



# Liikunnallinen vertaisohjausmalli erityistä tukea tarvitseville oppilaille

**Anni Nikkilä & Roosa Naapuri**

Julkaisuvuosi **2022-2023**



Laurea-ammattikorkeakoulu

Liikunnallinen vertaisohjausmalli erityistä tukea tarvitseville  
oppilaille

Anni Nikkilä & Roosa Naapuri

Anni Nikkilä, Roosa Naapuri

Liikunnallinen vertaisohjausmalli erityistä tukea tarvitseville oppilaille

Vuosi 2023 Sivumäärä 60

---

Erityistä tukea tarvitsevat kouluikäiset liikkuvat tutkitusti vähemmän kuin ne, joilla ei esiinny toimintakykyä rajoittavia tekijöitä. Liikunnalla on merkittäviä vaikutuksia ihmisen toimintakykyyn, terveyteen, hyvinvointiin ja näiden lisäksi se vaikuttaa ihmisen sosiaalisiin suhteisiin ja mahdollistaa osallistumisen erilaisiin tilanteisiin missä ihminen kokee vuorovaikutusta muiden liikkujien kanssa. Liikuntaa soveltamalla jokainen pääsee rajoitteista huolimatta osallistumaan ja kokemaan liikuntaan yhtäläiset mahdollisuudet. Liikunnalliset leikit ja kisat ovat tärkeitä kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta, sillä niissä lapset ja nuoret pääsevät kokemaan epäonnistumisia, onnistumisia, yrittämistä ja esimerkiksi voiton sekä yhdessä tekemisen iloa.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Valteri-koulu Ruskiksen kanssa, joka on osa valtakunnallista Oppimis- ja ohjauskeskus Valteria. Valteri-koulu Ruskikselta esitettiin toive ja tarve vertaisohjaajien koulutukselle. Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä erityistä tukevien tarvitsevien oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja osallisuutta koulupäivän aikana. Tehtävä oli kouluttaa Ruskiksen valituista oppilaista vertaisohjaajia, jotka toimisivat koulupäivän aikana liikunnallisina vertaisohjaajina liikunta- ja välitunneilla. Koulussa voidaan edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja osallisuutta vertaisohjaajien avulla. Osallisuutta edistämällä vaikutetaan myös laajasti terveyteen ja hyvinvointiin, samalla vähentäen eriarvoisuutta.

Tämä opinnäytetyö koostui kirjallisen raportin lisäksi konkreettisesta tuotoksesta eli vertaisohjaajien koulutuspäivästä. Teoria osuus käsitteli vertaisohjaamisen hyödyntämisen lisäksi kouluikäisten osallisuutta sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Teoria osuudessa perehdyttiin myös fyysisen aktiivisuuden edistämiseen soveltavan liikunnan avulla. Raportoinnissa käytettiin tuoreimpia tutkimustuloksia aiheista ja opinnäytetyö on tehty tutkimuseettistä käytäntöä noudattaen.

Anni Nikkilä, Roosa Naapuri

Peer instructor guidance model for students with special support needs

Year

2023

Pages

60

---

School-age children with special support needs are proven to be less physically active than those without limiting factors in their functional capacity. Physical activity has significant effects on a person's functional capacity, health, well-being, and, in addition, it affects a person's social relationships and enables participation in various situations where interaction with other individuals engaging in physical activity is experienced. By applying adaptation in physical activity, everyone can participate and experience equal opportunities in physical exercise, regardless of limitations. Physical play and sports are important for holistic development, as they allow children and young people to experience failure, success, effort, and, for example, the joy of teamwork.

The thesis was conducted in collaboration with Valteri school Ruskis, which is part of the national Valteri Centre for Learning and Consulting. Valteri school Ruskis had a desire and need for peer tutor training. The purpose of the thesis was to increase the physical activity and participation of pupil with special support needs during the school day. The task was to train selected pupils from Ruskis School as peer tutors who would act as physical activity mentors during physical education classes and recess. In the school environment, physical activity is promoted through peer guidance, which also promotes participation of individuals. By promoting participation, it also influences health and well-being, while reducing inequality.

The thesis consisted of a written report and a tangible output, namely the peer tutor training day. The theoretical part covered not only the utilization of peer tutors but also the participation of school-age children and the promotion of health and well-being. The theoretical section also delved into promoting physical activity through adapted exercise. The latest research findings on these topics were used in the reporting, and the thesis was conducted in accordance with research ethics practices.

Keywords: Peer guidance, Participation, Physical activity, Adapted exercise, Health and well-being

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä.....	7
3	Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys .....	7
4	Kouluikäisten terveys ja hyvinvointi.....	8
4.1	Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen .....	11
4.2	Toimintakyky osana hyvinvointia .....	13
4.3	Fysioterapia terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä .....	14
5	Kouluikäisten fyysinen aktiivisuus .....	17
5.1	Erityistä tukea tarvitsevien kouluikäisten liikkuminen .....	19
5.2	Soveltavan liikunta .....	20
5.3	Toimintakyvyn edistäminen liikunnan avulla.....	21
6	Osallisuuden edistämisen merkitys .....	23
6.1	Osallisuus kouluympäristössä.....	24
6.2	ICF-luokitus osallisuuden näkökulmasta .....	25
7	Vertaisoppiminen menetelmänä .....	27
7.1	Yhteistoiminnallinen oppiminen .....	28
7.2	Vertaisohjaus osana oppimista.....	28
8	Toiminallinen opinnäytetyö .....	31
8.1	Opinnäytetyön toimintaympäristö.....	32
8.2	Opinnäytetyöprosessin eteneminen .....	33
8.3	Opinnäytetyön suunnitteluvaihe.....	34
8.3.1	Tuotoksen suunnitteluvaihe .....	35
8.3.2	Arvioinnin suunnittelu .....	36
8.4	Koulutuspäivätuoituksen prosessi .....	37
8.5	Vertaisohjaaja koulutuksen arviointi.....	41
9	Pohdinta.....	42
9.1	Prosessin pohdinta.....	42
9.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	44
9.3	Jatkokehittäminen.....	46
	Lähteet .....	47
	Liitteet .....	56

## 1 Johdanto

Liikunta ja osallistuminen on tärkeää kaikille ja erityisen tärkeää niille ihmisille, joilla on terveydentilaan ja toimintakykyyn liittyviä haasteita, lisäksi kaikilla tulee olla yhdenvertainen mahdollisuus liikkua ja osallistua liikuntamahdollisuuksiin. Erityistä tukea tarvitsevat osallistuvat usein yhteiskunnalliseen toimintaan muita vähemmän. Erityistä tukea tarvitseville ja pitkäaikaissairailla passiivinen elämäntapa lisää riskiä sairastua primääreihin ja sekundaarisiin terveysongelmiin. Liikunnalla onkin merkittävät ja suorat vaikutukset ihmisen toimintakykyyn, terveyteen sekä hyvinvointiin. Tämän lisäksi liikunnalla on positiivisia vaikutuksia ihmisen sosiaalisiin suhteisiin, yhteisöllisyyteen, sosiaaliseen pääomaan ja osallisuuteen. Lasten ja nuorten liikuntaan on aina liitetty leikit, kisat ja yhdessä tekemisen henki. Liikunnan avulla yksilö pääsee kokemaan tunteiden kirjoa, esimerkiksi häviämisen pettymyksiä ja voiton iloa sekä liikunnallista yhdessäoloa ja sosiaalisuutta. (Rintala, Huovinen & Niemelä, 2012; Korkiala 2015, 7; Ollila, Hakkarainen, Kan, Lehtonen 2018, 51-58; Pikkupeura ym. 2020, 63.)

Erityistä tukea tarvitsevien kohdalla liikunnallisen omatoimisen aktiviteetin aloittaminen voi olla haasteellista, sillä esteenä voi olla tietämättömyys millaisilla keinoilla tai välineillä liikuntaa voisi soveltaa (Boslev-Præst & Skovgaard 2022.) LIITU- raportin mukaan vain kolmasosa kouluikäisistä saavuttaa liikuntasuosituksen. Toimintarajoitteet ovat tutkitusti yhteydessä kokonaisliikunta-aktiivisuuteen ja toimintarajoitteiset kouluikäiset ovat ulkovälitunneilla vähemmän aktiivisia sekä osallistuvat harvemmin organisoituun urheilutoimintaan. Koulussa tapahtuvalla liikunnalla onkin korvaamaton merkitys kouluikäisen elämässä ja onnistumisien kokemuksilla sekä mielekkäällä taitotasot huomioon ottavalla tekemisellä voidaankin lisätä liikunnallista motivaatiota. (Kokko & Martin 2019, 17-19.)

Tämä opinnäytetyö on Valteri-koulu Ruskiksen kanssa yhteistyönä tuotettu työ. Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä erityistä tukea tarvitsevien fyysistä aktiivisuutta ja osallisuutta koulupäivän aikana, näitä asioita edistämällä vaikutetaan yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö, osallisuuden edistäminen; Ollila, Hakkarainen, Kan, Lehtonen 2018, 51-53.) Tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa vertaisohjaajien koulutus Ruskiksen oppilaille, jotka toimisivat tavoitteen mukaan kevään aikana vertaisohjaajina vertaisilleen. Valteri-koulu Ruskis toimii Opetushallituksen alaisuudessa ja on osa valtakunnallista Oppimis- ja ohjauskeskus Valteria. Valteri-koulussa käyvät oppilaat kuuluvat erityisen tuen tarpeen piiriin. Valteri-koulujen tarkoitus on tarjota oppilaspaiikkoja erityistä tukea tarvitseville kouluikäisille, kun erityisen tuen piirissä olevan koulunkäynti ei jossakin koulu-uran vaiheessa voida toteuttaa taroituksenmukaisesti yksilön omassa kotikunnassa. (Valteri 2022.)

## 2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä

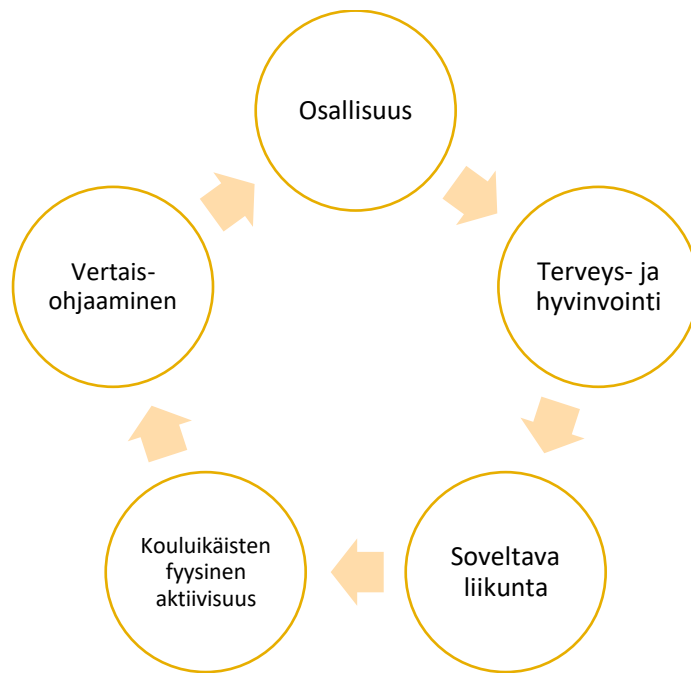
Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä erityistä tukea tarvitsevien kouluikäisten osallisuutta ja fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Tavoitteena oli kouluttaa valituista oppilaista vertaisohjaajia, jotka ohjaavat luokkakavereitaan koulun liikunta- ja/ tai välitunneilla. Opinnäytetyön tehtävänä on suunnitella ja toteuttaa vertaisohjaajien koulutus sekä arvioida prosessia.

## 3 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys

Teoreettinen viitekehys on on rakenne, joka auttaa paljastamaan havaintojen keskinäisiä yhteyksiä ja aineistoon upotettuja merkityksiä, lisäksi sen tarkoitus on kehystää tutkimuksessa käytettyä ja tietoisesti valittua teoreettista näkökulmaa (Vilkkä 2023, Teorian merkitys kirjallisuuskatsauksessa). Tämän opinnäytetyön teoreettiset ja käsitteelliset lähtökohdat rakentuvat kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä, fyysisestä aktiivisuudesta ja sitä kautta soveltavasta liikunnasta, erityistä tukea tarvitsevien kouluikäisten osallisuudesta sekä vertaisohjauksen hyödyntämisestä liikunnallisessa toiminnassa. Nämä teoreettiset näkökulmat valikoituivat opinnäytetyön tarkoituksen sekä tavoitteen perustalta.

Opinnäytetyön tarkoitus oli lisätä Valteri-koulu Ruskiksen oppilaiden osallisuutta ja fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana kouluttamalla valituista oppilaista vertaisohjaajia. Osallisuus on iso osa ihmisoikeuksia, joten sen huomioiminen ja lisääminen oli opinnäytetyön yksi tärkein kulmakivi, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen lisäksi. Terveyttä ja hyvinvointia pyrittiin lisäämään kannustamalla kouluikäisiä fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen vertaisohjaajien avulla. Vertaisohjaajien tarkoitus oli ohjata vertaisilleen koulupäivien lomassa tarkoituksenmukaisesti liikunta-aktiviteetteja, joita vertaisohjaajat saavat itse valita ja toteuttaa.

Kuviossa 1 kuvataan opinnäytetyön keskeisten käsitteiden nivoutumista toisiinsa. Yksilön osallisuus vaikuttaa terveyden ja hyvinvoinnin kokemiseen, terveyttä ja hyvinvointia taas voidaan erityistä tukea tarvitsevien yksilöiden osalta edistää soveltavan liikunnan keinoilla. Liikunnan soveltaminen yksilöille sopivaksi edistää fyysistä aktiivisuutta ja fyysistä aktiivisuutta voidaan lisäksi, esimerkiksi koulumaailmassa, edistää vertaisohjauksen kautta, joka taas edistää yksilöiden osallisuutta. (Ollila, Hakkarainen, Kan, Lehtonen 2018, 51-55 & 90; THL 2022b; Tilastokatsaus 2016.)



Kuvio 1: Keskeiset käsitteet

#### 4 Kouluikäisten terveys ja hyvinvointi

Hyvinvoinnin osatekijöitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi. Terveys on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, se on niin sairauden tai vamman puuttumista kuin sopeutumiskykyä elämänmyrskyissä ja omillaan pärjäämisen kykyä. Terveys on myös koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat elinympäristö, omat asenteet ja kokemukset sekä sairaudet. Jokainen ihminen määrittelee itse terveytensä, joku voi tuntea itsensä hyvinkin terveeksi vaikeasta vammasta tai useista sairauksista huolimatta, kunhan hän saa oikeanlaista hoitoa ja saa elää sellaisessa elinympäristössä, jossa hän voi toimia itsenäisesti. Ympäristön tuella onkin iso merkitys, sillä ihminen kehittää luonteenomaisia liikemalleja itselleen fyysisten ominaisuuksiensa ja ympäristön yhteisvaikutuksesta. (Ollila, Hakkarainen, Kan, Lehtonen 2018, 122; Kari, Laakso, Niskanen & Seppänen 2020, 232; Huttunen 2020.)

Tärkein rooli terveyden kokemisessa on mahdollisuus päättää itse omista toimistaan ja kyvystä huolehtia itsestään. Terveys voidaan luokitella elämänvoimavaraksi, jota kasvatetaan ja kulutetaan. Jokainen voi jossain määrin vaikuttaa omaan terveyteensä esimerkiksi päihteiden käytön vähentämisellä tai lopettamisella, terveellisellä ruokavaliolla sekä riittävällä liikunnalla. (Ollila, Hakkarainen, Kan, Lehtonen 2018, 122-123.) Eri ikäisten lasten ja nuorten (10-20-vuotiaiden) hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palveluista tuotetaan monipuolista ja luotettavaa seurantatietoa niin maakunnallisesti kuin paikallisestikin Kouluterveyskyselyn avulla. Terveiden ja hyvinvoinnin



laitos toteuttaa Kouluterveyskyselyn joka toinen vuosi. Kyselyn tuloksia voidaan hyödyntää oppilaitoksissa koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi, terveystiedon opetuksessa sekä opiskeluhoitotyössä. (Helenius, Kivimäki & Hietanen-Peltonen 2022, 1.)

Vuonna 2021 Kouluterveyskyselyyn vastanneista suurin osa oli tyytyväisiä elämäänsä ja piti koulunkäynnistä, mutta useat kuitenkin kokivat terveydentilansa keskinkertaiseksi tai jopa huonoksi. Keskeiset haasteet kouluikäisillä hyvinvoinnin osalta liittyvät elintapoihin, osallisuuden sekä häirinnän ja väkivallan kokemuksiin. Oppilaitoksien tarjoamien vaikutusmahdollisuuksien sekä koulu yhteisöön kiinnittymisen puutteellisuuden takia osa oppilaista kokee, ettei ole tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä, tämän lisäksi osa jää ilman ystäviä tai kokee yksinäisyyttä. (Kouluterveyskysely 2021, 3-5.)

Kouluikäisten elintapojen haasteet liittyvät tutkimuksen mukaan säännölliseen ruokailuun, unen määrään sekä vapaa-ajan liikuntaan. Kyselyyn vastanneista kouluikäisistä 35-51 prosenttia ei syö aamupalaa jokaisena kouluaamuna ja noin joka kolmas jättää koululounaan syömättä päivittäin. Yöunet jäävät arkisin alle kahdeksan tunnin mittaisiksi 40-53 prosentilla ja vähintään tunnin päivässä vapaa-ajan liikuntaa harrastaa harvempi kuin joka neljäs vastanneista. (Helenius, Kivimäki & Hietanen-Peltonen 2022, 40.) Kouluterveyskyselyt tuottavat kokonaisvaltaisen näkemyksen kouluhyvinvoinnista, kokemukset kouluarjesta syntyvät vuorovaikutuksista muiden oppilaiden sekä koulun aikuisten kanssa. Ystävyysuhteilla ja harrastuksilla on merkitystä sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Aikuisilta saatu tuki sekä turvallinen kasvuympäristö kannattelevat lapsia ja nuoria oppimisvaikeuksien, kaverihuolien ja mielenterveydellisten haasteiden keskellä. Kouluterveyskyselyiden tuloksia tarkasteltaessa kouluarjen kannalta onkin hyvä keskittyä niihin asioihin, joita kehittämällä voidaan tukea kouluikäisten hyvinvointia sekä koulussa viihtymistä. (Helenius, Kivimäki & Hietanen-Peltonen 2022, 2.)

Kouluissa voidaan suoraan koululaisten hyvinvointiin sekä koulussa viihtymiseen lisäämällä kokemuksia olemisesta osa koulun luokkayhteisöä, lisäämällä mahdollisuuksia vaikuttaa koulun asioihin, puuttamalla kiusaamistilanteisiin ajoissa tai ennaltaehkäisevästi sekä kiinnittämällä huomio oppimisvaikeuksiin varhaisessa vaiheessa. Koulun asioiden suunnitteluun osallistumisen mahdollisuus onkin yksi tapa tukea oppilaiden osallisuutta, vaikutusmahdollisuuksia ja vuorovaikutusta koulussa. Jokainen kouluikäinen haluaa olla mukana ja osallisena omassa yhteisössään, tulla ymmärretyiksi sekä saada tietoa ympärillä tapahtuvista asioista. Yleistä jakamista koulussa tukevat terveelliset elintavat, kuten säännöllinen ruokailu ja liikunta sekä riittävät unet. (Helenius, Kivimäki & Hietanen-Peltonen 2022, 7-8.)

Kouluikäisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyy kouluarjen lisäksi vahvasti myös vapaa-ajan tottumukset. Näistä toteutetaan kahden vuoden välein lasten ja nuorten vapaa-aikahaastattelututkimus 7-29-vuotiaille nuorisoneuvoston, Valtion liikuntaneuvoston, opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Nuorisotutkimusverkoston yhteistyönä. Tutkimuksen tavoitteena on

tarkastella vapaa-aikaa ja siihen liittyviä trendejä, kuten ystävyssuhteita, harrastuksia ja muita vapaa-ajan aktiviteetteja. Vapaa-aikatutkimuksen teemat ovat vaihdelleet liikunnan ja urheilun harrastamisen sekä median käyttöön ja kulttuurin harrastamisen välillä. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 5.)

Vuoden 2020 tutkimuksesta jätettiin liikuntaan ja urheiluun liittyvät kysymykset kokonaan pois ja käsiteltiin laajemmin ja perusteellisemmin kulttuurin, taiteen ja median harrastamista, liikuntaan ja urheiluun palataan näiden tietojen mukaan vuoden 2022 tutkimuksessa. Vuonna 2018 tehdyssä tutkimuksessa liikkuminen ja liikunnan harrastaminen oli pääaiheena. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisesta toteutettiin myös erillinen kysely, sillä kyseisestä aiheesta on hyvin vähän systemaattista ja toistuvaa tutkimustietoa, joten toimintarajoitteisten lasten ja nuorten huomioiminen liikuntapolitiikan suunnittelussa on ollut hankalaa. Vuonna 2015 voimaan astuneet liikuntalain lähtökohdat korostavat myös aiheen merkitystä liikunnan toimialalla, sillä kyseisen lain toisessa pykälässä mainitaan tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, myös toimintarajoitteisilla lapsilla ja nuorilla tulisi olla samanlaiset mahdollisuudet liikuntaharrastuksiin kuin muillakin. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 5; Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 7; Liikuntalaki 390/2015.)

