

Jenna Morko ja Veera Heikkinen

## Hyppää ruudusta! – Toiminnallinen tapahtuma liikunnan ja ruutuajan vaikutuksista 4.-luokkalaisille



Terveystieteiden (AMK)  
Terveystieteiden koulutus  
Syksy 2022



**KAMK** • University  
of Applied Sciences

## **Tiivistelmä**

**Tekijät:** Morko Jenna & Heikkinen Veera

**Työn nimi:** Hyppää ruudusta – Toiminnallinen tapahtuma liikunnan ja ruutuajan vaikutuksista 4.-luokkalaisille.

**Tutkintonimike:** Terveystoiminnan (AMK), terveystoimintakoulutus

**Asiasanat:** 4.-luokkalainen, ruutu-aika, fyysinen aktiivisuus, lasten liikuntasuosituksien, inaktiivisuus.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen tapahtuma ruutuajan haitoista ja liikunnan hyödyistä 4.-luokkalaisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli muuttaa lasten suhtautumista aiempaa myönteisemmäksi liikkumisen suhteen sekä lisätä lasten tietoisuutta liiallisen ruutuajan haitoista.

Toteutimme opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä viisivaiheisen tuotteistamisprosessin mukaisesti. Toimeksiantajana toimi Kajaanin Keskuskoulu ja tapahtumaan osallistui yhteensä 16 oppilasta yhdeltä 4. luokalta. Jaoin luokan kahtia kahdeksan opiskelijan ryhmiin ja pidimme molemmille ryhmille erikseen toiminnallisen tapahtuman koulun liikuntasalissa. Tapahtumassa oli viisi rastia, jotka sisälsivät liikunnallisia leikkejä, tietovisan ja pohdintakysymyksiä ruutu-aikaan ja liikuntaan liittyen. Opinnäytetyön teoriaosuus koottiin lasten kehitykseen, leikkiin, ruutu-aikaan ja fyysiseen aktiivisuuteen liittyvästä kirjallisuudesta ja tutkimuksista.

Tapahtuman arvioinnissa käytettiin palautekyselylomaketta sekä saamaamme suullista palautetta tapahtuman esitelmästä. Kyselyn avulla kerättiin tietoa tapahtumasta, antamastamme ohjauksesta sekä lasten aikomuksista lisätä liikkumista ja vähentää ruutu-aikaa. Keräsimme palautteen oppilailta ja opettajalta. Vastausten perusteella tapahtuma onnistui hyvin. Yli puolet oppilaista haluaisi lisätä liikkumista ja vähentää ruutu-aikaa. Lisäksi 75 prosenttia oppi jotain uutta.

Saamamme palautteen perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että tapahtuma lisäsi oppilaiden tietoisuutta ruutuajan ja liikunnan vaikutuksista sekä antoi ideoita liikkumisen lisäämiseksi. Jatkotutkimus- ja kehittämismahdollisuuksina näemme, että tapahtumaa voitaisiin jatkossa hyödyntää eri kouluissa ja eri ikäryhmille muokkaamalla sisältöä kullekin ikäryhmälle sopivaksi. Lisäksi vastaavanlaisen tapahtuman suunnittelusta voisi kehittää oppaan, joka helpottaisi tapahtuman järjestämistä. Kouluterveydenhuoltoon tai neuvolaan voisi myös suunnitella lapsille soveltuvan vihkosien, joka sisältäisi päivitetyn tiedon aihealueestamme.

## **Abstract**

**Authors:** Morko Jenna & Heikkinen Veera

**Title of the Publication:** Jump off the Screen – A functional event about the effects of exercise and screen time for 4th graders.

**Degree title:** Bachelor of Health Care, Public Health Nursing

**Keywords:** 4<sup>th</sup> grade, screen time, physical activity, children's exercise recommendations, inactivity.

The purpose of this thesis was to plan, organize and evaluate a functional event about the disadvantages of excessive screen time and the advantages of physical activity for 4th graders. The aim of the thesis was to change children's attitudes toward physical activity and to increase their awareness of the disadvantages of excessive screen time.

This thesis was conducted as a functional thesis following a product development process that included five phases. This thesis was commissioned by Kajaanin Keskuskoulu and the event consisted of 16 pupils from one 4th grade class participated in the event. The class was divided into two groups of eight pupils and a functional session was organized for both groups in the school hall. There were 5 checkpoints that included plays and questions about screen time and physical activity. Literature and research about a child's development, play, screen time, and physical activity formed the theoretical framework of this thesis.

The functional event was evaluated with a questionnaire and by collecting oral feedback from the pilot event. The purpose of the questionnaire was to gather information about the event, feedback from the instructions, and 4<sup>th</sup> graders' intentions to increase physical activity and decrease screen time. The feedback was collected from the pupils and teachers. According to the feedback, the event was a success. Over half of the pupils wanted to increase physical activity and decrease screen time. In addition, 75 percent of the pupils learned something new.

The conclusions, based on the given feedback, were that the event increased pupils' awareness of the effects of screen time and physical activity and gave them ideas how to increase physical activity. Follow-up research and development activities could explore if the event could be utilized in different schools and with different age groups in the future by modifying the content to suit each age group. In addition, a guide could be created for planning a similar event, which would facilitate the organization of the event. School health care and child welfare clinics would also benefit of a booklet which would be suitable for children and introduce updated information about physical activity and screen time.

Kiitos toimeksiantajalle, kun annoit meille vapaat kädet opinnäytetyön tekoon ja luotit työmme jälkeen.

Kiitos myös ohjaavalle opettajalle kanssakulkemisesta opinnäytetyömme matkalla.

## SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO .....	1
2 4.-LUOKKALAINEN.....	3
2.1. 10-vuotiaan kognitiivinen, fyysinen ja motorinen kehitys .....	3
2.2. Leikki & ryhmän ohjaaminen .....	5
3 4.-LUOKKALAISEN RUUTUAIKA & FYYNINEN AKTIIVISUUS.....	7
3.1. Ruutuaika .....	7
3.2. Nettiriippuvuus .....	9
3.3. Fyysinen aktiivisuus.....	12
3.4. Lasten liikuntasuositukset .....	14
3.5. Inaktiivisuus .....	15
5 TAVOITE, TARKOITUS, TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	18
6 TOIMINNALLINEN TAPAHTUMA 4.-LUOKKALAISILLE .....	19
6.1 Ongelman ja kehittämistarpeen tunnistaminen.....	19
6.2 Ideointivaihe .....	21
6.3 Luonnosteluvaihe .....	23
6.4 Kehittelyvaihe .....	27
6.5 Viimeistelyvaihe.....	29
7 POHDINTA.....	31
7.1. Tulosten arviointi .....	31
7.2. Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi.....	33
7.3. Eettisyys ja luotettavuus.....	37
7.2 Ammatillinen kehittyminen .....	40
LÄHTEET.....	43
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Koronapandemia ja sen aiheuttamat rajoitustoimenpiteet herättivät huomiomme keväällä 2020, jolloin aloimme pohtimaan niiden vaikutuksia lasten liikunta- ja ruutuaikakäyttäytymiseen. Ruutuaikasuositus on 4.-luokkalaisille korkeintaan kaksi tuntia päivässä ja liikuntasuositus vähintään 60 minuuttia päivässä (Tammelin & Karvinen 2008, 6; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Koronapandemian aikana lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on kuitenkin vähentynyt jopa kymmeniä prosentteja (Kantomaa 2020). Pandemia on vaikuttanut myös lasten ja nuorten pelaamisen määrään. Pelaajabarometrin (Kinnunen, Taskinen & Mäyrä 2020) tutkimuksen mukaan 48,4 prosenttia 10–19-vuotiaista kokee pelaamisen lisääntyneen poikkeusolojen aikana.

Aihe on ollut ajankohtainen ennen koronapandemiaakin yhteiskunnan teknillistymisen vuoksi. Suomessa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä, liikunta-aktiivisuutta ja passiivista ajankäyttöä selvittävän LIITU-tutkimuksen (Kokko, Martin, Villberg, Kwok & Mehtälä 2019, 19–22) mukaan yli puolet 7–11-vuotiaista ei saavuttanut päivittäisiä liikuntasuosituksia ja yli puolet lapsista ja nuorista ylitti ruutuaikasuosituksen vähintään viitenä päivänä viikossa. Lisääntynyt ruutuaika on yhteydessä liikkumattomuuteen, ja tämä voi näkyä muun muassa ylipainon ja diabeteksen lisääntymisenä (Syväoja ym. 2012, 23). Tämä puolestaan uhkaa lasten ja nuorten tervettä kehitystä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen tapahtuma ruutuaajan haitoista ja liikunnan hyödyistä 4.-luokkalaisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli muuttaa lasten suhtautumista aiempaa myönteisemmäksi liikkumisen suhteen sekä lisätä lasten tietoisuutta liiallisen ruutuaajan haitoista. Halusimme opinnäytetyöllämme havainnollistaa lapsille, miten tärkeää liikkuminen on ja miksi ruutuaikaa olisi syytä vähentää. Tämän vuoksi teimme opinnäytetyön toiminnallisena opinnäytetyönä. Aiheenamme on 4.-luokkalaisten ruutuaika ja fyysinen aktiivisuus. Valitsimme aiheen sen ajankohtaisuuden vuoksi sekä kiinnostuksesta terveyden edistämiseen. Aiheen ja tutkimusmenetelmän rajausta edesauttoi se, että lasten elintavoista oli tehty jo määrällisiä tutkimuksia. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kajaanin Keskuskoulu, jolle tarjosimme aiheitamme. Toimeksiantaja sai käyttöoikeudet tapahtuman sisältöön.

Opinnäytetyön teoriaosuus koottiin 10-vuotiaiden kehitysvaiheesta ja lapsiryhmän ohjaamisesta sekä lasten ruutuajasta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Teoriaosuudessa käsittelemme aktiivista ja passiivista ruutuaikaa. Rajanveto aktiivisen ja passiivisen ruutuaajan välillä on ongelmallista, sillä

kognitiivisesti aktiivinen ruutuaika voi olla fyysisesti passiivista toimintaa. Lisäksi eri lähteissä aktiivista ja passiivista ruutuaikaa on kuvattu eri tavoin. Tässä opinnäytetyössä tietokoneella pelaaminen ja kaikki rutiininomainen toiminta on laskettu passiiviseksi ruutuajaksi.

## 2 4.-LUOKKALAINEN

Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat 4.-luokkalaiset, jotka kuuluvat kehityspsykologian näkökulmasta ikävaiheeltaan keskilapsuuteen. Tämä ajanjakso käsittää alakouluikäiset eli noin 6–12-vuotiaat lapset. (Nurmi ym. 2014, 77.) Tätä ikävaihetta on luonnehdittu ”unohdetuksi kehitysvaiheeksi” jäätyään varhaislapsuuteen kohdistuvan tutkimuskiinnostuksen sekä monipuolista keskustelua herättävän nuoruusiän varjoon. Tämän vuoksi monet tärkeät kehitysprosessit ovat jääneet vaille tutkimuksellista huomiota. (Pulkkinen 1999, 3.) Keskilapsuuden aikana lapsen kehityksessä näkyy huomattavia muutoksia muun muassa kognitiossa sekä fyysisessä ja motorisessa kehityksessä.

Tässä luvussa paneudumme 10-vuotiaan lapsen kognitiiviseen, fyysiseen ja motoriseen kehitykseen. Lisäksi käsittelemme lapsiryhmän ohjaamista ja leikin vaikutuksia lapseen. Nämä ovat pääpainossa tapahtumamme suunnittelussa ja toteutuksessa.

### 2.1. 10-vuotiaan kognitiivinen, fyysinen ja motorinen kehitys

Kognitiivinen kehitys tarkoittaa tiedonkäsittelyyn liittyvien toimintojen eli kognitioiden kehittymistä. Näitä keskeisiä toimintoja ovat muun muassa ajattelu, keskittymiskyky, kieli, muistaminen ja oppiminen. Sveitsiläisen kehityspsykologin Jean Piaget`n teoria kognitiivisesta kehityksestä on lähtöisin 1900-luvun alkupuolelta, mutta teoria on yhä nykyäänkin pohjana ajattelun kehityksen ymmärtämiselle. Teorian mukaan ajattelun kehitys jakautuu neljään vaiheeseen, joita ovat sensomotorinen kausi, esioperationaalinen kausi, konkreettisten operaatioiden kausi ja muodollisten operaatioiden kausi. Keskilapsuudessa lapsen ajattelu muuttuu esioperationaalisesta konkreettisten operaatioiden vaiheeseen. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 34–36.) Tässä vaiheessa lapsen ajatteluun syntyy enemmän joustavuutta, ja lapsen ongelmanratkaisu- ja päättelykyky kehittyy. Lapsi oppii luokittelemaan ja erottelemaan asioita. Lisäksi lapselle kehittyy lukumäärän pysyvyyden ymmärtäminen. Tässä iässä lapsi ei enää perusta päättelyään ainoastaan näköhavaintojen varaan vaan on kykenevä ymmärtämään konkreettisissa tilanteissa, ettei kaikki ole aina sitä mitä näyttää. (Nurmi ym. 2014, 89.)



Keskilapsuuden yksi kehitystehtävistä on oppiminen. Opetuksen järjestämisessä huomioidaan lapsen ajattelun kehitystason lisäksi Piaget'n ajatus lapsen oman aktiivisuuden merkityksestä oppimisen kehityksen kannalta. Esimerkiksi keskilapsuudessa tämä tarkoittaa sitä, että opettaminen ei voi vielä perustua abstrakteille käsitteille, vaan sen täytyy sisältää konkreettisia kiinnekohtia lapsen aiempiin kokemuksiin. Lisäksi opetuksen tulisi sisältää lapsen omaan aktiivisuuteen liittyvää kokeilua ja toiminnallisuutta. (Nurmi ym. 2014, 95.)

Fyysisen kehityksen osalta keskilapsuus on aikaa, jolloin fyysinen kehon hallinta sekä opitut taidot kehittyvät (Pulkkinen 1999, 5–6). Fyysisen kehityksen myötä lapsi kykenee toimimaan aikaisempaa kehitysvaihetta itsenäisemmin. Tämä tuo mukanaan ympäristön asettamia vaatimuksia, jotka vaativat aikaisempaa enemmän kestävyyttä ja voimaa niistä selviämiseen. Keskilapsuuden kasvu on pääsääntöisesti hyvin tasaista. Fyysiseen kasvuun vaikuttavat geneettisten tekijöiden lisäksi erityisesti ravitsemus ja lapsen yleinen terveydentila. (Nurmi ym. 2014, 79.)

Motorinen kehitys tarkoittaa prosessia, jonka aikana ihminen oppii uusia liikuntataitoja (Haywood & Getchell 2020, 5). Motorinen kehitys voidaan jakaa viiteen vaiheeseen: refleksitoimintojen vaihe, alkeellisten liiketaitojen vaihe, motoristen perustaitojen oppimisvaihe, erikoistuneiden lajitaitojen vaihe sekä opittujen taitojen hyödyntämisen vaihe (Donnelly, Mueller & Gallahue 2017). 10-vuotiaat kuuluvat motorisen kehityksen osalta erikoistuneiden lajitaitojen vaiheeseen. Tässä vaiheessa lapset ovat oppineet jo suurimman osan motorisista perustaidoista, joita ovat tasapainotaidot, liikkumistaidot ja välineenkäsittelytaidot. Motoriset perustaidot luovat pohjan haastavampien lajitaitojen harjoitteluun. (Jaakkola 2013, 173–176; Goodway, Ozmun & Gallahue 2020, 53.) Motoristen taitojen kehittyminen perustuu hermostolliseen oppimiseen, joten tästä syystä ensimmäiset kymmenen ikävuotta ovat edullisin aika motoristen taitojen oppimisen kannalta (Vuori 2013, 147).

Motoristen taitojen kehittyminen on tärkeää lapsen kasvun ja kehityksen kannalta, sillä ne mahdollistavat sen, että lapsi kykenee osallistumaan erilaisiin urheilu- ja liikuntamuotoihin (Jaakkola 2017, 161). Motorisilla taidoilla on myös yhteys lapsen kognitiivisiin taitoihin, terveystekijöihin sekä psykologiseen hyvinvointiin (Rintala, Sääkslahti & Iivonen 2016). Lisäksi motorisia perustaitoja tarvitaan erilaisissa leikki-tilanteissa, ja ne ovat keskeinen osa fyysistä toimintakykyä, jonka vuoksi vuosiluokilla 3–6 liikunnanopetuksen pääpainona onkin motoristen perustaitojen vakiinnuttaminen (Kalaja 2017, 179).

## 2.2. Leikki & ryhmän ohjaaminen

Leikkiminen on 10-vuotiaalle tärkeää, sillä se edistää lapsen kokonaisvaltaista kehitystä ja hyvinvointia. Leikki muun muassa edistää oppimista, sillä siinä yhdistyvät yhdessä tekeminen, innostus ja omien taitojen haastaminen. Ryhmässä leikkiessään lapset oppivat yhteisön sääntöjä ja toisten ihmisten huomioimista sekä tunteiden säätelyä. Yhteisöllisyys ja ryhmään kuulumisen tunne ovat tärkeitä lapsen minäkuvan ja identiteetin kehittymisen kannalta, mitkä puolestaan vahvistavat liikuntamotivaatiota. (Opetushallitus 2018, 38–39; Nurmiranta ym. 2009, 61; Telama & Polvi 2013, 629.) Lapsen kehittyessä leikit muuttavat muotoaan. Kouluikään tultaessa kilpailemista sisältävät sääntöleikit sekä pelit lisääntyvät ja korvaavat roolileikit. (Sinkkonen 2010, 32; Nurmiranta ym. 2009, 61.) Nykypäivänä harrastukset ovat alkaneet korvata leikkimistä ja perinteiset pihaleikit ovat väistymässä (Kukkasniemi & Kukkasniemi 2010, 165).

Aikuisten osuus leikin ja pelin ohjaajana korostuu sääntöleikeissä. On tärkeää, että lapset omaksumat säännöt ja toimivat yhdessä. Leikin kulku ja päämäärä on hyvä olla jokaisen tiedossa. (Helenius & Lummelahdi 2014, 157.) Ohjaajien tehtävä on turvata leikin edellytykset, ohjata leikkiä sopivalla tavalla ja huolehtia siitä, että jokaisella lapsella on mahdollisuus osallistua. Ohjaajien läsnäolo tukee lasten välistä vuorovaikutusta ja ehkäisee ristiriitatilanteiden syntymistä. (Opetushallitus 2018, 39.)

