

Riina Iso-Pärnä

KAIKILLE AVOIMET LUONTOLIIKUNTALEIKIT OSANA
KAIKILLE.FI -VERKKOSIVUSTOJA

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)
2014



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

KAIKILLE AVOIMET LUONTOLIIKUNTALEIKIT OSANA KAIKILLE.FI -
VERKKOSIVUSTOJA

Iso-Pärnä, Riina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Tammikuu 2014
Ohjaaja: Karinharju, Kati
Sivumäärä: 31
Liitteitä: 1

Asiasanat: osallisuus, luonto, erityisliikunta, kaikille avoimet leikit

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on soveltaa kaikille avoimia luontoliikuntaleikkejä osaksi kaikille.fi verkkosivuja. Kaikille.fi on interaktiivinen verkkooppimisympäristö, jonka luonto-opetusmateriaalista löytyy tietoa muun muassa Porin alueen luontokohteista, retkeilyn alkeista sekä lintujen tunnistamisesta. Luonto-opetusmateriaali sekä kaikille avoimet leikit helpottavat esimerkiksi avoimien luokaretkien järjestämistä. Luontoliikuntaleikit ovat tarkoitettu esikoulu- sekä alakouluikäisille lapsille. Kaikille avoimet luontoliikuntaleikit tulevat osaksi muuta luonto-opetusmateriaalia, jota lastentarhaopettajat sekä muut opettajat voivat hyödyntää työssään.

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotoksena ovat kaikille avoimiksi sovelletut leikit. Opinnäytetyössäni tutkin osallisuuden lisäämistä, esteettömyyttä, saavutettavuutta sekä luonnon merkitystä erityistä tukea tarvitseville. Teoria tukee kaikille avoimien leikkien tarpeellisuutta sekä avoimien leikkien merkitystä lapsille. Lisäksi tutkimusaiheena on soveltava liikunta, jonka pohjalta suunnittelin kuusi leikkiä. Leikkejä valitessa kiinnitin huomiota siihen, että ne liittyvät luontoon sekä siihen, että ne ovat sovellettavissa kaikille avoimiksi. Soveltaessa leikkejä kaikille avoimiksi, olen pyrkinyt muokkaamaan leikkeissä käytettyjä sano sellaisiksi, että ne eivät rajaa pois osallistumista, esimerkiksi juoksemisen tilalla olen käyttänyt sanaa kiiruhtaan. Lisäksi olen muokannut leikkien teemoja niin, että liikkumisen on tapahtuttava tietyllä lailla. Lisäksi leikeissä käytetään muun muassa äänimerkkejä sekä tuntoaistia helpottamaan erityistä tukea tarvitsevan lapsen osallistumista.

Työssä on suunniteltu lähdemateriaalin sekä koulutukseni antaman ammatillisen soveltavanliikunnan tietojen pohjalta kaikille avoimia luontoliikuntaleikkejä, jotka sopivat erityistä tukea tarvitseville lapsille. Leikkien avulla erityistä tukea tarvitsevat lapset pystyvät osallistumaan leikkeihin muun luokan mukana.

ALL INCLUSIVE PHYSICAL OUTDOOR PLAYS PART OF KAIKILLE.FI WEB SITES

Iso-Pärnä, Riina

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

January 2014

Supervisor: Karinharju, Kati

Number of pages: 31

Appendices: 1

Keywords: participation, nature, adapted physical education, all inclusive plays

The purpose of this thesis is to adapt physical outdoor plays open for everyone part of kaikille.fi web sites. Kaikille.fi is an interactive network learning environment, where you can get information about nature positions in the Pori area, basics of outdoor trips and get help with the recognizing of different birds. The material of nature education and all included plays makes it easier to organize all inclusive field trips for example. Physical outdoor plays are for children in preschool and primary school. All the included plays are part of nature educational material which kindergartners and teachers can make use on their work.

The nature of this thesis is functional and the outcome is all inclusive adapted plays. The literature study part consists of adjusting of participation, accessibility and what is the meaning of nature for people with special needs. The theory supports the necessity and meaning of all inclusive plays for children. The literature study part consists also theories about applied sport which helped me to plan six plays. Choosing plays I paid attention that plays are relate to nature and that it is possible to adapt plays to all inclusive. Adapting plays for all I have tried to use word which don't avoid someone not to participate. For example I didn't use word run, instead that I used word hurry. Themes of plays are like that moving has to happen with given style. To make participation easier to children with special needs there are used voice and touch in plays.

I have planned six plays which can be used with children with special needs. I have used literature studies and my own knowledge which my professional studies have given me. Children with special needs can participate in plays with applied plays.

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT..... | 5 |
| 2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI..... | 8 |
| 1.1 Toiminnallinen opinnäytetyö..... | 8 |
| 1.2 Opinnäytetyön tavoitteet..... | 9 |
| 1.3 Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmät..... | 11 |
| 1.4 Yhteistyötahot..... | 11 |
| 2 OSALLISUUDEN MAHDOLLISUUKSIEN LISÄÄMINEN..... | 12 |
| 2.1 Esteettömyys..... | 13 |
| 2.1.1 Fyysinen esteettömyys..... | 14 |
| 2.1.2 Sosiaalinen esteettömyys..... | 14 |
| 2.1.3 Psyykkinen esteettömyys..... | 14 |
| 2.2 Saavutettavuus..... | 15 |
| 2.3 Tasavertaisuus..... | 15 |
| 2.4 Luontoliikunnan merkitys lapsen kehitykselle..... | 16 |
| 2.5 Luontoliikunnan merkitys erityisryhmille..... | 17 |
| 2.6 Kaikille avoin luontoliikunta..... | 17 |
| 3 OPINNÄYTETYÖN TULOKSENA KAIKILLE AVOIMET LUONTOLIIKUNTALEIKIT..... | 18 |
| 3.1 Luontoliikuntaleikkien soveltaminen..... | 18 |
| 3.2 Luontoliikuntaleikkien valikoituminen..... | 20 |
| 3.3 Valmiit luontoliikuntaleikit..... | 21 |
| 3.3.1 Lintuhippa..... | 21 |
| 3.3.2 Lintuemo ja parvi..... | 22 |
| 3.3.3 Lintu, kala, karhu ja jänis..... | 22 |
| 3.3.4 Ilmansuuntaleikki..... | 23 |
| 3.3.5 Taidetta luonnossa..... | 24 |
| 3.3.6 Meri, metsä ja taivas..... | 25 |
| 3.4 Valmiit luontoliikuntaleikit osaksi kaikille.fi – sivustoa..... | 26 |
| 3.5 Aiheen valinta..... | 27 |
| 3.6 Teoria..... | 27 |
| 3.7 Tavoitteiden täytyminen..... | 28 |
| 3.8 Jatkotutkimusaiheita ja yhteenveto..... | 28 |
| LÄHTEET..... | 30 |
| LIITTEET | |

1 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Jokaisella tulee olla mahdollisuus osallistua yhteiseen tekemiseen toisten kanssa. Tasa-arvoa on se, ettei kukaan jää toiminnan ulkopuolelle. Osallistuminen muiden mukana tuo onnistumisen kokemuksia erityistä tukea tarvitsevalle, sen lisäksi osallistuminen antaa mahdollisuuden ottaa riskejä ja epäonnistua. Osallistumalla muiden mukana erityistä tukea tarvitseva saa tehdä valintoja ja virheitä, joiden tekeminen kuuluu kaikille. (Alanko, Remahl & Saari 2004, 6.) Suomen perustuslaissa kielletään vammaisten ihmisten syrjiminen. Pykälässä kuusi sanotaan, että ketään ei saa ilman hyvää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn nojalla. (Ihmisoikeudet [www-](#) sivut.)

Liikunta kuuluu kaikille, riippumatta henkilön erityispiirteistä. Liikunta on tärkeää erityisesti silloin jos ihmisellä on toimintakykyyn liittyviä haasteita. Liikunta ylläpitää ja kehittää toimintakykyä sekä parantaa elämänlaatua. Kaikille avoimella liikunnalla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, johon kaikkien on mahdollisuus osallistua tasa-vertaisena jäsenenä riippumatta sosiaalisista, fyysisistä tai taloudellisista tekijöistä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 38, 218.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on soveltaa luontoliikuntaleikkejä kaikille avoimiksi. Leikit ovat tarkoitettu esikouluikäisille sekä alakouluikäisille lapsille. Leikkien tarkoituksena on, että myös erityistä tukea tarvitsevat lapset voisivat osallistua leikkeihin ja toimintaan muun luokan mukana. Leikit tulevat [kaikille.fi](#) verkkooppimisympäristöön muun luonto-opetusmateriaalin yhteyteen, josta niitä voidaan hyödyntää. Luontoliikuntaleikit ovat tarkoitettu lastentarhaopettajien, alakouluopettajien sekä muiden lasten kanssa työskentelevien hyödynnettäväksi. Kaikille avoimien leikkien soveltamisessa olen pyrkinyt tarkastelemaan asiaa sosiaalisen ja fyysisen esteettömyyden sekä osallisuuden näkökulmasta.

Erilaisuus mielletään nykyään toissijaiseksi ominaisuudeksi. Ensisijaisesti vammaiset ihmiset ovat tavallisia ihmisiä muiden joukossa, joilla on oikeus yhdenvertaiseen kohteluun ja mahdollisuuksiin. Erilaisuus kuuluu osana yhteiskuntaa. Luonnossa liikkuvat niin erityistä tukea tarvitsevat kuin sellaiset, jotka pärjäävät ilman tukea. Toimintakyvyiltään erilaisilla, eri tavalla ymmärtävillä, näkeville ja kuuleville on oikeus saada liikkua ja harrastaa tasavertaisesti muiden kanssa. (Haarni 2006, 9; Verhe & Ruti 2007, 5.)