Liikkumisella on laaja ja tutkittu merkitys lasten ja nuorten kasvulle, kehitykselle, terveydelle ja hyvinvoinnille, silti edelleen vain osa suomalaisista kouluikäisistä liikkuu suositusten mukaan. Liikkumisen sekä ravitsemuksen määrän muutokset ovat yhdessä vaikuttaneet siihen, että ylipainoisten lasten ja nuorten osuus on lisääntynyt sekä kestävyyskunto on heikentynyt vuosikymmenten varrella. Liikkumisen lisäämiselle on olemassa siis hyvin suuri tarve. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 9; THL 2022c.) Vapaa-aikatutkimuksen mukaan 11 prosenttia vastanneista kouluikäisistä ei harrasta lainkaan liikuntaa. Harrastamattomuuden syiksi paljastui muun muassa ettei, siitä pidetä tai nautita, liikunta on liian kilpailuhenkistä sekä osalla ilmenee pelkoa hyväksymättömäksi tulemisesta. Joskus ikävät kokemukset koululiikunnasta voivat johtaa vapaa-ajalla harrastamattomuuteen. Tutkimus osoittaa toimintarajoitteisten kouluikäisten harrastavan vähemmän minkäänlaista liikuntaa verraten toimintarajoittamattomiin, joka kymmenes kuitenkin haluaisi harrastaa liikuntaa. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 22; Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2018, 12.)

Syitä toimintarajoitteisten kouluikäisten harrastamattomuudelle löytyy vammasta tai sairaudesta, tarjolla ei välttämättä ole sopivanlaista ohjattua liikuntaa, harrastuskaverin puuttuminen sekä harrastustoiminnan liika kilpailuhenkisyys vaikuttavat harrastustoiminnan aloittamiseen. Kiusaaminen, syrjintä ja epäasiallinen käytös voivat luoda ikäviä kokemuksia harrastustoiminnassa ja heikentää motivaatiota liikuntaan. Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret kuuluvat erityisryhmään, joilla todennäköisyys tulla kiusatuksi, syrjityksi tai joutua epäasiallisen käytöksen kohteeksi on kasvanut sillä erilaiset rajoitteet tulevat helposti esille liikunnan harrastamisessa. Epäasiallinen käytös tarkoittaa kaikkea vähättelyä ja aliarvioimista,

pilkkaamista ja ryhmästä ulkopuolelle sulkemista, lähes jokainen kiusaamisen ja syrjinnän kohteeksi joutunut on kokenut epäasiallista käytöstä muiden lasten ja nuorten, mutta myös aikuisten ja valmentajien/ohjaajien osalta. Jotta toimintarajoitteisten lasten ja nuorten kokemaan kiusaamiseen, syrjintään ja epäasialliseen käytökseen voidaan reagoida ja puuttua liikunta- ja nuorisopolitiikassa sekä harrastamisen kentillä, tarvitaan aiheesta lisää tutkimustietoa. (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019, 25-28.)

#### 4.1 Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Toimintaa, jolla tuetaan hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden sekä toimintakyvyn ylläpysmistä ja parantumista, kutsutaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Terveydenhuoltolain (2010/1326) 3 §:ssä määritellään terveyden edistäminen yksilöön, väestöön, yhteisöihin ja elinympäristöihin kohdistuvaksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on ylläpitää ja parantaa terveyttä ja toimintakykyä sekä vaikuttaa terveyden taustatekijöihin. Näiden lisäksi tavoitteena on sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien ehkäiseminen, mielenterveyden vahvistaminen sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventaminen. Ammattiryhmistä ja tieteenaloista riippuen terveyden edistämiseksi ja siihen johtavista keinoista on erilaisia lähestymistapoja ja käsityksiä. (THL 2022a; Sihto & Karvonen 2016, terveyden edistämisen lähestymistapoja terveyseroihin.)

Perinteinen, yksilöllinen lähestymistapa terveyden edistämässä tähtää terveyteen liittyvän käyttäytymisen muuttamisessa eli edistetään tavoitteita terveellisiin elintapoihin, pyritään vähentämään eroja päihteiden käytössä, ruokailutottumuksissa ja liikunnassa. Sosiaalis-rakenteellinen terveyden edistämisen lähtökohta viittaa ympäristöllisiin tekijöihin ja olosuhteisiin, joilla pyritään vaikuttamaan epätasa-arvoon, jakautumiseen, huono-osaisten terveyttä vahingoittavien tekijöiden altistumiseen, huono-osaisten haavoittuvuuteen, sairaudesta johtuviin epäedullisiin sosiaalisiin, taloudellisiin sekä terveydellisiin seuraamuksiin. Toimintarajoitteisten sekä monisairaiden vähän liikkuvien yksilöiden kohdalla on oleellista miettiä, miten heidän elämänsä voisi edistää kokonaisvaltaisesti rajoitteista huolimatta. (Sihto & Karvonen 2016, terveyden edistämisen lähestymistapoja terveyseroihin; Verner 2022.)

Peruskouluissa hyvinvoinnin ja terveyden sekä yhteisöllisen toimintakulttuurin edistämiseen on panostettu ja työ on kehittynyt oikeaan suuntaan. Oppilaat osallistuvat koulun toiminnan suunnitteluun, järjestämiseen ja arviointiin aiempaa enemmän. Liikunnan määrä koulupäivien aikana on yleistynyt, sillä oppilaita kannustetaan aktiiviseen koulumatkaliikuntaan ja järjestetään pitkiä liikuntavälitunteja, useissa kouluissa on myös koulutettu oppilaita liikunnan vertaisohjaajiksi. Liikunnalla on tutkitusti runsaasti positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin terveyteen ja useimmiten kaikista yksinkertaisimmat ja arkeen nivotut tavat liikkua, esim. kävely, kevyt juokseminen, pyörätyö, kelaaminen, venyttely, omalla kehonpainolla tehtävät harjoitteet ovatkin kaikkein tehokkaimpia ja motivoivimpia,

eivätkä ne vaadi suurempia erikoisjärjestelyjä tai taloudellisia uhrauksia. (Tilastokatsaus 2016, 6; THL 2022c; Vernerinen 2022.)

Maailmanterveysjärjestö WHO on marraskuussa 2020 päivittänyt kansainväliset liikkumisen suositukset lapsille ja nuorille. Suomalaisen suosituksen on laatinut Valtioneuvoston ryhmä, joka on hyödyntänyt kansainvälisiä suosituksia päivittäessään ja soveltaessaan uusia suosituksia meidän toimintaympäristöömme sopivammiksi. Liikuntasuosituksen mukaan kaikkien 7-17-vuotiaiden olisi hyvä liikkua viikon jokaisen päivänä ja suurimmaksi osaksi kestävyystyypillisesti, sillä päivittäinen liikunta on osa tervettä kasvua ja kehitystä. Vähintään kolmena päivänä viikossa olisi suositeltavaa vahvistaa luustoa ja lihasvoimaa sekä harjoittaa teholtaan raskainta kestävyystyypistä liikkumista, harjoittelulla tuetaan niin luuston kehittymistä kuin hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11-14; THL 2022c.)

Liikunnan määrä voi kertyä useista eri liikkumisen hetkistä päivän aikana ja liikkumisen tulisi olla monipuolista, jolloin erilaiset liikkumisen taidot kehittyvät, myös liikkuvuuteen on hyvä kiinnittää huomiota. Vähäisempikin liikunta on hyödyllistä, vaikka suositukset ei päivittäin tai viikoittain täytyisikään, runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa on kuitenkin suositeltavaa välttää. Liikunnan kokemuksellisuus ja elämyksellisyys tuottavat usein paljon enemmän mielekkyyttä jokaiselle yksilölle, kuin päivittäisiin tai viikoittaisiin liikuntasuosituksiin tuijottelu. Yhdessä liikkuminen motivoi ja kannustaa osallistumis- ja liikkumishalukkuutta sekä vahvistaa samalla sosiaalisia taitoja, kuten muiden huomioon ottamista, vuorovaikutustaitoja sekä reilun pelin henkeä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11-14; THL 2022c; Vernerinen 2022.)

WHO:n vuonna 2020 julkaistuja kansainvälisiä liikunta suosituksia varten perustettiin työryhmä, joka kokosi tutkimusnäyttöä liikkumisen ja paikallaanolon vaikutuksista terveyden eri osa-alueisiin. Tutkimusnäyttö käsitteli liikkumisen ja terveyden eri osa-alueiden välisiä yhteyksiä ja niiden mahdollista annosvastetta, kuten määrää, kestoja ja intensiteettiä, sekä vaihtelevatko yhteydet liikkumisen lajin tai toteutustavan mukaan. Ihanteelliseen liikkumisen määrään ei ole saatu riittävää näyttöä, useat hyödyt liikunnasta tulevat kuitenkin esiin 60 minuutin päivittäisellä liikkumisella ja vielä suuremmalla liikkumisen määrällä voi olla vaikutusta kehon painon ja rasvamäärän kertymisen hallintaan. Huonot ruokailutottumukset ja liikkumattomuus saattavat aiheuttaa myös erinäisiä sekundaarisia sairauksia, joita hoidetaankin lääkkeillä, vaikka liikunnan lisäämisellä ja ruokailutottumusten muuttamisella voitaisiin saada suuremmat hyödyt. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 18; Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 123.)

Vahvaa tutkimusnäyttöä oli liikkumisen määrän ja kovemman tehon myönteisestä yhteydestä moniin terveyden osa-alueisiin, kuten lihaskuntoon, luuston sekä sydämen ja

verenkiertoelimistön terveyteen. Lisäksi masennuksen kokemisen ja masennusoireiden vähenemisestä liikkumisen myötä sekä kestävyystyypin reippaan ja rasittavan liikunnan kestävyyskunnan ja voimaharjoittelun lihaskunnan parantamisesta kouluikäisillä oli tutkimuksella saatu vahvaa näyttöä. Kohtalaisen liikkumisen myönteisestä yhteydestä sydänterveyteen ja kognitiivisiin toimintoihin, pitkäkestoisen reippaan ja rasittavan liikkumisen myönteisestä vaikutuksesta aivojen terveyteen, kognitiiviseen toimintakykyyn ja akateemiseen suoriutumiseen (esim. muisti, toiminnanohjaus ja koulumenestys) esiintyi tutkimuksessa myös vahvaa näyttöä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 18.)

Paikallaanolon ja eri terveystieteiden välisistä yhteyksistä kasattiin myös tutkimusnäyttöä. Paikallaanoloaika sisältää mahdollisesti monia erilaisia toimintoja, jotka ovat hyödyllisiä kehityksen, kognitiivisten toimintojen sekä muun terveyden näkökulmasta, näitä ovat esimerkiksi opiskelu, käsityöt, musiikin harrastaminen, piirtäminen ja lukeminen. Näyttöä ei esiinny riittävästi osoittamaan vaihtelee paikallaanoloajan ja terveystieteiden välinen yhteys vietetyn paikallaanolon tavan mukaan, terveystietävät voivat kuitenkin johtua paikallaanolon suorista vaikutuksista terveyteen tai paikallaanolon syrjäyttäessä liikkumiseen käytettävän ajan. Suurempi paikallaanolon määrä on yhteydessä huonompaan terveyteen, kuten kehon rasvamäärään, sydämen ja verenkiertoelimistön terveyteen, fyysiseen kuntoon ja itsearvostukseen sekä käyttöhäiriöiden esiintymiseen. Liikunnalla onkin osoitettu olevan vaikutusta keskittymisen helpottamiseksi sekä vähentäen käyttöhäiriöitä, kuten aggressiivisuutta ja itseä vahingoittavaa käytöstä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 19-20; Vernerinen 2022.)

#### 4.2 Toimintakyky osana hyvinvointia

Toimintakyvyllä on suuri vaikutus yleiseen hyvinvointiin sekä elämänlaatuun, ja se käsittää kaikki kehon toiminnot, rakenteet, yksilön suoritukset sekä osallistumisen yhteiskunnan ja oman elämän toimintoihin. Toimintakyvyllä tarkoitetaan myös kykyä selviytyä elämän haasteista ja jokapäiväisestä elämästä, kuten työstä, opiskelusta, vapaa-ajasta, harrastuksista, sekä kykyä huolehtia itsestään ja muista lähellä. Toimintakyky on laaja kokonaisuus, jossa tapahtuu muutoksia koko elämän ajan, suurimmat muutokset tapahtuvat lapsuudessa, ikääntyessä ja sairastuessa. Lapsuudessa muutokset näkyvät kehityksenä, kun taas ikääntyessä muutokset liittyvät nivelten liikkuvuuksien, lihasvoiman ja reaktionopeuden heikentymiseen. Yksilöllisesti ikääntyminen vaikuttaa myös näköön ja kuuloon sekä muistiin ja sosiaalisiin suhteisiin. (Paltamaa & Perttinen 2015, Alkusanat; Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 51; THL 2022e.)

Sairastuminen saattaa muuttaa toimintakyvyn yhtä tai useampaa osaa hetkellisesti tai pysyvästi. Jotta ihminen voi hyvin, löytää paikkansa yhteiskunnassa, jaksaa eläkeikänsä asti ja selviytyy vanhana arjestaan itsenäisesti ovat hyvä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky sekä niitä edistävä ympäristö avain asemassa. Saatavilla olevilla palveluilla, muiden

ihmisten avulla sekä asuin- ja elinympäristöön liittyvillä tekijöillä voidaankin tukea ihmisen toimintakykyä. Toimintakyky jaetaan kolmeen ulottuvuuteen, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen, jotka kaikki kytkeytyvät toisiinsa. Lisäksi näihin vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet, sairaudet sekä ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Fyysinen toimintakyky pitää sisällään kaikki fyysiset ominaisuudet, kuten lihasvoiman- ja kestävyuden, nivelten liikkuvuuden, kehon asentojen ja liikkeiden hallinnan, aistitoiminnot (kuulo ja näkö) sekä lihaksia ja aistitoimintoja koordinoivat keskushermoston osat. Fyysinen toimintakyky ilmentyy selkeimmin ihmisen kykyä liikkua ja liikuttaa itseään, ja sitä voidaankin tukea kannustamalla yksilöä aktiiviseen arkeen, liikkumaan, käyttämään kehoaan mahdollisimman tehokkaasti ja harrastamaan päivittäin liikuntaa. (Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 51-53; THL 2022e; Kari, Laakso, Niskanen & Seppänen 2020, 232.)

Psyykinen toimintakyky tarkoittaa ihmisen voimavaroja, joiden vaikutuksesta hän selviytyy arkisista asioista, haasteista ja kriiseistä. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyvät myös elämänhallinta, mielenterveys ja psyykinen hyvinvointi, se kattaa myös tuntemiseen ja ajatteluun liittyviä toimintoja kuten, kyvyn vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kyvyn tuntea, kyvyn kokea ja muodostaa käsityksiä itsestään ja ympäröivästä maailmasta sekä kyvyn suunnitella omaa elämää ja tehdä sitä koskevia ratkaisuja. Psyykkiseen toimintakykyyn liittyvät lisäksi kognitiiviset toiminnot, muisti, tunteet, mieliala, kielelliset toiminnot, oppiminen, ongelmanratkaisukyky, tarkkaavaisuus, hahmottaminen, orientaatio, oman toiminnan suunnittelu ja toiminnan ohjaus. Psyykkistä toimintakykyä voidaan tukea mielialan osalta aktiivisella kuuntelulla sekä olemalla aidosti läsnä, psyykkiseen terveyteen vaikuttaa myös omalta osaltaan fyysinen terveys. (Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 54; Kari, Laakso, Niskanen & Seppänen 2020, 268; THL 2022e.)

Sosiaalinen toimintakyky pitää sisällään vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaidot, osallisuuden yhteisöön ja erilaisiin verkostoihin, kyvyn toimia ja hoitaa asioita yhteiskunnassa sekä kyvyn muodostaa ja ylläpitää sosiaalisia suhteita ja mahdollisuuden saada apua toisilta ihmisiltä. Ihminen on luontaisesti sosiaalinen, ja kaikki kokevat tärkeäksi kuulua johonkin yhteisöön, osallistua vuorovaikutukseen ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Sosiaalista toimintakykyä voidaan tukea kannustamalla olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa, kommunikoinnin tueksi löytyy onneksi myös erilaisia menetelmiä, kuten eleitä, tukiviittomia ja kuvakortteja. (Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 55; THL 2022e.)

#### 4.3 Fysioterapia terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä

Fysioterapia määritellään ammattialana, jonka erityisosaamisalueita ovat terveys, liike ja liikuminen sekä toimintakyky. Keskeisenä tavoitteena fysioterapiassa onkin toimintakyvyn ylläpysyminen tai edistäminen sekä toimintakykyä uhkaavien tekijöiden ennaltaehkäisy edistävällä ohjauksella ja neuvonnalla, terapeutillisella harjoittelulla, manuaalisella ja fysikaalisella

terapialla sekä erinäisillä apuvälinepalveluilla. Fysioterapialla edistetään yksilöiden aktiivista osallistumista yhteiskunnassa kehittämällä, ylläpitämällä ja palauttamalla heidän terveytensä, liikkumiskykyä, fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä koko elinkaaren ajan. (Kauranen 2019, 10; Suomen fysioterapeutit 2023a.)

Fysioterapia on osa kuntoutusjärjestelmää, joka jaetaan neljään osa-alueeseen, lääkinnälliseen, ammatilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Kuntoutus on aina suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, jonka tavoitteena on toimintakyvyn, itsenäisen selviytymisen, hyvinvoinnin, osallistumisen mahdollisuuksien sekä työllisyyden edistäminen. Fysioterapialla haetaan luonnonmukaisia, kehon omia fysiologisia paranemismekanismeja tukevia hoitomenetelmiä, jotka tarkoituksenmukaisesti ennaltaehkäisevät, lievittävät tai parantavat taudin tai oireiden kuvaa. Keskeisintä kuntoutusprosesseissa on aina asiakaslähtöisyys, jolloin kuntoutuja saa olla aidosti osallisena. (Kauranen 2019, 10-18.)

Lääkinnällinen kuntoutus on toimintakykyä ylläpitävää kuntoutusta, johon liittyy sairauden tai vamman hoito. Kuntoutuksen avulla pyritään parantamaan kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä. Ammatillinen kuntoutus tukee vammaisen tai pitkäaikaissairaana henkilön työhön pääsyä, palaamista tai työssä jatkamista. Kasvatuksellinen kuntoutus tarkoittaa vammaisen tai toimintarajoitteisen henkilön kasvatuksen ja koulutuksen erityisjärjestelyitä sekä yksilöllistä tukea, tavoitteena poistaa kuntoutujan sosiaaliset ja kulttuuriset esteet sekä edistää hänen yksilöllisyytensä ja elämänhallintaa. Sosiaalinen kuntoutus on toimenpiteitä ja prosesseja, joilla edistetään kuntoutujan sosiaalista toimintakykyä, joka käsittää henkilön kyvykkyyden selviytyä arkipäiväisistä välttämättömistä toiminnoista, vuorovaikutussuhteista ja oman toimintaympäristön rooleista. Sosiaalisen kuntoutuksen menetelmät, ovat toimintoja, joilla edesautetaan henkilön asumista, liikkumista ja sosiaalista osallistumista. (Kauranen 2019, 18-19; Suomen fysioterapeutit 2023b.)

Fysioterapeutin käytännön toiminnan tulee perustua aina tieteelliseen ja tutkittuun tietoon sekä näyttöön, tämä tarkoittaa ajantasaisen ja parhaan mahdollisen tutkimustiedon käyttöä yksittäisen asiakkaan, ryhmän tai väestön hoidossa sekä hoitoa koskevassa päätöksenteossa. Näyttöön perustuva fysioterapia parantaa fysioterapian tasoa, vähentää terapioiden tapahtuvia riskejä sekä vähentää vaihtelua terapiakäytännöissä. WHO:n kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokittelujärjestelmä ICF (2004) on laadittu terveydenalan ammattilaisille, kuvaamaan kuinka sairauden ja vamman vaikutukset näkyvät yksikön elämässä. ICF tavoitteena on havainnollistaa yksilön toimintakyky ja mahdolliset toimintarajoitteet moniulotteisena, vuorovaikutuksellisena ja dynaamisena tilana, johon vaikuttavat niin yksilölliset kuin ympäristö tekijätkin. ICF-luokitus antaa mahdollisuuden kuvata toimintakykyä kokonaisvaltaisesti, ja sen käyttäminen tarjoaakin fysioterapeuteille yhtenäisen ja kansainvälisen terminologian, kielen ja viitekehyksen toiminnallisen terveyden kuvaamiseen. (Kauranen 2019, 27.)

Tutkimukset osoittavat kouluikäisten liikkuvan hyvin vähän, jonka seurauksena heillä esiintyy tuki- ja liikuntaelinoireita sekä heidän fyysinen toimintakykynsä on alentunut. 5. ja 8.-luokkalaisten fyysistä toimintakykyä mitataan Move-tiedonkeruu ja palautejärjestelmällä, jonka tarkoituksena on kannustaa koululaisia omatoimiseen fyysisen toimintakyvyn huomioimiseen. Move-mittauksiin kuuluu kuusi osiota, joissa mitataan motorisia perustaitoja kuten, tasapainoa, liikkumistaitoa, välineenkäsittely taitoa sekä fyysisiä ominaisuuksia kuten, kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta. Näiden tulosten hyödyntäminen kouluikäisten oman fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi on kuitenkin vähäistä, sillä Move-mittaus ei anna suoranaista keinoja siihen, kuinka koululaiset voisivat edistää omaa fyysistä toimintakykyä, ja toteutus jää palautteiden jälkeen myös liikaa koululaisen ja perheen vastuulle ilman asiantuntevaa tukea ja seurantaa. (Kokko & Martin 2023; Kouluterveyskysely 2021; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022a.)

