

Toimintatapoja jäsentämällä kohti liikkuvampaa toimintakulttuuria Perho Liiketalousopistossa

Tiina Meriluoto



Tekijä(t) Tiina Meriluoto	
Suuntautuminen Kunto- ja terveystoiminnan koulutusohjelma YAMK	
Opinnäytetyön nimi Toimintatapoja jäsentämällä kohti liikkuvampaa toimintakulttuuria Perho Liiketalousopistossa	Sivumäärä + liitesivumäärä 64+2
<p>Liikkumisen terveysvaikutukset ovat tunnistettuja. Silti merkittävä osa toisen asteen opiskelijoista Suomessa ei saavuta terveystoimintaan annettuja suosituksia, eli liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Ylhäältä alaspäin annetut ohjeet liikkumisen hyödyistä eivät kannusta nuoria liikkumisen pariin. Liikkumisen mahdollisuuksia tulisi lisätä ja esteitä pyrkiä poistamaan.</p> <p>Perho Liiketalousopisto on pääkaupunkiseudulla sijaitseva toisen asteen ammatillinen oppilaitos. Perho Liiketalousopistossa on liikkumista edistäviä välineitä ja tapahtumia, mutta silti koulussa on huomattu haaste, että liikkumista tukevat ratkaisut eivät nivoudu riittävän hyvin päivittäiseen arkeen. Osa nuorista liikkuu liian vähän tulevan ammatin vaatimuksiin nähden.</p> <p>Tämän kehittämistyön tavoite oli jäsentää ja löytää toimintatapoja, joilla voidaan lisätä opiskelijoiden liikkumista Perho Liiketalousopistossa koulupäivän aikana. Kehittämistyössä hyödynnettiin toimintatutkimuksen tutkimusstrategialle tyypillisiä menetelmiä. Toimintatutkimuksella pyritään ratkaisemaan käytännön ongelmia ja saamaan aikaan muutosta. Kehittämisprosessiin osallistettiin sekä opiskelijoita että henkilökuntaa.</p> <p>Kehittämistyössä nousi opiskelijoiden puolelta esille erityisesti kävelyn, ulkoilun ja koulupäivän tauotukseen liittyvät mahdollisuudet liikkumisen lisäämiseksi koulupäivän aikana. Mielekkäinä keinoina mainittiin myös mahdollisuus lainata koulun liikuntavälineitä sekä käyttää koulun liikuntatiloja. Kehittämistyön aikana ilmeni tarve myös henkilöstön koulutukselle sekä valmiille malleille liikkumisen lisäämiseksi.</p> <p>Kehittämistyön tuloksena syntyi liikkumistoimintaa kouluympäristössä esittävä kaksiosainen malli. Malli havainnollistaa kouluympäristössä tapahtuvat liikkumisen päivittäiset mahdollisuudet sekä vuosittaiset liikkumista lisäävät tapahtumat. Malli selkeyttää toimintatapoja ja helpottaa liikkumista edistävien toimintatapojen käyttöä.</p> <p>Sekä henkilökunta että opiskelijat on saatava sitoutumaan toimintatapojen muutoksen, jotta uudet liikkumista lisäävät käytänteet juurtuvat arkeen. Kehittämistyön tarkoitus on, että opiskelijoiden päivittäinen koulussa tapahtuva liikuntamäärä lisääntyy ja koulun toimintakulttuuri liikunnallistuu. Toimintakulttuurin muutos vie aikaa. Tätä varten tarvitaan jatkossakin säännönmukaisia toimia sekä koulun henkilökunnan että opiskelijoiden suhteen. Vaikuttamalla opiskelijoiden ja henkilöstön kyvykkyyteen, mahdollisuuksiin ja motivaatioon voidaan ohjata käyttäytymistä kohti toivottua suuntaa. Liikkumisen lisääminen opiskelupäivään tuo laaja-alaiset hyödyt.</p>	
Asiasanat liikkuminen, ammatillinen oppilaitos, toimintakulttuuri	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikkuminen terveyden perustana	3
2.1	Liikkumisen ja liikkumattomuuden vaikutuksia	3
2.2	Paikallaan olo lisääntynyt	5
2.3	Liikkumisen suositukset	6
2.4	Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen	8
2.5	Koulu ainutlaatuisena liikkumisympäristönä	10
2.5.1	Liikkumisen vaikutukset ja mahdollisuudet kouluympäristössä	11
2.5.2	Toisen asteen opiskelijoiden suhde liikuntaan	13
3	Terveyskäyttäytymiseen vaikuttaminen	16
3.1	COM-B -malli	17
3.2	Käyttäytymisen muutospyörä	17
3.3	Toimintakulttuurin vaikutus liikkumisen edistämiseen	21
4	Perho Liiketalousopisto	24
4.1	Liikuntatoiminta Perho Liiketalousopistossa	24
4.2	Liikuntatoiminnan kehittäminen Perho Liiketalousopistossa	25
4.3	Liikkuva, aktiivinen ja hyvinvoiva perholainen	25
5	Kehittämistyön tavoite ja lähtökohdat	27
6	Kehittämistyön toteutus toimintatutkimuksen keinoin	29
6.1	Toimintatutkimuksen periaatteet kehittämistyön tekemisen mallina	29
6.2	Kehittäminen etenee spiraalisesti	30
6.3	Kehittämistyön aikataulu	31
6.4	Kysely tiedonkeruumenetelmänä	33
6.4.1	Kyselyn toteutus	33
6.4.2	Kyselyn tulokset	34
6.5	Tiedonkeruun tavoitteet ja tavat täsmentyvät	36
6.6	Aivoriihityöskentely	37
6.6.1	Aivoriihityöskentelyn toteutus opiskelijoille	37
6.6.2	Aivoriihityöskentelyn tulokset	39
6.7	Tiedonkeruuta henkilöstön kanssa	41
6.7.1	Ideoinnin toteutus henkilöstölle	42
6.7.2	Henkilöstön ideoinnin tulokset	42
6.8	Vuosikellomalli tarkentuu	44
6.9	Kehittämistyön arviointia haastatteluilla	45
6.9.1	Haastatteluiden toteutus	45
6.9.2	Haastatteluiden tulokset	47
7	Yhteenveto ja jatkotoimenpiteitä	49
8	Pohdinta	51

8.1 Kehittämistyön arviointi	52
8.2 Kehittämistyön rajoitukset	53
8.3 Jatkokehittämis- ja tutkimusehdotukset.....	54
8.4 Lopuksi	56
Lähteet	57
Liitteet.....	63
Liite 1. Liikkuva, aktiivinen ja hyvinvoiva perholainen opiskelijakysely	63

1 Johdanto

Suomalaisten tärkein arvo on terveys (Hankonen 2017, 202). Kuitenkin valtaosa väestöstä ei noudata annettuja suosituksia liikunnasta ja ravitsemuksesta (Absetz & Hankonen 2015, 1015). Liikunnan terveyshyödyt ovat tunnettuja. Silti kouluissa voi olla paine akateemisten aineiden edistämiseen ja haaste löytää aikaa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kouluympäristössä. (Lassiter & Campbell 2019, 486.)

Liikunta on terveyden perustekijä ja siksi fyysisen kunnon ylläpitämiseen on kehitettävä yhä monipuolisempia keinoja (Nummenmaa 2016, 40; Vuori 2011, 146–147). Kauravaaran (2013, 11) mukaan yhteiskunta on kehityksellään alkanut tukemaan vähäisen liikunnan olemassaoloa. Luonnollinen tarve arkiliikunnalle on vähentynyt.

Fyysinen aktiivisuus on luonnollinen osa lapsen ja nuoren kasvua ja tukee monen elinjärjestelmän kehittymistä. Liikunta lisää myös toimintakykyä, hyvinvointia ja elämänlaatua monen sairauden kohdalla. (Haapala ym. 2018, 21.) Liikkuminen yhdistettynä muihin terveellisiin elämäntapoihin on hyvinvoinnin perusta. Haasteena on kuitenkin väestön liian vähäinen fyysinen aktiivisuus, joka osittain johtuu työn ja arjen fyysinen kuormituksen vähentymisestä. (Kolu 2018, 38.)

Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan vähintään tunnin päivässä liikkuvia nuoria oli 15 prosenttia (THL kouluterveyskysely 2019). Liikunnan on todettu vähenevän ja istumisen lisääntyvän iän myötä. Tämän lisäksi ruutuajan päivittäinen osuus on yleisesti huomattava. (Kokko & Martin 2019, 145.) Suositeltujen liikuntamäärien saavuttaminen jo koulupäivän aikana voi mahdollistaa positiivisia terveysvaikutuksia lasten hyvinvointiin. Nämä vaikutukset kohdistuvat luiden ja lihasten kuntoon, sydän ja -verenkiertoelimistön terveyteen sekä kroonisten sairauksien riskien pienemiseen. (Stoepker, Dauenhauer & McCall 2018, 509.)

Lasten ja nuorten liikkumisen lisääminen vaatii yhteistyötä sekä monialaisuutta. Lapset ja nuoret tulee ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Erityistä huomiota tulee kiinnittää etenkin vähän liikkuvien liikunnan lisäämiseen. Liikunnan lisääminen vaatii ajattelutavan muutoksen, jotta liikunnan esteitä voidaan poistaa ja liikuntaa lisääviä mahdollisuuksia lisätä. (Kokko & Martin 2019, 145.)

Monen terveydenedistämisen asiantuntijan mukaan terveyskäyttäytymiseen vaikuttaa yksilöllisten tekijöiden lisäksi sosiaalinen ja fyysinen ympäristö sekä päätöksenteko. (Husu, Aittasalo, Kukkonen-Harjula 2016, 19). Monialaisten keinojen hyödyntäminen on tärkeää, jotta nuorten liikkumista voidaan lisätä ja istumista vähentää terveyshyötyjen

saavuttamiseksi. Keinoja voivat olla nuorten liikkumista kannustava kaupunkisuunnittelu, erilaisten liikkumiskeinojen mahdollistaminen paikasta toiseen sekä liikunnan lisäämiseen tähtäävät hankkeet. Koulut ovat keskeisiä tahoja liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi, koska nuoret viettävät koulussa ison osan päivästä. (Pinto-Escalona & Martinez-de-Quel 2019, 94.)

Perho Liiketalousopisto on toisen asteen ammatillinen oppilaitos, joka on tunnettu innostavasta ja vastuullisesta toiminnasta (Perho 2020 2). Perho Liiketalousopistossa on liikkumista mahdollistavia ympäristöjä, välineitä ja tapahtumia. Silti henkilöstö on huomannut, että liikettä lisäävät toimintatavat eivät nivoudu opetukseen ja koulun päivittäiseen arkeen riittävän hyvin. Lisäksi vain pieni joukko opiskelijoista hyödyntää säännöllisesti koulun liikkumismahdollisuuksia.

Tämän kehittämistyön tavoite on jäsentää toimintatapoja, jotka lisäävät opiskelijoiden liikettä Perho Liiketalousopistossa. Kehittämistyössä hyödynnetään toimintatutkimuksen tutkimusstrategialle tyypillisiä menetelmiä. Kehittämistyön tuloksena syntyy liikunnallinen vuosikello, jonka suunnitteluun on osallistettu koulun väkeä. Vuosikellon rakentaminen on tarpeen, jotta liikettä edistävät toimintatavat selkiytyvät ja niitä voidaan ottaa kouluympäristössä säännönmukaisemmin käyttöön. Kehittämistyön tarkoitus on, että opiskelijoiden päivittäinen koulussa tapahtuva liikuntamäärä lisääntyy ja koulun toimintakulttuuri liikunnallistuu. Opiskelijoiden liikkumisen lisääntyminen tuo laaja-alaisia hyötyjä.

2 Liikkuminen terveyden perustana

Liikunta vaikuttaa monialaisesti lapsen ja nuoren hyvinvointiin. Vaikutukset voivat liittyä fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen hyvinvointiin joko suorien tai epäsuorien vaikutusten kautta. Liikunnasta voidaan puhua terveyttä lisäävänä, edistävänä, suojelevana tai sairauksia ehkäisevänä sen mukaan, miten se vaikuttaa hyvinvointiin. Tutkimukset osoittavat, että liikuntatottumukset lapsena ja nuorena ennustavat aktiivisuutta myös aikuisena. Liikkuva nuori on todennäköisemmin liikkuva aikuinen ja fyysisesti inaktiivisella nuorella on suuri mahdollisuus olla myös inaktiivinen aikuinen. (Vuori 2011, 146–147.)

2.1 Liikkumisen ja liikkumattomuuden vaikutuksia

Liikkumisen positiivinen vaikutus kehitykselle, terveydelle ja hyvinvoinnille on laaja-alaisesti tunnistettu (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9). Lapsena ja nuorena harrastettu liikunta parantaa koordinaatiota, liikkeiden ajoitusta, reaktionopeutta sekä tasapainoa ja saavutetut valmiudet näyttävät säilyvän pitkään. Näillä ominaisuuksilla on merkitystä myös minäkuvaan, elämän laatuun, valintamahdollisuuksiin sekä liikkumisvarmuuteen. (Vuori 2011, 148.)

Hyvä kestävyyskunto yhdistetään alhaisempiin riskeihin sydän- ja verisuonitautien sekä tyyppin 2 diabeteksen suhteen. Etuja ovat myös vähäisemmät kiputilat, parempi psykososiaalinen hyvinvointi sekä parempi koulumenestys lapsilla ja nuorilla. Edut ovat tunnistettuja, vaikka kestävyyskunnan mittaamiseen ja tulosten suhteuttamiseen liittyy Linnun ym. (2018, 41) mukaan haasteita. Kestävyyskunnan osalta lasten ja nuorten tulokset viivajuoksutestillä mitattuna ovat huonontuneet pitkällä aikajänteellä. Vaikka 2000-luvulla laskua ei ole enää tapahtunut merkittävästi, ero heikoimpien ja parhaimpien tulosten välillä on kasvanut. Tulosten huononemista selittää osin lisääntynyt ylipaino sekä lisäksi motivaatioon liittyvät tekijät ja tottumattomuus raskaaseen liikuntaan. (Lintu ym. 2018, 36.)

Lyhytkestoinenkin liikunta vaikuttaa terveyteen positiivisesti. Jo muutaman minuutin kestoisella liikunnalla on hyötyä terveyden kannalta, kun kokonaisliikuntaa kertyy riittävästi koko viikon aikana. (Kolu 2018, 39.) Moni kokee liikunnan erittäin motivoivana. Se aiheuttaa mielihyvää, joka kannustaa jatkamaan liikuntaharrastusta. Liikuntaan liittyvä sosiaalinen kanssakäyminen on monelle mieluisaa ja sen lisäksi liikunta voi elimistön omien mekanismien vuoksi lievittää stressiä. (Nummenmaa 2016, 40–41.)

Vähäisellä liikunnalla on puolestaan runsaasti terveyshaittoja. Näitä ovat esimerkiksi yhteys lukuisiin sairauksiin kuten sydän- ja verisuonisairauksiin ja kakkostyyppin diabetekseen sekä mielenterveydellisiin ongelmiin. (Hynynen & Hankonen 2015, 474; Helajärvi ym. 2013, 51.) Huono kunto pienentää halukkuutta ja mahdollisuutta osallistua fyysistä ponnistelua vaativiin toimintoihin ja kaventaa harrastusmahdollisuuksia. (Vuori 2011, 158–159).

Mahdollisuuksien kaventuminen voi näkyä arkipäivän valinnoissa, jotka voivat rasittaa enemmän tai niistä selviytyä huonommin. Huono kunto voi kaventaa myös työelämän mahdollisuuksissa. (Vuori 2011, 158–159.) Kuormittuneisuuden riski kasvaa, jos työn kuormitus on jatkuvasti enemmän kuin työntekijän voimavarat. Hyvä kunto on työkyvyn lisäksi yhteydessä parempaan palautumiseen kuormituksesta. (Siekkinen ym. 2021, 92.) Vähäinen liikunta lisää riskiä lyhyisiin ja pitkiin sairaspotissaoloihin ja aiheuttaa suoria ja epäsuoria kustannuksia niin työnantajalle kuin yhteiskunnalle (Kauravaara 2013, 12).

Merkittävää on se, että fyysinen aktiivisuus kouluiässä näyttää ennustavan aktiivista aikuisuutta ja vähän liikkuvien lasten ja nuorten passiivisuus näyttää jatkuvan vielä aikuisuudessakin (Hynynen & Hankonen 2015, 474). Sen vuoksi lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin tulisi vaikuttaa monelta taholta.

Liikunnan aloittaminen voi tuntua kuormittavalta. Harjoittelun tuottama mielihyvä ei ala heti ja huonokuntoiselle ensimmäiset raskaat liikuntakerrat voivat tuntua kipuna ja pahoinvointina. Nämä kokemukset voivat ohjata käyttäytymistä. Toistuva harjoittelu nostaa kuitenkin kipukynnystä ja näin mahdollisuus nauttia liikunnasta kasvaa. Lisäksi ihminen voi alkaa oppia yhdistämään liikunnan sitä myöhemmin seuraavaan nautintoon, mikä sitouttaa harjoitteluun. (Nummenmaa 2016, 42.)

Palkitseminen tehostaa yleisesti oppimista ja näin myös liikuntatottumuksien omaksumista. Oppiminen tehostuu mitä välittömämpi syy-yhteys on. Liikunnan kohdalla terveysvaikutukset toteutuvat pitkällä aikavälillä ja tämä voi heikentää liikunnan houkuttelevuutta. Nummenmaa (2016, 40–41) vertaa suklaan syömisestä saatavaa välitöntä hyvää makua liikuntaan ja toteaa, että ihmisillä voi olla taipumus lyhytnäköiseen hyvänolon tavoitteluun. Toisaalta liikunta voi aiheuttaa myönteisen silmukan, jossa myönteiset tuntemukset vahvistavat tekemistä. Myönteisiä kokemuksia tulisi saada välittömästi, jotta harjoittelusta tulee säännöllistä. Näin tavoitteet tulee asettaa maltillisesti. Myös sosiaalisten suhteiden merkitystä ei voi väheksyä, sillä ne voivat olla keskeinen syy osallistua. Mekaaninen liike paikasta toiseen ei kuitenkaan motivoi monia ja siksi liikunnan muotoja ja rutiineja tulisi kehittää niin, että ne koettaisiin mahdollisimman motivoivina.

2.2 Paikallaan olo lisääntynyt

Elämäntavat ja elinolosuhteet ovat muuttuneet radikaalisti. Elinolosuhteet on muokattu niin, että ne vaativat yhä vähemmän fyysistä aktiivisuutta ja lisäävät näin ihmisten passiivisuutta. Enää ei puhuta vain vähän liikkuvista vaan myös runsaasti istuvista eli sedentaarisista henkilöistä. Liiallista istumista ei tule tulkita pelkästään liikunnan puutteeksi vaan omaksi terveyden riskitekijäksi. (Helajärvi ym. 2013, 51.)

Paikallaanolo voidaan määritellä valveillaoloaikana tapahtuvaksi toiminnaksi, jolloin energiankulutus on pientä kuten istuessa tai lepäillessä (Husu ym. 2016, 18).

Paikallaanoloon liittyy herkästi positiivinen energiatasapaino ja henkilö saa enemmän energiaa kuin kuluttaa ja tämä johtaa painon nousuun. Nämä tekijät kasvattavat insuliiniresistenssiä, jossa insuliinin erityis kudoksissa on heikentynyt. Passiiviseen lihakseen voi kertyä insuliiniresistanssi myös omalla mekanismilla ilman positiivista energiatasapainoa. (Pesola, Pekkonen & Finni 2016, 1966.) Insuliiniresistenssi on yhteydessä 2. tyypin diabeteksen ja sydän- ja verisuonitautien riskiin ja se on yleisesti lisääntynyt monen syyn seurauksena yhteiskunnassa. Taustalla on lihavuuden ja passiivisuuden lisäksi myös vähäinen ja epäsäännöllinen uni. Insuliiniresistenssiin altistavat myös perintötekijät, joiden määrä itsessään ei ole noussut, mutta yhdessä elintapojen kautta ne lisäävät alttiutta sairastua. (Turun Yliopisto 2019.)

Paikallaan vietetty aika on tunnistettu riskiksi kokonaiskuolleisuuteen, sydän- ja verisuonitautien esiintyvyyteen ja kuolleisuuteen, syöpäkuolleisuuteen sekä tyypin 2 diabeteksen esiintyvyyteen. Fyysinen aktiivisuus ei poista riskejä, vaikka kokonaisriskit ovat pienempiä liikunnallisesti aktiivisilla kuin hyvin passiivisilla henkilöillä. (Pesola ym. 2016, 1964.) Myös Husun ym. (2016, 18) mukaan lapsilla ja nuorilla runsas istuminen on yhteydessä monen sairauden vaaratekijöihin sekä itsetuntoon ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Istumisella saattaa olla yhteyttä myös tuki- ja liikuntaelinkipuihin sekä masennukseen.

Istuminen on riskitekijä ja istumista voi olla paljon liikuntaharrastuksesta huolimatta. Liikuntaharrastus ei vaikuta kaikkiin istumisen terveystekijöiden taustalla oleviin mekanismeihin. (Helajärvi ym. 2013, 51; Pesola ym. 2016, 1964.) Toisaalta Ekelundin ym. (2020, 7) keski-ikäisiä ja vanhempia aikuisia koskevassa tutkimuksessa huomattiin, että 30–40 minuutin päivittäinen kohtuu- tai reipaskuormitteinen liikkuminen riittää kumoamaan istumisen tuomia vaaroja. Heinonen (2021, 30) onkin sitä mieltä, että tämän takia monen asiantuntijan antama ymmärrys siitä, että liikunnalla ei voi kumota istumisen terveyshaittoja ei ole aivan todenmukainen.

Istumisen terveyshaittoja aiheuttaa erityisesti istumisen pitkä kokonaiskesto sekä istumisen yhtäjaksoisuus. Istumisen katkaiseminen sekä jalkeille nouseminen on todettu vähentävän istumisen haitallisuutta. Istumisen haittoja tulee ehkäistä myös yhteiskunnallisella tasolla. Ympäristö tulee suunnitella istumisen määrää vähentäväksi ja liikunnallista elämäntapaa suosivaksi. Yhteiskunnan yleisten toimintaperiaatteiden ja linjausten kautta on mahdollisuus vaikuttaa yksilön liikuntakäyttäytymiseen. (Helajärvi ym. 2013, 51,54.)

Erilaiset interventiot istumisen vähentämisestä ovat antaneet näyttöä siitä, että jo pienilläkin muutoksilla on vaikutusta terveyteen. Myös pitkäaikaisen paikallaan seisomisen haitat tulisi huomioida. Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta olisikin tärkeää asentojen runsas monipuolinen vaihtelu arkeen sopivalla tavalla. (Pesola ym. 2016, 1964, 1969.) Kouluilla yhteiskunnan rakenteena on merkittävä mahdollisuus vaikuttaa paikalla oloon. Liikkuva Opiskelu -ohjelman hankeraportin 2017–2019 mukaan ammatillisissa kouluissa mielekkäitä tapoja lisätä liikettä opiskelijoiden mukaan ovat erityisesti liikkumista lisäävät olosuhteet, mahdollisuus käyttää koulun liikuntatiloja sekä istumisen vähentämiseen tähtäävät toiminnalliset opiskelumenetelmät (Hakamäki ym. 2019, 40).

2.3 Liikkumisen suositukset

Maailman terveysjärjestö WHO:n ohjeistukset korostavat, että kaikki fyysinen aktiviteetti on parempi kuin ei mitään fyysistä aktiviteettiä. Liikunnan aloittaminen tuo positiivisia vaikutuksia terveyteen. Hyvin vähän liikkuneen henkilön tulisi aloittaa liikunta pienissä määrin ja vähitellen lisätä suorituskertojen tiheyttä, intensiteettiä ja kestoja. (Bull ym. 2020, 1455.)

