



Yläkoululaisten liikuntakaverikoulutuksen kehittäminen – keinoja 7-12-vuotiaiden lasten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi

Ilona Haukka & Juuso Laukkanen

Opinnäytetyö

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma

2021

Tekijä(t) Ilona Haukka & Juuso Laukkanen	
Koulutusohjelma Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Yläkoululaisten liikuntakaverikoulutuksen kehittäminen – keinoja 7-12-vuotiaiden lasten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi	Sivu- ja liitesivumäärä 44 + 20
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli yläkoululaisten liikuntakaverikoulutuksen kehittäminen ja järjestäminen. Liikuntakaveritoiminnan ydinajatuksena on fyysisen aktiivisuuden lisääminen, liikuntaan innostaminen ja terveellisiin elämäntapoihin kannustaminen. Liikuntakaverin päätehtävä on aktivoida ja rohkaista vähän liikkuvia lapsia liikkumaan. Liikuntakaverikoulutus tarjoaa tuleville liikuntakavereille monipuolista tietoa liikuntakaveritoiminnasta, lasten fyysisestä aktiivisuudesta, vuorovaikutuksesta, ravinnosta ja levosta. Koulutus on suunnattu Heinolan kaupungin yläkoululaisille, jotka toteuttavat liikuntakaveritoimintaa 1-6.-luokkalaisille lapsille. Opinnäytetyön tarve ja tavoite tuli toimeksiantajalta, Heinolan kaupungin terveysliikuntakoordinaattorilta Kirsi-Marja Vihervaaralta, jonka kanssa tehtiin tiivistä yhteistyötä koko prosessin ajan. Opinnäytetyö toteutettiin aikavälillä 11 / 2020 - 04 / 2021.</p> <p>Opinnäytetyön teoriatausta käsittelee 7-12-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta, fyysisen aktiivisuuden suosituksia ja niiden toteutumista sekä liikkumattomuutta ja motivaatioilmas- toa, sillä kyseiset teemat painottuvat myös liikuntakaverikoulutuksessa. Lisäksi perehdy- tään koulutuksen kehittämiseen ja suunnitteluun erilaisten teorioiden ja pedagogisten rat- kaisujen kautta.</p> <p>Fyysisen aktiivisuuden suositukset kuvastavat sitä, kuinka paljon ja millaista fyysistä aktiivi- suutta eri-ikäisille ihmisille suositellaan. Fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan jokai- sen 7-18-vuotiaan lapsen tulisi liikkua monipuolisesti ja ikätaso huomioiden vähintään 1-2 tuntia päivässä. Suomalaiset kuitenkin liikkuvat liian vähän, sillä esimerkiksi keväällä 2018 päivittäisen liikkumissuosituksen saavutti ainoastaan 38 prosenttia 9-15-vuotiaista lapsista.</p> <p>Työn tuotoksena syntyi kattava koulutuspaketti liikuntakaverikoulutukseen. Uutta koulutus- pakettia pystytään hyödyntämään jatkossa, jolloin voidaan vaikuttaa myös tulevien liikunta- kavereiden kouluttamiseen ja sitä kautta vähän liikkuvien lasten liikunnan lisäämiseen.</p>	
Asiasanat fyysinen aktiivisuus, fyysisen aktiivisuuden suositukset, liikuntakaveri, liikuntakaverikoulu- tus, koulutuksen kehittäminen	

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Fyysinen aktiivisuus	3
2.1	Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsiin ja nuoriin	3
2.1.1	Fyysinen kasvu ja kehitys.....	3
2.1.2	Kognitiivinen kehitys	4
2.1.3	Motorinen kehitys	5
2.1.4	Sosiaalinen kehitys.....	6
2.1.5	Psyykinen kehitys	7
2.2	Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset	8
2.2.1	Suosittelusten toteutuminen.....	9
2.2.2	Vanhempien merkitys suositusten toteutumisessa.....	10
3	Liikkumattomuus	12
3.1	Liikkumattomuuden vaikutus yksilöön	12
3.2	Ruutuajan yhteys liikkumattomuuteen.....	13
3.3	Liikkumattomuuden vaikutus yhteiskuntaan.....	14
4	Liikuntamotivaatiota tukeva ympäristö.....	15
4.1	Motivaatioilmasto	15
4.2	Tehtävä- ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto.....	16
4.3	Tunteiden merkitys oppimisessa ja motivaatiossa.....	17
5	Liikuntakaveritoiminta.....	18
6	Tavoite.....	20
7	Projektin vaiheet.....	22
7.1	Koulutuksen kehittäminen ja suunnittelu	23
7.1.1	Työskentelymuodot	26
7.1.2	Opetusmenetelmät	27
7.1.3	Koulutuksen markkinointi ja mainonta	29
7.2	Toteutus	30
7.3	Tuotos	30
8	Pohdinta, tulokset ja johtopäätökset	32
	Lähteet	38
	Liitteet.....	45
	Liite 1. Liikuntakaveritodistus	45
	Liite 2. Liikuntakaverikoulutuksen mainos	46
	Liite 3. Liikuntakaverikoulutuksen aikataulu	47
	Liite 4. Liikuntakaverikoulutuksen diaesitys.....	48

1 Johdanto

Liikunta on tarkoituksenmukaista fyysistä aktiivisuutta, joka aikaansaa energiankulutuksen kasvua (World Health Organization 2011). Jaakkolan, Liukkosen & Sääkslahden (2017, 12) mukaan se muodostaa jatkumon täydellisestä inaktiivisuudesta äärimmäistä fyysistä ponnistelua edellyttävään aktiivisuuteen tai suoritukseen. Liikunta on monimuotoinen käsite, sillä se voi sisältää muun muassa urheilulajien harrastamisen, höytyliikunnan, koulussa ja välitunneilla tapahtuvan liikunnan sekä pihaleikit. Fyysinen aktiivisuus voi siis olla omaehtoista, spontaania tai ohjattua. Sitä voi harrastaa tavoitteellisesti, kuten lajilähtöisessä kilpaurheilussa, tai omaksi ilokseen. (Jaakkola ym. 2017, 12.)

Liikuntakaveritoiminnan ydinajatuksena on fyysisen aktiivisuuden lisääminen, liikuntaan innostaminen ja terveellisiin elämäntapoihin kannustaminen (Vihervaara 1.12.2020). Liikuntakaveritoimintaa järjestetään jonkin verran ympäri Suomea eri-ikäisille ihmisille. Toiminta on vapaaehtoista ja se tuottaa parhaimmillaan molemmille osapuolille hyvää mieltä ja iloa. Liikuntakaverin päätehtävä on aktivoida ja rohkaista vähän liikkuvia ihmisiä liikkumaan. Liikkumaan aktivoiminen ja rohkaiseminen tapahtuu muun muassa liikuntapaikkoihin tutustumisen ja lajikokeilujen myötä. Liikuntakaverin tunnusmerkkejä ovat auttamisen halu ja liikunnan ilosanoman levittäminen. (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu 2021.)

Heinolan kaupungissa liikuntakaveritoimintaa on toteutettu vuodesta 2018 ja sitä järjestetään 1.-6. luokkalaisille lapsille. Liikuntakaverikoulutus on puolestaan suunnattu yläkoululaisille, jotka toimivat alakoululaisille liikuntakavereina. (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu 2021.) Toimintaan perehdytys tapahtuu kaksipäiväisen koulutuksen avulla ja siellä annetaan tärkeitä käytännön vinkkejä liikuttavan kanssa toteutettavaan toimintaan. Koulutuksessa perehdytään muun muassa liikuntakaverikonseptiin, toiminnan pelisääntöihin ja tavoitteisiin sekä erilaisiin käytännön harjoitteisiin. Koulutukseen osallistuneet saavat kirjallisen todistuksen lisäksi käytännön harjoitusta ohjaamiseen ja liikuttavien lasten kohtaamiseen. Myös vuorovaikutustaidot kehittyvät ja liikuntakaverit pääsevät liikkumaan koulutuksessa itse. (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu 2021.) Liikuntakaverit käyvät lasten kanssa muun muassa keilaamassa ja ulkoilemassa. Mahdollisimman matalan kynnyksen lajikokeilut ovat tärkeitä, sillä liikuttavilla ei useinkaan ole entuudestaan kokemusta liikunnan harrastamisesta. Liikuntakaveri voi halutessaan hyödyntää omia vahvuuksiaan toiminnassa ja kutsua liikuttavan tutustumaan esimerkiksi omaan lajiinsa. (Vihervaara 3.2.2021.)

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on Heinolan kaupungin yläkoululaisille suunnatun liikuntakaverikoulutuksen kehittäminen. Jo olemassa olevasta liikuntakaverikoulutuspaketista on tarkoitus kehittää mahdollisimman toimiva, kattava ja selkeä kokonaisuus. Liikuntakaverikoulutusta kehitetään ensisijaisesti toimeksiantajaa varten, jonka kautta hänelle tarjotaan uusia ideoita koulutuksen järjestämiseen jatkossa. Kehittämämme liikuntakaverikoulutus on suunnattu yläkoululaisille nuorille, jotka toteuttavat liikuntakaveritoimintaa 1.-6. luokkalaisille lapsille. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Heinolan kaupungin terveystoiminnan koordinaattori Kirsi-Marja Vihervaara. Toimeksiantajan kautta tavoitettavan kohderyhmän lisäksi opinnäytetyön voidaan katsoa antavan tärkeää tietoa lasten liikunnan parissa työskenteleville ohjaajille ja valmentajille.

2 Fyysinen aktiivisuus

World Health Organization (2011) määrittelee fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan mitä tahansa luurankolihashasten aikaansaamaa kehon liikettä, joka vaatii energiankulutusta. Arkisessa toiminnassa fyysistä aktiivisuutta voi olla esimerkiksi portaiden kävely tai kaupassa käynti. Monissa yhteyksissä fyysisestä aktiivisuudesta käytetään myös synonyymia liikunta-aktiivisuus. Riittävä fyysinen aktiivisuus mahdollistaa hyvän fyysisen toimintakyvyn, joka on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edellytys. Fyysisen toimintakyvyn tarkastelussa on keskeistä huomioida fyysisen aktiivisuuden säännöllisyyden merkitys, sillä toimintakykyä ei voi varastoida. (Kalaja 2017, 170.)

2.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsiin ja nuoriin

Fyysisellä aktiivisuudella tiedetään olevan lukuisia terveyttä ja toimintakykyä edistäviä vaikutuksia lapsiin ja nuoriin (Kalaja 2017, 170; Poitras, Gray, Borghese, Carson, Janssen ym. 2016). Myös Ridgers, Timperio, Cerin & Salmon (2014) esittävät julkaisussaan liikunnan fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä hyötyjä lasten ja nuorten kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle. Poitras ym. (2016) havaitsivat systemaattisessa katsauksessaan, että liikunnan intensiteetin lisääntyessä myös liikunnan aiheuttamat positiiviset vasteet lapsiin ja nuoriin lisääntyivät. Jo vähäisellä kohtuukuormitteisella liikunnalla voidaankin saada aikaan terveyttä edistäviä vaikutuksia (Poitras ym. 2016). Näitä fyysisiä, sosiaalisia ja psyykkisiä fyysisen aktiivisuuden vasteita tarkastellaan alla olevissa luvuissa.

Tammelinin (2017, 54) mukaan sopiva määrä liikuntaa edistää terveyttä ja toimintakykyä. Liikunnan puute voi puolestaan aiheuttaa terveydellisiä haittoja. Liikunnalla onkin suuri rooli monien yleisten sairauksien ja oireiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. Parhaimmillaan liikunta tukee lapsen kasvua ja kehitystä usealla eri osa-alueella. (Hakkarainen 2008, 55.) Palomäki, Huotari & Kokko (2017, 84) esittävät tutkimuksessaan, että tieto lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä voi auttaa liikunnan edistämiseen tähtäävien toimenpiteiden suunnittelua. UKK-instituutti (2008) on määritellyt viisi lapsiin ja nuoriin vaikuttavaa fyysisen aktiivisuuden osa-alueita, jotka ovat fyysinen kasvu ja kehitys, kognitiivinen kehitys, motorinen kehitys, sosiaalinen kehitys ja psyykinen kehitys.

2.1.1 Fyysinen kasvu ja kehitys

Fyysinen aktiivisuus voidaan yhdistää lukuisiin lasten ja nuorten terveyttä edistäviin tekijöihin. Merkittäviä tekijöitä ovat esimerkiksi liikunnan vaikutus painonhallintaan, luiden terveyteen ja fyysiseen kuntoon. (Poitras ym. 2016.) Myös WHO:n (2020) mukaan liikunta

vaikuttaa fyysiseen kuntoon positiivisesti parantamalla sydämen, verenkierron ja hengityselimistön toimintaa. Kalajan (2017, 170) mukaan hyvinvoinnin perustana voidaan pitää hyvää fyysistä toimintakykyä. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista (Rissanen 1999). Se koostuu useista eri ominaisuuksista, joita ovat motoriset taidot, voima, nopeus, kestävyys ja liikkuvuus. Säännöllinen, riittävän intensiivinen ja usein toistuva liikunta takaavat toimintakyvyn kehittymisen, sillä liikuntaa ei voi varastoida. (Kalaja 2017, 170.)

Hakkaraisen (2008, 55) mukaan kehon luonnollisessa kasvussa erotetaan kolme päävaihetta, jotka ovat alkukasvu, lapsuuden kasvu ja murrosiän kasvu. Alkukasvu sijoittuu sikiökaudesta noin kuuden kuukauden ikään. Sen aikana solujen määrä lisääntyy ja suurimmat fyysiset muutokset koskevat päätä ja vartaloa. Lapsuuden kasvu sijoittuu alkukasvun päättymisvaiheesta murrosiän kasvupyrähdykseen. Lapsuuden kasvun aikana suurimpia kehollisia muutoksia ovat raajojen pituuden lisääntyminen. Fyysisen toimintakyvyn muutoksia lapsuuden kasvun vaiheessa on muun muassa reaktionopeuden voimakas parantuminen 6-10 vuoden iässä (Kalaja 2017, 163). Hakkaraisen (2008, 55) mukaan murrosiän kasvuvaiheessa kasvupyrähdys kohdistuu etenkin nuoren vartaloon, sisäelimiin ja lihaksistoon. Lisäksi murrosiän kasvuvaiheeseen sisältyy varhaisen murrosiän hitaan kasvun vaihe, noin kaksi vuotta kestävä kasvupyrähdys ja kasvun lopullinen päätyminen. Lasten ja nuorten luonnollinen voiman kehittymisen huippuvaihe on noin vuosi kasvupyrähdysten jälkeen, tytöillä 12-13-vuotiaana ja pojilla 14-15-vuotiaana (Kalaja 2017, 174).

Tutkimusten mukaan liikunnan aiheuttama kuormitus ei haittaa kasvua ja kehitystä, mutta liiallinen kuormitus voi lykätä murrosiän kasvua ja kasvupyrähdystä (Hakkarainen 2008, 55-56). Lisäksi liikunnasta voi aiheutua erilaisia vammoja, kuten venähdyksiä tai nyrjähdyksiä, joten riittävä alkulämmittely ja kehonhuolto on tärkeää (Terve koululainen 2021). Kaikessa tekemisessä tulisi muistaa myös painottaa mahdollisimman monipuolisia motorisia ärsykeitä, sillä hermosto kypsyy voimakkaasti jo lapsuusiässä. Lisäksi tulee huomioida, että fyysisen toimintakyvyn kehittymiseen vaikuttaa kasvun, kypsymisen ja kehityksen ohella myös fyysisen aktiivisuuden määrä. (Kalaja 2017, 173.)

2.1.2 Kognitiivinen kehitys

Kognitiivisella kehityksellä tarkoitetaan tiedon hankintaan liittyvien taitojen kehittymistä, eli havaitsemista, muistamista, ymmärtämistä, ongelmanratkaisua, ajattelua ja toiminnan suunnittelua. Näiden taitojen kehittyminen vaikuttaa muun muassa siihen, miten lapsi ja

nuori oppii ymmärtämään maailmaa ja sopeutumaan siihen. (Ahonen 2008, 59; WHO 2020.) Ahosen (2008, 61) mukaan hermostossa tapahtuva kehitys muodostaa kognitiivisen kehityksen perustan.

Kognitiivisella kehityksellä ja liikunnalla on selkeä yhteys (Ahonen 2008, 59). Liikunnan aikaansaamat positiiviset muutokset toiminnassa näkyvät muun muassa vireystilan, muistitoimintojen, tarkkaavaisuuden ja keskittymisen kehittymisessä (Syväoja & Jaakkola 2017, 236-237). Myös Poitras ym. (2016) löysivät tekemästään systemaattisesta katsauksesta merkkejä liikunnan ja kognitiivisen kehityksen yhteyksistä. He esittävät, että liikunnan aiheuttamat positiiviset vaikutukset kognitiiviseen kehitykseen ovat liitettävissä lasten ja nuorten parempaan koulumenestykseen (Poitras ym. 2016).

Kognitiivisen kehityksen ja liikunnan välisen suhteen ymmärtäminen perustuu ajatukseen motoristen ja kognitiivisten toimintojen vastavuoroisesta suhteesta. Sen mukaan lapsi ikään kuin liikkuu havaitakseen ja havaitsee liikkuaakseen. Liikuntaan liittyvä motorinen toiminta edellyttääkin aina myös kognitiivista toimintaa, kuten tarkkaavaisuuden suuntaamista ja havaintojen tekemistä omasta kehosta ja ympäristöstä. (Ahonen 2008, 59-60.) Syväojan & Jaakkolan (2017, 237) mukaan olemassa olevat tutkimustulokset antavat viitteitä siitä, että aivotointojen kehittymistä tukevat erityisesti reipas liikunta ja rasittava hikiliikunta.

Lapsen omalla aktiivisuudella on suuri merkitys siihen, miten hän kehittyy ja oppii. Lisäksi lapsen käsitykset omista oppimismahdollisuuksistaan vaikuttavat motivaation muodostumiseen ja sitä kautta toimintaan ja esimerkiksi erilaisissa liikuntatilanteissa suoriutumiseen. Nuoruudessa ajattelu kehittyy ja yleisen tiedonkäsittelyn tehokkuus lisääntyy, mitkä osaltaan mahdollistavat toiminnan suunnittelun, joustavuuden, itsesäätelyn ja toiminnan toteuttamisen tai toisaalta sen ehkäisemisen. (Ahonen 2008, 60, 61.)

2.1.3 Motorinen kehitys

Poitrasin ym. (2016) mukaan liikunnalla on positiivinen vaikutus lasten ja nuorten motoristen taitojen kehittymiseen. Sääkslahti (2008, 61) määrittelee motorisen kehityksen tarkoittavan läpi elämän kestäväää vastavuoroista prosessia, jonka seurauksena lapsen taito itsenäiseen liikkumiseen paranee ja monipuolistuu. Motoriset taidot jaetaan perustaitoihin ja erityistaitoihin. Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, heittäminen, kiinniottaminen, juokseminen ja hyppääminen. Perustaitojen kehittyminen edistyneimmälle tasolle vaatii paljon harjoittelua ja toistoja sekä uuden oppimista tukevaa

oppimisympäristöä. Motoristen perustaitojen kehittyminen on edellytys lapsen ja nuoren kykyyn oppia esimerkiksi erilaisia lajitaitoja. Monipuoliset liikuntataidot avaavat lapsille mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen jokaisessa elämänvaiheessa. (Sääkslahti 2008, 62-63.)