Move-mittauksissa kestävyyttä ja liikkumistaitoja mitataan 20 metrin viivajuoksulla, tällä voidaan arvioida välillisesti myös maksimaalista hapenottokykyä. Alaraajojen voimaa, nopeutta, dynaamista tasapainoa ja liikkumistaitoja mitataan vauhdittomalla pituushypyllä. Heitto- ja kiinniottoyhdistelmällä mitataan välineen käsittelytaitoja, havaintomotorisia taitoja sekä yläraajojen voimaa. Erityisesti syvien vatsalihasten kestävyyttä mitataan ylävartalon koukistus osiossa. Etunojapunnerruksella arvioidaan hartia alueen ja yläraajojen dynaamista voimaavoi-  
maa ja kestävyyttä sekä liikettä tukevien lihasten staattista kestävyyttä. Liikkuvuuden mit-  
tauksen osioon kuuluu kyykistys, alaselän ojennus sekä olkapäiden liikkuvuus. Kyykistyksessä mitataan lonkan koukistajien, polven ojentajien, takareisien, pohjelihasten, nilkkojen liikkuvuutta ja näitä ympäröivien kudosten venyvyyttä, alaselän ojennus täysistunnassa mittaa alaselän ja lonkan alueen nivelten liikkuvuutta. Olkapäiden liikkuvuuden mittauksessa arvioidaan olkapäiden ja hartia alueen lihasten sekä näitä ympäröivien kudosten venyvyyttä sekä jänteiden ja nivelten liikelaajuutta. Move-mittauksia voidaan toteuttaa sovelletulla tavalla oppilaille, joilla on pitkäaikaisia tai pysyviä toimimista vaikeuttavia haittoja tai vammoja. Soveltamista ei ole kuitenkaan tarkoitettu oppilaille, jolla on tilapäinen haitta tai vamma, kuten nilkan nyrjähdys. (Huhtiniemi 2021; Asunta & Lindeman 2021.)

Kouluissa työskentelevät fysioterapeutit voisivatkin tuoda yksilöllistä liikunnan ohjausta oppilaiden tueksi, etenkin heille, jotka suoriutuvat Move-mittauksessa tavoiterajoja heikommin tai eivät voi terveydellisistä syistä kaikkia osioita suorittaa. Fysioterapiaa tulisikin hyödyntää etenkin vähän liikkuvien, toimintarajoitteisten tai fyysisesti huonossa kunnossa olevien kouluikäisten terveyden lisäämiseksi, näiden lisäksi fysioterapiaa tulisi suunnata myös ennaltaehkäisevään toimintaan. Fysioterapialla on myös fyysisen toimintakyvyn lisäksi positiivisia vaikutuksia keskittymisvaikeuksiin sekä psykofyysisiin oireisiin. (Suomen fysioterapeutit 2023c; Suomen fysioterapeutit 2018.)



Fysioterapeutin työskentelyä pääsääntöisesti koulussa on kokeiltu Lappeenrannassa, Raahessa ja Riihimäellä, tämän mallin avulla on pystytty lisäämään erityisesti ennaltaehkäiseviä toimia fyysisen toimintakyvyn lisäämiseksi ja varhaista puuttumista tuki- ja liikuntaelin ongelmien osalta. Aktiivisella liikkumisella on positiivisia vaikutuksia kipuoireiluun, liikuntasuosittelun mukaan liikkuvilla kouluikäisillä esiintyy vähiten toistuvia kipuoireita. Kouluikäisillä, jotka liikkuvat vain vähän kokevat kipuoireita viikoittain. Yleisimmät esiintyvät kipuoireet vähän liikkuvilla kouluikäisillä ovat päänsärky sekä vatsa- ja selkäkipu. (Suomen fysioterapeutit 2023c; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022a, 134.)

## 5 Kouluikäisten fyysinen aktiivisuus

Fyysinen aktiivisuus tarkoittaa kaikkea lihasten tahdonalaista, energiankulutusta lisäävää ja yleensä liikkeeseen johtavaa toimintaa. Fyysinen aktiivisuus on tahtoon perustuvaa hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka lisää energiankulutusta. Sitä toteutetaan määriteltyjen syiden, tavoitteiden tai vaikutusten takia. Kaikki leikit ja pelit, liikkumiset koulupäivän aikana kuten liikunta-, väli- ja oppitunneilla, liikkuminen vapaa-ajalla tai liikuntaharrastusten parissa sekä aktiiviset siirtymiset esimerkiksi kävellen, pyörällä tai pyörätuolilla ovat fyysistä aktiivisuutta. Kouluikäisillä fyysinen aktiivisuus on siis kokonaisuus, joka koostuu päivän aikana monesta osasta, kytkeytyen vahvasti arkipäivän rutiineihin, sosiaalisiin verkostoihin ja elinympäristöön. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13; Käypä hoito -työryhmä 2015, Liikuntaan liittyviä määritelmiä; Boslev-Præst & Skovgaard 2022; Tulokortti 2022, 5.)

Liikunta kuuluu perusopetuksen opetussuunnitelmaan, sen tehtävä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista toimintakykyä tukemalla sekä edistää myönteistä suhtautumista omaan kehoon, liikunnalla sekä fyysisellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivinen yhteys myös muuhun oppimiseen. Liikunnan anatomiset ja fysiologiset vaikutukset yltyvät koko kehon lisäksi aivoihin, lisäten niiden tilavuutta ja aktiivisuutta erityisesti muistin ja toiminnanohjauksen aivoalueille, nämä muutokset aivojen rakenteissa ja toiminnassa lisäävät mahdollisuutta oppia. Aivojen kehittymiseen vaikuttavat myös motoristen taitojen hallitseminen, sillä samat keskushermoston mekanismit vastaavat niin motoristen, kuin tiedollistenkin taitojen ohjauksesta, monipuolisella liikunnalla tuetaan tätä kokonaisuutta. (Opetushallitus 2014, 273; Opetushallitus & Likes 2018.)

Liikunnan harrastaminen antaa myös mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä sosiaalisten taitojen oppimiseen, kehittää ryhmätyötaitoja, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa. Liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia tunteiden purkamiseen ja käsittelemiseen. Koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta toteutetaan kävellen tai pyörällä kuljettujen koulumatkojen lisäksi liikuntatunneilla sekä mahdollisuuksien mukaan istumisen tauottamisella opetuksen aikana tai välissä, integroimalla liikunnan opetukseen ja

koulupäivän jälkeisillä liikuntakerhoilla. Opetussuunnitelmassa on mainittu myös välitunnit, jotka tulee järjestää oppilaiden hyvinvointia edistävällä tavalla. (Opetushallitus 2014, 43 & 273; Opetushallitus & Likes 2018.)

Kouluikäisille fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä terveyden, kasvun ja kehityksen edistämiseksi. Nykyiset liikunta ohjeistukset suosittelevatkin, että kaikki kouluikäiset liikkuisivat viikon jokaisena päivänä vähintään 60 minuuttia kohtuullisen kuormittavasti reipasta liikuntaa esimerkiksi reipasta kävelyä, pyöräilyä tai pyörätuolilla kelaamista. Lisäksi on suositeltavaa vähintään kolmena päivänä viikossa harrastaa rasittavaa kestävyystyypistä liikuntaa, kuten juoksemista tai vauhdikasta pyörätuolin kelaamista niin, että hengästyttää ja syke nousee huomattavasti. Kolmena päivänä viikossa olisi suositeltavaa myös harjoittaa lihaskuntoa sekä tehdä luustoa vahvistavia harjoitteita. Vaikka suositus ei jokaisena päivänä täytyisikään, on silti parempi liikkua edes vähän kuin ei lainkaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13-14; THL 2022c.)

Tutkimukset osoittavat peruskoululaisille kertyvän koulupäivän aikana noin 20 minuuttia reipasta liikuntaa, eli noin kolmanneksen kaikesta päivän reippaasta liikunnasta, vähän liikkuvilla lapsilla osuus on vielä suurempi (n. 40%). Vähän liikkuvilla lapsilla koulupäivien aikana tapahtuvalla liikunnalla onkin suhteessa suurempi merkitys, sillä heidän päivittäinen liikunnallinen aktiivisuutensa koostuu lähinnä vain koulupäivien aikana tapahtuvasta liikunnasta. Kouluikäisten omaehtoinen liikkuminen kerran viikossa näyttää olevan vähentymässä, koulussa järjestettäviin, opetuksen ulkopuolisiin liikuntakerhoihin osallistuminen sen sijaan on yleistynyt hieman. Koulupäivienaikaisella liikunnalla näyttääkin olevan suuri merkitys kokonaisaktiivisuuden osalta, ja erityisen suuri merkitys vähän liikkuvilla kouluikäisillä. Päivittäisellä liikunta-aktiivisuudella on tärkeä rooli toimintarajoitteisille kouluikäisille, LIITU-tutkimukset kuitenkin osoittavat heidän liikunta-aktiivisuutensa sekä ohjattuun liikuntaan ja urheiluun osallistumisen olevan selvästi vähäisempää kuin kouluikäisillä, joilla ei toimintarajoitetta ole. (Pitetti, Beets & Combs 2009; Kokko & Martin 2023; Kokko & Martin 2019.)

Suomalaisten kouluikäisten liikunnasta ja sen edistämisestä eri yhteyksissä on kasattu yhteenvedona tutkimustietoon perustuva Tulokortti. Tutkimuksissa kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta on mitattu erilaisilla menetelmillä kuten, liikemittauksilla sekä kyselyillä niin kouluikäisille itselleen kuin heidän vanhemmillensakin. Saaduissa tuloksissa ei kuitenkaan ole liikemittareilla mitattua tietoa saatavilla toimintarajoitteisista kouluikäisistä vaan heidän aktiivisuuttaan on mitattu selkokielisillä ja kuvallisilla kyselyillä. Kyselytutkimuksien mukaan päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähäistä erityisesti toimintarajoitteita kokevilla ja se vähenee entisestään, mikäli yksilö kokee usealla toimintarajoitteen ulottuvuudella haasteita. 2000-luvulla on kuitenkin havaittu positiivista kehitystä fyysisen aktiivisuuden osalta, suositusten mukaan liikkuvien osuus on lisääntynyt sekä vähiten liikkuvien osuus on pienentynyt. Liikunnan lisäämisen kannalta kouluikäisten arjessa on erittäin tärkeä tukea ja kannustaa

omatoimiseen liikkumiseen, sillä kaikki liikkuminen on merkittävää. (Tuloskortti 2022, 14-15; Kokko & Martin 2019, 146-147; Kokko & Martin 2023, 113.)

### 5.1 Erityistä tukea tarvitsevien kouluikäisten liikkuminen

On todettu, että erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret osallistuvat fyysiseen toimintaan heikommin ja vähemmän kuin heidän ikätoverinsa. Erityistä tukea tarvitseville fyysiseen aktiivisuuteen osallistumisella voi olla myönteisiä vaikutuksia niin elämänlaatuun, kuin itsetuntoonkin sekä se voi johtaa myös lisääntyneeseen osallistumiseen muissa elämäntilanteissa. Lisäksi liikunnallisiin toimiin osallistuminen edistää myös ihmissuhdetaitoja, kun asioita tehdään pareittain tai ryhmissä. Väärinkäsitykset siitä, miten lapsi voi osallistua fyysiseen toimintaan voivat heikentää lapsen mahdollisuuksia osallistua terveyttä edistävään liikuntaan. Onkin merkittävää kannustaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä tarjoamaan kaikille lapsille mahdollisuus osallistua liikkumiseen, yhdenvertaisesti, turvallisesti ja monipuolisesti, heidän ikänsä ja kykynsä sallimalla tavalla. (Boslev-Præst & Skovgaard 2022; Ross ym. 2016; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15-16.)

Toimintarajoitteiset sekä muihin vähemmistöihin kuuluvat lapset ja nuoret saattavat kokea haasteita päästä mukaan tai osallistua liikunnalliseen toimintaan. Tukea liikunnallisessa toiminnassa tarvitsevatkin eniten lapset, jotka liikkuvat erittäin vähän. Tämä kohderyhmä tarvitseekin erityistä huomiota yksilöllisen liikunnan- ja hyvinvointineuvonnan suhteen, perinteiset liikunnanedistämistoimet harvoin innostavat äärimmäisen vähän liikkuvia lapsia, tähän joukkoon kuuluu paljon toimintarajoitteita kokevia. Liikuntarajoitteet ja aistitoimintaan liittyvät häiriöt vaikuttavat omalta osaltaan liikkumiseen, toimimiseen ja ympäristössä kulkemiseen, jolloin ohjaajan ja lähiympäristön tuella on valtava merkitys toimintakyvyn tukemisessa. Näille yksilöille mm. koulupäivän aikana tapahtuvalla ohjatulla liikunnalla ja liikkumisella on suuri merkitys. (Tuloskortti 2022, 5 & 16; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15; Kari, Laakso, Niskanen & Seppänen 2020, 235.)

Erityisryhmien liikunta määritellään sellaisten yksilöiden liikunnaksi, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisentilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998, 20.) Lähes neljäsosalla kouluikäisistä on jokin toimintarajoite, joka vaikeuttaa arkea ja liikkumista. Toimintarajoitteet ovat luokiteltu fyysisten toimintarajoitteiden, kuten käveleminen, näkeminen ja kuuleminen, lisäksi muun muassa kommunikation vaikeuksiin sekä kognitiivisiin, sosiaalisiin ja emotionaalisiin haasteisiin. Kommunikation vaikeuksiin kuuluvat kuulemisen tai ymmärretyksi tulemisen haasteet, mikäli jollain esiintyy oppimisen, muistamisen tai keskittymisen haasteita, luokitellaan ne kognitiivisiksi pulmiksi. Sosiaalisiin haasteisiin liittyy muutosten hyväksyminen omiin rutiineihin, oman käytöksen kontrollointi tai haaste solmia ystävyyssuhteita. Alakuloisuuden, ärtyneisyyden tai

hermostuneisuuden kokeminen lähes päivittäin ovat osa emotionaalisia haasteita. (Kokko & Martin 2019, 109-113; Tulokortti 2022, 5 & 10; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15.)

Toimintarajoitteisten kouluikäisten liikunnasta on tehty tutkimuksia, joissa selvitetään mm. heidän liikunta tottumuksiaan sekä mitkä tekijät liikunnan harrastamista mahdollisesti tukevat ja mitkä rajoittavat. Liikunnan harrastamista voi estää etenkin ohjatun liikunnan puutteellisuus, sillä toimintarajoitteiden vuoksi nämä yksilöt tarvitsevat tukea ja apua ihan kaikenlaisen liikunnan harrastamisessa. Tutkimusten mukaan Suomessa toimintarajoitteisten lasten ja nuorten mahdollisuudet liikunnan harrastamiselle ovat sidoksissa rakenteellisiin sekä sosiaalisiin tekijöihin, liikuntapalvelut määrittelevätkin liikuntaharrastusten tarjonnan, sillä yritykset sekä julkisen ja kolmannen sektorin palvelutoimijat, kuten esimerkiksi järjestöt ja seurat muodostavat toimintarajoitteisille tarjottavien mahdollisuuksien kokonaisuuden. (Likes-tutkimuskeskus 2018.)

## 5.2 Soveltavan liikunta

Soveltava liikunta tarkoittaa liikuntaa, joka on sovellettu henkilöiden toimintakyvyn mukaan. Lähtökohtana soveltavalle liikunnalle ovat yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden tunnistaminen sekä niiden huomioiminen. Termejä ”erityisryhmien liikunta”, ”erityisliikunta” ja ”soveltava liikunta” käytetään vammaisten ja pitkäaikaissairaiden henkilöiden liikunnasta, silloin kun liikuntaa sovelletaan toiminnan mukaan. Liikunta vaatii usein soveltamista, kun toimintakyky on heikentynyt sairauden, vamman tai muun syyn seurauksena. Liikunnan soveltamista tehdään useimmiten teknisillä sovellutuksilla, kuten apuvälineitä, rakenteellisilla muutoksilla peleissä ja lajeissa. Soveltaminen voi olla myös kasvatuksellista kuten opetusmenetelmien ja harjoitustapojen muokkaamista. (Korkiala 2015, 14; Soveli 2022, Mitä soveltava liikunta on?; Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 90.)

Soveltavan liikunnan tarkoituksena on löytää erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa liikuntaa, parhaimmillaan se edistää fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös ryhmässä toimimisen taitoja ja rohkeutta sekä osallisuutta (Vernereri 2022, Liikunta; Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 90). Valteri-koulu tarjoaa tukea koulunkäyntiin yleisen, tehostetun ja erityisen tuen piirissä oleville lapsille ja nuorille. Tämä tarkoittaa myös liikunnanopetuksen soveltamista, sillä tuen tarvetta liikuntatunneilla aiheuttavat mm. kielelliset vaikeudet, tarkkaavaisuuden häiriöt, vaikeudet sosiaalisten taitojen alueella sekä motoriset ongelmat. (Valteri 2022, Palvelut; Huovinen 2022, Soveltava liikunta.)

Soveltava liikunta edistää oikeutta liikuntaan, joka kuuluu kaikille. Liikunta on myös ihmisoiikeus ja tasa-arvo kysymys. YK:n vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevassa yleissopimuksessa (27/2016) todetaan, että fyysiseen aktiiviseen toimintaan osallistuminen on myös toimintarajoitteisten lasten ja nuorten ihmisoiikeus ja heidän on koettava siihen yhtäläiset mahdollisuudet, kun muillakin. Vuonna 2015 astui Suomessa voimaan liikuntalakiuudistus, jossa

korostuu kaikille yhtäläinen mahdollisuus harrastaa liikuntaa toimintakyvyn rajoitteista huolimatta (Liikuntalaki 390/2015). Suomessa noin 20-25% väestöstä eli yli miljoona suomalaista kuuluu soveltavan tai erityisliikunnan piiriin, liikunnalla onkin erittäin merkittävä asema erityisryhmien hyvinvoinnissa. (Verner 2022, Liikunta; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11.)

Liikuntalailla (2015) on aina ollut erityisryhmien liikunnan kehittämiseksi tärkeä merkitys. Se on alusta lähtien korostanut kuntien liikunnan peruspalveluluonnetta ja tämän lisäksi erityisliikunnan asemaa valtion liikuntaneuvoston työn osana. Liikuntalaki on mahdollistanut vammaisliikunta ja kansanterveysjärjestöjen tuen valtakunnallisten liikuntajärjestöjen piirissä. Vuoden 2015 liikuntalaissa tavoitteena on jatkaa soveltavan liikunnan työtä osana liikuntapolitiikan kokonaisuutta. Lain tavoite on edelleen sama. Liikuntalain 2 pykälän mukaan tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa, väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tasa-arvoa. (Liikuntalaki 390/2015; Aaltonen 216, 75.)

Käsite ”Kaikille avoin” tarkoittaa sitä, että jokaisella on mahdollisuus osallistua liikuntaan haluamallaan tavalla. Liikunta on oikeus, joka kuuluu jokaiselle. Kaikille avoimen liikunnan tavoite on, että kaikki saavat mahdollisuuden, eikä ketään suljeta ulkopuolelle. Tämän mahdollistaa ilmapiiri ja oppimisympäristö, jossa kaikkia kohdellaan tasavertaisesti sekä oikeudenmukaisesti. Tällaisessa oppimisympäristössä kaikilla on lupa kokeilla, näyttää tunteita, onnistua, epäonnistua ja kannustaa muita. Lapsen ja nuoren liikunta on tärkeää nähdä kokonaisuutena, joka kehittää lapsen fyysistä ja motorisia taitoja, sekä psyykkisen ja sosiaalisen taitojen osa-alueita. Onnistuneilla liikuntakokemuksilla on vaikutuksia lapsen itsetuntoon ja käsitykseen omasta pärjäämisestä. (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 14-22.)

### 5.3 Toimintakyvyn edistäminen liikunnan avulla

Toimintakyky on ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä itselle merkityksellisistä ja välttämättömistä jokapäiväisistä elämän toiminnoista, ja sillä on suuri vaikutus yleiseen hyvinvointiin sekä elämänlaatuun. Toimintakyky itsessään se on laaja-alainen kokonaisuus, jossa tapahtuu muutoksia läpi elämän. Toimintakykyyn vaikuttaa samat ominaisuudet kuin terveyteen, kuten sairaudet, ihmisen yksilölliset ominaisuudet sekä ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Liikunnalla on suora vaikuttava yhteys toimintakykyyn, terveyteen ja hyvinvointiin. Liikkuessa nivelet, luut ja lihakset toimivat yhteistyössä, jolloin myös hengitys- ja verenkiertoelimestön aktiivisuus kasvaa. Liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn, se virkistää mieltä ja lisää sosiaalisten kanssakäymisten mahdollisuutta. Hyvä fyysinen toimintakyky helpottaa arkeisista askareista selviytymistä ja kaikkea liikkumista, kuten sängystä ylösnousemisesta portaissa kävelyyn. Liikkumattomuus taas jäykistää niveliä, heikentää lihaksia ja lisää alttiutta useille sairauksille. (THL 2022e; Ollila, Hakkarainen, Kan, Lehtonen 2018, 51-58.)

Liikunnalla on katsottu olevan normaalia enemmän hyötyä henkilöille, joilla on vamma, sairaus, muu toimintakyvyn heikentyminen tai haaste sosiaalisten tilanteiden kanssa. Näiden edellä mainittujen ryhmien liikunnallisiin toimintarajoitteisiin liittyy usein suoritus- ja osallistumisrajoitteita, jolloin ohjaaminen vaatii soveltamista, aktivoimista sekä kannustamista, jotta myös heidän terveytensä ja toimintakykyä voidaan edistää. Erityistä tukea tarvitsevien yksilöiden liikunnanopetuksessa on jo pitkään totuttu käyttämään soveltavan liikunnan termiä, jolla tarkoitetaan vammaisten tai pitkäsaираiden liikuntaa, jossa sovelletaan perinteisen liikunnan muotoja. Huolimatta soveltamisen syystä liikunnanopetuksessa tulee opetus soveltaa lapselle tai ryhmälle niin, että se palvelisi parhaalla mahdollisella tavalla kaikkia osallistujia. Ja kun aktivoiva ja kannustava työote lähtee henkilön tarpeiden ja voimavarojen huomioimisesta liittyen myös arkisiin tilanteisiin, luodaan parhaimmillaan kuntouttavaa arkea. (Saari 2015, 15; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 12; Kari, Laakso, Niskanen & Seppänen 2020, 235.)