Liikkumisen suositukset ovat väestön terveyden edistämiseen tähtäviä ohjeistuksia, jotka muuttuvat tutkimustiedon ja yhteiskunnan kehittyessä. Suositusten tavoitteena on ohjata liikunnan ammattilaisten työtä sekä kannustaa tavallisia ihmisiä liikuntavalintojen suhteen. Suositusten tarkkoja määriä ei tule korostaa, koska liikunnan vasteet ovat yksilölliset. Suositukset antavat kuitenkin suuntaviivan terveyttä edistävän liikunnan määristä. (Tammelin 2017, 54–55.) Suosituksissa liian voimakkaan määrällisten tavoitteiden sijasta tulee painottaa laadullisia tekijöitä kuten liikunnan säännöllisyyttä ja monipuolisuutta sekä lapsilla että aikuisilla (Vuori 2011, 160). Suositukset ovat kuitenkin tilastollisia raja-arvoja. Mikäli liikkuu suosituksia vähemmän, liikkuu terveytensä kannalta riittämättömästi. (Kauravaara 2013, 11.)

Suosituksien laatiminen lasten ja nuorten liikunnalle on vaativa tehtävä. Liikkumisen suosituksilla voidaan tavoitella biologisia, psyykkisiä tai sosiaalisia vaikutuksia. Liikunnan määrän ja kuormittavuustekijöiden lisäksi tulisi huomioida lapsilähtöisyys. Suositusten

tulisi vastata lasten ja nuorten ikää, kokoa ja kehitysvaihetta sekä olla toteuttavissa turvallisesti että myönteisiä kokemuksia vahvistavasti. Liikuntaan ei tule pakottaa vaan sen tulee vastata lasten ja nuorten tarpeita. Tämä vaikuttaa keskeisesti siihen, miten lapsi tulee liikuntaa harrastamaan. Liikunnan tulee mahdollistaa iloa, toveruutta ja onnistumisen kokemuksia. (Vuori 2011, 159.) Vuori (2011, 159) sanoo, että liikunnan tulee olla lapsia ja nuoria varten, eikä päinvastoin.

Perho Liiketalousopistossa opiskelee pääsääntöisesti 16–18-vuotiaita nuoria. Opiskelijoina on myös aikuisia ja siksi liikkumisen suositukset on seuraavassa esitetty nuorten ja aikuisten osalta. 16 –vuotiaat kuuluvat suosituksissa lasten ja nuorten ikäryhmään ja siksi seuraavassa on viitattu myös lapsiin.

Lasten ja nuorten liikuntasuosituksissa tulee kiinnittää erityistä huomiota toteutumis- ja toteuttamistapoihin sekä psyykkisiin ja sosiaalisiin ympäristötekijöihin. Näillä varmistetaan, että liikunnan monipuoliset vaikutukset ovat saavutettavissa. (Vuori 2011, 160.) WHO:n mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua noin tunti päivässä kohtuullista tai raskasta liikuntaa (Bull ym. 2020, 1455). Suomen kansalliset suositukset nuorille on esitetty kuvassa 1.



Kuva 1. Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 12).

Nuorten suosituksessa käytetään termiä liikkuminen korostamaan arjen aktiivisuutta. Suosituksen mukaan 7–17 –vuotiaan tulisi liikkua joka päivä vähintään tunti monipuolisesti ja reippaasti. Suositellun liikkumismäärän voi kerryttää useasta päivittäisestä liikkumiskerrasta. Vähintään kolmena kertana viikossa tulisi lisäksi tehdä teholtaan rasittavaa kestävyystyyppistä liikkumista sekä vahvistaa lihasvoimaa ja luustoa. Tämän lisäksi runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9–11.)

Aikuisten, 18–64-vuotiaan, tulisi liikkua viikossa kaksi ja puoli tuntia reippaasti tai tunti ja 15 minuuttia rasittavasti sekä tämän lisäksi harjoittaa lihaskuntoa ja liikehallintaa kaksi kertaa viikossa. Lisäksi suosituksissa tuodaan esille riittävän levon ja palautumisen merkitys, ohjataan tauottamaan paikallaanoloa aina kuin mahdollista sekä kannustetaan kevyeen liikkumiseen mahdollisimman usein. (UKK-instituutti 2020.) Aikuisten liikkumisen suositukset Suomessa on esitetty kuvassa 2.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 2. Aikuisten liikkumisen suositus (UKK-instituutti 2020).

2.4 Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen

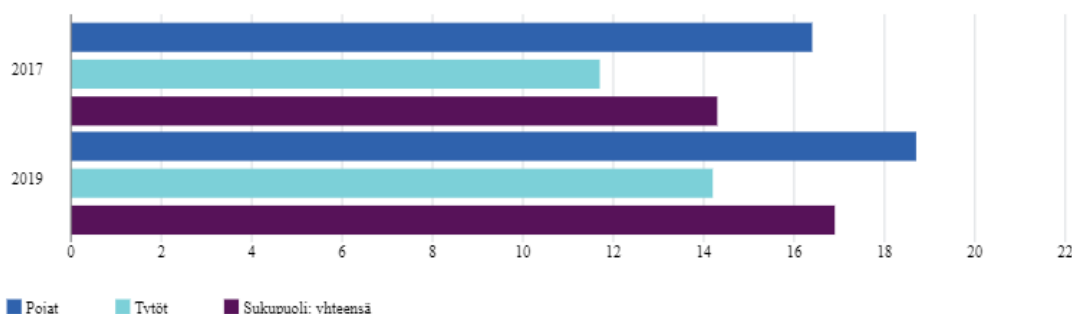
Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa eli Liitu- tutkimuksessa kerätään tietoa koko maan kattavasti liikunta-aktiivisuudesta, liikuntakäyttäytymisestä, passiivisesta ajanvietosta sekä näihin vaikuttavista tekijöistä (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2019, 3). LIITU-tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan määrä on

hieman parantunut vuodesta 2016 vuoteen 2018. Päivittäin vähintään tunnin liikkuvia lapsia ja nuoria oli vuonna 2016 tutkimuksen mukaan 32 prosenttia ja vuonna 2018 38 prosenttia. Vähän liikkuvien lapsen ja nuorten määrä on puolestaan pysynyt samana. Tutkimuksen mukaan joka kuudes liikkuu kaksi kertaa tai harvemmin viikossa tunnin ajan. Huomioitavaa on myös se, että liikunta-aktiivisuus vähenee sekä tytöillä että pojilla iän myötä ja yleisesti tytöt liikkuvat vähemmän kuin pojat. (Kokko ym. 2019, 24; Tammelin 2017, 60–61.)

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskyselyillä kerätään tietoa myös lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan vähintään tunnin päivässä liikkuvia nuoria oli 15 prosenttia ja vuonna 2017 tämä luku oli 12,6 prosenttia. Luvut koskevat koko maan ammatillisessa koulutuksessa olevia nuoria ja näissä on huomioitu kummatkin sukupuolet. (THL kouluterveyskysely 2019.)

Etelä-Suomen alueella olevia nuoria, jotka saavuttavat päivittäisen tunnin liikuntamäärän oli vuonna 2019 16,9 prosenttia. Luku on 2,6 prosenttia enemmän kuin vuoden 2017 lukemat 14,3 prosenttia. (THL kouluterveyskysely 2019.) Taulukko 1. havainnollistaa Etelä-Suomen liikuntamääriä vuosina 2017 ja 2019. Luvut on kehittyneet hieman suotuiseseen suuntaan ja kehitys koskee yhteenlaskettua tulosta sekä myös poikia ja tyttöjä erikseen.

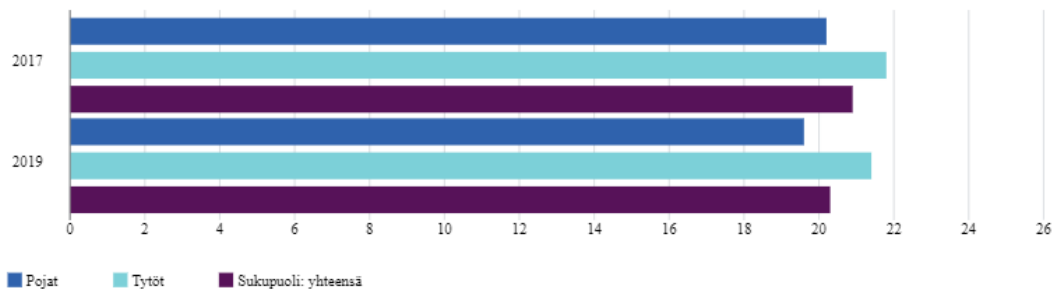
Taulukko 1. Kouluterveyskyselyn tulokset Etelä-Suomen alueen ammatillisesta koulutuksen nuorten osuudesta (%), jotka kertovat harrastavansa liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivittäin (THL kouluterveyskysely 2019)



2019 Kouluterveyskyselyn mukaan 20,3 prosenttia Etelä-Suomen ammatillisessa koulutuksessa opiskelevista liikkui korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin. Vuonna 2017 tämä luku oli 20,9 prosenttia. (THL kouluterveyskysely 2019.) Luvut on esitetty taulukossa 2. Koko Suomen ammatillista koulutusta koskevat luvut olivat vuonna 2017 21,8 prosenttia ja vuonna 2019 21,2 prosenttia (THL kouluterveyskysely 2019). Voidaan karkeasti sanoa, että viidennes ammatillisessa koulutuksessa opiskelevista

nuorista liikkuu kouluterveyskyselyn mukaan korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin.

Taulukko 2. Kouluterveyskyselyn tulokset Etelä-Suomen alueen ammatillisen koulutuksen nuorten osuudesta (%), jotka liikkuvat korkeintaan yhtenä päivänä viikossa vähintään tunnin päivässä (THL kouluterveyskysely 2019).



Yleisesti harva toisen asteen opiskelija saavuttaa näiden tutkimusten mukaan päivittäiset suositukset liikkumiselle ja hieman yli viidennes liikkuu korkeintaan kerran viikossa vähintään tunnin päivässä. Tarkat tilastot kouluterveyskyselyn osalta ovat saatavissa oppilaitoskohtaisesti, mutta voidaan olettaa, että Etelä-Suomessa sijaitsevassa Perho Liiketalousopistossa suuntaus noudattelee yleistä linjaa. Liikuntamäärät ovat vähäiset ja voivat ennustaa liikkumattomuuden haittoja pitkällä aikavälillä.

2.5 Koulu ainutlaatuisena liikkumisympäristönä

Oppilaitokset ovat moniammatillisia yhteisöjä, joissa toimintakulttuurilla on mahdollisuus tukea nuorten liikkumista. Näitä mahdollisuuksia ovat esimerkiksi opiskelijoiden osallistaminen liikkumistoiminnan suunnitteluun, fyysistä aktiivisuutta tukevat opetusmenetelmät, houkuttelevat ja asianmukaiset tilat ja varausteet sekä kannustus koulumatkojen kulkemiseen fyysisesti aktiivisilla tavoilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 32–33.) Kouluympäristö yhteiskunnan rakenteena on keskeinen paikka vaikuttaa nuorten arjen liikkumistottumuksiin sekä ehkäistä liiallista istumista ja paikallaan oloa.

Haapala (2018, 6) puhuu kouluista ainutlaatuisena ympäristönä liikunnan mahdollistajana lapsille ja nuorille usean vuoden aikana. Tämä mahdollisuus laajenee toisen asteen muuttuessa pakolliseksi vuoden 2021 alusta. Oppivelvollisuuden laajeneminen tarkoittaa sitä, että kaikki nuoret ovat 18-vuotiaaksi asti oppivelvollisuuden piirissä.

Oppivelvollisuuden tavoitteena on esimerkiksi turvata kaikille perusosaaminen ja edistää jokaisen mahdollisuuksia kehittää itseään sekä lisätä lasten ja nuorten tasa-arvoa ja hyvinvointia. (Oppivelvollisuuslaki.)

Kouluilla on oppivelvollisuuden laajenemisen vuoksi yhä merkittävämpi mahdollisuus ja vastuu nuorten liikkumisen edistämässä. Tämä muutos koskee myös Perho Liiketalousopistoa, joka on pääkaupunkiseudulla sijaitseva toisen asteen ammatillinen oppilaitos. Positiivista on se, että Siekkisen, Kujalan, Kallion, Hakosen ja Tammelinin (2021, 92) tutkimuksen mukaan 75 prosenttia toiseen asteen opiskelijoista haluaisi liikkua enemmän. Näin liikkumisen mahdollisuuksia tulisi lisätä ja esteitä pyrkiä poistamaan. Koulu voi olla on monitahoinen paikka liikkua ja lisätä liikettä arkeen.

2.5.1 Liikkumisen vaikutukset ja mahdollisuudet kouluympäristössä

Liikunnalla on runsaasti positiivisia vaikutuksia kouluympäristössä ja säännöllisen liikunnan on todettu olevan yhteydessä parempaan koulumenestykseen. Välituntiliikunta on yhteydessä positiivisesti lukutaitoon ja urheiluseurojen harjoituksiin osallistuminen matemaattisiin taitoihin. Liikunnan lisääminen koulupäiviin parantaa oppisen edellytyksiä kuten keskittymistä, käyttäytymistä sekä viihtyvyyttä. (Moilanen ym. 2017, 619.) Vähäinen liikkuminen koulupäivän aikana voi lisätä levottomuutta oppitunneille ja heikentää oppilaiden keskittymistä tehtäviin. Paljon istumista sisältävä elämäntyyli ei vaikuta pelkästään fyysiseen toimintakykyyn vaan myös kognitiiviseen ja aivojen toimintakykyyn. (Stoepker, Dauenhauer, McCall 2018, 498.)

Koulu on ainutlaatuinen ympäristö mahdollistamaan fyysistä aktiivisuutta laajalle joukolle lapsia ja nuoria usean vuoden ajan. Liikunnan lisäämisen tehokkuudesta on näyttöä ja liikunnan hyödyt ovat tunnistettuja. Aika voi rajoittaa liikunnan lisäämisestä oppitunteihin, vaikka opettajat tunnistavat liikunnan hyödyt ja pitävät liikuntaa tukevia toimintatapoja yleisesti hyvinä. Aikapaine muuhun opetukseen voi rajoittaa liikunnallisia mahdollisuuksia ja näin opetus painottua akateemisten tehtävien edistämiseen. (Norris, Shelton, Dunsmuir, Duke-Williams & Stamatakis 2015, 117.) Liikkumisen integrointi kouluarkeen on kuitenkin tärkeää. Etenkin vähän liikkuvien osalta koulu voi olla ainutlaatuinen paikka vaikuttaa liikuntakäyttäytymiseen sekä vaikuttaa jokaisen lapsen kohdalla tasavertaisiin mahdollisuuksiin osallistua. (Haapala 2018, 6.)

Norris ym. (2015, 117, 123) selvittivät lapsia ja nuoria koskevassa systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa kouluympäristössä aktiivisuuden lisäämistoimenpiteitä kouluympäristössä, liikuntamäärien lisääntymistä ja oppimistuloksia tässä kontekstissa. Heidän katsauksessaan tuli ilmi monenlaisia toteutustapoja liittyen lasten ikään sekä opetettavaan aineeseen sekä positiivinen yhteys toteutettujen tapojen ja kokonaisliikunnan lisääntymisen suhteen. He huomasivat myös, että liikunnallisesti aktiiviset oppitunnit vaikuttivat positiivisesti oppimiseen ja tarkkaavaisuuteen. Raportoidut muutokset liittyivät niin tehtäviin sitoutumiseen kuin myös saavutettuihin oppimistuloksiin.

Nämä tulokset ovat yhteneväiset moniin aikaisempiin tutkimuksiin, joissa on huomattu liikuntaa seuraavan oppimiskapasiteetin kasvu. Liikkumista hyödyntävät opetukselliset ratkaisut tukevat oppimisen edellytyksiä (Haapala 2019, 5).

Liikkumisen mahdollisuuksia voidaan luoda ennen ja jälkeen koulupäivän sekä välituntikäytännöin. Haapalan (2019, 6–7) yläkoulun liikkumista kartoittaneen tutkimuksen mukaan erityisesti välitunneilla korostuvat sosiaalisuus, yhdessä tekeminen sekä päätösvalta omasta tekemisestä, jotka ovat merkityksellisiä tekijöitä hyvinvoinnin kannalta. Liikuntaan osallistuminen vaikuttaa positiivisesti sosiaalisiin vuorovaikutustekijöihin, jotka puolestaan lisäävät koulusta pitämistä ja koulumenestystä.

Välitunnit eivät ole tärkeitä vain oppilaiden fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta, vaan näillä on vaikutusta myös oppimista tukevaan ilmapiiriin tunneilla. Keskipäivän välitunnit voivat auttaa luomaan positiivisemmän ilmapiirin iltapäiviin. Mikäli välitunneilla ei jostakin syystä voida mennä ulos niin sisätiloihin tulisi suunnitella liikkumista lisääviä aktiviteetteja. (Lasseter ym. 2019, 495.)

Liikunnan lisääminen oppitunteihin on erittäin tehokas tapa lisätä liikuntaa etenkin muuten vähän liikkuvien opiskelijoiden suhteen. Aktiivisuus voidaan jakaa sekä pitkien istumisjaksojen katkaisemiseen erilaisilla tauoilla sekä oppimiseen, joka toteutetaan toiminnallisilla keinoilla. (Moilanen ym. 2017, 619.) Toisaalta pitkäaikaiseen seisomiseenkin voi liittyä ongelmia kuten alaselän väsymisestä johtuvaa selkäkipua ja näin jaloittelu onkin parempi vaihtoehto kuin paikallaan seisominen (Husu ym. 2016, 22).

Oppitunneilla liikunnalliset toiminnot ovat opettajan suunnittelemissa keinoissa liikkeen lisäämiseksi yhdistettynä opetettavaan aineeseen (Norris ym. 105, 117). Liikkuva koulu tutkimusten mukaan toiminnallinen opetus on hauskaa ja tylsäkin aine voi muuttua innostavaksi, kun perinteisiä oppituntien rutiineja rikotaan esimerkiksi järjestämällä tunti jossakin poikkeuksellisessa paikassa tai lisäämällä siihen erilaisia taukoja. (Moilanen ym. 2017, 619). Tähän päätelmään tulivat myös Stoecker, Dauenhauer ja McCall (2018, 509–510), jotka toteavat, että oppitunteihin liitetty kävely teki oppilaiden mukaan oppimisesta hauskaa. Oppituntien aikana toteutettu fyysinen aktiviteetti on mahdollinen ratkaisu lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, koska näiden avulla on mahdollista lisätä mielekästä päivittäistä liikuntaa. Lisäksi oppituntien aikana toteutettu liikunta näyttää parantavan oppilaiden keskittymistä ja vähentävän levotonta käyttäytymistä. (Stoecker ym. 2018, 499.)

Liikkumisen edistämisen onnistumiseen koulussa vaikuttaa henkilökunnan tiedot, taidot ja asenteet. Henkilökunta ei kuitenkaan välttämättä osallistu toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen, vaikka toiminta koetaan yleisesti hyödyllisenä. Jokaisen luokan- ja

aineenopettajan tulisikin tunnistaa ja hyödyntää omat vahvuudet lasten ja nuorten liikunnan, oppimisen ja hyvinvoinnin edistäjänä. Opettajilla ja muulla henkilökunnalla on tarve saada ideoita aktiivisemmän koulupäivän toteuttamiseen. Vastuun jakaminen, toimiva yhteistyö, lähtötilanteen kartoitus sekä johtamiseen liittyvät tekijät edistävät liikunnanedistämistyötä kouluympäristössä. (Haapala 2018, 7.)

Ahtiainen (2020, 79) suunnitteli Lappeenrannan lukioihin hyvinvointitoimintaa ja liikkumista lisäävän vuosikellon, jonka onnistumisen edellytyksenä hän piti hanketta koordinoivan hyvinvointiohjaajan työpanosta. Ahtiaisen mukaan ulkopuolisen henkilön työskentely helpotti tässä kehittämissuunnitelmassa opettajien työtaakkaa ja auttoi verkostoitumisessa. Myös Goh, Fu, Brusseau ja Hannon (2018, 104) ovat sitä mieltä, että liikunnanohjaajan työskenteleminen kouluympäristössä helpottaa liikunnallisten aktiviteettien toteuttamista. Koulu PT toimii yhteistyössä koulun henkilökunnan ja terveydenhuollon kanssa. Ohjauksen tarpeen voi tunnistaa useampi henkilö, mutta toiminta lähtee aina opiskelijan omasta halusta ja tahdosta tavata personal trainer. (Liikkuva koulu 1.)

2.5.2 Toisen asteen opiskelijoiden suhde liikuntaan

Liikuntasuhde ei tarkoita vain ajatuksia liikunnasta vaan tämä suhde kietoutuu ihmisen identiteettiin, elämänsuhteisiin, sosiaalisiin suhteisiin ja lähiympäristöön. Sosiaalinen vertaisryhmä voi edistää tai ehkäistä liikunnallista aktiviteettia. (Liimakka, Jallinoja, Hankonen 2013, 33.) Nuori aikuisuus on liikuntasuhteen kannalta merkittävää aikaa, koska elämäntapa kehittyy sosialisointiprosessissa ja vakiintuu hiljaksiin. Nuoret ovat myös tulevaisuuden vanhempia, jotka omalla toiminnallaan näyttävät esimerkkiä liikuntakulttuurista lapsilleen. Kotona opitut tavat voivat saada vahvistusta yhteiskuntaluokkasidonnaisessa ympäristössä, jota esimerkiksi ammattikoulu edustaa. (Kauravaara 2013, 15.)

Toisen asteen opiskelijoiden liikkumisesta on tutkittu liikuntasuhdetta, liikkumisen motiiveja ja merkityksiä. Siekinen ym. (2021, 87) tutkivat poikkileikkaustutkimuksella (n=888, 15-20-vuotiaat) toisen asteen opiskelijoiden mielipiteitä liikunnasta ja opiskelupäiviin liikettä lisäävistä keinoista. Tutkimuksessa huomattiin, että lukiolaiset kokivat liikunnan olevan välttämättömämpää hyvinvointinsa ja opiskelukykyensä kannalta kuin ammattiin opiskelevat. Lukiolaiset kokivat yleisesti myös liikuntataitonsa riittävämmäksi kuin ammattiin opiskelevat. Yleisesti mielekkäiksi tavoiksi lisätä liikuntaa kouluympäristössä olivat liikettä lisäävät olosuhteet ja välineet koulun tiloissa ja pihalla, vaihtoehtoiset tavat istua, mahdollisuus käyttää oppilaitoksen tiloja opiskelupäivän yhteydessä sekä toiminnalliset opetusmenetelmät tunneilla. Vähemmän kannatusta sai

vertaisliikuttaminen ja liikunnalliset kerhot. Vähän liikkuvat kokivat yleisesti kaikki keinot vähemmän mielekkäiksi kuin enemmän liikkuvat. (Siekkinen ym. 2021, 88, 90,92.)

Positiivista on se, että Siekkisen ym. (2021, 92) mukaan 75 prosenttia ilmaisi halunsa liikkua nykyistä enemmän. Myös vähän liikkuvista suurin osa ilmaisi halunsa liikkua enemmän, vaikka eivät kokeneet sen olevan niin merkityksellistä terveyden tai opiskelukyvyn kannalta kuin paljon liikkuvien mielestä. Olisikin tärkeää, että opiskeluaikana tulisi riittävästi tietoa liikunnan merkityksestä terveyteen ja työkykyyn. Lisäksi tarvitaan kannustusta ja monipuolista keinoja, jotta opiskelijat saavat myönteisiä kokemuksia liikkumisesta.

