



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Terveystenhoitaja (AMK)

# Työvälineitä lasten liikkumisen edistämiseen

Sähköinen opas lasten parissa toimiville

Katariina Neuvonen

Opinnäytetyö, joulukuu 2023

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**Karelia**  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ  
Joulukuu 2023  
Terveystenhoitajakoulutus

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä  
Katariina Neuvonen

Nimeke  
Työvälineitä lasten liikkumisen edistämiseen. Sähköinen opas lasten parissa toimiville.

Toimeksiantaja  
Karelia-ammattikorkeakoulu, SOTE HYTE Living Lab - yhteiskehittämistä Pohjois-Karjalassa-projekti.

#### Tiivistelmä

Lasten liikkumisen vähentyminen on ollut viime vuosina aiempaa enemmän esillä ja tutkimukset ovat osoittaneet, että yhä useampi lapsi liikkuu liian vähän. Liikkumisen vähäisyydellä on merkittäviä vaikutuksia terveyteen, ja entistä useamman lapsen fyysinen toimintakyky vaikeuttaa arjessa jaksamista. Aikuiset pystyvät vaikuttamaan lasten liikkumiseen, ja tätä varten on kehitetty myös erilaisia työvälineitä.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa lasten liikkumisen edistämiseen tarkoitetuista työvälineistä. Opinnäytetyöni tehtävänä oli tuottaa työvälineistä sähköinen opas lasten parissa toimiville henkilöille. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Karelia-ammattikorkeakoulu, SOTE HYTE Living Lab - yhteiskehittämistä Pohjois-Karjalassa-projekti.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena ja tuotokseksi muodostui ”Lasten liikkumisen edistäminen -tietopankki lasten parissa toimiville”. Oppaassa käsitellään aluksi lasten liikkumista ja sen jälkeen erilaisia työvälineitä. Työstä saatujen palautteiden perusteella oppaan sisältö on selkeä ja se koettiin hyödylliseksi. Palautteiden avulla oppaaseen tehtiin myös pieniä muutoksia. Projektin verkostokumppaneiden käyttöön jaettavaa sähköistä opasta voidaan hyödyntää monipuolisesti lasten liikkumisen edistämiseen liittyvän tiedon etsimiseen ja jakamiseen. Tulevaisuudessa tutkimusta voisi tehdä esimerkiksi siitä, miten lasten liikkumisen edistämiseen tarkoitettuja työvälineitä hyödynnetään eri maakunnissa.

Kieli  
suomi

Sivuja 32  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 18

Asiasanat  
lapset, liikunta, liikkumattomuus, liikkumisen edistäminen



THESIS  
December 2023  
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. + 358 13 260 600

Author  
Katariina Neuvonen

Title  
Tools for Promoting Physical Activity in Children. An Online Guide for People Working with Children.

Commissioned by  
Karelia University of Applied Sciences, SOTE HYTE Living Lab Project.

#### Abstract

The decrease in physical activity in children has been more prominent in recent years and studies have shown that an increasing number of children are physically too inactive. The lack of physical activity has significant effects on health and an increasing number of children with poor functional capacity find it difficult to cope with everyday life. Adults can influence physical activity in children and various tools have been developed for this purpose.

The aim of this thesis was to enhance knowledge about tools that promote physical activity in children. The objective of the thesis was to produce an online guide on tools for people working with children. This thesis was commissioned by Karelia University of Applied Sciences, SOTE HYTE Living Lab Project.

The thesis was implemented as a practise-based project and the output was 'Promoting Physical Activity in Children: A Data Bank for People Working with Children'. The guide first discusses physical activity in children and then various tools are presented. Based on the feedback received on the output, the content of the guide is explicit and it is perceived useful. Based on the feedback, small changes were also made to the guide. The online guide, distributed to the project partners, can be used in a variety of ways to find and share information on promoting physical activity in children.

Language  
Finnish

Pages 32  
Appendices 3  
Pages of Appendices 18

Keywords  
children, physical activity, physical inactivity, promoting physical activity

# Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Lasten liikkuminen .....	6
2.1	Alakouluikäinen lapsi .....	6
2.2	Lasten liikunnallinen aktiivisuus ja sen hyödyt .....	7
3	Lasten liikkumiseen vaikuttaminen .....	10
3.1	Lasten liikkumiseen vaikuttavat tekijät .....	10
3.2	Liikkumisen puheeksi ottaminen .....	14
3.3	Työvälineitä lasten liikkumisen edistämiseen .....	16
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä .....	20
5	Opinnäytetyön toteutus .....	20
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	20
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä sekä lähtötilanne .....	21
5.3	Laadukas sähköinen opas .....	21
5.4	Oppaan suunnittelu ja toteutus .....	23
5.5	Oppaan arviointi .....	26
6	Pohdinta .....	27
6.1	Tuotoksen tarkastelu .....	27
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus .....	28
6.3	Opinnäytetyön eettisyys .....	29
6.4	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu .....	31
6.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet .....	32
	Lähteet .....	33

## Liitteet

Liite 1	Tiedonhaun taulukko
Liite 2	Lasten liikkumisen edistäminen -tietopankki lasten parissa toimiville
Liite 3	Opinnäytetyön palautekysely

# 1 Johdanto

Liikkumattomuus on aiheena ajankohtainen ja se uhkaa yhteiskuntaa laajalti, joten sen vähentämiseksi tulisi tehdä toimenpiteitä. WHO on luokitellut liikkumattomuuden itsenäiseksi riskitekijäksi kuolemalle, ja riskitekijöistä se on ollut neljänneksi suurin (Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015). Liikkumattomuus tuottaa vuosittain yhteiskunnalle suuret kustannukset ja kansansairauksien lisääntyminen on myös liikkumattomuuden seuraus. Suomessa liikkumattomuus maksaa vuodessa enemmän kuin kolme miljardia euroa ja esimerkiksi pitkälti elintapoihin kytkeytyvä tyyppin kaksi diabetes kustantaa noin 400 miljoonaa euroa vuodessa. (UKK-instituutti 2023a.)

Niin lasten omatoiminen liikkuminen kuin seuraharrastuksissa käyminen on vähentynyt viimeisten vuosien aikana. Erityisesti tytöt eivät koe liikuntaa merkitykselliseksi ja erilaisia esteitä liikkumiseen on tullut aiempaa enemmän. Liikunnan esteiksi koettuja asioita ovat muun muassa liikunnan tuottamat kustannukset sekä liikuntapaikkojen puute. Liian vähäisellä liikunnalla on havaittu olevan negatiivinen vaikutus mielenterveyteen ja sen kerrotaan lisäävän yksinäisyyttä. Tutkimuksen mukaan ne, jotka eivät liikkuneet suositusten mukaisesti kokivat 15 % enemmän yksinäisyyttä kuin liikuntasuosituksia noudattaneet. (Olympiakomitea 2023.)

Opinnäytetyöni olen kohdennanut alakoululaisten liikkumiseen ja kohderyhmänä ovat lasten liikuntaan vaikuttavat henkilöt, erityisesti koulujen työntekijät, harrastustoimijat sekä lasten vanhemmat. Osa käyttämistäni aineistoista kuitenkin käsittelee liikkumista hieman laajemmasta ikäryhmästä, joten raportissa mainitaan myös niistä. Opinnäytetyöni tavoitteena on lisätä tietoa lasten liikkumista edistävistä työvälineistä. Opinnäytetyöni tehtävänä on tuottaa sähköinen opas työvälineistä lasten parissa toimiville henkilöille.

## 2 Lasten liikkuminen

### 2.1 Alakouluikäinen lapsi

Alakouluikäinen, 6–12-vuotias lapsi, on yleensä kiinnostunut monenlaisista asioista ja on sopeutuvainen eri tilanteisiin. Alakouluikäisten lasten välillä on iästä johtuvia eroja ja esimerkiksi 6–9-vuotiaat tarvitsevat enemmän vanhemman tukea kuin vanhemmat lapset. Yleensä nuoremmat lapset pitävät kuitenkin itsenäisyydestä. Kun lapset asettuvat iältään 9 ja 12 vuoden väliin, ovat he puolestaan usein tekeviä ja vanhemman roolikin on helpottunut lasten ollessa omatoimisempia. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023a.)

Kun lapsi on 6–9 vuoden iässä, on hän useimmiten mielialaltaan positiivinen ja hänellä on kyky oppia uusia asioita. Tässä iässä lapsi myös nauttii siitä, kun hän onnistuu. Lapsen ollessa 10–12-vuotias, hän puolestaan haluaa jo usein tehdä asioita tosissaan ja yksilöiden välillä vallitsevat eroavaisuudet alkavat erottumaan selkeämmin. (Opetushallitus 2023a.)

Kouluikäiselle lapselle on tärkeää, että hän kokee itsensä hyväksytyksi. Kaverit ovat tärkeässä roolissa ja muiden mielipiteet koetaan tärkeiksi. Sosiaalisuus on lapselle tärkeää, mutta lisäksi tulee antaa aikaa yksin toimimiselle. Yleensä kouluikäinen lapsi leikkii ja tulee toimeen toisten lapsien kanssa. Alakouluiässä olevalla lapsella käytökseen sekä tunteiden säätelyyn perustuvat taidot ovat kehittyneet ja siten lapsi pystyy ymmärtämään, mikä on oikein ja mikä puolestaan väärin. (Korhonen 2021.)

Lapsen ollessa 7–9-vuotias, tapahtuu hänen fyysisessä kehityksessään muutoksia. Lapsen maitohampaat vaihtuvat rautahampaisiin ja vartalon mittasuhteet muuttuvat. Esimerkiksi lapsille ominainen pyöreys usein poistuu ja raajat kasvavat puolestaan pidemmiksi. Lapsen päästä tulee myös suhteessa pienempi verrattuna muuhun vartaloon. Fyysisesti lasten välillä voi olla suuriakin eroja, sillä pituuserot alkavat selvästi näkymään. Keskimäärin lapsi kasvaa pituutta noin 2–5 senttimetriä ja paino nousee yleensä noin kaksi kiloa vuodessa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023a.)

Lasten fyysisessä kehityksessä on paljon eroja 9–12-vuotiaana, sillä murrosiän vaikutukset alkavat näkymään. Erityisesti tytöillä esiintyy 12 ikävuoden tuntu-massa kasvupyrähdys eli vuodessa pituutta tulee lisää keskimääräisesti 8,5 senttimetriä. Lisäksi murrosiän muita fyysisiä muutoksia alkaa näkymään yksilöllisesti. Tytöillä esimerkiksi rintarauhaset alkavat kasvamaan ja häpykarvoitusta ilmaantuu. Myös kuukautisten alkaminen voi ajoittua 9 ja 12 ikävuoden väliin. Pojilla puolestaan kivekset alkavat kasvamaan ja häpykarvoitusta voi ilmentyä. Murrosiän alkaminen on kuitenkin hyvin yksilöllistä ja esimerkiksi perintötekijöillä on vaikutusta murrosiän piirteiden alkamiseen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023a.)

## **2.2 Lasten liikunnallinen aktiivisuus ja sen hyödyt**

Liikunnalla tarkoitetaan fyysistä aktiivisuutta, jota toteutetaan usein harrastuksena erilaisten vaikutuksien sekä syiden takia (Liikuntaan liittyviä määritelmiä 2015). Lasten liikkuminen on tärkeää, sillä liikunta edistää terveyttä monipuolisesti. Liikunnan avulla voidaan muun muassa ehkäistä, hoitaa sekä kuntouttaa erilaisia sairauksia (Tarnanen, Rauramaa & Kukkonen-Harjula 2016). Terveys-hyötyjä tulee liikunnan kautta laajalti ja hyödyt voivat olla niin fyysisiä, sosiaalisia kuin psyykkisiä. Lasten liikunnan merkitys on tulevaisuuden kannalta merkittävää, sillä yleensä lapsuudessa opitut elämäntavat näkyvät aikuisuudessa. (UKK-instituutti 2022.) Aikuisten roolin avulla lapsi muodostaakin usein pohjan hänen elämäntavallensa, liikunnalliselle tai liikkumattomalle (Opetushallitus 2023a).

Lapsen luuston kehittymisen kannalta on tärkeää, että liikuntaa tulee päivässä riittävästi. Säännöllinen sekä sopivasti luustoa kuormittava liikunta edistää luiden paksuuntumista sekä lisää niiden tiheyttä ja pituuskasvua. Esimerkiksi erilaisia ryhtivirheitä pystytään parantamaan liikunnan avulla. Rasvakudokseen sekä rasva-aineenvaihduntaan liikunnalla on positiivisia vaikutuksia. Liikunta muun muassa pienentää rasvan määrää kehossa sekä edistää

sokeritasapainoa. Oikein toteutetulla liikunnalla on todettu olevan edistäviä vaikutuksia niin uneen, itsetuntoon kuin oppimiseen. (Opetushallitus 2023a.)

Liikunnallista herkkyyuskautta eletään 6–9 vuoden iässä, jolloin erilaiset leikit ja pelit ovat sopivia liikuntamuotoja. Näissä toiminnoissa aktiivisuus ja lepo vaihtelevat sopivassa suhteessa, joten ne sopivat lapsille hyvin. (Opetushallitus 2023a.) Kun lapsi elää ensimmäisiä kouluvuosiaan, hallitsee hän jo hyvin kehoaan ja hänen lihasvoimansa ovat kasvaneet. Voima- ja nopeustasot ovat tytöillä ja pojilla 7–9-vuotiaina hyvin lähellä toisiaan. Useimmiten 7–9-vuotiaat lapset osaavat pyöräillä, hiihtää sekä luistella. Lapset oppivat uusia asioita ja tekemisten mukana saadaan myös kokemuksia onnistumisista. Ohjatuissa liikuntaharrastuksissa käyminen aloitetaan usein ala-aste ikäisenä. Tärkeää on kuitenkin huomioida, että lapsi haluaa olla harrastuksissa mukana ja sitä kautta kokea liikunnan iloa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023b.)

