset eivät huonontuneet tunnin aikana. Facebook - palautteessa kerrottiin näin: *Hyvä fiilis tuli. Tunsin, että sain lisää energiaa liikkumisesta. tuli parempi fiilis ja pirteempi ku pääs liikkuu aika rivakastikkin, mutta tykkäsin myös siitä että pääsi juttelee liikkumisen välissä ja tutustumaan toisiin. :)*

Tuntisuunnitelma on liitteellä kahdeksan.

7.6 Kuudes tapaaminen 22.2.2012, ”Uni ja rentoutus”

Viimeinen tapaaminen alkoi parileikillä ”yksi-kaksi-kolme”, jossa harjoitettiin muistin ja liikkeen yhdistämistä vuorotellen parin kanssa. Paria vaihdettiin välillä. Leikin juoneen päästyään parit suoriutuivat tehtävästä hyvin. Havaitsimme leikin aikana, että vuorovaikutus sattumanvaraisen parin kanssa toimi ongelmitta. Ohjaajista tämä tuntui hyvälle, koska olimme päässeet tavoitteeseemme: olimme saaneet luotua turvallisen ryhmän, jossa ryhmäläiset toimivat vuorovaikutuksessa keskenään ongelmitta.

Leikin jälkeen keskustelimme unesta ja unihygieniasta. Annoimme ryhmälle vapauden valita sijoittumisensa keskustelupaikan suhteen lisätäksemme ryhmän turvallisuuden tunnetta ja helpottaaksemme vuorovaikutuksen syntymistä. Keskustelu sujuikin luontevasti ja melkein kaikki toivat esiin omia ajatuksiaan aiheesta. Unihygienia käsitteenä oli ryhmäläisille uusi, mutta sen sisältö oli tuttua asiaa. Tämä kävi ilmi palautteesta. Ryhmäläiset tuottivat itse sisällön käsitteelle unihygienia pienellä johdattelulla.

Keskustelun jälkeen oli liikuntaosio, jossa otimme huomioon ryhmäläisten toiveet, joita oli esitetty Facebookissa. Aluksi oli siamilainen sähly, jossa parilla oli yksi maila. ”Rampauttaminen” tasoitti tasoeroja. Osa ryhmäläisistä oli toivonut palautteessa, että olisi pelattu perinteistä sählyä.

Sählyn jälkeen pelattiin haavipalloa, joka oli uusi peli suurimmalle osalle ryhmäläisistä. Yksilönä joukkueessa pelaaminen koettiin mielekkääksi ja luontevaksi. Peli oli vauhdikasta ja sitä pelattiin innokkaasti. Vaikka peliväline oli uusi, silmä-käsi -koordinaatio pallon kanssa vaikutti jälleen helpommalta miehille kuin naisille.

Pelaaminen jatkui penkkipallon parissa. Keskellä kenttää oli penkki ”verkkona” ja pelaajan käsi toimi mailana. Säännöt olivat kuin pingiksessä. Ryhmäläisiä ei ohjeistettu sijoittumisesta kentällä ja havaitsimme että joukkueesta muodostui tiimi, jolla oli selkeä johtaja, joka kertoi mitä tehtäisiin. Yhteistoiminnallinen harjoite toi esiin ryhmäläisten luontaiset roolit. Pelaamista kokeiltiin myös jalalla. Jalalla pelaaminen koettiin hankalaksi ja voimankäyttö tuotti ongelmia. Pallo ei pysynyt pelialueella ja pallon haltuunotto oli vaikeaa. Silmä-jalka koordinaatio oli hankalampaa kuin silmä-käsi koordinaatio. Pelejä kommentoitiin arviointilomakkeissa seuraavasti:

Parisähly oli aivan älyvapaata, haavipallo ja pingis oikein mukavia.

Joukkuelajit jee! Mukavaa liikuntaa.

Pallopelit olivat kivoja, vaikka eivät ole vahvuuksiani.

Loppurentoutuksena oli pallohieronta. Ryhmä muodosti ketjun, jossa jokainen hieroi edessään istuvan selkää nystyräpallolla. Ketjun suuntaa muutettiin välillä. Rentoutus päättyi parihierontaan, jossa toinen sai nauttia kun toinen hieroi.

Viimeisen kerran joukkuepelit osoittivat meille todeksi sen, mitä olimme epäilleet jo alussa. Roolimme ohjaajina oli pieni, kun ryhmä pelasi joukkuepelejä. Toimimme lähinnä organisaattoreina, jotka ilmoittivat, mitä pelattaisiin ja kuinka kauan. Fysioterapeuttiselle ohjaamiselle ei sählyn kaltaisissa joukkuepeleissä ole mahdollisuutta. Tämä on perusteluna sille, miksi emme olleet aikaisemmin ottaneet huomioon ryhmäläisten toiveita joukkuepeleistä. Viimeisen kerran tuntisuunnitelma on liitteellä yhdeksän.

Lopuksi selvitimme ryhmäläisten tietotasoa MAMKin harrastetoimintatarjonnasta. Osa kertoi nähneensä ”joskus jotain jossain”, toinen puoli ryhmästä oli tietämätön tarjonnasta. Esittelimme millaisia ryhmiä on tällä hetkellä tarjolla ja kerroimme, että tietoa löytyy Studentista.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Kokemuksemme mukaan opintojakson kaltaiselle kokonaisuudelle on tilausta myös tulevaisuudessa. Saamamme palautteen perusteella liikunta tuo positiivisia vaikutuksia

opiskelijaelämään. Inaktiivisten opiskelijoiden aktivoiminen vaatii opiskelijan oman motivaation ja hyvän ”markkinoinnin” sosiaalisessa mediassa yhteistyössä opiskelu-
huollon kanssa. Ryhmäläinen pysyy ryhmässä, kun hänellä on mahdollisuus vaikuttaa
opintojakson sisältöön ja hän saa siitä yhden opintopisteen. Toimivan vuorovaikutuk-
sen aikaansaaminen ryhmässä vaatii oman aikansa. Opintojaksotapaamisia olisi voinut
olla jopa kymmenen kertaa.

Ryhmään hakeutui pääasiassa ensimmäisen vuoden opiskelijoita, jotka vielä hakivat
harrastemahdollisuuksiaan ammattikorkeakouluympäristössä. Ryhmäläisillä ei ollut
erityisiä ennakko-odotuksia opintojaksosta, mutta he kokivat Facebook -kommenttien
mukaan saaneensa ryhmätapaamisista jaksamista opiskeluarkeen sekä myönteisiä lii-
kuntakokemuksia. Yksikin ansaittu opintopiste voi olla merkityksellinen opiskelijalle
ensimmäisenä lukuvuonna. Havaintojemme ja saamamme palautteen mukaan ryhmä-
läiset saivat uusia liikunnallisia kokemuksia. Ryhmäläiset osallistuivat aktiivisesti
sekä rohkeasti uusiin ja erilaisiin harjoitteisiin.