Liikunta edistää henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja kohentaa toimintakykyä, jonka takia se on merkittävä hyvinvoinnin edistäjä erityisryhmiin kuuluville. Liikunta voi olla mielekäs tapa viettää aikaa, kuntoutua ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Liikunnan avulla voi saada uusia ystäviä, ylläpitää ja kehittää sosiaalisia taitoja, sekä kohentaa itsetuntoa onnistumisten avulla. (Mälkiä & Rintala 2002, 151.) Liikunnan aikaan saamat positiiviset vaikutukset voidaan jakaa neljään osa-alueeseen, jotka ovat fyysiset, tiedolliset, sosiaaliset ja emotionaaliset vaikutukset. Fyysisiä vaikutuksia ovat koordinaatiokyvyn ja tasapainon paraneminen, tarkkaavaisuuden paraneminen, voima ja kestävyys lisääntyminen sekä tarvittavien apuvälineiden hallinnan paraneminen. Liikunnan tiedollisia vaikutuksia ovat puolestaan yhteisten sääntöjen oppiminen ja oman vamman rajoitteiden tiedostaminen. Liikunnan emotionaaliin vaikutuksiin kuuluvat pitkäjänteisyyden lisääntyminen sekä itsehallinnan paraneminen ja sosiaaliin vaikutuksiin vuorovaikutustilanteiden lisääntyminen ja ryhmätyöskentelytaitojen kehittyminen. (Alaranta, Kannisto & Rissanen 2005, 527; Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 58-59.)

Jotta toimintakykyyn olisi mahdollista saada pysyviä muutoksia liikunnalla ja liikkumisella, tulee harjoittelun olla säännöllistä, kohtuukuormitteista ja turvallista sekä suunniteltu yksilöllisesti. Lähtötason ja perussairauksien mukaan harjoittelu on syytä aloittaa rauhallisesti, mutta niin, että kehossa tuntuu harjoittelun vaikutukset, harjoittelulla pyritään ylittämään kehon normaali kuormitus. Liian vaativa tai raskas harjoittelu on turvallisuusriski, joten ennen harjoittelun aloittamista on arvioitava toimintakykyä erilaisilla testeillä, kuten lihasvoima, tasapainoaja hengityselimistönn kunnan mittauksilla. Fyysisen toimintakyvyn edistäminen ei kuitenkaan ainoastaan perustu erilaisiin kuntoutustoimenpiteisiin, vaan hyvällä suunnittelulla kuntoutus voidaan integroida yksilön arkeen. Jokaista fyysisen toimintakyvyn osa-alueetta, lihaskuntaa, kestävyyskuntaa ja liikkeiden hallintakykyä, voidaan kuitenkin harjoittaa myös spesifisesti ja monipuolinen sekä riittävä harjoittelu olisikin ehdottoman hyödyllistä

toimintakyvyn kannalta. (Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 58-59; Kari, Laakso, Niskanen & Seppänen 2020, 232.)

## 6 Osallisuuden edistämisen merkitys

Osallisuus on kuvattu monitasoiseksi tuntemisen, kuulumisen ja tekemisen kokonaisuudeksi. Siihen liittyy keskinäisesti luottamus, sitoutuminen ja kuulluksi tuleminen. Osallisuus on yksilöllinen tunne tai kokemus kuulumisesta yhteiskuntaan tai yhteisöön. Osallistuminen ja osallisuus ovat aina kytköksissä osallistujan ihmiskäsitykseen ja henkilökohtaiseen kokemukseen. (Jämsen & Pyykkönen 2014, 10.) Osallisuus tarkoittaa kuulumista kokonaisuuteen, jossa voidaan liittyä erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin sekä elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Osallisuus on oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin sekä yhteisiin asioihin vaikuttamista. Osallisuus ei ole rakenteellinen tai yksilöllinen ominaisuus, vaan se rakentuu vuorovaikutuksessa ihmisten sekä ihmisten ja luonnon välillä. Osallisuuden keinoin voidaan ylittää yksilön ominaisuuksiin palautuvat selitykset ja häivyttää psyykkisen, sosiaalisen, talouden, kulttuurin ja luonnon häilyviä rajoja. Omassa elämässä osallisuutta lisätään kohtuullisella toimeentulolla, tarpeeseen vastaavilla palveluilla sekä tarjoamalla mahdollisuuksia toimintaan, jossa luodaan yhteyksiä muihin ihmisiin. (THL 2022b; Isola ym. 2017, 16-25.)

On myös erittäin tärkeä vaalia yksilön autonomiaa, lisätä elämän hallittavuutta ja toimintaympäristön ymmärrettävyyttä sekä vahvistaa elämän ennakoitavuutta. Osallisuuden edistäminen tulee huomioida niin käytännössä ja kulttuurissa kuin rakenteissa ja strategiatasollakin. Yhteiskunnan erinäisillä palveluilla, kuten sosiaali- ja terveystalveilla sekä työllisyyspalveluilla on hyvin tärkeä rooli osallisuuden edistämässä. Myös muut toimijat, kuten koulut, työpaikat, järjestöt, harrastusseurat, seurakunnat ja yhdistykset ovat tärkeässä asemassa osallisuuden vahvistamisessa. Erityinen huomio osallisuutta edistäessä tulisi suunnata kaikista heikoimmassa asemassa oleviin ja syrjittyihin. Sillä jos heikossa asemassa olevalla ihmisellä on mahdollisuudet osallistua, vaikuttaa ja kuulua joukkoon, edellytykset osallisuuteen ovat muillakin suurella todennäköisyydellä hyvät. (Isola ym. 2017, 16-25; THL 2022d.)

Kun ihminen osallistuu sosiaalisiin aktiviteetteihin tai yhteiskunnallisiin toimintoihin, kokee hän osallisuutta. Liikunnassa osallisuuden keskeiset tavoitteet ovat elämäntapojen edistäminen, sosiaalisten verkostojen vahvistaminen ja hyvinvointia edistävien elämäntapojen kehittäminen. Elämän hallittavuutta ja ymmärrettävyyttä lisää palvelu vaihtoehtojen esittäminen kunnioittavasti sekä ajan ja tilan antaminen päätöksen pohtimiselle. Erityistä tukea tarvitsevat henkilöt osallistuvat usein yhteiskunnallisiin toimiin muuta väestöä vähemmän. Varsinkin fyysisten toimintarajoitteiden on todettu olevan yhteydessä heikentyneeseen sosiaalisiin suhteisiin, esimerkiksi vapaa-ajan harrastuksiin. Erityisryhmiin kuuluvat ja heikommassa

asemassa olevat ihmiset kokevat elämässä herkästi ennakoimattomuutta ja turvattomuutta, jotka heikentävät yksilön autonomisuutta, jota edellytetään elämän hallitsemiseen ja ymmärrettävyyteen. Toimintarajoitteisten henkilöiden osallisuuden edistämiseen liittyvät keskeisesti myös esteettömyyden ja yhdenvertaisuuden kehittyminen sekä eriarvoisuuden pois kitkeminen. (Korkiala 2015, 20; Isola ym. 2017, 25-27.)

Suomen hallituksen ja Euroopan unionin yksi tavoitteista on edistää osallisuutta, se onkin nostettu yhdeksi keskeisistä keinoista ehkäistä syrjäytymistä. Osallisuuden edistäminen kuuluu myös sosiaali- ja terveysministeriön vastuualueisiin, jossa se on osa hyvinvoinnin- ja terveyden edistämistä. Osallisuus merkitsee mukanaoloa, vaikuttamista sekä huolenpitoa ja yhteisesti rakennetusta hyvinvoinnista osalliseksi pääsemistä. Edistämällä osallisuutta vähennetään myös eriarvoisuutta terveyden edistämisen lisäksi. Yksilön autonomian vaaliminen vaikuttaa osallistumiskäyttäytymiseen, ensin pakottavalta tuntunut tilanne voi uudesta näkökulmasta tarkasteltuna näyttäytyä kiinnostavalta, jopa haluttavalta. Ja kun ihminen pääsee olemaan osana vuorovaikutustilanteita, oppii hän ymmärtämään erilaisia näkökulmia. Osallisuus näkyy myös lapsen oikeuksien yleissopimuksessa, joka luo vahvan pohjan jokaisen lapsen oikeuteen ilmaista omat näkemyksensä kaikissa itseään koskevista asioissa. Näkemykset ovat otettava huomioon iän ja kehitystason mukaisesti. Lapselle on myös annettava mahdollisuus tulla kuuluksi ja ymmärretyksi. (THL 2022b; Sosiaali- ja terveysministeriö, osallisuuden edistäminen; Isola ym. 2017, 26; YK 1989, artikla 12.)

### 6.1 Osallisuus kouluympäristössä

Suomen kouluissa on jo kauan ollut osallisuutta tukevia muodollisia rakenteita, kuten oppilaskuntia sekä oppilaista valittuja edustajia mukana koulujen johtokunnissa tai muissa hallinnoissa. Pelkkä edustuksellinen osallisuus ei kuitenkaan ole riittävää, sillä jo lasten oikeuksien YK:n sopimuksessa määritellään jokaisen kouluikäisen oikeus osallisuuteen. Muodollinen osallisuus jättää myös usein maahanmuuttajataustaiset, vammaiset tai muuten erityisiksi määritellyt oppilaat ulkopuolelle. Sosiaalis-rakenteellisella terveyden edistämällä pyritään vaikuttamaan myös osallisuuden tasa-arvoisuuteen, sillä sen lähtökohdilla pyritään vaikuttamaan epätasa-arvoon, jakautumiseen, huono-osaisten terveyttä vahingoittavien tekijöiden altistumiseen, huono-osaisten haavoittuvuuteen, sairaudesta johtuviin epäedullisiin sosiaalisiin, taloudellisiin sekä terveydellisiin seuraamuksiin. (Laisaari 2019; Sihto & Karvonen 2016, terveyden edistämisen lähestymistapoja terveyseroihin; YK 1989, artikla 12.)

Opinnäytetyössä tarkoituksen mukaisesti vertaisohjauskoulutuksen avulla tavoiteltiin Valterikoulu Ruskiksen oppilaiden osallisuuden lisäämistä koulupäivien aikana etenkin fyysisen aktiivisuuden osalta sekä pyrittiin välillisesti lisäämään oppilaiden välistä sosiaalista kanssakäymistä, joka on myös osa hyvinvointia. Osallisuuden toteutuminen näkyy silloin kun ihminen siirtyy kohderyhmässä olevasta tekoja tekeväksi toimijaksi, toimija ihminen taas on silloin kun



hän toimii mahdollisimman itsenäisesti ja omatoimisesti, päättää itse toimintaan ryhtymisestä, valitsee toimintavaihtoehtoista itselleen kaikkein sopivimman sekä saa omalla toiminnallaan aikaiseksi jotain, mikä jäisi muuten tapahtumatta (Tukiliitto.fi, osallisuus; Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 55). Vertaisohjaaja koulutukseen osallistuneet siirtyivät toimimaan koulupäivien aikana, välitunneilla ja koulun liikuntatunneilla ohjaajina vertaisilleen.

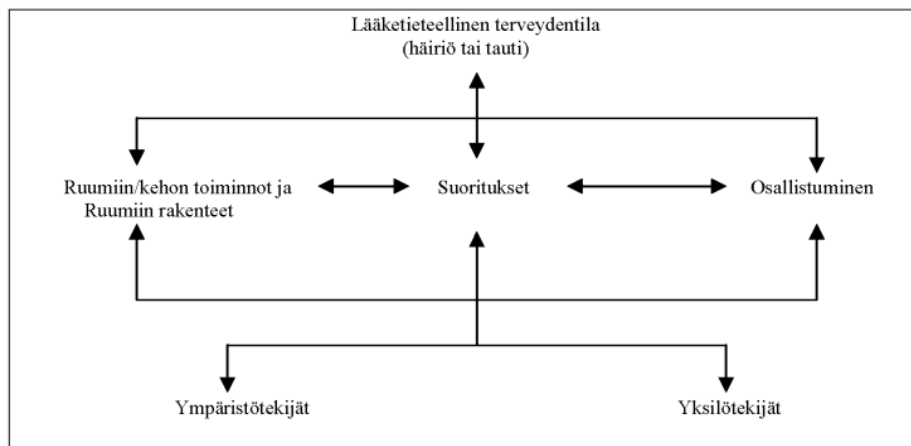
## 6.2 ICF-luokitus osallisuuden näkökulmasta

ICF on lyhenne toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälisestä luokituksesta, joka valmistui vuonna 2001 moniammatillisena ja -kansallisena yhteistyönä korvaamaan WHO:n vuonna 1980 julkaiseman ICIDH- luokituksen (International Classification of Impairments, Disabilities and Handicap), suomennos ICF-luokituksesta saatiin käyttöön vuonna 2004. ICF ei ole enää niin sanottu sairauden seurausten luokitus, kuten vuonna 1980, vaan siitä on kehitetty enemmän terveyden osatekijöiden luokitus. ICF-luokituksen suurin vahvuus on se, että sitä voidaan hyödyntää hyvin monissa ammattialoissa ja käyttötarkoituksissa. Fysioterapeuteille ICF-luokitus antaa mahdollisuuden kuvata toimintakykyä kokonaisvaltaisesti, sen avulla luodaan kuvaus yksilön toimintakyvystä, sen muutoksista ja niihin vaikuttavien tekijöiden vuorovaikutussuhteista. ICF:n avulla voidaan saada käsitys henkilön toimintakyvystä, toimintarajoitteista ja terveydellisistä taustoista sekä siitä, millä keinoilla näihin voidaan vaikuttaa. (ICF 2004, Paltamaa & Perttinen 2015, 15.)

ICF:n käyttäminen tarjoaakin yhtenäisen ja kansainvälisen terminologian, kielen ja viitekehysten toiminnallisen terveyden kuvaamiseen, joita voidaan soveltaa yksilötason terveydenhuoltoon, mukaan luettuna sairauksien ennaltaehkäisy, terveyden edistäminen ja osallistumismahdollisuuksien parantaminen poistamalla tai rajoittamalla yhteiskunnallisia rajoitteita ja edistämällä niin sosiaalisten tukitoimien kuin suoritusta ja osallistumista edistävien tekijöiden tarjontaa. Monissa maissa ICF onkin ollut käytössä mm. opetussuunnitelmien teossa sekä kuntoutuksen suunnittelussa, toteutuksessa ja seurannassa. (ICF 2004, Paltamaa & Perttinen 2015, 15; Kauranen 2019, 27.)

ICF kuvaa ensisijaisesti sitä, miten sairauden ja vamman sekä kontekstuaalisten tekijöiden yhteisvaikutukset näkyvät yksilön elämässä ja arjessa. ICF-luokitus on jaettu kahteen keskeiseen osa-alueeseen, joista ensimmäinen käsittää toimintakyvyn ja toimintarajoitteet ja toinen kontekstuaaliset tekijät. Toimintakyky ja -rajoitteet koostuvat myös kahdesta osiosta, ruumiin/kehon toiminnoista ja -rakenteista sekä suorituksista ja osallistumisesta, nämä osiot voidaan kuvata niin rajoitteina kuin kyvykkyytenä. Ruumiin/kehon toiminnot käsittävät kaikki ihmisen elinjärjestelmien fysiologiset toiminnot mukaan lukien psykologiset toiminnot, ruumiin/kehon rakenteet taas käsittävät anatomiset osat, kuten elimet, raajat ja rakenteiden osat, vajavuudet kattavat taas ruumiin/kehon toimintojen ja -rakenteiden ongelmia esim. merkittävät poikkeamat tai puutokset. (Kauranen 2019, 28-29; ICF 2004, 12-13.)

Suoritukset määritellään tehtäväksi tai toimeksi, jonka yksilö toteuttaa, suoritusrajoite taas on haaste, joka yksilöllä on tehtävän tai toimen toteuttamisessa. Osallistuminen määritellään elämän tilanteisiin osallisuutena, osallistumisrajoite taas näkyy ongelmana, jonka yksilö kokee elämän tilanteiden osallisuudessa. Kontekstuaalisten tekijöiden osa-alueet koostuvat ympäristö- ja yksilötekijöistä. Ympäristötekijät, koostuvat fyysisestä, sosiaalisesta ja asenneympäristöstä, jossa yksilö elää ja toimii ja ne voivat joko edistää tai vaikeuttaa toimintakykyä, kun taas yksilötekijät saattavat vaikuttaa toimintakykyyn sen kaikilla tasoilla, mutta näitä ei laajan sosiaalisen ja kulttuurisen vaihtelun vuoksi luokitella ICF:ssä. (ICF 2004, 14-16; Paltamaa & Perttinen 2015, 16-18.) ICF-luokituksen eri osa-alueet (Kuvio 2) toimivat myös vuorovaikutussuhteissa toisiinsa, yhteen osa-alueeseen kohdistettu interventio voi hyvinkin vaikuttaa yhteen tai jopa useaan muuhun osa-alueeseen. Aina ei kuitenkaan voida palauttaa yksilön suorituskykyä, mutta erilaisilla toimenpiteillä voidaan parantaa suorituskykyä eli mahdollistaa osallistuminen esimerkiksi koulutukseen, työhön tai johonkin muuhun yhteiskunnalliseen elämään. (ICF 2004, 18-19; Paltamaa & Perttinen 2015, 16-18.)



Kuvio 2: ICF-luokituksen osa-alueet (ICF 2004).

Opinnäytetyötä on rakennettu ICF-luokituksen pääkäsitteen toimintakyvyn ja sen rajoitteiden osa-alueiden avulla, johon sisältyy suoritukset sekä osallistuminen, koska opinnäytetyön tavoitteena on lisätä oppilaiden osallisuutta sekä mahdollisuutta koulupäivien aikana tapahtuvaan liikuntaan ja aktiivisuuteen. Valteri-koulu Ruskiksen oppilaiden välituntiaktiivisuus on syystä tai toisesta kovin minimaalista ja välitunteja ei juurikaan vietetä perinteisesti ulkona. Liikkumiseen tarkoitettujen apuvälineiden kanssa siirtymiset vievät liian kauan aikaa ja tästä syystä aktiivisesti käytettävä omatoiminen hetki koulupäivän aikana koostuu lähinnä paikallaan odottelusta. Opinnäytetyössä ei kuitenkaan arvioitu oppilaita ICF-luokituksen avulla, vaan hyödynnettiin sitä koulutuspäivän suunnittelussa ja luomisessa, jotta oppilailla olisi paremmat mahdollisuudet osallistua ja heidän kykynsä sekä mahdolliset rajoitteet olisi otettu huomioon. (Paltamaa & Perttinen 2015, 18.)

ICF-luokituksessa suorituksiin ja osallisuuteen kuuluvat pääluokat oppiminen ja tiedon soveltaminen, yleisluonteiset tehtävät ja vaateet, kuten päivittäiset tehtävät sekä toimet, kommunikointi, liikkuminen/asennon ylläpitäminen, itsestä huolehtiminen, kuten pukeutuminen, peseytyminen ja ruokaileminen, kotielämä, henkilöiden välinen vuorovaikutus ja ihmissuhteet, keskeiset elämänalueet mm. koulutus ja työ, sekä yhteisöllinen, sosiaalinen ja kansalaiselämä, joihin kuuluvat mm. virkistäytyminen, vapaa-ajan toiminta ja yleiset ihmisoikeudet. Aina ei ole mahdollisuutta palauttaa yksilön toimintakykyä, mutta ICF ohjaa sisällön suunnittelussa ja kohdentamisessa, jotta erilaisilla toimenpiteillä voidaan parantaa suoritus-tasoa. Suoritustason paraneminen taas mahdollistaa osallistumisen esimerkiksi aktiivisempaan arkeen. (Paltamaa & Perttinen 2015, 18; ICF 2004, 30-42.)

## 7 Vertaisoppiminen menetelmänä

Tässä kappaleessa käsitellään vertaisoppimista ja sen kahta alakäsitettä yhteistoiminnallinen oppiminen ja vertaisohjaus. Opinnäytetyön vertaisohjaajien koulutuksessa harjoiteltiin pareit-tain tapahtuvaa vertaisohjausta ja vertaisryhmän ohjausta.

Vertaisoppiminen on oppimisen muoto, jossa oppijat oppivat toisiltaan ilman opettajan väli-töntä opetusta oppimistilanteessa. Vertaisoppiminen on opiskelijoita aktivoiva opetusmuoto, jota voidaan hyödyntää monipuolisesti erilaisissa koulu- ja oppimisympäristöissä. (Österman 2020, 24; Koho, Leppälä, Mustonen ja Niemelä 2014, 24.) Vertaisoppimisessa on kumminkin mahdollisuus siihen, että esimerkiksi opiskelijaryhmässä jollain opiskelijalla on opittavan asian suhteen parempi tieto- ja taitotaso, jolloin yksinsuuntaista tiedonsiirtoa voi tapahtua vertaisten kesken. (Fields & Plathan 2016, 9.)

Vertaisuus tarkoittaa asetelmaa, jossa vähintään kaksi ihmistä toimivat yhdessä, esimerkiksi opiskelevat ja ovat siinä tilanteessa samanarvoisia. Vertaisoppiminen voi olla tilanne, jossa henkilöt keskustelevalt jostakin asiasta ja keskustelun tavoitteena on rakentaa vertaisten kes-ken yhteinen ymmärrys käsiteltävästä asiasta. Vertaisoppimisella voidaan tarkoittaa myös hy-vin muodollista ja tavoitteellista toimintaa, esimerkiksi opintoryhmän opiskelua. (Fields & Plathan 2016, s. 9.) Vertaisoppimiselle tarpeellista on yksilöiden aktiivisuus, sitoutuminen op-pimiseen, sekä keskustelu ja vuorovaikutus muiden osallistujien kanssa. Yhdessä oppimista ku-vaava käsitteistö ei ole vakiintunut ja vertaisoppimista voidaan kutsua esimerkiksi yhteisöl-liseksi oppimiseksi, yhteiseksi oppimiseksi tai kollaboratiiviseksi oppimiseksi. Eri käsitteitä käytetään tutkimusteksteissä riippuen kuvattavan oppimisryhmän laadusta, ryhmätyön tulok-sesta ja oppimismenetelmästä. (Österman 2020, 24; Siltala 2010; Koho, Leppälä, Mustonen ja Niemelä 2014, 20-24.)

