

Mistä on pienten tyttöjen ja poikien päivä tehty?

Lifelong Wellbeing – hankkeen tuloksia ja hyviä käytänteitä

Kajaanin ja Kostamuksen päiväkodeissa

Kaisa Mikkonen (toim.)



Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy

Kajaani University of Applied Sciences

Mistä on pienten tyttöjen ja poikien päivä tehty?

Lifelong Wellbeing – hankkeen tuloksia ja hyviä käytänteitä Kajaanin ja Kostamuksen päiväkodeissa

Kaisa Mikkonen (toim.)

Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B

Raportteja ja selvityksiä 26

Projektin rahoittajat:

ENPI CBC Karelia

Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy

Kajaanin kaupunki

Kostamuksen kaupunki



Yhteystiedot:

Kajaanin Ammattikorkeakoulun kirjasto

PL 240, 87101 KAJAANI

Puh. 044 7157042

Sähköposti: amkkirjasto@kamk.fi

<http://www.kamk.fi>

Kajaanin ammattikorkeakoulun julkaisusarja B 26 / 2014

ISBN 978-952-9853-60-1

ISSN 1458-915X

Painotalo Seiska Oy 2014

KIRJOITTAJAT

Aalto, Marita, päiväkodinjohtaja, päiväkotie Hoijakka, Kajaani

Albitskaja, Elena, päiväkodinjohtaja, päiväkotie Berjozka, Kostamus

Andrejenok, Inna, johtaja, Kostamuksen alueen opetushallinto

Arhipova, Natalia, liikunnanopettaja, päiväkotie Korablik, Kostamus

Bogdanova, Irina, liikuntakasvatuksen ohjaaja, päiväkotie Gnomik, Kostamus

Khabarova, Elena, päiväkodinjohtaja, päiväkotie Skazka, Kostamus

Flöjt, Riitta, lastenhoitaja, Ratamon päiväkotie, Kajaani

Geronimus, Lubov, lastentarhanopettaja, päiväkotie Zolotoi kljutsik, Kostamus

Heikkinen, Eija, TtT, osaamisaluejohtaja, Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy

Karppinen, Tarja, päiväkodinjohtaja, Ratamon päiväkotie, Kajaani

Kemppainen, Sirpa, varhaiskasvatuksen tulosalueen johtaja, Kajaanin kaupunki

Koiti, Svetlana, psykologi, opettaja, päiväkotie Solnyshko, Kostamus

Manninen, Ville, suunnittelija, Aikuis- ja täydennyskoulupalvelut AIKOPA

Mikkonen, Kaisa, THM, lehtori, Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy

Mustonen, Jaana, lastentarhanopettaja, Ratamon päiväkoti, Kajaani

Mustonen, Mervi, palvelusuunnittelija (YAMK), Kajaanin Mamselli- liikelaitos

Mosina, Tatjana, päiväkodinjohtaja, päiväkoti Solnyshko, Kostamus

Niskanen, Ritva, lastentarhanopettaja, Huuhkajanvaaran päiväkoti, Kajaani

Nissinen, Matti, projektipäällikkö, Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy

Niva, Piia, lastentarhanopettaja, Ratamon päiväkoti, Kajaani

Novikova, Julia, lastentarhanopettaja, päiväkoti Korablik, Kostamus

Laurila, Henna-Mari, erityisasiantuntija, Karelia ENPI CDC, Pohjois-Pohjanmaan liitto, Oulu

Lavento, Mirja, päiväkodinjohtaja, Huuhkajanvaaran päiväkoti, Kajaani

Popova, Elena, lastentarhanopettaja, päiväkoti Skazka, Kostamus

Pönkkö, Anneli, LitT, Kajaani

Savolainen, Jaana, päiväkodinjohtaja, Tapiolan päiväkoti, Kajaani

Sirviö, Matti, päiväkodinjohtaja, Lohtajan päiväkoti, Kajaani

Väyrynen, Pirjo, lastentarhanopettaja, Ratamon päiväkoti, Kajaani

ESIPUHE

Kajaanin ammattikorkeakoulun tutkimus-, kehitys- ja innovaatiotoiminnan keskeisenä kohteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen yhteistyössä alueellisten, kansallisten ja kansainvälisten verkostojen kanssa. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan tietoa yksilöllisistä, sosiaalisista, rakenteellisista ja kulttuurillisista tekijöistä, jotka vaikuttavat terveyteen ja hyvinvointiin. Ihmisen omat voimavarat ja asenteet vaikuttavat siihen, miten terveystietoa hyödynnetään ja palveluja käytetään. Terveyden edistämiseen liittyvä työ on ohjaamista ja neuvomista, erilaisten menetelmien hyödyntämistä asiakastilanteiden tarpeisiin. Lasten ja perheiden terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaminen on merkityksellistä aikuisiän terveydelle.

Karelia ENPI CBC -ohjelma rahoitti Kajaanin ammattikorkeakoulun koordinoiman Lifelong Wellbeing -hankkeen (1.3.2013–31.12.2014), jossa kumppaneina olivat Kajaanin ja Kostamuksen kaupungit ja niiden päiväkodit (yhteensä 11). Hankkeen tavoitteena oli lisätä yhteistyötä ja jakaa hyviä käytäntöjä Kajaanin ja Kostamuksen kaupunkien päiväkotien henkilöstöjen välillä alle kouluikäisten lasten perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Erityisesti kohteiksi valittiin ravitsemukseen, liikuntaan ja lasten kasvatustyöhön liittyvien menetelmien hyvien käytänteiden jakaminen rajan molemmin puolin. Hyvien käytänteiden jakamisen ymmärtäminen edellytti yksilöllisten, sosiaalisten, rakenteellisten ja kulttuuristen tekijöiden ymmärtämistä. Päiväkotien henkilöstöt vierailivat päiväkodeissa, havainnoivat ja kyselivät käytänteitä sekä perehtyivät päiväkotien toiminnan arkeen rajan molemmin puolin. Päiväkoteihin hankittiin myös hyvinvointia tukevaa välineistöä. Lasten ja perheiden ravitsemukseen ja liikuntaan liittyviä arjen toimintoja selviteltiin kyselyillä ja tulokset esiteltiin päiväkotien henkilöstölle. Lisäksi järjestettiin seminaareja, jotka sisälsivät teemoihin liittyviä asiantuntijaluentoja ja projektin aikana kerättyjen tietojen analysointia ja pohdintaa. Rajan molemmin puolin havaittiin käytänteitä, jotka edesauttavat lasten ja perheiden hyvinvointia. Nämä tulokset raportoidaan tässä julkaisussa.

Lämpimät kiitokset kuuluvat rahoittajalle, projektihenkilöstölle, projektiin osallistuneelle henkilöstölle päiväkodeissa Kostamuksessa ja Kajaanissa. On ollut ilo seurata aktiivista työskentelyänne. Parhaimmat kiitokseni myös tämän julkaisun kirjoittajille. Hienoja lukuhetkiä.

Ketunpolulla 6.10.2014

Eija Heikkinen

SISÄLLYS

1	LIFELONG WELLBEING	1
1.1	Karelia ENPI CBC ohjelmakausi 2007–2014	1
	Henna-Mari Laurila	
1.2	Lifelong Wellbeing -hanke 2013-2014.....	3
	Matti Nissinen, Kaisa Mikkonen	
2	VARHAISKASVATUKSEN HYVIÄ KÄYTÄNTEITÄ KAJAANIN JA KOSTAMUKSEN PÄIVÄKODEISSA.....	6
2.1	Kajaanin kaupungin varhaiskasvatus	6
	Sirpa Kemppainen	
2.2	Huuhkajanvaaran päiväkoti	13
	Mirja Lavento, Ritva Niskanen	
2.3	Lohtajan päiväkoti	16
	Matti Sirviö	
2.4	Ratamon päiväkoti	20
	Tarja Karppinen, Pirjo Väyrynen, Jaana Mustonen, Piia Niva, Riitta Flöjt	
2.5	Tapiolan päiväkoti	23
	Jaana Savolainen	
2.6	Päiväkoti Hoijakka.....	27
	Marita Aalto	
2.7	Kostamuksen kaupungin varhaiskasvatus	32
	Inna Andrejenok	
2.8	Päiväkoti Berjozka.....	39
	Elena Albitskaja	
2.9	Päiväkoti Gnomik	44
	Irina Bogdanova	
2.10	Päiväkoti Korablik.....	50
	Julia Novikova, Natalia Arkhipova	
2.11	Päiväkoti Skazka.....	53
	Elena Popova	
2.12	Päiväkoti Solnyshko	57
	Tatjana Mosina, Svetlana Koiti	
2.13	Päiväkoti Zolotoi kljutsik	69
	Lubov Geronimus	

2.14 Benchmarking Kajaanin päiväkodeihin	73
Elena Khabarova	
3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA	76
3.1 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset Suomessa	76
Anneli Pönkkö	
3.2 Kajaanilaisten ja kostamuslaisten leikki-ikäisten lasten liikuntakäyttäytyminen päiväkodeissa ja kotona	95
Ville Manninen, Kaisa Mikkonen	
3.3 Kajaanilaisten ja kostamuslaisten leikki-ikäisten lasten vanhempien terveyskäyttäytyminen	106
Ville Manninen	
4 LEIKKI-IKÄISTEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET SUOMESSA JA LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN RAVITSEMUS KAJAANIN JA KOSTAMUKSEN PÄIVÄKODEISSA.....	121
4.1 Leikki-ikäisten lasten ravitseminen Kajaanin päiväkodeissa	121
Mervi Mustonen	
4.2 Kajaanilaisten ja kostamuslaisten leikki-ikäisten lasten ruokailutottumukset päiväkodeissa ja kotona	123
Kaisa Mikkonen	

1 LIFELONG WELLBEING

1.1 Karelia ENPI CBC ohjelmakausi 2007–2014

Henna-Mari Laurila

Karelia ENPI CBC on Kainuun, Pohjois-Karjalan, Pohjois-Pohjanmaan ja Karjalan tasavallan välinen rajanylittävän yhteistyön ohjelma, jonka tavoitteena on lisätä taloudellista hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua ohjelma-alueella. Ohjelmaa rahoittavat Euroopan unioni, Suomi ja Venäjä.

Ohjelmassa järjestettiin vuosina 2010–2012 kuusi kohdennettua hakukierrosta, joiden aiheina olivat kestävä aluesuunnittelu, matkailu, metsä ja energia, kulttuuri, hyvinvointi sekä luonnonvarojen kestävä käyttö. Hakukierrosten kautta rahoitettiin 61 hanketta. Lisäksi ohjelmasta rahoitettiin viisi infrastruktuurihanketta.

Kaikissa hankkeissa on toimijoita ja toimenpiteitä sekä Suomessa että Venäjällä. Peruseriaatteena on, että molemmat osapuolet hyötyvät yhteistyöstä. Kyse ei ole kummankaan osapuolen yksipuoleisesta tukemisesta tai avustamisesta, vaan sellaisten asioiden yhdessä tekemisestä, joissa yhteistyöllä saadaan tehtyä enemmän ja paremmin kuin yksin tehden pystyttäisiin.

Ohjelman tuloksista ja vaikuttavuudesta saadaan tarkempaa tietoa hankkeiden päätyttyä, mutta jo tässä vaiheessa on mahdollista sanoa, että useimmat hankkeet ovat onnistuneet saavuttamaan omat tavoitteensa ja omalta osaltaan vaikuttamaan positiivisesti ohjelma-alueen asukkaiden elämään. Ohjelman avulla on pystytty tekemään monia asioita, jotka muuten olisivat jääneet tekemättä – esimerkiksi hankkimaan liikuntavälineitä kajaanilaisiin ja kostamuskaisiin päiväkodeihin.

Karelia ENPI CBC -ohjelma päättyy vuoden 2014 lopussa, mutta yhteistyö jatkuu myös tämän jälkeen. Karelia ENI CBC -ohjelman valmistelu on parhaillaan käynnissä ja ensimmäisten hakukierrosten arvioidaan avautuvan vuoden 2016 alussa. Rajanylittävää yhteistyötä jatketaan silloin alueellisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

1.2 Lifelong Wellbeing -hanke 2013-2014

Matti Nissinen, Kaisa Mikkonen

Lifelong Wellbeing -hankkeen yleisenä tavoitteena oli edistää päiväkotikäisten lasten ja heidän perheidensä terveyttä ja hyvinvointia Kainuussa ja Venäjän Karjalassa. Hankkeen kohderyhminä olivat Kajaanin kaupungin viiden ja Kostamuksen kaupungin kuuden päiväkodin 4–6-vuotiaat lapset ja heidän vanhempansa. Kajaanista mukana olivat Huuhkajanvaaran, Lohtajan, Ratamon ja Tapiolan päiväkodit sekä Päiväkotikoti Hoijakka. Kostamuksen kaupungista hankkeeseen osallistuivat päiväkodit Berjozka, Gnomik, Korablik, Skazka, Solnyshko ja Zolotoi kljutsik. Hanke toteutettiin vuosina 2013-2014, ja sitä rahoitti Karelia ENPI CBC -ohjelma.

Lifelong Wellbeing -hankkeessa (myöhemmin LLW-hanke) osatavoitteina oli kuvata leikki-ikäisten lasten vanhempien terveyskäyttäytymistä ja mahdollisia vanhempien terveyttä uhkaavia riskitekijöitä sekä leikki-ikäisten lasten liikunta- ja terveyskäyttäytymistä. LLW-hankkeessa tavoitteena oli myös edistää liikunnan avulla leikki-ikäisten lasten sosiaalisia ja kognitiivisia taitoja sekä myönteisen minäkuvan kehittymistä. Tutkimusten sekä yhteistoiminnan avulla haluttiin löytää toimivia ja hyviä käytänteitä päiväkotihenkilöstön ja perheiden kasvatuskumppanuuden vahvistamiseksi ja lasten ja heidän perheidensä terveyden sekä hyvinvoinnin edistämiseksi molemmien puolin rajaa.

Yhteistyö perheiden ja päiväkotihenkilöstön kanssa on merkityksellisessä asemassa lasten terveyskasvatuksessa, oppimisessa ja ohjauksessa. Terveyskasvatus kuuluu niin suomalaisessa kuin venäläisessäkin päiväkodeissa päiväkotien arkitoimintaan. Päiväkotien terveyskasvatuksen sisällöt liittyvät läheisesti lasten lähiympäristöön, arkeen ja konkreettisiin kokemuksiin.

Sisältöalueina terveystkasvatuksessa painottuvat psyykkinen hyvinvointi, puhtaus ja terveydenhoito, uni, lepo, ravinto- ja ruokailutottumukset, liikuminen, vaatetus ja pukeutuminen sekä liikenne ja turvallisuus. Viime vuosina tehdyt useat tutkimukset kuitenkin osoittavat, että edelleenkin liikumaton elämäntapa, ravitsemukseen liittyvät ongelmat ja monenlaiset vanhempien elämää uhkaavat riskitekijät vaikuttavat niin lasten kuin heidän vanhempiansa terveyteen ja hyvinvointiin. LLW-hankkeessa terveystkasvatuksen tutkimusalueiksi valikoituivat leikki-ikäisten lasten ravitsemus ja liikunta sekä leikki-ikäisten vanhempien terveystkäyttäytyminen.

LLW-hankkeen alussa järjestettiin Kostamuksessa ja Kajaanissa työkokouksia ja seminaareja, joissa käsiteltiin laaja-alaisesti päiväkotien toimintaperiaatteita ja toimintamalleja leikki-ikäisten lasten kasvatuksen, opetuksen ja ohjaamisen näkökulmista. Benchmarkkaus-vierailuiden kautta päiväkotien henkilöstö pääsi tutustumaan konkreettisesti molemmin puolin rajaa päiväkotien arkeen sekä oppimaan erilaisia toimintatapoja leikki-ikäisten lasten kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseksi. LLW-hankkeen toimijat keskittyivät tavoitteiden mukaisesti erityisesti leikki-ikäisten lasten liikunta- ja ravitsemuskäyttäytymiseen sekä päiväkotihenkilöstön ja perheiden väliseen yhteistyöhön ja sitä kautta vanhemmuuden tukemiseen.

LLW-hankkeen aikana selvitettiin Kostamuksessa ja Kajaanissa kevään 2014 aikana hankkeessa mukana olleiden päiväkotien leikki-ikäisten lasten perheiden vanhempien terveystkäyttäytymistä ja hyvinvointia uhkaavia riskitekijöitä kyselylomakkeella. Lisäksi perheiden vanhemmat sekä päiväkotihenkilöstö tallensivat tietoja yhden viikon ajalta (vko 7/2014) 4–6-vuotiaiden lasten liikunta- ja ruokailutottumuksista päiväkirjojen avulla. Kostamuksesta hankkeessa oli mukana 43 perhettä ja 43 lasta ja Kajaanissa 32 perhettä ja 35 lasta.

Lapsille suunnatut liikunta- ja ravitsemuspäiväkirjat sekä kyselylomake vanhemmille laadittiin yhteistyössä kostamuslaisten kanssa ja ne testattiin ennen käyttöönottoa Kostamuksen Korablikin päiväkodissa ja Kajaanin Päiväkoti Hoijakassa. Testauksesta ja lomakkeisiin tehdyistä muutoksista huolimatta lomakkeille kirjaaminen, käännökset venäjältä suomeksi sekä suomesta venäjäksi ja sitä myötä lomakkeiden avulla saatujen vastausten analysointi ja tulkinta toivat haasteita tutkimustulosten kuvaamiselle ja luotettavuudelle.

Tämän julkaisun tarkoituksena on kuvata leikki-ikäisten lasten kasvatusta, opetus- ja ohjaustoiminnasta saatuja hyviä käytänteitä kajaanilaisissa ja kostamuslaisissa päiväkodeissa. Julkaisussa kuvataan Kajaanin kaupungin ja Kostamuksen kaupungin varhaiskasvatusjärjestelmää, liikunta- ja ravitsemussuosituksia sekä kajaanilaisten ja kostamuslaisten leikki-ikäisten lasten liikunta- ja ravitsemuskäyttäytymistä sekä heidän vanhempiensa terveyskäyttäytymistä.

2 VARHAISKASVATUKSEN HYVIÄ KÄYTÄNTEITÄ KAJAANIN JA KOSTAMUKSEN PÄIVÄKODEISSA

2.1 Kajaanin kaupungin varhaiskasvatus

Sirpa Kemppainen

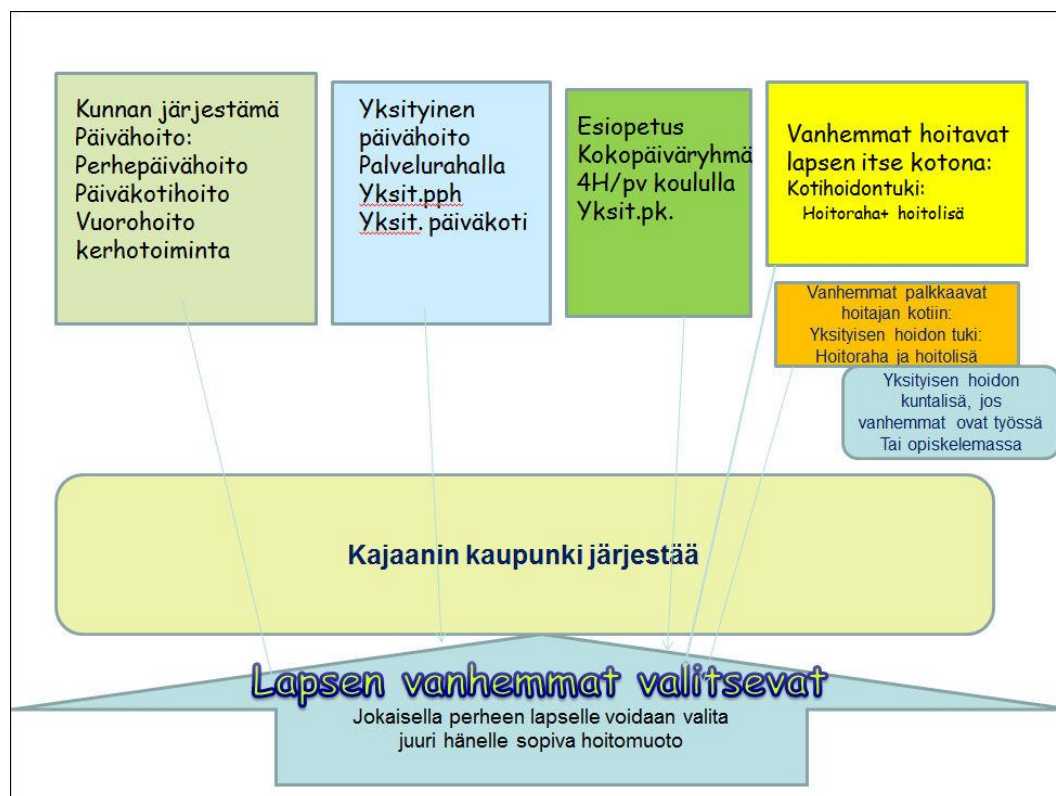
Varhaiskasvatus on pienten lasten eri elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lasten tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatus kuuluu Suomessa opetusministeriön alaisuuteen ja on osa kasvatus- ja koulutusjärjestelmää (kuva 1). Kajaanissa varhaiskasvatus on yksi sivistystoimialan tulosalueista.



Kuva 1. Varhaiskasvatus osana kasvatus- ja koulutusjärjestelmää

Päivähoitomuodot Kajaanin kaupungissa

Vanhemmat valitsevat lapselleen sopivan hoitopaikan Kajaanissa joko kunnallisesta päiväkodista tai perhepäivähoidosta tai yksityisestä päiväkodista tai perhepäivähoidosta. Vanhemmat voivat myös jäädä itse hoitamaan kotiin alle kolmevuotiasta lastaan ja saada kotihoidontuen ja tulosidonnaisen hoitolisän. Vanhemmat voivat myös halutessaan palkata hoitajan kotiinsa yksityisen kodinhoidontuen ja kuntalisän avulla. Esiopetus järjestetään joko päiväkotien kokopäiväryhmissä tai koulujen tiloissa toimivissa 4h/päivä ryhmissä. Esiopetus on Kajaanissa kuitenkin varhaiskasvatuksen järjestämää toimintaa samoin kuin koululaisten aamu- ja iltapäivätoimintakin (kuva 2).



Kuva 2. Päivähoitomuodot Kajaanin kaupungissa

Päiväkodeissa lapset toimivat ryhmissä, joiden koot vaihtelevat lasten iän mukaan. Alle 3-vuotiaiden ryhmissä on 12 lasta ja yli 3-vuotiaiden ryhmissä 21 lasta. Lapsiryhmissä työskentelee yleisesti Kajaanissa kaksi lastentarhanopettajaa ja yksi lastenhoitaja; paitsi alle kolmevuotiaiden ryhmissä yksi lastentarhanopettaja ja kaksi lastenhoitajaa. Ryhmässä voi olla myös erityisavustaja.

Vuorohoitoa tarjotaan, mikäli lapsella on vanhempien työstä johtuva iltai-, yö- tai viikonloppuhoidon tarve. Vuorohoitoa järjestetään Kajaanissa neljässä päiväkodissa. Perhepäivähoitoa järjestetään hoitajan kotona. Perhepäivähoitajalla voi olla hoidossa neljä alle kouluikäistä lasta ja yksi puolipäiväinen esikoulu- tai kouluikäinen lapsi. Mikäli lapsella ei ole säännöllistä päivähoiton tarvetta, on 3–5-vuotiaille lapsille tarjolla leikkikerhotoimintaa kahtena päivänä viikossa kolme tuntia kerrallaan.

Kajaanin varhaiskasvatussuunnitelma

Kajaanin varhaiskasvatussuunnitelma (Kajaanin vasu) noudattelee sisällöltään vastaavan valtakunnallisen asiakirjan linjauksia. Kajaanin varhaiskasvatuksessa nousevat erityiseksi painopistealueeksi seuraavat sisällöt: kuunteleva ja lasta kunnioittava vuorovaikutus lapsen ja aikuisen välillä, kasvatuskumppanuus vanhempien kanssa ja henkilöstön ammatillisen tietoisuuden vahvistaminen. Viime vuosina suunnittelussa päätavoitteena on ollut, että lapsen hyvä hoitopäivä tuottaa hyvinvointia nyt ja tulevaisuudessa ja että lapset voivat hyvin ja vanhemmat ovat palveluihin tyytyväisiä.

Miten lapsen hyvinvointia edistetään varhaiskasvatuksessa ja millainen on hyvä hoitopäivä?

Hyvinvoinnin edistämiseksi lapsen terveyttä ja toimintakykyä vaalitaan ja lapsen perustarpeista huolehditaan. (Heikkilä, M; Välimäki, A-L; Ihalainen, S-L., 2005,15.)

Laadukas, perusturvallisuutta lisäävä perushoito "care" sisältää puhtautesta ja hygieniasta huolehtimisen ja siisteyskasvatuksen. Lepo, rentoutuminen, rauhoittuminen ja kuunteleminen kuuluvat hyvään hoitopäivään, mutta lasta ei kuitenkaan pakoteta nukkumaan päivähoidon aikana. Lisäksi kiinnitetään huomiota terveelliseen ravintoon ja hyvien ruokailutapojen noudattamiseen ruokaillessa. Lasten liikunnan tarpeesta huolehditaan lasten liikuntasuosittelun mukaisesti (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005).

Lasten hyvinvointia edistetään toimimalla kunnioittavassa ja lämpimässä ilmapiirissä ja hyvässä vuorovaikutuksessa. Lapset aistivat herkästi tilanteen perustunnelman. Jos ilmapiiri on rohkaiseva, lapsi kykenee ottamaan käyttöönsä kaikki kykynsä ja voimavaransa. Ilmeetön ja etäinen aikuinen sen sijaan sammuttaa lapsen halun ottaa häneen kontaktia. (Kalliala, 2012, 54.) "Lapsen pitää kokea, että häntä arvostetaan ja hänet hyväksytään omana itsenään: hänen pitää tulla kuulluksi ja nähdyksi ja saada täten vahvistusta terveelle itsetunnolle." (Heikkilä, M; Välimäki, A-L; Ihalainen, S-L., 2005,15.)

Millaista on hyvä varhaiskasvatus nykypäivänä?

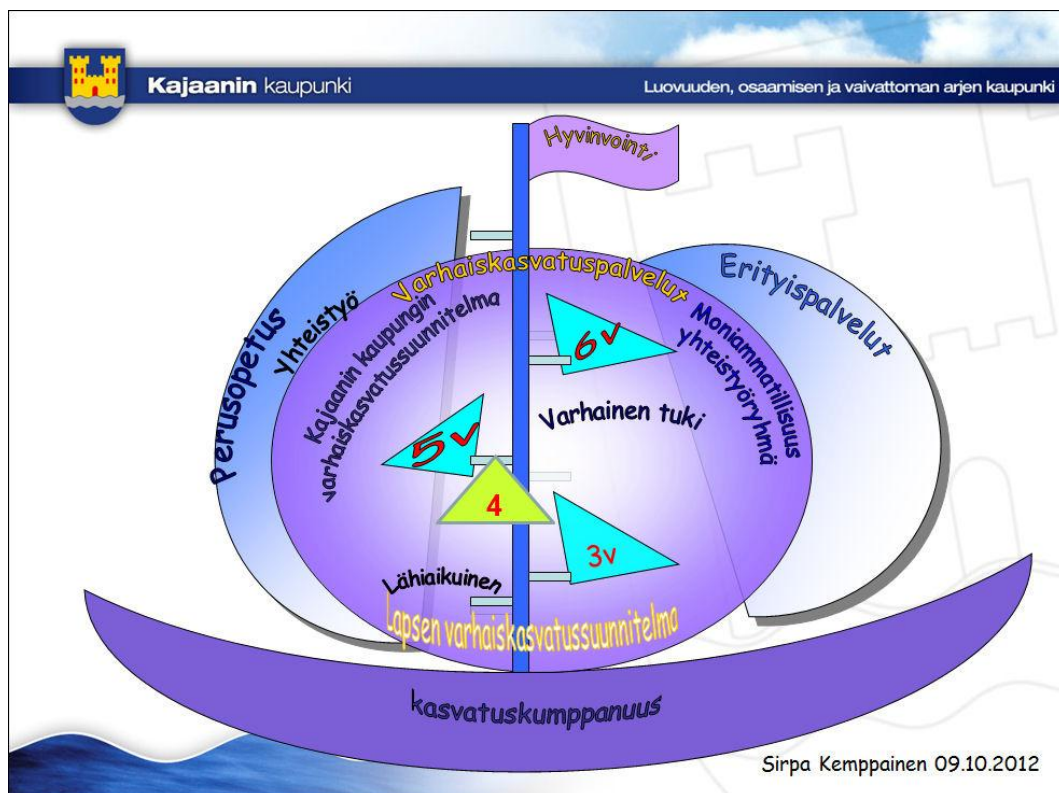
Varhaiskasvatuksen nykypäivää on tutkittu paljon ja siitä on saatavissa korkeatasoisia tutkimuksia ja väitöskirjoja. Päiväkodin tehtävänä on tarjota sellaista toimintaa, joka tuo hyväänkin kotikasvatukseen jotain uutta ja arvokasta (Kalliala, M., 2012, 33). Nykyisin taidollisen ja taiteellisen tekemisen tulisi olla keskeisessä asemassa varhaiskasvatuksessa, jossa ei tarvitse taistella tuntijaon kanssa. Taito- ja taideaineet sisältävät maalaamista, muovailemista, musisoimista, puu- ja käsitöitä, dramatisointia, näyttelemistä, loruilua, kerrontaa ja tarinoita.

Päivähoidossa leikki on keskeisessä asemassa. Leikkiympäristön on oltava viihtyisä ja kannustava. Aikuinen voi myös ohjata ja rikastuttaa leikkiä. Päiväkodissa lapsilla on paljon enemmän aikaa vapaalle toiminnalle kuin koulussa. Lapset saavat oman kiinnostuksensa mukaan hakeutua leikki-

mään tai tekemään jotain muuta. Innostavan leikki- ja oppimisympäristön luominen, ylläpitäminen ja uudistaminen ovat keskeinen osa varhaispedagogiikkaa. (Kalliala, M., 2012, 218.)

Erityisen tuen tarpeessa olevat lapset päivähoidossa

Mikäli lapsella on erityisen tuen tarve, päivähoidon tavoitteena on tarjota lapselle tuki mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Vanhemmat ovat keskeisessä roolissa tukea suunniteltaessa ja apuna on yhteistyökumppaneita Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon alueelta. Tuen tarpeen arvioinnissa varhaiskasvatuksessa toimii neljä kiertävää erityislastentarhanopettajaa. Käytämme lapsen tarpeiden mukaan ns. kolmiportaista tukea: yleinen tuki, erityinen tuki ja tehostettu tuki. Lasta havainnoidaan tarkemmin 3-, 4-, ja 5-vuotiaana sekä esiopetusvuotena (kuva 3).



Kuva 3. Lapsen tukeminen Kajaanin varhaiskasvatuksessa.

Kajaanin Varhaiskasvatus lukuina

- Talousarvion toimintakate 2015: - 23 304 261€
- Kunnallisia päiväkoteja 19, yksityisiä päiväkoteja 14
- Kunnallisia perhepäivähoitajia 26, yksityisiä perhepäivähoitajia 36

Henkilöstöä töissä syksyllä 2014:

- Päiväkodin johtajia/lastentarhaopettajia 19 (päiväkodin johtajat toimivat lastentarhanopettajina lapsiryhmässä)
- Lastentarhanopettajia 73,5
- Lastenhoitajia 113
- Erityisavustajia 28
- Päiväkotiharjoittelijoita 30

Hallinnossa:

- Tulosalueenjohtaja, jolla oma alue (7 päiväkotia + erityispäivähoito) ja kokonaisvastuu Kajaanin varhaiskasvatuksesta
- Tulosyksikön päällikkö, jolla on vastuullaan 12 päiväkotia sekä lasten sijoittelu yksiköihin
- Yksityisen päivähoidon päällikkö, jonka vastuulla on 14 päiväkotiyrittäjää ja 36 yksityistä perhepäivähoitajaa
- Johtava ohjaaja, joka vastaa kunnallisesta perhepäivähoidosta ja aamu- ja iltapäivätoiminnasta
- Maahanmuuttajakoordinaattori (palkkarahat tulevat maahanmuuttajapalveluista)

Haasteita

Riskitekijänä varhaiskasvatuksessa on voimakas eläköityminen 10 vuoden sisällä. Lastentarhanopettajia jää eläkkeelle vuosina 2015–2019 yhteensä 18 ja vuosina 2020–2024 yhteensä 27 eli 45 opettajaa kymmenessä vuodessa. Lastenhoitajia eläköityy vuosina 2015–2019 yhteensä 13 ja vuosina 2020–2024 yhteensä 35 eli 48 hoitajaa kymmenessä vuodessa.