Lasten ohjauksessa liikuntamotivaation edistäminen on tärkeää, sillä se on edellytys liikunnallisen elämäntavan omaksumiselle. Liikunnanopetuksessa liikuntamotivaatio voidaan jakaa tehtäväsuuntautuneeseen ja minäsuuntautuneeseen motivaatioilmastoon. Tehtäväsuuntautunut oppilas keskittyy enemmän yrittämiseen, uusien asioiden oppimiseen ja omaan kehittymiseen kuin siihen, millainen suoritus on suhteessa toisten suorituksiin. Tämä lisää mielekkäitä liikuntakokemuksia ja siten edistää myös liikuntamotivaatiota. Oppilas on tyytyväinen suoritukseensa, jos se on aiempaa parempi, vaikka muut saisivatkin parempia tuloksia. Minäsuuntautuneella oppilaalla pätevyyden kokeminen määräytyy vertaamalla itseä muihin eli oppilas keskittyy kilpailulliseen lopputulokseen. Oppilas on tyytyväinen suoritukseensa, jos se on muita parempi. Tässä on vaarana se, että liikunnallisesti vähemmän taitavat saavat jatkuvasti itsetuntoa heikentäviä liikuntakokemuksia, jolloin liikuntamotivaatio laskee. Lasten liikunnanohjauksessa tehtäväsuuntautunut motivaatioilmasto on aina suositeltavampi vaihtoehto. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 138–143.)

Lasten ohjaamisessa on hyvä käyttää monipuolisesti eri ohjausmenetelmiä. Näin varmistetaan, että erilaiset oppijat ymmärtävät annetut ohjeet. Esimerkiksi visuaalisesti suuntautunut oppija

oppii näkemällä ja katselemalla, auditiivisesti suuntautunut oppija oppii kuuloaistin avulla ja kineesteettinen oppija oppii parhaiten tekemällä ja kokeilemalla. (Jaakkola 2010, 18–19.) Suullisesti annetut ohjeet tulee pitää riittävän lyhyinä ja yksinkertaisina, sillä lyhytkestoisella muistilla on rajoittunut kapasiteetti ottaa informaatiota vastaan. Lisäksi ohjeiden anto tulee ajoittaa juuri ennen suorituksen alkamista. Ohjeistamisessa tulee kiinnittää huomiota myös siihen, miten ohjaaja on sijoittunut suhteessa oppilaisiin. Oppilaita ei saisi jäädä ohjaajan selän taakse, ja ohjaajan äänenkäytön tulisi olla kuuluvaa ja selkeää. Etenkin ulkona tai suurissa liikuntasaleissa ohjaajan ääni voi helposti jäädä oppilaiden kuulumattomiin. Kirjoitettujen ohjeiden tulee puolestaan olla tiivistettyjä ja näkyviä. (Jaakkola & Mononen 2017, 320–321.) Luokan toiminnan selkeä organisointi ja oppilaiden saama tunnetuki ovat lukuisten tutkimusten mukaan nähty olevan yhteydessä myönteisiin oppimistuloksiin (Nurmi ym. 2014, 99).

### 3 4.-LUOKKALAISEN RUUTUAIKA & FYYSINEN AKTIIVISUUS

Tässä luvussa syvennymme ruutuaika- ja fyysinen aktiivisuus -käsitteisiin, 10-vuotiaan ruutuaika- ja liikuntasuositukseen sekä liiallisen ruutuajan ja istumisen haittavaikutuksiin. Syvennymme ruutuajan haittoihin, sillä opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lasten tietoisuutta ruutuajan haitoista. Rungas ruutuaika on yhteydessä liikkumattomuuteen ja sitä kautta moniin lasten ja nuorten terveysongelmiin, kuten ylipainoon ja lihavuuteen, jotka ovat merkittäviä kansanterveydellisiä ongelmia (Stiglic & Viner 2018). Tästä syystä liikkumisen lisäämisen tarve on aiheellinen. Lisäksi liikumisen merkitys lasten ja nuorten terveydelle on laajasti tunnettu. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Tavoitteen ja tutkimuskysymysten pohjalta syvennymme myös fyysisen aktiivisuuden positiivisiin vaikutuksiin.

#### 3.1. Ruutuaika

Ruutuajalla tarkoitetaan aikaa, jonka lapsi tai nuori viettää älylaitteiden, kuten tietokoneen, kännykän, television, tabletin tai pelikonsolin ääressä (Haasio 2016; Männikkö & Korkeila 2019, 65). Ruutuaika voidaan luokitella aktiiviseen ja passiiviseen ruutuaikaan tiedonkäsittelyn aktiivisuuden näkökulmasta. Aktiivinen ruutuaika tarkoittaa kognitiivisesti tai fyysisesti aktiivista toimintaa ruutuajalla, kuten sisällön tuottamista ja muokkaamista sekä muiden kanssa vuorovaikutuksessa olemista. Tällaista toimintaa on esimerkiksi viestittely, kuvien muokkaaminen ja kotitehtävien teko koneella. Passiivinen ruutuaika sen sijaan on fyysisesti passiivista ja rutiininomaista toimintaa, kuten sisällön kuluttamista katsellen, kuunnellen tai lukemalla. Liiallisina määrinä passiivinen ruutuaika on haitallista lapsen terveydelle. (Thorisdottir, Sigurvinsdottir, Asgeirsdottir, Allegrante & Sigfusdottir 2019; Sweetser, Johnson, Ozdowska & Wyeth 2012, 95–96; Mustola, Koivula, Turja & Laakso 2018.)

Rajanveto aktiivisen ja passiivisen ruutuajan välillä on haastavaa, sillä kognitiivisesti aktiivinen ruutuaika voi olla fyysisesti passiivista. Eri lähteissä aktiivista ja passiivista ruutuaikaa on kuvattu eri tavoin. Tässä opinnäytetyössä tietokoneella pelaaminen ja kaikki rutiininomainen toiminta on laskettu passiiviseksi ruutuajaksi.

Ruutuaikasuositus 10-vuotiaalle lapselle on alle kaksi tuntia päivässä (Tammelin & Karvinen 2008, 6). Nykypäivänä videoiden katselusta, videopelien pelaamisesta ja tietokoneiden käytöstä on kuitenkin tullut merkittävä osa kouluikäisten arkea (Tammelin & Karvinen 2008, 24). Ruutuaikasuositus voi ylittyä jo pelkästään koulupäivän aikana. Suomalaisessa LIITU-tutkimuksessa (Kokko ym. 2019, 22) on kerätty tietoa lasten ja nuorten passiivisesta ajanvietosta. Tutkimuksen mukaan vain viisi prosenttia 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista täytti ruutuaikaa koskevan suosituksen eli vietti ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Yli puolella ruutuaikaa kertyi yli kaksi tuntia päivässä vähintään viitenä päivänä viikossa. Nuoremmilla lapsilla ruutuaikasuositukset täyttyivät yleisimmin kuin vanhemmilla. Lisäksi ruutuaikasuosituksen ylittäneiden osuus on kasvanut viime vuosien aikana. Lapset ja nuoret ylittivät ruutuaikasuosituksen sitä useammin, mitä vähemmän liikunnallisesti aktiivisia he olivat (Kokko, Mehtälä, Villberg, Kwok & Hämylä 2016, 13).

Vuoden 2020 Pelaajabarometrin mukaan 44,8 prosenttia 10–19-vuotiaista pelaa päivittäin. Pelaajien osuus on myös noussut vuodesta 2018. (Kinnunen ym. 2020, 48.) Pelaamisen trendeiksi ovat nousseet lisättyä todellisuutta hyödyntävät pelit sekä virtuaalitodellisuuslaseilla pelattavat pelit (Silvennoinen & Meriläinen 2016, 5–11). Vaikka tällaiset pelit kannustavatkin liikkumaan, suurinta osaa peleistä pelataan paikallaan istuen. Pelaaminen voi myös kestää useita tunteja, jolloin se on terveydelle haitallista (Silvennoinen & Meriläinen 2016, 24–25). Tutkimusten mukaan jo 1–2 tunnin ruutuaika päivässä riittää aiheuttamaan fyysisiä ongelmia lasten ja nuorten terveydessä (Syväoja ym. 2013). Älylaitteiden aiheuttamat terveyshaitat voidaan jakaa välittömiin ja välillisiin terveyshaittoihin. Välittömiä terveyshaittoja ovat muun muassa vaikutukset silmiin ja ergonomiaan. Esimerkiksi huono asento voi vaikuttaa ryhtiin ja aiheuttaa käsi-, pää-, ja niska-hartiakipuja. Pitkäkestoiset paikallaanolojaksot voivat aiheuttaa kauaskantoisia, rakenteellisia tukija liikuntaelinten muutoksia ja oireita. (Helajärvi, Kokko & Vasankari 2019, 106–109.) Oireiden voimakkuus vaihtelee vietetyn ruutuajan mukaan. Välillisiä terveyshaittoja ovat muutokset fyysisen aktiivisuuden määrässä. (Salo & Pirkkalainen 2019, 85; Helajärvi ym. 2019, 106.)

Runsas ruutuaika on yhteydessä lihavuuteen, epäterveelliseen ruokavalioon, masennusoireisiin ja heikentyneeseen elämänlaatuun (Stiglic & Viner 2018). Etenkin passiivinen ruutuaika liittyy suurempiin masennusoireisiin kuin aktiivinen ruutuaika (Thorisdottir ym. 2019). Runsas passiivinen ruutuaika häiritsee myös joidenkin tarkkaavaisuustoimintojen kehittymistä, sillä jatkuva huomion herpaantuminen kuormittaa aivoja, heikentää työn jälkeä ja väsyttää (Moisala & Lonka 2019, 16–20). Älylaitteiden käyttö ennen nukkumaanmenoa voi viivästyttää ja häiritä unta, koska älylaitteiden sininen valo vaikuttaa negatiivisesti melatoniinin tuotantoon. Tämä taas voi vaikuttaa koulumenestykseen negatiivisesti. (American Academy of Pediatrics 2016.)

Fyysisten ongelmien lisäksi liiallinen ruutuaika vaikuttaa laajasti lasten sosiaaliseen kehitykseen sekä tunne-elämän ja identiteetin kehitykseen (Salokoski & Mustonen 2007, 8). Kehittyvä lapsi tarvitsee runsaasti monipuolisia aistimuksia eri aisteilla, mutta ruudun ääressä vietetty aika tarjoaa pääasiallisesti vain näkö- ja kuuloaistimuksia. Ruudun ääressä istuminen ei myöskään edistä lapsen kehonhahmotusta (Tammelin & Karvinen 2008, 24). Lapsen tunnetaitojen, kielen ja it-sesäätelyn kehityksen kannalta kasvokkain tapahtuva vuorovaikutus on erityisen tärkeää (Moisala & Lonka 2019, 10). Rungas passiivinen ruutuaika voi johtaa vuorovaikutuksen vähenemiseen, ja netin välityksellä tapahtuvalle vuorovaikutukselle on myös haasteena ei-kielellisen tiedon puuttuminen. Kasvokkain tapahtuvassa vuorovaikutuksessa ilmeet, kehon asennot sekä äänensävy antavat välittömän viestin toisen tunnetilasta. (Saarikivi & Martikainen 2019, 36.)

Ruutuajan vaikutukset ovat yksilöllisiä ja vaihtelevat lapsen kehitysvaiheen mukaisesti. Vakavimman riskin lasten ja nuorten kehitykselle aiheuttaa ikätasolle soveltumaton sisältö kuten väkivalta. Vaikutukset näyttäytyvät lapsilla muun muassa median aiheuttamina pelkoina ja nukahtamisen ongelmina sekä joillakin lapsilla aggressiivisena käyttäytymisenä ja levottomuutena. Internetin ongelmakäytön muodoista netti- ja peliriippuvuudet ovat yleistymässä. (Salokoski & Mustonen 2007, 8.)

### **3.2. Nettiriippuvuus**

Nettiriippuvuudella tarkoitetaan hallitsematonta ja vahingoittavaa internetin käyttöä (Korkeila 2012). Riippuvuus ei synny suoranaisesti nettiin, vaan netin tarjoamiin verkkopalveluiden sisältöihin, jotka tuottavat mielihyvää (Haasio 2016, 59). Esimerkiksi digitaalisiin peleihin liittyy voimakas toiminnan ja välittömän palkitsemisen suhde, johon voi syntyä riippuvuus (Mustonen & Korhonen 2019, 5).

Nettiriippuvuuden diagnostiikassa otetaan huomioon oireet, toimintakyky ja netinkäytön kesto. Nettiriippuvuus voidaan diagnosoida silloin, kun riippuvuuden oireita on vähintään kolme, toimintakyky on heikentynyt ja riippuvuus on kestänyt vähintään kolmen kuukauden ajan ja siihen on sisältynyt 6 tuntia internetin päivittäistä käyttöä muuhun kuin työ- tai opiskelutarkoitukseen. Nettiriippuvuuden oireita ovat esimerkiksi erilaiset vieroitusoireet, jatkuva netin liiallinen käyttö kielteisistä vaikutuksista huolimatta ja mielenkiinnon katoaminen muihin asioihin. (Tao ym. 2010; Kosola 2020; Mustonen & Korhonen 2019.) Lapsi saattaa esimerkiksi laiminlyödä kavereita ja harrastuksia netin käytön vuoksi. Vuorokausirytmien sekoittumisen myötä myös arkirutiinit kärsivät.

Lapsi saattaa olla ärtynyt ja levoton ollessaan poissa ruudun ääreltä sekä peitellä ruutuajan määrää. (Harviainen ym. 2013, 103; Kosola 2020; Mustonen & Korhonen 2019.) Toimintakyvyn heikkeneminen voi näkyä opiskelukyvyn ja sosiaalisen toimintakyvyn laskuna, minkä vuoksi koulunkäynti voi heikentyä ja ihmissuhteet katketa (Tao ym. 2010).

Internetin haitallista käyttöä on havaittu kaikkialla missä asiaa on tutkittu. Ongelmallista digipelaamista esiintyy 1,2–8,5 prosentilla lapsista ja nuorista ja 9 prosenttia suomalaisista nuorista luokiteltiin ongelmapelaajien riskiryhmään. (Männikkö & Korkeila 2019, 69–71.) Vuoden 2020 Pelaa-jabarometrin tutkimuksen mukaan pelaaminen on lisääntynyt poikkeusolojen aikana, erityisesti nuoremmilla ikäryhmillä. 10–19-vuotiaista 48,4 prosenttia kokee pelaamisen lisääntyneen poikkeusoloissa. Lisäksi ne, jotka muutenkin pelaavat paljon, ovat edelleen lisänneet pelaamistaan poikkeusoloissa. (Kinnunen ym. 2020, 110–112.) Riskitekijöitä ongelmalliselle pelaamiselle ovat esimerkiksi huono itsetunto, heikot sosiaaliset taidot, keskittymisen häiriöt sekä erilaiset mielen-terveyden ongelmat (Harviainen, Meriläinen & Tossavainen 2013, 102).

Älylaitteiden yleistymisen on johtanut päivittäisen ruutuajan kasvuun merkittävästi (Moisala & Lonka 2019, 19). Tietokonetta joudutaan käyttämään niin koulussa kuin vapaa-ajallakin. Tästä syystä nyky-yhteiskunnassa on vaikea viettää verkotonta elämää, jolla voisi tukea netistä vieroit-tautumista (Männikkö & Korkeila 2019, 76). Kahden tunnin päivittäistä ruutuajasuositusta voi-daan pitää haastavana tavoitteena, sillä vain viisi prosenttia 9–15-vuotiaista saavutti ruutuajaka-suosituksen eli vietti ruudun ääressä korkeintaan kaksi tuntia päivässä vuonna 2018 (Kokko ym. 2019, 22).

Kouluterveyskyselyjen (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2022) tulosten mukaan vuonna 2021 4.- ja 5.- luokkalaisista tytöistä 41,4 prosenttia ja pojista 33,3 prosenttia on usein yrittänyt viettää vähemmän aikaa netissä siinä onnistumatta. Vuonna 2017 vastaava luku oli tytöistä 31,8 prosenttia ja pojista 31,4 prosenttia (Kuva 1). Sekä tyttöjen että poikien osuus on kasvanut neljän vuoden aikana. Lisäksi tytöt yrittävät poikia useammin vähentää netinkäyttöään.



Kuva 1. THL kouluterveyskyselyt (mukaillen Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022)

Kouluterveyskyselyissä (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022) ilmeni, että vuonna 2021 4.- ja 5.-luokkalaisista tytöistä 28,7 prosenttia ja pojista 30,3 prosenttia on usein kokenut, että aikaa pitäisi viettää muutoin kuin netissä. Vuonna 2017 vastaava luku oli tytöistä 22,3 prosenttia ja pojista 27,6 prosenttia (Kuva 2). Vastausten perusteella yhä useampi lapsi on siis kokenut, että aikaa pitäisi viettää muutoin kuin netissä. Lisäksi kouluterveyskyselyissä ilmeni, että monien syöminen ja nukkuminen on kärsinyt netin käytön vuoksi. Yhä useampi on myös tuntenut olonsa hermostuneeksi, kun ei ole päässyt nettiin. Poikien luvut ovat suuremmat kuin tyttöjen.



Kuva 2. THL kouluterveyskyselyt (mukaillen Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022)



Lasten ja nuorten itsesäätelytaidot ovat vasta kehittymässä, minkä vuoksi he ovat alttiimpia ongelmalliselle käyttäytymiselle. Mikäli ongelmallinen käyttäytymismalli omaksutaan jo nuorena, on sillä suurempi riski jatkua koko elinkaaren ajan. (Männikkö & Korkeila 2019, 68.) Lapsuudessa ja nuoruudessa aivojen kehitysvaiheeseen kuuluu myös korostunut palkkiohakuisuus, joka altistaa heidät pelien koukuttaville ominaisuuksille (Kosola, Moisala & Ruokoniemi 2019, 159). Lapsen voi olla vaikea hillitä ja rajata koukuttavien sovellusten ja pelien käyttöä, joten tähän tarvitaan aikuisen ohjausta ja tukea (Moisala & Lonka 2019, 15; Tammelin ym. 2013, 68). Vanhempien rooli ruutuajan rajoittajana onkin merkittävä. Lasta voi auttaa esimerkiksi pohtimaan, miten ruutuajaa koskevat säännöt hyödyttävät häntä. (Silvennoinen & Meriläinen 2016, 11, 23.) Lisäksi pelaajan hahmottaminen visuaalisin apukeinoin, kuten tiimalasin, kalenterin tai puhelimen ajastimen avulla, voivat tukea lapsen sitoutumista ruutuajaa koskeviin sääntöihin (Saarikivi & Martikainen 2019, 38).