Toisaalta Liimakka ym. (2013, 36) saivat selville ammattikoululaisten liikuntasuhdetta koskevassa tutkimuksessaan, että terveyskampanjat ja suositukset eivät vaikuttaneet heidän tutkimuksessaan olleisiin nuoriin tai heidän ikätovereihin. Terveysvalistus voi näyttäytyä ylhäältä alaspäin annettuna auktoriteetin ohjeena, joka ei tässä yhteydessä toimi toivotulla tavalla. Tiedostettu terveusriski ei lisää motivaatiota liikkua nuorilla samalla tavoin kuin keski-ikäisillä. (Liimakka ym. 2013, 36, 38) Samaan päätelmään tuli myös Kauravaara (2013, 214) tutkimuksessaan. Nuoret miehet eivät kokeneet terveyttä samalla lailla tärkeäksi arvoksi kuin terveydenedistäjät toivoisivat asian olevan.

Kauravaara (2013, 161) tutki toisella asteella ammattikoulussa olevien miesten suhtautumista liikuntaan. Hän kuvaa tutkimuksessaan, että nuori tekee valintojaan sen mukaan mitä kokee merkitykselliseksi. Merkitys muodostuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Näin yhteiskunnalliset ja sosiaaliset tekijät vaikuttavat valintoihin.

Kauravaara (2013, 209) tutustui tutkimuksessaan hyvin vähän liikkuviin poikiin. He eivät häpeilleet vähäistä liikkumista vaan liikkuminen näyttäytyi tässä tutkimuksessa vain yhtenä asia muiden joukossa, mitä ei ole tapana tehdä. Liikunnalla oli omalaatuinen merkitys näiden tutkittavien joukossa. Liikunta saattoi näyttäytyä merkityksettömänä tai liikuntahyödykkeiden kautta verrattain merkityksellisenä toimintana. (Kauravaara 2013, 209.)

Siekkisen ym. (2021, 92) mukaan merkityksellistä on se, että heidän tutkimuksessaan vain 14 prosenttia vastaajista koki liikunnan epämiellyttäväksi. Vähäisen liikunnan syyt ovat tämän mukaan siis jossakin muussa tekijässä kuin liikunnasta pitämisessä. Aikaisempien tutkimusten perusteella tiedetään, että liikunnan esteet voivat olla vallitsevassa kulttuurissa, ympäristössä, laiskuudessa tai ajan käytön mahdollisuuksissa. Tässä ja aikaisemmissa tutkimuksissa on tullut esille, että myös miesten ja naisten motivaatioilla voi olla eroja ja erilaiset lähtökohdat tulisi ottaa huomioon. (Siekkinen ym. 2021, 92.) Monissa tutkimuksissa on tullut esille myös se, että sosiaalisten suhteiden ja

vertaisten vaikutus ovat keskeisiä nuorten liikunta-aktiivisuudelle (Liimakka 2013, 37). Kaveripiirin muodostama lähikulttuuri vaikuttaa pitkälti siihen, minkälaisia valintoja nuori haluaa tehdä (Kauravaara 2013, 221).

Monen nuorten kohdalla liikuntainnostus voisi syntyä, mikäli ympäröivä ystäväpiiri innostuu liikkumisesta. Liikuntaa ei mielletäisi tavoitteelliseksi kuntoa kohottavaksi toiminnaksi vaan yhdeksi tavaksi toimia ja viettää aikaa yhdessä. Julkisissa sisä- ja ulkotiloissa tulisi näin olla moninaisia matalan kynnyksen mahdollisuuksia, jotta liikunta voisi nivoutua päivittäisiin valintoihin mutkitta. (Liimatta ym. 2013, 38.) Yhteiskunnallinen asema aiheuttaa myös reunaehtoja, miten liikuntaa voi harrastaa (Kauravaara 2013, 217). Näin kouluympäristö voi toimia yhteiskuntaeroja tasoittavana ympäristönä liikkumisen mahdollistajana.

3 Terveyskäyttäytymiseen vaikuttaminen

Käyttäytymisen muuttaminen terveyttä edistäväksi on Linnansaaren ja Hankosen (2019, 89) mukaan monitasoista ja vaativaa. Susan Michie on tutkimusryhmineen selvittänyt käyttäytymistä ja terveysterventioita. He ovat todenneet, että käyttäytymisen taustalla on monimutkaisia, toisiinsa yhteydessä olevia osia, jotka tulee luokitella käyttäytymisen muutokseen pyrkivissä toimenpiteissä. (Michie ym. 2011, 1480.) Käyttäytymisen muutosinterventioita voidaan kuvata suunnitelluiksi toiminnoiksi vaikuttaa haluttuun käyttäytymiseen. Interventioon tarvitaan systemaattinen menetelmä, joka sisältää muutettavan käyttäytymisen luonteen ymmärtämisestä ja, jossa on asioita, joilla voidaan lisätä tätä ymmärrystä. (Michie, Stralen & West 2011, 1–2.)

Toimintaa analysoitaessa tulisi ymmärtää kohderyhmä, toimintaympäristö sekä ympäristössä tapahtuva toiminta (Hankonen 2017, 203–204). Ollaan yhtä mieltä siitä, että asiayhteyksien ymmärtäminen on keskeistä interventioiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Käyttäytymistä voi ymmärtää vain sen toimintaympäristössä. (Michie, Stralen & West 2011, 8–9.) Liikunnan edistämistoimenpiteet tulisi näin suunnitella ja kohdentaa sekä yksilöön, organisaatioon, alueelliseen sekä päätöksenteon tasoon. Sosioekologisten mallien käyttö on erityisen perusteltua erityisesti paikallaanolon vähentämisessä ja liikkumisen lisäämisessä esimerkiksi koulussa, koska täällä käyttäytyminen kiinnittyy merkittävästi sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön. (Husu, Aittasalo, Kukkonen-Harjula 2016, 19,22.)

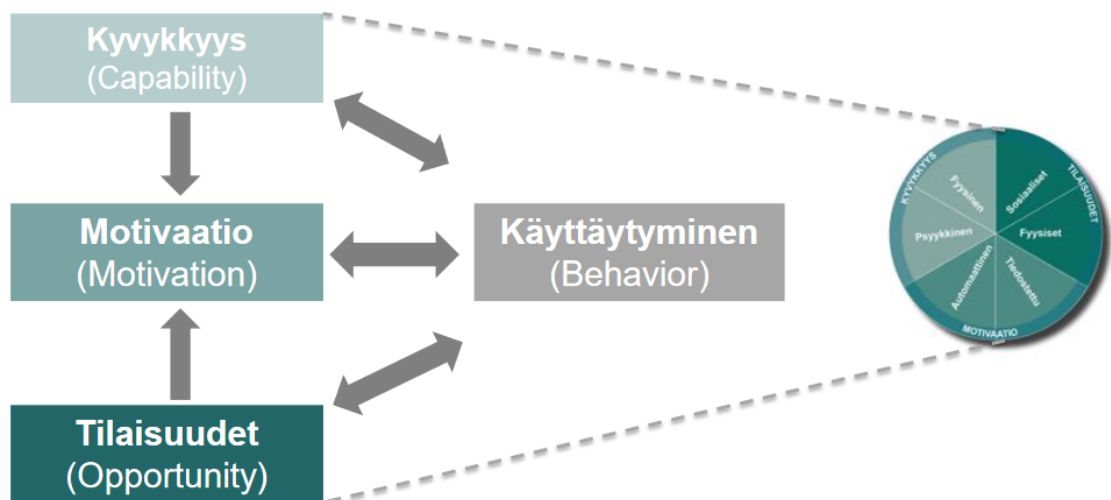
Sosioekonomisten mallien mukaan käyttäytymisen edistäminen perustuu ajatukseen, että liikunta- ja terveysterventymisen taustalla vaikuttaa yksilöllisten tekijöiden ohella sosiaalinen ja fyysinen ympäristö sekä poliittinen päätöksenteko. Näin vaikuttamistoimenpiteitä tulee kohdentaa samanaikaisesti yksilöön, organisaatioon sekä alueelliseen että poliittisen päätöksenteon tasoon. Laaja-alaisen vaikuttamisen ajatellaan parantavan toimenpiteiden kohdentumista sekä mahdollistavan tasa-arvoisuutta. (Aittasalo 2020.)

Tässä kehittämistyössä esitellään COM-B -malli ja käyttäytymisen muutospyörä, koska ne sisältävät yksilöön, yhteisöön ja yhteiskuntaan vaikuttavia osia ja tätä kautta voi peilata kouluympäristön tapahtumia. Ahtiainen (2020, 67–68) käytti käyttäytymisen muutospyörä –mallia omassa YAMK-kehittämistyössä, jossa hän pohti lukiolaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämistä koulupäivän aikana. Käyttäytymisen muutospyörää on alkuperäisesti käytetty terveyden edistämässä terveellisemmän ravitsemuksen ohjelmissa sekä liikunnan lisäämiseen ja tupakoinnin lopettamiseen liittyvissä interventioissa. (Michie, Stralen & West 2011, 8). Tämän lisäksi tässä kehittämistyössä

määritetään tarkemmin toimintakulttuurin käsitettä. Organisaation toimintakulttuuri voi joko edistää liikkumisen lisäämistä tai vahvistaa passiivista käyttäytymistä.

3.1 COM-B -malli

COM-B -mallissa käyttäytymiseen katsotaan vaikuttavan kyvykkyys, mahdollisuudet ja motivaatio. Näitä kutsutaan käyttäytymisen alkulähteiksi. Jotta käyttäytyminen tapahtuu, on oltava kyvykkyyttä ja mahdollisuuksia sitoutua käyttäytymiseen ja jotta voi sitoutua, tulee olla motivaatio, joka voittaa muun mahdollisen käyttäytymisen toteutumisen. (Michie, West, Campbell, Brown, Gainforth 2014,85). COM-B -malli on esitetty kuvassa 3.



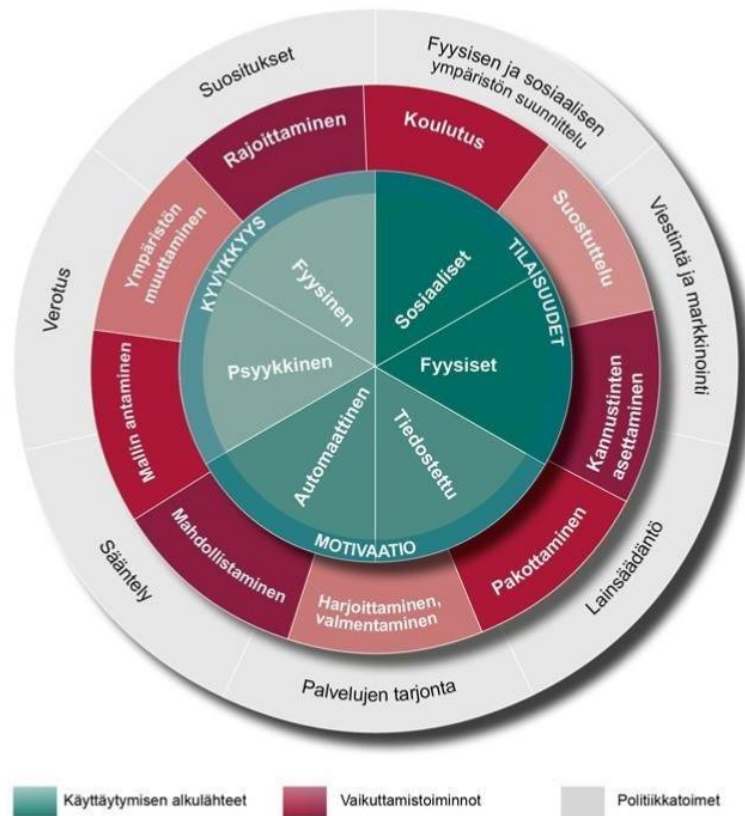
Kuva 3. COM-B -malli, käyttäytymisen alkulähteet (Aittasalo 2017; mukailtu Michie ym. 2014, 87).

COM-B mallissa kyvykkyys voidaan määritellä fyysisenä tai psyykkisenä kyvykkyyttenä. Motivaatio ei tarkoita vain päämääriä ja tietoisia tavoitteita, vaan voidaan määritellä kaikiksi prosesseiksi, jotka innostavat tai ohjaavat käyttäytymistä. Tilaisuudet voidaan määritellä yksilön ulkopuolisiksi, fyysisiksi tai sosiaalisiksi tekijöiksi, jotka mahdollistavat tai estävät käyttäytymistä. Mallin osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa. Motivaatioon voi vaikuttaa kyvykkyys ja tilaisuudet. Vaikutus johtaa motivaatioon käyttäytyä toivotulla tavalla. Toisaalta käyttäytyminen voi vaikuttaa kyvykkyyteen, tilaisuuksiin ja motivaatioon ja tämä voi johtaa käyttäytymisen uusiutumiseen. (Michie ym. 2014, 85-86.)

3.2 Käyttäytymisen muutospyörä

Käyttäytymisen muutospyörä (Behaviour Change Wheel) on työkalu, jolla voidaan ohjata terveyskäyttäytymistä toivottuun suuntaan. Käyttäytymismuutoksen pohjalla on mallin mukaan kyse siitä, mitä yksioon liittyviä toimintoja tulee muuttaa ja millaisessa

sosiaalisessa ja fyysisessä ympäristössä toimitaan, jotta toivottu käyttäytyminen voi toteutua. Ymmärrys yksilöstä sekä käyttäytymisympäristöstä auttaa kohdistamaan toimenpiteitä kohti toivottua käyttäytymistä. (Michie, Van Stralen & West 2011, 6, 8–9.) Käyttäytymisen muutospyörä on esitetty kuvassa 4 ja se pohjautuu COM-B -malliin (Aittasalo, Hankonen, Nupponen, Seppälä, 2017).



Kuva 4. Käyttäytymisen muutospyörä. (Aittasalo ym. 2017.)

Käyttäytymisen alkulähteet ovat käyttäytymisen muutospyörässä keskellä, vihreällä sisäkehällä. Käyttäytymisen muutospyörän punaisella, keskimmaisella kehällä, on yhdeksän vaikuttamisen keinoa. Vaikuttamisen keinoja ovat koulutus, suostuttelu, kannustintien asettaminen, pakottaminen, harjoittaminen sekä valmentaminen, mahdollistaminen, mallin antaminen, ympäristön muuttaminen sekä rajoittaminen. Vaikuttamisen keinoilla pyritään vaikuttamaan mallin sisäringissä oleviin käyttäytymisen alkulähteisiin niin, että käyttäytyminen muuttuu. Jokaiseen käyttäytymisen alkulähteeseen on määritelty siihen sopivat vaikuttamisen keinot ja siksi ennen vaikuttamiskeinojen valintaa täytyy tietää, mitkä ovat niistä käyttäytymisen muutoksen kannalta oleellisimmat. (Aittasalo ym. 2017.)

Käyttäytymisen muutospyörän uloimmalla, harmaalla kehällä, on vaikuttamiskeinoihin sopivat politiikkatoimet. Poliittikkatoimet tukevat yksilöön tai ryhmiin kohdistuvia vaikuttamiskeinoja ja ne ohjaavat paikallista, alueellista tai yhteiskunnallista toimintaa. Poliittikkatoimia ovat viestintä ja markkinointi, fyysisen ja sosiaalisen ympäristön suunnittelu, suositukset, verotus, sääntely, palvelujen tarjonta ja lainsäädäntö. (Aittasalo ym. 2017.)

Käyttäytymisen muutospyörän käyttö sisältää kolme vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa määritetään ongelma ja asetetaan tavoite eli tarkoituksena on käyttäytymisen ymmärtäminen. Tässä vaiheessa tulee määrittää ne käyttäytymisen alkulähteet, joiden on muututtava, jotta päästään haluttuun tavoitteeseen. Toisessa vaiheessa valitaan sopivat toimintatavat vaikuttamis- ja poliittikkakeinoista. Kolmannessa vaiheessa tunnistetaan sopivimmat muutostekniikat ja toimintatavat eli tarkoituksena on sisällön ja toteutuksen vaihtoehtojen tunnistaminen. (Aittasalo 2017.) Käyttäytymisen muutospyörän alkulähteitä, vaikutuskeinoja ja poliittikkatoimia opiskelijoiden liikkumisen lisäämisessä kouluympäristössä on kirjattu taulukkoon 3, 4 ja 5.

Taulukko 3. Liikkumisen lisäämiseen tähtäävät toimenpiteet kouluympäristössä käyttäytymisen muutospyörä -mallia hyödyntäen. Käyttäytymisen alkulähteet. (Mukaillen Aittasalo ym. 2017).

Käyttäytymisen alkulähteet Tavoite: Liikkuminen lisääntyy ja monipuolistuu koulupäivän aikana		Mitkä ovat perustavanlaatuiset käyttäytymisen alkulähteet, joihin on vaikutettava, jotta käyttäytyminen etenee toivottuun suuntaan?
KYVYKKYYS	Fyysinen: Fyysiset taidot, voima, kestävyys. Psyykinen: Tiedot tai psyykkiset taidot, vahvuus tai sinnikkyys toteuttaa tarvittavat henkiset prosessit	Fyysiset: Opiskelijalla on riittävät fyysiset taidot, voima ja kestävyys lisätä liikettä. Psyykinen: Opiskelijalla on riittävät tiedot ja henkiset valmiudet lisätä liikettä.
TILAISUUDET	Fyysiset: Ympäristön tarjoamat tilaisuudet, kuten aika, resurssit, paikat, vihjeet ja fyysiset tarjoumat Sosiaaliset: Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen perustuvat tilaisuudet, sosiaaliset vihjeet ja kulttuuriset normit siitä, miten asioista ajatellaan	Fyysiset: Kouluympäristö mahdollistaa liikkeen lisäämisen niin, että koulun tiloissa on mahdollista liikkua, sieltä löytyy sopivia välineitä ja lajeja. (aika, paikat, resurssit, tarjoumat). Sosiaaliset: Koulun toimintakulttuuri mahdollistaa ja tukee liikkumisen lisäämistä ja osallistumista koulupäivänä. Liikkuminen on hyväksyttävää ja se ei aiheuta paheksuntaa tai vieroksuntaa tässä ympäristössä.
MOTIVAATIO	Tiedostettu: Harkinta, johon kuuluu tietoinen suunnitteleminen ja arvioiminen (käsitykset siitä, mikä on hyväksi ja pahaksi) Automaattinen: Automatisoituneet ja rutinoituneet tunnereaktiot, halut, tarpeet, yllykkeet, estot sekä refleksit	Tiedostettu: Tietoinen pohdinta ja toiminta edistää liikkumisen lisääntymistä. Opiskelija tietää liikkumisen vaikuttavan positiivisesti terveyteen. Automaattinen: Rutinoituneet tunnereaktiot ja refleksit joko edistävät tai estävät liikkeen lisäämistä. Opiskelija automaattisesti vaihtaa asentoa, esimerkiksi nousee istumasta seisomaan, kun siihen on mahdollisuus tai käy riippumassa koulun leuanvetotangossa tästä ohi kulkiessaan.

Taulukko 4. Liikkumisen lisäämiseen tähtäävät toimenpiteet kouluympäristössä käyttäytymisen muutospyörä -mallia hyödyntäen. Vaikuttamistoiminnot. (Mukaillen Aittasalo ym. 2017).

Vaikuttamistoiminnot Tavoite: Liikkuminen lisääntyy ja monipuolistuu koulupäivän aikana		Vaikuttamiskeinoja, joilla voidaan vaikuttaa opiskelijoiden liikkumisen lisääntymiseen kouluympäristössä.
KOULUTUS	Tiedon ja ymmärryksen lisääminen	Tietoa ja ymmärrystä liikkumisen tärkeydestä lisätään opetuksen ja koulutuksen keinoin. Annetaan palautetta käyttäytymisestä ja sen vaikutuksista.
SUOSTUTTELU	Myönteisten ja kielteisten tunteiden herättäminen tai toiminnan virittäminen kommunikoinnin avulla	Tunteisiin vaikuttaminen koulun viestinnän ja markkinoinnin avulla. Moninaiset viestinnän kanavat, jotka tavoittaa nuoret.
KANNUSTINTEN ASETTAMINEN	Odotusten luominen tulevasta palkkiosta	Osallistumisesta saa konkreettisia palkintoja tai tapahtumista otetaan kuvia, jotka esitetään positiivisessa näkökulmassa. Liikkumisen liittäminen opiskelutehtäviin, joilla voi edistää opintoja.
PAKOTTAMINEN	Odotusten luominen rangaistuksista tai kustannuksista	Tuntitoiminta, joihin veloitetaan osallistumaan. Uhka siitä, että poissaolot voivat johtaa wilma-muistutuksiin tai jopa opintojakson keskeyttämiseen.
HARJOITTAMINEN, VALMENTAMINEN	Taitojen välittäminen	Liikkeen lisäämisen harjoitellaan kouluympäristössä. Omien valmiuksien parantaminen harjoittelun ja valmennuksen keinoin.
RAJOITTAMINEN	Sääntöjen käyttäminen niin, että tilaisuudet käyttäytyä ei-toivotulla tavalla vähenevät	Opettaja suunnittelee toiminnalliset oppitunnit, jotka lisäävät liikettä ja rajoittavat istumista. Luokkatilojen suunnittelu niin, että päivään tulee siirtymisiä. Opintojen siirtäminen pois koulun sisätiloista niin, että paikallaanoloa rajoitetaan.
YMPÄRISTÖN MUUTTAMINEN	Sosiaalisen tai fyysisen toimintaympäristön muuttaminen	Toimintaympäristön muuttaminen liikettä lisääväksi. Mahdollisuus työskennellä seisten tai istuen, lisäksi tasapainolaudat ja jumppapallot. Mahdollistetaan sosiaalisia tilanteita, joissa liikkeen lisääminen on mahdollista esimerkiksi yhteisölliset kisailut ja pelit.
MALLIN ANTAMINEN	Esimerkkien antaminen ihmisistä, joita voisi ihailla tai matkia tai joista voisi ottaa oppia	Esimerkit kouluympäristöstä. Ihmisiä, joita voi ihailla tai ottaa oppia. Esimerkiksi onnistuneiden elämäntapamuutuskertomusten jakaminen, opiskelijoiden menestyminen ja tarinat.
MAHDOLLISTAMINEN	Keinojen lisääminen ja esteiden vähentäminen niin, että kyvykkyys paranee (muut kuin opetus ja harjoittaminen) ja tilaisuudet lisääntyvät (muu kuin ympäristön muuttaminen)	Keinojen lisääminen tai esteiden vähentäminen esimerkiksi lisäämällä lukujärjestykseen ajankohtia liikkumista varten, tai oppituntien aikana muistutuksia ja yhdessä tehtyjä istumisen katkaisuja. Valmiit, hyväksi todettujen ratkaisumallien hyödyntäminen.

Taulukko 5. Liikkumisen lisäämiseen tähtäävät toimenpiteet kouluympäristössä käyttäytymisen muutospyörä -mallia hyödyntäen. Poliitiikkatoimet. (Mukaiillen Aittasalo ym. 2017).