Ryhmän muodostaminen suunnitellulla tavalla yhteistyössä opiskeluterveydenhuollon
kanssa osoittautui haastavaksi. Lähtökohtana oli, että noin puolet ryhmäläisistä olisi
tullut opiskeluhuollon kautta. Tähän tavoitteeseen ei kuitenkaan päästy. Opiskelijat
ilmoittautuivat ryhmään pääasiassa vapaalla haulla ottamalla itse yhteyttä meihin säh-
köpostitse. Opiskeluhuollon kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen ilmeni, että kiin-
nostusta opintojaksoa kohtaan oli ollut, mutta itsenäinen ja sitova ilmoittautuminen
ryhmään jäi puuttumaan. Esille nousi, että ilmoittautumista opintojaksolle voisi kehit-
tää mm. sosiaalisessa mediassa. Opiskelijalle annettaisiin mahdollisuus tutustua opin-
tojakson sisältöön sekä toimintatapoihin ennalta, jotta kynnys osallistua entisestään
madaltuisi. Opiskeluhuollon rooliksi jäisi tiedon välittäminen opiskeluhuollon asiak-
kaille. Tulimme siihen johtopäätökseen, että inaktiivista opiskelijaa ei voi aktivoida
tämän kaltaiseen toimintaan ilman omaa muutoshalukkuutta ja motivaatiota. Sosiaali-
sen median käyttäminen on nuorten arkea. Ilmoittautuminen esimerkiksi sosiaalisen
media kautta voisi mielestämme madaltaa kynnystä ja lisätä mielenkiintoa osallistua
tämän kaltaiseen ryhmätoimintaan. Myös tiedon välittäminen erilaisista harrastemah-
dollisuuksista sosiaalisessa mediassa parantaisi varmasti tiedonkulkua opiskelijoille
saakka.

Sosiaalinen media palautteenannon välineenä toimi osana opintojaksoa. On kuitenkin huomattava, että Lähdetään liikkeelle -ryhmän aktiivisuus Facebook -osiossa saattaa myös johtua ”keskustelun pakollisuudesta”. Kuuluihan se osana opintopisteen suorittamiseen. Sosiaalisen median kommentitkin olivat hyvin paljon ”musta tuntuu” tyyliä ja varsinaista keskustelunomaisuutta voisi vielä kehittää. Sosiaalinen media on tämän päivän viestintää ja kommunikaatiota.

Ryhmätapaamisten teoriaosuuksia pidettiin tuttujen asioiden kertaamisena, siitä huolimatta, että ryhmäläisiltä kysyttiin ennen jokaista tapaamista, mitä he kunkin kerran aiheesta halusivat käsiteltävän. Ohjaajina olemme sitä mieltä, että vaikka aiheet ovatkin tuttuja, ne ovat myös tärkeitä ja niiden ”tavallinen” toteuttaminen arkipäivässä pitäisi jokaisen muistaa ja pitää mielessä. Jäimme pohtimaan, olisiko meidän pitänyt ohjata ryhmäläisiä enemmän teoriasisällön itsenäiseen tuottamiseen esim. siten, että ryhmäläiset olisivat valmistelleet tunneille alustuksia annetuista aiheista. Tässä voisi olla haastetta ja tavoitetta mahdollisille tuleville opintojaksoille, jota voisivat ohjata esimerkiksi liikuntatutorit tai yhteisöpedagogiopiskelijat.

Ohjaajina vuorovaikutuksen luominen ryhmäläisten välille oli aluksi haasteellista. Olisimme toivoneet teoriaosuuksille aktiivisempaa keskustelua käytävistä aiheista. Kokeilimme erilaisia ryhmänohjaustapoja keskustelun ja vuorovaikutuksen aikaansaamiseksi. Tulimme siihen lopputulokseen, että ryhmäytyminen vaatii oman aikansa, sillä viimeisillä tapaamisilla keskustelua syntyi jo luonnostaan. Tästä syystä ryhmätapaamisia olisi voinut olla enemmän, jopa kymmenen kertaa. Myös tämä huomio kertoo mielestämme sosiaalisen median merkityksestä nykypäivän nuorelle aikuiselle. On helpompi keskustella puolittutujen kanssa verkossa kuin kasvotusten.

Työskentely pareittain ohjaajina oli meille luontevaa. Tapaamiskertojen sisällön tuottaminen ja ideointi yhdessä helpotti suunnitteluvaiheen työskentelyä, kun vastuuta pystyi jakamaan. Sama toteutui ohjatessa; toisen toimiessa ohjaajana, toinen saattoi keskittyä ryhmäläisten havainnointiin. Vertaistuki on tärkeää myös ohjaajalle. Ohjaajaparille oli mahdollista antaa kollegiaalista palautetta, mikä antoi arvokasta tietoa omasta ohjaustyylistä ja mahdollisti kehittymisen ohjaajana. Ohjausvastuu jaettiin tasapuolisesti, joten kumpikin ohjaajista pääsi ohjaamaan erilaisia tilanteita.

Opintojakso toteutui pääosin suunnitellusti. Ilmoittautumiseen varattu aika oli riittävä ja ryhmäkerrat toteutuivat suunnittelemaamme tavalla. Ilmoittautuneet olivat pääosin ensimmäisen vuoden opiskelijoita, mikä oli tavoitteena. Ilmoittautuneet ryhmäläiset pysyivät ryhmässä, eikä kukaan keskeyttänyt opintojaksoa. Tämän perusteella tulimme siihen johtopäätökseen, että onnistumme luomaan kuudessa viikossa toimivan ja turvalliseksi koetun ryhmän, johon oli helppo tulla. Tämä ilmeni ryhmätoiminnan aikana nauruna ja vapautuneisuutena, sekä viimeisillä tapaamiskerroilla myös fyysisen kosketuksen sietämisenä. Lisäksi liikunta kaikkiaan koettiin tärkeäksi hyvän olotilan tuojaksi. Ryhmäläisten mielestä tapaamisten liikuntaosuuden olivat opintojakson parasta antia, koska he tunsivat saaneensa uudenlaisia positiivisia liikuntakokemuksia. Tämä kävi ilmi saamassamme palautteessa. Saavutimme siis tavoitteemme tältä osin.

Mielestämme sovellettujen menetelmien avulla ryhmän toiminta saadaan tasapuolisemmaksi ja sekä aktiiviset että inaktiiviset ryhmäläiset pystyvät toimimaan yhdessä, mutta haastamaan itseään omalla tasollaan. On mahdollista luoda toimiva liikuntaryhmä ryhmäläisistä, jotka ovat keskenään hyvinkin erilaisia liikkujia. Tuttujen pelien pelaaminen sovelletuin menetelmin tuo myös vaihtelua ja jännitystä tekemiseen sekä luo erilaisia haasteita osallistujille, kuin mihin on perinteisesti totuttu.