Vuoden 2016 LIITU-tutkimuksen mukaan 38 prosenttia vanhemmista toivoi lasten ja nuorten vähentävän ruutuajansa vuonna 2014. Vuonna 2016 luku oli kasvanut 49 prosenttiin. Tämän perusteella yhä useampi vanhempi haluaisi lasten ja nuorten vähentävän ruutuajansa. Tutkimuksen mukaan vanhemmat kuitenkin asettavat rajoja ruutuajalle entistä harvemmin. Vuonna 2014 yli puolet 11-vuotiaiden vanhemmista rajoitti lastensa ruutuajaa, kun taas vuonna 2016 enää 35 prosenttia. (Kokko ym. 2016, 14.)

### **3.3. Fyysinen aktiivisuus**

Fyysinen aktiivisuus määritellään lihaksilla aikaansaaduksi kehon liikkeeksi, joka kuluttaa energiaa (Kalaja 2013, 188). Lapsilla tämä tarkoittaa erilaisia liikunnan tapoja, kuten leikkimistä, retkeilyä ja ohjattuja liikuntatuokioita (Opetushallitus 2018, 48). Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta.

Riittävä fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen kasvulle, kehitykselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille (Opetushallitus 2018, 48). Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan myönteinen vaikutus lasten muistiin, tarkkaavaisuuteen sekä yleisiin tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoihin (Syväoja ym. 2012, 14). Liikunnan myötä lapsen motoriset taidot kehittyvät, fyysinen kunto kohenee ja lapsi saa uusia sosiaalisia kontakteja (Opetushallitus 2012, 6).

Fyysisten vaikutusten osalta ripeän liikunnan on todettu vähentävän ylimääräisen rasvakudoksen määrää, laskevan korkeaa verenpainetta, parantavan sydämen ja verenkiertoelimistön terveyttä

sekä vahvistavan luukudosta (Syväoja ym. 2012, 9). Alakouluiässä luiden terveyttä edistävä liikunta on erityisen tärkeää, sillä parhain aika luuston vahvistumiselle on varhaislapsuudesta murrosikään (Vuori 2013, 160). Liikunnallisesti aktiivisten lasten luuston mineraalimäärä on suurempi ja rakenne vahvempi verrattuna vähän liikkuviin (Tammelin & Karvinen 2008, 22–23).

Säännöllisesti liikkuvalla lapsella on osoitettu olevan pienempi riski sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen kuin fyysisesti passiivisilla (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 12). Päivittäinen liikunta vähentää muun muassa riskiä sairastua tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonisairauksiin, masennukseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä ylipainoon ja lihavuuteen myöhemmällä iällä (Opetushallitus 2012, 6; Vuori 2013, 146; WHO 2020, 25). Liikunnan merkitys on suuri, sillä fyysinen aktiivisuus lapsuudessa vaikuttaa liikunta-aktiivisuuteen ja terveellisten elintapojen noudattamiseen aikuisuudessa. Tällöin liikunnallisesti aktiivisesta lapsesta kehittyy todennäköisesti terveempi aikuinen kuin fyysisesti passiivisesta lapsesta. (Tammelin & Karvinen 2008, 53; Vuori 2013, 145.)

Osa fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista ilmenee heti ja osa vasta vuosikymmenten päästä. Fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ei voi varastoida ja siksi pidempiä liikkumattomuuden jaksoja on hyvä välttää. (Tammelin & Karvinen 2008, 18.) Vähän liikkuvien lasten olisi hyvä aloittaa liikkuminen pienin annoksin ja asteittain lisätä liikkumisen kestoja, useutta ja tehoa. Hyviä tapoja lisätä liikkumista arkeen ovat kävely, pyöräily ja portaiden käyttö hissien sijaan sekä erilaiset pihapelit. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15.)

Liikkuvissa alakouluissa liikuntasuosituksen täyttyminen on yleisempää verrattuna muihin alakouluihin. Vähän liikkuville lapsille koulu on tärkeä liikkumisen turvaaja. (Aira & Kämppi 2017, 3.) Tutkimusten mukaan liikunnan lisääminen koulupäivään ei heikennä koulumenestystä, vaikka aika vähennetään muulta opetukselta. Sen sijaan liikunta vaikuttaa myönteisesti moniin oppimisen edellytyksiin, kuten keskittymiskykyyn ja muistiin. Vastaavasti motoriset ongelmat ovat usein osa lapsen laajempia oppimisvaikeuksia, ja ne liittyvät esimerkiksi tarkkaavaisuushäiriöihin, kielellisiin oppimisvaikeuksiin ja lukivaikeuksiin. (Tammelin & Karvinen 2008, 80.)

10-vuotiaita lapsia ei useinkaan vielä kiinnosta liikunnan myöhemmin ilmenevät terveysvaikutukset, vaan lapsia ja nuoria motivoi liikuntaan ennen kaikkea se, että liikunta on hauskaa. (Tammelin & Karvinen 2008, 10.) Monipuolinen liikunta on myös edellytys motoristen taitojen ja liikuntataitojen kehittymiselle. Kävely tai pyöräily ei kuitenkaan tarjoa lapsille riittävän monipuolista liikun-

taa, vaan liikunnan tulisi sisältää esimerkiksi juoksemista, hyppyjä ja suunnanmuutoksia sekä pallo- ja erilaisten välineiden käsittelyä. Liikunnan monipuolisuus vaikuttaa liikuntamotivaatioon, sillä monipuolista liikuntaa on mukava harrastaa eikä siihen kyllästy helposti. (Tammelin 2017, 58.)

### 3.4. Lasten liikuntasuositukset

Liikkumissuositukset pohjautuvat parhaaseen tieteelliseen näyttöön ja niiden tehtävänä on kuvata, kuinka paljon ja millaista fyysistä aktiivisuutta lapsille ja nuorille suositellaan hyvinvointinsa turvaamiseksi (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021; Tammelin 2017, 54). Suositukset on laadittu terveyden edistämisen näkökulmasta ja niiden avulla pyritään ehkäisemään liikkumattomuuden haitallisia vaikutuksia (Tammelin 2017, 54).

Uuden liikuntasuosituksen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021) mukaan 7–17-vuotiaan tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Edellisen liikuntasuosituksen mukaan 7–12-vuotiaan päivittäinen liikkumissuositus oli 1½–2 tuntia. Suositeltavaa on kuitenkin liikkua useita tunteja päivässä. (Tammelin & Karvinen 2008, 18.) Suosituksen mukainen määrä liikkumista voi myös kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Vähäisempikin liikkumisen määrä on hyödyllistä, vaikka suositus ei täytyisikään viikon jokaisena päivänä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13.)

Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Esimerkkejä reippaasta liikunnasta ovat ripeä kävely, pyöräily sekä vauhdikkaat pihaleikit. Suurin hyöty saavutetaan, kun vähintään puolet päivän aikana kertyvästä fyysisestä aktiivisuudesta toteutuu yli 10 minuuttia kestävästä reippaan liikunnan jaksoista, jolloin lapsi on enemmän liikkeessä kuin paikallaan. Päivittäisen liikunnan tulee sisältää myös rasittavaa liikuntaa, jonka aikana selvästi hengästyy ja sydämen syke nousee huomattavasti. Esimerkkejä rasittavasta liikunnasta ovat kovavauhtinen juoksu tai hiihto sekä erittäin vauhdikkaat pelit ja leikit. Rasittava liikunta on terveyden kannalta vaikuttavampaa kuin kevyt tai reipas liikunta. Tehokkaan liikunnan jaksot toteutuvat lapsella yleensä muutamasta sekunnista muutamaan minuuttiin kestävässä pätkissä, joissa liikunta ja lepojaksot vuorottelevat. (Tammelin & Karvinen 2008, 19–20; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13–14.)

Liikunnan tulisi sisältää vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntaa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa. Lihaskuntaa kehittävää liikuntaa ovat esimerkiksi lihaskuntoliikkeet, kuntopiirit ja jumpat. Liikkuvuutta kehittävää liikuntaa on esimerkiksi venyttely ja voimistelu eri muodoissaan. Parasta liikuntaa luuston vahvistamiseksi ovat erilaiset hyppyt ja nopeita suunnanmuutoksia sisältävät leikit, pelit tai urheilulajit. (Tammelin & Karvinen 2008, 22–23; Vuori 2013, 149; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 14.)

Alakouluikäiset ovat vielä fyysisesti kohtuullisen aktiivisia, ja osa oppilaista viettääkin koulun välitunnit liikunnallisesti aktiivisilla tavoilla. Siitä huolimatta noin 60 prosentilla alakoululaisista päivittäiset fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät toteudu ja tämä uhkaa heidän normaalia kehitystään. (Sääkslahti & Lauritsalo 2017, 505.) Lasten ja nuorten arki sisältää enää harvoin tilanteita, joissa sydämen syke nousee kunnolla (Tammelin & Karvinen 2008, 19–20).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä ja liikunta-aktiivisuutta selvittävän LIITU-tutkimuksen mukaan hieman alle puolet 7–11-vuotiaista saavutti liikuntasuosituksen eli liikkui reippaasti vähintään tunnin päivässä vuonna 2018. Pojat liikkuvat tyttöjä yleisimmin liikuntasuosituksen mukaan. Tulosten mukaan vain 8 prosenttia lapsista ja nuorista liikkui rasittavasti joka päivä. (Kokko ym. 2019, 18–21.) Päivittäin rasittavasti liikkuvien osuus myös pienenee iän myötä. Suurin osa lapsista kuitenkin haluaisi lisätä liikuntaa vapaa-ajallaan. Tulosten mukaan 11-vuotiaista lapsista liikuntaa haluaisi lisätä 90 prosenttia. Lisäksi tytöt haluaisivat lisätä liikuntaansa poikia yleisemmin. (Kokko ym. 2016, 11–12.)

### **3.5. Inaktiivisuus**

Inaktiivisuudella eli liikkumattomuudella tarkoitetaan paikallaan oloa valveillaoloaikana. Tämä tarkoittaa istumiseen tai makoiluun käytettyä aikaa, jolloin energiankulutus on vähäistä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15.) Liikkumattomuus aiheuttaa monenlaisia terveyshaittoja, mutta silti suuri osa väestöstä ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. Kokonaisliikuntamäärän väheneminen näkyy myös lapsilla ja nuorilla, ja tämä uhkaa heidän tervettä kehitystään. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 18.)

Liikkumissuosituksen mukaan runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulisi välttää (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Lapsen katsotaan liikkuvan vähän silloin, kun liikuntaa on alle 30 minuuttia päivässä. Vastaavasti liikkumaton elämäntapa katsotaan olevan silloin, kun liikuntaa on

alle 15 minuuttia päivässä. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 6–8.) Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret viettivät yli puolet valveaoloajastaan istuen tai makuulla, keskimäärin 7 tuntia 17 minuuttia päivässä. Pojat istuivat tai makoilivat keskimäärin hieman enemmän kuin tytöt. (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Yypä & Vasankari 2019, 32.) Noin joka viides suomalainen nuori on fyysisesti täysin passiivinen (Fogelholm ym. 2011, 76).

Lasten ja nuorten liikunnan harrastaminen urheiluseuroissa on lisääntynyt, mutta samaan aikaan lapset ja nuoret ovat kuitenkin lihonneet, heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt ja tuki- ja liikuntaelinoireet lisääntyneet (Karvinen ym. 2010, 5). Tämän lisäksi lasten keskinäiset kuntoerot näyttävät suurenevan (Fogelholm ym. 2011, 76). Syynä pidetään yhteiskunnan teknillistymisen lisäksi arkiliikunnan määrän vähenemistä, mikä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että vanhemmat kuljettavat lapsia ja nuoria harjoituksiin, mutta kaikki muu fyysinen aktiivisuus harrastusten ulkopuolella jää hyvin vähäiseksi (Jaakkola ym. 2017, 19). Inaktiivisuuden syynä voidaan pitää myös sitä, että osa ihmisistä ei ole saanut lapsuudessaan riittävästi positiivisia liikuntakokemuksia ja kehittänyt itselleen riittävän monipuolisia motorisia perustaitoja liikuntaan osallistumiseksi (Jaakkola ym. 2017, 19).

Keväällä 2020 alkaneen koronapandemian vuoksi liikuntapaikkoja suljettiin ja harrastustoimia peruutettiin, minkä vuoksi lasten liikunta-aktiivisuus on vähentynyt entisestään, jopa kymmeniä prosentteja. Lisäksi koronapandemia on vaikuttanut koulupäivän aikaisen liikunnan ja koulumatkojen vähenemiseen. (Korsberg 2020; Kantomaa 2020.) Näistä toimenpiteistä on koitunut merkittäviä vaikutuksia lasten terveyteen. Rungas paikallaanolo ja istuminen etäopiskelussa aiheuttaa monille fyysisiä terveysongelmia, kuten niska-hartiaseudun ja selän ongelmia, sillä kotona mahdollisuudet ergonomisiin työskentelyolosuhteisiin ovat rajalliset. (Korsberg 2020.)

Koulun liikuntatuntien vähäisen määrän vuoksi kaikki keinot, joilla oppilaita saadaan liikkumaan ja passiiviset istumajaksot katkaistua, ovat merkityksellisiä lasten toimintakyvyn ylläpitämisen ja kehittämisen kannalta. Käytännön toimia, joilla koulupäivään voidaan lisätä liikettä ovat muun muassa koulupäivän rakenteen muokkaaminen, välituntiliikunta, oppitunneilla tapahtuva liikunta, teemapäivät, kerhotoiminta ja koulumatkat. Esimerkiksi käytäntö, jossa oppilas nousee vastatessaan seisomaan, vilkastuttaa selän rakenteiden verenkiertoa ja näin osaltaan ylläpitää toimintakykyä. (Kalaja 2017, 177–178.) Liikunnan lisäämisen rinnalla tulee kiinnittää huomiota istumisen vähentämiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15).

Vastuu siitä, ettei lapsi vietä liikaa aikaa istuen, on aikuisilla. Istumista voidaan vähentää muuttamalla fyysisesti passiivisen pelaamisen aktiivisemmaksi sekä rajoittamalla ruutuaikaa kotona. (Tammelin 2017, 61.) Lasta tulisi kannustaa keskeyttämään säännöllisin väliajoin tietokoneen ja mobiililaitteiden käyttö. Lasten kanssa tulisi myös sopia yhteiset pelisäännöt niin, ettei istuminen kestäisi tuntia pidempään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 19.) Pelaamista on helppo tauottaa pelin jaksojen mukaan esimerkiksi pitämällä tauon jokaisen päättyneen ottelun tai läpäistyn tehtävän jälkeen. Taukojen aikana voi kevyesti verryttellä niskaa, hartioita, lantiota ja ranteita ja esimerkiksi juoda lasin vettä. (Silvennoinen & Meriläinen 2016, 24–25.)

## 5 TAVOITE, TARKOITUS, TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tavoitteena on muuttaa lasten suhtautumista aiempaa myönteisemmäksi liikumisen suhteen ja lisätä lasten tietoisuutta liiallisen ruutuajan haitoista ohjauksen kautta. Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida toiminnallinen tapahtuma ruutuajan haitoista ja liikunnan hyödyistä 4.-luokkalaisille.

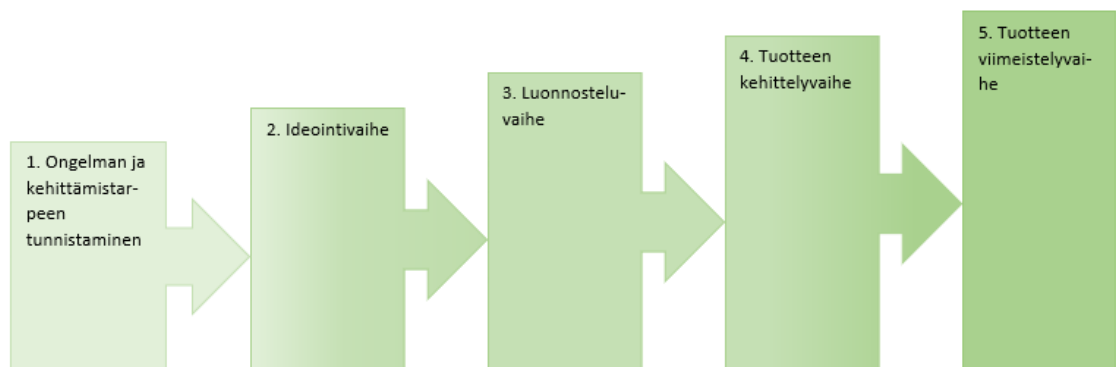
Tavoitteen perusteella laadimme opinnäytetyöllemme tutkimuskysymykset, jotka auttavat meitä tavoitteen saavuttamisessa. Tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Millainen toiminnallinen tapahtuma lisää oppilaiden tietoisuutta ruutuajan haitoista?
2. Millainen toiminnallinen tapahtuma antaa ideoita oppilaille aktiivisemmasta arjesta?

## 6 TOIMINNALLINEN TAPAHTUMA 4.-LUOKKALAISILLE

Teemme opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen. Toteutustapana voi olla kohderyhmän mukaan kirja, kansio, vihko, opas, cd-rom, portfolio, kotisivut tai järjestetty näyttely tai tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Tuotamme toiminnallisen tapahtuman Jämsän ja Mannisen (2000, 28–85) tuotekehitysprosessin mukaisesti (Kuva 3). Tuotekehitysprosessissa on viisi vaihetta: ongelman ja kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi, tuotteen luonnostelu, tuotteen kehittäminen sekä tuotteen viimeistely. Näiden vaiheiden avulla turvataan tuotteen laatu.



Kuva 3. Tuotekehitysprosessi (mukaillen Jämsä & Manninen 2000, 28)

### 6.1 Ongelman ja kehittämistarpeen tunnistaminen

Sosiaali- ja terveyspalvelujen kehittämisessä käytetään erilaisia laadun kehittämisen menetelmiä, joita ovat arviointitiedon kerääminen ja valmiina olevien tietojen analysointi. Arviointitietoa ovat esimerkiksi asiakkailta ja potilailta kerätty palaute sekä erilaisten selvitysten ja tutkimusten avulla kerätty tieto sosiaali- ja terveyspalvelujen nykytilanteesta ja -käytännöistä. Näiden valmiina olevien tietojen analysointi osoittaa, mitkä ovat palveluiden ja tuotteiden kehittämistarpeet. Tavoit-



teena on palvelumuodon parantaminen, tuotteen kehittäminen tai täysin uuden tuotteen valmistaminen vastaamaan asiakaskunnan tarpeita. Keskeistä on selvittää ongelman laajuus eli keitä asiakasryhmiä ongelma koskettaa ja kuinka yleinen se on. (Jämsä & Manninen 2000, 29–31.)

