



## **Koululiikunnanohjaajan toimintamalli Raumon koulussa**

Johannes Pelimanni

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Liikunnanohjaaja

Amk-opinnäytetyö

2023

## Tiivistelmä

|  |
|--|
| <b>Tekijä(t)</b><br>Johannes Pelimanni   |
| <b>Tutkinto</b><br>Liikunnanohjaaja  |
| <b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b><br>Koululiikunnanohjaajan toimintamalli Raumon koulussa   |
| <b>Sivu- ja liitesivumäärä</b><br>50 + 17  |
| <p>Tavoitteena opinnäytetyössä oli luoda toimintamalli koululiikunnanohjaajan työstä Tornion kaupungille Raumon yläkoulun ympäristöön toteutettavaksi. Toimintamallin tarkoitus on kuvata koululiikunnanohjaajan pääasialliset työtehtävät kouluympäristössä. Toimintamallia voi hyödyntää koulussa opettajat ja muu henkilökunta välituntiliikuntojen järjestämiseen. Kunta voi hyödyntää toimintamallia palkkaamalla henkilön toteuttamaan koululiikunnanohjaajan virkaa Raumon koululle. Lisäksi toimintamalli toimii hyvänä pohjana jatkokehittämistä ja -jalostamista varten esimerkiksi toisen Tornion yläkoulun ympäristöön sovellettavaksi.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen kokeilujakso oli kestoaltaan seitsemän viikkoa. Kokeilujaksoa edelsi suunnitteluvaihe, jossa tehtiin taustatyö opinnäytetyön tarpeelle ja ideoitiin, minkälaista toiminta voisi olla Raumon koulun ympäristössä. Taustatyöllä selvitettiin koululiikunnanohjaajan vaikuttavuutta ja tarvetta yläkouluissa. Liitu-tutkimusten kautta saatiin selville yläkouluisten liikuntasuosittelun heikko täyttyminen ja valtakunnallisten ja kuntakohtaisten Move!-mitaustulosten kautta tieto lasten ja nuorten heikosta toimintakyvystä. Tarvetta työlle perusteltiin erityisesti sillä, että alakoulusta yläkouluun siirryttäessä liikkuminen vähenee entisestään. Kokeilujakson aikana kouluympäristöön tuotiin uutta, fyysistä aktiivisuutta edistävää toimintaa pääasiassa välituntiliikuntojen, liikuntaneuvonnan, aamuherättelyn sekä iltapäiväkerhojen kautta.</p> <p>Kaikkia toteutettuja menetelmiä arvioitiin oppilaille ja opettajille jaetun sähköisen palautekyselyn sekä oppilaiden ja opettajien haastattelun avulla. Palautekyselyiden ja käytännön kokeilun perusteella kaikki kokeillut koululiikunnanohjaajan työtehtävät koettiin positiiviseksi asiaksi kouluympäristölle. Tuloksena työstä saatiin luotua toimintamalli, josta käy ilmi koululiikunnanohjaajan työtehtävät Raumon koulussa. Raumon koulu saa toimintamallin käyttöönsä hyödynnettäväksi sellaisenaan. Toimintamalli tullaan tulevaisuudessa esittelemään Tornion kaupungin sivistyspalveluille tarkemmin. Kunnan päätettäväksi jää, miten he haluavat tulevaisuudessa hyödyntää ja jatkokehittää luotua toimintamallia. Kerätyn datan perusteella Raumon koulu koki toiminnan tarpeelliseksi ja haluaisi sen jatkuvan.</p> |
| <b>Asiasanat</b><br>Yläkoulu, liikunta, välituntitoiminta, liikuntaneuvonta, toimintamalli   |

## Sisällys

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | Johdanto .....  | 1  |
| 2   | Yläkoululaisten liikuntakäyttäytyminen .....                | 2  |
| 2.1 | Liikuntasuositukset .....                                   | 2  |
| 2.2 | Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus .....                  | 3  |
| 2.3 | Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa .....               | 4  |
| 3   | Liikkumiseen vaikuttavat tekijät .....                      | 6  |
| 3.1 | Motivaatio .....  | 7  |
| 3.2 | Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö .....                     | 7  |
| 4   | Koululiikunnanohjaajan työn vaikuttavuus .....              | 9  |
| 4.1 | Aikaisemmat selvitykset koululiikunnanohjaajan työstä ..... | 9  |
| 4.2 | Nuorten liikuntaneuvonta .....                              | 10 |
| 4.3 | Istumisen vähentäminen .....                                | 12 |
| 4.4 | Liikunta ja oppiminen .....                                 | 12 |
| 4.5 | Liikunnan muut hyödyt .....                                 | 13 |
| 5   | Työn tavoitteet .....                                       | 15 |
| 6   | Työn vaiheet .....  | 17 |
| 6.1 | Toimeksiantajan hankinta .....                              | 17 |
| 6.2 | Toiminnan suunnittelu .....                                 | 17 |
| 7   | Toimintamallin pilotointi Raumon koulussa .....             | 19 |
| 7.1 | Toiminnan markkinointi .....                                | 19 |
| 7.2 | Välituntiliikunnat .....                                    | 19 |
| 7.3 | Viikkokilpailut ja teemaviikot .....                        | 21 |
| 7.4 | Koulu-Personal Trainer .....                                | 22 |
| 7.5 | Iltapäiväkerhot ja aamuherättelyt .....                     | 24 |
| 7.6 | Muu toiminta .....  | 25 |
| 8   | Palaute ja tulokset .....                                   | 26 |
| 8.1 | Oppilailta kerätty palaute .....                            | 26 |
| 8.2 | Henkilökunnan palaute toiminnasta .....                     | 32 |
| 9   | Pohdinta ja johtopäätökset .....                            | 40 |
| 9.1 | Toimintamallin pohdinta .....                               | 40 |
| 9.2 | Prosessin pohdinta .....                                    | 42 |
|     | Lähteet .....   | 46 |
|     | Liitteet .....  | 50 |
|     | Liite 1. Alkukysely toiminnasta .....                       | 50 |
|     | Liite 2. Palautekysely oppilailta toiminnasta .....         | 52 |

|   |    |
|---|----|
| Liite 3. Palautekysely opettajilta toiminnasta.....                 | 55 |
| Liite 4. Koululiikunnanohjaajan toimintamalli Raumon koulussa ..... | 60 |

## 1 Johdanto

Suomalaisten yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus on heikolla tasolla. Kansallisia tutkimuksia tarkastellessa huomataan, että yhä suurempi osa lapsista ja nuorista ei saavuta liikuntasuosituksen mukaisia määriä. Erot ovat suuria, kun tarkastellaan esimerkiksi alakoululaisten ja yläkoululaisten osuuksia liikuntasuosituksen saavuttamisessa. Liikunta vähenee lasten ja nuorten arjessa entisestään ylemmille luokille siirryttäessä. (Kokko & Martin 2023, 16.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda Tornion kaupungin Raumon koululle toimintamalli koululiikunnanohjaajan työstä. Perusteena toimintamallin luomiselle toimivat valtakunnallisesti tehdyt Move!-mittaukset sekä LIITU-tutkimukset, joiden mukaan suuri osa yläkouluikäisistä lapsista ei täytä liikuntasuosituksia, ja joiden fyysinen toimintakyky on terveyttä ja hyvinvointia kuormittavalla tasolla. (Kokko & Martin 2023, 6; Opetushallitus 2022a, 9.) Lasten ja nuorten liikuttaminen tarvitsee uusia toimintamalleja ja innovaatioita. Vaikka opinnäytetyössä kehitetty toimintamalli ei ole ideana uusi, korostuu sen tärkeys tulevaisuudessa. Korona-aika vähensi harrastajamääriä seuroissa ja aiheutti harrastustoiminnan keskeytymistä, mikä on vaikuttanut nuorten fyysisen aktiivisuuden heikentymiseen. Harrastajamäärät seuroissa vähenivät vuonna 2021 Olympiakomitean selvityksen mukaan huomattavasti, sillä 350 000 harrastajaa oli tauolla tai lopettanut seuratoiminnan (Suomen Olympiakomitea 2021). Tilanteen korjaamiseksi opinnäytetyössä esitelty toimintamalli voi toimia apuna saamaan toiminnasta pudonneet lapset ja nuoret takaisin harrastuksen pariin. Päätehtävänä koululiikunnanohjaajalla on kuitenkin lisätä koko kouluyhteisön fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä vähentää välituntien passiivisuutta.

Kouluyhteisön merkitystä yläkoululaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä täytyy korostaa tulevaisuudessa enemmän. Raumon koulun oppilaista suurin osa asuu pienissä kylissä kaukana keskustasta, joten harrastustoimintaan kulkeminen voi asettua kynnyskysymykseksi. Joillekin ainoa mahdollisuus harrastaa liikuntaa voi olla koulupäivän aikana, juuri sitä ennen tai heti sen jälkeen. Liikunta koulupäivän aikana koostuu opetushallituksen katsauksen mukaan kuudesta eri tekijästä, joita ovat koulumatkat, välitunnit, liikuntakerhot, liikuntatunnit, opetukseen integroitu liikunta sekä istumisen tauottaminen ja liikunta oppitunneilla (Kantomaa ym. 2018, 13). Kouluyhteisössä opettajilla voi olla vaikea järjestää sujuvasti kaikkea koulupäivään sisältyvää fyysistä aktiivisuutta omien töidensä lisäksi, minkä vuoksi koulu tarvitsee lisäresursseja toteuttamaan tätä toimintaa.

## 2 Yläkoululaisten liikuntakäyttäytyminen

### 2.1 Liikuntasuositukset

Liikuntasuositukset antavat tietoa siitä, kuinka paljon ihmisen tulisi liikkua tietyssä iässä. Suositukset jaotellaan iän mukaan, jotta voidaan määrittää tiettyyn elämänvaiheeseen sopivin ja terveyden edistämisen kannalta järkevin liikuntamuoto ja sen määrä. Suositukset kertovat, kuinka paljon ihmisen tulisi liikkua missäkin elämänvaiheessa viikkotasolla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Lapsille ja nuorille suunnattujen liikuntasuositusten mukaan 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua omalle tasolleen sopivalla tavalla vähintään tunti päivässä reippaasti ja rasittavasti (Kuva 1.). Liikkumisen tulisi olla monipuolista sisältäen kestävyysharjoittelua ja lihas- sekä luustoharjoittelua kolme kertaa viikossa. Pitkäkestoisia paikallaanolojaksoja tulisi tauottaa, ja liikuntaa pitäisi lisätä osaksi arjen toimintoja. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11–12.)



Kuva 1. Lasten ja nuorten liikunnissuosituks (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 12)

## 2.2 Yläkoululaisten fyysinen aktiivisuus

Yläkouluikäisten fyysisen aktiivisuuden on havaittu olevan merkittävän huonolla tasolla nykypäivänä. Valtakunnallisesti tehdyt mittaukset yläkouluissa osoittavat tilanteen olevan sillä tasolla, että suurella määrällä nuorista liikkumattomuus on haitaksi toimintakyvylle. Lasten ja nuorten fyysistä toimintakykyä mittaavat Move!-testit tehdään vuosittain viides- sekä kahdeksaluokkalaisille. LIITU-tutkimus taas on kohderyhmältään laajempi ja käsittää myös alakoululaiset, lukiolaiset sekä ammattikoululaiset. LIITU-tutkimuksen kohderyhmä vaihtelee vuosittain. Vuoden 2020 tutkimus keskittyi tarkastelemaan 16–20-vuotiaiden nuorten liikuntakäyttäytymistä, kun taas vuoden 2022 tutkimuksessa kohderyhmänä olivat 7–15-vuotiaat. (Kokko & Martin 2023, 6; Kokko, Hämylä & Martin 2021, 4.)

Tuoreempaa LIITU-tutkimusta vuodelta 2022 tarkastellessa selviää, että vain 36 prosenttia tutkimukseen osallistuneista 7–15-vuotiaista lapsista saavuttivat liikuntasuosituksen itsearviointin perusteella. Liikemittarilla mitatut tulokset olivat samankaltaisia: 33 prosenttia. (Kokko & Martin 2023, 6.) Alakoulusta yläkouluun siirtyessä liikuntasuositusten saavuttaneiden lasten osuus pienenee huomattavasti. 15-vuotiaista suositusten mukaan liikkui 23 prosenttia ja 11-vuotiaista 39 prosenttia. (Kokko & Martin 2023, 16.) Aiempia tutkimuksia tarkastellessa tulokset ovat olleet samankaltaisia. Vuoden 2018 LIITU-tutkimuksessa kohderyhmänä olivat 9–15-vuotiaat. Tällöin liikuntasuositukset täyttyivät 38 prosenttia lapsista. 15-vuotiaista liikuntasuositukset täyttyivät 19 prosentilla. Kaikki edellä mainitut tulokset perustuivat lasten ja nuorten itsearviointiin. (Kokko & Martin 2019, 18–19.) Liikuntatilaisuuksiin osallistumisen tarkastelussa on selvinnyt, että 13-vuotiaista 87 prosenttia ja 15-vuotiaista 74 prosenttia liikkuvat omaehtoisesti vähintään kerran viikossa, mutta ohjattuihin tilaisuuksiin osallistuminen oli huomattavasti vähäisempää (Kokko & Martin 2023, 20). Verrattaessa nykypäivän yläkoululaisten liikuntasuositusten täyttymistä vuonna 2000 tehtyyn tilastokeskuksen ajankäyttötutkimukseen, on lasten ja nuorten päivittäinen liikkuminen vähentynyt. Vuonna 2000 10–14-vuotiaat liikkuvat keskimäärin 1 tunnin ja 44 minuuttia päivässä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 48.)

Move!-testit ovat monipuolisia fyysisen toimintakyvyn mittareita, jotka on suunniteltu käytettäväksi lapsilla ja nuorilla. Move!-testit koostuvat erilaisista tehtävistä, joissa testataan muun muassa lapsen liikkuvuutta, voimaa, kestävyyttä ja nopeutta. Move!-testejä voidaan hyödyntää, kun arvioidaan lasten fyysistä toimintakykyä ja suunnitellaan sopivia liikuntaharjoituksia esimerkiksi kouluympäristöön toteutettaviksi. Testit auttavat myös havaitsemaan mahdollisia kehityksen alueita, joihin voidaan keskittyä liikuntaharjoituksissa ja -ohjelmissa. Testejä hyödyntää kouluympäristössä pääasiassa terveydenhoitaja, joka voi arvioida lapsen toimintakykyä testien tulosten perusteella. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 377–384.) Move!-testit tehdään koko maassa vuosittain 5.-

luokkalaisille ja 8.-luokkalaisille. Move!-testien tuloksia tarkastellessa koko maan mittakaavassa 41,2 prosentilla 8.-luokkalaisista fyysinen toimintakyky on sillä tasolla, että se kuormittaa terveyttä ja hyvinvointia (Opetushallitus 2022a, 9). Paikkakuntaakohtaisesti tarkasteltuna Tornion tulokset ovat vielä heikommat. Vastaava prosenttiosuus 8.-luokkalaisilla, joiden toimintakyky on terveyttä kuormittavalla tasolla, on Torniossa 55,4 (Opetushallitus 2022b, 8).

Kun tarkastellaan yläkoululaisten fyysistä aktiivisuutta, voidaan hyödyntää joka toinen vuosi toteutettavaa kouluterveyskyselyä. Kyselyllä selvitetään lasten ja nuorten terveyteen, hyvinvointiin, opiskeluihin ja koulunkäyntiin liittyviä asioita. Kouluterveyskyselyn tutkimusryhmänä toimivat alakouluista 4. ja 5. luokka, yläkoulusta 8. ja 9. luokka sekä lukion ja ammattikoulun 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijat. Ammatillisessa koulutuksessa kohderyhmä on rajattu alle 21-vuotiaisiin. Kunnat voivat hyödyntää kyselyn tuloksia esimerkiksi hyvinvointistrategiansa suunnittelussa tai apuna palveluiden tarjonnassa nuorille. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023 a.) Vuonna 2021 tehdyssä kouluterveyskyselyssä 25,7 prosenttia koki terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Tornion keskiarvo oli 21,9 prosenttia. Oppilaista 41,8 prosenttia ei syönyt aamupalaa ja 34,4 prosenttia ei syönyt kouluruokaa koko maan tuloksia tarkastellessa. Torniossa vastaavat tulokset olivat aamupalan suhteen 40,7 prosenttia ja kouluruuan suhteen 26,2 prosenttia. Valtakunnallisesti tarkasteltuna vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus oli ainoastaan 24,3 prosenttia, joka on samansuuntainen luku verrattaessa LIITU-tutkimuksen yläkouluikäisten osuuteen liikuntasuosittelusten täyttävistä. Tornion nuorilla liikuntasuosittelut täyttyivät kyselyn mukaan keskiarvoa vähemmän: 20,9 prosentilla. Tilastoja tarkastellessa myös unen määrä jää vähäiseksi hyvin monella kyselyyn vastanneella, sillä 40,3 prosenttia nukkuu alle kahdeksan tuntia arkipäivänä valtakunnallisesti. Torniossa luku on keskiarvoa parempi: 45,9 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

### **2.3 Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa**

Lapsena omaksuttu passiivinen elämäntyyli heijastuu vahvasti aikuisuuteen. LIITU-tutkimukset osoittavat liikkumisen vähenevän yläkouluun siirryttäessä, mutta aikuisena liikkuminen vähenee entisestään ja istuminen lisääntyy. Passiivisesta elämäntyylistä voi jo lapsena seurata ylipainoa ja sen tuomia sairauksia, jotka näkyvät entistä vahvemmin myös aikuisiällä. (Valtonen, Heinonen, Lakka & Tammelin 2013.) Urheiluseurassa harrastaminen tai koulun kerhoon osallistuminen lapsena ennustavat myös liikunta-aktiivisuutta aikuisena. Minkään tietyn lajin harrastaminen ei itsessään vaikuta hyvään liikunta-aktiivisuuteen aikuisena, mutta lapsena tehdyt kestävyyspainotteiset liikuntaharrastukset jatkuvat todennäköisemmin myös aikuisena. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 56.)

Passiivisella liikuntakäyttäytymisellä on vaikutusta valtion menoihin. Sairauksien lisääntyminen, työpoissaolot, lääkehoito ja muu terveydenhuollon kuormitus ovat seurauksia liikkumattomuudesta.



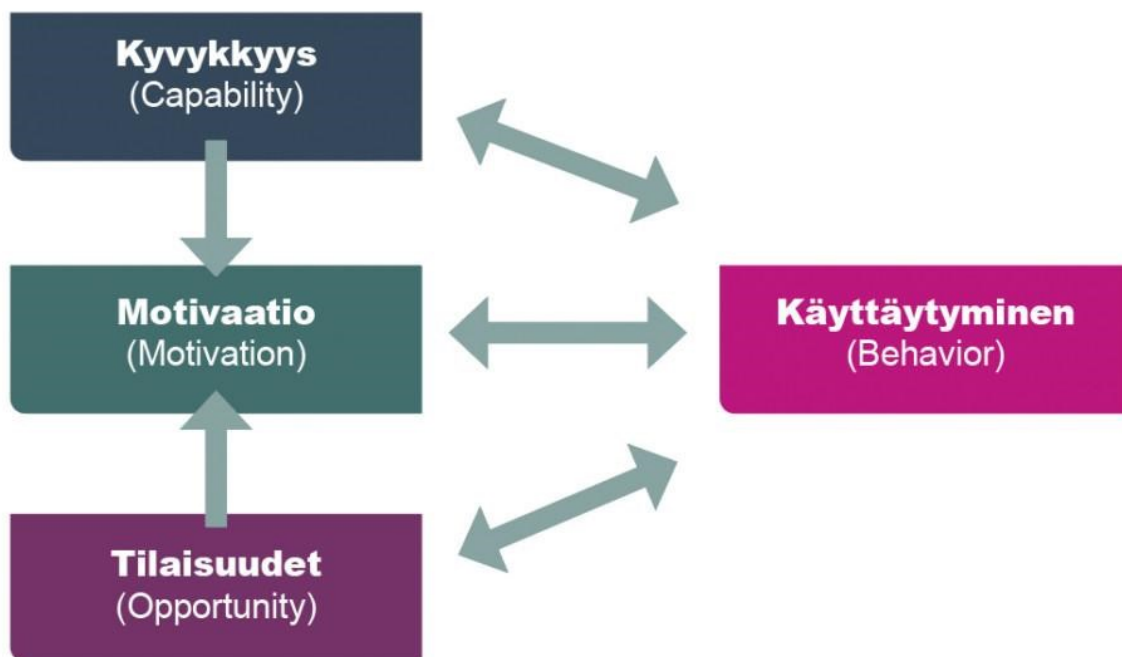
Liikkumattomuuden kustannukset ovat vuosittain Suomessa arviolta 3,2 miljardia euroa. Kustannuksia tulee valtiolle tuloverojen menetyksistä, ikääntyneiden laitoshoidosta, työkyvyttömyyseläkkeistä, ennenaikaisista kuolemista, terveyspalveluiden käytöstä, sairauspoissaoloista, lääkkeistä sekä maksetuista työttömyysturvaetuksista. (Kolu ym. 2022.) Kustannuksia kertyy eniten tuloverojen menetyksestä (1843 miljoonaa). Ikääntyneiden laitoshoitoon kuluu vuodessa 419 miljoonaa, työkyvyttömyyseläkkeisiin 325 miljoonaa, terveyspalveluiden käyttöön 214 miljoonaa ja ennenaikaisiin kuolemiin 300 miljoonaa. Sairauspoissaolot taas kustantavat arviolta vuodessa 56 miljoonaa, lääkkeet 49 miljoonaa ja maksetut työttömyysturvaedut 21 miljoonaa. (Kuva 2.)



