

Harrastustoiminnan vaikutus 10–12-vuotiaiden hyvinvointiin

LAB-ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden yksikkö (AMK)

2021

Jutta Honkamäki Seela Pekkanen Jenni Purtilo

Tiivistelmä

Tekijät Honkamäki, Jutta Pekkanen, Seela Purtilo, Jenni	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2021
	Sivumäärä 30	
Työn nimi Harrastustoiminnan vaikutus 10–12- vuotiaiden lasten hyvinvointiin		
Tutkinto ja koulutusala Terveydenhoitaja		
Tiivistelmä <p>YK:n lastenoikeuksien yleissopimuksen artiklaan 31 on kirjattu, että lapsella on oikeus kulttuuriin, taiteeseen sekä virkistys- ja vapaa-ajan toimintaan. Opinnäytetyön tarkoituksena olikin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmin selvittää kouluikäisten lasten harrastustoiminnan vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä sitä, miten harrastustoiminta voidaan mahdollistaa kaikille. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että lasten kanssa työskentelevät ammattilaiset voivat hyödyntää tästä kirjallisuuskatsauksesta saamaansa tietoa.</p> <p>Opinnäytetyössä selvitettiin tutkimuskysymysten avulla vastausta siihen, miten harrastustoiminta vaikuttaa kouluikäisten hyvinvointiin ja kuinka harrastustoiminta voidaan mahdollistaa kaikille lapsille. Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin kouluikäisen lapsen kehitystä, hyvinvointia sekä hyvinvoinnin edistämistä.</p> <p>Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen teoreettisena viitekehyksenä toimi Harrastamisen Suomen malli. Muu aineisto kerättiin tehdyn teemarungon ympärille, joka muokkautui koko työn ajan. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin.</p> <p>Työn tuloksista kävi ilmi, että harrastuksilla on ehkäisevä vaikutus yksinäisyyteen, syrjäytymiseen ja passiiviseen elämäntapaan. Harrastustoiminnan positiiviset ja negatiiviset vaikutukset voivat ulottua pitkälle aikuisuuteen. Eri harrastusmuodot vaikuttavat eri tavalla hyvinvointiin. Hyvinvoinnin kannalta tärkeintä on kuitenkin se, että lapsella on mieleinen harrastus.</p>		
Asiasanat Kouluikäinen, hyvinvointi, harrastustoiminta		

Abstract

Authors Honkamäki, Jutta Pekkanen, Seela Purtilo, Jenni	Type of Publication Public health nurse, UAS Number of Pages 30	Published 2021
Title of Publication The impact of hobbies on the well-being of children aged 10–12		
Degree and field of study Public health nurse		
Abstract <p>The Article 31 of the UN Convention on the Rights of the Child states that child has the right to culture, art, recreation and leisure. The purpose of the descriptive literature review was to find out the effect of leisure activities of school-age children on overall well-being, and how hobbies can be made available to everyone. The aim of the thesis was that professionals working with children can make use of the information they receive from the literature review.</p> <p>In the thesis, the answer to the question of how hobbies affect the well-being of school-age children and how all children could have a possibility to participate in a hobby, was investigated with the help of a research questionnaire. The theoretical part of the thesis dealt with the development, well-being and promotion of well-being of a school-age child.</p> <p>The theoretical framework of the descriptive literature review was the Finnish Model of Hobbies. Other material was collected around the theme frame, which was modified throughout the work. The material was examined by means of qualitative content analysis.^{7s22}</p> <p>The results of the work showed that hobbies have a preventive effect on loneliness, exclusion and a passive lifestyle. The positive and negative effects of hobby activities can extend far into adulthood. Different hobbies affect well-being in different ways. The most important factor for well-being is that the child has a favorite hobby.</p>		
Keywords School-age, well-being, leisure activities, hobby, child		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Kouluikäisen hyvinvointi.....	2
2.1	Kouluikäisen kehitys	2
2.2	Kouluikäisen hyvinvointi.....	4
2.3	Kouluikäisen hyvinvoinnin edistäminen.....	5
3	Harrastustoiminnan tukeminen	7
3.1	Harrastustoiminnan merkitys	7
3.2	Liikuntaharrastukset.....	7
3.3	Taide-, kulttuuri-, media- ja kerhoharrastukset.....	8
3.4	Harrastustoiminnan mahdollistaminen	9
4	Opinnäytetyön toteutus.....	11
4.1	Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	11
4.2	Tiedonhaku.....	11
4.3	Aineiston analyysi.....	12
5	Tulokset.....	14
5.1	Harrastustoiminnan vaikutus kouluikäisen hyvinvointiin	14
5.2	Liikuntaharrastuksen vaikutukset	14
5.3	Eläinharrastusten vaikutus hyvinvointiin.....	15
5.4	Taideharrastusten vaikutukset	16
5.5	Mediaharrastusten vaikutukset	17
5.6	Koronapandemian vaikutus harrastustoimintaan	17
5.7	Tasa-arvo harrastustoiminnassa.....	18
6	Pohdinta	21
6.1	Tulosten tarkastelua	21
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	22
	Lähteet	24

Liitteet

Liite 1. Tutkimusartikkelitaulukko

1 Johdanto

Harrastukset ovat koulun ja kodin lisäksi merkittävä ja keskeinen osa varhaisnuoren elämää ja eri tutkimusten mukaan yli 90 prosentilla suomalaisista 10–14-vuotiaista on jokin harrastus. Varhaisnuori on elämän taitekohdassa, jossa hän kohtaa erilaisia muutoksia, jotka voivat tuoda haasteita hyvinvoinnille. Tällöin harrastustoiminta voi toimia merkittävänä kontekstina varhaisnuoren elämässä. (Tuuri & Vainikka 2019.)

Harrastustoiminnalla on positiivinen vaikutus kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Harrastusten avulla lapsi ja nuori oppii itselleen tärkeitä taitoja ja niillä on positiivinen vaikutus lapsen ja nuoren sosiaaliseen hyvinvointiin. Harrastustoiminnalla on myös ennaltaehkäisevä vaikutus lapsen sosiaaliseen syrjäytymiseen. Se on myös yksi keino auttaa jo syrjäytyneitä lapsia ja nuoria. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017.)

Harrastukset parantavat psyykkistä hyvinvointia vahvistamalla lapsen sisäisiä voimavaroja, kuten hallinnan tunnetta sekä suojaavat lapsen myönteistä kehitystä, vaikka riskitekijöitä lapsen elämässä olisikin. Harrastukset voivat lisätä myös fyysistä hyvinvointia, kun harrastus sisältää jotakin liikuntaa. Liikunnan harrastamisella on todettu olevan positiivinen vaikutus lasten ja nuorten kehitykseen sekä psykososiaaliseen hyvinvointiin. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö on luovuttanut hallitukselle harrastamisen Suomen mallin, jonka pilottihanke on käynnistynyt kymmenessä valitussa kunnassa vuonna 2021. Harrastamisen Suomen mallin päätavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen harrastustoiminnan avulla. Mallin tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Opinnäytetyössä käytetään Harrastamisen Suomen mallia työn viitekehyksenä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020.)

Terveystieteiden tutkimuskeskukset ovat avainasemassa lasten elämässä ja heidän hyvinvointiaan tuke-
massa. Terveystieteiden tutkimuskeskukset voivat omassa työssään rohkaista ja tukea lapsia harrastamaan ja näkevät harrastusten vaikutukset lasten hyvinvointiin. Tulevina terveystieteilijöinä koemme aiheen tutkimisen tärkeänä oppimisen ja tulevan työn kannalta.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on kuvata kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmin harrastustoiminnan vaikutusta 5.–6.-luokkalaisten lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tehtävänä on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Miten harrastustoiminta vaikuttaa lapsen hyvinvointiin? Ja kuinka harrastustoiminta voidaan mahdollistaa kaikille lapsille? Opinnäytetyön tavoitteena on koota kuvailevan kirjallisuuskatsauksen keinoin olemassa olevaa tietoa harrastustoiminnan vaikutuksista kouluikäisen hyvinvointiin. Tätä tietoa lasten kanssa työskentelevät voivat hyödyntää omassa työssään.

2 Kouluikäisen hyvinvointi

2.1 Kouluikäisen kehitys

Opinnäytetyössä käytetään kouluikäinen-sanaa tarkoittaen 10–12-vuotiaita lapsia. Kyseisestä ajanjaksosta voi käyttää myös termejä keskilapsuus tai latenssvaihe (Jokela & Pruuki 2010, 31). Tämän ikäiset lapset ovat yleensä ohittaneet kouluun sopeutumisen haasteet, ja murrosiän tuomat kuohut ovat heillä edessäpäin. He ovat yleisesti aktiivisia, sosiaalisia, taspainoisia ja kiinnostuneita asioista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021b.)

Kouluikäinen oppii valtavasti uusia taitoja ja olemassa olevat valmiudet kehittyvät nopeasti. Motoriikka kehittyä tässä iässä huimaa vauhtia. Myös realistinen ymmärrys omista kyvyistä ja mahdollisuuksista lisääntyy tässä iässä. (Jokela & Pruuki 2010, 32.) 9–12-vuotiaan koululaisen lihaksisto ja luusto vahvistuvat, mikä edistää mahdollisuuksia osallistua erilaisiin liikunnallisiin harrastuksiin. Tässä iässä lapsi on mahdollisesti halukas vaihtamaan vanhan harrastuksensa uuteen, yleensä liikunnallisesta harrastamisesta taiteelliseen harrastukseen. Lapsen fyysisessä kehityksessä voi olla kömpelyyttä sekä keskittymiskyvyn puutetta. Kehon ja mielen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että lapsen harrastus on lapselle mielellä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.)

Kouluikäinen lapsi kokee tarvetta ja halua kuulua kaverijoukkoon. Hän on kiinnostunut samoista asioista kuin kaverit ja haluaa olla kavereiden arvostamissa asioissa hyvä. Harrastaminen ja uuden oppiminen on miellyttävää, mutta kouluikäisen lapsen pitkäjännitteisyys ei aina riitä uuden oppimiseen. Kouluikäisen tunnemaailmassa korostuu halu kuulua johonkin, pärjätä sekä olla taidoiltaan hyvä tekemissään asioissa. (Väestöliitto 2020.) Ryhmässä lapsi rakentaa identiteettiään ja maailmankuvaansa ja kavereilla onkin merkittävä rooli lapsen syrjäytymistä ehkäisevänä tekijänä (Liukkonen ym. 2019, 275.)

Tässä iässä tyttöjen ja poikien aivot kehittyvät eri tahtiin. Tyttöillä aivot kehittyvät yleisimmin 11–12 vuoden iässä suurimpaan kokonaistilavuuteensa, kun taas pojilla 13–14 vuoden iässä (Sinkkonen 2020, 109). Puhuttaessa 10–12-vuotiaista lapsista, voidaan käyttää myös termiä esimurrosikäinen. Tyttöillä tämä kehitysvaihe alkaa poikia aiemmin 9–12-vuotiaana, kun taas pojilla esimurrosikä alkaa yleisesti 13–14-vuotiaana. Esimurrosikä on myös eripituinen sekä lapsen oireilu on voimakkuudeltaan eritasoista. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019.) Esimurrosikäisen maailmassa tapahtuu paljon. He jättävät toisaalta heille turvallisen kodin maailman, ja siirtyvät koulun maailmaan. He saavat usein parhaan ystävänsä tässä ikävaiheessa ja kaveriporukka saattaa kasvaa. Yhdessä kavereiden kanssa he ottavat vaikutteita mediasta ja aikuistuvat vauhdilla, mihin vanhemmat eivät yleensä ole varautuneet. Esimurrosikäisen mielialanvaihtelut, vastustelu, sottaisuus ja konfliktien luominen

vanhempien kanssa on yhtä yleistä kuin varsinaisessa murrosiässä. He etsivät omia rajojaan ja uhmaavat sovittuja sääntöjä, haluavat tulla kohdelluksi kuin aikuiset, mutta hetken päästä ovat vanhemmassaan kiinni kuin leikki-ikäiset. Tässä ikävaiheessa lapsi kaipaa vanhemman hyväksyntää häntä itseään ja harrastuksiaan kohtaan, sekä vanhempien kanssa yhdessä tekeminen korostuu. (Taffel & Blau, 1995, 62–63.)