Opinnäytetyöprosessimme alkoi tammikuussa 2021 aihealueen valinnalla. Aiheanalyysissä pohdimme, millaiset asiat meitä kiinnostavat alan opinnoissa ja työharjoittelussa. Meitä lähtökohtaisesti kiinnosti lasten kokonaisvaltainen terveys ja sen kartoittaminen esimerkiksi kyselyn avulla. Löysimme Intran aihepankista aiheen 4.-luokkalaisten elämäntavoista. Aihe oli juuri meille sopiva, sillä molempien haaveena on tulevaisuudessa työskennellä lasten parissa. Saimme ideaksi tehdä määrällisen opinnäytetyön liikunnan, ravitsemuksen ja unen vaikutuksista lasten terveyteen. Halusimme lähteä kartoittamaan lasten elintapoja kyselylomakkeen avulla.

Tunnistaaksemme kehitystarpeen, etsimme tietoa lasten elintapoihin liittyen erilaisista lähteistä, kuten kouluterveyskyselyistä, tutkimuksista ja mediasta. Huomasimme tietoa etsiessämme, että 4.-luokkalaisten elintapoihin liittyvästä aiheesta oli jo tehty opinnäytetöitä, ja suurin osa aiheeseen liittyvistä tutkimuksista olivat luonteeltaan määrällisiä. Kävimme yhdessä pohtivaa keskustelua aiheeseen liittyen ja saimme ohjausta ohjaavalta opettajalta. Tulimme lopulta siihen tulokseen, että aiheemme on liian laaja, ottaen huomioon opinnäytetyöprosessiin kuluvan ajan ja henkilökohtaiset resurssit.

Aiheen rajauksessa meille tuli mieleen teknologian kehityksen sekä vallitsevan koronapandemian vuoksi lasten ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden muutokset. Pandemian vuoksi muun muassa liikuntapaikkoja suljettiin ja harrastustoimia peruutettiin, minkä vuoksi lasten liikunta-aktiivisuus vähentyi jopa kymmeniä prosentteja. Lisäksi koronapandemia on vaikuttanut koulupäivän aikaisen liikunnan ja koulumatkojen vähenemiseen. (Korsberg 2020; Kantomaa 2020.) Ruutu-aika on ollut myös ajankohtainen keskustelun ja uutisoinnin aihe, joten päätimme rajata opinnäytetyömme aiheen ruutu-aikaan ja liikuntaan. Opiskelijan näkökulmasta aihe on merkittävä, sillä etenkin ruutuajan lisääntyminen ja sen vaikutukset ovat tulleet esille meidän opiskelijoiden henkilökohtaisessa elämässä.

Opinnäytetyön kohderyhmän määrittäminen on tärkeää opinnäytetyöprosessin toteutumisen kannalta. Kohderyhmä rajaa mahdollisten valintojen joukon ja auttaa valitsemaan joukosta sopivimman sisältövaihtoehdon. Kohderyhmää voidaan hyödyntää myös opinnäytetyön kokonaisarviointissa. Yleisiä kohderyhmän määrittämisessä käytettyjä ominaisuuksia ovat ikä, koulutus ja ammatti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38–40.) Meille oli alusta asti selvää, että kohderyhmänä ovat

lapset ja nuoret, sillä haluamme tulevaisuudessa työskennellä heidän kanssaan. Valitsimme kohderyhmäksi alakoululaiset, sillä liikuntatottumukset omaksutaan jo lapsuudessa ja siksi heidän terveyskäyttäytymiseensä on tärkeä hyvissä ajoin vaikuttaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Koimme myös yhteistyön olevan helpompaa alakouluikäisten kuin yläkouluikäisten kanssa. Kohderyhmä rajautui 4.-luokkalaisiin eli 10-vuotiaisiin, sillä he ovat siinä iässä, että osaavat lukea ja kirjoittaa, ja heille on kehittynyt omaa arvostelukykä (Nurmi ym. 2014, 89). Lisäksi havainnoimme, että ruutuaikaan ja liikuntaan liittyviä opinnäytetöitä on tehty enemmän kohdistuen varhaislapsuuteen ja yläkouluikäisiin.

## 6.2 Ideointivaihe

Ideointiprosessi eri vaihtoehtojen löytämiseksi käynnistyy, kun on saatu varmuus kehittämistarpeesta, mutta päätöstä ratkaisukeinoista ei ole tehty. Ratkaisuja ongelmaan etsitään käyttäen erilaisia lähestymis- ja työtapoja, kuten luovan ongelmanratkaisun menetelmiä. Näistä menetelmistä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille soveltuvat esimerkiksi aivoriihi ja tuplatiimi. Ratkaisuvaihtoehtoja voidaan löytää myös palautteita ja aloitteita keräämällä. (Jämsä & Manninen 2000, 35.)

Ideointiprosessimme käynnistyi, kun olimme rajanneet opinnäytetyön aiheen liikuntaan ja ruutuaikaan. Aloitimme suunnittelun lähtötilanteen kartoituksella Vilkan & Airaksisen (2003, 27) ohjeen mukaisesti. Lähtötilanteen kartoituksessa on hyvä selvittää, mitä muita vastaavanlaisia ideoita alalta löytyy. Hyvää ideaa ei kannata toistaa, vaan opinnäytetyössä on luotava jotain uutta alalle. Tärkeää on myös kartoittaa aiheeseen liittyvä kirjallisuus, tutkimukset ja muut lähteet sekä ajankohtainen keskustelu. Taustakartoituksen avulla voidaan täsmentää lopullisen opinnäytetyön idea ja sen tavoitteet.

Aloitimme työn suunnittelun lähteiden etsinnällä lasten liikunta- ja ruutuaikasuosituksista. Suunnittelimme työstämme määrällistä, sillä halusimme kartoittaa 4.-luokkalaisten ruutuaika- ja liikuntatottumuksia kyselyn avulla. Lisäksi tarkoituksena oli koota näyttöön perustuvaa tietoa aiheeseen liittyen. Kävimme kriittistä keskustelua tutkimusmenetelmästä ja pohdimme yhdessä erilaisia vaihtoehtoja. Käytimme ideoinnin tukena aivoriihi-menetelmää Jämsän ja Mannisen (2000, 35–36) mukaisesti. Aivoriihi on työskentelytapa, jonka avulla etsitään ratkaisuvaihtoehtoja tai luodaan uusia toimintatapoja. Tavoitteena on saada aikaan mahdollisimman monta ideaa aiheeseen liittyen, sillä se lisää todennäköisyyttä löytää laadullisesti hyviä ideoita. Ideat kirjataan

ylös ja lopuksi niitä vertaillaan, yhdistellään ja hylätään. Ideoiden arviointi alkaa vasta sitten, kun uusia ideoita ei enää synny. Kirjasimme ylös kaikki mieleen tulleet ideat ja punnitsimme niiden väliltä. Lopuksi valitsimme vaihtoehdoista varteenotettavimmat. Ideoimme menetelmän avulla opinnäytetyömme tutkimusmenetelmää ja sisältöä.

Ennen kuin päätetään, minkälainen tuote valmistetaan, on pohdittava muun muassa, mitä hyötyä ratkaisuvaihtoehdoista on ja miten vaihtoehdot poikkeavat toisistaan. Lisäksi on kartoitettava kuinka todennäköisesti vaihtoehdon käyttöönotto muuttaa nykyistä toimintaa, kenelle vaihtoehto on suunnattu ja olisiko tuotteelle kysyntää. Lopuksi on pohdittava myös vaihtoehdon ominaisuuksia ja seurannaisvaikutuksia, kuten kustannuksia ja markkinointia, sekä tuotteistamis- ja rahoitusmahdollisuuksia. Sitten kun näihin kysymyksiin saadaan vastaukset, saadaan selvyys tuotekonseptista eli siitä minkälainen tuote on tarkoitus valmistaa. (Jämsä & Manninen 2000, 40.)

Ideoinnin jälkeen tulimme siihen lopputulokseen, että toiminnallinen opinnäytetyö palvelisi aihettamme paremmin, sillä halusimme vaikuttaa 4.-luokkalaisten asenteisiin ruutu-aikaa ja liikuntaa koskien. Koimme tärkeäksi mennä koululle paikan päälle ja järjestää toiminnallisen tapahtuman lapsille, jotta voisimme konkretisoida heille aiheen merkityksen. Myös Sinkkonen (2003, 89) toteaa, että uusien asioiden oppiminen edellyttää lapsen omaa toimintaa ja toiminnan kautta tapahtuvaa oivaltamista. Lisäksi ohjaava opettaja näki opinnäytetyössämme potentiaalia toiminnalliseen toteutukseen, sillä aiheesta on tehty jo määrällisiä tutkimuksia.

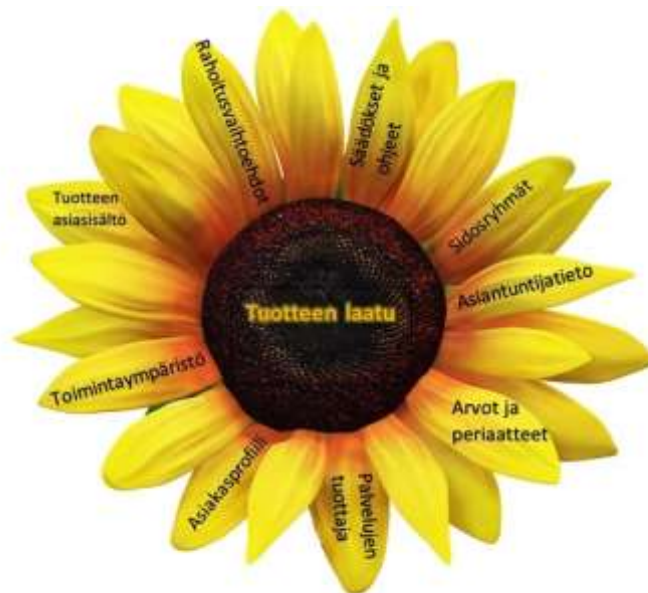
Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvä löytää opinnäytetyölleen toimeksiantaja. Toimeksi annetun opinnäytetyön avulla voi näyttää osaamistaan laajemmin ja herättää työelämän kiinnostuksen. Lisäksi toimeksi annettu opinnäytetyö aihe lisää vastuuntuntoa opinnäytetyöstä ja opettaa projektinhallintaan. Tähän kuuluu täsmällisen suunnitelman tekeminen, tietyt toimintaehdot ja -tavoitteet, aikataulutettu toiminta sekä tiimityö. Toimeksi annetussa opinnäytetyössä piilee kuitenkin vaara, että opinnäytetyö laajenee mittavaksi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16–18.)

Emme hakeneet tuotteellemme tilaajaa, vaan tarjosimme aihettamme Kajaanin Keskuskoululle. Kävimme tapaamassa toimeksiantajaa helmikuussa 2021 ja esittelimme aiheemme. Kerroimme suunnitelmastamme pitää kahdelle 4. luokalle alkukartoituskyselyn sekä toiminnallisen tapahtuman. Suunnitelmamme otettiin hyvin vastaan. Lisäksi pyysimme saada nähtäväksi 4. ja 5. luokkien kouluterveyskyselyt, jotta saisimme paremman kuvan kohderyhmämme tilanteesta ruutuajan ja liikunnan osalta. Saimme tietää, että kouluterveyskyselyissä on jo kartoitettu ruutu-aika- ja liikuntatottumuksia, joten päätimme jättää alkukartoituskyselyn kokonaan pois opinnäytetyöstämme.

Kysely ei olisi muutenkaan palvellut toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitetta ja tutkimuskysymyksiä. Saimme koululta vapaat kädet opinnäytetyön tekoon. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että toteutamme tapahtuman syksyllä 2021.

### 6.3 Luonnosteluvaihe

Tuotteen luonnosteluvaihe käynnistyy, kun on tehty päätös siitä, millainen tuote aiotaan suunnitella ja valmistaa. Tähän vaiheeseen kuuluu analyysi siitä, mitkä tekijät ohjaavat tuotteen suunnittelua ja valmistamista. Tietoa analysoimalla täsmennetään, mitä ollaan tekemässä ja valitaan toteuttamisen vaihtoehdot ja periaatteet. Luonnosteluvaiheessa on 9 osa-alueita, jotka huomioidalla turvataan tuotteen laatu (Kuva 4). Näitä osa-alueita ovat: asiakasprofiili, sidosryhmät, asiantuntijatieto, tuotteen asiasisältö, toimintaympäristö, palvelujen tuottaja, arvot ja periaatteet, säädökset ja ohjeet, rahoitusvaihtoehdot. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)



Kuva 4. Tuotteen luonnostelua ohjaavat näkökohdat (mukailen Jämsä & Manninen 2000, 43)

Luonnosteluvaihe käynnistyi elokuussa 2021, kun olimme päättäneet muuttaa opinnäytetyömenetelmän määrällisestä toiminnalliseksi. Tarkoituksena oli luoda täysin uusi tuote eli tuotteistettu tapahtuma Kajaanin Keskuskoulun 4.-luokkalaisille. Luonnosteluvaiheessa tuotteen asiasisällön

selvittäminen on tärkeää. Aloitimme tiedonhakuprosessin keväällä aiheanalyysin jälkeen, mutta luonnosteluvaiheessa tiedonhaku lisääntyi entisestään. Huomioimme tiedonhaussa opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ja avainsanat. Etsimme niiden avulla lähteitä 10-vuotiaiden kehityksestä, ohjauksesta, fyysisestä aktiivisuudesta ja ruutuajasta sekä toiminnallisesta opinnäytetyöprosessista. Saimme luonnosteluvaiheen aikana myös ohjausta informaattikolta lähteiden luotettavuudesta, mikä helpotti tiedonhakuprosessia. Lisäksi hyödynsimme tiedonhaussa Vilkan (2021, 120–121) kirjaa ja sen antamaa informaatiota luotettavista lähteistä. Käytimme tiedonhakuun luotettavia tietokantoja ja pyrimme valitsemaan opinnäytetyöhömmme mahdollisimman tuoreita lähteitä. Lisäksi arvioimme julkaisun tekijän ja julkaisupaikan.

Keskeisimpiä tutkimuksia opinnäytetyömme kannalta ovat kouluterveyskyselyt ja LIITU-tutkimukset sekä media- ja pelaajabarometrit. Suomalaiset LIITU-tutkimukset keräävät tietoa lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuudesta, liikuntakäyttäytymisestä ja passiivisesta ajanvietosta. LIITU-tutkimuksen (Kokko ym. 2019, 19–22) mukaan yli puolet 7–11-vuotiaista ei saavuttanut päivittäisiä liikuntasuosituksia, ja yli puolet ylitti ruutuajasuosituksen vähintään viitenä päivänä viikossa. Ruutuajasuosituksen ylittäneiden osuus on kasvanut kahden vuoden aikana 49 prosentista 55 prosenttiin. Fyysisen aktiivisuuden vähenemistä ja ruutuajan lisääntymistä tukee myös valtion liikuntaneuvoston katsaus (Kantomaa 2020), joka on tehty koronapandemian aikana.

Asiakasprofiilin laadinnan tavoitteena on selvittää, ketkä ovat tuotteen ensisijaiset hyödynsaajat ja kuinka he käyttävät tuotetta (Jämsä & Manninen 2000, 44). Tuotteesta hyötyvät ensisijaisesti toiminnalliseen tapahtumaan osallistuvat lapset. Teoriatiedon kautta 10-vuotiaiden tarpeet täsmentyivät meille, ja tapahtuma suunniteltiin lasten ikävaiheeseen sopivaksi. Ajattelimme, että konkretisoimme lapsille liikunnan merkityksen liikunnallisten leikkien kautta ja informoimme lapsia liiallisen ruutuajan haitoista PowerPoint-esityksen avulla. Tuotteesta hyötyy lasten lisäksi Kajaanin alakoulu, joka saa käyttöoikeudet tapahtuman sisältöön. Tuote, joka ottaa huomioon asiakkaiden kyvyt, tarpeet ja muut ominaisuudet, palvelee asiakkaita vaikuttavammin (Jämsä & Manninen, 44).

Viimeistään luonnosteluvaiheessa tulee keskustella niiden asiantuntijoiden kanssa, joilla on kokemusta suunnitteilla olevasta tuotteesta. Lisäksi kirjallisuuteen perehtymällä saadaan selville, mitä vaiheita ja työmenetelmiä tuotteen valmistamiseen kuuluu. Luonnosteluvaiheessa on selvitettävä myös sidosryhmien näkemykset ja ehdotukset. (Jämsä & Manninen 2000, 48, 50.) Hyödynsimme moniammatillista asiantuntijatieta opinnäytetyösuunnitelman esitysseminaarissa elo-

kuussa 2021. Esitysseminaari oli hyvä oppimiskokemus. Hahmotimme opinnäytetyöprosessin kulua ja meille tarkentui, mitä opinnäytetyön suunnitelmavaiheeseen vaaditaan. Saimme ohjausta ja tarkentavia korjausehdotuksia myös koordinoivalta opettajalta ja informaattikolta. Esitysseminaarin ja ohjauksen jälkeen muutimme tapahtuman sisältöä ja aikataulua. Ajattelimme, että lapsia kiinnostaisi enemmän tehdä kuin kuunnella, joten idea PowerPoint-esityksestä muuttui rastiradaksi. Saimme myös hyvää palautetta ohjaavalta opettajalta tapahtuman sisällön muutoksesta.

Luonnosteluvaiheessa on selvitettävä palvelujen tuottajien eli toimeksiantajan näkemykset (Jämsä & Manninen 2000, 44). Esitysseminaarin jälkeen olimme yhteydessä toimeksiantajaan ja kerroimme tapahtuman sisällön muutoksista. Koronapandemian aiheuttaman epävarmuuden ja henkilökohtaisten voimavarojen vuoksi toiminnallisen osuuden toteutus siirtyi keväälle 2022. Olemme pitäneet toimeksiantajaan säännöllisesti yhteyttä sähköpostin välityksellä ja informoineet opinnäytetyön kulusta. Saimme toimeksiantajalta vapaat kädet opinnäytetyön tekoon, ja tämä on edesauttanut luovaa työskentelyä luonnosteluvaiheen aikana.