Kuva 2. Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa (UKK-instituutti 2023)

### 3 Liikkumiseen vaikuttavat tekijät

Liikkuminen on osa ihmisen käyttäytymistä. Jotta liikkumattomuutta tai liikkuvan ihmisen käyttäytymistä voidaan ymmärtää, täytyy tietää teoriaa sen taustalta. Teorioita on lukuisia, joten niiden käyttäntöön viemisen helpottamiseksi on tehty yhteenvetoja, joista yksi on COM-B -malli. COM-B -mallin mukaan käyttäytymiseen vaikuttaa kolme eri tekijää, joita ovat ihmisen kyvykkyys, motivaatio sekä tilaisuudet (kuva 3). Kyvykkyys voidaan jakaa psyykkisiin ja fyysisiin tekijöihin, motivaatio automaattiseen ja tiedostettuun sekä tilaisuudet fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. (Aittasalo 2020.) COM-B -malli on työkalu, joka toimii apuna ihmisten käyttäytymisen muutoksessa. Jokainen mallin osa on tärkeää huomioida, sillä näin voidaan tunnistaa tekijät, joihin halutaan vaikuttaa. Joskus esimerkiksi mallin osatekijöistä kaksi voi jo toteutua, jolloin muutosprosessissa täytyy keskittyä toteutumattoman osatekijän vahvistamiseen. Esimerkiksi motivaatio voi olla korkea, mutta tilaisuuksia ei tarjota, jolloin COM-B -mallin mukaan käyttäytymisen muutos ei toteudu. (Demos Helsinki, Helsingin yliopisto & Valtioneuvoston kanslia 2021, 11.) Seuraavissa kappaleissa syvennyttään COM-B -mallin eri osatekijöihin.



Kuva 3. COM-B -malli (Aittasalo 2020)

### 3.1 Motivaatio

Ihmisen motivaatio on yksi liikunnan harrastamista selittävistä tekijöistä. Motivaatio voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoisen motivaatioon. Sisäinen motivaatio saa ihmisen tekemään asioita siksi, että hän pitää niitä kiinnostavana ja omien arvojensa mukaisena. Ulkoinen motivaatio saa ihmisen tekemään asioita ulkoisen paineen kautta, mutta usein se voi kuitenkin muuttua sisäiseksi motivaatioksi. Itsemääräämisteoria selittää asiaa siten, että yhteiskunnan asettamat tavoitteet yksilölle kuten kouluttautuminen tai työpaikan hankinta voivat muuttua ennen pitkää yksilön omiksi tavoitteiksi. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 55–56.) Itsemääräämisteorian kulmakivet ovat koettu pätevyys, autonomian tunne sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Nämä tekijät selittävät ihmisen sisäistä motivaatiota liikuntaa kohtaan. Pätevyyden kokemisella tarkoitetaan ihmisen kokemusta omista taidoistaan suoriutuessaan erilaisista tehtävistä. Autonomian tunteita ihminen kokee silloin, kun hän pystyy itse vaikuttamaan työskentelyynsä ja säätelemään omaa tekemistään ilman ulkoista painetta. Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus taas tarkoittaa sitä, että henkilö kokee kuuluvansa ryhmään ja tulevaisuuden hyväksytyksi siinä. Näiden tekijöiden toteutumisella voidaan edistää ihmisen sisäistä halua toteuttaa liikuntaa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 132–135.)

### 3.2 Fyysinen ja sosiaalinen ympäristö

Kouluympäristö on yksi liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Kouluympäristö käsittää koulun sisätilat ja pihapiirin. Talviolosuhteissa ulkona liikkuminen ei ole välttämättä houkuttelevaa, minkä vuoksi tarvitaan ympärivuotisia ja pysyviä keinoja välituntiliikunnalle. Omaehtoista liikuntaa saadaan lisättyä koulupäiviin tarjoamalla koulun liikuntasali oppilaiden käyttöön. Lisäksi oppilaiden vapaaseen käyttöön tulisi tarjota välineitä niin ulkona kuin sisätiloissa. 9.-luokkalaisista ainoastaan 43 prosenttia menee ulos, joten liikuntaa on mahdollistettava sisätiloissa. (Kantomaa ym. 2018, 12–13.) Fyysiseen ympäristöön liikunnan mahdollistajana kuuluvat kouluympäristön lisäksi muut kunnan tarjoamat harrastustoiminnot niin seuratyössä kuin vapaa-ajan toiminnan hallinnoimana. Harrastamisen Suomen malli tukee toiminnallaan lasten ja nuorten harrastamista koulupäivän yhteydessä tarjoamalla jokaiselle mieluisa ja maksuton harrastus. Toiminta on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoituksen tukemaa ja se on käynnissä vuosina 2022–2023 267 kunnassa. (Harrastamisen Suomen malli s.a.) Torniossa mallin pohjalta on käynnistetty Metka-hanke, jonka tavoitteena on tarjota jokaiselle peruskoululaiselle ilmainen harrastus. Toimintaa järjestävät opettajat, asiantuntijat, nuorisohjaajat sekä eri seurat ja yhdistykset. Kaikki toiminta on järjestetty lasten ja nuorten toiveisiin perustuen. (Tornion kaupunki s.a.a.)

Sosiaalinen ympäristö koostuu ihmisen lähipiiristä. Sosiaaliseseen ympäristöön voivat kuulua esimerkiksi perhe, ystävät, opettajat, valmentajat, työyhteisö ja kumppanit. Nämä henkilöt vaikuttavat yksilön motivaatioon ja voivat olla yksilön liikkumisen mahdollistaja tai estäjä. Sosiaalinen ympäristö

voi kontrolloida henkilön käyttäytymistä, ajattelua ja tunteita tai tukea itseohjautuvuutta. Aikaisemmin käsitelty itsemääräämisteorian kolme kulmakiveä, jotka ovat autonomia, pystyvyys sekä yhteenkuuluvuus, määrittävät pitkälti ihmisen sisäisen motivaation syntymistä. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa näihin kaikkiin toimintoihin. Autonomiata tukevassa sosiaalisessa ilmapiirissä myönteinen palaute on suuressa roolissa, sillä se auttaa ulkoisen motivaation sisäistymisessä. Koettu yhteenkuuluvuus ja pätevyys ovat myös tärkeässä asemassa ulkoisen motivaation sisäistymiselle. Ympäristöllä olevien ystävien toiminnasta kiinnostuminen auttaa henkilöä itseään kiinnostumaan toiminnasta, jos hän haluaa kuulua joukkoon. Määritetyt haasteet eli tässä tapauksessa liikunnallisiin tai toihin liittyvät tekemiset täytyy määrittää sellaisiksi, että ne eivät ole yksilön taitotasoon nähden liian haastavia. Näin edistetään sisäistymistä myös pystyvyyden tunteen lisäämisen kautta. (Salmela-Aro & Nurmi 2017, 59–61.)

## 4 Koululiikunnanohjaajan työn vaikuttavuus

Liikkuva koulu -ohjelma käynnistyi vuonna 2010. Vuonna 2017 liikkuva koulu käsitti yli 80 prosenttia Suomen kouluista. Ohjelman tavoitteena on tehdä koulupäivistä aktiivisempia ja viihtyisämpiä erilaisten toimien kautta. Näitä liikunnallisen toimintakulttuurin muutoksia ovat aktiiviset oppitunnit, koulun tilojen ja pihan hyödyntäminen, aktiiviset koulumatkat sekä välitunti- ja kerhotoiminta. Kaikessa toiminnassa huomioidaan oppilaiden osallistaminen. Opettajien jaksaminen ja osaaminen kyseisen toiminnan järjestämisessä on kuitenkin rajallista. Jopa kolmannes opettajista on kokenut Liikkuva koulu -toiminnan lisäävän opettajien työtaakkaa. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 612–623.) Tämän vuoksi ylimääräinen työntekijä tai ryhmä olisi tarpeellinen lisäresurssi hoitamaan työtä.

Koululiikunnanohjaajan työtä on toteutettu useita vuosia ympäri Suomea eri paikkakunnilla. Työn kuva vaihtelee paikkakuntaakohtaisesti, mutta kaikkien päämääränä on lisätä koululaisten fyysistä aktiivisuutta. Koululiikunnanohjaajan työn vaikuttavuudesta on tehty aikaisempia selvityksiä, ja se on todettu niiden perusteella merkitykselliseksi nuoren fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä.

### 4.1 Aikaisemmat selvitykset koululiikunnanohjaajan työstä

Koululiikunta on tärkeä osa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä. Liikunnanopettajan tehtävänä on tukea lapsen ja nuoren kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia ottamalla huomioon fyysinen, psyykinen sekä sosiaalinen terveyden osa-alue. Yläkoulussa painopisteet opetuksessa ovat taitojen ja fyysisten ominaisuuksien soveltamisessa eri lajeihin. Liikunnanopettajien toimenkuvaan kuuluu arvioida lapsen ja nuoren liikuntataitoja sekä fyysistä aktiivisuutta. (Opetushallitus s.a.) Koululiikunnanohjaaja pyrkii edistämään ja kehittämään kouluympäristössä tapahtuvaa liikuntakasvatusta. Koululiikunnanohjaajan tehtävä on omalla työllään tukea lasten ja nuorten fyysistä kuntoa, kehittää heidän motorisia taitojaan ja edistää heidän terveyttään sekä hyvinvointiaan liikunnanopettajan tavoin kokonaisvaltaisesti. Vaikka liikuntakasvatukseen pohjautuvat tavoitteet ovat töissä samankaltaiset, on näillä ammanteilla eroja. Liikunnanopettaja edistää kokonaisvaltaista terveyttä liikuntatunneilla, jotka on määritetty oppilaille perusopetukseen pakollisina. Koululiikunnanohjaaja taas pyrkii edistämään fyysistä aktiivisuutta toimimalla esimerkiksi välituntiliikunnan aktivaattorina, iltapäiväkerhojen ohjaajana tai liikuntaneuvonnan tarjoajana. Nämä ulkopuoliset toiminnot eivät sisälly liikunnanopettajan työnkuvaan. (Vuorimaa & Impola 2011, 5.)

Aikaisemmin aiheesta on tehty selvityksiä muun muassa Lappeenrannassa Kimpisen koulussa sekä Heinolassa Niemelän yhteiskoulussa. Toinen selvityksistä on Amk-tason opinnäytetyö ja toinen taas Haaga-Helia ammattikorkeakoulun hanketyö, joka toteutettiin OKM:n rahoituksen avulla. Fyysistä aktiivisuutta on pyritty edistämään molemmissa kokeiluissa pääasiassa välituntiliikuntojen,

liikuntaneuvonnan sekä iltapäiväkerhojen järjestämisellä. (Vuorimaa & Impola 2011; Punkkinen 2018.)

Punkkisen kokeilu Kimpisen koulussa oli toiminnallinen opinnäytetyö. Raportti on vuodelta 2018. Tarkoituksena työssä oli lisätä kouluyhteisön fyysistä aktiivisuutta ja hyvinvointia. Käytännön työssä fyysistä aktiivisuutta lisättiin välituntitoiminnalla, tapahtumilla, aktiivisilla oppitunneilla, liikuntakerhoilla sekä liikuntaneuvonnalla. Työn vaikuttavuutta arvioitiin palautekyselyllä, jonka mukaan toiminta koettiin hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. (Punkkinen 2018,1.) Enimmäkseen työstä saatiin tukea oman toiminnan ideoimiseen, eikä sitä käytetty perusteena koululiikunnanohjaajan työn merkityksellisyyttä arvioidessa.

Vuorimaan ja Impolan toteuttama liikunta-aktivaattorikokeilu on hyvin samankaltainen edellä mainitun opinnäytetyön kanssa. Kyseinen työ on laajempi hanke, joka on toteutettu rahoituksen avulla. Hankkeesta saatu palaute ja toteuttajan subjektiivinen kokemus toiminnasta olivat positiivisia. Toiminta koettiin hyödylliseksi kohderyhmän keskuudessa, mutta yhden vuoden kestoisena sillä ei ole merkittävää hyötyä fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Lasten ja nuorten kiinnostus liikuntaa kohtaan lisääntyi kuitenkin huomattavasti. (Vuorimaa ja Impola 2011, 4 ja 34.)

Liikkuva koulu -hankkeen kautta Lappeenrannassa on tehty aiheeseen liittyviä kokeiluja, joissa liikunnanohjaajat pyrkivät lisäämään lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän yhteydessä. Toimintaan sisältyi mm. pidennettyjä välitunteja, oppitunnin aikaista liikuntaa, tapahtumien järjestämistä sekä yhteistyötä opettajien kanssa. Hankevastaavan mukaan toimintamalli koettiin toimivaksi. (Liikkuva koulu.)

## **4.2 Nuorten liikuntaneuvonta**

Liikuntaneuvonta on tärkeä osa terveyden edistämistä ja liikkumisen lisäämistä. Vaikka liikuntaneuvontaa tarjotaan yleensä aikuisille, pätevät siinä samat periaatteet niin nuoriin kuin aikuisiin. Liikuntaneuvonnan perusideana on löytää asiakkaan arjesta mieluisia ja omiin tavoitteisiin perustuvia tapoja liikkua. Liikuntaneuvonnalla autetaan ehkäisemään loukkaantumisia ja terveysongelmia, jotka johtuvat liikkumattomuudesta tai vääränlaisesta suoritustavasta. Liikuntaneuvonta voi auttaa löytämään itselle mieluisia liikuntamuotoja tai lajeja. Harrastukseen ohjaamisen lisäksi liikuntaneuvoja voi jakaa tietoa esimerkiksi liikunnan vaikutuksesta fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. (LIKES, Opetus- ja kulttuuriministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriö s.a.)

Liikuntaneuvonnan merkitystä lapsille ja nuorille voidaan perustella myös painonhallinnan tukemisen näkökulmasta. Käypähoidon verkkosivujen mukaan yläkouluikäisistä ylipainoisia on pojista 20 % ja tytöistä 14 %. Lapsuuden lihavuus heijastuu myös aikuisuuteen, sillä yli puolet ylipainoisista lapsista ja nuorista ovat myös aikuisena ylipainoisia. Ennaltaehkäisevänä keinona ja hoitomuotona

lihavuuteen toimii elintapaohjaus, jossa otetaan huomioon ravitsemus, liikunta ja uni. Lähtökohtaisesti kouluterveydenhoitaja arvioi tarvetta toimenpiteille, mutta myös kouluympäristön muiden henkilöiden tuki on tärkeää ennaltaehkäisevässä työssä. (Lihavuus: Käypä hoito -suositus, 2023.)

Nuorten liikuntaneuvontaa järjestetään Suomessa useilla eri paikkakunnilla. Esimerkiksi Helsingissä peruskouluissa on nuorten käytettävissä koulu-PT, joka tarjoaa tukea mm. uuden harrastuksen löytämisessä tai muussa nuoren fyysiseen aktiivisuuteen liittyvässä tavoitteessa. Toiminta perustuu yläkoululaisten heikkoihin Move!-mittaustuloksiin. (Helsingin kaupunki 2023.) Työ on ollut käynnissä Helsingissä kuusi vuotta (Wallenius 17.3.2023).

Lappeenrannan liikuntatoimi on kehittänyt mallin, jota voidaan hyödyntää nuorten liikuntaneuvonnan prosessissa. Mallin mukaan nuori voidaan ohjata liikuntaneuvontaan kouluyhteisön sisältä olevien toimijoiden kuten opettajien, opinto-ohjaajan tai terveydenhoitajan kautta. Muita neuvontaan lähettäviä tahoja voivat olla vanhemmat, oppilas itse, fysioterapeutit, lääkärit, hoitajat tai neuvola. Liikuntaneuvontaprosessi kestää 12kk ja sisältää erilaisia huomioitavia asioita eri ajankohtina. Ensimmäisessä tapaamisessa tehdään tilannekartoitus, käsitellään tavoitteita ja tehdään liikuntasuunnitelma. Toisessa tapaamisessa päivitetään suunnitelmaa ja tarkastellaan motivaatiotasoa. Tämän jälkeen tapaamisia pidetään asiakkaan tarpeen mukaan. Viimeinen tapaaminen on 12 kuukautta neuvonnan aloittamisen jälkeen ja siinä käsitellään tavoitteiden toteutuminen ja tehdään jatkosuunnitelmat. Tässä mallissa tapaamisia voi olla 3–6 kertaa. Mallissa tärkeää on prosessin aikana tiivis yhteistyö monialaisesti terveydenhoitajien ja neuvoloiden kanssa. Liikuntaneuvonnassa pyritään ohjaamaan oppilaat matalankynnyksen harrastustoimintaan, jossa ei ole kilpailua. (Peuhkuri 2020.)

Liikkuva koulu -ohjelmaan on luotu myös personal trainer -toimintamalli. Toimintamalli on samankaltainen kuin Lappeenrannan malli ja siinä toimintaa suunnataan pääasiassa vähän liikkuville. Tavoitteena voi olla esimerkiksi löytää mieluisia harrastus oppilaalle. Osallistumisen tulee olla vapaaehtoista ja lähtökohtana ovat oppilaan omat tavoitteet. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 622.) Toimintamallin tiivistelmässä kerrotaan asioita, joita tulee ottaa työssä huomioon. Ammattitaito on tärkeä osa työtä, mutta tärkeää työntekijälle on myös osata ymmärtää nuoren maailmaa. Toiminnasta tiedotetaan Wilmassa, ilmoitustauluilla, luokkainfoissa, vanhempainpalavereissa, henkilökunnan palavereissa, liikunnallisilla teemapäivillä ja koulun kotisivuilla. Tapaamiset järjestetään kouluaikana ja tiloina voidaan hyödyntää koulun liikuntatiloja. Yksilöohjausta järjestetään 3–5 kertaa ja tavoitteena on saada oppilas yksilöohjauksesta ryhmäohjauksen piiriin, jossa tarjolla olisi vertaistukea. (Siekinen 2016.)