Hieman vanhempana alakouluikäisenä, 9–12-vuotiaana, käynnistyy toinen liikunnallinen herkkyyyskausi, jolloin lapset ovat nopeita oppimaan ja heidän suoritustehonsa ovat kehittyneet. Usein lapsi pitää vauhdista ja haluaa kokea jännitystä. Lasten välisessä kehityksessä on yleensä selviä eroja. Esimerkiksi toiset lapset saattavat kasvaa pituutta hyvin nopeasti, mikä voi aiheuttaa kömpelyyttä. (Opetushallitus 2023a.) Luustossa ja lihaksistossa tapahtuu vahvistumista 9 ja 12 ikävuoden välillä, mikä mahdollistaa hyvin monipuolisen liikunnan. Osa lapsista innostuu liikunnallisista harrastuksista, kun taas osalla mielenkiinto liikuntaa kohtaan voi loppua. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023c.)

Lasten motoriset taidot ja liikunnallinen aktiivisuus ovat yhteydessä toisiinsa. Motoriset taidot kehittyvät iän mukana. Nämä taidot heijastuvat liikuntaan sekä muihin taitoihin myös myöhemmin. Eri puolella Suomea asuvista lapsista tehtiin tutkimus, jossa selvitettiin lasten motorisia taitoja ja liikunnallisuutta. Tutkimuksessa motorisia taitoja mitattiin päiväkotikäisiltä ja testissä oli 13 erilaista osiota, kuten juoksemista ja pallonkäsittelytaitoja. Maantieteellisen sijainnin ja asukastiheyden perusteella lasten asuinalueet jaettiin pääkaupunkiseutuun, kaupunkeihin, taajama-alueisiin sekä maaseutuun. Tutkimus osoitti, että alueellisia eroja on olemassa. Maaseudulla asuvilla lapsilla motoriset taidot olivat



parhaiten kehittyneet. Pääkaupunkiseudulla asuvat lapset puolestaan osallistuvat muita enemmän ohjattuihin liikuntaharrastuksiin. Maaseudulla asuvat lapset olivat kuitenkin eniten ulkona, kun katsottiin päiväkotiajan ulkopuolista aikaa. (Niemistö 2021, 42–43.)

Lasten ja nuorten liikkumisesta kertova LIITU-tutkimus on kahden vuoden välein 7-, 9-, 11-, 13- ja 15-vuotiaille tehtävä kyselytutkimus. Selville saadut tutkimustulokset raportoidaan ja saatuja tuloksia vertaillaan aiempien vuosien tuloksiin. Vuonna 2018 tehdyn LIITU tutkimuksen mukaan 7–15 vuoden ikäisistä kuitenkin vain kolmasosa liikkui suositusten mukaisesti. Tutkimuksen mukaan vanhemmat lapset ovat enemmän nuorempia enemmän paikoillaan. Tutkimuksesta selvisi myös se, etteivät 11–15-vuotiaat pidä liikuntaa enää niin merkittävänä tekijänä elämässä kuin aiempina vuosina. (Valtion liikuntaneuvosto 2019a.)

Vuonna 2022 tehty LIITU-tutkimus osoittaa hyvin samantapaisia tuloksia kuin vuoden 2018 tutkimus. Tutkimukseen osallistuneet lapset sekä nuoret arvioivat oman liikkumisensa lisääntyneen edellisen vuoden aikana. Kuitenkin liikkumissuosituksen mukaisesti liikkuvia oli 36 %, mikä oli hieman vähemmän kuin vuonna 2018. Sukupuolten väliset erot sekä urheiluseuratoimintaan osallistumisen vähentyminen olivat tutkimuksessa esille nousseita asioita. Tutkimuksen tulosten perusteella on oleellista, että lasten ja nuorten liikkumista pyritään edistämään. Varsinkin tyttöjen sekä vanhempien lasten liikkumisen edistämisen tarve on osoittautunut suuremmaksi. (Valtion liikuntaneuvosto 2023.)

Koululiikunta on opetussuunnitelmaan kuuluva arvioitava oppiaine ja sen arviointi voidaan toteuttaa numeraalisesti, sanallisesti tai näiden yhdistelmällä. Koulussa käyvät lapset saavat liikunnanopetusta keskimäärin 45 minuuttia kahdesti viikossa. Joissakin kouluissa liikuntatunteja on enemmän, joko valinnaisena tai pakollisena. Jos suomalaisia kouluja verrataan kansainvälisesti, ei liikunnanopetusta ole kovinkaan paljon, sillä vuonna 2015 koululiikuntaa oli kaikkien maiden keskiarvoa vähemmän. (Palomäki, Heikinaro-Johansson & Lyyra 2019, 85.)

Liikkumisen vähäisyydellä on rajut seuraukset yhteiskunnalle, sillä vuoden aikana liikkumattomuudesta koituu noin 3,2–7,5 miljardin kustannukset (Clement

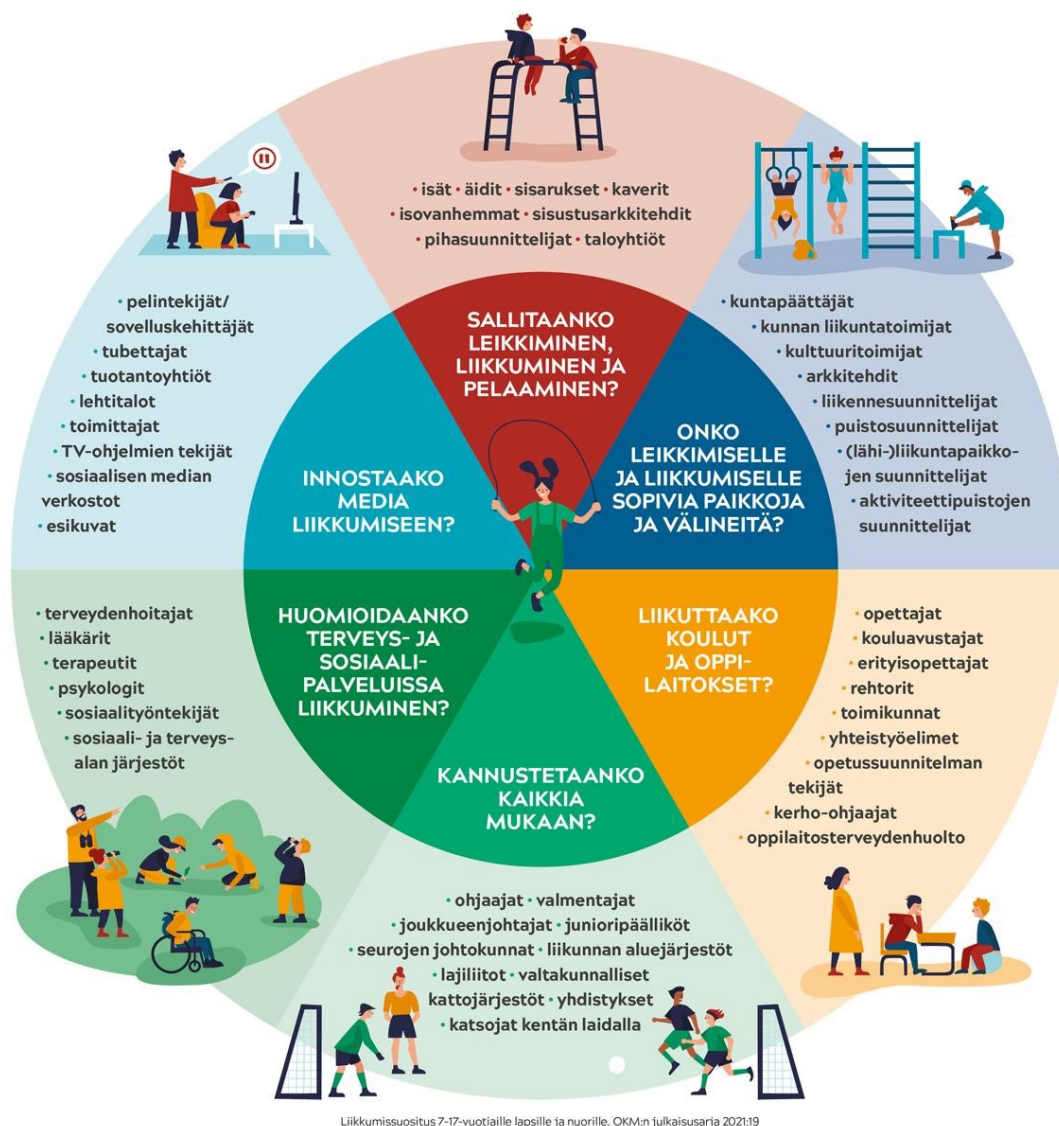
& Roilas 2021). Lasten liikunnalla on vaikutuksia talouteen sekä kansanterveyteen, minkä vuoksi lasten liikunnan eteen tulisi tehdä työtä. Aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että lapsuusiän lihavuus ja liikunnan vähäisyys jatkuvat usein myös aikuisuudessa. (Valtonen, Heinonen, Lakka & Tammelin, 2013.)

### **3 Lasten liikkumiseen vaikuttaminen**

#### **3.1 Lasten liikkumiseen vaikuttavat tekijät**

Liikkumiseen vaikuttavat niin perheenjäsenet, eri alojen ammattilaiset kuin olosuhteet (kuva 1). Kuva osoittaa selkeästi kuusi eri kategoriaa, joiden avulla liikkumiseen pystytään vaikuttamaan. Kategorioita ovat liikkumisen salliminen, median rooli, kannustaminen, sosiaali- ja terveystalouden vaikutus, koulujen ja oppilaitosten merkitys sekä sopivien paikkojen ja välineiden saatavuus. Nykyään erilaiset sosiaalisen median kanavat sekä pelit ovat liikunnan vaikuttajia, joista lapset voivat ottaa mallia. Ympäristöjä on monenlaisia ja niillä on lasten liikuntaan merkitystä yhdessä ja erikseen. Kuva näyttää, että liikuntapaikkojen ja välineiden saatavuudella on roolinsa lasten liikkumiseen vaikuttamisessa. Esimerkiksi erilaiset suunnittelijat pystyvät vaikuttamaan siihen, onko liikuntapaikkoja hyvin saatavilla ja innostavatko ne lapsia liikkumaan.

## KUINKA MONEN VAIKUTTAJAN ROOLISTA SINÄ LÖYDÄT ITSESI?



Kuva 1. Lasten liikkumisen vaikuttajia (Kuva: Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021).

Vanhemmilla on tärkeä rooli lasten liikkumisessa. Vanhemmat ja muut aikuiset ovat esimerkin näyttäjiä, joita lapset seuraavat tarkasti. Aikuisilta lapset ottavat oppia liikkumisesta ja muista elämäntavoista. Lapsen liikkumista edistää liikkuva vanhempi ja tärkeää olisi, että perhe liikkuisi yhdessä. (UKK-instituutti 2022.) Telema, Välimäki, Nupponen, Numminen, Säkslahti ja Raitakari (2001) kirjoittavat, että vanhemmilla on iso vaikutus lasten liikkumiseen etenkin varhaislapsuuden aikana, mutta kouluikäisten liikkumiseenkin vanhemmat pystyvät vaikuttamaan. Vanhempien on tärkeää näyttää esimerkkiä, tukea sekä

kannustaa lapsia. Jos lapsia on useampi, on tärkeää muistaa heidän tasa-arvoisuutensa.

Valtion liikuntaneuvoston teettämän LIITU-tutkimuksen raportin mukaan oppilaat pitivät liikunnanopettajan roolia tärkeänä ja esimerkiksi opettajan pedagogisella osaamisella koettiin olevan merkitystä. Opettajan kannustava asenne ja oikeudenmukaisuus olivat oppilaiden mielestä myös tärkeitä asioita. Hyvä liikunnanopetus vaikutti liikuntatuntien hauskuuteen sekä viihtyvyyteen, ja nämä olivat oppilaiden mielestä tärkeimpiä asioita liikuntatunneilla. (Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2019, 91–92.)

Lasten kanssa toimivat muut liikunnanohjaajat pystyvät vaikuttamaan paljon lasten liikkumiseen. Lasten liikunnanohjaaja on koulutettu liikunta- ja ravintoneuvontaan ja voi näissä merkeissä toimia perheiden kanssa. Liikunnanohjaaja neuvoa, kuinka olisi hyvä liikkua ja hän toimii esimerkin näyttäjänä. Liikunnanohjaajan tärkeä tavoite on tuoda positiivista kuvaa liikkumisesta ja näin lisätä lasten innostusta liikkumista kohtaan. Lasten liikunnanohjaaja kommunikoi vanhempien kanssa ja pystyy sitä kautta vaikuttamaan. (Lasten liikunta ja ravitsemus 2022.)

Haapalan (2017, 1–8) tutkimuksen mukaan yksi tärkeimmistä lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavista tekijöistä on koulu. Koska peruskoulu tavoittaa kouluikäisistä valtaosan, voidaan sitä pitää tärkeänä liikunnallisena ympäristönä. Tutkimuksessa mitattiin muun muassa fyysistä aktiivisuutta koulupäivien aikana kiihtyvyysanturimittareiden avulla 1–9 luokkalaaisilta. Tutkimustulokset osoittivat, että alakouluissa koulupäivien aikana reipasta liikuntaa oli enemmän ja yläkouluissakin poikien välituntiaktiivisuus kasvoi.