Organisaatio- ja yksikkökohtaiset linjaukset on otettava huomioon tuotteen asiasisällön ja tyylin valinnassa. Lisäksi on tarpeen tuntea sen organisaation tai toimintayksikön säädökset, ohjeet ja toimintasuunnitelmat, jonka käyttöön tuote suunnitellaan. (Jämsä & Manninen 2000, 49.) Tutustuimme luonnosteluvaiheessa Keskuskoulun opetussuunnitelmaan (Opetushallitus 2014) ja otimme huomioon perusopetuksen arvoperustan. Näitä arvoja olivat muun muassa oppilaiden osallisuus ja kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä eettisyys. Kävimme myös tutustumassa toimintaympäristöön keväällä 2022. Kouluun tutustuminen selkeytti omaa suunnitelmaamme rastien toteutuksesta, turvallisuutta koskevista seikoista ja käytettävissä olevista resursseista, kuten saatavilla olevista liikuntavälineistä. Luonnosteluvaiheessa tulee ottaa huomioon myös rahoitusvaihtoehdot, mutta ne eivät ole oleellisia opinnäytetyömme kannalta. Opinnäytetyön taloudelliset kustannukset olivat vähäiset. Kustansimme polttoainekulut, kynät ja kartongit.

Syksyllä 2021 sovimme yhteisiä tapaamisia, joissa suunnittelimme tapahtuman rastien sisältöä. Käytimme rastiradan suunnittelussa aivorihi-menetelmää Jämsän & Mannisen (2000, 35–36) kirjan mukaisesti. Kirjasimme kaikki ideat ylös ja punnitsimme niiden välillä. Sopiva liikuntatuokion pituus 10-vuotiaille on 45–90 minuuttia (Nuori Suomi n.d.). Suunnittelimme tämän aikarajan mukaan tapahtumaan viisi rastia, jotka sisälsivät liikunnallisia leikkejä, tietovisan ja pohdintakysymyksiä ruutu-aikaan ja liikuntaan liittyen. Jokaisesta rastista suunnittelimme 10–15 minuutin pituisia, jotta lasten mielenkiinto pysyisi yllä. Valitsimme leikeiksi polttopallon ja tervapadan, sillä

lasten motoriset perustaidot vaativat kehittyäkseen pallon käsittelyä, juoksemista ja suunnanmuutoksia (Tammelin 2013, 65). Leikit vahvistavat myös lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymistä ja luovat ryhmään myönteistä ilmapiiriä (Autio & Kaski 2005, 29).

Olimme ideavaiheessa suunnitelleet pitävämmä tapahtuman kahdelle 4. luokalle, mutta aikaresurssien puitteissa päätimme järjestää tapahtuman yhdelle luokalle. Sopiva liikuntaryhmän koko 10-vuotiaille on noin 10–20 lasta (Nuori Suomi n.d.). Yhdessä luokassa on noin 20 oppilasta, joten päätimme jakaa luokan kahteen 10 oppilaan ryhmään ja pitää molemmille ryhmille erikseen 1,5 tunnin pituisen tapahtuman. Suunnittelimme tapahtuman järjestyksestä sellaisen, että rasteilla vuorottelevat toiminnallisuus ja informaatio. Ensimmäisellä rastilla on tervapata-leikki (Liite 3). Valitsimme leikin heti tapahtuman alkuun, sillä ajattelimme, että leikki virittää lapset sopivasti teemaan, jolloin he ovat myös vastaanottavaisempia informaation suhteen. Toisella rastilla on kolme ruutu-aikaa ja liikuntaan liittyvää avointa pohdintakysymystä, joihin lapset vastaavat kirjallisesti (Liite 4). Lisäksi tällä rastilla annamme oppilaille konkreettisia ideoita istumisen vähentämiseksi ja liikunnan lisäämiseksi (Liite 5). Kolmannella rastilla on polttopallo-leikki (Liite 3). Pyrimme valitsemaan tapahtumaan sellaiset leikit, joissa lapset pääsevät liikkeelle, ja joita on helppo toteuttaa sisätiloissa.

Neljännellä rastilla on paperinen tietovisa, joka sisältää yhdeksän monivalintakysymystä (Liite 6). Tällä rastilla jaamme ryhmän kolmeen joukkueeseen ja he vastaavat kysymyksiin joukkueina. Aikaa yhteen kysymykseen vastaamiseen on 30 sekuntia ja oikea vastaus käydään läpi heti vastauksen jälkeen. Viidennellä rastilla soitamme oppilaille aiheeseen liittyvän musiikkikappaleen ja teemme samalla muutaman venyttelyharjoituksen. Tämän jälkeen pohdimme kappaleen sanoman merkitystä yhdessä lasten kanssa. Valitsimme musiikin rastille, sillä eri aistien käyttö liikku- misen yhteydessä lisää oppimisen elämyksellisyyttä ja vahvistaa motivaatiota. Laulut vahvistavat myös myönteistä ilmapiiriä, mikä tukee oppimista ja hyvinvointia. (Opetushallitus 2018, 39.) Liik- kuvuuden kehittäminen ja ylläpitäminen venyttelyn avulla on tärkeää tämän ikäisille lapsille, sillä liikkuvuuden väheneminen alkaa pojilla noin 10-vuotiaana ja tytöillä 12-vuotiaana (Kalaja 2017, 174–175).

Lopuksi keräämme oppilailta kirjallisen palautteen tapahtumasta. Kyselylomakkeen tulee olla kognitiivisesti ja kielellisesti sopiva kyseiselle ikäryhmälle. Lapsen kykyyn vastata kysymyksiin vai- kuttavat kielellinen kehitys sekä muistin kehittyneisyys. Näissä taidoissa on myös yksilöllisiä eroja. 7–11-vuotiaat ovat saavuttaneet luku- ja kirjoitustaidon ja heidän ajattelunsa on loogista. Lapsi osaa jonkin verran suhteuttaa ja verrata asioita toisiinsa, mutta ajattelu on vielä hyvin sidoksissa

lapsen lähiympäristöön. Abstraktien asioiden käsittely on vaikeaa. (Järvensivu 2007; Autio & Kaski 2005, 29.) Palautekyselylomake koostui yhdestä avoimesta kysymyksestä sekä viidestä monivalintakysymyksestä (Liite 7).

#### 6.4 Kehittelyvaihe

Tuotteen kehittelyn etenemiseen vaikuttavat luonnosteluvaiheessa valitut ratkaisuvaihtoehdot, periaatteet ja rajaukset. Vaihe sisältää usein esitestausta ja arviointitiedon hankintaa, jonka pohjalta etsitään ratkaisuvaihtoehtoja. (Jämsä & Manninen 2000, 54, 85.) Kehittelyvaihe alkoi keväällä 2022, kun olimme saaneet tapahtuman luonnostelun valmiiksi. Suunnittelimme tapahtuman esitestaamista toisella Kajaanin alakoululla.

Tilaisuuden suunnittelun erona muihin informaatiota välittäviin menetelmiin on, että tilaisuudessa tapahtuvia asioita ei voi juuri korjata jälkikäteen. Tästä syystä ohjaustilanteet ovat osallistujille ainutkertaisia. Osallistujat ovat myös tilaisuuden suunnittelun keskiössä. Tällöin on selvitettävä osallistujien määrä, tiedontarve ja voimavarat sekä, mikä motivoi heitä osallistumaan tilaisuuteen. Tilaisuutta koskien suunnitellaan tarkasti myös tilaisuuden asiasisältö, vaiheet ja menetelmät sekä mahdollinen varasuunnitelma. Käytettävissä oleva aika ja ajankohta ovat oleellisia tilaisuutta suunniteltaessa, sillä ne ohjaavat sisällön suunnittelua ja menetelmien valintaa. (Jämsä & Manninen 2000, 65–66.)

Ohjaajan tehtävänä on suunnitella kokonaisuus etukäteen sekä valmistautua tunnille. Tähän kuuluu työskentelytapojen ja -menetelmien valinta sekä suunnitelma siitä, miten ottaa ryhmä haltuun ja opettaa halutut asiat. Lisäksi ohjaajan tulee miettiä, miten pidetty tunti arvioidaan, miten toimintaohjeet laaditaan ja miten niiden toimivuutta seurataan. (Kokkonen & Klemola 2013, 234.) Valmistauduimme tapahtumaan etukäteen ja harjoittelimme, miten ohjeistamme ja opetamme halutut asiat oppilaille. Samalla harjoittelimme aikataulussa pysymistä. Lisäksi tarkistimme, että meillä on kaikki tapahtumaan tarvittavat resurssit eli kirjalliset leikkien ohjeet, tietovisakortit, paperit, kynät, pohdintakyselylomakkeet, kaiutin ja palautekyselylomakkeet. Pallon ja muut välineet saimme lainaan koululta.

Toiminnallisen tapahtuman järjestämisessä huomioimme 4.-luokkalaisten ohjausmenetelmät. Ohjauksessa keskityimme tehtäväsuuntautuneen motivaatioilmaston luomiseen eli pyrimme välttämään kilpailutilanteita, jotta tekeminen olisi oppilaille mahdollisimman mielekästä. Pyrimme



itse olemaan positiivisia ja kannustavia. Huomioimme liikunnan ohjauksessa myös erilaiset oppimistyylit Jaakkolan (2010, 18–19) teoksen mukaisesti. Visuaalisesti suuntautunut oppija oppii näkemällä ja katselemalla, joten käytämme suullisen ohjauksen tukena kirjallisia ohjeita ja kuvia. Lisäksi näytämme lapsille malliesimerkkiä. Auditivisesti suuntautunut oppija oppii kuuloaistin avulla ja kiinnittää huomiota ympärillä kuuluviin ääniin ja keskusteluihin. Tämän vuoksi kerromme asiat mielenkiintoisella tavalla, painotamme tärkeimpiä asioita, puhumme kuuluvalla äänellä sekä esitämme lapsille herätteleviä kysymyksiä. Pyrimme pitämään annetut ohjeet mahdollisimman lyhyinä ja selkeinä, sillä lyhytkestoisella muistilla on rajoittunut kapasiteetti ottaa informaatiota vastaan (Jaakkola & Mononen 2017, 321). Viimeisellä rastilla soitamme oppilaille myös musiikkikappaleen. Kinesteettinen oppija oppii parhaiten tekemällä ja kokeilemalla. Tämän vuoksi raskaimme sisältävät toimintaa ja liikunnallisia leikkejä.

Monipuoliset työtavat tuovat oppimiseen iloa ja onnistumisen kokemuksia. Eri aistien käyttö, liikuminen ja toiminnalliset työtavat lisäävät oppimisen elämyksellisyyttä ja vahvistavat motivaatiota. Lisäksi ongelmalähtöinen työskentely, leikki ja mielikuvituksen käyttö edistävät käsitteellistä osaamista, kriittistä ajattelua sekä taitoa soveltaa osaamista. (Opetushallitus 2014, 30.)

Pohdimme kehittämissä tapahtuman turvallisuutta. Suunnittelimme, että oppilaat riisuvat sukat pois tapahtuman ajaksi, jotta ehkäistäisiin liukastumisia. Lisäksi etenemme rasteilla yhtenä ryhmänä, joten oppilaat ovat koko ajan näköpiirissämme. Liikuntasali on suljettu tila, joten kukaan oppilaista ei pääse poistumaan tilasta luvatta. Annamme oppilaille selkeät ohjeistukset ja huolehdimme, että kaikki ovat ymmärtäneet annetut ohjeet. Esimerkiksi polttopallossa käytämme pehmeää palloa ja pallolla saa tähdätä vain alavartaloon. Vauhdikkaissa leikeissä on riskinä, että nilkka voi nyrjähtää tai pallo osua vahingossa kipua aiheuttavasti. Koululta löytyy tarvittaessa ensiaputarvikkeet, kuten kylmäpussit. Mikäli sattuisi isompi tapaturma, soittaisimme 112. Koronapandemian aikana huomioimme koulun koronaohjeistukset. Mikäli koulun resurssit riittävät, opettaja voi olla mukana seuraamassa tapahtumaa. Tämä voi lisätä oppilaiden turvallisuuden tunnetta.

Tammi-helmikuun vaihteessa 2022 saimme opinnäytetyöohjaajalta hyväksynnän tapahtuman toteuttamiseen ja lähetimme valmiin opinnäytetyösuunnitelman toimeksiantajalle ja luokanopettajalle. Emme saaneet heiltä muokausehdotuksia tapahtumaan liittyen. Koronapandemian vuoksi esitestauksen järjestäminen siirtyi viikolla eteenpäin. Esitestasimme tapahtuman perjantaina 18.2. Sopivan ajankohdan löytäminen vain puolikkaalle luokalle oli haastavaa, joten tapah-

tuman esitestaus järjestettiin 16 oppilaalle. Esitestauksessa kysimme jokaisen rastin jälkeen oppilaiden mielipiteitä rastista. Informoimme lapsia siitä, että vastaukset tulevat opinnäytetyöhömmö.

## 6.5 Viimeistelyvaihe

Viimeistelyvaihe käynnistyy esitestauksesta saadun palautteen perusteella. Vaihe sisältää tuotteen korjaamisen ja yksityiskohtien viimeistelyn sekä toteutusohjeiden laadinnan ja tuotekehitysprojektin loppuraportoinnin. Vaiheeseen liittyy myös tuotteen markkinoinnin suunnittelu, sillä se turvaa tuotteen käyttöönottoa sekä sen kysyntää. (Jämsä & Manninen 2000, 81, 85.)

Aloitimme viimeistelyvaiheen esitestauksen jälkeen keväällä 2022. Saimme positiivista palautetta niin opettajalta kuin lapsilta. Luokanopettajalta saimme seuraavan palautteen:

*”Mukavaa tekemistä ajankohtaisen aiheen parissa. Tapahtuma oli hyvin suunniteltu ja sopi hyvin 10-vuotiaille lapsille. Rasteissa vuorotteli sopivasti toiminta ja pohdinta. Ohjeet olivat selkeitä ja tapahtumat etenivät sopivaan tahtiin niin, että kaikki pysyivät mukana ja ymmärsivät mitä piti tehdä. Tehtävät ja toiminta sopivat hyvin tämän ikäisille lapsille. Paljon oli samoja asioita, mitä koulussa on käyty läpi. Mutta kertaus, muistuttelu ja asioiden läpi käynti mieluisassa ympäristössä ja mukavan tekemisen parissa on aina hyväksi. Asiat tulivat selkeästi esiin. Tapahtuma onnistui hienosti kaikilta osin. Lapsia olisi voinut osallistuttaa keskusteluun enemmän, esimerkiksi tietovisan läpikäymisessä. Mutta hyvää työtä teitte ja lapsilla näytti olevan mukavaa”*

Tapahtuman esitestaamisesta oli hyötyä tuotteen viimeistelyssä ja meille ohjauskokemuksena. Huomasimme, että olimme suunnitelleet tapahtuman järjestyksen hyvin, ja että leikit olivat sopivia tapahtumaan. Olimme suunnitelleet tervapata-leikin tapahtuman aluksi viritteäksemme lapset tapahtumaa varten ja onnistuimme siinä. Puheemme oli palautteen perusteella kuuluvaa ja selkeää. Toimintaa oli tarpeeksi eli saimme pidettyä lasten mielenkiinnon yllä. Huomasimme myös, että lapset olivat innostuneita leikeistä ja tietovisasta. Pysyimme hyvin aikataulussa. Esitestauksessa tapahtumaan osallistui 16 lasta, mutta ryhmän koko ei vaikuttanut ohjaustilanteeseen negatiivisesti.

Teimme viimeistelyjä toiminnalliseen tapahtumaan esitestauksessa saamamme palautteen sekä omien huomioiden perusteella. Toisella rastilla huomasimme, että osa lapsista ei jaksanut keskittyä kuuntelemaan, joten päätimme lyhentää pohdintaosiota ja aktivoida lapsia enemmän keskusteluun. Osa lapsista toivoi enemmän haastavampia kysymyksiä tietovisa-rastille, ja luokanopettaja toivoi, että käyttäisimme enemmän aikaa tietovisa-rastin vastausten läpikäymiseen. Lisäsimme lasten toiveesta tietovisa-rastiin muutaman kysymyksen lisää ja muokkasimme muutamia kysymyksiä haastavimmiksi. Lisäksi suunnittelimme, että käymme jokaisen kysymyksen jälkeen oikeat vastaukset läpi ja selitämme käsitteet lapsille. Tuotteen viimeistelyn jälkeen olimme yhteydessä Kajaanin Keskuskoulun 4. luokan opettajaan ja sovimme virallisen tapahtuman toteuttamispäiväksi 24.2.2022. Lähetimme saatekirjeen (Liite 8) toimeksiantajalle ja hän lähetti sen eteenpäin luokan vanhemmille.

Virallisen tapahtuman pidimme kahdelle kahdeksan oppilaan ryhmälle. Tapahtuma onnistui kokonaisuudessaan hyvin ja olemme tyytyväisiä lopputulokseen. Viimeistelyvaiheessa tehdyt muutokset osoittautuivat onnistuneiksi. Sovimme toimeksiantajan kanssa siitä, että koulu saa käyttöoikeudet tapahtuman sisältöön ja tapahtuman kulku voidaan esittää opinnäytetyön loppuraportissa. Opinnäytetyö laitetaan esille Theseukseen.

## 7 POHDINTA

Tässä luvussa arvioimme opinnäytetyön tuloksia, opinnäytetyöprosessia ja valmista tapahtumaa. Käymme läpi asioita, jotka onnistuivat tapahtuman järjestämisessä, ja asioita, joita voisi jatkossa tehdä toisin. Lisäksi pohdimme työn eettisyyttä ja luotettavuutta sekä jatkotutkimus- ja kehittämisaiheita. Lopuksi arvioimme ammatillista kasvuamme sairaanhoitajan ammatillisten osaamisvaatimusten mukaisesti.