Oleellista olisi keskittyä liikkumisen esteiden vähentämiseen nuorten liikuntaneuvonnassa. Käytännössä tämä olisi nuoren liikkumattomuuden syiden selvittämistä, ja tämän kautta voidaan hankkiutua eroon esteistä vähitellen ottamalla huomioon nuoren tavoitteet ja voimavarat. Ravitsemuksesta

puhuessa kohderyhmän kanssa täytyy myös olla varovainen. Yleispiirteinen katsaus ruokailutottumuksista yleensä riittää eikä spesifejä ruokavalio-ohjelmia ruveta tekemään. Tapaamismäärät liikuntaneuvonnalle vuodessa määritellään yleensä tapauskohtaisesti ja onnistumista ohjauksessa arvioidaan liikkumisen esteiden vähentymisellä. Käytännön apuna tavoitteiden onnistumisen arvioinnissa voidaan hyödyntää itsearviointia. Tapaamisia liikuntaneuvonnalle ei myöskään yleensä pidetä sisätiloissa, vaan hyväksi on koettu esimerkiksi tapaamisten pitäminen ulkona kävellen tai liikunnan parissa. (Wallenius 17.3.2023.)

### 4.3 Istumisen vähentäminen

Yksi merkittävistä asioista, mitä koululiikunnanohjaaja voi edistää koulupäivän aikana on lasten ja nuorten istumisen vähentäminen. Normaalisti koululaiselle kertyy jo koulupäivän aikana 6 tuntia liikkumattomuutta (Terve koululainen s.a). 15-vuotiailla istumisen määrä on keskimäärin 8,2 tuntia päivässä, eli noin puolet valveilla ollusta ajasta (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 368). Li hasten ollessa passiivisessa tilassa pitkiä aikoja, seuraa siitä terveyden kannalta haitallisia asioita. Yleisiä pitkäaikaisesta paikallaanolosta seuraavia asioita ovat niska- hartia- ja selkävaivat. Nämä vaivat voidaan tuntea kehossa jo samana päivänä, kun pitkäaikainen istuminen on tapahtunut. Näihin kipuihin liittyen kehossa voi tuntua myös päänsärkyä, väsymystä ja unihäiriöitä. Pitkällä aikavälillä liiallinen istuminen altistaa 2. tyypin diabetekselle, sydän- ja verisuonitaudeille, sekä ylipainolle ja ennenaikaiselle kuolemalle. Pitkään istuminen ei ole ainoastaan haitallista jo valmiiksi vähän liikkuville, vaan myös muuten aktiiviset nuoret kärsivät siitä. Esimerkiksi keskivartalon hallinta voi olla paljonkin harrastavalla nuorella heikkoa, sillä istuminen heikentää vatsa- ja selkälihaksia. (Terve koululainen s.a.)

Terve koululainen sivusto on määrittänyt erilaisia konkreettisia keinoja, millä istumista voi vähentää päivän aikana. Tuolilta nouseminen tunnin aikana, asentojen vaihtelu, välitunnilla kävely ja pienet taukojumpat ovat hyviä keinoja istumisen tauottamiseen koulupäivänä. (Terve koululainen s.a.) Koululiikunnanohjaaja pystyy järjestämään erilaista välituntitoimintaa ja luomaan taukoliikunta ohjeita opettajille tunneille. Näillä keinoilla pystytään vähentämään oppilaiden koulupäivän aikaista paikallaanoloa.

### 4.4 Liikunta ja oppiminen

Liikunnalla ja oppimisella on tutkimuksien mukaan todettu olevan korrelaatiota. Tässä tapauksessa merkitykselliseksi nousee koulupäivän aikaisen liikunnan merkitys oppimiseen. Opetushallituksen tekemässä katsauksessa, joka perustuu tiedelehdissä vuosina 1990–2016 julkaistuihin tutkimuksiin, todetaan koulupäivän aikaisen liikunnan vaikuttavan oppimiseen positiivisesti. Erityisesti tutkimuksissa ovat nousseet esille oppitunnin tauottamisen ja tunteihin lisätyn liikunnan myönteinen



merkitys oppimiseen. (Kantomaa ym. 2018, 5.) Liikunnasta on hyötyä oppilaille, joilla on oppimisvaikeuksia. Koulupäiviin lisätyn liikunnan on huomattu vaikuttavan positiivisesti kognitiivisiin toimintoihin, tehtäviin keskittymiseen, käyttäytymiseen luokassa sekä yleiseen viihtyvyyteen. Lisäksi runsaalla välituntiliikunnalla on todettu olevan yhteyttä hyvään lukutaitoon. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 619.)

Tutkimukset ovat osoittaneet liikunnallisten oppituntien olevan yhteydessä oppimiseen. Erityisesti sillä on huomattu olevan merkitystä matemaattisissa oppiaineissa, lukemisessa sekä kirjoittamisessa. Kahdessa samankaltaisessa ulkomaalaisessa tutkimuksessa edellä mainituissa oppiaineissa tulokset paranivat oppitunnille integroidun liikunnan myötä. Kyseisissä tutkimuksissa kohderyhmänä olivat alakouluikäiset oppilaat. (Donelly ym. 2009; Mullender-Wijnsma ym. 2016.) Liikuntatuntien lisäämisen on myös havaittu vaikuttavan positiivisesti motoristen taitojen kehittymisen lisäksi matemaattisiin taitoihin sekä lukemiseen ja kirjoittamiseen. Tässä ruotsalaisessa tutkimuksessa kohderyhmänä olivat toimineet 1.–3.-luokkalaiset lapset kolmen vuoden ajan, ja liikuntatunteja lisättiin kahdesta tunnista viiteen tuntiin. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 5–6.) Tutkimuksia tarvitaan yhä lisää aiheesta, mutta kuten edellä mainituista tutkimuksista voidaan huomata, ovat johtopäätökset pysyneet jo pitkään samoina.

#### **4.5 Liikunnan muut hyödyt**

Koululiikunnanohjaajan tavoitteena on lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja tätä kautta edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Liikunnasta saatavia hyötyjä on tärkeää osata tarkastella myös muista näkökulmista, kuin pelkästään fyysisen terveyden kannalta. Liikunnasta saatavat hyödyt voidaan jakaa sosiaalsiin, henkisiin sekä fyysisiin kategorioihin. Terveyttä ei pidä määritellä ainoastaan fyysisestä näkökulmasta tarkasteltuna. WHO:n (World Health Organization) mukaan terveys on täydellinen fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tila eikä ainoastaan sairauden puuttumista (World Health Organization s.a.). Fyysisiä liikunnasta saatavia hyötyjä ovat lapsilla ja nuorilla mm. hapenottokyvyn ja lihaskunnan parantuminen, luuston vahvistuminen, sydämen ja verisuonten kunnon parantuminen sekä parempi kehonkoostumus. Tietyissä tapauksissa liikunta voi auttaa sairauksien hoidossa. Se voi olla yhtä tehokasta tai jopa parempaa kuin lääkehoito. (Middelkamp 2018, 35–37.) Sosiaalisen terveyden edistämisessä liikunta lisää yhteenkuuluvuutta, voi tuottaa ystävyys-suhteita ja läheisyyden kokemusta (UKK-instituutti 2021).

Mielenterveysongelmat ovat pinnalla oleva aihe nyky-yhteiskunnassa. Pelkästään masennuksesta aiheutuviin kustannuksiin liikkumattomuuden seurauksena on arvioitu kuluvan 89 miljoonaa euroa vuosittain (Kolu ym. 2022). Fyysisen aktiivisuuden yhteydestä mielenterveyden häiriöihin on kohtuullista näyttöä siitä, että se helpottaisi masennuksen oireita. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus auttaa masennuksessa, kognitiivisten taitojen heikkenemisessä, ahdistuneisuuteen, unihäiriöihin

sekä väsymykseen. (Middelkamp 2018, 35–36.) Suomessa nuorten mielenterveysongelmat näkyvät huolta herättävänä ilmiönä. Perustason palvelut ovat heikolla tasolla niiden puutteellisuuden vuoksi, ja yleensä tilanne muuttuu nuoren osalta heikommaksi ennen kuin hän saa tarvittavaa palvelua. Monialaisten matalankynnyksen tukitoimien lisäämiselle olisi perusteltua tarvetta. (Pitkänen 2022, 14.) Vaikka ongelmat ovat lähtökohtaisesti mielenterveyden peruspalveluiden piirissä, voidaan koululiikunnanohjaajan työllä saada lisää tukihenkilöitä nuoren elämään. Liikunnan tuottama ilo, kaverisuhteet ja onnistumisen kokemukset voivat ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöitä ja näin ollen vähentää kuormaa peruspalveluiden piiristä. Mielenterveydelle vahingollista voi olla liikukumattomuuden seurauksena syntyvät sairaudet tai toimintakyvyn laskeminen, joka myös perustee koululiikunnanohjaajan merkitystä mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä (UKK-instituutti 2021).

## 5 Työn tavoitteet

Toimeksiantajana työssä toimi Tornion kaupungin sivistyspalvelut. Tornio sijaitsee Lapin maakunnassa Ruotsin ja Suomen rajalla. Asukkaita Torniossa on 21 900, ja se luokitellaan maaseutukaupungiksi. Yläkouluja on Torniossa kaksi: Raumon ja Putaan koulu. Toimintamalli tehtiin Tornion kaupungille, ja sitä kehitettiin ja pilotoitiin toimeksiantajan toiveesta Raumon yläkoulussa. Valtaosa Raumon koulun oppilaista saapuu kouluun kuljetuksella pidemmän matkan päästä, mutta osa kulkee koulumatkat myös omalla kyydillä. Koulussa on yhteensä 267 oppilasta. (Tornion kaupunki s.a.b.)

Kohderymänä tässä työssä toimi koko Raumon koulun kouluyhteisö, mukaan lukien sen henkilökunta ja oppilaat. Pääasiassa kaikki yläkoululaiset olivat suurin kohderyhmä toiminnalle, mutta huomioon työssä myös koulun henkilökunnan, erityisesti opettajat. Rajasin kohderyhmää sen mukaan, minkälaisia oppilaita koulussa oli. Profiloin kohderyhmää mm. vähän liikkuviin, kilpailuhenkisiin, kaukana asuviin ja lähellä asuviin sekä motivaatiotason mukaan. Opettajille tai muulle henkilökunnalle en tehnyt profilointia.

Työn tavoitteena oli luoda Tornion kaupungille toimintamalli koululiikunnanohjaajan työstä, joka pohjautui taustateoriaan sekä käytännön pilotointiin. Lisäksi toiminnan käytännön osuudella haluttiin selvittää, onko Raumon koululla tarvetta kyseiselle toiminnalle tai hyötyvätkö he siitä. Vastavaa työtä ei ollut aikaisemmin tehty Torniossa. Työn toiminnallisella vaiheella haluttiin kokeilla erilaisia asioita, joita koululiikunnanohjaajan työ pitäisi sisällään. Vaikka koululiikunnanohjaajan työstä oli tehty aikaisempia tutkimuksia ja määritetty niiden avulla selkeitä toimintamalleja, ei niitä voitu suoraan siirtää toteutettavaksi Raumon koululle. Raumon koulun erilainen opetussuunnitelma sekä suuret määrät kuljetusoppilaita olivat syitä, joiden takia koululle täytyi määrittää oma sovellettu toimintamalli aikaisemmin tehtyjä selvityksiä hyödyntäen. Tavoitetta fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä ei määritetty, sillä sen tuloksia olisi vaikea mitata seitsemän viikon käytännön kokeilun perusteella.

Tarkemmin määriteltynä toimintamallista haluttiin luoda kokonaisuus, josta nähdään koululiikunnanohjaajan kaikki tehtävät eriteltynä. Toimintamallin tarkoitus oli luoda pohja jatkokehitystä varten Tornion kaupungille koululiikunnanohjaajan työstä. Tavoitteena oli, että toimintamallia voivat hyödyntää koko Raumon kouluyhteisö sellaisenaan tai sovellettuna käytettävissä oleviin resursseihin. Valmis toimintamalli auttaa kouluyhteisöä järjestämään toimintaa yläkouluilla liikkumisen lisäämiseksi jatkossa, vaikka varsinaista henkilöä ei työtä tekemään palkattaisikaan. Opettajat voivat ottaa toimintamallista ohjeita esimerkiksi välituntiliikunnan järjestämiseen. Työn toiminnallisella vaiheella haluttiin selvittää, pystytäänkö koululiikunnanohjaajan työtä toteuttamaan Tornion

yläkouluilla ja mitä asioita sen toteuttaminen vaatii. Kunta pystyy tulevaisuudessa hyödyntämään toimintamallia esimerkiksi palkkaamalla liikunnanohjaajan toteuttamaan työtä Tornion yläkouluissa.

## 6 Työn vaiheet

### 6.1 Toimeksiantajan hankinta

Sain idean työlle toisena opiskeluvuotena kahvipöytäkeskustelusta opiskelijakaverini kanssa. Tein aiheesta lähtötilannekartoituksen, jossa etsin aihealueen vastaavia töitä. Syksyllä 2022 aloitin opin-  
näytetyöprosessin toimeksiantajan hankinnalla. Tornion kaupungin yläkouluissa ei ollut aikaisem-  
min työskennellyt koululiikunnanohjaajaa. Tornion yläkoulut olivat ennestään tuttuja ympäristöjä  
itselleni, minkä vuoksi halusin toteuttaa idean juuri siellä. Ensimmäisenä otin yhteyttä sähköpos-  
titse ja puhelimitse Tornion kaupungin henkilöstöpäällikköön syyskuussa ja esittelin idea. Tätä  
kautta sain välitettyä idean myös Tornion kaupungin sivistystoimikunnalle sekä yläkoulujen rehto-  
reille. Työn aihe herätti kiinnostusta ja sille näytettiin vihreää valoa.

Ensimmäinen palaveri työhön liittyen pidettiin marraskuussa 2022. Palaveriin osallistuivat itseni li-  
säksi yläkoulujen rehtorit. Tapaamisessa esiteltiin idea vielä tarkemmin läpi ja mietittiin työn käy-  
tännön vaiheen aikataulua sekä toteutusympäristöä. Rehtorit kokivat työn tarpeellisenä, ja kokeilu  
ympäristöksi valittiin Raumon koulu. Toista Tornion yläkoulua ei työhön sisällytetty, sillä aika ja re-  
surssit eivät olisi riittäneet kahden koulun pilotointiin. Raumon koulun rehtori määritettiin työn yh-  
teyshenkilöksi, ja toimeksianto vahvistettiin vielä Tornion kaupungin sivistystoimenjohtajalta rehto-  
rin välityksellä.

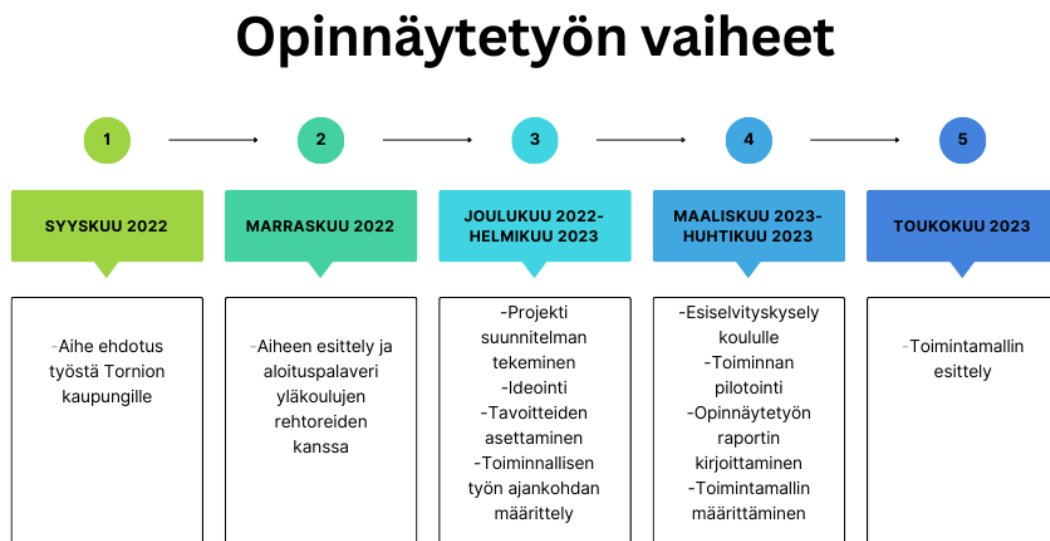
### 6.2 Toiminnan suunnittelu

Toiminnan suunnittelu käynnistettiin välittömästi toimeksiantajan hankinnan jälkeen marraskuussa  
2022. Opinnäytetyön toiminnallisen vaiheen ajankohta päätettiin sen perusteella, että se sijoittuisi  
samalle ajankohdalle työharjoittelun kanssa eikä näin ollen vaatisi paljoa etätyöskentelyä muissa  
opinnoissa. Toiminnan tueksi laadittiin projektisuunnitelma, johon määriteltiin tarkat ajankohdat toi-  
minnalliselle vaiheelle. Projektisuunnitelmaan kirjattiin ideointia käytännön osuuteen liittyen sekä  
selvitettiin ennakkoon teoriaa opinnäytetyön taustalle. Tukena suunnitelman laatimisessa toimi oh-  
jaava opettaja. Toiminnan suunnittelun kokonaisuudesta vastasin kuitenkin paljolti itse. Sovin toi-  
meksiantajan kanssa työn toiminnallisen vaiheen toteutusajankohdan ja kävin läpi työn tavoitteet.  
Kävin myös muita perusasioita läpi käytännön työn kannalta toimeksiantajan kanssa kuten työtilat,  
työajat sekä opinnäytetyön kannalta oleelliset yhteistyökumppanit kouluyhteisöstä. Suunnitte-  
luvaihe kesti helmikuun 2023 loppuun asti. Viikolla 11 pääsin aloittamaan käytännön työn kouluun  
tutustumisen jälkeen. (Kuva 4.)

Käytännön työn aloitin keräämällä esiselvitysmateriaalia oppilailta ja opettajilta. Opettajilta en ke-  
rännyt vastauksia kirjallisena, vaan huomioin heidän mielipiteitänsä taukotilassa ja käytävillä

käytyjen keskusteluiden avulla. Liikunnanopettajien kanssa kävin läpi, mitä välineitä koululla oli käytettävissä ja milloin liikuntasalit ovat vapaana. Kysyin opettajilta, mitä toimintaa he koululle kaipaivat. Usean opettajan mielestä jokin aktiivinen oppilaille suunnattu välituntitoiminta olisi hyväksi, sillä se rauhoittaisi välitunteja. Esittelin ennalta suunnitellun toiminnan opettajille myös opettajanhuoneessa ja kysyin heiltä mielipiteitä. Kehitysehdotukseksi jotkut opettajat mainitsivat, että myös opettajille olisi hyvä järjestää jotain toimintaa.

Osallistin oppilaita toiminnan suunnitteluun kyselylomakkeen avulla. (Liite 1.) Jaoin Google Forms pohjaisen alkukyselyn heille QR-koodin kautta. Kysely jaettiin terveystiedon oppitunneilla viikolla 11, ja sillä kartoitettiin halukkaita osallistujia liikuntaneuvontaan, iltapäiväkerhoihin sekä aamuherättelyyn. Lisäksi kyselyllä selvitettiin oppilaiden suosikkiliikuntamuotoja ja toiveita koulupäivän aikaiseen toimintaan. Olin läsnä terveystiedon oppitunneilla kertomassa tarkemmin toiminnasta kyselyn jakamisen yhteydessä. Kyselyyn vastasi 211 oppilasta.



Kuva 4. Opinnäytetyön vaiheet

## 7 Toimintamallin pilotointi Raumon koulussa

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tarkoitus oli kokeilla, millä erilaisilla keinoilla voidaan käytännössä vaikuttaa lasten ja nuorten koulupäivän aikaiseen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen ja paikallaanolon vähentämiseen. Kokeilemalla erilaisia keinoja käytännössä, pystyin osoittamaan niistä toimivimmat Raumon koulun ympäristöön ja mukauttamaan ne osaksi toimintamallia. Toimintaa ideoitiin minun, toimeksiantajan sekä liikunnanopettajan toimesta. Ideat esiteltiin oppilaille kiertämällä luokissa ensimmäisillä viikoilla. Myös Wilmaa hyödynnettiin tiedottamisessa.