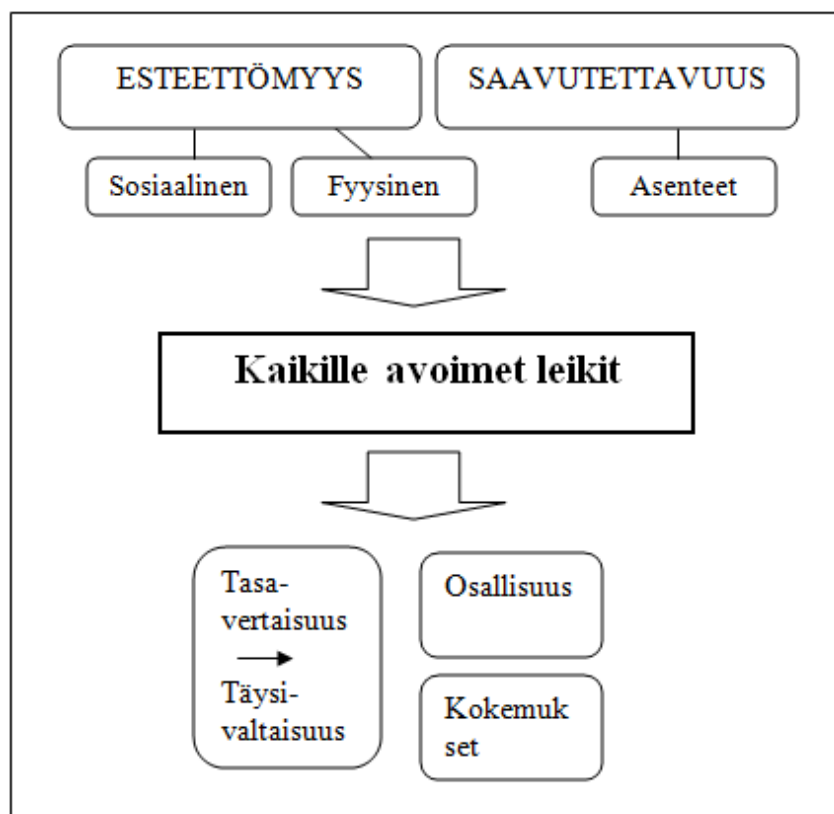
Erityislapsen erityispiirre sinällään ole ongelma vaan ympäristö, joka rajoittaa erityistä tukea tarvitsevan osallistumisen yhdenvertaisena, on ongelma. Osallistumista rajoittavia tekijöitä voi olla monenlaisia. Fyysinen ympäristö voi estää erityistä tukea tarvitsevan lapsen osallistumisen jos se ei ole esteetön. Esteettömällä liikuntaympäristöllä tarkoitetaan, että ympäristö palvelee kaikenlaisia käyttäjiä tasavertaisesti. Myös se, että jokin asia ei ole saavutettavissa voi estää erityistä tukea tarvitsevan osallistumisen. Saavutettavuudella tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että asenteet tukevat lapsen osallistumista täysivertaisena jäsenenä. (Rintala ym. 2012, 69, 70, 215.)

Ajatus liikuntaleikkien soveltamisesta kaikille avoimiksi luokkaretkeläisille tuli opinnäytetyön ohjaajaltani. Mielestäni erityistä tukea tarvitsevien osallisuutta pitääkin edistää, joten opinnäytetyön aihe tuntui heti omalta. Ammattiopinnoissani olen erikoistunut erityiskasvatukseen ja vammaisryhmien ohjaukseen, joten oli luonnollista, että tarkastelen leikkejä soveltavan liikunnan ja sosionomin näkökulmasta.

On tärkeää, että lapsi, jolla on erityisvaikeuksia, pystyy osallistumaan ryhmän toimintaan yhtäläillä kuin muut luokan lapset. Ryhmään kuulumisen tarjoaa ihmiselle paljon virikkeitä. Ryhmään kuulumalla voi myös parantaa omaa itsetuntemustaan sekä omaa itseluottamustaan erinomaisesti. Ryhmätilanne kehittää yksilöä monella eri tavalla. Tilanteessa yksilön tunteet, ajatukset, uskomukset, asenteet, aikomukset sekä tavoitteet aktivoituvat. Ryhmän kautta niin koululuokat kuin yksilötkin voivat kehittää henkilökohtaisia taitojaan ja pyrkiä yhteisiin tavoitteisiin. Parhaimmillaan ryhmään kuulumisen tyydyttää ihmisen perustarpeita niin pätevyyden, vaikuttavuuden kuin liittymisen kokemuksiin liittyen. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 13-20.)

Tutkimani teorian avulla päättelin, että kaikille avoimien leikkien avulla erityistä tukea tarvitsevilla oppilailta on mahdollisuus osallistua tekemiseen täysivaltaisina jäseninä luokassa, samalta viivalta muiden kanssa. Mielestäni kaikille avoimia leikkejä ei voi silti toteuttaa kaikkialla. Uskon, että tekemisen pohjalle tarvitaan esteettömyyttä sekä saavutettavuutta, jotta kaikille avoimia leikkejä ja kaikille avointa toimintaa voidaan toteuttaa. Ympäristön ja ilmapiirin pitäisi mielestäni olla vastaanottava sekä turvallinen. Kaikille avoimet leikit vaikuttavat osallistujiaan. Teoriaosuuden pohjalta päättelin, että kaikille avoimien leikkien avulla lapset voivat saada kokemuksia osallisuudesta ja tasavertaisuudesta. Näiden avulla lapset voivat saada monenlaisia kokemuksia, joista on hyötyä myös muussa elämässä.

Alla olevaan kuvioon olen koonnut teoriaosuudessa käsittelemiäni asiasanoja, joiden yhteyttä kaikille avoimiin leikkeihin olen tarkastellut kuviossa 1.



Kuvio 1. Teoriaosuuden asiasanojen yhteys toisiinsa.

Monissa tapauksissa ihmisillä, joilla on erityistarpeita, omaavat samat tarpeet kuin muutkin ihmiset. Inklusiolla eli mahdollistamalla erityistarpeita tarvitsevien ihmis-

ten oleminen tavallisessa koululuokassa, parannettaisiin elämänlaatua. Osallisuus parantaa ihmisten uusien taitojen oppimista sekä sosiaalisia taitoja. Osallisuuden avulla myös yksilön itsetuntemus ja itseluottamus paranevat. (Australian Sports Commission, 18-21.)

2 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

1.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai parantamista. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena voi olla esimerkiksi opas, ohjeistus, ohjelma, kotisivut, kirja, vihko, opas, näyttely tai vaikka tapahtuma. Toiminnallisella opinnäytetyöllä on aina jokin konkreettinen tuotos. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 51.) Tämän opinnäytetyön tuotoksena sovellan kaikille avoimia luontoleikkejä luokkaretkeläisille. Luontoleikit tulevat osaksi kaikille.fi – sivuston luonto-opetusmateriaalia.

Kun valitsee parasta toteutustapaa, on otettava huomioon, mikä tapa palvelisi kohderyhmää mahdollisimman hyvin (Vilkkä & Airaksinen, 51). Kohderyhmänä tässä opinnäytetyössä on pääasiassa esikoulu- sekä alaluokkien luokanopettajat sekä heidän erityistä tukea tarvitsevat oppilaat. Luontoleikit tullaan liittämään muun luonto-opetusmateriaalin yhteyteen Internet- sivuille, jossa niitä pystyy hyödyntämään luokkakäyttöön parantamaan oppilaiden osallisuutta luokan toimintaan.

Opinnäytetyön ensisijaisia kriteereitä ovat tuotteen uusi muoto ja sen käytettävyys kohderyhmää ajatellen. Tärkeää on myös tuotteen istuvuus käyttöympäristöön sekä ymmärrettävä asiasisältö kohderyhmä huomioiden. Opinnäytetyön tuotoksen tulisi olla myös tarpeeksi selkeä ja johdonmukainen sekä riittävän informatiivinen ja houkutteleva. Opinnäytetyötä tehdessä tulee kiinnittää huomiota lähteiden luotettavuuteen. (Vilkkä & Airaksinen, 53.) Opinnäytetyöni tuotokset tulevat osaksi muuta luonto-opetusmateriaalia ja tukevat siltä osin käyttöympäristöä ja kokonaisuutta. Lähteinä tässä opinnäytetyössä käytetään alan kirjallisuutta, luotettavia Internet- sivuja, am-

mattilaisen blogi- tekstiä sekä luentomateriaalia. Materiaalia etsiessä kiinnitän erityishuomiota lähteiden luotettavuuteen.

Opinnäytetyön tuotoksena on kaikille avoimia luontoleikkejä. Tavoitteena on tutustua kattavasti soveltavan liikunnan alkeisiin, jotta liikuntaleikkien soveltaminen onnistuu. Tärkeä osa opinnäytetyötä on tutustua lähdemateriaaliin osallisuudesta, luonnosta ja sen merkityksestä sekä esteettömyydestä, jotka muodostavat opinnäytetyön pohjan.

1.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyölläni on nimetty kaksi tavoitetta. Ensimmäinen tavoitteeni on suunnitella kaikille avoimia luontoliikuntaleikkejä osaksi kaikille.fi -sivustoa. Tämä tarkoittaa, että tässä opinnäytetyössäni sovellan luontoliikuntaleikkejä niin, että kaikki oppilaat pystyisivät osallistumaan leikkeihin riippumatta siitä, ovatko he erityistä tukea tarvitsevia vai eivät. Opinnäytetyöni tulisi kannustaa ottamaan kaikki osaksi ryhmää ja osallisiksi koko luokan tai ryhmän toimintaan. Ensimmäiseen tavoitteeseeni aion päästä tutkimalla aiheen teoriaa, tekemällä päätelmiä sekä käyttämällä koulutukseni antamaa tietopohjaa.

Tämän jälkeen siirrän leikit osaksi muuta luonto-opetusmateriaalia kaikille.fi -sivustolle, joka on verkko-oppimisympäristö.

Toinen tavoitteeni on siirtää muuta luonto-opetusmateriaalia kaikille.fi verkko-oppimisympäristöön. Luonto-opetusmateriaalilla tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä Tirppa- projektin vetäjän, Inkeri Hannulan, tuottamaa ja keräämää materiaalia luonto-opetuksesta. Luonto-opetusmateriaali, jonka yhteyteen kaikille avoimet leikitkin tulevat on tarkoitettu päiväkotij- ja alaluokkaikäisille lapsille. Toiseen tavoitteeseeni pääsen käymällä läpi saamaani materiaalia, siirtämällä sen verkko-oppimisympäristöön sekä raportoimalla kokemuksista.