Koronapandemian aikana harrastustoimintojen sulkeminen sekä etäopetukseen siirtyminen vaikuttivat lasten liikkumiseen. Vuoden 2020 kevään aikana Pirkanmaan ja Varsinais-Suomen peruskoululaisille annettiin viikon ajaksi ja ympäri-vuorokautisesti pidettävät kiihtyvyysmittarit. Mittareiden avulla nähtiin askelmäärät ja liikunnan rasitusasteet. Tuloksia verrattiin vuoden 2018 LIITU-tutkimuksiin. Esimerkiksi 1.–3.-luokkalaisten päivittäinen askelmäärä LIITU-tutkimuksessa oli

keskimäärin 13 884 ja koronapandemian aikaan 10 796. Tyttöjen kohdalla vastaavassa luokka-asteessa tulokset olivat LIITU-tutkimuksessa 11 862 ja koronapandemian aikaan 10 503. Askelmäärien vähentyminen tuo mukanaan haittoja kehitykselle sekä kasvulle, ja lisäksi on mahdollista, että liikkumattomuus saattoi jatkua pandemian jälkeen. (Vasankari ym. 2020, 13–15.)

Perheiden sosioekonomisella tilanteella on vaikutusta lasten liikkumiseen. Jos sosioekonominen asema on matala, aiheuttaa se riskiä lasten vähäiseen liikkumiseen. Liikuntalajien kalleus ja vanhempien liikunnan harrastamisen vähäisyys heijastuvat helposti myös lasten liikunnallisuuteen. (THL 2019.) Lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimuksessa vuonna 2018 havaittiin, että 55 % hyvässä taloustilanteessa elävistä lapsista ja nuorista osallistui viikoittain liikunta- tai urheiluseuran toimintaan. Puolestaan huonossa taloustilanteessa elävään perheeseen kuuluvista lapsista ja nuorista 32 % oli mukana toiminnassa. (Valtion liikuntaneuvosto 2019b.)

Vuoden 2018 Oikeus liikkua - Lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimus osoittaa, että kiusaaminen ja pelko ulkopuoliseksi jäämisestä liikuntaharrastuksessa ovat syitä, miksi liikuntaa ei haluta harrastaa. Kiusaaminen liikuntaharrastuksessa on valitettavan yleistä, sillä 10–29-vuotiaista jopa 26 % on joutunut kiusatuksi. Tutkimuksessa itsensä vähemmistöryhmään luokittelevista jopa 60 prosenttia vastasi kokeneensa kiusaamista. (Valtion liikuntaneuvosto 2019b.) Vuoden 2016 LIITU-tutkimus osoitti liikuntaharrastuksen olevan lasten ja nuorten kiusaamispaikoista kolmanneksi yleisin, kun edellä olivat koulu sekä internet (Suomen urheilun eettinen keskus 2023).

Lehmuskallio, Leskinen ja Vinberg (2021, 62–66) osoittavat tutkimuksessaan, että alakoulun liikuntatilanteissa tapahtuu kiusaamista oppilaiden välillä. Tutkimukseen osallistui 239 oppilasta 3–6 luokilta sekä 15 oppilaiden liikuntaa opettavaa opettajaa ja vastausten perusteella havaittiin, että melkein joka neljäs oppilas koki ainakin satunnaisesti kiusaamista koulun liikuntatilanteissa. Lisäksi reilu kymmenesosa oppilaista oli kokenut kiusaamista pukuhuoneissa sekä joukkuejaoissa, jotka toteutettiin liikuntatunneilla. Tutkimukseen vastanneista opettajista jokainen kertoi havainneensa kiusaamista välituntien

liikuntatilanteissa. Muutenkin opettajien näkemys kiusaamisesta oli huomattavasti oppilaiden näkemystä suurempi.

Erilaiset sairaudet ja vammat voivat vaikuttaa lasten liikkumattomuuteen. Monet sairaudet ja vammat kuitenkin mahdollistavat liikunnan, kunhan liikkumista osataan soveltaa jokainen yksilö huomioiden. Liikkua voi esimerkiksi apuvälineiden kanssa tai liikunta-aktiiviteetin sääntöjä voi helpottaa. Liikunta on jokaisen lapsen tarve ja oikeus, mutta vamma tai sairaus voi aiheuttaa epätasa-arvoa ja muita negatiivisia kokemuksia liikunnasta. Liikuntapaikkojen esteettömyys pitäisi huomioida, jotta liikkuminen olisi kaikille mahdollista. (UKK-instituutti 2022.) Pikkupeura, Asunta, Villberg ja Rintala (2020, 62–66) selvittivät tutkimuksessaan tukea tarvitsevien lasten liikkumista. Tutkimukseen vastasi 889 oppilasta, jotka olivat joko erityiskoulussa tai erityisluokalla ja olivat 7–18-vuotiaita. Tutkimuksesta selvisi, ettei liikuntasuositukset täyttyneet kuin 22 %:lla. Isoimmat tekijät liikunnan harrastamattomuuteen tukea tarvitsevilla lapsilla olivat liikunnan kokeminen liian tylsäksi ja kilpailuhenkiseksi.

Karchynskaya ym. (2022) tutkimus osoittaa, että 11–15-vuotiaiden keskuudessa omalla kehonkuvalla ja kehon koostumuksella oli vaikutusta liikkumiseen. Itsensä rasvattomampana kokeneet liikkuvat enemmän, eivätkä he kokeneet niin suuria rajoitteita. Myös vapaa-ajalle liittyvät rajoitteet, kuten turvattomuus, vaikuttavat lasten ja nuorten liikkumiseen. Tutkimuksessa tämä näkyi eroina sukupuolten välillä, sillä erityisesti tyttöjen liikunnallinen aktiivisuus oli turvattomiksi koetuissa ympäristöissä vähäistä.

### **3.2 Liikkumisen puheeksi ottaminen**

Liikunnan puheeksi ottamiseen on kehitetty avuksi Liikkumisresepti. Liikkumisresepti on kehitetty terveydenhuollon ammattilaisten avuksi ja se toimii erityisesti aikuisten liikuntaneuvonnassa yhteisenä työvälineenä eri toimijoiden kesken. UKK-instituutti teetti terveysasemien lääkäreille tutkimuksen, jossa kartoitettiin Liikkumisreseptin toimivuutta. Testi osoitti, että Liikkumisreseptin avulla onnistuttiin lisäämään vähän liikkuvien potilaiden liikkumista. Potilaatkin pitivät

liikuntaneuvontaa positiivisena kokemuksena. Liikkumisreseptiä voi käyttää monipuolisesti ja siitä on olemassa myös sähköinen versio, mikä helpottaa esimerkiksi tietojen liittämistä potilastietojärjestelmiin. Reseptiin on olemassa kaksisivuiset ohjeet, joiden avulla käyttäminen helpottuu. (Aittasalo 2023a.)

Liikkumisresepti perustuu viiden A:n periaatteeseen, jota on järkevää hyödyntää liikuntaneuvonnassa. Viiden A:n malli koostuu sanoista arvioi, anna, aseta, auta sekä aikatauluta. Mallin avulla neuvonnan sisällön yksilöllisyys saadaan huomioitua ja myös neuvonantajan työtä pystytään arvioimaan sitä hyödyntäen. Viiden A:n toimintamalli on osoittautunut toimivaksi neuvontakäytännöksi. Neuvonnan aloittaminen alkaa liikuntatottumusten sekä muutosvalmiuden arvioimisella, jonka jälkeen annetaan informaatiota liikkumisen hyödyistä. Sitten asetetaan tavoitteet sekä suunnitelma, joiden mukaan edetään. Jotta liikkumisen lisääminen onnistuu, tulee henkilöä auttaa tunnistamaan liikkumisen esteet ja selvittää keinot, joiden avulla näiden esteiden yli päästään. Tavoitteiden saavuttamiseksi on hyvä sopia aikataulusta sekä yhteisistä tapaamisista tai toisenlaisesta seuranta-tavasta, jotta voidaan seurata neuvonnan edistymistä. (Aittasalo 2023b.)

Liikkumattomuuden puheeksi ottamisen tulisi tapahtua hellävaraisesti sekä asiakkaan ajatuksia tunnustellen. Liikkumisen voi ottaa puheeksi eri tavoin, esimerkiksi arjen ratkaisusta kysymällä voidaan saada helposti keskustelua aikaiseksi. Usein liikkumattomuuden joutuu ottamaan puheeksi useamman kerran, jotta henkilö pystyy sisäistämään asian ja on valmis muuttamaan toimintatapojaan. On hyvä kysyä myös erilaisista liikuntamuistoista ja liikuntaan suhtautumisesta, sillä niiden avulla voidaan saada helpommin keskustelua aikaan itse liikkumattomuudesta. (Liikuntaneuvonta 2023.)

Yleisesti dialogisella huolen puheeksi ottamisella tarkoitetaan tapaa, jossa jokin pohdituttava asia otetaan esille toista arvostaen. Yleensä ammattilainen ottaa lapsen liittyvän huolen puheeksi huoltajan kanssa ja tätä kautta lähdetään keskustelemaan apukeinoista. (THL 2023b.) Kun kyseessä on lapsen kohdistuva huoli, on tärkeää, että ammattilaisen ja huoltajan yhteistyö toimii niin, että huoli saadaan jossakin vaiheessa poistettua. Oleellista menetelmässä on myös tuen tarjoaminen kaikille asianosaisille. (Eriksson & Arnkil 2012,15.)

Puheeksi ottaminen ajatuksia herättävästä tai vaikeasta asiasta on tärkeää tehdä toista arvostaen. Yleisesti on hyvää muistaa dialogisuus ja pyrkiä luomaan luottamusta. Mahdollisimman varhain esille otettu huoli mahdollistaa apu-toimintojen käynnistämisen ja sitä kautta yhteistyö auttajien kanssa pääsee alkamaan. (THL 2023b.)

### **3.3 Työvälineitä lasten liikkumisen edistämiseen**

Lasten liikkumisen edistämiseksi on tehty erilaisia liikuntasuosituksia ja toimenpiteitä. Vuonna 2021 lasten ja nuorten liikkumissuositusta muutettiin. Suosituksen mukaan jokaisen 7–17-vuotiaan tulisi liikkua ainakin tunti päivässä ikätason sekä yksilön huomioon ottavalla tavalla. Lisäksi liikunnan pitäisi olla mahdollisimman monipuolista, jotta liikuntaan liittyvät taidot kehittyvät laajemmin. (UKK-instituutti 2023b.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL 2021) kuitenkin osoittaa, että 7–12-vuotiaiden lasten tulisi suositusten mukaan liikkua vanhempia lapsia puolituntia enemmän päivän aikana.

Koulujen ja kuntien työvälineenä toimiva TEA Viisari on kehitetty kuvaamaan kuntien aktiivisuutta terveyden edistämiseksi. Sanalla TEA kuvataan terveyden edistämisen aktiivisuutta yhteisössä. Viisarin avulla mitataan organisaatioiden kykyä toimia kuntalaisten terveyden sekä hyvinvoinnin eteen. (THL 2023a.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen peruskouluille teettämä TEA 2021 seurannan mukaan peruskouluissa on nykyään aiempaa vähemmän liikunnan lisäämiseksi tehtyjä toimia. Esimerkiksi vuosina 2020–2021 seurannassa mukana olleista kouluista 72 prosenttia pyrki lisäämään koulumatkojen liikuntaa, mutta vuosina 2018–2019 vastaava luku oli 75 prosenttia. (THL 2022a.) Haapalan (2018, 6–7) mukaan koulupäivien muuttuminen aktiivisemmaksi vaatii pitkäjänteistä työtä sekä aikaa. Liikkumisen suunnittelu olisi hyvä toteuttaa henkilökunnan ja oppilaiden kanssa yhteistyössä, jotta edistystä tapahtuisi.

Kouluissa lasten liikkumisen edistämiseksi on perustettu Liikkuva koulu -ohjelma, joka on kuulunut hallitusohjelmiin jo yli kymmenen vuoden ajan. Vuonna



2014 Liikkuvaksi kouluksi alkanut rekisteröityminen on laajentunut vuosien aikana. Vuoteen 2018 mennessä Suomen kunnista osallisia oli 93 prosenttia. Liikkuvan koulun ideana on esimerkiksi istumisen vähentäminen, toiminnallisten oppimishetkien sekä liikunnan lisääminen koulupäiviin. (Liikkuva koulu 2023a.)

Move! -mittausjärjestelmä on tehty fyysisen toimintakyvyn mittausta varten ja se toteutetaan valtakunnallisesti 5. sekä 8. luokkalaisille opiskelijoille. Mittauksen keskeinen ajatus on saada oppilaat huolehtimaan omasta fyysisestä toimintakyvystään, ja tuloksia hyödyntävät esimerkiksi liikunnanopettajat sekä kouluterveydenhoitajat. Mittauksen tulokset eivät kuitenkaan ole peruste oppilaan arvioinnille, mutta niiden avulla voidaan muun muassa muuttaa oppituntien sisältöä. (Opetushallitus 2023b.)

Sosiaali- ja terveyden huollon järjestämisestä vastaavan lain 1 luvun 1 §:n mukaan väestön terveyttä sekä hyvinvointia tulee edistää ja ylläpitää. Eri puolella valtiota pitää olla myös tasavertaiset, yhteensopivat sekä kustannusvaikuttavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. (Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021).)

Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon toteuttamat terveystarkastukset ovat tärkeitä tekijöitä terveyden edistämisessä. Säännöllisesti toteutettuina terveystarkastukset mahdollistavat muun muassa keskustelun ja kannustamisen elämäntapoihin tehtäviin muutoksiin. Usein sama terveydenhuollon työntekijä toimii asiakkaan parissa pidempiaikaisesti, joten säännölliset vastaanottokäynnit ja luottamuksen saaminen edesauttavat terveysneuvontaa. (Hakulinen & Koivumäki 2022.) Laajat terveystarkastukset järjestetään 1., 5. ja 8. luokalla ja ne on suunnattu oppilaille sekä heidän perheilleen. Terveystarkastukset sisältävät niin lääkärin kuin terveydenhoitajan tekemän tarkastuksen. (THL 2022b.)