Esimurrosikäinen kasvaa pituutta kalenterivuoden aikana yksilöllisesti, pojat 12–15 cm ja tytöt 8–12 cm. Pituuskasvu aiheuttaa ruokahalun kasvua ja usein esimurrosikäinen saattaa ensin lihota, ennen kuin kasvu alkaa näkyä pituuden kasvuna. Voimakas kasvu väsyttää lasta. Tämän normaalin väsymyksen lisäksi kouluikäisten lasten harrastukset ajoittuvat yleensä joko varhaiseen aamuun tai myöhäiseen iltaan. Tämä voi aiheuttaa lapselle univelkaa, jos riittävään unensaantiin ei kiinnitetä huomiota. Lapsi saattaa olla kömpelö oman muuttuneen vartalonsa kanssa. Fyysisen kasvun lisäksi lapsi kasvaa ja muuttuu psyykkisesti tässä ikävaiheessa. (Arajärvi 1992, 22–23.)

Ensimmäisillä luokilla lapsella on intoa ja energiaa harrastaa mieluista harrastusta (Ivanoff ym. 2006, 72). Hän oppii paljon uutta ja saa oppimastaan positiivista energiaa sekä kokee pystyvänsä jäsentämään ja hallitsemaan omaa itseään sekä elämänsä paremmin. (Arajärvi 1992, 65). Keskilapsuudessa taas voi olla mahdollista, että lapselle tulee elämänvaihe, jossa hän haluaa vain oleilla, jolloin harrastukset saavat jäädä. Tämä vaihe on lapselle tärkeä kasvun ja oman itsensä kuulostelun kannalta. (Muurinen & Surakka 2001, 59.)

Leikki on myös kouluikäiselle tärkeää. 10–12-vuotiaat leikkivät roolileikkejä, mutta nämä leikit muuttuvat iän myötä kognitiivisia haasteita sisältäviksi peleiksi ja leikeiksi. Jotta leikille on mahdollisuus, tämänkin ikäinen lapsi tarvitsee etukäteen suunnittelematonta aikaa. (Ivanoff ym. 2006, 72.) Esimurrosiän luovuusvaiheessa lapsi tekee yleensä oman luovuuden työnsä yksin. Tytöt kirjoittavat päiväkirjoja, kirjoittavat runoja sekä novelleja. Piirtäminen, tanssi, musiikin harrastaminen sekä liikunta ovat esimurrosikäisen luovuutta. Haaveilu ja muusta perheestä eristäytyminen omaan huoneeseen on normaalia. Esimurrosikäinen tarvitsee tätä omaa luovaa yksinäisyyttä, jolloin hän kehittää omaa identiteettiään ja persoonallisuuttaan omien ajatustensa avulla. Kouluikäinen on herkkä ilmentämään ja esittämään omia teoksiaan. Esimerkiksi kuvaamataidon töiden esille laittaminen luokan seinälle on tämän ikäisten koululaisten luovuuden tuotosten esittämistä. Kavereiden hyväksyntä omaan luovuuteen korostuu ja esimerkiksi tyttöjen tanssiesitykset kavereiden kesken onnistuvat hyvin, kun he tietävät kavereiden olevan samaa mieltä kyseisestä tanssista. Tutkimusten mukaan lapsen luovuudessa on ns. laskuvaiheita, jotka ajoittuvat ikävuosiin viisi, yhdeksän ja kaksitoista. Näissä ikävaiheissa lapsella on myös muutoin paljon muutoksia niin kehityksessä kuin esimerkiksi koulussa. 12-vuotias voi kokea hyvin voimakasta

painetta siitä, että hänen tulisi olla samanlainen kuin kaverinsa ja hän voi lopettaa esimerkiksi oman harrastuksensa mieluummin kuin olla erilainen. (Arajärvi 1992, 52–54.)

2.2 Kouluikäisen hyvinvointi

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän kouluterveyskyselyn mukaan suurin osa kyselyyn vastanneista koululaisista on pääosin tyytyväinen elämäänsä, tyytyväisyys on kuitenkin laskenut verrattuna vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksiin. Suurin muutos näkyy tyttöjen hyvinvoinnissa. Vuosina 2013–2019 tytöistä 13–20 % oli kokenut ahdistuneisuutta, vuonna 2021 tuo osuus oli 30 %. Pojilla muutos on pienempi. 2013–2019- vuosina pojista 5–7 % kertoi kokeneensa ahdistuneisuutta, vuonna 2021 tuo lukema oli 8 %. (THL 2021a.)

Kouluterveyskyselyn tuloksia kerättiin keväällä 2021, jolloin Suomessa vallitsi poikkeusolot Korona-pandemian vuoksi. Kyselyyn vastasi 4.–5.- luokkalaisista 83 %, osa heistä etäopetuksessa. Tyytyväisyys elämään oli säilynyt suhteellisen samoissa luvuissa. Vuonna 2019 pojista 92 % oli tyytyväisiä elämäänsä, vuonna 2021 luku oli 89 %. Tytöistä vuonna 2019 87 % kertoi olevansa tyytyväinen elämäänsä ja vuonna 2021 luku oli 82 %. Tytöistä kolmeitoista prosenttia ja pojista yhdeksän prosenttia kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. (THL 2021a.)

Korona-pandemia sulki yhteiskuntaa laajasti. Koululaiset kävivät etäkoulua, eivät päässeet harrastuksiinsa eivätkä viettämään vapaa-aikaansa normaalisti esimerkiksi kokoontumalla kauppakeskuksiin kavereidensa kanssa. Suomi eli poikkeusoloissa ja lasten ja nuorten kokemana yksinäisyys, ahdistuneisuus sekä perheiden kokemat ongelmat kasvoivat laajasti koko maassa. Tutkittua tietoa Korona-pandemian vaikutuksista lasten ja nuorten hyvinvointiin ei vielä juuri ole, mutta kouluterveyskyselyä voidaan pitää suuntaa antavana tietona siitä, kuinka lasten ja nuorten hyvinvointi on laskenut pandemian aikana.

Alakouluikäisistä tytöistä viisi prosenttia ja pojista kolme prosenttia koki vuoden 2021 aikana yksinäisyyttä. Kaikilla muilla, paitsi peruskoulun 4. ja 5. -luokkalaisilla oli yksinäisyyden tunne kasvanut vuoden 2021 aikana. Omien vanhempiensa kanssa keskustelun hyväksi kokevien osuus alakouluikäisistä vuonna 2021 oli 60 %. Fyysistä uhkaa, jolla tarkoitetaan kyselyssä varastamista, varastamisen yritystä käyttämällä väkivaltaa tai sillä uhkaamalla, fyysisesti kimppuun käymistä tai sillä uhkaamista koki pojista 17 % ja tytöistä 11 % vuonna 2021. Koulukiusaamista viikoittain koki joka kahdeskymmenes koululainen (1–8 %). (THL 2021a.)

Terveydenhoitajien kokemusten (Terveydenhoitajalehti 2020; THL 2021b) mukaan lasten ja perheiden tuen tarpeet ovat kasvaneet. Erityisesti perheiden taloudelliset vaikeudet, turvallisuuden tunne, yksinäisyys, vanhemmuuden haasteet sekä parisuhde- ja

mielenterveysongelmat ovat kasvaneet huomattavasti verrattuna vuoteen 2019. Terveydenhoitajat kuvaavat, että hoitovajetta on syntynyt asiakkaiden keskuudessa ja ongelmat ovat kasautuneet. Kun ehkäiseviä palveluita on supistettu, on lapset, nuoret ja perheet jääneet yksin tiedon, tuen ja avun tarpeidensa kanssa. Tämä johtuu siitä, että terveydenhoitajia on jouduttu siirtämään toisiin tehtäviin, vaikka oman alueen Korona-pandemian tila olisikin ollut parempi kuin jossain muualla päin Suomea. Kevään 2020 laajoista terveystarkastuksista 60 % on kouluissa jäänyt pitämättä, noin viidennes kouluterveydenhoitajista kertoi pitäneensä laajat terveystarkastukset normaalisti. Terveydenhoitajat ovat huolissaan lasten hyvinvoinnista. Kouluterveydenhoitajista viidennes arvioi huolensa huomattavasti suuremmaksi kuin vuonna 2019. (Terveydenhoitaja-lehti 2020, 15; THL 2021b.)

Koronatilanteen on kerrottu aiheuttavan osalle oppilaista erilaisia oireita, kuten mielialaongelmia, itsetuhoisuutta, ahdistuneisuutta sekä poissaoloja koulusta. Tuen piirissä olevien oppilaiden hoito keskeytyi tai siirtyi etäyhteyksin toteutettaviksi, eikä se ollut kaikille oppilaille hyväksi. Kouluterveydenhuollossa on pyritty järjestämään aiempaa enemmän yksilölliseen tarpeeseen perustuvia tapaamisia. Kun etäkoulu loppui toukokuussa 2020, kahden viikon aikana terveydenhoitajalla käynnit lisääntyivät ja nämä käynnit taas veivät terveydenhoitajien aikaa pois terveystarkastusten toteuttamisista. Oppilaille on ollut hyvin tärkeää, että Korona-pandemiaa on voinut pohtia yhdessä terveydenhoitajien kanssa. (Terveydenhoitaja-lehti 2020, 16.)

2.3 Kouluikäisen hyvinvoinnin edistäminen

Koetun hyvinvoinnin keskeiset osa-alueet ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä elinympäristöön ja elinoloihin liittyvät asiat. Tähän liittyviä käsitteitä ovat terveys, toimintakyky, aineellinen hyvinvointi, läheissuhteet, psyykinen, emotionaalinen ja kognitiivinen hyvinvointi sekä käsitys itsestä. Lapsen hyvinvointiin vaikuttaa suuresti hänen keskeinen elinpiirinsä. Tähän kuuluu koulu, perhe ja mahdolliset harrastukset. Lapsen hyvinvoinnin edistäminen on erityisen tärkeää, sillä lapsena hankitaan tärkeitä eväitä tulevaisuuden varalle. (Saukko 2012.) Lapsen hyvinvointiin vaikuttaa myös lapsen biologiset lähtökohdat ja voidaankin sanoa, että lapsen biologinen perimä on lapsen hyvinvoinnin perusta. Psyykinen hyvinvointi edellyttää psyykkisiä taitoja kuten joustavuutta, itsesäätelykykyä, sietokykyä ja kykyä käsitellä ongelmia ja vastoinkäymisiä. Emotionaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa lapsen kyky säädellä omia tunteitaan. Lapsen materiaallinen hyvinvointi taas on vahvasti riippuvainen vanhempien tai huoltajien taloudellisesta tilanteesta. (Minkkinen 2015, 25–26.)

Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttaa esimerkiksi lapsen kyvyt hankkia ystäviä ja ylläpitää ystävyysuhteita sekä sosiaalinen älykkyys (Minkkinen 2015, 26). Vertaissuhteet tarjoavat lapsille laajan harjoituskentän yhteistoiminnan, jakamisen ja keskinäisen auttamisen

saralla. Näin lasten aivot saavat kokemuksia, joiden avulla vanhempana tarvittavat sosiaaliset taidot kehittyvät. (Reivinen & Vähäkylä 2013, 39.) Lapsen hyvinvointiin vaikuttaakin vahvasti muiden ihmisten antama tuki, hoiva sekä huolenpito. Nämä vaikuttavat sekä lapsen subjektiiviseen että objektiiviseen hyvinvointiin. (Minkkinen 2015, 29.)