Motoriseen kehitykseen vaikuttavat sekä yksilön geeniperimä, fyysinen kasvu ja kehitys että ympäristön tarjoamat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset puitteet (Sääkslahti 2008, 62). Sääkslahden (2008, 63) mukaan alle kouluikäisten lasten motoriset perustaidot kehittyvät etenkin aktiivisten leikkien kautta, mutta kouluikäiset tarvitsevat motoristen taitojen kehittymiseen kohdennettumpia harjoitteita. Motorinen kehitys tapahtuukin motorisen oppimisen prosessin myötä, jolloin yksilön motoriset taidot kehittyvät aktiivisessa oppimisprosessissa. Edellisessä luvussa esiin tulleella kognitiivisella kehityksellä on suuri vaikutus myös motoristen taitojen oppimisessa. Kognitiivisen kehityksen myötä lapsi oppii hyödyntämään eri aistien kautta tulevaa tietoa kehonsa liikuttamisessa ja oppii sitä mukaa uusia motorisia taitoja. (Sääkslahti 2008, 62.)

Sääkslahden (2008, 62) mukaan motorisissa perustaidoissa on jonkin verran sukupuolten välisiä eroja. Pojat muun muassa juoksevat, hyppäävät pituutta ja heittävät palloa tyttöjä paremmin. Tytöt taitavat puolestaan hienomotoriset ja tarkkuutta vaativat taidot paremmin kuin pojat. Erot johtuvat osittain perimästä ja ympäristön sosiaalistavista vaikutuksista, mutta merkitystä on myös toistojen ja harjoittelun määrällä sekä liikunnan harrastamisella. (Sääkslahti 2008, 62-63.)

2.1.4 Sosiaalinen kehitys

Liikunta vaikuttaa lapsen sosiaaliseen kehitykseen ja kasvuun monin eri tavoin. Se tarjoaa monipuolisia mahdollisuuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, yhteistyöhön ja uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen aktiivisen toiminnan kautta. Yhdessä työskentelyn ja omatoimisuuden korostaminen ovatkin tärkeitä seikkoja lapsen sosiaalisen kehityksen tukemisessa. Lapsia ja nuoria tulisi ohjata ratkaisemaan esimerkiksi peli- tai kilpailutilanteissa ristiriitoja keskustelun avulla. (Laakso 2008, 64, 65.) Lisäksi on tärkeää, että vuorovaikutuksellisissa liikuntatilanteissa lasta ohjataan säätelemään omaa toimintaansa ja tunneilmaisuaan. Häntä tulee tukea erilaisissa yhdessä työskentelyn taidoissa, kuten sääntöjen noudattamisessa, sekä kannustaa työskentelemään kaikkien kanssa ja kantamaan vastuuta yhteisestä toiminnasta. (Kokkonen 2017, 192.)

Palomäen, Huotarin & Kokon (2017, 83) 5. ja 9. luokkalaisille toteutetussa tutkimuksessa käy ilmi, että kavereilla ja vanhemmilla on suuri vaikutus lasten ja nuorten fyysiseen

aktiivisuuteen ja liikuntaan sosiaalistumiseen. Usean nuoren kohdalla into liikunnan harrastamista kohtaan saattaa hiipua murrosiässä ja tällöin ympäristön sosiaalisella tuella on suuri merkitys fyysisen aktiivisuuden ylläpitämisessä. Vanhemmat ja kaverit voivat siis olla osaltaan tarjoamassa merkittävää tukea nuorten liikkumiselle, vaikkakin itseohjautuvuus ja autonomia vapaa-ajan valinnoissa korostuvat murrosikäisellä nuorella. Etenkin yläkouluikäisillä nuorilla vertaisryhmän merkitys lisääntyy fyysisen aktiivisuuden edistämässä. (Palomäki ym. 2017, 83.) Vertaisryhmän yhteishenki on suuressa roolissa muun muassa siinä, miten mielellään esimerkiksi liikuntaharrastusta halutaan jatkaa. Jos ryhmässä viihtyy ja sillä on yhteisiä tavoitteita, voi harrastaminen olla mielekästä. (Terve koululainen 2021.)

Laakso (2008, 66) esittää artikkelissaan näkökulman liikunnasta kansainvälisenä sosiaalisena ilmiönä. Liikunta mahdollistaa eri kieltä puhuvien keskinäisen viestinnän, mikä osaltaan tukee lapsen sosiaalista kasvua ja kehitystä. Lisäksi liikunnan voidaan katsoa perustuvan pitkälti nonverbaaliseen viestintään, joka mahdollistaa eri kulttuureista tulevien ihmisten kohtaamisen ja sosiaalisen yhteyden liikuntatilanteissa ilman yhteistä kieltä.

2.1.5 Psyykkinen kehitys

Kantomaa & Lintunen (2008, 79) esittävät artikkelissaan liikunnan vaikutuksia lapsen psyykkiseen hyvinvointiin ja kehitykseen. Parhaimmillaan liikunta tarjoaa myönteisiä kokemuksia ja mahdollisuuksia tunteiden monipuoliseen ilmaisuun, jolloin fyysinen aktiivisuus voi osaltaan olla tukemassa lapsen persoonallisuuden ja terveen itsetunnon kehittymistä. Säännöllisen liikunnan ollaan todettu olevan yhteydessä muun muassa alhaisempiin stressitasoihin ja masennus- sekä ahdistusoireiden lieventämiseen. Liikunta voi siis tuoda lukuisten fyysisten ja sosiaalisten vaikutusten lisäksi myös mielenterveyshyötyjä (Ridgers ym. 2014). Janssen & LeBlanc (2010) esittävät artikkelissaan, että jopa 60-90 minuutin viikottaisella liikuntamäärällä on todettu olevan masennusta parantavia vaikutuksia.

Toisaalta liian runsas tai yksipuolinen harjoittelu voi johtaa uupumiseen ja vääristyneeseen minäkuvaan. Myös liika kilpailullisuus saattaa herättää lapsessa ja nuoressa stressiä ja ahdistuneisuutta. (Kantomaa & Lintunen 2008, 79.) Kokkosen (2017, 198) mukaan psyykkisen kehityksen lähtökohtana onkin aina myönteisen minäkäsityksen vahvistaminen ja tukeminen. Lapsen psyykkisen hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta on ensisijaisen tärkeää, että hän saa riittävästi myönteisiä kokemuksia liikunnasta, omasta kehosta, autonomian ja pätevyyden tunteista sekä yhteisöllisyydestä.

2.2 Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset

Liikkumissuosituksilla kuvataan sitä, kuinka paljon ja millaista fyysistä aktiivisuutta eri-ikäisille ihmisille suositellaan. Ne muuttuvat jonkin verran vuosien varrella, kun niitä päivitetään uutta tutkimustietoa ja yhteiskunnan kehitystä vastaaviksi. Liikunnan vaikutukset ovat hyvin yksilölliset, joten suositusten tarkkoja liikuntamääriä ei pidä korostaa liikaa. (Tammelin 2017, 55.) WHO:n (2020) tuoreen kansainvälisen julkaisun mukaan 5-17-vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua keskimäärin 60 minuuttia päivässä kohtuukuormitteisesti. Tämän lisäksi raskaampaa liikuntaa sekä lihaksia ja luita vahvistavaa liikuntaa tulisi kerryttää vähintään kolmena kertana viikossa. On kuitenkin tutkittu, että pienelläkin päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrällä on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. (WHO 2020.)

Kouluikäisten lasten fyysinen aktiivisuus koostuu vapaa-ajalla, koulupäivän aikana ja koulumatkoilla tapahtuvasta liikunnasta (Tammelin 2017, 57). Heinosen ym. (2008, 18) mukaan 7-18-vuotiaan lapsen ja nuoren tulee liikkua monipuolisesti ja ikätaso huomioiden vähintään 1-2 tuntia päivässä. Päivittäisen reippaan liikunnan minimisuositus 7-vuotiaalle lapselle on vähintään kaksi tuntia ja 18-vuotiaalle vähintään tunti päivässä, mikä eroaakin osin WHO:n (2020) asettamista suosituksista. Minimisuositusta noudattamalla voidaan vähentää useita liian vähäisen liikkumisen aiheuttamia terveyshaittoja. Optimaalisen hyödyn saavuttamiseksi olisi kuitenkin hyvä liikkua suosituksia enemmän. (Tammelin 2017, 57.)

Liikkumissuosituksien mukaan päivittäisen liikunnan tulee sisältää kohtuukuormitteista liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Esimerkiksi ripeä kävely ja pyöräily ovat sydämen sykettä nostattavaa fyysistä aktiivisuutta. (Heinonen ym. 2008, 19.) Kohtuukuormitteisen liikunnan lisäksi tehokas, sydämen sykettä huomattavasti nostattava liikunta on tärkeää. Tehokas liikunta saa aikaan muun muassa voimakkaita fysiologisia vaikutuksia elimistössä ja se vaikuttaa positiivisesti sydämen terveyteen. Tehokas liikunta liittyy usein urheilulajien omaehtoiseen- tai seuraharrastamiseen, mikä osaltaan tukee näkemystä siitä, että jokaisen olisi tärkeää löytää sellainen liikuntaharrastus, jonka parissa on mahdollista liikkua tehokkaasti. (Tammelin 2017, 57.) Fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä kertyy koko valveillaolon aikana tehdyistä liikuntasuorituksista, jotka pääosin tehdään kuitenkin matalalla teholla. Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa ei määritellä liikunnan ylärajaa, mutta vastapainona runsaalle fyysiselle aktiivisuudelle tulee lasten ja nuorten kohdalla huomioida myös harjoittelun liiallinen yksipuolisuus ja kuluttavuus. (Heinonen ym. 2008, 20, 18.)

Heinosen ym. (2008, 18, 19, 21) mukaan liikunnan tulisi olla hauskaa ja tuottaa lapsille ja nuorille iloa ja elämyksiä. Hauskuus, ilo ja elämykset mahdollistuvat silloin, kun liikuntaa toteutetaan lasten ja nuorten näkökulma huomioiden. Lisäksi lasten ja nuorten liikunnan tulee olla monipuolista ja ikätasolle sopivaa. On tärkeää, että lapset saisivat mahdollisuuden kokeilla laajasti useita erilaisia liikuntamuotoja ja harjoittaa sitä kautta motorisia perustaitojaan. Monipuolisten liikuntamuotojen kokeilu voi parhaimmillaan auttaa lasta löytämään itselleen sopivan tavan harrastaa liikuntaa. Lisäksi WHO (2020) painottaa, että jokaisella lapsella ja nuorella tulee olla tasavertaiset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen, jotta suositusten toteutuminen olisi mahdollista.

WHO (2020) esittää, että liikunnan tuoma nautinto ja vaihtelevuus ikä- ja taitotaso huomioiden ovat avainasemassa fyysisen aktiivisuuden harjoittamisessa. Tammelinin (2017, 58) mukaan lapsuuden fyysisen aktiivisuuden monipuolisuus on merkittävää, sillä se on edellytys motoristen taitojen ja hyvien liikuntataitojen kehittymiselle. Lisäksi se tukee hermostollista kehitystä ja vahvistaa lapsen edellytyksiä uusien tiedollisten asioiden oppimiseen. Monipuolisuus vaikuttaa myös lapsen liikuntamotivaatioon, sillä vaihtelu virkistää. Sosiaalisesta näkökulmasta yhdessä työskentelemisen ja omatoimisuuden tukemisen tulisi olla suuressa roolissa lasten ja nuorten liikunnan toteuttamisessa (Heinonen ym. 2008, 21).

2.2.1 Suositusten toteutuminen

Suomalaiset liikkuvat yleisesti liian vähän (Lyytimäki, Aittasalo, Aro, Kokko, Paloniemi, Sandberg & Tapio 2019, 99). Samankaltaisia tuloksia on havaittavissa uusimmassa Valtion liikuntaneuvoston julkaisemassa vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa, jossa tutkittiin peruskouluikäisiä suomalaisia lapsia. Keväällä 2018 päivittäisen liikkumissuosituksen saavutti ainoastaan 38 prosenttia 9-15-vuotiaista lapsista ja nuorista. Toisaalta vuonna 2016 prosentuaalinen osuus oli 36, joten pientä nousua on ollut havaittavissa. LIITU-tutkimus osoittaa, että tytöt liikkuvat kokonaisuudessaan poikia vähemmän. Lisäksi lapset löysivät liikunnasta vähemmän merkityksellisiä asioita, kuin neljä vuotta aiemmin. Ruutuaikasuosituksen, jonka tiedetään osaltaan vaikuttavan fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumiseen, täytti ainoastaan viisi prosenttia 9-15-vuotiaista lapsista. (Kokko ym. 2018, 22.)

Biddle, Atkin, Cavill & Foster (2011) viittaavat tutkimuksessaan Sallikseen ym. (2000), joiden mukaan lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen ja suositusten toteutumiseen vaikuttavat useat eri tekijät. Näitä tekijöitä ovat muun muassa sukupuoli, ikä, koettu

liikunnallinen pätevyys, aikaisempi liikuntatausta ja urheilun harrastaminen, myönteinen kehonkuva, sisarusten fyysinen aktiivisuus, läheisten tuki sekä ympäristön mahdollisuudet harrastaa liikuntaa.

2.2.2 Vanhempien merkitys suositusten toteutumisessa

Lapsen tulisi saada vanhemmiltaan kannustusta fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Sen lisäksi, että vanhempi voi liikkua yhdessä lapsen kanssa, tulee hänen tarjota lapselle tarkoituksenmukaiset liikunnan mahdollistavat välineet ja varusteet jokaisena eri vuodenaikana. (Laukkanen, Määttä, Reunamo, Roos, Soini & Mäki 2016, 24.) Lisäksi vanhemmille tulisi tarjota riittävää tietoa lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja sen merkityksestä terveille kasvulle ja kehitykselle (Laukkanen ym. 2016, 22), mikä ei tällä hetkellä kuitenkaan Suomessa toteudu (Lehmuskallio ym. 2015, 75).

Laukkasen ym. (2016, 22) mukaan vanhemmilla ja huoltajilla on keskeinen rooli lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa. Vanhemmat toimivat lapselle ikään kuin fyysisen aktiivisuuden roolimallina ja voivat omalla suhtautumisellaan vaikuttaa lapsen muodostamiin käsityksiin fyysisestä aktiivisuudesta. Voidaan puhua välillisistä ja suorista fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä; esimerkiksi vanhempien omat tiedot ja taidot omaa ja lapsen liikkumista kohtaan vaikuttavat siihen, miten he tukevat lasten fyysisen aktiivisuuden toteutumista. Välillisten toimintatapojen ohella vanhemmat myös sosiaalistavat tietoisesti ja tietämättään lapsiaan kohti tai poispäin liikunnallisesta elämäntavasta esimerkiksi mielipiteiden, perheen arkisten toimien tai tunteiden ilmaisemisen välityksellä. (Lehmuskallio ym. 2015, 72.)

Vanhemmat voivat omilla kasvatuskäytännöillään tukea lapsen fyysisen aktiivisuuden toteutumista esimerkiksi liikkumalla yhdessä lapsen kanssa, kannustamalla lasta liikkumaan tai kuljettamalla lasta sellaisiin paikkoihin ja tilanteisiin, joissa hän pääsee harrastamaan liikuntaa. Lisäksi vanhemmat voivat kustantaa erilaisia fyysisen aktiivisuuden mahdollistavia tai siitä aiheutuvia kuluja, kuten vaatteita ja seuramaksuja. (Laukkanen ym. 2016, 22; Edwardson & Gorely 2010.) On tutkittu, että fyysisen aktiivisuuden merkityksen tunnistavat vanhemmat todennäköisesti osallistuvat, rahoittavat ja organisoivat lastensa liikunnan harrastamista huomattavasti enemmän kuin ne vanhemmat, jotka eivät pidä liikuntaa suurella arvossa (Lehmuskallio ym. 2015, 72).

Huotarinen, Aunio, Paavolan & Kallion (2019, 89) mukaan vanhemmilla on kasvattajina suuri rooli myös lasten ja nuorten ruutuajan seuraamisessa. Etenkin passiivisesti vietetyn ruutuajan ja sen sisällön kontrolloinnin tulisi olla vanhemman vastuulla. Lapsen kanssa voi

tehdä esimerkiksi yhteiset pelisäännöt ruutuajan käytölle sopimalla, miten passiivista ruutuaikaa tulisi tauottaa. Lisäksi vanhemman tulee huolehtia lapsen päivittäisen jaksamisen kannalta merkittävistä tekijöistä, kuten riittävästä liikunnasta, unesta ja sosiaalisista kontakteista ystävien kanssa (Huotari ym. 2019, 89; Mediakasvatusseura 2016).

3 Liikkumattomuus

Fyysisen aktiivisuuden vastakohtana voidaan pitää fyysistä inaktiivisuutta, josta käytetään tässä opinnäytetyössä nimitystä liikkumattomuus. Liikkumattomuus kuvaa paikallaanoloon käytettyä aikaa, jolloin energiankulutus on hyvin alhaista. Merkittävimpiä liikkumattomuuden aiheuttamia terveyshaittoja ovat lihavuus, heikentynyt sydämen ja hengityselimistön kunto sekä heikentynyt yöunen laatu. (WHO 2020.) Finni Juutinen & Pesola (2017) esittävät artikkelissaan, että liikunta itsessään ei kuitenkaan aina vähennä istumiseen käytettyä aikaa. On siis syytä ottaa huomioon, että osa liikunnan ja liikkumattomuuden terveysvasteista tulee niiden itsenäisistä vaikutuksista, kun taas osa yhteisvaikutuksista.

3.1 Liikkumattomuuden vaikutus yksilöön

Liikkumattomuus, eli paikallaanolo, vaikuttaa yksilöön laskemalla lihasten energiankulutusta lihasten ollessa tällöin levossa. Istumisen tapahtuessa pitkäkestoisesti aiheutuu helposti positiivinen energiatasapaino, joka voi johtaa lihomiseen. On kuitenkin hyvä muistaa, että lihomisen mahdollisuus ei ole ainoa pitkäkestoisen paikallaanolon haittapuoli. Istumisen haittavaikutuksia ei voi torjua pelkästään syömistä vähentämällä. (Finni Juutinen & Pesola 2017.)

Alhaisen energiankulutuksen lisäksi paikallaanolon riskien on katsottu liittyvän lihasten aktiivisuuden puutteeseen, joka voi johtaa positiivisen energiatasapainon lisäksi epäsuotuisaan aineenvaihduntaan. Lisäksi pitkäkestoisen paikallaanolon on todettu nostavan laskimotukosten vaaraa. Tätä voidaan kuitenkin ehkäistä säännöllisellä lihasten aktivoinnilla. (Finni Juutinen & Pesola 2017.) Istumisen vähentäminen edesauttaa myös glukoosin säätelyä. Istumisen tauottamisen on puolestaan havaittu olevan yhteydessä tehokkaampaan rasvojen polttoon. Mikäli siis fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttäminen tuntuu haastavalta, voi istumisen tauottamisella saada aikaan lukuisia terveyshyötyjä. (Finni Juutinen & Pesola 2017.)

Koski & Hirvensalo (2018, 70) esittävät, että vuoden 2018 LIITU-tutkimukseen osallistuneet viidesluokkalaiset nostivat esiin kaksi suurta ulkoista, vähäiseen liikuntaan vaikuttavaa syytä. Syitä vähäiselle liikunnalle olivat ”kotini lähellä ei ole kiinnostavan lajin ohjausta” ja ”liikunnan harrastaminen on liian kallista”. Huomionarvoista on myös se, että Yhdysvalloissa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin vanhempien sosioekonomisen aseman vaikuttavan jonkin verran lasten liikkumattomuuteen, fyysiseen aktiivisuuteen ja ruutuaikaan. Alemman sosioekonomisen taustan omaavien perheiden lapset pääsivät

helpommin käsiksi erilaisiin digitaalisiin laitteisiin, mutta esimerkiksi ulkona tapahtuva leikkiminen, pelaaminen ja harrastaminen oli yleisempää ylemmän sosioekonomisen taustan perheissä. (Tandon, Zhou, Sallis, Cain, Frank & Saelens 2012.)