### 7.1. Tulosten arviointi

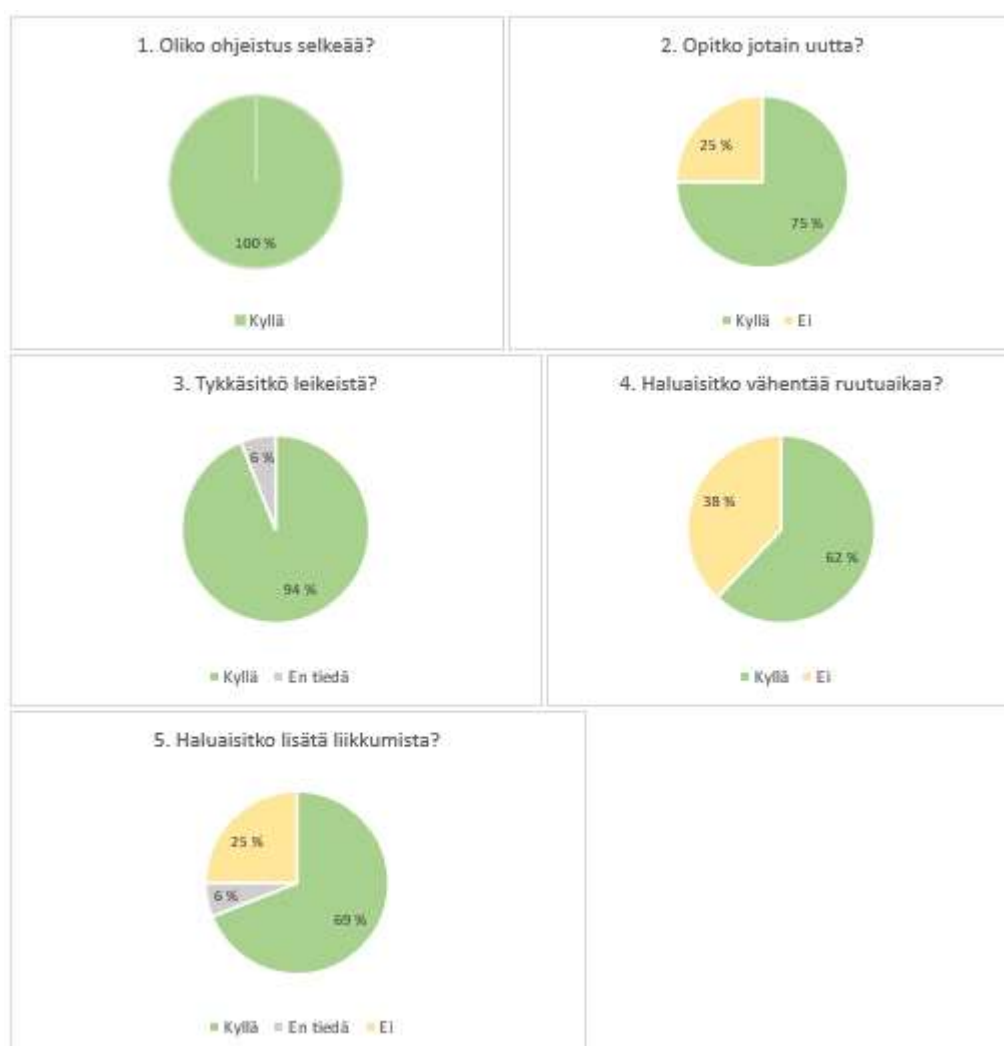
Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset olivat: millainen toiminnallinen tapahtuma lisää oppilaiden tietoisuutta ruutuajan haitoista ja millainen toiminnallinen tapahtuma antaa ideoita oppilaille aktiivisemmasta arjesta? Opinnäytetyömme tavoitteena oli muuttaa lasten suhtautumista aiempaa myönteisemmäksi liikkumisen suhteen ja lisätä lasten tietoisuutta ruutuajan haitoista ohjauksen kautta.

Suunnittelimme tapahtumasta lapsiystävällisen, jotta lapset olisivat vastaanottavaisempia informaatiolle. Tämä edesauttoi opinnäytetyön tavoitteen saavuttamista. Pohdinta-rastilla syvennymme lasten kanssa ruutuajan haittoihin ja liikkumisen hyötyihin sekä annoimme heille ideoita, kuinka lisätä liikkumista (Liite 5). Pohdinta-rastin vastaukset tukivat opinnäytetyömme tavoitetta lisätä lasten tietoisuutta liiallisen ruutuajan haitoista. Lasten vastausten perusteella ilmeni, että heillä oli jo jonkin verran aiempaa tietoa ruutuajan haitoista. Monet olivat muun muassa vastanneet ruutuajan haitoiksi näön heikentymisen, ryhdin huononemisen, päänsäryn ja väsymyksen. Osa lapsista oli myös osannut yhdistää liiallisen ruutuajan univaikeuksiin ja sosiaalisten suhteiden huonontumiseen.

Lasten vastausten perusteella suurimmalla osalla lapsista oli aiempaa tietoa myös liikkumisen fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista hyödyistä. Lapset olivat vastanneet liikkumisen hyödyiksi muun muassa luuston ja lihasten vahvistumisen, kunnon kohenemisen sekä liikunnan positiivisen vaikutuksen mielialaan. Lisäksi muutama lapsi oli maininnut kavereiden saannin mahdollisuuden liikunnan kautta. Lapsilla oli myös hyvin ideoita liikkumisen lisäämiseksi. He olivat muun muassa pohtineet liikunnallisen harrastuksen aloittamista, lenkkeilyä ja ulkona liikkumista. Monet olivat

myös huomanneet, että voisivat lisätä liikkumistaan hyötyliikunnalla, esimerkiksi kulkemalla koulumatkat kävellen tai pyöräillen. Lisäksi lapset olivat yhdistäneet ruutuajan vähentämisen keinoksi lisätä liikkumista.

Keräsimme oppilailta palautteen tapahtumasta kyselylomakkeen avulla. Kysyimme palautekyselyssä tapahtuman sisällöstä ja antamastamme ohjauksesta sekä lasten aikomuksista lisätä liikkumista ja vähentää ruutu-aikaa (Kuva 5). Vastausten perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että tapahtuma soveltuu hyvin 4.-luokkalaisille. Kirjallisten vastausten ja suullisen keskustelun perusteella saavutimme myös opinnäytetyön tavoitteen muuttaa lasten suhtautumista aiempaa myönteisemmäksi liikkumisen suhteen, sillä yli puolet lapsista halusi lisätä liikkumista. Loppujen lopuksi kävi ilmi, että 75 prosenttia tapahtumaan osallistuneista lapsista oppi jotain uutta. Tästä voidaan tehdä johtopäätös, että tapahtumamme lisäsi oppilaiden tietoisuutta ruutuajan ja liikunnan vaikutuksista sekä antoi ideoita liikkumisen lisäämiseksi.



Kuva 5. Palautekyselyn vastaukset

Saimme opettajalta vapaamuotoisen kirjallisen palautteen tapahtumasta:

*”Opinnäytetyöllä on tärkeä aihe! Tapahtumasta tuli hyvää infoa oppilaille sekä, liikunnan hyödyistä, että liiallisen pelaamisen haitoista. Opiskelijat ohjeistivat oppilaita selkeästi. Valitut toiminnot innostivat oppilaita”*

Saimme oppilailta pelkästään positiivista ja rakentavaa palautetta. Alapuolella on oppilaiden kirjaamia vastauksia kysymykseen: ”Mitä mieltä olit tapahtumasta?”

*”Mielenkiintoinen ja kiva”*

*”Paras ja kivat ohjaajat”*

*”Oli ihan mukavaa, mutta olisi voinut olla enemmän liikuntarasteja”*

*”5/5”*

*”Tosi kiva”*

*”Oli kivaa”*

*”Tapahtuma oli kiva”*

*”Se oli tosi kiva ja leikit oli kivoja”*

*”Tapahtuma oli iloinen ja positiivinen”*

*”Oli kiva, voisi olla enemmän tämmöistä”*

*”Ihan kiva”*

*”Oli kivaa, opin paljon esim. kannattaa rajoittaa ruutuaikaa”*

## **7.2. Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi**

Opinnäytetyöprosessi alkoi tammikuussa 2021 opinnäytetyön aloitustunneilla, jossa käytiin läpi opinnäytetyöprosessin eteneminen ja esiteltiin opinnäytetyön aiheita. Emme aluksi löytäneet

meille sopivaa aihetta vaan lähdimme pohtimaan erilaisia vaihtoehtoja. Aihealueen valitseminen alkoi yleisestä kiinnostuksesta lasten elintapoihin. Lopulta löysimmekin aiheen 4.-luokkalaisten elämäntavoista Intran aihepankista ja lähdimme työstämään sitä. Kohderyhmän määrittäminen oli helppoa, sillä alusta asti meille oli selvää, että opinnäytetyön aihe koskee alakouluikäisiä lapsia. Valitsimme kohderyhmäksi 4.-luokkalaisten, sillä he ovat motoristen taitojen osalta kykenevämpiä haastavampiin suorituksiin, ja heillä on kehittyneemmät luku- ja kirjoitustaidot verrattuna koulun aloittaneisiin (Kaski & Autio 2005, 28). Lopullinen aihe rajautui ruutu-aikaan ja liikuntaan yhteistyössä ohjaavan opettajan kanssa.

Tutkimusmenetelmän ja tavoitteen laadinta oli haastavaa, sillä ideoita oli niin paljon, emmekä tiedneet mistä aloittaa. Aluksi ajattelimme tehdä määrällisen opinnäytetyön, mutta huomasimme pian, että aiheeseen liittyviä kyselytutkimuksia oli jo tehty. Tämän jälkeen ajattelimme toteuttaa puoliksi määrällisen ja puoliksi toiminnallisen opinnäytetyön. Halusimme pitää kyselyn opinnäytetyössämme, mutta koimme myös tärkeäksi olla koululla paikan päällä konkretisoimassa aiheen merkitystä lapsille. Tämän ja monien muiden muutosten vuoksi opinnäytetyömme aloitus oli hidas. Toisaalta olemme tehneet paljon asioita itsenäisesti, jonka vuoksi olemme oppineet paljon opinnäytetyöprosessista. Lopulta saimme ohjaavalta opettajalta uusia näkökulmia tutkimusmenetelmän valintaan liittyen, ja idea määrällisestä tutkimuksesta muuttui toiminnalliseksi tapahtumaksi. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa alkuperäiset tutkimuskysymykset ja tavoite muotoituivat palvelemaan opinnäytetyötämme paremmin.

Luonnosteluvaihe oli viimeistelyvaiheen ohella yksi aikaa vievimmistä vaiheista, sillä se sisälsi tiedonhakuprosessin. Alussa tiedonhakuprosessi tuntui päättymättömältä, sillä eri lähteitä oli runsaasti, mutta kohderyhmälle sopivien lähteiden löytäminen oli haastavaa. Ensimmäiset löytämämme lähteet olivat verkkosivustoja, kuten UKK-instituutin ja Mannerheimin lastensuojeluliiton sivustoja. Niihin paneutumalla pääsimme alkuperäisten lähteiden jäljille, ja informaation ohjauksen jälkeen ajatus hyvistä lähteistä täsmentyi. Loppujen lopuksi olemme tyytyväisiä löytämiimme lähteisiin ja opinnäytetyön kirjalliseen osuuteen. Teoriaosat ovat oleellisia tapahtumamme osalta, ja kattava tietoperusta helpotti toiminnallisen osuuden toteutusta. Toisaalta suuren teoriaosuuden vuoksi tekstin jäsentäminen loogiseksi tuotti välillä hankaluuksia.

Teoriaosuutta kirjoittaessamme pohdimme kriittisesti eri aihealueita, kuten liikuntasuosituksia. Uuden liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaana tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Aiempi liikkumissuositus on vuodelta 2008. Tämän suosi-

tuksen mukaan 7–12-vuotiaiden tulisi liikkua 1½–2 tuntia päivässä ja 13–18-vuotiaiden 1–1½ tuntia päivässä (Tammelin & Karvinen 2008, 18). Vuosien aikana suosituksen ydin ei ole muuttunut, mutta sen sisältöä on muokattu vastaamaan paremmin uutta tutkimusnäyttöä, jonka laatu ja määrä ovat kasvaneet vuodesta 2008 (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021). Uudessa suosituksessa ikähaarukka on laajempi, kun taas vanhempi liikumis-suositus vastaa paremmin kohderyhmäämme. Nuoremmilla lapsilla on myös luontaisempi tarve liikkua enemmän (Alen & Rauramaa 2013, 31).

Tiedonhakuprosessin lisäksi tapahtuman sisällön suunnittelu teki luonnosteluvaiheesta aikaa vievää. Tapahtuman sisällön osalta meillä oli paljon erilaisia ideoita. Ensimmäinen idea oli pitää lapsille muutama leikki sekä PowerPoint-esitys ruutuajan haitoista ja liikunnan hyödyistä. Luovimmista ideoista suunnitelmavaiheen esitysseminaarin jälkeen, sillä mielestämme se ei ollut tarpeeksi aktiivinen lasten kannalta. Lähtökohtana oli saada lapset aktiiviseksi osaksi tapahtumaamme, joten tästä saimme ideaksi tehdä lapsille rastiradan. Pohdimme muun muassa QR-koodi- ja ulkoradan mahdollisuutta. QR-koodit olisivat kuitenkin olleet ristiriidassa sanomamme kanssa ruutuajan osalta ja ulkotapahtuman järjestämisessä olisi puolestaan pitänyt huomioida muun muassa äänen kuuluvuus, sääolosuhteet ja turvallisuustekijät. Näistä syistä päätimme järjestää tapahtuman koulun liikuntasalissa sekä tehdä rastiradasta sellaisen, ettei siihen tarvita elektroniikkalaitteita. Vaikka suunnittelu oli aikaa vievää, olemme tyytyväisiä siihen, että käytimme siihen paljon aikaa. Tämä mahdollisti tapahtuman sisällön pohdintaa eri näkökulmista, emmekä tyytyneet ensimmäiseen vaihtoehtoon.

Tapahtuman suunnittelun pitkäjänteisyyteen vaikutti myös se, että työtämme ei tilattu toimeksiantajan puolelta vaan suunnittelimme tapahtuman ja tarjosimme sitä koululle. Tämän vuoksi meille ei myöskään tarjottu valmiita toiveita ja odotuksia tapahtumasta. Jos voisimme aloittaa opinnäytetyöprosessin alusta, kysyisimme koululta, minkälaiselle tapahtumalle heillä on tarvetta. Lisäksi olisimme voineet kysyä enemmän mielipiteitä opettajilta sekä liittää saatekirjeeseen pienen kyselyn lasten vanhemmille tapahtuman sisältöön liittyvistä toivomuksista. Jatkossa kohderyhmään voisi käydä mahdollisuuksien mukaan tutustumassa ennen tapahtuman järjestämistä. Toisaalta tähän menisi enemmän aikaa ja tapahtuma onnistui hyvin ilmankin. Olemme ylpeitä siitä, että lähdimme rohkeasti tekemään sitä, mikä meitä aidosti kiinnosti. Tämä oli kaiken vaivan arvoista. Yhteistyö toimeksiantajan ja koulujen kanssa oli sujuvaa.

Tuotteen esitelmä on hyvä keino palautteen saamiseen (Jämsä & Manninen 2000, 80). Esitelsimme tapahtuman toisella koululla ennen virallisen tapahtuman järjestämistä. Esitelmäkuksien



osallistui 16 oppilasta. Esitestaus oli hyödyllinen, sillä sen avulla näimme konkreettisesti, miten tapahtuman sisältö toimii käytännössä. Suunnittelemamme rastit osoittautuivat lasten ikätasolle sopiviksi. Lisäksi olimme suunnitelleen aikataulun hyvin, sillä kerkesimme käymään rastit rauhassa läpi eikä meidän tarvinnut kiirehtiä rastilta toiselle. Lopuksi jäi vielä ylimääräistä aikaa, jonka lapset käyttivät mielellään leikin parissa. Oma suorituksemme onnistui myös hyvin, sillä olimme valmistautuneet hyvin tapahtuman järjestämiseen sekä tehneet selkeän työnjaon. Saimme hyvää palautetta ja lapset vaikuttivat innostuneilta. Olimme tyytyväisiä siihen, että muuttimme PowerPoint-esityksen aktiivisemmaksi, sillä huomasimme, että toiminta oli hyväksi lapsille keskittymisen kannalta.

Viikon päästä esitestauksesta järjestimme virallisen toiminnallisen tapahtuman. Tällöin pidimme tapahtuman erikseen kahdelle kahdeksan oppilaan ryhmälle. Ensimmäinen ryhmä oli poikapainoitteinen, mikä vaikutti opettajan puuttumisen ohella hieman ryhmän dynamiikkaan. Tämä näkyi ajoittain lievänä levottomuutena ohjaustilanteissa, mutta saimme kuitenkin pidettyä ryhmän hyvin hallinnassa. Tapahtuma onnistui kokonaisuudessaan hyvin ja olemme lopputulokseen tyytyväisiä. Leikkirastit olivat lapsille erityisen mieluisia. Tietovisa-rastilla huomasimme, että lapset pitivät haasteista, mutta toisaalta helpompien tehtävien kautta turvattiin kaikkien onnistumisen kokemukset, jotka antoivat lapsille positiivisia tunnekokemuksia ja takasivat motivaation säilymisen (Liukkonen & Jaakkola 2017). Jatkossa tämän ikäisille voisivat sopia haastavammatkin tehtävät. Tietovisa-rastilla halusimme jakaa oppilaat ryhmiin, sillä silloin kisailu on leikkimielisempää, kun suorituspainee jakautuvat. Lisäksi lasten vuorovaikutustaidot kehittyvät ryhmätyöskentelyssä (Autio & Kaski 2005, 79). Esitestaukseen verrattuna huomasimme, että pohdinta-rastilla pienempi ryhmän koko osoittautui paremmaksi. Saimme tällöin paremmin keskusteltua oppilaiden kanssa ja kuultua heidän näkemyksiään. Lapset jaksoivat keskittyä pohtimaan kysymyksiä itsenäisesti. Viimeisellä rastilla tilanne rauhoitettiin musiikin ja venyttelyjen avulla sekä kävimme yhteistä keskustelua lasten kanssa. Teimme palautekyselystä lyhyen ja selkeän, jotta lapset jaksavat keskittyä siihen tapahtuman lopuksi. Tämä tuotti tulosta, sillä kaikki jaksoivat keskittyä sen täyttämiseen. Tapahtuma oli mieluinen niin meille kuin lapsille.