Oli tärkeää ottaa toimintaympäristön erityispiirteet huomioon kokeilussa. Kaikki aktiviteetti järjestettiin sisällä haastavan vuodenajan vuoksi. Ulkoliikuntaan löytyy myös koululta hyvät puitteet, mutta talven olosuhteet sillä hetkellä eivät mahdollistaneet tämän järjestämistä. Kaikki kokeiltu toiminta oli sellaista, että niitä pystyttäisiin jatkossa tekemään ympäri vuoden.

### 7.1 Toiminnan markkinointi

Tärkeimpinä tiedotusvälineinä työn aikana olivat sosiaalisessa mediassa Instagram, kouluympäristössä keskusradio ja julisteet sekä Wilma-viestit. Tiedottamisesta vastasi minun lisäksi koulun rehtori, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, kuraattori, liikunnanopettaja sekä muut opettajat. Lisäksi Tornion nuorisotyö ja -liikuntatoimi sekä Tornion seurakunnan nuorisotyö osallistuivat tiedottamiseen sosiaalisen median kautta ja suoralla kontaktilla Raumon koulun oppilaisiin. Nuorisotoimi laittoi mainoksia toiminnasta saataville myös nuorisotiloihin ympäri Torniota. Toiminnasta julkaistiin Lounais-Lapissa ja Lapin-kansassa lehtiartikkeli. Uutinen perustui toimittajan tekemään haastattelun opinnäytetyöntekijästä ja siinä kerrottiin kaikesta siihen asti järjestetystä toiminnasta koulussa.

Pääkanavana tiedottamiseen toimi koulun keskusradio sekä Raumon koulun Instagram. Ensimmäisellä viikolla julkaisin Instagramiin esittelytekstin itsestäni ja tulevasta toiminnasta. Oppilaille kerrottiin keskusradion kautta tai käytävillä useasti, että kaikki tieto toiminnasta löytyy sosiaalisesta mediasta. Ensimmäisellä viikolla oppitunneilla kiertäessä kerroin myös, millä tavalla toiminnasta saa tietoa. Keskusradion kautta kuulutin lähes päivittäin välituntiliikuntojen aikataulut, muistuttelin viikkohaasteista ja iltapäiväkerhojen teemoista sekä muusta toiminnasta. Tein kuulutuksia yleensä kaksi kertaa päivässä eri aikoihin, jotta ne tavoittivat suurimman osan oppilaista.

### 7.2 Välituntiliikunnat

Välituntiliikunnassa ajatuksena oli lähtökohtaisesti se, että oppilaille mahdollistettaisiin koulupäivään monipuolista ja omatoimista liikuttavaa toimintaa. Välituntiliikunta koettiin suunnitteluvaiheessa tärkeäksi osaksi toimintamallia. Välituntien kestot olivat Raumon koulussa lyhyitä, sillä ensimmäinen aamun välitunti kesti ainoastaan 5 minuuttia. Pidempi ajanjakso oli ruokavälitunti, joka

kesti 45 minuuttia. Liikuntasali oli käytössä rajoitetusti, mikä piti ottaa huomioon suunnittelussa. Ensimmäisillä viikoilla loin mainoksen välituntiliikunnan sisällöstä sekä tiedotteen välituntiliikuntojen aikatauluista (Kuva 5. & Kuva 6.). Laadin aikataulut sen perusteella, milloin liikuntasalissa ei ollut liikuntatunteja. Välituntiliikuntoja kokeiltiin järjestää myös luokkakohtaisesti sekä tytöille ja pojille erikseen. Välituntiliikunnassa oli silloin tällöin tarjolla erilaisia teemoja. Pääasiassa liikuntasalissa sai käyttää mitä tahansa välineitä, mutta joinakin päivinä pääpaino oli sulkapallossa tai lentopallossa, jolloin kentällä ei mahtunut tekemään paljoa muuta.



Kuva 5. Välituntiliikunta mainos



# Välkkäliikka aikataulut

**Liikuntasali**

**Ma 10.30-11.15**

**Ti 11.30-12.15**

**Ke 11.30-12.15**

**To 11.30-12.15**

**Pe 10.30-11.15**

**Muutokset mahdollisia. Seuraa  
Instagram @raumonkoulu ja  
kuuntele kuulutuksia!**

Kuva 6. Välituntiliikunnan aikataulut

## 7.3 Viikkokilpailut ja teemaviikot

Jokaisella viikolla koulussa järjestettiin viikkokilpailu. Viikkokilpailun ideana oli saada nuoret aktivoitumaan välitunnilla erilaisten haasteiden kautta. Houkuttelukeinona kilpailuun osallistumisessa hyödynnettiin palkintoja, jotka jaettiin tyttöjen ja poikien sarjojen voittajille. Lisäksi kaikkien osallistuneiden kesken arvottiin palkinto. Palkintona viikkokilpailuissa oli purukumipussi tai suklaamuna, riippuen viikosta. Viikkokilpailujen ideat tulivat pääasiassa itseltäni tai liikunnanopettajalta. Lajit pyrittiin valikoimaan niin, että ne olisivat matalankynnyksen toimintaa, jota voisi nopeasti kokeilla käytävällä.

Viikkokilpailuun sai käydä osallistumassa aina välitunneilla, pois lukien pidemmällä liikuntavälitunnilla, kun olin valvomassa liikuntasalissa omatoimista välituntiliikuntaa. Viikkokilpailussa lajeina toimivat BoxBall, hyppynaruhyppely, tasapainolauta, seinää vasten istuminen, tasapainoilu jumppapallolla sekä hernepussin heitto (kuva 7). Kaksi viimeksi mainittua kisaa pidettiin yhtä aikaa samalla viikolla. Pääasiassa viikkokisaan pystyi osallistumaan 9.30–9.45, 13.00–13.10 sekä aikaisemmalla tai myöhemmällä ruokavälitunnilla, riippuen välituntiliikuntojen aikataulusta. Viikkokisan suorituspaikkoja vaihdeltiin viikoittain. Viimeisellä viikolla suorituspaikaksi viikkokilpailuun valikoitui

rauhallinen tila koulun ykköskerroksesta. Viimeisellä viikolla oli myös mahdollista kokeilla suorituspaikalla edellisten viikkojen haasteita ja rikkoa ennätyksiä. Viikkokilpailun palkintojen kustannukset hoituivat toimeksiantajan kautta.



Kuva 7. Viikkohaasteiden välineitä

Viikolla 13 järjestettiin teemaviikko, jossa oppilaan tavoitteena oli kerryttää mahdollisimman paljon askelia viikon aikana. Tarkoituksena oli mitata jollain puhelimen sovelluksella tai älykellolla askelmäärät viikon ajalta ja tallentaa ne. Askelmäärät käytiin näyttämässä minulle seuraavalla viikolla, jolloin sai palkinnon. Teemaviikkoa markkinoitiin julisteella, Raumon koulun Instagramissa sekä kuulutuksilla keskusradiossa.

#### 7.4 Koulu-Personal Trainer

Liikuntaneuvontaan pystyi päätymään Raumon koulussa useita eri polkuja pitkin. Aluksi toimintaa markkinoitiin koululaisille luokissa kiertämällä ja kertomalla toiminnasta. Mainosta liikuntaneuvonnasta jaettiin koulun sosiaalisessa mediassa sekä julisteen muodossa koulun käytävillä. Oppilaita kannustettiin varaamaan aika liikuntaneuvontaan, mikäli toiminta kiinnostaa. Oppilailla voi puuttua uskallusta lähteä toimintaan mukaan, minkä vuoksi liikuntaneuvontaan ohjaamiseen tarvittiin muita kouluympäristöön tai nuorten elämään läheisesti kuuluvia tukihenkilöitä avuksi.

Kouluympäristön merkittäviksi yhteistyökumppaneiksi liikuntaneuvontaan ohjaamisessa koettiin terveydenhoitaja, kuraattori sekä liikunnanopettajat. Terveydenhoitaja ja kuraattori ovat hyvin paljon tekemisissä nuorten kanssa, joten heillä on helppo tunnistaa tilanne ja ohjata apua tarvitseva nuori liikuntaneuvontaan. Liikunnanopettajat tuntevat hyvin oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tason, minkä vuoksi yhteistyö ja kommunikointi heidän kanssaan koettiin tärkeäksi. Edellä mainittujen henkilöiden lisäksi liikuntaneuvontaan pystyy ilmoittautumaan muiden opettajien, rehtorin, opinto-ohjaajan tai vanhempien kautta.

Nuorisotoimi ja seurakunnan nuorisotyöohjaaja koettiin myös tärkeinä toimijoina liikuntaneuvontaan ohjaamisessa. Seurakunnalla on viikoittain päivystys Raumon koululla, minkä kautta he voivat suostutella apua tarvitsevaa nuorta lähtemään mukaan toimintaan. Tornion etsivä nuorisotyön vastuuhenkilön kanssa päätettiin myös aloittaa yhteistyö. Nuorisotoimi järjestää hyvin monipuolista toimintaa Torniossa, joka tavoittaa paljon nuoria. Lisäksi heillä on hyvät kontaktit oppilaiden vanhempiin. Nuorella voi olla matalampi kynnys hakeutua liikuntaneuvontaan tutun toimijan kautta, minkä vuoksi yhteistyö etsivä nuorisotyön kanssa koettiin erittäin tarpeellisena osana toimintamallia.

Tapaamispaikkana liikuntaneuvonnalle toimi rauhallinen tila Raumon koululta. Mallin pilotoinnissa tilana käytettiin koulun nuorisotilaa. Pääasiassa tilaa hyödynsivät koulussa nuoriso-ohjaajat välitunneilla, mutta oppituntien aikana tilassa pystyi pitämään henkilökohtaisia liikuntaneuvontatapaamisia. Tapaamiset voidaan pitää kahden kesken nuoren kanssa tai nuorella voi olla oma tukihenkilö mukana keskustelussa, esimerkiksi huoltaja tai nuorisotoimen työntekijä. Lisäksi tapaamisiin voi ilmoittautua parin kanssa tai pienryhmänä.

Laadin tapaamisten tueksi esitietolomakkeen, jonka kysymyksiä pystyin hyödyntämään haastattelussa. Lomake laadittiin Lappeenrannan liikuntatoimen nuorten liikuntaneuvontaan tarkoitetun esitietokyselyn pohjalta. Kyselylomakkeella pyrin kartoittamaan nuoren liikuntatottumuksia ja mahdollisia esteitä liikunnan harrastamiselle. Tapaamisissa arvioin tilannekohtaisesti, tarvitseeko esitietolomaketta käyttää. Pelkkä haastattelu toimi myös keinona selvittää nuoren liikuntatottumukset ja tavoitteet. Lähtötilannekartoituksen jälkeen ensimmäisessä tapaamisessa mietittiin keinoja, millä nuori pääsee tavoitteitaan kohti. Pääasiassa liikuntaneuvontaan hakeutuneet eivät olleet seuratoiminnassa mukana, jolloin heitä ohjattiin matalankynnyksen ilmaiseen harrastustoimintaan. Yhteistyötä tehtiin varsinkin Tornion harrastamisen mallin, Metka-hankkeen kanssa, joka tarjoaa ilmaista harrastustoimintaa kaikissa Tornion peruskouluissa.

Koulu-PT toimintaan osallistui projektin aikana kolme oppilasta. Kaikki oppilaat saatiin ohjattua liikuntaneuvonnan kautta kokeilemaan uutta harrastustoimintaa. Tapaamisia kerettiin pitämään ainoastaan kaksi kertaa oppilasta kohden. Kaksi oppilaista oli mukana toisella tapaamisella yhdessä. He kokivat, että liikuntaneuvontaprosessiin oli helpompi osallistua kaverin kanssa. Kaikki

tapaamisissa käyneet ohjattiin Tornion Metkan harrastustoiminnan kuntosalikurssille. Tämä harrastustoiminta sopi heidän tavoitteisiinsa ja herätti aiheena kiinnostusta. Ennen kuntosalikurssille osallistumista pidettiin nuorten kanssa henkilökohtainen tapaaminen kaupungin kuntosalilla, jossa tutustuttiin eri liikkeisiin ja harjoiteltiin tekniikoita. Kuntosaliin tutustumisen jälkeen nuoria oli myös helpompi kannustaa lähtemään kuntosalikurssin harrastustoimintaan mukaan. He myös pääsivät tapaamaan etukäteen kuntosalikurssin ohjaajan, mikä mielestäni madalsi kynnystä lähteä kurssille mukaan.

## 7.5 Iltapäiväkerhot ja aamuherättelyt

Iltapäiväkerhot ja aamuherättelyt koettiin toimeksiantajan kanssa kokeilun arvoisiksi ideoiksi. Raumon koulun oppilaista iso osa on kuljetusoppilaita, joista ensimmäiset saapuvat kouluun jo 7.30. Aamulla ennen tuntien alkua oli siis aikaikkuna, jolloin oli mahdollisuus lisätä aktiviteettia koulupäivään. Tähän suunniteltiin aamuherättely konsepti, jossa teemana oli kevyt liikkuvuusharjoittelu. Alkukyselyn mukaan oppilailla oli kiinnostusta toimintaan. Aamuherättelyyn osallistui keskimäärin 2 kävijää joka kerta. Aamuherättelyä järjestettiin joka keskiviikko ja perjantai. Päivät valittiin oppilaiden alkukyselyn perusteella, jossa oppilaat kertoivat, milloin he olisivat valmiita osallistumaan toimintaan.

Iltapäiväkerhoa järjestettiin joka tiistai ja torstai kello 14.00–15.00 Raumon koulun liikuntasalissa (kuva 8). Tunneilla oli viikoittain vaihtuvat teemat. Pääsääntöisesti pelattiin jotain pallopetiä. Kokeilujakson aikana päästiin kokeilemaan sulkapalloa, lentopalloa, koripalloa, futsalia, parkouria sekä taitoharjoittelua. Tunnin päätteeksi tehtiin jokin nopea leikkimielinen kisailu joukkueittain. Teemat perustuivat oppilaiden toiveisiin. Oppilaille jaettiin Wilman välityksellä kysely, minä päivänä he pääsevät osallistumaan ja mitä lajeja haluaisivat pelata. Kävijäryhmän vakiinnuttua pystyttiin vielä erikseen heiltä kyselemään lajitoiveita tietyille viikoille. Kohderyhmäksi iltapäiväkerholle profiloitiin harrastustoiminnan ulkopuolella olevat tai vähän liikkuvat, jotka kaipaavat matalan kynnyksen pelailua. Tunneilla toiminta oli melko vapaata tekemistä, riippuen lajista. Toiminta sisälsi paljon pari- tai ryhmätyöskentelyä ja aina tiimit pyrittiin jakamaan siten, että jokaisella olisi vähintään yksi tutumpi kaaveri samassa joukkueessa. Kilpailua ja pisteiden laskua pyrittiin välttämään peleissä. Toisinaan osallistujat toivoivat jotain leikkimielistä kilpailua, mutta niitäkin toteutettiin pareina tai ryhmässä. Kävijämäärä oli keskimäärin 6 henkilöä, mutta parhaimpina päivinä lapsia oli kahdeksan. Suurin osa kävijöistä oli 7.-luokkalaisia.



Kuva 8. Iltapäiväkerho käynnissä Raumon koulun liikuntasalissa

## 7.6 Muu toiminta

Kaikkien edellä mainittujen asioiden lisäksi kokeilin myös muita ideoita aktiivisuuden lisäämiseksi koko kouluyhteisössä. Loin opettajille taukoliikunta ohjeet, joita he pystyivät hyödyntämään aamun tuplatunneilla oppilaiden kanssa tai ottamaan ohjeet omaan käyttöön. Liikuntaneuvonta ja aamuherättely tuotiin myös opettajille mahdolliseksi, mutta heistä osallistujia ei tullut. Koululle hankittiin koripallo ulkokäyttöön oppilaiden toiveesta. Koripallon sai noutaa aina välitunnilla opettajanhuoneesta.

Viimeisillä viikoilla viikkohaastepisteen oheen tuotiin muita välineitä edellisiltä viikkohaasteilta oppilaiden vapaaseen käyttöön. Sisätiloissa käytävällä oli vaikea järjestää matalan kynnyksen pelailua tilojen rajallisuuden vuoksi. Käytävillä pelailu toi myös riskejä irtaimiston tai ikkunoiden hajoamiselle. Erilaisia tarkkuusheittopelejä on kuitenkin mahdollisuus järjestää jatkossa, käytettävät tilat huomioiden.

Pilotoinnin aikana pääsin seuraamaan myös muutamia liikuntatunteja sekä sijaistamaan kahtena päivänä liikunnanopettajia. Tämä mahdollisti oppilaiden liikuntakäyttäytymisen seuraamisen ja oppilaisiin tutustumisen.

## 8 Palaute ja tulokset

Pilotointia arvioitiin toiminnan osallistujamäärien, oppilaiden ja opettajien palautteen sekä omien näkemysten perusteella. Tässä osiossa tarkastelen tuloksia sähköisenä kerätyn palautekyselyn perusteella. Oppilailta ja opettajilta keräsin palautetta käytännön työn lopuksi sähköisillä palautekyselyillä (Liite 2. ja Liite 3.) Palautekyselyn perusteella tein johtopäätöksiä siitä, mikä toiminta oli onnistunut sellaisenaan ja mikä vaatii jatkokehitystä onnistuakseen.

Oppilailta ja opettajilta saadun palautteen sekä oman havainnointini perusteella koululiikunnanohjaajalle on tarvetta Raumon koulussa. Koululiikunnanohjaajan toimintamalliin on hyvä sisällyttää kaikki kokeiltu toiminta kouluympäristössä, mutta ne vaativat myös jatkokehitystä. Sain kehitettyä tavoitteiden mukaisen toimintamallin Raumon koulun ympäristöön sopivaksi ja sain jäsennehtyä koululiikunnanohjaajan työnkuvaa kokeilun kautta selkeäksi. Tuotoksena toiminnasta syntyi malli koululiikunnanohjaajan työnkuvasta Tornion kaupungin yläkouluilla.

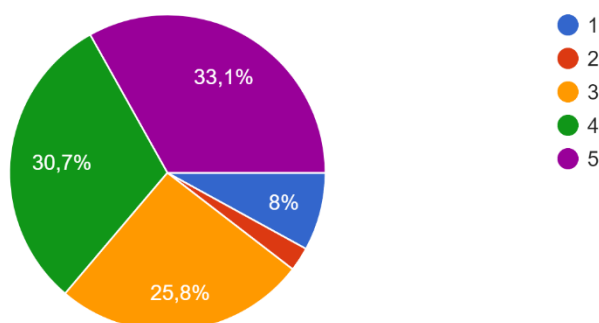
Toimintamalliin on kuvattu koululiikunnanohjaajan työnkuva. (Liite 4.) Valitsin toimintamalliin mukaan kaiken toiminnan, jota pilotoinnin aikana oli kokeiltu: liikuntaneuvonta, välituntiliikunta, viikkohaasteet, aamuhäätely ja iltapäiväkerhot. Lisäsin toimintamalliin myös kuudennen kohdan, jossa on lueteltu muuta toimintaa, mitä koululiikunnanohjaaja voi tehdä. Tämä perustuu palautteesta saatuihin kehitysehdotuksiin. Muu toimintaosio käsittää pieniä kokonaisuuksia koululiikunnanohjaajan työnkuvasta, mitä voidaan toteuttaa muun toiminnan ohessa.

### 8.1 Oppilailta kerätty palaute

Oppilaille jaettu kysely on nähtävissä liitteenä työn lopussa (Liite 2.) Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 165 oppilasta. Yleisesti toiminta arvioitiin hyväksi oppilaiden toimesta. Suurin osa oppilaista piti toiminnasta ja ainoastaan 8 prosenttia vastanneista arvioi toiminnan huonoksi. 33,1 prosenttia arvioi toiminnan arvosanalla viisi, 30,7 prosenttia arvosanalla neljä, 25,8 prosenttia arvosanalla kolme ja 2,4 prosenttia arvosanalla kaksi. (Kuva 9.) Yleisarvioinnista saatiin kokonaiskuva siitä, miten oppilaat kokivat toiminnan. Isompia kokonaisuuksia kuten välituntiliikuntaa, viikkohaasteita, aamuhäätelyä ja iltapäiväkerhoa arvioitiin eri kysymyksien avulla. Kysymyksissä toiminnan onnistumista arvioitiin asteikolla 1–5, jossa numero yksi oli huonoin ja numero viisi paras mahdollinen. Eri numeroille ei kyselyssä määritetty sanallista kuvausta. Numeraalisen arvioinnin tekivät oppilaat, jotka osallistuivat toimintaan.