Liikuntakaveritoiminnassa pyritään minimoimaan sosioekonomisen aseman aiheuttamat erot liikunnan harrastamisessa. Toiminnassa kiinnitetään huomiota muun muassa siihen, etteivät edellä mainitut tekijät vaikuttaisi lasten liikkumattomuuteen tai toisaalta fyysisen aktiivisuuden harrastamiseen. Harrastuskustannukset pyritään pitämään mahdollisimman alhaisina ja kotia lähellä tapahtuva matalan kynnyksen harrastaminen otetaan huomioon. (Vihervaara 1.2.2021.)

3.2 Ruutuajan yhteys liikkumattomuuteen

Suuri osa liikkumattomuudesta koostuu viihdemedian äärellä vietetystä ruutuajasta (WHO 2020). Heinosen, Kantomaan, Karvisen, Laakson, Lähdesmäen ym. (2008, 22-24) mukaan ne lapset ja nuoret, jotka viettävät huomattavan paljon aikaa viihdemedian ääressä, eivät todennäköisesti pysty täyttämään liikkumissuosituksen asettamia vaatimuksia. Ruutuajan vaikutus liikkumattomuuteen ja sitä kautta fyysiseen terveyteen ilmenee muun muassa Fangin, Mun, Liun & Hen (2019) meta-analyysistä, jossa yli kahden tunnin päivittäisellä ruutuajalla nähtiin olevan selkeä yhteys lapsuusiän lihavuuteen. Lisäksi päivittäisen tietokoneen käytön on todettu aiheuttavan nuorille niskahartiakipuja, alaselkäkipuja, päänsärkyä ja silmäoireita (Terve koululainen 2021). Tandon ym. Myös (2012) esittävät, että ruutuajan ja digitaalisten laitteiden rajoittaminen vähentää erilaisten kroonisten sairauksien riskiä.

UKK-instituutin määrittelemä lapsiin ja nuoriin kohdistuva suositus on korkeintaan kaksi tuntia ruutu-aikaa päivässä (Heinonen ym. 2008, 22-24). Uusimmasta LIITU-tutkimuksesta selviää, että ruutu-aikasuosituksen täytti 9-15-vuotiaista lapsista vain viisi prosenttia. Niiden lasten osuus, joille kertyi ruutu-aikaa yli kaksi tuntia päivässä vähintään viidesti viikossa, oli peräti 55 prosenttia. Vastaava prosentuaalinen osuus oli kaksi vuotta sitten 49 prosenttia, joten lievää kasvua ruudun äärellä vietetyssä ajassa on havaittavissa. (Kokko ym. 2018, 24.) Myös WHO (2020) esittää julkaisussaan, että lasten ja nuorten tulisi vähentää paikallaanoloaan nimenomaan ruutuajan vähentämisen kautta.

Ruutu-aikaan houkuttelevat laitteet ovat olleet kasvussa viimeisten vuosien aikana. Viime vuosina julkisessa keskustelussa onkin ollut esillä, että nykypäivän lapset ja nuoret kasvavat moniulotteisen median keskellä. He viettävät aikaa muun muassa television, tietokoneen ja älypuhelimien äärellä joko fyysisesti passiivisella tai aktiivisella tavalla.

(Huotari, Aunio, Paavola & Kallio 2019, 85; American Academy of Pediatrics 2016; RCPCH 2018.) Lasten ja nuorten ruutuajassa olisikin tärkeää erottaa passiivisesti ja aktiivisesti vietetyn ajan erot, sillä ruutu-aika ei aina tarkoita passiivisesti vietettyä aikaa ruudun äärellä. Nykyään erilaisia älylaitteiden välityksellä käytettäviä liikuntapelejä ja -sovelluksia nähdään enenevässä määrin, jolloin lapset voivat passiivisen ruudulla käytetyn ajan sijasta viettää aktiivista ruutu-aikaa. (Huotari ym. 2019, 85.)

3.3 Liikkumattomuuden vaikutus yhteiskuntaan

Liikkumattomuudella on yksilötason lisäksi suuri merkitys koko yhteiskunnan perspektiivistä tarkasteltuna. Vasankarin & Kolun (2018) tekemässä selvityksessä käy ilmi, että nuoruuden vapaa-ajan liikunta on positiivisesti yhteydessä koulutusvuosien määrään ja todennäköisyyteen korkea-asteen koulutukselle. Vasankarin & Kolun (2018) mukaan nuoruuden vapaa-ajan liikunta on myös yhteydessä todennäköisyyteen siitä, että henkilöllä on peruskoulun jälkeinen tutkinto. Tämä pätee etenkin poikiin. Samankaltaisia nuoruuden liikunta-aktiivisuuden yhteyksiä löydettiin myös työmarkkinoille kiinnittymiseen, työllisyyteen sekä ansiotuloihin. Yhteiskunnan näkökulmasta tämä näkyy suurempina verotuloina ja vähäisempinä etuuksien maksamisina. Lasten ja nuorten liikkumattomuuden vähentämiseen panostaminen voi siis toimia investointina, jonka tulokset vaikuttavat yhteiskuntaan positiivisesti pidentämällä muun muassa koulutus- ja työuria. (Vasankari & Kolu 2018.)

Mikäli nuoruuden liikkumattomuutta ei onnistuta vähentämään, voi siitä koitua yhteiskunnalle valtavia taloudellisia kustannuksia, sillä nuoruusiän liikunnan tiedetään yleisesti olevan yhteydessä myös aikuisiän liikuntatottumuksiin. Vasankari & Kolu (2018) esittävätkin, että väestötasolla olisi mahdollista saavuttaa peräti 151 miljoonan euron säästöt vuodessa, mikäli terveystieteiden suositusten mukaan liian vähän liikkuvat täyttäisivät terveystieteiden suositukset. Liikkumattomuuden aiheuttamat kulut koostuvat pääasiassa terveydenhuollon menoista, työn tuottavuuden menetyksistä, ikäihmisten koti- ja laitoshoidosta, sairauspoissaoloista sekä liikkumattomuuden aiheuttamasta syrjäytymisestä. Vasankarin & Kolun (2018) mukaan vähäisen fyysisen aktiivisuuden aiheuttamat suorat kustannukset terveydenhuollolle ovat 595 miljoonaa euroa vuodessa ja valtiotasolla kustannukset voivat nousta jopa 4,4 miljardiin euroon. Sen vuoksi yksilötason lisäksi myös yhteiskunnallisesta ja taloudellisesta näkökulmasta tarkasteltuna lasten ja nuorten liikkumattomuuden ehkäisemiseen on syytä panostaa.

4 Liikuntamotivaatiota tukeva ympäristö

Liikuntakaveritoiminnan päätarkoituksena on saada vähän liikkuvat lapset innostumaan liikunnasta. Pyrkimyksenä on, että liikuntakaverit tukevat lapsen liikuntamotivaation syntymistä. (Vihervaara 1.12.2020.) Jaakkolan & Liukkosen (2017, 131) mukaan motivaatio liikuntaa kohtaan syntyy yksilöllisten ominaisuuksien lisäksi sosiaalisen ympäristön vaikutuksesta. Sosiaalisen ympäristön merkitys etenkin lasten ja nuorten motivaation syntymisen kannalta on tärkeää. Liikuntakaverit ovat osaltaan luomassa sosiaalista ympäristöä vähän liikkuville lapsille, minkä vuoksi siihen tulee kiinnittää erityistä huomiota (Vihervaara 1.2.2021).

Motivaatiolla tarkoitetaan yksilön ponnistelujen suuntaa ja voimakkuutta. Se on merkittävässä roolissa taitojen oppimisessa, ylläpitämisessä, kilpailussa ja yleisesti liikuntasuorituksissa. Sisäisesti motivoitunut henkilö saa tekemisestä nautintoa ja haluaa oppia uusia taitoja. Ulkoinen motivaatio on puolestaan suorituksen tekemistä ulkoisen palkinnon tai rangaistuksen takia. (Weinberg & Gould 2019, 130-132.)

4.1 Motivaatioilmasto

Liukkosen & Jaakkolan (2017, 131) mukaan motivaatioilmastolla tarkoitetaan yksilöllisesti koettua sosioemotionaalista ilmapiiriä oppimisen, viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta. Myönteiset tunnekokemukset, oppimisen ilo ja uutta luova toiminta edistävät oppimista ja innostavat kehittämään omaa osaamista (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014). Ryanin & Decin (2017, 3) mukaan itsemääräämisteoriassa liikuntatilanteiden motivaatioilmasto voi joko tukea tai ehkäistä kolmea psykologista perustarvetta, jotka ovat autonomia, sosiaalinen yhteenkuuluvuus ja pätevyys. Mikäli psykologiset perustarpeet tyydyttyvät, tehtäviin osallistutaan lasten toimesta vapaaehtoisesti.

Liikuntakaveritoiminnan motivaatioilmastoa voidaan tarkastella Ryanin & Decin (2017, 3) määrittelemien psykologisten perustarpeiden toteutumisen mukaan. Motivaatioilmaston autonomiaa voidaan korostaa antamalla liikutettavalle esimerkiksi valinnanvapauksia ja päätäntävaltaa liikuntakertojen sisältöjen suunnittelussa. Tällöin he voivat vaikuttaa suoritettaviin harjoituksiin ja niiden toteutukseen, jonka lisäksi he voivat itse valita oman mielenkiintonsa mukaan taitotasolleen sopivia tehtäviä. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 133.) Sosiaalinen yhteenkuuluvuus puolestaan toteutuu ryhmässä, jossa koetaan kiintymyksen, läheisyyden ja turvallisuuden tunteita muiden ryhmän jäsenten kanssa. Luontainen tarve kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia tunteita ryhmässä

toimimisesta, on yhdistetty sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 134.) Liikunnallisella pätevyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemusta edellytyksistään onnistua tehtävistä, joissa vaaditaan liikkumista. Kouluikäisillä lapsilla tämä tarkoittaa kokemusta omista liikuntakyvyistä ja luottamuksesta omaa suoriutumista kohtaan liikkumista vaativissa tilanteissa. Pätevyyden tukeminen on tärkeää, sillä koetulla pätevyydellä on osoitettu olevan vahva yhteys lapsen liikunta-aktiivisuuteen myös tulevaisuudessa. (Jaakkola, Yli-Piipari, Watt & Liukkonen 2016.)

4.2 Tehtävä- ja minäsuuntautunut motivaatioilmasto

Motivaatioilmasto voidaan jakaa tehtävä- ja minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Keskeistä on ymmärtää näiden yhtäläisyydet ja erot, jotta niitä osataan käyttää esimerkiksi liikuntakaveritoiminnassa oikealla tavalla. Liikuntatilanteen ohjaajan tekemät pedagogiset ja didaktiset ratkaisut vaikuttavat siihen, millaiseksi lapsi kokee motivaatioilmaston. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 290.)

Jaakkolan & Liukkonen (2017, 292) mukaan uuden oppimiseen kannustaminen, parhaansa yrittäminen, omissa taidoissa kehittyminen ja sinnikäs yrittäminen kuvaavat tehtäväsuuntautunutta motivaatioilmastoa. Tällöin myös tyypillisesti liikunnan ohjaaja korostaa autonomiaa ja yhdessä tekemistä. Minäsuuntautuneelle motivaatioilmastolle on tyypillistä sen sijaan keskenäinen kilpaileminen ja jatkuva paremmuuden tavoittelu. Tällöin keskiössä saattavat olla muita paremmin suoriutuminen tai omien tulosten vertaaminen muiden suorituksiin. Yleensä minäsuuntautuneessa ilmastossa virheitä pyritään välttämään, eikä asioita haluta tehdä yhdessä. Lapsen liikuntamotivaatio saattaa kärsiä liiallisesta minäsuuntautuneisuudesta. (Jaakkola & Liukkonen 2017, 292.)

Tehtäväsuuntautuneella motivaatioilmastolla on havaittu olevan yhteyksiä sisäistä motivaatiota edistäviin tekijöihin, kuten viihtymiseen ja koettuun pätevyyteen. Sen sijaan minäsuuntautunut motivaatioilmasto on yhdistetty useisiin liikuntamotivaation kannalta kielteisiin tekijöihin, kuten vähäiseen viihtyvyyteen ja kiinnostuksen vähenemiseen. Edellä mainituista motivaatioon kielteisesti vaikuttavista tekijöistä huolimatta liikunnallisesti päteville lapsille ja nuorille minäsuuntautunut motivaatioilmasto ei ole motivaation kehittymisen kannalta haitallinen. Huomionarvoista on kuitenkin, että se voi heikentää vähemmän taitavien liikkujien yrittämistä ja viihtymistä. (Jaakkola, Wang, Soini & Liukkonen 2015.) Tästä syystä liikunnan ohjaajan tulisi varmistaa, että liikuntatilanteet sisältävät riittävän määrän tehtäväsuuntautuneita elementtejä (Jaakkola & Liukkonen 2017, 292; Jaakkola ym. 2015).

Jaakkolan ym. (2015) tutkimuksesta käy ilmi, että pojat viihtyvät liikuntatilanteissa yleisesti tyttöjä paremmin. Ainoa poikkeus ilmenee tehtäväsuuntautuneessa motivaatioilmastossa, jota tyttöjen liikuntatunneilla esiintyi enemmän. Poikien liikuntatuntien motivaatioilmasto on tyyppillisesti hieman enemmän minäsuuntautunut. Jaakkolan ym. (2015) tutkimustulosten valossa myös liikuntakavereiden on syytä kiinnittää erityistä huomiota tyttöjen viihtyvyyden parantamiseen ja/tai ylläpitämiseen.

4.3 Tunteiden merkitys oppimisessa ja motivaatiossa

Lonkan (2014, 132-133) mukaan tunteilla on suuri rooli oppimisessa ja motivaation syntymisessä. Tunteeseen liittyy aina subjektiivinen tunnetila, kuten ihmisen kokema tylsistynyt tai innostunut olotila. Sen lisäksi tunteet voivat ilmetä tunteiden ilmaisuna ei-kielellisesti tai kielellisesti. Ei-kielellistä ilmaisua ovat esimerkiksi kasvojen ilmeet ja kielellistä ilmaisua puolestaan jonkin asian herjaaminen tai kehuminen. Myös erilaiset fysiologiset reaktiot liittyvät tunteisiin ja niitä on vaikeampi hallita. Tällaisia fysiologisia reaktioita voivat olla muun muassa sydämen tihentyneet lyönnit tai hikoileminen ja niitä voi ilmetä esimerkiksi sellaisissa oppimistilanteissa, jotka oppija kokee ahdistaviksi tai pelottaviksi. (Lonka 2014, 133.)

Oppimistilanteisiin liittyvät tunteet voidaan jaotella erikseen suoriutumistunteisiin, eläytymistunteisiin, sosiaalisiin tunteisiin ja epistemisiin tunteisiin. Suoriutumistunteet tarkoittavat erilaisiin testeihin ja tentteihin liittyviä tunteita. Niitä syntyy, kun ihmiset kilpailevat opittavan aiheen ympärillä keskenään. Eläytymistunteet liittyvät puolestaan opittavan asian sisältöön. Eläytymistunteet voivat olla positiivisia tai negatiivisia, mutta niiden katsotaan tavalla tai toisella syventävän opittavaan aihepiiriin kohdistuvaa kiinnostusta. Kouluttajalla itsellään on suuri rooli eläytymistunteiden luomisessa ja siinä, miten ne oppijoilla ilmenevät. Sosiaalisia tunteita syntyy silloin, kun oppimistilanteessa ollaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Episteemiset tunteet ovat puolestaan tietoon ja oppimiseen liittyviä tunteita, joita syntyy, kun ihminen ratkaisee älyllisiä ongelmia. Oppimisen kannalta erilaiset episteemiset tunteet palvelevatkin oppijan syvällistä ymmärrystä aiheesta, sillä ne lisäävät uteliaisuutta ja kiinnostusta aihetta kohtaan. (Lonka 2014, 146-147.) Myös liikuntakaverikoulutuksessa tunteiden merkitys oppimiseen ja motivaatioon tulee huomioida, jotta tavoitteiden saavuttaminen ja sisäisen motivaation synnyttäminen mahdollistuvat (Vihervaara 1.2.2021).

5 Liikuntakaveritoiminta

Liikuntakaveritoimintaa järjestetään jonkin verran ympäri Suomea niin lapsille, nuorille, aikuisille kuin ikäihmisillekin. Toiminta on vapaaehtoista ja se tuottaa parhaimmillaan molemmille osapuolille hyvää mieltä ja iloa. (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu 2021.)

Liikuntakaveritoiminnan ydinajatuksena on fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä liikunnallisiin ja muutoin terveellisiin elämäntapoihin kannustaminen (Vihervaara 1.12.2020).

Liikuntakaveritoimintaa järjestetään myös erityistä tukea tarvitseville lapsille. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta pureutuu Valtti-ohjelmassaan vammaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen haasteisiin. Haasteita tuottaa muun muassa perheiden tietämättömyys lapselleen sopivista lajeista tai harrastuspaikoista ja -mahdollisuuksista. Myös urheiluseurat ja muut liikuntatoimintaa järjestävät tahot saattavat vaikuttaa harrastusmahdollisuuksiin ohjaajaresurssien tai osaamisen riittämättömyyden vuoksi. Valtti-ohjelmaan valittu lapsi tai nuori saa oman henkilökohtaisen liikuntakaverin, joka toimii harrastuksen pariin saattajana. Liikuntakaveri suunnittelee ohjattavalleen kokeilujakson, jossa päästään kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja. (Paralympia 2019.)

Parhaimmillaan liikuntakaveritoiminta edesauttaa eri ikäisiä ihmisiä innostumaan liikunnasta, löytämään liikunnan ilon ja lisäämään fyysistä aktiivisuutta heidän arkeensa ja elämänsä. Tammelinin (2008, 47) mukaan lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat sekä yksilöön että ympäristöön liittyvät tekijät. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on pitkä ja monivaiheinen prosessi, johon liittyvät muun muassa tietoisuuden herättäminen liikunnan merkityksestä, motivaation ja positiivisen asenteen herääminen liikuntaa kohtaan, liikunnan kokeileminen, kavereiden vaikutus sekä osallistuminen liikuntaan. Liikuntakaveritoiminnassa liikuntakaveri on avainasemassa liikuntaan motivoimisessa, uuden kokeilemiseen kannustamisessa ja positiivisen asenteen herättämisessä (Vihervaara 3.2.2021). Liikuntakaveritoiminnan tulisi myös perustua lapsen autonomian tukemiseen, jolloin liikutettava lapsi pääsee itse vaikuttamaan siihen, mitä liikuntalajia tai -muotoa hän haluaa kokeilla. Liikuntakaverin yksi keskeinen tehtävä on ottaa lapsi mukaan päätöksentekoon ja toiminnan suunnitteluun. (Vihervaara 1.2.2021.)