Politiikkatoimet Tavoite: Liikkuminen lisääntyy ja monipuolistuu koulupäivän aikana		Vaikuttamiskeinoja, joilla voidaan vaikuttaa opiskelijoiden liikkumisen lisääntymiseen kouluympäristössä.
VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI	Painettu tai sähköinen tai puhelimella, radiolla tai tv:n välityksellä tapahtuva tiedon välittäminen	Aktiivista viestintää sisäisesti ja ulospäin liikunnan hyvinvointivaikutuksista. Tiedon välittäminen valtakunnallisella tasolla sellaisilla foorumeilla, jotka tavoittaa nuoret.
FYYSISEN JA SOSIAALISEN YMPÄRISTÖN SUUNNITTELU	Fyysisen ja sosiaalisen ympäristön suunnittelu ja käytön ohjaus	Koulun tiloja rakennettaessa tai remontoitaessa huomioidaan, että se tukee liikkumisen lisäämistä.
SUOSITUKSET	Sellaisten asiakirjojen tuottaminen, jotka suosittelevat tai valtuuttavat toimimaan jonkin tietyn käytännön mukaisesti	Opetussuunnitelmaan sisällytetään liikkumista lisääviä toimenpiteitä. Arvoihin ja tavoitteisiin nostetaan ylös liikkumisen tärkeys ja tällä pyritään vaikuttamaan toimintakulttuurin muokkautumiseen toivottuun suuntaan. Yhteiskunnan suositukset terveyttä edistävän liikkumisen määrästä.
VEROTUS	Verotukselliset keinot kustannusten vähentämiseksi tai lisäämiseksi	Verotukselliset keinot kustannusten vähentämiseksi tai lisäämiseksi. Esimerkiksi liikkumista lisäävien välineiden ja ympäristön rakentamiseen liittyvän verotuksen keventäminen.
SÄÄNTELY	Käyttäytymistä tai käytäntöä koskevien sääntöjen tai toimintaperiaatteiden luominen	Käyttäytymistä koskevat säännöt ja periaatteet sovitaan ja kirjataan ylös. Miten kouluympäristössä kannustetaan liikkumaan ja millä ehdoilla? Esimerkiksi, että liikuntahalliin ei saa mennä ulkokenkien kanssa.
PALVELUJEN TARJONTA	Palveluiden määrä, monipuolisuus, saatavuus jne.	Monipuolinen liikuntalajivalikoima ja aikaa liikkumiseen. Mahdollisuus tutustua eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin. Autonomian tukeminen. Erilaiset verkostot, esimerkiksi urheiluseurojen tarjoamat lajikoelut. Moniammatillinen yhteistyö houkutteleman liikkumisen lisäämistä.
LAINSÄÄDÄNTÖ	Lakien asettaminen ja muuttaminen	Lakien asettaminen ja muuttaminen, esimerkiksi toisen asteen muuttaminen pakolliseksi vaikuttaa siihen, miten nuoret ovat yhteiskunnan toimintapiirissä.

3.3 Toimintakulttuurin vaikutus liikkumisen edistämiseen

Organisaatiokulttuuri rakentuu yhteisistä arvoista ja näkemyksistä. Kulttuuria rakennetaan jokaisessa kohtaamisessa ja tällä luodaan myös kuvaa, miten ulkopuolinen voi nähdä organisaation toiminnan. (Juholin 2017, 48–49.) Kauravaara (2013, 162) määrittelee, että kulttuuri ei ole vain rakenne vaan toimintaa rakenteen tuottamiseksi. Ojala (2018, 270) puolestaan kuvaa kulttuurin syntyvän teoista ja toimintatavoista, jotka ilmenevät organisaation ilmapiirissä.

Organisaation kulttuuri välittyy kaikesta yrityksen toiminnasta. Kulttuuri voidaan määritellä ryhmän keksimien, löytämien tai kehittämien toimintojen jaettuina käytänteinä, jotka välittyvät organisaation toiminnassa. Kulttuuri voi oppia ja mukautua, mutta sitä ei voi suoraviivaisesti muuttaa. Se kytkeytyy yksilöihin ja ryhmiin, puitteisiin sekä ympäristöön. Organisaation kulttuuri voi olla muutoksen johtamisen kannalta joko voimaa tai vastustusta tuova. (Mattila 2011, 34–35.)

Kouluympäristössä toimintakulttuuri tarkoittaa yhteisiä tapoja ja pelisääntöjä ja kulttuurissa opiskelijalle näkyy myös koulun opetussuunnitelma. Pedagogisesta näkökulmasta toimintakulttuuri tarkoittaa kaikkia toimenpiteitä tai ympäristöjä, jotka välittömästi tai välillisesti vaikuttavat oppilaaseen. Toimintakulttuuria rakentavat kaikki koulu yhteisön jäsenet. (Moilanen ym. 2017, 613–614.)

Ammattikouluympäristö voi olla vähäistä liikuntaa tukeva sosiaalinen ja fyysinen ympäristö. Tämä voi näkyä sekä ylätason toimintaa ohjaavissa toiminnoissa kuin myös käytänteinä ruohonjuuritasolla opettajien ja opiskelijoiden toteuttamana. Voi myös olla, että ammattikoulussa on hyvin vähän elementtejä, jotka kannustavat lisäämään liikettä. (Kauravaara 2013, 225,228.)

Organisaationkulttuurin muuttamisen onnistumisen keskeinen lähtökohta on lähtökohtien ymmärrys. Organisaatiokulttuurin eli organisaation toimintatavan erityispiirteiden ymmärrys auttavat suunnittelemaan muutosaloitteen niin, että se parhaiten tuottaa toivottua tulosta. Muutosvalmiuteen vaikuttaa esimerkiksi yhteinen käsitys organisaation tilanteesta ja haasteista, henkilöstöresurssit, henkilöstön ja johdon taidot sekä viestinnän taso ja nopeus. (Mattila 2011, 107.)

Autonomiata tukevien ympäristöjen on huomattu vaikuttavan myönteisesti ihmisen motivaatioon, toimintaan ja hyvinvointiin, kun sitä verrataan autonomiata rajoittavan ympäristön vaikutuksiin. Itsemääräämisen teoria on yksi ihmisen käyttäytymistä kuvaava teoria. Tämä teoria olettaa, että ihmisen toiminnan taustalla on kolme perustarvetta, jotka ohjaavat motivaatiota. Nämä perustarpeet ovat tarve kokea pätevyyttä, tarve ohjata itse toimintaansa sekä tarve olla yhteydessä ja luoda palkitsevia suhteita muihin ihmisiin. Näiden perustarpeiden tyydyttäminen on itsemääräämisteorian mukaan edellytyksiä motivaation syntymiselle ja niiden kaikkien tulee toteutua, jotta voi saavuttaa täydellisen motivaation ja toiminnan tason. (Hynynen & Hankonen 2015, 474–475.) Mattilan (2011, 48) kokemusten mukaan yksilön muutokseen liittyvä ahdistus liittyy yleensä riittämättömyyden tunteeseen, ei niinkään työn sisällön tai työpaikan uudistamiseen. Luottamus omista kyvyistä vahvistaa henkilön valmiutta muutokseen. Luottamukseen vaikuttaa aikaisemmat onnistumisen kokemukset kuten myös tunne oman työn hallittavuudesta. (Mattila 2011, 48, 56.)

Toimintakulttuurin liikunnallistamisessa tulisi löytää uudenlaisia ratkaisuja. Kauravaaran (2013, 229) mukaan liikunnanedistämässä tulisi löytää ratkaisuja, jotka mahdollistaisivat yksilön elämäntavan keskeisten elementtien toteutumisen ja hyvinvointia rakennettaisiin nuoren lähtökohdista alhaalta ylöspäin. Vähäistä liikuntaa koskevat ratkaisut eivät kuitenkaan ole vain yksilön itsenäisiä ratkaisuja. Ne ovat seurausta vallitsevasta

kulttuurista ja sen määrittelemistä ehdoista, joihin liittyy sosiaaliset määritelmät. (Kauravaara 2013, 229.) Nuori ei kuitenkaan välttämättä ole kiinnostunut liikunnan terveysvaikutuksista, vaan liikunnan pariin hänet ohjaa yleensä toiminnan hauskuus ja ilo. Nämä toteutuvat parhaiten, kun nuoret otetaan mukaan liikuntatoiminnan suunnitteluun. (Tammelin 2017, 61.)

Opiskelijan autonomian tukemisella on positiivista merkitystä hänen motivaatioonsa ja terveyskäyttäytymiseen yleisesti. Autonomiaa vahvistavassa ympäristössä yksilölle on riittävästi vaihtoehtoja valita mielekästä toimintaa ja hän saa riittävästi myös tietoa toiminnan tarkoituksesta. Vahvistavassa ympäristössä minimoidaan suorituspaineeet ja otetaan huomioon yksilön tunteet ja näkemykset. Tutkimukset korostavat koululiikuntaympäristössä etenkin monipuolisia mahdollisuuksia, perusteluiden antamista toiminnalle, riittävää apua sekä opettajan kykyä ymmärtää opiskelijoiden erilaiset lähtökohdat. (Hynynen & Hankonen 2015, 478–479.) Kauravaara (2013, 15) pohtii kuitenkin osuvasti, että miksi liikunnanedistämistyö ei helposti kohtaa ja vaikuta vähän liikkuvaan.

4 Perho Liiketalousopisto

Perho Liiketalousopisto Oy on toisen asteen ammatillinen oppilaitos, jossa vuonna 2019 opiskeli noin 1600 opiskelijaa ja työskenteli noin 150 henkilökunnan jäsentä (Perho 2020 1.). Koululla on kampukset Malmilla ja Töölössä sekä kolmanneksi erotettava verkkokampus. Koulutusaloja on kolme: liiketalous, matkailu ja ravintola-ala. Tämän lisäksi koulussa on mahdollista suorittaa ammattinen koulutus ja lukio-opinnot kaksoistutkintona ja koululla on urheiluoppilaitoksen status.

Perho Liiketalousopisto on arvojensa mukaan palveleva, innostava, vastuullinen ja edelläkävijä. Koulu haluaa panostaa hyvinvointiin ja kestävään kehitykseen. (Perho 2020 2.) Opiskelijoiden ja koko henkilökunnan hyvinvointi on puolestaan osa kestävästä kehitystä.

4.1 Liikuntatoiminta Perho Liiketalousopistossa

Toisen asteen koulutuksessa tulisi edistää opiskelijan fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Liikunnan tulisi olla opiskelijälähtöistä ja vahvistaa myös sosiaalista toimintakykyä. (Hirvensalo, Salin, Palomäki 2017, 537, 541.) Ammatillisessa koulutuksessa perusopintoihin kuuluu kahden osaamispisteen pakollinen opintojakso työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen. Jakson osaamistavoitteisiin kuuluu terveydestä ja toimintakyvystä huolehtiminen, toimintaympäristön arviointi, opiskelu- ja työkyvyn ja hyvinvoinnin lisääminen liikunnan avulla sekä tapaturmien ehkäisy sekä ensiavun antaminen. Tämän lisäksi on mahdollisuus valita kolmen osaamispisteen suuruinen työkyvyn valinnainen opintojakso. Valinnaisen jakson osaamistavoitteisiin kuuluu, että opiskelija osaa ylläpitää ja edistää työkykyään ja hyvinvointiaan liikunnan avulla sekä edistää oppilaitosyhteisön ja opiskelijoiden hyvinvointia ja osallisuutta. (Hirvensalo, Salin, Palomäki 2017, 537, 541; Ravintola- ja catering-alan perustutkinto)

Ammatillisen koulutuksen liikunnanopetuksessa painottuu työkyvyn näkökulma. Myös ammatillisissa aineissa tulee esille ergonomia ja toimintakyvyn painotukset. Erilaiset liikunnan edistämishankkeet ovat kuitenkin tärkeitä, koska perinteistä työkyvyn lähiopetusta ei opetussuunnitelman pakollisessa osassa ole mukana kahta osaamispistettä enempää. (Hirvensalo ym. 2017, 537, 543.)

Perusopetuksen lisäksi Perho Liiketalousopistossa toteutuu liikuntaa ja hyvinvointia lisäävää toimintaa. Koulun liikuntatilat Malmin kampuksella ovat avoinna välituntiliikunnalle sekä vapaa-ajan harrastamiselle koulun aukioloaikoina. Malmin kampukselle on asennettu useita leuanvetotankoja riippumista ja selän ojentamista varten. Töölön kampuksella ei ole omia liikuntatiloja, mutta opetustilat sijaitsevat kahdessa

eri rakennuksessa. Näin liikettä ja seisomista tulee keittiötyötunneilla sekä myös siirryttäessä opetustilasta toiseen. Fyysisten puitteiden lisäksi koulussa pidetään säännöllisesti liikuntaturnauksia ja henkilökuntaa kannustetaan tauottamaan omaa ja opiskelijoiden työtä istumisen vähentämiseksi.

4.2 Liikuntatoiminnan kehittäminen Perho Liiketalousopistossa

Hyvinvointitoimintaa kehitetään Perho Liiketalousopistossa opiskelijoiden toiveita kuuntelemalla ja laittamalla saatuja ideoita käytäntöön (Perho 2020 3.). Tiedonhaku tapahtuu vuosittain tehtävillä kyselyillä sekä hyvinvointitoimintaan liittyvien kehitysideoiden huomioimisella. Uudet ideat voivat lähteä myös päivittäisestä vuorovaikutuksesta opiskelijoiden kanssa tai havainnoimalla toimintaa.

Liikuntatoiminta on kuitenkin jäänyt irralliseksi toiminnaksi. Vuosittaiset tapahtumat eivät nivoudu opetukseen riittävän hyvin ja saattavat sen vuoksi hankaloittaa paitsi opetuksen kulkua, mutta myös tapahtumiin osallistumista. Lisäksi työn tauottamisen mahdollisuuksia ei ole selkeästi kuvattu ja taukojen sisältöjen toteutus on näin pitkälti jokaisen opettajan omalla vastuulla.

Havainnoimalla on huomattu, että koulun liikuntatiloja säännöllisesti käyttää vapaa-ajalla suhteellisen pieni ja liikunnallisesti taitava opiskelijajoukko. He ovat myös niitä opiskelijoita, jotka osallistuvat koulun liikuntaturnauksiin. Enemmistö koulun opiskelijoista ei hyödynnä koulun liikuntamahdollisuuksia tai osallistu tapahtumiin. Näiden opiskelijoiden joukossa on paljon opiskelijoita, jotka eivät saavuta fyysisen aktiivisuuden suosituksia. Usealla henkilökunnan jäsenellä on huoli siitä, että opiskelijat eivät ole riittävän hyvässä kunnossa tulevan ammattialansa fyysisiin vaatimuksiin nähden.

4.3 Liikkuva, aktiivinen ja hyvinvoiva perholainen

Liikkuva koulu -ohjelma käynnistyi vuonna 2010 ja sen keskeisimmät tavoitteet ovat aktiivinen ja viihtyisä koulupäivä, hyvinvoiva ja aktiivinen koululainen, liikkeen lisääminen, istumisen vähentäminen ja toiminnan positiiviset vaikutukset oppimiseen. Liikkuva koulu alkoi perusasteesta ja vuonna 2017 se laajeni toiselle asteelle ja varhaiskasvatukseen. (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom 2017, 612–613.)

Liikkuva opiskelu on yksi valtakunnallisista liikunnanedistämishelmistä. Liikkuvan opiskelun tarkoitus on lisätä liikettä toisella asteella ja korkeakouluissa. Liikuntaa lisäämällä voidaan parantaa opiskelijoiden hyvinvointia, joka näkyy parempana opiskeluna ja työkykenä. Jokainen koulu suunnittelee omaan toimintaympäristöön sopivan kokonaisuuden. Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä opetushallitus vastaavat liikkuva

opiskelu strategisesta johtamisesta, toimintaa koordinoi LIKES ja rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. (Liikkuva opiskelu.)

Perho Liiketalousopisto on mukava Liikkuva opiskelu toiminnassa hankenimellä Liikkuva, aktiivinen ja hyvinvoiva perholainen. Hankkeen tarkoitus on se, että koulun toimintakulttuuri liikunnallistuu ja aktiivisesta työtavasta tulee kiinteä osa henkilöstön ja opiskelijoiden hyvinvointia. Aktiivisuuden ajatellaan lisäävän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Liikkuva perholainen hankekausi on 2020–2021 ja tämän lisäksi haetaan jatkokautta toimintavuodelle 2021–2022. Kokonaissuunnitelma on kuitenkin pidemmälle ajalle, koska toimintakulttuurin muutos vie aikaa ja tavoitteena on pysyvä muutos, ei hankkeen mittainen kokeilu.

5 Kehittämistyön tavoite ja lähtökohdat

Tämän kehittämistyön tavoite on jäsentää toimintatapoja, jotka lisäävät opiskelijoiden liikettä Perho Liiketalousopistossa. Tutkimuskysymyksen määrittäminen on keskeistä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Tämä määrittää mihin kysymykseen lähdetään etsimään vastausta ja vaikuttaa näin myös tutkimuksessa käytettäviin työtapoihin. (Kananen 2014,30). Tämän kehittämistyön tutkimuskysymys on: Millä keinoilla opiskelijoiden liikettä voidaan lisätä Perho Liiketalousopistossa?

Kehittämistyön lähtökohta on koulun urheilu- ja hyvinvointitiimissä havaittu haaste koulun nykyisen liikuntatoiminnan irrallisuudesta sekä muiden henkilöstön jäsenten tekemät havainnot. Tutkimusmielessä havainnointi tarkoittaa säännönmukaista tarkkailua, jota voidaan tehdä laboratorio-olosuhteissa sekä tutkittavan ilmiön luontaisessa ympäristössä (Ojala ym. 2018, 114). Toimintatutkimuksessa tutkijan osallistuminen huomioiden tekemiseen on luontevaa ja myös toimintatavalle tyypillistä. Tavoitteena on yhteistoiminnan keinoin pyrkimys parempaan tilanteeseen. (Kananen 2014, 80–81.) Havainnoinnista ei tässä kehittämistyössä voida tutkimusmielessä kuitenkaan puhua, koska havainnointia ei tehty suunnitelmallisesti. Toisaalta monen eri henkilökunnan jäsenen, mukaan lukien tämän kehittämistyöntekijän, huomiot olivat samansuuntaisia ja kohdistuivat usealle vuodelle.

Työn taustalla on lisäksi monen henkilökunnan jäsenen huoli opiskelijoiden fyysisestä toimintakyvystä suhteessa tulevan ammattialan vaatimuksiin. Henkilöstöllä on ymmärrystä liikkumisen tärkeydestä sekä istumisen ja paikallaanolon haitallisuudesta työkyvylle. Kouluympäristön tiedetään olevan myös ainutlaatuinen paikka vaikuttaa nuorten liikkumiskäyttäytymiseen.

Kehittämistyön tavoitteena ottaa suunnitteluun mukaan opiskelijat ja henkilöstö. Yhteistyön tarkoitus on sitouttaa mukaan liikkumista lisäävään toimintaan. Kun päätökset tehdään yhdessä, ryhmä sitoutuu paremmin yhteisöön. (Martela, Mäkikallio & Virkkunen 2017, 112.) Opiskelijoiden ääni on tärkeä saada kuuluviin, koska suunnittelu on turhaa, mikäli opiskelijat eivät koe toimintatapoja mielekkäinä. Myös henkilökunnan, erityisesti opettajien, ääni on tärkeä saada kuuluville, koska heillä on merkittävä rooli toimintatapojen käyttöönotossa ja liikkeen mahdollistamisessa opiskelijoille. Kun suunnitelman toteuttajien kokemuksia otetaan huomioon, he voivat vaikuttaa ja antaa oman tietämyksen organisaation käyttöön. Tämä lisää työn kokemista merkitykselliseksi ja sen lisäksi yhteisöllisesti rakentunut tieto ja ymmärrys auttavat jokaisen näkemään oman roolinsa kokonaisuudessa. (Juholin 2017, 123.) Tieto muuttuu yhteiseksi osaamiseksi vasta sitten, kun niitä on kehitetty ja sovellettu yhdessä yhteiseen tekemiseen (Ojala 2018, 186).

Yhdessä suunnittelu ja toteuttaminen on tärkeää myös sosiaalisen hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen edistämiseksi, jotka tulisi huomioida jo suunnitteluvaiheessa. Nämä eivät Haapalan (2018, 7) mukaan synny automaattisesti liikuntatoiminnan ohella vaan ovat harkitun ja suunnitellun toiminnan tulos.

Kehittämistyön tuloksena rakentuu liikunnallinen vuosikello selkeyttämään käytäntöjä. Vuosikello esittää mahdollisuudet kouluympäristössä päivittäin tapahtuvalle toiminnalle, joilla on mahdollista lisätä opiskelijoiden koulupäivän aikaista liikkumista. Vuosikello esittää myös koulun vuosittaiset liikuntatapahtumat ja -tempaukset. Vuosikellon rakentaminen on tarpeen, jotta liikettä edistävät toimintatavat selkiytyvät ja niitä voidaan ottaa kouluympäristössä säännönmukaisemmin käyttöön. Kehittämistyön tarkoitus on edistää sitä, että opiskelijoiden päivittäinen koulussa tapahtuva liikkumismäärä lisääntyy ja pidemmällä aikavälillä tämä näkyy koulun toimintakulttuurin liikunnallistumisessa.

6 Kehittämistyön toteutus toimintatutkimuksen keinoin

Tässä kehittämistyössä hyödynnetään toimintatutkimuksen tutkimusstrategialle tyypillisiä menetelmiä. Toimintatutkimuksella pyritään ratkaisemaan käytännön ongelmia ja saamaan aikaan muutosta. Toimintatutkimukselle on tyypillistä, että se on käytäntöön suuntautuvaa ja tavoitteena on nykyisen todellisuuden muuttaminen. Siihen kuuluu vahvasti yhteistyö, jossa aktiivinen joukko pohtii erilaisia vaihtoehtoja yhdessä. Se soveltuu hyvin työkäytänteiden ja -menetelmien kehittämistyöhön, jolla pyritään uudenlaisen toiminnan kehittämiseen. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2018, 58–59.)

Tutkimusotteet voidaan karkeasti jakaa kvantitatiiviseen ja kvalitatiiviseen tutkimusotteeseen. Kvantitatiivinen on määrällisistä ja kvalitatiivinen on laadullisista tutkimusta. Toimintatutkimus on Kanasen (2014, 20, 22, 27–28) mukaan on laadullisen tutkimuksen muoto, jossa ollaan erityisesti kiinnostuneita muutoksesta. Voidaan sanoa, että kvalitatiivinen tutkimus määrittää taustoja sekä ilmiötä ja toimintatutkimus pyrkii näiden tietojen avulla saavuttamaan muutoksen.

Toimintatutkimus on lähellä kehittämistutkimusta. Näiden ero on siinä, että toimintatutkimuksessa tutkija on mukana muutosprosessissa ja kehittämistutkimuksessa näin ei ole. (Kananen 2014, 20.) Tämän opinnäytetyön tekijä on Perho Liiketalousopiston opettaja, joka on ollut mukana havainnoimassa muutostarpeita, suunnittelemassa Liikkuva opiskelu -hanketta ja on mukana myös kaikissa tämän kehittämistyön vaiheissa sekä liikkumista lisäävien toimintatapojen jalkauttamisessa kehittämistyön valmistumisen jälkeen.

6.1 Toimintatutkimuksen periaatteet kehittämistyön tekemisen mallina

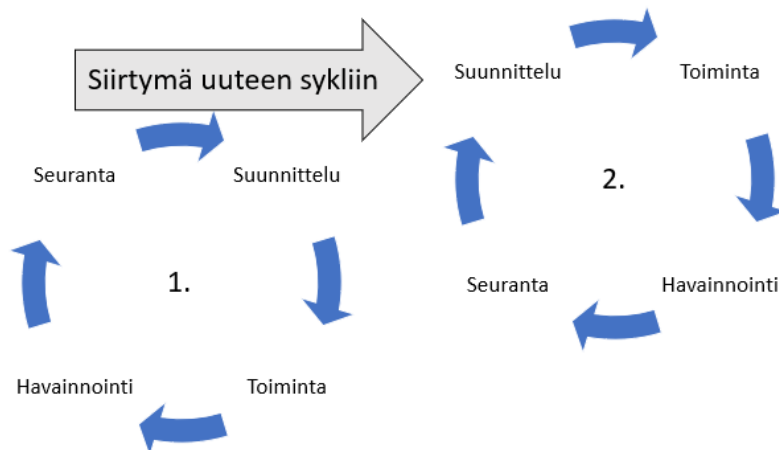
Toimintatutkimus liittyy läheisesti työelämään ja sen tarkoitus on ratkaista joku työelämälähtöinen ongelma. Kohdeorganisaation tuntemus on keskeistä toimintatutkimuksen onnistumiselle. Toimintatutkimus liittyy vain siihen organisaatioon, jossa toiminta tapahtuu ja löydettävät ratkaisut eivät ole näin suoraan siirrettävissä muihin organisaatioihin. (Kananen 2014, 11.)