Opinnäytetyön eteneminen on kuvattu kuviossa 2.

| | |
|---------------------|---|
| Huhti-toukokuu 2013 | <ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyö- aiheen muuttaminen • Tähän opinnäytetyöaiheeseen tutustuminen • Opinnäytetyön aloittaminen |
| Kesäkuu 2013 | <ul style="list-style-type: none"> • Tapaaminen Tirppa- projektin vetäjän, Inkeri Hannulan sekä muiden projektiin osallistuvien kanssa. |
| Heinä-elokuu 2013 | <ul style="list-style-type: none"> • Osallistuminen Samk International Outdoor Symposiumin luontoretelle • Teoriaan perehtyminen ja kirjoittaminen <ul style="list-style-type: none"> ○ Esteettömyys |
| Syys-lokakuu 2013 | <ul style="list-style-type: none"> • Teoriaan perehtyminen ja kirjoittaminen <ul style="list-style-type: none"> ○ Saavutettavuus |
| Marraskuu 2013 | <ul style="list-style-type: none"> • Tapaaminen kaikille.fi – sivuston merkeissä <ul style="list-style-type: none"> ○ luonto-opetusmateriaalin siirtämistä • Tapaaminen Inkeri Hannulan kanssa <ul style="list-style-type: none"> ○ luontoleikit ○ Tirppa- projekti • Opinnäytetyöluvan ja tutkimusluvan hankinta • Teoriaan perehtyminen ja kirjoittaminen <ul style="list-style-type: none"> ○ Luontoliikunta ○ Kaikille avoin luontoliikunta |
| Joulukuu 2013 | <ul style="list-style-type: none"> • Leikkien valitseminen ja soveltaminen • Teoriaan perehtyminen ja kirjoittaminen <ul style="list-style-type: none"> ○ Liikuntaleikit ja niiden soveltaminen |
| Tammikuu 2014 | <ul style="list-style-type: none"> • Opinnäytetyön kirjoittaminen • Opinnäytetyön viimeistely • Opinnäytetyön esittäminen 13.1.2014 |

Kuvio 2. Opinnäytetyön aikataulun eteneminen

1.3 Toiminnallisen opinnäytetyön menetelmät

Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelminä ovat asiantuntijalähteet sekä lähdemateriaalin avulla saatu tieto. Tietoa voidaan muun muassa kerätä haastattelemalla asiantuntijoita sekä tukeutumalla lähdemateriaaliin. Haastattelujen kautta saatua tietoa voidaan käyttää lähdeaineistona opinnäytetyössä tuomaan teoreettista syvyyttä sekä tukemaan päättelyä ja argumentointia. Konsultaatiota voi olla myös haastattelut, joissa haetaan tai tarkastetaan faktatietoa asiantuntijalta. (Vilkkä & Airaksinen, 58.) Asiantuntijalähteenä opinnäytetyössä on Tirppa- projektin vetäjä, Inkeri Hannula, joka tuottaa ja kerää luonto-opetusmateriaalia kaikille.fi – sivustolle. Häneltä saadaan sovellettavia luontoliikuntaleikkejä. Toinen asiantuntijalähde olen minä itse. Koulutuksen antamien valmiuksien sekä lähdemateriaalin antaman tiedon avulla soveltan luontoliikuntaleikkejä kaikille avoimiksi. Lähdemateriaalia tullaan keräämään alan ammatillista kirjallisuutta hyödyntäen.

1.4 Yhteistyötahot

Opinnäytetyössä yhteistyötahoina ovat Esteettömyys osaamiskeskittymä ja Tirppa-projekti. Tirppa- projekti on Inkeri Hannulan vetämä projekti, jonka tarkoituksena on kehittää sekä koota yhteen luonto-opetusmateriaalia osaksi kaikille.fi – verkkosivuja. Luonto-opetusmateriaali antaa välineitä luonto- ja linturetkelyyn lasten parissa työskenteleville. Projektin opetusmateriaalin avulla voidaan tutustuttaa lapsia Porin alueen luontokohteisiin. Lisäksi sivustolle tulee materiaalia, jonka avulla lapsille voidaan opettaa eri lintujen tunnistamista sekä retkeilyn perustaitoja. Projekti alkoi kesäkuussa 2013 ja päättyy tammikuussa 2014. Luontoleikit, jotka tässä opinnäytetyössä sovelletaan kaikille avoimiksi, tulevat osaksi Tirppa- projektin luonto-opetusmateriaalia.

Esteettömyys osaamiskeskittymän tarkoituksena on edistää esteettömyyttä. Kaikille.fi -sivuston, jonne luontoliikuntaleikit siirretään, perustaminen on yksi osaamiskeskittymän monista hankkeista. Kaikille.fi verkkosivusto tarkoituksena on esitellä Satakunnan alueen esteettömyyttä laaja-alaisesti. (Karinharju 2014.)

2 OSALLISUUDEN MAHDOLLISUUKSIEN LISÄÄMINEN

Mukanaolo, vaikuttaminen ja huolenpito kuuluvat osallisuuteen. Osallisuus merkitsee myös osallisena olemista yhteisesti rakennettuun hyvinvointiin. Eri-ikäisten lasten ja aikuisten, kehitysvammaisten sekä kieli-, kulttuuri- ja muiden vähemmistöjen osallisuutta ja ihmisarvoista elämää tuetaan sosiaali- ja terveystieteillä. Osallisuuden mahdollisuuksiin vaikutetaan myös erilaisissa työssä, liikkumista, asumista, koulutusta ja ympäristöä sekä rakentamista koskevilla ratkaisuilla. (Sosiaali- ja terveysministeriön www- sivut 2013.)

Lapsi tai nuori, joka tarvitsee erityistä tukea toiminnoissa, voidaan nähdä haastavana kasvu- ja toimintaympäristössä. Lapsi tai nuori voi taas itse kokea haastava osallistua toisten lasten tai nuorten mukana toimintaan, yksilönä yhteisössä. Usein toiminnan ja osallisuuden haasteet ovat moninaisia ja ne liittyvät toisiinsa eri tavoin. Mahdollisuudet osallistua vaihtelevat sen mukaan, koetaanko haasteen olevan henkilössä, ympäristössä vai vuorovaikutuksessa. Tuen tarve, vamma tai diagnoosi tulkitaan myös helposti lapseen liittyväksi haasteeksi. Lapsen tai nuoren osallistumisen mahdollisuudet liittyvät vahvasti toimintakykyyn, johon vaikuttaa yksilön mahdollisuus toimia ja omaan kokemukseen siitä, että on mahdollisuus toimia ja osallistua mahdollisimman täysivaltaisena jäsenenä. (From & Koppinen 2012, 7-8.)

Tukea tarvitsevan lapsen osallistuminen tapahtuu tietyssä toimintaympäristössä. Toimintaympäristö voi olla ominaisuuksiltaan sellainen, että se mahdollistaa, edistää tai jopa rajoittaa yksilön osallisuuden mahdollisuuksia. Toiminta ja kasvuympäristö voivat jo olla sellainen rajoittava tekijä, ettei se tue kaikkien yksilöiden tarpeita. Myös se, miten yksilö kokee tulevaisuudessa yhteisössä kohdatuksi, on merkityksellistä toiminnallisessa osallistumisessa. On väliä, kokeeko yksilö itsensä kohdatuksi yksilönä ja ahkerana toimijana ja osallistujana vai tuen tarvitsijana, joka on toiminnan kohteena. (From & Koppinen 2012, 7-8.)

2.1 Esteettömyys

Esteettömyys tukee ihmisen toimintakykyä yhteiskunnassa. Esteettömyys käsite sisältää paljon asioita, jotka voivat parantaa yksilön elämänlaatua niin fyysisesti kuin sosiaalisestikin. Esteettömyyden avulla voidaan parantaa ihmisen mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnassa sen tasavertaisena jäsenenä. (Rintala ym. 2012, 70.)

Yleensä esteettömyydellä tarkoitetaan tietyn tilan tai rakennuksen esteettömyyttä, mutta esteettömyys kattaa myös muita osa-alueita. Esteettömyydellä voidaan tarkoittaa myös kaikkien ihmisten mahdollisuuksia osallistua työntekoon, harrastuksiin, kulttuuriin ja opiskeluun. Esteettömyyteen kuuluu myös saatavuus, tiedon ymmärrettävyys ja mahdollisuus osallistua itseään koskevaan päätöksentekoon. (Esteetön www- sivut.)

Esteettömyys ihmisen elinympäristössä parantaa mahdollisuuksia toimia yhdenvertaisena, se edistää ihmisoikeuksien toteutumista ja ehkäisee syrjityksi joutumista (Ihmisoikeudet www- sivut).

Esteettömyyttä voidaan tarkastella eri osa-alueista. Eri osa-alueita ovat fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja taloudellinen esteettömyys.

- **Fyysisellä esteettömyydellä** voidaan tarkoittaa esimerkiksi ympäristön esteettömyyttä, palvelujen sekä laitteiden saavutettavuutta.
- **Psyykkisellä esteettömyydellä** tarkoitetaan henkistä valmiutta, joka mahdollistaa itsenäisen suoriutumisen.
- **Sosiaalisella esteettömyydellä** tarkoitetaan sosiaaliryhmästä riippumatonta mahdollisuutta toimia yhteiskunnassa.
- **Taloudellisella esteettömyydellä** tarkoitetaan yhtäläisiä mahdollisuuksia toimia yhteiskunnassa, riippumatta henkilön taloudellisesta tilanteesta.

(Jyväskylän yliopiston www-sivut.)

Tässä opinnäytetyössä korostuvat eniten sosiaalinen ja fyysinen esteettömyys. Sosiaalinen esteettömyys on tärkeässä roolissa, jotta kaikille avoimia leikkejä voidaan toteuttaa luokissa.

2.1.1 Fyysinen esteettömyys

Fyysisellä esteettömyydellä tarkoitetaan sitä, kun ympäristö, jossa liikumme, rakennukset ja tiet ovat kaikille avoimia, toimivia, turvallisia ja miellyttäviä kulkea. Esteettömyyteen kuuluu myös, että rakennuksen kaikkiin tiloihin ja tasoihin on helppo päästä. Tämän lisäksi tilojen ja ympäristön tulisi olla mahdollisimman helppokäyttöisiä ja loogisia kulkea. (Esteetön www- sivut 2013.) Fyysisellä esteettömyydellä pyritään poistamaan sellaisia rakenteellisia esteitä, jotka rajoittavat ihmisen elämää tai estävät sitä (Ihmisoikeudet www- sivut).

Esteetön ympäristö palvelee kaikkia käyttäjiä. Kun toimintaympäristö on mahdollisimman esteetön jo lähtökohtaisesti, tarvitaan vähemmän erityisratkaisuja ihmisille, joiden toimintakyky on alentunut. (Rintala ym. 2012, 69.)

2.1.2 Sosiaalinen esteettömyys

Kaikille avoin, ilmapiiriltään mukaan ottava ja turvallinen toiminta ja ympäristö ovat yhtä kuin sosiaalinen esteettömyys. Sosiaalinen esteettömyys tarkoittaa, että kaikki voivat tuntea olevansa tervetulleita ja käyttäytyä oman itsensä ilman pelkoa syrjinnästä tai kiusaamisesta. Sosiaalisesti esteettömässä toiminnassa kaikki voivat osallistua toimintaan itsenäisesti ja tulla kuulluksi omana itsenään. Sosiaalisessa esteettömyydessä on pitkälti kysymys ihmisten asenteista ja halusta toteuttaa esteetöntä toimintaa. (Unicefin www- sivut.) Sosiaalisen esteettömyyden mukaan ei ole olemassa asenteita, jotka estäisivät tietyn väestöryhmän osallistumisen yhteiskuntaan sen tasa-vertaisena kansalaisena (Kilponen, Pääkkönen & Sihvonen 2012).