Lähteet

Heikkilä, Matti; Välimäki, Anna-Leena; Ihalainen, Sirkka-Liisa. 2005. Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet. STAKES. Oppaita:56

Kajaanin varhaiskasvatussuunnitelma 2004.

Kalliala, M. 2012. Lapsuus hoidossa: Aikuisten päätökset ja lasten kokemukset päivähoidossa. Gaudeamus. Helsinki.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. STM, oppaita 2005:17.

2.2 Huuhkajanvaaran päiväkot

Mirja Lavento, Ritva Niskanen

”Vaaran juuresta, talosta suuresta

kuuluu ääntä monta vallan huoletonta.”

(Huuhkajavaaran päiväkodin tunnuslause nettisivuilta)

Saimme tiedon Lifelong Wellbeing -hankkeesta varhaiskasvatuksen tulosalueen johtajalta. Hän kysyi kiinnostustamme lähteä mukaan, ja keskustelimme asiasta henkilökunnan kesken. Ajattelimme tämän hankkeen rikastuttavan toimintaamme. Ajattelimme myös isosta päiväkodista löytyvän riittävästi kiinnostuneita perheitä osallistumaan rajan ylittävään lapsia ja perheitä koskevaan hankkeeseen.

Päiväkodissämme on kahdeksan lapsiryhmää, joissa yhteensä lapsia 125. Ryhmistä kaksi on alle kolmevuotiaiden ryhmää, kaksi sisarusryhmää 1–4-vuotiaille ja kolme yli 3-vuotiaiden ryhmää sekä leikkikerho 3–5-vuotiaille. Koulutettua henkilökuntaa, lastentarhanopettajia ja lastenhoitajia, on 24 ja lisäksi avustavaa henkilökuntaa 4.

Henkilökunta innostui hankkeesta. Eri ryhmistä nimettiin yhteensä kuusi vastuuhenkilöä. Heidän tehtävänä oli innostaa vanhempia osallistumaan projektiin ja opastaa perheitä päiväkirjan täyttämisessä. Vastuuhenkilöt osallistuivat myös seminaareihin ja tapaamisiin.

Perheiden hankinta alkoi siten, että jaoimme tiedotteen ja kerroimme hankkeesta. Kiinnostuneita perheitä löytyi, ja projektiin lähti mukaan kahdeksan perhettä. Jokaisesta perheestä osallistui yksi lapsi. Lasten olivat iältään 4–6-vuotiaita. Yhteistyö perheiden kanssa hankkeen tiimoilta on ollut luontevaa. Perheet kokivat päiväkirjojen täyttämisen vaivattomaksi.

Monet pitivät tärkeänä havainnoida, mitä lapsi todella syö ja joku toivoi projektista kannustinta monipuoliseen syömiseen. Joku vanhemmista oli pitänyt jo omista syömisistään ruokapäiväkirjaa ja tutkinut mm. proteiinien ja kuitujen riittävää saantia ja todennut: ”Tämä on tuttua hommaa!” Ennen seurantaviikon alkua joku vanhemmista pohti: ”Ehditäänpököhän me liikua?” Perheitä kuitenkin muistutettiin siitä, että seurantaviikon aikana on tarkoitus elää aivan tavallista arkea.

Kajaanin ammattikorkeakoululta osallistui hankkeeseen opiskelijoita, joiden tehtävänä oli suunnitella, organisoida ja toteuttaa yhdessä henkilöstön kanssa lapsiryhmille ja perheille suunnattua toimintaa. Opiskelijat olivat toteuttamassa päiväkodilla äitienpäiväaskartelua, sisäliikuntaa ja lasten kokopäiväretkeä Joutenlammen leirikeskukseen. Perheliikuntatapahtumaa, jonka sisällöstä ja ohjelmasta vastasivat opiskelijat, vietettiin Vimpe-linlammen rannalla.

Ostimme hankkeesta saamillamme rahoilla päiväkodille erilaisia pyöriä ja sekä käsillä että jaloilla liikuteltavia autoja. Nämä välineet soveltuvat hyvin eri-ikäisille lapsille ja niiden avulla on mahdollista harjoitella hallitsemaan käsien ja jalkojen koordinaatiota. Välineet ovat olleet erittäin suosittuja ja mieleisiä.

Tutustuessamme kostamusalaiseen päiväkotityöhön jäi vaikutelma, että teemme työtä samansuuntaisten periaatteiden ja käytäntöjen mukaisesti, mutta erojakin löytyy. Kajaanilaisiin päiväkoteihin verrattuna Kostamuksen päiväkodit ovat paljon isompia. Lapsiryhmät ovat isompia ja ne muodostuvat iän perusteella. Päiväkodeissa ei ole alle 2-vuotiaita lapsia. Ryhmän henkilökuntaan kuuluu kaksi kasvattajaa ja apulainen. Lisäksi lapsiryhmiä opettavat liikunnan- ja musiikinopettajat. Havaintojemme mukaan musiikki ja liikunta korostuvatkin päiväkotitoiminnassa. Kostamuksen päiväkodeissa on laajempi ammattirakenne kuin Suomessa. Päiväkodin henkilökuntaan kuuluu oma sairaanhoitaja, puheterapeutti, sosiaalityöntekijä ja psykologi.

Normaalin päiväkotitoiminnan lisäksi lapsille tarjotaan myös maksullisia musiikki- ja piirustuskerhoja sekä englannin kielen kerhoja. Meillä Kajaanissa ei ole päivähoidossa tarjolla tällaisia harrastuskerhoja. Suomessa perheet hakeutuvat itse lasten harrastusten pariin, joita tarjoavat mm. musiikkiopistot, kansalaisopistot ja urheilujärjestöt.

Kajaanissa kaikissa päiväkodeissa noudatetaan samaa ruokalistaa, kun taas Kostamuksessa kukin päiväkotitoiminta suunnittelee ruokalistansa. Kostamuksessa lapset saavat kaksi lämmintä ateriaa päivittäin ja ateriaan kuuluu aina alkukeitto ja pääruoka.

Kostamuksessa lasten terveydenhoito on kiinteästi läsnä päivähoidossa, koska päiväkodeissa on oma terveydenhoitaja lapsia varten. Suomessa perheet kuuluvat neuvolajärjestelmän piiriin ja neuvolakäynnit ovat vanhempien vastuulla. Neuvolat tekevät yhteistyötä päivähoidon kanssa ja ohjaavat tuen tarpeessa olevia perheitä hakeutumaan varhaiskasvatuksen piiriin.

Erityisesti mieleemme jäänyt asia on liikunnan merkitys, jalkojen terveys ja hyvä ryhti. Huomasimme, miten pienillä mutta säännöllisillä harjoituksilla on mahdollista vaikuttaa jalkojen terveyteen. Tarkoituksemme on huomioida nämä asiat toiminnassamme ja pohtia meillä jo olemassa olevien liikuntavälineiden suunnitelmallisempaa käyttöä.

2.3 Lohtajan päiväkot

Matti Sirviö

Kajaanin kaupungin Lohtajan päiväkot aloitti Lifelong Wellbeing -projektissa marraskuussa 2013. Lohtajan päiväkot on vuoropäiväkot, joka on auki arkipäivisin klo 5.30–22.30. Päiväkodissamme on viisi lapsiryhmää. Päivänsäteiden ryhmässä on 14 alle 3-vuotiasta lasta. Mörriäisissä on 21 lasta, joista esiopetusikäisiä on 12. Menninkäisissä on samoin 21 lasta, jotka ovat iältään 3–5-vuotiaita. Maahiset ja Pikku-Maahiset ovat päiväkotimme vuororyhmät. Maahisissa on 19 iältään 3–5-vuotiasta lasta ja Pikku-Maahisissa 13 alle 3-vuotiasta. Lisäksi Maahisten esiopetusikäiset lapset ovat omana ryhmänään päiväkodin salissa. Heitä on 14. Päiväkodissamme on siis vähän yli sata lasta.

Syksyllä 2013 sovimme, että LLW-hankkeeseen osallistuvat perheet valitaan kahdesta 3–6-vuotiaiden kokopäiväryhmästä ja Maahisten vuororyhmästä. Ryhmiin nimettiin vastuuhenkilöt, jotka neuvottelivat perheiden kanssa halukkuudesta osallistua hankkeeseen. Vastuuhenkilöt huolehtivat myös päiväkodin osalta liikunta- ja ruokapäiväkirjojen täyttämisestä. Saimme päiväkodistamme seitsemän (7) pilottiperhettä. Meitä jäi harmitamaan, että emme onnistuneet saamaan mukaan yhtään venäläisperhettä. Tiedottamista varten vanhemmille järjestettiin vanhempainilta. Jokaiselle perheelle annettiin henkilökohtaisesti ohjeet päiväkirjojen täyttöön. Sekä pilottiperheet että päiväkodin henkilökunta suhtautuivat hyvin myönteisesti hankkeeseen.

Olennainen osa LLW-hanketta oli Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden osallistuminen. Maaliskuussa 2014 opiskelijat kävivät tutustumassa päiväkotiin ja lapsiryhmiin. Samalla teimme suunnitelman toiminnasta keväälle 2014. Opiskelijat järjestivät LLW-projektin tiimoilta erilaisia teemapäiviä Lohtajan päiväkodilla. Yhtenä päivänä opiskelijat järjestivät lapsille leivontatuokiot ryhmissä. Samana päivänä vanhemmilla oli mahdollisuus mittauttaa verenpaineensa ja pitää pieni rentoutushetki ennen kotiinlähtöä. Kahtena päivänä pidettiin terveystoimintaa: lapset saivat maistella eri kasviksia ja käydä leikisti sairaanhoitajan luona tai neuvolas-
sa. Heidän pituutensa mitattiin, heidät punnittiin, tarkastettiin näkökyky ja mitattiin verenpaine. Toukokuussa oli vielä perheiden ulkoilupäivä Vimpelinvaaralla. Illan aikana perheet saivat alkuleikkien jälkeen kiertää vapaasti pisteestä toiseen tunnistaen lintuja, heitellä palloa ja touhuta kaverikoirien kanssa. Lopuksi oli vielä makkaranpaistoa.

LLW-hankkeen puitteissa meillä oli mahdollisuus täydentää päiväkotimme liikuntavälineistöä 3000 eurolla. Näillä rahoilla hankittiin esimerkiksi monenlaisia palloja, salibandy-varusteita ja jumppamattoja. Ulkona tapahtuvaa liikuntaa varten hankimme potkupyöriä. Nämä ovat osoittautuneet oivallisiksi tasapainon kehittäjiksi, koska lapsen ei tarvitse keskittyä polkemiseen, vaan tasapainon ylläpitämiseen. Jatkossa tulemme hankkimaan näitä varmasti lisää. Luisteluharjoituksia varten ostimme viisi (5) Oivaluistelutukea. Näistä oli suuri apu vasta luistelua opetteleville lapsille. Harjoittelevan lapsen ei tarvitse keskittyä alussa tasapainoiluun, vaan oikeiden potkujen tekemiseen. Keksimme lainata luistelutukia myös viikonlopuiksi perheille. Perheet olivat todella mielissään tästä mahdollisuudesta.

Ennen LLW-hankkeen alkua meillä oli hyvin vähän tai ei ollenkaan tietoa venäläisestä varhaiskasvatuksesta. Keskusteluissa päiväkodilla nousi esiin kurinalaisuus ja aikuisjohtoisuus. Samoin ajattelimme järjestelmää ulkopuolelta kontrolloiduksi ja joustamattomaksi. Lisäksi omilta opiskeluvuosiltamme mieleemme oli jäänyt lasten karaiseminen monin eri tavoin. Olikin hyvin mielenkiintoista lähteä tältä pohjalta katsomaan Kostamukseen sikäläistä päivähoitoa.

Vierailumme aikana selvisi, että kostamuslaiset vanhemmat ottavat selvästi enemmän osaa päiväkodin järjestämiin tilaisuuksiin. Päiväkodit järjestävät erilaisia tilaisuuksia vanhemmille hyvin monipuolisesti. Tässä on meillä Suomessa paljon opittavaa. Vanhempia on usein sangen vaikea saada mukaan tilaisuuksiin ja tapahtumiin. Lohtajan päiväkodin vanhemmat osallistuvat parhaiten esikoululaisille järjestettyihin vanhempainiltoihin ja perheliikuntatapahtumiin. Esimerkiksi Sotshin olympialaisten aikaan järjestetty koko päiväkodin liikuntatapahtuma veti noin 140 lasta ja vanhempaa touhuamaan päiväkodille.

Henkilökunnan (opettajat ja asiantuntijat) sataprosenttinen heittäytyminen opetushetkillä kostamuslaisissa päiväkodeissa teki vaikutuksen. Lapset tottelivat ja noudattivat ohjeita ilman, että aikuisen tarvitsi korottaa ääntään. Hetket oli tehty niin mukaansatempaaviksi ja kiinnostaviksi, ettei lapsille tullut mieleenkään tehdä jotain muuta. Satujen ja satuhahmojen käyttäminen tuokiolla näkyi vahvasti. Samoin ohjaaja ei ollut yksin tilanteessa, vaan hänellä oli apunaan avustaja ja/tai asiantuntija. Suomessa opettajalla on usein apunaan työpari; lastenhoitaja tai esim. harjoittelija. Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista. Tämä hajottaa helposti tunnelmaa, kun joutuu keskittymään moneen asiaan yhtä aikaa. Suunnittelua tehostamalla ja miettimällä etukäteisjärjestelyt tarkasti ongelmaa voi pienentää.

Yllätys oli myös se, että päiväkodeissa oli oma terveydenhoitaja huolehtimassa lasten terveyteen liittyvistä asioista. Päiväkodeissa on eristyshuoneet sairastapausten varalle, rokotukset hoidetaan päiväkodeissa ym. Näiltä osin Suomen järjestelmä on erilainen kuin Venäjällä. Pidän hyvänä sitä, että lapsella on sairastuttuaan mahdollisuus saada välittömästi apua asiantuntijalta jo päiväkodissa. Samoin päiväkodilla oli omat liikunnan-, musiikin- ja kuvataiteen opettajat, jotka vastasivat näiden asioiden opettamisesta päiväkodeissa. Meillä tätä mahdollisuutta ei ole olemassa, mutta varmasti pystyisimme hyödyntämään jokaisen erityisosaamista paremmin.

Päiväkodin ruokahuollon järjestäminen on toteutettu Kostamuksessa ja Kajaanissa eri tavoin. Kun Kajaanissa ruoka päiväkodeihin tulee isoista keskuskeittiöistä, niin jokaisessa kostamuslaisessa päiväkodissa on oma keittiö, jossa ruoka valmistetaan. Ruoka on taatusti tuoretta ja ruoan laadua seurataan hyvin tarkasti. Samoin lasten tarvitsemaa energiaa, ravintoaineiden ja vitamiinien määrä lasketaan. Kostamuslaisilla lapsilla ei ole ainakaan vielä päiväkotiyössä ylipaino-ongelmia, kuten usein Suomessa.

Vierailumme kohteena olevissa päiväkodeissa silmiin pisti tilojen erityinen siisteys. Kaikki tavarat ja leikkivälineet olivat hyvässä järjestyksessä omilla paikoillaan. Olisikin ollut mielenkiintoista nähdä, kuinka tämä onnistuu. Kostamuksessa lapsiryhmät ovat kuitenkin selvästi suurempia kuin esim. Kajaanissa. Samoin lasten ja henkilökunnan lukumäärän suhde on erilainen. Kajaanilaisissa päiväkodeissa on useampi aikuinen/lapsiryhmä. Samoin siirtymätilanteiden organisointi ja toimintatavat kiinnostavat kovasti.

Jotain on nähty; paljon on vielä näkemättä. Sekä kostamukselaisessa ja kajaanilaisessa varhaiskasvatuksessa on hyvät ja kehittämistä kaipaavat puolensa. LLW-hankkeen kautta olemme päässeet tutustumaan varhaiskasvatustoimintaan rajan molemmin puolin. Odotamme mielenkiinnolla piakkoin julkaistavia tutkimuksen tuloksia. Mielestäni tätä alkanutta yhteistyötä ei tule missään tapauksessa lopettaa. Sitä tulee jatkaa siten, että vielä mieltä askarruttaviin kysymyksiin saadaan vastaukset ja tältä pohjalta voimme kehittää varhaiskasvatusta molemmissa kaupungeissa.

2.4 Ratamon päiväkot

Tarja Karppinen, Pirjo Väyrynen, Jaana Mustonen, Piia Niva, Riitta Flöjt

”Lapset saavat tutkia ja leikin kautta oppia.

Ideoista voi syntyä vaikka näytelmä uus,

siinäpä oppimiseen mainio tilaisuus!

Luonto ja retket tärkeitä ovat –

vuodenaikojen vaihdellessa elämyksiä luovat.”

(Runo Ratamon vuosisuunnitelmasta)

Kajaanin kaupungin Ratamon päiväkot aloitti Lifelong Wellbeing -hankkeessa marraskuussa 2013. Päiväkot toimii vuoropäiväkotina ja se on auki maanantaista lauantaihin klo 5.30–22.00 välisenä aikana.

Ratamon päiväkodissa on 1–2-vuotiaitten ryhmä Vanamot, jossa työskentelee kaksi lastentarhanopettajaa ja neljä lastenhoitajaa. Mesikkien ryhmässä on 2–4-vuotiaita lapsia, kaksi lastentarhanopettajaa sekä viisi lastenhoitajaa. Mansikkaisten lapset ovat iältään 4–6-vuotiaita, ja heitä hoitavat päiväkodinjohtaja, kaksi lastentarhanopettajaa sekä neljä lastenhoitajaa. Kaikki lastenhoitajamme tekevät vuorotyötä.

Ratamon päiväkodista hankkeeseen osallistui 5 pilottiperhettä ja yhteensä 6 lasta. Kaikille päiväkodin 4–5-vuotiaiden vanhemmille jaettiin hankkeesta tiedote koteihin ja lisäksi järjestimme vanhempainillan, jossa LLW-hankkeen vetäjät kertoivat hankkeen tavoitteista ja toimenpiteistä lasten ja perheiden kanssa. Perheet valittiin vapaaehtoisuuden ja oman kiinnostuksen perusteella. Hankkeeseen osallistuville perheille annettiin vanhempainillassa ohjeet liikunta- ja ravitsemuspäiväkirjojen sekä vanhemmille suunnatun terveystyöskentelyn kartoittavan lomakkeen täyttöön.

Yhteiseen hankkeeseen osallistui Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita, jotka pitivät lapsille liikuntatuokioita, teemapäivän ravitsemuksesta, nallesairaalan sekä perheliikuntatapahtuman, johon saivat osallistua kaikki päiväkodin lapset ja vanhemmat.

Päiväkotimme tilasi liikunta- ja leikkivälineitä Lekolar-Printel Oy:ltä 3000 eurolla. Välineitä on käytetty säännöllisesti viikoittain ohjatuissa liikuntatuokioissa ja lasten vapaassa toiminnassa. Lasten karkeamotoriikka ja tasapaino ovat vahvistuneet, kolmiulotteinen hahmottaminen on parantunut sekä lasten oma omatoimisuus ja mielikuvituksen käyttö ovat monipuolistuneet välineiden käytön myötä. On ollut myös ilo huomata, kuinka lasten sosiaaliset taidot ja yhdessä tekeminen ovat karttuneet. Välineitä on käytetty ahkerasti myös erityistä tukea tarvitsevien lasten ohjaamisessa (motorisia harjoitteita).

Ennen hanketta meillä oli vähäinen tietämys venäläisestä varhaiskasvatuksesta ja päiväkotitoiminnasta, joten olimme innolla ja ennakkoluulottomasti aloittamassa hanketta. Benchmarkkaus-matkalla keväällä 2014 Kostamuksessa mieleemme jäi eniten varhaiskasvatuksen ympäröivät puitteet ja se, että kasvatusta säädellään monin normeina ja asetuksin. Jäimme kaipaamaan lisää tietoa varhaiskasvatuksen pedagogiikasta ja kulttuurieroista kasvatuksessa. Myös arjen toimintaa olisi ollut mukava seurata päiväkodeissa enemmän.

Päiväkotivierailuilla Kostamuksessa huomasimme, miten siistejä ja hyvin järjestettyjä kaikki tilat olivat. Vaikutti myös siltä, että lapset arvostavat leluja ja pitävät niistä huolta. Tässä asiassa meillä suomalaisilla olisi opittavaa.

Kostamuslaisissa päiväkodeissa oli kaikissa omat keittiöt, joissa tehtiin omat, jokaisen lapsen yksilöllisten tarpeiden mukaiset ja terveelliset ateriat. Kajaanin päiväkoteihin ruoka tulee isosta keskuskeittiöstä. Ratamon päiväkodin ruoka on terveellistä ja se noudattaa leikki-ikäisen ravitsemussuosituksia. Ruoka tulee kuuden viikon kiertävän listan mukaan päiväkodille ja erityisruokavaliot otetaan päiväkodillamme aina huomioon.

Saimme sellaisen käsityksen, että Kostamuksen päiväkodeissa ohjattua toimintaa järjestetään lapsille paljon. Olisimme halunneet perehtyä enemmän venäläisten lasten leikkitoimintaan ja sen osuuteen sekä arvostukseen lasten arkipäivän toiminnoissa. Ratamon päiväkodissa ajattelempa, että leikki on lapsen keskeisin toiminnan muoto ja oppimisen väline. Jokainen aikuinen tukee leikkiä antamalla ideoita, tilaa, aikaa, materiaaleja sekä havainnoimalla ja osallistumalla itse leikkiin.

Suomessa varhaiskasvatushenkilöstön peruskoulutuksiin (lähihoitaja / lastentarhanopettaja) kuuluu opintoja monipuolisesti eri sisältöalueilta, muun muassa leikin merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykseen.

Kostamuksen päiväkodeissa vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö vaikuttaa hyvältä ja monipuoliselta: kiinnostuimme erityisesti iltatoiminnasta, johon vanhemmat vapaaehtoisesti osallistuivat työpäivän päätteeksi. Meillä Ratamon päiväkodissa, joka on vuoropäiväkoti, vanhempia on hankalampi saada mukaan iltatoimintaan, koska hekin tekevät vuorotyötä.

2.5 Tapiolan päiväkoti

Jaana Savolainen

"Matkustan ympäri maailmaa, laukussa leipää ja piimää vaan.

Jos mua hiukkasen onnistaa, niin uuden ystävän saan.

Kun sanon "päivää", hän sanoo "privet"."

Suomalainen lastenlaulu

Kajaanin kaupungin Tapiolan päiväkoti aloitti Lifelong Wellbeing -projektissa marraskuussa 2014. Lapsiperheiden ravitsemus- ja liikuntatottumuskartoitukseen sekä vanhempien terveyskäyttäytymisen tutkimusosioon osallistui yksiköstämme 11 perhettä, joiden lapset olivat iältään 5-6 vuotta. Helmikuussa 2014 tutkimukseen osallistuneet perheiden vanhemmat vastasivat heidän terveyskäyttämistään kartoittaviin kysymyksiin ja vanhemmat täyttivät viikon ajalta lasten ravitsemus- ja liikuntapäiväkirjoja lasten kotonaolo ajalta. Lisäksi päiväkodin henkilöstö kirjasi samalta ajalta lasten liikkumista ja ravitsemuksesta päivähoiton aikana.

Kevään 2014 aikana Kajaanin ammattikorkeakoulun sairaanhoidonopiskelijat toteuttivat useita terveyden edistämisen tapahtumia päiväkodin lapsille ja heidän perheille. Näiden tapahtumien tavoitteina oli lisätä päiväkodin henkilöstön ja perheiden yhteistoimintaa sekä aktivoida lapsia ja heidän perheitä liikkumaan monipuolisesti huomioiden lasten kehityksellisesti tarpeet ja osaamisen.

Lifelong Wellbeing -projektin aikana tutustuimme Kostamuksen varhaiskasvatusjärjestelmään ja pienten alle kouluikäisten lasten arkeen ja toimintaan päivähoitossa, jossa kiinnitetään erityistä huomiota lapsen terveyteen, hyvinvointiin ja oppimiseen. Tiedossamme oli Venäjän kasvatus- ja opetusjärjestelmän määrätietoiset menetelmät tavoitteineen lapsen fyysisen kasvun vahvistamiseksi sekä lapsen terveyden vaalimiseksi.

Olimme kiinnostuneita saamaan lisää tietoa siitä, kuinka venäläisen kasvatus- ja opetuskulttuurin tavoitteet ja niihin kytkeytyvät menetelmät todentuvat alle kouluikäisen lapsen arjentoiminnoissa päiväkodissa. Vierailulla saimme vahvistuksen sille, kuinka perusteellisesti kostamuskasvatusta tukeva varhaiskasvatusjärjestelmä tukee pienten alle kouluikäisten lasten fyysistä hyvinvointia.

Kostamuskasvatusta tukevien pienten päiväkotien terveyden- ja sairaanhoidon käytännöt herättivät meissä kiinnostusta tehdessämme benchmarking-matkan Kostamuskasvatusta tukeviin päiväkodeihin toukokuussa 2014. Käytäntöjen mukaan venäläisissä päiväkodeissa on oma lasten terveydenhoitaja, joka huolehtii lasten terveydentilan valvonnasta, akuuttien sairaustapausten hoitamisesta, lasten rokottamisesta ja vanhempien informoinnista lapsen terveyteen liittyvistä asioista.

Benchmarking-päiväkodisimme Skazkassa oli tarkkaan suunnitellut toiminnalliset päiväohjelmat. Päivittäiset tavoitteet tukivat, kehittivät ja auttoivat lasten fyysisen kasvun kehittämisessä ja terveyden vahvistamisessa. Suunnittelun toiminnan toteutumisen päiväkodin sisä- ja ulkotiloissa mahdollistivat liikunnan harjoittamiseen tarkoitettut tilat monipuolisine välineineen.

Varhaiskasvatustoimintaan kuuluvasta muusta pedagogisesta toiminnasta vastasivat kyseiseen tehtävään koulutetut lastentarhanopettajat. Venäläinen opetus- ja kasvatusjärjestelmä mahdollistaa lastentarhanopettajien koulutautumisen tietyille erityisosaamisalueelle. Skazka-päiväkodissa oli muun muassa pienten lasten liikunta-, musiikki- ja kuvataideopettaja, joka vastasi kyseisten asioiden opettamisesta päiväkodin lapsille.

Mielestämme pienten lasten kasvu- ja oppimisympäristö Skazka-päiväkodissa muodostui liikunnan ja terveyden vaalimisen lisäksi ennen kaikkea vahvasta lasten kokemasta perusturvallisuudesta ja terveestä psyykkisestä tunneilmastosta. Varhaiskasvatushenkilöstö mahdollisti päiväkodin miellyttävän tunneilmaston toimimalla yhteisten toimintaperiaatteiden ja hyvin toimivan keskinäisen vuorovaikutuksen avulla.

Varhaiskasvattajilla niin Suomessa kuin Venäjälläkin tulee olla tietoisuus ja osaamisen taito lasten fyysisen kasvun edistämisestä. Lisäksi heidän tulee tukea pienten lasten oman toiminnan kehitystä ja sen edellytyksiä, sillä silloin mahdollistetaan ja vahvistetaan lapsen psyykkistä hyvinvointia ja rakennetaan perustaa lapsen sisäiselle motivaatiolle oppia uusia asioita hänelle merkityksellisten kokemusten kautta.

Lapselle merkittävin tapahtuma on hänen oma toimintansa eli leikki yksin tai vuorovaikutuksessa toisten lasten kanssa sekä aikuisen ohjauksessa. Kun lapsi kokee tärkeäksi esimerkiksi liikunnan, musiikin, erilaisten ilmiöiden tutkimisen ja käsillä tekemisen ja kun hän kykenee liittämään ne omaan toimintaansa, niin silloin tiedämme, että oppimista on tapahtunut.

Tapiolan päiväkoti on ollut osallisena tutkimuksellisessa varhaiskasvatus-työssä vuodesta 1983 alkaen, ja yksikössämme on vahva osaamisen tieto ja taito varhaislapsuuden leikin merkityksestä lapsen oppimiselle ja hyvinvoinnille. Tämän vuoksi lapsen leikkiin liittyvät asiat kiinnostivat erityisesti yksikkömme henkilökuntaa.

Lifelong Wellbeing -projektin rahoituksella yksikköömme hankittiin liikunta- ja leikkivälineitä. Liikuntavälineiden hankintavalinnoilla halusimme monipuolistaa yksikkömme jo olemassa olevaa välineistöä ja niiden käyttömahdollisuuksia kaikissa ikäryhmissä (1 – 6 vuotta). Lisäksi rahoituksella haluttiin erityisesti mahdollistaa lasten leikkivälineistön rikastuttaminen erilaisia leikkitoimintoja tukien.

Projektirahoituksella hankitut leikkitarvikkeet ovat yksikössämme lasten päivittäisessä leikkitoiminnassa lasten omien valintojen mukaan, ja liikuntavälineet ovat mahdollistaneet monipuoliset toiminnalliset mahdollisuudet lasten päivittäisessä liikunnassa sekä erilaisissa liikuntatapahtumissa.

Tulevaisuudessa varhaiskasvatuksen haasteet suomalaisessa ja venäläisessä kasvatusta ja opetuskulttuurissa ovat erilaisia, mutta kummassakin maassa on nähtävissä yksi yhteinen tavoite eli lapsen hyvinvoinnin ja oppimisen edistäminen. Suomen ja Venäjän erilaiset sosiaaliset ja kulttuurihistorialliset kontekstit vaikuttavat oman maan kasvatusta ja opetusmenetelmiin ja luovat erilaisia painotuksia molempien maiden varhaiskasvatuksen tavoitteisiin ja sisältöalueisiin. Psyykinen hyvinvointi, terveyden vaaliminen, ravitseva ruoka ja liikunta vaikuttavat toimintoihimme elämänlaatua edistävästi.

2.6 Päiväkoti Hoijakka

Marita Aalto

Alkutilanne

Päiväkoti Hoijakan työntekijöille esiteltiin LLW-projektia jo kesällä 2013, jolloin henkilökunta kiinnostui asiasta ja lupautui mukaan projektiin. Päiväkotimme on pieni, meillä on vain 35 lasta ja kaksi lapsiryhmää. Huoltajille asia esiteltiin syyskuussa vanhempainillassa, jolloin saimme itsekin lisätietoa projektista. Kuusi perhettä (kahdeksan lasta) ilmoittautui vapaaehtoisiksi ja lupautui täyttämään päiväkirjoja liikunnasta ja ravitsemuksesta viikon ajan. Myöhemmin syksyllä projekti yllätykseksemme laajeni ja mukaan liittyi lisää päiväkoteja sekä Kajaanista että Kostamuksesta. Hoijakasta oli nyt mukana neljä perhettä (viisi lasta).

Lisäksi keväällä 2014 mukana oli Kajaanin ammattikorkeakoulusta sairaanhoitajaopiskelijoita, jotka järjestivät eri-ikäisille lapsille toimintaa sisällä ja ulkona (nallesairaala, liikuntatuokiot, terveystoulu) sekä yhteisiä tapahtumia henkilökunnan kanssa (isovanhempainpäivä ja perheliikuntatapahtuma).

Projektin myötä meillä on ollut mahdollisuus käyttää 3000 € liikuntavälineiden hankkimiseen. Hankimme välineitä sekä ulko- että sisäkäyttöön. Eri-tyyppisiä mieluista ovat olleet ulos hankitut potku- ja polkupyörät, ja lasten pyöräilytaidot ja innostus ovatkin parantuneet. Myös pehmosäilymailat ovat olleet suosiossa ja joukkuepelitaitoja onkin harjoiteltu. Liikunnan harjoittaminen lisää lasten sosiaalista vuorovaikutusta, vahvistaa itsetuntoa, antaa mahdollisuuksia kokeilla ja ylittää omia rajojaan, sekä opettaa toimimaan ryhmän jäsenenä. Liike- ja liikkumistaitojen kehittyminen varhaislapsuudessa on tärkeää. Liikunnallisten perustaitojen myötä kehittyvät myös havainto-, ajattelu- ja muistitoiminnot.