Toimintatutkimuksen perusajatus on osallisuus ja yhdessä tekeminen (Ojasalo ym. 2018, 58). On hyvä määritellä käsitteet osallistaminen ja osallistuminen, jotka ovat toimintatutkimuksen periaatteita. Osallistaminen tarkoittaa sitä, että toimijoita vahvasti ohjataan osallistumaan. Osallistumisen ajatellaan tapahtuvan kuitenkin toimijoiden itse määrittelemään suuntaan, vaikka aloite toimintaan tulee ulkopuolelta. Osallistamisen ajatellaan johtavan osallisuuteen ja nämä käsitteet liittyvät tiiviisti toisiinsa. (Tokko & Rantanen 2009, 90.)

Tässä kehittämistyössä osallistetaan opiskelijoita kyselyllä, työkyvyn tunteihin sijoitetuilla aivoriihityöskentelyllä sekä haastattelulla. Henkilökunta on mukana palavereihin sekä henkilöstökokoukseen sovituilla työtavoilla sekä haastattelulla. Yhteisen sitoutumisen kehittämiseen ajatellaan johtavan toivottuun muutokseen. Yhteisön jäsenet tuntevat parhaiten oman toimintaympäristönsä haasteet. Itse löydettyyn ongelmaan ja ratkaisutapoihin on helpompi sitoutua kuin ulkopuolelta annettuihin valmiisiin vastauksiin. (Ojasalo ym. 2018, 59).

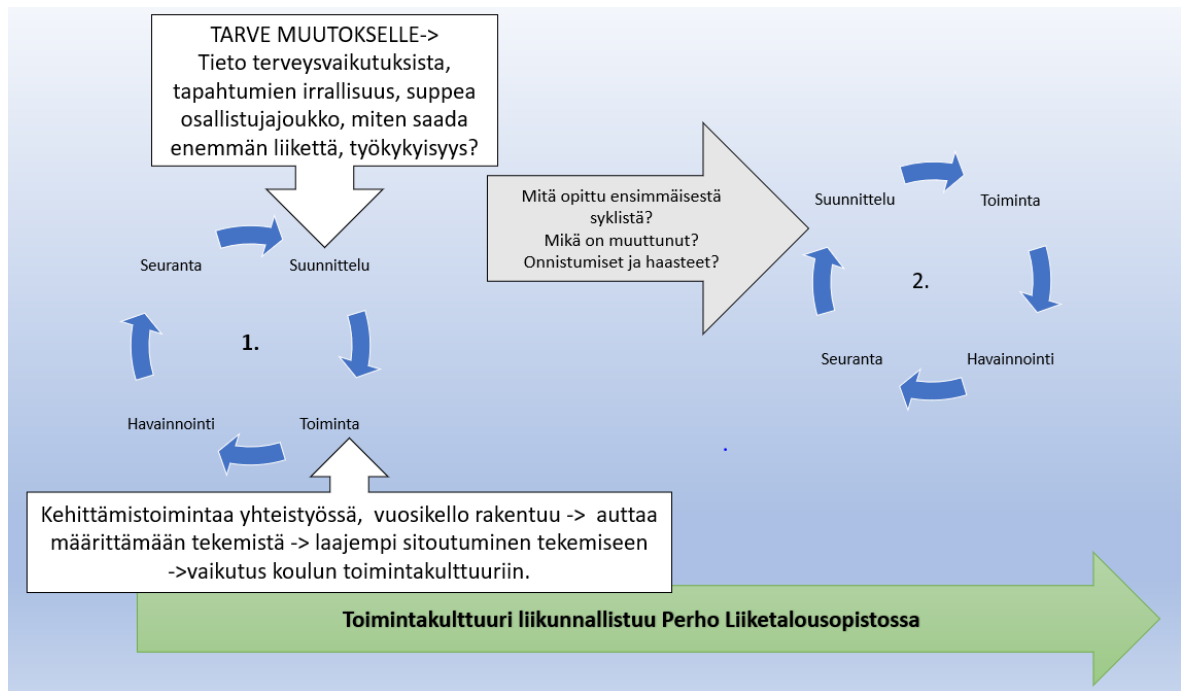
6.2 Kehittäminen etenee spiraalisesti

Toimintatutkimus on prosessinomaista ja sitä voidaan kuvata spiraalimaisena mallina, jossa suunnittelun, toteutuksen, havainnoinnin ja reflektion jälkeen lähtee uusi samoja otsikoita sisältävä kierros. Sykli on esitetty kuvassa 5. Kehittämistyö voi viedä pitkänkin aikaa, koska tavoitteena on todellinen toimintatapojen muutos. Spiraalimalli kuvaa myös muutoksen jatkuvaa luonnetta. (Ojasalo ym. 2018, 60–61; Kananen 2015, 12,14; Tokko & Rantanen 2009, 66.)



Kuva 5. Toimintatutkimuksen syklinen prosessi. (mukailtu Kananen 2014, 13).

Spiraalimaisessa mallissa ensimmäinen kehä muodostaa kehittämiselle alun ja kehittämistoiminta jäsentyy aina toiminnan edetessä, uudelle kehälle edetessä (Tokko & Rantanen 2009, 67). Tämän kehittämistyön pohjalta syntyvä liikunnallinen vuosikello valmistuu ensimmäisen syklin puolivälissä. Vuosikello otetaan käyttöön seuraavan lukuvuoden alussa, joten havainnointia ja palautetta mallin käytöstä ei tämän kehittämistyön aikana ehdi syntyä. Tavoite pidemmälle aikajänteelle on kuitenkin synnyttää toimintatutkimukselle tyypillinen spiraalinen kehitysmalli. Tämän toimintatutkimuksen strategioita hyödyntävän kehittämistyön spiraalimalli on esitetty kuvassa 6. Uusi toiminnan ja muutoksen kehä seuraa toisiaan.



Kuva 6. Tämän kehittämistyön sykli toimintakulttuurin liikunnallistamisessa.

Arviointikriteerien selkeä määrittäminen on tärkeää, vaikka syklinen prosessi ei ehdi toteutua. Onnistuminen arviointi on hankalaa, mikäli tavoitteet eivät ole mitattavissa. (Kananen 2014, 35). Tässä kehittämistyössä arviointi tehdään toimintatutkimuksen strategioita hyödyntäen osallistamalla koulun opiskelijaa ja henkilökunnan jäsentä. Arviointi tehdään haastattelulla, jossa kysytään palautetta liikunnallisen vuosikellon kehittämisprosessista sekä lopputuloksesta. Arviointia varten prosessin vaiheet on tärkeä kirjata tarkasti ylös. Puhtaassa toiminnallisessa tutkimuksessa pelkkä asioiden kuvailu ei riitä vaan muutoksen todentamiseen tarvitaan ongelmanratkaisun sykliä. (Kananen 2014, 35, 53. 117) Tämän kehittämistyön arviointi voidaan tehdä siten, että käytettyjä toimintatapoja, perusteluita ja tuloksia verrataan kehittämistyölle asetettujen tavoitteiden mukaan.

6.3 Kehittämistyön aikataulu

Kehittämistyön aikataulu on kuvattu taulukossa 6. Taulukkoon on merkitty tehtävät, toimenpiteet ja ajankohdat. Taulukossa on suunnitelma myös niille toimenpiteille, jotka tapahtuvat kehittämistyön valmistumisen jälkeen.

Taulukko 6. Kehittämistyön aikataulu

TAUSTA KEHITTÄMISTYÖLLE		
Nykytilanteen kartoitusta, ongelman täsmennys	Havainnointi, keskustelut, urheilutiimin pohdinta	Lukuvuosi 2019–2020.
KEHITTÄMISTYÖN AIKATAULU		
Tehtävät	Toimenpiteet	Ajankohta
Täsmennetään ja kartoitetaan nykytilannetta ja tulevaa	Opiskelijoille kysely	Syyskuu 2020
Kyselyn tulosten pohdinta ja jatkotoimenpiteet	Kokous hanketiimiä Kokous hanketiimiopiskelijat ja edustus kumpikin kampus Hankekokous	Kyselyn analysoinnit marras- joulukuun 2020.
Uusien ideoiden löytäminen. Tavoitteet tarkentuvat.	Liikunnan vuosikellon kirjoittaminen Aivoriihin opiskelijoiden kanssa. Ideointia	Tammikuu 2021 Tammikuu 2021
Uusien ideoiden löytäminen. Tavoitteet tarkentuvat	Vuosikellon esittely henkilöstökokouksessa. Menetelmä tarkentuu.	Helmikuu 2021
Saatujen tulosten arviointi ja siitä johtuvat toimenpiteet.	Hanketiimi pohtii tuloksia. Liikunnan vuosikellon tarkennus ja mahdolliset korjaukset.	Helmikuu- maaliskuu 2021
Kehittämistyön prosessin arviointi	Opiskelija ja opettaja-haastattelu	Maaliskuu 2021
Kehittämistyön esitys		Huhtikuu 2021
TOIMENPITEET KEHITTÄMISTYÖN VALMISTUMISEN JÄLKEEN		
Viestintäsuunnitelma	Markkinointi ja hanketiimi suunnittelee, miten ja missä vuosikello julkaistaan.	Toukokuu 2021
Henkilökunnan sitouttaminen.	Henkilökunnan hyvinvointipäivät. Yhteiset ajatukset vuosikellosta.	Toukokuu 2021
Vuosikellon käyttöönotto	Opiskelijat ja henkilökunta	Lukuvuosi 2021–2022
Arviointi ja seuranta	Opiskelijat ja henkilökunta	Väliarviointi joulukuun 2021 Koko vuoden arviointi toukokuun 2022

6.4 Kysely tiedonkeruumenetelmänä

Kysely on tyypillinen tiedonkeruumenetelmä. Kyselyn etu on siinä, että sillä saadaan verrattain helposti kerättyä laaja aineisto. Kyselyjä voidaan toteuttaa usealla eri tavalla kuten esimerkiksi sähköisesti tai postitse. Toteutustapa vaikuttaa siihen, minkälaisia kysymyksiä voidaan esittää ja millaiset tekijät vaikuttavat vastauksiin.

Toimintatutkimuksessa kyselyt sopivat etenkin prosessin alkuun taustatietojen selvitykseen sekä toimenpiteiden vaikutusten arvioimiseen. (Ojasalo ym. 2018, 121; Kananen 2014, 102.)

6.4.1 Kyselyn toteutus

Tämän kehittämistyön kyselyn tavoitteena oli selvittää opiskelijoiden ajatuksia omasta liikunta-aktiivisuudesta ja ymmärrystä istumisen haitallisuudesta. Tavoitteena oli myös kerätä istumista ja paikallaanoloa vähentäviä ideoita sekä selvittää opiskelijoiden kiinnostusta tehdä oppituntien tehtäviä liikkuen tai seisten. Vastausten toivottiin tuovan lisätietoa opiskelijoiden liikkumisen kiinnostuksen kohteista kouluympäristössä.

Kyselyn testaaminen on tärkeää ennen sen levittämistä (Ojasalo 2018, 133). Tämän kehittämistyön kysely testattiin kolmeen kertaan. Palautteen pohjalta kyselyn sanamuotoja muutettiin sekä lisättiin avoimia kirjoituskohtia vastausten tarkentamiselle. Palautteen pohjalta kyselyyn lisättiin myös avoin kohta ilmoittautua mukaan liikkumistoiminnan kehittämiseen. Liikkuva, aktiivinen ja hyvinvoiva perholainen opiskelijakysely on liitteenä 1.

Kysely toteutettiin viikolla 39 kuudelle syksyllä 2020 opintonsa aloittaneelle ryhmälle työkyvyn oppituntien yhteydessä. Vastaajina oli niin liiketalouden, matkailun kuin ravintola-alan opiskelijoita. Kysely toteutettiin sähköisesti. Sähköiset kyselyt ovat yleisesti yleistyneet ja sähköisen tiedonkeruun etu on niiden nopeus ja edullisuus. Tämä on johtanut siihen, että sähköisten kyselyn määrä on myös kasvanut huomasti. Vastaajilla voi olla uupumusta erilaisten kyselyjen vastaamiseen ja näin kyselyt voivat ohjautua sähköpostin roskapostiin. Näin vastausprosentti voi jäädä alhaiseksi. (Ojasalo ym. 2018, 128–129.)

Tämän kehittämistyön kysely lähetettiin kuudelle opiskelijaryhmälle työkyvyn oppitunnin alussa Wilma- järjestelmän kautta, koska opiskelijat ovat tottuneet käyttämään Wilma-järjestelmää ja se on koulun virallinen viestintäkanava. Wilma-viestissä oli mukana saatekirje kyselyn tavoitteista ja saate luettiin yhteisesti myös oppituntien alussa. Kyselyn

selkeillä saatekirjeillä on mahdollisuus nostaa vastausprosenttia (Ojasalo ym. 2018, 133). Itse kysely toteutettiin Webropol-ohjelmalla.

6.4.2 Kyselyn tulokset

Kyselyyn vastasi 107 opiskelijaa. Tämä tarkoittaa 85,6 prosenttia 125 mahdollista vastaajasta ryhmien kokonaisoppilasmäärän mukaan. Kyselyn avoimia vastauksia teemoitettiin keskeisten asioiden löytämiseksi sekä pohdittiin numeerisia vastauksia. Tulokset käytiin läpi usean työryhmän kanssa. Tämän tarkoitus oli paitsi pohtia tuloksia, mutta myös osallistaa ja sitouttaa useita koulun jäseniä mukaan kehittämiseen.

Ensimmäinen katselmus tuloksista tapahtui hanketiimin kanssa. Tätä seurasi kyselyn vastausten purkaminen hieman laajemmalle ryhmälle, johon osallistui henkilöstön väkeä kummaltakin kampukselta sekä kaksi opiskelijaa, jotka olivat kyselyssä ilmoittaneet halukkuutensa osallistua kehittämiseen. Tämän lisäksi Liikkuva, hyvinvoiva ja aktiivinen perholainen hanke sekä tämän kyselyn tulokset esiteltiin koulun hankepäjässä, jossa käytiin läpi kaikki talossa meneillään olevat hankkeet. Hankepäjan esityksistä kirjoitettiin puolestaan esitys koko henkilökunnan kuukausikatsaukseen. Prosessin eteneminen on esitetty kuvassa 7.



Kuva 7. Kehittämistyön eteneminen kyselyn jälkeen.

Kyselyn alussa vastaajia pyydettiin määrittelemään oma fyysinen aktiivisuus liukuvalla asteikolla 0 = hyvin passiivinen ja 10= erittäin aktiivinen. Vastaajien keskiarvoksi tuli tällä asteikolla 6,8 ja vastausten mediaaniksi 7. Tulos on yllättävän korkea verrattuna valtakunnallisiin kouluterveyskyselyn tuloksiin. Toisaalta tässä kyselyssä ei ollut määritelty selkeästi mitä hyvin passiivinen ja erittäin aktiivinen määrällisesti tarkoittaa ja tämä on saattanut vääristää tuloksia. Kuitenkin opiskelijat näkivät tässä itsensä enemmän aktiivisina kuin passiivisina toimijoina.

93 prosenttia vastaajista ilmoitti olevansa tietoinen istumisen aiheuttamista terveyshaitoista ja seitsemän prosenttia kertoi näiden asioiden olevan uusia. 37,5 prosenttia vastaajista kertoi haluavansa tehdä tunnilla tehtäviä liikkuen tai seisten. Reilusti yli puolet eli 62,5 prosenttia ei ollut tämän kyselyn mukaan ole halukas liikkumiseen tai seisomiseen oppitunnin aikana.

Nämä vastaukset ovat ristiriidassa sen suhteen, että suurin osa ilmoitti tietävänsä istumisen ja paikallaanolosta johtuvista haitoista. Toisaalta voi olla, että osa ei välitä istumisen haitoista tai 93 prosentin tulos ei kerro luotettavaa kuvaa siitä, mitä ymmärtäminen tarkoittaa. Kyselyssä ei selvitetty ymmärryksen tasoa ja avoin kohta vastaamiselle tässä kohdassa olisi antanut luotettavampaa tietoa siitä, millaisia haittoja vastaavat ymmärtävät istumisesta ja paikallaanolosta seuraavan.

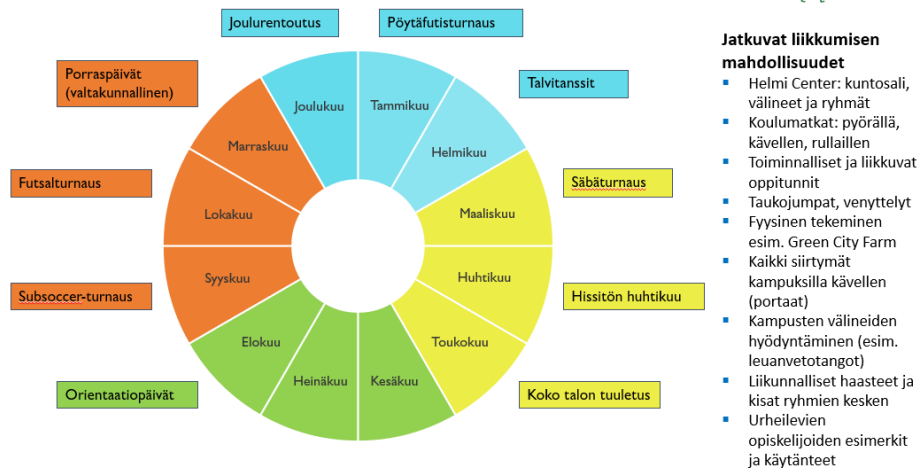
88 vastaajaa kirjoitti avoimen vastauksen kysymykseen: Miten vähentäisit paikallaan oloa/istumista koulupäivän aikana? Vastausten joukosta kolme teemaa nousi erityisesti esille. Ne olivat ulkona/ulos, kävely ja tauko. Alla suoria lainauksia näistä vastauksista.

”Jos jokainen oppilas menisi tauolla ulos vähän kävelemään.”

”Enemmän taukoja, jossa liikuntaa.”

Muita yksittäisiä ehdotuksia olivat esimerkiksi mahdollisuus pelata kori- tai jalkapalloa välituntisin sekä mahdollisuus lainata liikuntavälineitä koulupäivien aikana. Kuusi opiskelijaa jätti yhteystietonsa kyselyn mukana ja ilmoitti näin olevansa valmis liikumistoiminnan yhteiseen kehittämiseen. Suurin osa vastaajista ei ollut tämän kyselyn perusteella kiinnostunut osallistumaan jatkokehittämiseen.

Kyselyn tulosten pohdinnan pohjalta kehittämistyöntekijä muodosti pohjan Perhon ensimmäisestä liikunnallisesta vuosikellosta. Kyselyssä esille nousseet teemat ulkona/ulos, kävely ja tauko sisällytettiin vuosikelloon toiminnallisten ja liikkuvien välituntien, taukojumppien, koululla kävellen tehtävien siirtymisten sekä ulkona koulun pellolla tehtävän työn muodossa. Mallin visuaalisen ilmeen toteutti koulun henkilöstö- ja viestintäpäällikkö. Malli on esitetty kuvassa 8.



Kuva 8. Ensimmäinen malli Liikkuva perholainen -vuosikellosta.

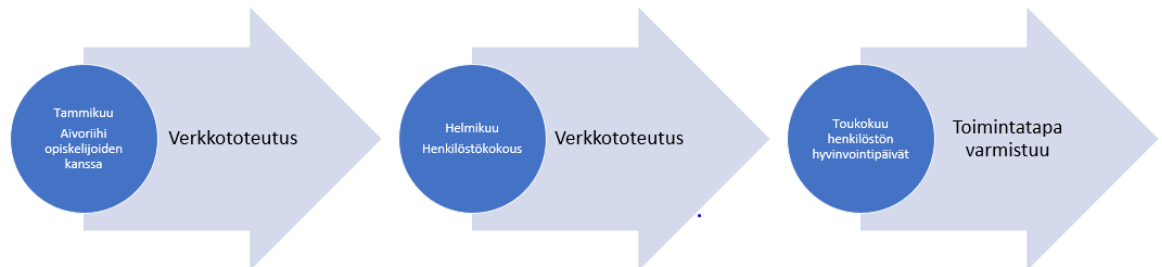
6.5 Tiedonkeruun tavoitteet ja tavat täsmentyvät

Kehittämispöytäselitys jatkui kyselyn tulosten tulkinnan ja ensimmäisen vuosikellon muodostamisen jälkeen. Jatkoa varten tavoitteeksi asetettiin se, että se pyrkisi tunnistamaan osallistumisen esteitä sekä niiden poistamiseen vaikuttavia tekijöitä, koska näitä tekijöitä ei selvitetty kyselyssä. Tavoitteena säilyi lisäksi edelleen se, että prosessi tuottaisi mahdollisimman paljon erilaisia liikkumisen ideoita. Innovaatioiden tuottaminen ei ole suoraviivainen prosessi vaan uusia ajatuksia voi syntyä ryöpsähtelemällä. On tärkeä tiedostaa, että suuri määrä ideoita synnyttää myös laadullisesti onnistuneita ratkaisuja. Kaikki ratkaisut eivät ole hyviä, mutta laajassa joukossa ratkaisuja voi löytyä sellaisia toimintatapoja, jotka osoittautuvat käyttökelpoiseksi. (Ojasalo ym. 2018, 158–160.)

Työskentelytavalle asetettiin tavoitteeksi myös toimintatutkimuksen periaatteita hyödyntäen, että mahdollisimman suuri joukko koulun henkilöstöä ja opiskelijoita osallistuisi kehittämiseen. Toimintatutkimuksessa on keskeistä, että projektia toteuttavat ne ihmiset, joiden arkeen toiminta liittyy. Osallistumisen on todettu olevan keskeinen tekijä kehittämistoiminnan onnistumisen kannalta. Prosessissa pyritään löytämään käyttäjiltä parhaat ideat toimintakulttuurin muuttamiseksi. (Tokko & Rantanen 2009, 95–96; Kananen 2014, 67.)

Mahdollisimman laajan osallistujajoukon saavuttamiseksi aiheen jatkokäsittely päätettiin tehdä toisen vuoden opiskelijoiden kanssa, koska kyselyyn vastasivat ensimmäisen vuoden opiskelijat. Kolmannen vuoden opiskelijat päätettiin jättää tässä kohtaa pääosin suunnittelusta pois, koska he ehtisivät valmistua koulusta ennen liikunnallisen vuosikellon

käyttöönottoa ja näin heillä ei ole mahdollisuutta osallistua tapahtumien toimeenpanoon ja arviointiin. Ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoiden kohdalla tätä haastetta ei ole. Opiskelijoiden lisäksi kehittämisessä huomioitiin henkilökunnan osallistumisen mahdollistaminen. Työskentelyn aikataulu tarkennettiin ja tämä suunnitelma on esitetty kuvassa 9.



Kuva 9. Tarkentunut suunnitelma kehittämisen etenemisestä.