2.1.3 Psykkinen esteettömyys

Psyykkisellä esteettömyydellä tarkoitetaan henkilön henkisiä kykyjä, taitoja sekä valmiuksia, joiden avulla voidaan elää ja toteuttaa itseään yhteiskunnassa täysipainoisesti. Psykkiseen esteettömyyteen vaikuttaa kouluttautuminen sekä koulutus, joka tarkoittaa elinikäistä opettelemista yhteiskuntaan liittyvien taitojen parantamiseksi. (Rauhala-Hayes, Topo & Salminen 1998.)

2.2 Saavutettavuus

Esteettömyydestä puhuttaessa, tulee puheeksi usein myös saavutettavuus. Termejä käytetään usein rinnakkain. Saavutettavuuteen kuuluu eri osa-alueita, mistä se koostuu. Rakennetun ympäristön esteettömyys, tiedon ja viestinnän selkeys ja saavuttaminen sekä saavutettavuus eri aistein avulla, sisältyvät kaikki saavutettavuus termiin. Lisäksi saavutettavuudella tarkoitetaan myös sitä, että joku on saavutettavissa taloudellisesta, sosiaalisesta ja kulttuurisesta tekijöistä riippumatta. Jotta tietty kohde, palvelu tai tarjonta on saavutettava, sen on oltava mahdollisimman monen henkilön käytettävissä. Eli asian on oltava mahdollisimman esteetön ollakseen erilaisten ihmisten käytettävissä. Ketään ei saisi syrjiä syntyperän, iän, sukupuolen, vamman tai muun ominaisuuden perusteella. Saavutettavuus perustuukin juuri siihen, että kaikkia ihmisiä kohdellaan yhdenvertaisina. (Sosiaaliportin www-sivut.)

Kun esteettömyys yhdistetään usein fyysiseen esteettömyyteen, täydentää saavutettavuus asiaa viittaamalla niin sanottuihin immateriaalisiin asioihin. Immateriaalisilla asioilla tarkoitetaan muun muassa asenteita. Hyvin saavutettavissa oleva palvelu tarkoittaa, että se on jokaisen ulottuvissa. Saavutettava palvelu tarjoaa yksilölle mahdollisuuden osallistua ominaisuuksista riippumatta. Saavutettavuuden edellytyksenä on kuitenkin tietoisuus sekä mahdollisten esteiden havaitseminen saavutettavuuden tiellä. Esteet, jotka estävät saavutettavuuden voivat olla hyvin moninaisia. Ne voivat liittyä asenteisiin, tiedotukseen tai yksilön ymmärtämisen vaikeuteen. Yksilön fyysiset ja taloudelliset tekijät voivat myös olla esteenä saavutettavuudelle. (Rintala ym. 2012, 69-72.)

2.3 Tasavertaisuus

Jokaisen oikeus on osallistua liikuntaan haluamallaan tavalla. Myös koululiikunta kuuluu jokaiselle koululaiselle. Tästä tarpeesta on syntynyt käsite ”kaikille avoin”. Kaikille avoimen liikunnan tavoitteena on, ettei ketään suljeta ulkopuolelle vaan kaikki saavat tasavertaisen mahdollisuuden osallistua liikuntaan. Tasavertaisen sekä oikeudenmukaisen oppimisympäristön sekä ilmapiirin tarjoaminen ovat lähtökohtana kaikille avoimessa liikunnassa. (Rintala ym. 2013, 13-14.)

3 LUONTOLIIKUNTA

Luonnossa liikkumisella voi edistää omaa terveyttään. Ihmiset ovat kokeneet erilaisia positiivisia vaikutuksia liikkuessaan luonnossa. Fyysisen terveyden parantuminen, lisääntynyt hyvinvoinnin tunne ja parantunut kunto ovat luontoliikunnan vaikutuksia. Muita vaikutuksia, joita ihmiset ovat kokeneet luontoliikunnan tuovan heille, ovat parantunut sosiaalinen kanssakäyminen, itsenäisyyden tunne, lisääntynyt mielihyvän tunne sekä virkistyminen. Liikkumisen ei tarvitse olla joka kerta puurtamista, jotta sillä olisi monipuolisia hyvinvointivaikutuksia. Jo rauhallinen liikunta luonnossa lisää ennen kaikkea henkistä hyvinvointia monella tavoin. Luontoliikunnan vaikutukset mielialaan riippuvat osallistumisesta. Ei ole väliä, kuinka kauan liikkuu luonnossa tai mitä lajia harrastaa, riittää, että osallistuu. (Kuuluvainen 2013; Laukkanen 2013.)

2.4 Luontoliikunnan merkitys lapsen kehitykselle

Lapsen kehitys edellyttää ulkoleikkejä. Luonnolla ympäristönä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia lapsen kehohallintataitoihin. Leikin lomassa luonto tarjoaa monipuolisen mahdollisuuden harjaannuttaa motorisia taitoja. Tämän lisäksi on havaittu että luontoleikeillä on yhteys lapsen kognitiiviseen ja sosioemotionaaliseen kehitykseen. Tutkimuksissa on myös havaittu, että ylivilkkauden oireet lieventyvät, kun lapsi saa aistia luontoon liittyviä elementtejä, kuten ääniä ja luonnon näkymiä. (Salonen 2010, 104.)

Sosiaalisena ja fyysisenä ympäristönä luonto tarjoaa mahdollisuuden rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja virkistymiseen. Luontoympäristö mahdollistaa lapselle myös itsetunnon vahvistumisen, minäkuvan selkiintymisen sekä stressioireiden helpottumisen. Luonnon vaikutus on siis sama lapsilla kuin aikuisillakin.

Luonto tarjoaa paikan myös yksityisyyden ja yhteisöllisyyden säätelyyn. Molempia tarvitaan, mahdollisuutta touhuta yhdessä, mutta myös mielipaikkojen kautta yksityisyydestä ja rauhasta nauttimista. (Salonen 2010, 105.)

Luontoliikunta merkitsee lapselle paljon enemmän, kuin pelkästään liikunnallisten tavoitteiden saavuttamista. Luontoliikunta antaa lapselle myös aineksia emotionaalisten, eettisten, sosiaalisten ja esteettisten tavoitteiden kehittymiselle. Luonto herättää erilaisia tunnetiloja ihmisessä. Elämykset luonnosta, luonnon värit, valot, äänet ja tuoksut ovat osa emotionaalista kokemusta, jonka lapsi voi saada luonnosta. Luontoliikunnan eettisyys perustuu sen ympäristökasvatukseen, lapsi oppii ympärillä olevasta luonnosta. Ryhmytyminen ja vastuunotto yhteisistä asioista tukevat sosiaalisia tavoitteita ja eettiset tavoitteet luontoliikunnassa voivat olla luonnon kauneutta havainnointia ja kokemista. (Lapin yliopiston www-sivut.)

2.5 Luontoliikunnan merkitys erityisryhmille

Luonnossa liikkuminen on perinteisesti kuulunut suomalaiseen elämäntapaan. Metsät ja vesistöt tarjoavat tilaisuuden liikunnan harrastamiseen luonnossa. Oman mahdollisuuden erilaisiin liikuntamuotoihin ja –lajeihin antaa vaihtuvat vuodenaajat.

Vammaiset ja pitkäaikaissairaat voivat joutua viettämään pakosta pitkiäkin aikoja sisätiloissa. Myös he kaipaavat liikuntaa ja luonnossa oloa. Luonnossa liikkuminen virkistää mieltä ja kehoa sekä samalla parantaa yleiskuntoa. Tämä voi heijastua positiivisesti suorituskykyyn päivittäisessä elämässä. Ulkoliikunta rohkaisee ja kannustaa etsimään rajoja, ratkaisuja ja päätöksen tekoon. Liikkuminen ulkona kehittää osaltaan myös keskittymiskykyä. Tutkimuksen mukaan jo lyhyt aika luonnossa parantaa ADHD- lasten keskittymiskykyä yhtä paljon kuin lääkkeet. Luonnossa oleskelu myös vähentää ADHD- lasten ylivilkkautta. (Kaaro 2008; Verhe 1994, 11-12.)

2.6 Kaikille avoin luontoliikunta

Liikkuminen luonnossa, sen kokeminen ja aistiminen eivät välttämättä aina ole helppoa vammaiselle henkilölle. Monella erityistä tukea tarvitsevalla on rajoituksia ja erityistarpeita, jotka voidaan kokea hankaloittavan luonnossa liikkumista. Nämä erityistarpeet tulisi ottaa huomioon, kun kehitetään luontoliikuntaa. Esteetön luontoliikunta on laadukasta ja kokonaisvaltaista suunnittelua, jossa huomioidaan kaikki käyttäjät. Esteetön luontoliikunta ei siis ole erityisratkaisuja erityisryhmille. Luontoliikunta voi olla hyvin monipuolista. Se voi sisältää muun muassa marjastusta, sie-

nestystä, samoilua tai suunnistusta tai esimerkiksi melontaa, uintia tai ratsastusta. Vaihtoehtoja on paljon. Jotta luontoliikunta olisi kaikille avointa, tulisi luontoliikunta ympäristöstä heti alusta asti suunnitella mahdollisimman esteetön ja kaikkien saavutettavissa oleva. (Rintala ym. 2012, 442- 443.)

Soveltavan liikunnan lähtökohtana on usein yksilön vamma tai sairaus, jonka pohjalta on kehitetty erilaisia erityisliikunnan ryhmiä. Diagnoosiin perustuva lähtökohta ei kuitenkaan tarkoita, että kaikilla diagnoosin omaavilla olisi yhtäläinen toiminta- ja liikuntakyky. Usein vapaa-ajan liikuntaharrastuksissa tärkeämpänä on pidetty yhteisöön kuulumista, tasa-arvoa sekä yksilöllisiä tekijöitä, kuin kuntoutuksellisia ja lääketieteellisiä seikkoja. Vammaisuuden sosiaalisen mallin mukaan ympäristö on usein ongelma, se rajoittaa vammaisen ihmisen mahdollisuuksia toimia tasavertaisena. Tämän mallin mukaan on lähdetty kehittämään erityisliikunnan rinnalle kaikille avoimia liikuntapalveluita. Tarkoituksena on, että kaikki voisivat valita itselleen sopivan tavan harrastaa liikuntaa. (Rintala ym. 2012, 215-216.)