Yleinen arvosana kaikesta toiminnasta. 1=huonoin, 5=paras

163 vastausta



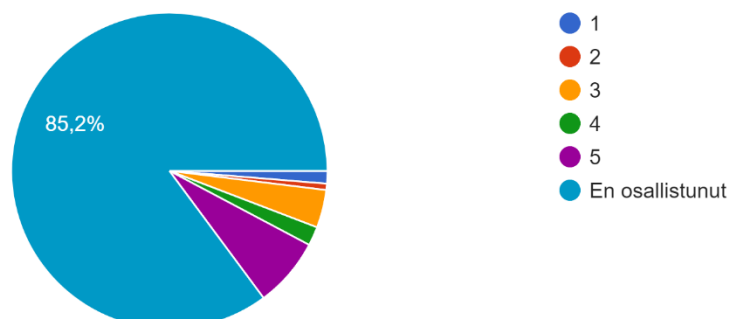
Kuva 9. Oppilaiden yleisarvosana toiminnasta

Palautetta kerättiin liikuntakerhoissa oppilailta keskustelun yhteydessä, mutta siitä ei kirjattu tuloksia ylös. Pääasiassa kysyin yksinkertaisia kysymyksiä kuten ”millainen tunti oli tänään” tai ”mitä voitaisiin tehdä paremmin”. Tunnin jälkeen jokainen sai ilmaista mielipiteensä myös osoittamalla peukun ylös tai alaspäin. Oppilailta ei tullut rakentavaa palautetta toiminnasta. Liikuntakerhoista pidettiin ja siitä kertoo myös se, että samat oppilaat osallistuivat kerhoon useita kertoja. Keskimääräisesti liikuntakerhoon osallistui joka kerta 6–8 oppilasta. Osallistujamäärät kasvoivat muutamalla kuukausien aikana. Liikuntakerhoon osallistuneet toivoivat toiminnan jatkumista. Toiminnan onnistumista arvioitiin lisäksi palautekyselyllä. Palautteen perusteella toiminta koettiin parhaaksi mahdolliseksi 13 oppilaan mielestä. Oppilaista neljä antoi arvosanan neljä, kuusi oppilasta kolmosen, yksi oppilas kakkosen ja kaksi oppilasta ykkösen. Palautekyselyn perusteella toimintaan osallistui 26 oppilasta, vaikka todellisuudessa eri kävijöitä oli 13. (Kuva 10.) Tätä palautekyselyn osaa ei voida näin ollen pitää kovin luotettavana. Liikuntakerhot ovat kuitenkin tärkeä sisällyttää toimintamalliin, sillä kävijäkeskiarvo oli hyvä, ja oppilaat pitivät konseptista oman havainnointini perusteella.

Jos osallistuit vähintään kerran koulun jälkeiseen liikuntakerhoon, anna toiminnasta arvosana 1-5.

1=huonoin, 5=paras

155 vastausta



Kuva 10. Palaute liikuntakerhosta

Välituntiliikunnat osoittautuivat erittäin suosituiksi. Parhaimmillaan yksittäinen kerta veti mukaansa noin 50 oppilasta. Varsinaista kävijämäärää oli vaikea seurata, koska oppilaat kävivät liikkumassa eri aikoihin. Keskimäärin oppilaita oli päivittäin välituntiliikunnassa ainakin 20. Tilastoin välituntiliikunnan varsinaisen kävijämäärään projektin lopussa palautekyselyllä. Luokkakohtaisia välituntiliikuntoja järjestin vain muutamia kertoja, eikä niissä ollut huomattavaa eroa osallistujissa kaikille suunnattuihin välituntiliikuntoihin verraten. Pidemmällä aikavälillä ne voisivat olla suositumpia ja aktivoida myös uusia kävijöitä mukaan. Tytöille suunnatussa välituntiliikunnassa osallistujamäärä oli kerralla 10 oppilasta, mutta sitä kokeiltiin vain yhden kerran. Jatkossa välituntiliikuntoja voitaisiin kokeilla esimerkiksi luokkaryhmäkohtaisesti, määrittää erilaisia teemoja paremmin ja kokeilla myös ohjattuja liikuntoja. Oppilaat voisivat esimerkiksi toimia itse ohjaajina ja päättää tunnin aiheesta.

Välituntiliikuntojen onnistumista arvioin palautekyselyllä ja oppilaiden kertomilla mielipiteillä välituntiliikunnan aikana. Palaute oli positiivissävytteistä, ja useat oppilaat olivat harmissaan toiminnan loppumisesta ja halusivat toiminnan jatkuvan.

Kommentti oppilaalta viimeisenä päivänä:

*"Haluaisin, että toiminta jatkuu. Arvosanani ovat parantuneet välituntiliikuntojen myötä, sillä olen jaksanut keskittyä tunneilla paremmin"*

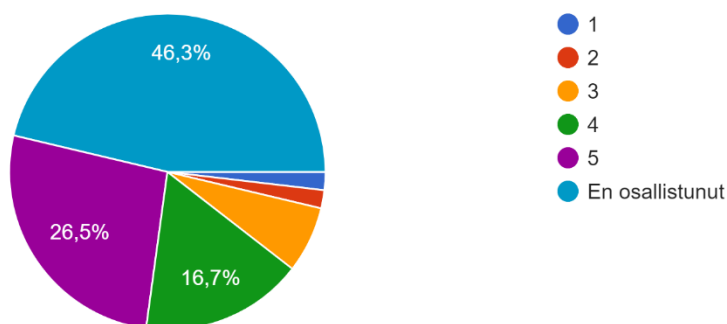
Pääasiassa oppilaat kehuivat liikuntasalissa järjestetyn välituntiliikunnan olleen mukava lisä koulupäivään. Palautekyselyn perusteella toimintaan osallistui kaiken kaikkiaan 87 oppilasta vähintään kerran. Osallistuneista oppilaista 43 antoi toiminnasta asteikolla 1–5 arvosanaksi viisi, 27 oppilasta



arvosanan neljä ja 11 oppilasta arvosanan kolme. Kolme oppilasta koki toiminnan huonoksi. (Kuva 11.)

Jos osallistuit vähintään kerran ruokavälitunnin välikäliikuntaan liikuntasalissa, anna toiminnasta arvosana asteikolla 1-5. 1=huonoin, 5=paras

162 vastausta

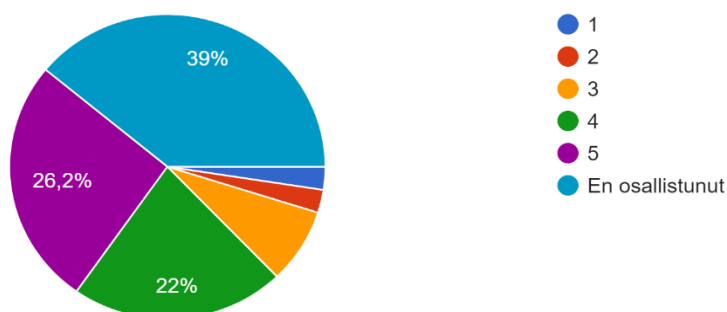


Kuva 11. Palaute välituntiliikunnasta

Viikkohaasteista kerätty palaute oli samansuuntaista välituntiliikunnasta saadun palautteen kanssa. Vastaajista suurin osa arvioi toiminnan erittäin hyväksi. 26,2 prosenttia vastasi arvosanan viisi, 22 prosenttia arvosanan neljä ja 8,5 prosenttia arvosanan kolme. Neljä oppilasta arvioi toiminnan melko huonoksi arvosanalla kaksi, ja neljä oppilasta huonoksi arvosanalla yksi. (Kuva 12.) Palautteen perusteella viikkohaasteet ovat hyvä osa toimintamallia. Toiminta vaatii kuitenkin jatkokehitystä.

Jos osallistuit vähintään kerran välitunneilla pidettyihin viikkohaasteisiin, anna toiminnasta arvosana 1-5. 1=huonoin, 5=paras.

164 vastausta



Kuva 12. Palaute viikkohaasteista

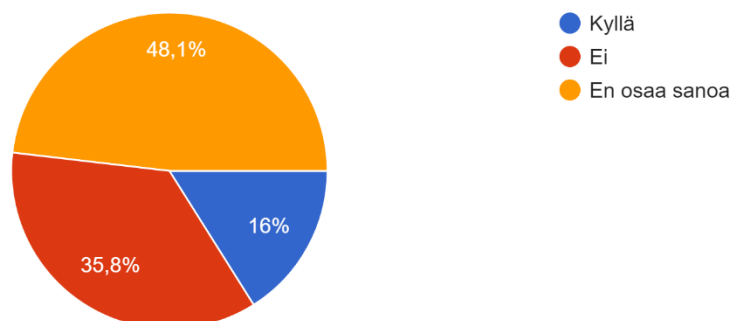
Vaikka houkuttelin oppilaita osallistumaan viikkokisaan ulkoisen motivaation keinoin, kävivät useat oppilaat harjoittelemassa ja kokeilemassa sitä ilman, että tulosta merkittiin ylös. Nuoret eivät oman havainnointini perusteella osallistuneet pelkästään palkinnon vuoksi, vaan myös mielenkiinnosta haastetta kohtaan. Osallistujamäärä vaihteli viikoittain, ja tähän vaikutti haasteessa oleva laji. Lajikohtaista osallistujamäärää arvioitiin listan perusteella, johon oppilaat kirjoittivat nimensä ja tuloksensa. Hyppynaru kisaan osallistui 40 oppilasta, BoxBall kisaan 32, seinää vasten istuntaan 46, tasapainoiluun 90 ja hernepussin heittoon 58. Poikien ja tyttöjen osallistujamäärissä ei ollut merkittäviä eroja muuten kuin BoxBallissa. BoxBall haasteeseen osallistui ainoastaan kaksi tyttöä. Toisaalta tähän vaikutti ensimmäisellä viikolla viikkohaasteen päivystyspiste, joka oli nuorisotila. Pääasiassa sama ryhmä pojista oleskeli nuorisotilassa joka välitunti, minkä vuoksi tilaan ei mahtunut muita tai muut oppilaat eivät uskaltaneet sinne tulla.

Selvitin kyselyn avulla aamuherättelystä ja liikuntaneuvonnasta sitä, miksi oppilaat eivät osallistuneet toimintaan. Varsinainen kävijämäärä aamuherättelyissä oli keskimäärin viikoittain kaksi, ja liikuntaneuvontaan osallistui yhteensä kolme oppilasta. Aamuherättelyyn osallistuneet olivat melkein joka kerta samat henkilöt. Kahden vakiokävijän lisäksi toimintaa kävi kokeilemassa neljä muuta oppilasta. Kyselyn mukaan 60,6 prosenttia oppilaista ei kiinnostunut aamuherättelystä. Muutama oppilas ei ollut kuullut toiminnasta tai ei ymmärtänyt sen sisältöä, ja joillekin ajankohta ei ollut sopiva. 13,8 prosenttia oppilaista ei uskaltanut tulla kokeilemaan aamuherättelyä. Aamuherättely vaatii jatkokkehitystä varsinkin markkinoinnin osalta. Useilla oppilailla oli havaittavissa selvää kiinnostusta aamuherättelyä kohtaan, mutta he eivät vain uskaltaneet tulla kokeilemaan sitä.

Kyselyn mukaan 70,4 prosenttia oppilaista ei osallistunut liikuntaneuvontaan, sillä he kokivat, etteivät tarvitse apua liikkumiseen. 4,3 prosenttia ei ymmärtänyt täysin, mitä liikuntaneuvonta piti sisällään, ja 11,7 prosenttia ei uskaltanut ilmoittautua toimintaan mukaan. 16 prosenttia oppilaista ilmaisi kuitenkin haluavansa osallistua toimintaan, mikäli sitä tarjottaisiin jatkossa. 48,1 prosenttia ei osannut vastata, haluaisiko osallistua jatkossa toimintaan. Liikuntaneuvonta vaatii pidemmän ajanjakson toteutettavaksi, jotta oppilaita saadaan mukaan. Tuloksista oli jo nähtävissä 16 oppilaan kiinnostus sitä kohtaan tulevaisuudessa, ja 48,1 prosenttia oppilaista ei suhtautunut suoraan kieltävästi liikuntaneuvontaan. (Kuva 13.) Liikuntaneuvonta on tarpeellinen osa toimintamallia, mutta se vaatii jatkokkehitystä varsinkin markkinoinnin sekä monialaisen yhteistyön osalta, jotta oppilaita saadaan osallistumaan toimintaan.

Olisitko kiinnostunut osallistumaan ilmaiseen liikuntaneuvontaan jatkossa, jos koulussa sitä olisi tarjolla pidemmän aikaa?

162 vastausta

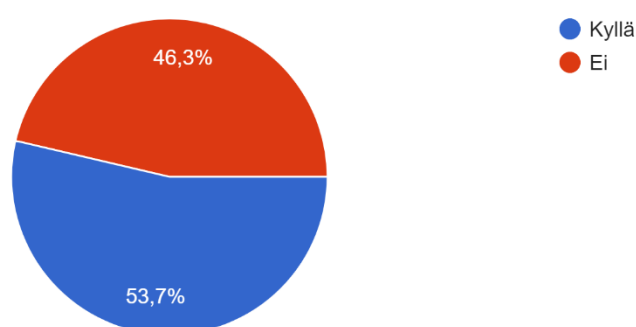


Kuva 13. Oppilaiden kokema tarve liikuntaneuvonnalle jatkossa

Merkittävää työn kannalta oli huomata, että oppilaiden koettu koulupäivän aikainen fyysinen aktiivisuus lisääntyi toiminnan seurauksena 53,7 prosentilla oppilaista (kuva 14). Vaikka fyysisen aktiivisuuden lisääminen ei ollut työn lähtökohtainen tavoite, haluttiin sitä arvioida palautekyselyn avulla. Kerätyllä datalla voidaan myös perustella työn merkityksellisyyttä sekä arvioida toimintamallin menetelmien hyödyllisyyttä.

Koetko oman koulupäivän aikaisen liikkumisen lisääntyneen toiminnan myötä?

164 vastausta



Kuva 14. Oppilaiden kokemus fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä toiminnan myötä

Toiminnasta kerättiin lisäksi avointa palautetta samalla kyselylomakkeella. Alle on listattu muutamia oppilaiden kommentteja toiminnasta:

*"Tosi hyvä juttu kun tulee tekemistä väkille ja vähän aktiivisuutta koulupäiviin. Väkkäliikka oli tosi hyvä juttu ja oli kivaa, kun siellä ai tehdä vapaavalintaisia juttuja"*

*"Aivan mahtavaa ollut, välitunneilla ollut tekemistä muutakin kuin värkätä"*

*"Mahtavaa ja hauskaa toimintaa"*

*"Hyvin tehty, sait oppilaita liikkumaan enemmän"*

*"Oli tosi kivaa, ku Johannes oli täällä ja ois voinu olla pitempäänki"*

*"Oli hyvää voisi olla tulevaisuudessakin"*

Oppilaiden kommentit toiminnasta olivat enimmäkseen positiivisia. Rakentavaa palautetta ei tullut, mutta positiiviset kommentit antoivat uskoa työn merkityksellisyydelle jatkossa. Kommentit lämmittivät mieltä, ja oli mukava kuulla, että oppilaat innostuivat toiminnasta ja pitivät minusta ohjaajana.

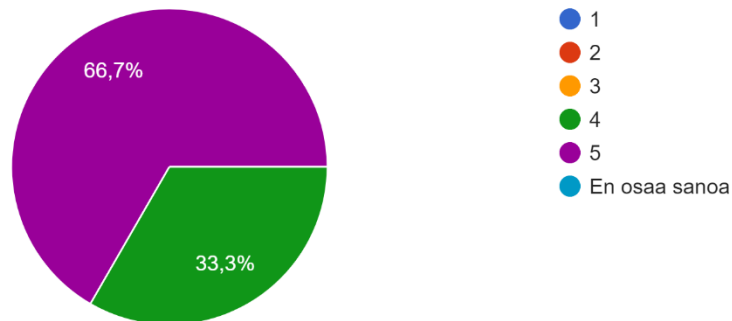
## **8.2 Henkilökunnan palaute toiminnasta**

Alusta alkaen opettajat ja muu koulun henkilökunta toivottivat minut tervetulleeksi taloon. Kaikki innostuivat työni aiheesta, ja opettajat kertoivat ensimmäisistä päivistä lähtien työni olevan uutta ja innovatiivista toimintaan, jota kouluyhteisöön kaivataan. Palautetta keräsin toiminnasta viikoittain keskustelemalla eri aineiden opettajien kanssa ja kysymällä heiltä, miten oppilaat ovat ottaneet vastaan toiminnan, ja miten toiminta on vaikuttanut oppilaisiin. Opettajat kertoivat minulle useasti, että oppilaat puhuvat toiminnasta tunneilla positiiviseen sävyyn ja kyselevät opettajilta välituntiliikuntojen aikatauluja. Jotkut opettajista kokivat, että toiminta oli rauhoittanut välitunteja kaikelta muulta ilkevallalta tai metelöinniltä. Opettajat myös puhuivat työn tuoneen positiivista vaikutusta oppilaisiin ja kouluyhteisöön.

Henkilökunnalle laaditun loppukyselyn perusteella toiminta koettiin tarpeelliseksi. (Liite 3.) Kysely jaettiin opettajille, terveydenhoitajalle, kuraattorille, rehtorille sekä muulle henkilökunnalle. Kyselyyn saatiin kaikkiaan vastaus 18 koulun henkilökuntaan kuuluvalta. Vastaaminen tapahtui nimettömästi. Yleisesti toiminta arvioitiin erittäin hyväksi. Yleisarvosanaksi toiminnasta 66,7 prosenttia antoi viisi ja 33,3 prosenttia neljä (kuva 15).

Anna yleisarvosana toiminnasta 1-5. 1=huonoin, 5=paras

18 vastausta



Kuva 15. Henkilökunnalta saatu yleisarvio toiminnasta

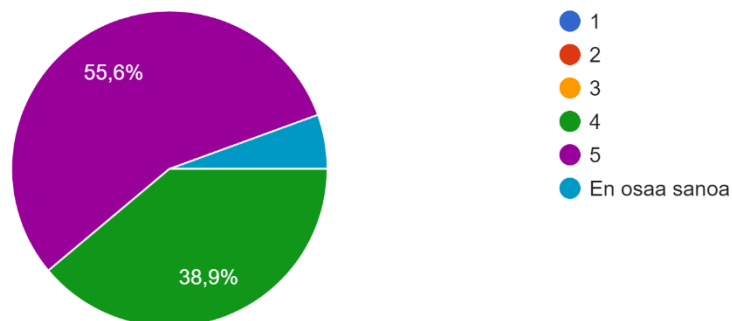
Kyselyyn sisältyi kaikkiaan kolme osiota. Ensimmäisessä osiossa esitettiin väitteitä, joihin pystyi vastaamaan asteikolla 1–5 täysin eri mieltä vai täysin samaa mieltä. Numero 1 tarkoitti täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä.