6.6 Aivoriihiyöskentely

Aivoriihiyöskentely on luova ongelmaratkaisumenetelmä, joka toteutetaan ryhmässä. Tätä menetelmää voidaan kutsua myös ideointityöpajaksi. Näissä kokouksissa pyritään vetäjän johdolla löytämään uusia ratkaisuja johonkin ongelmaan. Aivoriihiyöskentelyssä voidaan erottaa erilaisia vaiheita, jotka ovat esivaihe, lämmittelyvaihe, ideointivaihe ja valintavaihe. Näiden vaiheiden tarkoitus on asettaa työskentelylle tavoitteet, luoda ideoinnille sopiva ilmapiiri, löytää uusia ratkaisuja sekä määrittää toteuttamiskelpoisimmat ideat. (Ojasalo ym. 2018, 160–161.)

Dialogisessa lähestymistavassa vuorovaikutusta voidaan kuvata rinnakkain tapahtuvana keskusteluna, jossa mielipiteet ovat tasa-arvoisia. Dialogisessa tavassa hierarkisuus pyritään poistamaan ja tavoitellaan parasta mahdollista ratkaisua, jonka osallistujat voivat hyväksyä. (Tokko & Rantanen 2009, 92–93.)

6.6.1 Aivoriihiyöskentelyn toteutus opiskelijoille

Aivoriihiyöskentelyn tavoitteena oli kartoittaa opiskelijoiden ideoita liikkeen lisäämisestä kouluympäristössä, mielipiteitä toimintaan osallistumisen esteistä sekä löytää ideoita esteiden poistamiseen. Ideointityöpajojen tavoitteeksi asetettiin myös ymmärtää paremmin opiskelijoiden ymmärrystä istumisen haitallisuudesta, koska tämä tieto jäi puutteelliseksi alkukyselyssä.

Työskentely toteutettiin kolmen työkyvyn ja hyvinvoinnin valinnaisen kurssin opiskelijaryhmän kanssa tammikuussa 2021. Osallistujat olivat pääsääntöisesti toisen

vuoden opiskelijoita ja edustivat talon eri koulutusaloja. Jokaiseen työskentelykertaan varattiin aikaa kaksi tuntia ja jokainen kerta toteutettiin samanlaisella tuntirungolla, joka noudatti suureksi osin aivoriihityöskentelyn vaiheita. Koranatilanteen vuoksi työskentely toteutettiin verkon kautta Perho Liiketalousopistossa käytettävällä Iperho-alustalla.

Tuntien aluksi kehittämistyöntekijä toivotti jokaisen osallistujan tervetulleeksi ja kysyi yleisesti ryhmän kuulumisia. Tuntien alussa määritettiin, että liikunnallinen aktiviteetti tarkoittaa tässä keskustelussa kaikkea sitä toimintaa, joka lisää liikkumista kouluympäristössä. Tämän määrittelyn tarkoitus oli varmistaa se, että liikunnallisiksi aktiviteetiksi ei ymmärretä vain pelejä ja turnauksia. Tämän jälkeen osallistujille kerrottiin aivoriihityöskentelyn tavoitteet ja työskentelytapa. Keskusteluissa annettiin mahdollisuus pohtia näkökulmia myös kaverin puolesta, jotta osallistujilla oli mahdollisuus tuoda esteitä esille, ilman näiden haasteiden leimaantumista suoraan omiksi kokemuksiksi.

Osallistujat jaettiin tästä edelleen pienryhmiin helpottamaan keskustelun syntymistä. Kehittämistyön tekijä seurasi keskusteluja ja kannusti jokaista kertomaan oman mielipiteensä. Pienryhmissä pohdittiin vastauksia alla oleviin kysymyksiin:

- Mitä haittoja on istumisesta ja paikallaanolosta?
- Mitä hyötyä on istumisen ja paikallaanolon vähentämisestä? (Liikkeen lisäämisestä)
- Mitä keinoja on lisätä & monipuolistaa liikettä kouluympäristössä?
- Mitä esteitä voi olla osallistua liikunnallisiin aktiviteetteihin koulussa?
- Miten osallistumisen esteitä voidaan poistaa?

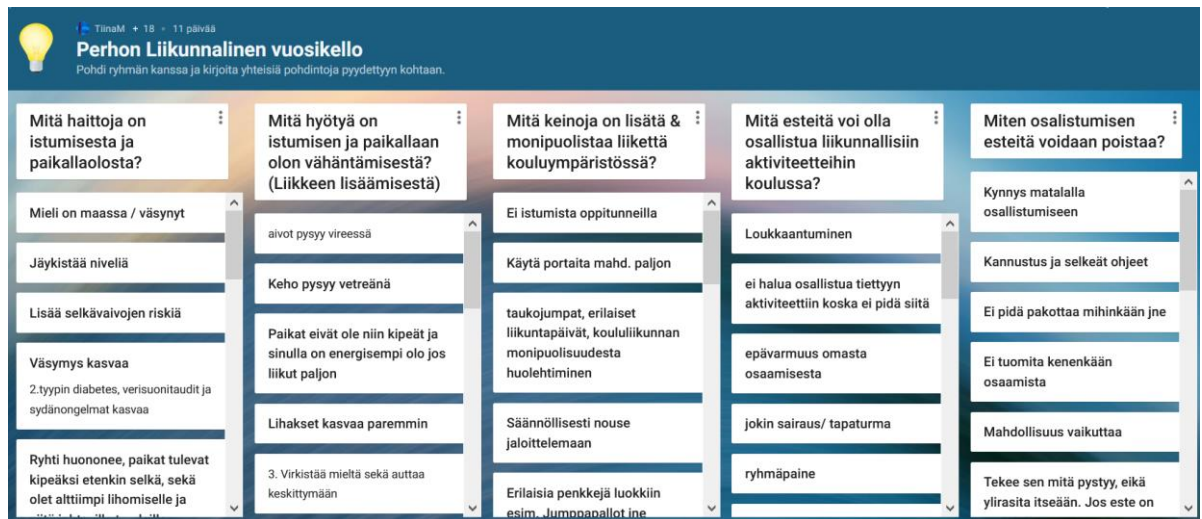
Pienryhmäkesustelun vastaukset kerättiin yhteiselle Padlet-alustalle. Padlet on opiskelijoille tuttu työtapo opintojen kautta ja se valittiin tämän takia työvälineeksi. Tällä pyrittiin ennakoimaan mahdollisen uuden alustan tuomia hankaluuksia, joita voi olla verkkoyhteyksillä ja rajallisessa aikataulussa haasteellista ratkaista. Padlettiin kerätyistä vastauksista oli tarkoitus yhdessä valita merkittävimmät esteet osallistua liikunnallisiin aktiviteetteihin. Tämä valinta jätettiin kuitenkin tekemättä, koska kehittämistyön tekijä ei ollut varmistanut ennen aloitusta, voiko äänestyksen tehdä järjestelmässä nimettömästi.

Tuntien lopuksi kerättiin vielä uusia ideoita Flinga-alustalle toivelistatekniikan avulla. Flinga-alusta valikoitui toimintatavaksi myös sen selkeän käyttötavan vuoksi. Toivelistatekniikka tarkoittaa työskentelytapaa, jossa ehdotuksia kerätään sillä ohjeistuksella, että mitään toimintaa rajoittavaa ei olisi. Tämä tekniikka rohkaisee tuomaan määrällisesti paljon ideoita ilman, että niiden toteuttamisen mahdollisuutta tarvitsee pohtia. (Ojasalo ym. 2018, 172–173.) Tässä yhteydessä osallistujille näytettiin ensimmäinen

versio liikunnallisesta vuosikellosta ja heitä pyydettiin täydentämään esitystä ilman mitään rajoituksia. Tuntien lopuksi opiskelijoita kiitettiin osallistumisesta ja kerrottiin suunnitelma liikunnallisen vuosikellon julkaisemisen aikataulusta.

6.6.2 Aivoriihityöskentelyn tulokset

Aivoriihityöskentelyyn osallistui yhteensä 38 opiskelijaa. Ryhmien pohdinnat kerättiin yhteiseen Padlet-alustaan, joka on osin esitetty kuvassa 10.



Kuva 10. Opiskelijoiden pohdintoja aivoriihityöskentelyssä.

Ryhmät kuvasivat istumisesta ja paikallaanolosta olevan useita haittoja. Vastauksista korostuivat tuki- ja liikuntaelinkivut, yhteys ryhtiin sekä painoon. Muutamassa vastauksessa oli mainittu myös yhteys mielen hyvinvointiin, diabeteksen riski sekä sydän- ja verisuoniongelmat. Alle on kirjattu suoria lainauksia vastauksista.

”Menee ryhti ja lihakset voi tulla kipeäksi”

”olo on haitallista, koska tulee helposti yli painoa ja tärkeät lihakset katoaa ja mielentila heikkenee. Liiallinen istuminen ja paikallaan olo on fyysisesti että henkisesti haitaksi.”

Keskustelussa pyydettiin pohtimaan myös istumisen ja paikallaanolon vähentämisen hyötyjä. Useassa vastauksessa korostui liikkeen vaikutus vireystilaan, mielialaan sekä hyvään oloon. Muutamassa vastaukseen oli kirjattu myös lihasten vahvistuminen, muistin toiminta sekä väsymyksen väheneminen. On tärkeää, että opiskelijat eivät näe paikallaanoloa vain fyysisenä haittana vaan heillä on näkemystä paikallaanolon vaikutuksista myös mielialaan ja hyvään oloon. Toisaalta vain yhdessä vastauksessa oli kirjattu liikkumisen lisäämisen vaikuttavan muistiin. Yhdessäkään vastauksessa ei ollut

tuotu esille keskittymiseen tai oppimiseen liittyviä vaikutuksia. Alle on kirjattu suoria lainauksia vastauksista liikkumisen lisäämisen hyödyistä.

”Virkistää mieltä ja auttaa keskittymään”

”on kunnon koheneminen, lihasten vahvistuminen, mielenterveydelle tekee hyvää liikkua esim tulee parempi mieli”

Ideoinnissa pyydettiin pohtimaan myös liikkeen lisäämistä ja monipuolistamista kouluympäristössä. Näissä vastauksissa tuli esille erilaisten työskentelyasentojen mahdollistaminen koulussa, toivomus opiskelupäivien paremmasta tauottamisesta sekä kannustus yleisesti liikkumiseen ja portaiden käyttöön. Vastaukset ovat osin yhteneväisiä ensimmäisen vuoden opiskelijoille tehdyn kyselyn tuloksiin. Myös aivoriihiyöskentelyssä mainittiin ulkoilun merkitys, käveleminen sekä työskentelyn tauotus. Alle on kirjattu suoria lainauksia vastauksista.

”Enemmän välitunteja, sekä mahdollisuuksia liikkua”

”keinoja lisätä sitä on kävellä rappuset ylös ja alas ei mennä vaikka hissillä jos sellaista koulussa saa käyttää ja välitunneilla mennä ulos kävelemään tai haukkaamaan raitista ilmaa ”

Osallistumisen merkittävimmäksi esteiksi nousi motivaation puute sekä epävarmuus omasta osaamisesta. Lisäksi useamman kerran mainittiin loukkaantuminen tai erilaiset sairaudet sekä koronan tuomat rajoitukset. Alle on kirjattu suoria lainauksia vastauksista.

”oma motivaationpuute sekä epävarmuus”

”Sairaudet, tapaturmat ja koronarajoitukset”

Osallistumisen esteiden poistamiseksi opiskelijat kirjasivat useamman kerran mahdollisuuden vaikuttaa sekä mahdollisuus valita tekemistä useammasta vaihtoehdosta. Opiskelijat toivat esille, että on tärkeää, että ryhmässä on positiivinen ilmapiiri ja, että ketään ei saa pakottaa mihinkään. Alle on kirjattu suoria lainauksia vastauksista.

”Mahdollisuus vaikuttaa”

”ryhmässä pitää olla kannustava ja positiivinen ilmapiiri”

Vuosittaisia liikunnallisia tapahtumia ideoitiin toivelistatekniikan avulla Flinga-seinälle. Vapaan ideoinnin tulokset on esitetty kuvassa 11.



Kuva 11. Opiskelijoiden ideointi Flinga-seinään tapahtumien järjestämisestä.

Vuosittaisiksi tapahtumiksi ideoitiin paljon liikuntaturnauksia. Osa ideoista kuten sähly- ja futsalturnaus ovat jo mukana Perho Liiketalousopiston vuosittaisessa tapahtumarytmissä. Tämä on ollut luultavasti opiskelijoille epäselvää, koska turnauksia ehdotettiin useaan kertaan. Muita esille tulleita vuosittaisia ideoita olivat esimerkiksi koris- ja lätkäturnaus, laskettelupäivä, urheilupäivä ja -viikonloppu sekä erilaiset jummat.

6.7 Tiedonkeruuta henkilöstön kanssa

Henkilöstöön kohdistuvan tiedonkeruun tavoitteeksi asetettiin se, että mahdollisimman monella olisi mahdollisuus osallistua. Erityisen tärkeäksi määriteltiin se, että tiedonkeruu tavoittaisi suuren osan koulun opettajista. Heillä on keskeinen rooli oppituntien toteutuksen kautta vaikuttaa opiskelijoiden liikkumisen tai liikkumattomuuden määrään koulupäivän aikana. Kuitenkin koko henkilöstön toiminta koulun tiloissa vaikuttaa siihen, millainen toimintakulttuuri koulussa vallitsee.

Tiedonkeruun tavoite oli kerätä henkilökunnalta konkreettisia ideoita, joilla opiskelijoiden liikettä voidaan lisätä koulupäivän aikana. Tavoitteena oli myös löytää vastaajien omaa liikettä lisääviä toimenpiteitä, kirjata ylös esteitä liikunnan lisäämiselle sekä yleisiä terveisiä Liikkuva, hyvinvoiva ja aktiivinen perholainen toimintaa varten.

6.7.1 Ideoinnin toteutus henkilöstölle

Henkilöstön kanssa toteutettava tiedonkeruu toteutettiin henkilöstökokouksen yhteydessä helmikuussa 2021. Koronatilanteen vuoksi henkilöstökokous tapahtui verkossa. Aluksi kehittämistyön tekijä esitteli osallistujille Liikkuva opiskelu toimintaa sekä Liikkuva, aktiivinen ja hyvinvoiva perholainen -hanketta.

Tämän jälkeen esiteltiin tarve jäsentää opiskelijoiden liikkumisen mahdollisuudet kouluympäristössä, jotta toiminta nivoutuisi helpommin päivittäiseen arkeen ja opiskelijoiden koulussa tapahtuva liikkumisen määrä lisääntyisi. Alustuksen jälkeen henkilöstöä pyydettiin kirjaamaan vastauksia Padlet-alustaan alla olevan listan mukaisesti. Kysymyksistä oppilaisiin kohdistuvat toimenpiteet sekä liikkumisen esteet ovat keskeisiä kehittämistyön kannalta, muut kysymykset kohdistuivat Liikkuva opiskelu -hankkeeseen.

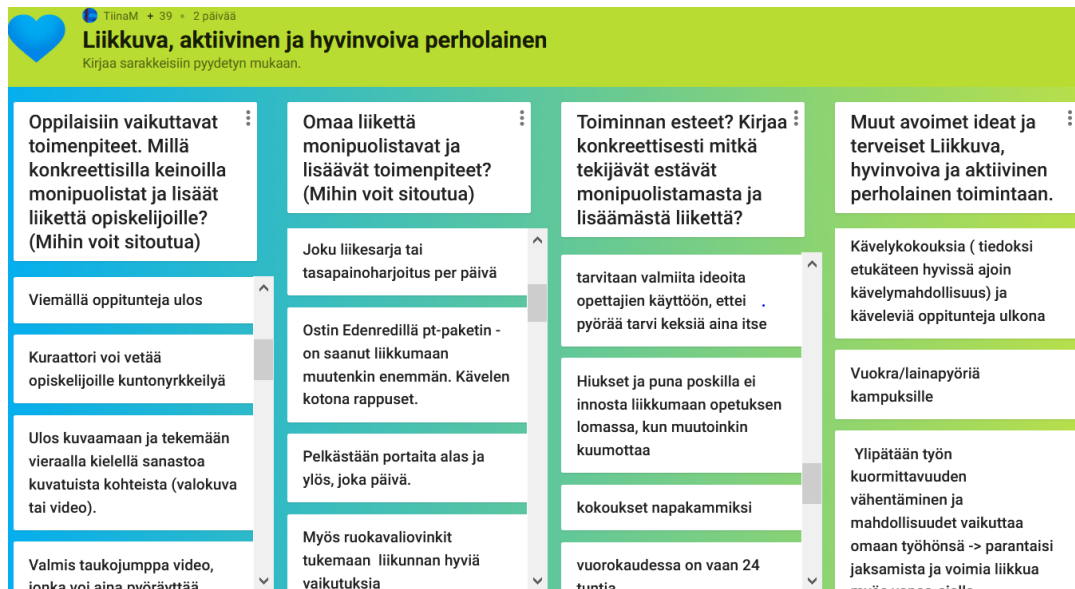
Henkilöstölle esitetyt kysymykset:

- Oppilaisiin vaikuttavat toimenpiteet. Millä konkreettisilla keinoilla monipuolistat ja lisäät liikettä opiskelijoille? (Mihin voit sitoutua)
- Omaa liikettä monipuolistavat ja lisäävät toimenpiteet? (Mihin voit sitoutua)
- Toiminnan esteet? Kirjaa konkreettisesti mitkä tekijät estävät monipuolistamasta ja lisäämästä liikettä?
- Muut avoimet ideat ja terveiset Liikkuva, hyvinvoiva ja aktiivinen perholainen toimintaan.

Ideoiden keräämisen jälkeen osallistujia kiitettiin ja sovittiin, että Liikkuva, hyvinvoiva ja aktiivinen perholainen -hankkeesta kirjoitetaan esittely henkilökunnan intranettiin. Lisäksi kerrottiin, että yhteistä kehittämistä jatkettaisiin toukokuussa, jolloin tutustuttaisiin valmiiseen Perhon liikunnallisen vuosikellon malliin sekä opittaisiin koulutuksen myötä lisää liikkumisen vaikutuksista ja pohdittaisiin omia konkreettisia keinoja lisätä opiskelijoiden liikettä.

6.7.2 Henkilöstön ideoinnin tulokset

Henkilöstökokouksessa paikalla oli 106 osallistujaa. Heistä 62 oli opettajia tai koulutuksen asiantuntijoita. Henkilöstön ideointi on esitetty kuvassa 12.



Kuva 12. Henkilöstön pohdintoja liikkumisen lisäämisestä ja toiminnan esteistä.

Henkilökunnan konkreettisissa keinoissa lisätä ja monipuolistaa opiskelijoiden liikettä tuli esille ulkona tekemisen mahdollisuudet. Esimerkkeinä annettiin mahdollisuus kuunnella oppiaineeseen liittyviä podcasteja kävelyn aikana, ottaa kuvia ja videoita ulkona ja esimerkiksi kääntää näistä löytyneitä asioita vieraalle kielelle. Lisäksi vastauksissa tuotiin esille se, että opettajan kannattaa varmistaa, että luokka tyhjenee välitunnin aikana ja näin jokainen vähintään nousee ja vaihtaa paikkaa. Alle on kirjattu suoria lainauksia vastauksista.

”Ulos kuvaamaan ja tekemään vieraalla kielellä sanastoa kuvatuista kohteista (valokuva tai video)”

”Varmistan, että kaikki lähtevät tauolla luokasta, jolloin on pakko ainakin nousta penkistä.”

”Tauoilla ylös ja ulos.”

Liikkumista lisäävän toiminnan esteinä tuli useassa vastauksessa esille liian tiivis työtahti ja kiire. Joku mainitsi opetustilojen olevan liian pieniä liikkumisen lisäämiseen koulutiloissa. Lisäksi toivottiin, että olisi valmiita ideoita käytettäväksi helpottamaan tekemistä. Esteiksi mainittiin myös asenne sekä opetuksen onnistumisen olevan keskeistä työtoiminnassa. Alle on kirjattu muutamia suoria lainauksia vastauksista.

”Liian paljon töitä hoidettavana ja tauot unohtuvat”

”Liian tiivis lukujärjestys ja kalenteri”

”Tarvitaan valmiita ideoita opettajien käyttöön, jotta pyörää ei tarvi keksiä aina itse.”

6.8 Vuosikellomalli tarkentuu

Tiedonkeruun perusteella Perhon vuosikellomallia päätettiin tarkentaa ja rakentaa malli kahteen eri osaan niin, että ne viestittävät tarkemmin tiedonkeruussa esille nousseita kouluympäristön liikkumismahdollisuuksia opiskelijoille. Kehittämistyöntekijä koosti listan esitettävistä tavoista ja koulun tiedottaja toteutti visuaalisen ilmeen. Toisessa julisteessa on kuvattu arkiset ratkaisut, joilla viitataan päivittäin koulussa tapahtuviin opiskelijoiden liikkumismahdollisuuksiin. Uuteen malliin tuotiin paremmin esille ulkoilu, kävely ja tauotus vastaamaan tarkasti tiedonkeruussa saatuja tuloksia. Mallissa päätettiin pitää maininta myös koulumatkoista muistuttamaan arjen valinnoista. Arjen aktiivisuusmalli on kuvassa 13.

LIIKKUVA JA AKTIIVINEN PERHOLAINEN ARJESSA

The infographic is titled "LIIKKUVA JA AKTIIVINEN PERHOLAINEN ARJESSA" and is organized into several colored boxes with icons and text:

- Orange box:** Icon of a person on a bicycle. Text: "Kulje koulumatka pyöräillen tai kävellen".
- Light blue box:** Icon of a sun and clouds. Text: "Nauti ulkoilmasta tilaisuuden tullen".
- Blue box:** Text: "Työskentelyn tauotus - Liiku tauoilla".
- Yellow box:** Icon of people. Text: "Opiskelijoiden ja henkilökunnan ideat arjen liikkumiseen".
- Green box:** Logo with text "LIVE LAUGH LOVE LEARN" and "Liikkuva opiskelu".
- Light blue box:** Text: "Työskentelyn tauotus - Liiku tauoilla".
- Yellow box:** Text: "Kampusten välineiden hyödyntäminen: leuanvetotangot ja subsoccer" with a soccer ball icon.
- Light green box:** Text: "Henkilökunnan liikuttavat tuokiot: opiskelijahuollon tempaukset" with an icon of people playing.
- White box:** Text: "Touhuaminen Green City Farmilla" with a logo for "GREEN CITY FARM HELSINKI MALMI".
- Light blue box:** Text: "Hyödynnä Helmi Center" with a list: "• Kuntosali", "• Välineet", "• Harrastusryhmät".
- Yellow box:** Text: "Valitse aina portaat, kun se on mahdollista!".
- Light green box:** Text: "Kävely" with a footprint icon.
- Light blue box:** Text: "Toiminnalliset ja liikkuvat oppitunnit" with a clock icon.
- Yellow box:** Text: "Brain Breakit & taukojummat ja -venyttelyt" with a brain icon.
- Dark green box:** Text: "HAASTEET:" with a list: "• Talon liikunnalliset haasteet", "• Haasteet ja kisat ryhmien kesken".

Kuva 13. Päivittäiset liikkumismahdollisuudet Perho Liiketalousopistossa.

Toisessa osassa on koulun vuosittaiset liikkumista sisältävät tapahtumat. Tämä malli on kuvassa 14. Vuosittaisessa rungossa näkyy tapahtumien monipuolisuus. Vuosi alkaa teemalla löydä oma lajisi, joka lisättiin vuosikelloon korostamaan opiskelijan omaa valtaa valita itselle sopiva liikkumismuoto. Vuoden mittaan on turnauksia, rentoutusta, kannustusta portaisiin ja vuosi päättyy talon yhteiseen kävelylenkkiin – koko talon tuuletukseen.

LIIKKUVA JA AKTIIVINEN PERHOLAINEN - VUOSIKELLO



Kuva 14. Vuosittaiset liikuntatempaukset Perho Liiketalousopistossa.