Liikuntakaveri tarjoaa seuraa ja sosiaalista tukea liikuntaan, jota kaikilla ei välttämättä entuudestaan ole. Toimintaan osallistuessa liikutettavat lapset saavat siis tukea liikkumiseen ja tietoa fyysisen aktiivisuuden hyödyistä. Lisäksi yhdessä liikkuen onnistumisten kautta lapsi voi parhaimmillaan löytää itselleen mieluisan

liikuntaharrastuksen. (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu 2021.) Myös Palomäki ym. (2017, 87) esittävät tutkimuksessaan kavereiden merkityksen lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden toteutumisessa. Etenkin aktiivisesti liikkuvat lapset ja nuoret kokevat saavansa vähemmän liikkuvia lapsia ja nuoria enemmän tukea kavereilta, mikä osaltaan innostaa ja kannustaa liikkumaan (Palomäki ym. 2017, 88). Liikuntakaveritoiminta mahdollistaa kaverin tuen myös vähän liikkuville lapsille ja nuorille (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu 2021).

Heinolan kaupungissa liikuntakaveritoimintaa toimintaa on toteutettu vuodesta 2018 lähtien ja sitä järjestetään 1.-6.-luokkalaisille lapsille. Liikuntakaverikoulutus on suunnattu yläkoululaisille, jotka toimivat alakoululaisille liikuntakavereina. (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu 2021.) Toimintaan perehdytys tapahtuu kaksipäiväisen koulutuksen avulla. Koulutuksessa annetaan tärkeitä käytännön vinkkejä liikutettavan kanssa toteutettavaan toimintaan. Koulutuksessa perehdytään muun muassa liikuntakaverikonseptiin, toiminnan pelisääntöihin, tavoitteisiin ja erilaisiin käytännön harjoitteisiin. Liikuntakaveri saa todistuksen koulutukseen osallistumisesta sekä käytännön harjoitusta ohjaamiseen. Lisäksi vuorovaikutustaidot kehittyvät ja liikuntakaverit pääsevät liikkumaan myös itse. (Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu 2021.) Liikuntakaverit käyvät lasten kanssa muun muassa keilaamassa ja ulkoilemassa. Mahdollisimman matalan kynnyksen harrastaminen on tärkeää, sillä liikutettavilla ei useinkaan ole entuudestaan kokemusta liikunnan harrastamisesta. Liikuntakaveri voi halutessaan hyödyntää omia vahvuuksiaan toiminnassa ja kutsua liikutettavan tutustumaan esimerkiksi omaan lajiinsa. (Vihervaara 3.2.2021.)

Vaikka itse liikuntakaverikoulutuksessa pääpainona on tarjota nuorille valmiudet toimia liikuntakavereina, voi liikuntakaveritoiminnasta löytää myös syvempiä merkityksiä. Nuorten osallistuminen vapaaehtoistoimintaan voi toimia investointina tulevaisuutta varten, kun he oppivat vapaaehtoistyön merkityksestä lisää. (Vihervaara 22.3.2021.) Vapaaehtoistyö nähdään toimintana, jossa tuotetaan hyötyä tai apua sitä tarvitsevalle osapuolelle ilmaiseksi (Bonsdorff & Rantanen 2011, 162). Liikuntakaveritoiminnassa liikuntakaverit toimivat vapaaehtoisina liikutettaville lapsille. Lisäksi osallistuminen liikuntakaveritoimintaan laajentaa nuorten näkökulmaa ja ymmärrystä siitä, miten erilaisista taustoista lapset voivat tulla. Myös koulutuksessa käydyt sisällöt, kuten unen, ravinnon ja liikunnan merkitys jaksamiseen, voi parhaimmillaan saada heidät ajattelemaan omaa elämäänsä ja mahdollisesti muuttamaan joitakin arjessa esiintyviä toimintatapoja. (Vihervaara 22.3.2021.)

6 Tavoite

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli yläkoululaisten liikuntakaverikoulutuksen kehittäminen. Koulutus tarjoaa tuleville liikuntakavereille monipuolista tietoa muun muassa liikuntakaveritoiminnasta, lasten fyysisestä aktiivisuudesta, vuorovaikutuksesta, ravinnosta ja levosta. Liikuntakaverikoulutus on suunnattu Heinolan kaupungin yläkoululaisille, jotka toteuttavat liikuntakaveritoimintaa 1.-6.-luokkalaisille lapsille. Jo olemassa olevasta Heinolan kaupungin liikuntakaverikoulutuspaketista tuli kehittää ja luoda mahdollisimman toimiva, kattava ja selkeä kokonaisuus. Työn toimeksiantajana ja sisällön hyväksyjänä toimii Heinolan kaupungin terveystoiminnan koordinaattori Kirsi-Marja Vihervaara.

Liikuntakaverikoulutuksen kehittämistyö toteutettiin erityisesti toimeksiantajan näkökulma ja toiveet huomioiden, sillä Heinolassa toimintaa toteutetaan hänen johdolla. Toimeksiantaja myös järjestää liikuntakaverikoulutukset jatkossa. Liikuntakaverikoulutuksen kehittämisen kautta hänelle tarjottiin uusia ideoita ja ajatuksia koulutuksen järjestämiseen ja toteuttamiseen. Toimeksiantaja oli koulutuksessa mukana yhdessä toimintaa organisoivan koulukuraattorin kanssa. Sitä kautta toimeksiantaja näki paikan päällä uudistetun koulutuksen sisältöineen ja sai ideoita jatkotoimintaa varten. Lisäksi toimeksiantajalle jaettiin koulutusmateriaalit sähköpostitse, jotta hän pystyy perehtymään niihin myös jatkossa. Kehitettyä liikuntakaverikoulutusta voivat kuitenkin hyödyntää kaikki sitä tarvitsevat ja liikuntakaveritoiminnasta kiinnostuneet.

Näkökulmaksi koulutukseen valikoitui 7-12-vuotiaiden lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuus ja sen lisääminen, jota myös opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus käsittelee. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus tarjoaakin tietoa lasten vapaa-ajan fyysisestä aktiivisuudesta, fyysisen aktiivisuuden suosituksista ja niiden toteutumisesta sekä fyysisen aktiivisuuden merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykselle. Näin ollen opinnäytetyöstä voi saada käytännön vinkkejä lasten fyysisen aktiivisuuden tukemiseen ja liikunnalliseen elämäntapaan innostamiseen. Työn toissijaisena tavoitteena voidaankin pitää tiedon jakamista lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta sekä siihen vaikuttavista tekijöistä. Parhaassa tapauksessa koulutettavien liikuntakavereiden lisäksi esimerkiksi valmentajat ja ohjaajat voivat saada tietoa ja käytännön vinkkejä lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Lisäksi kirjallisuuskatsauksessa perehdytään tarkemmin opetuksen suunnittelun ja koulutuksen kehittämisen teorioihin ja malleihin.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, eli työelämän kehittämistyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää kaksi vaihetta, joita ovat 1) toiminnallinen osuus ja 2) opinnäytetyöraportti. (Haaga-Helia 2020.) Työn aihe, tavoite ja

tarve tulivat suoraan toimeksiantajalta ja se ohjasi projektimme kulkua alusta loppuun asti.

7 Projektin vaiheet

Opinnäytetyön aiheen kartoittaminen aloitettiin syksyllä 2020, jolloin tekijöiden kiinnostuksen kohteina olivat erityisesti lapset ja nuoret. Syyskuun 2020 lopussa saatiin tietää, että Heinolan kaupunki etsii opinnäytetyön tekijää lukiolaisten liikuntakaverikoulutuksen kehittämiseen. Myöhemmin koulutuksen kohderyhmä vaihtui yläkoululaisiin. Aihe vaikutti mielenkiintoiselta, minkä vuoksi opinnäytetyön toimeksiantajaa Kirsi-Marja Vihervaaraa, Heinolan kaupungin terveystoiminnan koordinaattoria, lähestyttiin sähköpostitse marraskuun lopussa. Kirsi-Marjan kanssa käytiin joulun ja tammikuun vaihteessa opinnäytetyön keskeiset tavoitteet ja aikataulut läpi sähköpostitse. Työn suunnittelu aloitettiin virallisesti tammikuun 2021 alussa, jolloin työn lopulliseksi valmistumisajankohdaksi asetettiin huhtikuu 2021. (Kuva 1.)



Kuva 1. Opinnäytetyön prosessikaavio.

Tammikuussa 2021 pidettiin ensimmäinen palaveri koulutuksen ohjaavan opettajan kanssa. Palaverin jälkeen opinnäytetyön teko aloitettiin työn aiheen ja tavoitteen täsmentämisellä. Pääpaino oli kirjallisuuskatsauksen rakenteen ja sisällön hahmottamisessa ja kirjoittamisessa. Tässä vaiheessa tutustuttiin laajasti sekä suomen- että englanninkielisiin tutkimuksiin ja muihin lähteisiin, joiden joukosta poimittiin

opinnäytetyön aiheeseen parhaiten sopivat lähteet. Työn lopullisen näkökulman hahmottamiseen ja päättämiseen meni jonkin verran aikaa, sillä aiheen rajaus tuntui aluksi haastavalta. Lopullisen näkökulman valikoitumisen jälkeen työ eteni kuitenkin nopeasti.

Helmikuun puolivälissä palaverattiin ensimmäisen kerran toimeksiantajan kanssa. Palaverin jälkeen yhteydenpitoa jatkettiin aktiivisesti sähköpostitse viikottain aina opinnäytetyön valmistumiseen saakka. Helmikuisessa palaverissa käytiin läpi erityisesti käytännön seikkoja, kuten koulutuksen sisältöä ja markkinointia. Toimeksiantajan kanssa päätettiin, että Heinolassa järjestettävä kaksipäiväinen liikuntakaverikoulutus pidetään maaliskuun 2021 lopussa, 26. ja 29. päivä. Lisäksi sovittiin Heinolassa tapahtuva kasvokkain tapaaminen maaliskuun alkuun, jolloin suunnitelmissa oli käydä tutustumassa koulutuspaikkaan ja käydä tarkemmin koulutuksen sisältöjä läpi. Palaverin jälkeen alkoi myös varsinainen koulutuksen kehittäminen sekä koulutuspaketin ja markkinointimateriaalien työstäminen sisältöineen. Koulutuksen työstämiseen saatiin hyviä ideoita toimeksiantajalta aiempien koulutusten pohjalta. Helmikuun puolivälissä toimeksiantajalle lähetettiin valmiit markkinointimateriaalit, jotka hän jakoi eteenpäin yläkoululaisille.

Maaliskuun puolella välissä päätettiin toimeksiantajan kanssa yhteisymmärryksessä, että koulutus järjestetään Suomessa vallinneen koronatilanteen vuoksi etänä. Näin ollen vierailua Heinolassa ei tapahtunut ja aiemmat koulutukselle asetetut päivämäärät menivät uusiksi, sillä Heinolan kaupungin yläkoululaiset olivat etäopetuksessa koko maaliskuun. Koulutus päätettiin toimeksiantajan ehdotuksesta tiivistää yksipäiväiseksi. Uudeksi koulutuspäivämääräksi valikoitui perjantai 9.4.

7.1 Koulutuksen kehittäminen ja suunnittelu

Opetus- ja kulttuuriministeriö (2018, 21, 23) määrittelee koulutuksen tarkoittavan suunniteltua opintojen tai järjestelyjen kokonaisuutta, jonka tavoitteena on lisätä johonkin aihepiiriin tai alaan liittyvää osaamista sekä tarjota valmiudet tutkinnon tai muun kokonaisuuden suorittamiseen. Koulutuksen toteutuksesta puhuttaessa tarkoitetaan koulustoitimijan organisoimaa, tiettyyn aikaan ja paikkaan sijoitettavaa koulutusta. Opetuksella tarkoitetaan puolestaan vuorovaikutukseen perustuvaa toimintaa, jonka tavoitteena on oppiminen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, 24). Käsitteinä ja sisältöjensä puolesta koulutus ja opetus linkittyvät vahvasti toisiinsa, jonka vuoksi tässä opinnäytetyössä puhutaan koulutuksen kehittämisestä ja suunnittelusta hyödyntäen kumpaakin yllä esitettyä käsitettä.

Liikuntakaverikoulutuksen taustalla on ajatus liikuntakaveritoiminnasta, jossa pyritään yläkoululaisten liikuntakavereiden avulla lisäämään alakouluikäisten lasten vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta ja kannustamaan heitä yleisesti terveellisiin elämäntapoihin. Tavoitteena oli siis järjestää mahdollisimman kattava ja monipuolinen koulutus, josta yläkoululaiset saisivat hyvät valmiudet liikuntakavereina toimimiseen. Lisäksi toimeksiantajalle pyrittiin tarjoamaan uusia ideoita jatkossa järjestettäviin koulutuksiin. Sen vuoksi kehittämistyössä ensisijainen pääpaino oli nimenomaan koulutuksen monipuolisissa sisällöissä eikä niinkään esimerkiksi palvelumuotoilun eri vaiheissa, vaikka toki koulutuksen kehittämistyössä hyödynnettiin laajasti erilaisia teorioita ja lähteitä. Koulutuksessa haluttiin painottaa erityisesti lasten fyysisen aktiivisuuden merkitystä, mutta toimeksiantajan toiveita kuunnellen koulutus piti sisällään myös tietoa ravinnosta ja unesta. Lisäksi koulutuksen suunnittelussa huomioitiin nuoret ja heidän mielenkiinnonkohteensa. Mielenkiinnonkohteita selvitettiin muun muassa kysymällä toimeksiantajalta, millaisista sisällöistä nuoret ovat aiempina vuosina pitäneet.

Liikuntakaverikoulutuksen kehittäminen ja suunnittelu aloitettiin tammikuussa 2021. Suunnittelussa lähdettiin liikkeelle tavoitteiden asettamisesta ja niitä mietittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Tavoitteita asetettiin niin koulutuksen pitäjille, koulutukseen osallistuville nuorille kuin koulutuspäivän sisällöille. Koulutuksen pitäjien tavoitteiksi asetettiin selkeys, motivoivan ja innostavan ilmapiirin luominen sekä yleisesti mielenkiintoisten sisältöjen ja käytännön harjoitteiden luominen. Nuorille asetettu päätavoite oli se, että jokainen koulutuksen käynyt nuori saisi parhaat mahdolliset valmiudet liikuntakaverina toimimiseen. Käytännön harjoitteiden kautta pyrittiin siihen, että nuoret saisivat pohtia erilaisia tilanteita ja niiden ratkaisuja itse. Nuorille haluttiin kertoa lasten fyysisen aktiivisuuden merkityksestä, vuorovaikutuksesta sekä unesta ja ravinnosta. Heille haluttiin antaa käytännön osaamisen tueksi teoreettista tietoa koulutukseen sisältyneiden luento-osuuksien avulla. Koulutussisältöjen suunnittelussa ja kehittämisessä pidettiin myös jatkuvasti mielessä toimeksiantajan rooli projektissa, eli sisällöistä pyrittiin luomaan uusia, innovatiivisia ja osin sellaisia, joita ei aiemmin ole koulutuksessa ollut ja joita toimeksiantaja voisi hyödyntää jatkossa.

Hypösen & Lindénin (2009, 11) mukaan selkeät tavoitteet ohjaavat oppimisen suuntaa ja toimivat osaltaan arvioinnin kohteena. Tavoitteita voi muodostaa myös yhdessä koulutukseen osallistuneiden kanssa ja niitä voi tarvittaessa muokata koulutuksen aikana. Näin varmistetaan, että koulutuksen sisältö huomioi osallistuvien omat lähtökohdat ja kyvyn haastaa itseään. Tavoitteiden selkeän määrittelyn voidaan katsoa luovan perustan opetussisältöjen, -menetelmien, välineiden ja arviointikeinojen valinnalle (Heikinaro-

Johansson & Lyyra 2018, 10). Myös Vallo & Häyrinen (2016, 132) esittävät teoksessaan näkemyksen tavoitteen asettamisen merkityksestä. Konkreettisten tavoitteiden asettaminen on tärkeää, sillä niiden pohjalta tapahtuman onnistumista ja toteutumista voidaan arvioida. Tavoitetta asetettaessa tulee tarkastella tapahtumaa nimenomaan osallistujan näkökulmasta. Erityisen tärkeää myös liikuntakaverikoulutusta kehittäessä ja järjestäessä on muistaa, ettei koulutusta järjestetä itselle, vaan erikseen määritetyille yläkoululaisista koostuvalle kohderyhmälle. (Vallo & Häyrinen 2016, 135, 147-148.)

Kuten myös liikuntakaverikoulutuksen suunnittelussa huomioitiin, on koulutukseen osallistuvilla nuorilla asetettujen tavoitteiden lisäksi tärkeää pohtia kouluttajan omia tavoitteita: mihin kouluttaja toiminnallaan pyrkii, mitä hänen tulee osata ja mahdollisesti opetella, jotta koulutuksessa päästään haluttuun lopputulokseen (Pönkä 16.9.2015). Edellä esitetty näkemys pidettiin mielessä koko koulutuksen kehittämisen ajan ja koulutuksen pitäjien tavoitteista käytiin yhteistä keskustelua toimeksiantajan kanssa. Hyppösen & Lindénin (2009, 11-12) mukaan tavoitteet ohjaavat koulutuksen suunnittelun kulkua. Hyvä suunnittelu kuvaa pyrkimystä sellaisen opintojakson luomiseen, jossa tähdätään opiskelijoiden korkeatasoiseen oppimiseen. Korkeatasoisen oppimisen mahdollistamiseksi osaamistavoitteet ja käytetyt opetusmenetelmät tulee rakentaa toisiaan täydentäviksi.

Vallon & Häyrinen (2016, 191) mukaan hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Suunnittelu tulee aloittaa hyvissä ajoin ja siihen kannattaa ottaa varhaisessa vaiheessa mukaan kaikki ne, joiden panosta tapahtuman toteutuksessa tarvitaan. Liikuntakaverikoulutuksen suunnitteluun ja kehittämiseen osallistui opinnäytetyön tekijöiden lisäksi toimeksiantaja, jolla oli tietämystä aiempien vuosien koulutuksista. Päävastuu oli kuitenkin opinnäytetyön tekijöillä. Suunnitteluvaiheen kesto riippuu tapahtuman laajuudesta. Se on pitkälti ajatustyötä, jossa on kyettävä ajattelemaan tapahtuman kulku alusta loppuun asti. Tapahtuman tavoitteen ja kohderyhmän lisäksi suunnittelussa tulee huomioida tapahtuman toteutukseen liittyvät käytännön asiat, kuten budjetti, mahdollinen tarjoilu, aika, paikka, viesti sekä tunnelma, joita tapahtumassa halutaan välittää (Vallo & Häyrinen 2016, 194).

Heikinaro-Johanssonin & Lyyran (2018, 10) mukaan opetuksen suunnittelu helpottuu, kun suunnitteluun ja organisointiin käytetään riittävästi aikaa. Myös tämä toteutui liikuntakaverikoulutuksen suunnittelussa, sillä huhtikuussa järjestetyn koulutuksen suunnittelu aloitettiin tammikuussa. Koko ryhmää koskevan suunnittelun ohella tulisi muistaa opetuksen mahdollinen eriyttäminen, kuten vaihtoehtoisten harjoitteiden laatiminen eritasoisille osallistujille. Suunnittelussa tulee huomioida myös käytettävien

opetus-/koulutustuntien määrä. Jos tunteja on vähän suhteessa tavoitteisiin, tulee opetuksen järjestäjän miettiä, mitä tavoitteita hän painottaa ja miten paljon hän voi käydä erilaisia sisältöjä opetuksessaan läpi. (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 11.) Myös liikuntakaverikoulutuksen suunnittelussa oli erityisen tärkeää pohtia sisältöjen ydinasioita, sillä koulutuksen kesto oli aiemmista vuosista poiketen ainoastaan neljä tuntia.