Kaikille avoin liikunta tarkoittaa tasa-arvoa kaikille liikuntakulttuurissa. Ei pelkästään vammaisten ja vammattomien keskinäistä tasa-arvoa vaan yhtäläillä yhdenvertaisia mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa alueellisista, koulutuksellisista tai kulttuurisista eroista huolimatta. Kaikille avoin liikunta merkitsee myös tasa-arvoa palveluiden järjestämisessä sukupuolesta tai vammaisryhmästä riippumatta. (Rintala ym. 2012, 215-216.)

3 OPINNÄYTETYÖN TULOKSENA KAIKILLE AVOIMET LUONTOLIIKUNTALEIKIT

3.1 Luontoliikuntaleikkien soveltaminen

Leikeillä on paljon merkitystä niin erityislasten kuin ei erityislasten liikunnassa. Liikuntaleikit tuottavat elämyksiä lapsille ja jokaisella tulisikin olla hauskaa leikkiesään. Tarkoituksena on, että kaikki pystyisivät nauttimaan leikeistä, eikä kenenkään

tarvitsisi jättäytyä leikin ulkopuolelle. Leikkien kautta lapset oppivat sosiaalista kanssakäymistä, yhteistyön tekemistä, reilun pelin periaatteita, sääntöjen noudattamista sekä kärsivällisyyttä omaa vuoroa odottaessa. Erilaisuuden ymmärtämisen ja yhdessä toimimisen opetteluun leikit ovat hyvä apu. Kaikille avoimissa leikeissä kaikki lapset otetaan mukaan leikkiin ja kaikki pystyvät osallistumaan riippumatta erityistarpeista. (Rintala ym. 2012, 271.)

Soveltavan liikunnan ja liikuntakasvatuksen tavoitteet ovat pääpiirteittäin samat. Eri-tyisryhmiin kuuluvien tavoitteet räätälöidään yleensä sen mukaan, mihin henkilö on kykeneväinen. Liikunnan avulla pyritään kuitenkin edistämään yksilön kasvamista ja kasvamista tasapainoiseksi ihmiseksi. Tavoitteita asettaessa pitäisi muistaa kiinnittää erityistä tukea tarvitsevien kohdalla erityistä huomiota siihen, mitä he pystyvät tekemään, eikä keskittyä siihen, mihin he eivät pysty. (Mälkiä 1992, 11-12.)

Leikkejä voidaan soveltaa, jotta ne sopivat kullekin lapsiryhmälle. Leikin soveltaminen tarkoittaa sitä, että muunnellaan leikkiä tarpeen mukaan sen kaltaiseksi, että kaikki pystyvät osallistumaan siihen. Jotta leikki soveltuu kaikille, valitaan keinot leikin soveltamiseen riippuen lapsen vammasta, erityistarpeista ja leikin luonteesta. Soveltaminen voi kohdistua eri osa-alueisiin. Voidaan valita, kohdistuuko soveltaminen koko ryhmään, osaan ryhmää vai vaan yksilöön. (Rintala ym. 2012, 271.)

Lapsilla on erilaisia erityispiirteitä, joten leikkejä voidaan soveltaa sen mukaan, millaista tukea hän tarvitsee. Sokeat ja heikkonäköiset hyötyvät äänimerkkien käytöstä leikeissä. Äänimerkkien avulla voidaan osoittaa ja antaa tietoa kulkusuunnasta tai olinpaikasta. Äänimerkki voi tarkoittaa esimerkiksi taputtamista, helisevää palloa tai sanallisia ohjeita. Tuntoaistin avulla voidaan myös helpottaa tukea tarvitsevan lapsen osallistumista. Pelialue voidaan muun muassa rajata, näin pelialueen hahmottaminen helpottuu. Myös kirkkaat värit ja värikontrastit auttavat hahmottamaan, erityisesti heikkonäköiset hyötyvät niistä. Sääntöjä selittäessä ja muutenkin leikin lomassa viittomilla, selkeillä ilmeillä ja eleillä voidaan lasta auttaa ymmärtämään leikin kulku. (Rintala ym. 2012, 272.)

3.2 Luontoliikuntaleikkien valikoituminen

Sain Tirppa- projektin vetäjältä, Inkeri Hannulalta, liikuntaleikkejä, jotka tulisivat hänen luonto-oppimismateriaalin yhteyteen. Näistä leikeistä minun oli tarkoitus valita x- määrä ja soveltaa ne kaikille avoimiksi. Inkerin lähettämät leikit olivat kuitenkin jo suurimmalta osalta kaikille avoimia ja siksi valikoinkin leikkien joukosta vain yhden leikin, jota sovelsin kaikille avoimeksi. Leikki, jonka sovelsin, on nimeltään lintuhippa.

Leikit lintuemo ja parvi sekä lintu, kala, karhu ja jänis ja taidetta luonnossa ovat itse kehittelemiäni. Leikkien pohjana olen käyttänyt omaa tietämystäni sekä tekemääni materiaalia koulussa käymieni liikuntaan sekä erityiskasvatukseen liittyvien kurssien pohjalta.

Leikki nimeltä ilmansuuntaleikki, on alkuperäisenä leikkinä Mannerheimin lastensuojeluliiton Internet- sivuilta, josta etsin sovellettavia leikkejä. Leikki valikoitui muiden joukosta, koska se idealtaan liittyi luontoon ja oli muunneltavissa kaikille avoimeksi.

Meri, metsä ja taivas on sovellus monen tuntemasta leikistä maa, meri ja laiva. Alkuperäisen leikin säännöt otin Internetistä, Suomen Lelukaupan sivustolta.

Yhteisenä kriteerinä leikeillä on, että ne liittyvät luontoon jollain tavalla. Leikit tulevat osaksi luonto-opetusmateriaalia, joten on luonnollista ja tarkoituksenmukaista, että leikit tukevat sitä. Leikeissä on kiinnitetty huomiota myös siihen, että niihin voi osallistua, vaikka osallistuja käyttäisi pyörätuolia. Kaikissa leikeissä on tärkeää, että sekä säännöt ja leikkialue on selkeät. Leikkimistä voidaan tukea myös erilaisin kuvin, jos luokassa on erityislapsia, jotka hyötyvät kuvien tai tukiviittomien käytöstä.

Leikkejä soveltaessani pyrin kiinnittämään huomiota varsinkin siihen, että leikit eivät eriarvoista ketään. Leikkiin voivat osallistua lapsi kuin lapsi, sillä ei ole väliä tarvitseeko joku erityistä tukea vai ei.

Sosionomi (AMK) tehtävä on edistää tasa-arvoa sekä suvaitsevaisuutta. Tämän lisäksi sosionomin tulisi ehkäistä työssään huono-osaisuutta niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin näkökulmasta. (Sosiaaliportin www- sivut 2012.) Sosionomin näkökulmasta katsottuna en siis kokenut tärkeäksi, että leikit olisivat kilpailuhenkisiä ja voittoon tähtääviä. Sen sijaan nostin tärkeäksi sen, että kaikilla on yhtäläinen mahdollisuus osallistua ja tuntea olonsa täysivaltaiseksi jäseneksi ryhmässä.

3.3 Valmiit luontoliikuntaleikit

3.3.1 Lintuhippa

Alkuperäinen leikki: Yksi leikkijä on hippa ja yrittää ottaa muita kiinni. Jos kiinniotettava ehtii sanoa jonkun linnun nimen ennen kuin hippa ehtii koskettaa, kiinniotettava pelastuu. Leikkiä voidaan leikkiä myös niin, että pelastuakseen täytyy matkia mahdollisimman oikein joidenkin sovittujen lintujen laulua.

Sovellettu versio: Rajataan alue, mielellään niin, että rajaus on nähtävissä ja fyysisesti tunnettavissa esimerkiksi erilaisilla tötsillä tai jumppapatjoilla. Alueen rajaaminen auttaa erityislapsia muun muassa näkövammaisia, kehitysvammaisia ja autisteja hahmottamaan leikin ulkorajat (Rintala ym. 2012, 273). Leikin idea on sama eli yksi hippa ottaa muita kiinni. Kiinniotettava pelastuu jos ehtii sanoa linnun nimen ennen kuin hippa koskettaa. Hipan lisäksi sovelletussa versiossa on pelastaja, joka kulkee pelastamassa niitä, jotka ovat jääneet kiinni. Hipalla on kädessään pallo, joka helisee. Äänimerkki auttaa muun muassa heikkonäköisiä, sokeita ja muita lapsia, jolla on vaikeuksia hahmottamisessa kertomaan, missä hippa menee. Äänimerkki auttaa myös orientoitumaan leikkiin. (Rintala ym. 2012, 273). Myös pelastajalla on kädessään esimerkiksi huivi, joka helisee. Pelastaja koskettaa huivilla pelastettavaa, jolloin hän pelastuu.

Hippaleikeissä huomattavasti hitaampi lapsi voi toimia pelastajana ja nopea hippana. Jos luokassa on pyörätuolilla liikkuvia, voi sopia, että heitä otetaan kiinni esimerkiksi

yhdellä jalalla hyppien. Voidaan myös soveltaa leikkiä niin, että kaikki liikkuvat hyppien yhdellä jalalla. Liikkumistapoja voidaan vaihtaa aina tarvittaessa.

3.3.2 Lintuemo ja parvi

Tässä leikissä on yksi lintuemo, joka ohjaa, kuinka parvi eli muut liikkuvat. Leikki-alue on hyvä rajata, jotta tilan hahmottaminen on helpompaa. Lintuemon on hyvä toimia opettaja tai liikuntatuokion vetäjä, joka osaa hahmottaa, miten lapsia ohjataan liikkumaan, jotta kaikki pystyvät liikkumaan annettujen ohjeiden mukaan.

Lintuemo seisoo rajatun alueen keskellä ja parvi on ympärillä. Lintuemo alkaa kertoa, miten parven tulisi liikkua rajatun alueen sisällä.

Parvi voi liikkua esimerkiksi:

- liihottaen
- korkealla kuin kotka
- pienesti, kuin pienen pieni tiainen
- parvessa, toisiaan kädestä pitäen
- tömistellen kuin iso suuri karhu

Liikkumistapoja voi muokata sen mukaan, mihin lintuihin ja eläimiin tunneilla on tutustuttu. Kaikkien ohjeiden tulisi olla sellaisia, että myös pyörätuolilla pystyisi liikkumaan annettujen ohjeiden mukaan. Liikkumistavat antavat myös lapsen mielikuvitukselle tilaa, miten liikkua. Liikkumistyyliä vaihtaessa voidaan käyttää esimerkiksi kilistintä tai taputusta kertomaan, että tyyli vaihtuu.