Benchmark-kokemukset

Oma käsitys venäläisestä päivähoidosta ennen projektia rajoittui vanhoihin, opiskeluaikana luettuihin kirjoihin. Mielessä oli hyvin järjestelmällinen ja määrätietoinen tapa toimia ja kasvattaa lapsia. Olikin siis mielenkiintoista osallistua projektiin ja kuulla, miten heidän päivähoitonsa nykypäivänä eroaa omastamme, kun välissä on vain pari sataa kilometriä.

Olimme jo Kajaanissa huhtikuussa keskustelleet useista päivähoitoon liittyvistä asioista oman kustamustilaisen benchmarkkaus-ryhmämme kanssa. Ennen varsinaista benchmarkkausta Kostamuksessa meille esiteltiin Korablik-päiväkodin tilat ja näimme lasten ja henkilökunnan toimintaa käytännössä. Jo esittelyn aikana meille kerrottiin muun muassa ruokailun, ulkoilun ja nukkumisen järjestämisestä. Näimme opetustilanteet esikouluikäisten uinnista ja noin neljävuotiaiden musiikista.

Vierailun tulokset: Mitä löydettiin ja opittiin? Millaisia hyviä käytänteitä löytyi?

Aikuisen heittäytyminen opetustilanteeseen

Näkemillämme tuokioilla oli mukana aina jokin satuhahmo tai innokkaasti mukana toiminnassa oleva aikuinen, joka motivoi lapsia toimintaan. Etukäteen oletimme, että lapset pidetään tiukassa otteessa ja siksi he toimivat hyvin aikuisjohtoisesti. Huomasimme kuitenkin, että Kostamuksen päiväkotien työtapana onkin houkutella lapset mukaan toimintaan leikin tai innokkaan opettajan johdolla.

Toiminta oli ennalta tarkasti suunniteltua, ja välineistö oli aseteltu helposti saataville. Kajaanilaisissa päiväkodeissa on vähemmän avustavaa henkilökuntaa, joten opetustilanteiden ennakoon järjestäminen on vaikea järjestää, sillä lastentarhanopettaja joutuu huolehtimaan sekä järjestelyistä että lapsiryhmän ohjauksesta.

Kostamuksessa hoitajat saattoivat lapsiryhmän aineopettajan johdettavaksi. Satuhahmojen käyttö lasten opettamisessa on toki meillekin tuttu ja hyväksi havaittu työmuoto, mutta arjen kiireessä se unohtuu, vaikka tilanteiden järjestäminen vaatisi vain hiukan aikaa ja viitseliäisyyttä. Suunnitteluajan tehokkaampi käyttö ja asenteen muuttaminen auttaisivat. Leikkiin ja rooliin heittäytyminen voi olla haastavaa meille jäyhille kainuulaisille.

Vaipattomuus päiväkodissa

Kostamuksessa lapsi kutsutaan päivähoitoon noin kaksivuotiaana. Vanhemmille pidetään hoidon aloituksesta informaatiotilaisuuksia ja hoito alkaa päiväkodin ohjeiden mukaan porrastetusti kuukauden kuluessa toimituksen aloituksesta. Päiväkotiin tullessaan lapsen on oltava kuivaksioppinut. Vaippoja ei päiväkodissa käytetä.

Jäimmekin miettimään, miten saisimme suomalaiset vanhemmat opettamaan lapsensa potalle aiemmin. Nyt hoidossamme on jopa 3–4-vuotiaita lapsia, jotka ovat vielä vaipoissa. Kostamuksessa vanhemmille annetaan ohjeet, joiden mukaan lasta käytetään säännöllisesti potalla ja vaippa jää pois noin kuukauden harjoittelun jälkeen. Kuivaksi oppinut lapsi voi tulla päiväkotiin. Jos lapselle käy vahinkoja, hänellä on kotoa mukana vaihtovaatteet, joten vaippaa ei päiväkodissa käytetä.

Ravitsemus

Kajaanissa päiväkotiruoka valmistetaan keskuskeittiöissä pakasteista ja puolivalmisteista jo aikaisin aamulla ja ruokaa säilytetään pitkään ennen tarjoilua. Ravintoarvoltaan ruoka ei vastaa tuoreista elintarvikkeista nopeasti valmistettua terveellistä ruokaa. Tässä asiassa Kostamus panostaa laatuun, eikä hintaan kuten Kajaani.

Kostamuksessa joka päiväkodissa on oma keittiö, jossa ruoka tehdään tuoreista tarvikkeista alusta asti itse ja tarjoillaan heti valmistuksen jälkeen. Jokaiselle lapselle lasketaan iän mukainen energian, ravintoaineiden ja vitamiinien tarve, joiden mukaan valmistettua ruokaa hänelle tarjotaan. Kostamuksessa päiväkotikäiset lapset ovat terveempiä, eivät sairasta influenssia eikä heillä ole ylipaino-ongelmia. Kostamuskaislapset syövät päiväkodissa myös päivällisen.

Tuokion pituus

Kostamuksessa lapsille pidettävät opetustuokiot on järjestetty lyhyiksi, mutta intensiivisiksi, hetkiksi. Meillä musiikki- ja liikuntatuokiot venyvät helposti liian pitkeiksi. Esimerkiksi alle kolmevuotiaat osallistuvat laulutuokioon, jonka pituus on 30 minuuttia, vaikka lapselta vaadittava mieluistaan asiaan keskittyminen olisi vain 15 minuuttia. Lapset reagoivat liian pitkään tuokioon levottomuudella ja aikuiset kieltämisellä, vaikka asia olisi helposti muutettavissa lapsilähtöisellä suunnittelulla.

Kostamuksessa esiopetusikäisille pidetään kolme puolen tunnin opetustuokiota päivässä, joista yksi on iltapäivän puolella. Käytännön siirtäminen suoraan omaan käyttöömme ei ole kasvatuksellisesti perusteltua, mutta joskus voisi kokeilla pidemmän opetustuokion ja yhteen asiaan keskittymisen sijaan lyhyempiä ja tiiviimpiä tuokioita eri aiheista. Silloin lapsen aivot saisivat välillä lepoakin, erityisesti ajattelimme lapsia, joilla on vaikeuksia keskittymisessä. Lapsiryhmästä ja opetussisällöstä riippuen voisimme kokeilla erilaisia tuokion pituuksia.

Vanhempien ohjeistaminen

Kostamuksessa vanhemmille pidetään usein informaatio- ja koulutustilaisuuksia sekä perhetapahtumia, joihin osallistuminen on runsasta. Meidän kokemuksemme mukaan vanhempien osallistuminen esimerkiksi unikouluun tai ravitsemusiltaan on ollut hyvin vähäistä.

Perheen yhteisiin tapahtumiin, esimerkiksi liikuntaseikkailuun, osallistutaan mielellään. Mietimme, miten saisimme vanhemmat osallistumaan myös kasvatusta ja opetusta käsitteleviin tapahtumiin.

Arviointia

Benchmarking ja koko projekti on ollut mielenkiintoinen. Keskustelussa tuli esille useita aiheita, joista olemme saaneet uutta virtaa ja ajattelemisen aihetta omaan työhömmе. Keskustelua päiväkotien välillä on ollut niukalti. Olisimme saaneet enemmän irti, jos olisimme voineet keskustella myös käytänteiden siirtämisestä rajan yli. Olemme iloisia, kun keskustelu on ollut ystävällistä, avointa ja lapsikeskeistä.

Varhaiskasvatuksen työntekijöiden koulutus on korkeaa molemmissa maissa. On tärkeää, että teemme työtä lasten oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. On hienoa, että Venäjän varhaiskasvatusjärjestelmässä jokaisella sisältöalueella on oma, kouluttautunut aineopettajansa. Se kertoo myös alle kouluikäisten lasten opetuksen arvostuksesta.

2.7 Kostamuksen kaupungin varhaiskasvatus

Inna Andrejenok

Kostamuksen kaupungin päiväkodit tarjoavat monipuolisen kirjon varhaiskasvatuspalveluja, joissa on otettu huomioon lasten ikäkauden mukainen ja yksilöllinen kehitysvaihe sekä yhteis-kunnan vaatimukset. Kaupungissa toimii seitsemän valtion ylläpitämää päiväkotia sekä kaksi varhaiskasvatusryhmää Voknavolokskajan yhtenäiskoulun yhteydessä. Varhaiskasvatusryhmien lapset ovat 2–7-vuotiaita. Päiväkodissa on yhteensä 2 000 lasta.

Kaupungin väestötieteellisille prosesseille on tunnusomaista lapsiväestön vakaa kasvusuuntaus syntyvyyden kasvun ja muuttovoittoisuuden ansiosta. Alueelle muutti vuonna 2013 yhteensä 360 henkilöä. Alueen lapsiväestöstä 0–18-vuotiaita on 5 832 ja 1–7-vuotiaita 2 600. Vuosina 2009–2013 syntyvyys on kehittynyt myönteiseen suuntaan (keskimäärin +8 % viidessä vuodessa).

Kaupungissa on otettu käyttöön yhtenäinen jonotusjärjestelmä päiväkoteihin. Kaupungin jonossa oli 1.1.2014 rekisteröitynä 715 lasta 0–3-vuotiaiden ikäluokissa. Jonoon rekisteröidään joka vuosi noin 400 uutta lasta, kun päiväkoteihin otetaan 450 lasta.

Varhaiskasvatuksen piirissä jossain muodossa olevien kaikenikäisten lasten osuus on 74 %. Näistä muun muassa 1–3-vuotiaiden lasten osuus koko ikäluokasta on 48,2 %, 3–5-vuotiaiden 97 % ja 5–7-vuotiaiden 95,6 %. Kaupungin alueella on saavutettu tilanne, jossa kaikki 3–7-vuotiaat lapset pääsevät varhaiskasvatuksen piiriin.

Joulukuussa 2013 aloitti toimintansa uusi päiväkoti nimeltä Aurinko, jossa on 300 paikkaa. Rakennuksen peruskorjaukseen ja teknisten ja opetusvälineiden hankintaan saatiin tukea Karjalan tasavallalta sekä Kostamuksen kaupungin budjetista yhteensä 65,0 miljoonaa ruplaa.

Vuonna 2013 astui voimaan Venäjän federaation koulutuksesta antama laki. Federaation laissa koulutustasoihin on tehty muutoksia: yhdeksi tasoksi on määritetty varhaiskasvatus, joka saa näin ensimmäisen kerran tasavertaisen aseman osana yleistä koulutusjärjestelmää. Lokakuussa 2013 Venäjän federaatio vahvisti federaation valtiollisen koulutusstandardin (jäljempänä FGOS) varhaiskasvatuksen alalle. Standardin toteutus on monimutkainen ja monitahoinen prosessi. Sen tuloksena saadaan yksilöllisyyttä ja luovuutta painottava tehokas pedagoginen järjestelmä ja turvataan varhaiskasvatuspalvelujen ja päiväkotikäisten lasten hoidon ja valvonnan korkea laatu.

Laadukkaiden varhaiskasvatuspalvelujen tuottaminen velvoitteen mukaisesti Kostamuksen kaupungissa edellyttää seuraavaa: FGOS-standardia sovelletaan varhaiskasvatukseen uudistamalla varhaiskasvatuksen perusopetussuunnitelmia standardissa edellytetyllä tavalla ja varmistamalla riittävät henkilöstöresurssit.

Valtio painottaa muun muassa oikeiden olosuhteiden luomista, jotta laadukasta koulutusta voidaan tarjota tasapuolisesti myös vammaisille lapsille heidän kehitystasonsa huomioivalla tavalla. Päiväkoteihin hyväksytään joka vuosi noin 40 lasta, joilla on terveysrajoitteita. Heitä varten on hankittu tukimateriaalia, urheiluvälineitä, pehmeitä kalusteita, lasten kalusteita, laitteita jne. Työn organisoinnin tulos: lapset integroidaan onnistuneesti osaksi sosiaalista yhteisöä ja heille annetaan mahdollisuus ja valmiudet luoda terve ja turvallinen vuorovaikutussuhde ympäröiviin ihmisiin.

Federaation koulutuksesta antaman lain mukaan niiden päiväkotikäisten lasten vanhemmilla, jotka hoitavat lapsiaan kotona (lapset eivät ole päiväkodeissa), on oikeus saada tukea ja neuvoja menetelmällisissä, psykologisissa, pedagogisissa ja diagnosointiin liittyvissä asioissa. Kostamuksen päiväkodeissa toimii konsultaatioryhmiä, jotka tukevat perheiden pedagogista työtä päiväkotikäisten lasten kasvattamiseksi kotona.

Vanhempien kanssa neuvotellaan lasten kasvatukseen ja kehitykseen liittyvistä asioista käyttämällä muun muassa etätekniikoita. Työn keskeinen tavoite on myönteisen suhteen luominen päiväkodin ja lasten ja heidän vanhempiansa välille ja sopeutumisongelmien ehkäisy.

Terveysrajoitteisten lasten koulutuspolun määrittämisessä auttaa kaupungin psykologinen, lääketieteellinen ja pedagoginen toimikunta. Toimikunnan työn tulosten perusteella lapset hyväksytään Berjozka-päiväkodin erityisryhmiin. Näissä ryhmissä suurimmalla osalla lapsista psyykkinen kehitys on viivästynyt, toiminnanohjaus, emotionaalinen maailma ja tunteiden hallinta on kehittymätöntä ja puhe on viivästynyt. Ryhmissä työskentelevät lasten fyysisiin ja psyykkisiin häiriöihin erikoistuneet opettaja-asiantuntijat, opettaja-logopedit ja pedagogi-psykologit.

Päiväkodeissa lasten liikunnallisuutta ja terveyttä tuetaan erilaisten liikuntavälineiden ja terveellisen elämäntavan omaksumista tukevien opetusvälineiden avulla. Tarkoituksena on samalla vähentää sairastamista ja kannustaa lapsia terveelliseen elämäntapaan. Kaikissa laitoksissa on luotu tähän tarvittavat olosuhteet: mukava ja turvallinen toimintaympäristö ryhmissä, nykyaikaiset liikuntasalit, urheilukentät ja ulkoradat.

Päiväkodeissa järjestetään joka syksy osana kaupungin Kostamus – terveyden kaupunki -ohjelmaa tapahtuma Päiväkoti – terveyden alue. Tapahtumaan osallistuvat kaikki päiväkodit. Päiväkodeissa järjestetään erilaisia urheilujuhlia ja tempauksia, jotka kannustavat lapsia ja vanhempia terveelliseen elämäntapaan. Esimerkkejä näistä ovat terveysviikot, huviretket, hiihtokilpailut, vanhempien ja lapsien yhteiset liikuntahetket, terveysprojektit ja sukupuolikasvatukseen liittyvät projektit.

Perinteisesti järjestetään "olympialaiset", joihin osallistuvat lasten ja vanhempien joukkueet kaikista päiväkodeista. Solnyško-päiväkodissa on käynnissä Terve lapsi – lahjakas lapsi -ohjelma, jonka päätavoite on edistää lasten fyysistä kuntoa, kehitystä ja terveyttä.

Korablik-päiväkodin tekee ainutlaatuiseksi siellä käytössä oleva uimaallas. Pienet lapset saavat uimaopetusta uimaopettajan ohjauksessa. Zolotoi kljutšik -päiväkodissa tuki- ja liikuntaelimistön häiriöitä korjataan steppi-aerobicin avulla, mitä varten käyttöön on otettu erityiset steppilaitteet. Liikuntavälineet, urheilullisten ja terveyttä edistävien toimintojen järjestelmällinen toteutus ja aktiivinen yhteistyö vanhempien kanssa auttavat luomaan pohjan kasvavan sukupolven terveellisille elämäntavoille.

Päiväkodeissa lapsille järjestetään neljä kertaa päivässä ruokailu, joka vastaa ikäkauden vaatimuksia ja lapsen päivän pituutta. Kaikissa päiväkodeissa on käytössä kymmenen päivän ruokalista. Ruokailun järjestämisessä noudatetaan puhtautta ja hygieniaa koskevia sääntöjä ja normeja. Monipuoliset ruoka-lajit on suunniteltu siten, että lasten vitamiinien saanti on ihanteellinen kaikkina vuodenaikoina. Ylipainoiset ja allergiset lapset noudattavat erityisruokavaliota.

Nykyaikainen varhaiskasvatus on monipuolista työtä. Pedagogiset yhteisöt hyödyntävät työssään laajasti erilaisia ohjelmia ja pedagogisia tekniikoita, jotka perustuvat tiedeyhteisöjen ja asiantuntijoiden työhön. Se tukee pedagogien oma-aloitteisuutta ja luovuutta. Päiväkodeissa kehitetään yleisivistäviä varhaiskasvatusohjelmia, joihin koko annettu varhaiskasvatus perustuu. Ohjelmien keskeiset psykologiset ja pedagogiset kohdat auttavat luomaan yhtenäisen ja monipuolisen oppimisympäristön. Päiväkodit organisoivat työn priorisoitujen osa-alueiden mukaisesti (taide ja estetiikka, fyysinen toiminta, abstrakti ajattelu ja puhe). Paljon huomiota kiinnitetään kansalliseen ja alueelliseen teemaan ottamalla huomioon alueen erityisominaisuudet: kansalliset ja kulttuurisidonnaiset perinteet.

Päiväkoti-ikäinen lapsi on otollisessa iässä alueen kulttuuriin tutustumista varten. Päiväkodeissa pyritään aktiivisesti sisällyttämään etninen kulttuuri osaksi opetusta ja kasvatusta. Alueeteema on sisällytetty eri osa-alueisiin ja päivärytmiin monin eri tavoin. Päiväkodeissa esimerkiksi järjestetään projekteja, keskustellaan, luetaan lastenkirjallisuutta ja järjestetään juhlia, tietokilpailuja, leikkejä ja pienoisanäytelmiä.

Gnomik- ja Zolotoi kljutšik -päiväkodeissa toimii etnografinen museotupa Karjalainen kamari, ryhmissä luodaan pieniä kotiseutukeskuksia ja lasten kanssa työskentelee opettaja-pedagogeja, jotka opettavat lapsille suomen puhekieltä. Gnomik-päiväkodin toteuttama ohjelma palkittiin vuonna 2014 "parhaasta etnisen kulttuurin opetuskäytännöstä Karjalan tasavallan päiväkodeissa". Päiväkotien lapset osallistuivat ensimmäisen kerran venäläis-suomalaiseen kansanmusiikkitapahtumaan Talvinen Sommelo, joka järjestettiin osana ENPI-hanketta Ontrei Malisen kanteleen matkailureitti.

Lapsen varhainen kosketus kulttuuriin voi johtaa kulttuuriymmärryksen kehittymisen lisäksi siihen, että hänestä tulee aktiivisesti luova toimija. Sol-nyško- ja Skaška-päiväkodeissa lapset osallistuvat taide-ryhmiin ja laulu- ja tanssiryhmiin, jotka ovat esiintyneet festivaaleilla ja kaupungin juhlissa sekä osallistuneet kilpailuihin hyvällä menestyksellä. Monet lapsista jatkavat taideharrastusta koulussa ja osallistuvat taideryhmien ja luovien ryhmien toimintaan. Lasten ja vanhempien töitä on usein lähetetty lasten taidekilpailuihin, joissa ne ovat keränneet tunnustusta: Tulikukka, Kostamus – urheilun kaupunki, Tuttu ja tuntematon katu.

Päiväkodeissa tehdään järjestelmällistä työtä lahjakkaiden lasten parissa: älyllistä ja abstraktia ajattelua tuetaan leikillisillä harjoituksilla, näyttelyitä järjestetään Meidän nuoret lahjakkuutemme -teemalla, lahjakkaiden lasten kotikasvatuksesta saatuja parhaita kokemuksia esitellään ja lapsista laaditaan Meidän menestynyt lapsemme- ja Lahjakas lapsi vanhempien silmin -kansioita. Sol-nyško-päiväkodin kaksi vanhinta ikäluokkaa osallistuvat etäyhteyden kautta alueiden väliseen lahjakkaiden lasten Superäly- ja RostOK-kilpailuihin, joissa on saavutettu hyviä tuloksia.

Päiväkodeissa työskentelee asiantuntevaa väkeä. Päiväkodeissa on 500 työntekijää, joista 260 on pedagogeja ja asiantuntijoita (kasvattajia, musiikinohjaajia, liikunnanohjaajia, pedagogi-psykologeja, lasten psyykkisiin ja fyysisiin häiriöihin erikoistuneita pedagogi-asiantuntijoita ja opettaja-logopedejä).

Pedagogeista 62 %:lla on ylemmän asteen koulutus ja he kuuluvat ylimpään pätevyysluokkaan. Merkittäväällä osalla työntekijöistä on pitkä työkokemus (yli 20 vuotta – 55 %). Alle 10 vuotta työtä tehneiden osuus jää pieneksi. Varhaiskasvatusjärjestelmässä nuoria asiantuntijoita on noin 15 % pedagogien kokonaismäärästä. Heitä estää saapumasta alueelle ennen muuta vaikeus löytää asunto.

Kostamuksen kaupunki tukee päiväkotien työntekijöiden asumista. Pedagogit, joilla ei ole kokemusta työskentelystä pohjoisilla syrjäseuduilla, saavat rahallista tukea (vuonna 2013 – 18 henkilöä). Paikallisesta budjetista on ohjattu tukirahoja päiväkodeissa työskenteleville lastenhoitajille, hoitohenkilöstölle ja avustajille.

Venäjän federaation presidentin määräyksen mukaisesti päiväkotien pedagogisten työntekijöiden keskipalkka nousi tammikuussa 2013. Palkka nousi 20,3 % yhteensä 24 420 ruplaan. 1.10.2013 päiväkotien opetus- ja avustavan henkilökunnan sekä hoitohenkilökunnan tariffeja nostettiin 5,5 % (palkka nousi 18,3 %).

Kostamuksen kaupungissa on vahvistettu lasten hoidosta päiväkodeissa perittävä maksu. Maksu vastaa 17–20:tä % todellisista kuluista. Vanhempien maksamien maksujen osuus kattaa kuluista noin 20 %. Yhdestä lapsesta aiheutuvat kulut päiväkodissa olivat vanhempien suorittaman maksun jälkeen 118,5 tuhatta ruplaa vuonna 2013 (107,3 tuhatta ruplaa vuonna 2012). Vahvistettujen päätösten mukaisesti tiettyyn luokkaan kuuluvat lapsiperheet saivat lisäksi alennusta maksuista (vuonna 2013 maksuista vapautettiin 218 perhettä, 121 perhettä sai 50 % alennuksen maksusta ja 44 perhettä sai 30 % alennuksen).

Kostamuksen kaupunki on ottanut käyttöön järjestelmän, jossa hoitomaksu alenee perheen päiväkodissa olevien lapsien määrän mukaan. Perheet, joissa lapsia on yksi, saavat 20 % alennuksen hoitomaksusta, perheet, joissa lapsia on kaksi, saavat 50 % alennuksen hoitomaksusta ja perheet, joissa on kolme tai sitä enemmän lapsia, saavat 70 % alennuksen hoitomaksusta.

Vuonna 2013 korvausta sai 1 608 perhettä ja vuonna 2012 yhteensä 1 458 perhettä. Jos lisäksi perheessä on 1 1/2–3-vuotiaita lapsia, joilla ei ole paikkaa päiväkodissa, perheelle maksetaan korvauksena 3 700 ruplaa kuukaudessa.

2.8 Päiväkoti Berjozka

Elena Albitskaja

Berjozka-päiväkodissa on yhteensä 250 lasta 12 ryhmässä. Lapset ovat 1 1/2–7-vuotiaita. Päiväkodissa on 3 ryhmää lapsille, joiden psyykinen kehitys on viivästynyt. Niissä työskentelevät lasten psyykkisiin ja fyysisiin häiriöihin erikoistuneet opettaja-asiantuntijat.

Päiväkodillamme on muiden päiväkotien tavoin tärkeä tehtävä huolehtia lasten terveydestä ja vahvistaa sitä luomalla oikeat olosuhteet, jotka tukevat heidän harmonista kasvuaan ja järjestelmällisesti tehtävää ennalta ehkäisevää ja terveyttä edistävää työtä. Samalla vanhemmat sitoutetaan mukaan tähän prosessiin.

Liikunnanohjaaja opettaa lapset ymmärtämään, mitä terveys ja terveellinen elämäntapa tarkoittavat, ja kannustaa lapsia huolehtimaan terveydestään ja vahvistamaan sitä yhteistyössä päiväkodin työntekijöiden ja vanhempien kanssa.

Tuki- ja liikuntaelimestön häiriöiden ennalta ehkäisyä painotetaan voimakkaasti. Tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiseen vaikuttavat synnynnäiset ominaisuudet, ulkoiset olosuhteet, vuorokausirytm, ravinto, fyysinen kuormitus liikunnan aikana ja sairaudet. Päiväkoti-ikäisillä yleisiä tuki- ja liikuntaelimestön ongelmia ovat huono ryhti ja lättäjalat.

Hyvä ryhti kertoo hyvästä terveydestä. Se luo edellytykset hengityselimistön, sydän- ja verenkiertoelimestön ja muiden elimien normaalille toiminnalle. Ryhtiongelmien ennalta ehkäisemiseksi ja korjaamiseksi on ryhdyttävä toimiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta lapsi ei kärsisi koulussa väsymyksestä ja pää- ja lihaskivuista.

Lättäjalkaisuus on tuki- ja liikuntaelimistön sairaus, jossa jalkaterissä on tapahtunut muutoksia tai ne ovat epämuodostuneet. Lättäjalkaisuuteen on joitakin yleisiä syitä: ylipaino, jatkuva ja pitkäkestoinen seisominen, huonot kengät, jalkaterän vammat jne. Lättäjalkaisuuden tärkeimmät oireet ovat seuraavat: väsymys seisomisen ja kävelyn aikana, kipu ja kankeuden tunne pohjelihaksissa, kivun voimistuminen jaloissa päivän aikana jne.

Ryhtiongelmien ja lättäjalkaisuuden ennalta ehkäisy edellyttää yhteistyötä päiväkodin ja perheiden välillä. Meidän päiväkodissamme tätä työtä tekevät liikunnanohjaaja, ryhmien ohjaajat ja terveydenhoitohenkilöstö.

Koko sen ajan, kun lapsi on päiväkodissa, liikunta rytmitetään ihanteelliseksi osaksi päivää: joka aamu voimistellaan, viikon aikana tehdään 2–3 kertaa urheiluharjoituksia, päivän aikana järjestetään liikunnallisia taukoja ja leikkejä (ryhmässä ja retkillä), 2 kertaa viikossa järjestetään musiikki- ja rytmiharjoituksia, joka toinen kuukausi lapsille ja vanhemmille järjestetään urheilujuhlia ja -tempauksia, talvella hiihtoa jne. Liikunnallisuutta ja terveyttä edistävä työ toteutetaan päiväkodissa tiiviissä yhteistyössä perheiden kanssa. Lapset osallistuvat yhdessä vanhempien kanssa urheilutempauksiin, juhliin, kaupungissa järjestettyihin festivaaleihin ja muihin tapahtumiin.

Ryhtiongelmiä ja lättäjalkaisuutta pyritään ehkäisemään seuraavilla menetelmillä:

- fyysiset harjoitukset
- erilaiset lähtöasentoharjoitukset (istuma-asento, makuuasento, seisoma-asento seinän vieressä)
- harjoittelu kuntolaitteilla
- karaisu sekä vilustumissairauksien, jotka voivat heikentää myös lihaksistoa, ennaltaehkäisy
- yleisen kestävyyyden kehittäminen jaksoittaisilla harjoituksilla.

Ryhtiongelmia voidaan korjata erikoisharjoituksilla, joiden teho vaihtelee paljon lähtöasennon perusteella. Lihaksiston kehitykselle ja vahvistumiselle ovat tärkeitä harjoitukset, jotka tehdään selällään, vatsallaan, tuen päällä seisten, polvillaan ja kontallaan. Seinää vasten tehdyt harjoitukset ovat erittäin tehokkaita.

Oikeaa ryhtiä voidaan kehittää ja vahvistaa myös erilaisissa terveyttä yleisesti edistävissä harjoituksissa, joissa keho on ehdottomasti pidettävä koko ajan oikeassa asennossa, sekä tasapaino- ja koordinaatioharjoituksissa. Käytämme paljon leikkejä, joiden säännöt vaativat pitämään ryhdin hyvänä (Nouse seisomaan, kuten minä, Pidä olkapäät suorina, Mankeli, Älä pudota pussia, Kyykky seinän vieressä).

Myös lättäjalkaisuus vaatii hoitotoimia, ja sitäkin voidaan ennalta ehkäistä erilaisin toimin. Päiväkodissamme toimii Terveet jalat -ryhmä. Vuonna 2014 ryhmässä oli 20 lasta, jotka kärsivät jalkaterien häiriöistä. Ryhmä koontuu tekemään harjoituksia 2 kertaa viikossa. Lättäjalkaisuutta hoidetaan ja ennalta ehkäistään useilla eri menetelmillä. Lapset harjoittelevat avojaloin, mikä edistää terveyttä ja samalla karaisee.

Työssä lasten kanssa käytetään seuraavia:

- erilaiset harjoitukset kävelyn aikana: kävely varpailla, kantapäillä, muhkuraisilla ja ortopedisillä alustoilla, hierovilla matoilla, kaltevalla tasolla
- harjoitukset seisovassa lähtöasennossa: vieritys kantapäiltä varpaankärkiin, kyykistyminen varpailla, pallon vieritys vuoronperään oikealla ja vasemmalla jalalla
- harjoitukset istuvassa lähtöasennossa: jalkaterän koukistus ja ojennus, pieniin esineisiin tarttuminen ja niiden nostaminen
- harjoitukset selinmakuulla: jalkaterän liu'uttaminen toisen jalan säären päällä, jalkaterän pyörivät liikkeet
- harjoittelu kuntolaitteilla.

Tuloksena jalkojen kivut vähenevät ja loppuvat, jalkaterä joustaa entistä paremmin, elimistön yleinen järkevyys paranee, jalan heikentyneet lihakset vahvistuvat, koordinaatiokehitys kehittyy ja kävely kehittyy oikeaan ja kauniiseen suuntaan.

Terveet jalat -ryhmän lapset saavuttivat myönteisiä tuloksia seuraavasti:

- lukukausi 2010–2011 – 30 % lapsista
- lukukausi 2011–2012 – 42 % lapsista
- lukukausi 2012–2013 – 35 % lapsista
- lukukausi 2013–2014 – 70 % lapsista.

Tulokset eivät kuitenkaan valitettavasti olleet myönteisiä kaikkien lapsien kohdalla. Syistä voidaan mainita seuraavat:

- päiväkodin suosituksia liikunnan suhteen ei noudateta
- valitut kengät ovat väärälaiset
- kengissä ei ole pohjallisia tai tukipohjallisia
- lapsi sairastaa paljon (lihaksisto heikkenee)
- lapsi on usein poissa ryhmän harjoituksista.

Päiväkodin ja perheen on pyrittävä yhteisvoimin vahvistamaan lapsen terveyttä. Järjestämme tätä varten säännöllisesti tapaamisia vanhempien kanssa, annamme neuvontaa, kutsumme vanhempia seuraamaan harjoituksia ja järjestämme yhteisiä urheilutapahtumia, juhlia ja tempauksia. Vanhempien esimerkki voi kannustaa lasta liikunnan harrastamiseen. Vanhempien yhdessä lapsen kanssa harrastama liikunta vaihtelee paljon lasten kiinnostuksen kohteiden ja toiveiden mukaan.