Salin, Koukkari, Huhtiniemi ja Jaakkola (2021, 165–172) selvittivät 192:n kouluterveydenhoitajan näkemystä oppilaiden toimintakyvyn edistämisestä eri maakunnissa, poissulkien Ahvenanmaan. Tutkimus osoittaa, ettei laajoissa terveystarkastuksissa ole riittävästi aikaa keskittyä oppilaiden fyysiseen toimintakykyyn. Reilu 40 % kouluterveydenhoitajista koki, ettei terveysneuvonta ja

liikuntatottumuksista keskustelu onnistu Move! -testien pohjalta. Tutkimuksen perusteella selvisi myös terveydenhoitajien omalla liikuntataustalla olevan vaikutusta. Esimerkiksi enemmän liikkuvat terveydenhoitajat tunsivat paremmin kunnan liikuntamahdollisuudet sekä uskoivat mahdollisuuksiin edistää opiskelijoiden fyysistä toimintakykyä verrattuna vähemmän liikkuviin.

Erilaisilla mittauksilla voi olla positiivisia vaikutuksia liikkumisen lisäämiseksi. Aktiivisuuden mittaaminen erilaisilla sovelluksilla sekä mittareilla on hyvä keino selvittää liikkumista. Parhaiten mittaukset soveltuvat hieman vanhemmille lapsille, kuten 4–9-luokkalaisille, sillä esimerkiksi tulosten pohtiminen onnistuu usein paremmin. Sovelluksia, askelmittareita ja aktiivisuusmittareita on olemassa useita erilaisia, ja niiden avulla liikunta-aktiivisuutta on helppo havainnoida. Lasten omia puhelimia voidaan hyödyntää esimerkiksi askelmäärien mittaamisessa, kun niihin ladataan sopiva sovellus. Esimerkiksi Moves -sovellus soveltuu niin Android kuin iOS järjestelmiin. Myös perinteisiä askelmittareita on olemassa, muun muassa Omronin Walking style IV on esimerkki yksinkertaisesta askelten mittaajasta. Nykyiset aktiivisuusmittarit antavat laajalti tietoa päivän aktiivisuudesta. Polar merkkisiä aktiivisuusmittareita on monenlaisia ja muun muassa Xiaomin Mi band soveltuu lapsien aktiivisuusmittariksi. Kouluissa mittauksia pystytään sisällyttämään opintoihin, kuten terveystiedon tunneille. (Liikkuva koulu 2023b.)

Myös puhelimeen ladattavilla peleillä voi olla positiivisia vaikutuksia liikuntaan. Muun muassa Pokemon GO -pelillä on saatu aikaan liikunnan lisäämistä arkeen. Haasteena on kuitenkin saada sovellusten kiinnostus pysymään pidempään, jotta vaikutukset olisivat pidempikestoisia. (Kosola 2022.) Pokemon GO -pelin tarkoituksena on, että pelaaja kerää Pokemon hahmoja ympäristöstä. Pokemoneja on erilaisia ja niiden saavuttamiseen pelaajien on mahdollista kiertää eri puolella maailmaa. Kun pelaaja saapuu uuden Pokemonin luokse hänen puhelimensa alkaa värisemään, jonka jälkeen hahmon pyydystäminen on mahdollista. Pokemon hahmoja voidaan pyydystämisen jälkeen kouluttaa sekä järjestää hahmojen välisiä otteluita. (Normet 2019.)

(UKK-instituutti 2023c) on tehnyt aineistoja liikunnan edistämiseen. Kyseiset aineistot ovat ilmaiseksi ladattavia ja tulostettavia. Esimerkiksi liikunnan ja unen seuraamista varten on tehty viikkopäiväkirja ja liikkumissuosituksista on useita erilaisia versioita ladattavaksi. Viikkopäiväkirjaan täytetään muun muassa liikkumismuodot ja liikunnan teho. Päiväkirjaan on merkitty viikonpäivät ja niiden alapuolella on sarakkeita, joita täytetään. Tehon arviointiasteikkoja on kolme ja niiden arvioimiseen on kirjalliset ohjeet päiväkirjan mukana. Liikkumismuoto puolestaan kirjoitetaan ylös ja ajallinen kesto merkitään minuutteina. Liikkumissuosituksia on julkaistu niin suomeksi, englanniksi kuin ruotsiksi ja niistä on olemassa videoversiot niin nuorille kuin alakouluikäisille.

Lapsille ja nuorille suunnattu nimettömästi tehtävä UKK-instituutin anonyymi verkkokysely on luotu 10–17-vuotiaille liikkumistottumusten tarkastelua varten. Verkkokyselyn täyttämisen jälkeen vastaaja saa palautetta liikunnan toteutumisesta sekä näiden perusteella neuvoja jatkoon. Liikkumiskysely toimii opettajien ja muiden ammattilaisten työkaluna ja sitä suositellaan hyödyntämään muun muassa viikkopäiväkirjan rinnalla. Kyselyä testattiin vuonna 2023 ja niin ammatillaiset kuin lapset pitivät kyselyä onnistuneena. (UKK-instituutti 2023d.)

Terve koululainen (TEKO 2023) on lasten ja nuorten liikkumisen edistämisen sekä liikuntavammojen ja tapaturmien ehkäisemisen eteen perustettu hanke. Hankkeen kohderyhminä ovat kouluterveydenhoitajat, luokanopettajat sekä liikunnan ja terveystiedon opettajat. TEKO julkaisee vinkkejä terveellisen ja turvallisen liikunnan tukemiseen ja esimerkiksi kouluttaa peruskoulujen oppilaita sekä henkilökuntaa. TEKO hankkeen pitämässä työpajoissa sekä koulutuksissa pyritään tarkastelemaan keinoja istumisen vähentämiseen sekä opitaan turvallisia ja terveellisiä liikunnan elementtejä. Tarkoituksena on oppia myös hyödyntämään digitaalisia välineitä. Julkaistut materiaalit ovat vapaasti käytettävissä ja ne ovat ilmaisia.

## 4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyöni tavoitteena on lisätä tietoa lasten liikkumista edistävistä työvälineistä. Opinnäytetyöni tehtävänä on tuottaa sähköinen opas työvälineistä lasten parissa toimiville henkilöille.

## 5 Opinnäytetyön toteutus

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakouluissa opinnäytetyö on mahdollista tehdä toiminnallisena. Tällöin opinnäytetyössä tehdään jokin tuotos, kuten video tai tapahtuma. Myös konkreettinen tuote on mahdollinen tuotos toiminnallisessa opinnäytetyössä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus on olla kehittämistyö, joka palvelee toimeksiantajaa. Tehdyn tuotoksen tulee perustua aina luotettavaan ja mahdollisimman uuteen tietoon. Tiedon tulee olla hankittu suunnitelmallisesti ja tieto tulee perustella ja dokumentoida mahdollisimman tarkasti. Toiminnallista opinnäytetyötä tulisi tarkastella kaikissa vaiheissa eettisyyden, vastuullisuuden sekä luotettavuuden näkökulmasta. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, luku 1.1.)

Kun opinnäytetyö tehdään toiminnallisesti, sisältää sen suunnittelu eri vaiheita. Näitä ovat aihealueen määrittely, kohderyhmä, toimintaympäristö ja itse tuotoksen suunnittelu. Kokonaisuudessaan kehittämisprosessi on monivaiheinen ja se etenee järjestyksessä: suunnittelu, toiminta, arviointi, reflektio, viimeistely sekä tulosten jakaminen. Opinnäytetyössä tulee vertailla eri aineistoja, jotta voidaan puhua tutkivasta sekä kehittävästä toiminnasta. Lopuksi työstä pyydetään vertaisarviointia sekä ulkopuolista palautetta, joiden perusteella voidaan pohtia vielä uusia ratkaisuja. Reflektio tapahtuu tuotosta ja tietopohjaa rinnakkain vertaillen, niin että tekstit muokataan yhteensopiviksi. Arviointien perusteella tuotosta ja opinnäytetyön kirjallista osaa pystytään viimeistelemään. Kun toiminnallinen opinnäytetyö on valmis, tuloksista voidaan tiedottaa ja lopputulos esitellä

niin toimeksiantajalle kuin oppilaitokselle. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, luku 1.2.) Tämän opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, koska tuotos on hyödynnettäväksi tarkoitettu sähköinen opas.

## **5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä sekä lähtötilanne**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimeksiantaja on usein jokin ulkopuolinen toimija (Karelia-ammattikorkeakoulu 2023). Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä toimii Karelia-ammattikorkeakoulu, SOTE HYTE Living Lab -yhteiskehittämistä Pohjois-Karjalassa-projekti. Projektin tavoitteena on luoda yhteiskehittämisen malli hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tueksi Pohjois-Karjalaan. Projekti on alkanut 2022 lokakuussa ja se päättyy 2023 vuoden lopussa. Hankkeen tarkoituksena on antaa uutta oppia teknologian mahdollisuuksista, jotta niin yksityiset kuin julkiset palveluntuottajat voivat hyödyntää niitä sote- sekä hyvinvointipalveluissa. (Kurki & Leppänen 2022.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat lasten liikuntaan vaikuttavat henkilöt, erityisesti koulujen työntekijät, harrastustoimijat sekä lasten vanhemmat. Nämä ovat kohderyhmässä, sillä heillä on suuri mahdollisuus vaikuttaa lasten liikkumiseen.

Lähtötilanteena opinnäytetyön aloittamisessa oli se, että toinen ohjaajistani kertoi toimivansa projektissa ja ehdotti toimeksiantoa. Keskustelimme sopivasta näkökulmasta aiheeseen ja siitä, millainen tuotos olisi hyvä toteuttaa. Lasten liikkumattomuus on myös hyvin ajankohtainen aihe, joten sen perusteella valitsin sen työni aiheeksi.

## **5.3 Laadukas sähköinen opas**

Sähköisen oppaan onnistumisen kannalta on tärkeää, että se on hyvin ymmärrettävä ja kattava sisällöltään. Tärkeää on huomioida oppaan vaivattoman lukemisen mahdollistaminen kohderyhmälle niin, että neuvoja noudatettaisiin.

Tekstin selkeydellä, esittämisyjärjestyksellä ja ulkoasulla on tärkeä rooli oppaan ymmärrettävyydessä, sillä lukijan pitäisi myös sisäistää tekstin tiedot. Oppaan selkeyteen vaikuttavat muun muassa yleiskielen käyttäminen ja lauserakenteet. Esittämisyjärjestyksiä on erilaisia, jotta ohje saadaan rakentumaan loogisesti. Jossakin ohjeessa aikajärjestys toimii esimerkiksi tärkeysjärjestystä paremmin. (Hyvärinen 2005.)

Ohjeen kohdentaminen oikealle lukijalle on tärkeässä roolissa, sillä muuten ymmärrettävyys voi vaikeutua. On lukija sitten omainen, potilas tai terveydenalan ammattihenkilö, tulee tekstin olla juuri kohdennetulle lukijalle ymmärrettävissä. Kohdentamisen lisäksi tärkeää on ohjeiden perustelu. Hyviä perustelukeinoja ovat hyötyjen ilmaisut eli esimerkiksi kerrotaan, miksi juuri tämän tekeminen on kannattavaa. (Hyvärinen 2005.)

Ohjeen julkaisukohteella on paljon merkitystä selkeyteen. Kun teksti on sähköisenä, tulee erityisesti kiinnittää huomiota siihen, ettei ohje ole samanlainen kuin paperinen ohje. Yleisenä periaatteena on hyvä pitää sähköisien tekstien virkkeet tarpeeksi lyhyinä ja huolehtia asettelusta tarkasti, sillä paperista versiota on yleensä helpompi lukea. (Hyvärinen 2005.)

Ohjeen tekijän on hyvä huomioida erityisesti kolme asiaa, jotka ovat käskymuodon käyttäminen, tärkeimpien tietojen ja vaiheiden tunnistaminen sekä helppo esitysmuoto. Käskymuodon käyttäminen helpottaa lukijan käsitystä itse tehtävistä asioista. Lukijalle käskymuodon käyttäminen ei yleensä anna negatiivista vaikutelmaa, vaan lisää selkeyttä. Kirjoittajan on tärkeää huomioida kaikki olennaiset tiedot sekä vaiheet, vaikka ne voisivat tuntua itsestäänselvyyksille. Oleellista on myös välttää tarkoitusta vaihtavien sanojen käyttämistä, jotta vältytään epäselvyyksiltä. Esimerkiksi päivämäärän käyttämisellä voidaan korvata tarkoitusta vaihtava sana, sillä ilmaisut ovat näin täsmällisempiä eivätkä ne muuta tarkoitustaan ajankohdan mukaan. Esitysmuotoa helpottavat muun muassa väliotsikot ja numeroidut luettelot, koska kokonaisrakenteesta tulee tällöin lukijaa palvelevampi. (Kotimaisten kielten keskus 2023.)

Houkutteleva ulkonäkö on tärkeässä roolissa onnistuneessa oppaassa. Jos opas ei ole houkuttelevan näköinen, ei lukija todennäköisesti jaksakaan kiinnostua lukemaan sitä tarkemmin. Houkuttelevuutta voidaan lisätä esimerkiksi väreillä. Parhaiten toimivat tummat tekstit vaaleilla pohjilla. Tekstiä ei saa myöskään olla liikaa ja välillä on hyvä olla täysin tyhjiä kohtia, jotta aikaa jää tiedon sisäistämiseen. Houkuttelevuutta ja helppolukuisuutta voi lisätä myös sopivalla kirjaisinkoolla ja fontilla. (Roivas & Karjalainen 2013, 181.)