Vastauksena tutkimusongelmaamme: ”Kuinka matalan kynnyksen liikuntaryhmä toimii, saadaanko inaktiiviset opiskelijat liikkeelle?” voimme todeta, että haasteeksi muodostui inaktiivisten opiskelijoiden opintojakson pariin saaminen, kuten korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessakin on käynyt ilmi (Kunttu ym. 2011, 197). Kokemuksemme perusteella inaktiivinenkin ryhmäläinen saadaan pysymään ryhmässä, kun toiminta tasavertaistetaan ja ryhmäläisten toiveita otetaan huomioon, eli he pääsevät vaikuttamaan opintojakson sisältöön. Ohjaajina havaitsimme kannustavan ja kaikkien taitoja huomioivan ilmapiirin vahvistavan kaiken tasoisten ryhmäläisten sitoutumista yhteiseen tekemiseen. Liikkeelle siis kannattaa lähteä!

LÄHTEET

Aalto, Mikko, 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. My Generation Oy. Tampere: Tammer-Paino OyOma.

Aalto, Riku & Seppänen, Lasse. 2008. Kuntoilijan pieni ravinto-opas avain parempaan ravitsemukseen. Saarijärven offset oy: Dosendo.

Aalto, Tuija & Uusisaari, Marylka Yoe, 2009. Nettiä elämää. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Aaltola, Juhani, Valli, Raine, 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Juva: WS Bookwell Oy.

Aulio, Olli, 1996. Suuri leikkikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Autio, Tuire & Kaski, Satu, 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.

Erola, Hanna, 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:16.

Fogelholm, Mikael, Vuori, Ilkka, Vasankari, Tommi, (Toim.) 2010. Terveysliikunta. Duodecim. UKK-instituutti

Fogelholm, Mikael, 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemus ja elämänsä. Oppimateriaaleja 112. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Ihanainen, Pekka & Kalli, Pekka & Kiviniemi, Kari (toim.), 2011. Sosiaalinen media ja verkostoituminen. Ammatillisten opettajakorkeakoulujen yhteisjulkaisu. Saarijärvi: Kirjapaino Saarijärven Offset Oy.

Kalliala, Eija & Toikkanen, Tarmo, 2012. Sosiaalinen media opetuksessa. Finn Lectora.

Kataja, Jukka. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Klemola, Timo, 2004. Taidon filosofia - Filosofin taito. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino Oy.

Koivula, Liisa, 2012. Kauniita unia. Diabetes-lehti 1.2.2012. 50-51.

Koivuniemi, Kaisa, Suutari, Anna (toim.), 2010. Kokemuksia toimivista liikuntaneuvontakäytännöistä. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö Likes.

Kunttu, Kristina & Huttunen, Teppo, 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45.

Kunttu, Kristina, Komulainen, Anne, Makkonen, Katri, Pynnönen, Päivi (toim.), 2011. Opiskeluterveys. Duodecim.

Lönnqvist, Jouko, Henriksson, Markus, Marttunen, Mauri, Partonen, Timo (toim.), 2011. Psykiatria. Duodecim. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Martin, Minna, Seppä, Maila, Lehtinen, Päivi, Törö, Tiina, Lillrank, Benita, 2010. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Mediapinta.

Mälkiä, Esko, 1992. Erityisliikunta II – kasvatukselliset, tekniset ja rakenteelliset sovellutukset ja kilpaurheilu. Liikuntatieteellinen seura. Helsinki: Valmennuskolmio.

Opiskeluterveydenhuollon opas. 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Helsinki: Yliopistopaino kustannus.

Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry, 2011. Korkeakoululiikunnan asiantuntijatyöryhmän loppuraportti 25.2.2011. Hyvä korkeakoululiikunta. Suositukset.

Roti, Outi & Ihanus, Juhani, 1997. Terveys ja psykologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Sulander, Juhani & Romppanen, Vuokko. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa: opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Helsinki: Työterveyslaitos.

Suomen Sydänliitto Ry:n julkaisuja, uudistettu lisäpainos 2011. Ravinto sydänterveiden edistämisessä.

Suomen ylioppilaskuntien liitto, 2011. Työkalupakki työurien pidentämiseen.

Työterveyslaitos 2012

http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/mita_ergonomia_on/sivut/default.aspx. Päivitetty: 5.7.2012. Luettu: 7.7.2012.

Vilkkä, Hanna & Airaksinen, Tiina, 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, Ilkka, Taimela, Simo, Kujala, Urho, 2005. Liikuntalääketiede. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

www.nyyti.fi

<http://www.nyyti.fi/tietoa/stressi-ja-masennus/ota-ote-stressista/>. Päivitetty 10.3.2011. Luettu 6.5.2012

www.terveysliikunta.fi

<http://www.terveysliikunta.fi/terveyskunto.html>. Luettu: 12.5.2012



LÄHDETÄÄN LIIKKEELLE!

Haluatko iloa opiskeluun? Lähdetään yhdessä liikkeelle!

Aloitetaan tuleva vuosi hyvällä ololla. Vuoden 2012 kunniaksi viikoilla 3 - 8 liikutaan yhdessä kerran viikossa. Ryhmätoiminnan ohjaa kaksi opinnäytetyötään tekevää fysioterapeuttiopiskelijaa. Ryhmällä on mahdollisuus itse vaikuttaa siihen, mitä tehdään ja miten liikutaan! Aiempaa kokemusta tai osaamista eri liikuntalajeista ei tarvita. Sitoutuminen kurssin suorittamiseen on suotavaa!



Lähdetään liikkeelle-kurssi on 1 opintopisteen arvoinen ja tietenkin ilmainen! Tule rohkeasti mukaan kokemaan yhdessä uusia elämyksiä ja tutustumaan uusiin kavereihin!

Ilmoittautuminen 30.9.2011 mennessä fysioterapeuttiopiskelijoille Tiina Vuoti p. xxx xxx xxxx tai Tuija Vähätiitto p.xxx xxx xxxx

Toimi nopeasti, sillä paikkoja rajoitetusti!





TAVATAAN ILOISISSA MERKEISSÄ!

Liite 2. Arviointilomake





ARVIOINTILOMAKE YHDESSÄ LIIKKUMAAN- KURSSIN TUNNISTA

OHJE! Rastita mielestäsi sopivin vaihtoehtokuva

Tunnin johdanto-osa oli mielestäni:

	Erittäin hyvä
	Hyvä
	Huono
	Erittäin huono

Tunnin liikuntaosa oli mielestäni:

	Erittäin hyvä
	Hyvä
	Huono
	Erittäin huono

Vapaa sana eli mielipiteeni tunnista!

LÄHDETÄÄN LIIKKEELLE!