Vertaisoppiminen voidaan lisäksi jakaa kahteen alakäsitteeseen, yhteistoiminnalliseen oppimiseen (co-operative learning) ja vertaisohjaukseen (engl. peer tutoring/guidance). Yhteistoiminnalliseen oppimisessa kaikki oppijat osallistuvat ryhmässä toimintaan ja tavoite on yhteinen. Vertaisohjaus taas keskittyy jonkun muun kuin opettajan ohjaamaan oppimiseen ja usein mielletään pareittain tapahtuvaksi ohjaukseksi. (Österman 2020, 24; Siltala 2010; Koho, Leppälä, Mustonen ja Niemelä 2014, 20-24.)

### 7.1 Yhteistoiminnallinen oppiminen

Yhteistoiminnallista oppimista on kuvattu pedagogiseksi lähestymistavaksi, jolla tietty teoreettinen ja empiirinen perustansa, sekä oppimistekniikoiksi, toiminta- ja käyttäytymismalleiksi. Yleisemmin yhteistoiminnallinen oppiminen on kuvattu oppimismenetelmänä, jossa oppijat työskentelevät ryhmänä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Tämän oppimismetodin taustalla on usein sosiokonstruktivistinen oppimiskäsitys, jonka mukaan ihminen oppii parhaiten yhdessä toisten kanssa. Ryhmään onnistuminen syntyy osallistujien keskinäisyydestä, yksilöiden tietojen ja taitojen muodostamasta synergiasta. (Terwel 2003, 65; Hellström, Johnson, Leppilampi & Sahlberg 2015, 21.) Yhteistoiminnallisen pääajatus on, että oppijat keskenään ryhmän sisällä auttavat toisiaan. Yhteistoiminnalliseen oppimiseen liittyy oleellisesti osallistuminen ja osallisuus. Yhteistoiminnallisessa oppimisessa osallistujat oppivat tekemään yhteistyötä ja tukemaan toisiaan. (Klavina, Jerlinderb, Kristén, Hammard & Souliee. 2014.) Yhteistoiminnallisessa oppimisessa korostetaan kaikkien ryhmän jäsenten aktiivista osallistumista yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. (Koho, Leppälä, Mustonen & Niemelä 2014, 20)

Yhteistoiminnallisen opetusmenetelmän keskeiset piirteet ovat positiivinen riippuvuussuhde, yksilöllinen vastuu, osallistava, avoin vuorovaikutus ryhmän sisällä, sosiaalisten taitojen hallinta sekä yhdessä tapahtuva arviointi ja pohdiskelu. (Hellström, Johnson, Leppilampi & Sahlberg 2015,21.) Perinteisessä ryhmätyöskentelyssä vapaamatkustaminen ja vastuun epätasainen jakautuminen ovat tyypillisiä ongelmia. Yhteistoiminnallisen oppimisen tavoitteena on, että jokainen ryhmän yksilö menestyy ryhmän kautta paremmin ja on vahvempi kuin yksin opiskellessaan. (Siltala 2010.) Yhteistoiminnallinen menetelmä ottaa huomioon, että oppijoiden yhteistyöllä on synerginen vaikutus. Menetelmä ottaa huomioon myös sen, että suurin osa saamastamme tiedosta on sosiaalisesti konstruotua, eli opimme välittömässä ympäristösämme olevilta ihmisiltä. Yhteistoiminnallinen oppiminen onkin hyvin luonnollinen oppimisen ja opettamisen luonto. (Mitchell 2014, 137.) Yhteistoiminnallisen oppimisen alkuperäisiä tavoitteita ovat olleet akateemisten suoritusten paraneminen, sosiaalisten taitojen sekä sosiaalisten suhteiden kehittäminen oppilaiden välillä (Terwel, 2003, 54).

### 7.2 Vertaisohjaus osana oppimista

Tässä kappaleessa avataan käsitettä vertaisohjaus (engl. peer tutoring/guidance), joka on siis yksi oppimisen ja opettamisen menetelmä. Tämä menetelmä on myös tunnettu

vertaistutorointina, vertaisohjautuvina oppimismenetelminä, parilukemisena ja parimento-  
rointina. (Mitchell 2018, 183-185.) Vertaisohjaus tarkoittaa samassa tilanteissa olevien tai ol-  
leiden henkilöiden vuorovaikutukseen, jossa vertaiset antavat toisilleen tukea ja apua oppimi-  
seen ja taitojen harjoitteluun. Vertaisohjauksen historia on lähtöisin 1400-luvulta englantilai-  
sista Public School laitoksista. Laitoksissa alettiin käyttämään ”tutor”- termiä, jolla tarkoiteti-  
tiin vanhempaa oppilasta, joka auttoi uusia tulokkaita sopeutumaan oppilaitoksen asunto-  
laelämään ja opiskelijayhteisöön. (Kallinen, Kerbs & Nurmi 2006, 9.)

Topping 2005 määrittää vertaisohjauksen tiedon ja taidon hankkimiseksi, jossa aktiivisesti  
vertainen auttaa ja tukee oppimista. Vertaisoppijat ovat samanlaisista sosiaalisista ryhmistä  
ja auttavat toisia oppimaan, sekä oppivat siinä myös itse. Vertaisohjauksessa erityistä on se,  
että joku ottaa vertaisohjaajan roolin ja joku vertaisohjattavan roolin, eli opettajan ja oppi-  
jan rooli jakautuu. (Topping 2005, 632-633.) Vertaisuuden käyttäminen opetus ja ohjaustilan-  
teissa perustuu siihen, että osallistujilla on mahdollisuus vuorovaikutukseen saman kokemus-  
maailman jakavien ihmisten kanssa. Vertaisuudessa oleellista on vastavuoroisuus ja vuorovai-  
kutteisuus, nämä asiat mahdollistavat henkilöiden kokemusten jakamisen ja peilaamisen, pa-  
lautteen saamisen sekä asioiden yhdessä tuottamisen. (Seppänen-Järvelä 2005, 12.)

Yliopisto ja ammattikorkeakoulussa tyypillisesti käytetään vertaisohjausta pienryhmätuoto-  
rointina, jolloin ylemmän vuosikurssin tai jatko-opiskelija ohjaa opiskelujen alkuvaiheessa  
olevien perustutkinto- opiskelijoiden ryhmää. Vertaisohjaus voi myös tapahtua samantasois-  
ten opiskelijoiden välillä, jolloin tutorointi tapahtuu usein pareittain. Tässä vertaistutoroinnin  
muodossa ohjaajan ja ohjattavan roolit voivat joko olla pysyvät tai vuorottelevat. Vuorottele-  
van vertaisohjauksen käytöstä on paljon positiivisia kokemuksia sekä oppimistulosten osalta.  
(Koho, Leppälä, Mustonen & Niemelä 2014, 22.)

Vertaisohjausta ei tarvitse rajoittaa vain akateemisiin aineisiin, vaan sitä voidaan hyödyntää  
esimerkiksi liikunnassa. Vertaisohjaus voi olla hyvin erilaista riippuen, miten vertaiset parit  
muodostuvat. Tavallisesti taidoiltaan parempi oppilas opastaa suunnilleen saman ikäistä,  
mutta taidoiltaan heikompaa oppijaa. Vertaisopetus tai vertaisohjaus toimii, koska oppilailla  
on pareittain tapahtuvassa vertaisohjauksessa enemmän mahdollisuuksia saada palautetta.  
Vertaisohjauksen tehokkuudeksi on määritelty myös se, että oppilaat mahdollisesti omaksuvat  
monenlaisia näkökulmia, opetustyyliä ja persoonallisuksia. Se voi myös mahdollisesti edis-  
tää oppilaiden itsenäisyyttä, kommunikointitaitoja, päätöksentekotaitoa ja se voi olla moti-  
voivampi tapa toimia. Vertaisohjaus voi auttaa myös lujittamaan ja kehittämään ystävyysruh-  
teita. Liikkumisen omatoimisuus ja omaehtoisuus korostuu kouluikäisillä, he haluavat päästä  
irti auktoriteeteista ja kokeilla omia rajojaan. Kouluikäisten osallisuus liikkumisen suunnitte-  
lussa ja toteuttamisessa on erityisen tärkeää. (Mitchell 2018, 183-185 ; Opetus- ja kulttuuri-  
ministeriö 2021, 15.)

Vertaisohjausta voidaan käyttää opetusstrategiani kouluympäristössä liikuntatunneilla ja aineopetuksessa, sekä välitunneilla. Vertaisohjauksen eri malleja on neljää eri tyyppiä: yksisuuntainen, vastavuoroinen, ikärajat ylittävät tai luokanlaajuinen vertaisohjaus. Yksisuuntaisessa vertaisohjaamisessa oppimistilanteessa kaksi henkilöä toimii vuorovaikutuksessa, toisella on jokin kognitiivinen tai fyysinen rajoite ja toisella oppilaalla ei ole. Vastavuoroisessa vertaisohjaamisessa vertaiset ottavat vuorotellen ohjaavan ja oppijan roolia, tätä kutsutaan myös kaksisuuntaiseksi vertaisohjaukseksi. Ikärajat ylittävällä tarkoitetaan vertaisohjaamista, jossa vanhempi opiskelija ohjaa nuorempaa opiskelijaa. Luokanlaajuisessa vertaisohjaamisessa opetus koskee koko luokkaa, jolloin luokka jaetaan pienempiin ryhmiin ja ryhmien sisällä on ohjaajia ja oppilaita. (Cervantes, Lieberman, Magnesio & Wood 2013.)

Vertaisohjaaminen on tehokasta, kun sitä toteuttaa koulutetut ohjaajat. Vertaisopetus parantaa oppilaiden fyysistä suorituskkyä ja taitotasoa, sekä luo sosiaalista osallisuutta. Katsauksessa nostettiin esille myös, että vertaisohjaaminen on aikaa vievä prosessi toteuttaa ja edellyttää oppilailta halukkuutta osallistua. (Hume 2019, 13-15.) Tutkimusten mukaan vertaisohjaus lisää vuorovaikutusta ikätovereiden inklusiivisessa liikunnanopetuksessa. Klavinan (2008) tutkimus osoittaa vertaisohjaamisen liikuntakasvatuksessa lisäävän vaikeasti vammaisten aktiivisuutta liikuntatuntien aikana. Vertaisohjaajien osallistuminen opetusmenetelmiin mahdollistaa vertaisten keskuudessa luonnollisen ympäristön spontaanille ja vapaaehtoiselle auttamiselle. (Kohler & Strain 1999; Klavinan, 2008 mukaan.) Vertaisohjaajien käyttö hyödyttää tutkimuksen mukaan niin vammaisia kuin vammattomia lapsia inklusiivisessa opetuksessa. Vertaisohjaus voi luoda osallistavan ympäristön, siinä oppilaat saavat yksilöllistä palautetta ja sen on koettu kustannustehokkaaksi. (Hume 2019, 24.)

Ensergueix ja Lafont 2011 tutkimuksen mukaan vertaisohjaajien kouluttaminen on hyödyllistä ja vaikuttaa positiivisesti ohjattavien motorisiin ja kognitiivisiin taitoihin. Tutkimuksessa verrattiin kolmen pöytätennis ryhmän motoristen ja kognitiivisten taitojen kehittymistä 8 viikon ajalta. Parhaiten pärjäsi koulutettujen vertaisohjaajien ryhmä, *jotka kehittyivät* ohjeiden antamisessa sekä virheiden löytämisessä. Tutkimus osoitti edellä mainittujen asioiden parantaneen ryhmän kognitiivisia taitoja. (Ensergueix & Lafont 2011.)

Samanlaisia tutkimustuloksia oli saatu Klavinan 2008 vertaisohjaajien tutkimuksessa, jossa tutkittiin vertaisohjauksen käyttöä vaikeasti vammaisten liikunnanopetuksessa. Vertaisohjaajia koulutettiin kolme kertaa käyttäen TIP-TAP (Tips for Teaching, Assisting and Practicing) opetusmetodia. Ensimmäisessä koulutuksessa koulutettavat vertaisohjaavat ja kouluttaja keskustelivat ihmisten erilaisuuksista ja samanlaisuuksista. Keskusteluiden tarkoitus oli herättää koulutettavat vertaisohjaajat kohtelevaan ohjattavia niin kuin he toivovat, että heitä kohdeltaisiin. Koulutettavien kanssa käytiin myös läpi vertaisohjaajan rooleja ja sääntöjä, joihin kuului vertaisohjaajien kannustava ote, ohjattavalle näitisti puhuminen ja onnistumisista kehuminen sekä haasteiden ylittäminen kannustamalla. Vertaisohjaajien koulutuksen tuloksena

oli välitön vuorovaikutuksellinen käyttäytyminen vertaisohjaajien ja ohjattavien välillä. Vertaisohjaajat antoivat enemmän ja useammin ohjeita kuin tavanopettaja. (Klavina 2008.)

Wiskochil, Lieberman, Houston- Wilson ja Peterson tutkivat ei koulutettujen ja koulutettujen vertaisohjaajien vaikutusta liikunnanopetuksessa. Tutkimukseen osallistui neljä näkövammaista oppilasta, joiden liikuntatunti tuutoreina toimi saman ikäiset vertaiset, joilla ei ollut toimintakykyrajoitteita. Jokainen tuutor kävi vertaisohjaajan koulutuksen, joka kesti 1,5-2 tuntia riippuen tuutorin aikaisemmasta kokemuksesta. Koulutettujen vertaisohjaajien avulla kohdeoppilas sai paremmat pisteet oppimisajassa kuin kouluttamattoman kanssa. (Wiskochil, Lieberman, Houston- Wilson & Peterson 2007.)

Vertaisohjaajat, joita ei ole koulutettu riittävästi tai asianmukaisesti eivät yleensä pysty työskentelemään erityistä tukea tarvitsevien kanssa. Kouluttamattomat vertaisohjaajat voivat aiheuttaa negatiivista vaikutusta. On erittäin tärkeää, että erityistä tukea tarvitsevat lapset osallistuvat vertaisohjaajien koulutukseen, jotta vammattomat lapset ymmärtävät vammaisten lasten vammojen luonteen ja kommunikoinnin heidän kanssaan. Vertaisohjaajien tehtäviin voi kuulua kehotteiden ja palautteen antamista, opastamista ja roolimallina toimimista. Koulutettujen vertaisohjaajien koulutukseen tulee kuulua sosiaalisten vuorovaikutustaitojen osuus, on tärkeää, että vertaisohjaajat osaavat kannustaa positiivisesti. (Rajalakshmi 2020.)

## 8 Toiminallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö, jossa määritellään aluksi tavoitteet, suunnitellaan toteutus, valitaan menetelmä kehittämistyölle, aikataulutetaan työskentely vaiheittain ja pohditaan miten valmiin opinnäytetyön tuotosta ja tuloksia arvioidaan ja miten palautetta kerätään. Tämän jälkeen haravoidaan tietoperustan lähteitä, jäsenellään tietoperustan olennainen sisältö eli keskeiset käsitteet ja aiemmin tutkittu tieto sekä asiantuntijatieto. Toiminnallinen opinnäytetyö on yleensä kaksiosainen huolimatta toiminallisen tuotoksen muodosta. Siihen kuuluu toiminallinen osuus, tässä opinnäytetyössä tämä on tuotettu koulutuspäivän muodossa, ja opinnäytetyöraportti eli prosessin dokumentointi. Toiminnallisen osuuden tulee pohjautua ammattiteorialle ja näin osoittaa opiskelijan tuntemus kohde aiheeseen sekä raportissa tulee aina olla teoreettinen viitekehys. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 1.2; Lumme ym. 2007; Pohjannoro & Taijala 2007, 16.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämistyö, joka tehdään yhdessä työelämäkumppanin kanssatiettyyn tarpeeseen ja ympäristöön, jossa on havaittu kehittämistarve. Toiminnallisen opinnäytetyön tulee siis aina olla tarvelähtöistä, suunniteltua ja tavoitteeltaan tarkoituksellista. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on ohjeistaa, opastaa ja/ tai järjestää käytännön toimintaa. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu toiminallinen osuus, joka

tässä opinnäytetyössä on vertaisohjaajien koulutuksen suunnittelu ja toteutus. Konkreettisen toiminnallisen osuuden lisäksi on tuotettu kirjallinen opinnäytetyö prosessin kulku perusteluneen valinnoilla. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 1.2; Vilkkä & Airaksinen 2003, 57.)

Kehittäminen on usein konkreettista toimintaa, jolla tähdätään tiettyyn tavoitteeseen. Kehittäminen tähtää muutokseen, sillä tavoitellaan jotakin parempaa tai tehokkaampaa, kuin aikaisemmin käytetty toimintatapa tai toiminnan rakenne on toiminut. Lisäksi kehittämisessä korostuu ymmärrys ja kriittinen asenne, kumppanuus ja empatia sekä tietoon perustuva käsitteellinen lähtökohta (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022). Tavoitteellisuus on keskeinen kehittämisen elementti, ja sen takia opinnäytetyön alussa pitää olla määriteltynä tavoite ja tarkoitus. Kehittämistoiminnan ja tutkimuksen suhde voidaan selittää sillä, että kehittämisessä sovelletaan tutkimuksen tietoa. Tutkimus tuottaa uusia asioita, joita voidaan soveltaa käyttöön. Voidaan myös puhua tutkimuksellisesta kehittämisestä, joka yhdistää konkreettisen kehittämisestä ja tutkimuksellisen lähestymistavan, toiminnallinen opinnäytetyö on siis tutkimuksellisen kehittämisen tapa (Toikka & Rantanen 2009, 22; Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 1.1.)

Tutkimuksellinen kehittämistyö voi saada alkunsa erilaisista lähtökohdista, kuten organisaation kehittämistarpeista tai halusta saada aikaan muutoksia. Tutkimukselliseen kehittämistyöhön kuuluu siis yleensä käytännön ongelmien ratkaisuja ja uusien ideoiden, käytäntöjen, tuotteiden tai palvelujen tuottamista ja toteuttamista. Kehittämistyössä ei vain kuvailla tai selitetä asioita vaan siinä etsitään niille parempia vaihtoehtoja ja viedään asioita käytännössä eteenpäin. Tieteellisen tutkimuksen ja tutkimuksellisen kehittämistyön ero onkin pääasiassa toiminnan päämäärissä: halutaanko tuottaa ilmiöistä uutta teoriaa vai saada aikaan myös käytännön parannuksia. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillinen asiantuntijuus näytetään kehittävällä ja tutkimuksellisella otteella tehdyllä tuotoksella, esimerkiksi tapahtuma ja raportilla, jossa kuvataan tuotokseen liittyviä lähtökohtia, valintoja sekä perusteltuja ratkaisuja. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015; Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 1.1.)

## 8.1 Opinnäytetyön toimintaympäristö

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Valteri-koulu Ruskiksen kanssa, joka on Opetushallituksen alaisuudessa toimiva koulu ja osa valtakunnallista Oppimis- ja ohjauskeskus Valteria. Valteri-koulu tukee lähikouluperiaatteen toteutumista tarjoamalla monipuolisia palveluja yleisen, tehostetun ja erityisen tuen tarpeisiin. Valterilla on kuusi toimipistettä eri puolilla suomea, Mikkelissä, Helsingissä, Oulussa, Kuopiossa ja Jyväskylässä. Valteri-koulut ovat kouluina ainutlaatuisia ja työllistävät laaja-alaisesti kuntoutuksen ammattilaisia, fysioterapeutit toimivat osana moniammatillista tiimiä ja mahdollistavat erityislasten kuntoutuksen osana koulupäivää. (Valteri 2022.)

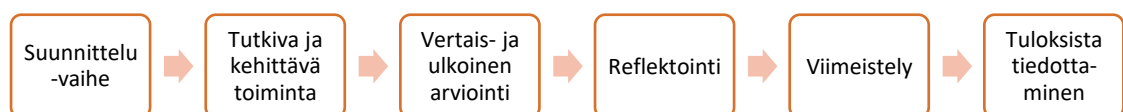


Valteri-koulun koulupaikka on tarkoitettu erityisen tuen piirissä oleville oppilaille, joiden koulunkäynti ei jossakin koulu-uran vaiheessa toteudu tarkoituksenmukaisella tavalla yksilön omassa kotikunnassa. Valteri-koulut tarjoavat mahdollisuuden opiskella ja saada oppimista tukevaa kuntoutusta koulupäivän aikana. Kuntoutus suunnitellaan monialaisessa tiimissä ja se tukee aina kuntoutumisen sekä oppimisen tavoitteita. Kuntoutusta on mahdollista saada yksilö ja ryhmämuotoisena. Kuntoutus toteutetaan aina tutkimuksiin perustuvien kuntoutusmenetelmien pohjalta. (Valteri 2022.)

Valteri-koulun oppilaaksi tullaan tukijakson kautta, jonka aikana oppilaan tuen tarvetta, oppimisvalmiuksia sekä oppimiseen, kuntoutumiseen ja koulunkäyntiin liittyviä erityistarpeita arvioidaan monialaisesti. Mikäli riittäviä tukitoimia oppimisen järjestämiseksi kotikunnassa ei tukijakson aikana löydetä, voidaan oppilas ottaa määräaikaisesti Valteri-koulun oppilaaksi. Oppilaspaikkaa Valteri-koulusta hakee kunta yhdessä huoltajien kanssa, haku tapahtuu sähköisesti ja hakemuksen saa toimipisteen yhteyshenkilöltä. Oppilasvalinta edellyttää erityisen tuen päätöstä kotikunnasta ja erillistä sopimusta mahdollisista avustajapalveluista kunnan ja Valteri-koulun kesken. Koulun oppilaat sekä tukijakso-oppilaat opiskelevat luokkaryhmissä, jotka ovat muodostettu ikäryhmittäin. Luokkien ohjauksesta vastaa opettajan ja ohjaajan kanssa yhdessä moniammatillinen tiimi, johon voi kuulua mm. puheterapeutti, fysioterapeutti ja toimintaterapeutti. Moniammatillisessa yhteistyössä tavoitteena on tiedon, vahvuuksien ja osaamisen jakaminen sekä, keskusteluissa saadaan mukaan useita näkökulmia, kaikilla tulee olla yhteinen päämäärä asiakkaan hyvinvoinnin edistämiseksi. (Valteri 2022; Kari, Laakso, Niskanen & Seppänen 2020, 23).