Pönkä (15.5.2015) on jakanut koulutuksen kehittämisen suunnittelun osatekijät tavoitteisiin ja sisältötietoihin, pedagogiseen sisältötietoon, teknologis-pedagogiseen sisältötietoon, oppijalähtöisyyteen ja yksilölliseen opetukseen. Tavoitteet ja sisältötiedot pitävät sisällään nimensäkin mukaisesti koulutuksen aiheen, laajuuden ja osaamistavoitteet. Pedagogiseen sisältötietoon liittyy puolestaan tietoa siitä, miten aihetta voidaan opettaa ja mitkä pedagogiset menetelmät soveltuvat kohderyhmälle ja aiheen opettamiseen parhaiten. Pedagogisten menetelmien valintaan vaikuttavat esimerkiksi koulutukseen osallistuvien opiskelijoiden aiemmat tiedot ja taidot. Teknologis-pedagogisen sisältötiedon voidaan katsoa sisältävän tietoa teknologian mahdollisuuksista tukea oppimista ja opetusta sekä tietoa siitä, mitkä teknologiset ratkaisut soveltuvat erilaisiin pedagogisiin menetelmiin. Teknologis-pedagoginen sisältötieto vaatii opettajalta jatkuvaa osaamisen ylläpitoa pedagogiikasta ja teknologiasta. Oppijalähtöisyydessä ja yksilöllisessä oppimisessä ei ole kyse siitä, miten opettaja haluaa opiskelijoita opettaa, vaan kyse on enemmän siitä, miten oppija haluaa oppia. Kouluttajan on siis tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten oppijan toiveet otetaan huomioon, miten oppimismotivaatiota pidetään yllä ja mitkä keinot auttavat kyseistä kohderyhmää saavuttamaan annetut tavoitteet. (Pönkä 15.5.2015.)

7.1.1 Työskentelymuodot

Koulutusmateriaalin työstämävaiheessa toimeksiantajalta saatiin tärkeää tietoa siitä, että edellisten vuosien koulutuksissa nuoret pitivät erityisesti keskusteluista ja käytännön harjoitteista. Näin ollen koulutuksesta pyrittiin luomaan mahdollisimman oppijalähtöinen, nuoria aktivoiva kokonaisuus. Yhteistyössä toimeksiantajan päätettiin, että keskustelut ja erilaiset pienryhmätehtävät ovat suuressa roolissa koulutuksessa. Lisäksi koulutuksessa haluttiin hyödyntää digitaalista oppimista ja älylaitteita käytännön harjoitteiden muodossa, johon myös toimeksiantaja suhtautui kannustavasti.

Hyppösen & Lindénin (2009, 18) mukaan työskentelymuodot kuvaavat toimenpiteitä, joiden avulla opetusta organisoidaan mahdollisimman laadukkaana oppimisen saavuttamiseksi. Erilaisten työskentelymuotojen avulla kouluttaja voi vaikuttaa siihen, miten opiskelijat opiskelevat. On oleellista muistaa, ettei yhden työskentelymuodon valinta

poissulje muiden muotojen käyttöä, vaan niiden rinnakkainen käyttö on usein suotavaa. Tällöin varmistetaan opiskelijoiden syvälinen oppiminen ja useiden eri näkökulmien saavuttaminen. Erilaisia työskentelymuotoja ovat esimerkiksi itsenäinen työskentely, kontaktiopetus, ryhmätyöskentely, työympäristössä tapahtuva työskentely ja yksilöohjaus. (Hyppönen & Lindén 2009, 18.)

Liikuntakaverikoulutuksessa hyödynnettiin ryhmätyöskentelyä. Ryhmätyöskentelyllä onkin todettu olevan useita eri vahvuuksia. Ryhmän jäsenten keskinäinen vuorovaikutus mahdollistaa ajatusten, kokemusten ja tiedon vaihdon. Lisäksi ryhmätyötaitojen ohella ryhmissä toimiminen edistää opiskelijoiden kykyä omien näkemysten esittämiseen, perustelemaan ja puolustamiseen. Myös eriävien näkemysten hyväksyminen, kriittinen ajattelu ja vastuun jakaminen korostuvat ryhmätyöskentelyssä. (Hyppönen & Lindén 2009, 27.)

Hyppönen & Lindén (2009, 27) esittävät teoksessaan ajatuksen yksittäisten ryhmän jäsenten oppimisesta. Ryhmissä tapahtuu paljon sellaista oppimista, joita yksilösuoritukset eivät mahdollista. Yksilötasolla tapahtuvat oppimiskokemukset voivat ryhmässä nousta yksin opiskelua korkeammalle tasolle, sillä ryhmässä ihminen kohtaa useita eri ajatuksia ja näkökulmia, joita ei olisi välttämättä itse tullut ajatelleeksi.

Ryhmätyöskentelyn mahdollisena haasteena voidaan pitää kuitenkin ryhmän muotoutumisprosessia, sillä ryhmä ei ole useinkaan heti toimintakykyinen ja muotoutumisprosessi voi viedä aikaa. Toimintaedellytykset rakentuvat vaihtelevasti jäsenten tutustumisen, roolien valitsemisen ja käyttäytymissääntöjen muodostamisen kautta. (Hyppönen & Lindén 2009, 27; Kuittinen 1994, 107.)

7.1.2 Opetusmenetelmät

Työskentelymuotojen lisäksi koulutuksen kehittämisessä ja järjestämisessä tulee huomioida koulutuksessa käytettävät opetusmenetelmät. Hyppönen & Lindén (2009, 34) viittaavat tekstissään Vuoriseen (2001, 63), jonka mukaan opetusmenetelmät kuvaavat opetuksen toteuttamistapoja. Ne ovat vuorovaikutuksen muotoja, joiden avulla tuetaan opiskelijoiden oppimista ja oppimiseen motivointia. Opetusmenetelmien valinta edellyttää erikseen määriteltyjen osaamistavoitteiden suunnittelua. Tavoitteiden suunnittelun jälkeen huomion voi kohdistaa siihen, miten asetetut tavoitteet ovat saavutettavissa ja millaisia opetusmenetelmiä tavoitteiden saavuttaminen edellyttää. Usein menetelmien toimivuuden ratkaisee niiden soveltaminen opetustilanteessa. Myös opettajan ja opiskelijan aktiivisuudella ja työpanoksella on opetusmenetelmän toimivuuden kannalta merkitystä.

Onkin huomionarvoista, että useissa opetusmenetelmissä opiskelijan toiminta korostuu opettajan toimintaa enemmän. (Hyppönen & Lindén 2009, 34.)

Liikuntakaverikoulutuksessa huomioidaan nuoria osallistava pedagogiikka, jossa nuoren toimijuus ja aktiivisen osallistumisen tukeminen korostuvat. Osallistava pedagogiikka rohkaisee ja tukee oppijoita aktiiviseen osallistumiseen, luovuuteen ja tutkimiseen. (Kangas, Kopisto & Krokfors 2016, 80.)

Hyppösen & Lindénin (2009, 35-40) mukaan erilaisia opetusmenetelmiä ovat esimerkiksi yksilöllinen työskentely, harjoitukset, ryhmätyö, oppimispäiväkirja ja yhteistoiminnallinen oppiminen. Liikuntakaverikoulutuksessa erityisesti käytännön harjoitukset ja ryhmätyö korostuvat. Opetusmenetelmänä harjoitukset ovat monipuolinen ja aktivoiva tapa toimia. Harjoituksissa opiskelijat tekevät erilaisia käytännön harjoituksia sekä yksilöinä että ryhminä. Harjoitusten vahvuutena voidaan pitää teoreettisen tiedon kytkemistä käytännön tekemiseen ja sen kautta ajattelun ja oppimisen syventämiseen. Tällöin tiedosta tulee parhaimmillaan elävää ja se vaikuttaa nuorten tapaan ajatella ja toimia. Käytännön harjoituksista tulee pyrkiä luomaan sellaisia, jotka johtavat opiskelijoita tehtävän lopputuloksen sijaan oppimisen kokonaisvaltaiseen prosessiin. Harjoitusten mahdollisena haasteena voidaan pitää riittävän haastavuuden ja mielenkiinnon löytämistä tehtäviin. (Hyppönen & Lindén 2003, 34.)

Ryhmätyö kulkee rinnakkain ryhmätyöskentelyn kanssa. Ryhmätyössä opetusryhmä jaetaan pienryhmiin. Pienryhmien ideana on se, että oppijat pääsevät työskentelemään yhdessä jonkin tietyn tavoitteen tai päämäärän saavuttamiseksi. Jokaisella ryhmällä tuleekin olla jokin yhteinen tehtävä tai päämäärä, kuten yhteisen keskustelun ohjaaminen tai esitelmän pitäminen. Pienryhmien jäsenille voidaan jakaa erilaisia vastuualueita. Ryhmätöiden suunnittelussa etenkin tehtävänantoon ja toimintaan tulisi kiinnittää huomiota. Opetusmenetelmän vahvuutena on erityisesti se, että se kehittää opiskelijoiden ryhmätyötaitoja ja mahdollistaa toisilta opiskelijoilta oppimisen. Haasteena voidaan pitää ryhmien toiminnan ja työskentelyn ohjaamista, kun vastuu on pitkälti opiskelijoilla itsellään. (Hyppönen & Lindén 2009, 34, 39.)

Kangas ym. (2016, 90) esittävät artikkelissaan, että nuorten arjen oppimisympäristöt ovat moniulotteisia ja vaihtelevia. Nuoret käyttävät päivittäin erilaisia digitaalisia välineitä, jonka vuoksi oppiminen on mobiilia ja sitä tapahtuu kaikkialla. Nuorten digitaalinen osaaminen tulisi ottaa aiempaa enemmän opetuksessa ja opetusmenetelmien suunnittelemisessa huomioon. Edellä mainittu näkemys on huomioitu liikuntakaverikoulutuksen suunnittelussa, jossa teknologiaa hyödynnetään oppimisen välineenä. Myös Lonkan

(2014, 131) mukaan teknologian mielekäs ja pedagogisesti suunniteltu käyttö on merkityksellistä.

Suurin osa kouluikäisistä lapsista ja nuorista käyttää erilaisia sosiaalisen median välineitä ja palveluita aktiivisesti vapaa-ajallaan, jonka myötä niistä on tullut luonnollinen osa lasten ja nuorten toimintaympäristöä. Siitä syystä sosiaalisen median ja muiden älylaitteiden opetuksellinen käyttö on noussut aiempaa suurempaan rooliin. (Oksanen & Koskinen 2012, 57; Aalto & Uusisaari 2009.) Sosiaalisen median avulla voidaan muun muassa tukea aktiivisen oppimisen ja sosiaalisen oppimisen kaltaisia pedagogisia lähestymistapoja (Oksanen & Koskinen 2012, 58; Ferdig 2007). Lisäksi erilaisten välineiden ja sovellusten hyvä saatavuus, helppokäyttöisyys, toiminnallisuus ja joustavuus lisäävät niiden houkuttelevuutta perinteisten ohjauksellisten työkalujen täydennykseksi (Oksanen & Koskinen 2012, 58; Boulos, Maramba & Wheeler 2006).

7.1.3 Koulutuksen markkinointi ja mainonta

Liikuntakaverikoulutuksen markkinoinnilla pyrittiin tavoittamaan Heinolan kaupungin yläkoululaiset ja innostamaan heidät osallistumaan koulutukseen (Vihervaara 1.2.2021). Markkinointi on laaja käsite, joka yhdistetään arkikielessä usein myyntiin ja mainontaan. Markkinoinnilla pyritään kartoittamaan, mitä asiakas haluaa, kuinka vastata asiakkaan tarpeisiin ja miten tehdä toiminnasta kannattavaa. Markkinoitavia tuotteita voivat olla konkreettisten tuotteiden ja hyödykkeiden lisäksi esimerkiksi elämykset, tapahtumat, palvelut tai kampanjat. (Perämäki 2018, 9.) Vallon & Häyrinen (2016, 21) mukaan markkinointi nähdään tavoitteellisena toimintana, jolla pyritään välittämään organisaation haluama viesti ja saada ihminen toimimaan organisaation haluamalla tavalla. Karjaluoto (7.10.2019) määrittelee markkinoinnin tarkoittavan puolestaan asiakkaiden sitouttamista ja osallistamista sekä kannattavien asiakassuhteiden hallintaa.

Nykypäivänä sosiaalinen media on nostanut päätään etenkin tapahtumia markkinoitaessa (Perämäki 2018, 44), mutta liikuntakaverikoulutusta lähdettiin markkinoimaan perinteisin keinoin, jolloin markkinointivälineenä toimi painotuote (Vallo & Häyrinen 2016, 37). Liikuntakaverikoulutuksen markkinoinnissa huomioitiin koulutuksen kohderyhmä eli yläkoululaiset nuoret, jonka vuoksi päädyttiin koulun seinille laitettaviin julisteisiin (liite 2). Julisteiden katsottiin tavoittavan jokainen yläkoululainen tasapuolisesti. Lisäksi mainos koulutuksesta lähetettiin oppilaiden vanhemmille wilma-viestin muodossa, jolloin myös vanhemmat pääsivät tutustumaan liikuntakaverikoulutukseen. Mainoksen suunnittelussa kiinnitettiin huomiota riittävään informatiivisuuteen niin, että se oli helposti luettava ja

ymmärrettävä. Lisäksi värimaailma ja teema suunniteltiin siten, että mainos olisi mahdollisimman houkuttava. (Vihervaara 1.2.2021.)

7.2 Toteutus

Koronatilanteesta johtuen koulutus muutettiin kaksipäiväisestä lähikoulutuksesta yksipäiväiseen etäkoulutukseen. Muutoksesta saatiin tietää maaliskuun puolivälissä ja päätös tehtiin yhteisymmärryksessä toimeksiantajan kanssa. Myös koulutuksen alkuperäiset päivämäärät vaihtuivat, sillä Heinolan kaupungissa yläkoululaiset olivat etäopetuksessa koko maaliskuun ajan. Koulutuksen uudeksi päivämääräksi valikoitui huhtikuun 9. päivä. Koulutuslupana toimi toimeksiantajan ehdotuksen pohjalta pikaviestintäohjelma Teams, joka oli yläkoululaisille tuttu korona-aikana tapahtuneen etäopetuksen ansiosta.

Koulutuksen sisällöt pyrittiin pitämään mahdollisimman samankaltaisina kuin lähikoulutukseen oltiin suunniteltu. Tämä oli sekä koulutuksen pitäjien että toimeksiantajan toive. Liikuntakokeilut (frisbeegolf, keilaus) ja ruokailut jäivät kuitenkin etäkoulutuksesta pois, jonka vuoksi myös koulutuksen kesto lyheni kahdesta päivästä yhteen päivään. Myös koulutukseen tehtyjä mainosmateriaaleja muutettiin vielä kertaalleen etäkoulutusta vastaavaksi toimeksiantajan ehdotuksen pohjalta.

Koulutuksen kesto oli neljä tuntia ja sen runko oltiin suunniteltu mahdollisimman monipuoliseksi ja osallistujia aktivoivaksi kokonaisuudeksi (liite 3). Koulutukseen osallistui yhteensä kolme nuorta, mikä on linjassa aiempien vuosien koulutukseen osallistuneiden nuorten määrän kanssa. Koulutus sujui kokonaisuudessaan hyvin ja suunnitelmien mukaisesti. Koulutuksen aikana ja sen jälkeen saatiin positiivista palautetta koulutukseen osallistuneilta nuorilta, toimeksiantajalta ja toimintaa koordinoivalta koulukuraattorilta. Toteutus ja sisällöt miellyttivät niin osallistujia kuin toimeksiantajaa ja hyvää palautetta tuli etenkin osallistujia aktivoivista tehtävistä. Myös luento-osuuksien mielenkiintoisista sisällöistä saatiin hyvää palautetta. Toimeksiantajan kanssa puhuttiin koulutuksen jälkeen, että etätoteutusta ja liikuntakaverikoulutuksessa olleita materiaaleja voi hyödyntää myös jatkossa liikuntakaverikoulutusta järjestettäessä.

7.3 Tuotos

Työn tuotoksena syntyi kattava koulutuspaketti liikuntakaverikoulutukseen. Uutta koulutuspakettia pystytään hyödyntämään tulevissa liikuntakaverikoulutuksissa, jolloin voidaan vaikuttaa myös tulevien liikuntakavereiden kouluttamiseen ja sitä kautta vähän liikkuvien lasten liikunnan lisäämiseen. Uudistunut liikuntakaverikoulutus tarjoaa tuleville

liikuntakavereille tietämystä niin liikkumisen hyödyistä kuin myös unen ja ravinnon merkityksestä. Lisäksi koulutus antaa tietoa liikuntamotivaation rakentamisesta sekä vapaaehtoistoiminnasta. Uudistettu liikuntakaverikoulutus on mahdollista toteuttaa jatkossakin etänä, mutta sen pystyy soveltamaan myös lähiopetukseen sopivaksi. Tuotokseen kuului myös koulutuksen mainosmateriaalit sekä liikuntakaveritodistus.

Työn tuotoksena syntyi uusia innovatiivisia menetelmiä liikuntakavereiden kouluttamiseen. Tällaisia menetelmiä olivat muun muassa teknologian työkalut Padlet ja Kahoot, joita koulutuksessa ei oltu aiemmin hyödynnetty. Lisäksi koulutukseen kehitettiin uudenlaisia käytännön harjoitteita, esimerkiksi "kuvakollaasitehtävä" (liite 4), jossa koulutettavien liikuntakavereiden tuli keksiä lähiympäristöstä löytyvistä välineistä/materiaaleista jokin liikuntaleikki tai -peli, jonka voisi toteuttaa yhdessä liikutettavan kanssa. Tehtävän tarkoituksena oli havainnollistaa liikuntakavereille matalan kynnyksen toimintaa ja sitä, että liikutettavan kanssa voi saada aikaiseksi hauskoja liikuntaleikkejä vähäiselläkin materiaalilla. Myös liikuntakavereiden autonomian tunnetta pyrittiin kyseisellä tehtävällä vahvistamaan, kun he saivat päättää itse kuvien kohteet. Autonomian tiedetään vaikuttavan psykologisten perustarpeiden kautta esimerkiksi liikuntatilanteisiin vapaaehtoisesti osallistumiseen (Ryan & Deci 2017, 3). Kokonaisuudessaan opinnäytetyön lopputuloksena syntynyt tuotos on monipuolinen ja selkeä käytäntöä tukeva uudistunut kokonaisuus.

8 Pohdinta, tulokset ja johtopäätökset

Työn tavoitteena oli Heinolan kaupungin yläkoululaisten liikuntakaverikoulutuksen kehittäminen. Lopputuloksena syntyi etänä toteutettu uudistunut ja monipuolinen liikuntakaverikoulutus sekä opinnäytetyön kirjallinen raportti. Raportti paneutuu erityisesti 7-12-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen, fyysisen aktiivisuuden suosituksiin, liikkumattomuuteen ja liikuntamotivaatioon. Lisäksi raportista saa tietoa koulutuksen suunnittelun ja kehittämisen keskeisistä vaiheista ja pedagogisista ratkaisuista. Etäkoulutuksen materiaalit (koulutuspaketti, diplomi, markkinointimateriaalit) jäävät toimeksiantajalle mahdollista jatkokäyttöä varten, sillä tarkoituksena on, että liikuntakaverikoulutusta tullaan järjestämään myös jatkossa. Myös tulevat liikuntakaverit saavat koulutusmateriaalit käyttöönsä.