Lupa tietojen käsittelyyn

Opiskelemme Mikkelin Ammattikorkeakoulussa ja valmistumme fysioterapeuteiksi joulukuussa 2012. Lähdetään liikkeelle - ryhmä on osa opinnäytetyötämme sekä Kunnon Opiskelija – hanketta, joka alkoi Mikkelin Ammattikorkeakoulussa elokuussa 2011. Pilotti-projektin tarkoituksena on mallintaa ns. matalan kynnyksen terveys- ja liikuntaneuvonta MAMK:n opiskelijoille, ja projektin sisältö voi jatkossa toimia pohjana vastaaville opintojaksoille. Opintojakson sisältö on alustavasti mietitty yhdessä opiskeluhuollon ja Kunnon Opiskelija -hankkeen työryhmän kanssa, mutta opiskelijoilta saatava palaute on ensiarvoisen tärkeää kehitettäessä opintojaksoa!

Opintopisteen saamisen edellytyksenä on osallistuminen Facebook–keskusteluun sekä palautteen anto jokaisen ryhmäkokoonantumisen jälkeen. Pyydämme lupaa käyttää Facebook-kommenttejasi ja opintojaksoarvioitasi apuna opinnäytetyössämme. Aineiston käsittelemme luottamuksellisesti sekä anonyymisti ja se on ainoastaan meidän käytössämme aineistoa analysoitaessa.

Allekirjoittamalla ja palauttamalla tämän kaavakkeen annat suostumuksesi Facebook-kommenttien ja palautteen käyttöön.

Mikkelissä _____
Päiväys

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Yhteistyöterveisin,
fysioterapeuttiopiskelijat
Tiina Vuoti ja Tuija Vähätiitto

LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

Ryhmä:Lähdetään liikkeelle

Tunnin pitäjä: Tiina Vuoti & Tuija Vähätiitto

PVM: 18.1.2012

KLO:18.00-19.30

Tila: Kasarmin kampuksen liikuntasali

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Tullaan tutuiksi!

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
Ryhmäytyminen (K), (SA), (M)	Piirissä, lankakerän heitto: (Tuija) Ryhmä seisoo piirissä: heitetään lankakerä jollekin, vastaanottaja sanoo nimensä ja ottaa langasta kiinni, kun kerä käynyt kaikilla puretaan lankaverkko ja muistellaan nimet kenellä kerä on käynyt. Kun kiinniottaja kerii kerää, hän kertoo samalla itsestään jotain.	verb. ohjaus/vuorovaikutustyyli, lämmittely- ja tutustumisharjoite	Sujuuko vuorovaikutus vieraan ihmisen kanssa? Muistitoiminnot: Muistatko henkilön nimen, jolta kerän sait ja kenelle sen heitit?	10 min
Ryhmäläinen saa tietoa opintojaksosta ja motivoituu sekä sitoutuu opintojaksoon. (K), (SA)	Keskustelua opintojakson sisällöstä. (Tiina & Tuija) Ryhmä istuu alustoilla piirissä: - opinnäytetyön idean esittely - osallistujien toiveet sisällön suh-	vuorovaikutustyyli, itsensä ilmaisuharjoite	Ovatko kaikki Facebookissa? Osallistuvat ryhmäläiset keskusteluun?	15 min

	<p>teen</p> <ul style="list-style-type: none"> - suoritusmerkinnän (lop) edellytykset - suljetun Facebook-ryhmän esittely/vaihtoehdon esittely (heräteky-symykset), kommentointi sunnuntai-iltaan mennessä, tämän jälkeen alusta putsataan. <p>Huom! Kerro Facebook kommentoinnin ja paperiarvioinnin ero/mahdollisuudet.</p>		<p>Onko ryhmäläinen motivoitunut?</p> <p>Onko ryhmäläinen innostunut?</p>	
Ryhmäläinen orientoituu tilassa, ryhmäläinen on vuorovaikutuksessa toisen ryhmäläisen kanssa (SA), (K), (M)	<p>Suomen kartalla: (Tiina)</p> <p>Sali on Suomi, ryhmäläiset sijoittuvat Suomen kartalle sen mukaan mistä ovat kotoisin. Jokainen esittelee kotipaikkakunnaltaan yhden asian, jonka haluaisi vierailijalle näyttää.</p>	ohjattu oivaltaminen, tutustumisharjoite	Onnistuuko tilan käyttö ja hahmot-taminen, sijoitutko oikein kartalle?	10 min
Ryhmäläinen oppii toimimaan kuulo- ja tuntoaistin varassa osana joukkuetta (SA), (K), (M)	<p>Maalipallo (Tiina & Tuija)</p> <p>Käydään läpi säännöt.</p> <p>Joukkueisiin jako: ota itsellesi pari, toinen parista menee kyykkyyn → kyykyssä olijat ovat toinen jouk-</p>	verb. ohjaus /harjoitustyyli	<p>Syntyykö joukkuetovereiden välil-le vuorovaikutusta?</p> <p>Pystytkö seuraamaan pelin kulkua</p>	20 min

	<p>kue, seisijat toinen</p> <p>Kokeillaan miltä välineen heittäminen tuntuu.</p> <p>Kaksi joukkuetta, silmät peitettyinä, pallo jossa kulkunen sisällä.</p> <p>Joukkue yrittää saada pallon vastustajan maalilinjan yli.</p>		<p>kun näköaistisi on pois pelistä?</p> <p>Kuinka käytät kehoasi puolustustilanteissa?</p>	
<p>Hengitys- ja verenker-toelimistön toiminnan vilkastuttaminen, ryhmäläinen kykenee toimimaan kilpailutilanteessa osana joukkuetta, ryhmäläinen oppii kuljettamaan erilaisia liikuntavälineitä (SA), (K), (M)</p>	<p>Viestit: (Tiina)</p> <p>1. Hernepussi pään päällä kierretään kartio + vihellys viestinviejän vaihtuessa, eteneminen etu- ja takaperin</p> <p>2. Ison jumppapallon kuljettaminen kädellä pompotellen , kierretään kartio, eteneminen etu- ja takaperin</p>	<p>verb. ohjaus/ohjattu oivaltaminen, yhteistoimintaharjoite</p>	<p>Syntyycö joukkueiden välille kilpailutilanne?</p> <p>Kannustetaanko joukkueoveria?</p> <p>Onko välinevalinta onnistunut?</p>	10 min
<p>Ryhmäläinen harjoittaa keskivartalolihak-siaan pariharjoitteena (SA), (M), (K)</p>	<p>Molemmat pareista täysistunnassa, jalat haara-asennossa: heitä pallo voimakkaasti suorilta käsivarsilta yhdellä pompulla vastassa istuvalle parille, joka ottaa pallon kiinni ojennetuin käsin, sel-</p>	<p>verb. ohjaus/harjoitustyyli, yhteistoimintaharjoite</p>	<p>Säilyycö ryhdikäs istuma-asento heittäessä ja kiinniottaessa?</p> <p>Jaksatko heittää pallon voimakkaasti parillesi?</p>	10 min