6.9 Kehittämistyön arviointia haastatteluilla

Haastattelu on yksi käytetyimmistä tiedonkeruumenetelmistä (Ojasalo ym. 2009, 106). Kanasen (2015, 81) mukaan kehittämistutkimuksessa haastatteluun voivat osallistua ne, jotka tuntevat asian tai joita muutos koskee. Haastatteluilla pyritään saamaan lisää tietoa kehitettävästä kohteesta ja ymmärtämään paremmin käsiteltävää ilmiötä.

Haastattelu voi kohdistua kehittämistyön alkuaan tiedon kartuttamiseksi ja työn loppuvaiheessa haastattelua voidaan käyttää tulosten ja onnistumisen vaikuttavuuden arviointiin eli pohtia tavoitteiden saavuttamista (Kananen 2015, 81). Tässä kehittämistyössä haastatteluita käytettiin kehittämisprosessin ja tuloksen arviointiin. Tavoitteena oli pohtia, onnistuttiinko kehittämistyössä saavuttamaan sille asetetut tavoitteet. Tämän kehittämistyön periaatteiden mukaisesti tavoite oli samalla osallistaa koulun väkeä prosessiin.

6.9.1 Haastatteluiden toteutus

Tässä kehittämistyössä haastattelut toteutettiin teemahaastatteluilla. Teemahaastattelu tarkoittaa sitä, että tutkittavalta pyritään saamaan aiheiden mukaista tietoa niin, että haastattelija kysyy tarkentavia kysymyksiä ja keskusteluun syntyy tiivis vuorovaikutus. (Kananen 2015, 83).

Haastattelun kysymykset valmisteltiin ja kysymyksistä pyydettiin palautetta kolmelta eri henkilöltä. Saadun palautteen perusteella kysymykset kirjoitettiin lopulliseen muotoon.

Haastattelut toteutettiin maaliskuussa 2021 korona -tilanteen vuoksi verkkoyhteyksiä hyödyntäen. Haastateltavaksi valikoitui yksi opiskelija ravintola-alalta sekä yksi kehittämis- ja opetustyötä tekevä henkilöstön jäsen. Ennakkotietona haastateltaville oli kerrottu, että haastattelu koskee Perhon liikunnallisen vuosikellon kehittämisprosessin arviointia sekä mielipiteitä vuosikellomallista.

Ennen varsinaisia kysymyksiä kehittämistyön tekijä kertoi haastateltaville työn taustat ja tavoitteet. Haastateltaville esitettiin prosessin vaiheet sekä vuosikellomallit. Haastattelun viimeinen teema oli varattu yleisesti aiheeseen liittyville teemoille. Teemahaastattelurunko on kuvattu alle:

Alustus aineeseen (teema 1.) ->

- 1) Kerro millainen rooli sinulla on Perho Liiketalousopistossa?

Kehitysprosessin arviointi (teema 2.) ->

- 2) Mitä ajatuksia kehittämisprosessi sinussa herättää?
- 3) Miten opiskelijoita ja henkilöstöä olisi voitu paremmin osallistaa kehitystyöhön?

Perholainen arjessa ja liikkuva vuosikellomallin arviointi ja jalkautus (teema 3.) ->

- 4) Mitä ajatuksia mallit sinussa herättävät?
- 5) Mitä haluaisit lisätä malleihin?
- 6) Mitkä ovat tärkeitä jatkotoimenpiteitä, jotta liikunnallisen vuosikellon käyttö jalkautuu arkeen?
- 7) Miten opiskelijoita ja henkilökuntaa tulisi osallistaa jatkossa kehittämään liikkumismahdollisuuksia?

Haastattelun lopetus (teema 4.)

- 8) Mitä muuta asioita haluaisit vielä tuoda esille?

Haastatteluihin kului aikaa 35 minuuttia ja ne tallennettiin myöhempää tarkastelua varten. Haastatteluista kehittämistyötä varten kirjoitetut kappaleet annettiin kummallekin haastateltavalle luettavaksi. Tällä varmistettiin, että läpikäytyt asiat oli ymmärretty oikein. Kummatkin haastateltavat vahvistivat, että kirjoitettu teksti vastaa haastatteluissa esille tulleita asioita.

6.9.2 Haastatteluiden tulokset

Kumpikin haastateltava toi esille, että aihe on tärkeä ja, että on merkityksellistä huomioida sekä henkilökunnan että opiskelijoiden mielipiteet (Haapalainen & Merikoski 25.3.2021). Haapalainen (25.3.2021) painotti, että on hyvin keskeistä kysyä opiskelijoiden mielipiteitä toiminnasta, vaikka opettajilla on keskeinen osa toiminnan mahdollistamisessa. Merikoski (25.3.2021) puolestaan näki tärkeäksi sen, että suunnitellut toimintatavat siirtyvät arkeen ja, että kehitystyö on lähtölaukaus tiiviille yhteistyölle ja kannustukselle. Henkilöstön osaamista tulee vahvistaa niin, että jokainen tunnistaa omat vahvuutensa opiskelijoiden liikunnan lisäämisessä ja kokee liikuttamisen arvokkaana asiana.

Yleisesti haastateltavat arvioivat kehitysprosessin kattavaksi ja eivät osanneet tarkentaa miten kehitysprosessia olisi voitu tehdä paremmin tai osallistaa laajemmin.

Haastateltavien mielestä prosessi oli kattanut riittävästi sekä opiskelijoita sekä henkilökuntaa ja he arvioivat, että tiedonkeruumenetelmät olivat sopivia ja toimintatavat perusteltuja. (Haapalainen & Merikoski 25.3.2021).

Haastateltavat pitivät Perhon liikunnallista vuosikello mallia selkeänä tapana viestiä tapahtumia. Merikosken (25.3.2021) mielestä myös päivittäiset ratkaisut kuvaavat hyvin koulun liikkumismahdollisuuksia ja hän toivoi, että näihin liitetään vielä suoria esimerkkejä toimintatapojen jalkauttamista varten. Haapalaisen (25.3.2021) mukaan arkinen malli näyttää hyvältä, mutta siinä hänen mielestään puuttui vielä jotakin. Hän jatkoi kuitenkin, että ei osaa määrittää, mikä asia on vaillinainen tai mitä hän haluaisi lisätä malliin. Haapalainen totesi, että on hyvä, että kävely on mainittu erikseen. Se on helppo toteuttaa paikasta riippumatta ja sen tekeminen ei vaadi erikseen taitoja. Lisäksi hän mainitsi, että opiskelijoille tulisi paremmin viestittää miten koulun eri kampusten tilat ovat käytössä, jotta kynnys siirtyä esimerkiksi Töölöstä Malmilla sijaitsevalle koulun kuntosalille ei tuntuisi liian työläältä.

Haastateltavat oli sitä mieltä, että liikkumismahdollisuuksien aktiivinen viestintä on erityisen tärkeää, jotta toimintatavat jalkautuvat arkeen (Haapalainen & Merikoski 25.3.2021). Merikoski (25.3.2021) pohti, että toimintakulttuurin liikunnallistaminen on yleisesti haastavaa ja muutos vie aikaa. Hän ehdotti, että voisi yleisesti olla hyvä, että tehtäisiin yhteisiä päätöksiä esimerkiksi joidenkin taukojen sisältöjen suhteen. Jos yhdessä päätetään, että tiettyinä hetkenä koulussa jumpataan tai kävellään, niin siitä muodostuu helpommin tapa kuin niin, että aktiivinen tauko jää jokaisen omalle vastuulle.

Haapalainen (25.3.2021) pohti, että liikunnallisten tapojen ja mallien hyödyntämistä tulisi arvioida säännöllisesti toimintamallien käyttöönoton jälkeen. Hän ehdotti, että opiskelijoilta ja henkilöstöltä tulisi selvittää ovatko he nähneet mallit, ovatko he käyttäneet mallien

ideoita ja miten he toivoisivat malleja kehitettävän? Tämä olisi mahdollisuus paitsi osallistaa, mutta myös sitouttaa mukaan. Myös Merikoski (25.3.2021) painotti konkretiaa. Hän toivoi, että mallit eivät jää irtonaisiksi osiksi, vaan niistä saadaan, säännöllisiä kyselyjä apuna käyttäen, selkeä malli laajemman liikuntatoiminnan toteuttamiseksi. Hän pohti myös mahdollisuutta kytkeä jatkoarviointia ja kehittämistä osaksi opintojaksoihin. Näin kehitystyö kytkeytyisi koulun arkeen ja määrätietoinen kehittäminen ei unohtuisi.

Haapalainen (25.3.2021) pohti lopuksi vielä koulun eri koulutusalojen luonnetta ja hän arveli, että ravintola-alan opetuksessa keittiötuntien tauotus on hygieniasyistä erilaista kuin liiketalouden opetuksessa ja nämä erot vaikuttavat toimintatapojen käyttöönottoon. Merikoski (25.3.2021) pohti puolestaan korona-ajan vaikutuksia tuloksiin. Osa tiedonkeruusta tehtiin lähiopetuksen aikana turvaväleihin ja osa etäopetuksen aikana verkossa. Myös poikkeusaikojen vuoksi arviointia on tehtävä, jotta mahdollisen poikkeusajan vaikutukset saadaan huomioitua. Yleisesti haastateltavat arvioivat, että kehittämistyö on saavuttanut sille asetetut tavoitteet, koska prosessin myötä on rakennettu yhteisellä kehittämisellä malli, joka ilmentää koulun liikkumismahdollisuuksia opiskelijoille.

7 Yhteenveto ja jatkotoimenpiteitä

Tässä kehittämistyössä jäseneltiin millä keinoilla opiskelijoiden liikettä voidaan lisätä Perho Liiketalousopistossa. Oppilaskyselyn, oppilaiden kanssa tehtyjen ideariihien sekä henkilöstön kanssa tehdyn ideoinnin perusteella liikettä voidaan lisätä sekä kohdentamalla toimenpiteitä ympäristöön ja mahdollisuuksiin sekä lisäämällä tietoa ja liikuntaan käytettävissä olevaa aikaa. Vaikutuskeinoja tulee kohdistaa sekä opiskelijoihin ja henkilöstöön, erityisesti opetustyötä tekeviin.

Toimenpiteet ympäristöön ja mahdollisuuksiin koskevat liikuntavälineiden ja tapahtumien monipuolisuutta. Oppimisympäristöön tulee kiinnittää huomiota, jotta erilaiset työskentelytavat ovat mahdollisia koulupäivän aikana. Valintamahdollisuuksien runsaus on tärkeää, jotta erilaisten liikkujien tarpeet tulee huomioiduksi. Aineiston perusteella pakottaa ei saa ja liikkumiseen kannustaa positiivinen ilmapiiri. Näillä vaikutetaan osallistumisen esteisiin, joita opiskelijoiden mukaan ovat epävarmuus omasta osaamisesta ja motivaatio.

Ajankäytön huomioiminen on myös keskeistä. Aineiston mukaan opiskelijat kaipaavat muutoksia taukoihin, jotta välitunnilla liikkuminen on mahdollista. Opettajien puolelta kiireinen työjärjestys haittaa liikkumisen organisoimista ja runsas työtaakka opetuksen suunnittelua toiminnallisemmaksi. Tähän toivottiin valmiita ratkaisuja.

Aineiston perusteella koulutus ja tiedon lisääminen on myös tarpeen. Opiskelijat yhdistivät aineiston mukaan istumisen ja paikallaanolon haitat suurimmaksi osaksi ryhtiin ja tuki- ja liikuntaelimistön ongelmiin. Haitoista huolimatta reilusti yli puolet vastasi, että he eivät ole halukkaita liikkumiseen tai seisomiseen välitunnin aikana. Henkilöstö puolestaan kaipaa koulutusta ja suoria malleja liikettä lisäävän toiminnan toteuttamiseen.

Tiedonkeruun perusteella muokatut perholainen arjessa ja perhon vuosikellomalli on rakennettu niin, että niissä näkyy opiskelijoiden toiveet. Kehittämisessä huomioitiin vahvasti myös henkilökunnan rooli, koska heillä on keskeinen asema toimintatapojen jalkauttamisessa arkeen.

Arviointi toteutettiin haastatteluilla. Haastateltavien mielestä kehittämistyöprosessi eteni perustellusti ja prosessissa oli osallistettu riittävästi sekä opiskelijoita ja henkilökuntaa. Haastateltavien mielestä kehittämistyölle asetetut tavoitteet ovat tulleet saavutetuiksi. Haastateltavat toivat esille viestinnän ja tuen merkityksen toimintatapojen arkeen jalkauttamisen varmistamiseksi.

Toimintatapojen jalkauttamiseksi tehdään toukokuussa 2021 viestintäsuunnitelma liikunta-aktiiviteettien kouluarkeen rantautumista varten. On tärkeää huomioida jatkossakin

opiskelijoiden ja henkilöstön osallisuus niin suunnittelussa, toteutuksessa kuin arvioinnissa.

Lisäksi toukokuussa 2021 perholainen liikunnallinen arki- ja vuosikellomalli esitetään henkilöstölle ja pyritään löytämään jokaiselle opettajalle mieluinen oma tapa lisätä opiskelijoiden liikkumista arjessa. Tätä varten suunnitellaan valmiita ideoita. Vuosikello otetaan varsinaisesti käyttöön elokuussa 2021, kun uusi lukuvuosi alkaa. Käyttöä seuraa suunnitellusti arviointi, joka toteutetaan syyskauden lopuksi 2021 ja lukuvuoden lopussa keväällä 2022.

8 Pohdinta

Tämän kehittämistyön tavoite oli jäsentää toimintatapoja, jotka lisäävät opiskelijoiden liikettä Perho Liiketalousopistossa ja suunnitella tämän toiminnan tueksi liikunnallinen vuosikello. Kehittämistyössä käytettiin toimintatutkimuksen tutkimusstrategialle tyypillisiä menetelmiä ja vuosikellon suunnitteluun osallistui kehittämistyöntekijän lisäksi opiskelijoita ja henkilökuntaa. Tiedonkeruussa käytettiin erilaisia menetelmiä ja prosessin etenemisestä kirjattiin säännönmukaisesti tavoitteet, toteutus sekä saadut tulokset. Lopputuloksena syntyi kaksiosainen malli, joka tähtää opiskelijoiden liikkumisen lisäämiseen kouluympäristössä. Malli otetaan käyttöön syksyllä 2021 ja sen jalkautumiseksi arkeen järjestetään koulutusta ja tehdään suunnitelma viestintää ja arviointia varten.

Kehittämistyön tuloksena syntynyt malli ei kuitenkaan itsessään lisää liikettä, mutta se jäsentää käytettäviä mahdollisuuksia. Toimintatapojen arkeen saattaminen on keskeistä. Pitkäaikainen istuminen heikentää hyvinvointia (Tammelin 2017, 59). Kuitenkin merkittävä osa opiskelijoista ei tämän kehittämistyön mukaan ole kiinnostunut seisomisesta tai liikkumisesta oppituntien aikana. Tätä varten tarvitaan lisää koulutusta. Käyttäytymisen muutospyörässä tämä liittyy vaikuttamiseen. Vaikuttamista tarvitaan myös siihen, että henkilöstö saa riittävästi tietoa ja varmuutta toteuttaa liikettä lisäävää toimintaa. Myös Mattilan (2011, 56) mukaan luottamus omista kyvyistä vahvistaa valmiutta muutoksiin.

Osallistumisen merkittävimmäksi esteeksi opiskelijoiden kanssa tehdyssä ideariihessä nousi motivaation puute sekä epävarmuus omasta osaamisesta. Käyttäytymisen muutospyörän mukaan nämä viittaavat käyttäytymisen alkulähteissä motivaation ja kyvykkyyden osa-alueisiin. Näiden määrittämisen jälkeen tulisi pyrkiä löytämään sopivat vaikuttamisen keinot muuttaa käyttäytymistä toivottuun suuntaan. Tässä kehittämistyössä pyrittiin vaikuttamaan opiskelijoiden kyvykkyyteen ja motivaatioon osallistamalla heitä kehittämistyöhön. Opiskelijoiden ajatusten pohjalta rakennettiin myös liikettä lisäävä vuosikellomalli. Opiskelijoiden osallisuuden mahdollistaminen on keskeistä myös jatkossa, kun toimintamallia jalkautetaan käytäntöön.

Opiskelijat itse pohtivat esteiden poistamiseksi mahdollisuuden vaikuttaa sekä mahdollisuuden valita tekemistä useammasta vaihtoehdosta. Myös positiivinen ja kannustava ilmapiiri koettiin tärkeäksi. Nämä tekijät viittaavat käyttäytymisen muutospyörässä siihen, että kouluympäristön fyysisiä ja sosiaalisia tilaisuuksia tulee muokata niin, että kouluympäristö tarjoaa riittävästi erilaisia vaihtoehtoja ja, että koulun ilmapiiri on liikkumistoimintaan osallistumiseen kannustavaa. Opiskelijat toivat esille, että

osallistumisen tulisi olla vapaaehtoista ja näin pakottaminen liikkeen lisäämisen vaikuttamiskeinona ei ole tarkoituksenmukainen.

Opiskelijakyselyssä vastaajat määrittelivät mahdollisuuden mennä ulos tai kävellä sekä tuntien tauotuksen mielekkäimmiksi keinoiksi lisätä liikettä koulupäivien aikana. Mielekkäinä keinoina mainittiin myös mahdollisuus lainata liikuntavälineitä koulupäivän aikana ja käyttää liikuntatiloja. Samantapaisiin tuloksiin tuli myös Siekkinen ym. (2021, 90,92). Heidän toisen asteen opiskelijoita koskevassa tutkimuksessaan tilojen, välineiden ja toiminnan mahdollistaminen nousi keskeisiksi tekijöiksi liikkumisen lisäämiseen tähtäävissä hankkeissa. Käyttäytymisen muutospyörän mukaan nämä liittyvät tilaisuuksien mahdollistamiseen, joihin tulisi vaikuttaa, jotta käytös muuttuu toivottuun suuntaan.

Kauravaaran (2013, 221) mukaan kaveripiiri vaikuttaa pitkälti niihin valintoihin, joita nuori haluaa tehdä. Kaveripiiriin viittaavia tuloksia ei tullut esille tässä kehittämistyössä. Vastauksissa tuli esille positiivisen ilmapiirin merkitys, joka voi toisaalta liittyä myös koulun kaveripiiriin tai sosiaalisen vertaisryhmän merkitykseen. Sosiaalinen vertaisryhmä voi edistää tai ehkäistä liikunnallista aktiviteettia. (Liimakka, Jallinoja, Hankonen 2013, 33.) Merkitys muodostuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa (Kauravaara (2013, 161).

Liikettä voidaan lisätä sekä istumista vähentää mahdollistamalla monipuolisempia tiloja, toimintoja ja välineitä sekä vaikuttamalla ilmapiiriin niin, että liikuntatoimintaan osallistuminen koetaan houkuttelevana ja positiivisena asiana. Lisäksi opiskelijoiden ja henkilökunnan kyvykkyyden tunnetta tulee tukea. Opiskelijalle tämä tarkoittaa luontevampaa mahdollisuutta osallistua ja opettajalle osaamisen tunnetta toteuttaa ja olla myös mallina liikkumista edistävässä tilanteissa. Käyttäytymisen muutospyörää voidaan hyödyntää jatkossa vaikuttamiskeinojen määrittelyssä. Vaikuttamalla kyvykkyyteen, mahdollisuuksiin ja motivaatioon voidaan käyttäytymistä ohjata kohti toivottua suuntaa. Henkilökunnan rooli on toiminnan juurruttamisessa merkittävä, vaikka kehittämistyön tavoitteena onkin vaikuttaa opiskelijoiden liikkumisen lisäämiseen. Toisaalta tekemisen on vastattava opiskelijoiden toiveita, jotta toiminta koetaan merkitykselliseksi ja siihen sitoudutaan.

8.1 Kehittämistyön arviointi

Arviointivaiheessa voidaan tarkastella työn suunnittelua, tavoitteiden selkeyttä ja niiden saavuttamista, käytettyjä menetelmiä, toiminnan johdonmukaisuutta sekä sitoutumista kehittämistyöhön (Ojasalo 2018, 47). Tässä kehittämistyössä käytettiin järjestelmällisesti toimintatutkimuksen tutkimusstrategialle tyypillisiä menetelmiä perusteluineen. Aineistoa

kerättiin usealla menetelmällä ja kehittämiseen osallistui sekä opiskelijoita ja henkilökuntaa. Tiedonkeruussa huomioitiin koulun eri koulutusalojen opiskelijat sekä henkilöstöä jokaiselta organisaatiotasolta. Kehittämistyön prosessista ja tuloksista pyydettiin työn loppuvaiheessa arviointia. Aineisto kerättiin kouluympäristössä, johon myös kehittämistyön aihe kuuluu.

Kehittämistyön tulokset eivät ole suoraan siirrettävissä toiseen organisaatioon, koska toimintatutkimus ja siitä saatavat tulokset liittyvät kiinteästi kohdeorganisaation toimintaan (Kananen 2014, 11). Tämän kehittämistyön taustat ja tavoitteet liittyivät tiiviisti Perho Liiketalousopistoon ja näin saadut tulokset ja liikunnallinen vuosikellomalli eivät ole suoraan siirrettävissä toiseen kouluun. Liikunnan edistämiseen tähtäävien hankkeiden on tarkasteltava huolellisesti toimintaympäristö, koska liikunta selvästi kiinnittyy johonkin ympäristöön. (Aittasalo 2020.) Tässä yhteydessä toiminta kiinnittyy tiettyyn kouluun ja sen kaikesta toiminnasta muodostuvaan toimintakulttuuriin. Kuitenkin työn tuloksena syntyneitä malleja voidaan käyttää joltakin osin toisissa kouluissa helpottamaan liikkumistoiminnan kehittämistä.

Aineistoa arvioitaessa on huomioitava myös kehittämistyöntekijän asema koulun opettajana. Tämä on tavoitellusta dialogisuudesta huolimatta saattanut vaikuttaa annettuihin vastauksiin ja niiden määrään. Vaikutusta ei tässä kehittämistyössä pystytä arvioimaan. Toisaalta työn luonteen mukaan kehittäjän olemassaolo jokaisessa vaiheessa on kriittistä ja tämän voidaan ajatella lisäävän tutkittavan kohteen tuntemista.

8.2 Kehittämistyön rajoitukset

Työn heikkoutena voidaan pitää sitä, että siinä ei lähtökohtana järjestelmällisesti tutkittu opiskelijoiden ja henkilökunnan ajatuksia toimintakulttuurin kehittämiseksi vaan kehittämistarve perustui urheilutiimin näkemyksiin, tietoon liikunnan ja liikkumattomuuden terveysvaikutuksista sekä henkilökunnalta saatuihin palautteisiin.

Työn heikkous on myös se, että tiedonkeruuntavat eivät menneet aivan alkuperäisen tavoitteen mukaan ja ne olisi pitänyt tarkistaa ennen käyttöä huolellisemmin. Kysymyslomakkeeseen oli yhdessä kohtaa jäänyt tarkistamisesta huolimatta mahdollisuus vastata niin, että kokonaisvastaajaprosentiksi siinä kohdassa muotoutui yli sata prosenttia. Näiden vastausten tarkastelu jouduttiin jättämään pois arvioinnista. Lisäksi opiskelijoiden kyselyssä ei etsitty vastausta istumisen ja paikalaanolon haitallisuudesta ja tällä kysymyksellä olisi saatu laajempaa tietoa ymmärryksen lähtötasosta. Toisaalta tämä puute huomioitiin myöhemmin opiskelijoiden ideariihessä. Myös aivoriihityöskentelyn

viimeistä valintavaiheen työskentelytapaa ei ollut testattu ja tätä johti siihen, että valintaa merkittävimmästä osallistumisen esteestä ei voitu tehdä.