Vanhemmille on kuitenkin selitettävä lapselle epämieluisen harjoituksen merkitys ja hyöty, ja heitä on neuvottava puuhailemaan lapsen kanssa hänen kehitysvaiheeseensa sopivalla tavalla sekä kiinnittämään huomiota lapselle vaikeiden harjoitusten tekemiseen. Suosittelemme vanhemmille tiettyjä leikkejä, joita he voivat leikkiä yhdessä lasten kanssa. Annamme lisäksi seuraavan kaltaisia ohjeita:

1. Lasta ei saa pitää kävelyn aikana koko ajan samasta kädestä eikä hänen liikkuvuuttaan saa rajoittaa.
2. Vanhempien on seurattava, ettei lapsi käännä jalkateriä sisään- tai ulospäin.
3. Lapselle ei saa pukea liian tiukkoja sukkia tai saappaita.
4. Lapsen voi antaa kävellä paljasjaloin pihalla, nurmikolla, hiekalla, nupukivillä ja matoilla, joiden pinnassa on kohoumia.
5. Lapselle on selitettävä ja näytettävä oikea seisomis-, kävely- ja istumistapa.
6. Erityistä huomiota on kiinnitettävä lapsen asentoon unen aikana.
7. Lapsen terveys on teidän käsissänne. Perheissä, joissa aikuiset sairastavat vähän, myös lapset ovat pääsääntöisesti terveitä.

2.9 Päiväkoti Gnomik

Irina Bogdanova

*"Jos haluat lapsesta viisaan ja järkevän,
tee hänestä vahva ja terve:
hän saakoon työskennellä, toimia, juosta ja huutaa,
hän saakoon olla jatkuvassa liikkeessä."*

Jean-Jacques Rousseau

Varhaislapsuudessa luodaan perusta lapsen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Lapsen persoonallisuus ja liikunnalliset taidot kehittyvät tänä aikana ja muodostavat terveyden perustan. Tässä vaiheessa on tärkeää antaa lapselle tietoa terveellisistä elämäntavoista, tukea käytännön taitoja ja saada hänet oivaltamaan liikunnan ja urheilun järjestelmällisen harjoittamisen merkitys.

Miten vaalimme ja vahvistamme lasten terveyttä? Miten kannustamme lasta liikkumaan? Miten rohkaisemme lasta terveelliseen elämäntapaan? Esi-tämme tällaisia kysymyksiä itsellemme jatkuvasti ja etsimme uusia toimintatapoja.

Päiväkotimme liikuntakasvatuksessa on huomioitu lasten ikäkauden mukaiset ja psykologiset erityisominaisuudet. Pyrimme vaalimaan ja vahvistamaan kaikkien lasten terveyttä yhdessä ja erikseen.

Päiväkodin keskeiset tehtävät lasten liikuntakasvatuksessa ovat seuraavat:

- lasten terveyden vaaliminen ja vahvistaminen
- fyysisten ominaisuuksien kehittäminen ja tärkeiden liikuntataitojen ja -tottumusten kehittäminen lapsen eritysominaisuuksia vastaavalla tavalla
- sopivien olosuhteiden luominen liikuntaa varten
- terveelliseen elämäntapaan kannustaminen
- fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen.

Päiväkoti-ikäisten lasten liikuntakasvatuksessa on tärkeää kehittää heidän fyysisiä ominaisuuksiaan. Yleisen fyysisen valmiuden taso määräytyy seuraavien ominaisuuksien perusteella: voima, ketteryys, nopeus ja kestävyys. Tiedot taidot ja liikuntatottumukset edellyttävät tiettyjä fyysisiä ominaisuuksia. Samalla myös liikuntatottumukset vaikuttavat fyysisiin ominaisuuksiin. Lasten sopusointuisen kehityksen turvaamiseksi päiväkodeissa on luotu olosuhteet liikuntatottumusten ja fyysisten ominaisuuksien kehittymiselle.

Jo varhaislapsuudessa on tärkeää huolehtia oikeassa suhteessa fyysisestä aktiivisuudesta, joka edistää motoriikan ja tärkeiden elinten ja toimintojen kehittymistä. Päiväkodissamme noudatettu liikuntamalli koostuu seuraavista osa-alueista:

1. Liikunnalliset ja terveyttä edistävät harjoitukset
2. Ohjatut leikit ulkona
3. Itsenäiset leikit ulkona
4. Liikunnalliset joukkotapahtumat
5. Urheilutoimintojen järjestäminen yhdessä vanhempien kanssa

Yhtenäisen terveyttä edistävän järjestelmän luomiseksi on tärkeää luoda liikkumaan kannustava ympäristö päiväkodissa. Siellä luodaan olosuhteet lasten liikkumisen lisäksi myös rentoutumista ja lepoa varten. Toiminnassa hyödynnetään urheilukenttiä: pienoistadion, juoksurata, esterata, urheilu- ja pelivälineet. Pihalla on kuisteja, kääntöportteja, mäkiä ja portaita, minkä lisäksi on hankittu tarkkuusheittovälineitä jne. Pihan tiettyihin osiin on sijoitettu liikuntavälineitä ja itse tehtyjä välineitä, jotka herättävät kiinnostusta liikuntaa kohtaan, kehittävät tärkeitä taitoja ja lisäävät harjoitusten tehokkuutta.

Ulkoilmassa oleskelu on tärkeää lasten fyysiselle kehitykselle ja terveydelle, minkä vuoksi liikunnallisten toimintojen järjestämiseen ulkoilmassa on kiinnitetty paljon huomiota.

Päiväkodin liikuntakasvatukseen kuuluvat lapsille järjestetyt ohjatut harjoitukset ulkoilmassa. Käytämme liikuntakasvatuksessa sekä perinteisiä että uusia menetelmiä: yhdessä tehtävät harjoitukset, yksin tehtävät harjoitukset, ohjatut ja kokonaisvaltaiset tehtävät, viestikilpailut, kuntolaitteet jne. Opetus on eriytynyttä ja monipuolista. Periaatteena on vuorotella aktiivisen toiminnan ja hengitykseen keskittymisen ja rentoutumisen välillä.

Fyysinen kuormitus on suunniteltu vastaamaan ikäkautta. Harjoitukset on suunniteltu kehittämään monipuolisesti lapsen koko elimistöä ja harjoittamaan kaikkia lapsen toimintoja. Lapset saavat tilaisuuden esitellä liikunnallisia taitojaan ikätovereilleen ja oppia muilta.

Osa ohjattua liikuntaa ovat liikunnalliset leikit, urheiluharjoitukset ja -kilpailut, kävelyretket, retket, tutustumiskäynnit, urheilujuhlat ja erilaiset tempaukset. Päiväkoti-ikäiset lapset pitävät erityisesti harjoituksista, joissa liikunnalliset leikit ovat keskeisessä osassa. Harjoitusten uudenlainen leikinomainen toteutus ja hauska puuhailu saavat lapset uppoutumaan niihin.

Tärkeä osa päiväkodin terveyttä edistävää toimintaa ovat retket. Lasten fyysinen aktiivisuus optimoidaan retkillä suunnittelemalla leikkejä ja harjoituksia, jotka herättävät lapsissa riemua ja kehittävät heidän ketteryytään, kestävyytään ja koordinaatiokykyään sekä auttavat laajentamaan heidän liikuntatottumuksiaan. Lisäksi lapset tutustuvat lähiympäristöön ja oppivat ryhmätyötaitoja. Retkillä lapset leikkivät ja liikkuvat paljon.

Pyrimme tutustuttamaan lapset tavallisiin liikuntamuotoihin niin, että heidän fyysiset ominaisuutensa ja valmiutensa kehittyvät. Samalla lapsille annetaan mahdollisuus toimia ja liikkua tietyssä määrin itsenäisesti, mikä kehittää luovuutta ja aloitekykyä. Itsenäinen liikunta lapsen omasta aloitteesta avaa laajat mahdollisuudet lapsen yksilöllisten liikunnallisten valmiuksien kehittymiselle. Itsenäinen toiminta lisää lapsen aktiivisuutta ja tukee tärkeällä tavalla hänen kehitystään. Lasten kyky keskittyä itsenäiseen toimintaan vaihtelee yksilöllisesti. Lasten ohjaamisessa itsenäiseen toimintaan otetaan lisäksi huomioon kunkin yksilön aktiivisuustaso. Vanhimmat päiväkotilapset harrastavat mielellään viestileikkejä ja leikkejä, joissa on säännöt tai kilpailullisia elementtejä, sekä pelejä: jalkapallo, sulkapallo, koripallo.

Päiväkodissa vietetään perinteisesti urheilupäivää. Vanhimmat päiväkotilapset osallistuvat harjoituspiiriin. Harjoituspiirissä lapset toistavat sarjassa tietyt harjoitukset, jotka muodostavat kehittävän kokonaisuuden valitun metodin mukaisesti. Lapset kiertävät piirissä telineestä toiseen ja pisteestä toiseen. Kokonaisuus ja harjoitukset on suunniteltu siten, että piiri kuormittaa eri lihasryhmiä ja on vaihteleva. Piiri toteutetaan leikinomaisesti.

Luontoretket ovat kiinnostava osa liikuntakasvatusta. Kokemukset osoittavat, että tällainen aktiivisen levon muoto yhdessä liikuntakasvatuksen muiden osa-alueiden kanssa varmistaa riittävän fyysisen kuormituksen, kehittää lasten kestävyyttä, vaikuttaa liikuntatottumuksiin, kehittää fyysisiä ominaisuuksia, lisää liikunnallisuutta ja vahvistaa terveyttä.

Teemme erilaisia luontoretkiä vuodenajan ja sääolosuhteiden mukaan vaihdellen. Retkillä liikunnallisia taitoja harjoitellaan eri tavoin: kävelytem-

poa vaihdellaan ja lapset hyppivät, leikkivät liikunnallisia leikkejä, tekevät urheiluharjoituksia ja juoksevat hitaasti tai keskivauhtia. Aloitamme retkeilyn yksinkertaisista kävelyretkistä, joista siirrymme vähitellen luontoretkiin. Harjoitusten aikana keskustelemme retkeilystä, retkeilijän varusteista, käyttäytymissäännöistä luonnossa kulkiessa ja luonnonsuojelusta. Lapset oppivat retkillä erilaisia retkeilytaitoja: repun pakkaaminen, teltan pystyttäminen ja purkaminen ja esteiden ylittäminen. Taukojen aikana järjestämme kilpailuja, viestileikkejä ja liikunnallisia leikkejä ja juomme teetä. Voit retkeilyn riemua! Metsässä voi törmätä sadun sankareihin ja oppia uutta linnuista ja eläimistä.

Talvi luo olosuhteet toisenlaiselle liikunnalle sääolosuhteiden muuttuessa. Lumisella kentällä leikitään talvella leikkejä, joissa liikutaan monipuolisesti: kävely, juoksu, lumipallojen pyörittäminen ja heittäminen, oksiin hyppely ja lumen pudistaminen niistä, hangessa hyppely ja harppaaminen lumikokkareiden yli. Lapset rakastavat lumirakennelmien ja jääteiden rakentamista. Aikuisten – pedagogien ja vanhempien – ohjauksessa lapset tekevät lumesta kaupunkia, lumiukkoja, linnoituksia ja vuoria.

Pulkalla laskeminen on talvella lasten mielipuhua. Ohjatussa Sannyi poezd -leikissä lapset tekevät pulkista junan ja suorittavat erilaisia tehtäviä.

Harjoittelemme hiihtoa hiihtostadionilla. Hiihtoharjoituksissa lapset oppivat uusia asioita. He seuraavat kiinnostuneina talvista luontoa ja aikuisten hiihtäjien harjoittelua. Talven loppuun lapset osaavat useimmiten hiihtää suksilla.

Edellä lueteltujen toimintojen lisäksi tärkeää on myös aktiivinen lepo sekä liikunnalliset joukkotapahtumat. Näihin lukeutuvat Terveysviikko, liikunnalliset tempaukset, urheilujuhlat ja pelit sekä kilpailut ja tapahtumat, joihin sekä lapset että vanhemmat osallistuvat.

Liikuntakasvatuksen eri muodot liittyvät toisiinsa ja täydentävät toisiaan. Päiväkodin työntekijöiden ja perheiden välinen tiivis yhteistyö auttaa saavuttamaan myönteisiä tuloksia. Suosituin yhteistyömuoto vanhempien

kanssa ovat yhteiset urheilujuhlat: Yhdessä äidin ja yhdessä isän kanssa, Ritariturnaukset, Uunilintu, Nuoret tutkimusretkeilijät. Näissä toiminnoissa yhteistyön mahdollisuudet on helpointa tunnistaa: osallistujien välille syntyvät lämpimät ja luottamukselliset suhteet ja pedagogien, vanhempien ja lasten välille muodostuu tunneyhteys.

Aikuiset osallistuvat yhdessä lasten kanssa liikunnallisiin leikkeihin ja viestileikkeihin ja tekevät erilaisia tehtäviä. Osallistuminen kilpailuihin lisää lasten ja vanhempien kiinnostusta liikuntaan, edistää perheen sisäistä vuorovaikutusta, herättää ylpeyttä yhteisestä ja toisen onnistumisesta, auttaa tutustumaan toiseen paremmin ja saa vanhemmat kannustamaan lapsia urheilun pariin.

Perhe vaikuttaa monelta osin siihen, miten lapsi suhtautuu liikuntaan ja urheiluun ja kuinka aktiivinen ja aloitteellinen lapsi on. Tähän vaikuttaa lasten ja vanhempien emotionaalinen läheisyys eri tilanteissa: maan urheilumenestyksen arvioiminen, televisiolähetysten seuraaminen, yhteiset urheilujuhlat, toiminnot, liikunnalliset puuhat sekä kilpailut ja tempaukset päiväkodissa.

Pyrimme siihen, että kaikki pedagogisen prosessin osapuolet – pedagogit, lapset ja vanhemmat – osallistuisivat yhteiseen toimintaan. Vain yhteistyössä voimme saavuttaa erinomaisia tuloksia lasten fyysisen ja psyykkisen terveyden vahvistamisessa.

Lähteet

N Jefimenko. Teatr fizitšeskogo razvitija i ozdorovlenija detei doškolnogo i mladšego školnogo vozrasta. LINKA – PRESS. M, 1999.

V. G. Kudrjavtšev, B.B. Jegorov. Razvivajuštšaja pedagogika ozdorovlenija. LINKA – PRESS. M, 2000.

M. N. Kuznetsova Sistema meroprijati po ozdorovleniju detei v DOU. AIRIS PRESS. M, 2007.

2.10 Päiväkoti Korablik

Julia Novikova, Natalia Arkhipova

"Jos haluat olla terve – ui,

jos haluat olla kaunis – ui,

jos haluat olla viisas – ui!"

(muinaiskreikkalainen viisaus)

Uimaan oppiminen on tärkeä asia lapsen elämässä. Lapset saavat runsaasti uusia vaikutelmia ja arvokasta elämäkokemusta opetellessaan uimaan. Lukuisissa tutkimuksissa on todettu, että uimataito hyödyttää lasta monin tavoin jo varhaislapsuudessa. Uimista tarkoittava sana tarkoittaa kreikan kielessä "hoitoa veden ja liikkeen avulla".

Kylpeminen ja vesileikit edistävät lapsen monipuolista fyysistä kehitystä ja saavat pienissä lapsissa aikaan paljon myönteisiä tunteita. Järjestelmällisissä uintiharjoituksissa hengityselinten toiminta kehittyy, sydämen toiminta vahvistuu, hermosto kehittyy, liikkeet kehittyvät, kestävyys paranee ja koko elimistö karaistuu.

Opetellessaan uimaan lapset oppivat samalla omatoimisuutta, heidän persoonallisuutensa muovautuu ja tietyt ominaisuudet kehittyvät, kuten määrätietoisuus, sitkeys, itsehallinta, päättäväisyys, rohkeus, kurinalaisuus, taito toimia ryhmässä ja kyky toimia itsenäisesti. Uimataito on lisäksi elintärkeä taito: lapsille tapahtuu vedessä valtava määrä tapaturmia joka vuosi.

Päiväkodin perustehtäviin kuuluu lasten kannustaminen aktiiviseen elämäntapaan yleisesti ja uimiseen erikseen. Korablik-päiväkodissa on allas, mikä lisää sen kilpailukykyä, vaikuttaa toiminnan luonteeseen ja tarjoaa uusia mahdollisuuksia edistää lasten terveyttä ja fyysistä kehitystä.

Uimaopetuksesta vastaa liikunnanohjaaja. Terveystenhoitohenkilö valvoo lasten vointia harjoitusten aikana altaassa. Pedagogin ja terveystenhoitohenkilön yhteistyöllä varmistetaan uimaharjoitusten turvallisuus ja miellyttävyys lapsen kannalta.

Uimaopetuksessa noudatetaan opetusohjelmaa, jossa on otettu huomioon opetuksen perusvaatimukset, turvallisuus ja pakolliset puhtauteen ja hygieniaan liittyvät säännöt ja normit. Vedessäoloajan pituus vaihtelee ikäryhmän mukaan: kaikkein pienimpien ryhmässä se on 15–20 minuuttia, hieman vanhempien ryhmässä 20 minuuttia, sitä seuraavan ikäluokan ryhmässä 25 minuuttia ja vanhimpien ikäluokassa 30 minuuttia. Kaikki harjoitukset ovat leikinomaisia. Menetelmänä on soveltaa liikunnallisia, teemaltaan vaihtelevia leikkejä ja pelejä.

Miten uimaan opettelu aloitetaan päiväkodissa?

Uimaan opetellaan vaiheittain. Lapset ryhtyvät käymään altaassa 3-vuotiaasta lähtien pienissä 8–10 hengen ryhmissä.

Ensimmäisessä vaiheessa 3–4-vuotiaat lapset tutustuvat veteen ja sen ominaisuuksiin, opettelevat liikkumaan vapaasti altaassa, kaatavat vettä päähänsä sangosta tai astiasta, opettelevat olemaan pelkäämättä roiskeita, käyvät kokonaan upoksissa ja puhaltavat veteen (leikki). Alkuvaiheessa kaikki lapset eivät saa mielihyvää eivätkä iloitse vedessä olemisesta, vaan osa pelkää mennä veteen ja pelkää syvää vettä. Psykologit ovat vahvistaneet, ettei eniten pelkoa aiheuta vedessä toimiminen vaan juuri sen syvyys. Sen vuoksi uintiopetuksen alkuvaiheessa keskitytään auttamaan lasta tämän epämiellyttävän ja haitallisen tunteen hallinnassa.

Toisessa vaiheessa lasta autetaan saavuttamaan taidot ja kokemus, jotka auttavat häntä tuntemaan olonsa luottavaiseksi vedessä. 4–5-vuotiaat lapset opettelevat puhaltelemaan veteen rytmittämällä sisään- ja uloshengitystä muutamia kertoja perätysten, avaamaan silmät, liikkumaan ja kulkemaan haluttuun suuntaan vedessä, pysyttelemään veden pinnalla (sukeltamaan pinnan tuntumassa, kellumaan, liukumaan).

Kolmannessa vaiheessa 5–6-vuotiaat lapset opettelevat tietyn uintitekniikan. Meidän päiväkodissamme se on vapaauinti. Kolmannen vaiheen lopuksi lapset uivat 10–15 metriä käsien, jalkojen ja hengityksen toimiessa sulavasti yhteen.

Viimeisessä neljännessä vaiheessa jatketaan uintitekniikan harjoittelamista ja tehdään yksinkertaisia käännöksiä ja perushyppyjä veteen.

Jotta uimaopetuksesta olisi mahdollisimman paljon hyötyä lapsen kehitykselle ja terveydelle, yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeää päiväkodin ja perheen yhteisen työn onnistumiseksi. Päiväkodissamme käytetään ahkerasti perinteisiä vuorovaikutusmuotoja uimaohjaajan ja vanhempien välillä (tapaamiset vanhempien kanssa, konferenssit, juhlat). Kauden lopuksi järjestetään vanhemmille avoimia tilaisuuksia, joissa lapset voivat esitellä onnistumisiaan ja saavutuksiaan. Pelkän katselijan roolin asemesta aikuiset voivat halutessaan esiintyä juhlassa, mistä lapset riemastuvat kovasti.

Meidän päiväkodissamme vanhemmille tiedotetaan allastoiminnasta järjestämällä säännöllisesti tutustumiskäyntejä, neuvontaa ja valokuvanäytelyjä Me uimarit -teemalla. Tapaamisissa vanhempien kanssa keskustellaan seuraavista aiheista: uinti tehokkaana karaistumiskeinona, pienten lasten uinti jne. Vanhempien täyttämän kyselylomakkeen perusteella 98 % allasharjoituksia tehneistä lapsista koki ne myönteisinä ja kaikki vanhemmat olivat tyytyväisiä päiväkodin antaman uimaopetuksen tuloksiin.

Allasharjoituksia tekevät lapset saavat elintärkeän taidon, kehittyvät sosiaalisesti ja kertovat lisäksi tyytyväisinä, että uiminen on hauskaa, hyödyllistä ja jännittävää!

2.11 Päiväkoti Skazka

Elena Popova

Terveiden psykologinen aspekti vaatii tarkastelemaan lapsen sisäistä maailmaa, hänen emotionaalista ja henkistä hyvinvointiaan. Skazka-päiväkodissa sovelletaan järjestelmällistä toimintatapaa lasten henkisen terveyden vaalimiseksi ja vahvistamiseksi päiväkotiin saapumisesta koulutielle lähtemiseen asti.

Lapsen sisäisen maailman muovautumiseen vaikuttaa merkittävästi kolme tärkeää perusvaihetta.

1. vaihe: Lapsen sopeutuminen päiväkotiin.
2. vaihe: Päiväkoti-ikäisen lapsen emotionaalisen maailman ja persoonallisuuden kehitys.
3. vaihe: Valmistautuminen koulussa opiskeluun.

MBDOY Skazka -päiväkodissa lapsia tuetaan näissä vaiheissa soveltamalla psykologista, pedagogista, lääketieteellistä ja sosiaalista asiantuntemusta. Henkilökuntaan kuuluvat vanhempi kasvattaja, pedagogipsykologi, opettaja-logopedi, pedagogit ja terveydenhoitohenkilöt. Tässä pedagogi-psykologilla on tärkeä tehtävä.

1. vaihe

Työn organisointi hyvien olosuhteiden luomiseksi lasten päiväkotiin sopeutumista varten on yksi priorisoiduista asioista toiminnassamme. Päiväkotiin saapuu joka vuosi noin 50–70 lasta, jotka osallistuvat tähän monimutkaiseen prosessiin.

Useimmiten lapsilla on päiväkotiin saapuessaan aluksi vaikeuksia sopeutua uusiin normeihin ja sääntöihin. Läheskään kaikki lapset eivät selviydy tilanteesta hyvin. Sopeutumisvaikeudet ovat suora seuraus siitä, että lapsi ei ole vielä henkisesti valmis olemaan erossa perheestään.

Pitkän aikavälin projekti Riemumielin päiväkotiin! (jonka ovat suunnitelleet MBDOU Skazkan psykologiaan perehtyneet asiantuntijat) on suunniteltu tukemaan lasta ja hänen perhettään päiväkotihoidon valmistautumis- ja alkuvaiheessa.

Projekti käsittää seuraavat toimenpiteet:

- aloituskokous ja konsultaatiotapaamiset vanhempien kanssa
- tehtävät "nuorten vanhempien koulussa" (tehtävien teemat: sopeutumisjakson erityispiirteet, miksi äidin hyvästely on vaikeaa?, lasten vahingolliset tottumukset, pienten lasten omatoimisuuden tukeminen, puheen ja sosiaalisten taitojen kehityksen tukeminen)
- pedagogi-psykologin tuki joka päivä sopeutumisjakson aikana: yksilöllisen sopeutumisaikataulun luominen (ottamalla huomioon lapsen persoonallisuuden ja hänen perheensä erityisominaisuudet), sopeutumistietojen kirjaaminen (merkitsemällä muistiin lapsen päiväkodissa oleskeluajan pituus, uni, ruokahalu, käyttäytyminen).

Projektin tuloksena sopeutumisvaihe helpottuu eikä sopeutumisvaikeuksia ilmene seuraavan viiden vuoden aikana. Projektin aikana vanhemmat saavat runsaasti psykologista tukea ja tietoa, minkä lisäksi perheiden ja päiväkodin välille muodostuu tiivis yhteistyösuhde.

2. vaihe

Lapsen kasvaessa hänen emotionaalinen maailmansa ja persoonallisuutensa muuttuu.

Lasten persoonallisuuden harmonista kehitystä, emotionaalista hyvinvointia ja henkistä terveyttä pyritään edistämään toteuttamalla Maailma, jossa elämme -projekti päiväkodissa.

Projektin sisältö:

- kehittävät psykologiset harjoitukset (itsetuntemus, omien emotionoiden tunnistaminen, muiden huomioiminen, sosiaaliset taidot),
- diagnosointitoimet
- tapaamiset ja konsultoinnit vanhempien kanssa (vanhemmat saavat lomakkeen projektin aluksi ja heille tiedotetaan projektin tuloksista ja lapsen erityisominaisuuksien diagnosoinnista)
- jokaiselle lapselle luodaan yksilöllinen Oma sisäinen maailma -kansio (osana lapsen salkkua).

Projektin tuloksena lapset saavat vähitellen käsityksen siitä, mikä on tehokas tapa toimia vuorovaikutustilanteessa ja käyttäytyä.

On tärkeää, että lapset omaksuvat nämä tavat aidossa vuorovaikutustilanteessa. Se edellyttää aikuisen herkkää ohjausta ja henkilökohtaista esimerkkiä.

3. vaihe

Päiväkotien yhtenä tärkeänä tehtävänä on valmistaa lapset kouluopintoja varten. Pedagogit ja psykologit valmistelevat lapsia koulua varten erilaisilla opiskelu- ja kehitysharjoituksilla: oppimismotivaatio, muistin kehitys, tarkkaavaisuus, ajattelu, puhe, tiedot, ympäröivän maailman hahmottaminen. Pedagogisen yhteisön yhteistyön tuloksena lapsi on päiväkodin jälkeen hyvin valmistautunut koulun aloittamiseen ja sopeutuu hyvin kouluun.

Sen lisäksi lasten henkisen terveyden säilyttämistä ja vahvistamista tukevat myös lapsille, pedagogeille ja vanhemmille suunnattujen toimintojen toteutus. Toimintojen tarkoituksena on ylläpitää myönteistä psykologista ilmapiiriä ja lisätä lapsen ja vanhemman välisen suhteen toimivuutta.

- psykologiaviikko (henkisen terveyden päivät)
- psykologiset ja pedagogiset toiminnot (Vaalikaa lapsuutta!, Päivä täynnä riemua, Hyvien ystävien päivä, Mielenmaisema, jne.)
- avoimien ovien päivä perheille
- luovat paja- ja vierailupäivät, joihin lasten perheet osallistuvat
- pedagogien seminaarit ja harjoitukset
- vuorovaikutteiset tapaamiset vanhempien kanssa.

Skazka-päiväkodissa kiinnitetään siten runsaasti huomiota lasten henkiseen terveyteen osana kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia.

2.12 Päiväkotit Solnyshko

Tatjana Mosina

Ravitseminen on yksi keskeinen tekijä, joka vaikuttaa lapsen elämänlaatuun, kasvuun ja kehitykseen. Päiväkodeissa ruokailu järjestetään paikallisesta budjetista myönnettyillä varoilla ja vanhempien maksamista hoitomaksuista saaduilla varoilla.

Lasten ravitseminen perustuu puhtautta koskevien ja epidemiologisten San-PiN 2.4.1.3049 -13 -sääntöjen ja -normien mukaisiin päivittäisiin ravitsemussuosituksiin, joiden perustalta on luotu 10 päivän ruokalista.

Päiväkodit ovat avoinna 12 tuntia vuorokaudessa. Lapsille järjestetään tänä aikana neljä ateriaa: aamiainen, toinen aamiainen, lounas, välipala, illallinen.

Ruoka-aineallergioista kärsivät lapset noudattavat erityisruokavaliota, johon sovelletaan vastaavia ravitsemusnormeja ja ruokalistaa. Korvaavat erikoisannokset valmistetaan erikseen jokaiselle lapselle. Ruokalistan laadinnassa ja vaatimuksissa otetaan huomioon kaikki elintarvikkeisiin lääketieteellisen näytön perusteella liittyvät rajoittavat seikat.

Terveystieteiden henkilöstö laatii yksilölliset ruokalistat lääketieteellisillä perusteilla sekä 10 päivän ruokalistat. Ravinnon suositusten mukaisuus ja kaloripitoisuus analysoidaan kuukausittain. Kaikki päiväkodissa käytetyt elintarvikkeet tarkastetaan soveltamalla valtion standardeja. Päivittäistavaroiden osalta vaaditaan ehdottomasti laatutodistukset, joissa on ilmoitettu tuotantopäivämäärä, laji tai luokka, parasta ennen -päiväys ja tietyt muut tiedot (esimerkiksi maidon ja maitotuotteiden osalta ilmoitetaan rasva- ja valkuaisainepitoisuus).

SanPiN-sääntöjen ja -normien vaatimusten mukaisesti sovelletaan järkevän ravitsemuksen periaatteita:

1. Ravinnon kalorimäärä ei saa ylittää lapsen energiantarvetta.
2. Päiväannos sisältää ravintoaineita tasapainoisessa suhteessa.
3. Ateriarytmi on säännöllinen.
4. Ruokalajien koostumus on oikea.
5. Kaikki tuotteet ovat tuoreita ja hyvälaatuisia. Ruokalajien valmistuksessa noudatetaan aina suositusten mukaisia valmistustekniikoita.
6. Kausituotteet hyödynnetään.
7. Ruokalajien esillepanossa kiinnitetään huomiota estetiikkaan.

Ruokalistan suunnittelun perusperiaatteet

Ruokalistan suunnittelussa huolehditaan siitä, että tuotteet jakautuvat oikein viikon ja myös päivän aikana. Kun päivän ruokalista sisältää kaksi puuroa, toisen ruokalajin lisukkeena on vielä lisäksi ryynejä. Lasten on saatava päivän aikana kaksi kasvisateriaa ja vain yksi ryyniateria.

On tärkeää muistaa, että valkuaisainepitoiset tuotteet sulavat hitaasti lapsen elimistössä erityisesti yhdessä rasvan kanssa nautittuna, mikä vaatii runsaasti ruoansulatusnesteitä. Sen vuoksi on suositeltavaa nauttia aamupäivällä eli aamiaisella ja lounaalla ruokalajeja, jotka sisältävät lihaa, kalaa tai kananmunia. Illalliseksi lapset saavat helposti sulavaa maito- ja kasvispitoista ruokaa. Yöllä syvän unen aikana ruoansulatus hidastuu.

Ruokalistan suunnittelussa on otettu huomioon tuotteet, joiden on sisällyttävä lasten päivittäisiin annoksiin. Toisten tuotteiden osalta puolestaan riittää, että annos sisältää niitä joka toinen päivä tai 2–3 kertaa viikossa. Lasten päivittäinen ruokavalio sisältää suositusten mukaisen päiväannoksen maitoa, eläin- ja kasvisperäistä rasvaa, sokeria, leipää ja lihaa.

Kalaa, kananmunia, rahkaa ja smetanaa puolestaan emme anna lapsille joka päivä, vaan niiden määrä on mitoitettu täyttämään ikävaiheen mukainen tarve kymmenen (10) päivän jaksoissa. Sama ruokalaji voi sisältyä ruokalistaan enintään 3 kertaa 10 päivän jakson aikana.

Annosten koko ja ruokalajit suunnitellaan vastaamaan tarkasti lapsen ikää. Jos annos on suuri, ruokahalu vähenee ja ruoansulatuselinten normaali toiminta voi häiriintyä. Pienet annokset eivät tuota kylläisyyden tunnetta.

3–7-vuotiaiden lasten ensimmäisen ruokalajin valintaa ei ole rajattu mitenkään. Päiväkodissa valmistetaan seuraavia ruokalajeja: liemet; liemipohjaiset keitot, joissa on vihanneksia, ryynejä, taikinapaloja; kasviskeitot; maitopohjaiset keitot, hedelmiä sisältävät keitot.

Toisena ruokalajina on kyljyksiä, rullia, jauheliharuokia, höyrytettyjä kasviksia yhdessä lihan, kalan tai linnunlihan kanssa. Lounas sisältää aina salaatin, joka tehdään suurimmaksi osaksi vihanneksista. Salaattiin pyritään aina lisäämään jotakin vihreää.