Henkilökunta arvioi välituntiliikunnan ja viikkohaasteiden rauhoittaneen välitunteja. Täysin samaa mieltä väitteestä oli 55,6 prosenttia (kuva 16). Samalla he kokivat, että molemmat edellä mainituista toiminnoista olivat lisänneet oppilaiden koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. 38,9 prosenttia arvioi tätä numerolla viisi ja 50 prosenttia numerolla neljä (kuva 17). Alla kommentti välituntitoiminnasta yhdeltä henkilökuntaan kuuluvalta:

*"Välituntitoiminta oli todella hyvä! Mukaan lähtivät myös oppilaat, jotka yleensä häiriköisivät. Viikkohaasteet näyttivät myös motivoivan oppilaita."*

Ruokailuvälitunnin liikuntasalissa ollut "välkkäliikka" sekä lyhyempien välituntien viikkohaasteet rauhoittivat välitunteja

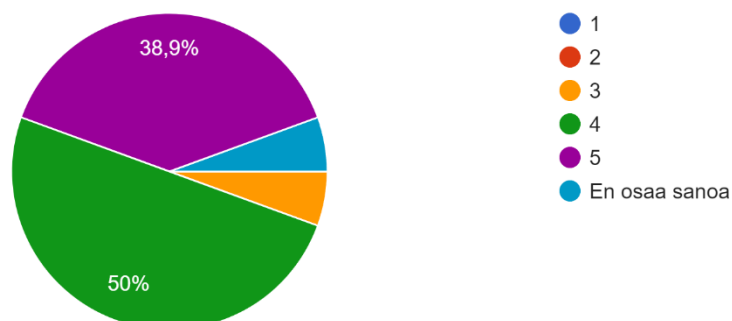
18 vastausta



Kuva 16. Välituntiliikuntojen ja viikkohaasteiden merkitys välituntien rauhoittumiseen

Viikkohaasteet ja välituntiliikunnat ovat lisänneet oppilaiden koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta

18 vastausta

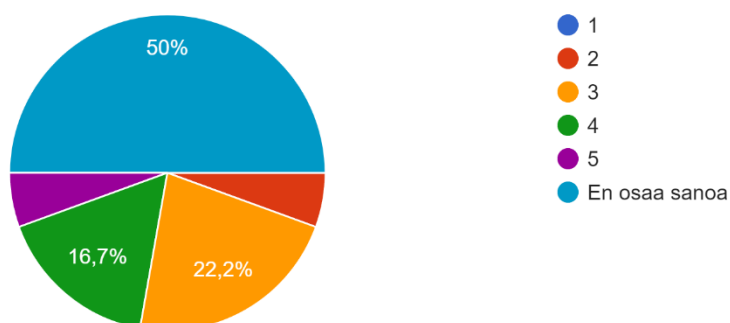


Kuva 17. Henkilökunnan arvio oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä

50 prosenttia henkilökunnasta ei osannut arvioida, oliko toiminnalla ollut seurausta oppituntien rauhoittumiseen. 16,7 prosenttia arvioi toimintaa numerolla neljä, ja 22,2 prosenttia numerolla kolme. Yksi vastaajista ainoastaan oli täysin samaa mieltä, että toiminta olisi rauhoittanut oppitunteja. (Kuva 18.)

### Välituntitoiminta on rauhoittanut oppitunteja

18 vastausta

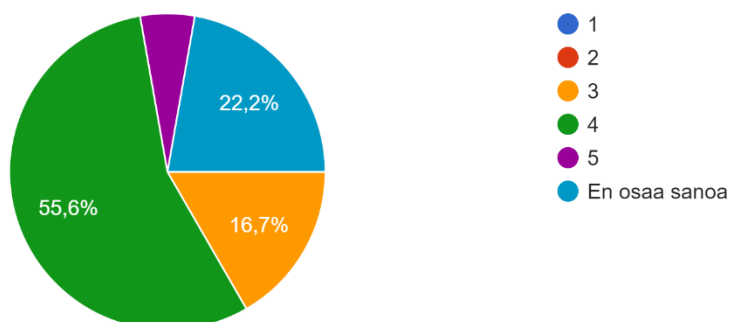


Kuva 18. Opettajien arvio oppituntien rauhoittumisesta

Suurin osa henkilökunnasta arvioi, että toiminta oli innostanut oppilaita liikkumaan. 55,6 prosenttia oli melkein täysin samaa mieltä, 22,2 prosenttia ei osannut sanoa, 16,7 prosenttia suhtautui neutraalisti, ja yksi vastaajista oli täysin samaa mieltä. (Kuva 19.)

### Toiminta on innostanut oppilaita liikkumaan

18 vastausta

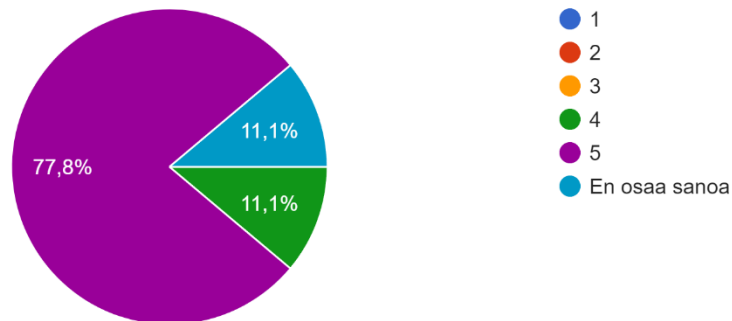


Kuva 19. Opettajien arvio toiminnan innostavuudesta oppilaiden liikkumista kohtaan

Toisessa osiossa henkilökunta sai antaa arvosanan 1–5 siitä, kuinka merkityksellisenä he kokevat toiminnan. Numero yksi tarkoitti huonointa ja numero viisi parasta arvosanaa. Kaikista onnistuneimmiksi toiminnoiksi henkilökunta arvioi välituntiliikunnat sekä viikkohaasteet. Kyselyyn vastanneista 77,8 prosenttia arvioi välituntiliikunnan ja 72,2 prosenttia viikkohaasteet numerolla viisi. (kuva 20;kuva 21).

### Ruokailuvälitunnin "välkkäliikka" liikuntasalissa

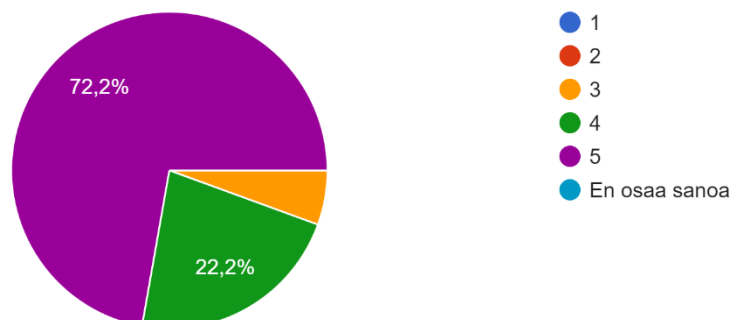
18 vastausta



Kuva 20. Henkilökunnan arvio välituntiliikunnasta

### Viikkohaasteet

18 vastausta



Kuva 21. Henkilökunnan arvio viikkohaasteista

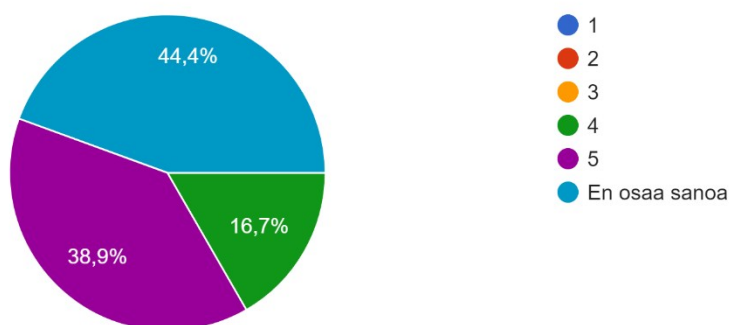
Koulu-pt:n tarjoama liikuntaneuvonta koettiin myös tarpeellisenä suurimman osan mielestä, mutta 44,4 prosenttia vastaajista ei osannut arvioida toimintaa (kuva 22). Koulu-pt koettiin varsinkin koulun henkilökunnan puolesta toimivaksi ideaksi, kun sitä toteutetaan pidemmällä aikavälillä. Useiden opettajien ja terveydenhoitajan kanssa käytyjen keskustelujen jälkeen, nimikkeen vaihto liikuntaneuvojaksi voisi olla jatkossa turvallisempi ja houkuttelevampi nimi toiminnalle. Koulu-pt toiminnalle saatiin luotua pilotoinnin aikana hyvä pohja jatkokehitystä varten. Toiminnalle kartoitettiin hyvät yhteistyökumppanit, jotka ohjaavat nuoria liikuntaneuvontaan. Lappeenrannan mallin mukainen toiminta vaatisi kuitenkin pidemmän kokeilujakson. Tässä työssä päästiin liikuntaneuvontaa pilotoimaan vain muutaman nuoren kanssa lyhyen aikaa, mikä ei vielä anna selkeää kuvaa toiminnan tärkeydestä. Mallin kehittämistä pohdittiin terveydenhoitajan, kuraattorin ja opettajien kanssa.



Kaikki toimijat olivat sitä mieltä, että kokonaisuus on toimiva ja tarpeellinen, mutta osallistujamäärien lisääntyminen vaatii enemmän aikaa. Liikuntaneuvonta täytyisi saada normaaliksi toiminnoksi peruskoulussa, jolloin oppilaat ymmärtäisivät sen tarkoituksen ja ehtisivät osallistua prosessiin pitkäjänteisesti.

Liikuntaneuvonta

18 vastausta

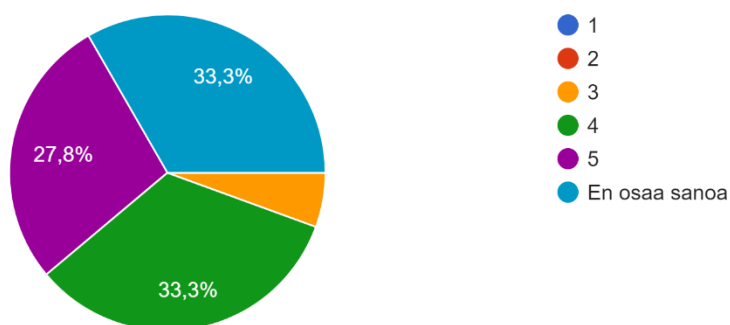


Kuva 22. Henkilökunnan arvio liikuntaneuvonnasta

Opettajista 27,8 prosenttia antoi aamuhuherättelystä arvosanan viisi ja 33,3 prosenttia arvosanan neljä. 33,3 prosenttia ei osannut arvioida toiminnan merkityksellisyyttä (kuva 23). Aamuhuherättely oli projektin aikana tehdyistä toimenpiteistä melko näkymätöntä opettajille, sillä se tapahtui aamulla liikuntasalissa ennen koulupäivän alkua. Toisaalta iltapäiväkerhot järjestettiin myös pääasiassa opettajien työaikojen ulkopuolella, mutta silti henkilökunnasta 55,6 prosenttia koki sen merkitykselliseksi arvosanalla viisi. 22,2 prosenttia arvioi toiminnan neloseksi ja vastaava määrä ei osannut arvioida toimintaa mitenkään. (Kuva 24.)

Aamuhuherättelyt

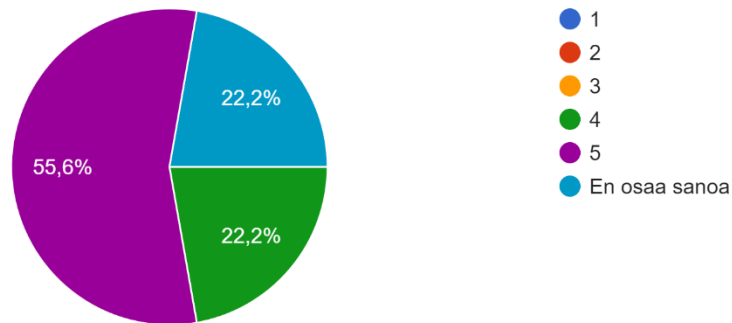
18 vastausta



Kuva 23. Henkilökunnan arvio aamuhärättelystä

Iltapäivän liikuntakerhot

18 vastausta

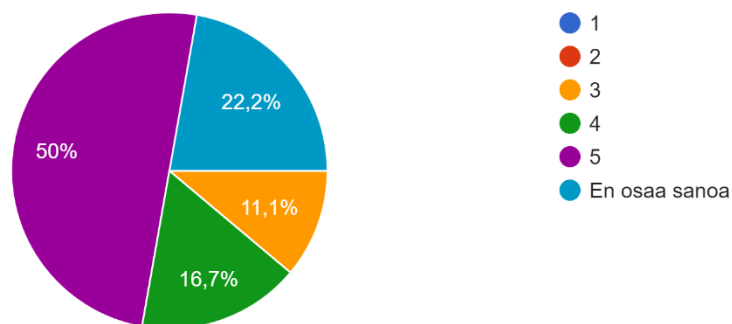


Kuva 24. Henkilökunnan arvio liikuntakerhoista

Opettajille jaettiin projektin viimeisillä viikoilla taukoliikuntaohjeet, joita he pystyivät hyödyntämään esimerkiksi luokassa oppitunneilla. Taukoliikuntaohjeista ei saatu suullista palautetta, mutta 50 prosenttia henkilökunnasta arvioi niiden merkityksellisyys arvosanalla viisi, 16,7 prosenttia arvosanalla neljä ja 11,1 prosenttia arvosanalla kolme. 22,2 prosenttia ei osannut arvioida niiden merkityksellisyyttä. (Kuva 25.)

Opettajille jaetut taukoliikunta ohjeet

18 vastausta



Kuva 25. Henkilökunnan arvio taukoliikuntaohjeista

Jotkut henkilökunnasta jättivät jatkoa ja pohdintaa varten kehitysehdotuksia palautekyselyn avulla. Kehitysehdotukset eivät koske pilotoituja menetelmiä, mutta toiminnan jatkokehityksen kannalta ne ovat hyvin merkityksellisiä. Alle on listattu henkilökunnan kehitysehdotuksia toiminnasta:

*"Ehkä olisin toivonut enemmän osallistumista oppitunneille. PT olisi esim. voinut käydä vetämässä taukojumppademon oppitunneilla. Taisi kaatua aikatauluihin. Tietysti olisi myös mahtavaa jos koululla olisi liikkumiseen paremmat tilat esim. kuntosali, rentoutumis/kehonhuoltotila."*

*"Oli kiva jos PT ja opettajat yhdessä koordinoi liikuntapäivän jossa tutustuttaisiin eri lajeihin tai kaupungin liikuntatarjontaan, tai järjestettäisiin leikkimielisiä kilpailuja tai vaikka futismatseja."*

*"Ryhmän/pienempien ryhmien kanssa tutustumiskäyntejä ja vierailuja eri harrastuspaikkoihin ja seuratoimintaan. Helpompi lähteä porukalla mukaan. Tai vierailujen järjestämistä koululle. Yhteistyön kehittämistä eri toimijoiden kanssa."*

Henkilökunnan kommentit työstä olivat myös mukavaa luettavaa ja vahvistivat oppilaiden kommenttien kanssa käsitystä työn merkityksellisyydestä. Oli mukava lukea, että työni koettiin merkityksellisenä koko kouluyhteisön mielestä. Erityisesti esiin nousi kommentteja, että toiminnan pitäisi olla jatkuvaa. Yksi henkilökunnasta koki myös, että kiusaamistapaukset olivat vähentyneet toiminnan myötä. Alle on listattu henkilökunnan jättämiä kommentteja palautekyselyyn:

*"Hyvin toteutettu ja näkyvää toimintaa"*

*"Tällainen toiminta saisi olla vakituista."*

*"Tällaisen toiminnan jatkaminen on todella tärkeää koulussa. Annoit hyvän esimerkin miten nuoria saadaan liikkumaan innostavalla ohjauksella ja toiminnalla."*

*"Loistava projekti!"*

*"Oli kiva kokeilu, toivottavasti kouluPT:t saataisiin ainakin osaksi vuotta pysyväksi osaksi koulujen henkilökuntaa."*

*"Kiitos positiivisesta toiminnasta koulullamme, innostit ja innostuimme toiminnastasi!"*

*"Toivottavasti saadaan tällaista toimintaa kouluumme!"*

*"Kiusaamisjuttuja ei ole ollut samalla tavalla kuin on ollut välitunniksi muuta ohjelmaa"*

## 9 Pohdinta ja johtopäätökset

### 9.1 Toimintamallin pohdinta

Sain luotua opinnäytetyölläni toimintamallini Raumon koululle koululiikunnanohjaajan työstä. Työssä tulee esille kaikki pilotoinnin aikana käytetyt menetelmät sekä niiden hyödyllisyys oppilaiden ja henkilökunnan arvioimana. Toimintamalliin valittiin kaiken kaikkiaan viisi eri kokonaisuutta, joista koululiikunnanohjaajan työ koostuu. Näitä olivat liikuntaneuvonta, välituntiliikunta, viikkohaasteet, iltapäiväkerhot sekä aamuhäätelyt. Toiminta koettiin onnistuneeksi työn aikana. Oppilaiden koulupäivän aikainen fyysinen aktiivisuus lisääntyi, mikä perustelee jo itsessään toiminnan hyödyllisyyttä Raumon koulussa. Toimintamallin kokeiluvaiheessa pilotoidut työtehtävät kehittyivät seitsemän viikon aikana, ja niistä saatiin lopulta luotua kuvaus toimintamalliin. Liikuntaneuvonta toimii apuna harrastuksen tai mieluisan liikkumismuodon löytymiseen, välituntitoiminnot lisäävät oppilaiden koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta, aamuhäätelyt tarjoavat kuljetusoppilaille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa koulupäivän aikana ja iltapäiväkerhot ovat monipuolinen, mieluisa ja turvallinen mahdollisuus seuratoiminnan ulkopuolella oleville kokeilla uusia lajeja.

Liitu-tutkimukset ja Move!-mittaukset antavat aihetta toimintakulttuurin muutokselle. Koulun rooli tässä muutoksessa tulisi olla entistä enemmän esillä. Koulumatkat, välitunnit ja oppitunnit vievät suuren osan lapsen ja nuoren päivästä. Nykypäivän yhteiskunta mahdollistaa sen, että tämä aika voidaan viettää paikallaan. Korona vaikutti harrastajamäärien vähenemiseen, ja nyt monet nuoret ovat ilman mitään vapaa-ajan harrastusta. Ennestään Torniossa oli ollut käynnissä harrastustoiminnan ulkopuolella oleville Metka-hanke, joka tarjosi jokaiselle peruskoululaiselle maksuttoman harrastusmahdollisuuden. Koululiikunnanohjaaja olisi tulevaisuudessa tärkeä yhteistyökumppani tällaiselle hankkeelle, kun halutaan löytää vähän liikkuville uusi ja mieluisa harrastus.

Liikkuva koulu -ohjelmassa oppilaita on osallistettu ohjaamaan ja järjestämään välituntitoimintaa koulun oppilaille. Oppilaista kasataan ryhmä, jotka toimivat välituntiliikunnan vertaisohjaajina. Näille oppilaille on hyvä olla määritetty toiminnasta vastaava opettaja, joka kouluttaa oppilaita. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 621.) Raumon koulussa toimiessani huomasin, että opettajien järjestämänä kaikki tekemäni toiminta olisi mahdotonta. Käytettävissä olevat resurssit ovat opettajilla varsinkin ajan suhteen niin niukat, että ylimääräisen toiminnan järjestäminen olisi hyvin vaikeaa. Välituntiliikuntojen pitäminen ja viikkohaasteet voivat vaikuttaa pieniltä asioilta järjestämisen kannalta, mutta todellisuudessa niiden organisointi vie niin paljon aikaa, että lisäresurssi kouluyhteisöön on hyvin tarpeellinen. Liikkuva koulu -ohjelman mukainen toiminta on näin ollen vaikeaa järjestää, mikäli koululla ei ole laittaa ketään vastaamaan siitä tulevaisuudessa.