	<p>kä suorassa istuen.</p> <p>Toinen parista selinmakuulle, jalat koukussa vatsan päälle. Toinen seisoo makaajan edessä. Seisoja heittää pallon makaajan jalkapohjiin, ja hän potkaisee pallon takaisin heittäjälle. Toistoja n. minuutin ajan. (ojennussuunnan harjoite)</p> <p>Sama alkuasento, seisoja makaajan pään takana. Pallon ojennus alustalla olevan parin ojentuneisiin käsiin, hän asettaa pallon säärien päälle ja heittää pallon jaloillaan parille. (koukistussuunnan harjoite) Toistoja n. minuutin ajan.</p>		<p>Pysyykö selkä alustassa potkaisun ajan?</p> <p>Toimiiko vuorovaikutus parin välillä?</p> <p>Onko voimantuotto potkussa sopiva, niin että pari saa pallon kiinni (motorinen kontrolli)?</p>	
<p>Ryhmäläisen elintoinnot tasaantuvat. Ryhmäläinen harjoittelee tietoista hengittämistä. (M), (K)</p>	<p>Rentoutuminen: (Tuija)</p> <p>ota hyvä asento alustalla → yksinkertaiset hengitysharjoitukset, hengittämisen merkityksestä puhuminen</p> <p>- oman luonnollisen hengityksen</p>	ohjattu oivaltaminen	<p>Rauhoitutko alustalle?</p> <p>Löytyykö sopiva rentoutumisasento?</p>	10 min

	<p>tiedostaminen ja kuunteleminen</p> <p>- nenän kautta sisään ja ulos</p> <p>-vasemman sieraimen kautta sisään, oikean kautta ulos</p>		<p>Herpaantuuko keskittyminen?</p> <p>Onnistuuko hengittäminen suunnitellusti?</p>	
<p>Ryhmäläinen antaa palautetta kuluneesta tapaamisesta. (SA), (K)</p>	<p>Arviointilomakkeen täyttäminen.</p>	<p>itsensä ilmaisuharjoite</p>		<p>5 min</p>

LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

Ryhmä:Lähdetään liikkeelle

Tunnin pitäjä: Tiina Vuoti & Tuija Vähätiitto

PVM: 25.1.2012

KLO:18.00-19.30

Tila: Kasarmin kampuksen liikuntasali

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Nälkä ja jano.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
Ryhmäytyminen (K), (SA)	Kim-leikki: (Tiina) Asioiden ja esineiden nimiä arvaillaan ilman näköaistin käyttöä, tunnustelemalla esinettä. Lopuksi muistiharjoitus siitä, mikä esineistä puuttuu (perustuu näköhavaintoon ja muistiin).	Vuorovaikutustyyli, lämmittelyharjoite, itsensä ilmaisuharjoite	Onnistuuko esineestä kertominen? Syntyykö vuorovaikutusta? Muistitoiminnot: Muistatko poistetun esineen?	10 min
Ryhmäläinen saa vertaistukea vuorovaikutuksellisesti syömiseen ja juomiseen liittyvistä asioista (K), (SA)	(Tuija & Tiina) - terveellinen syöminen - perusasioita - Miten nälkä ja jano vaikuttaa elimistöön?	vuorovaikutustyyli, itsensä ilmaisuharjoite	Syntyykö ryhmäläisten kesken aiheesta keskustelua ja lisäkysymyksiä?	30 min

	<p>- Millaista ruokaa, kun liikkuu</p> <p>Mihin tarvitsemme energiaa?</p> <p>- perusaineenvaihdunta (hengitys, aineenvaihdunta, verenkierto, nälkätila, kehonkoostumus, ylihengitys, sukupuoli ja ikä)</p> <p>-fyysinen liikunta (lihakset, energia)</p> <p>- energiajuomat ja alkoholi</p> <p>- Sykemittarimahdollisuuden esittely energiankulutuksen seuraamisen kannalta</p>		<p>Osallistuvat kaikki ryhmäläiset keskusteluun?</p> <p>Tuleeko keskustelussa esille ryhmäläisten kannalta uutta tietoa?</p>	
Ryhmäläisen sydän-ja verenkiertoelimistön toiminnan vilkastuttaminen (SA), (K), (M)	<p>Sählyä topseilla (Tuija), pallon kokoa vaihdellen vaikutetaan pelin intensiteettiin. Erän kesto kaksi minuuttia, tauko pallonvaihto. Kolme eri kokoista ja painoista palloa.</p>	verb ohjaus/ komentotyyli, yhteistointaharjoite	<p>Kohoaako intensiteetti pelin edetessä?</p> <p>Jaksavatko kaikki ryhmäläiset pelata?</p>	10 min
Ryhmäläinen tutustuu lihaskuntoharjoitteluun kiertoharjoittelun avulla ja halutessaan seuraa omia sykevaiht-	<p>Tuija: henk.koht. ohjaus, Tiina: ajanotto</p> <p>1.) Kuntopallon (Kaksi eri paino- vaihtoehtoa) heitto yläkautta ja</p>	<p>verb. ohjaus /ohjattu oivaltaminen, yhteistoimintaharjoite</p> <p>ryhmäläinen lukee ohjeen ääneen ja näyttää suorituksen toisille</p>	<p>1. Pysyykö keskivartalo hallinnassa heiton ajan?</p> <p>2. Pystytkö säilyttämään rytmin ja näkykö resoprokaalisuus?</p>	35 min

<p>teluitaan sekä energi- ankulutusta. (SA), (K), (M)</p>	<p>ylhäältä sivusta seinään</p> <p>2.) Stepperille (kaksi korkeusvaihtoehtoa) askellus metronomin tahdissa</p> <p>3.) Puhalla ilmapallo, selinmakuulla ilmapallo jalkaterien välissä, jalkaterien nosto alustasta (hengityslihakset ja vatsalihakset)</p> <p>4.) Kuminauhaharjoite yläraajoille ja rintarangalle. Kuminauhat kiinni puolapuissa, vuoroveto keskilinjan yli, rintaranka kiertyy.</p> <p>5.) Karhunkäyntiasennossa kurota käsi yläviistoon ja kosketa kädellä ristikkäistä säärtä.</p> <p>6.) Kuminauha jalkaterien alta, paikallaan kävely (polvien nosto ja käsien myötäliikkeet)</p> <p>7.) Selkä- ja vatsalihasten vahvistaminen: kehokompassi</p> <p>8.) Hyppynaru</p> <p>9.) Peppukävelyä käsissä iso jumpapallo</p>		<p>3. Pysytkö selkä alustassa jalkojen noston aikana?</p> <p>4. Millainen liikkuvuus on rintarangassa?</p> <p>5. Pystytkö säilyttämään karhukäyntiasennon?</p> <p>6. Pystytkö säilyttämään lantion asennon polven noston aikana?</p> <p>7. Ojennatko vartalosi vatsamakuulla ja istuen?</p> <p>8. Jaksatko hyppiä minuutin yhtäjaksoisesti?</p> <p>9. Siirtyykö paino peppukävelyssä kunnolla?</p> <p>10. Nostatko pallon maasta ergonomisesti?</p> <p>11. Pystytkö säilyttämään asennon koko harjoitteen ajan?</p>	
---	---	--	---	--