Aikuiset ovat pääsääntöisesti vastuussa lasten hyvinvoinnista ja siitä, kuinka lapsi kokee oman osallisuutensa. Aikuisilla ei tarkoiteta tässä pelkästään lasten vanhempia, vaan myös opettajat, kavereiden vanhemmat sekä harrastustoiminnan ohjaajat ovat tärkeässä osassa lapsen kokemassa hyvinvoinnissa. (Tulensalo ym. 2021, 17.)

Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttaa vahvasti lapsen toimintakyky, joka saa lapsen toiminnan mahdolliseksi. Lapsen toimintakykyyn vaikuttaa yhteiskunnan ja yhteisön käytännöt sekä lapsen hyvinvointiresurssit. (Minkkinen 2015, 26.) Vuonna 2020 tehtyjen koululaisten Move! -mittausten perusteella koululaisten kestävyyskunto on heikentynyt, mutta muuten fyysinen kunto on samalla tasolla kuin aiemmin. Mittausten perusteella koululaisten kehon liikkuvuudessa on haasteita, joihin vaikuttaa koululaisten yksipuolistunut liikunta sekä istuva elämäntapa. (Opetushallitus 2020.)

Aikaisemmin koulun terveystarkastuksissa lasten fyysinen hyvinvointi on ollut keskiössä. Viimeisten vuosikymmenien aikana fyysinen terveydentila on parantunut, mutta psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi lapsilla on huonontunut. Lasten mielenterveyden tukeminen onkin yhä tärkeämpää. (Hamarus ym. 2014, 103.) Vuonna 2017 ilmestyneessä 11-vuotiaita koskevassa raportissa 89 % tytöistä ja 92 % ikäryhmän pojista oli erittäin tyytyväisiä elämäänsä. (Kanste ym. 2017, 17.) Vaikka lasten ja nuorten hyvinvointi on keskimäärin parantunut, hyvinvointierot ovat kasvaneet ja osalla menee entistä huonommin. Vaikeimmassa asemassa ovat ne, joille huono-osaisuuden riskitekijöitä on alkanut kasaantua jo ennen syntymää. Lasten hyvinvointia tarkastellessa tulee huomioida myös tietyt erityspiirteet, kuten maahanmuuttajat ja muut erityisryhmät. (Reivinen & Vähäkylä 2013, 123.)

3 Harrastustoiminnan tukeminen

3.1 Harrastustoiminnan merkitys

Harrastaminen voi olla joko ohjattua tai omatoimista toimintaa, jossa tekijällä on jokin tavoite ja joka on hänelle itselleen tärkeää. Harrastustoimintaa voi tapahtua joko ryhmässä tai yksilönä. Usein harrastuksissa yhdistyy yhteisöllinen, sekä omaehtoinen tekeminen. Harrastustoiminta voidaan mieltää vapaa-ajan aktiivisuudeksi ja harrastuksia leimaavat yleensä vapaus, vapaa-aika ja aktiivisuus (Veijanen 2004). Harrastaessa lapsella on mahdollisuus tarkastella elinympäristöään, määritellä omaa identiteettiään sekä oppia ja kehittyä. Harrastus on toimintaa, jossa lapsi suuntaa oman tekemisensä ja mielenkiintonsa tiettyyn kohteeseen. (Tuuri & Vainikka 2019.)

Harrastustoimintaan osallistuminen antaa lapselle mahdollisuuden harjoitella ja oppia sosiaalisia, fyysisiä ja älyllisiä taitoja. Ryhmäharrastustoiminta edistää yhteisön hyvinvointia, lapsen osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuuden tunnetta sekä kehittää prososiaalisia taitoja. (Veijanen 2004.) Prososiaalisilla taidoilla tarkoitetaan yksilön toimintatapoja, jotka lisäävät muiden ihmisten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia (Finto 2016). Mikä tahansa harrastus, miten tahansa järjestettynä ei kuitenkaan itsearvoisesti ole tae hyvinvoinnin ja syrjäytymisen ehkäisemisestä (Salasuo 2021). Pedagogista osaamista sekä tietämystä lapsen kehityksestä ja ikävaiheiden merkityksestä tulisi lisätä harrastuskentän toimijoiden keskuudessa (Lapsistrategia 2020).

Viidesluokkalaisista lapsista 86 % harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa (THL 2021a). Harrastamisen yleisyys ei ole riippuvainen sukupuolesta tai asuinpaikasta (Salasuo 2021). Suosituin harrastusmuoto on liikunta (78 %). Musiikki (21 %), piirtäminen ja maalaaminen (20 %) sekä kerhotoiminta (13 %) ovat myös yleisiä harrastusmuotoja. Muita tälle ikäluokalle tyypillisiä harrastuksia ovat teatteri, ilmaisutaide ja sirkus (6 %). Kerhotoiminnassa 4H-toiminta sekä partio ovat yleisiä. (Leinonen ym. 2014.)

3.2 Liikuntaharrastukset

Vuoden 2018 lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksesta käy ilmi, että liikuntaa harrastaa 92 % vastaajista (Hakanen & Myllyniemi 2019, 16). Lasten liikuntaharrastuksista yleisimpiä ovat pyöräily, jalkapallo, ulkoilu/kävely, juoksu/lenkkeily sekä salibandy (Hakanen & Myllyniemi 2019, 32).

Suomalaisten koululaisten liikkuminen on muuttunut. Liikkuminen vapaa-ajalla on liian vähäistä, mutta toisaalta ohjatut liikuntaharrastukset ovat yhä tavoitteellisempia ja liikunta niissä yksipuolisempaa. Liika yksipuolinen liikunta aiheuttaa rasisitusvammoja, jotka ovatkin

lisääntyneet viimeisten vuosien aikana koululaisten keskuudessa. Valitettavasti yhä nuoremmat joutuvat valitsemaan oman lajinsa liian aikaisin, mikä johtaa liikunnan yksipuolistumiseen. Ne lapset, jotka ovat valinneet yhden lajin varhain, päätyvät todennäköisemmin lopettamaan liikunnan harrastamisen aiemmin. Kouluikäiselle lapselle olisi tärkeää harrastaa monenlaista liikuntaa, sillä se kehittää lapsen motoriikkaa. (Järvinen 2020.)

Harrastamisen Suomen mallin myötä kunnissa on järjestetty koulupäivien yhteyteen esimerkiksi liikuntakerhoja, joissa toimivat harrastevinkkarit kerhojen vetäjinä. Koulupäivien yhteydessä toimivassa liikuntakerhossa koululaiset saavat itse päättää, mitä liikuntamuotoa haluavat kerhossa suorittaa. Tämä antaa mahdollisuuden koululaisille kokeilla heille mieluisia erilaisia liikuntalajeja. Koulujen urheiluvälineistö luo kerhoihin monipuoliset mahdollisuudet toteuttaa eri liikuntalajeja (YLE 2021; OKM 2021).

3.3 Taide-, kulttuuri-, media- ja kerhoharrastukset

Taiteeseen liittyviä harrastuksia ovat piirtäminen ja maalaaminen, kirjoittaminen, musiikki ja käsityöt. Piirtäminen ja maalaaminen onkin suosittua koululaisten parissa, sillä sitä harrastaa noin 20 % koululaisista (Leinonen ym. 2014). Taidetta tehdessä koululainen saa päättää oman luovuutensa valloilleen ja rentoutua, se voikin olla jopa terapeutista (Taidepanimo 2021). 11-vuotiaan lapsen sanoin "Taidetta voi tehdä itse ja sä itse päätät, mikä on taidetta. Piirtäessä sä saat tehdä mitä sä haluat ja saat olla mitä sä oot! (Tulensalo ym. 2021, 58). Taideharrastuksen kautta koululainen voikin tuoda esiin itseään ja omia ajatuksiaan, silloinkin kun niiden sanoittaminen on vaikeaa. Myös lapsen itsetunto voi kasvaa hänen löytäessään omat vahvuutensa. (Pehkonen 2021.)

Musiikki on yksi koululaisten suosituimpia harrastuksia liikunnan jälkeen (Leinonen ym. 2014). Musiikkia harrastetaan kuuntelemalla, esittämällä ja tuottamalla. Tyypillisimpiä harrastusmuotoja on instrumentin soittaminen ja laulaminen, joko yksin tai yhdessä. Soittotunnit, kuorolaulanta ja bändikoulu ovat musiikkiharrastuksen lajeja. (Romunen 2017.)

Mediaharrastuksia ovat muun muassa tietokone-, kännykkä-, ja konsolipelien pelaaminen, elokuvien katsominen, e-kirjojen lukeminen, musiikin tai äänikirjojen kuunteleminen, kuvaaminen, bloggaaminen sekä vloggaaminen. Bloggaaminen tarkoittaa tekstin kirjoittamista verkkosivustolle, omasta mielenkiinnon aiheesta yksin tai yhdessä jonkun toisen kanssa. Blogikirjoitus voi sisältää myös kuvia sekä videoita (Jamk, 2021). Vloggaaminen tarkoittaa videoblogien pitämistä esimerkiksi omasta elämästä, harrastuksista tai mistä vain omasta kiinnostuksen kohteesta, jonka haluaa jakaa muille videon välityksellä (Mediakasvatusseura 2021.) Koululaisten elämässä medialla ja älylaitteilla on suuri merkitys niin yhteydenpidon kuin viihtymisenkin kannalta. Moni koululainen myös seuraa sosiaalisessa mediassa

harrastamaansa lajia ja siten media voi olla monessa harrastuksessa myös tukena, vaikkei itse harrastus liittyisi mitenkään mediaan. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2016.)

Ihmisyys ja kulttuuri kuuluvat yhteen ja kulttuuri on osa yhteisön pääomaa. Kulttuurilla on kuitenkin myös vaikutusta terveyteen, hyvinvointiin ja jopa elinikään. Sosiokulttuurinen pääoma vaikuttaa aivojen toimintaan aktivoien sitä, mikä saa aivot ohjaamaan elintoiminnot ylläpitämään terveyttä. (Hyypä 2021.)

Koululaiset osallistuvat myös järjestötoimintaan. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksen 2020 mukaan 10–14-vuotiaista koululaisista 70 % kuuluu johonkin seuraan, kerhoon, yhdistykseen tai järjestöön, tai on sellaisen toiminnassa mukana. Kolmannen sektorin järjestämiä kerhoja ovat urheilu- ja liikuntaseurat, partio, 4H-toiminta, nuorisjärjestöt, taide- ja kulttuuriyhdistykset ja kansalaisjärjestöt. (Salasuo 2021.)

3.4 Harrastustoiminnan mahdollistaminen

Suomessa lasten harrastaminen on jakautunutta sosioekonomisen aseman mukaan. Tämä lisää hyvinvointi- ja terveyseroja pitkälle aikuisuuteen asti. Vaikka kaikki harrastukset eivät ole kalliita, perheen matala tulotaso kaventaa lapsen mahdollisuuksia harrastusten valinnassa ja vertaissuhteiden ylläpidossa vapaa-ajan toiminnoissa. (Lapsistrategia 2020.)

Harrastustoimintaa ja sen toteuttamista ohjaa monet lait ja asetukset sekä suositukset ja hankkeet. YK:n lastenoikeuksien yleissopimuksen artiklaan 31 on kirjattu, että lapsella on oikeus kulttuuriin, taiteeseen sekä virkistys- ja vapaa-ajan toimintaan. Sopimus velvoittaa sen allekirjoittaneita maita, kuntia ja kansalaisia kunnioittamaan ja edistämään lapsien oikeutta osallistua näihin toimintoihin. Myös Euroopan komission suositus investoida lapsiin (2013/112/EU) puhuu harrastustoiminnan järjestämisen ja sitä kautta syrjäytymisen ehkäisemisen ja lasten hyvinvoinnin edistämisen puolesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017; Lapsenoikeudet 2021.)