Lukijan kannalta on tärkeää huomioida siitä, että tekstin rinnalla on muutakin. Kuvien avulla tietoa saadaan jaettava monipuolisemmin ja niiden avulla voidaan saada aikaan parempi ymmärrettävyys. (Aluehallintovirasto 2023.) Lisäksi tekstiä kannattaa keventää erilaisten symboleiden avulla, sillä niiden avulla ulkoasusta saa paremman. Sisällön vaihtelevuuden avulla oppaasta ei tule niin raskaan näköinen ja lukijan silmät saavat levähtyä tekstin ulkoasun vaihdellessa. (Hyvärinen 2005.)

Sähköisen oppaan tekemisessä tulee huomioida tuotoksen saavutettavuus. Digitaalisen sisällön saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että ihmiset pystyvät helposti käyttämään sisältöjä sekä hyödyntämään niitä oikein ymmärrettynä. Tärkeää saavutettavuuden toimimisessa on huomioida laajalti erilaiset ihmiset, jotta mahdollisimman moni voisi hyötyä tehdystä tuotoksesta. Hyvän saavutettavuuden kannalta oppaassa olisi tärkeää huomioida teknisestä toteutustavasta, helppokäyttöisyydestä, selkeydestä sekä ymmärrettävästä sisällön tuottamisesta. (Aluehallintovirasto 2023.)

## **5.4 Oppaan suunnittelu ja toteutus**

Sähköisen materiaalin tekemisen ajoitin syksylle 2023. Toimeksiantajani antoi minulle paljon päätösvaltaa, jonka perusteella sain itse lähteä suunnittelemaan työtäni. Tutustuin ensin hyvän sähköisen oppaan teoriaan ja niiden tietojen perusteella lähdin ideoimaan omaa tuotostani.

Aloitin opinnäytetyön tekemisen tiedonhaulla. Eri tietokannoista etsin sopivaa lähdeaineistoa opinnäytetyön teoriaan. Täytin myös tiedonhauntaulukon (Liite 1) hakemani tiedon perusteella. Taulukosta on nähtävillä eri tietokannat, hakusanat sekä tehdyt rajaukset. Opinnäytetyön teoriapohjan kirjoittamisen jälkeen siirryin oppaan tekemiseen. Teorian kirjoittamisen avulla sain käsiteltävästä aiheesta hyvin tietoa ja sen perusteella osasin valita oppaaseen oleellisia asioita. Myös toimeksiantajan kanssa keskustelimme siitä, mitä oppaan sisältöön on hyvä valita.

Tuotoksen teon toteutin Canva-sovelluksella, joka on graafiseen suunnitteluun tarkoitettu verkkosovellus. Suunnittelua varten Canva-sovelluksessa on käytävissä monipuolisia ja ilmaisia työkaluja, kuten erilaisia fontteja sekä kuvia. (Canva 2023.) Tarkoituksena on, että tuotos on helposti luettava ja sen tarkastelu onnistuu silloin, kun lukija sitä tarvitsee. Canva-sovelluksen valitsin suunnittelutyökalukseni, koska sen käyttäminen oli ilmaista ja helppoa. Valitsin vaalean taustan ja tummemman tekstin, jotta ne erottuvat selkeästi toisistaan. Lisäksi vaihtelun ja selkeyden lisääminen fontin ja kirjaisinkokojen avulla olivat tarkoitukseni. Oppaan ulkoasun pyrin pitämään selkeänä ja hieman vaihtelevana, jotta lukijan mielenkiinto pysyy yllä mahdollisimman hyvin. (Roivas & Karjalainen 2013, 181.)

Sähköisen oppaan fontiksi valitsin ”Abhaya Libren”, joka on mielestäni selkeä sekä kivan näköinen. Pääotsikkojen kirjaisinkoko on pääsääntöisesti kokoa 150 ja varsinaisissa tekstiosuuksissa 70. Tekstin väri on tumman harmaa, sillä se erottuu pohjaväreistä selkeästi, mutta ei ole liian vahva. Aluksi teemat vaihtelivat tuotoksessa, mutta lopulta valitsin jokaisen sivun pohjaväriksi valkoisen. Lisäsin kultaisia yksityiskohtia tuomaan hieman kontrastia. Valkoisen taustan avulla pyrin saamaan ulkoasua mielekkäämmäksi sekä tuomaan kuvia ja tekstiä paremmin esiin. (Hyvärinen 2005.)

Tekemäni sähköisen oppaan olen nimennyt tuotoksessa tietopankiksi. ”Tietopankki lasten liikkumisen edistämiseen” (Liite 2) on tehty opinnäytetyöni tietopankista pohjautuen. Rakenteen sekä etenemisen olen pyrkinyt pitämään raportissa ja oppaassa hyvin samankaltaisina.



Halusin hyödyntää oppaassa tekstin rinnalla myös kuvia, koska niiden avulla ymmärtäminen voisi olla helpompaa. Lisäksi kuvien avulla ulkoasusta tuli houkuttelevamman näköinen. Kuvista suurimman osan valitsin Pixabaysta sekä Pexelsistä, sillä niitä saa käyttää ilmaiseksi ja vapaasti. Muutaman kuvan otin käyttämieni lähteiden sivuilta, koska niiden avulla sain tuotua tärkeitä tietoja paremmin esille. Kuvat pyrin valitsemaan niin, että ne soveltuvat tekstin sisältöön ja antavat lukijalle hyvän vaikutelman niin ulkonäöllisesti kuin informaatiota lisäämällä. (Aluehallintovirasto 2023.)

Sähköisessä oppaassa on 16 sivua, joista jokainen käsittelee omaa aihettaan. Ensimmäinen ja toinen sivu kertovat tietopankin sisällöstä. Kolmannen sivun aihe on liikunnan ilo, minkä sisällön tarkoituksena on saada lukija ymmärtämään liikunnan ilon merkitys. Neljännellä sivulla kerrotaan erityisesti lasten liikkumisen tärkeydestä. Sivuilla viisi ja kuusi pääosassa ovat kuvat, joiden avulla havainnollistetaan liikkumiseen vaikuttajia sekä liikkumissuosituksia. Oppaan sivut 7–13 käsittelevät eri liikkumisen edistämisen työvälineitä. Sivulle 14 on koottu linkkilista, jonka avulla lukija pääsee etsimään lisää tietoa. Sivun 15 puolestaan sisältää tiedot oppaan taustalta ja käytetyt lähteet löytyvät viimeiseltä sivulta.

Oppaan tekstiosuuksissa on huomioitu kohderyhmä mahdollisimman selkeällä yleiskielellä ja erilaisia tekstimuotoja käyttämällä. Oppaassa otsikoilla on kuvattu käsiteltävä aihe ja sen jälkeen sisältö on pyritty kuvaamaan tiiviisti. Esitetyt asiat on pyritty tuomaan selkeämmin esille luetelmia käyttäen. Lisäksi oppaassa on hyödynnetty käskymuotoa selkeyden parantamiseksi. Sähköisen oppaan tarkastelua helpottaa myös mahdollisuus tekstin koon säätämiseen lukijan toimesta.

Toimeksiantajani toiveena on, että tuotos on helppolukuinen ja sähköinen. Toimeksiantajani haluaa tuotoksen olevan myös helposti jaettava, jotta sitä voidaan hyödyntää monipuolisemmin. Toteutuksen eri vaiheissa pyysin toimeksiantajalta palautetta, jotta tuotoksesta tulisi toiveiden mukainen.

## 5.5 Oppaan arviointi

Opinnäytetyön onnistumisen kannalta on tärkeää saada palautetta, sillä sen avulla työtä saadaan kehitettyä. Palautetta voidaan antaa muun muassa rakenteesta, kielestä sekä ulkoasusta. Arvion antajan on tärkeää ymmärtää esimerkiksi se, mitä työllä tavoitellaan ja kenelle se on suunnattu, sillä näiden tietojen perusteella palautteen antaminen on selkeämpää. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, luku 5.2.)

Palautetta työstäni keräsin muutaman kysymyksen perusteella anonymisti Webropol-sovelluksen kautta (Liite 3). Kysymykset pyrin keksimään niin, että ne vastaavat tavoitettani mahdollisimman hyvin. Palautelomakkeessa oli kaksi numeerisesti arvioitavaa kysymystä sekä kaksi kirjoitettavassa muodossa olevaa. En kuitenkaan valinnut montaa kysymystä, jotta palautteen antamista ei olisi koettu liian raskaaksi. Palautekyselyssä kysyttiin numeerisesti arvioiden: saiko tietoa lasten liikkumista edistävistä työvälineistä sekä miten arvioit oppaan ulkoasun selkeyden. Kirjoitettavia vastauksia pyydettiin kysymyksiin: perustele oppaan ulkoasun selkeyden arviointia muutamalla lauseella ja miten arvioit lasten parissa toimivien henkilöiden hyötyvän oppaasta.

Palautekyselyt lähetin sähköpostitse kahdelle terveydenhoitajaopiskelijalle sekä toimeksiantajalle. Toimeksiantajan kautta kysely jaettiin neljälle henkilölle ja heitä pyydettiin jakamaan palautekyselyä myös eteenpäin, jos sopivia palautteenantajia tulisi mieleen. Palautekyselyyn vastasi lopulta neljä henkilöä, mutta vastaukset osoittautuivat yhteneväisiksi. Kyselyn tuloksia on käsitelty luottamuksellisesti vain työn arviointia varten ja tulokset hävitetään työn tultua valmiiksi.

Kyselyyn vastanneista suurin osa koki saaneensa erittäin paljon tietoa lasten liikkumista edistävistä työvälineistä. Oppaan koettiin siis vastaavan tavoitetta. Ulkoasun selkeydestä vastanneilla oli eroavia mielipiteitä. Toiset kokivat oppaan erittäin selkeäksi, mutta kaksi vastaajista koki erityisesti visuaalisen teeman vaihtelun häiritsevän selkeyttä. Näiden vastauksien perusteella muutin tuotoksen visuaalista teemaa vielä yhteneväisemmäksi. Tekstin määrä koettiin oppaassa sopivaksi ja asettelua pidettiin pääosin onnistuneena.

Vastauksien perusteella lasten parissa toimivien henkilöiden arvioitiin hyötyvän oppaasta. Tieto koettiin tärkeäksi ja oppaan koettiin olevan hyödyllinen niin eri ammattilaisille kuin perheelle. Erityisesti oppaan puheeksi ottamisen kohdan merkitystä painotettiin. Yksi vastaajista ehdotti oppaan alkuun ”mainospuhetta”, jolla saisi paremmin mielenkiinnon herätettyä. Tämän perusteella muutin hie-  
man oppaan alkua.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisätä tietoa lasten liikkumista edistävistä työvälineistä ja tehtävänä oli tuottaa sähköinen opas työvälineistä lasten parissa toimiville henkilöille. Palautteen perusteella tuotoksena tehty sähköinen opas antaa lasten parissa toimiville henkilöille työvälineitä liikkumisen edistämiseen. Aihe-  
alue oli laaja, mutta rajaamisen avulla opinnäytetyöhön tuli valittua oleelliset asiat. Oppaaseen pyrin saamaan tiiviisti tietoa ja lisäksi linkkien avulla lukija pääsee hakemaan lisätietoa sekä tarkastelemaan erilaisia aineistoja.

Opinnäytetyön tuotoksen suunnitteluvaiheessa ja toteutustapaa valikoidessa tulee pohtia idean järkevää toteuttamista sekä kohderyhmän palvelevuutta (Vilka & Airaksinen 2003, 51–52). Koin tärkeäksi, että lopputuloksena on konkreettinen tuotos, jota voidaan hyödyntää ja siihen saadaan koottua tärkeää tietoa. Kohderyhmään kuuluva voi itse valita milloin opasta lukee, joten se lisää tuotoksen palvelevuutta. Lisäksi palvelevuutta lisää sähköisen version mahdollinen tu-  
lostaminen.

Teoriaosuutta kirjoittaessa on tärkeää löytää aihealueeseen sisältyvää ajantasaista sekä näyttöön perustuvaa tietoa (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, luku 3). Tuotoksen painopiste on erilaisten työvälineiden esittelyssä, joten niistä hain tietoa mahdollisimman laajalti ja pyrin löytämään konkreettisia esimerkkejä

hyödynnettävistä työvälineistä. Esille tuomani työvälineet ovat pääsääntöisesti peräisin kansallisista asiantuntijalaitoksista, kuten UKK-instituutista ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksesta. Näistä esille tuomani työvälineet ovat pääosin kehitetty useiden eri ammattilaisten kesken ja niiden toiminta on osoittautunut tutkimuksissa onnistuneeksi.

Opasta koskevaan palautekyselyyn tuli ainoastaan neljä vastausta, mutta niiden perusteella sain tärkeää tietoa. Oppaasta saadut palautteet osoittivat tuotoksen vastaavan asettamiani tavoitetta sekä tehtävää. Oppaan loppuun koottua linkkiliistaa pidettiin myös hyödyllisenä, sillä linkkien kautta tietoa pääsee etsimään lisää. Opasta pidettiin sisällöltään selkeänä ja visuaalisen sisällön perusteella mielenkiintoisena. Kokonaisuutena voidaan todeta, että työn tavoite ja tehtävä toteutuivat työssäni hyvin.

## 6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Tutkimuksen virheiden minimoimiseksi, tulee työn luotettavuutta arvioida. Tutkimusten luotettavuuden arvioinnissa tulee hyödyntää erilaisia näkökulmia, yleisesti luotettavuuden tulkinta voidaan jakaa kolmeen eri tapaan. Nämä tavat ovat tulkinnallinen ja yhdysvaltalainen perinne sekä lisäksi on olemassa postmoderniin tieteeseen perustuva tutkimustapa. Näiden välillä on olemassa paljon eroja. (Sarajärvi & Tuomi 2018, luku 6).

Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta on tärkeää, että työssä on tehty sitä, mitä on suunniteltu. Tekijän tulisi pyrkiä saavuttamaan työn tavoite ja tehtävä mahdollisimman hyvin, jotta työtä voidaan pitää luotettavana. (Sarajärvi & Tuomi 2018, luku 6.2). Lisäksi luotettavuuden kannalta on tärkeää, että aineistoja löytyy reilusti juuri kyseisestä tutkimuskohteesta. Samaa aihetta käsittelevien aineistojen vertailun avulla, voidaan työn luotettavuutta pitää parempana. (Aaltio & Puusa 2020, luku 11.) Tämän olen pyrkinyt saavuttamaan niin, että olen rajannut lähteitä pois, jos ne eivät ole vastanneet tarpeeksi asettamaani tavoitteeseen. Opinnäytetyössäni olen käyttänyt voimassa olevia suosituksia,

tieteellisiä artikkeleita ja viimeaikaisia tutkimuksia. Näistä olen valinnut tavoitteeni sopivaa tietoa mahdollisimman tarkasti.

Luotettavuuden kannalta on hyvä tarkastella tekijän asemaa. Tekijän asema ja suhtautuminen käsiteltävään aiheeseen tulee ottaa huomioon luotettavuutta arvioitaessa. Tekijän tulee perehtyä tarpeeksi työssä tarkasteltavaan aiheeseen ja ottaa huomioon eri näkökohtia. Työn kriittinen tarkastelu on myös luotettavuutta lisäävä tekijä. Oman työn arviointi eri työvaiheissa on hyvä muistaa ja itsearviointia pidetään tärkeänä osana työtä. Lisäksi toisten ihmisten antama palaute lisää työn luotettavuutta. (Aaltio & Puusa 2020, luku 11.) Opinnäytetyön eri vaiheissa arvioin useasti niin kirjoittamaani tekstiä sekä tuotosta. Luin työtäni monta kertaa ja sen perusteella pyrin vaikuttamaan sisältöön. Muokkasin muun muassa tekstiä yhtenäisemmäksi sekä poistin turhia sanoja.

Tietoperustaa tähän opinnäytetyöhön on haettu lähdekriittisesti. Erityisesti hyödynsin asiantuntijoiden kirjoittamia tekstejä ja tutkimuksia. Tiedonhaku eri tietokannoista osoittautui välillä haastavaksi, sillä sopivia aiheeseen liittyviä artikkeleita ei juurikaan löytynyt. Tietokannoista löytyneet artikkelit olivat usein tiettyyn maahan toteutettuja tutkimuksia tai ne eivät vastanneet sisällöltään tarpeeksi etsimääni tietoa. Hain tietoa muun muassa hakusanoilla lapsi, liikunta, childhood, movement, health ja promotion. Tietoa hain mahdollisimman uusista lähteistä ja vanhempia lähteitä käyttäessä arvioin niiden luotettavuutta entistä kriittisemmin. Luotettavuutta heikentävä tekijä työssäni on se, että kansainvälisten lähteiden hyödyntäminen on jäänyt vähäiseksi.

### **6.3 Opinnäytetyön eettisyys**

Opinnäytetyön eettisyyden kannalta, tulee työn olla vapaa plagioinnista. Plagioinnilla tarkoitetaan toisten sanomisien tai ajatusten ilmaisua niin, ettei alkuperäistä lähdettä ole kerrottu. Käytettävien lähteiden tieto tulee referoida omin sanoin, niin ettei teksti ole liian identtinen alkuperäisen kanssa. Plagioinnin välttämiseksi korkeakouluilla on omat ohjeistukset siihen, kuinka lähteet tulee merkitä. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, luku 3.5.) Jokainen opinnäytetyö

täytyy tarkistuttaa plagioinneilta erillisessä plagiaattitunnistusjärjestelmässä, jotta se voidaan julkaista (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2020,7).

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston (2020, 14–25) opinnäytetyön eettisten suositusten mukaan työn aiheeseen tulee perehtyä huolella sekä tutustua niin aiempiin tutkimuksiin kuin hankkeisiin. Opetussuunnitelmissa opinnäytetyöprosessiin kuuluu erilaisia tukevia opintoja, jotka tulevat olla suoritettuina ennen varsinaisen opinnäytetyön aloittamista. Opinnäytetyön aiheen tulee olla rajattu yhdessä toimeksiantajan kanssa ja mahdollinen rahoitus on ilmoitettava. Opinnäytetyön tekijän pitää selvittää oma esteellisyys sekä huolehtia sopimuksista ja oikeaoppisesta tietojen käsittelystä.

Ennen opinnäytetyön aloittamista suoritin opinnäytetyöprosessia tukevat opinnot, joiden avulla sain apua esimerkiksi tiedonhakuun ja lähteiden käyttämiseen. Aiempia tutkimuksia ja hankkeita pyrin etsimään tutustumista varten, jotta saisin laajempaa käsitystä aiheesta.

Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt noudattamaan hyvää tieteellistä käytäntöä ja avaamaan prosessin eri vaiheet selvästi. Käyttämäni lähteet merkitsen ohjeistuksen mukaisella tavalla niin lähdeviitteiksi kuin lähdeluetteloon. Lisäksi lähteiden tiedot kuvailen omin sanoin, mutta samaa tarkoittaen. Kuvien tekijänoikeudet olen huomioinut merkitsemällä kuvan alkuperän sekä hyödyntämällä vapaasti käytettäviä kuvia. Toimeksiantajan kanssa teimme kirjallisen toimeksiantosopimuksen, jonka perusteella sovittiin esimerkiksi vastuut ja oikeudet. Työstäni pyysin palautetta anonyymisti, jotta vastauksen antaneita henkilöitä ei pystytä tunnistamaan. En kuitenkaan pyytänyt palautetta läheisiltä henkilöiltä, jotta palaute olisi mahdollisimman rehellistä. Työni loppuvaiheessa tarkistutin raporttini Turnitin-ohjelman avulla mahdollisilta plagioinneilta.

## 6.4 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Vuoden 2022 loppupuolella aloin pohtimaan opinnäytetyöhöni sopivaa aihetta. Minua kiinnosti liikunnan ja terveyden edistämisen yhdistäminen, joten lopulta valitsin opinnäytetyöni ohjaajien avustuksella kyseisen aiheen. Lasten liikkumisen vähäisyys on ollut esillä useamman vuoden ajan, joten aihe valikoitui myös ajankohtaisuuden seurauksena. Opinnäytetyön suunnitelman tekemisen aloitin tammikuussa 2023 ja suunnitelma valmistui elokuussa 2023. Suunnitelman valmiiksi saaminen oli hieman pidempi prosessi kuin olin ajatellut, mutta mielestäni kirjoitin suunnitelman niin hyvin, että se helpotti prosessia kokonaisuudessaan. Tämän jälkeen valmistelin itse tuotoksen tietoperustaan pohjautuen ja kirjoitin raportin valmiiksi. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöni valmistui loppuvuodesta 2023.

Opinnäytetyö on ollut kokonaisuudessaan mielenkiintoinen prosessi, mutta myös haasteellinen. Minulle lasten liikkumisen väheneminen on ollut huolestuttava tieto ja siksi halusin opinnäytetyöni aiheen liittyvän siihen. Lasten liikkumisen edistämiseksi tehtävä työ on mielestäni erittäin tärkeää, koska siihen vaikuttamalla voidaan saada aikaiseksi merkittäviä asioita.

Minulle vaikeinta prosessissa on ollut aikataulutusta sekä toteutuksen vapaus. Aikataulutuksessa oli haasteita erityisesti silloin, kun opinnoissa oli paljon aikaa vieviä harjoittelujaksoja. Toimeksiantajani antoi minulle paljon vapautta toteutukseen, mikä oli itselleni välillä haasteellista. Tietyllä tavalla selkeämmät toiveet ja ohjeet olisivat voineet helpottaa tekemistäni, mutta vapaudessa oli myös paljon hyviä puolia. Toteutin opinnäytetyöni yksin, mistä nousi esiin niin hyviä kuin huonoja asioita. Itsenäisellä työskentelyllä sain helposti tehtyä työtä eteenpäin, silloin kuin minulle parhaiten sopi. Koin välillä kuitenkin olevani aika yksin ja epätietoisessa tilanteessa tuen saaminen olisi voinut olla tarpeellista.

Ammatillinen kehitykseni opinnäytetyötä tehdessäni on ollut pitkälti tiedonhankintaan liittyvää. Kehityin lähteiden hakemisessa sekä kriittisessä ajattelussa, kun vertailin erilaisia lähteitä. Ammatillisesta näkökulmasta katsottuna sain paljon tietoa liikkumisen edistämisestä ja tutkimustuloksista. Koin saavani hyvän

käsityksen siitä, mistä voin tulevaisuudessa etsiä tietoa ja varmasti erilaisten auttamismenetelmien käyttäminen liikkumisen edistämiseksi on selkeämpää.

## **6.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet**

Opinnäytetyöni tuotoksen käyttäjät saavat apua puheeksi ottamiseen sekä muita työvälineitä, joiden avulla lasten liikkumista on helpompi edistää. Materiaalin avulla tiedonjakaminen on selkeämpää ja sähköisenä versiona sen hyödyntäminen on helpompaa. Tuotos jaetaan projektin verkostokumppaneiden käyttöön.

Liikkumattomuus aiheena on hyvinkin laaja ja itse valitsin kohderyhmäkseni lapset, koska heidän liikkumisensa eteen on paljon tehtävissä. Lapsien liikkumisen edistämiseen vaaditaan kuitenkin tekijöitä ja toimenpiteitä, sillä lapset yksinään eivät voi vaikuttaa niin paljon tekemisiinsä. Näen näiden asioiden pohjalta, että lasten liikkumattomuudesta pystyisi tekemään monenlaisia tutkimustöitä. Oman opinnäytetyöni jatkokehitysmahdollisuudet ovat mielestäni hyvät, sillä aihetta pystyy käsittelemään monin eri tavoin. Tulevaisuudessa tutkimusta voisi tehdä esimerkiksi siitä, miten lasten liikkumisen edistämiseen tarkoitettuja työvälineitä hyödynnetään eri maakunnissa.



## Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa Juuti, P. & Puusa, A. (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus Oy, luku 11. Ellibs. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523456167>. 30.8.2023.
- Aittasalo, M. 2023a. Mikä on Liikkumisresepti? UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/liikkumisresepti/>. 2.4.2023.
- Aittasalo, M. 2023b. 5A-malli liikuntaneuvontaprosessin toteuttamiseen käytännössä. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/5a-malli/>. 31.10.2023.
- Aluehallintovirasto. 2023. Yleistä saavutettavuudesta. <https://www.saavutettavuusvaatimukset.fi/yleista-saavutettavuudesta/>. 16.5.2023.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto, Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://urly.fi/21In>. 14.5.2023.
- Canva. 2023. Suunnittelu on helppoa ja ilmaista. [https://www.canva.com/fi\\_fi/free/](https://www.canva.com/fi_fi/free/). 6.11.2023.
- Clement, K. & Roilas, P. 2021. Lasten ja nuorten liikkumattomuus – riskit ja ratkaisut. <https://www.hontsaopas.fi/lasten-ja-nuorten-liikkumattomuus/>. 17.4.2023.
- Eriksson, E. & Arnkil, T.E. 2012. Huoli puheeksi. Opas varhaisista dialogeista. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes). 8. painos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN\\_ISBN\\_978-951-33-1792-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN_ISBN_978-951-33-1792-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 12.5.2023.
- Haapala, H. 2017. Finnish Schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors. LIKES. Jyväskylän yliopisto. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55965/978-951-790-442-1\\_Haapala\\_.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/55965/978-951-790-442-1_Haapala_.pdf?sequence=3&isAllowed=y). 20.4.2023.
- Haapala, H. 2018. Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. Liikunta & Tiede. 55, 4–8. [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1\\_2018/lt\\_1-18\\_4-8\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2018/lt_1-18_4-8_lowres.pdf). 16.4.2023.
- Hakulinen, T. & Koivumäki, T. 2022. Elämäntavoista keskustelu ja terveysneuvonta. NEUKO-tietokanta. Terveysportti. Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00038/search/liikunta>. 9.4.2023.
- Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T. & Heinonen, O.J. 2015. Vähäisen liikumisen terveyshaitat. Lääketieteellinen aikakauskirja. Duodecim. 131 (18), 1713–8. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>. 12.5.2023.
- Hyvärinen, R. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakauskirja. Duodecim. 121 (16), 1769–73. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>. 8.5.2023.
- Karchynskaya, V., Kopcakova, J., Geckova, A., Klein, D., De Winter. & Reijneveld, S. 2022. Body image, body composition and environment: do they affect adolescents' physical activity? European journal of public health. 32 (3), 341–346. <https://urly.fi/38L3>. 4.2023.

- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2023. Karelian opinnäytetyön ohje: Opinnäytetyön eri muodot. <https://libguides.karelia.fi/c.php?g=679019&p=4901221>. 11.4.2023.
- Korhonen, L. 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>. 12.9.2023.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Helsinki: Art House Oy. E-lib. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789518849110>. 11.4.2023.
- Kosola, S. 2022. Lapset, nuoret ja älypuhelimet – tukea 2020-luvun vanhemmille. Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01305>. 11.10.2023.
- Kotimaisten kielten keskus. 2023. Ohjeet. Ohjeita ohjeiden tekijöille. [https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan\\_virkakielen\\_ohjeita/millaisia\\_ovat\\_toimivat\\_ohjeet\\_ja\\_kysymykset/ohjeita\\_ohjeiden\\_tekijoille](https://www.kotus.fi/ohjeet/hyvan_virkakielen_ohjeita/millaisia_ovat_toimivat_ohjeet_ja_kysymykset/ohjeita_ohjeiden_tekijoille). 14.5.2023.
- Kurki, J. & Leppänen, S. 2022. Living lab – Yhteiskehittämisen mahdollisuuksia Pohjois-Karjalan alueella. Karelia-ammattikorkeakoulu. <https://www.karelia.fi/2022/12/living-lab-yhteiskehittamisen-mahdollisuuksia-pohjois-karjalan-alueella/>. 9.4.2023.
- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021. 12.3.2023.
- Lasten liikunta ja ravitsemus. 2022. Lasten liikunnanohjaaja roolimallina lapselle. <https://lastenliikuntajaravitsemus.fi/b/lasten-liikunnanohjaaja-roolimallina-lapselle/>. 12.3.2023.
- Lehmuskallio, M., Leskinen, E. & Vinberg, I. 2021. Oppilaiden välinen kiusaaminen alakoulun liikuntatilanteissa. Liikunta & Tiede. 58 (2), 62–70. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2021/lt\\_2\\_2021\\_s62-70.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2021/lt_2_2021_s62-70.pdf). 16.4.2023.
- Liikkuva koulu. 2023a. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä! <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu/>. 13.2.2023.
- Liikkuva koulu. 2023b. Aktiivisuuden mittaus-, arviointi- ja seurantavälineitä kouluille. <https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/aktiivisuuden-mittaus-arviointi-ja-seurantavälineita-kouluille/>. 10.8.2023.
- Liikuntaan liittyviä määritelmiä. 2015. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/nix01203.8.5.2023>.
- Liikuntaneuvonta. 2023. Näin otat liikkumattomuuden puheeksi. <https://liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/vinkit-puheeksiottamiseen/>. 31.3.2023.
- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. [https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf). 8.5.2023.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023a. Lapsen kasvu ja kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/>. 17.4.2023.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023b. Lapsen kasvu ja kehitys. 7–9-vuotiaan liikunnallinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>. 2.5.2023.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023c. Lapsen kasvu ja kehitys. 9–12-vuotiaan liikunnallinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen->

- [kasvu-ja-kehitys/9-12-v/9-12-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/](#). 2.5.2023.
- Niemistö, D. 2021. Motorisissa taidoissa eroja Suomen eri osissa. Liikunta & Tiede. 58 (4), 42–44. [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/78286/Niemisto\\_L%2526T\\_2021v4s42-44.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/78286/Niemisto_L%2526T_2021v4s42-44.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 3.5.2023.
- Normet, K. 2019. Harrastukset, liikunta, kaverit. Sovellusliikunta. Diabetes.fi. [https://www.diabetes.fi/inspis/harrastukset\\_liikunta\\_kaverit/10\\_liikut-tavan\\_hauskaa\\_harrastusta#4cdea36a](https://www.diabetes.fi/inspis/harrastukset_liikunta_kaverit/10_liikut-tavan_hauskaa_harrastusta#4cdea36a). 1.11.2023.
- Olympiakomitea. 2023. Lasten ja nuorten liikkuminen ei ole palannut koronaa edeltävälle tasolle. <https://www.olympiakomitea.fi/2023/03/16/lasten-ja-nuorten-liikkuminen-ei-ole-palannut-koronaa-edeltavalle-tasolle/>. 13.8.2023.
- Opetushallitus. 2023a. Kouluikäisten terveyden polku. Liike on tärkeä. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarkea>. 2.5.2023.
- Opetushallitus. 2023b. Mikä on Move? <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkin-not/mika-move>. 17.4.2023.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Lasten liikkumiseen vaikuttajia. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/kuva-kuinka-monen-vaikuttajan-roolista-sina-loydat-itsesi/>. 31.10.2023.
- Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P., Lyyra, N. 2019. Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:1. [https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti\\_web\\_28012019-1.pdf](https://www.jyu.fi/sport/vln/liitu-raportti_web_28012019-1.pdf). 8.5.2023.
- Pikkupeura, V., Asunta, P., Villberg, J. & Rintala, P. 2020. Tukea tarvitsevien lasten vapaa-ajan liikunta-aktiivisuus, ohjattu liikunnan harrastaminen ja liikunnan esteet. Liikunta & Tiede. 57 (1), 62–69. [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikke-lit/1\\_2020/lt\\_1\\_2020\\_s62-69.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikke-lit/1_2020/lt_1_2020_s62-69.pdf). 23.2.2023.
- Roivas, M. & Karjalainen, A-L. 2013. Sosiaali- ja terveysalan viestintä. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Salin, K., Koukkari, H.-M., Huhtiniemi, M., & Jaakkola, T. 2021. Kouluterveydenhoitajien näkemykset oppilaiden toimintakyvyn edistämisestä laajoissa terveystarkastuksissa ja kouluyhteisössä. Hoitotiede. 33 (3), 165–177. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/123456789/77967/1/Hoito-tiede%25203%25202021%2520Salin.pdf>. 16.4.2023.
- Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. Ellibs. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118>. 14.5.2023.
- Suomen urheilun eettinen keskus. 2023. Epäasiallinen käyttäytyminen ja kiusaaminen urheilussa. <https://suek.fi/urheilun-eettisyys/epaasiallinen-kayttaytyminen-ja-kiusaaminen-urheilussa/>. 1.3.2023.
- Tarnanen, K., Rauramaa, R. & Kukkonen-Harjula, K. 2016. Liikunta on lääkettä (Liikunta-suositus). Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00077>. 2.4.2023.
- Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään.

- Lääketieteellinen aikakauskirja. Duodecim. 117 (13), 1382–1388. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92364>. 10.3.2023.
- TEKO-Terve koululainen. 2023. Hankkeen esittely. UKK-instituutti. <https://terve-koululainen.fi/tervekoululainen/hankkeen-esittely/>. 13.8.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Liikunta. Erot liikkumisessa syntyvät jo varhain. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta>. 21.4.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Liikuntasuositukset. [https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset\\_lapsille\\_ja\\_nuorille](https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille). 13.2.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022a. Tilastoraportti 16/2022. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2021 Liikuntaa lisääviä toimenpiteitä entistä harvemmin. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144392/Tilastoraportti\\_Hyvinvoinnin%20ja%20terveyden%20edist%c3%a4minen%20peruskouluissa%20-%20TEA%202021\\_final.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144392/Tilastoraportti_Hyvinvoinnin%20ja%20terveyden%20edist%c3%a4minen%20peruskouluissa%20-%20TEA%202021_final.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 13.2.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022b. Ajankohdat. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sotepalvelut/opiskeluhoolto/kouluterveyden-huolto/terveystarkastukset/ajankohdat>. 9.4.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. TEAviisari. <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tietoa-palvelusta>. 26.6.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Dialoginen huolen puheeksi ottaminen. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialoginen-huolen-puheeksi-ottaminen>. 2.4.2023.
- UKK-instituutti. 2022. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. 13.2.2023.
- UKK-instituutti. 2023a. Liikkuminen ja paikallaanolo. Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>. 13.8.2023.
- UKK-instituutti. 2023b. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. 13.2.2023.
- UKK-instituutti. 2023c. Työkaluja ja esimerkkejä terveyden ja liikkumisen edistämiseen. Lapset ja nuoret. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/tyokaluja-liikkumisen-edistamiseen/tyokaluja-lasten-ja-nuorten-liikkumisen-edistamiseen/>. 11.8.2023.
- UKK-instituutti. 2023d. Verkkosovellus lasten ja nuorten liikkumistottumusten tarkasteluun. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/tyokaluja-liikkumisen-edistamiseen/verkkosovellus-lasten-ja-nuorten-liikkumistottumusten-tarkasteluun/>. 16.11.2023.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2019a. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytiminen-suomessa-liitu-tutkimuksen-tuloksia-2018/>. 15.2.2023.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2019b. Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/oikeus-liikkua-lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2018/>. 23.2.2023.

- Valtion liikuntaneuvosto. 2023. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liitu-2022/>. 9.10.2023.
- Valtonen, M., Heinonen, O., Lakka, T. & Tammelin, T. 2013. Lapsuusiän liikunnan merkitys – kardiometabolinen näkökulma. Lääketieteellinen aikakauskirja. Duodecim. 129 (11), 1153–1158 <https://www.duodecimlehti.fi/duo11009>. 3.5.2023.
- Vasankari, T., Jussila, A-M., Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Kokko, S. & Sievänen, H. 2020. Teoksessa Marko Kantomaa. (toim.). Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. [https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkisen/2020\\_iha\\_44koronavi\\_sel10\\_17463.pdf](https://kihuenergia.kihu.fi/tuotostiedostot/julkisen/2020_iha_44koronavi_sel10_17463.pdf). 23.2.2023.
- Vilka, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

**Tiedonhaun taulukko**

<b>Tietokanta</b>	<b>Hakusanat</b>	<b>Rajaukset</b>	<b>Löytyneet</b>	<b>Valitut</b>
Finna	lapsi, liikunta, edistäminen	Verkossa saa- tavilla, artikkeli, 2015–2023	17	3
Cinahl	child, physical activity, pro- moting	kokoteksti, 2020–2023, vertaisarviointi, tutkimusartikkeli	51	1
Terveyskirjasto Duodecim	liikunta		288	1
Duodecim- lehti	lasten liikunta		5	1
	potilasohje		26	1
Terveysportti	elämäntavoista keskustelu	NEUKO	2	1
Käypähoito- suositukset	liikunta		321	1
Medic	movement AND children AND promo- tion	Vain kokoteks- tit, asiasanojen synonyymit käytössä, 2018–2023	329	0
PubMed	childhood, mo- vement, health, promo- tion	full text, books and documents, clinical trial, from 2015 to 2023	127	0





# LASTEN LIIKKUMISEN EDISTÄMINEN



Tietopankki lasten parissa toimiville





## Tietopankin tarkoitus ja sisältö

Tämän tietopankin avulla pääset tutustumaan työvälineisiin, jotka on tarkoitettu lasten liikkumisen edistämiseen. Tietopankin avulla pystytään hyödyntämään yhdestä paikasta löytyvää tietoa sekä etsimään lisätietoa linkkien kautta.







## Löydä liikunnan ilo

Vanhemmat ja muut aikuiset ovat esimerkin näyttäjiä ja heidän tehtävänä on kannustaa sekä tukea lapsia. Esimerkiksi liikunnanopettajien sekä liikunnanohjaajien merkitys on suuri ja heidän tulisi luoda positiivista kuvaa liikkumisesta sekä mahdollistaa iloisia liikunnan hetkiä.



### Vinkkejä liikunnan ilon lisäämiseksi

- Huomioi ja kannusta
- Kehu ja innosta
- Liiku yhdessä
- Mahdollista kokemukset ja harrastukset
- Näytä esimerkkiä
- Muistuta epäonnistumisten normaaliudesta
- Kuuntele ja ymmärrä

# LASTEN LIIKKUMINEN

Lasten liikkuminen on vähentynyt huomattavasti viimeisten vuosien aikana ja monen lapsen kohdalla ollaan jo huolestuttavalla tasolla. On tutkittu, että vain kolmasosa lapsista liikkuu riittävästi.



## Liikkumisen hyödyt

Liikunnan avulla lapsen luusto kehittyy.

Oikeanlainen liikunta edistää luiden paksuuntumista sekä lisää luiden tiheyttä ja pituuskasvua.

Liikunta kuluttaa energiaa, mikä mahdollistaa rasvakudoksen sekä aineenvaihdunnan positiiviset muutokset.

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia niin uneen, itsetuntoon kuin oppimiseen.