	<p>10.) Kuntopallon heitto alakautta ja sivuista (eri painoiset pallot)</p> <p>11.) Selinmakuulla vinopenkillä, ota hernepusi vuorotellen sivusta vastakkaisella kädellä ja heitä se edessä olevaan kohteeseen (keski-vartalo)</p>			
<p>Ryhmäläisen elintoiminnot tasaantuvat. Ryhmäläinen harjoittelee tietoista hengittämistä. (M), (K)</p>	<p>Rentoutuminen ja hengitysharjoitus (Tiina)</p> <p>makaa alustalla peiton alla ja hengitä ohjauksen mukaisesti</p> <ul style="list-style-type: none"> - silmät kiinni - nenän kautta sisään/suun kautta ulos 	ohjattu oivaltaminen	<p>Onnistuuko hengittäminen suunnitellusti?</p> <p>Onko rentoutuminen helpompaa kun päälläsi on peitto kuin ilman sitä?</p>	5 min
<p>Ryhmäläinen antaa palautetta kuluneesta tapaamisesta. (SA), (K)</p>	Arviointilomakkeen täyttäminen.	itsensä ilmaisuharjoite		5 min

LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

Ryhmä:Lähdetään liikkeelle

Tunnin pitäjä: Tiina Vuoti & Tuija Vähätiitto

PVM: . 1.2.2012

KLO:18.00-19.30

Tila: Kasarmin kampuksen liikuntasali

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Liikunnan ilo(ko)?

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
Ryhmäytyminen (K), (SA)	”Hura, hura häitä, keisari seisoo palatsissaan, niin musta kuin multa, niin valkea kuin lunta, se ken tulee viimeiseksi, ompi kuolema.” Ryhmäläiset kulkevat jonossa ohjaajien käsien alta, kuollut saa valita kahden liikuntalajin väliltä ja lopuksi joukkueiden välillä ”köydenveto” Kysymys: Kumman valitset, juoksu vai kävely?	Harjoitustyyli, lämmittelyleikki, yhteistoimintaharjoite, itsensä ilmaisuharjoite	Mitä vastaus kertoo liikuntamiel- tymyksistä? Lähdetäänkö leikkiin mukaan avoimin mielin?	10 min
Ryhmäläinen saa ver- taistukea vuorovaiku-	(Tuija & Tiina)	vuorovaikutustyyli, itsensä ilmaisu-	Syntyykö ryhmäläisten kesken aiheesta keskustelua ja lisäkysy-	20 min

tuksellisesti syömiseen ja juomiseen liittyvistä asioista (K), (SA)	<p>Sohvapäiväkirja: millaisia asioita omalta kohdalta nousi esiin.</p> <p>Liikunta ja jaksaminen.</p> <p>Mitä haluat liikunnasta?</p> <ul style="list-style-type: none"> - painon hallintaa -hyvää kuntoa -pään nollausta -väsymystä -seuraa -muuta elämyksiä 	harjoite	<p>myksiä?</p> <p>Osallistuvat kaikki ryhmäläiset keskusteluun?</p> <p>Tuleeko keskustelussa esille ryhmäläisten kannalta uutta tietoa?</p>	
Ryhmäläinen tutustuu uuteen tapaan pelata palloa ja harjoittelee vuorovaikutustaitoja(SA), (K), (M)	<p>Lakanapallo: (Tiina)</p> <p>kylpypyyhkeet 6 kpl</p> <p>lakanat/huovat 2kpl</p> <p>Pareittain kopittelua kylpypyyhkeitä käyttäen</p> <p>Harjoittelua lakanoilla, peliä lakanoita käyttäen.</p> <p>Pallot erikokoisia ja painoisia.</p>	ohjattu oivaltaminen/ vuorovaikutustyyli, yhteistoimintaharjoite	<p>Sujuuko vuorovaikutus, syntykö parien/ryhmän välille keskustelua?</p> <p>Onnistuuko ajoitus pallon kopittelussa?</p> <p>Syntykö kilpailua?</p>	20 min

Ryhmäläinen harjoittelee joukkueen osana toimimista ja vilkastuttaa verenkiertoa ja kohottaa sykettään (SA), (M)	Pommitus: (Tuija & Tiina) Jumppapallo on keskellä salia ja joukkueiden jäsenet yrittävät omilla palloillaan pommittaa jumppapalloa maalilinjan yli. Jokaisella on oma pallo	harjoitus- ja vuorovaikutustyyli, yhteistoimintaharjoite	Osutko jumppapalloon heitollasi? Toimiiko joukkue yhdessä? Nouseeko syke, tuleeko lämmin?	10min
Ryhmäläisen syke tasoittuu. Ryhmäläinen harjoittaa alaraajan käyttöä ja lihaksia. (M), (SA), (K)	Hernepusisota: (Tuija) Joukkueet ”ampuvat” toisiaan hernepusseilla, joka heitetään jaloilla.	harjoitustyyli, yhteistoimintaharjoite	Onnistuuko varpain heittäminen? Kuinka suhtaudut paljain jaloin olemiseen? Väsyvätkö jalkaterän lihakset, tuntuuko jaloissa?	5 min
Ryhmäläisen elintoiminnot tasaantuvat. Ryhmäläinen harjoittelee tietoista hengittämistä ja venyttelee isoja lihasryhmiä. (M), (K)	Hengitysharjoitus ja venytyksiä eri alkuasennoissa. (Tuija)	harjoitustyyli	Onnistuuko hengittäminen suunnitellusti? Tuntuuko venytys? Missä se tuntuu?	15 min

Ryhmäläinen antaa palautetta kuluneesta tapaamisesta. (SA), (K)	Arviointilomakkeen täyttäminen.	itsensä ilmaisuharjoite		5 min
---	---------------------------------	-------------------------	--	-------

LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

Liite 7. Ryhti reipas - tasapainoa päivään.