3.3.3 Lintu, kala, karhu ja jänis

Ryhmä jaetaan neljään osaan. Jokaiselle ryhmälle annetaan oma eläin, joka heidän tulee muistaa, eläimet ovat lintu, kala, karhu ja jänis. Leikkialue on rajattu, mieluiten näkyvillä merkeillä, jotta alueen hahmottaminen olisi helpompaa. Opettaja tai liikuntatuokion vetäjä toimii leikin ohjaajana. Ohjaaja antaa neuvoja, miten lapset liikku-

vat. Lapset liikkuvat sikin sokin leikkialueella, kukin ryhmä kuten heille annettu eläin.

Ohjaaja neuvoo leikin kuluessa, kuinka lasten tulee liikkua:

- Liikutaan, kuin pikku lintu, kala, karhu ja jänis, pienesti ja huomaamattomasti
- Liikutaan kuin oma eläin ja samalla pidetään sellaista ääntä, kuin oma eläin pitää
- kun kohdataan eläin, joka on sama kuin itse esittää, kätellään
- Kun lintu ja kala kohtaavat, tervehditään
- Kun karhu ja jänis kohtaavat tervehditään

Liikkumistapoja voidaan vaihdella ja eläimiä voidaan vaihdella sen mukaan, mitä tunneilla on mahdollisesti käyty läpi. Liikuntarajoitteinen lapsi voi liikkua oman eläimen tavoin käyttämällä mielikuvitusta. Esimerkiksi pyörätuolilla liikkuva lapsi voi yhtä lailla liikkua kuin jänis, lapsi voi käyttää käsiään korvina tai ilmeillä kuin jänis. Liikkumistapa, jonka lapsi valitsee voi olla hyvinkin vapaa, kunhan se lapsen mielestä muistuttaa annettua eläintä. Leikin jälkeen voidaan istua alas ja keskustella, mitä oikeasti tapahtuisi, jos lintu ja kala kohtaisivat tai kun karhu ja jänis. Leikkiä voidaan muunnella jatkumaan pidemmäksi, esimerkiksi kilpailemalla ryhmissä viesteillä.

3.3.4 Ilmansuuntaleikki

Alkuperäinen leikki: Piirretään iso ympyrä maahan, jonka kehälle merkitään kirjoittamalla tai lapuilla pääilmansuunnat pohjoinen, itä, etelä ja länsi. Lapset ovat ympyrän keskellä ja juoksevat käskyjen mukaan ilmansuuntaa kohti, jonka leikin johtaja on sanonut. Leikkiä voidaan vaikeuttaa ottamalla mukaan väli-ilmansuunnat tai jättämällä laput pois. (Mannerheimin lastensuojeluliiton [www](http://www.mannerheiminlastensuojeluliiton.fi)- sivut 2013.)

Sovelletussa versiossa idea on muuten sama eli piirretään ja merkataan näkyvästi iso ympyrä, jonka sisälle lapset menevät. Ympyrän keskikohta, jossa lapset seisovat on myös hyvä merkata näkyvästi, jotta kaikki tietävät, missä oma paikka on. Ilmansuunnat merkitään ympyrän kehälle värikkäillä merkeillä, jokaisella ilmansuunnalla

voi olla myös oma väri, jotta ilmansuunnat voidaan muistaa myös niiden kautta. Juoksemisen sijaan liikkumistyyliä vaihdellaan niin, että kaikki pystyvät osallistumaan.

Leikin johtaja voi ohjata lapsia liikkumaan esimerkiksi:

- pyörien
- puuskittain
- hitaasti
- kiiruhtaen
- hiljaa
- kovaa

Käyttämällä yllä olevia ohjeistuksia liikkumiseen, varmistetaan, että kaikki voivat osallistua leikkiin. Myös pyörätuolissa olevat pystyvät osallistumaan, kun ei ohjeina ole juosten tai kävellen vaan kiiruhtaen ynnä muut sellaiset sanat. Jos luokassa on esimerkiksi sokea lapsi, voi avustaja auttaa lasta menemään oikeaan suuntaa ja turvaamaan leikkiä. Kuurolle lapselle voi näyttää kuvilla tai viittomin, minne päin ja miten hänen tulee liikkua.

3.3.5 Taidetta luonnossa

Tarkoituksena on tehdä eläin tai lintu luonnonmateriaaleista. Jos luokassa on luonnontiedon tunnilla käsitelty tiettyjä lintuja, voi opettaja päättää, että niistä tietyistä linnuista valitaan se, mikä muodostetaan luonnon materiaalista. Leikki sopii hyvin yhdeksi osaksi luontokohteeseen tehtävää luokkaretkeä.

Opettaja antaa lapsien valita itselleen mieluinen eläin tai lintu, jotka ovat lapsille tuttuja. Sen jälkeen lapset lähtevät keräämään luonnosta materiaalia, josta he muodostavat eläimen maahan. Tarkoituksena olisi, että lapset käyttäisivät mahdollisimman paljon eri materiaalia. Eläimien ja lintujen olisi sen tähden hyvä olla tuttuja lapsille, koska leikin ideana on, että lapset tekisivät luonnonmateriaaleista mahdollisimman aidon näköisiä eläimiä ja lintuja. Teoksiin olisi yritetty etsiä sen väristä materiaalia, kuin turkki tai sulat ovat sekä saman tuntuista ja näköistä.

Leikki on luonteeltaan erilainen, kuin perinteisesti leikit ovat. Tässä leikissä ei ole tarkoituksena kilpailla vaan tehdä taidetta, jonka voi sitten jättää luontoon ilahduttamaan muita ihmisiä. Leikkiin pystyy osallistumaan kaikki, jos luokassa on pyörätuolilla kulkeva, on luontoretkekohteen oltava esteetön. Leikissä ei myöskään tehdä välttämättä yhteistyötä vaan työskennellään yksin, joka sopii joillekin erityisryhmiin kuuluville lapsille. Autismin kirjoon kuuluville lapsille sosiaaliset leikit, joissa tulee tehdä yhteistyötä ryhmän kanssa, ovat haasteellisia (Rintala ym. 2012, 91). Tässä leikissä yhdistyy niin luonnonopetus, kuvataide kuin liikunta ja ulkoilu. Alue, jolta luonnon materiaalia haetaan, voidaan rajata, jotta se helpottaa hahmottamista. Autismin kirjoon kuuluvan henkilön toimintaa helpottaa strukturointi, joka tarkoittaa muun muassa kommunikaation tukemista kuvilla ja ympäristön hahmottamista helpottamaan värejä sekä alueen rajausta (Rintala ym. 2012, 90).

3.3.6 Meri, metsä ja taivas

Tämä leikki on sovellus leikistä maa, meri ja laiva. Alkuperäisessä leikissä merkaataan kolme pitkää, samansuuntaista viivaa maahan, noin 10 metrin päähän toisistaan. Viivat nimetään maaksi, mereksi ja taivaaksi. Leikki alkaa niin, että lapset asettuvat viivalle, joka on sovittu aloitusviivaksi, tämän jälkeen leikkijät yrittävät juosta mahdollisimman nopeasti sille viivalle, jonka ennalta valittu käskijä aina huutaa. Viimeisenä viivalle päässyt putoaa. Se kuka on viimeisenä pelissä mukana, tulee uusi käskijä. (Suomen Lelutalon www-sivut 2013.)

Sovelletussa leikissä viivat ovat nimeltään meri, metsä ja taivas. Päädyin näihin nimiin, sillä ne ovat osa luontoa ja ovat myös järkevässä järjestyksessä, ensin on meri, sitten metsä ja ylimpänä taivas. Samalla jokaiseen elementtiin liittyy omat eläimensä. Sovelletussa leikissä tarkoituksena on myös liikkua viivalta toiselle opettajan ohjeiden mukaan. Sen lisäksi, että opettaja huutaa viivan nimen, hän kertoo myös tavan, jolla kyseiselle viivalle tulee mennä. Liikkumistapa voi liittyä muun muassa eri eläimien liikkumistapoihin. Esimerkiksi meri- viivalle mentäessä tulee liikkua kuin ahven, hai, mustekala tai valas. Metsä- viivalle mentäessä voidaan lapsia pyytää liikkumaan kuin käärme, karhu, hirvi tai hiiri. Taivas- viivaan liittyvät eläimet voi olla eri linnut tai vaikka liito-orava. Liikkumistavat antavat tilaa mielikuvitukselle. Ne

myös mahdollistavat kaikkien osallistumisen leikkiin. Sovelletussa leikissä kukaan ei putoa, vaikka olisikin viimeinen. Käsikijää voidaan vaihtaa tilanteen mukaan, jos siltä tuntuu.

Viivat on hyvä merkitä selkeästi, jotta kaikki tietävät, missä viivat menevät. Olisi hyvä, että viivat olisi merkitty niin, että yksi olisi soralla, toinen asfaltilla ja kolmas ruohikolla jos luokassa on näkövammainen lapsi. Tuntoaistin avulla näkövammaisen on helpompi hahmottaa leikkialueen rajoja (Rintala ym. 2012, 272). Tarvittaessa erityistä tukea tarvitsevalla lapsella voi olla avustaja leikissä mukana, joka auttaa lasta leikkiin osallistumisessa.

3.4 Valmiit luontoliikuntaleikit osaksi kaikille.fi – sivustoa

Valmiit luontoliikuntaleikit siirrettiin projektityöntekijä Riikka Tupalan avustuksella kaikille.fi verkkosivuston tekeillä olevaan pohjaan. Leikit tulevat kouluosion alle, jossa on tietoa muun muassa, miten lähteä luokan tai esikouluryhmän kanssa metsään sekä kerrotaan, miten päästä alkuun luonto-opetuksessa. Kaikille avoimet leikit ovat pääsääntöisesti tarkoitettu koululuokille ja päiväkotiluokille sekä muille lapsiryhmille. Siksi mielestäni on perusteltua, että leikit löytyvät kouluosion alta. Uskon myös, että opettajat etsivät eniten tietoa kouluosiosta, näin leikit ovat helpoiten löydettävissä sekä hyödynnettävissä.

4 POHDINTA

Opinnäytetyö prosessi lähti liikkeelle keväällä 2013 aiheen valinnalla ja aikataulun alustavalla suunnittelulla. Prosessi tuntui jo silloin mielenkiintoiselta ja hyvältä idealta toteuttaa. Pidän erityistä tukea tarvitsevien osallisuutta merkittävänä asiana, jonka edistäminen on tärkeää. Opinnäytetyötä tehdessä hankalaa on ollut kokonaisuuden ymmärtäminen ja se, että opinnäytetyöstä tulisi looginen kokonaisuus. Yllättävän vaikeaa oli myös leikkien valikoiminen ja keksiminen. Vaikeuksia tuotti ajatus siitä, ovatko leikit sellaisia, että lapset jaksavat kiinnostua niistä. Koin tämän hankalaksi siksi, etten loppujen lopuksi koe lasten olevan vahvinta osaamisaluetani.