Kolmantena ruokalajina paras vaihtoehto lapsille ovat tuoreet hedelmät tai tuoremehut. Jos niitä ei ole saatavilla, käytetään tuoreista tai kuivatuista hedelmistä tehtyjä hedelmäsalaatteja, hedelmistä tai kasviksista tehtyjä säilykemehuja tai hedelmäsoseita. Aamiaiseksi ja illalliseksi lapsille voidaan antaa erilaisia maitopohjaisia puuroja sekä kasviksia ja hedelmiä.

Päiväkodin välipala koostuu tavallisesti kahdesta ruokalajista, jotka voivat olla maitopohjainen juoma (piimä, uunipiimä, maito) ja paistos tai konditoriatuote (keksi, korppu, vohveli). Myös kolmannen ruokalajin kanssa on hyvä antaa lapsille tuoreita hedelmiä, mehua tai sosetta.

Lasten ruokailun järjestäminen päiväkodissa liittyy tiiviisti lasten oikeaan ravitsemukseen perheessä. Alle kouluikäisten lasten oikeanlaisen ravitsemuksen varmistamiseksi vanhempien on suositeltavaa noudattaa seuraavia periaatteita:

- energiapitoisuus on oikea
- ravintoaineet ovat tasapainoisessa suhteessa
- ateriarhythmi on säännöllinen.

Jotta ravitseminen olisi johdonmukaista päiväkodissa ja kotona, vanhemmille annetaan tiedoksi viikon ruokalista ja esitetään suositus illallisesta sekä neuvotaan lapsen ruokailun järjestämisessä kotona.

Päiväkodin työntekijöillä on suuri rooli ruokailun järjestämisessä. Päiväkodin työntekijän työ-tehtäviin kuuluu opettaa lasta käyttäytymään oikein ruokapöydän ääressä. Opetus tapahtuu sekä erikseen järjestetyissä tilanteissa että ruokailun aikana. Oikeanlainen ja kaunis kattaus lisää ruokahaluja ja luo miellyttävän ilmapiirin. Taito käyttäytyä pöydän ääressä sekä käyttää aterimia ja lautasliinoja kasvattaa lapsen itseluottamusta.

Ruoanvalmistuksessa kiinnitetään paljon huomiota sääntöjen tiukkaan noudattamiseen. Olennainen edellytys lasten ravitsemuksen asianmukaiselle järjestämiselle ovat keittiön laitteet, kalusteet ja säilytystilat. Keittiössä on oltava SanPiN-sääntöjen ja -normien mukaisesti tuotanto- ja varastotilat, tarvittavat tekniset laitteet ja kylmälaitteet, kalusteet, astiat, vaaka jne.. Päiväkodin johtaja ja vanhempi terveydenhoitohenkilö valvovat jatkuvasti ruokailun järjestämistä.

Tärkeät osa-alueet:

- elintarvikkeiden laatua valvotaan
- elintarvikkeet säilytetään oikein
- parasta ennen -päiväyksiä noudatetaan
- ruokalistan laadinnassa noudatetaan elintarvikkeita koskevia normeja
- ruoka valmistetaan laadukkaasti ottamalla huomioon lasten fysiologinen ravintoaineiden tarve.

Ravitsemuksen arvioinnissa asetetaan suuri paino lasten fyysisen kehityksen tukemiselle. Ravinnon laatu vaikuttaa siihen suoraan erityisesti pienillä lapsilla. Lasten fyysisen kehityksen taso arvioidaan säännöllisesti eli 1–3-vuotiailla kerran kolmessa kuukaudessa ja 3–7-vuotiailla kerran puolessa vuodessa. Apuna käytetään painotaulukoita, joissa on huomioitu pituus ja ikä sekä alueelliset standardit. Tämän lisäksi seurataan absoluuttista painonnousua määritetyllä aikavälillä (kuukausittain). Ravitsemuksen laadun arvioinnissa kiinnitetään huomiota myös lasten sairauksiin, erityisesti vakaviin hengityselinsairauksiin ja suolistosairauksiin. Virheellinen ravitus alentaa immuniteettia ja vähentää elimistön vastustuskykyä.

Ravitsemuksen analysointi päiväkodeissa antaa myönteisen kuvan ravitossuositusten täyttymisestä peruselintarvikkeiden osalta. Keittiöhenkilökunta valmistaa käytettävissä olevista elintarvikkeista maukkaita ja monipuolisia ruokalajeja noudattamalla asianmukaista kuumennustekniikkaa niin, että kasvien, hedelmien, lihan ja maidon sisältämät vitamiinit säilyvät.

Hygieni- ja epidemiologinen keskus tutkii kaksi kertaa vuodessa laboratoriotesteissä valmiiden ruokalajien kaloripitoisuuden ja annoskoon. Testeillä varmistetaan, että kaloripitoisuus ja annoskoko ovat suositusten mukaiset.

Esimerkki ruokalistasta Kostamuksen päiväkodeissa

Aamiainen: maitopohjaiset puurot: kaura-, riisi-, vehnä-, tattari-, ohra- tai mannapuuro, "družba", munakas Juomana tee, yrttikahvi tai maitokaakao, lisäksi leipä, jossa voita tai juustoa.

2. aamiainen: klo 10.00–10.30 lapset saavat hedelmiä tai jogurttia.

Lounas: alkupalaksi tuore kasvissalaatti (kurkkua, tomaattia) ja kasvisöljyä, punajuurisalaatti, keitetyistä porkkanoista ja omenasta valmistettu salaatti, vitamiinipitoinen salaatti tai svekolka-salaatti.

Ensimmäinen lämmin ruokalaji: kaalikeitto, borssikeitto, kasviskeitto, perunakeitto, ryyneistä tai makaroneista valmistettu keitto, kana- tai lihakeitto. Toinen ruokalaji: raaka-aineena liha, kala tai lintu, paistos ja lisuke. Kolmas ruokalaji: hedelmäsalaatti tuoreista hedelmistä, kuivatuista hedelmistä, kiisseli kuiva-tuista hedelmistä, mehu, vitamiinijuoma.

Välipala: juomat (maito, piimä, ohra- ja kofeiinipitoinen juoma) ja viljatuote (patonki ja voi tai hillo, vohvelit, keksit).

Illallinen: sisältää rahkatuotteita – laatikko, rahkaletut, vanukas, makaroni ja juusto, keitetyt nakit, riisi- tai mannalaatikko ja omena, kala, linnunliha, kasvikset sekä juomana tee ja sitruuna tai vitaminoitu juoma.

Päiväkodissa syödyn illallisen ei pitäisi olla lapsen viimeinen ruoka-annos päivän aikana. Lapselle on suositeltavaa antaa kotona erityisesti tuoreita hedelmiä, mehuja ja hapanmaitotuotteita.

Lähteet

SanPiN 2.4.1.3049 -13 Varhaiskasvatuslaitosten toiminnan rakenteelle, sisällölle ja organisoinnille asetetut puhtautta ja epidemiologiaa koskevat vaatimukset (sanitarno-epidemiologitšeskie pravila i normy).

Medicsinskoje obsluživanie i organizatsija pitaniija v DOU (Terveystenhoito ja ravitsemus varhaiskasvatuslaitoksessa) -julkaisu nro 5, 2010.

Valtion määrittämät suuntaviivat Venäjän federaation väestön terveellisestä ravitsemuksesta ennen vuotta 2010.

Päiväkotien antama kasvatuksellinen tuki perheille

Tatjana Mosina, Svetlana Koiti

"Elämä on työtä, jota tehdään yhdessä lukemattomien ihmisten kanssa; se on tulosta fyysisestä, henkisestä ja hengellisestä yhteistyöstä."

S. Soloveitšik

Solnyško-päiväkodissa kehitettiin malli, jossa lasten terveydestä huolehditaan ja sitä vahvistetaan ottamalla samalla huomioon alueelliset erityisominaisuudet ja lasten terveydentila. Mallin tärkeitä osa-alueita ovat seuraavat:

1. **Aikuisten vuorovaikutussuhde lapsiin.** Perustana ovat kutakin lasta koskeva yksilöllinen lähestymistapa ja suotuisan mikroilmaston luominen aikuisten ja lasten välisen sekä lasten keskinäisen kiinnostavan ja mielekkään vuorovaikutuksen pohjalta. Lasten toiminnan perustana on keskustelu ja keskinäinen vuorovaikutus ilman sääntelyä.
2. **Lasten toiminnan lajien organisointi.** Kiinnitämme erityistä huomiota liikunnallisiin leikkeihin ja tehtävien ratkaisemiseen yhdessä.
3. **Leikeillä on toiminnassamme tärkeä rooli.**
4. **Vuorovaikutus vanhempien kanssa.**
5. **Psykologin rooli on järkevässä tasapainossa yhtenäisen pedagogisen prosessin kanssa.** Kaikkien pedagogien tulisi osallistua psykologisiin ja pedagogisiin suunnittelukokouksiin. On tärkeää, ettei lapsi epäonnistu elämässä eikä koe pelkoa

Päiväkodin työntekijän on ensisijaisesti oltava hyväntahtoinen, minkä jälkeen tärkeysjärjestyksessä tulee ohjelman noudattaminen. Päiväkodin työntekijät huolehtivat siitä, ettei lapsia kuormiteta ylimääräisillä ja tarpeettomilla tiedoilla ja että kaikkien lasten terveydentila, mieliala, vointi ja kiinnostuksen kohteet otetaan huomioon.

Kun tutkittiin vanhempien tarvetta perehtyä päiväkodin kehitysnäkymiin, työn sisältöön ja tiedostuskäytäntöihin, tuloksena syntyi Askeleet kohti -ohjelma. Ohjelman tunnuslause ja strategia perustuvat kuuluisan psykologin K. K. Platonovin ajatuksiin ja työhön: "Olen syvästi vakuuttunut siitä, että lasten kasvattaminen on aloitettava yhdeksän kuukautta ennen heidän syntymäänsä... heidän vanhemmistaan".

Toimimme vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa seuraavasti:

- **Kasvatus vuorovaikutussuhteessa.** "Yksi vuorovaikutteinen hetki on kasvatukselle tärkeämpää kuin kokonainen tunti opetusta"
- **Kasvatus yhteistyössä.** "Käytämme kaikki henkiset voimavarat ja keinot lapsen tempaamiseksi mukaan rikkaaseen elämään yhdessä vanhempiensa kanssa"
- **Kasvatus yhteisen luovan tekemisen kautta.** "Miten kehityn yhdessä lapsen kanssa? Miten voimme tehdä jotakin luovaa yhdessä, vaikka hyvin pientäkin?"

Ensi sijassa vanhempien on suhtauduttava omaan terveyteensä tiedostavasti. Meille päiväkodissa on kertynyt laaja kokemus vuorovaikutuksesta perheiden kanssa. Viime vuosina lasten vanhempien kiinnostus varhaiskasvatusjärjestelmää kohtaan näyttäisi kasvaneen ja heidän luottamuksensa pedagogeihin lujittuneen. Vanhemmat kuuntelevat yhä tarkemmin arvostamiensa pedagogien mielipiteitä. Se kannustaa asiantuntijoita tavoittelemaan työssään täydellisyyttä, tehostamaan viestintää vanhempien kanssa ja ottamaan aktiivisesti käyttöön uusia yhteistyötekniikoita perheiden kanssa.

Kaikki nämä tehtävät on esitetty psykologisessa ja pedagogisessa Askeleet kohti -ohjelmassa, jota sovellamme päiväkodin toiminnassa. Emme anna pedagogisen propagandan rajoittaa meitä siten, että näkisimme vanhemmat vain passiivisina tarkkailijoina. Toimimme jo nyt: pyrimme luomaan lapsille johdonmukaisen kehitysympäristön, jossa pedagogit ja vanhemmat toimivat tiiviissä vuorovaikutuksessa, tekevät yhteistyötä ja huolehtivat yhteisestä tehtävästään.

Päiväkodissa toimii lasten ja vanhempien yhteinen Taikakosketus-piiri. Ohjelma sisältää vanhemmille ja lapsille suunnatun kehoterapiakurssin ja kosketuksen tärkeyttä painottavan vuorovaikutuskurssin.

Pedagogi-psykologi S. G. Koiti ja liikunnanohjaaja L. I. Lepehova esittelevät vanhemmille kehoharjoituksia. Harjoitusten keskeisenä tavoitteena on asettua lapsen asemaan vuorovaikutussuhteessa ja kokea hänen emotionaalinen tilansa. Tämä auttaa vanhempia tuntemaan henkistä läheisyyttä lapsen kanssa ja ymmärtämään häntä paremmin. Vanhemmat voivat lisäksi oppia uuden tavan toimia leikinomaisessa vuorovaikutuksessa lapsen kanssa.

Psykoteknisillä leikeillä ja harjoituksilla on suuri merkitys lasten kehitykselle. Ne auttavat lasta kiinnittämään huomiota omiin sisäisiin tuntemuksiinsa, emotioneihinsa ja tunteisiinsa. Samalla lapsi oppii tunnistamaan, ymmärtämään ja erottelemaan vieraat tunnetilat.

Päiväkodissa tehdyllä järjestelmällisellä työllä saatiin aikaan luottamukselliset ja tasavertaiset suhteet, minkä lisäksi vanhemmat saivat kosketuksen lasten emotionaaliseen maailmaan. Vanhemmat ymmärsivät ja tiedostivat sen, että fyysinen kosketus ja lapsen terveys liittyvät tiiviisti yhteen. Terveystenhoitohenkilöstön ja psykologien mukaan rakastettu lapsi sairastaa vähemmän. Lapsi tuntee itsensä rakastetuksi silloin, kun hänestä huolehditaan, hänet hyväksytään ja läheiset koskettavat häntä. Tämä luo turvallisuutta ja tunteen omasta tärkeydestä ympäröivässä maailmassa.

Pyrimme helpottamaan lasten sopeutumista päiväkotiin toteuttamalla yhdessä perheiden kanssa tietyn toimenpidepaketin. Äiti–koulu-ohjelman puitteissa järjestämme psykologisia harjoituksia yhdessä vanhempien kanssa, annamme yksilöllistä konsultaatiota ja suunnittelemme perheitä varten psykologisia leikkejä.

Ohjelman tärkein tehtävä on saada koulutusprosessiin osallistuvat tiedostamaan oikea ja hyvä toimintatapa silloin, jos lapsen sopeutumisessa päiväkotiin ilmenee ongelmia. Vuorovaikutussuhteessa lapseen vanhemmat oppivat tunnistamaan erilaiset lähestymistavat ja myös omat henkilökohtaiset lähestymistapansa lapsen kasvatukseen. Kokemusten vaihdossa perheiden kanssa kehitetään ja vahvistetaan vanhempien osaamista ja asiantuntemusta lapsen kasvatukseen ja kehitykseen liittyvissä asioissa.

Tapaamisten teemat ja yhdessä vanhempien kanssa tehdyt harjoitukset ovat hyvin monipuolisia. Niitä ovat esimerkiksi Lapsen psykologinen muotokuva: Luonne, temperamentti, emotionaalisuus, Lapsen luonteen määrittäminen perheen leikeissä, Vuorovaikutussuhteen säännöt yhdessä lapsen kanssa, Pienet pojat ja tytöt kehittyvät eri tavoin, Ikäkauden mukaiset pelot ja niiden vaikutus lapseen sopeutumisjakson aikana.

Toimintojen tuloksena vanhempien osaaminen ja aktiivisuus lapsen valmistelemisessa päiväkotia varten kasvavat, ja sopeutumisvaiheen vaikeuksia ja tunteiden kärjistymistä pystytään ehkäisemään ennalta.

Lasten terveyttä tuetaan päiväkodissa noudattamalla mallia seuraavasti:

- terveyttä edistävät toimet toteutetaan osana päivärytmiä vuodenaikojen mukaan vaihdellen
- päiväkodissa lapsille luodaan ihanteelliset pedagogiset olosuhteet
- vuorovaikutusta vanhempien kanssa ja sosiaalista kumppanuutta kehitetään soveltamalla määrättyjä lähestymistapoja.

Paraskaan liikunnallisuutta ja terveyttä edistävä ohjelma ei tuota parhaita mahdollisia tuloksia, jos sitä ei toteuteta yhteistyössä perheiden kanssa.

Pedagogien ammattitaidon tasoa kuvastaa myös perheiden suhtautuminen päiväkotiin, pedagogeihin ja näiden vaatimuksiin. Vain silloin, kun koko liikunnallinen ja terveyttä edistävä ohjelma tuottaa myönteisiä tuloksia, vanhemmat alkavat luottaa päiväkodin työntekijöiden suositukseen ja ovat heihin mielellään yhteydessä.

Päiväkodin ja perheiden yhteistyössä on todettu tehokkaiksi pedagogiset harjoitukset, seminaarit, keskustelut ja tapaamiset asiantuntijoiden kanssa. Niissä vanhemmat voivat perehtyä lähemmin monitahoiseen kasvatustyyliin ja saavat eväitä käytännön kasvatustyöhön.

Liikunnanohjaaja järjestää yhdessä terveydenhoitohenkilön kanssa seminaareja vanhemmille, joiden lapsilla on ryhtiongelmia. Seminaareissa käydään läpi ongelman korjaamiseksi tehtävät harjoitukset ja vanhempia suositellaan tekemään tietyt harjoitukset kotona lasten kanssa.

Tietoja yritetään havainnollistaa monilla eri toiminnoilla: Liikunta luo perustan terveydelle, Miten ryhtiä voidaan kehittää?, Talvinen kävelyretki, Tohtori Aibolitan neuvot. Päiväkodissa on neuvontapisteitä: logopedinen ja psykologinen palvelu, joista vanhemmat saavat kokeneiden asiantuntijoiden päteviä neuvoja.

Erityisen tehokkaiksi ovat osoittautuneet menetelmät, joilla vanhemmat saadaan pohtimaan omia kasvatusten menetelmiään. Näitä ovat esimerkiksi Taikakosketus-piiri, Tulevien 1-luokkalaisten vanhemmat, harjoitukset, leikit, tapaamiset jne. Niissä vanhemmat ovat aktiivisia toimijoita ja saavat lisää itsevarmuutta lasten kasvatukseen.

Onnistumisten korostaminen, harjoitusten ja päivärytmin mukaisten hetkien emotionaalinen lataus, lapsen jatkuva tukeminen häntä kiinnostavissa asioissa ja vastuuntunnon kehittyminen vaikuttavat kaikki myönteisesti työhömmme: suurin osa päiväkotikäisistä lapsista tiedosti terveyden tärkeyden ja pyrki vahvistamaan sitä käytettävissään olevin keinoin ja liikkumaan entistä monipuolisemmin.

Tällä tavoin klassisiin malleihin ja pedagogisiin innovaatioihin perustuvalla kokonaisvaltaisella järjestelmällä, jonka tarkoituksena on antaa opetusta ja psykologista ja pedagogista ohjausta sekä edistää terveyttä, tuetaan lasten harmonista kehitystä.

Lähteet

S. Soloveitšik: Pedagogika dlja vseh. Moskova. Detskaja literatura, O. L. Zverjeva Semeinaja pedagogika i domašneje vospitanie detei rannego i doškolnogo vozrasta: utšeboje posobie / A. N. T. V. Ganitševa Krotova. – ?.: TT?Š Sfera, 2011.

O. L. Zverjeva Razvitie soderžanija i form pedagogičeskogo prosveštenija roditelji doškolnikov. Monografija. – M., NII Školnyh tehnologij, 2011.

Z. A. Bogomolova Formirovanie partnerskih otnošenij pedagogov i roditelji v uslovijah sotrudničestva v DOU // Doškolnaja pedagogika. – 2010. – nro 2

R. Š. Habibullina "Sistema raboty s roditeljami vospitannikov. Otšenka dejatel'nosti DOU roditeljami" // Doškolnaja pedagogika

N. V. Jevdokimova, N. V. Dodokina, E. A. Kudrjavtseva Detski sad i semja: metodika raboty s roditeljami: Posobie dlja pedagogov i roditelji.

N. Krylova Kakim dolžno byt obštšenie detskogo sada s semjei? // Vospitanie doškolnikov.

K. K. Platonov Zanimatel'naja psihologija – Izdanie 5-e, ispravlennoje. – SPB: Piter Press, 1997. – Serija "Azbuka psihologii".

2.13 Päiväkoti Zolotoi kljutsik

Lubov Geronimus

Lasten terveyteen vaikuttavat fyysisten erityisominaisuuksien lisäksi elinolosuhteet. Paraskaan liikunnallisuutta ja terveyttä edistävä ohjelma ei tuota parhaita mahdollisia tuloksia, jos sitä ei toteuteta yhteistyössä perheiden kanssa. Päiväkotimme pedagoginen yhteisö tekee sen vuoksi tiivistä yhteistyötä vanhempien kanssa liikunnallisuutta ja terveyttä edistävien toimintojen järjestämisessä. Lapset ja vanhemmat täyttävät joka vuosi kyselylomakkeen, jonka aiheena on Kasvatamme lapsista terveitä (2 kertaa). Lomakkeen vastausten perusteella on asetettu seuraavat tehtävät:

- liikunnallisuutta ja terveyttä edistävää työtä esitellään vanhemmille päiväkodeissa
- lapsia kannustetaan terveelliseen elämäntapaan
- perheiden parhaista kasvatuskokemuksista otetaan selvää ja niitä hyödynnetään

Vuoden alussa laadimme suunnitelman yhteistyöstä vanhempien kanssa – neuvonnasta, harjoituksista, pajatyöstä, tapaamisista vanhempien kanssa, urheilujuhlista ja tempauksista, joihin sekä lapset että vanhemmat osallistuvat. Juhlita pyritään tekemään värikkäitä ja kiinnostavia esimerkiksi musiikin ja erilaisen rekvisiitan, kuten roolipukujen, naamioiden, hierovien alustojen, mattojen ja pallojen avulla. Vanhemmat auttavat rekvisiitan ja muiden tarvikkeiden järjestämisessä. He osallistuvat aktiivisesti myös juhliin yhdessä lasten kanssa ja voivat esimerkiksi esittää satunäytelmässä sankaria.

Tänä vuonna mieleenpainuva tapahtuma oli yhdessä toteutettu Fort Boyard -näytelmä. Vanhemmat ja pedagogit näkivät yhdessä lasten kanssa runsaasti vaivaa juhlan valmisteluissa: naamiot, puvut, kutsut ja ilmoitukset tehtiin itse. Näytelmän toteutukseen osallistui kaksi ryhmää, joissa oli sekä lapsia että vanhempia. Lapset tekivät ilomielin vaikeita fyysisiä harjoituksia, selvittivät vastoinkäymiset yhdessä aikuisten kanssa ja esittivät arvausleikkejä. Suoritetuista tehtävistä lapsille annettiin "taika-avain". Juhla päättyi teen juontiin. Lapset ja vanhemmat kokivat monia myönteisiä tunteita.

Vuoden aikana vanhempien kanssa järjestetään paljon vastaavia toimintoja: Zarnitsa-peli, laskiaisrieha, perinteiset hiihtoretket, Punaiset posket -kilpailu, Syysmaraton, Isä, äiti ja minä – urheilullinen perhe, Terveysviikko. Lasten ja vanhempien yhteinen joukkue osallistuu joka vuosi kaupungin järjestämiin urheilukilpailuihin. Tällä lukukaudella joukkueemme palkittiin parhaana joukkueena. Vanhempien mukaan saaminen näihin tapahtumiin on hyvin tärkeää. Näin aikuiset ja lapset lähentyvät toisiaan, ovat aktiivisessa vuorovaikutuksessa ja kokevat tappion ja voiton hetket yhdessä.

Vaikka päiväkodissa järjestetään säännöllisesti urheiluharjoituksia ja -juhlia, olympialaisteema herättää lapsissa paljon lisäkysymyksiä. Pedagogien havaintojen mukaan lapset ovat kiinnostuneita tietämään enemmän kansainvälisistä kilpailuista ja niiden historiasta. Tässä vanhemmat auttavat meitä. Vanhempien keskuudessa erityisen suosittu yhteistyön muoto onkin päiväkodissamme ollut laatia seinäjuliste, valokuvakollaasi, kuvaalbumi tai kansio seuraavista aiheista: Olympialiike, Rakastamme urheilua, Perheeni ja urheilu. Ne ja perheen urheiluharrastuksia esittelevät lehdet asetetaan esille pieneen esittelytilaan. Lapset kommentoivat valokuvia ja kertovat läheistensä urheilusaavutuksista. Yhdessä lasten kanssa tehty tehtävät ovat perheille virkistävä yhteinen puuha, joka kokoaa perheen yhteen. Kannustamme tällä tavoin lapsia terveelliseen elämäntapaan.

Terveysviikkoa vietettiin tämän vuoden helmikuussa teemana olympialiike. Ohjelmaan osallistuivat alkeisryhmät sekä keskimmäiset ja vanhimmat ikäryhmät. Lapset hiihtivät ja laskivat pulkalla kilpaa. Pedagogit hyödynsivät leikeissä urheilullisia elementtejä jääkiekosta ja ampumahiihdosta. Vanhemmat auttoivat meitä innokkaasti osallistumalla luistelukentän, mäkien ja linnoitusten rakentamiseen päiväkodin alueella.

Päiväkodissa tehdään paljon työtä lasten karaisemiseksi, lättäjalkaisuuden ennalta ehkäisemiseksi ja tuki- ja liikuntaelimistön vahvistamiseksi. Esittelemme vanhemmille karaisumenetelmän ja hengitysharjoitukset.

Vuonna 2009 päiväkodissa toteutettiin terveyttä edistävä step-aerobic-ohjelma. Ohjelman tehtävät:

- oikean ryhdin tukeminen ja tuki- ja liikuntaelimistön vahvistaminen
- lättäjalkaisuuden ennalta ehkäisy – jalkaterien ja säärien lihasten voimistaminen
- koordinaation kehittäminen

Ohjelman toteuttamiseksi tarvittiin erikoisvälineitä (steppilautoja). Vanhemmat osallistuivat niiden valmistamiseen. Käytämme steppilautoja aamuvoimistelun, urheiluharjoitusten, juhlien ja tempausten aikana. Liikunnanohjaajat suunnittelivat liikunnallisen musiikkisadun Teremok, jossa steppilautoja käytettiin apuna. Esitykseen kutsuttiin vanhemmat ja muiden päiväkodin pedagogit. Satuesityksen käsikirjoitus lähetettiin kansalliseen kilpailuun, jossa sille myönnettiin 1. tason diplomi.

Lapset pitävät steppiharjoituksista, koska ne tehdään iloisen ja rytmikkään musiikin tahdissa. Tärkeintä on kuitenkin step-aerobin tuki- ja liikuntaelimistöä vahvistava ja lättäjalkaisuutta ehkäisevä vaikutus. Aiomme jatkaa step-aerobic-harjoituksia, ja vanhemmat ovat valmiita auttamaan meitä siinä.

Vuoden lopussa laadimme yhteenvedon yhdessä vanhempien kanssa tehdystä työstä. Kyselylomakkeiden tulosten vertailun perusteella voidaan todeta seuraavaa:

- entistä suurempi määrä perheitä noudattaa päiväkodin kanssa samaa päivärytmiä ja hyödyntää lasten karaisumenetelmää, mikä tukee lasten karaisemiseksi ryhmässä tehtyä työtä
- vanhemmat osallistuvat entistä aktiivisemmin juhliin, avointen ovien päiviin ja yhteisten juhlien ja toimintojen järjestelyihin.

Sovelletut yhteistyömuodot ja -menetelmät näyttävät siten lisäävän aikuisten kiinnostusta lasten kehitystä ja terveyden edistämistä kohtaan.

2.14 Benchmarking Kajaanin päiväkoteihin

Elena Khabarova

Benchmarking-työn kohteena olivat kajaanilaisissa päiväkodeissa saadut myönteiset kokemukset työstä, jota tehdään terveen elämäntavan perusteiden opettamiseksi päiväkotikäisille lapsille. Lisäksi tarkoituksena oli tutustua terveyttä ylläpitävän ja kehittävän toimintaympäristön järjestämiseen ja lasten ruokailujärjestelyihin.

Ennen projektin alkua käsitys suomalaisista päiväkodeista ei ollut kovin kattava. Suomessa varhaiskasvatuksesta annetussa laissa päiväkotien tärkeimmäksi tehtäväksi on asetettu pienten lasten päivähoito ja vanhempien tukeminen lasten kasvatuksessa. Odotimme sen takia, että päiväkodeissa keskityttäisiin lähinnä lasten valvomiseen ja hoitamiseen.

Benchmarking toteutettiin Hoijakan, Tapiolan, Lohtajan, Ratamon ja Huuhkaja-vaaran päiväkodeissa. Laitosten johtajat ja asiantuntijat osallistuivat työhön. Vieraat olivat valmistelleet osana benchmarking-työtä kysymyksiä päiväkodin toiminnasta ja projektissa tarkasteltavasta aiheesta eli päiväkotikäisten lasten kannustamisesta terveellisiin elämäntapoihin.

Päiväkoteihin tehtyjen vierailujen aikana vieraat perehtyivät hallintorakenteeseen, pedagogiseen yhteisöön, toimintaympäristön järjestämiseen, perinteisiin ja vanhempainyhdistyksen toimintaperiaatteisiin. Aamupäivän aikana vierailla oli mahdollisuus seurata pedagogien ja lasten vuorovaikutusta ja tutustua päiväkodin työntekijöihin. Tutustumiskäynneillä tarkasteltiin päiväkodin toimintaehtoja: tiloja, toteutusta, ympäristöä.

Suomalaiset kollegat kertoivat esikouluohjelmasta ja yksilöllisistä kehitysohjelmista sekä esittelivät materiaaleja ja välineitä, joita he käyttävät työskennellessään lasten parissa. Suomalaiset olivat suunnitelleet ohjelman antoisaksi ja perehdyttivät vieraita päiväkodin eri toimintoihin sekä antoivat heille mahdollisuuden osallistua toimintaan yhdessä lasten kanssa.

Suomessa päiväkotien päätehtävänä on tukea lasten yksilöllistä kehitystä ja tuottaa yhteistyössä perheiden kanssa lapsille turvallinen kasvuympäristö, joka tukee lasten hyvinvointia ja oppimista. Päiväkotikäisten lasten kasvatustehtävästä vastaavat pedagogit painottavat luovuuden, onnellisuuden, vastuullisuuden ja uusien vaikutelmien merkitystä.

Kostamuksen päiväkodin asiantuntijoiden benchmarking-keskustelussa suomalaisten päiväkotien toiminnassa havaittiin seuraavat myönteiset asiat: toimintaympäristö on hyödynnetty järkevällä tavalla päiväkodeissa, työntekijöiden määrä yhtä ryhmää kohden on sopiva, kuri on joustava, tehtävät tehdään pienryhmissä, lapsia kohdellaan yksilöllisesti laatimalla yksilöllinen kehityssuunnitelma, työssä hyödynnetään leikkiä, fyysinen puuha ja lepo vuorottelevat. Kaikki tämä luo rauhallisen ja hyväntuulisen ilmapiirin ja edesauttaa lasten viihtymistä päiväkodeissa.

Päiväkodeissa vierailujen aikana oli kiinnostavaa saada tutustua ruokailun järjestämiseen. Suomalaiset päiväkodit antoivat mahdollisuuden osallistua päivän aikana ruokailuun ja maistaa lapsille lounaaksi valmistettuja ruokalajeja. Mieleen jäi erityisesti lasten omatoimisuus ruokailun aikana ja lasten yksilöllisten tarpeiden huomioon ottaminen.

Benchmarking-työ oli mielestämme erittäin valaisevaa ja hyödyllistä meille. Päiväkotien toiminnan järjestämiselle asetetut vaatimukset poikkeavat toisistaan maittemme välillä. Tulimme kuitenkin siihen johtopäätökseen, että vuorovaikutukseen lasten ja heidän perheidensä kanssa suhtauduttiin samalla tavalla ja että meillä on opittavaa suomalaisilta kollegoilta ja myös annettavaa heille.

Esimerkiksi yksilöllisen kehityssuunnitelman toteutus päiväkodeissa on arvokas ja huomiota ansaitseva asia. Kajaanin päiväkodeista saatu kokemus on meille ajankohtainen, koska päiväkotien toiminnassa Venäjällä painotetaan tällä hetkellä muun muassa yksilöllistä lähestymistapaa lapsen kehitykseen, lapsen yksilöllisten, psykologisten ja sukupuoleen liittyvien erityisominaisuuksien huomioimista sekä päiväkodin ja perheen välistä yhteistyötä päiväkotikäisten lasten kasvatuksessa, opetuksessa ja kehityksen tukemisessa.