Toisaalta opiskelijat ja henkilökunta saivat toimintatutkimuksen periaatteiden mukaan osallistua päivittäisten tapahtumien ja liikunnallisen vuosikellon kehittämiseen alusta alkaen. Yhteistoiminnan tarkoitus oli saada laajalti erilaisia mielipiteitä esille sekä sitouttaa mukaan toimintaan. Työn vahvuutena voidaankin pitää sitä, että laaja joukko opiskelijoita ja henkilöstöä osallistui liikunnallisen vuosikellon toimintojen ideointiin. Tämän voidaan ajatella ennustavan sitoutumista jatkossa yhdessä sovittuihin menetelmiin. Ihmiset sitoutuvat paremmin niihin ratkaisuihin, joihin ovat voineet olla vaikuttamassa (Ojasalo ym. 2018, 162).

Työn rajoituksena voidaan pitää myös sitä, että kiintymys omiin työtapoihin voi haitata organisaatiokulttuurin muutosta. Tämän taustalla voi olla huoli oman osaamisen ja omaksumiskyvyn riittävydestä. (Mattila 2011, 114, 171) Perhon liikunnallinen vuosikellon käyttöönotto vaatii henkilöstön sitoutumisen toimintatapoihin. Tämä edellyttää riittävää tukea ja koulutusta, jotta jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan toteuttaa ja ilmentää liikkumista kouluympäristössä. Muutama toiminnallisuutta koskeva uudistus on helpompi saada onnistumaan kuin laajamittainen muutos (Mattila 2011, 115), joten hankkeen edistäminen pienillä etapeilla on perusteltua. Koulun toimintakulttuurin muutos tapahtuu hitaasti ja edistämistoimenpiteiden vaikutukset näkyvät positiivisina muutoksia ajan edetessä (Haapalainen 2018, 8).

8.3 Jatkokehittämis- ja tutkimusehdotukset

Kehittämistyön tulokset herättivät hanketiimissä keskustelua henkilökohtaisen tuen ja opastuksen mahdollisuudesta. Ahtiaisen (2020, 79) kehittämistyön kokemuksen mukaan koulun ulkopuolinen liikunnanohjaaja auttaa opiskelijoiden liikunnanedistämässä ja helpottaa henkilöstön työtä. Henkilökohtaisen ohjauksen mahdollisuuksien selvittäminen Perho Liiketalousopistossa on yksi jatkokehittämismahdollisuus.

Useammassa kohdassa esille tullut toive lisätä liikkumista ulkoilun avulla, nosti esille talon sisäisen yhteistyömahdollisuuden. Perho Liiketalousopistossa on tarkoitus kehittää ulkona tapahtuvien oppimistapojen monipuolisempaa käyttöä. Koululla on käytössä oma pelto ja tämän hyödyntäminen oppimisympäristönä on koulun keskeinen kehittämisprojekti. Yhteistyömahdollisuuksia sovittiin edistettäväksi joko toukokuussa 2021 tai viimeistään lukukauden 2021 alussa.

Opettajat tulee ottaa tiiviisti mukaan liikkumista edistävän koulupäivän suunnitteluun, koska näin voidaan varmistua, että oppituntien sisältö noudattaa sekä

opetussuunnitelmaa ja liikkumisen elementit toteutuvat (Norris ym. 2015, 124). Kehittämistyön aikana tuli ilmi, että henkilöstö tarvitsee koulutusta ja valmiita malleja liikkumisen toteuttamiseksi. Tämä on selkeä jatkokehittämiskohde. Tämä on linjassa myös aikaisempien tutkimusten kanssa. Lisäämällä liikuntaa päivittäiseen arkeen, opettajat voivat luoda oppimista paremmin tukevan ilmapiirin (Lassiter & Campbell 2019, 498). Opettajalla on keskeinen rooli koulussa tapahtuvan liikunnan onnistumisessa ja siksi opettajilla tulisi olla riittävät taidot näiden toteuttamiseen (Podnar ym. 2018, 258, Goh ym. 2018, 105). Haapalan (2018, 7) mukaan opettajat ja muu henkilökunta kokee tarvitsevansa lisää ideoita aktiivisemmän koulupäivän toteuttamiseksi. Tämän voidaan ajatella liittyvän käyttäytymisen muutospyörässä kyvykkyyden osa-alueeseen, johon tulisi löytää sopivat vaikuttamiskeinot, jotta käyttäytymisen muuttuu toivottuun suuntaan.

Opiskelijan autonomian tukeminen on tärkeää liikkumisen lisäämiseksi, koska mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin valintoihin lisää sitoutumista toimintaan. Huomioitavaa on se, että tutkimusten mukaan liikunnan opetusympäristöstä saatavat kokemukset ennustavat opiskelijan halukkuutta liikkua paitsi liikuntatunnilla ja myös vapaa-ajalla. Opettajien tarjoama tuki vaikuttaa positiivisesti koulu- ja vapaa-ajanliikuntaan. (Hynynen & Hankonen 2015, 480–481.) Merkityksellistä voisi olla tutkia, miten opettajien autonomian tuki toteutuu Perho Liiketalousopiston kouluympäristössä ja voisiko näitä keinoja vahvistaa. Toisaalta toiselle asteelle tullessa opiskelijalla on jo pitkä opintopolku ja näin vuorovaikutusta voisi tutkia laajemminkin.

Norris ym. (2015, 123) tuovat esille tarpeen tutkia aktiivisuuden lisääntymistä erilaisten kohderyhmien, kuten tyttöjen, kohdalla. Tästä tarpeesta puhuu myös Haapala (2018, 6.) Tyttöjen ja poikien liikuntamuodoissa ei välttämättä ole eroja, mutta tytöillä saattaa olla tarve liikkua rauhallisemmassa ympäristössä, omassa ympäristössään, ilman ulkoiseen olemukseen liittyviä paineita (Haapala 2018, 6). Erityspiirteiden huomioimisen tuo esille myös Siekkinen ym. (2021, 93), mutta he korostavat myös, että jokainen tulkitsee liikuntaa yksilöllisesti ja monimuotoisesti. Kohderyhmien tarpeiden erityispiirteiden selvittäminen, voisi olla myös kouluympäristön liikkumiseen liittyvä kehittämiskohde.

Jatkokehittämiskohteena voi olla myös perholaisten arkiliikunnan kehittäminen. Paikallaanolon ja liikkumisen lisäämiseen tähtäävät toimenpiteet tulee nähdä kokonaisuutena, jotka liittyvät sekä koti- ja työelämään (Husu ym. 2016, 23). Koko maan laajuinen yleinen kehityssuunta on ollut huolestuttava, koska jalkaisin ja pyöräillen tehtyjen matkojen osuus on yleisesti vähentynyt ja niiden osuus 2017 oli enää 30 prosenttia kaikista tehdyistä matkoista (Kolu 2018, 39). Toisaalta yleiset luvut eivät suoraan kerro tämän yhteisön tottumuksista ja kehittämistyö vaatisi lisää tämän yhteisön arkiliikuntakulttuuriin perehtymistä.

Mielenkiintoinen tutkimuskohde olisi myös selvittää miten korona-aika on vaikuttanut opiskelijoiden ja henkilöstön vastauksiin. Onko aineistossa vahvasti esille tulleet liikkumisen lisäämistävät ulkoilla, kävellä sekä huomioida parempi tauotus aikaan liittyviä tekijöitä. Tämän selvittämiseksi on tärkeää arvioida vuosikelloa säännöllisesti sen käyttöönoton jälkeen.

8.4 Lopuksi

Kouluympäristö on monipuolinen paikka lisätä nuorten liikkumista arjessa. Tässä kehittämistyössä jäsennettiin liikkumismahdollisuuksia Perho Liiketalousopistossa, jotta opettajien olisi helpompi vaikuttaa opiskelijoiden päivittäiseen liikkumisen määrään ja opiskelijat tuntisivat kouluympäristönsä mahdollisuudet ja osallistuisivat niihin aktiivisemmin.

Istumista tulisi pyrkiä vähentämään kaikin keinoin. WHO:n mukaan istumisen korvaaminen millä tahansa liikkumisella, myös hyvin kevyellä, hyödyttää terveyden kannalta. (Bull ym. 2019, 1455, 1459). Ekelund ym. (2020, 7) tutkimustulos siitä, että reipas liikunta vähentää istumisen haittoja ei ole suoraan sovellettavissa jokaisessa kontekstissa. Jos arki on hyvin passiivista, se sisältää paljon istumista ja ei myöskään juurikaan liikuntaa. Silloin terveyshyötyjen tavoittelemisen liikkumisella on aloitettava pienin askelin. Kouluympäristö on oivallinen paikka vaikuttaa nuorten, etenkin hyvin vähän liikkuvien, päivittäisen aktiivisuuden määrään.

Kauravaaran (2013, 15) huoli, miksi liikunnanedistämistyö ei helposti vaikuta vähän liikkuvaan, on tärkeä huomioida. Kuvio on monisyinen ja liikkumisen edistämistä ei tulisi nähdä lyhyenä projektina vaan pitkäaikaisena kehitystyönä. Käyttäytymiseen vaikuttaa esimerkiksi poliittinen päätöksenteko kuten oppivelvollisuusaika sekä yhteiskunnan antamat suositukset liikkumiselle, ympäristön suunnittelu sekä koulutuksella saatava tieto vaikutuskeinoina sekä yksilön tasolla kyvykkyys ja tilaisuudet, jotka vaikuttavat motivaatioon toimia kohti toivottua käyttäytymistä. Työskentelytapojen muuttaminen enemmän liikettä sisältäväksi vie aikaa, koska kyse on käyttäytymisen muutoksesta (Husu ym. 2016, 22). Toimenpiteiden juurruttaminen työyhteisön arkeen on erityisen tärkeää, koska suunnittelu ilman toteutusta on hukkaan heitettyä resurssia (Kananen 2014, 7).

Mikäli suunnitelmat etenevät toivotulla tavalla, syntyy Perho Liiketalousopistoon liikkumista lisäävä kehittämisen sykli, jossa tässä työssä syntyneiden mallien mukaista toimintaa seuraa arviointi ja siitä johtuvat tarvittavat muutokset. Liikunnallinen toimintakulttuuri muovautuu ajan myötä (Merikoski 25.3.2021). Tämä mahdollistaa opiskelijoille lisää liikkumista ja näin terveyttä ja hyvinvointia edistävän ympäristön.

Lähteet

Absetz, P. & Hankonen, N. 2015. Miten auttaa potilaita omaksumaan ja ylläpitämään terveellisiä elämäntapoja? Duodecim; 133. 1015-1021.

Ahtiainen K. 2020. Lukiolaisten hyvinvointi keskiöön: Lappeenrannan Liikkuva opiskelumalli hankekaudella 2019-2020. Ylempi AMK-opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Luettavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336359/Ahtiainen%20Karoliina.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Luettu 20.11.2020.

Aittasalo, M. 2020. Liikunnan edistämisen lähtökohtia. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/liikkumisen-edistamisen-lahtokohtia/> Luettu 1.3.2021.

Aittasalo, M. 2017. Käyttäytymisen muutospyörä. (BWC) työkalu liikunnan edistämiseen. Liikuntalääketieteen päivät 31.8.2017. Luettavissa:

https://www.lts.fi/media/lts_tapahtumat/ltp17/aittasalo_minna_liikuntamotivaatio-teemasessio.pdf Luettu 1.3.2021.

Aittasalo, M., Hankonen, N., Nupponen, R. & Seppälä, T. 2017. Käyttäytymisen muutospyörä. UKK-instituutti. Luettavissa:

<https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/kayttaytymisen-muutospyora/> Luettu: 26.2.2021.

Bull, F., Al-Ansari, S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Freidenreich, C., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P., Lambert, E., Leitzmann, M., Milton, K., Ortega, F., Ranasinghe, C., Stamatakis, E., Riedemann, A., Troiano, R., Ploeg, H., Wari, V., Willumsen, J. 2020. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behavior. Luettavissa: [World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour \(bmj.com\)](https://www.bmj.com/lookup/doi/10.1136/bmj.n196) Luettu 19.2.2021.

Ekelund, U., Tarp, J., Fagerland, M., Johannessen, J., Hansen, B., Jefferis, B., Whincup, P., Diaz, K., Hooker, S., Howard, V., Chernofsky, A., Larson, M., Spartana, N., Vasan, R., Dohrn, I-M., Hagströmer, M., Edwardson, C., Yates, T., Shiroma, E., Dempsey, P., Wijndaele, K., Anderssen, S., Lee, I-M. 2020. Joint associations of accelerometer measured physical activity and sedentary time with all-cause mortality: a harmonised meta-analysis in more than 44 000 middle-aged and older individuals. Br J Sports Med. 54, 1499–1506.

Goh, T., Brusseau T. & Hannon J. 2018. On-task behavior of elementary students during movement integration. *Journal of Physical Education and Sport*. 18(1), 103-106.

Haapala, H. 2018. Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. Teoksessa *Liikunta & Tiede – lehti*. 1/2018. s. 4-8. Liikuntatieteellinen seura Ry. Forssa Print.

Haapasalo, V. 25.3.2021. Opiskelija. Perho Liiketalousopisto Oy. Haastattelu. Helsinki.

Hakamäki, M., Hakonen, H., Heiskanen, J., Hentunen, J., Inkinen, V., Kallio, J., Kujala, J., Kulmala, J., Kämppe, K., Laine, K., Siekkinen, K., Söderman, J., Tammelin, T. & Turunen, M. 2019. Aktiivisuutta ja opiskelukykyä. Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeiden toteutus vuosina 2017–2019. Teoksessa Moilanen, N., Vehviläinen, H. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä.

Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymisinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela- Aro, K. & Nurmi, E. Mikä meitä liikuttaa. *Motivaatiopsykologian perusteet*, s. 202-221. PS-kustannus. Jyväskylä.

Heinonen, I. 2021. Istumisen terveyshaitat voi kumota reippaalla 30-40 minuutin liikunnalla. *Liikunta & Tiede* 58/1. 30.

Helajärvi, H., Pahkala, K., Raitakari, O., Tammelin, T., Viikari, J., Heinonen, O. 2013. Istu ja pala! – Onko istuminen uusi terveysuhka? *Duodecim*. 129. 51-56.

Hirvensalo, M., Salin, K., Palomäki, S. 2017. Toisen asteen liikuntapedagogiikka. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, T., Sääklahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*, 537-549. PS-kustannus. Juva.

Husu, P., Aittasalo, M. & Kukkonen-Harjula, K. 2016. Jaloittele välillä! –perusteluja ja ratkaisuja istumisen ja muun paikallaolon vähentämiseen. Teoksessa *Liikunta & Tiede –lehti* 2-3/16. s. 17-23. Liikuntatieteellinen Seura ry. Forssa Print.

Hynynen, S-T., Hankonen, N. 2015. Autonomiata tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämässä. *Kasvatus* 5/2015. s. 473-487.

Juholin, E. 2017. *Communicare! Viestinnän tekijän käsikirja*. infor. Turenki.

Kananen J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? *Juvenes Print*. Jyväskylä.

Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. Väitöskirja. LIKES-tutkimuskeskus. Jyväskylä.

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K., & Mehtälä, A. 2019. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet- ja sovellukset. (toim.) Kokko, S. & Martin, L. Valtion Liikuntaneuvosto 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1., s. 17-25. Luettavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf. Luettu 1.12.2020

Kokko, S. & Martin, L. (toim.) Valtion Liikuntaneuvosto 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. Luettavissa: https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf. Luettu 21.11.2020.

Kouluterveyskysely 2019. Luettavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=161055&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=337159&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161219# Luettu 20.11.2020.

Liikkuva opiskelu. Luettavissa: <https://www.liikkuvaopiskelu.fi/fi/liikkuvaopiskelu>. Luettu 21.12.2020.

Liikkuva opiskelu 1. Luettavissa: <https://www.liikkuvakoulu.fi/tarinat/personal-trainer-kouluissa-innostaa-nuoria-liikkumaan>. Luettu 15.1.2021.

Liimakka, S., Jallinoja, P., Hankonen, N. 2013. Liikutaan ja/vai hengailaan? Liikunta ja kaverit ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevien nuorten elämäkokonaisuudessa. Liikunta & Tiede 50.6. 32-39.

Linnansaari, A., Hankonen, N., 2019. Miten terveyskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa? Interventioiden suunnittelun ja arvioinnin pääpiirteitä. Teoksessa Sinikallio, S. (toim.) Terveyden psykologia. PS-kustannus. Jyväskylä.

Lintu, N., Joensuu, L., Barker, A., Sansum, K., Lakka, T., Huotari, P., Haapala, E. 2018. Lasten ja nuorten kestävyyskunto. Liikunta & Tiede 56. 4. 36-43.

Martela, R., Mäkikallio, I., Virkkunen, V. 2017. Itsemääräämisteoria ja psykologiset perustarpeet työssä. Teoksessa Salmela- Aro, K. & Nurmi, E. Mikä meitä liikuttaa. Motivaatiopsykologian perusteet, s. 100-115. PS-kustannus. Jyväskylä.

Mattila, P. 2011. Johdettu muutos. Avaimet organisaation hallittuun uudistamiseen. Talentum Media Oy. Kouvola.

Merikoski, T. 25.3.2021. Koulutuspäällikkö, huippu-urheilu. Perho Liiketalousopisto Oy. Haastattelu. Helsinki.

Michie, S., Ashford, S., Sniehotta, F., Dombrowski, A. French, D. 2011. A refined taxonomy of behaviour change techniques to help people change their physical activity and healthy eating behaviours: The CALO-RE taxonomy. *Psychology & Health*, 26:11. 1479-1498.

Michie, S. Van Stralen, M. & West, R. 2011. The Behaviour Change Wheel: A New Method for Characterising and Designing Behaviour Change Interventions.

Implementation Science. Luettavissa:

<https://implementationscience.biomedcentral.com/articles/10.1186/1748-5908-6-42>.

Luettu 26.2.2021.

Michie, S., West, R., Campbell, R., Brown, J., Gainfoth, H. 2014. ABC of behaviour change theories. Silverback Publishing. Gainfort.

Moilanen, N., Kämpö, K., Laine, K., Blom, A. 2017. Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, T., Sääkklähti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*, 612-625. PS-kustannus. Juva.

Norris, E., Shelton, N., Dunsmuir, S., Duke-Eilliams, O., Stamatakis, E. 2015. Physically active lessons as physical activity and educational interventions: A systematic review of methods and results. *Preventive Medicine*. 72. 116-125.

Nummenmaa, L. 2016. Aivot, mielihyvä ja liikunta. *Liikunta & Tiede* 53. 39-43.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2018. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3-5. painos. Sanoma Pro. Helsinki.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Luettavissa: [Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille \(valtioneuvosto.fi\)](#) Luettu 8.4.2021.

Oppivelvollisuuslaki. Luettavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/oppivelvollisuus-laajenee-elokuussa-2021-edellytyksia-nuorten-oppimiseen-ja-hyvinvointiin-parannetaan-tyollisyysastetta-nostetaan>. Luettu 17.1.2021.

Otala, L. 2018. Ketterä oppiminen. Keino menestyä jatkuvassa muutoksessa. Kauppakamari. Viro.

Perho Liiketalousopisto. Perho Liiketalousopisto koulu-yhtiön avaintiedot 1. Luettavissa: <https://perho.fi/koulu-yhtio-organisaatio/avaintiedot/> Luettu 23.9.2020.

Perho Liiketalousopisto. Perho Liiketalousopisto missio, visio ja arvot 3. Luettavissa: <https://perho.fi/koulu-yhtio-organisaatio/avaintiedot/missio-visio-arvot/>. Luettu: 23.9.2020

Perho Liiketalousopisto. Perho Liiketalousopisto hyvinvointi ja tapahtumat 3. Luettavissa: <https://perho.fi/oppimisymparistot/hyvinvointi-ja-tapahtumat/> Luettu: 23.9.2020.

Pinto-Escalona T. & Martinez-de-Quel Ó. 2019. Ten Minutes of Interdisciplinary Physical Activity Improve Academic Performance. Health and Physical Activity. 4, 82-94.

Pesola, A., Pekkonen, M., Finni, T. 2016. Miksi liiallinen istuminen on vaarallista? Duodecim. 132. 1964-1971.

Podnar, H., Novak, D., Radman, I. 2018. Effects of a 5-minute classroom-based physical activity on on-task-behaviour and physical activity levels. Kinesiology. 50.2:251-259.

Ravintola- ja catering-alan perustutkinto. Työkyvyn- ja hyvinvoinnin ylläpitämisen osaamistavoitteet. Luettavissa: https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/4221360/reformi/tutkinnonosat/4221733#osaalu_e3711504 Luettu 5.1.2021.

Siekinen, K., Kujala, J., Kallio, J., Hakonen, H., Tammelin, T. 2021. Toisen asteen opiskelijoiden mielipiteet liikunnasta ja sen lisäämisestä opiskelupäivään. Liikunta & Tiede 58/1. 86-94.

Stoepker, P., Dauenhauer, B. & McCall, T. 2018. Effects of a Classroom Walking Program on Physical Activity Accrual and On-Task Behavior. The Physical Educator. Vol. 75. 498-514.

Tammelin, T. 2017. Liikuntasuosituksat. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, T., Sääkklähti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, 54-67. PS-kustannus. Juva.

Tokko, T., Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. 3. korjattu painos. Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Turun Yliopisto 2019. Uusia keinoja insuliiniresistenssin tunnistamiseen ja torjuntaan. Väitösuutinen. Luettavissa: [Uusia keinoja insuliiniresistenssin tunnistamiseen ja torjuntaan](#)

[\(Väitös: FM Miikka-Juhani Honka, 9.3.2019, sisätautioppi\) | Turun yliopisto \(utu.fi\)](#) Luettu 8.4.2021.

UKK-instituutti. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-fyysisen-aktiivisuuden-suositukset/> Luettu 21.11.2020.

Vuori, I, 2011. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S., Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3-5 painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.


Liitteet

Liite 1. Liikkuva, aktiivinen ja hyvinvoiva perholainen opiskelijakysely



Liikkuva, aktiivinen ja hyvinvoiva perholainen -opiskelijakysely

1. Miten arvioisit oman liikunnallisen aktiivisuutesi

Hyvin passiivinen 0  10 Erittäin aktiivinen
(liikun niin vähän kuin
mahdollista) Harrastan ja arkiliikun
mahdollisimman paljon)

2. Oletko tietoinen istumisen aiheuttamista terveyshaitoista?

- Kyllä olen tietoinen
- En ole tietoinen

3. Näkisitkö hyödylliseksi, jos koulupäivään lisättäisi enemmän liikettä?

- Kyllä
- Ei

4. Miten vähentäisit paikallaan oloa/istumista koulupäivän aikana?

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

5. Haluaisiko tehdä oppitunnilla tehtäviä liikkuen tai seisten?

- Kyllä
- Ei

6. Minkälaista liikunnallista aktiviteettia toivoisit välitunneille?

en mitään

erilaisia lainattavia liikuntavälineitä.

Kerro mitä välineitä toivoisit: Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

ohjattua liikunnallista toimintaa.

Kerro minkälaista toimintaa toivoisit: Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

yhteisöllisiä pelejä esim. pöytäjalkapallo.

Kerro minkälaisia pelejä: Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

ulkoilua kampuksen lähiympäristössä

joitain muuta,

mitä? Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

7. Kirjoita muut koulussa ja kotona liikuntaa lisäävät ideasi

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

8. Olisitko valmis osallistumaan Liikkuva, aktiivinen ja hyvinvoiva perholainen -hankkeen toimintaan esim. toiminnan suunnittelijana tai välituntiaktiviteettien vetäjänä? (osallistumisesta mahdollista saada osaamispisteitä työkyvyn vapaavalintaisiin opintoihin)

Kyllä

(kirjoita seuraavaan kenttään nimesi ja ryhmätunnuksesi)

Kirjoita tekstiä napsauttamalla tai napauttamalla tätä.

Ei