Produktin kohderyhmänä oli yläkoululaiset nuoret. Tarkoituksena oli järjestää heille kattava ja monipuolinen liikuntakaverikoulutus, josta he saavat hyvät valmiudet liikuntakavereina toimimiseen. Koronan aiheuttamasta tilanteesta johtuen koulutus järjestettiin alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen etänä Teamsin välityksellä. Nummenmaan (2012, 20) mukaan etäopetusta järjestetään muun muassa silloin, kun syystä tai toisesta opetusta ei ole mahdollista järjestää kasvotusten. Etäopetus voi kuitenkin olla toimiva ratkaisu ja oppijat voivat päästä haluttuun lopputulokseen myös etäopetuksen kautta (Nummenmaa 2012, 20). Koulutuspäivä sujui hyvin. Koulutukselle asetetut tavoitteet täyttyivät ja sekä toimeksiantajalta että koulutettavilta nuorilta tuli hyvää palautetta koulutuksen sisällöistä ja toteutuksesta. Nuoret kokivat, että saivat koulutuksesta hyvät valmiudet liikuntakavereina toimimiseen. Vallon & Häyrisen (2016, 132) mukaan onkin tärkeää tarkastella asetettujen tavoitteiden toteutumista ennen kaikkea osallistujien näkökulmasta. Myös kouluttajille asetetut tavoitteet täyttyivät odotusten mukaisesti. Koulutuksen sisällöt olivat nuorille sopivia ja mieluisia. Kouluttajat onnistuivat nuorilta ja toimeksiantajalta saadun palautteen perusteella luomaan innostavan ja motivoivan ilmapiirin koulutukseen.

Koulutuksen kehittämisen ja toteutumisen onnistumisen kannalta oleellista oli suunnitella sisällöt etätoteutukseen sopiviksi. Aluksi koulutussisältöjen muuttaminen etätoteutukseen sopiviksi tuntui kuitenkin haastavalta, sillä esimerkiksi koulutuksen kesto lyheni kahdesta päivästä yhteen päivään. Etäkoulutuksesta jouduttiin jättämään pois alun perin koulutukseen suunnitellut lajikokeilut, frisbeegolf ja keilaus. Nuoret olivat toimeksiantajan mukaan aiempina vuosina pitäneet lajikokeiluista, joten niiden pois jättäminen tuntui ikävältä. Käytimme koulutuksen kehittämiseen, suunnitteluun ja organisointiin kuitenkin riittävästi aikaa, mikä helpotti suunnittelua (Heikinaro-Johansson & Lyyra 2018, 10).

Alkuperäisenä pyrkimyksenä oli sisällyttää opinnäytetyön raporttiin kaikki liikuntakaverikoulutuksessa käsitellyt teemat. Liikuntakaverikoulutuksessa pääpaino oli lasten fyysisessä aktiivisuudessa, mutta lisäksi sisällöt liittyivät liikuntamotivaatioon, vuorovaikutukseen, uneen ja ravintoon. Teoriataustan kirjoittamisen yhteydessä ymmärrettiin kuitenkin pian, että teoriataustasta tulee liian laaja, mikäli siihen sisällytetään kaikki edellä mainitut koulutuksessa käsitellyt teemat. Tästä syystä teoriataustassa käsiteltäviksi teemoiksi valikoituivat fyysisen aktiivisuuden eri osa-alueet, sillä ne ovat myös liikuntakavereiden kouluttamisessa keskeisimpiä teemoja.

Koulutuksen teoreettinen ja sisällöllinen pääpaino oli lasten fyysisen aktiivisuuden osa-alueissa. Fyysisellä aktiivisuudella on useita terveyttä ja toimintakykyä edistäviä vaikutuksia. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti muun muassa lasten ja nuorten jaksamiseen, oppimiseen ja keskittymiseen. (Ridgers ym. 2014.) Lisäksi koulutuksessa painotettiin liikunnan iloa ja liikuntakaverin osuutta liikunnan ilon mahdollistamisessa ja innostavan motivaatioilmaston luomisessa. Myös uusissa liikkumissuosituksissa liikunnan ilo korostuu aiempaa enemmän. Liikunnan ilo auttaa muun muassa pysyvien liikkumistottumusten ja harrastusten löytämisessä. Liikkuessa voi solmia kaverisuhteita ja se lisää itsessään iloa ja motivaatiota liikuntaa kohtaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15.) Tästä syystä myös tuleville liikuntakavereille haluttiin korostaa sitä, että liikuttaville lapsille on syytä pyrkiä löytämään juuri sellaisia liikuntamuotoja, jotka tuottavat heille iloa.

Opinnäytetyöprosessin aikataulu tuntui alussa suhteellisen tiukalta, mutta loppujen lopuksi koulutuksen kehittämiselle oli hyvin aikaa. Haastavinta opinnäytetyöprosessissa oli kuitenkin koronan tuomien muutosten lisäksi raportin kirjoittamisen ja koulutuksen sisältöjen yhtäaikainen suunnittelu ja tekeminen, sillä toiseen osa-alueeseen uppoutuessa toinen osa-alue jäi vähemmälle huomiolle. Opinnäytetyöprosessin käynnistymisen jälkeen tasapainon löytämiseen meni jonkin verran aikaa, jonka jälkeen työskentely sujui mutkattomasti toimeksiantajan tuella.

Opinnäytetyöprosessin aikaa vievin vaihe oli teorian tiedon kerääminen ja kirjoittaminen. Teoriataustan sisällön hahmottamisen jälkeen tekstiä alkoi kuitenkin syntyä hyvällä tahdilla, vaikka sisältö muuttui ja tarkentui matkan varrella jonkin verran. Lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksista ei meinannut löytyä uutta tutkimustietoa, mutta opimme kirjoittamisen aikana hyödyntämään aiempaa paremmin kansainvälisiä lähteitä, kuten WHO:n vuonna 2020 julkaisemia lasten liikkumissuosituksia. Huomionarvoista kuitenkin on, että lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset pohjattiin pitkälti UKK-

instituutin (2008) artikkeliin, sillä uudempia virallisia lasten ja nuorten liikkumissuosituksia ei Suomessa oltu vielä julkaistu.

Työn loppumetreillä 7.4.2021 Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) julkaisi uudet 7-17-vuotiaiden lasten liikkumissuosituksset. Uusien suositusten ydin ei ole juurikaan aiempiin suosituksiin verrattuna muuttunut, mutta uudet suositukset mukailevat hieman enemmän WHO:n (2020) suosituksia kasvaneen tutkimusnäytön johdosta. Uusien suositusten mukaan kaikille 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä yksilölle sopivalla tavalla hänen ikä- ja taitotaso huomioiden. Suosituksissa kehoitetaan myös aikaisemmista UKK:n suosituksista poiketen tekemään lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista vähintään kolmesti viikossa sekä kiinnittämään liikkuvuuteen huomiota. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa kehoitetaan aiempien suositusten mukaisesti välttämään. Huomionarvoista on kuitenkin se, että uusissa suosituksissa on siirrytty fyysisen aktiivisuuden käsitteestä termiin liikkuminen, sillä kyseisellä sanavalinnalla halutaan korostaa aktiivista arkea. Tärkeää on myös muistaa, että liikkumisen terveysvaikutukset ovat hyvin yksilöllisiä, eikä siitä syystä suositusten tarkkoja liikkumismääriä tule korostaa liikaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13-15.) Koulutuksen kehittämisen ja nuorten oppimisen kannalta oli tärkeää, että koulutusmateriaaleihin saatiin sisällytettyä uudet liikkumissuosituksset.

Myös muiden luento-osuuksien (liite 4) aiheet valittiin nuoret huomioiden. Toimeksiantajan kanssa käyty keskustelut aiempien vuosien koulutuksista vahvistivat sen, että luento-osuuksissa on tärkeää tuoda ilmi myös ravinnon ja unen merkitys lapsen kehitykseen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Lisäksi koulutuksessa painotettiin vuorovaikutusta ja motivaatiota, sillä ne ovat merkittävässä roolissa liikuntakaveritoiminnassa. Luento-osuudet sisälsivät yläasteikäisille muutamia mahdollisesti haastavia tai tuntemattomiakin käsitteitä, kuten itsemääräämisteorian, mikä pohditutti hieman koulutuksen pitäjiä. Itsemääräämisteoria haluttiin kuitenkin sisällyttää vuorovaikutuksesta ja motivaatiosta käsitelleeseen luento-osaan, sillä se koettiin tärkeäksi teemaksi liikuntakaveritoiminnan kannalta erityisesti sisäisen motivaation tukemisen näkökulmasta. Koulutukseen osallistuneet nuoret antoivatkin suullista positiivista palautetta itsemääräämisteorian käsittelemisestä ja kokivat, että se oli tärkeä läpikäytävä teema.

Liikuntakaverikoulutuksessa huomioitiin nuoria osallistava pedagogiikka, jossa nuoren toimijuus ja aktiivisen osallistumisen tukeminen korostuvat. Osallistava pedagogiikka rohkaisee ja tukee oppijoita aktiiviseen osallistumiseen, luovuuteen ja tutkimiseen. (Kangas ym. 2016, 80.) Osallistavasta pedagogiikasta tuli hyvää palautetta sekä toimeksiantajalta että koulutukseen osallistuneilta nuorilta. Hyppösen & Lindénin (2009,

27) mukaan ryhmätyöskentelyn vahvuuksia ovat esimerkiksi ryhmän jäsenten keskinäinen vuorovaikutus, joka mahdollistaa ajatusten, kokemusten ja tiedon vaihdon. Ryhmätyöskentelyn mahdollisena haasteena voidaan kuitenkin pitää ryhmän muotoutumisprosessia, sillä ryhmä ei ole useinkaan heti toimintakykyinen ja muotoutumisprosessi voi viedä aikaa. Ryhmän muotoutumisprosessi osoittautui aikaavieväksi myös liikuntakaverikoulutuksessa, kun koulutukseen osallistuneet nuoret eivät tunteneet toisiaan entuudestaan. Haasteet ryhmän muotoutumisprosessissa olisi tullut ottaa koulutuksen kehittämisessä paremmin huomioon.

Käytännön harjoitusten vahvuutena nähdään teoreettisen tiedon kytkeminen käytännön tekemiseen (Hyppönen & Lindén 2003, 34), mikä liikuntakaverikoulutuksessa toteutui esimerkiksi Kahootin, ateriarytmit tehtävän ja esimerkkitehtävän kautta (liite 4). Myös teknologiaa hyödynnettiin käytännön harjoituksissa. Lonka (2014, 131) esittää, että teknologian pedagogisesti suunniteltu käyttö opetuksessa on merkityksellistä.

Liikuntakaverikoulutusta onnistuttiin kehittämään uusien käytännön harjoitteiden, ryhmätöiden ja teknologian hyödyntämisen kautta. Myös luento-osuuksista onnistuttiin luomaan selkeä ja monipuolinen käytäntöä tukeva kokonaisuus, jossa kaikki liikuntakavereille oleellinen tieto käsiteltiin osallistavaa pedagogiikkaa hyödyntäen. Esimerkiksi uusien liikkumissuosittelujen käsitteleminen koulutuksessa tarjosi nuorille tuoretta tietoa ja ravinnosta puhuttaessa he pääsivät miettimään omaa ruokailuaan ateriarytmit tehtävän (liite 4) avulla. Aikaisemmin liikuntakaverikoulutuksessa ei oltu hyödynnetty Kahootia tai Padletia, joten myös sitä kautta liikuntakaverikoulutukseen pystyttiin tarjoamaan jotain täysin uutta. Lisäksi oman tuntemuksen ja koulutukseen osallistuneilta saadun palautteen perusteella koulutuksessa oli innostava ja motivoiva ilmapiiri, jossa yhdessä oppiminen mahdollistui. Koulutuksen järjestäminen etänä tarjosi alun ennakkoluuloistamme huolimatta koulutukseen uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia, joita toimeksiantaja voi hyödyntää tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tavoite, liikuntakaverikoulutuksen kehittäminen ja toimeksiantajalle uusien ideoiden tarjoaminen, onnistui siis usealta eri osa-alueelta tarkasteltuna hienosti.

Toimeksiantajan ja koulutuksessa mukana olleen koulukuraattorin kanssa pidettiin suullinen palautekeskustelu pari viikkoa koulutuksen jälkeen. Keskustelussa nousi esiin sekä positiivisia että kehitettäviä huomioita koulutuksen järjestämiseen jatkossa. Positiivista palautetta tuli selkeistä ja mielenkiintoisista koulutussisällöistä. Erityisesti Padlet, kuvakollaasitehtävä ja luento-osuudet olivat jääneet toimeksiantajalle ja koulukuraattorille mieleen. Lisäksi he kehuivat riittävän kevyttä koulutussisältöä suhteutettuna etäkoulutukseen. Tietokoneen äärellä istuminen voi olla raskasta, mutta

heidän mielestään vireystila säilyi läpi koulutuksen hyvänä hienosti suunniteltujen sisältöjen ansiosta. Koulutus oli myös selkeä ja koulutuksen pitäjien esiintymistä kehitettiin rauhalliseksi ja vakuuttavaksi.

Kehittämisen kohteita yhteisessä keskustelussa nousi erityisesti etätoteutuksen puitteisiin liittyen. Vaikka koulutus toimi etänä hyvin ja sitä on mahdollista järjestää myös jatkossa esimerkiksi Teamsin välityksellä, jäi vuorovaikutukseen parannettavaa. Erityisesti nuorten kanssa käytyä keskustelua jäätiin kaipaamaan vielä lisää. Osittain syynä voidaan pitää kameroiden toimimattomuutta, sillä osalla nuorista ei ollut kameroita omissa pöytä tietokoneissaan. Tästä syystä koulutuksen alussa linjattiin, ettei kameroita tarvitse pitää päällä. Jatkoa ajatellen kameroiden käytön tulisi kuitenkin olla suuressa roolissa etäkoulutusta pidettäessä, jotta vuorovaikutus olisi luontevampaa ja monipuolisempaa.

Toimeksiantaja aikoo omien sanojensa mukaan hyödyntää uusia koulutusmateriaaleja jatkossa. Materiaali toimiikin hyvänä pohjana jatkoa ajatellen ja toimeksiantaja voi jatkojalostaa sitä tarpeen mukaan eteenpäin. Erityisesti luennot ja uudet aktivoivat tehtävät, kuten kuvakollaasitehtävä ja Padlet, jäivät myös tuleviin koulutuksiin mukaan. Työmme jälki tulee siis näkymään tulevaisuuden koulutuksissa. Koulukuraattorin mukaan liikuntakaveritoimintaa on koulutuksen jälkeen päästy viemään eteenpäin ja jokainen koulutukseen osallistunut nuori innostui toiminnasta. He olivat kehuneet koulutusta myös jälkikäteen koulukuraattorille ja sanoivat sen olleen mielenkiintoinen ja innostava. Toiveena on, että liikuntakaverit pääsisivät tapaamaan liikutettavien kanssa jo toukokuun 2021 aikana.

Opinnäytetyöprosessin aikana heräsi useita aiheeseen liittyviä jatkokehittelyideoita. Produktin kehittämisen kannalta olisi tärkeää huomioida koulutukseen osallistuneiden nuorten palaute vielä paremmin. Palautetta voisi kysyä suullisten kysymysten lisäksi kirjallisena, jolloin nuorilta saadut palautteet olisivat tallessa myös seuraavaa kouluttajaa varten. Palautteen kysymisen lisäksi koulutuksen kohderyhmältä voisi selvittää ennen jatkossa järjestettävää koulutusta, että mitä juuri he haluavat liikuntakaverikoulutuksessa käsitellä. Tässä koulutuksessa nuorten ääntä selvitettiin toimeksiantajan ja erilaisten lähteiden kautta. Alkukartoitus itse kohderyhmän suunnalta jäi tekemättä sekä koronasta johtuvien muutosten että suhteellisen tiiviistä aikataulusta johtuen. Alkukartoitus itse kohderyhmän suunnalta olisi kuitenkin tärkeää tehdä jatkoa ajatellen, jotta nuorten näkökulma ja oppijalähtöisyys tulisivat koulutuksessa parhaalla mahdollisella tavalla esiin.

Alun perin liikuntakaverikoulutus oltiin suunnattu lukiolaisille ja siitä oli tarkoitus tehdä kurssikokonaisuus lukioon. Jatkossa koulutusta voisikin laajentaa yläkoululaisten lisäksi

lukiolaisten keskuuteen, mistä myös toimeksiantajan kanssa puhuttiin. Lisäksi jatkossa itse liikuntakaveritoiminnan laajentamista muillekin ikäryhmille olisi syytä pohtia, sillä myös esimerkiksi yläkoululaisten liikkumissuositusten toteutumisessa on puutteita.

Liikuntakaveritoimintaa voisi siis järjestää alakouluikäisten ja senioreiden lisäksi myös yläkouluikäisille nuorille, jolloin liikuntakaveritoiminnan kautta olisi mahdollista vaikuttaa myös heidän liikkumissuositusten toteutumiseen ja vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.

Tulevaisuutta ajatellen etäkoulutuksen järjestämisestä oli hyötyä. Sitä kautta ymmärrettiin, että liikuntakaverikoulutuksen järjestäminen etänä toimii ja on mahdollista. Jatkossa koulutuksen voisi järjestää esimerkiksi hybridimallina, jossa osa opetuksesta tapahtuisi lähitoteutuksena ja osa puolestaan etänä. Osallistujat voisivat katsoa/lukea esimerkiksi koulutuksen luentoja etänä itsenäisesti, jolloin koulutukseen saattaisi saada lisää osallistujia, kun he pääsisivät vaikuttamaan aikatauluihinsa paremmin itse. Tärkeää olisi kuitenkin säilyttää lähiopetuksen elementtejä esimerkiksi lajikokeilujen merkeissä, sillä sitä kautta koulutettavat nuoret pääsisivät ryhmäytymään paremmin ja oppimaan asioita käytännössä. Myös kameroiden toimivuus tulisi varmistaa etukäteen mahdollista etäkoulutusta varten, jotta ryhmäytyminen ja avoimet keskustelut voisivat toteutua paremmin myös etäkoulutuksen puitteissa.

Kaiken kaikkiaan uudistunut liikuntakaverikoulutuspaketti oli toimiva kokonaisuus, josta tulee olemaan hyötyä myös jatkossa. Opinnäytetyöntekijöitä on läpi prosessin motivoinut ja innostanut työn konkreettisuus ja se, että sen avulla voidaan vaikuttaa vähän liikkuvien lasten vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Myös koulutukselle asetetut tavoitteet täyttyivät hienosti ja toimeksiantaja pystyy hyödyntämään uudistunutta liikuntakaverikoulutuspakettia jatkossa.

Lähteet

- Biddle, S.J.H., Atkin, A.J., Cavill, N. & Foster, C. 2011. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, s. 25–49.
- Bonsdorff, M. & Rantanen, T. 2011. Benefits of formal voluntary work among older people. *Aging Clin Exp Res*, 23, s. 162. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/38188/AGING_2011_23_3_162s.pdf?sequence=3&isAllowed=y. Luettu: 22.3.2021.
- Fang, K., Mu, M., Liu, K. & He, Y. 2019. Screen time and childhood overweight/obesity: a systematic review and meta-analyses. *Child: care, health and development*. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/cch.12701> Luettu: 13.2.2021
- Finni Juutinen, T., & Pesola, A. 2017. Liikunta ja liikkumattomuus vaikuttavat terveyteesi yhdessä ja erikseen. *Liikunta ja tiede*, 54 (5), 32-37. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/62654/lt5173237.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 25.1.2021
- Haaga-Helia. 2020. Tutkintosäätö. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/sites/default/files/file/2020-10/tutkintosaanto-15-06-2020.pdf>. Luettu: 28.2.2021.
- Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. 2018. Liikunnanopetus ja opetuksen analysointi. Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylä. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Nelli-Lyyra/publication/340004927_Liikunnanopetus_ja_opetuksen_analysointi/links/5e7252ba4585152cdbc40c3/Liikunnanopetus-ja-opetuksen-analysointi.pdf. Luettu: 2.3.2021.
- Huotari, P., Aunio, M., Paavola, L. & Kallio, J. 2019. Passiivisesti vietetty ruutuaika ja sen sisällölliset muutokset sekä yhteydet fyysiseen aktiivisuuteen 7. luokalta 9. luokalle. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64921/lt2319tutkimusartikkelihuotarilowres.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 10.3.2021.