Harrastustoiminnan merkityksellisyydestä puhuu myös Nuorisolain (2016/132/HE) tavoitteet, joita ovat: tukea nuorten kasvua, itsenäistymistä, yhteisöllisyyttä sekä niihin liittyvää tietojen ja taitojen oppimista, tukea nuorten harrastamista ja toimintaa kansalaisyhteiskunnassa, edistää nuorten yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. (Nuorisolaki 132/2016, § 2) Valtionhallinnon mittavien hankkeiden ”Harrastustakuun” ja ”Suomen mallin” tarkoituksena on saattaa harrastusmahdollisuudet lähemmäs koulupäivää sekä tasa-arvoistaa lasten ja nuorten mahdollisuuksia harrastaa. Onnistuessaan hankkeet muovaavat merkittäväällä tavalla suomalaisten lasten ja nuorten harrastamisen instituutiota. Hankkeet tähtäävät syrjäytymisen ehkäisyn ja hyvinvoinnin lisäämisen

lisäksi siihen, että perheiden yhteinen vapaa-aika lisääntyy ja harrastustoiminnan kustannukset alenevat. (Salasuo 2021.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on etsiä ja löytää vastauksia siihen, mitä ilmiöstä jo tällä hetkellä tiedetään, sekä mitkä ovat ilmiön keskeiset käsitteet ja niiden väliset suhteet. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voi kohdentua käsitteellisen ja teoreettisen kehyksen rakentamiseen, teorian kehittämiseen, aiheeseen liittyvän tiedon esittämiseen, sekä ongelmien tunnistamiseen. (Ahonen ym. 2013.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa määriteltiin jo suunnitteluvaiheessa tutkimuskysymykset, jotka ohjasivat aineiston haussa ja rajaamisessa. Tutkimuskysymyksen ikäryhmä rajattiin tarkasti, jotta aihetta pystyttiin tutkimaan syvällisemmin ja tarkemmin. Työssä pyrittiin löytämään laadullinen vastaus opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin; miten harrastustoiminta vaikuttaa lapsen hyvinvointiin ja kuinka harrastustoiminta voidaan mahdollistaa kaikille lapsille. Jo työn alussa perehdyttiin aiheesta aikaisemmin tehtyihin julkaisuihin ja siihen, mitä aiheesta jo tiedetään. Työssä teoreettisena viitekehyksenä toiminut Harrastamisen Suomen malli ohjasi teoreettisen näkökulman valitsemisessa.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla etsitään vastausta siihen mitä aiheesta jo tiedetään, valitun aiheen keskeisiä suhteita, sen avulla voidaan myös kyseenalaistaa jo tiedossa olevaa tietoa, ristiriitoja sekä mahdollisia aukkoja jo tutkitussa tiedossa. (Kangasniemi ym. 2013, 5.) Tässä työssä pohdittiin jo olemassa olevan tutkitun tiedon ja käytännön harrastustoiminnan välisiä ristiriitoja. Kouluikäisen hyvinvointia on tutkittu laajasti ja harrastamisen tiedetään vaikuttavan siihen. Tässä opinnäytetyössä tutkittiin niiden välisiä yhteyksiä.

4.2 Tiedonhaku

Tiedonhakuprosessi aloitettiin hakemalla tietokannoista valituilla hakusanoilla. Hakusanoja olivat esimerkiksi harrastustoiminta, kouluikäinen, hyvinvointi, lapsi, harrastus. Hakusanoja myös katkaistiin *-merkillä esimerkiksi harrast*. Hakusanoja myös yhdisteltiin AND ja OR sanoilla. Työn edetessä huomattiin kuitenkin, että aiheesta on melko vähän tutkimustietoa. Tiedonhakua oli laajennettava yleisiin hakukoneisiin ja kirjallisiin julkaisuihin. Esimerkiksi Googlea ja Twitteriä käytettiin tiedonhakuun, sillä kuvaileva kirjallisuuskatsaus antaa mahdollisuuden laajan ja vapaamuotoisen lähdemateriaalin käyttämiseen. Harrastamisen Suomen mallin ja koronaepidemian ajankohtaisuuksien vuoksi lähteitä otettiin myös Yleisradion uutisoinnista, sekä paikallisesti että valtakunnallisesti.

Tietoa haettiin manuaalisesti eri lehdistä ja kirjoista sekä sähköisesti eri tietokannoista, mutta myös ajankohtaisia uutisia ja lausuntoja seuraamalla. Aineiston keruussa hakua

ohjasi valitut tutkimuskysymykset. Löydetyt lähteet kerättiin taulukon muotoon tekijän, vuoden, tietokannan, otsikon ja keskeisten tulosten mukaan. Aineistoa karsittiin julkaisujen tuoreuden mukaan, mutta myös paljolti sisällön perusteella. Suurin vaikuttava tekijä aineiston valinnassa olikin aineiston sisältö ja sen vaikutus tutkimuskysymyksiin. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa käytettiin muitakin kuin tieteellisiä artikkeleita, sillä aihe on ajankohtainen.

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen valittujen lähteiden sisäänottokriteereitä olivat suomenkieliset ja englanninkieliset julkaisut, julkaisujen ilmestyminen vuoden 2011 jälkeen, julkaisujen ajankohtaisuus, julkaisujen koskeminen 10–12-vuotiaita lapsia, maksuttomat julkaisut sekä se, että ne vastasivat tutkimuskysymyksiin. Poissulkukriteerejä olivat tutkimukset, jotka julkaistu ennen vuotta 2011, ei ollut saatavilla englanniksi tai suomeksi, maksulliset julkaisut sekä ne, jotka eivät vastaa tutkimuskysymyksiimme.

4.3 Aineiston analyysi

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineisto analysoitiin laadullisella sisällönanalyysillä. Laadullinen sisällönanalysointi keskittyy siihen, mistä asioista ja aiheista aineisto kertoo. Laadullisen sisällönanalyysin käsite on tehty erottamaan tämä tapa sisällönanalyysistä, jossa laajoja aineistoja käsitellään määrällisen ja tilastollisen analyysin avulla. Laadullisessa sisällönanalyysissä aineistot pilkotaan pieniin osiin ja järjestellään lopuksi uudeksi kokonaisuudeksi, jossa eri lähteistä tuleva tieto yhdistyy. (Vuori 2021; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Analysoinnin tavoitteena oli löytää lähteistä kirjallisuuskatsauksen tutkimuskysymysten näkökulmasta merkityksellisin tieto ja se on tehty pelkistämällä ja ryhmittelemällä aineistoa.

Kuvailevaan kirjallisuuskatsauksen valitun aineiston analyysin ensimmäisessä vaiheessa aineistoa käytiin läpi pintapuolisesti. Toisessa vaiheessa luettiin aineistoa syvällisesti ja huolellisesti sekä aloitettiin arviointi sen soveltuvuudesta. Aineisto luettiin läpi useaan kertaan kokonaisuuden hahmottamiseksi. Kirjallisuuskatsaukseen tehtiin teemarunko, joka ohjasi aineiston valintaa. Valintaa ohjasi myös jo alussa valittu teoreettinen viitekehys eli Harrastamisen Suomen malli. Tässä vaiheessa valittiin päälähteet ja aineistot kirjallisuuskatsausta varten. Kolmannessa vaiheessa käytiin valitut aineistot läpi ja jäsenneltiin sekä tiivistettiin olennainen sisältö työhön.

Opinnäytetyössä käytettiin tutkimusartikkelitaulukkoa, jolla havainnollistettiin kirjallisuuskatsauksen aineistoa. Tutkimusartikkelitaulukossa (Liite 1) kuvattiin tekijä ja vuosi, aineiston nimi sekä keskeiset tulokset. Päälähteitä kirjallisuuskatsauksessa oli yhdeksän.

Aineiston luotettavuutta arvioitiin sen julkaisijan ja julkaisupaikan perusteella. Löydettyä aineistoa arvioitiin kriittisesti sekä yksinään että eri aineistoja vertaillen. Joidenkin aineistojen analysointi vaati tarkkaa perehtymistä ja aineiston lukemista moneen kertaan.



Kuva 1 Esimerkki aineiston analysoinnista yhden aihealueen mukaan

5 Tulokset

5.1 Harrastustoiminnan vaikutus kouluikäisen hyvinvointiin

Harrastukset ja harrastaminen on tärkeä osa lasten ja nuorten arkea ja elämää. Harrastamisella on parhaassa tapauksessa suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Harrastaminen vaikuttaa lapsen sosiaaliseen kehitykseen ja osallisuuteen yhteiskunnassa sekä tukee perheitä vahvistamalla yhdessäoloa ja tekemistä (Haanpää 2019, 8). Harrastaminen kehittää yhteisöllisyyttä, yhteisöön kuulumista, kasvua ja solidaarisuutta. Harrastukset voivat myös suojata yksinäisyydeltä ja syrjäytymiseltä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.)

Harrastusten kautta lapsi oppii itsestään ja omista vuorovaikutustaidoistaan, kanssakäymisestä muiden ihmisten kanssa sekä kehittämään näitä taitoja. Sosiaalisen hyödyn merkitys harrastuksissa lisääntyy ja korostuu 12-vuotiailla ja sitä vanhemmilla. Harmillisesti moni lopettaa harrastamisen juuri ennen tätä ikävuotta, jolloin syrjäytymisen ehkäisyyn liittyvä merkitys ja hyöty ei ehdi tulla harrastuksessa merkittävästi esille. (Haanpää 2019, 9.)

Huono-osaisuuden vähentäminen vaatii eriarvoisuuden vähentämistä, koska osattomuus kytkeytyy huono-osaisuuden kokemukseen. Huono-osaisuutta on mahdollista ehkäistä suojaavilla tekijöillä, joista yksi tärkeimmistä lasten kohdalla on mielekäs harrastus. Huono-osaisuutta tutkineen professori Juho Saaren mukaan harrastuksen kautta itsensä toteuttaminen ja osallisuus ovat hyvinvoinnin perusta. Syyistä tai toisesta harrastuksista pois jääminen merkitsee lapselle normaalista lapsuuteen liittyvästä toiminnasta ulos jäämistä, syrjäytymistä ikätovereista sekä yhteiskunnan osallisuudesta. (Kaasinen ym. 2016.)

Mikään harrastus ei sellaisenaan lisää lapsen hyvinvointia (Salasuo 2021, 5). Itse harrastus ei siis ole itseisarvo eikä kerro hyvinvoinnista tai syrjäytymisen ehkäisemisestä. Koululaisen harrastuksia pohtiessa onkin tärkeää pohtia kokonaisvaltaisesti sitä, miten harrastustoiminta vaikuttaa koululaisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Voikin olla, että hyvää tarkoittavat vanhemmat tai harrastusten ohjaajat lisäävät koululaisen riskiä mielenterveysoireisiin aiheuttamalla paineita harrastamiselle. Nuorisolääketieteen dosentti Silja Kosola pohtikin Lääkärilehden artikkelissa ”Kuljeta, kustanna, kannusta” on vaarallinen mantra sitä, miten koululaisen tavoitteellisen harrastuksen luoma jatkuva kiire, paine ja suorittamisen ilmapiiri eivät ole hyväksi koululaisen kehittyville aivoille (Kosola 2021).

5.2 Liikuntaharrastuksen vaikutukset

Liikuntaharrastukset ovat lapselle tärkeitä, sillä liikunnan merkitystä hyvinvoinnille ei voida painottaa liikaa. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa terveyteen muun muassa suojaamalla

sydän- ja verisuonisairauksilta, tuki- ja liikuntaelinsairauksilta, tyypin 2 diabetekselta, eräiltä syöviltiltä ja ylipainolta. Liikunnan on osoitettu vaikuttavan positiivisesti myös mielenterveyteen (Borodulin & Jousilahti 2021). On myös osoitettu, että 12-vuotiaina kilpaurheilua harrastaneet pojat liikkuvat aikuisiällä keskivertoa enemmän. Liikunnan harrastaminen on myös yhteydessä aikuisiän parempaan mielenterveyteen. Tähän tutkimustulokseen nojaten urheiluharrastuksen mahdollistaminen kaikille lapsille edistää väestön mielenterveyttä kansallisella tasolla. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017.)