Ryhmä:Lähdetään liikkeelle

Tunnin pitäjä: Tiina Vuoti & Tuija Vähätiitto

PVM: . 8.2.2012

KLO:18.00-19.30

Tila: Kasarmin kampuksen liikuntasali

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Ryhti reipas – tasapainoa päivään.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
Ryhmäläinen oppii ryhtiin ja tasapainoon liittyviä asioita osallistavasti ja yhteistoiminnallisesti tasapaino- ja motoriikkarataa rakentaen (SA), (K)	Rataan tarvittavat tavarat on kerätty saliin esille ja yhdessä rakennamme niistä radan. Radalla edetään pareittain, yhdessä pisteessä ollaan 1,5 min ja rata kierretään kahteen kertaan. (Tuija ja Tiina)	Harjoitustyyli / vuorovaikutustyyli, lämmittely ja itsensä ilmaisuharjoitus	Herääkö ryhtiin ja tasapainoon liittyviä kysymyksiä? Saadaanko ryhmäläisiä osallistumaan tekemisen kautta? Tuleeko ryhmäläisiltä rataa koskevia ideoita tai ehdotuksia?	30 min
R:n tasapainon kehittäminen (M), (SA)	1. Dynairilla seisten pallottelu	harjoitustyyli, yhteistoimintaharjoite	Mitä tasapainostrategiaa ryhmäläinen käyttää? Toimiiko silmä-käsi koordinaatio?	
Ryhmäläisen keskivartalon hallinnan paran-	2. Pilatesrullalla selin makuulla vuorotellen käsien ja jalkojen ir-	ohjattu oivaltaminen, yhteistoimintaharjoite	Kuinka pienen tuen avulla pysyt rullan päällä?	

tuminen (M)	rottamista lattiasta.		Missä asennon ylläpitäminen tun- tuu?	
Ryhmäläinen vahvis- taa alaraajojen lihaksia ja kehittää keskivarta- lon hallintaa ja tasa- painoa.(M), (SA), (K)	3. Bosulla jalkakyykky vuorotah- tiin parin kanssa (toinen kyykyssä, toinen suorana)	vastavuoroinen, yhteistoimintaharjoite	Onko varpaat ja polvet samassa linjassa? Pysyykö polvilinja varvaslinjan takana? Säilyykö rytmi parin kanssa? Pysyykö selkä suorana?	
Ryhmäläinen vahvis- taa alaraajojen lihaksia ja kehittää keskivarta- lon hallintaa ja tasa- painoa.(M), (SA), (K)	4. trampoliinilla hyppiminen ja pallon heitto koripallokoriin, pari noutaa pallon. Vaihto 45 s jälkeen.	vastavuoroinen, yhteistoimintaharjoite	Meneekö pallo koriin? Millainen on hyppimisen rytmi? Syntyykö parin välistä vuorovai- kutusta?	
Ryhmäläinen kehittää vartalonhallintaansa, tasapainoa ja silmäkä- sikoordinaatiota (SA), (M)	5. Tasapainoalustan päällä seistään, nostetaan esine lattialta ja ojenne- taan pään yli takana seisovalle pa- rille. Käännyttään ympäri ja sama toisin päin	vastavuoroinen, yhteistoimintaharjoite	Miten painopisteen muuttuminen vaikuttaa tasapainon hallintaan? Onko nostoasento ergonominen?	
Ryhmäläinen kehittää vartalonhallintaansa, tasapainoa ja silmäkä- sikoordinaatiota (SA),	6. Seistään tasapainolaudalla ja kierretään kuntopalloa oman kehon ympäri, suunnan vaihto.	harjoitustyyli, yhteistoimintaharjoite	Pysyvätkö tasapainolaudan reunat irti alustasta? Tapahtuuko vartalon kiertoa?	

(M)				
Tasapainon harjoittaminen (M), (SA)	7. Pedalolla polkeminen seinän vieressä ja pari toisella puolella (tuki ja turvallisuus). Vaihto 45s jälkeen.	vastavuoroinen, yhteistoimintaharjoite	Onnistuuko polkeminen? Onko parista apua?	
Ryhmäläinen kehittää vartalonhallintaansa, tasapainoa ja silmäkä-sikoordinaatiota (SA), (M)	8. Dynaireilla seisten sulkailmapal-loa.	vastavuoroinen, yhteistoimintaharjoite	Miten painopisteen muuttuminen vaikuttaa tasapainon hallintaan? Onnistuuko pelaaminen?	
Ryhmäläinen kehittää vartalonhallintaa sekä asentotuntoaan ja kes-kittyy kuuntelemaan parinsa antamia ohjei-ta. (SA), (M), (K)	9. T-laudoilla seisten, kellotauluun kurottaminen, parit kertovat vuoro-tellen mihin kelloaikaan kädet ase-tetaan	vastavuoroinen, yhteistoimintaharjoite	Kuinka jalkojen asento T-laudan päällä vaikuttaa tasapainon säily-miseen? Entä käsien asento?	
Ryhmäläinen kehittää vartalonhallintaa (M)	10. Jalan pyöritys kartioiden ympä-ri (8-mallinen). Tukijalan ja suun-nan vaihto 45 s jälkeen.	harjoitustyyli, yhteistoimintaharjoite	Mitä strategiaa käytät? Onko jaloissa tasapainon suhteen eroja?	
Ryhmäläinen harjoit-telee painopisteen muutoksenvaikutuksia	11. Tasapainolaudalla seisten kä-den vienti eteen – ylös – sivulle – alas, katse seuraa mukana. Käden	harjoitustyyli, yhteistoimintaharjoite	Mikä käden suunta haastaa eniten tasapainoa? Pysyykö tasapainolaudan reunat	

tasapainoon (M)	vaihto 3 pyörytyksen jälkeen.		ilmassa?	
Ryhmäläinen vahvistaa keskivartalon ja yläraajojen lihaksia (M), (SA)	12. Nyrkkeilyä jumppapalloon polviseisonnassa, toinen pareista pitelee palloa.	vuorovaikutustyyli, yhteistoimintaharjoite	Missä liike tuntuu? Pysyykö polviseisonta-asento ryhdikkäänä? Pysyykö selkä suorana?	yht. n. 40 min
Ryhmäläinen saa rentoutumisen kokemuksen (M),(K)	Jännitys- rentoutus (Tiina)	harjoitustyyli	Onnistuuko rentoutuminen jännityksen kautta?	10 min
	Arviointilomakkeen täyttö	itsensä ilmaisuharjoitus		

LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

Liite 8. Alakko nää mua?

Ryhmä:Lähdetään liikkeelle

Tunnin pitäjä: Tiina Vuoti & Tuija Vähätiitto

PVM: . 15.2.2012

KLO:18.00-19.30

Tila: Kasarmin kampuksen liikuntasali

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Alakko nää mua?

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
Ryhmäläisen osaa tunnistaa tunnetilan	Fiilisjana: lattialle kuvataan jana (asteikko1-10),(Tuija) jonka toisessa päässä on hyvät fiilikset ja toisessa päässä huonot fiilikset. Ryhmäläinen menee siihen paikkaan janaa, mikä parhaiten kuvaa omaa fiilistä. Tehtävä tehdään puhumatta, oman paikkansa saa halutessaan selittää.	ohjattu oivaltaminen, itsensä ilmaisuharjoite	Tunnistaako ryhmäläinen tunteensa?	3 min
Ryhmäläinen harjoittaa perusliikkeillä kehontuntemustaan. Ryhmäläinen oppii tuntemaan paremmin muita ryhmän jäseniä.	Tutustumisharjoite liikkuen: (Tiina) Liikutaan tilassa vapaasti ohjaajan valitsemalla tavalla taustamusiikin soidessa. Kun musiikki loppuu, kaikki pysähtyvät omille paikoille.	Ohjattu oivaltaminen, yhteistoimintaharjoite, itsensä ilmaisuharjoite	Syntyykö vuorovaikutusta? Onnistuvatko perusliikkumismuodot?	30 min