Hyppönen, O. & Lindén, S. 2009. Opettajan käsikirja – opintojakson rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. Teknillinen korkeakoulu. Espoo. Luettavissa: <http://lib.tkk.fi/Reports/2009/isbn9789622480637.pdf>. Luettu: 5.3.2021.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka, s. 12-21. PS-kustannus. Jyväskylä.

Jaakkola, T., Yli-Piipari, S., Watt, A., & Liukkonen, J. 2016. Perceived physical competence towards physical activity, and autonomous motivation and enjoyment in physical education as longitudinal predictors of adolescents' self-reported physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19 (9), 750-754. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51095/jakkolaylipiipariwattliukkolaperceivedphysicalcompetencetowards.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 14.3.2021

Jaakkola, T., Wang, C., Soini, M., & Liukkonen, J. 2015. Students' perceptions of motivational climate and enjoyment in Finnish physical education: A latent profile analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14 (3), 477-483. Luettavissa: <http://www.jssm.org/research.php?id=jssm-14-477.xml>. Luettu: 26.1.2021.

Janssen, I. & LeBlanc, A. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. Luettavissa: <https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-7-40>. Luettu: 15.03.2021.

Kalaja, S. 2017. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka, s. 170-184 PS-kustannus. Jyväskylä.

Kangas, M., Kopisto, K. & Krokfors, L. 2016. Tulevaisuuden koulussa opitaan kaikkialla, yhdessä ja luovasti – elämää vasten. Teoksessa Cantell, H. & Kallioniemi, A. Kansankynttilä keinulaudalla – miten tulevaisuudessa opitaan ja opetetaan, s. 77-94. PS-kustannus. Jyväskylä.

Karjaluoto, H. 7.10.2019. Professori. Jyväskylän yliopisto. Markkinoinnin perusteet. Jyväskylä. Luento.

Kokkonen, M. 2017. Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka, s. 185-214. PS-kustannus. Jyväskylä.

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2018. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018, s. 17-25. Valtion liikuntaneuvosto. Helsinki. Luettavissa: https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf. Luettu: 31.1.2021.

Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A. & Mäki, P. 2016. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysiselle aktiivisuudelle. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22, s. 22-26. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: https://www.researchgate.net/profile/Arto-Laukkanen/publication/307882402_Tieteelliset_perusteet_varhaisvuosien_fyysisen_aktiivisuuden_suosituksille_Scientific_justification_for_the_recommendations_for_physical_activity_in_early_childhood/links/57d03a6408ae6399a389d504/Tieteelliset-perusteet-varhaisvuosien-fyysisen-aktiivisuuden-suosituksille-Scientific-justification-for-the-recommendations-for-physical-activity-in-early-childhood.pdf#page=24. Luettu: 14.3.2021.

Lehmuskallio M., Konkari Koski L. & Tiistola T-M. 2015. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille – tunnettuus, toteutumisarvio ja huoli alakoululaisten vanhempien keskuudessa. Liikunta ja tiede. Luettavissa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2015/lt-6-15_tutkimusartikkelit_lehmuskallio_lr.pdf. Luettu: 7.3.2021.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka, s. 290-303. PS-kustannus. Jyväskylä.

Lonka, K. 2014. Oivaltava oppiminen. Kustannusosakeyhtiö Otava. Helsinki.

Lyytimäki, J., Aittasalo, M., Aro, R., Kokko, S., Paloniemi, R., Sandberg, B. & Tapio, P. 2019. Liikkumisvajeen luontopohjaiset ratkaisut ja ongelmat. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/67251/83039-Artikkelin%2520teksti-138277-1-10-20191218.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 1.2.2021.

Opetusministeriö. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. UKK-instituutti. Helsinki. Luettavissa: https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/09/A4-liite3-verkkokauppaan-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu: 28.1.2021.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. Helsinki. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Luettu: 8.4.2021.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Opetus- ja koulutussanasto (OKSA). Sanastokeskus TSK. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160797/okm22.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 14.3.2021.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Helsinki. Luettavissa: https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. Luettu: 03.2.2021.

Palomäki, S., Huotari, P. & Kokko, S. 2017. Vanhempien ja kavereiden tuen yhteys nuoruuden fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta ja tiede, 54, s. 83-89. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54836/palomakihuotarikkokovanhempien.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 05.2.2021.

Paralympia. 2019. Valtti-ohjelma auttaa lapsia ja nuoria löytämään harrastuksen. Luettavissa: <https://www.paralympia.fi/uutinen/6956-valtti-ohjelma-auttaa-lapsia-ja-nuoria-loytamaan-harrastuksen-haku-ohjelmaan-auki-30-4-saakka>. Luettu: 5.3.2021.

Perämäki, K. 2018. Yhdistävänä tekijänä rakkaus musiikkiin – musiikkifestivaalien järjestäjien kokemuksia asiakassuhteista tapahtuman markkinoinnissa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, musiikkitieteen maisteriohjelma. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/60103/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201811054629.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu: 5.3.2021.

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu. 2020. Liikuntakaveritoiminta auttaa liikkeelle Heino-
lassa. Luettavissa: <https://www.phlu.fi/uutiset/liikuntakaveritoiminta-auttaa-liikk/>. Luettu:
3.3.2021.

Poitras, V., Gray, C., Borghese, M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I., Katzmarzyk, P.,
Pate, R., Gorber, S., Kho, M., Sampson, M & Tremblay, M. 2016. Systematic review of the
relationships between objectively measured physical activity and health indicators in
school-aged children and youth. NRC Research Press. Luettavissa: [https://www.re-
searchgate.net/publication/304028437_Systematic_review_of_the_relationships_be-
tween_objectively_measured_physical_activity_and_health_indicators_in_school-
aged_children_and_youth_1](https://www.researchgate.net/publication/304028437_Systematic_review_of_the_relationships_between_objectively_measured_physical_activity_and_health_indicators_in_school-aged_children_and_youth_1) Luettu: 15.3.2021.

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu. 2021. Liikuntakaveritoiminta auttaa liikkeelle Heino-
lassa. Luettavissa: <https://www.phlu.fi/uutiset/liikuntakaveritoiminta-auttaa-liikk/>. Luettu:
12.3.2021.

Pönkä, H. 15.9.2015. Kouluttaja. Innowise. Opetuksen suunnittelu: pedagogiset ja tekno-
logiset ratkaisut. Itä-Suomen yliopisto. Diaesitys. Luettavissa: [https://www.sli-
deshare.net/hponka/opetuksen-suunnittelu-pedagogiset-ja-teknologiset-ratkaisut](https://www.sli-
deshare.net/hponka/opetuksen-suunnittelu-pedagogiset-ja-teknologiset-ratkaisut). Luettu:
5.3.2021.

Ridgers, N., Timperio, A., Cerin, E. & Salmon, J. 2014. Compensation of Physical Activity
and Sedentary Time in Primary School Children. *Medicine and Science in Sports and Ex-
ercise*. Luettavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4186722/#R10>. Luettu:
10.3.2021.

Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys,
toimintakyky ja sosiaali- ja terveystalouden koettu tarve. Väitöskirja. Oulun yliopisto,
Kansantervestieteen ja yleislääketieteen laitos. Luettavissa: [http://julti-
ka.oulu.fi/files/isbn9514254414.pdf](http://julti-
ka.oulu.fi/files/isbn9514254414.pdf). Luettu: 7.2.2021.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. 2017. Self-determination theory: Basic psychological needs in
motivation, development, and wellness. The Guilford Press. New York. Luettavissa:
[https://www.google.com/books/edition/Self_Determina-
tion_Theory/th5rDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=inauthor:%22Richard+M.+Ryan%22](https://www.google.com/books/edition/Self_Determina-
tion_Theory/th5rDwAAQBAJ?hl=en&gbpv=1&dq=inauthor:%22Richard+M.+Ryan%22).
Luettu: 12.2.2021.

Syvöja, H. & Jaakkola, T. 2017. Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka, s. 234-253. PS-kustannus. Jyväskylä.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuositukset. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. Liikuntapedagogiikka, s. 54-67. PS-kustannus. Jyväskylä.

Tandon, S., Zhou, C., Sallis, J., Cain, K., Frank, L. & Saelens, B. 2012. Home environment relationships with children's physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. Luettavissa: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-88>. Luettu: 19.3.2021.

Terve koululainen. 2021. Pidä ruutu-aika aisoissa – pysy pirteänä. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/ruutu-aika/>. Luettu 21.3.2021.

UKK-instituutti. Liikkumattomuuden aiheuttamat vuotuiset kustannukset Suomessa. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/liikuntatutkimus-suomessa/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>. Luettu: 21.3.2021

Vallo, H. & Häyrinen, E. 2016. Tapahtuma on tilaisuus. Tapahtumamarkkinointi ja tapahtuman järjestäminen. Tietosanoma. Helsinki.

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. UKK-instituutti. Tiedotustilaisuus. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/tutkimukset-ja-hankkeet/liikuntatutkimus-suomessa/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>. Luettu: 10.2.2021.

Vihervaara, K-M. 1.2.2021. Terveysliikuntakoordinaattori. Heinolan kaupunki. Teams-palaveri. Jyväskylä.

Vihervaara, K-M. 22.3.2021. Terveysliikuntakoordinaattori. Heinolan kaupunki. Teams-palaveri. Jyväskylä.

Vihervaara, K-M. 1.12.2021. Terveysliikuntakoordinaattori. Heinolan kaupunki. Sähköposti.

Vihervaara, K-M. 3.2.2020. Terveysliikuntakoordinaattori. Heinolan kaupunki. Sähköposti.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 2019. Foundations of sport and exercise psychology. Seventh edition. Champaign, IL: Human Kinetics.

World Health Organization. 2011. Health topics. Physical activity. Luettavissa: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1. Luettu: 29.1.2021.

World Health Organization. 2020. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Luettavissa: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Luettu: 10.3.2021.

Liitteet

Liite 1. Liikuntakaveritodistus



LIIKUNTAKAVERITODISTUS



ON SUORITTANUT LIIKUNTAKAVERIKOULUTUKSEN

Koulutus on sisältänyt:

- luentoja liikunnasta, ravinnosta ja levosta
- monipuolisia käytännön harjoitteita
- ryhmätehtäviä



Koulutuksen laajuus on 5 etäopetustuntia.

09.04.2021
Heinola

KIRSI-MARJA VIHervaara
Terveysliikuntakoordinaattori

HEINOLAN LIIKUNTAPALVELUT

Liite 2. Liikuntakaverikoulutuksen mainos



Hei yläkoululainen, sinustako

LIIKUNTAKAVERI! 

**KOULUTUSAIKATAULU:
PERJANTAI 9.4. KLO 9-14
@ZOOM (LINKKI TULEE
MYÖHEMMIN)**

Onko liikunta lähellä sydäntäsi ja tulet toimeen lasten kanssa? Haluatko auttaa muita liikunnan ilon löytämisessä ja päästä oppimaan uutta?

**LÄMPIMÄSTI TERVETULOA
LIIKUNTAKAVERIKOULUTUKSEEN!**

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN
Suoraan liikunnanopettaja Johanna Anderssonille tai
kirsi-marja.vihervaara@heinola.fi / 

Haemme sinusta, yläkoululainen, liikuntakaveria 1.-6. luokkalaiselle lapselle!

Koulutuksessa annetaan vinkkejä siihen, miten kaveria voi kannustaa liikkumaan.

Toiminta pohjautuu vapaaehtoisuuteen, mutta hyvän mielen ja kokemuksen lisäksi saat työtodistuksen itsellesi!

Koulutus järjestetään koronatilanteesta johtuen etänä.



LIIKUNTAKAVERI- KOULUTUKSEN AIKATAULU



PERJANTAI 9.4.2021 KLO 9-13

KLO 9.00-9.30

Esittelykierros

Aktivoiva tehtävä: Padlet

Asiaa liikuntakaveritoiminnasta

KLO 9.30-10.00

Ryhmätehtävä: Esimerkkicaset

Ryhmätehtävän purku

KLO 10.00-10.15

Luento vuorovaikutuksesta ja
liikuntamotivaatiosta

KLO 10.15-10.45

Välipalatauko

KLO 10.45-11.05

Aktivoiva tehtävä: Ateriarytmi

Luento ravinnosta, unesta ja levosta



KLO 11.05-11.10

Taukojumppa

KLO 11.10-11.40

Aktivoiva tehtävä: Kuvakollaasi

Liikuntaideoita

KLO 11.40-12.00

Pelisäännöt

Asiaa käytänteistä



KLO 12.00 ->

Loppukoonti

Aikaa kysymyksille

Diplomien jako

Liite 4. Liikuntakaverikoulutuksen diaesitys



LÄMPIMÄSTI TERVETULO LIIKUNTAKAVERI- KOULUTUKSEEN!

Ilona Haukka & Juuso Laukkanen

LIIKUNTAKAVERI- KOULUTUKSEN AIKATAULU

PERJANTAI 9.4.2021 KLO 9-13



KLO 9.00-9.30

Esittelykierrros

Aktivoiva tehtävä: Padlet
Asiaa liikuntakaveritoiminnasta

KLO 9.30-10.00

Ryhmätehtävä: Esimerkkicaset
Ryhmätehtävän purku

KLO 10.00-10.15

Luento vuorovaikutuksesta ja
liikuntamotivaatiosta

KLO 10.15-10.45

Välipalatauko

KLO 10.45-11.15

Aktivoiva tehtävä: Kuvakollaasi
Liikuntaideoita



KLO 11.15-11.40

Aktivoiva tehtävä: Ateriarytmi
Luento ravinnosta, unesta ja levosta

KLO 11.40-11.45

Taukojumppa

KLO 11.45-12.00

Pelissäännöt

Asiaa käytänteistä

KLO 12.00 ->

Loppukoonti

Aikaa kysymyksille

Diplomien jako





MITÄ AJATUKSIA SINULLE HERÄÄ LIIKUNTAKAVERI- TOIMINNASTA?

Kirjaa ajatuksesi Padlettiin! Linkki chatissa.



LIIKUNTAKAVERITOIMINTA

- Ydinajatuksena liikunnan lisääminen, liikuntaan innostaminen ja terveellisiin elämäntapoihin kannustaminen
- Päätehtävänä aktivoida vähän liikkuvia lapsia liikkumaan
 - Samalla tarjotaan heille mahdollisuus liikunnan harrastamiseen!
- Koulutus antaa tuleville liikuntakavereille valmiudet liikutettavien kanssa tapahtuvaan toimintaan
- Toiminta vapaaehtoista, jota arvostetaan suuresti esim. työmarkkinoilla

LIKUNNAN VAIKUTUKSET LAPSIIN



- Liikunnalla lukuisia vaikutuksia lapsiin ja nuoriin!
- Fyysinen kasvu ja kehitys, kognitiivinen kehitys, motorinen kehitys, sosiaalinen kehitys, psyykinen kehitys
 - Jaksaminen, keskittyminen, oppiminen, liikuntataidot, yhteistyötaidot, terveen itsetunnon kehittyminen...
- Riittävä liikunta on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edellytys!
- Liikkuminen lapsena on tärkeää, sillä se on vahvasti yhteydessä myös aikuisiän liikkumiseen

7-17-VUOTIAIDEN LASTEN LIKKUMISSUOSITUKSET



- Joka päivä:
 - vähintään 60 minuuttia reipasta/rasittavaa liikuntaa
 - monipuolista enimmäkseen kestävyystyyppistä liikkumista
 - vältettävä runsasta paikallaanoloa
- Vähintään 3 kertaa viikossa:
 - sykettä reilusti rasittavaa liikuntaa
 - lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikkumista

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y

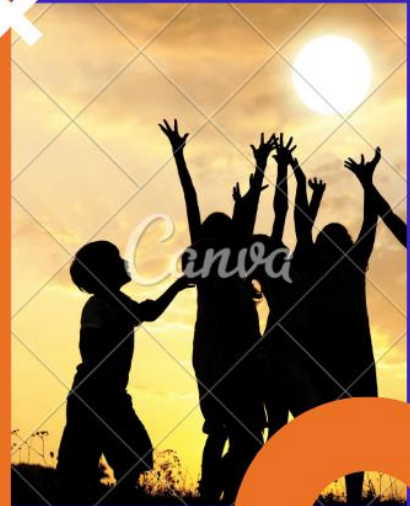


- Huomiota tulee kiinnittää myös liikkuvuuteen ja notkeuteen
- Liikkumisen ilo auttaa pysyvien liikkumistottumusten ja -harrastusten löytämisessä
- Vuonna 2018 päivittäisen liikuntasuosituksen täytti ainoastaan 38% prosenttia 9-15-vuotiaista lapsista

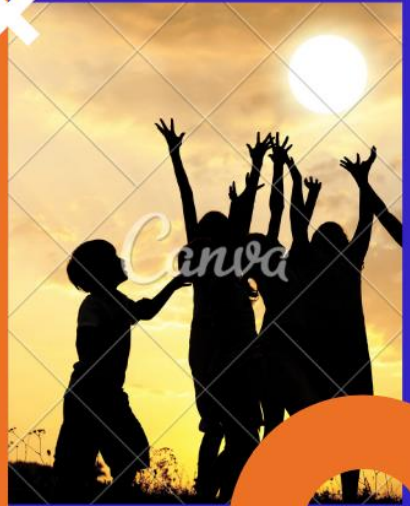
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=1&isAllowed=y



ESIMERKKI- CASET



- ESIMERKKITAPAUKSET ERILAISISTA LIIKUTETTAVISTA LAPSISTA
- TARKOITUS POHTIA RYHMÄSSÄ, MITEN LIIKUNTAKAVERINA KOHDATAAN ERILAISISTA TAUSTOISTA TULEVAT LAPSET
 - MITÄ TULEE ERITYISESTI OTTAA HUOMIOON
- VALMISTAUTUKAA KERTOMAAN MUUTAMIA YDINASIOITA KÄYMÄSTÄNNE KESKUSTELUSTA



CASE 1: TOMMI 8V, EI LIIKUNTATAUSTAA

TOMMI ON 8-VUOTIAS KAKKOSLUOKKALAINEN POIKA. HÄN ON UJO JA RAUHALLINEN, EIKÄ HÄNELLÄ OLE KOULUN ULKOPUOLELLA JUURIKAAN LEIKKIKAVEREITA. MYÖS KOULUSSA TOMMI JÄÄ USEIN ULKOPUOLISEKSI, SILLÄ EI TYKKÄÄ MUIDEN LASTEN VAUHDIKKAISTA VÄLITUNTILEIKEISTÄ. TOMMILLA EI OLE SISÄRUKSIA JA HÄNEN VANHEMPANSA OVAT ALKANEET OLLA HIEMAN HUOLISSAAN TOMMIN YKSINÄISYYDESTÄ JA PASSIIVISESTA ARJESTA. HE OVAT YRITTÄNEET VIEDÄ TOMMIA ERILAISTEN LIIKUNTAHARRASTUSTEN PARIIN, MUTTA TOMMI EI OLE OSOITTANUT KIINNOSTUSTAAN. HÄNTÄ UJOSTUTTAA JA JÄNNITTÄÄ ISOT HARRASTERYHMÄT JA -JOUKKUEET. RUOKAILU JA RIITTÄVÄ LEPO OVAT TASAPAINOSSA, MUTTA TOMMI EI LIIKU KOULUMATKOJEN JA VÄLITUNTIEN LISÄKSI JUURI OLLENKAAN.