3.5 Aiheen valinta

Ennen tätä opinnäytetyötä, minulla oli olemassa toinen aihe, josta minun oli tarkoitus tehdä opinnäytetyö. Edellinen aihe ei kuitenkaan tuntunut niin mielenkiintoiselta, että opinnäytetyön toteuttaminen olisi ollut mielekästä, joten kaipasinkin muutosta aiheeseen. Siksi menin ohjaavan opettajani puheille ja hän ehdotti nykyistä aihetta opinnäytetyölleni. Innostuin aiheesta välittömästi, koska sekä luonto että erityisryhmät ovat minulle tärkeitä. Kiinnostus erityisryhmiin ja heidän asemien parantamiseen liittyy omaan suuntautumisalaaani, joka on erityiskasvatus ja vammaisryhmien ohjaus. Minulle oli tärkeää kokea opinnäytetyön aihe merkityksekkääksi ja minua kiinnostavaksi.

Ajatukseni oli myös, että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, sellaisen, josta syntyy jokin konkreettinen tuotos. Tässä opinnäytetyössä tuotoksena syntyivät kaikille avoimiksi sovelletut leikit.

3.6 Teoria

Alussa minulla oli hankalaa sisäistää sitä, miten teoriaa kuuluu kirjoittaa. Opinnäytetyö on ehdottomasti sosionomin koulutuksen teoriapainotteisin kirjoitelma, joten alussa oli hankala saada teoreettista otetta kirjoittamiseen. Kesti myös hetken, ennen kuin sisäistin näkökulman, jonka kautta teoriaa käsittelin tässä opinnäytetyössä. Oikeanlaisen teorian löytäminen ei tuottanut niin suurta vaikeutta, kuin ensin luulin sen tuottavan. Kirjasto ja sen palvelut olivat minulle entuudestaan hyvin tutut, joten tiedon hakeminen kirjoista sujui.

Teoria auttoi minua ymmärtämään kaikille avoimien leikkien tärkeyden ja sen, että osallisuus kuuluu kaikille ja että osallistuminen on tärkeää erityistä tukea tarvitseville. Osallisuutta ja sosiaalista esteettömyyttä pitäisi nostaa enemmän esille, sillä fyysinen esteettömyys ei ole mielestäni suurin ongelma tällä hetkellä. Teorian käsittely antoi mielestäni minulle ammattimaisemman otteen opinnäytetyöhöni. Teoriaosuus myös tukee kaikille avoimien leikkien välttämättömyyttä sekä perustelee leikkien olemassaolon.

3.7 Tavoitteiden täyttyminen

Tavoitteiden täyttyminen ei mennyt niin, kuin tätä opinnäytetyötä suunnitellessa kuvittelin. Osan tavoitteista sain täytettyä, mutta osaa en pystynyt täyttämään kokonaan. Ensimmäinen tavoitteeni oli suunnitella kaikille avoimia luontoliikuntaleikkejä, jotka tulisivat osaksi kaikille.fi verkko-oppimissivustolle. Suunnittelin ja sovelsin kuusi kaikille avointa luontoleikkiä, jotka siirrettiin projektityöntekijä Riikka Tupalan avustuksella osaksi luonto-opetusmateriaalia kaikille.fi -sivustolle.

Toinen tavoitteeni oli siirtää muuta luonto-opetusmateriaalia verkko-oppimisympäristöön. Tarkoituksena oli, että siirtäisin Tirppa- projektin vetäjän keräämää luonto-opetusmateriaalia samalle sivustolle, jonne leikitkin tulevat. Olin marraskuussa 2013 tapaamisessa Satakunnan Ammattikorkeakoulun tiloissa, jossa minulle sekä Tirppa- projektin vetäjälle näytettiin, kuinka materiaalin siirtäminen onnistuu. Tämän jälkeen siirsimme jonkin verran materiaalia osaksi Internet- sivustoa. Tämän jälkeen sovimme tapaamisen projektin vetäjän kanssa ja siirsimme lisää materiaalia verkko-oppimisympäristöön. Samalla sovimme, että minä keskityn ensin kirjoittamaan teoriaosuuttani kuntoon, koska opinnäytetyöni aikataulu oli todella tiukka erinäisistä syistä johtuen. Sen jälkeen ottaisin yhteyttä ja siirtäisin materiaalia. Sain teoriaosuuden kuntoon joulukuun puolivälissä ja lähetin sähköpostia projektin vetäjälle kysyäkseni, mitä materiaalia on siirrettävänä. Tirppa- projektin vetäjä kertoi ehtineensä siirtää materiaalin jo verkko-oppimisympäristöön ja hänen osuutensa kaikille.fi – sivustolle oli jo valmis. Tästä syystä toinen tavoitteistani jäi täyttymättä kokonaan.

Näin jälkikäteen harmittaa, että opinnäytetyön aloittaminen venyi, mikä osaltaan vaikuttaa tavoitteiden saavuttamiseen sekä opinnäytetyön laajuuteen. Ajan kanssa olisi opinnäytetyötä voinut hioa enemmän sekä saada siihen lisää laajuutta.

3.8 Jatkotutkimusaiheita ja yhteenveto

Kaikille avoimen toiminnan lisääminen on mielestäni suurimmaksi osaksi kiinni aiheeseen perehtymisestä sekä tietämyksestä. Mielestäni sekä koulutuksen että asian

esille nostamisen avulla voidaan vaikuttaa siihen, että kaikille avoin toiminta lisääntyy ja tulee tunnetummaksi. Uskon, että leikit, joissa on jo valmiiksi mietitty, miten helpottaa erityistä tukea tarvitsevan lapsen osallistumista, auttaa opettajia tarjoamaan osallisuuden mahdollisuuksia näille lapsille. Tämän vuoksi uskon, että kaikille avoimet leikit ovat tärkeitä ja merkityksellisiä.

Tässä opinnäytetyössä sovelsin luontoleikkejä kaikille avoimiksi. Valmiiksi sovelletut leikit antavat mielenkiintoisia vaihtoehtoja jatkotutkimusaiheiksi.

Jatkotutkimusaiheita voisivat olla:

1. Kaikille avoimia luontoliikuntaleikkejä on ennestään jo olemassa. Luonteva jatkotutkimuksen aihe voisi olla luontoleikkipäivän tai luokkaretken toteuttaminen alakouluikäisille. Mielenkiintoa toisi mukaan jos yhdistettäisiin niin sanottu tavallinen luokka ja erityisluokka samalle retkelle.
2. Miltä osallistuminen muiden mukana tuntuu ja merkitsee erityislapselle? Tätä voisi tutkia kaikille avoimien leikkien kautta.
3. Kaikille avoimet luontoleikit ja opetusmateriaali on olemassa, mutta miten opettajat ja muut lasten kanssa työskentelevät löytävät materiaalin Internetistä? Kaikille.fi -sivuston markkinointiin liittyvä opinnäytetyö olisi hieno jatkotutkimusmahdollisuus, joka hyödyttäisi asian tunnetuksi tekemistä.

LÄHTEET

- Alanko, R., Remahl, V. & Saari, A. 2004. Ota minut mukaan. Helsinki: Suomen invalidien urheiluliitto.
- Australian Sports Commission 2001. Give it a Go. Including people with disabilities in sport and physical activity. Australia: Australian Sports Commission.
- Esteetön www- sivut. 2013. Viitattu 13.11.2013. <http://www.esteeton.fi/portal/>
- From, K. & Koppinen, M-L. 2012. Menossa mukana. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Haarni, I. 2006. Keskenikäistä yhdenvertaisuutta. Helsinki: Valopaino Oy.
- Ihmisoikeudet www- sivut. 2013. Viitattu 11.11.2013.
<http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=esteettoemyys>
- Ihmisoikeudet www- sivut. 2013. Viitattu 25.12.2013.
<http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=vammaisten-oikeudet>
- Jyväskylän yliopiston www- sivut. 2013. Viitattu 11.11.2013.
<http://appro.mit.jyu.fi/essikurssi/sisalto/t1/>
- Kaaro, J. 2008. Luontoretki lievittää ADHD: n oireita yhtä paljon kuin lääkkeet. Helsingin Sanomat 17.10.2008. Viitattu 26.11.2013.
<http://www.hs.fi/ulkomaat/artikkeli/Luontoretki+lievitt+ADHDn+oireita+yht+paljon+kuin+lkkeet/1135240312729>
- Karinharju, K. 2014. SAMK Esteettömyys 2013. Tietoa, koulutusta ja tulosta. Sarja B, Raportit 1/2014. Satakunnan ammattikorkeakoulu, Pori. (Ilmestymässä).
- Kilponen J., Pääkkönen H-N. & Sihvonen S. 2012. Esteettömyys työssä. Apuvälineiden ja ympäristön ohjeistuksen esittely 12.6.2012.
- Kuuluvainen, V. 'Luontoliikunnan lyömätön koostumus'. Luonto liikuttaa. 4.11.2013. Viitattu 26.11.2013.
<http://luontoliikuttaa.wordpress.com/2013/11/04/luontoliikunnan-lyomaton-koostumus/>
- Laukkanen, R. 2013. Luonnon hyödyntämisen uudet tavat.
<http://www.slideshare.net/SitraHyvinvointi/raija-laukkanen-2642013-luonto-liikunta-ja-terveys>
- Lapin yliopiston www-sivut. 2013. Viitattu 13.11.2013.
<http://ktk.ulapland.fi/sportfolio/luontol/luontol.htm>
- Mannerheimin lastensuojeluliiton www- sivut. 2013. Viitattu 25.12.2013.
<http://www.mll.fi/nuortennetti/tukarit/leikkiasema/liikuntaleikit/>

Mäkilä, E. 1992. Erityisliikunta 2 – liikunnan sovellutukset. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu n:o 129. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.

Rauhala-Hayes, M., Topo, P. & Salminen, A-L. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto SITRA 172 1998. Kohti esteetöntä tietoyhteiskuntaa. Viitattu 11.01.2014.
<http://www.sitra.fi/julkaisut/tietoyhteiskunta/sitra172.pdf>

Rintala, P. Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. Tampere: Tammerprint Oy.

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere: Esa Print Oy.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Helsinki: Green Spot.