Viimeistelyvaiheessa pohdinnan kirjoittaminen oli aikaa vievää. Ajoittain kirjoittaminen oli sujuvaa, kun taas toisinaan kirjoittaminen ei oikein edennyt. Huomioimme raportoinnissa asiattylin, kappalejaon sekä virkkeiden ja lauseiden pituuden ja selkeyden. Itsetuotettua tekstiä on hyvä luetuttaa muilla ja saada siitä palautetta, sillä kirjoittaja on usein omalle tekstilleen sokea (Vilkkä & Airaksinen 2003, 68). Olemmekin luettaneet tekstiä tutuilla ja saaneet heiltä palautetta.

Viimeistelyvaiheessa huomasimme monia asioita, joita tekisimme jatkossa toisin. Opinnäytetyöprosessin lopulla huomasimme, että tavoitteemme saavuttamista on haastava mitata, sillä kyse on lasten omakohtaisesta eli subjektiivisesta suhtautumisesta ja tietoisuudesta. Palautekyselylomakkeeseen olisi voinut lisätä esimerkiksi kysymyksen: ”Lisääntyikö tietosi ruutuajan haitoista?”. Toisaalta tavoite oli hyvin luotu toiminnallista opinnäytetyötämme varten.

Opinnäytetyöprosessin aikana työn nimi, tavoitteet ja tutkimuskysymykset ovat muuttuneet useamman kerran. Nimen muutimme aivan opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa. Olimme kehittäelyvaiheessa pohtineet, että opinnäytetyömme nimi voisi olla ”Liike on lääke – Toiminnallinen tapahtuma liikunnan ja ruutuajan vaikutuksista 4. luokkalaisille”, sillä se olisi tuonut hyvin esille opinnäytetyömme sanoman. Pidimme keksimästämme otsikosta, sillä se oli lyhyt ja ytimekäs. Ohjaavan opettajan kanssa tulimme kuitenkin siihen lopputulokseen, että otsikosta olisi voinut tulla väärinymmärryksiä. Tämän vuoksi lähdimme pohtimaan erilaisia otsikkovaihtoehtoja aivoriihen avulla. Lopulta päädyimme valitsemaan otsikoksi ”Hyppää ruudusta – Toiminnallinen tapahtuma liikunnan ja ruutuajan vaikutuksista 4. luokkalaisille”, sillä halusimme pitää pääotsikon edelleen ytimekkäänä ja huomiota herättävänä. ”Hyppää ruudusta” kuvaa mielestämme hyvin opinnäytetyömme keskeisiä aiheita eli liikuntaa, ruutu-aikaa ja leikkiä.

Pysyimme hyvin opinnäytetyön aikataulusuunnitelmassa. Tapahtuman tuotteistamisprosessi vaati paljon aikaa, sillä se sisälsi teoriaan perehtymistä, suunnittelua, valmistautumista sekä tapahtuman toteuttamista ja sen arviointia. Opinnäytetyöprosessin aikana koronapandemian luoma epävarmuus ja tapahtuman sisällölliset muutokset vaikuttivat hieman opinnäytetyön valmistumisajankohtaan.

### **7.3. Eettisyys ja luotettavuus**

Opinnäytetyön tekijän on otettava huomioon työn eettisyyttä ja luotettavuutta koskevat kysymykset. Eettisesti hyviin tieteellisiin käytäntöihin kuuluu rehellisyys ja yleinen huolellisuus tutkimustyössä sekä tutkimuksen tulosten tallentamisessa, esittämisessä ja arvioinnissa. Edellytyksiin kuuluu myös, että tutkija soveltaa kriteerien mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä ja on avoin tutkimuksen tuloksia julkaistessa. Opinnäytetyössä tulee myös kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä, mikä tarkoittaa asianmukaisia lähdeviittauksia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24.)

Eettisen tutkimuksen edellytyksiin kuuluu myös, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti. Ennen tutkimuksen aloittamista on muun muassa määritelty työnjako, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen säilyttämistä koskevat kysymykset. (Hirsjärvi ym. 2009, 24.) Tutkimusetiikassa periaatteita ovat haitan välttäminen, ihmisoikeuksien kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus ja luottamus (Juvakka & Kylmä 2007, 147). Ihmisten itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan antamalla heille mahdollisuus päättää, haluavatko he osallistua tutkimukseen. Tutkijan on selvitettävä, miten suostumus hankitaan, millaista tietoa osallistujille annetaan ja millaisia riskejä osallistumiseen sisältyy. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.)

Palautetta kerätessä tulee ottaa huomioon henkilötietojen käsittely. Henkilötieto tarkoittaa henkilön ominaisuuksia tai elinolosuhteita kuvaavia asioita, joista hänet, hänen perheensä tai hänen kanssaan yhteisessä taloudessa elävät voidaan tunnistaa. Henkilötietojen käsittely tarkoittaa henkilötietojen keräämistä, käyttöä, säilyttämistä ja tuhoamista sekä muita henkilötietoihin kohdistuvia toimenpiteitä. (Juvakka & Kylmä 2007, 140.)

Kunnioitimme muiden tutkijoiden työtä viittaamalla asianmukaisesti heidän tekemiin julkaisuihin. Informoimme saatekirjeen avulla oppilaiden vanhempia tapahtumasta. Muokkasimme lopulliseen raporttiin tulevaa saatekirjettä siten, että siitä ei voi tunnistaa tapahtumaan osallistunutta luokkaa. Tapahtumassa kohtelimme lapsia yksilöinä tasavertaisesti. Lapsille kerrottiin, mitä varten tapahtuma tehdään, ja että palautekyselyyn ja muihin kirjallista vastausta vaativiin papereihin vastataan nimettömänä. Kerroimme myös, että vastaukset tulevat opinnäytetyöhömmme. Hankimme lomakkeille omat kansiot ja säilytimme niitä asianmukaisesti opinnäytetyöprosessin ajan. Lomakkeet hävitetään opinnäytetyön valmistuttua asianmukaisella tavalla. Oppilaiden ja koulun tunnistettavuuden vuoksi emme käsitelleet kouluun liittyviä tietoja opinnäytetyössämme.

Epärehellisyttä, kuten plagiointia, on vältettävä kaikissa tutkimustyön vaiheissa. Plagiointi tarkoittaa toisen tutkijan kirjoittaman tekstin esittämistä omilla nimillä. Plagiointia ovat myös esimerkiksi epäselvät tai vaillinaiset viittaukset sekä keksityt tulokset. (Vilkka & Airaksinen 2003, 78.) Tutkijan ei pidä plagioida myöskään omia tutkimuksiaan. Itseplagiointi tarkoittaa sitä, että tutkija tuottaa näennäisesti uutta tutkimusta muuttamalla vain pieniä osia tutkimuksestaan. Epärehellisyttä on myös harhaanjohtava tai puutteellinen raportointi, tulosten yleistäminen kriittikittävästi ja toisten tutkijoiden osuuden vähättely. (Hirsjärvi ym. 2009, 26–27.)

Luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulokset ovat totuudenmukaisia eli vastaavat tutkittavaa ilmiötä (Kananen 2015, 353). Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on välttämättömyyden tutkimustoiminnan, tieteellisen tiedon ja sen hyödyntämisen kannalta. Arvioimme opinnäytetyömme luotettavuutta laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerien mukaisesti. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida esimerkiksi seuraavilla kriteereillä: uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys. (Juvakka & Kylmä 2007, 127.)

Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta ja sen osoittamista (Juvakka & Kylmä 2007, 128). Tällöin tulokset tulee kuvata niin selkeästi, että lukija ymmärtää ne ja niistä tehdyn analyysin sekä tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset (Kankkunen & Vehviläinen - Julkunen 2009, 160). Tutkimuksen uskottavuutta lisää myös keskustelu tutkimusprosessista ja tutkimuksen tuloksista ulkopuolisten kanssa sekä se, että tutkija on ollut tarpeeksi kauan tekemisissä tutkittavan ilmiön parissa (Juvakka & Kylmä 2007, 128).

Opinnäytetyömme uskottavuutta lisäävät luotettavat ja monipuoliset lähteet, jotka on merkitty koulun ohjeiden mukaisesti. Lähteet ja teoriaosuus linkittyvät työmme toiminnalliseen osuuteen ja saamiimme tuloksiin. Pyrimme valitsemaan mahdollisimman tuoreita lähteitä ja harkiten myös vanhempia. Käytimme tiedonhakuun asianmukaisia tietokantoja, kuten Medic, EBSCO ja Terveysportti. Uskottavuutta lisää toiminnallisen opinnäytetyöprosessin tarkka kuvaus. Kirjoitimme kaikki mieleen tulleet ideat heti ylös ja teimme muistiinpanoja prosessin eri vaiheissa. Pohdimme asioita monista eri näkökulmista ja olimme kriittisiä valintojamme kohtaan. Uskottavuutta on vahvistanut tekstin luetuttaminen ulkopuolisilla, kuten koordinoivalla ja ohjaavalla opettajalla sekä informaattikolla. Saimme heiltä ohjausta prosessin kulkuun ja luotettaviin lähteisiin liittyen. Uskottavuutta lisää myös se, että työskentelimme aiheemme parissa pitkään. Tämä on syventänyt ymmärrystämme käsiteltävistä teoriaosuuksista, kuten 4.-luokkalaisen kehityksestä ja ruutuajasta. Työmme luotettavuutta lisää myös tapahtuman esitestaus toisella koululla sekä palautekyselystä saatujen tulosten selkeä kuvaus diagrammien avulla. Uskottavuutta tulee kuitenkin pohtia kriittisesti siitä syystä, että lapset ovat olleet kysymyksiin vastaajina. Tällöin ei voi tietää kuinka todenmukaisesti he ovat vastanneet kysymyksiin.

Vahvistettavuus tarkoittaa tutkimusprosessin kirjaamista niin tarkasti, että toinen tutkija voi seurata prosessin kulkua sekä toistaa saman tutkimuksen (Juvakka & Kylmä 2007, 129). Opinnäytetyön vahvistettavuutta lisää tuotekehitysprosessin tarkka kuvaus eli olemme kuvanneet selkeästi kaikki prosessin vaiheet ja niissä tapahtuneet valintojen rajaukset ja muutokset sekä perustelleet valintamme. Lisäksi dokumentoimme tapaamiset ja niistä saadun informaation.

Reflektiivisyys on sitä, että tutkimuksen tekijä on tietoinen omista lähtökohdistaan sekä arvioi, kuinka oma toiminta vaikuttaa aineistoon ja tutkimusprosessiin (Juvakka & Kylmä 2007, 129). Tutkijan ei pidä peitellä opinnäytetyön luotettavuutta heikentäviä asioita (Vilkkä 2021, 186). Reflektiivisyyttä on vahvistanut se, että olemme olleet tietoisia siitä, että tutkijan omat arvot ja asenteet voivat vaikuttaa tutkimusprosessiin. Olemmekin pyrkineet olemaan puolueettomia eli objektiivisiä tutkimuksen ja sen tulosten suhteen. Toiminnallisia opinnäytetöitä tehdään toteutustapojen laajuuden ja monitasoisuuden vuoksi usein parityönä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 55–56). Parityökentely lisää myös tutkimuksen luotettavuutta, sillä se tuottaa erilaisia näkökulmia.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tällöin tutkimuksen tekijän on annettava tarpeeksi kuvailevaa tietoa tutkimuksen osallistujista ja toimintaympäristöstä. (Juvakka & Kylmä 2007, 129.) Siirrettävyyttä lisää kohderyhmän ominaisuuksien tarkka kuvaus eli olemme kuvanneet osallistujien iän, kehityksen ja osallistujamäärän. Toimintaympäristönä on toiminut koulun liikuntasali eli tapahtuma pystytään toistamaan myös muissa kouluissa. Huomasimme myös yhteneväisyyttä saamissamme tuloksissa, sillä lasten vastaukset olivat samankaltaisia niin esitestauksessa kuin toiminnallisessa tapahtumassa.

## 7.2 Ammatillinen kehittyminen

”Tutkinto ei tee ihmisestä ammatillisesti valmista, vaan valmis tutkinto on yksi porras ammatillisessa kasvussa” (Vilkkä & Airaksinen 2003, 160). Terveystieteiden työkenttä on laaja ja työssä korostuu terveyden edistäminen ja ohjaus. Työ vaatii moniosaamista hoitotieteen lisäksi eri tieteenaloista. Lisäksi sairauksien ennaltaehkäisy eli primaaripreventio kuuluu laaja-alaiseen vaikuttamiseen. Tärkeimpiä keinoja ovat terveysneuvonta, valistus, viestintä sekä kampanjat. (Bäckmand & Vuori 2010, 20.)

Sairaanhoitajan ammatillinen vähimmäisosaaminen muodostuu seuraavista osa-alueista eli kompetensseista: asiakaslähtöisyys, hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, johtaminen ja yrittäjäyys, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, ohjaus- ja opetusosaaminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen laatu ja turvallisuus. (Eriksson ym. 2015, 35.) Opinnäytetyöprosessin aikana näistä sairaanhoitajien kompetensseista kehittyi erityisesti ohjaus- ja opetusosaaminen, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus sekä johtaminen ja yrittäjäyys.

Ohjaus- ja opetusosaaminen -kompetenssiin kuuluu asiakas- ja ryhmälähtöisen ohjauksen suunnittelu, toteutus ja arviointi. Lisäksi on otettava huomioon ohjauksen ja opetuksen eettiset ja pedagogiset lähtökohdat. (Eriksson, Korhonen, Merasto & Moisio 2015, 43.) Tämä kompetenssi toteutui tapahtuman tuotteistamisprosessin aikana. Prosessi kehitti meidän ohjaus- ja organisointitaitoja sekä esiintymistaitoja. Jokainen ohjauskerta on ainutlaatuinen, jonka vuoksi ohjaajalta vaaditaan luovuutta ja improvisointia. Tapahtuman organisoinnissa korostui aikataulun, kysely- ja palautelomakkeiden, turvallisuustekijöiden ja ohjauksen suunnittelun tärkeys. Ohjaamisessa kiinnitimme huomiota muun muassa aitoon läsnäoloon, sanavalintoihin ja ulkoiseen olemukseen eli ei-sanalliseen viestintään. Pyrimme myös luomaan turvallisen ilmapiirin hyväksyvällä ja kannustavalla otteella Aution & Kasken (2005) teoksen mukaisesti.

Näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko -kompetenssiin kuuluu tiedonhaku eri tietokannoista sekä lähdekriittisyys (Eriksson ym. 2015, 42). Olemme etsineet opinnäytetyöprosessin alusta asti monipuolisesti lähteitä ja arvioineet niitä kriittisesti. Nämä taidot ovat kehittyneet etenkin loppua kohden. Tiedonhakutaitojen osalta tutustuimme paremmin tiedonhakuun ja erilaisiin tietokantoihin. Lisäksi opettelimme muokkaamaan teoriaa käytännön tarkoitukseen.

Olemme huomioineet terveyden ja toimintakyvyn edistäminen -kompetenssin osalta terveyden edistämisen toimintamuodot eli promootion ja prevention. Olemme kyenneet tunnistamaan ja arvioimaan kohderyhmän terveyteen ja hyvinvointiin yhteydessä olevia tekijöitä, kuten ruutu-aika- ja liikuntatottumuksia. Olemme myös hyödyntäneet olemassa olevaa tietoa kohderyhmän terveyshaasteista muun muassa kouluterveyskyselyjen ja erilaisten ruutu-aika- ja liikuntatottumuksia koskevien tutkimusten avulla. Valitsimme kohderyhmäksi 4.-luokkalaiset, sillä halusimme puuttua terveyden riskitekijöihin varhain. (Eriksson ym. 2015, 44).

Hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus -kompetenssiin kuuluu työskentely hoitotyön arvojen ja eettisten periaatteiden sekä lainsäädännön mukaisesti. Tähän kuuluu myös hoitotyön asiantuntijana toimiminen sekä oman osaamisen ja toiminnan arvioiminen ja kehittäminen. (Eriksson ym. 2015, 37.) Opinnäytetyön tekeminen kahdestaan vahvisti yhteistyötaitoja, kollegiaalisuutta ja toisen näkökulman huomioon ottamista. Ammatillisen kasvun osalta opinnäytetyöprosessi on vaatinut itsensä jatkuvaa arvioimista ja kehittämistä sekä avun ottamista vastaan. Otimme huomioon opinnäytetyöprosessin aikana myös eettiset ohjeet rehellisyyden, huolellisuuden, henkilötietojen käsittelyn ja ihmisoikeuksien kunnioittamisen osalta. Kohtelimme lapsia tasa-arvoisesti. Itsemäärää-

misoikeuden otimme myös huomioon, sillä lasten ei ollut pakko osallistua tapahtumaan tai vastata kirjallisiin kysymyksiin. Saatekirjeessä myös informoimme lasten vanhempia tulevasta tapahtumasta. Toisaalta itsemääräämisoikeuden olisimme voineet tuoda vielä selkeämmin esille.

Johtaminen ja yrittäjyys -kompetenssin osalta resurssien arviointi sekä työtehtävien ja vastuun jakaminen on kehittynyt. Olemme arvioineet resurssien osalta muun muassa henkilökohtaisia voimavarojamme, aikataulussa pysymistä ja opinnäytetyön sisällön laajuutta. Toiminnallisen tapahtuman järjestäminen kehitti myös organisointitaitoja, ja tämä vaati itsensä ja oman osaamisensa johtamista. Tiimityöskentelytaidot olivat pääosassa opinnäytetyöprosessissa. Opinnäytetyön aikataulun suunnittelu vaati joustavuutta, kun työ tehtiin kahdestaan.

Aiheemme on myös ajankohtainen, joten sille on varmasti tarvetta jatkossakin. LIITU-tutkimuksen (Kokko ym. 2019, 19–22) mukaan yli puolet 7–11-vuotiaista ei saavuttanut päivittäisiä liikuntasuosituksia ja yli puolet ylitti ruutuaikaosuuden vähintään viitenä päivänä viikossa. Jatkotutkimus- ja kehittämismahdollisuuksina näemme, että tapahtumaa voitaisiin jatkossa hyödyntää eri kouluissa ja eri ikäryhmille muokkaamalla sisältöä kullekin ikäryhmälle sopivaksi. Lisäksi vastaavanlaisen tapahtuman suunnittelusta voisi kehitellä oppaan, joka helpottaisi tapahtuman järjestämistä. Kouluterveydenhuoltoon tai neuvolaan voisi myös suunnitella lapsille soveltuvan vihkon, joka sisältäisi päivitetyn tiedon aihealueestamme.