Suomalaisten kollegojen myönteiset kokemukset rohkaisevat etsimään ja hyödyntämään uusia keinoja, joilla voimme omassa työssämme kehittää toimintaympäristöä, tukea lasten fyysistä kehitystä ja tiivistää vuorovaikutusta perheiden kanssa.

3 LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

3.1 Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset Suomessa

Anneli Pönkkö

1. Liikkumisen merkitys lapsen kehitykselle, hyvinvoinnille ja oppimiselle

Fyysinen kasvu ja kehitys

Lapsen kasvu ja kehitys on kokonaisvaltaista ja osittain geneettisesti ohjautuvaa. Fyysinen, sosiaalinen ja emotionaalinen kasvuympäristö ja -olosuhteet vaikuttavat kuitenkin merkittävästi kehitykseen, hyvinvointiin ja oppimiseen. Lapsi tarvitsee monipuolista ja terveellistä ravintoa, riittävästi lepoa ja unta sekä monipuolisesti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta. Vanhempien ja varhaiskasvattajien tulee tuntee lapsen kehityksen kulku, sillä lapsen tarpeet muuttuvat hänen kasvaessaan (Pönkkö & Sääkslahti 2013).

Lasten hyppääminen ja hyppelyleikit sekä voimaa vaativat kamppailut ja kisailut edistävät luiden kasvua, sillä ne sisältävät riittävästi kuormitusta ja tärähdyksiä (Strong ym. 2005). Luiden, lihasten, jänteiden ja nivelien kuormitus vaikuttaa siihen, millaisia taakkoja ne jaksavat kantaa sekä kuinka voimakkaita vääntöjä ja suuria törmäyksiä ne kestävät. Lapsen arkiympäristön tulee tarjota mahdollisuuksia ja kannustusta monipuoliseen liikuntaelimistöä kuormittavaan liikkumiseen. (Malina ym. 2004; Pönkkö & Sääkslahti 2013.)

Hengitys- ja verenkiertoelimistöä kehittävän liikkumisen tulee olla reipasta ja hengästymistä aiheuttavaa, jotta lapsi selviää väsymättä arkipäivän leikeistä ja fyysisistä ponnistuksista. Lapselle on tyypillistä liikkua pyrähdysenomaisesti, mistä erilaiset juoksu- ja hippaleikit ovat hyviä esimerkkejä. Pienten lasten kanssa tulisi liikkua ja leikkiä ulkona kaikkina vuodenaikoina. (Malina ym. 2004.)

Liikkuminen vaikuttaa positiivisesti myös hermoston toimintaan, sillä aistien välittämän tiedon vastaanottaminen, käsitleminen ja kuljettaminen sekä aistien yhteistoiminta kehittyvät monipuolisesti liikkuen. Mitä enemmän ja monipuolisemmin hermostoa käytetään varhaislapsuudessa, sitä tiheämmäksi hermoverkosto muodostuu ja sitä paremmiksi ja nopeammiksi ”kulkuyhteydet” kehittyvät. Siten lapsella on paremmat edellytykset kaikenlaiselle toiminnalle ja oppimiselle. (Ayres 2008.)

Motoriset perustaidot eli tasapaino, liikkuminen ja välineiden käsittelytaidot sekä havaintomotoriset taidot ovat tärkeitä motorisen kehityksen osatekijöitä. Keskeisiä perustaitoja ovat käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Fyysiset ja motoriset kyvyt vaikuttavat näiden tahdonalaisten liikkeiden kehittymiseen. Motoristen perustaitojen hyvä hallinta on edellytys myöhempien liikuntalajitaitojen oppimiselle. Tutkimusten mukaan lapset, joilla on hyvät motoriset perustaidot, ovat fyysisesti aktiivisempia ja osallistuvat enemmän liikuntaharrastuksiin kuin lapset, joiden motoristen perustaitojen hallinnassa on puutteita. (Gallahue ym. 2012; Iivonen & Sääkslahti 2014; Stodden ym. 2008.)

Kognitiivinen ja sosioemotionaalinen kehitys

Lapsen mahdollisuudet tutkia ympäristöä, liikkua ja kokeilla kaikkea uutta sekä ratkaista itsenäisesti eteen tulevia ongelmatilanteita kehittävät hänen kognitiivisia valmiuksiaan. Havaitseminen, muistaminen ja kieli rakentuvat aikaisempien kokemusten pohjalle. Rikkaan, liikkumiseen kannustavan fyysisen ympäristön lisäksi lapsen vanhemmat ja varhaiskasvattajat voivat positiivisella vuorovaikutuksellaan, kannustuksellaan ja sallivuudellaan luoda kokeilemiseen innostavan ja lapsen kognitiivista kehitystä ja oppimista tukevan ilmapiirin. (Ayres 2008; Numminen 2005; Pönkkö & Sääkslahti 2013.)

Sosioemotionaalisen kehityksen alueelle sijoittuvat mm. autonomian, pätevyiden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot. Lapsen ympäristön kotona ja varhaiskasvatuksessa tulee tukea positiivisten kokemusten ja sosiaalisen tuen avulla vahvan itsetunnon ja itsearvostuksen rakentumista. Liikkuessa lapselle tarjoutuu tilanteita, joissa hän kokee onnistuvansa ja oppivansa uusia taitoja, saa positiivista palautetta sekä kannustusta tarttua uusiin haasteisiin. Positiivinen käsitys itsestä liikkujana lisää motivaatiota ja rohkeutta osallistua yhteisiin fyysisesti aktiivisiin liikuntatilanteisiin muiden lasten kanssa. (Pönkkö 1999; Reunamo ym. 2014.)

Yhteiset leikit ja pelitilanteet vaativat toisen kuuntelemista ja huomioonottamista, omien tunteiden säätelyä ja toisen auttamista sekä oman vuoron odottamista, neuvottelutaitoja riitatilanteissa ja häviämisen sietämistä. Liikuntaleikeissä ja -peleissä lapsen on mahdollista harjoitella näitä sosioemotionaalisia taitoja ja saada siten sosiaalista hyväksyntää kavereilta (Kokkonen ym. 2013; Pönkkö 1999; Takala ym. 2009.)

2. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset

Maailman terveysjärjestö (WHO) julkaisi vuonna 2010 kansainväliset lasten fyysisen aktiivisuuden suositukset 5–17-vuotiaille lapsille. Suositusten mukaan lapsen jokaiseen päivään tulisi sisältyä vähintään 60 minuuttia kohtuullisesti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (moderate to vigorous physical activity, MVPA), joka voi muodostua myös lyhyistä liikkumisjaksoista. (WHO 2010.)

Muita laajalle levinneitä fyysisen aktiivisuuden suosituksia lapsille on julkaistu mm. Australiassa, Iso-Britanniassa, Kanadassa ja Yhdysvalloissa. Ne eroavat jossain määrin toisistaan päivittäisen liikunnan määrän, sisälön ja laadun suhteen. Australiassa, Kanadassa ja Iso-Britanniassa suositellaan, että lasten tulisi olla fyysisesti aktiivisia vähintään kolme tuntia päivässä. Tästä ajasta vähintään 60 minuuttia tulisi olla kohtuullisesti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta (MVPA). (Department of Health and Ageing 2010.)

Suomessa varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset laadittiin monitieteisen asiantuntijaryhmän toimesta vuonna 2005. Suositukset suunniteltiin suomalaisiin varhaiskasvatusolosuhteisiin tukemaan Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2007) eli Vasun toteuttamista. Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksissa kuvataan yksityiskohtaisemmin, kuinka lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia tuetaan liikunnan eli fyysisen toiminnan ja leikin avulla. Kansainvälisistä suosituksista poiketen suomalaiset suositukset antavat ohjeita liikkumisen kokonaismäärän lisäksi myös laadusta, ympäristöstä ja sopivasta välineistöstä, samoin liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteutuksesta. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Määrä

Suomalaisten suositusten mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kaksi tuntia reippaasti, mikä tarkoittaa hengästymistä aiheuttavaa kuormitusta. Päivittäisen liikkumisen määrä voi muodostua useista lyhyistä aktiivisuusjaksoista. Alle kolmevuotiaiden toimintaympäristö tulisi järjestää niin, että he voivat esteettä liikkua mahdollisimman paljon, koska he eivät hengästy vanhempien lasten tavoin. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 9–11.)

Laatu

Liikunnan laadusta asiakirja suosittelee, että lasten tulisi saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä. Lapsen tulisi saavuttaa lukuisien toistojen myötä motoristen perustaitojen ihanne-malli (automatoitunut vaihe) ennen kouluikää, sillä ne muodostavat tärkeän perustan myöhempien taitojen oppimiselle eri liikuntamuodoissa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 12–15.)

Suunnittelu ja toteutus

Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin sekä yksi pitempi ohjattu liikuntatuokio sisällä ja ulkona. Ohjattuun liikuntakasvatukseen integroidaan mm. matematiikan, luonnontieteen, äidinkielen ja musiikin sisältöjä. Ohjattu liikunta tulee organisoida niin, että lapsilla on mahdollisimman paljon tekemistä ja mahdollisuuksia toistoihin. Paikallaan oloa ja odottelua tulee pyrkiä minimoimaan. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 16–19.)

Varhaiskasvattajien tulee myös suunnitelmallisesti havainnoida ja arvioida lasten liikkumisen määrää ja laatua sekä seurata havaintomotoristen ja motoristen perustaitojen kehittymistä. Suositusasiakirja esittelee havainnoitavia asioita 0–3-vuotiaiden ja 3–6-vuotiaiden lasten liikkumisessa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 21–24.)

Ympäristö

Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä. Näin tuetaan lasten omaehtoista ja turvallista liikkumista erilaisissa ympäristöissä ja sen avulla oppimista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 25–27.)

Välineet

Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten riittävä liikunnan perusvälineistö ja välineiden tulee olla helposti lasten saatavilla omaehtoisen liikkumiseen ja leikkiin. Suositusasiakirja määrittelee suositeltavan perusvälineistön 0–3-vuotiaille ja 3–6-vuotiaille. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 28–30.)

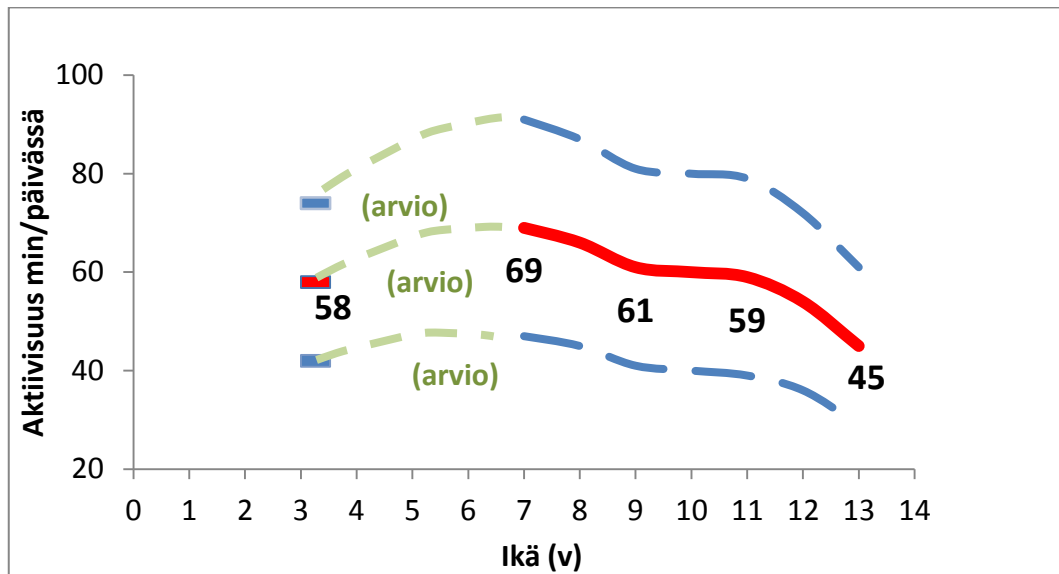
Yhteistyö

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa. Yhteistyöhön vanhempien kanssa eli kasvatuskumppanuuteen kuuluu mm. keskustelu lapsen fyysisestä aktiivisuudesta sekä kotona että varhaiskasvatuksessa. Mm. perheliikunta on koettu hyväksi yhteistyömuodoksi. (Pönkkö 2004; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 31–32, 42.)

3. Tutkimustietoa lasten liikkumisesta

Perheiden ja pienten lasten elämä, elinympäristö ja ajankäyttö ovat muuttuneet. Lasten mediabarometrin mukaan lasten median ääressä viettämä aika on lisääntynyt jo kolmevuotiaiden keskuudessa niin, että 70 % heistä katsoo televisiota tai käyttää tietokonetta päivittäin noin 60 minuuttia. Peli- ja pelaaminen ja internetin käyttö vievät huolestuttavan paljon aikaa myös 5–6-vuotiaiden valvellaoloajasta. Lasten ajankäytöstä kilpailevat perinteisten leikkien, touhuamisen, ulkoilun ja liikkumisen lisäksi uudet mediavälineet. (Kotilainen 2011; Mäki ym. 2010.)

Lasten fyysistä aktiivisuutta on perinteisesti tutkittu vanhempien ja kasvatustajien arviointien avulla. Uusien objektiivisten mittausmenetelmien kehittyessä on todettu, että lasten vanhemmilla on tapana yliarvioida lapsensa fyysisen aktiivisuuden määrää. Vanhempien arvioinnit siitä, että lapsi liikkuu riittävästi, eivät useinkaan pidä paikkaansa. (Tammelin 2009). Objektivisilla mittareilla saadut tulokset osoittavat, että noin 40 prosenttia lapsista ulkoilee päivittäin kaksi tuntia, mutta kukaan heistä ei saavuta suositeltua päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrää eli reipasta liikkumista vähintään kaksi tuntia päivässä (kuva 1). Paljon ulkoilevat lapset liikkuvat enemmän kuin lapset, jotka viettävät paljon aikaa sisällä. (Soini ym. 2012.) Tutkimusnäyttö osoittaa vahvoja viitteitä siitä, että jo kolmen vuoden iässä fyysisen aktiivisuuden määrä ja elämäntapa alkavat urautua. Vähän liikkuvat kolmevuotiaat näyttävät liikkuvan vähän myös jatkossa. (Malina ym. 2004; Yang 1997.)

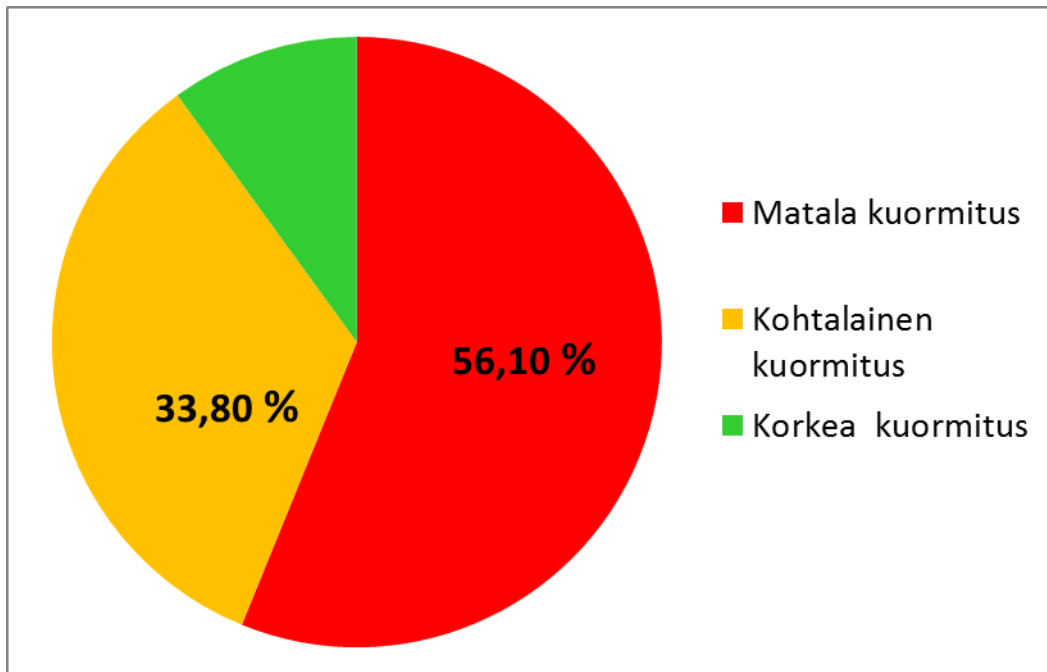


Kuva 1. Objektiiivisesti mitatun (yhtenäinen viiva) fyysisen aktiivisuuden (MVPA) määrä suomalaisilla lapsilla (Soini ym. 2012; Tammelin ym. 2013.)

3–6-vuotiailla lapsilla fyysisen aktiivisuuden arvioidaan lisääntyvän (kuvio 1), mutta vähintään kolmasosalla suositukset eivät kuitenkaan toteudu. Liikkuminen lisääntyy erityisesti vapaa-aikana ja viikonloppuisin, sitä vastoin päiväkodissa liikkuminen vähenee. Samalla yksilöiden ja sukupuolten väliset erot kasvavat ja lasten kiinnostuksen kohteet eriytyvät. Lasten kokonaisaktiivisuuteen vaikuttavat myös perheen elämäntapa, vanhempien liikuntamyönteisyys ja oma liikkuminen. Koulunsa aloittavien lasten fyysinen aktiivisuus alkaa jälleen vähentyä. (Heininen ym. 2008; Nupponen ym. 2010; Pönkkö 1999; Tammelin ym. 2013.)

Havainnointitutkimukset päiväkodeissa osoittavat, että lasten päivä varhaiskasvatuksessa on suurelta osin paikallaan oloa. Reunamon ym. (2014) tulosten mukaan (kuva 2) lapset liikkuvat reippaasti vain 10 % havainnoidusta ajasta eli 24 minuuttia aamupäivän aikana. Lasten toiminta sisälsi silloin fyysistä ponnistelua, juoksua, hyppimistä jne. Kohtuullinen kuormitus (33.80 %) sisälsi mm. kävelyä ja erilaisia vartalon liikkeitä.

Lasten toiminnasta keskimäärin 56 % aamupäivästä (Reunamo ym. 2014) ja 59 % koko päiväkotipäivästä (Jämsen ym. 2013) oli hyvin vähän kuormittavaa: istumista, kynän käyttöä, syömistä jne. Pojilla (11.5%) voimakkaasti kuormittavaa liikkumista oli hieman tyttöjä (8.3%) enemmän. 1–3-vuotiailla (7.4%) reipasta liikkumista oli vähemmän kuin 6–7-vuotiailla (11.2%).

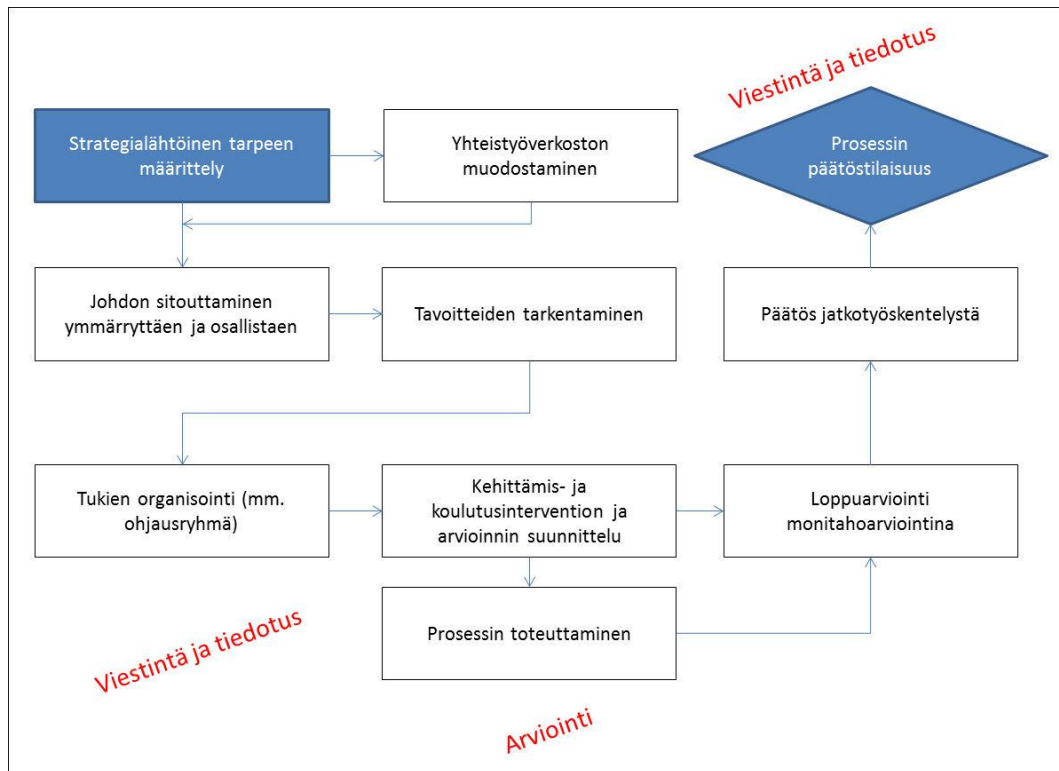


Kuva 2. Kuormitus lasten toiminnassa päiväkodissa aamupäivisin klo 8–12 (Reunamo ym. 2014)

Lasten toiminnan havaittiin olevan fyysisesti kuormittavinta silloin, kun he leikkivät ja liikkuvat omaehtoisesti sekä ulkona että sisällä. Kasvattajan ohjaamassa tai tukemassa toiminnassa fyysinen aktiivisuus väheni. Ulkona aktiivisimmin sääntöleikkeihin osallistuvat lapset, joilla on hyvät motoriset taidot, positiivinen koettu pätevyys, vahva liikuntamotivaatio, rohkeutta ja monipuolinen kokemustausta. Lapset, jotka eniten tarvitsisivat liikuntaa, saavat sitä vähiten. Tutkimusnäyttöön perustuen voidaan todeta, että arat, kömpelöt ja erityisiä tarpeita omaavat lapset eivät saa riittävästi mahdollisuuksia harjoitella motorisia perustaitoja ja vahvistusta omalle liikunnalliselle orientaatiolleen. (Kyhälä ym. 2012; Reunamo ym. 2014.)

Ohjatun liikuntakasvatuksen osuus kaikesta ohjatusta toiminnasta vaihtelee varhaiskasvatuksessa, mutta useimmiten se on 0.5–1 tuntia viikossa. Kaikissa päiväkodeissa lapsi ei pääse osalliseksi tavoitteisesta ohjatusta liikuntakasvatuksesta ollenkaan. Lisäksi liikunnan organisoinnissa on valittavan usein puutteita, sillä tutkimusten mukaan (Iivonen 2008; Laakkonen 2007) ohjattujen sisäliikuntatuokioiden aikana lapset ovat suuren osan ajasta (49 %) passiivisina paikoillaan. He kuuntelevat, kun varhaiskasvattaja selittää, järjestää tilaa tai hakee ja jakaa välineitä. Myös turvallisuuden ylikorostaminen sekä kotona että varhaiskasvatuksessa rajoittaa lasten liikkumista.

Tutkimukset (Iivonen 2008; Salo 2009) osoittavat, että liikuntakasvatusta varhaiskasvatuksessa voidaan edistää hyvin suunnitellun ja toteutetun kehittämisintervention avulla. Kajaanin kaupunki, Kajaanin opettajankoulutusyksikkö ja Kainuun Liikunta ry. toteuttivat Kajaanin varhaiskasvatusorganisaatiossa vuosina 2006–2009 laajan LiikuntaVasu-tutkimus- ja kehittämishankkeen. Kehittämistyötä päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa ohjattiin mm. koulutusintervention, mentoritoiminnan ja erilaisten tukitoimenpiteiden avulla. Kehittämisprosessi (kuva 3) käynnistyi johdon sitouttamisella ja lähtötilanteen arvioinnilla omassa yksikössä sekä jatkui yhdessä sovittujen kehittämistavoitteiden asettamisella. Kehittämistoimenpiteet kohdistuivat monipuolisesti liikkumisympäristöön, ohjattuun ja omaehtoiseen liikuntaan sekä henkilöstön yhteistyön ja osaamisen kehittämiseen. Kaikki päiväkotiyksiköt ja perhepäivähoitajat kehittivät prosessin tuloksena oman LiikuntaVasu-suunnitelman (Kemppainen ym. 2008; Pönkkö ym. 2008).



Kuva 3. LiikuntaVasu-kehittämisen ja tutkimushankkeen prosessimalli (Kemppainen ym. 2008)

Koko kehittämisprosessia arvioiva tutkimus osoitti, että kasvattajien liikunta-asenteet muuttuivat merkittävästi positiivisemmiksi ($p = .001$). Kasvattajista 70 % arvioi myös henkilökohtaisesti hyötynensä paljon LiikuntaVasu-prosessista. Kehittämisprosessin jälkeen 88 % kasvattajista arvioi liikuntakasvatuksen laadun hyväksi tai erinomaiseksi ($p = .000$) ja 90 % arvioi liikuntakasvatuksen kehittyneen tavoitteellisemmaksi (Salo 2009). Näiltä osin Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset (2005) toteutuivat kehittämistyön jälkeen keskimäärin aikaisempaa paremmin, mutta tilanne vaihteli eri päiväkodeissa. (Pönkkö & Sääkslahti 2011.)

4. Uusi valtakunnallinen liikkumis- ja hyvinvointiohjelma varhaiskasvatukseen

Kuten tutkimukset ovat osoittaneet, liikunnan suositukset eivät toteudu kaikkien lasten arkipäivässä päiväkodeissa ja perhepäivähoidossa. Tästä syystä valtakunnallinen urheilujärjestö VALO ry. (entinen Nuori Suomi ry.) kokosi vuonna 2012 laajan asiantuntijaverkoston teemalla Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin käytäntöihin. Verkoston tavoitteena on laatia valtakunnallinen lasten liikkumis- ja hyvinvointiohjelma varhaiskasvatukseen sekä vaikuttaa uudistuvan varhaiskasvatuslain ja varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden sisältöön. Lainsäädännön tulee nostaa laaja-alainen lasten hyvinvointi varhaiskasvatuksen perustehtäväksi sekä kirjata riittävä päivittäinen leikki ja fyysinen aktiivisuus lapsen oikeuksiksi.

VALO ry. yhdessä varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntijaverkoston kanssa (Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin -2013) ovat esittäneet viisi teesiä uuden valtakunnallisen liikkumis- ja hyvinvointiohjelman periaatteina:

1. Lapsella on oikeus liikkumiseen ja liikunnan iloon joka päivä.
2. Varhaiskasvattajan tehtävänä on mahdollistaa riittävä fyysinen aktiivisuus jokaiselle lapselle joka päivä.
3. Varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin muutos liikuntamyönteiseksi sitovalla normiohjauksella.
4. Pedagoginen osaaminen ja johtajuus on nostettava keskiöön.
5. Lapsen liikkeelle on annettava tilaa.

Lapsella on oikeus hänelle ominaiseen tapaan olla, elää, toimia ja oppia. Se tulee mahdolliseksi, jos varhaiskasvatuksessa on päivittäin riittävästi aikaa ja tilaa fyysisesti aktiivisiin leikkeihin, liikkumiseen ja toiminnalliseen oppimiseen. (Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin -verkosto 2013.)

Varhaiskasvattajien velvollisuus on yhdessä suunnitella ja toteuttaa päiväkodin liikunnallinen arki (toimintakulttuuri): säännöt, käytännöt, henkilöstön vastuut ja velvollisuudet, työnjako, jne. Liikuntamyönteinen toimintakulttuuri edellyttää ammattitaitoista henkilöstöä, hyvää johtajuutta, yhteisiin tavoitteisiin ja toimintatapoihin sitoutumista, avointa ilmapiiriä, hyvää yhteistyötä ja kehittämismyönteisyyttä. (Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin -verkosto 2013.)

Toimintakulttuurin muutos edellyttää nykyistä sitovampaa normiohjausta. Laaja-alaisen hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden sisältöjen tarkemmat määritykset tulee kirkastaa laadittaessa uudet varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, josta ne sitten siirtyvät kuntien varhaiskasvatussuunnitelmien kautta aina yksikkötasolle asti. Päiväkodin johtajalla ja perhepäivähoidon ohjaajalla on velvollisuus johtaa liikuntamyönteisen toimintakulttuurin toteuttamista.

Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisessä edetään pienin askelin lähtötilanteen arvioinnista, tavoitteiden asettamiseen ja toimintamallien muuttamiseen. Liikkumis- ja hyvinvointiohjelma tarjoaa työvälineitä tähän kehittämistyöhön. Kehittäminen toteutuu parhaimmillaan paikallisessa yhteistyöverkostossa, johon kuuluvat esim. muut varhaiskasvatusyksiköt, liikuntaseurat, kunnan liikuntatoimi, vanhemmat jne. Kun päiväkoti voi osoittaa, että se on tietyin kriteerein arvioituna ”liikkuva päiväkoti”, se voi saada siitä julkisen tunnustuksen, sertifikaatin. Muutoksen vakiinnuttaminen lasten liikkuvaan arkeen varhaiskasvatuksessa vie useita vuosia. (Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin -verkosto 2013.)

Kodin ja varhaiskasvatuksen kasvatuskumppanuus tukee lapsen kasvu-prosessia. Varhaiskasvattajien tulee olla aktiivisia suhteessa vanhempiin, tehdä yhteistyötä ja käydä ns. ”kehityskeskustelut” (vasu-keskustelut) vanhempien kanssa. Keskustelussa tarkastellaan mm. lapsen motorista kehitystä ja oppimista sekä fyysistä aktiivisuutta. Perheliikunta varhaiskasvatuksessa on koettu positiiviseksi ja kumpaakin osapuolta motivoivaksi yhteistyömuodoksi. Vanhemmille tarjotaan malleja yhdessäoloon ja kannustetaan liikkumaan yhdessä lapsen kanssa. Säännöllisen perheliikunta-ohjelman toteuttamisen päiväkodissa on todettu lisäävän kodin ja päiväkodin vuorovaikutusta. Vanhemmat kokivat perheliikunnan tuoneen myös vaihtelua perheen vapaa-ajan viettoon. (Anttonen & Kemppainen 2001; Pönkkö 2004; Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin -verkosto 2013.)

Kasvattajien tulee kannustaa lapsia liikkumaan. Tutkimuksen (Reunamo ym. 2014) mukaan henkilöstö antaa harvoin suullista kannustusta aktiivisuuden lisäämiseksi: 90 %:ssa havainnoidusta ajasta lapset eivät saaneet minkäänlaista kannustusta aikuisilta. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden arviointi ja siihen aktivointi on sisällytettävä lapsen yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan. Valtakunnallinen seurantajärjestelmä toteutuu laajan 4-vuotistarkastuksen yhteydessä neuvolassa. Tällöin tulee varmistaa tiedon siirtyminen ja yhteistyö neuvolan ja varhaiskasvatuksen välillä.

Varhaiskasvattajilta pitää edellyttää korkeaa pedagogista osaamista ja kaikkien sisältöalueiden tuntemusta. Varhaiskasvatuksessa tarvitaan vastuullisia, pedagogisesti koulutettuja kasvatuksen ammattilaisia, jotka ymmärtävät lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatushenkilöstön perus- ja täydennyskoulutuksessa tulee huolehtia siitä, että opinnoissa on riittävästi huomioitu lapsen kokonaisvaltainen kehitys. (Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin -verkosto 2013.)

Varhaiskasvatuksen uusien liikuntakäytänteiden saaminen eläväksi toiminnaksi vaatii onnistuakseen vahvaa pedagogista johtajuutta. Yhteinen suunnittelu ja perustehtävien selkeä määrittely ovat keskeinen osa pedagogista johtajuutta. Laadukkaan liikuntakasvatuksen toteutus edellyttää myös riittäviä henkilöresursseja (2 opettajaa / ryhmä). (Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin -verkosto 2013.)