Sosiaaliportin www- sivut. 2012. Viitattu 12.11.2013. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/hallinto-politiikka/rakenteellinen-vaikuttaminen/esteeton-ymparisto/>

Sosiaaliportin www- sivut. 2012. Viitattu 6.1.2014. http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/sosiaalialanamkverkosto/sosiaaliala_ammattikorkeakouluissa/sosionomi_amk_tutkinto/

Sosiaali- ja terveysministeriön www- sivut. 2013. Viitattu 18.11.2013.
http://www.stm.fi/hyvinvointi/osallisuuden_edistaminen

Suomen Lelutalon www- sivut. 2013. Viitattu 11.01.2014.
http://www.lelutalo.fi/maa_-_meri_-_laiva

Unicefin www- sivut. 2014. Viitattu 6.1.2014.
https://www.unicef.fi/mukana_sosiaalinen_esteettomyys

Verhe, I. 1994. Esteettä luontoon liikkumaan. Helsinki: Painatuskeskus oy.

Verhe, I. Ruti, M & Suomen Invalidien Urheiluliitto. 2007. Esteetön luontoliikunta. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

LIITE 1

Lintuhippa

Rajataan alue, jolla leikitään. Rajaus tehdään mielellään niin, että alueen rajat ovat näkyvissä sekä mielellään myös rajat voidaan tuntea. Ulkona rajat voidaan merkitä esimerkiksi erilaisilla värikkäillä tötsillä. Alueen rajaus helpottaa erityistä tukea tarvitsevaa lasta hahmottamaan leikkialueen rajat. Tuntuvat rajat auttavat sokeaa tai heikkonäköistä lasta tunnistamaan leikkialueen rajat. Lisäksi leikkiin tarvitaan muutama ääntä pitävä esine esimerkiksi helisevä pallo ja huivi. Ääntä pitävät esineet auttavat heikkonäköistä lasta seuraamaan leikin kulkua. Ääni auttaa myös muita lapsia orientoitumaan leikkiin.

Ryhmästä valitaan hippa ja pelastaja, muut ovat kiinniotettavia. Hipalle annetaan pallo, joka helisee (tai muu vastaava), joka kertoo, missä hippa menee. Pelastajalla on huivi, joka helisee, jotta tiedetään, missä pelastaja kulkee.

Hippa yrittää ottaa muita kiinni ja koskettaa kiinniotettavia pallolla. Jos hippa saa kiinni, tulee lapsen sanoa ennalta sovitun linnun nimi, jotta ei jää kiinni. Jos lapsi ei kerkeä sanomaan lintua, hän jää seisomaan paikalleen ja odottaa, että hänet pelastetaan. Pelastaja voi pelastaa kiinni jääneen koskettamalla kiinnijäänyttä huivilla.

Hippaleikeissä huomattavasti hitaampi lapsi voi toimia pelastajana ja nopea hippana. Jos luokassa on pyörätuolilla liikkuvia, voi sopia, että heitä otetaan kiinni esimerkiksi yhdellä jalalla hyppien. Voidaan myös soveltaa leikkiä niin, että kaikki liikkuvat hyppien yhdellä jalalla. Liikkumistapoja voidaan vaihtaa aina tarvittaessa.

Lintuemo ja parvi

Tässä leikissä on yksi lintuemo, joka ohjaa, kuinka parvi eli muut liikkuvat. Leikki-alue on hyvä rajata, jotta tilan hahmottaminen on helpompaa. Rajaaminen kertoo sokealle tai heikkonäköiselle lapselle, missä leikkialueen rajat menevät. Lintuemona on hyvä toimia opettaja tai liikuntatuokion vetäjä, joka osaa hahmottaa, miten lapsia ohjataan liikkumaan, jotta kaikki pystyvät liikkumaan annettujen ohjeiden mukaan.

Lintuemo seisoo rajatun alueen keskellä ja parvi on ympärillä. Lintuemo alkaa kertoa, miten parven tulisi liikkua rajatun alueen sisällä.

Parvi voi liikkua esimerkiksi:

- liihottaen
- korkealla kuin kotka
- pienesti, kuin pienen pieni tiainen
- parvessa, toisiaan kädestä pitäen
- tömistellen kuin iso suuri karhu

Liikkumistapoja voi muokata sen mukaan, mihin lintuihin ja eläimiin tunneilla on tutustuttu. Kaikkien ohjeiden tulisi olla sellaisia, että myös pyörätuolilla pystyisi liikkumaan annettujen ohjeiden mukaan. Liikkumistavat antavat myös lapsen mielikuvitukselle tilaa, miten liikkua. Liikkumistyyliä vaihtaessa voidaan käyttää esimerkiksi kilistintä tai taputusta kertomaan, että tyyli vaihtuu. Leikissä apuna voi käyttää erilaisia viittomia tai kuvia kertomaan, kuinka seuraavaksi liikutaan.

Lintu, kala, karhu ja jänis

Ryhmä jaetaan neljään osaan. Jokaiselle ryhmälle annetaan oma eläin, joka heidän tulee muistaa, eläimet ovat lintu, kala, karhu ja jänis. Leikkialue on rajattu, mieluiten näkyvillä merkeillä, jotta alueen hahmottaminen olisi helpompaa. Opettaja tai liikuntatuokion vetäjä toimii leikin ohjaajana. Ohjaaja antaa neuvoja, miten lapset liikkuvat. Lapset liikkuvat sikin sokin leikkialueella, kukin ryhmä kuten heille annettu eläin.

Ohjaaja antaa neuvoja leikin kuluessa:

- Liikutaan, kuin pikku lintu, kala, karhu ja jänis, pienesti ja huomaamattomasti
- Liikutaan kuin oma eläin ja samalla pidetään sellaista ääntä, kuin oma eläin pitää
- kun kohdataan eläin, joka on sama kuin itse esittää, kätellään
- Kun lintu ja kala kohtaavat, tervehditään

- Kun karhu ja jänis kohtaavat tervehditään

Liikkumistapoja voidaan vaihdella ja eläimiä voidaan vaihdella sen mukaan, mitä tunteilla on mahdollisesti käyty läpi. Liikuntarajoitteinen lapsi voi liikkua oman eläimen tavoin käyttämällä mielikuvitusta. Esimerkiksi pyörätuolilla liikkuva lapsi voi yhtä lailla liikkua kuin jänis, lapsi voi käyttää käsiään korvina tai ilmeillä kuin jänis. Liikkumistapa, jonka lapsi valitsee voi olla hyvinkin vapaa, kunhan se lapsen mielestä muistuttaa annettua eläintä. Leikin jälkeen voidaan istua alas ja keskustella, mitä oikeasti tapahtuisi, jos lintu ja kala kohtaisivat tai kun karhu ja jänis. Leikkiä voidaan muunnella jatkumaan pidemmäksi, esimerkiksi kilpailemalla ryhmissä viesteillä.

Ilmansuuntaleikki

Piirretään iso ympyrä maahan, jonka kehälle merkitään kirjoittamalla tai lapuilla pääilmansuunnat pohjoinen, itä, etelä ja länsi. Lapset ovat ympyrän keskellä ja liikkuvat käskyjen mukaan ilmansuuntaa kohti, jonka leikin johtaja on sanonut. Leikkiä voidaan vaikeuttaa ottamalla mukaan väli-ilmansuunnat tai jättämällä laput pois.

Sekä ympyrän kehä että keskikohta, jossa lapset seisovat, on hyvä merkata näkyvästi, jotta kaikki tietävät, missä oma paikka on ja rajat menevät. Ilmansuunnat merkitään ympyrän kehälle värikkäillä merkeillä, jokaisella ilmansuunnalla voi olla myös oma väri, jotta ilmansuunnat voidaan muistaa myös niiden kautta. Juoksemisen sijaan liikkumistyyliä vaihdellaan niin, että kaikki pystyvät osallistumaan.

Leikin johtaja voi ohjata lapsia liikkumaan esimerkiksi:

- pyörien
- puuskittain
- hitaasti
- kiiruhtaen
- hiljaa
- kovaa

Käyttämällä yllä olevia ohjeistuksia liikkumiseen, varmistetaan, että kaikki voivat osallistua leikkiin. Myös pyörätuolissa olevat pystyvät osallistumaan, kun ei ohjeina ole juosten tai kävellen vaan kiiruhtaen ynnä muut sellaiset sanat. Jos luokassa on esimerkiksi sokea lapsi, voi avustaja auttaa lasta menemään oikeaan suuntaa ja turvaamaan leikkiä. Kuurolle lapselle voi näyttää kuvilla tai viittomin, minne päin ja miten hänen tulee liikkua.

Taidetta luonnossa

Tarkoituksena on tehdä eläin tai lintu luonnonmateriaaleista. Jos luokassa on luonnontiedon tunnilla käsitelty tiettyjä lintuja, voi opettaja päättää, että niistä tietyistä linnuista valitaan se, mikä muodostetaan luonnon materiaalista. Leikki sopii hyvin yhdeksi osaksi luontokohteeseen tehtävää luokkaretkeä.

Opettaja antaa lapsien valita itselleen mieluinen eläin tai lintu, jotka ovat lapsille tuttuja. Sen jälkeen lapset lähtevät keräämään luonnosta materiaalia, josta he muodostavat eläimen maahan. Tarkoituksena olisi, että lapset käyttäisivät mahdollisimman paljon eri materiaalia. Eläimien ja lintujen olisi sen tähden hyvä olla tuttuja lapsille, koska leikin ideana on, että lapset tekisivät luonnonmateriaaleista mahdollisimman aidon näköisiä eläimiä ja lintuja. Teoksiin olisi yritetty etsiä sen väristä materiaalia, kuin turkki tai sulat ovat sekä saman tuntuista ja näköistä.

Meri, metsä ja taivas

Leikissä merkataan kolme pitkää, samansuuntaista viivaa maahan, noin 10 metrin päähän toisistaan. Viivat nimetään mereksi, metsäksi ja taivaaksi. Leikissä tarkoituksena on liikkua viivalta toiselle opettajan ohjeiden mukaan. Sen lisäksi, että opettaja huutaa viivan nimen, hän kertoo myös tavan, jolla kyseiselle viivalle tulee mennä. Liikkumistapa voi liittyä muun muassa eri eläimien liikkumistapoihin. Esimerkiksi meri- viivalle mentäessä tulee liikkua kuin ahven, hai, mustekala tai valas. Metsä- viivalle mentäessä voidaan lapsia pyytää liikkumaan kuin käärme, karhu, hirvi tai hiiri. Taivas- viivaan liittyvät eläimet voi olla eri linnut tai vaikka liito-orava.

Viivat on hyvä merkitä selkeästi, jotta kaikki tietävät, missä viivat menevät. Olisi hyvä, että viivat olisi merkitty niin, että yksi olisi soralla, toinen asfaltilla ja kolmas ruohikolla jos luokassa on näkövammainen lapsi. Tuntoaistin avulla näkövammaisen on helpompi hahmottaa leikkialueen rajoja. Tarvittaessa erityistä tukea tarvitsevalla lapsella voi olla avustaja leikissä mukana.