## 8.2 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Kehittämistyö kuvataan usein prosessina eli toisiaan seuraavien vaiheiden kautta. Tämä johtuu siitä, että kehittäminen vie aikaa ja koostuu usein selkeistä vaiheista. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015.) Opinnäytetyö prosessi (Kuvio 3) koostuu useista eri vaiheista, joka etenee suunnitteluvaiheesta, tutkivaan ja kehittävään toimintaan, jota seuraa vertais- ja ulkoinen arviointi, koko kehittämistyön aikana Näiden jälkeen reflektoidaan tuotosta ja tekstiä rinnakkain sitten, viimeistellään tuotos ja teksti arvioiden avulla ja lopuksi valmis työ esitellään oppilaitoksessa sekä toimeksiantajalle. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 1.2.)



Kuvio 3: Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 1.2).

Suunnitteluvaiheessa määritellään ja rajataan aihealue, kohderyhmä, kehittämistyön toimintaympäristö ja tietoperusta sekä perehdytään kirjallisuuteen ja tutkimustietoon. Kehittämistyön pitää perustua tutkittuun tietoon. Suunnitelmassa tulee käydä ilmi tavoitteet ja mahdolliset osatavoitteet, etenemisvaiheet, toimijat, kehittämismenetelmät ja tutkimusmenetelmät. Näiden lisäksi myös dokumentointi- ja arviointitavat pitää esittää suunnitelmassa. Käytännön tekemistä voi olla hankala suunnitella loppuun asti, joten toteutusvaiheessa voi ilmetä asioita, joita ei ole käyty suunnitelmassa läpi tai niihin ei ole voitu tai osattu ennakoita. Tästä eteenpäin opinnäytetyön tuotos etenee toteutusvaiheeseen, tuotokseen ja arviointi, sekä päättämisvaiheeseen. (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 59-63; Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 1.2.)

Tutkivan ja kehittävän toiminnan vaihe pitää sisällään aineiston kokoamista, aineiston erittelyä vertaillen, eritellyn aineiston ryhmittelyä siten, että ratkaisuille löytyy perustelut. Vertais- ja ulkoisen arvioinnin jälkeen palataan pohtimaan ratkaisuvaihtoehtoja sekä niitä koskevia perusteluita. Tekstiä palataan työstämään palautteen ja itsearvioinnin jälkeen. Prosessin tuotos etenee raportoinnin rinnalla suunnittelu vaiheesta toteutusvaiheeseen, joka on vaativa, mutta ammatillisesti opettava. Reflektointi osuus tarkoittaa tekstin ja tuotoksen vertailua rinnakkain. Reflektointi on myös osa tekstin viimeistelyä, jolloin on hyvä peilata sitä, millä tavalla tekstissä tulee ilmi asiantuntijuus. Tuotos ja teksti viimeistellään opponenttien sekä arvioiden avulla ja valmis työ esitellään oppilaitoksessa ja toimeksiantajalle. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 1.2; Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 62.)

### 8.3 Opinnäytetyön suunnitteluvaihe

Opinnäytetyö prosessi alkoi keväällä 2022, jolloin kartoitettiin kiinnostuksen kohteita ja mahdollisia työelämäkumppaneita. Fysioterapeuttisesta näkökulmasta toiminnallinen toteutustapa herätti kiinnostusta sekä halu tehdä ja tuottaa jotain konkreettista opinnäytetyössä. Valterikoulu Ruskikselta esitettiin alkusyksystä 2022 tarve vertaisohjaajien kouluttamiseen liikunnallisiin aktiviteetteihin. Työelämäkumppanin yhteyshenkilöt olivat kyseistä mallia kouluttaneet toimintarajoittamattomille kouluikäisille ja nyt heillä oli toiveena Ruskiksessa nostattaa oppilaiden fyysistä aktiivisuutta ja osallistumista, sekä oppilaiden keskinäistä vuorovaikutusta vertaisohjaamista hyödyntämällä. Tämän perusteella opinnäytetyöhön rajautui aihe ja kohderyhmä (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 1.1). Raportoinnin sekä tuotoksen suunnitelmaa ideoidessa rajattiin kohderyhmää ajatellen teoreettinen viitekehys ja syvennyttiin tutkimustietoihin sekä kirjallisuuteen. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite rajautuivat olemassa olevan tarpeen perusteelta sekä tietoperustaan syventymisen pohjalta. Kirjallisen suunnitelman jälkeen oli aika suunnitella opinnäytetyön konkreettista tuotosta eli Vertaisohjaajien koulutuspäivää.

Oppimis- ja ohjaus keskus Valteri vaatii jokaisesta heille tehtävästä opinnäytetyöstä tutkimuslupahakemuksen, joka toimitettiin tutkimustiimille marraskuussa 2022. Tutkimuslupahakemus hyväksyttiin joulukuussa 2022 ehdollisesti. Tutkimuslupahakemukseen tuli lisätä opinnäytetyösuunnitelma, opinnäytetyöhön liittyvät arviointilomakkeet ja vanhemmille kotiin menevä ilmoitusviesti sekä aineistonhallintasuunnitelma. Tammikuussa 2023 vaadittavien liitteiden lähettämisen jälkeen tutkimuslupahakemus hyväksyttiin ja toiminnallisen päivän tarkempi suunnittelu alkoi. Tutkimuslupahakemus ja sen hyväksyttäminen kuuluivat opinnäytetyön suunnitteluvaiheeseen.

### 8.3.1 Tuotoksen suunnitteluvaihe

Vertaisohjaajien koulutuspäivää suunniteltaessa pidettiin kaksi yhteistyö palaveria työelämäkumppanin kanssa. Palavereissa käytiin läpi aikataulusuunnitelmia, koulutuksen sisältöä, teoria osuutta sekä käytiin läpi pelien harjoitukset. Suunnitteluvaiheessa päädyttiin koko koulupäiväin mittaiseen toteutukseen. Toisessa palaverissa tuli tieto koulutukseen osallistuvista oppilaista ja heidän toimintakyvystään, jotta koulutuspäivä olisi suunniteltu heille toimivimmaksi kokonaisuudeksi. Työelämäkumppanin kanssa keskusteltiin myös koulutuspäivän tiedottamisesta huoltajille sekä koulutuspäivän ajankohdasta, joka sovittiin pidettäväksi maaliskuussa 2023. Ajankohta tuli olla kevät lukukauden alku- tai keskivaiheilla, jolloin vertaisohjaajat ehtisivät kevään mittaan ohjaamaan koulun toiminnassa.

Koulutuspäivän suunnitteluun kuului päiväohjelman aikataulun ja sisällön suunnittelu. Suunnitteluvaiheen alussa oli ajatus koulutuksesta, joka kestäisi noin 3 tuntia. Toisen yhteistyöpalaverin jälkeen päädyttiin koko päivän mittaiseen toteutukseen, jolloin ruokatauko ja välitunti piti sisällyttää päivän ohjelmaan. Vertaisohjaaja koulutuksen suunnitelmaa lähdettiin rakentamaan tuntisuunnitelma lomakkeelle (Liite 1). Suunnitteluvaiheessa päätettiin myös vertaisohjaaja koulutuksen toiminnallisen harjoittelun pelit. Suunnitteluvaiheessa vertaisohjaajat ajateltiin toimivan koulutuksen jälkeen välitunneilla, joten pelien yhdeksi kriteeriksi tuli minimi välineet, sillä ajateltiin, että välitunti toiminnassa vertaisohjaus lähtisi helpoiten käyntiin, jos erilaisia välineitä peliä varten ei tarvitsisi hakea. Muut kriteerit peleille olivat helpot säännöt ja mahdollisuus pareittain tapahtuvaksi. Peleillä tuli olla helpot säännöt, jotta pelien ideaan tutustumiseen ei menisi liian pitkää aikaa, vaan itse ohjaamiselle jäisi enemmän.

Opinnäytetyötä varten saatiin käyttöön Valteri- koulun vertaisopetus kurssimateriaali, joka muokattiin opinnäytetyön koulutuspäivään sopivaksi. Vertaisopetuksen materiaaleissa käydään läpi ihmisten samanlaisuutta, erilaisuutta, toisten ihmisten kohtelua, kun joku kokee olevansa erilainen, asioita, joissa ollaan hyviä sekä asioita, joissa koetaan vaikeuksia. Vertaisopetuksen materiaalissa käydään esimerkkien avulla ohjeiden antamisen selkeyden merkitys, kohtelias puhuminen, ystävällisyys ja yhteistyön merkitys. Vertaisopetuksen OHO- vaiheet

tulevat materiaalin viimeisessä osassa ja nämä OHO- vaiheet suunniteltiin myös tulostettavaksi koulutukseen toiminnallisen harjoittelun pisteille. OHO- vaiheet tarkoittavat O= opettaminen, H= harjoittelu ja O= ohjaaminen. OHO- vaiheet sisältävät viisi eri vaihetta, jota vertaisohjaaja noudattaa ryhtyessään ohjaamaan toista. Vertaisopetus kurssimateriaalia muokattiin lisäkysymyksillä, jotka mahdollisesti lisääisivät oppilaiden omaa pohdintaa ja avointa keskustelua teoria osuuden aikana. Oppilaat haluttiin osallistaa opetus tilanteeseen, niin että he pääsisivät myös vastaamaan ääneen tai hiljaa itsekseen kysymyksiin. Suunnitteluvaiheen tärkein osuus oli vertaisopetuksen kurssimateriaaliin opettelu, muokkaaminen ja yleisesti vertaisohjaamiseen tutustuminen. Vertaisohjaus on varmasti tullut vastaan useasti koulu ja opiskelu uran aikana, mutta siihen vaadittavien taitojen opettaminen toiselle oli uutta.

Vertaisohjaaja koulutuspäivän suunnittelussa (Liite1) käytettiin apuna teoksia Rintala, P. Soveltava liikunta, Mälkiä, E & Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Rintala, P. 2005. Liiku ja opi-oppimisvaikeudet ja liikunta, Heikinaro- Johansson & Pilvikki. 1998. Koululiikuntaa kaikille: soveltavan liikunnanopetuksen opas. Korkiala, T. 2015. Liikunnalla lisää osallisuutta sekä Liikuntaan motivoinnin muistilista ohjaajille. Suunnitelmaa laatiessa otettiin huomioon jokaisen tarve saada onnistumisen kokemuksia, positiivisen ja kannustavan palaute on tehokkuus, palautteen vaihtelevuus, peli valintojen riittävyys (Mälkiä & Rintala 2002).

Saatujen tietojen perusteella osallistuvista oppilaista huomio osattiin kiinnittää, jo suunnittelu vaiheessa pelien vaativuustasoihin, sillä liian korkea vaatimustaso voi hankaloittaa tekemistä ja liian matala taas ei innosta osallistumaan ja ohjaamaan (Mälkiä & Rintala 2002). Suunnittelussa painotettiin, siihen että itse tekeminen on yksinkertaista ja vertaisohjauksen elementit tulivat esille harjoittelun aikana. Peli valintoihin saatiin ideoita kaikkimukaanliikku-[ma.fi- sivustolta](http://www.fi-sivustolta), joka on tehty osana Iloon yli esteiden hanketta 2019. Suunnitteluvaiheen aikana työelämäkumppanin yhteistyöhenkilö keräsi Valteri- koulu Ruskiksesta kuusi oppilasta vertaisohjaaja koulutukseen. Osallistujien määrä oli suunniteltu parilliseksi määräksi, jotta pareittain tapahtuvaa harjoittelua voitaisiin toteuttaa koulutuspäivässä. Yhteistyöhenkilö tiedotti myös osallistuvien huoltajille koulutuksesta. Tässä vaiheessa suunniteltiin ja tehtiin koulutukseen osallistuville oppilaille diplomit (Liite 3), jotka suunnitelman mukaan jaettaisiin vertaisohjaaja koulutuksen lopussa.

### 8.3.2 Arvioinnin suunnittelu

Koulutuspäivästä ja vertaisohjaamisen toteutumisesta haluttiin saada tietoa, joten sitä varten tarvittiin osallistujilta palautetta. Opinnäytetyö varten haluttiin saada tietää ovatko koulutetut vertaisohjaajat päässeet ohjaamaan ja miten se on mennyt. Palaute suunniteltiin kerättävän kahdessa osassa. Ensimmäinen palaute kerättäisiin heti koulutuksen päätyttyä diplomien jaon yhteydessä. Ensimmäinen palaute suunniteltiin peukalo äänestykseksi, jotta kysymykset saatiin aseteltua helpoiksi ja ymmärrettäviksi ja palautteen anto osallistujille

mahdollisimman helppoa. Koulutuspäivän jälkeen suunniteltiin kerättäväksi vertaisohjaaja koulutukseen osallistuneilta oppilailta kirjallista palautetta (Liite 2) kuukauden tai kahden jälkeen koulutuksesta. Työelämäkumppanilta saatiin neuvo, että palautekyselyn olisi hyvä olla yksinkertainen ja helposti ymmärrettävä. Palautekysely suunniteltiin suoritettavaksi niin, että kysely lomake lähetettäisiin työelämäkumppanille, joka suorittaisi kyselylomakkeiden keräyksen ja vastauksen toimittamisen opinnäytetyön tekijöille.

#### 8.4 Koulutuspäivätuotoksen prosessi

Suunnitteluvaiheen jälkeen opinnäytetyön tuotoksen prosessi eteni toteutusvaiheeseen, joka oli vaativa, mutta ammatillisesti hyvin opettava. Konkreettisenä tuotoksena tässä opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin vertaisohjaajien koulutuspäivä maaliskuussa 2023. Koulutukseen osallistui kuusi erityistä tukea tarvitsevaa Valteri-koulu Ruskiksen oppilasta. Koulutuspäivän valmisteleviin työtehtäviin kuului tarvittavien materiaalien valmistelu, sekä lyhyt palaaveri aamulla työelämäkumppanin yhteyshenkilön kanssa, jossa käytiin läpi osallistujat ja tarvittava välineistö koululta. Työelämäkumppanin yhteyshenkilön kanssa keskusteltiin vielä oppilaiden taidoista ja haasteista sekä sovittiin ketkä oppilaista toimivat käytännön harjoittelussa pareina. Vertaisohjaajien koulutuspäivä kesti yhteensä neljä tuntia, johon kuului tunnin teoria osuus, tunnin ruokailu sekä kaksi tuntia käytännön harjoittelua. Päivän päätteeksi keskusteltiin yhdessä päivästä ja oppilaat saivat stipendi todistuksen osallistumisestaan vertaisohjaaja koulutukseen. Koulutuspäivä pidettiin kokonaisuudessaan koulun liikuntasalissa, selkeyden sekä tilojen vuoksi sillä suurin osa oppilaista käytti liikkumisen apuvälineenä pyörätuolia.

Vertaisohjaajien koulutuspäivä alkoi kertomalla päivän tarkoitus, aikataulu sekä esittäytymisellä ja oppilaisiin tutustumalla nimikierroksen merkeissä. Jokainen oppilas sai esittäytymisen yhteydessä kertoa oman lempi vapaa-ajan aktiviteettinsa. Koulutuspäivää oli seuraamassa työelämäkumppanin yhteyshenkilö sekä toimintaterapeutti. Esittäytymisiä seurasi teoria osuus (Kuvio 5), jossa käytiin keskustelua oppilaiden samanlaisuudesta ja erilaisuudesta, kuten vapaa-ajan aktiviteettien ja taitojensa osalta sekä kuinka toiset voidaan kohdata poikkeavista ominaisuuksista huolimatta. Teoria osuuteen kuului vertaisohjauksensäännöt, kuten asioiden sanoittamisen, kohteliaisuuden, ystävällisyyden ja yhteistyön merkityksen, OHO-vaiheet eli kuinka opetetaan, harjoitellaan ja ohjataan sekä miten kannustetaan muita. Teoria osuudessa oli paljon avoimia kysymyksiä aiheisiin liittyen, joihin osallistujat saivat vastata vapaasti ja yleiseen keskusteluun annettiin aikaa.



Kuvio 4: Koulutuspäivän teoriaa

Teoria osuuden päätteeksi pidettiin ruokailutauko ja välitunti. Oppilaiden vielä ruokaillessa tila valmisteltiin toiminnallista osuutta varten, kuten laitettiin pelien harjoittelu pisteet valmiiksi. Toiminnallista osuutta varten aamulla oli tehty alustavia isompia tarpeellisia valmisteluja, jotta toiminnan harjoittelu alkoi heti ruokatunnin päätteeksi. Oppilaat saapuivat ruokailusta takaisin liikuntasaliin, jonka jälkeen tehtiin vielä parijako ja käytiin läpi pelit sekä mille pisteelle kukin pareista siirtyi ensin. Toisin kuin suunnitelmassa OHO-vaiheet käytiin jo teoriaosuudessa läpi, mutta jokaiselta pisteeltä löytyivät nämä vielä erikseen tulostettuina.

Vertausohjaus koulutuspäivän peleiksi oli alustavasti valittu yhteensä kuusi vaihtoehtoista peliä (Liite 1), joista osa toimisi pareittain ja osa sopivia joukkueille, joissa tarvittaisiin vähän välineitä ja säännöt olisivat helpot. Lopullisiksi peleiksi valikoitui kriteerien perusteella ilmapallolla pelattava lentopallo (Kuvio 6), keilaus (Kuvio 7) sekä pöytäkiekko/pöytätennis (Kuvio 8), sillä näitä oli helpoin suorittaa pareittain. Kaikki pelit olivat toimivia pienten soveltamisen jälkeen. Soveltamista käytettiin lähinnä vain välineisiin, sillä osallistujilla oli erinäisiä rajoitteita, kuten käsien toiminnan rajoitteita ja näkörajoitteita. Välineisiin laitettiin esimerkiksi äänilähteitä helpottamaan välineen paikannuksen helpottamiseksi, sekä pöytätennistä kokeiltiin isompikahvaisilla mailoilla ja isommilla palloilla. Ilmapallolentopalloa kokeiltiin myös toisella kierroksella mailojen kanssa sulkapallon muodossa. (Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 90.) Ryhmämuotoiseksi toiminnaksi toteutettiin lopuksi esterata tyyppisen, jossa esteitä tulee ohittaa ryhmän kanssa yhtäaikaaisesti tai samalla tavalla. Nämä pelit hyväksytettiin työelämäkumppanin yhteyshenkilöltä ennen koulutuspäivää palaverissa.

Käytännönharjoittelu toteutui oppilaiden kesken pareittain. Parit jaettiin työelämäkumppanin yhteyshenkilön avulla. Pelien harjoittelu toteutettiin kiertoharjoitteluna niin, että kukin pari

kiersi yhdessä vuoron perään kaikki kolme peliä ja kierroksia tehtiin yhteensä kaksi. Pelien suorituspisteillä oli lappu, jossa luki säännöt ja toteutus oli kerrottu lyhyesti, vertaisohjaaja sai lukea lapun ja tämän jälkeen ohjata toiminnan vertaiselleen. Oppilaat saivat vuorotellen toimia harjoittelupisteellä ohjaajina. Ohjaajan tehtävänä oli kertoa kokeiltavan pelin idea ja säännöt sekä antaa ohjeita ja kannustusta pelin aikana, jotta toinen osapuoli voisi pelissä onnistua vieläkin paremmin. Jokaisella pisteellä oli esillä vertaisohjauksen OHO-vaiheet. Vielä lopuksi liikuntasaliin rakennettiin kuusi pistettä erilaisilla välineillä, joita kierrettiin kolmen osallistujan ryhmissä. Pisteillä oli tarkoitus, että oppilaat saivat vuoron perään keksiä ja päätätä kuinka piste suoritetaan ja ohjata loppuja oppilaita pisteen suorittamiseen. Suorituksen aikana tai jälkeen ohjaaja sai antaa lisäohjeita ja kannustusta suorituksen parantamiseen.