## LÄHTEET

- Alen, M. & Rauramaa, R. (2013). Liikunnan vaikutukset elinjärjestelmittain. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 30–54.
- American Academy of Pediatrics. (2016). Media Use in School-Aged Children and Adolescents. *Pediatrics* 138 (5), e20162592. DOI: 10.1542/peds.2016-2592.
- Aira, A. & Kämppe, K. (2017). Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä – Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES.
- Bäckmand, H. & Vuori, I. (2010). Terve tuki- ja liikuntaelimestö – Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Donnelly, F. C., Mueller, S. S. & Gallahue, D. L. (2017). Developmental physical education for all children. Theory into practice. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E-L. (2015). Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen: Sairaanhoidajakoulutuksen tulevaisuus -hanke. Ammattikorkeakoulujen terveysalan verkosto ja Suomen sairaanhoidajaliitto ry. Porvoo: Bookwell Oy.
- Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T. (2011). Terveystoiminta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Goodway, J., Ozmun, J. & Gallahue, D. (2020). Understanding motor development. 8. painos. Burlington, MA: Jones & Barlett Learning.
- Haasio, A (2016). Koukussa nettiin: lapset, nuoret ja verkon vaarat. Helsinki: Avain.
- Hakanen, T., & Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) (2019) Oikeus liikkua – Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Harviainen, J. T, Meriläinen, M. & Tossavainen, T. (2013). Pelikasvattajan käsikirja. Tampere: Tammerprint Oy.
- Haywood, K. M. & Getchell, N. (2020). Life span motor development. 7th edition. Champaign, IL: Human Kinetics.



Helajärvi, H., Kokko, S. & Vasankari T. (2019). Älylaitteet ja fyysinen terveys – Älylaitteista sekä haittaa että hyötyä. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Helsinki: Duodecim, 103–117.

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & J. Heinonen, O. (2015). Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 131 (18), 1713–8.

Helajärvi, H., Pahkala, K., Raitakari, O., Tammelin, T., Viikari, J. & Heinonen, O. (2013). Istu ja pala! – Onko istuminen uusi terveysuhka? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 129 (1), 51–6.

Helenius, A. & Lummelahti, L. (2014). Leikin käsikirja. Juva: Bookwell Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Husu, P., Jussila, A-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2019). Objektiivisesti mitatun paikallaanolon, liikkumisen ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Jaakkola, T. (2010). Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. Juva: PS-kustannus.

Jaakkola, T. (2013). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell, 162–184.

Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 147–169.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 12–23.

Jaakkola, T. & Mononen, K. (2017). Opetustapahtuman ohjaaminen: ohjeet, näytöt ja palautteen antaminen. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 320–332.

Juvakka, T. & Kylmä, J. (2007). Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa: Tammi.

- Järvensivu, M. (2007). Lapset lomaketutkimuksen vastaajina. Hyvinvointikatsaus 1/2007. Tilastokeskus.
- Jääskeläinen, S., Mäki, P., Mölläri, K. & Mäntymaa, P. (2020). Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019 – Joka neljäs poika ja lähes joka viides tyttö oli ylipainoinen tai lihava. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Tilastoraportti 31/2020.
- Kalaja, S. (2013). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell, 185–203.
- Kalaja, S. (2017). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 170–184.
- Kananen, J. (2015). Opinnäytetyön kirjoittajan opas – Näin kirjoitat opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 202.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2009). Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kantomaa, M. (2020). Koronapandemian vaikutukset lasten liikuntakäyttäytymiseen. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2.
- Karvinen, J. Rätty, K. & Rautio, S. (2010). Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Helsinki: Lautasaaren Reprotalo.
- Kinnunen, J., Taskinen, K. & Mäyrä, F. (2020). Pelaajabarometri 2020: Pelaamista koronan aikaan. Tampere: TRIM Research Reports 29.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (2016). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Teoksessa Valtion liikuntaneuvosto (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Kwok, N. & Hämylä, R. (2016). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4

Kokko, S. & Martin, L. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Teoksessa Valtion liikuntaneuvosto (toim.) Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Kokko, S., Martin, L., Husu, P., Villberg, J., Mehtälä, A., Jussila, A-M., Tynjälä, J. & Vasankari, T. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen aineistonkeräys ja menetelmät 2018. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Kwok, N. & Mehtälä, A. (2019). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1.

Kokkonen, M. & Klemola U. (2013). Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen oppimisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell, 204–235.

Korkeila, J. (2012) Internetriippuvuus – milloin haitalliseen käyttöön pitää puuttua? Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 128 (7), 741–8.

Korsberg, M. (2020). Koronapandemian vaikutus liikuntaan ja urheiluun – tilannekuva. Eduskunnan sivistysvaliokunta 2.6.2020 - asiantuntijakuuleminen, Valtion liikuntaneuvosto.

Kosola, S. (2020). Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? Lääkärilehti. Katsausartikkeli, 324–329.

Kosola, S., Moisala, M. & Ruokoniemi P. (2019). Kootut vinkit tasapainoiseen elämään älylaitteiden kanssa. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Helsinki: Duodecim, 157–165.

Kukkasniemi E. & Kukkasniemi M. (2010). Harrastava lapsi. Teoksessa E. Jokela & H. Pruuki (toim.) Jo iso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma. Helsinki: Lasten Keskus Oy, 165.

Laine, A., Salasuo, M. & Matilainen, P. (2016). Arvot, syrjintä ja kiusaaminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttätyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 130–146.

Moisala, M. & Lonka, K. (2019). Älylaitteet ja aivojen kehitys: Aivot kehittyvät vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Helsinki: Duodecim, 8–21.

Mustola, M., Koivula, M., Turja, L. & Laakso, M. L. (2018). Reconsidering passivity and activity in children's digital play. *New Media and Society* 20 (1), 237–254. <https://doi.org/10.1177/1461444816661550>

Mustonen, T. & Korhonen, H. (2019). Pelaamismotivaatiot – Miksi digitaalisia pelejä pelataan? Teoksessa T. Tossavainen (toim.) Pelikasvattajan käsikirja 2. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Helsinki: AM Print Oy.

Männikkö, N. & Korkeila, J. (2019). Älylaitteet ja riippuvuus: Mitä on ongelmallinen käyttö ja kuinka sitä voi ennaltaehkäistä? Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Helsinki: Duodecim, 65–78.

Nuori Suomi. (N.d.). Suunnittelen liikuntaa – Lapsi ohjattavana. Nuori Suomi ry: Nuoren Suomen verkkojulkaisuja.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus.

Nurmiraanta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. (2009). Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.

Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2014: 96. Helsinki: Next Print Oy.

Opetushallitus. (2018). Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2018:3a. Helsinki, PunaMusta Oy.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19.

Pulkkinen, L. (1999). Unohdettu keskilapsuus? NMI-Bulletin, 1(9), 3–8.

Rantalainen, M. & Kaski, S. (2017). Organisointi ja järjestyksen ylläpito liikuntatunneilla. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 333–350.

Rintala, P., Sääkslahti, A. & Livonen, S. (2016). 3–10-vuotiaiden lasten motoriset perustaidot. Liikunta & Tiede 53(6), 49–55.

Saarikivi, K. & Martikainen, S. (2019). Älylaitteet, tunteet, empatia ja vuorovaikutus. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Helsinki: Duodecim, 22–42.

Salo, M. & Pirkkalainen, H. (2019). Älylaitteet ja stressi: Aiheuttajat, seuraukset ja hallintakeinot. Teoksessa S. Kosola, M. Moisala & P. Ruokoniemi (toim.) Lapset, nuoret ja älylaitteet. Helsinki: Duodecim, 79–90.

Salokoski, T. & Mustonen, A. (2007). Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin - katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007.

Siekkinen K., Kankaanpää A., Kulmala J. & Tammelin T. (2016). Objektiiivisesti mitatun liikkumattoman ajan yhteys 10–12-vuotiaiden niska-hartiakipuihin. Liikunta & Tiede 53 (1), 54–59.

Silvennoinen, I. & Meriläinen, M. (2016). Nuoret pelissä – Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Simmonds, M., Llewelyn, A., Owen, C. G. & Woolacott, N. (2016). Predicting adult obesity from childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. Obesity Reviews 17(2), 95–107. DOI: 10.1111/obr.12334

Sinkkonen, J. (2003). Pesästä lentoon – Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: WSOY.

Sinkkonen, J. (2010). Kouluikäinen poika. Teoksessa E. Jokela & H. Pruuki (toim.) Jo iso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma. Helsinki: Lasten Keskus Oy, 31–37.

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2015). Istu vähemmän – voi paremmin! - Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Helsinki: Edita Prima.

- Stiglic, N. & Viner, R.M. (2018). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Journals* 9 (1), e023191. DOI: 10.1136/bmjopen-2018-023191.
- Suoninen, A. (2013). Lasten mediabarometri 2012: 10–12-vuotiaiden tyttöjen ja poikien mediankäyttö. Helsinki: Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 62.
- Sweetser, P., Johnson, D., Ozdowska, A. & Wyeth, P. (2012). Active versus passive screen time for young children. *Australasian Journal of Early Childhood* 37 (4), 94–98.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallituksen muistioita 2012:5. Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. (2013). Physical activity, sedentary behavior, and academic performance in Finnish children. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 45 (11), 2098-2104. DOI: 10.1249/MSS.0b013e318296d7b8.
- Sääkslahti, A. (2015). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. (2017). Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 505–517.
- Tammelin, T. (2013). Liikuntasuositukset terveyden edistämässä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell, 62–73.
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuositukset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 54–67.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. (2008). Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.). (2013). Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissätiö LIKES.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction 105(3):556-64. DOI: 10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x.

Telama, R. & Polvi, S. (2013). Liikunnan sosiaalinen merkitys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 628–638.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Kouluterveyskysely 2017–2021. Perusopetus 4. ja 5. lk, 2017–2021. Saatavilla: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary\\_trendi2](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_trendi2)

Thorisdottir IE., Sigurvinsdottir R., Asgeirsdottir BB., Allegrante JP. & Sigfusdottir ID. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents 22(8), 535–542. DOI: 10.1089/cyber.2019.0079.

Tuloskortti. (2018). Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Jyväskylä: LIKES - tutkimuskeskus.

Vilkka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vuori, I. (2013). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 145–170.

World Health Organization. (2020). Who Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Web Annex Evidence Profiles. Geneva: World Health Organization.

Kansikuvan lähde: <https://www.pexels.com/fi-fi/kuva/kirkas-kasi-tumma-kirjoitus-735911/>

## LIITE 1: AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

### **1. Aineistojen yleinen kuvaus**

Keräämme opinnäytetyössä palautetta oppilailta paperisen kyselylomakkeen avulla. Opettajilta keräämme vapaamuotoisen palautteen. Yhdellä tapahtuman rastilla oppilaat myös vastaavat kolmeen avoimeen kysymykseen nimettömästi.

### **2. Aineiston dokumentaatio ja laatu**

Palautekyselyssä ei kysytä henkilötietoja. Palautteesta saadut vastaukset käydään läpi laskemalla, kuinka moni on vastannut kyllä tai ei kuhunkin vastauskohtaan. Olemme huomioineet eettiset ohjeet kyselyä suunnitellessa. Oppilaiden ja opettajien vastauksen kirjataan opinnäytetyöraporttiin muuttumattomana.

### **3. Säilytys ja säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskyseymykset**

Säilytämme vastauspaperit asianmukaisesti kansiossa koko opinnäytetyöprosessin ajan. Vain opinnäytetyön tekijöillä on pääsy aineistoon. Palautekyselyssä ei kysytä henkilötietoja, kuten nimeä, sukupuolta tai ikää. Vastauspaperit tuhotaan asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.



## LIITE 2: TAPAHTUMAN AIKATAULUSUUNNITELMA

Tapahtuma 1,5 h:

1. Opettaja opastaa lapset liikuntasaliin.
2. Aloitus ja esittely: keitä olemme, mitä varten tapahtuma on järjestetty ja mikä on tapahtuman teema. (5 min).
3. Ensimmäinen rasti: ohjeistus ja tervapata-leikki. (15 min).
4. Toinen rasti: 3 avointa kysymystä. Oppilaat vastaavat kysymyksiin paperille. Lopuksi annamme vinkkejä, kuinka lisätä liikkumista ja vähentää istumista. (15 min).
5. Kolmas rasti: ohjeistus ja polttopallo-peli. (20 min).
6. Neljäs rasti: paperinen tietovisa. Ryhmä jaetaan kolmeen joukkueeseen. Yhteen kysymyseen on aikaa vastata 30 sekuntia. (15 min)

- Kuinka monta tuntia on suositeltu liikuntamäärä päivässä? A) 4 h **B) 1,5 h-2 h** C) 0,5 h.

- Mitä hyötyä liikkumisesta on? **A) Vahvistaa luustoa B) Parantaa unen laatua C) Edistää muistamista.**

- Kuinka monta tuntia ruutuaikaa voi olla päivässä? **A) 2 h** B) 3 h C) 4 h.

- Mitä haittaa liiallisesta ruutuajasta on? **A) Vaikeuttaa nukahtamista B) Lisää lihavuuden riskiä C) Riski nettiriippuvuudelle.**

- Mitä on aktiivinen ruutuaika? A) TikTokin selaaminen **B) Läksyjen teko koneella** C) Videoiden katselu.

- Mitä on passiivinen ruutuaika? **A) Tietokoneella pelaaminen** B) Videoiden ja kuvien muokkaaminen C) Tietokoneella kirjoittaminen.

- Mitkä ovat nettiriippuvuuden oireet? A) Nettiä käytetään 2 tuntia päivässä **B) Ahdistus ja ärtyneisyys, kun ei ole käyttänyt nettiä. C) Aikaa vietetään mieluummin netissä kuin kavereiden kanssa.**

- Kuinka kauan voi korkeintaan istua yhtäjaksoisesti? A) 4 h C) 3 h **C) 2 h.**

- Mitä haittaa liiallisesta istumisesta on? **A) Riski sairastua tyypin 2 diabetekseen**  
B) Ryhti paranee **C) Riski masennukselle.**

7. Viides rasti: Kuunnellaan musiikkikappale aiheeseen liittyen ja tehdään muutama venytelyharjoitus. Lopuksi pohdimme yhdessä lasten kanssa kappaleen sanoman merkitystä. (8 min).
8. Loppusanat ja oppilaiden palautekysely. (10 min).

## LIITE 3: LEIKKIEN OHJEET

## POLTTOPALLO

Pelaajat asettuvat merkityn ympyrän sisäpuolelle. Kaksi pelaajaa on polttajina ympyrän ulkopuolella ja he yrittävät polttaa muita pelaajia osumalla heitä alavartaloon. Kun pallo osuu pelaajaan, hän palaa ja siirtyy ympyrän ulkopuolelle polttajaksi. Peli jatkuu niin kauan, kunnes jäljellä on enää 2 pelaajaa. Heistä tulee uudet polttajat ja peli jatkuu.

## TERVAPATA

Pelaajat asettuvat seisomaan ympyrään ja yksi jää kiertäjäksi. Kiertäjä lähtee kiertämään ympyrää ja pudottaa matkalla hernepussin jonkun pelaajan taakse. Pelaajan tulee ottaa hernepussi maasta ja lähteä juoksemaan vastakkaiseen suuntaan piirin ympäri. Juoksijat kilpailevat siitä, kumpi ehtii ensin tyhjäksi jääneelle paikalle. Ilman paikkaa jäänyt jatkaa kiertäjänä.

Ympyrän keskelle tervapataan joutuu, jos ei huomaa taakseen pudonnutta hernepussia eikä ehdi lähteä paikastaan siihen mennessä, kun kiertäjä on kiertänyt kierroksen. Tervapadasta pääsee pois, kun seuraava pelaaja joutuu sinne.

LIITE 4: POHDINTAKYSYMYKSET

**POHDINTAA**

1) Mitä hyötyä liikkumisesta on? 

2) Mitä haittaa liiallisesta ruutuajasta on? 

3) Miten voisit lisätä liikkumistasi? 

|

LIITE 5: POHDINTA –RASTIN LOMAKKEET

VINKKEJÄ ISTUMISEN TAUOTTAMISEEN

- › Käytä puhelinta välillä seisten.
- › Tauota pelaamista jokaisen pelin jälkeen. Tauon aikana voi nousta seisomaan.
- › Puhelimeen voi laittaa herätyksen muistuttamaan tauoista.
- › Vaihda istumista vaativat pelit aktiivisempiin.
- › **Yhden tunnin sääntö:** *älä istu* paikallasi yhtäjaksoisesti tuntia enempää ja liiku ainakin yksi tunti päivässä.



© OIK-outbaan

## VINKKEJÄ LIIKKUMISEN LISÄÄMISEKSI

- › Ulkoile päivittäin.
  - › Kävele tai pyöräile kouluun / kauppaan / kaverille.
  - › Liiku vapaa-ajalla ystävien kanssa.
  - › Venyttele samalla kun käytät puhelinta tai katsot TV:tä.
  - › Pidä taukoja pelaamisesta jokaisen pelin jälkeen.
- Tauon aikana voi käydä juomassa lasin vettä.
- › **10 minuutin sääntö:** liiku vähintään 10 minuutin pätkissä.



LIITE 6: TIETOVISAKORTIT



## LIITE 7: PALAUTEKYSELYLOMAKE

**Palaute tapahtumasta**

---

Mitä mieltä olit tapahtumasta?

---

	Kyllä	Ei
Oliko ohjeistus selkeää?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opitko jotain uutta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tykkäisitkö leikeistä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluaisitko vähentää ruutuaikaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haluaisitko lisätä liikkumista?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



LIITE 8: SAATEKIRJE VANHEMMILLE

Hyvät vanhemmat,

olemme terveydenhoitajaopiskelijat Jenna Morko ja Veera Heikkinen Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Järjestämme torstaina 24.2. toiminnallisen tapahtuman 4. luokalle Kajaanin Keskuskoululla. Tapahtuma on osa toiminnallista opinnäytetyötämme ja sen aiheena on 10-vuotiaiden ruutuaika ja fyysinen aktiivisuus. Olemme koonneet tapahtumaan viisi rastia, jotka sisältävät liikunnallisia leikkejä ja pohdintakysymyksiä liikuntaan ja ruutuaikaan liittyen. Tapahtuma toteutetaan koulupäivän aikana koulun liikuntasalissa, ja se kestää 1,5 tuntia/ryhmä. Lopuksi keräämme opilailta nimettömän palautteen tapahtumasta. Opinnäytetyön on tarkoitus valmistua keväällä 2022, jonka jälkeen se on luettavissa Theseus-julkaisuarkistossa.

Vastaamme mielellämme tapahtumaa koskeviin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin Jenna Morko ja Veera Heikkinen