Erilaiset urheilulajit opettavat lapsille myös sääntöjä, mahdollistavat onnistumisia sekä opettavat osaltaan terveellisiä elämäntapoja liikunnan avulla. Liikunta vähentää myös lapsen kokemaa stressiä ja ahdistusta sekä parantaa mielialaa. (Tulensalo ym. 2021, 160.) Liikuntaharrastuksen valmentajat ja ohjaajat ovat merkityksellisiä lapsille, ja heistä harrastaja saa yhden luotettavan ja turvallisen aikuissuhteen lisää (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017.)

Tutkimusten mukaan aerobinen kunto on yhteydessä lapsen matemaattisiin ja verbaalisiin taitoihin, itsehillintään, älykkyyteen sekä keskittymiskykyyn. Se vaikuttaa myös muistiin. Fyysisesti hyväkuntoisilla kymmenenvuotiailla lapsilla hippokampus, joka on kehon "muistikeskus", on keskimääräistä suurempi kuin fyysisesti huonompikuntoisilla. Vain vähän liikkuviin verrattuna paljon liikkuvilla on parempi itsetunto ja heillä on vähemmän ahdistusta, stressiä sekä masennusta. (Heikkinen & Huttu 2017, 78.)

Liikuntaharrastusten hyödyistä ja terveellisyydestä puhutaan paljon, mutta liikuntaharrastuksilla voi olla myös negatiivinen vaikutus koululaisen elämään. Liikuntaharrastus voikin johtaa pakkoliikkumiseen, jolloin liikkuminen on epäterveellistä ja pakonomaista. Pakkoliikunta voi johtaa myös syömishäiriöön, tai toisinpäin. Liikuntaharrastukset voivat olla myös vaarallisia, esimerkiksi silloin, jos fyysistä paikkaa ei ole suunniteltu harrastamiseen. Tästä esimerkkinä on parkourharrastus. (Hakaniemi & Myllyniemi 2019, 81.)

5.3 Eläinharrastusten vaikutus hyvinvointiin

Eläimen läsnäololla on rauhoittava vaikutus. Eläimen koskettaminen ja silittäminen lisää mielihyvän tunnetta. Kotona oleva lemmikki vähentää yksinäisyydentunnetta ja parantaa elämänlaatua. Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan lemmikkieläinten omistaminen ja maatalossa läheisessä kontaktissa eläinten kanssa oleminen vähentää allergioiden esiintymistä. (Vuoristo 2018.)

Onnellisuus ei synny pelkästään lemmikin omistamisesta, vaan omistajan ja lemmikin välisestä suhteesta. Hyvää elämää koiran kanssa -tutkimus osoitti, että koiran omistaminen vaikuttaa myönteisesti ihmisen elämänhallintaan, emotionaalisuuteen, toiminnallisuuteen ja itsetuntoon. Läsnäolo koiran kanssa ja silittäminen alentavat verenpainetta ja hidastavat

sykettä. Selvimmin koiran läsnäolosta hyötyy sen omistama henkilö tai perhe, koska vuorovaikutus on jatkuvaa. Ihmisen ja koiran erityislaatuista suhdetta ja kykyä kommunikoida keskenään käytetään myös eläinavusteisessa toiminnassa ja terapiassa. (Kinnunen & Nikkari 2017.)

Myös hevosharrastus ja ratsastaminen kehittävät fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Ratsastaminen kehittää ryhtiä, tasapainoa, kehonhallintaa ja rytmitajua. Ratsastusharrastus tarjoaa fyysisen kehittymisen lisäksi myös keskittymiskyvyn, reaktiokyvyn ja tarkkaavaisuuden paranemista, sekä erilaisten tunteiden käsittelyä, esimerkiksi ilon, surun, pettymyksen, pelon, jännityksen ja rentoutumisen tunteita. (Rantanen 2011.)

5.4 Taideharrastusten vaikutukset

Taiteellisissa ja luovissa harrastuksissa keskeistä on, että jokainen lapsi saa mahdollisuuden kokea luovuuden ja taiteen vapauden. Erilaiset kokemukset taiteesta, siitä keskusteleminen sekä taiteen kautta kohtaaminen luovat lapselle ainutlaatuisia kokemuksia vuorovaikutuksesta erilaisten ihmisten kanssa. Taiteellinen toiminta antaa lapselle myös mahdollisuuden käsitellä hänelle vaikeita asioita. Esimerkiksi erilaiset roolileikit, musiikki sekä tanssi ovat erinomaisia keinoja käsitellä ja purkaa tunteita ja ajatuksia. Edellä mainitut toimivat niin sanottuina suojaavina, välittävinä sekä vapauttavina välineinä käsitellä mielessä liikkuvia asioita. (Tulensalo ym. 2021, 56.)

Musiikki aktivoi aivoja erityisesti lapsuusiässä. Musiikin on todettu vaikuttavan aivoterveysteen monin tavoin. Musiikki saa aivojen verenkierron ja aineenvaihdunnan vilkastumaan. Musiikin myötä aivotoiminta kehittykin, mikä vaikuttaa tarkkaavaisuuteen ja oppimiseen myönteisesti. Musiikki vaikuttaa myös mielialaan positiivisesti, rentouttaa ja lisää energiaa. Musiikki saa myös aivojen tunteisiin, kognitioon ja motoriikkaan liittyvät alueet aktivoitumaan. Musiikki onkin oiva apuväline stressin, ahdistuksen, kivun ja masennuksen hoidossa. Musiikki vaikuttaa myös positiivisesti hengitykseen, lihasjännitykseen ja veren hormonipitoisuuteen laskemalla hengitystiheyttä, rentouttamalla lihaksia ja laskemalla stressihormonien tasoa. (Aivoliitto 2018.)

Kulttuurin harrastaminen ja kulttuuripalveluiden kuluttaminen lisäävät hyvinvointia, vähentävät sosiaalisia ongelmia sekä edistävät yhteiskunnan moniarvoisuutta. Tämän takia olisi tärkeää miettiä, miten kulttuurin harrastamista voitaisiin lisätä. Kulttuuriharrastusten edistämässä on kunnilla suuri merkitys. Esimerkiksi kirjastojen kautta kulttuuri on kaikkien saatavilla ilmaiseksi sosiaaliluokkaan ja varallisuuteen katsomatta. Vuoden 2020 Lasten ja nuorten vapaa-aikakyselyn vastausten mukaan kulttuurin harrastaminen on yhteydessä

tyytyväisyyteen ihmissuhteissa. Samassa tutkimuksessa osoitettiin, että kulttuurin monipuolisella harrastamisella oli yhteys koetun hyvinvoinnin lisääntymiseen. (Salasuo 2021, 46.)

5.5 Mediaharrastusten vaikutukset

Monissa peleissä, elokuvissa tai sosiaalisissa medioissa on jokin ikäraja riippuen sisällön haitallisuudesta lapselle. Kuitenkaan läheskään kaikkea mediasisältöä ei ole ikärajoitettu ja koululainen voikin joutua kohtaamaan internetissä vihapuhetta, kiusaamista, seksuaalista sisältöä tai vaikkapa pelottavia uutisia. Kouluikäisen median käyttö onkin vanhempien vastuulla ja vanhemman kuuluu olla tietoinen lapsen käyttämien medioiden sisällöistä. (Kansallinen audiovisuaalinen instituutti 2016.)

Harrastukset voivat myös aiheuttaa riippuvuutta, esimerkiksi mediaharrastuksista voi aiheutua median pakonomaista ja hallitsematonta käyttöä. Tietokonepelit voivat aiheuttaa merkittävää riippuvuutta, mutta myös ahdistuksen ja turhautumisen tunteita. (Salokoski & Mustonen 2007, 98.) Mediaan liittyviä haittoja ovat myös huijaukset sekä grooming eli seksuaalisen hyväksikäytön valmistelu (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021b). Harrastuksista voi olla myös haittaa terveydelle, esimerkiksi silloin kun illalla olevat harrastukset haittaavat tai viivästyttävät nukkumaanmenoa (Valjus 2018).

5.6 Koronapandemian vaikutus harrastustoimintaan

Keväällä 2020 Suomessakin jouduttiin tekemään paljon karanteenirajoituksia Covid-19 –pandemian takia. Tämä vaikutti suuresti lapsiin ja heidän harrastustoimintaansa. Suurin osa lasten harrastuksista keskeytettiin kokonaan ja osa jatkoi harrastuksia erityistoimin. SOS-lapsikylän tekemän kyselyn mukaan harrastustukea saavien lasten harrastustoiminnalle onkin koronalla ollut melko suuri tai suuri vaikutus 70 %:sta perheistä. (Merta 2021.)

SOS-lapsikylän Unelmista totta –harrastustuen projektipäällikkö on huolissaan koronarajoitusten vaikutuksesta lasten harrastustoimintaan. Hänen mukaansa harrastustoimintojen keskeytys on näkynyt kouluarjessa ja lapsissa yksinäisyyden lisääntymisenä sekä ahdistuksen ja hankalan käytöksen lisääntymisenä. Poikkeusaika ja koronarajoitusten aiheuttamat harrastusten keskeytykset ovat aiheuttaneet lapsille keskittymisongelmia, sillä energiaa ei ole päässyt purkamaan tuttuun tapaan harrastusten pariin. Lapset ovat olleet myös harmissaan ja pettyneitä harjoitusten ja kilpailujen peruuntumisesta. Tämä on vaikuttanut jopa koulunkäyntiin. (Merta 2021.)

Koronaviruspandemian aiheuttamat rajoitukset ovat vaikuttaneet myös vanhempien työllisyystilanteeseen ja sitä kautta taloudelliseen tilanteeseen. Epidemian jälkivaikutuksia voivat

olla esimerkiksi huonomman taloudellisen tilanteen takia vanhempien huonompi kyky maksaa lasten harrastustoimintaa. Monissa perheissä haasteita on ollut jo ennen koronapandemiaa, mutta sen jälkeen haasteet ovat lisääntyneet ja syventyneet. (Merta 2021.) Tilanne on vaikuttanut kuormittavasti myös vanhempiin, mikä heijastuu lapsiin ja sitä kautta myös lasten harrastustoimintaan. Vanhemmilla ei välttämättä olekaan voimavaroja lasten tukemiseen harrastuksessa tai kuljettamisessa niihin.

Koronapandemian vaikutus liikuntaharrastuksiin on ollut suurinta juuri lasten ja nuorten keskuudessa. Tämän ikäluokan on pitänyt koronan vuoksi eniten muuttaa omia liikuntatottumuksiaan. Suurin osa aikuisista 2017 vuoden vapaa-aikatutkimuksen mukaan harrastaa kävelylenkkejä, kotijumppia tai pyöräilyä. Alle 15-vuotiailla liikuntaharrastukset taas ovat paljon joukkueessa tai ystävien kanssa tapahtuvaa liikkumista. Jotta koronarajoitusten aikana lasten ja nuorten liikkuminen olisi ollut samalla tasolla kuin aiemmin, olisi lasten pitänyt muuttaa liikuntatottumuksiaan, toisin kuin suurimman osan aikuisväestöstä. (Ruuskanen 2020.)

Pandemian vaikutus harrastustoiminnalle voi olla pitkäaikainen, sillä harrastuksen lopettaminen koronan takia voi johtaa harrastuksen hylkäämiseen kokonaan. Erään tanssinopettajan mukaan koronan vuoksi voidaan menettää kokonainen ikäluokka tanssinharrastajia, sillä myöhemmin harrastusta on vaikeampi aloittaa. Koronan myötä harrastajien vähentyminen vaikuttaa myös tarjolla olevien harrastusten määrään, jolloin harrastusmahdollisuudet voivat kaventua. (Mikkonen 2021.)