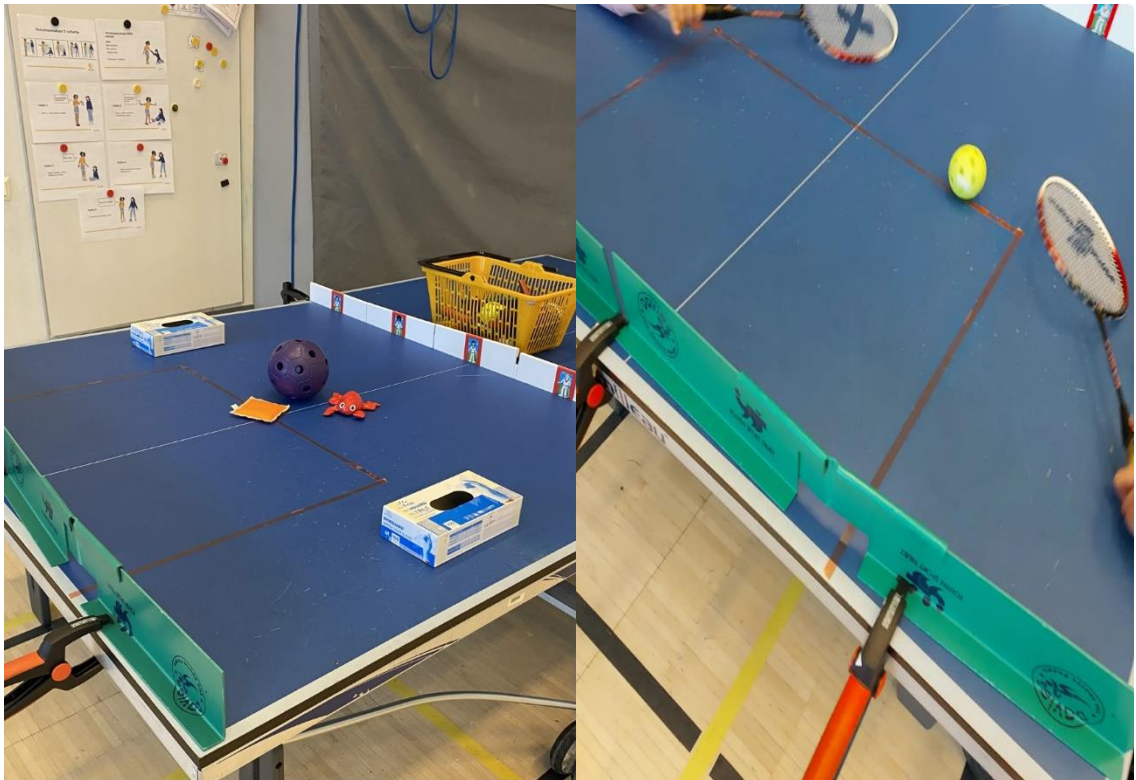


Kuvio 5: Ilmapallolentopalloa





Kuvio 6: Keilaus



Kuvio 7: Pöytäkiekkoa/ -tennistä



Käytännönharjoittelun jälkeen kokoonnuttiin liikuntasalin etuosaan näyttämön edustalle ja edessä oli päivän loppuyhteenveto. Yhteenvedossa käytiin vielä keskustelua mitä päivästä oli mieleen jäänyt, mikä päivässä oli mukavinta ja mikä opettavaisinta. Lopuksi jokaiselle osallistuneelle jaettiin diplomi (Liite 3) muistoksi koulutuspäivään osallistumisesta. Opinnäytetyön lopullisena ideana ja toiveena oli, että koulutetut vertaisohjaajat toimivat itsenäisesti ja avustetusti kevään aikana koulun välitunneilla tai liikuntatunneilla vertaisohjaajina ja näin lisäävät koulupäivän fyysistä aktiivisuutta leikkien ja pelien kautta.

### 8.5 Vertaisohjaaja koulutuksen arviointi

Arviointi on opinnäytetyön viimeisempiä vaiheita. Arviointia tehdään myös työn aikaisemmissa vaiheissa, jolloin sen tehtävänä on suunnata kehittämistyötä prosessin aikana. Lopullisen arvioinnin tarkoitus on osoittaa, miten työ onnistui. Kehittämistyössä arviointi kohdistuu tyypillisesti työn panoksiin, muutosprosessiin ja lopputuloksiin sekä niiden välisiin suhteisiin. Arvioinnissa voidaan tarkastella kehittämistyön suunnittelua, tavoitteiden selkeyttä ja niiden saavutettavuutta, käytettyjä menetelmiä, toiminnan johdonmukaisuutta, sekä vuorovaikutusta ja tekijöiden sitoutumista. Kehittämistyön tuotoksen arvioinnissa voidaan käyttää kriteereinä tuotoksen selkeyttä, helppokäyttöisyyttä, soveltuvuutta ja merkittävyyttä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 47; Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 134.)

Koulutuspäivän palaute kerättiin kahdessa osassa. Ensimmäinen palaute kerättiin heti koulutuspäivän päätteeksi ja toinen kerättiin palautelomakkeilla huhti- ja toukokuun aikana. Ensimmäisen palautteenannon tarkoitus oli saada opinnäytetyön tekijöille tieto, oliko vertaisohjaaja koulutus osallistujista mieluisa ja mitä osallistujilla jäi mieleen koulutuksesta. Lisäksi haluttiin saada tietoa ovatko koulutetut vertaisohjaajat halukkaita ohjaamaan tulevaisuudessa. Toisen palautteen, eli palautekyselylomakkeen tarkoitus oli selvittää ovatko ohjaajat päässeet ohjaamaan ja miten se on mennyt.

Heti koulutuspäivän päätteeksi oppilailta kysyttiin mielteitä koulutuspäivästä. Oppilaat saivat kertoa mielipiteensä peukalo äänestyksellä. Äänestyksessä oppilaat saivat äänestää peukalo ylös eli koulutuspäivä oli mieluisa tai peukalo alas eli koulutuspäivä ei ollut mieluisa. Lisäksi oppilaat saivat kertoa vapaasti mitä koulutuspäivästä jäi mieleen ja mikä toiminnallisessa osuudessa oli mieluisinta. Kaikki koulutukseen osallistujat äänestivät peukku äänestyksessä peukku ylöspäin. Oppilaille jäi koulutuspäivästä päällimmäisinä mieleen pelit, etenkin pöytätennis sekä kaverin ohjeistaminen kehujen kautta. Lopuksi oppilaille esitettiin vielä kysymys, olisivatko he innokkaana mukana, jos he voisivat käyttää opittuja vertaisohjauksen keinoja liikuntatunneilla sekä mahdollisesti tulevaisuudessa välituntikerhossa ja oppilaat olivat kaikki halukkaita toimimaan vertaisohjaajina.

Toiminnallisen osuuden päätteeksi oppilaat saivat sanoa vapaasti tuntemuksiaan ja ajatuksiaan koulutuksesta. Oppilaat kokivat yleisesti koulutuksen hyödylliseksi ja varsinkin pelit/

leikit olivat mielekkäitä. Vapaasti annettavassa palautteessa oppilaat kertoivat koulutuksen olevan kiva ja väsyttävä, joka johtui todennäköisesti intensiivisestä teoria osiosta. Tämän takia jatko ehdotuksiin on pohdittu koulutuksen jakamista useammille päiville tulevaisuudessa, jos kohderyhmänä on erityisen tuen tarpeen oppilaat.

Työelämäkumppanin yhteyshenkilölle lähetettiin huhtikuun loppupuolella arviointilomake (Liite 2), jonka vertaisohjaajat täyttivät. Arviointilomakkeet saatiin täytettyinä takaisin toukokuun alussa sähköisesti. Kaikki vertaisohjaaja koulutuspäivään osallistunutta oppilasta vastasivat palautekyselyyn, kyselyyn vastattiin nimettömästi. Kaikki osallistujat olivat päässeet vertaisohjaamaan kurssin jälkeen ja olivat kokeneet, että vertaisohjaus oli sujunut hyvin. Vapaasti täytettävään kohtaan oli kirjattu, että vertaisohjaaminen tuntuu tärkeältä ja kivalta, sekä toista ohjaamalla oppii uutta.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyö pohdinta kappaleessa palataan opinnäytetyön tavoitteisiin, jotka liittyvät tuotoksen toimivuuteen, ammatillisen osaamisen kasvuun sekä kehittämisprosessiin. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 4.3). Luotettavuus ja eettisyys kappaleessa avataan opinnäytetyö aiheen tärkeyttä yhteiskunnallisesta näkökulmasta ja opinnäytetyön teon eettistä näkökulmaa, sekä työn luotettavuutta. Tieteellisen tutkimuksen käytänteet koskevat myös työelämälähtöisiä kehittämistöitä. Kehittämistyön tulee olla rehellistä, huolellista, luotettavaa ja työn seurausten tulee olla työelämän käytäntöä hyödyttävää. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 48.) Opinnäytetyö toteutettiin Valteri-koulu Ruskiksen kanssa yhteistyössä ja opinnäytetyöhön osallistui Valteri-koulu Ruskiksen oppilaita, joten tulevissa kappaleissa käsitellään myös tietosuoja ja itsemääräämisoikeus, sekä niiden toteutuminen opinnäytetyössä. Opinnäytetyö oli kehittämisluonteinen työ, joten jatkokehittäminen on avattu myös tässä kappaleessa.

### 9.1 Prosessin pohdinta

Opinnäytetyön konkreettisenä tuotoksena oli liikunnallisen vertaisohjausmallin koulutuksen pilotointi. Koulutuksen tarkoituksena oli opastaa valitut oppilaat toimimaan vertaisilleen liikunnallisten aktiviteettien ohjaajina koulupäivien aikana, jonka avulla saataisiin lisättyä erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden osallisuutta koulupäivien aikana. Ihminen kokee osallisuutta päästessään osallistumaan sosiaalisiin aktiviteetteihin. Liikunnallisissa toiminnoissa osallisuuden keskeiset tavoitteet ovat elämänhallinnan edistäminen, sosiaalisten verkostojen vahvistaminen ja hyvinvointia edistävien elämäntapojen kehittäminen. (Korkiala 2015, 20.) Koulutuspäivä koostui teoreettisesta osuudesta, jonka pohjana toimi työelämäkumppanin yhteyshenkilön aikaisemmin tuottama Vertaisohjauksen kurssimateriaali (Valteri 2020).

Teoriaosuuden lisäksi koulutuspäivään kuului ohjaus tilanteiden harjoittelun konkreettisesti, jota kutsumme tässä työssä koulutuspäivän toiminalliseksi osuudeksi.

Koulutuspäivän tavoitteena oli lisätä oppilaiden osallisuutta koulupäivän aikana sekä tuoda heille tietoisuutta mahdollisuuksista fyysisen aktiivisuuden toteuttamiseen koulupäivien aikana vertaisohjauksen keinoin. Vertaisohjaus lisää vertaisten keskinäistä vuorovaikutusta ja vertaisohjaajien kouluttaminen on tärkeää, jotta ohjaaminen ja opettaminen tapahtuu positiivisesti ja palaute vertaisten välillä on kehittävä. (Seppänen-Järvelä 2005, 12.) Vertaisohjauksen käyttäminen opetusmenetelmänä mahdollistaa oppilaille monenlaisten näkökulmien, opetustyylien ja persoonallisuuksien omaksumisen. Lisäksi vertaisohjaaminen edistää oppilaiden itsenäisyyttä, kommunikointitaitoja, päätöksentekotaitoa ja se voi olla motivoivampi tapa toimia. (Mitchell 2018, 183-185; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15.) Koulutuspäivän aikana oppilaiden keskinäinen vuorovaikutus oli hyvää ja oppilaat toimivat pääsääntöisesti keskinäisessä vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

Saaduista ennakkotiedoista tuli selville osallistuvien oppilaiden liikkuvan pääsääntöisesti apuvälineitä käyttäen, sekä muista toimintakyky rajoitteista. Ennakkotiedot oli otettu huomioon suunnittelussa ja tämän vuoksi oli valittu useampi vaihtoehtoinen peli. Toiminnallisen osuuden aikana pelejä sovellettiin vielä yksilökohtaisesti käytettävien apuvälineiden osalta soveltuvimmiksi, esimerkiksi pöytäkiekosta muuntui pöytätennis erilaisilla mailoilla ja erikokoisilla palloilla, ilmapallolentiksessä ilmapallon sisälle laitettiin kulkunen ja keilaamista sai kokeilla kourulla. Soveltamisen avulla löytyy erilaisia mahdollisuuksia toteuttaa liikuntaa ja parhaimmillaan se edistää fyysisten ominaisuuksien lisäksi myös ryhmässä toimimisen taitoja ja rohkeutta sekä osallisuutta (Verner 2022, Liikunta; Ollila, Hakkarainen, Kan & Lehtonen 2018, 90.) Päivän kulku sekä valittujen peliensoveltuvuus sujui paremmin kuin oli ajateltu. Toiminnallisen osuuden huolellinen suunnittelu vaikutti positiivisesti päivän kulkuun sekä pelit soveltuivat hyvin kohderyhmälle. Ennakkoon oli tiedossa, että koulutuspäivän aikana on mahdollista soveltaa ja kokeilla, miten eri tavoin voidaan pelejä suorittaa.

Koska kouluttaminen oli vasta pilotointi vaiheessa, on lyhyen ajan käytännön kokeilu jakso jälkeen lähes mahdotonta sanoa, kuinka hyvin tämä edisti oppilaiden fyysistä aktiivisuutta kouluarjessa. Osallisuuteen saatiin jo lyhyessä ajassa lisäystä, sillä oppilaat ovat päässeet ohjaamaan vertaisiaan koulun liikuntatunneilla. Omassa elämässä osallisuutta lisätäänkin tarjoamalla mahdollisuuksia toimintaan, jossa luodaan yhteyksiä muihin ihmisiin (Isola ym. 2017, 25). Mutta jo osallisuuteen vaikuttamalla voidaan välillisesti vaikuttaa terveyden ja hyvinvoinnin kokemiseen, sillä terveys on kolmiulotteinen osa-alue, joka kattaa niin fyysisen, psyykkisen kun sosiaalisen hyvinvoinninkin. Ja koska osallisuus on liittynyt liikunnallisten aktiviteettien soveltamiseen yksilöille sopivaksi sekä vertaisohjauksen kautta yhdessä tekemiseen, tämä motivoi ja kannustaa kouluikäisten osallistumis- ja liikkumishalukkuutta vahvistaen samalla erilaisia sosiaalisia taitoja. Kouluikäiset oppivat myös yhdessä tekemisen kautta ottamaan

muita paremmin huomioon. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 11-14.) Vertaisohjaamisen kautta oppilaat ovat päässeet aktiivisemmin osallistumaan koulun liikuntatunneilla ja kokemaan itsensä tärkeäksi osaksi yhteisöä, joka on tärkeää jokainen kouluikäiselle (Helenius, Kivimäki & Hietanen-Peltonen 2022, 7).

Työelämäkumppanin ja opinnäytetyön tekijöiden välillä vallitsi tiivisyhteistyö, jonka avulla koulutuspäivä voitiin suunnitella osallistuville oppilaille sopivaksi ja tarkoituksenmukaiseksi. Opinnäytetyön kaikki vaiheet suoritettiin aina ajallaan ja työelämäkumppanin yhteyshenkilölle tiedotettiin työn vaiheista ja sovitusta päivämääristä ja ajoista huolehdittiin koko opinnäytetyö prosessin ajan. Jo suunnitteluvaiheessa huomioitiin teoriaosuuden jättäminen mahdollisimman lyhyeksi ja tämä toteutuikin suunnitellun aikataulun mukaan. Vertausohjauksen koulutuspäivän toiminnallisen osuuden suunnittelussakin oli otettu huomioon jokainen osallistuja yksilönä, joka onnistui suunnittelun ja toteutuksen osalta odotetusti hyvän yhteistyön sekä soveltavaan liikuntaan ja vertausohjauksen hyödyntämiseen syvän perehtymisen ansiosta. Merkittävintä koulutuspäivässä oli kannustaa osallistujia ja tarjoamaan jokaiselle mahdollisuus osallistua liikkumiseen ja ohjaamiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15-16). Teoria osuuden toimivuutta pohdittiin koulutuspäivän jälkeen ja jatkon kannalta erityisen tuen tarpeen oppilaille voisi olla keskittymisen kannalta parempaa teoria osuuden jakamien useammalle eri opetuskertoille. Toiminnallinen osuus koettiin toimivaksi ja oppilaille oli tarpeeksi tilaa toimia itsenäisesti. Toiminnallisessa osuudessa oppilaat ottivat hyvin vastuuta toisten ohjaamisesta. Toiminnalliselle osuudelle haluttiin lisäksi varata tarpeeksi aikaa, jotta kaikki pääsisivät harjoittamaan ohjaamista.

Vertaisohjaajien koulutuspäivästä tuli hyvää palautetta osallistuneilta oppilailta niin päivän aikana kuin palautelomakkeillakin. Positiivista palautetta tuli valituista peleistä, joista yksi nousi ylitse muiden, oppilaat myös ymmärsivät vertaisohjaamisen idean lopuksi käydyn avoimen keskustelun perusteella. Oppilaat olivat kirjanneet palautteeseen, että kurssi oli hyvä ja hyvin suunniteltu. Oppilaat kokivat myös, että vertaisohjaus tuntuu hyödylliseltä ja tärkeältä. Tärkein tieto mitä palautelomakkeesta ja myös työelämäkumppanin yhteyshenkilöltä tuli oli se, että vertaisohjaajat ovat päässeet ohjaamaan toisiaan koulussa, joka oli koko opinnäytetyön tarkoitus ja että koko tekeminen on koettu tärkeäksi. Työelämäkumppanin mukaan opinnäytetyö osoitti sen, että myös erityistuen tarpeen oppilaita voidaan kouluttaa vertaisohjaajiksi käyttäen valmista vertaisohjaajien koulutusta ja että oppilaat pystyvät toimimaan vertaisohjaajina vertaisilleen liikunnallisissa aktiviteeteissakin.

## 9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan asettamat menettelyohjeet koskevat myös korkeakoulujen tutkimustoimintaa (TENK 2012). Hoitotieteellisessä tutkimusohjeistuksessa huomioidaan yleisten eettisten periaatteiden lisäksi erityisesti se, että tutkimuksen kohteena on ihminen ja

että tutkimuksen tulisi olla yhteiskunnallisesti merkityksellistä. Suomen lainsäädännössä ei suoraan määritellä lapsen osallistumisesta tutkimustoimintaan. Lääketieteellisiin tutkimustointoihin lapsia koskevat säädökset ovat tarkempia. Perustuslain mukaisen itsemääräämisoikeuden toteuttamiseksi tarvitaan lapsen oma suostumus. (Lagström ym. 2010,33–36: Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176–177.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutuvat samat tutkimustoiminnan eettisyyden ja luotettavuuden periaatteet kuin tutkimuksellisessa työssä, mutta niitä ei tulkita aivan yhtä tarkasti kuin tutkimuksellinen työ velvoittaa. Opinnäytetyön kirjallisessa raportissa ja keskeisten käsitteiden osalta on käytetty luotettavia ja ajankohtaisia kirjallisuus- sekä tutkimuslähteitä, aiheita on pyritty tarkastelemaan useista eri lähteistä. (Vilka & Airaksinen 2003, 57; Kostamo, Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 3.3.) Vertaisohjaaja koulutukseen osallistuvilta osallisuus halukkuus oli kysytty ja kaikki koulutukseen osallistujat olivat omasta tahdosta paikalla. Vertaisohjaajien koulutuspäivä kuului osallistujien koulupäivän toimintaan. Opinnäytetyössä on otettu erityiseen huomioon osallistuvien yksityisyyden suoja, ja osallistujista ei kerätty mitään henkilötietoja, eikä otettu kuvia missä osallistujia näkyisi.

Suomen ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyiden käsitteleminen Suomessa. Opinnäytetyö suunnitellaan, toteutetaan ja raportoidaan oikeinlaisesti. Opinnäytetyössä käytettiin tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestävästä tiedonhankintaa, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tarvittavat tutkimusluvut hankittiin asianmukaisesti ja selvitettiin, tarvitaanko eettistä ennakoarviointia, jota tähän opinnäytetyöhön ei tarvittu. (Arene 2020; Hyvä tieteellinen käytännöt, 2021.)

Opinnäytetyötä varten tarvittiin Valteri oppimis- ja ohjauskeskuksen tutkimuslupa ryhmältä lupa tehdä opinnäytetyö. Lupahakemus lähetettiin 29.11.2022 ja saatiin hyväksytyksi 13.2.2023. Lupahakemukseen tuli liittää opinnäytetyön suunnitelma ja erillinen aineistohallintasuunnitelma. Aineistohallintasuunnitelmalla varmistettiin opinnäytetyöhön kerättävät tiedot. Opinnäytetyöhön ei kerätty kuvia tai muuta dataa osallistujista. Palautekyselyt toimitettiin ja kerättiin yhteyshenkilön kautta ja ne täytettiin nimettömästi. Palautekyselyjä käytettiin oman osaamisen arviointiin, koulutuspäivän toimivuuden arviointiin ja jatkon arviointiin. Koulutuspäivä oli sovittu olevan osa koulupäivän toimintaa ja vanhemmille tiedotettiin Wilma viestillä. Tämän takia emme tarvinneet huoltajilta/vanhemmilta erillisiä suostumuslomakkeita oppilaiden osallisuudesta koulutuspäivään, mutta vanhemmilla oli oikeus antaa mielipiteensä koulutukseen liittymisestä.

Opinnäytetyössä nousee esille hyvin vahvasti liikkumisen sekä osallisuuden osalta lasten oikeudet, yleiset ihmisoikeudet, tasa-arvo sekä yhdenvertaisuus. Jokaisella lapsella on lain nojalla oltava mahdollisuus tasavertaiseen liikkumiseen, riippumatta sukupuolesta, iästä,

seksuaalisesta suuntautumisesta, terveydentilasta, sairaudesta tai vammasta, kulttuurista, etnisestä taustasta, perhetaustasta tai perheen taloudellisesta tilanteesta. Opinnäytetyön toiminnallisella osiolla pyrittiin huomioimaan toimintaan osallistuvat heidän toimintakykynsä mukaisesti ja mahdollistamaan heille aktiivisempaa sekä yhdenvertaisempaa välitunti toimintaa, jota he voivat yhdessä luokkakavereidensa kanssa kehittää. (Tuloskortti 2022, 11; YKn vammaisten henkilöiden oikeuksia koskevassa yleissopimuksessa 27/2016; Liikuntalaki 390/2015.)

### 9.3 Jatkokehittäminen

Palautetta käytettiin hyödyksi jatkokehittämisen pohdinnassa. Opinnäytetyö tehtiin pilotointi ja kehittämistyön mukaisesti. Tässä kappaleessa avataan ajatuksia jatkokehittämisen ideoista. Vertaisohjauksen käytöstä inklusiivisessa luokkaopetuksessa löytyi paljon tietoa ja tutkimusdataa. Vertaisohjausta on käytetty paljon samanikäisten toimintarajoitteisten ja toimintarajoittamattomien kanssa. Vertaisohjaajien käytöstä erityisen tuen tarpeen oppilailla oli riittävästi tietoa, mutta lisää tutkimustietoa kaivattaisiin vertaisohjaajien toimimisesta välitunneilla ja välitunti aktiviteeteista, varsinkin erityisen tuen tarpeen oppilailla.