Uusi liikkumis- ja hyvinvointiohjelma julkistetaan maaliskuussa 2015 ja sen teemaksi on valittu Ilo kasvaa liikkuen (kuva 4). Ohjelma-asiakirja suunnataan erityisesti päättäjille ja keskeisille toimijoille. Ohjelmamateriaali sisältää johtajan ja varhaiskasvattajan työkirjat sekä kuntatason työkirjan. Työkirjat ovat konkreettisia apuvälineitä ja työkaluja kehittämisprosessin käynnistämisessä ja toteuttamisessa sekä kunnissa että varhaiskasvatusyksiköissä kaikkialla Suomessa. Ohjelman levittäminen kaikkiin Suomen kuntiin ja varhaiskasvatusyksiköihin edellyttää laajaa tiedotusta, markkinointia ja koulutusta sekä monimuotoista verkostoitumista ja yhteistyötä valtakunnan, aluehallinnon ja kunnan tasolla



Kuva 4. Ilo kasvaa liikkuen - Varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvoinnin ohjelman teema ja logo

Lähteet

Anttonen, P. & Kemppainen, S. 2001. Perheliikunta - kokemuksia perheliikunnasta kodin ja päivähoidon yhteistyömuotona. Oulun yliopisto. Kajaanin opettajankoulutusyksikkö. Pro gradu -tutkielma.

Ayres, A.J. 2008. Aistimusten aallokossa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Department of Health and Ageing 2010. Physical activity recommendations for children 0-5-years. www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content

Gallahue, D., Ozmun, & Goodway, J. 2012. Motor skill development through lifespan. Champaign, IL: Human Kinetics.

Heininen, K. & Myyry, H. 2008. 3-8-vuotiaiden liikunta-aktiivisuuden muutokset kahden vuoden aikana. Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.

Iivonen, S. 2008. Early Steps –liikuntaohjelman yhteydet 4-5-vuotiaiden lasten päiväkotilasten motoristen perustaitojen kehitykseen. Studies in Sport, Physical Education and Health 131. Jyväskylän yliopisto.

Iivonen, S. & Sääkslahti, A. 2014. Preschool children's fundamental motor skills: a review of significant determinants. Early Child Development and Care 184 (7), 1107 – 1126.

Jämsen, A., Villberg, J., Mehtälä, A., Soini, A., Sääkslahti, A. & Poskiparta, M. 2013. 3-4-vuotiaiden lasten fyysinen aktiivisuus päiväkodissa eri vuodenaikoina sekä varhaiskasvattajan kannustuksen yhteys lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Journal of Early Childhood Education Research 2 (1), 63 – 82.

Kemppainen, T. & Pönkkö, A. 2008 LiikuntaVasu kehittämis- ja tutkimushanke. Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin Itä-Suomalainen polku –hanke, loppuraportti. Kainuun maakunta –kuntayhtymä, D 17.

Kokkonen, M. & Klemola, U. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 204-235.

Kotilainen, S. (toim.) 2010. Lasten mediabarometri 2010. 0-8-vuotiaiden lasten mediankäyttö Suomessa. Mediakasvatusseuran julkaisuja 1/2011.

Kyhälä, A-L., Reunamo, J. & Ruismäki, H. 2012 Physical Activity and Learning Environment Qualities in Finnish Day Care. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 45, 247 – 256.

Laukkanen, A. 2007. Ohjattu liikunta päiväkodissa. *Liikunta & Tiede* 44 (1), 31–35.

Malina, R.M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. 2004. Growth, maturation and physical activity. Champaign, IL.: Human Kinetics.

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P., Ovaskainen, M.-L., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. & LATE-työryhmä (toim.) 2010. Lasten terveys. LATE -tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. *THL* 2/2010.

Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Pilot-kustannus Oy.

Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T. 2010. Laps Suomen tutkimus: 3-12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteenveto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tuloksista. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 239. LIKES.

Pönkkö, A. 2004. Perheliikunta päiväkotien yhteistyössä. Teoksessa S. Arvonon (toim.) Porukalla. Perheliikunnan käsikirja. Helsinki: Edita Prima, 138–143.

Pönkkö, A. 1999. Vanhemmat ja lastentarhanopettajat päiväkotilasten minäkäsityksen tukena. Jyväskylän yliopisto. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 62.

Pönkkö, A. & Kemppainen, T. (toim.) 2008. LiikuntaVasu Kajaanissa - iloa liikkeellä päiväkodeissa. Kajaani: Kajaanin kaupunki. Oulun yliopisto.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Juva: Bookwell Oy, 136 – 150.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: Bookwell Oy, 462 – 481.

Reunamo, J., Hakala, L., Saros, L., Lehto, S., Kyhälä, A-L. & Valtonen, J. 2014. Children's physical activity in day care and preschool. *Early Years* 34:1, 32 – 48.

Salo, J. 2009. Liikuntakasvatuksen kehittäminen varhaiskasvatuksessa. Päiväkodeissa tapahtuneet muutokset Liikuntavasu –hankkeen aikana. Oulun yliopisto, Kajaanin opettajankoulutusyksikkö. Pro gradu –tutkielma.

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52 – 58.

Stodden, D.F., Goodway, J.D., Langendorfer, S.J., Robertson, M.A., Rudisill, M.E., Garcia, C. & Garcia, L.E. 2008. A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest* 60, 290 – 306.

Strong, W., Malina, R., Blimkie, C., ym. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146:732 – 737.

Takala, K., Kokkonen, M. & Liukkonen, J. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. *Liikunta & Tiede* 46 (1), 22–29.

Tammelin, T. 2009. Liikeanturilla kokonaiskuva liikkumisesta ja liikkumattomuudesta. *Liikunta & Tiede* 46 (2-3), 22-25.

Tammelin, T., Laine, T. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. LIKES.

Tutkimusmatkalla varhaiskasvatuksen uusiin liikkumiskäytäntöihin – verkosto 2013. Kannanotto uuden varhaiskasvatuslain valmisteluun (julkaisematon).

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. STM, oppaita 2005:17.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2007. STAKES, oppaita 56.

World Health Organization (WHO) 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneva. Switzerland.

Yang, X. 1997. A multidisciplinary analysis of physical activity, sport participation and dropping out among young Finns - A 12-year follow-up study. Research Reports on Sport and Health 103. LIKES.

3.2 Kajaanilaisten ja kostamuslaisten leikki-ikäisten lasten liikuntakäyttäytyminen päiväkodeissa ja kotona

Ville Manninen, Kaisa Mikkonen

Aineiston kerääminen

Leikki-ikäisten lasten liikuntakäyttäytymistä päiväkodissa ja kotona selvitettiin tutkimuslomakkeen avulla. Lomake valmisteltiin kevään 2014 aikana yhdessä suomalaisten ja venäläisten päiväkotien henkilökunnan kanssa. Palautteiden perusteella muokattu lomake käännettiin suomesta venäjäksi, jotta kaikki vastaajat ymmärtäisivät varmasti kysymykset. Lisäksi päiväkotien henkilökunnalle järjestettiin info-tilaisuuksia, joissa tarkasteltiin lomakkeet vielä kertaalleen ja valmistauduttiin mahdollisiin ongelmatilanteisiin.

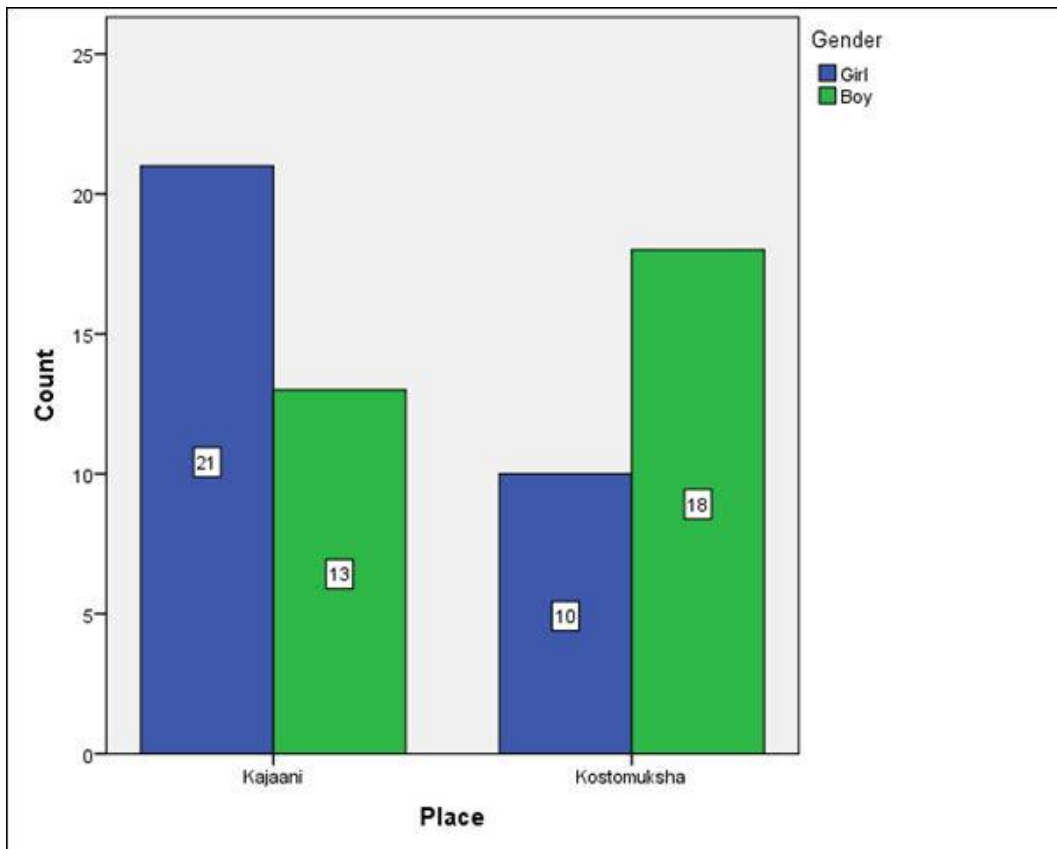
Hankehenkilökunta esitteli hanketta ja tavoitteita päiväkotien henkilöstölle ja vanhemmille. Kaikki perheet ovat mukana tutkimuksessa omasta tahdostaan. Anonyymiyden säilyttämiseksi vanhemmat saivat valita lapselleen lempinimen, jota käytettiin kaikissa tutkimuslomakkeissa. Lomakkeiden täyttäminen tapahtui helmikuussa 2014 siten, että lapsen liikuntakäyttäytymistä koskevat lomakkeet täytettiin seitsemän päivän ajalta viikolla 7. Kaikissa lomakkeissa on mukana viisi arkipäivää sekä yksi viikonloppu. Vanhemmat saivat tutkimuslomakkeiden mukana kirjekuoret, joihin he laitoivat kaikki seuranta-aikana täytetyt lomakkeet. Kirjekuori palautettiin suljettuna joko päiväkodin henkilökunnalle tai halutessaan suoraan hankehenkilöstölle.

Päiväkoti on vastannut liikuntapäiväkirjojen täyttämisestä niinä aikoina, kun lapsi on ollut päivähoidossa. Muuten päiväkirjoja ovat täyttäneet vanhemmat. Lapsen liikuntamäärät perustuvat liikuntapäiväkirjoihin tehtyihin merkintöihin. Kaisa Mikkonen on vastannut liikuntapäiväkirjojen lukemisesta ja lapsen liikunta-aikojen koostamisesta. Ajanjaksot on jaettu kolmeen luokkaan: liikunta päiväkodissa, kotona ja harrastuksissa.

Hankehenkilöstö avasi kaikki saapuneet kirjekuoret ja suoritti niille oman numeroinnin, jolla varmistettiin se, että yhtä perhettä koskevat tiedot säilyvät kokonaisuutena. Kostamuksesta tulleet liikuntapäiväkirjat lähetettiin käännettäväksi. Aineiston syöttäminen SPSS-ohjelmaan aloitettiin kajaani-laisten lasten lomakkeista ja sitä jatkettiin kostamuslaisten lasten suomeksi käännettyillä lomakkeilla, kun käännökset olivat valmistuneet.

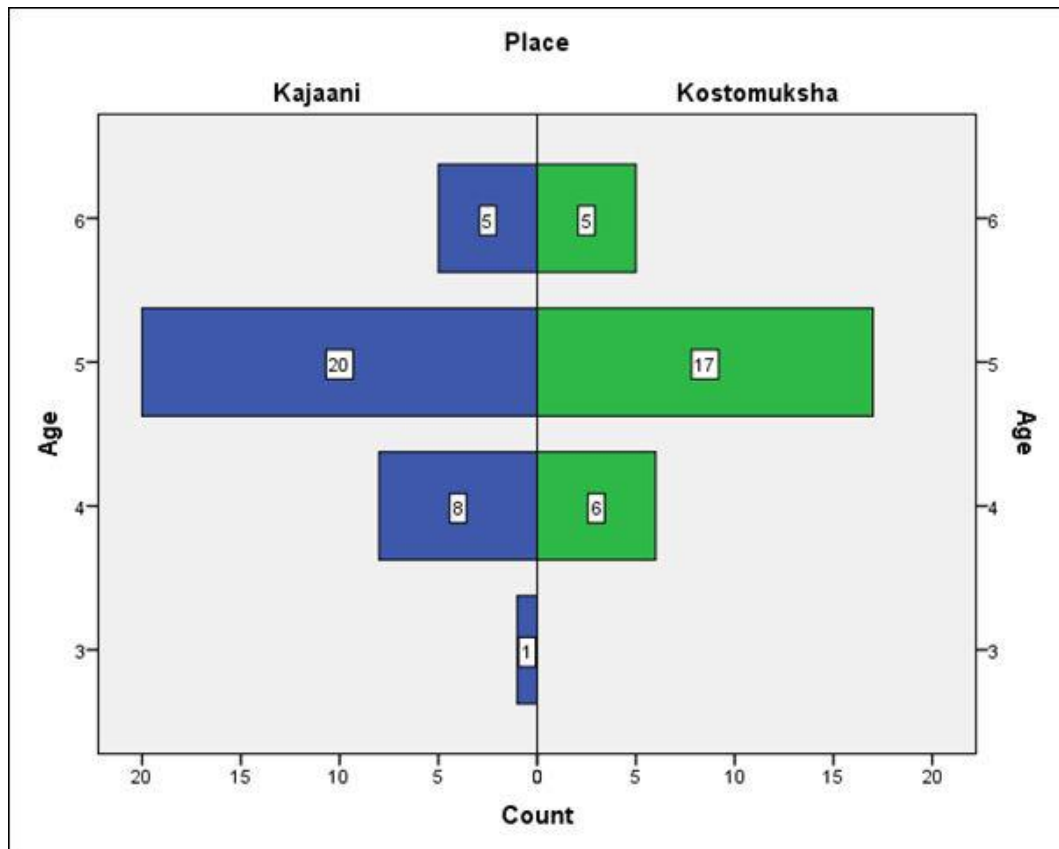
Lomakkeita palautui hankehenkilöstölle yhteensä 71. Kostamuksesta tulleista vastauksista kaksi oli sellaisia, että niissä oli tehty vain osittain merkinnät viikon ajalta. Puutteellisten merkintöjen takia ne päätettiin jättää pois tarkastelusta, ja 69 vastausta syötettiin tilasto-ohjelmaan. Analysointivaiheessa päädyttiin jättämään kaikki sellaiset lapset pois analyysistä, jotka olivat olleet sairaina seurantaviikon aikana (yksi Kajaanista ja viisi Kostamuksesta). Lisäksi yksi kostamuslainen lapsi oli ollut poissa päivähoidosta osan viikkoa, joten hänetkin jätettiin tarkastelujen ulkopuolelle. Nämä valinnat tehtiin, jotta nämä lapset eivät vaikuttaisi laskevasti liikuntamääriä koskeviin tuloksiin.

Liikunta-aikojen käsittely tapahtuu tässä artikkelissa minuuttien tarkkuudella, sillä tietojen keräämistavasta johtuen tiedot on kerätty korkeintaan sillä tarkkuudella. Tarkat luvut ovat luettavissa taulukoista.



Kuva 1. Leikki-ikäiset lapset eriteltyinä sukupuolen ja paikan mukaan.

Leikki-ikäisiä lapsia on tässä aineistossa 62. Heistä Kajaanissa asuu 34 ja Kostamuksessa 28. Kajaanilaisista poikia on 13 ja tyttöjä 21; vastaavasti Kostamuksessa poikia on 18 ja tyttöjä 10. Kajaanissa pojat ovat vastauksissa hiukan aliedustettuina, kun heitä on noin 38 prosenttia lapsista. Vastaavasti Kostamuksessa pojat ovat yliedustettuina, kun heitä on aineistossa noin 64 prosenttia. Koko aineistossa tyttöjä ja poikia on kuitenkin täsmälleen saman verran eli 31 molempia.

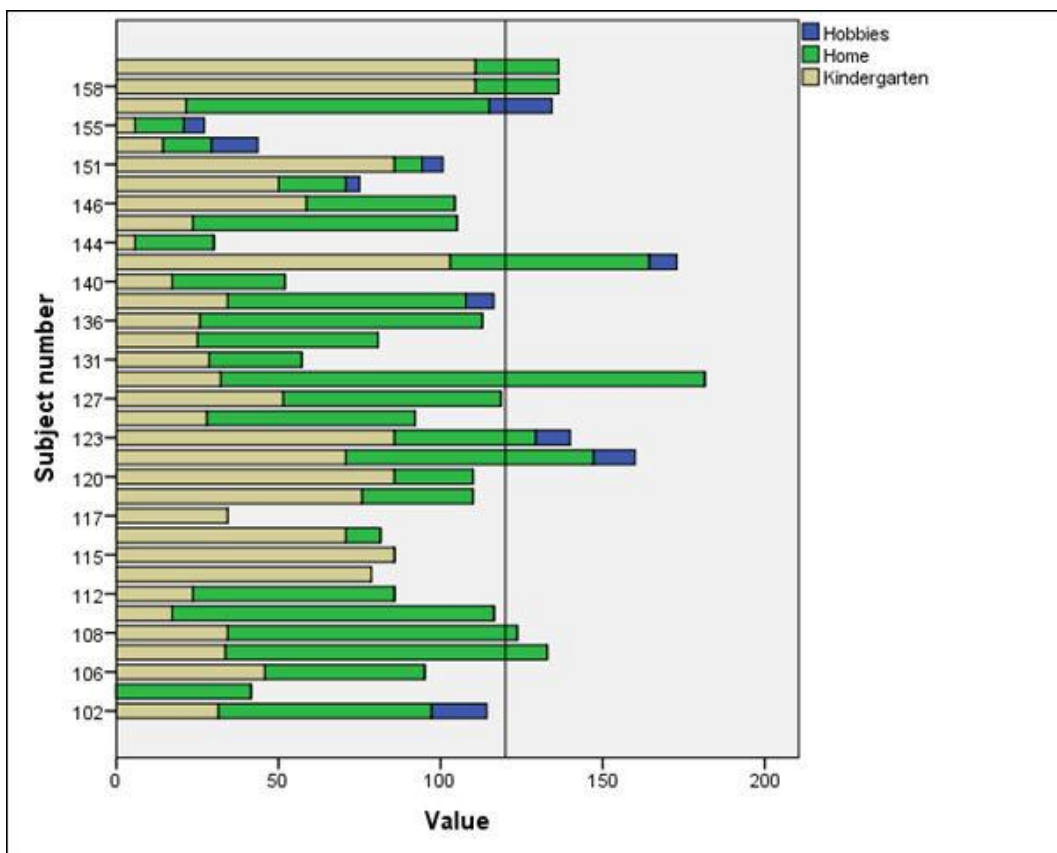


Kuva 2. Leikki-ikäisten lasten (N=62) ikäjakauma Kajaanissa ja Kostamuk-
sessa

Jotta tulokset lasten välillä olisivat mahdollisimman vertailukelpoisia, pyrittiin mukaan saamaan noin 5-vuotiaita leikki-ikäisiä lapsia. Kajaanista on mukana yksi kolmevuotias, muuten lapset ovat jakautuneet melko tasaisesti eri ikäryhmiin Kajaanissa ja Kostamuksessa. Kajaanilaisten lasten keski-ikä tässä aineistossa on 4,85 vuotta (keskihajonta 0,702) ja kostamulaisten lasten 4.96 vuotta (keskihajonta 0,637). Koko ryhmän keski-ikä on 4,9 vuotta (keskihajonta 0,670).

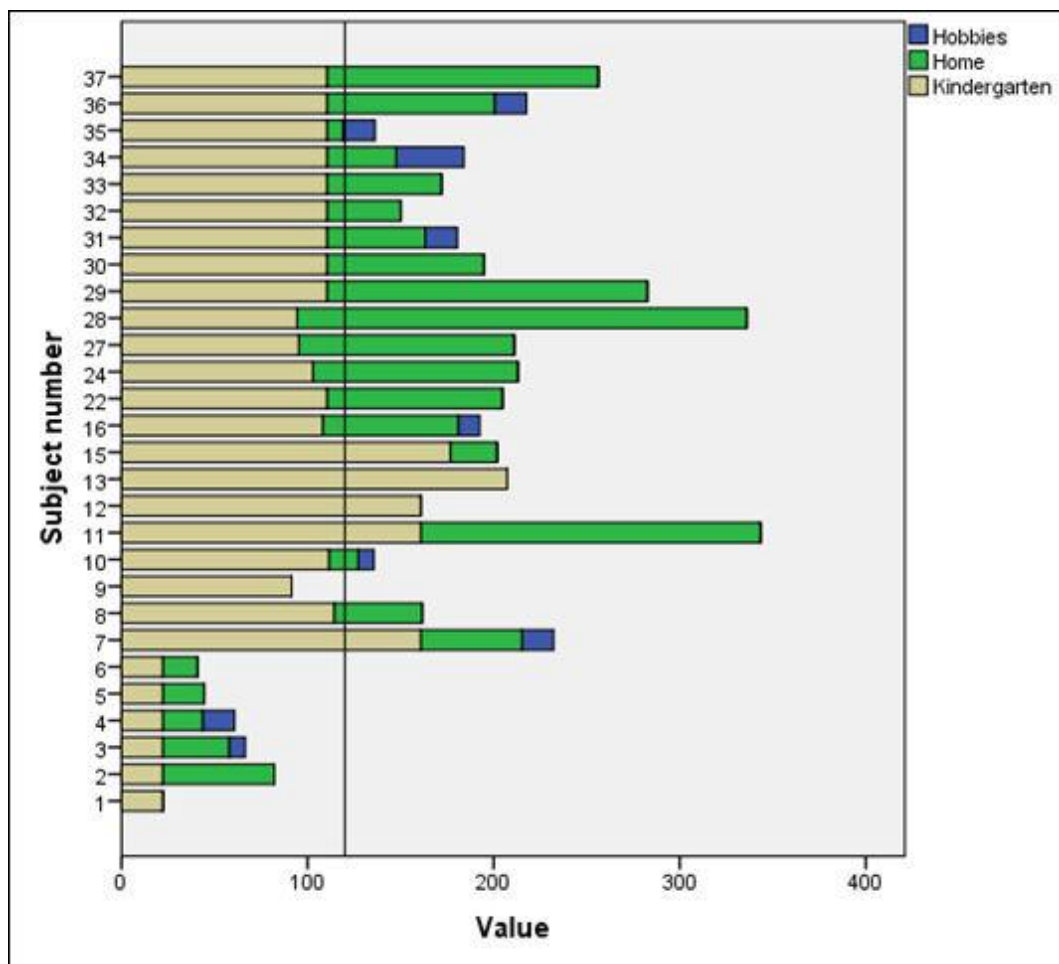
Taulukko 1. Leikki-ikäisten lasten (N=62) keski-ät paikkakunnittain

Place	Mean	N	Std. Deviation
Kajaani	4,85	34	0,702
Kostomuksha	4,96	28	0,637
Total	4,9	62	0,67



Kuva 3. Leikki-ikäisten kajaanilaisten lasten (N=34) fyysinen aktiivisuus minuutteina päiväkodissa, kodin ja harrastuksissa. Suosituksen mukainen 120 minuutin keskimääräinen liikunta-aika on merkitty pystyviivalla kuvaajaan.

Sosiaali- ja terveysministeriön varhaiskasvatuksen liikuntasuositusten mukaan 3–6-vuotiaan lapsen tulisi liikkua vähintään 120 minuuttia päivässä. Lapsista kerättyjen liikuntapäiväkirjojen pohjalta laskettujen kokonaisaikojen perusteella yhdeksän lasta Kajaanissa saavuttaa tämän tavoitteen. Tämä on noin 26 prosenttia lapsista. Lisäksi viisi lasta on lähellä asetettua tavoitetta. Kajaanilaisille lapsille kertyy fyysistä aktiivisuutta keskimäärin 100 minuuttia päivässä (keskihajonta 41,997). Päiväkodissa liikuntaa kertyy keskimäärin 47 minuuttia (keskihajonta 31,784), kotona 49 minuuttia (keskihajonta 35,012) ja harrastuksissa 3 minuuttia (keskihajonta 5,644). (Taulukko 2. leikki-ikäisten lasten keskimääräisestä fyysisestä aktiivisuudesta)



Kuva 4. Leikki-ikäisten kostamuslaisten lasten (N=28) fyysinen aktiivisuus minuutteina päiväkodissa, kodin ja harrastuksissa. Suosituksen mukainen 120 minuutin keskimääräinen liikunta-aika on merkitty pystyviivalla kuvaajaan.

Kostamuslaisista lapsista 21 ylittää suomalaisen päivittäisen liikuntasuosituksen. Tämä on 75 prosenttia lapsista. Kostamuslaisille lapsille kertyy fyysistä aktiivisuutta keskimäärin 175 minuuttia päivässä (keskihajonta 81,961). Päiväkodissa liikuntaa kertyy keskimäärin 101 minuuttia (keskihajonta 49,622), kotona 65 minuuttia (keskihajonta 61,561) ja harrastuksissa 4 minuuttia (keskihajonta 9,155). (Taulukko 2. leikki-ikäisten lasten keskimääräisestä fyysisestä aktiivisuudesta)

Päivittäisessä liikunta-ajassa oleva ero Kajaanin ja Kostamuksen välillä on tilastollisesti merkitsevä (t-testi; $p=0.000$). Samoin päiväkodissa tapahtuvassa liikunta-ajassa oleva ero ryhmien kesken on tilastollisesti merkitsevä (t-testi; $p=0.000$). Liikunta-ajassa kotona ja harrastuksissa ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa ryhmien välillä. (Taulukko 3. T-testi liikunta-ajoissa olevien keskiarvojen erojen merkitsevyydestä)

Liikuntasuosituksissa on kiinnitetty huomiota myös omaehtoisen liikunnan määrään (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11). Kajaanalaislapset harrastivat omaehtoista liikuntaa keskimäärin 64 minuuttia päivässä. Vastaavasti Kostamuksessa omaehtoista liikuntaa tuli päivän aikana keskimäärin 29 minuuttia. Keskiarvojen ero on tilastollisesti merkitsevä (t-testi; $P=0.000$). Kajaanilaisten lasten fyysisestä aktiivisuudesta keskimäärin 64 prosenttia on omaehtoista liikuntaa, kun kostamuslaisilla lapsilla vastaavasti omaehtoista liikuntaa on noin 17 prosenttia. (Taulukko 4. Leikki-ikäisten lasten omaehtoisen liikunnan keskiarvot sekä t-testi erojen merkitsevyydestä.)

Taulukko 2. Leikki-ikäisten lasten (N=62) keskimääräiset liikunta-ajat (minuutteina) päivässä.

Place		Exercise time per day	Exercise time at kindergarten	Exercise time at home	Exercise time in hobbies
Kajaani	Mean	100,50	47,18	49,22	3,19
	N	34	34	34	34
	Std. Deviation	41,997	31,784	35,012	5,644
Kostomuksha	Mean	174,82	100,77	64,59	5,38
	N	28	28	28	28
	Std. Deviation	81,961	49,622	61,561	9,155
Total	Mean	134,06	71,38	56,16	4,18
	N	62	62	62	62
	Std. Deviation	72,922	48,572	48,990	7,452

Taulukko 3. T-testi liikunta-ajoissa olevien keskiarvojen erojen merkitsevyydestä.

Group Statistics

	Place	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Liikunta_aika_päivässä	Kajaani	34	100,50	41,997	7,202
	Kostomuksha	28	174,82	81,961	15,489
Liikunta_aika_päiväkoti	Kajaani	34	47,18	31,784	5,451
	Kostomuksha	28	100,77	49,622	9,378
Liikunta_aika_koti	Kajaani	34	49,22	35,012	6,004
	Kostomuksha	28	64,59	61,561	11,634
Liikunta_aika_harrastukset	Kajaani	34	3,19	5,644	,968
	Kostomuksha	28	5,38	9,155	1,730

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		t	df	Sig. (2-tailed)
Liikunta_aika_päivässä	Equal variances assumed	-4,608	60	,000
	Equal variances not assumed	-4,350	38,467	,000
Liikunta_aika_päiväkoti	Equal variances assumed	-5,148	60	,000
	Equal variances not assumed	-4,940	44,199	,000
Liikunta_aika_koti	Equal variances assumed	-1,235	60	,222
	Equal variances not assumed	-1,174	40,924	,247
Liikunta_aika_harrastukset	Equal variances assumed	-1,154	60	,253
	Equal variances not assumed	-1,104	43,095	,276

Taulukko 4. Leikki-ikäisten lasten omaehtoisen liikunnan keskiarvot sekä t-testi erojen merkitsevyydestä.

Group Statistics

	Place	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Omatoiminen_liikunta	Kajaani	34	64,24	40,051	6,869
	Kostomuksha	28	29,42	26,494	5,007

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means		
		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Omatoiminen_liikunta	Equal variances assumed	60	,000	34,820
	Equal variances not assumed	57,534	,000	34,820

Pohdinta

Tämän tutkimuksen mukaan lasten fyysisessä aktiivisuudesta on merkitsevä ero kokonaismäärässä sekä päiväkodissa tapahtuvassa fyysisessä aktiivisuudessa. Sen sijaan liikunnassa kotona tai harrastuksissa ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa. Kajaanilaisten lasten liikunnasta suurempi osa tapahtui omaehtoisesti, ero on tilastollisesti merkitsevä.

Suomalaisen varhaiskasvatuksen liikuntasuosituksen mukaisen tavoitteen 120 minuutin päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta täytti tässä otoksessa kajaanilaisista lapsista yhdeksän, mikä on noin 26 prosenttia lapsista. Vastaavasti kostamuslaisista lapsista suosituksen saavutti 21 lasta, mikä on noin 75 prosenttia lapsista.

Suurin selittävä tekijä on päiväkodissa tapahtuva fyysinen aktiivisuus, Kajaanissa lapset liikkuvat keskimäärin noin 47 minuuttia ja vastaavasti Kosteimuksessa 101 minuuttia päivässä. Keskimäärin lapset liikkuvat Kosteimuksessa 75 minuuttia enemmän päivässä kuin Kajaanissa.

Aineiston kerääminen on tapahtunut päiväkodin henkilöstön ja vanhempien kirjaamien havaintojen perusteella. Havainnot on kirjattu korkeintaan minuuttien tarkkuudella, eivätkä ne anna tarkkaa kuvaa lapsen todellisesta fyysisen aktiivisuuden määrästä (vertaa Soini ym. 2012; Tammelin ym. 2013). Kuitenkin näissä vertailuryhmissä havaitut erot ovat niin suuria, etteivät ne todennäköisesti selity pelkästään kirjaamiseen liittyvistä eroista, vaan todellisesta erosta fyysisessä aktiivisuudessa. Jatkossa olisi mielenkiintoista selvittää objektiivisien menetelmin todellista fyysisen aktiivisuuden määrää leikki-ikäisillä lapsilla Venäjällä ja Suomessa.

Lähteet

Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolme-vuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52 – 58.