Suomen olympiakomitean avoimessa kirjeessä ministeri Saarikolle todetaan, että lasten harrastustoiminnan keskeyttäminen aiheuttaa sosiaalisia haittoja sekä lapselle, tämän perheelle mutta myös koko yhteiskunnalle. Kirjeessä todetaankin, että varsinkin vaikeina aikoina harrastukset ovat lapsille merkityksellisiä ja sosiaalinen voimavara. Harrastustoiminnalla onkin ehkäisevä vaikutus yksinäisyyteen, syrjäytymiseen sekä passiivisen elämäntavan muodostumiseen. Liikunnan vähentyminen koronaviruksen myötä on olympiakomitean mukaan uhka lapsen tulevaisuudelle, mutta myös kansanterveydelle ja sitä kautta kansantaloudelle. (Casagrande ym. 2021.)

5.7 Tasa-arvo harrastustoiminnassa

Harrastustoiminnan tulisi vähentää lasten eriarvoisuutta, lisätä lasten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä hyvinvointia. Lasten harrastustoiminnan positiiviset mutta myös negatiiviset vaikutukset voivat ulottua pitkällekin aikuisuuteen. Esimerkiksi lasten harrastusten polari-soituminen sosioekonomisen aseman mukaan vaikuttaa pitkälle aikuisuusikään asti lisäämällä hyvinvointi- ja terveyseroja (Lapsistrategia 2021, 62).

Suomessa liikuntaharrastukset ovat menossa epätasa-arvoisempaan suuntaan, sillä yhä useammin liikuntaharrastuksia harrastavat ovat sosioekonomisesti parempiossaisten perheiden lapsia. Tähän on vaikuttanut vahvasti harrastusmaksujen nousu. (Laitinen-Pesola & Mesiäinen 2013.) Vuonna 2019 julkistetussa Opetus ja kulttuuriministeriön Harrastamisen strategiassa harrastamisen suurimmiksi esteiksi nostettiin hinta ja sijainti. Raportin mukaan harrastuksia ei aloitettu, sekä niitä lopetettiin rahanpuutteen vuoksi. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019). Vuoden 2021 alussa julkaistussa Suomen kansallisessa Lapsistrategiassa vedotaankin siihen, että jokaiselle lapselle tulee taata lasten oikeuksien toteutuminen syntyperästään, perhetaustastaan ja muista piirteistään huolimatta. Lapsen oikeuksiin kuuluu harrastustoiminnan ja muun vapaa-ajan toiminnan toteutuminen. (Lapsistrategia 2021, 20.)

Harrastuksissa tärkeää on lapsilähtöisyys sekä lapsen osallisuus, sillä se vaikuttaa lapsen kiinnostukseen jatkaa harrastamista lopettamisen sijaan. Myös useamman harrastuksen harrastaminen rinnakkain voi vähentää harrastuksista kokonaan luopumista ja auttaa lasta löytämään omaa mielenkiintoa ja vahvuuksiaan vastaavan harrastuksen. (Lapsistrategia 2021, 62.) Lapsistrategian käytäntöön panemisessa on tarkoitus etsivän nuorisotyön avulla löytää ne nuoret, jotka jäävät helposti harrastusten ulkopuolelle (Sosiaali- ja terveysministeriö 2021).

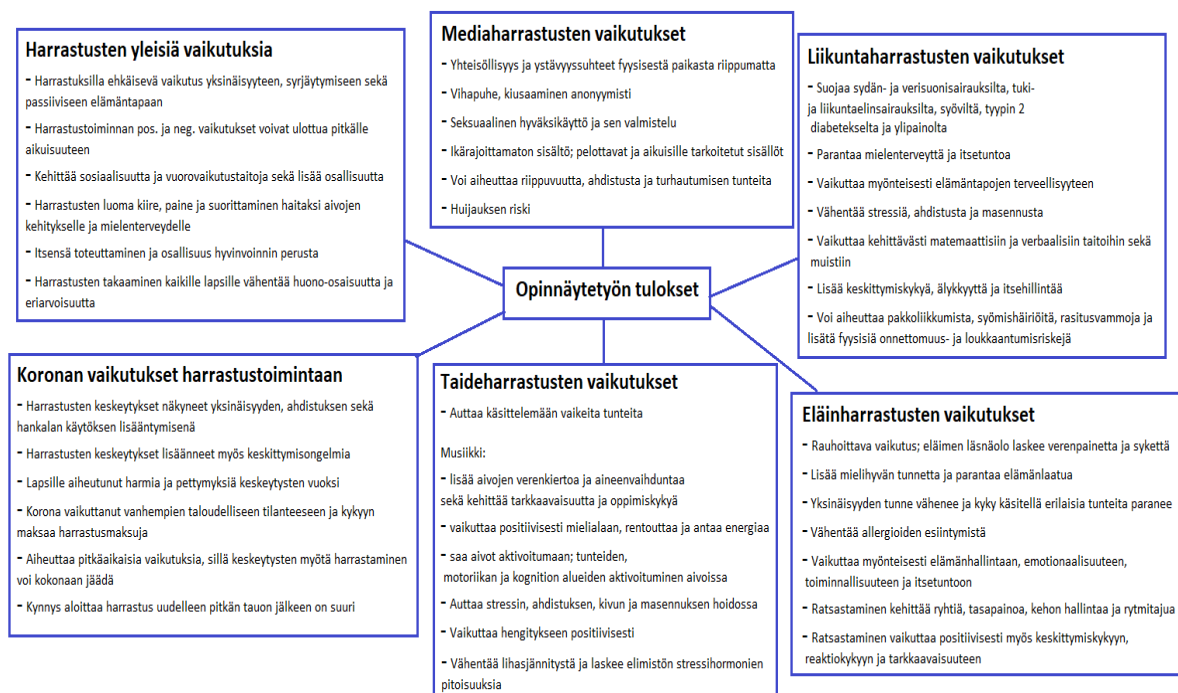
Kannustamisella ja motivoimisella on myös suuri merkitys sille, että lapsi jatkaa harrastusta. Äidin korkea koulutustaso vaikuttaa lapsen kannustukseen; mitä korkeammin koulutettu, sitä enemmän äiti motivoi ja kannustaa lastaan harrastamaan liikuntaa. Vain vähän koulutetut äidit kannustavatkin vähemmän lapsiaan harrastusten ja liikunnan pariin. Äidin koulutustasolla onkin havaittu olevan yhteys lapsen elämäntapoihin ja liikkumiseen. (Hakanen & Myllyniemi 2019, 43–45.)

Jotta kaikille lapsille voidaan taata oikeus mieleiseen vapaa-aikaan, on harrastustoiminnan vetäjien saatava uusia valmiuksia toteuttaa lapsen oikeuksien toteutumista myös harrastamisessa. Lapsistrategiassa onkin linjattu, että harrastustoiminnan toimijoiden pedagogista osaamista tulee lisätä ja heidän tietämystään lasten ja nuorten kehityksestä ja ikävaiheista parantaa. (Lapsistrategia 2021, 64.) Muita toimia on harrastusten siirtäminen koulun yhteyteen, jolloin kaikilla lapsilla on mahdollisuus osallistua harrastustoimintaan. Tähän tarpeeseen on vastannut Harrastamisen Suomen malli. Sen tavoitteena on, että jokaisella lapsella olisi mahdollisuus maksuttomaan ja mieluisaan harrastukseen koulupäivän yhteydessä. (Harrastamisen Suomen malli 2021.)

Harrastamisen Suomen mallin ensimmäinen vaihe otettiin käyttöön syksyllä 2021 yli kahdessa sadassa eri kunnassa (Harrastamisen Suomen malli 2021). Mallin takana on ajatus, että harrastusten liittäminen koulupäivän yhteyteen lisää tasa-arvoa ja lasten

mahdollisuutta osallistua harrastustoimintaan. Lapsistrategian mukaan sosioekonominen asema vaikuttaa harrastusten, varsinkin kulttuuri- ja taideharrastusten saavuttavuuteen. Harrastusten Suomen mallin mukainen toiminta vähentääkin sosioekonomiseen asemaan liittyvää epätasa-arvoa. Lisäksi se tukee niiden perheiden lasten harrastamista, joissa harrastuksiin kuljettaminen on haasteellista tai mahdotonta. (Lapsistrategia 2021, 63.) Suomen mallin tavoitteina ei kuitenkaan ole vain syrjäytymisen ehkäisy sekä hyvinvoinnin ja osallisuuden lisäys. Mallin takana on lasten ja nuorten vapaa-aikaan liittyvä yhteiskunnallinen hanke, jonka avulla pyritään lisäämään perheiden yhteistä vapaa-aikaa ja laskemaan harrastusmaksuja. (Salasuo 2021, 5.)

Harrastuksen maksuttomuuden lisäksi sen tulisi olla mieleinen ja hyvinvointia lisäävä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimuksesta 2018 selviää, että kiusaaminen ja syrjintä liikuntaharrastuksessa on yhteydessä taloudelliseen asemaan. Suurin syy kiusaamiselle ja epäasialliselle käytökselle oli pukeutuminen ja ulkonäkö. Toinen kiusatuksi tulemiseen vaikuttava tekijä oli vähemmistöryhmään kuuluminen. (Hakanen & Myllyniemi 2019, 49.) Tulisikin ottaa huomioon, että jokaisella lapsella olisi tarvittavat varusteet harrastamista varten ja harrastuksissa huomattuun kiusaamiseen ja syrjintään pitäisi puuttua heti.



Kuva 2 Opinnäytetyön tulokset

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelua

Harrastamisella on parhaassa tapauksessa suuri merkitys lapsen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Harrastaminen vaikuttaa lapsen sosiaaliseen kehitykseen ja osallisuuteen yhteiskunnassa (Haanpää 2019, 8). Harrastukset voivat myös suojata yksinäisyydeltä ja syrjäytymiseltä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019). Harrastusten kautta lapsi oppii itsestään ja omista vuorovaikutustaidoistaan, kanssakäymisestä muiden ihmisten kanssa sekä kehittämään näitä taitoja (Haanpää 2019, 9). Lapsuuden huono-osaisuutta on mahdollista ehkäistä suojaavilla tekijöillä, joista yksi tärkeimmistä lasten kohdalla on mielekäs harrastus (Kaasinen ym. 2016).

Suomessa on herätty hiljattain siihen, miten harrastaminen vaikuttaa lapsien hyvinvointiin laajasti. Hallitus on aloittanut Harrastamisen Suomen mallihankkeen, jotta jokaisella lapsella olisi mahdollisuus ilmaiseen harrastustoimintaan koulupäivän yhteydessä. Sosiaali- ja terveysministeriön kansallisella lapsistrategialla valvotaan ja YK:n lapsen oikeuksiin vedoten jokaisella lapsella tulisi olla mahdollisuus osallistua mielekkääseen ja hyvinvointia lisäävään harrastustoimintaan.

Yleisradio uutisoi 2.11.2021, että Harrastamisen Suomen mallista huolimatta Helsingissä ilmaisharrastusten parissa on vain alle 4000 lasta, kun Helsingin alueella oikeus ilmaiseen harrastustoimintaan olisi 46 000 lapsella. Helsingin nuorisotyönpäällikkö perustelee vähäistä osallistujamäärää sillä, että koronarajoitukset ovat vasta poistuneet ja mahdollistaneet lapsille harrastustoiminnan aloittamisen uudelleen. Nuorisotyöstä todetaan kuitenkin, ettei kaikkia lapsia ole löydetty eri syiden takia harrastustoiminnan pariin. Kansallisesta lapsistrategiasta vastaava projektipäällikkö Valtioneuvoston kansliasta kertoo, että myös muualta Suomesta on raportoitu, ettei ilmaiskerhot ole löytäneet kaikkia lapsia mukaan harrastustoimintaan. Projektipäällikkö toteaa myös, ettei kaikilla lapsilla ole yhdenvertaista mahdollisuutta osallistua harrastustoimintaan ja siihen halutaan puuttua heti. Lokakuussa 2021 Suomen hallitus on päättänyt perustaa etsivän harrastustoiminnan pilottihankkeen osana kansallista lapsistrategiaa. (YLE 2021.)