Koululiikunnanohjaajan tarve nousi esiin projektin aikana monesta eri näkökulmasta tarkasteltuna. Ennen kaikkea se koettiin kouluyhteisössä tärkeänä lisäresurssina, sillä opettajien aika ei riitä hallinnoimaan kaikkea järjestettyä toimintaa. Koululiikunnanohjaaja on käsitteenä vielä melko tuore, eikä sitä olla saatu vakiinnutettua monessa paikkaa osaksi kouluyhteisöä. Paljon asioita saatiin aikaan seitsemän viikon aikana, mutta kehitettävää on yhä. Nykyinen luotu toimintamalli antaa hyvän pohjan toteuttaa työtä, mutta kokonaisuuden toimivuus kaipaa pitkäjänteistä työtä ja viimeistelyä. Aamuhuherättelyt ja liikuntaneuvonta eivät olleet kävijämäärällisesti suosittuja kokeilujakson aikana, mutta silti ne koettiin palautteen perusteella merkityksellisiksi. Toiminnan vakiinnuttaminen koululla olisi tärkeää, jotta saataisiin tuloksia työn merkityksellisyydestä ja mallin toimivuudesta. Markkinointi kaipaa uusia luovia ratkaisuja, sillä tässä työssä se oli ajoittain hieman tylsähköä. Välillä jäi vaikutelma, että julisteet tai kuulutukset eivät innostaneet oppilaita lähtemään mukaan tarpeeksi. Nuorten seuraamista sosiaalisen median kanavista esimerkiksi TikTok voisi olla hyvä keino kiinnostuksen herättämiseen. Lisäksi pitkäjänteinen yhteistyö eri toimialojen, oppilaiden vanhempien ja koko kouluyhteisön kanssa voisi saada oppilaita toimintaan yhä enemmän mukaan.

Liikuntaneuvontaan ei alkuviiikkoina saatu ollenkaan osallistujia, mutta loppujen lopuksi toiminta tavoitti kolme nuorta. Kaikkien kanssa päästiin kokeilemaan ainoastaan kaksi tapaamista, mikä ei vielä antanut liikuntaneuvonnasta selkeää kuvaa toimintamallin kannalta. Paljon asioita liikuntaneuvonnan osalta määritettiin teorian tiedon ja aikaisempien toimintamallien perusteella, joten on vaikea sanoa, onnistuuko malli sellaisenaan Raumon koulussa. Toisaalta toiminta oli onnistunutta näiden nuorten kanssa, sillä kaikki heistä saatiin ohjattua uuden harrastuksen pariin. Jatkossa liikuntaneuvonta tapaamisille tilana pitäisi olla jokin paremmin äänieristetty huone, sillä koulun nuorisotilaan kantautui äänet selvästi välituntien aikana. Tähän sopisi esimerkiksi vapaa luokka tai jokin muu tapaamisajankohtana vapaana oleva toimitila koululta. Pienryhmätapaamiset ja pariohjaukset olivat toiminnassa mahdollisia, mutta niitä ei päästy kokeilemaan. Taustalla oli ajatus, että se voisi madaltaa nuorten kynnystä ilmoittautua mukaan toimintaan. Toisaalta pienryhmäohjauksien kautta vähän liikkuvat nuoret voisivat löytää uuden harrastuskaverin, ja tätä kautta edistää heidän sosiaalista terveyttään liikkumisen kautta (UKK-instituutti 2021). Liikuntaneuvonnalle saatiin hankittua kouluympäristöstä selkeät yhteistyökumppanit terveydenhoitajasta, kuraattorista sekä nuorisotyöntekijästä. Tulevaisuudessa tärkeää olisi kehittää yhteistyötä myös kunnallisen terveydenhuollon kanssa.

Välituntiliikunta ja viikkohaasteet koettiin kouluyhteisössä onnistuneeksi tavaksi edistää fyysistä aktiivisuutta. Välituntiliikunta tarjosi nuorille mahdollisuuden käyttää liikuntasalin välineitä vapaasti, mistä he pitivät paljon. Välituntiliikunta antoi mahdollisuuden oppilaille valita vapaasti

liikkumismuoto ja tehdä sitä oman tasonsa mukaan. Sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta välituntiliikunta oli näin ollen onnistunutta, sillä ympäristö loi autonomian ja pätevyyden tunteita. Autonomian ja pätevyyden tunteet ovat kaksi tärkeää sisäisen motivaation kulmakiveä, ja niiden täytyessä nuori tuntee iloa ja innostusta liikuntaa kohtaan (Hämäläinen ym. 2015, 112-113). Sosiaalinen yhteenkuuluvuus on sisäisen motivaation kolmas kulmakivi, jolla tarkoitetaan sitä, että ihminen tuntee kuuluvansa joukkoon (Hämäläinen ym. 2015, 115). Tämän kulmakiven toteutumisessa koen, että itselläni koululiikunnanohjaajana oli suuri rooli. Toiminnan valvojana ja toteuttajana varmistin, että kaikki olivat tervetulleita pelaamaan liikuntasaliin, ketään ei kiusattu ja vahinkojen sattuessa kunnioitettiin toista ja pyydettiin anteeksi. Toisaalta useita kertoja nuoremmat oppilaat eivät uskaltaneet tulla pelaamaan, mikäli vanhemmat oppilaat olivat paikalla. Tämän vuoksi olisi tärkeää jatkossa kehittää välituntiliikuntatoimintaa ja mahdollistaa enemmän luokkakohtaisia vuoroja.

Tulevaisuudessa koululiikunnanohjaajan toimintaa olisi hyvä tuoda tunnetuksi myös toiseen Tornion yläkouluun, joka on oppilasmäärältään suurempi. Toimintamallin mukauttaminen tähän kouluun ei onnistuisi suoraan, sillä käytettävissä olevat tilat ovat erilaiset, oppilaita on enemmän ja opetussuunnitelmissa on eroja. Mikäli työn pilotointivaiheessa olisi otettu mukaan molemmat Tornion yläkoulut, olisi mallista saatu selkeämpi kokonaisuus hyödynnettäväksi erilaisissa ympäristöissä. Toisaalta käytettävissä olevat resurssit ja aikataulu mahdollistivat pilotoinnin ainoastaan yhdellä koululla. Tulevaisuudessa kaikkeen toimintamallin mukaiseen järjestämiseen olisi myös siltä kannalta perusteltua palkata liikunta-alan ammattilainen hallinnoimaan toimintaa, jotta se saataisiin toimivaksi molemmilla yläkouluilla omanlaisina sovellettuina versioina. Mahdollinen keino tämän toteutumiseen voisi olla esimerkiksi hanke rahoitus toimintaa varten. Toimintamallia pystyvät hyödyntämään myös muut Suomen kunnat ja koulut esimerkiksi omassa hyvinvointistrategiassaan. Nykyistä toimintamallia voi olla kuitenkin hankala hyödyntää sellaisenaan toteutettavaksi myös valtakunnallisesti ajateltuna. Toimintamallista saadaan vinkkejä esimerkiksi välituntitoiminnan toteuttamiseen, mikäli koululla on resursseja järjestää sitä. Kunnat voivat myös käyttää mallia apuna liikuntaneuvonnan suunnittelussa tai muun toiminnan ideoinnissa, millä voidaan lisätä koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta.

## 9.2 Prosessin pohdinta

Opinnäytetyö kehitti omia ohjaustaitoja, nuorten kanssa toimimista, moniammatillisia yhteistyötaitoja, markkinoinnin ja viestinnän taitoja sekä suunnitteluohjelmien käyttöä. Ohjaustaitoihin sain lisää varmuutta iltapäiväkerhojen ja viikkokisojen osalta. Tietynlainen rentous ohjaamiseen lisääntyi. Nuorten kanssa toimiminen oli ennestään tuttua, mutta tämä työ auttoi kehittymään kohderyhmän parissa. Kuuntelutaidot ja nuorten mielipiteiden huomioon ottaminen kehittyivät työn

pilotointivaiheessa. Moniammatillisen yhteistyön merkitys konkretisoitui työn aikana. Työ auttoi tunnistamaan yhteistyökumppanit kuhunkin työtehtävään, jota toteutin koululla. Markkinoinnin ja viestinnän suhteen opin tunnistamaan erilaisia keinoja, millä tavoittaa kohderyhmää. Markkinoinnissa tärkeänä osana toimi mainoksien tekeminen suunnitteluohjelmien avulla. Tämän myötä markkinoinnissa hyödynnettyjen suunnittelutyökalujen käyttäminen helpottui ja opin tekemään mainoksista visuaalisesti houkuttelevampia.

Luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto ovat neljä hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteita eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12). Luotettavuus toteutui opinnäytetyössä toiminnan perustamisella asianmukaisiin lähteisiin ja tutkimuksiin. Teoriaosuudessa käytetyt lähteet perustelivat hyvin työn tarvetta ja niitä asioita, mitä toiminnassa tulee huomioida. Koululiikunnanohjaajan työstä on kuitenkin vähän luotettavaa tutkimustietoa, mikä vaikeutti työn merkityksellisyyden arviointia. Yksi iso kokonaisuus toimintamallissa oli nuorten liikuntaneuvonta. Nuorten liikuntaneuvontaa järjestetään useissa kunnissa, mutta sen hyödyllisyydestä ei suoraan löytynyt tutkimustuloksia. Jatkossa olisi tärkeää kerätä dataa toiminnasta ja tuoda sille näkyvyyttä valtakunnallisesti.

Rehellisyys näkyi työssä avoimena keskusteluna toimeksiantajan ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Raportissa on myös kuvattu toiminta rehellisesti, mitään salaamatta. Oppilaat vastasivat kyselyihin anonyymisti, minkä vuoksi henkilötiedot eivät leviä. Tällainen toiminta on eettisten periaatteiden mukaista, varsinkin kun kohderyhmänä olivat alaikäiset lapset. Missään muussakaan aineiston keräämisessä ei kirjattu henkilötietoja. Koulun ulkopuolella tapahtuvista liikuntatapaamisista informoitiin oppilaiden vanhempia tarvittaessa, sillä ohjaus kohdistui alaikäiseen. Arvostusta osoitettiin kunnioittamalla koko Raumon koulun työyhteisöä ja huomioimalla heidän mielipiteitään toiminnassa. Toisaalta arvostus näkyi myös tutkimustuloksia hyödyntäessä, sillä halusin edistää omalla toiminnallani nuorten hyvinvointia. Nuoret liikkuvat nykypäivänä hyvin vähän, minkä vuoksi tein työn, joka auttaisi ratkaisemaan tätä ongelmaa. Työni oli toteutettu täysin itsenäisesti ja kannan vastuun kaikista sen vaiheista.

Työssä hyödynnettiin Google Formsilla laadittuja kyselylomakkeita niin toiminnan kehittämisessä kuin palautteen keräämisessä. Kyselyihin saatiin paljon vastauksia. Tähän vaikutti nähdäkseni luokissa kiertäminen ja muistuttaminen keskusradiossa kyselystä. Pelkkä kyselyn Wilmassa jakaminen ei olisi todennäköisesti saavuttanut yhtä paljon nuoria. Kysymysten muotoilu olisi voinut olla selkeämpää varsinkin alkukartoitus kyselyssä. Oppilaiden suosikki harrastuksen selvittäminen osoittautui melko turhaksi, sillä siitä saatua tietoa ei voitu hyödyntää juurikaan minkään toiminnan järjestämisessä. Alun perin kysymyksellä haluttiin kartoittaa iltapäiväkerhon teemoja, mutta siihenkin tehtiin lopulta kokonaan uusi kysely. Toisaalta kysymyksen avulla saatiin selville, minkälaisista

liikuntamuodoista oppilaat ovat kiinnostuneet ja sitä kautta pystyttiin määrittämään välituntiliikunnoille teemoja. Oppilaiden suosikki liikunnan järjestäminen koulupäivänä ei kuitenkaan suoraan tarkoita sitä, että he olisivat valmiita tai halukkaita osallistumaan siihen. Palautekyselyyn vastasi 165 oppilasta, joka on suurin osa Raumon koulun oppilasmäärästä. Palautekysely oli selkeä ja yksinkertainen eikä vienyt kauaa vastata. Kysymysten numeroiden sanallinen kuvaus olisi ollut hyvä lisä kyselyyn, jotta olisi saatu kuvattua tarkemmin sanallisesti oppilaiden mielipiteet toiminnasta.

Käytettävät resurssit olivat pitkin opinnäytetyötä hyvin niukat. Toiminnan pilotointi osuus kesti ainoastaan seitsemän viikkoa, mikä vaikeuttaa toiminnan hyödyllisyyden arviointia. Pidemmällä pilotoinnilla olisi voitu saada enemmän nuoria osallistumaan toimintaan ja toimintamallista olisi saatu luotua vielä selkeämpi kokonaisuus. Pidemmällä aikavälillä olisi myös ollut helpompi kokeilla muita keinoja, jotka mahdollisesti lisäävät fyysistä aktiivisuutta. Näin olisi saatu enemmän vertailua siihen, minkälainen toiminta on kaikkein hyödyllisintä ja mitkä keinot eivät toimi. Pilotoinnista kului paljon aikaa suunnitteluun, kyselyiden teettämiseen sekä kouluympäristöön tottumiseen. Olin myös useita päiviä sairaana pilotoinnin aikana, mikä vähensi entisestään pilotointivaiheen pituutta.

Raumon koulun henkilökunta oli erittäin avulias ja auttoi työn aikana minua parhaansa mukaan. Olin itse vastuussa kuitenkin toiminnan suunnittelusta ja järjestämisestä. Satunnaisesti keskustelimme liikunnanopettajan, kuraattorin, terveydenhoitajan ja rehtorin kanssa mm. kyselyistä ja toiminnan kehittämisestä. Näistä keskusteluista sain arvokasta tukea ja mielipiteitä toiminnan kehittämistä varten. Jonkinlaisen työryhmän perustaminen opinnäytetyötä varten ja säännölliset palaverit olisivat kuitenkin voineet olla hyviä ratkaisuja. Toisaalta oman kehittymisen näkökulmasta arvioituna itsenäinen työskentelyni kehittyi. Toiminnan kehittämisen kannalta olisi myös ollut tärkeää kerätä opettajilta heti alkuun sähköisen kyselyn avulla ideointia toimintaan liittyen. Opettajilta saatuja ideoita kerättiin työn aikana vain suullisesti.

Koululiikunnanohjaajan työ on vielä melko tuntematon käsite. Työnkuvat ja työnimikkeet toiminnalle yleensä vaihtelevat kuntakohtaisesti. Koululiikuntaneuvonta on saanut jalansijaa mm. ainakin Helsingissä, Etelä-Karjalassa ja hyvin tuoreena toimintamallina Lempäälässä (Stenman 2022). Liikkuva koulu -konsepti on taas ollut jo pitkään käytössä useissa kouluissa ja siinä toiminta on lähinnä välituntiliikunnan lisäämistä, aktiivisempia oppitunteja ja koulumatkoja, vaikka jokainen koulu tätä toteuttaakin omalla tavallaan. Tässä työssä liikuntaneuvonta ja Liikkuva koulun mukainen toiminta yhdistettiin toimintamalliksi, jotta Raumon koulun ympäristö olisi monipuolinen, eri profiilin liikkuja huomioiva. Aikaisemmat selvitykset koululiikunnanohjaajan työstä ovat olleet Suomessa pidempi aikaisia kokeiluja, joilla selvitettiin lähinnä koululiikunnanohjaajan työn merkityksellisyyttä. Koululiikunnanohjaajan työn todettiin niissä olevan merkityksellistä, mutta varsinaista toimintamallia työstä ei luotu. (Vuorimaa & Impola 2011; Punkkinen 2018.) Vaikka toiminta vaatii kehittämistä



yhä edelleen kunnallisella ja valtakunnallisella tasolla, ovat luodut toimintamallit sekä erilaiset selvitykset työn merkityksellisyydestä tärkeitä pohjia rakentaessamme uutta ja aktiivisempaa toimintakulttuuria koulumaailmaan.

## Lähteet

Aittasalo, M. 2020. UKK-instituutti. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/>. Luettu: 15.4.2023.

Demos Helsinki, Helsingin yliopisto & Valtioneuvoston kanslia. 2021. Käyttäytymistietoon pohjautuva politiikka: Johdatus käyttäytymistä koskevan tiedon hyödyntämiseen. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163383/besp-260821.pdf?sequence=1&isAlloved=y>. Luettu: 15.4.2023.

Donnelly, J., Greene, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. 2009. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. Luettavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743509003557>. Luettu: 22.4.2023.

Harrastamisen Suomen malli. s.a. Tietoa. Luettavissa: <https://harrastamisensuomenmalli.fi/tietoa/>. Luettu: 16.4.2023.

Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. WSOY. Helsinki.

Hämäläinen, K., Danskanen, K., Hakkarainen, H., Lintunen, T., Forsblom, K., Pulkkinen, S., Jaakkola, T., Pasanen, K., Kalaja, S., Arajärvi, P., Lehtoviita, T. & Riski J. 2015. Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Opetushallituksen ja LIKES:n raportit ja selvitykset. 2018:1. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075\\_koulupaivan\\_aikainen\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen-2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf). Luettu: 18.4.2023.

Kokko, S. & Martin, L. 2019. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2019:1. Luettavissa: [https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln\\_liitu-2018-raportti\\_web.pdf](https://www.jyu.fi/sport/fi/tutkimus/hankkeet/liitu/vln_liitu-2018-raportti_web.pdf). Luettu: 18.4.2023.

Kokko, S. & Martin, L. 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2023:1. Luettavissa:

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>. Luettu: 18.4.2023.

Kokko, S., Hämylä, R. & Martin, L. 2021. Nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2020. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja. 2021:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/05/Nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-LIITU-tutkimuksen-tuloksia-2020.pdf>. Luettu: 18.4.2023.

Kolu, P., Kari, J., Raitanen, J., Sievänen H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T., Pakkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. & Vasankari, T. 2022. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. J Epidemiol Community Health. 2022 Jul;76(7):677-684. Luettavissa: <https://jech.bmj.com/content/jech/76/7/677.full.pdf>. Luettu: 19.4.2023.

Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. 2023. Luettavissa: <https://www.kaypa-hoito.fi/hoi50124>. Luettu: 15.4.2023.

Liikkuva koulu. s.a. Koululiikunnanohjaajat liikuttavat Lappeenrannan kouluilla. Luettavissa: <https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/koululiikunnanohjaajat-liikuttavat-lappeenrannan-kouluilla/>. Luettu: 18.4.2023.

LIKES, Opetus- ja kulttuuriministeriö & Sosiaali- ja terveysministeriö. s.a. Liikuntaneuvonta. Luettavissa: <https://liikuntaneuvonta.fi/>. Luettu: 18.4.2023.

Middelkamp, J. 2018. Motivointi ja käyttäytymisen muutos. Fitra Oy. Helsinki

Mullender-Wijnsma, M., Hartman, E., W de Greeff, J., Doolaard, S., Bosker, R. & Visscher, C. 2016. Physically Active Math and Language Lessons Improve Academic Achievement: A Cluster Randomized Controlled Trial. Luettavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26912206/>. Luettu: 22.4.2023.

Valtonen, M., Heinonen, O-J., Lakka, T. & Tammelin, T. 2013. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo11009#duo-comments-start>. Luettu: 18.4.2023.

Suomen Olympiakomitea. Selvitys: Koronapandemialla laajat vaikutukset urheiluseurojen toimintaan ja talouteen. 16.6.2021. Luettavissa: <https://www.olympiakomitea.fi/2021/06/16/selvitys-koronapandemialla-laajat-vaikutukset-urheiluseurojen-toimintaan-ja-talouteen/>. Luettu: 18.4.2023.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2021:19. Helsinki. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Luettu: 18.4.2023.

Opetushallitus 2023a. Move!-mittaustuloksia. Koko maa. Luettavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kokomaa\\_helalandet\\_move2022\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kokomaa_helalandet_move2022_0.pdf). Luettu: 18.4.2023.

Opetushallitus 2023b. Move!-mittaustuloksia. Tornio. Luettavissa: [https://a3s.fi/move2022\\_kuntaraportit/tornio\\_tornea851\\_move2022.pdf](https://a3s.fi/move2022_kuntaraportit/tornio_tornea851_move2022.pdf). Luettu: 20.4.2023.

Opetushallitus s.a. Liikunnan opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1-2, 3-6 ja 7-9. Luettavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-opetuksen-tavoitteet-vuosiluokilla-1-2-3-6-ja-7-9>. Luettu: 15.4.2023.

Peuhkuri, A. 2020. Lappeenrannan liikuntatoimi. Lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvonta Lappeenrannassa. Luettavissa: <https://bin.yhdistysavain.fi/1592618/CfNn-VufG76DsFITi0HY0TuUtJ/lasten%20nuorten%20ja%20perheiden%20liikuntaneuvonta%20lappeenranta.pdf>. Luettu: 20.4.2023.