Liikunnasta on hyötyä monien eri sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon

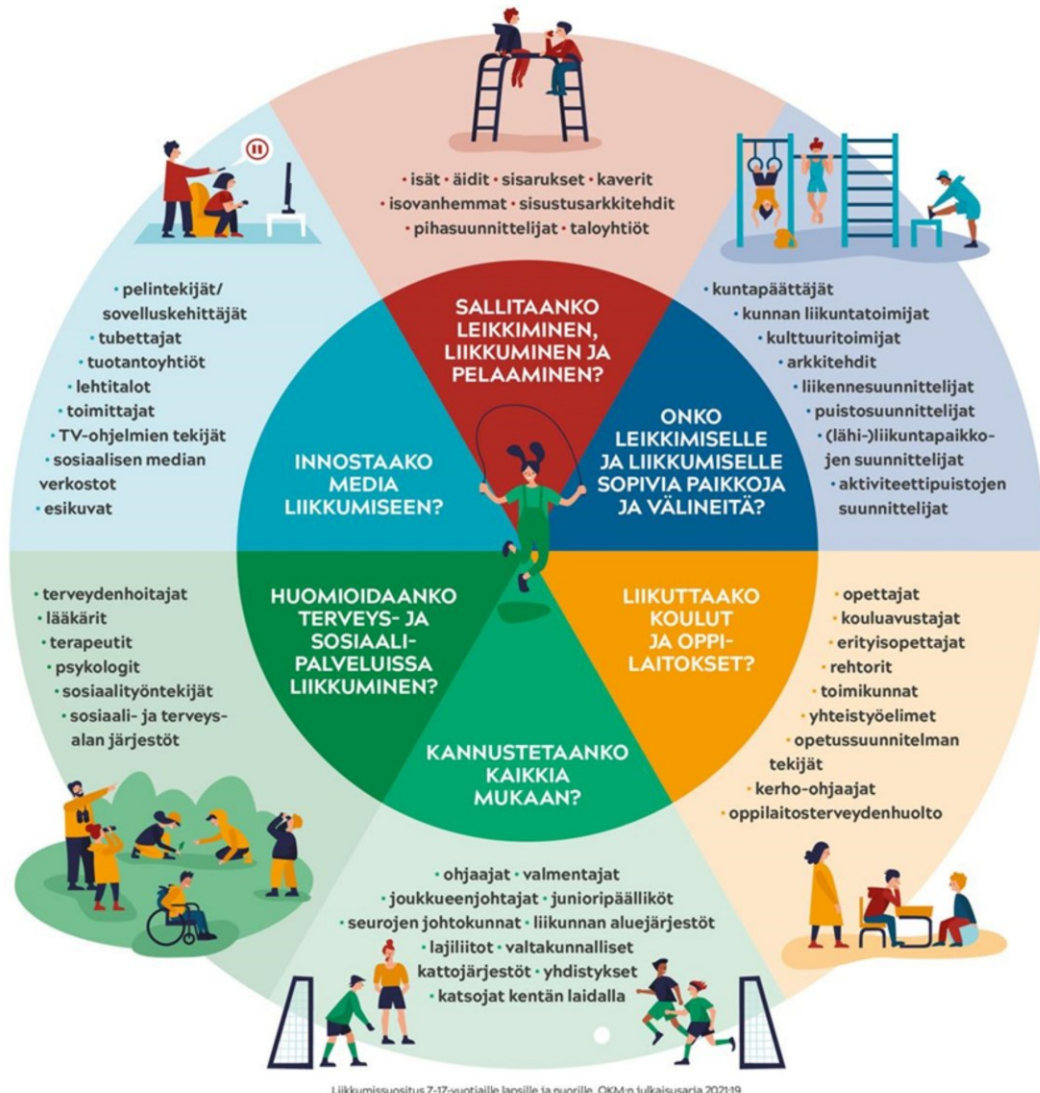
## Tärkeää huomioida

- Lapsuuden liikunnallisuus heijastuu usein myös aikuisuuteen
- Eri ikäisillä erilaiset taidot ja kehittyminen on yksilöllistä
- Kaikilla on oikeus liikkua, mahdolliset rajoitteet tulee kuitenkin huomioida

# LASTEN LIIKKUMISEEN VAIKUTTAMINEN

Lasten liikkumiseen pystytään vaikuttamaan monin eri tavoin ja tärkeää olisi ymmärtää yhteistyön merkitys. Kuva osoittaa, kuinka monet eri tekijät vaikuttavat lasten liikkumiseen.

## KUINKA MONEN VAIKUTTAJAN ROOLISTA SINÄ LÖYDÄT ITSESI?



Kuva: Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021



# 

UKK-instituutin liikuntasuositukset on julkaistu ohjeistamaan lasten ja nuorten liikuntaa. Suositukset perustuvat tieteelliseen näyttöön ja suositusten mukainen liikkuminen edistää tutkitusti hyvinvointia.



Kuva: UKK-instituutti 2023

- Ikätaso sekä yksilö tulee huomioida, jotta liikkuminen on lapselle turvallista.
- Tärkeää on huomioida liikunnan monipuolisuus ja päivittäisyys.
- 7-17-vuotiaiden tulisi liikkua ainakin tunti päivässä.
- 7-12-vuotiaille lapsille suositellaan puolituntia enemmän liikuntaa päivän aikana kuin vanhemmille lapsille.



## Mikä on ja miten toimii?

- Monipuolinen toimintakyvyn mittausjärjestelmä
- Mukana on esimerkiksi kestävyiden ja tasapainon mittauksia
- Toteutetaan 5. ja 8. luokkalaisille syksyisin
- Keskeisenä ajatuksena on saada lapset huolehtimaan fyysisestä toimintakyvystään
- Opettajat ja kouluterveydenhoitajat pystyvät hyödyntämään tuloksia lasten auttamisessa
- Järjestelmää on kehitetty monien eri opetus- sekä terveystoimijoiden kanssa

## AINEISTOT JA MATERIAALIT

---

Liikkumisen edistämistä varten on julkaistu monipuolisesti materiaaleja sekä aineistoja. Niiden tavoitteena on turvallisen liikunnan tukeminen sekä tiedon lisääminen.



- Terve koululainen sekä UKK-instituutti ovat esimerkiksi julkaisseet materiaaleja lasten liikkumisen edistämiseksi
- Materiaalit ovat vapaasti käytettävissä ja maksuttomia
- Materiaaleja on julkaistu niin lapsille kuin heidän kanssaan toimiville aikuisille
- Saatavilla on muun muassa liikunnan viikkopäiväkirja, videoita, verkkokysely liikunnasta sekä liikkumissuositus monenlaisena versiona



## Viikkopäiväkirja

- Liikunnan ja unen seuraamiseen
- Viikonpäivien sarakkeisiin täytetään muun muassa liikkumisen muodot ja teho
- Liikunnan ajallinen kesto merkitään minuutteina
- Päiväkirjan mukana kirjalliset ohjeet, joiden avulla muun muassa tehon arvionti helpottuu

## Verkkokysely

- Suunnattu 10-17-vuotiaille
- Tarkastellaan liikkumistottumuksia anonymisti
- Antaa palautetta liikunnan toteutumisesta sekä neuvoo jatkoa varten
- Opettajien ja ammattilaisten työkalu



# LIKKUVA KOULU

Liikkuva koulu on ollut osa hallitusohjelmia jo reilut 10 vuotta. Toiminta-ajatuksena on istumisen vähentäminen, toiminnallisten oppimishetkien sekä liikunnan lisääminen koulupäiviin.



## Tietoa Liikkuvasta koulusta

- Yli 90 prosenttia Suomen kunnista on rekisteröitynyt mukaan
- Oppilaita pyritään osallistamaan
- Kouluja tuetaan alueellisesti ja valtakunnallisesti
- Liikkuva koulu kuuluu Liikkuvat-kokonaisuuteen, minkä tarkoituksena on edistää liikunnallista elämäntapaa läpi elämän
- Koulut saavat toteuttaa toimintaansa omalla tavalla, mutta kaikilla kouluilla tarkoituksena on tehdä koulupäivistä liikunnallisempia



## MITTARIT JA SOVELLUKSET

Erilaisia mittareita sekä sovelluksia on kehitetty myös lapsille ja nuorille. Esimerkiksi aktiivisuus- ja askelmittareiden avulla voidaan seurata liikuntaa päivän aikana. Lisäksi erilaisia puhelin sovelluksia sekä pelejä on kehitetty lisäämään lasten liikkumista.

Mittauksia voidaan sisällyttää myös opintoihin. Lapset oppivat tätä kautta hahmottamaan omaa toimintaansa sekä huolehtimaan itsestään. Mittaukset soveltuvat parhaiten 4-9 luokkalaisille, koska heillä on parempi kyky pohtia omia aktiivisuusmääriä. Mittareiden ja sovellusten avulla liikunnallisen aktiivisuuden mittausta pyritään pitämään hauskana asiana osana arkea.



Sopivia mittareita ja sovelluksia lapsille

- Moves-sovellus
- Omron Walking style IV
- Polar aktiivisuusmittarit
- Xiaomi Mi band
- Pokemon Go -peli

# LIKKUMATTOMUUDEN PUHEEKSI OTTAMINEN

---

Liikkumisessa esille noussut huoli tulisi ottaa puheeksi mahdollisimman nopeasti aputoimintojen aloittamiseksi. Yleensä lapsen liikkumattomuus otetaan puheeksi huoltajan kanssa ja tarkoituksena on keskustella, löytää apukeinoja ja lopulta saada huoli poistettua. Tukea pyritään tarjoamaan kaikille asianosaisille tilanteen parantamiseksi.



## PUHEEKSI OTTAMISEN

### AVAINASIOITA:

- Dialogisuus
- Ammatilaisen, huoltajan sekä lapsen välinen yhteistyö
- Tuen tarjoaminen
- Arvostus
- Hellävaraisuus sekä tunnustelu
- Luottamuksen luominen

## MITÄ VOIT KYSYÄ:

- Millaisia liikuntamuistoja lapsella on?
- Minkälaisia perheen arjen ratkaisut ovat esim. koulumatkojen kulkeminen?
- Millainen suhtautuminen lapsella/perheellä on liikuntaan?

# LIKKUMISRESEPTI

On kehitetty avuksi erityisesti aikuisten liikkumisen puheeksi ottamiseen. Liikkumisreseptin avulla pystytään antamaan liikuntaneuvontaa ja sen avulla on tutkitusti pystytty lisäämään liikkumista. Yleisesti liikuntaneuvonnassa olisi järkevää hyödyntää 5A-mallia.

## Mitä on hyvä tietää?

- Suunniteltu ammattilaisten avuksi
- Eri toimijoiden yhteinen työväline liikuntaneuvonnassa
- Monipuolinen
- Sähköinen versio helpottaa tietojen siirtämistä
- Selkeät ohjeet käyttämiseen



# Linkkilista



- Liikuntasuositukset
- TEAviisari
- Liikkuva koulu
- Move!
- Erilaiset aineistot ja materiaalit
- Verkkokysely
- Viikkopäiväkirja
- Sovellukset ja mittarit
- Liikkumisresepti
- 5A-malli





Tämän tietopankin on tehnyt Katariina Neuvonen osana Karelia-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopintojen opinnäytetyötä.

Tuotoksen toimeksiantajana on toiminut Karelia-ammattikorkeakoulu, SOTE HYTE Living Lab - yhteiskehittämistä Pohjois-Karjalassa-projekti.

Opinnäytetyö julkaistaan kokonaisuudessaan Theseuksessa.



## Lähteet

- Aittasalo, M. 2023a. Mikä on Liikkumisresepti? UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/liikkumisresepti/>. 2.4.2023.
- Aittasalo, M. 2023b. 5A-malli liikuntaneuvontaprosessin toteuttamiseen käytännössä. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/5a-malli/>. 31.10.2023.
- Eriksson, E. & Arnkil, T.E. 2012. Huoli puheeksi. Opas varhaisista dialogeista. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes). 8. painos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN\\_ISBN\\_978-951-33-1792-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90845/URN_ISBN_978-951-33-1792-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 12.5.2023.
- Hakulinen, T. & Koivumäki, T. 2022. Elämäntavoista keskustelu ja terveysneuvonta. NEUKO-tietokanta. Terveysportti. Duodecim. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/nko/article/kou00038/search/liikunta>. 9.4.2023.
- Liikkuva koulu. 2023a. Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä! <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu/>. 13.2.2023.
- Liikkuva koulu. 2023b. Aktiivisuuden mittaus-, arviointi- ja seurantavälineitä kouluille. <https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/aktiivisuuden-mittaus-arviointi-ja-seurantavälineita-kouluille/>. 10.8.2023.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2023b. Lapsen kasvu ja kehitys. 7–9-vuotiaan liikunnallinen kehitys. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/7-9-vuotiaan-liikunnallinen-kehitys/>. 2.5.2023.
- Olympiakomitea. 2023. Lasten ja nuorten liikkuminen ei ole palannut koronaa edeltävälle tasolle. <https://www.olympiakomitea.fi/2023/03/16/lasten-ja-nuorten-liikkuminen-ei-ole-palannut-koronaa-edeltavalle-tasolle/>. 13.8.2023.
- Opetushallitus. 2023a. Kouluikäisten terveyden polku. Liike on tärkeä. <https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikäisten-terveyden-polku/liike-tarkea>. 2.5.2023.
- Opetushallitus. 2023b. Mikä on Move? <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mika-move>. 17.4.2023.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Lasten liikkumiseen vaikuttajia. UKK-instituutti. <https://ukkinstituutti.fi/aineistot/kuva-kuinka-monen-vaikuttajan-roolista-sina-loydät-itsesi/>. 31.10.2023.
- Tarnanen, K., Rauramaa, R. & Kukkonen-Harjula, K. 2016. Liikunta on lääketä (Liikunta-suositus). Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00077>. 2.4.2023.
- Telama, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Lääketieteellinen aikakauskirja. Duodecim. 117 (13), 1382–1388. <https://www.duodecimlehti.fi/duo92364>. 10.3.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. TEAviisari. <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tietoa-palvelusta>. 26.6.2023.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Dialoginen huolen puheeksi ottaminen. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/dialogiset-toimintavat/dialoginen-huolen-puheeksi-ottaminen>. 2.4.2023.
- UKK-instituutti. 2022. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>. 13.2.2023.
- UKK-instituutti. 2023c. Työkaluja ja esimerkkejä terveyden ja liikkumisen edistämiseen. Lapset ja nuoret. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/tyokaluja-liikkumisen-edistamiseen/tyokaluja-lasten-ja-nuorten-liikkumisen-edistamiseen/>. 11.8.2023.
- UKK-instituutti. 2023b. Lasten ja nuorten liikkumissuositus. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>. 13.2.2023.
- UKK-instituutti. 2023d. Verkkosovellus lasten ja nuorten liikkumistottumusten tarkasteluun. <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/tyokaluja-liikkumisen-edistamiseen/verkkosovellus-lasten-ja-nuorten-liikkumistottumusten-tarkasteluun/>. 16.11.2023.

Kuvat: Pexels ja Pixabay

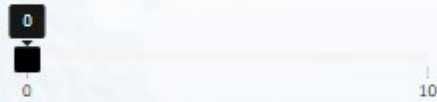


## Opinnäytetyön palautekysely

Saitko tietoa lasten liikkumista edistävästä työvälineistä? (0=en yhtään ja 10=erittäin paljon)



Miten arvioit oppaan ulkoasun selkeyden? (0=erittäin epäselkeä, 10=erittäin selkeä)



Perustele oppaan ulkoasun selkeyden arviointia muutamalla lauseella

Miten arvioit lasten parissa toimivien henkilöiden hyötyvän oppaasta?