Samassa uutisessa eräs tutkija kertoo tutkineensa esteitä nuorten harrastamiselle. Yleisimmät syyt ovat olleet etäisyys, hinta, matalan kynnyksen harrastusten puuttuminen ja harrastusten liika sitovuus. Nuorisotyöstä puolestaan arvioidaan, että lasten kokema yksinäisyys on iso este harrastamiselle. Myös perheen antama esimerkki harrastamiselle nostetaan esiin. Lapsistrategian mukaan tärkeintä on kuunnella lasta ja sitä, mitä hän haluaa itse harrastaa. Opetus- ja kulttuuriministeriön kyselyssä aikuisten ja lasten mielipiteet lapsen

harrastustoiminnan muodosta erosivat toisistaan täysin. Tutkija toteaa myös koulujen ilmaisharrastusten olevan iso panostus ajatellen lapsen tulevaisuutta, syrjäytymisen ehkäisyä ja lapsen osallisuutta. "Harrastaminen on ensisijaisesti väline, jolla edistetään lasten ja nuorten hyvinvointia ja kasvamista yhteiskuntaan. Lopulta kai sillä, mitä harrastetaan, ei pitäisi olla hirveästi väliä, kunhan lapset ja nuoret itse kokevat sen tärkeänä ". (YLE 2021.)

Kuten aiemmin on todettu koululaisen koetun hyvinvoinnin osa-alueita ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, sekä elinympäristöön ja elinoloihin liittyvät asiat. Lapsella näihin vaikuttaa hänen keskeinen elinpiirinsä; perhe, koulu sekä mahdolliset harrastukset. (Saukko 2012.) Jotta koululainen lapsi voisi kokonaisvaltaisesti hyvin, olisi harjoitettava näihin jokaiseen osa-alueeseen liittyviä taitoja. Harrastustoiminnassa lapsella on oiva tilaisuus harjoittaa esimerkiksi psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavia taitoja, kuten joustavuutta, itsesäätely- sekä sietokykyä. (Minkkinen 2015, 25–26.) Harrastuksissa lapsi joutuu opettelemaan odottamaan omaa vuoroaan, antamaan toisille tilaa sekä kohtaamaan pettymyksiä. Näiden taitojen opettelu on tärkeää jo lapsuusiässä.

Kun tarkastellaan vuonna 2020 tehtyä koululaisten Move! -mittausten tuloksia, kouluikäisten kestävyyskunto on laskenut ja kehon liikkuvuudessa on haasteita, mihin vaikuttaa yksipuolinen liikunta sekä istuva elämäntapa (Opetushallitus 2020). Joulukuussa 2021 Suomessa eletään toista vuotta koronapandemian aikaa, jolloin lasten harrastamista sekä vapaa-ajan liikkumista kavereiden kanssa on rajoitettu. Lasten passiivinen ja istuva elämäntapa on saanut huolestuttavasti pakon edessä jatkoa. Etäkoulujen ollessa toiminnassa kouluikäisten lasten päivät kuluivat pitkälti istuen tai maaten tietokoneen ääressä monia tunteja päivässä. Tämän lisäksi koululaiset viettävät vapaa-ajalla medialaitteiden parissa runsaasti aikaa. Aika näyttää, miten korona-ajan rajoitukset ovat vaikuttaneet koululaisen hyvinvointiin ja kuinka suuri osuus harrastustoiminnan rajaamisella on tässä ollut.

Tarkasteltaessa näitä tutkittuja tuloksia terveydenhoitajat ovat avainasemassa koululaisten ja heidän vanhempiansa kanssa tehtävässä yhteistyössä jakamassa tätä tietoa eteenpäin, esimerkiksi kouluikäisten laajassa terveystarkastuksessa. Harrastukset ovat keskeisessä asemassa kouluikäisen koetussa hyvinvoinnissa, niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Olisi tärkeää, että niin itse koululainen kuin hänen vanhempansa olisivat näistä vaikutuksista tietoisia koululaisen hyvinvoinnin kannalta. Tiedolla voisi ennaltaehkäistä esimerkiksi mediariippuvuutta sekä toisaalta motivoida koululaista harrastamisen pariin.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen antama vapaus lähteiden valinnan suhteen vaikuttaa siihen, että tutkijan tulee huomioida eettisyys ja luotettavuus valinnoissaan ja

raportoinnissaan. Eettisyyteen vaikuttaa myös työssä helposti esiin tuleva subjektiivinen näkökulma, joka voi aiheuttaa vääristymää tutkittuun aiheeseen. (Ahonen ym. 2013.) Työssä kunnioitetaan alkuperäisiä lähteitä ja on pyritty välttämään tiedon tahatonta vääristymistä kirjoitusprosessin aikana.

Eettisyyteen vaikutti tieteellisten tutkimusten vähäisyys valituissa aineistoissa. Aiheesta löytyi hyvin niukasti tieteellisiä tutkimuksia. Mutta toisaalta kirjallisuuskatsauksessa olevat tutkimus- ja hankeraportit korvasivat tieteellisten aineistojen vähäisyyttä valituissa lähteissä. Kirjallisuuskatsauksen tekijät pohtivat, että yleensä kansainväliset tutkimukset tuovat syvempää näkemystä tutkittavaan asiaan. Mutta tässä tapauksessa suomalaisten ja muiden maiden lasten koulunkäyntiä ja harrastamista ei voida yksiselitteisesti verrata toisiinsa.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin raporteista, artikkeleista ja ajankohtaisista uutisista, joten erillistä tutkimuslupaa eettiseltä toimikunnalta ei tarvittu. Tämä vaikutti positiivisesti myös työn eettisyyteen ja luotettavuuteen.

Työn luotettavuus perustuu siihen, kuinka valittu kirjallisuus perustellaan, miten vakuuttava tekijöiden argumentointi tekstissä on ja kuinka johdonmukainen prosessi on (Kangasniemi ym. 2013, 1–3). Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta arvioidessa on hyväksyttävä se, ettei se koskaan voi olla täysin objektiivinen. Tutkimus on aina sen tekijöiden rakentamaa kuvausta valitusta aiheesta ja joku toinen voisi tehdä samoista aineistoista toisenlaisen tuotoksen. Tutkimuksen tulos on aina aikaan, paikkaan ja tutkijaan sidoksissa oleva asia, vaikka tarkoitus on tehdä mahdollisimman luotettavaa tutkimusta aiheesta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Lähteet

Ahonen, S-M. Jääskeläinen, P. Kangasniemi, M. Liikanen, E. Pietilä, A-M, Utriainen, K. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25 (2013): 4, s. 291–301.

Aivoliitto. Musiikki antaa aivoille siivet. 2018. Viitattu 19.10.2021. Saatavissa <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/mieli/musiikki-antaa-aivoille-siivet#a28f1ae6>

Appelqvist-Schmidlechner K, Vaara J, Vasankari T, Häkkinen A, Mäntysaari, Kyröläinen H. 2017. Lapsuusajan kilpaurheilu suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiällä. *Tutkimuksesta tiiviisti* 39/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.10.2021. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135840/URN_ISBN_978-952-302-988-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arajärvi T, Forsius H, Kolehmainen J, Koski M-L, Malmivaara K, Räsänen E, Sinkkonen J. 1992. *Tasapainoinen koululainen*. WSOY.

Borodulin, K. Jousilahti, P. Liikunta vapaa-ajalla, työssä ja työmatkalla 1972–2021. *Tutkimuksesta tiiviisti* 5, marraskuu 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 06.10.2021. Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90886/URN_ISBN_978-952-245-793-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Casagrande, M. Ilmivalta, P. Karjalainen, O-P. Laakso, M. Mitrunen, P. Nurminen, M. Salonen, M. Tammivaara, A. 2021. Avoin kirje ministeri Saarikolle: Lasten ja nuorten liikunta ja urheilu mahdollistettava koronaviruksesta huolimatta. Suomen Olympiakomitea ry. Viitattu 06.10.2021. Saatavissa <https://www.olympiakomitea.fi/2021/01/12/avoin-kirje-ministeri-saarikolle-lasten-ja-nuorten-liikunta-ja-urheilu-mahdollistettava-koronaviruksesta-huolimatta/>

Finto 2016. *Suomalainen asiansanasto- ja ontologiapalvelu*. Viitattu 30.11.2021. Saatavissa <https://finto.fi/ysa/fi/page/Y159233>

Taffel R, Blau M. 1991. *Kouluikä. Viisautta ja vinkkejä varttuvien lasten kasvattajille*. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Haanpää, L. 2019. *Harrastustakuu: Yhdenvertaisuuden asialla*. Nuorisotutkimusseura ry. 15.10.2021. Saatavissa https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/harrastustakuu_digi_final.pdf

Hakanen, T. Myllyniemi, S. 2019. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Toimittanut Mikko Salasuo.

Hamarus, P. Kanervio, P. Landén, L. Pulkkinen, S. 2014. Huuto! Lasten ja nuorten hyvinvoinnin puolesta. PS-kustannus.

Harrastamisen Suomen malli. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 15.10.2021.

Saatavissa <https://minedu.fi/suomen-malli>

Heikkinen, K. Huttu, T. 2017. Pää edellä. Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Helakorpi, S. Kivimäki, H. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi, kouluterveyskysely 2021 – suurin osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä - yksinäisyudentunne on yleistynyt. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 6.10.2021. Saatavissa

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hyyppä, M. 2021. Kulttuuri ja terveys. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 19.10.2021.

Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01283>

Ivanoff, P. Risku, A. Kitinoja, H. Vuori, A. Palo, R. 2006. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. WSOY.

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2021. Blogit- blogin määritelmä. Viitattu 30.11.2021.

Saatavissa <https://oppimateriaalit.jamk.fi/verkkokirjoittaminen/blogit/>

Jokela, E. Pruuki, H. 2010. Kouluikäisen lapsen maailma. Lasten Keskus Oy.

Järvinen, V. Rasitusvammoja saavat nyt jo alakouluikäiset - mikä urheilussa oikein mättää? Tehy-lehti. 2/2020. Viitattu 15.10.2021. Saatavissa

<https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/rasitusvammoja-saavat-nyt-jo-alakouluikaiset-mika-urheilussa-oikein-mattaa>

Kaasinen, H. Jokinen, K. Luukko, M. Ruusila, K. Salminen, S. Sinkkonen, M. 2016. Tuki lasten ja nuorten harrastamiselle lisää tasa-arvoisuutta. Talentia-lehti. Viitattu 19.10.2021.

Saatavissa <https://www.talentia-lehti.fi/tuki-lasten-ja-nuorten-harrastamiselle-lisaa-tasa-arvoisuutta/>

Kangasniemi, M. Utriainen, K. Ahonen, S-M. Pietilä, A-M. Jääskeläinen, P. Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4), 291–301.

Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. 2016. Lapset & media. Kasvattajan opas. Viitattu 18.10.2021. Saatavissa <http://www.mediataitokoulu.fi/lapsetjamedia.pdf>

Kanste, O. Hamste, N. Perälä, M-L. 2017. Viidesluokkalaisten oppilaiden näkemyksiä hyvinvoinnista, koulu yhteisöstä ja palveluista. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. Suomen Yliopistopaino Oy.