Pitkänen, T., Tourunen, J., Huhta, H., Kaskela, T., Takala, J., Helfer, A., Jurvanen, S., Laine, R., Larivaara, M. & Suurpää, L. 2022. Nuorten mielenterveyden tukeminen sosiaalihuollossa ja matalankynnyksen toiminnassa. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja. 2022:65. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164402/VNTEAS\\_2022\\_65.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/164402/VNTEAS_2022_65.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 15.4.2023.

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2017. Mikä meitä liikuttaa? Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Siekkinen, K. 2016. Personal trainer -toimintamalli Liikkuvassa koulussa. Liikkuva koulu. Luettavissa: [https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/liikkuvakoulu\\_personaltrainer\\_toimintamalli\\_tiivistelma\\_web.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/liikkuvakoulu_personaltrainer_toimintamalli_tiivistelma_web.pdf). Luettu: 20.4.2023.

Stenman, T. 2022. Liikuntaneuvonta Lempäälän yläkoululaisille. Opinnäytetyö. Luettavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/746912/Toni\\_Stenman.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/746912/Toni_Stenman.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Luettu: 19.4.2023.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Liikuntasuositukset. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>. Luettu: 18.4.2023.

Terve koululainen. s.a. Istumisen vähentäminen. Luettavissa: <https://www.tervekoululainen.fi/yla-koulu/fyysinen-aktiivisuus/istumisen-vahentaminen/>. Luettu: 18.4.2023.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2023a. Kouluterveyskysely. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>. Luettu: 17.4.2023.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023b. Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006-2021. Luettavissa: [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact\\_ktk\\_ktk1?row=measure-200199.199868.199833.199810.199700.199373.200408.200555.199847.403086.199596.199627.200461.200496.199777.199490.200055.199369.199256.403332.403358.403182.199996.200593.199867.403025.402981.199409.402943.199579.199640.200237.199514.403087.403062.403449.403577.403351.&column=area1-600836.&column=time-403056.601069.&column=stage\\_of\\_stady-161293.161123.161219.&column=gender-143993.&fo=1#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/fact_ktk_ktk1?row=measure-200199.199868.199833.199810.199700.199373.200408.200555.199847.403086.199596.199627.200461.200496.199777.199490.200055.199369.199256.403332.403358.403182.199996.200593.199867.403025.402981.199409.402943.199579.199640.200237.199514.403087.403062.403449.403577.403351.&column=area1-600836.&column=time-403056.601069.&column=stage_of_stady-161293.161123.161219.&column=gender-143993.&fo=1#). Luettu: 17.4.2023.

Tornion kaupunki s.a.a. Metka – Tornion harrastamisen malli. Luettavissa: <https://www.tornio.fi/kasvatus-ja-opetus/opetuspalvelut/perusopetus/metka-harrastamisen-malli/>. Luettu: 16.4.2023.

Tornion kaupunki s.a.b. Tietoa Tornioista. Luettavissa: <https://www.tornio.fi/kaupunki-ja-hallinto/tieto-tornioista/>. Luettu: 16.4.2023.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. HTK-ohje. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Helsinki. Luettavissa: [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf). Luettu: 15.4.2023.

UKK-instituutti. 2023. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>. Luettu: 14.4.2023.

UKK-instituutti. 2021. Liikunta ja mielenterveys. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>. Luettu: 16.4.2023.

Wallenius, V. 17.3.2023. Projektikoordinaattori. Helsingin kaupunki. Haastattelu. Helsinki.

World Health Organization. s.a. Constitution. Luettavissa: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Luettu: 16.4.2023.

## Liitteet

### Liite 1. Alkukysely toiminnasta

#### Kysely koulupäivän aikaisesta liikunnasta

Lomakkeen kuvaus

Mikä on suosikki liikuntasi?

Lyhyt vastausteksti

Minkälaista ohjattua liikuntaa haluaisit koulupäiviin esim. välitunneille?

Lyhyt vastausteksti

Minkälaista omatoimista liikuntaa haluaisit koulupäiviin esim. välitunneille?

Pitkä vastausteksti

Minä päivänä olisit valmis osallistumaan ohjattuun iltapäiväliikuntaan klo. 14.00 eteenpäin? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- ☐ Maanantai
- ☐ Tiistai
- ☐ Keskiviikko
- ☐ Torstai
- ☐ Perjantai
- ☐ En halua osallistua

Minä päivänä olisit valmis osallistumaan lyhytkestoiseen ohjattuun liikuntaan ennen koulupäivän alkua? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- ☐ Maanantai
- ☐ Tiistai
- ☐ Keskiviikko
- ☐ Torstai
- ☐ Perjantai
- ☐ En halua osallistua

Koulussa aloitetaan ilmainen Koulu-PT toiminta, jonka kautta voit saada henkilökohtaista apua liikkumiseen. Kiinnostaako osallistuminen?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ Ehkä

Muita toiveita tai ehdotuksia koulupäivän aikaiseen toimintaan

Pitkä vastausteksti

.....

## Liite 2. Palautekysely oppilailta toiminnasta

## Palautekysely koululiikunnanohjaajan toiminnasta

Tämän kyselyn tuloksia hyödynnetään apuna arvioitaessa koululiikunnanohjaajan työn merkityksellisyyttä. Kyselyllä halutaan selvittää oppilaiden mielipiteitä kahden viime kuukauden aikana järjestettyyn toimintaan. Vastaaminen tapahtuu täysin nimettömänä ja saatuja tuloksia hyödynnetään opinnäytetyönä tehdyssä toimintamallissa.

Millä luokalla olet?

- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9

Jos osallistuit vähintään kerran ruokavälitunnin väkkäliikuntaan liikuntasalissa, anna toiminnasta arvosana asteikolla 1-5. 1=huonoin, 5=paras

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osallistunut

Jos osallistuit vähintään kerran välitunneilla pidettyihin viikkohaasteisiin, anna toiminnasta arvosana 1-5. 1=huonoin, 5=paras.

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osallistunut



Koetko oman koulupäivän aikaisen liikkumisen lisääntyneen toiminnan myötä?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei

Jos osallistuit vähintään kerran koulun jälkeiseen liikuntakerhoon, anna toiminnasta arvosana 1-5.  
1=huonoin, 5=paras

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osallistunut

Koulussa järjestettiin kaksi kertaa viikossa aamuhieräntelyä ennen koulupäivän alkua. Miksi et osallistunut?

- ☐ Kuulin toiminnasta, mutta se ei kiinnostanut
- ☐ En ole kuullut toiminnasta
- ☐ En ymmärtänyt täysin mitä se on
- ☐ En uskaltanut tulla kokeilemaan
- ☐ Muu...

Koulussa tarjottiin nimellä Koulu-Personal Trainer ilmaista liikuntaneuvontaa oppilaille. Miksi et osallistunut toimintaan?

- ☐ En koe tarvitseväni apua liikkumiseen
- ☐ En ymmärtänyt täysin mitä se on
- ☐ En uskaltanut ilmoittautua
- ☐ En ole kuullut toiminnasta

---

Olisitko kiinnostunut osallistumaan ilmaiseen liikuntaneuvontaan jatkossa, jos koulussa sitä olisi tarjolla pidemmän aikaa?

- ☐ Kyllä
- ☐ Ei
- ☐ En osaa sanoa

---

Yleinen arvosana kaikesta toiminnasta. 1=huonoin, 5=paras

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5

---

Avoin palaute/kehitysehdotuksia toiminnasta

Pitkä vastausteksti

---

## Liite 3. Palautekysely opettajilta toiminnasta

## Palautekysely opettajille koululiikunnanohjaajan toiminnasta

Tämän kyselyn tuloksia hyödynnetään apuna arvioitaessa koululiikunnanohjaajan työn merkityksellisyyttä. Kyselyllä halutaan selvittää Raumon koulun opettajien ja muun henkilökunnan mielipiteitä kahden viime kuukauden aikana järjestettyyn toimintaan. Vastaaminen tapahtuu täysin nimettömänä ja saatuja tuloksia hyödynnetään opinnäytetyössä.

Arvioi toimintaa asteikolla 1-5. 1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä

Kuvaus (valinnainen)

Ruokailuvälitunnin liikuntasalissa ollut "välkkäliikka" sekä lyhyempien välituntien viikkohaasteet rauhoittivat välitunteja

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osaa sanoa

Viikkohaasteet ja välituntiliikunnat ovat lisänneet oppilaiden koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osaa sanoa

Välituntitoiminta on rauhoittanut oppitunteja

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osaa sanoa

Toiminta on innostanut oppilaita liikkumaan

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osaa sanoa

Anna arvosana koululiikunnanohjaajan järjestämästä toiminnasta asteikolla 1-5. (kuinka tarpeellisena koet toiminnan) 1=huonoin, 5=paras

Kuvaus (valinnainen)

Ruokailuvälitunnin "välkkäliikka" liikuntasalissa

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osaa sanoa

## Viikkohaasteet

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osaa sanoa

## Liikuntaneuvonta

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osaa sanoa

## Aamuherättelyt

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osaa sanoa

## Iltapäivän liikuntakerhot

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osaa sanoa

## Opettajille jaetut taukoliikunta ohjeet

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osaa sanoa

## Yleisarvio koululiikunnanohjaajan toiminnasta

Kuvaus (valinnainen)

Anna yleisarvosana toiminnasta 1-5. 1=huonoin, 5=paras

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osaa sanoa

### Yleisarvio koululiikunnanohjaajan toiminnasta

Kuvaus (valinnainen)

Anna yleisarvosana toiminnasta 1-5. 1=huonoin, 5=paras

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ En osaa sanoa

Mitä toimintaa toivoisit lisää?

Pitkä vastausteksti

Kehitysehdotuksia järjestetystä toiminnasta?

Pitkä vastausteksti

Avoin palaute/vapaa sana

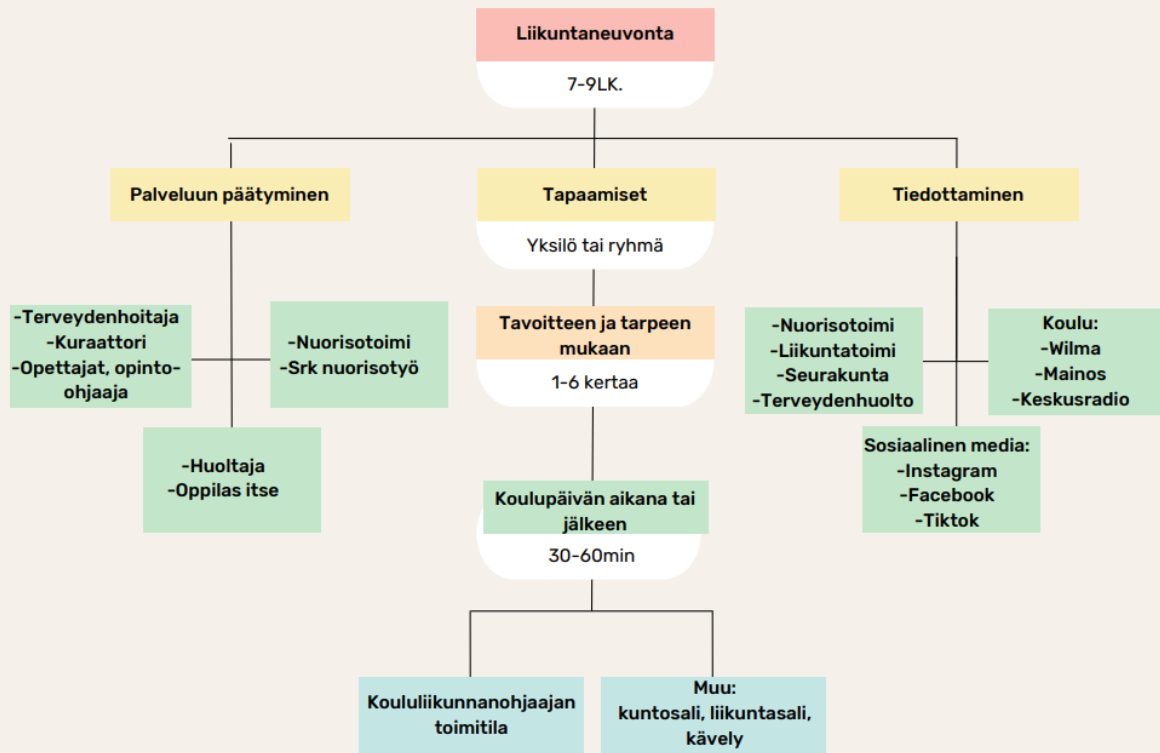
Pitkä vastausteksti

Liite 4. Koululiikunnanohjaajan toimintamalli Raumon koulussa





## LIIKUNTANEUVONTA



# VÄLITUNTILIIKUNTA



## Toiminnan kuvaus:

- Mahdollisuus omatoimiseen pelailuun liikuntasalissa valvotusti
- Ruokavälitunneilla joka päivä 10.30-11.15 tai 11.30-12.15
- Liikuntavälineet oppilaiden vapaassa käytössä

## Yhteistyö liikunnanopetuksen kanssa:

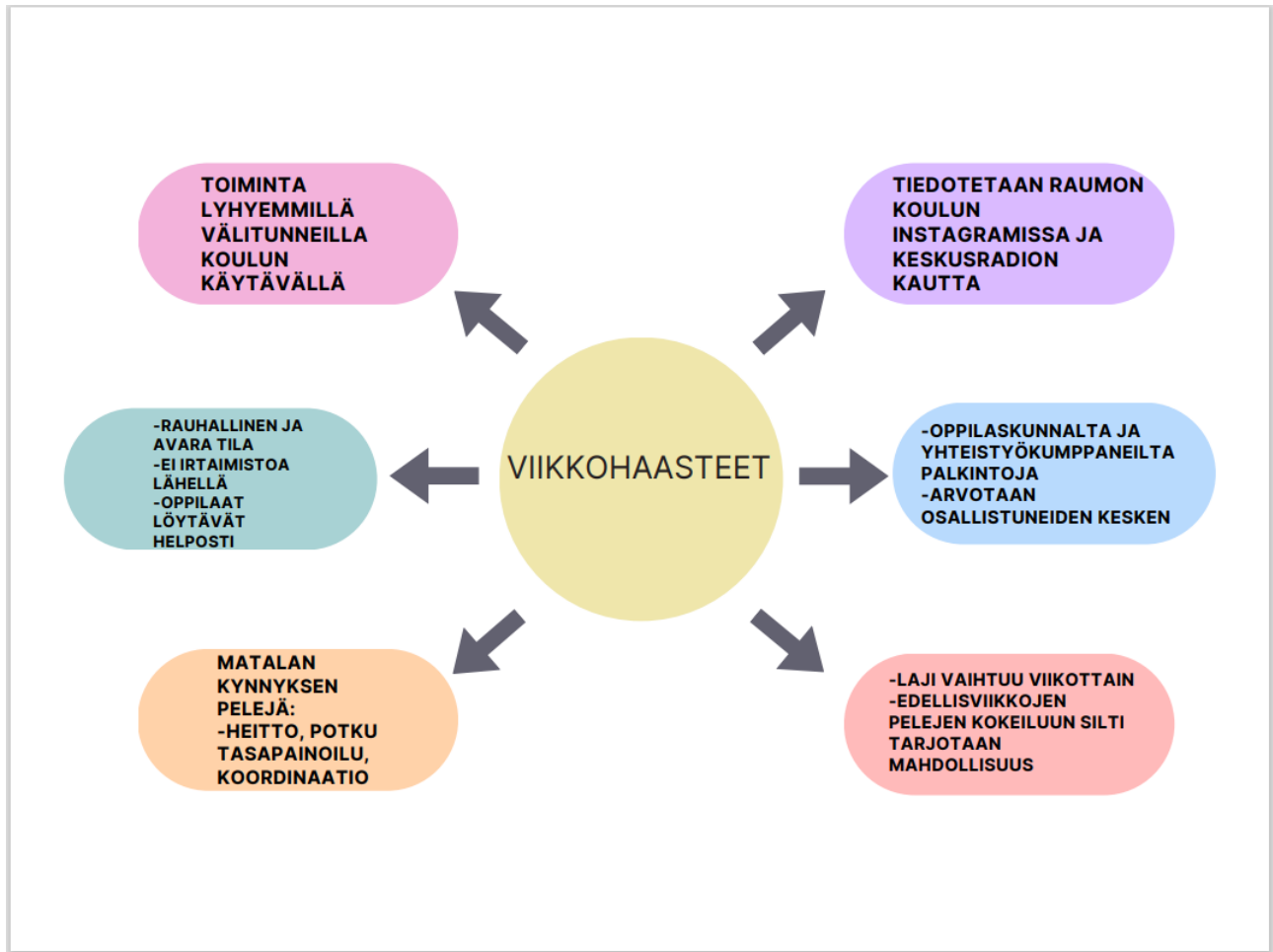
- Oppilas joka ei osallistu liikuntatunneille voi saada suoritusmerkinnän

## Tiedottaminen:

- Keskusradio
- Raumon koulun Instagram
- Juliste aikatauluista

## Vaihtuvia esimerkki teemoja:

- Lentopallo
- Sulkapallo
- Koripallo
- Salibandy
- Futsal
- Luokkakohtaiset välituntiliikunnat
- Tytöille ja pojille omia vuoroja



# Iltapäivän liikuntakerho

- 1-2 kertaa viikossa heti koulun jälkeen klo. 14.00-15.00
- Kohderyhmänä lähtökohtaisesti harrastustoiminnan ulkopuolella olevat
- Leikkimielistä kilpailua, eri lajien kokeilua, vapaata pelaamista kavereiden kanssa
- Tunnin teemat vaihtuvia, tiedotetaan koulussa ja koulun Instagramissa alkuviikosta
- Kävijämäärän vakiinnuttua Whatsapp ryhmän perustaminen



# Aamuhierättely

## **Tiedottaminen:**

**-Julisteet, Wilma ja Instagram,  
suora mainonta oppilaille  
välitunneilla**

**Hyödynnetään  
liikuntaneuvontaa  
-> ohjataan oppilas  
osallistumaan**

## **Konsepti:**

**-7.30-8.00**

**-Koulun liikuntasalissa  
2 kertaa viikossa  
-Kehonpainolla  
tehtäviä  
liikkuvuusharjoitteita  
-Kohderyhmänä  
oppilaat ja koulun  
henkilökunta**

## Muun toiminnan suunnittelu ja organisointi

### Oppitunnit

- Taukoliikuntaohjeet opettajille
- Taukoliikunnan vetäminen oppitunneilla

### Tapahtumat

- Liikuntapäiviä: eri lajeihin tutustumista, leikkimielisiä kilpailuja
- Vierailuja harrastustoimintaan

### Yhteistyön kehittäminen

- Vierailijoita koululle kertomaan harrastustoiminnasta
- Yhteistyö liikuntatoimen ja Metka-hankkeen kanssa
- Koululiikunnanohjaaja apuna liikunnanopetuksessa

### Kouluympäristön kehittäminen

- Uusien liikuntavälineiden hankinta koululle
- Pidennettyjä liikuntavälitunteja

## OPAS TOIMINNAN KÄYNNISTÄMISEEN

### ESISELVITYS TOIMINTAYMPÄRISTÖSTÄ

- Sähköiset kyselyt oppilaille, opettajien toiveiden huomiointi, käytettävissä olevat tilat ja oppilaiden lukujärjestys

### TOIMINNAN SUUNNITTELU

- Välituntiliikunnan organisointi
- Aamuherättelyn ja iltapäiväkerhon ajankohdat
- Teemat ja lajit toimintaan esiselvityksen perusteella

### MARKKINOINTI TOIMINNALLE

- Raumon koulun Instagram
- Keskusradio
- Koulun henkilökunta, Wilma
- Muut Tornion kaupungin toimialat: nuorisotyö, liikuntatoimi, SRK, terveydenhuolto

### TOIMINNAN KÄYNNISTÄMINEN

- Toteutetaan työtä toimintamallin mukaisesti