VANHEMPIEN JA OPETTAJAN KANSSA OLLAAN YHTEISYMMÄRRYKSESSÄ PÄÄDYTTY RATKAISUUN, JOSSA TOMMIA KOITETAAN AKTIVOIDA LIIKKUMAAN LIIKUNTAKAVERIN AVULLA. TOMMI KAIPAA SOSIAALISTA TUKEA JA SEURAA LIIKUNNAN ALOITTAMISEEN.

MITEN TOIMIT?

CASE 2: EMMA 11V, JOUKKUEURHEILU TAUOLLA

EMMA ON 11-VUOTIAS REIPAS JA SOSIAALINEN TYTTÖ, JOKA ON HARRASTANUT NUORESTA IÄSTÄÄN HUOLIMATTA JO 7 VUOTTA JALKAPALLOA. SYKSYLLÄ KAATUMISEN SEURAUKSENA EMMAN PÖLVI KIPEYTYI NIIN PALJON, ETTÄ JALKAPALLO ON HETKELLISESTI TAUOLLA. EMMA ON KOVIN HARMISTUNUT JA KOKEE, ETTEI VOI PÖLVIKIVUN VUOKSI TEHDÄ MITÄÄN. HÄN KUITENKIN HALUAISI KOVASTI LÖYTÄÄ ITSELLEEN VAIHTOEHTOISEN LIIKUNTAHARRASTUKSEN, JOTA VOISI HARRASTAA SIHEN SAAKKA, KUNNES TEKEE PALUUN JALKAPALLOKENTÄLLE.

EMMA ON HALUKAS OSALLISTUMAAN LIIKUNTAKAVERITOIMINTAAN, SILLÄ KAIPAA UUSIA IDEOITA LIIKUNNAN HARRASTAMISEEN.

MITEN TOIMIT?



RYHMÄ- TYÖSKENTELYN AIKA!



TOISEN KOHTAAMI- NEN

Miten liikuttettava lapsi
kohdataan?

LIIKUNTAMOTIVAATIOSTA

- MOTIVAATIO ON PSYKOLOGINEN VOIMA, JOKA AJAA IHMISTÄ AIKOMAAN JA TOIMIMAAN
 - SISÄINEN JA ULKOINEN MOTIVAATIO
- MOTIVAATIO VOI KEHITYÄ JA MUUTTUA
 - ESIM. ULKOINEN MOTIVAATIO VOI MUUTTUA AJAN MITTAAN SISÄISEKSI

[HTTPS://WWW.JYU.FI/SPORT/FI/TUTKIMUS/HANKKEET/LIKKUYA-PERHE/BLOGI/LASTEN-LIIKUNTAANNOSTUS-JA-MOTIVAATIO](https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe/blogi/lasten-liikuntainnostus-ja-motivaatio)



LIIKUNTAMOTIVAATIOSTA

- ITSEMÄÄRÄÄMISTEORIA: PSYKOLOGISET PERUSTARPEET
 - AUTONOMIA, PÄTEVYYS, YHTEENKUULUVUUS
 - PERUSTARPEIDEN TYYDYTTYMINEN/TYYDYTTYMÄTTÄ JÄÄMINEN VAIKUTTAA MOTIVAATIOSÄÄTELYN KEHITTYMISEEN
- LAPSEN OSALLISUUS
 - TOTEUTUU MM. LÄMPIMÄN VUOROVAIKUTUKSEN, HUOLEHTIMISEN JA TUKEMISEN KAUTTA
 - LIIALLINEN KONTROLLI HEIKENTÄÄ LIIKUNTAMOTIVAATIOTA JA OSALLISUUDEN TUNNETTA

[HTTPS://WWW.JYU.FI/SPORT/FI/TUTKIMUS/HANKKEET/LIKKUYA-PERHE/BLOGI/LASTEN-LIIKUNTAANNOSTUS-JA-MOTIVAATIO](https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liikkuva-perhe/blogi/lasten-liikuntainnostus-ja-motivaatio)



KIINNITÄ NÄIHIN HUOMIOTA:

- PSYKOLOGISET PERUSTARPEET
 - AUTONOMIA, PÄTEVYYS, YHTEENKUULUVUUS
- LAPSEN TAUSTAN JA LÄHTÖKOHTIEN RIITTÄVÄ YMMÄRRYS JA TUNTEMUS
 - YKSILÖLLISET VALMIUDET
 - LAPSEN TASOLLE ASETTUMINEN
- KANNUSTUS, INNOSTUS, MOTIVOINTI
 - LIIKUNTA MAHDOLLINEN "MÖRKÖ", JOTEN TÄRKEÄÄ KANNUSTAA JA INNOSTAA, EI KÄSKEÄ TAI TUOMITA → LIIALLINEN KONTROLLI
- LAPSEN MIELIPITEIDEN JA AJATUSTEN KUUNTELU → OSALLISUUDEN TUNNE
 - KYSY, KUUNTELE!
- AVOIMUUS, AVOIN Keskustelu
- MONIPUOLISTEN VAIHTOEHTOJEN TARJOAMINEN
 - OMIEN KOKEMUSTEN HYÖDYNTÄMINEN





VÄLIPALATAUKO!

KUVA-

KOLLAASI-

TEHTÄVÄ



**IDEANA LÖYTÄÄ LÄHIYMPÄRISTÖSTÄ
MAHDOLLISIA LIIKUNTAPAIKKOJA TAI -VÄLINEITÄ, JOITA VOISI
HYÖDYNTÄÄ LIIKUTETTAVAN
KANSSA!**

 **MATALAN KYNNYKSEN TOIMINTAA!**



TEHTÄVÄN SÄÄNNÖT

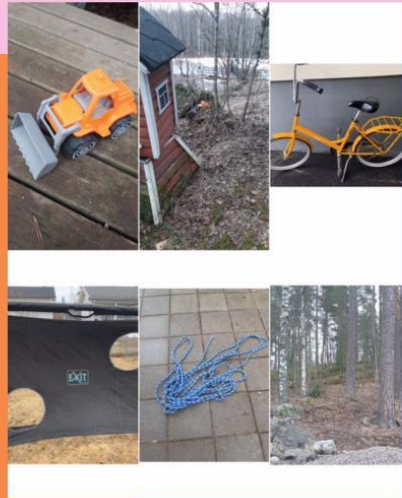


MITÄ TEHDÄÄN?

- Mennään pyörähtämään lähiympäristössä!
- Etsitään paikkoja/välineitä/materiaaleja, joita voi hyödyntää liikutettavan kanssa
- Otetaan 2 kuvaa
 - **Kuvat liittyvät kaverin liikuttamiseen/liikunnan harrastamiseen**
- Esitellään lyhyesti idea tai ajatus omien kuvien takaa
- Mielikuvituksen käyttö sallittua!

KUVAT LÄHETETÄÄN ILONALLE NUMEROON

KUVAKOLLAASI

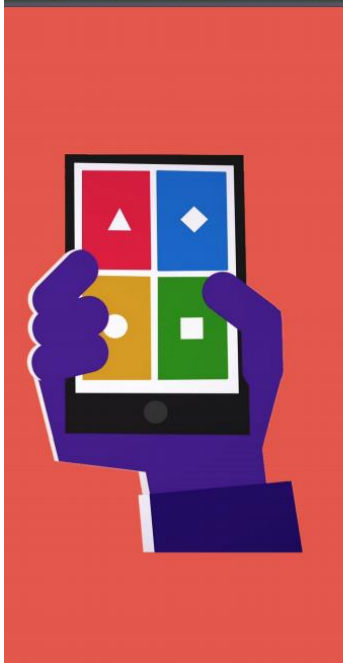
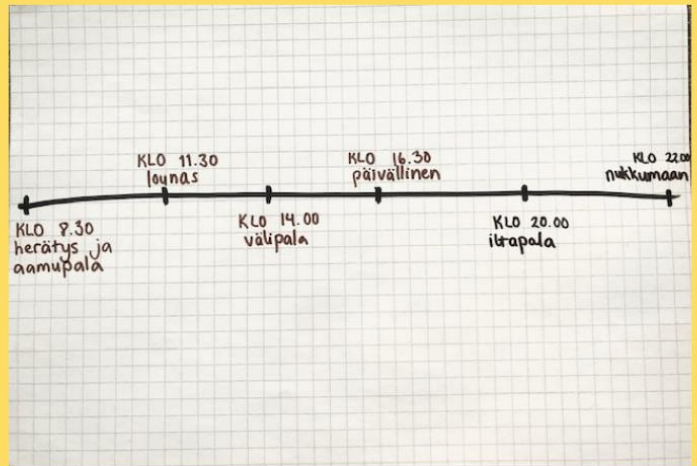


AKTIVOIVA TEHTÄVÄ: OMIEN ATERIÖIDEN KIRJAAMINEN

- 1) Ota esiin paperi ja kynä
- 2) Piirrä paperin keskelle vaakatasoon viiva -> aikajana
- 3) Merkitse janaan aika kun heräsit ja aika kun menit nukkumaan
- 4) Merkitse janaan ruokailusi kellonaikoiheen (esim. aamupala 8.00, lounas 11.00)

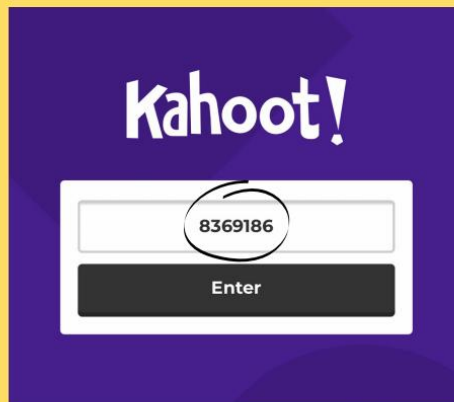


ESIMERKKI:



KAHOOTIN AIKA!

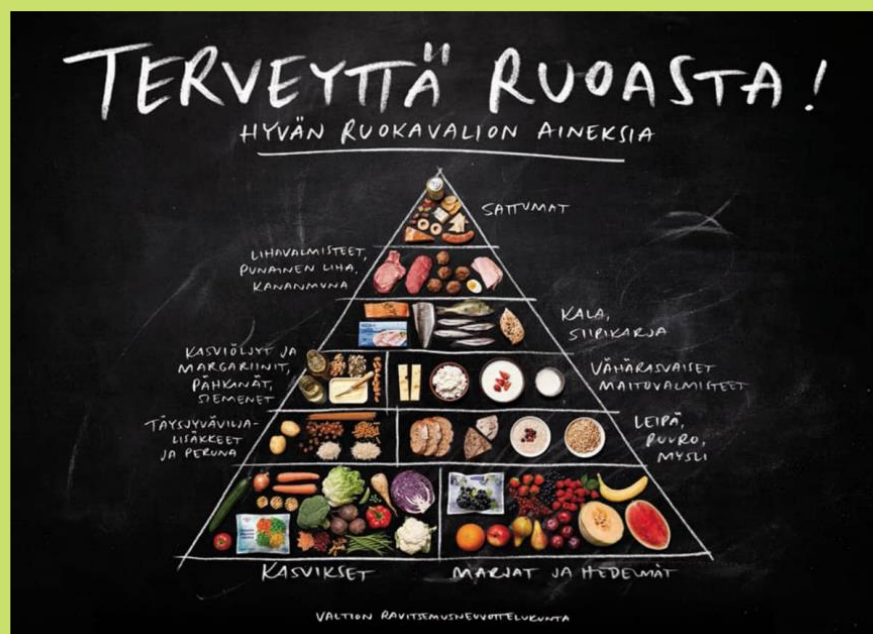
Mene osoitteeseen kahoot.it





RAVINTO

- Monipuolisesti 4-6 ateriaa päivässä -> auttaa jaksamaan ja parantaa oppimista
- Säännöllinen ruokailu helpottaa viisaiden ruokailuvalintojen teossa
- Pyri suosimaan kotitekoisia ruokia valmisruokien sijaan
- Puolet annoksesta vihanneksia ja kasviksia
- Vältä liiallista sokerilimujen ja energiajuomien käyttöä
- Satunnainen herkuttelu ok! :)





LEPO

- Pyri nukkumaan 10 tuntia yössä
 - Kun heräät virkeänä, tiedät nukkuneesi tarpeeksi
- Riittävä uni on tärkeää kasvuhormonin erityksen takia
 - Suuri vaikutus lapsen kasvuun ja kehitykseen
- Liian vähäinen uni vaikuttaa negatiivisesti mm. oppimiseen, muistiin ja keskittymiseen
- Lähellä nukkumaanmenoa vältettävä raskasta urheilusuoritusta ja sinistä valoa
- Säännöllinen unirytmä helpottaa nukkumaanmenoa ja heräämistä

TAUKOJUMPPA!

Tauotetaan istumista... :)



VAPAAEHTOISTOIMINNAN PELISÄÄNNÖT

VAPAAEHTOISTOIMINNAN PELISÄÄNNÖT

1. Valtioveloite

Jokainen liikuntakaveri allekirjoittaa valtiolupauksen, joka liitetään liikuntakaveri henkilökohtomukseen yhteyteen. Asiakkaan asiasta tai mihinkään siihen liittyvästä ei puhuta nimillä eikä tunnistettavasti kenellekään ulkopuoliselle.

2. Vapaaehtoisuus

Vapaaehtoistoiminnassa liikuntakaverina oleminen on vapaaehtoista. Liikuntakaverin on oikeus sanoutua irti vapaaehtoistyöstä tai lopettaa juuri silloin, kun itse haluaa. Liikuntakaverin on velvollinen ilmoittamaan asiasta selvästi Heinolan kaupungille / kunnaton Miia Saloselle, jotta tarvittavat toimenpiteet yhteydenottoon tulee hoidetuksi.

3. Palkattomuus

Liikuntakaverit eivät ota vastaan rahallista korvausta tekemästään vapaaehtoistyöstä.

4. Vapaaehtoistyöntekijät eivät anna yhteystietojaan asiakkaalle

Liikuntakaveri ei anna omia henkilökohtojaan asiakkaalle. Oman puhelinnumeron antamisesta voi kokea hämmästyttävää, mikäli asiakas ripustautuu vapaaehtoistyöntekijän varaan hankalissa elämäntilanteissaan.

5. Vapaaehtoistyöntekijät eivät hoida omia asioitaan liikuntakaverina ollessaan

Vapaaehtoistyössä ollaan asiakasta varten ja henkilökohtaiset asiat hoidetaan erikseen.

6. Vapaaehtoistyöntekijät kunnioittavat asiakkaan itsemääräämisoikeutta

Liikuntakaverityötä tehdään asiakkaan ehdoilla ja asiakkaan tahtoa kunnioittaen. Mikäli asiakkaan vaatimukset ylittävät vapaaehtoistyön rajat, on asiasta keskusteltava terveysliikuntakoordinaattori Kirsi-Marja Viherväärän kanssa.

7. Vapaaehtoistyöntekijä ei harrasta uskonnollista tai poliittista manipuloitua

Vapaaehtoistyöntekijä ei luotettava Liikuntakaveri hoitaa työssään sovittuna ajankohtana ne asiat, joista etukäteen on sovittu. Säännöllisissä auttamisuhkeissa seurava tapaamisaika voidaan sopia suoraan asiakkaan kanssa.

9. Yhteydenpitovelvollisuus

Liikuntakaveri ilmoittaa ajossa, mikäli liikuntakaverityön hoidossa tulee muutoksia tai esteitä. Hyvä sone-ajossa on hyvä ilmoittaa Miia Salosen turhin yhteydenottoon välttämiseksi.

10. Velvollisuus vastata tukea

Liikuntakaverina on velvollisuus vastata Heinolan kaupungille / Miia Saloselle ja Kirsi-Marja Viherväärälle tukea lyhyelläkin varoitussajalla, mikäli vapaaehtoistyössä ilmenee sellainen tarve. Liikuntakaverille on tarjolla yhteiset tapaukset ja koulutuslainsäädäntö, joihin osallistuminen on toivottavaa.

11. Koulutus

Heinolan kaupungin liikuntakaverit koulutetaan tehtävänsä. Lisäksi liikuntakaverit osallistuvat koulutuksiin, jotta Heinolan kaupunki järjestää.

12. Tavallisen ihmisen taidot riittävät

Liikuntakaverityö ei korvaa ammatillista työtä. Liikuntakaveri antaa aikansa ja hänen roolinsa kuuluu läsnäolo, kuunteleminen ja läikkyminen tukemiseen. Vapaaehtoistyön suostus on enintään 2 tuntia / auttamiskerta.

13. Matkakorvaukset ja muut kulkokorvaukset

Heinolan kaupungin vapaaehtoistyöntekijöille ei makseta matkakuluja. Vapaaehtoistyöntekijän on mahdollista käyttää harrastuspassia yhdessä liikuntakaverin kanssa.

14. Tilastointi ja seuranta

Liikuntakaveri täyttää vapaaehtoistyön tilastointilomaketta jokaisesta tekemästään liikuntakaveritehtävästä Heinolan kaupungin vapaaehtoistoiminnassa. Lomakkeen täyttämisen on erittäin tärkeä osa vapaaehtoistoiminnan seurannassa. Kuluva vuosi koskevat tilastot on palautettava vuodenvaihteessa Miia Saloselle.

15. Vakuutus

Heinolan kaupungin vapaaehtoistyöntekijät / liikuntakaverit ovat Heinolan kaupungin tapaturma- ja vastuuvakuutuksen piirissä. Vahingon sattuessa täpärästä on ilmoitettava välittömästi Kirsi-Marja Viherväärälle.

16. Vapaaehtoistyöntekijöiden rekisteri

Mikäli liikuntakaveri haluaa lopettaa vapaaehtoistoiminnassa mukanaolon, on hänen ilmoitettava siitä itse Miia Saloselle, Heinolan kaupunki ei anna vapaaehtoistyöntekijöiden tietoja ulkopuolisille.

17. Tiedonkulu

Kaikki vapaaehtoistoimintaan liittyvä tiedonkulu hoidetaan Miia Salosen kanssa. Käynnin tiedonkulu on sähköpostiviestillä tai sähköpostiviestillä ei hoideta asiakkaain liittyvä tiedonkulu satasatoin turvaamiseksi.

KÄYTÄNNÖN ASIAA,
KYSYMYKSIÄ,
FIILISKIERROS...





LIIKUNTAKAVERITODISTUS



ON SUORITTANUT LIIKUNTAKAVERIKOULUTUKSEN

- Koulutus on sisältänyt:
- luentoja liikunnasta, ravinnosta ja levosta
 - monipuolisia käytännön harjoitteita
 - ryhmätehtäviä



Koulutuksen laajuus on 5 etäopetustuntia.

09.04.2021
Heinola

KIRSI-MARJA VIHervaara
Terveysliikuntakoordinaattori

HEINOLAN LIIKUNTAPALVELUT

**KIITOS
KOULUTUKSEEN
OSALLISTUMISESTA
JA MUKAVIA
HETKIÄ
LIIKUTETTAVAN
KANSSA!**