Kinnunen, A. Nikkari, P. 2017. Koira auttaa ja ilahduttaa. Duodecim. Viitattu 19.10.2021. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/duo14052>

Kosola, S. "Kuljeta, kustanna, kannusta" on vaarallinen mantra. Lääkärilehti. 9/2021. Viitattu 15.10.2021. Saatavissa https://www.laakarilehti.fi/ajassa/verkkokommentti/rdquo-kuljeta-kustanna-kannusta-rdquo-on-vaarallinen-mantra/?public=dc8ac6688a40522c25ae11fe1bf544ee&utm_source=facebook&fbclid=IwAR2bNO7bLxyEkEFUXtKpOyqTXA3jo3aFHZUjj5pFKajDVq0GyBIWyQmA0cU

Laitinen-Pesola, J. Mesiäinen, H. 2013. Tehy ry:n ja Fysioterapeutit ry:n näkemyksiä opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön strategiasta terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Viitattu 15.10.2021. Saatavissa https://www.tehy.fi/fi/system/files/mfiles/lausunto_tai_kannanotto/2013/23.05.2013_tehyn_lausunto_terveytta_ja_hyvinvointia_edistavaan_liikuntaan_2020_id_1707.pdf

Lapsen oikeudet. 2021. Lapsen oikeuksien sopimus kokonaisuudessaan. Viitattu 30.11.2021. Saatavissa <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus-turva-lasten-ihmisoikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>

Lapsistrategia. 2021. Viitattu 15.10.2021. Saatavissa <https://www.lapsenoikeudet.fi/wp-content/uploads/2021/04/lapsistrategia-FIN.pdf>

Lastensuojelun keskusliitto. Lapsella on oikeus kulttuuriin - myös sinun kunnassasi. 2021. Viitattu 19.10.2021. Saatavissa <https://www.lskl.fi/blog/lapsella-on-oikeus-kulttuuriin-myos-sinun-kunnassasi/>

Leinonen, E. Männistö, S. Salmi, M. 2014. Viidesluokkalaisten hyvinvointiselvitys 2014. Sosiaalitalo. Työpapereita, koululaisselvitys 2014. Viitattu 8.9.2021. Saatavissa <https://sosiaalitalo.fi/wp-content/uploads/2021/02/Viidesluokkalaisten-hyvinvointiselvitys-2014-yhteenveto.pdf>

Liukkonen, T. Seppänen, H. Simoja, T. 2019. Lapsen ja perheen tukena. Sanoma Pro Oy.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. 9–12- vuotiaan lapsen liikunnallinen kehitys. Viitattu 17.8.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021a. 9–12 v. Viitattu 23.8.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021b. Lapsi sosiaalisessa mediassa. Viitattu 18.10.2021. Saatavissa <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/>

Mediakasvatusseura ry. 2021. Tubetus ja vloggaus – Perusteet haluun. Viitattu 30.11.2021. Saatavissa <https://mediakasvatus.fi/materiaali/tubetus-ja-vloggaus/>

Merta, M. 2021. Koronan myötä peruuntuneet harrastukset heijastuvat lasten hyvinvointiin – tukea tarvitaan sekä pandemian aikana että jälkeen. SOS-lapsikylä. Viitattu 6.10.2021. Saatavissa <https://www.sos-lapsikyla.fi/blog/2021/03/18/koronan-myota-peruuntuneet-harrastukset-heijastuvat-lasten-hyvinvointiin-tukea-tarvitaan-seka-pandemian-aikana-etta-jalkeen/>

Mikkonen, S. 2021. Harrastamisen keskeytyminen uhka lasten ja perheiden hyvinvoinnille. XAMK. Viitattu 6.10.2021. Saatavissa <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitystoiminnan-blogi/harrastamisen-keskeytyminen-uhka-lasten-ja-perheiden-hyvinvoinnille/>

Muurinen, E. Surakka, T. 2001. Lasten ja nuorten hoitotyö. Tammi.

Nuorisolaki 1285/21.12.2016, 2§: Lain tavoite. Viitattu 6.10.2022. Saatavissa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>

Opetushallitus 2020. Move! -mittaukset 2020: lasten ja nuorten kestävyyskunto heikentyy, muu fyysinen toimintakyky ennallaan. Viitattu 15.10.2021. Saatavissa <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2020/move-mittaukset-2020-lasten-ja-nuorten-kestavyyskunto-heikentyy-muu-fyysinen>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Harrastamisen strategia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7. Viitattu 19.10.2021. Saatavissa https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategia.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen-työryhmän raportti. Viitattu 10.9.2021. Saatavissa <https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Jokaiselle+lapselle+ja+nuorelle+mahdollisuus+mieleiseen+harrastukseen+raportti.pdf>

Pehkonen, N. 2021. Lastenkulttuurin rooli lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäjänä on merkittävä. Lastenkulttuuri. Viitattu 19.10.2021. Saatavissa <https://lastenkulttuuri.fi/lastenkulttuuri-hyvinvoinnin-edistajana/>

Rantanen, M. 2011. Hevosharrastuksen yhteys lapsen hyvinvointiin vanhempien näkökulmasta. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 19.10.2021. Saatavissa

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/31207/Rantanen_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Reivinen, J. Vähäkylä, L. 2013. Ketä kiinnostaa? Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen. Gaudeamus Oy.

Romunen, E. 2017. Musiikkiharrastuksen yhteyksiä nuorten musiikin harrastajien subjektiiviseen hyvinvointiin. Turun yliopisto. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 24.10.2021. Saatavissa

https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/145510/Romunen_Erkka_progradu.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ruuskanen, T. 2020. Korona on rajoittanut eniten nuorten liikuntaharrastuksia. Viitattu 6.10.2021. Saatavissa <https://www.stat.fi/tietotrendit/blogit/2020/korona-on-rajoittanut-eniten-nuorten-liikuntaharrastuksia/>

Saaranen-Kauppinen, A. Puusniekka, A. 2006. Tutkimuksen arviointi – reflektointia. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu 6.12.2021. Saatavissa https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html

Salasuo, M. 2021. Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 6.10.2021. Saatavissa <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf>

Salokoski, T. Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -sätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseura. Viitattu 18.10.2021. Saatavissa <https://mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2018/06/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

Saukko, T. 2012. Lasten hyvinvointi. Laihialaisten 6.-luokkalaisten lasten kokemus omasta hyvinvoinnistaan. Opinnäytetyö, ylempi AMK. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.11.2020. Saatavissa

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39807/Tuulia_Saukko.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Sinkkonen, J. 2020. Onnellinen lapsi. WSOY.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2021. Lapsistrategian ensimmäisessä toimeenpanosuunnitelmassa on 30 uutta toimenpidettä lasten oikeuksien turvaamiseksi.

Viitattu 15.10.2021. Saatavissa <https://stm.fi/-/lapsistrategian-ensimmaisessa-toimeenpanosuunnitelmassa-on-30-uutta-toimenpidetta-lasten-oikeuksien-turvaamiseksi>

Taffel R. 1995. Kouluikä. Viisautta ja vinkkejä varttuvien lasten kasvattajille. Otava.

Taidepanimo. Mitä hyötyä taiteen harrastamisesta on? Viitattu 19.10.2021. Saatavissa <http://www.taidepanimo.fi/mita-hyotya-taiteen-harrastamisesta-on/>

Terveydenhoitaja-lehti 1/2020 54. vuosikerta. Pahin syksy ikinä- kouluterveydenhuollon näkökulma. Suomen terveydenhoitajaliitto STHL RY.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Kouluterveyskysely. Viitattu 18.10.2021.

Saatavissa

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perustulokset2?alue1_0=600836&mittarit_0=200138&mittarit_1=199398&mittarit_2=199698&vuosi_0=v2019#

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2021b. Palveluja maskin takaa – neuvoloiden sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut koronakeväänä 2021. Viitattu 30.11.2021.

Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142706/URN_ISBN_978-952-343-681-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tulensalo, H, Kalliomeri, R, Laimio, J. 2021. Pelastakaa Lapset ry. Kohti lapsen näköistä osallisuutta. Suomen Uusiokuori Oy.

Tuuri, H. Vainikka, N. 2019. Harrastusten yhteys kuudesluokkalaisten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin. Kasvatustieteen pro gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.9.2021. Saatavissa

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/64019/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201905172648.pdf>

Valjus, L. 2018. Ruutu-aika ja uni viidesluokkalaisten lasten arjessa. Kyselytutkimus vanhemmille. Pro Gradu –tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 18.10.2021. Saatavissa

https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20271/urn_nbn_fi_uef-20190181.pdf

Veijanen, L. 2004. Kaverit, perhe ja harrastukset. Laukaalaisten 5.-luokkalaisten vapaa-aika. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 10.9.2021.

Saatavissa. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10242/1/G0000620.pdf>

Vuori, J. 2021. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 6.12.2021. Saatavissa

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>

Vuoristo, M. 2018. Hyvää tekevät lemmikit. Kauneus ja terveys. Viitattu 19.10.2021.
Saatavissa <https://www.terve.fi/artikkelit/hyvaa-tekevät-lemmikit>

Väestöliitto. 2020. Koululainen. Viitattu 17.8.2021. Saatavissa
http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tie-toa_vanhemmille/kasvurauhaa/koululainen/

Yleisradio. 2021. Koulujen ilmaiskerhojen avulla piti saada kaikki lapset harrastamaan, mutta osa jää silti ulkopuolelle- pian selvitetään miksi näin käy. Viitattu 3.11.2021.
Saatavissa https://yle.fi/uutiset/3-12154575?utm_source=facebook&utm_campaign=yleuutiset&utm_medium=social&fbclid=IwAR1jAVuEplqUPEPJvZgF7fjwZvpo9lsIzJLWQBrbsbNYsX355w9dCjsjKIE

Yleisradio. 2021. Koululaiset saivat maksuttomat harrastukset koulupäivän päätteeksi:
"On tämä kivaa. Kun ensin on opiskellut, niin sitten saa heti liikuntaa." Viitattu 30.11.2021.

Liite 1

Tekijä ja vuosi	Otsikko	Keskeiset tulokset
SOS-lapsikylä, 2021	Koronan myötä peruuntuneet harrastukset heijastuvat lasten hyvinvointiin – tukea tarvitaan sekä pandemian aikana että jälkeen	Harrastusten jääminen tauolle on vaikuttanut lasten mielialaan sekä koulu-menestykseen. Ahdistus, hankala käytös sekä yksinäisyys ovat lisääntyneet.
Nuorisotutkimusseura, 2019	Harrastustakuu: yhdenvertaisuuden asialla	Raportti tuottaa tietoa harrastustakuusta ja sen toimeenpanosta Suomen kunnissa sekä kerryttää tietopohjaa lasten ja nuorten harrastamisesta
Opetushallitus, 2020	Move! -mittaukset 2020: lasten ja nuorten kestävyyskunto heikentyy, muu fyysinen toimintakyky ennalallaan	Vuonna 2019 tehty tutkimus 5. ja 8. luokkalaisten fyysisestä toimintakyvystä. Tulos: kestävyyskunto heikentynyt
THL, 2021	Kouluterveyskysely, Perusopetus 4. ja 5. luokka, 2019 ja 2021	Laajan kouluterveyskyselyn tulokset
Lapsen oikeuksien viestintäverkko, 2021	Lapsistrategia	Lapsistrategia ja sen valmistelu pohjautuvat laajaan selvitystyöhön lapsen oikeuksista sekä lasten ja perheiden hyvinvoinnista Suomessa.
Suomen olympiakomitea ry, 2021	Avoin kirje ministeri Saarikolle: Lasten ja nuorten liikunta ja urheilu mahdollistettava koronaviruksesta huolimatta	"Liikunta on lasten fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin peruspilari. Liikuntaan opitaan, eikä tätä oppimisprosessia saa perusteetta häiritä. Mitä pidemmälle rajoitukset venyvät, sitä vakavimmat ja kauaskantoisemmat haitat aiheutuvat lasten liikkumiselle."
Elisa Kallunki, 2021, Yle Uutiset	Harrastaminen koulupäivän yhteydessä laajenee syksyn edetessä, ryhmiin on paikoin tunkua – joka viidenneltä puuttuu mieleinen harrastus	Lapset ja nuoret pääsevät tänä syksynä harrastamaan koulupäivän yhteydessä yli 200 kunnassa. Uuteen harrastustoimintaan on paikoin enemmän tulijoita kuin ryhmiin mahtuu.
SOS- lapsikylä, Unelmistotta -hanke, 2018-2021 Rahoittajana Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla.	Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus yhteen mieluisaan harrastukseen	Hankkeen tavoite on vähentää haasteellisessa elämäntilanteessa olevien lasten ja nuorten vapaa-ajan eriarvoistumista ja syrjäytymistä. Sekä edistää lasten tasa-arvoisia osallistumismahdollisuuksia ja oikeutta turvalliseen lapsuuteen ja nuoruuteen.
Opetus- ja kulttuuriministeriö	Harrastamisen Suomen malli	