	<p>leen. Otetaan läheltä itselle pari ja parin kanssa keskustellaan ohjaajan antamasta aiheesta. Aina musiikin soidessa liikutaan. Sama toistuu.</p> <p>Keskustelunaiheita:</p> <ul style="list-style-type: none"> - miksi halusit tänne opiskelemaan - mitä olet tehnyt tänään - miten nukuit viime yönä - mitä harrastat <p>Liikkumistapoja:</p> <ul style="list-style-type: none"> - perusliikkumismuodot - nopeuksia vaihdelleen asteikolla 1-5 <p>Lopuksi tullaan piiriin. Jokaisesta ryhmäläisestä kerrotaan vuorotellen hänestä selvinneet asiat.</p>			
Ryhmäläinen oppii jakamaan omia kokemuksiaan	<p>”Olen erityinen, koska...”(Tuija)</p> <p>Seisotaan piirissä ja yksi menee keskelle ja kertoo jotain erityistä itsestään. Jos toisellakin on sama erityisominaisuus hänkin menee piiriin. Erityisyyden kertoja on</p>	Vuorovaikutustyyli, ohjattu oivaltaaminen, yhteistoiminta- ja itsensä ilmaisuharjoite	Uskaltaako ryhmäläinen kertoa asioita itsestään?	10 min

	keskellä niin kauan, ettei muista löydy samoja piirteitä, sitten vaihdetaan keskellä olijaa.			
Ryhmäläinen vilkastuttaa sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa.	<p>(Tuija) 1) ”Peffapallo”</p> <p>Yksi ryhmäläisistä on polttaja. Hän heittää pallon korkealle ilmaan ja toiset juoksevat karkuun. Kun polttaja saa pallon kiinni, pitää pysähtyä. Polttaja yrittää osua johonkin ja osutusta tulee polttaja.</p> <p>2) ”Tavis polttopallo” keskiympyrässä</p> <p>3) ”Kuka pelkää polttajaa?”</p> <p>Juostaan salin päästä päähän ja polttajat salin reunoilta yrittävät osua juoksijoihin. Poltetuista tulee polttajia.</p>	Ohjattu oivaltaminen, yhteistoimintaharjoite	<p>Onnistuuko polttaminen?</p> <p>Syntyykö liikettä?</p> <p>Syntyykö vuorovaikutusta?</p>	30 min
Ryhmäläinen rauhoittuu ja rentoutuu	<p>Pallorentoutus(Tiina,Tuija)</p> <p>Ryhmäläiset makaavat lähellä toisiaan ja ohjaajat ”hierovat” ryhmäläisiä isoilla jumppapalloilla.</p>	Vuorovaikutustyyli, yhteistoimintaharjoite	Pystytkö päästämään toisen lähellesi?	5 min

Ryhmäläisen osaa tunnistaa tunnetilan	(Tiina)Fiilisjana: lattialle kuvataan jana, jonka toisessa päässä on hyvät fiilikset ja toisessa päässä huonot fiilikset. Ryhmäläinen menee siihen paikkaan janaa, mikä parhaiten kuvaa omaa fiilistä. Tehtävä tehdään puhumatta, oman paikkansa saa halutessaan selittää.	ohjattu oivaltaminen, itsensä ilmaisuharjoite	Tunnistaako ryhmäläinen tunteensa?	3 min
	Arviointilomakkeen täyttö	itsensä ilmaisuharjoite		

LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

Liite 9. Uni ja rentoutus.

Ryhmä:Lähdetään liikkeelle

Tunnin pitäjä: Tiina Vuoti & Tuija Vähätiitto

PVM: . 22.2.2012

KLO:18.00-19.30

Tila: Kasarmin kampuksen liikuntasali

Tunnin aihe ja yleistavoitteet: Uni ja rentoutus

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	YDINKOHDAT JA ARVIOINTI	AIKA
Ryhmäläinen harjoittaa kognitiota. (SA), (K), (M)	Yks-kaks-kolme tehdään sovitut liikkeet järjestyksessä parin kassa vuorotellen. esim. ykkösellä niaus, kakkosella kumarrus, kolmosella pyörähdys jne.	harjoitustyyli, yhteistoimintaharjoite	Muistatko liikkeiden järjestyksen?	5 min
Ryhmäläiset osallistuvat keskusteluun (SA),(K)	Keskustelua unesta/levosta, rentoutumisesta. Ryhmäläiset istuvat ohjaajia korkeammalla (penkillä), ohjaajat lattiatasossa. - unihygienia -rangan asento nukkuessa -unen määrä, laatu -unen puute→ruokahalu	vuorovaikutustyyli, itsensä ilmaisu-harjoitus	Syntyykö vuorovaikutusta? Vaikuttaako sijoittuminen salissa vuorovaikutukseen?	15min

Ryhmäläisen ”hikoi- leminen”	Siamilainen sähly: parilla on yksi maila, normaalit sählyn säännöt	Vuorovaikutustyyli, yhteistoiminta- harjoite	Onnistuuko pelaaminen parin kanssa? Huomioidaanko paria?	15min
Ryhmäläisen ”hikoi- leminen”	Haavipallo	Harjoitustyyli, yhteistoimintaharjoite	Onnistuuko pallon saaminen haa- viin? Ovatko joukkueet tasaväkiset?	15 min
Ryhmäläinen harjoit- telee silmä/käsi- ja silmä/jalka- koordinaatiota (M) ja oppii variaatioita pal- lopeleistä(K),(SA).	Penkkipallo: Pelivälineenä on pomppiva pallo ja mailana pelaajan käsi. Penkki jakaa pelialueen kahtia. Lyöntitapa kä- dellä on vapaa, mutta koppi on kielletty. Pallo saa muulloin pom- pata penkistä, paitsi aloitusyötös- sä. Pingissännöt. Jalkatennis: kuten yllä, mutta mai- lana on jalka.	Harjoitustyyli/ ohjattu oivallus, yh- teistoimintaharjoite	Onnistuuko raajan käyttäminen mailana? Syntyykö peliä?	20min
Ryhmäläinen uskaltaa koskettaa toista ihmis- tä pallon avul- la(SA),(M).	Nystyräpallorentoutus: istutaan piirissä ja hierotaan edessä istuja selkää, suunnanvaihto. Lopuksi parit hierovat vuorotellen toisiaan.	Vuorovaikutustyyli, yhteistoiminta- harjoite	Onko toisen hierominen luonte- vaa?	10min

	<p>Arviointilomake ja palautekeskustelu</p> <p>Onko tämän kaltaiselle ryhmäliikunnalle tarvetta?</p> <p>MAMK:n ja Kunnon opiskelija hankkeen tarjoamat mahdollisuudet liikkumiseen ja yhdessäoloon?</p>	<p>Vuorovaikutustyyli, itsensä ilmaisuharjoitus</p>		10min
--	---	---	--	-------