Vertaisohjausmallin jatkokehittämisen ideana tuli koulutuksen jakaminen useammalle opetuskerralle. Vertaisohjaajien koulutuspäivän teoriaosuudessa oli paljon asiaa ja osa asioista oli vielä uusia oppilaille, joten teoria osuuden jakaminen pienemmiksi osiksi olisi voinut vähentää kognitiivista kuormaa, kognitiiviset häiriöt vaikuttavat myös olennaisesti yksilön motoriseen suorituskyykyyn. (Kauranen 2019, 315-316.) Yhden koulutuspäivän sijasta erityisen tuen tarpeen lasten/nuorten kouluttaminen voisi olla jaettu useammalle päivälle, niin että teoria osuutta voisi jakaa pienempiin osiin ja toiminnallista harjoittelua tulisi joka opetuskerta. Koulutus päivän teoria materiaalin voisi jakaa kolmelle kerralle. Ensimmäisellä kerralla voitaisiin tutustua vertaisohjaukseen arvojen ja teemojen kautta. Toisella kerralla käytäisiin läpi, miten ja millaisilla sanoilla toista ohjataan ja kolmannella kerralla voitaisiin käydä vertaisohjauksen Opetaja- harjoittele ja ohjaa vaiheet. Vertaisohjaajien oikeanlainen kouluttaminen on tärkeää.

Tällä jaolla saataisiin teoria osuus hieman pienemmiksi palasiksi, joten vertaisohjaus kokonaisuuden hahmottaminen voisi olla helpompaa. Vertaisohjaus on menetelmänä laaja ja vaatii omakohtaista pohdintaa, joka vie enemmän aikaa oppimisprosessissa. Lisäksi uusia asioita opettaessa erityistä tukea tarvitseville on tärkeä muistaa asioiden sanoittaminen mahdollisimman selkeäksi (Kari, Laakso, Niskanen & Seppänen 2020, 189.) Tutkimustulokset antoivat viitteitä, siitä että koulutetut vertaisohjaajat osasivat toimia paremmin kuin kouluttamattomat, joten kouluttamiseen ja etenkin teoriaosuuteen voisi tulevaisuudessa käyttää enemmän aikaa (Wiskochil, Lieberman, Houston- Wilson & Peterson 2007).

## Lähteet

### Painetut

Aaltonen, K. 2016. Liikuntalakiopas. Helsinki: WSOY.

Alaranta, H., Kannisto, M. & Rissanen, P. 2005. Vammaisuus ja liikunta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Heikinaro- Johansson, P. Kolkka, T. Vanninen, E. 1998. Koululiikuntaa kaikille: soveltavan liikunnan opeituksen opas. Helsinki: Opetushallitus.

Hellström, M. Johnson, P. Leppilampi, A & Sahlberg, P. 2015. Yhdessä oppiminen. Into Kustannus Oy.

Kallinen, R., Kerbs, H. & Nurmi, J. 2006. Laadukas vertaisohjaus. Hämeenlinna. HAMK julkaisu.

Kauranen, K. 2019. Fysioterapeutin käsikirja. 1.-3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kari, O., Laakso, S., Niskanen, T. & Seppänen, M. 2020. Vammaistyön käsikirja. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Mälkiä, E. & Rintala, P. Uusi erityisliikunta. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura 2002.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro oy.

Ollila, J., Hakkarainen, T., Kan, S. & Lehtonen, E. 2018. Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen. 1.-2. painos. Helsinki: Sanoma Pro oy.

Rintala, P., Huovinen, T. & Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Jyväskylä: Liikuntatieteellinen seura.

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

### Sähköiset

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suoritukset. Viitattu 13.12.2022. <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Asunta, P. & Lindeman, A. 2021. Soveltavien Move!-mittausten opas opettajille. Viitattu 31.5.2023. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Soveltavien%20Move-mittausten%20opas.pdf>





- ICF 2004. Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus. Viitattu 30.11.2022. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77744/ICF\\_2013\\_2503verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77744/ICF_2013_2503verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Isola, A., Kaartinen, A., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä on osallisuus? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Viitattu 12.11.2022. [Microsoft Word - Mita-osallisuus-on-osallisuuden-viitekehysta-rakentamassa\\_10.10.doc \(julkari.fi\)](#)
- Jämsen, A & Pyykkönen, A. 2014. Osallisuuden jäljillä. Saarijärvi: Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. [oSallisuuden-jäljillä-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf \(pksotu.fi\)](#)
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. E-kirja. Helsinki: WSOYpro.
- Klavina, A. 2008. Using peer-mediated instructions with Severe and Multiple Disabilities in Inclusive Physical Education : A Multiple Case Study. European Journal of Adapted Physical Activity 1(2):7-19. Viitattu 3.11.2022. <http://dx.doi.org/10.5507/euj.2008.005>
- Klavina, A & Block, M. 2008. The effect of peer tutoring on interaction behaviors in inclusive physical education. Adapted physical activity quarterly: APAQ 25(2):132-58. Viitattu 3.11.2022. <http://dx.doi.org/10.1123/apaq.25.2.132>
- Klavina, A. Jerlinderb, K. Kristén, L. Hammard, L & Souliee, T. 2013. European Journal of Special Needs Education (2013): Cooperative oriented learning in inclusive physical education, European Journal of Special Needs Education. <http://dx.doi.org/10.1080/08856257.2013.859818>
- Koho, N. Leppälä, J. Mustonen, E. Niemelä, T. 2014. Vertaisoppimisen monet muodot korkeakouluopetuksessa. Viitattu 25.4.2023. [https://blogs.helsinki.fi/viikinopet/files/2014/10/Vertaisoppimisen\\_monet\\_muodot\\_korkeakouluopetuksessa\\_17-29.pdf](https://blogs.helsinki.fi/viikinopet/files/2014/10/Vertaisoppimisen_monet_muodot_korkeakouluopetuksessa_17-29.pdf)
- Kokko, S. & Martin, L. 2019. LIITU-Tutkimuksen tuloksia 2018. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Viitattu 4.1.2023. [https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf)
- Kokko, S. & Martin, L. 2023. LIITU-Tutkimuksen tuloksia 2022. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Viitattu 3.5.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Korkiala, T. 2015. Sovelta liikunta ja osallisuus: Liikunnalla lisää osallisuutta. Helsinki: Kuntoutussäätiö. Viitattu 3.5.2023. [Soveltava liikunta ja osallisuus \(kuntoutussaatio.fi\)](#)
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. E-kirja. Helsinki: ArtHouse.

Kouluterveyskysely 2021. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 6.4.2023.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk\\_tilastoraportti2021\\_2021-09-09\\_kuviot\\_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Lagström, H.; Pösö T.; Rutanen, N. & Vehkalahti, K. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry. [Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka \(nuorisotutkimusseura.fi\)](https://www.nuorisotutkimusseura.fi)

Laisaari, J. 2019. Lapsen osallisuus koulussa. Lastensuojelun keskusliitto. Viitattu 27.4.2023. <https://www.lapsenoikeudet.fi/blogi/lapsen-osallisuus-koulussa/>

Liikuntalaki 390/2015. Helsingissä 2015. Viitattu 21.12.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390#Pidm45053759456672>

Liikuntaneuvosto 2022, LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Viitattu 25.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Likes- tutkimuskeskus 2018. Vammaiset nuoret ja liikunta. Viitattu 5.1.2023. [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2815-Vammaiset\\_nuoret\\_ja\\_liikunta-nettiin.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/2815-Vammaiset_nuoret_ja_liikunta-nettiin.pdf)

Manninen, S. Erityistä tukea tarvitsevien lasten osallisuuden haasteet koulussa kasvattajien käsityksiä. Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti. Vol. 25, No. 1. Viitattu 19.12.2022. [Manninen.pdf \(nmi.fi\)](https://www.nmi.fi/Manninen.pdf)

Mitchell, D. 2018. 27 tutkitusti toimivaa tapaa opettaa. E-kirja. Jyväskylä: PS- kustannus. Viitattu 5.1.2023.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Next print oy. Viitattu 20.12.2022. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

Opetushallitus & Likes 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Viitattu 3.5.2023. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/faktaexpress\\_1a\\_2018\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/faktaexpress_1a_2018_0.pdf)

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Liikkumissuositus 7-17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Viitattu 20.12.2022. [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)

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022a. Saavutettava tiivistelmä Move-mittaustuloksista 2022. Viitattu 24.4.2023. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Saavutettava%20tiivistelm%C3%A4%20Move%21-mittaustuloksista%202022.pdf>

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. Liikkuva koulu. Viitattu 20.12.2022. [Liikkuva koulu - OKM - Opetus- ja kulttuuriministeriö](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Liikkuva_koulu_-_Opetus_ja_kulttuuriministeri%C3%B6.pdf)

- Opetus ja kulttuuriministeriö 2018. Laajennetaan Liikkuva koulu ohjelmaa. Viitattu 4.1.2023. [Kärkihankkeet: Tunti lisää liikuntaa. Liikkuva koulu ohjelman laajentaminen. - OKM - Opetus- ja kulttuuriministeriö](#)
- Paltamaa, J. & Perttinen, P. 2015. Toimintakyvyn arviointi, ICF teoriasta käytäntöön. E-kirja. Tampere: Juvenes Print.
- Pikkupeura, V., Asunta, P., Villberg, J. & Rintala, P. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. Liikunta & Tiede 57 (1), 62-69. Viitattu 5.12.2022. [lt\\_1\\_2020\\_s62-69.pdf \(lts.fi\)](#)
- Pitetti, K., Beets M. & Combs, C. Physical Activity Levels of Children with Intellectual Disabilities during School. 2009. Viitattu 22.11.2022. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31819d4438>
- Pohjannoro, H. Tajala, B. 2007. Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tampereen ammattikorkeakoulu. [Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön - Theseus](#)
- Rajalakshmi, D. 2020. Peer tutoring in physical education. Viitattu 2.5.2023. International Journal of Information Research and Review Vol. 07. [3510.pdf \(ijirr.com\)](#)
- Ranta, M. 2018. Opiskelijat työelämän suunnannäyttäjinä, koulufysioterapeutti Lappeenrantaan. Suunta. Talous ja työelämä. Viitattu 10.12.2022. [Opiskelijat työelämän suunnannäyttäjinä, koulufysioterapeutti Lappeenrantaan | Suunta - Etelä-Karjalan ammatillinen verkkolehti \(lab.fi\)](#)
- Ross, S., Bogart, K., Logan, S., Case, L., Fine, J. & Thompson, H. Physical Activity Participation of Disabled Children: A Systematic Review of Conceptual and Methodological Approaches in Health Research. Viitattu 15.11.2022. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2016.00187>
- Saari, A. 2015. Vammaisurheilu ja erityisliikunta lajiliitoissa. Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAU ry. Viitattu 21.12.2022. [https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Raportit/vammaisurheilu\\_ja\\_erytisliikunta\\_lajiliitoissa\\_2015.pdf](https://www.paralympia.fi/images/tiedostot/Raportit/vammaisurheilu_ja_erytisliikunta_lajiliitoissa_2015.pdf)
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017 Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Viitattu 28.12.2022. [isbn9789522166494.pdf \(turkuamk.fi\)](#)
- Seppänen-Järvelä, R. Vertaismenetelmät kehittävän arvioinnin välineinä. 2005. Helsinki: Sosiaali ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Viitattu 30.11.2022. [Arviointiraportteja205 \(julkari.fi\)](#)
- Seppänen, R. 2005. Vertaismenetelmät kehittävän arvioinnin välineinä. Viitattu 14.11.2022. [Arviointiraportteja205 \(julkari.fi\)](#)

- Sihto, M. & Karvonen, S. 2016. Terveyden edistäminen ja eriarvoisuus. E-Kirja. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.
- Siltala, R. 2010. Innovatiivisuus ja yhteistoiminnallinen oppiminen liike-elämässä ja opetuksessa. Turun yliopisto. Viitattu 24.4.2023. [reijo\\_siltala\\_vaitoskirja\\_sahkoinen.indd \(utupub.fi\)](#)
- Sosiaali- ja terveysministeriö, osallisuuden edistäminen. Viitattu 15.11.2022. <https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>
- Soveli RY 2022. Soveltava liikunta. Viitattu 5.1.2023. [Mitä soveltava liikunta on? | Soveltava Liikunta SoveLi ry](#)
- Suomen fysioterapeutit 2023a. Fysioterapia osana kuntoutusta. Viitattu 25.4.2023. <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/fysioterapia-ja-fysioterapeutti/fysioterapia-osana-kuntoutusta.html>
- Suomen fysioterapeutit 2023b. Fysioterapeutin ydinosaaminen. Viitattu 18.4.2023. <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/fysioterapia-ja-fysioterapeutti/fysioterapia-tieteena.html>
- Suomen fysioterapeutit 2023c. Fysioterapeutit kouluilla. Viitattu 25.4.2023. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/karkiteemat/fysioterapeutit-kouluilla/>
- Suomen fysioterapeutit 2018. Fysioterapeutti koululaisten hyvinvoinnin tueksi. Viitattu 25.4.2023. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/2018/10/fysioterapeutti-koululaisten-hyvinvoinnin-tueksi/>
- Terveydenhuoltolaki 2010/1326. Viitattu 17.4.2023. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L1P3>
- Terwel, J. 2003. Cooperative learning in secondary education a curriculum perspective. Viitattu 20.2.2023. Cooperative Learning: The social and intellectual outcomes of learning in groups (pp.54-68) [https://www.researchgate.net/publication/236678543\\_Terwel\\_J\\_2003\\_Cooperative\\_learning\\_in\\_secondary\\_education\\_a\\_curriculum\\_perspective\\_In\\_RM\\_Gillies\\_A\\_F\\_Ashman\\_Eds\\_2003\\_Cooperative\\_Learning\\_The\\_social\\_and\\_intellectual\\_outcomes\\_of\\_learning\\_in\\_groups\\_pp](https://www.researchgate.net/publication/236678543_Terwel_J_2003_Cooperative_learning_in_secondary_education_a_curriculum_perspective_In_RM_Gillies_A_F_Ashman_Eds_2003_Cooperative_Learning_The_social_and_intellectual_outcomes_of_learning_in_groups_pp)
- THL 2022a, Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 17.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- THL 2022b, Osallisuus. Viitattu 15.11.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

THL 2022c. Liikunnan terveyshyödyt. Viitattu 21.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

THL 2022d. Osallisuuden edistämisen mallit. Viitattu 27.4.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-ase-massa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit>

THL 2022e. Mitä toimintakyky on?. Viitattu 3.5.2023. <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>

Tilastokatsaus 2016. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa. Viitattu 21.4.2023. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130509/Tilastokatsaus\\_peruskou-lut\\_2016\\_nett.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130509/Tilastokatsaus_peruskou-lut_2016_nett.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Toikko, T & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere University Press. Viitattu 3.5.2023.

Topping, K. 2005. Trends in peer tutoring. Educational Psychology Vol. 25, No. 6, December 2005, pp. 631-645. Viitattu 15.11.2022. [b9c1d724d6b708a6c6255656448fab9b.pdf \(icdst.org\)](https://icdst.org/b9c1d724d6b708a6c6255656448fab9b.pdf)

Tremblay, M.S, Casey, E., G., Akinroye, K., Harrington, D.M., Karzmarzyk, P.T., Lambert, E.V., Liukkonen, J., Maddison, R., Ocansey, R.T., Onywera, V.O., Prista, A., Reilly, J.J., Martinez, M.P.R., Duenas, O.L.S., Standage, M. & Tomkinson, G. 2014. Physical activity of children: a global matrix of grades comparing 15 countries. Journal of Physical Activity and Health 11. Viitattu 6.12.2022. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0177>

Tukiliitto.fi. Osallisuus. Viitattu 30.11.2022. <https://www.tukiliitto.fi/toiminta/tuki-ja-valmennus/osallisuus/>

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Viitattu 4.1.2023. [https://www.liikes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tuloskortti\\_2022.pdf](https://www.liikes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tuloskortti_2022.pdf)

Valteri 2021. Liikunnan vertaisoppimiskoulutus tuki sydämellisyyden teemaa. Viitattu 18.11.2022. [Liikunnan vertaisoppimiskoulutus tuki sydämellisyyden teemaa - Valteri](https://www.valteri.fi/liikunnan-vertaisoppimiskoulutus-tuki-sydamellisyyden-teemaa-valteri)

Valteri 2022. Opetushallituksen alaisuudessa toimiva oppimis- ja ohjauskeskus. Viitattu 3.11.2022. <https://www.valteri.fi/>

Vastuullinen tiede 15.3.2018. Viitattu 27.12.2022. [Kuka suostuu lasten ja nuorten tutkimuksessa? | Vastuullinen tiede](https://www.vastuullinen-tiede.fi/kuka-suostuu-lasten-ja-nuorten-tutkimuksessa-|vastuullinen-tiede)

Vernerit 2022. Liikunta. Viitattu 21.12.2022. <https://verneri.net/yleis/liikunta>

Vilkka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. E-Kirja. Helsinki: Art House oy.

Wiskochil, B., Lieberman, L., Houston, C. & Peterson, S. 2007. The Effects of Trained Peer Tutors on the Physical Education of Children Who Are Visually Impaired. Viitattu 10.11.2022. <https://doi.org/10.1177/0145482X0710100604>

YK 1989. Yleissopimus lasten oikeuksista. Viitattu 30.11.2022. [https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS\\_A5fi.pdf](https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf)

Yleissopimus Vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016. Yhdistyneet Kansakunnat. Viitattu 21.12.2022. [https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sops-teksti/2016/20160027/20160027\\_2#idm45053756226032](https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sops-teksti/2016/20160027/20160027_2#idm45053756226032)

Österman, M. 2020. Vertaisoppiminen ohjelmoinnin opetuksessa. Viitattu 24.4.2023. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/322472/Osterman\\_Max\\_pro\\_gradu\\_2020.pdf?sequence=2](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/322472/Osterman_Max_pro_gradu_2020.pdf?sequence=2)

Julkaisemattomat

Valteri 2020. Vertaisopetuksen kurssimateriaali.

## Kuviot

Kuvio 1: Keskeiset käsitteet .....	8
Kuvio 2: ICF-luokituksen osa-alueet (ICF 2004). .....	26
Kuvio 3: Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 1.2)....	33
Kuvio 4: Opinnäytetyön toiminnallinen osuus .....	36
Kuvio 5: Koulutuspäivän teoriaa .....	38
Kuvio 6: Ilmapallolentopalloa .....	39
Kuvio 7: Keilaus .....	40
Kuvio 8: Pöytäkiekkoa/-tennistä .....	40

## Liitteet

Liite 1: Vertaisohjaajien koulutuksen tuntisuunnitelma .....	57
Liite 2: Arviointilomake vertaisohjaajille .....	59
Liite 3: Vertaisohjaajille jaettu diplomi .....	60



## Liite 1: Vertaisohjaajien koulutuksen tuntisuunnitelma

TAVOITTEET / Opetuksellinen tehtävä	OPETUSSISÄLTÖ & HARJOITTEET	OPETUSMUOTO & VÄLINEET	AIKA
1) Koulutuksen aloitus: - Alkuinfo - Nimikierros - Aikataulu	Aloitetaan vertaisohjaajien koulutus kertomalla osallistujille mitä olemme tänään tekemässä ja miksi sekä käydään nimikierros ja aikataulu läpi	<b>Alkuinfo:</b> Esittäytytään itse ja aloitetaan koulutus kertomalla päivän teemasta <b>Nimikierros:</b> Leikin muodossa, Jokainen sanoo vuorollaan oman nimensä sekä jonkun välitunti aktiviteetin tai muun lempipuhansa <b>Aikataulu:</b> Esitellään koulutuksen aikataulu päivän eteneemisestä	10-15min
2) Vertaiskoulutuksen teoria	Aloitetaan teoriaosuus	PowerPoint esitys: Vertaisohjaajien kurssimateriaali -Vertaisohjaamisen tavoite -Samanlaisuuden ja erilaisuuden avaaminen -Vertaisohjaajien säännöt ja roolit, rohkaiseminen ja kannustus	30min
3) Ruokatauko / mahdollinen tilanvaihto	Siirtymätauko / ruokatauko		45min - 1h
4) Toiminnallinen osuus + Käydään OHO-vaiheet	Jaetaan parit ja käydään OHO-vaiheet läpi sekä esitellään pelit	OHO-vaiheet kiinnitetty seinälle muistutukseksi, käydään yhdessä läpi -Kerrotaan osallistujille pari jako -Esitellään pelit 2-4, mitä aloitetaan pelaamaan Esim. - Koripallo (pallo kädessä ei saa liikkua) -Boccia -Keilapolttis	1h - 1,5h

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Pallon kopittelu parin kanssa (laiva on lastattu idealla)</li> <li>-Pöytätennis</li> <li>- Pallot ilmassa, ilmapallolla, joukkuepele</li> <li>-'Keksi peli*', jaetaan muutama väline ja osallistujat saavat itse keksiä suorittavan toisille</li> <li>-Ilmapallosulkis/lentis</li> </ul>	
5) Yhteinen lopetus	Vertaisohjaaja koulutuksen lopetus, kuullaan ajatuksia koulutuksesta, jaetaan diplomit	Koulutuspäivän tiivistys ja osallistujien kansajutustelu. Mitä jäi mieleen? Oliko koulutus hyvä? Mitä peleistä aikoo opettaa luokkatovereille?	15min

## Liite 2: Arviointilomake vertaisohjaajille

---

### Ympyröi vastaus

Oletko päässyt vertaisohjaamaan?

En ole päässyt.



Olen päässyt!



Jos olet päässyt ohjaamaan kaveria, niin onnistuitko omasta mielestäsi?

Ei mennyt ihan putkeen.



Onnistuttiin!



Jos ohjaaminen ei mennyt putkeen, niin mistä se ehkä omasta mielestä johtui?

Kerro terveiset tai palaute vertaisohjaaja koulutuksen vetäjille Annille ja Roosalle!

## Liite 3: Vertaisohjaajille jaettu diplomi