Tammelin, T. 2009. Liikeanturilla kokonaiskuva liikkumisesta ja liikkumattomuudesta. *Liikunta & Tiede* 46 (2-3), 22-25.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLE-3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukses_fi.pdf [luettu 23.10.2014}

3.3 Kajaanilaisten ja kostamuslaisten leikki-ikäisten lasten vanhempien terveyskäyttäytyminen

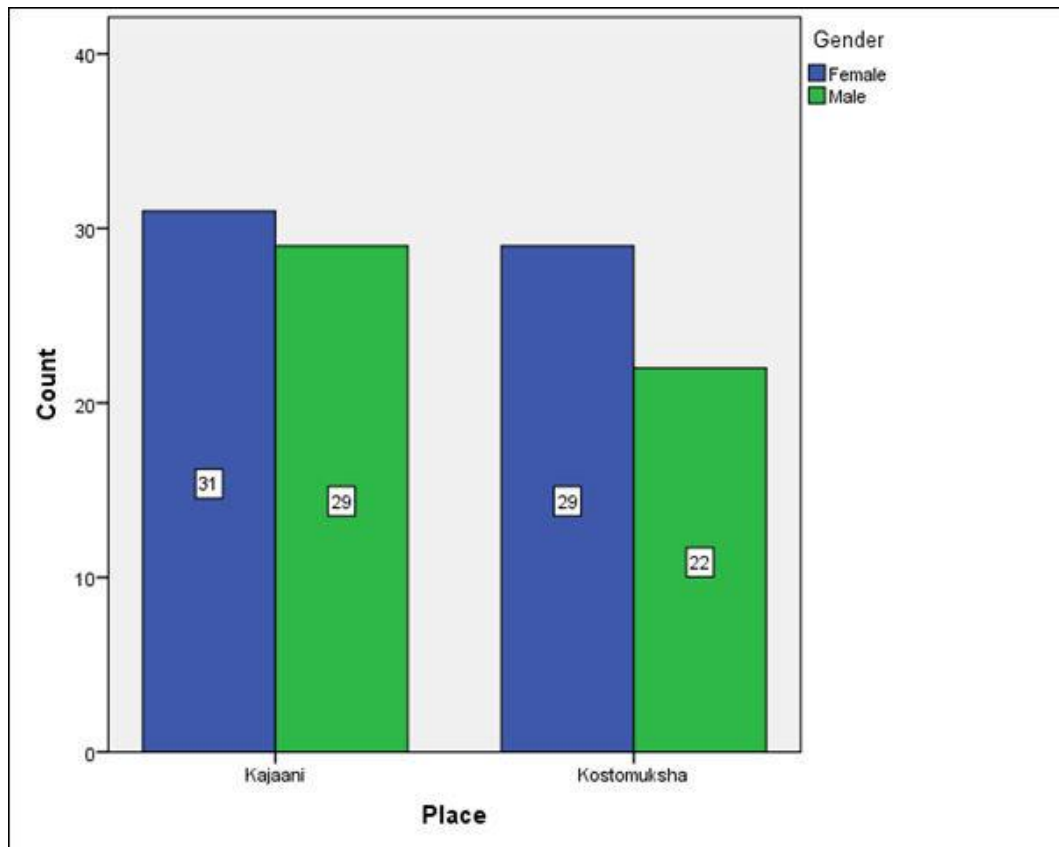
Ville Manninen

Aineiston kerääminen

Leikki-ikäisten lasten vanhempien terveyskäyttäytymistä selvitettiin tutkimuslomakkeen aikana. Lomake valmisteltiin kevään 2014 aikana yhdessä suomalaisten ja venäläisten päiväkotien henkilökunnan kanssa. Palautteiden perusteella muokattu lomake käännettiin suomesta venäjäksi, jotta kaikki vastaajat ymmärsivät varmasti kysymykset. Lisäksi päiväkotien henkilökunnalle järjestettiin info-tilaisuuksia, joissa tarkasteltiin lomakkeet vielä kertaalleen ja valmistauduttiin mahdollisiin ongelmatilanteisiin.

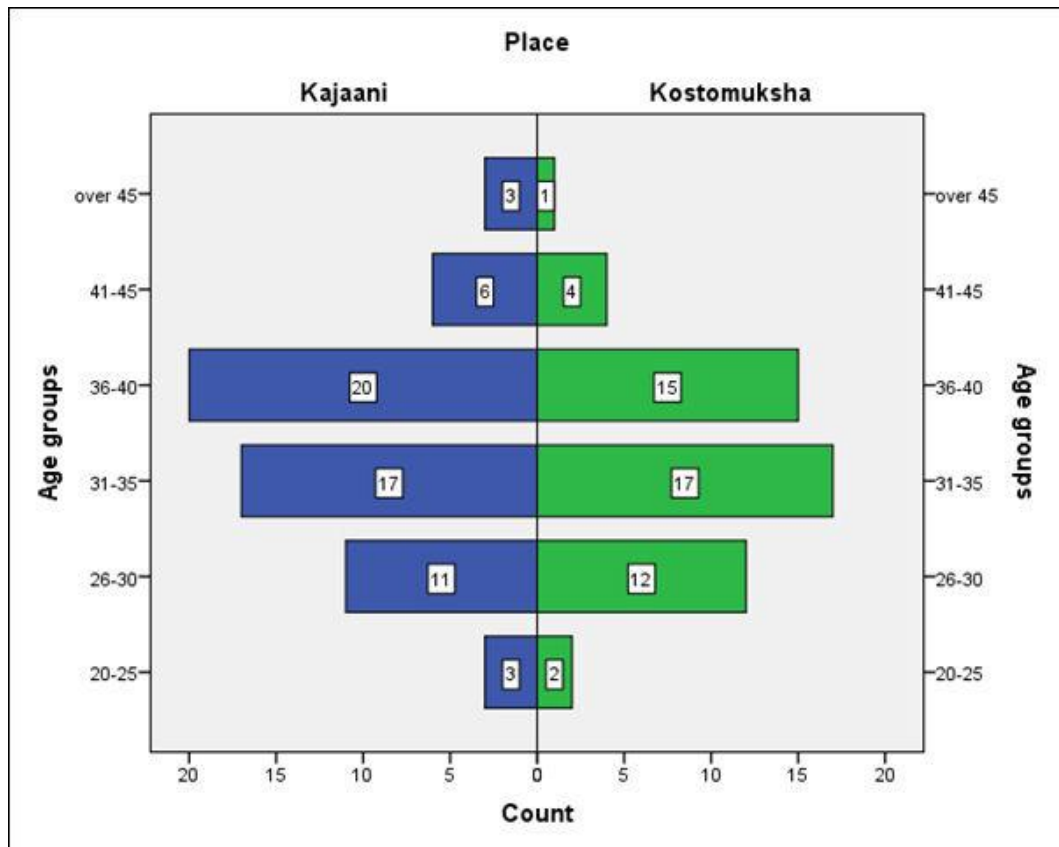
Hankehenkilökunta esitteli hanketta ja tavoitteita päiväkotien henkilöstölle ja vanhemmille. Kaikki perheet ovat mukana tutkimuksessa omasta tahdostaan. Anonyymiyden säilyttämiseksi vanhemmat saivat valita lapselleen lempinimen, jota käytettiin kaikissa aineistolomakkeissa. Lomakkeiden täyttäminen tapahtui helmikuussa 2014 samaan aikaan, kun lasten liikunta- ja ruokapäiväkirjoja täytettiin. Vanhemmat saivat tutkimuslomakkeiden mukana kirjekuoret, joihin he laittoivat kaikki seuranta-aikana täytetyt lomakkeet. Kirjekuori palautettiin suljettuna joko päiväkodin henkilökunnalle tai halutessaan suoraan hankehenkilöstölle.

Hankehenkilöstö avasi kaikki saapuneet kirjekuoret ja suoritti niille oman numeroinnin, jolla varmistettiin se, että yhtä perhettä koskevat tiedot säilyvät kokonaisuutena. Kostamuksesta tulleet lomakkeet lähetettiin käännettäväksi. Aineiston syöttäminen SPSS-ohjelmaan aloitettiin kajaanilaisten lomakkeista ja jatkettiin kostamuslaisten suomeksi käännettyillä lomakkeilla, kun käännökset olivat valmistuneet. Lomakkeita palautui hankehenkilöstölle yhteensä 111.



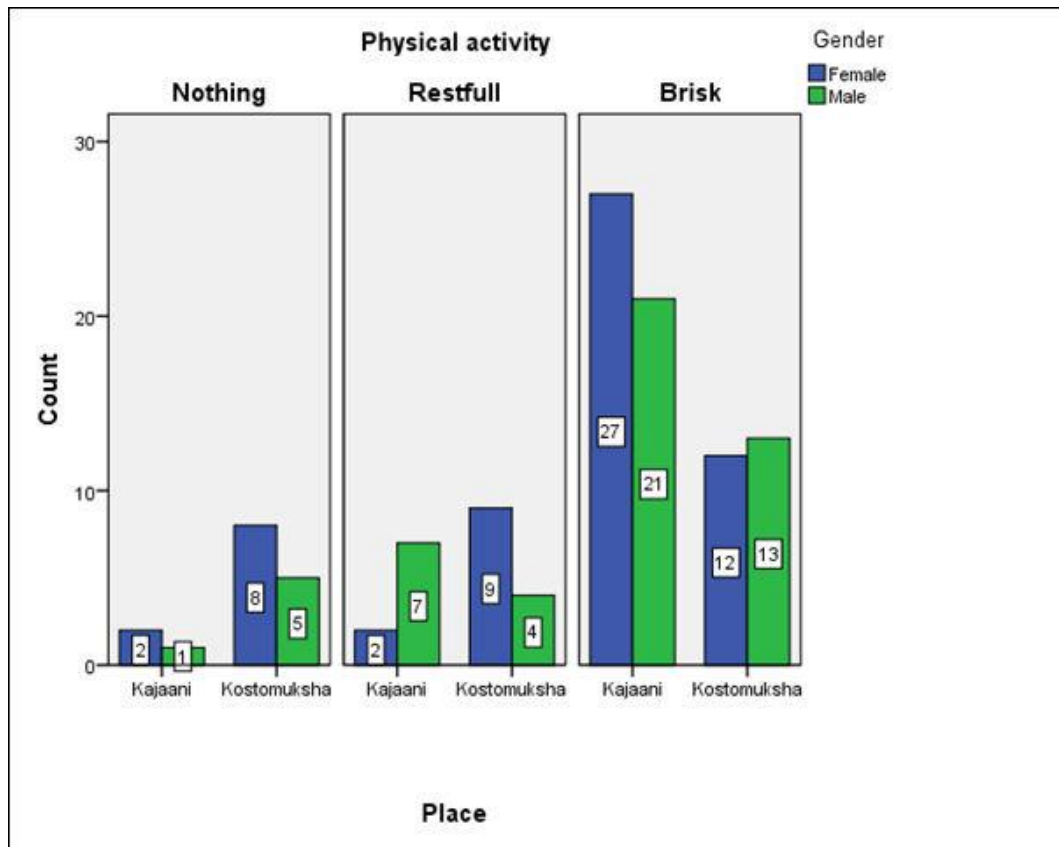
Kuva 1. Vanhemmille tarkoitettuun kyselyyn vastanneet vanhemmat (N=111) jaoteltuna kotipaikan ja sukupuolen mukaan.

Vanhemmille tarkoitettuun kyselyyn vastasi yhteensä kuusikymmentä henkilöä Kajaanista (31 naista ja 29 miestä) ja 51 henkilöä Kostamuksesta (29 naista ja 22 miestä). Naisia on molemmissa kaupungeissa suunnilleen saman verran, mutta kostamuslaisten miesten osuus on alhaisempi kuin Kajaanilaisten miesten osuus. Kostamuksessa vastaajista on miehiä noin 43 prosenttia, kun Kajaanissa vastaavasti on miehiä 48 prosenttia.



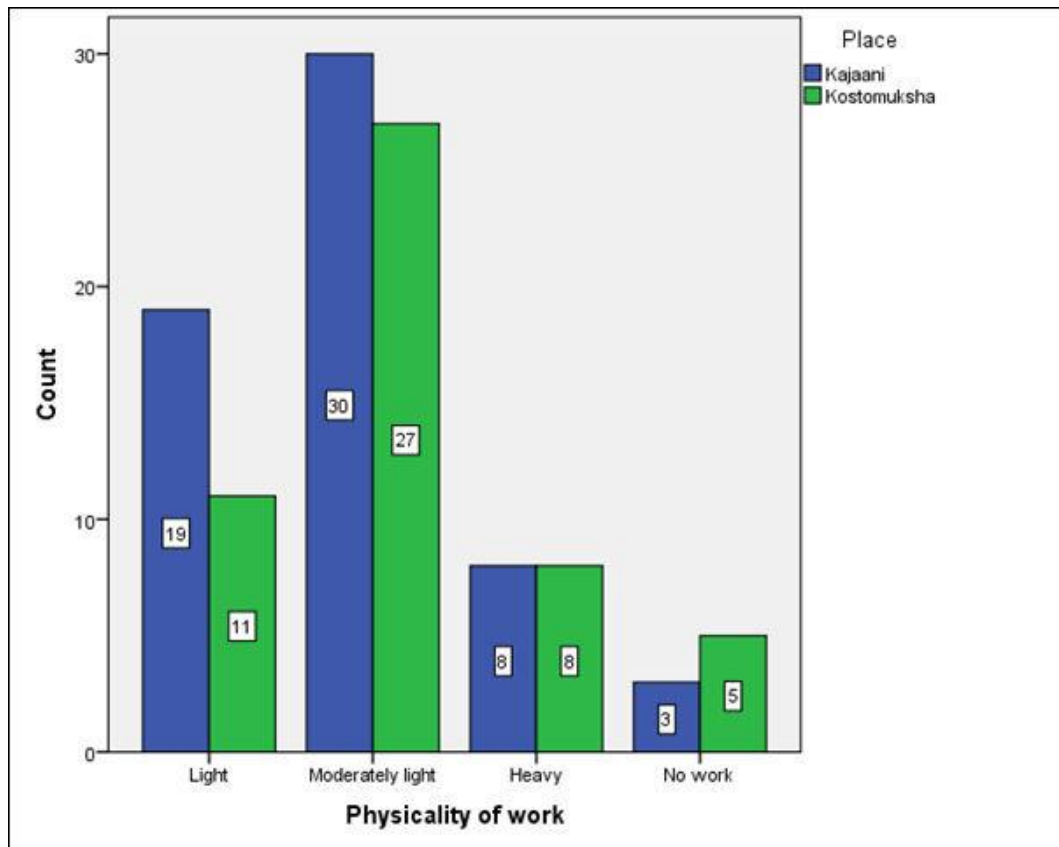
Kuva 2. Vastaajat (N=111) jaoteltuna ikäryhmiin kotipaikan mukaan.

Vastaajat jaettiin ikäryhmiin, joiden koko on viisi vuotta. Lisäksi yli 45-vuotiaista vastaajista muodostettiin oma ryhmänsä. Kolme ensimmäistä ryhmää (20-35 -vuotiaat) ovat yhtä suuria molemmissa kaupungeissa. Merkittävää on kuitenkin se, että Kostamuksessa vastaajien ikäjakauma noudattelee normaaliijakaumaa ja suurin ikäluokka on 31-35 -vuotiaat. Kajaanissa suurin ikäluokka on kuitenkin 36-40 -vuotiaat. Kajaanilaiset vastaajat vaikuttavat olevan keskimäärin vanhempia kuin kostamuskalaiset vastaajat tässä tutkimuksessa. Tämä on ymmärrettävää, koska vanhemmat on valittu lasten iän perusteella (iän tuli olla 5-6 vuotta) ja suomalaisten ensisynnyttäjien keski-ikä on noussut jo 28,6 vuoteen (Tilastokeskus, 2013). Ensisynnyttäjien keski-ikä on ollut vastaavasti vuonna 2006 Venäjällä 24.21 vuotta. Venäjällä myös korkeamman koulutuksen hankkivat naiset synnyttävät suhteellisen nuorina (Zakharov 2008, 927,971)



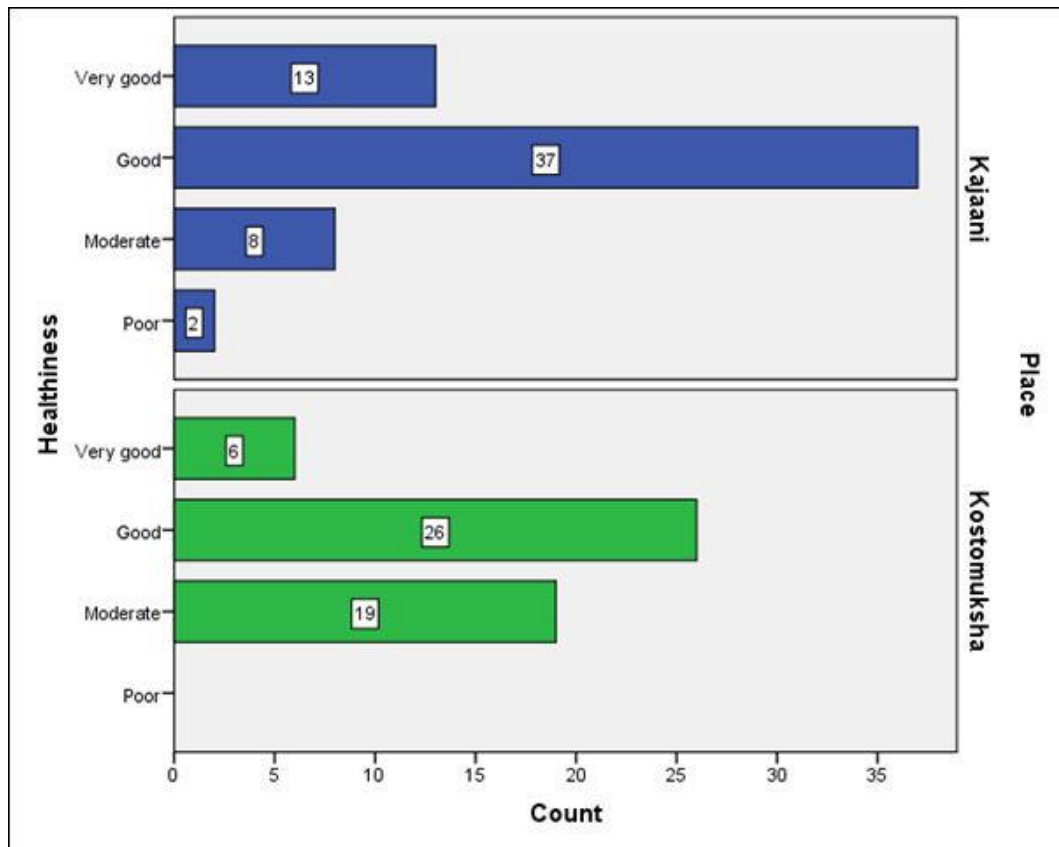
Kuva 3. Vastaajien (N=111) ilmoittama oma fyysinen viikoittainen aktiivisuus jaoteltuna sukupuolen ja paikkakunnan mukaan.

Vastaajista 73 ilmoitti harrastavansa ripeää liikuntaa viikoittain, tämä on noin 66 prosenttia vastaajista. Rauhallista liikuntaa ilmoitti harrastavansa viikoittain 22 vastaajaa (noin 20 prosenttia). 16 vastaajaa ilmoitti, ettei harrasta minkäänlaista liikuntaa, mikä on noin 14 prosenttia vastaajista. Sukupuolten välillä ei havaittu eroja liikunnan harrastamisessa. Sen sijaan kostamuskalaiset vastaajat harrastavat liikuntaa vähemmän kuin kajaanilaiset vastaajat. Kostomuksessa 26 vastaajaa ilmoitti, että harrasti rauhallista liikuntaa viikoittain tai ei harrastanut liikuntaa ollenkaan. Tämä on noin 51 prosenttia kostamuskalaisista vastaajista. Kajaanissa vastaava prosentti on vain 20, kun 12 vastaajaa ilmoitti harrastavansa liikuntaa rauhallista liikuntaa tai ei harrastanut liikuntaa ollenkaan.



Kuva 4. Vastaajien (N=111) ilmoittama oman työn fyysinen rasittavuus.

Vastaajilta kysyttiin heidän työnsä fyysistä rasittavuutta. Kahdeksan vastaajaa ilmoitti, etteivät he ole työssä. Raskasta fyysistä työtä ilmoitti tekevänsä kahdeksan vastaajaa sekä Kostamuksessa että Kajaanissa. Suhteellisen fyysistä työtä teki 27 vastaajaa Kostamuksessa ja 30 vastaajaa Kajaanissa. Fyysisesti kevyttä työtä teki Kostamuksessa 11 ja Kajaanissa 19 vastaajaa. Kajaanilaisvastaajista noin 82 prosenttia ilmoitti tekevänsä kevyttä tai suhteellisen kevyttä työtä. Vastaava prosentti Kostamuksessa on noin 75.

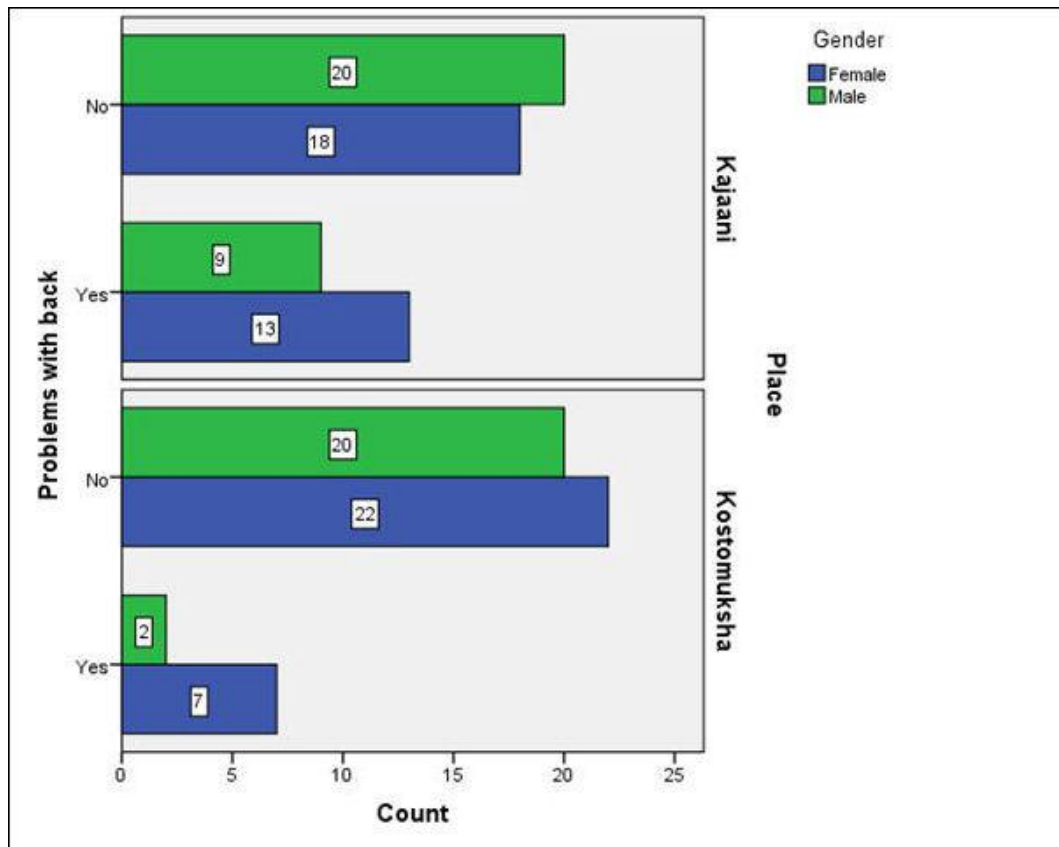


Kuva 5. Vastaajien (N=111) tuntemus omasta terveyden tilastaan asuinpaikan mukaan.

Vastaajia pyydettiin arviomaan omaa terveydentilansa. Kaksi kajaanilaista vastaajaa katsoi terveydentilansa olevan huono, Kostamuksesta ei tällaisia vastaajia ollut yhtään. Keskimukaisesti arvioi oman terveydentilansa 8 kajaanilaista ja 19 kostamusta vastaajaa. Terveydentilansa hyväksi arvioi Kajaanissa 37 vastaajaa ja Kostamuksessa 26 vastaajaa. Erittäin hyvä terveystilanne oli vastaajien arvoin mukaan Kajaanissa 13 ja Kostamuksessa 6 vastaajalla.

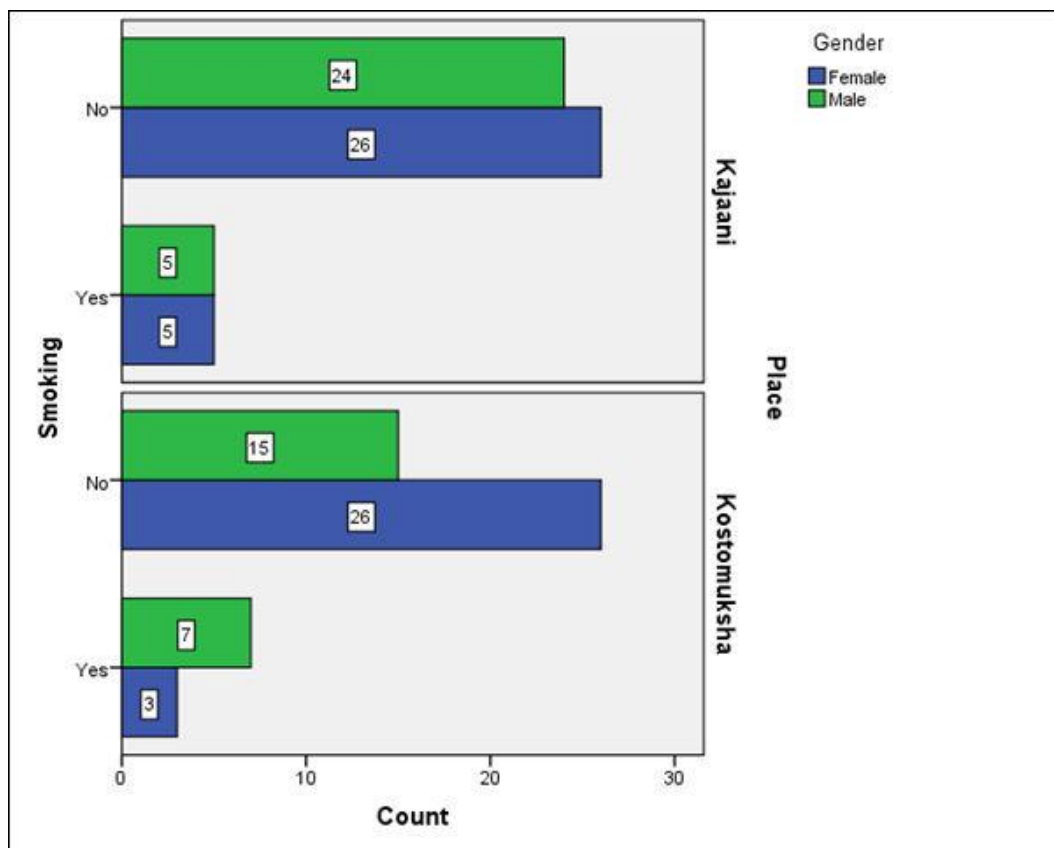
Eurostatin (2013) julkaiseman tilaston mukaan suomalaisista naisista terveydentilansa kokee hyväksi tai erittäin hyväksi 67,7 prosenttia ja miehistä 70,5 prosenttia. Tässä tutkimuksessa kajaanilaisista 83 prosenttia koki terveytensä joko hyväksi tai erittäin hyväksi, mikä on korkeampi tulos kuin Eurostatin tutkimuksessa.

Vastaavia tietoja ei ollut käytettävissä Venäjältä, mutta aikuisen työikäisen väestön suuri kuolleisuus on siellä suuri ongelma etenkin miehillä. Niistä miehistä, jotka saavuttavat 15 vuoden iän, vain 53 prosenttia saavuttaa 60-vuoden iän. Erityisesti erilaiset ulkoiset kuolinsyyt sekä sydän- ja verisuonitaudit tappavat venäläismiehiä. (Zakharov 2008, 908.)



Kuva 6. Vastaajien (N=111) tuntemat selkäkivut sukupuolen ja asuinpaikan mukaan.

Vastaajien yleisin terveydessään kokema ongelma oli selkäkivut. Kajaanissa selkäkivuista kärsi 21 vastaajaa, joista 13 on naisia. Kostamuksessa selkäkivuista kärsi 9 vastaajaa, joista seitsemän on naisia. Sydänongelmista ilmoitti tässä tutkimuksessa kärsivänsä kuusi kajaanilaista vastaajaa (kolme miestä ja kolme naista) ja neljä kostamuslaista vastaajaa (kolme miestä ja yksi nainen). Sydänoireista levossa ilmoitti kärsivänsä vain yksi mies Kostamuksesta. Korkeasta verenpaineesta kärsi yksi kajaanilainen mies ja kuusi kostamuslaista vastaajaa, joista neljä on miehiä.

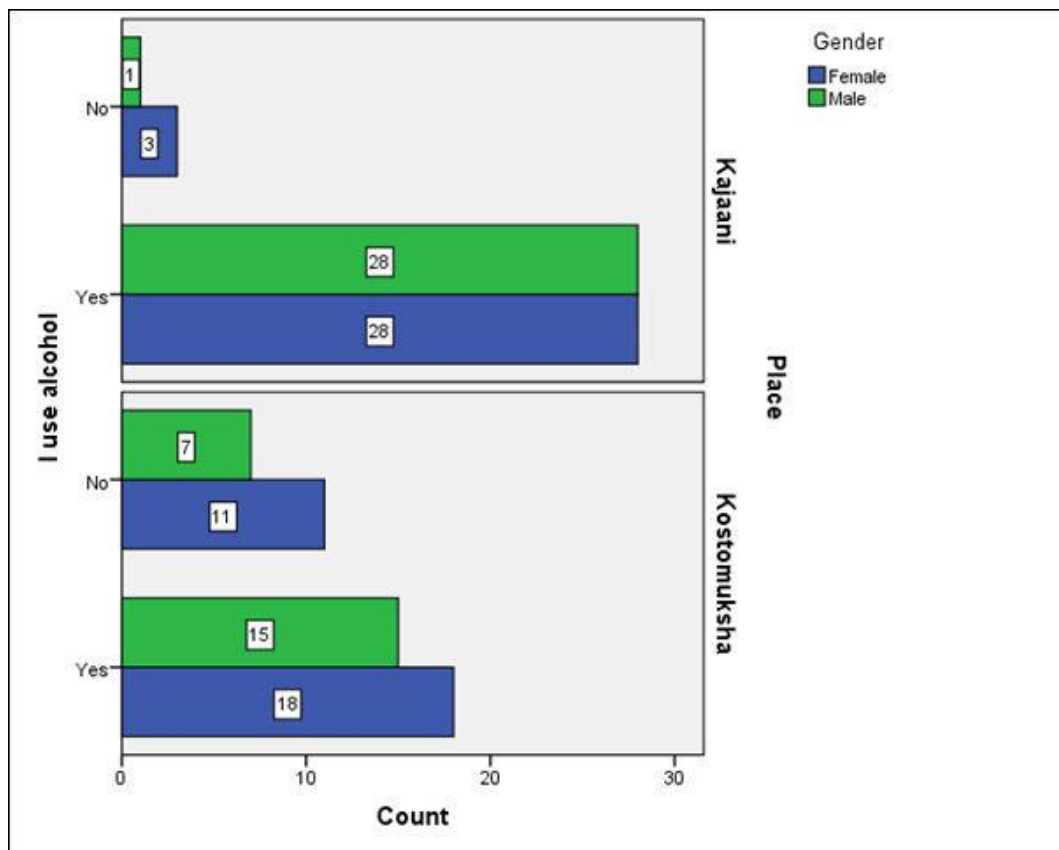


Kuva 7. Vastaajien (N=111) tupakointi sukupuolen ja asuinpaikan mukaan

Vastaajista 91 ei tupakoinut oman ilmoituksensa mukaan, mikä on noin 82 prosenttia vastaajista. Kajaanilaisista 10 ilmoitti tupakoivansa, miehiä ja naisia oli yhtä monta. Kostamuksessa samoin kymmenen vastaajaa ilmoitti tupakoivansa, mutta heistä vain kolme on naisia. Kostamuskalaisista miesvastaajista noin 32 prosenttia tupakoi, vastaava luku kajaanilaisten miesten keskuudessa on vain noin 17 prosenttia. Naisvastaajien välillä ero ei ole yhtä suuri, kostamuskalaisista vastaajista noin 10 prosenttia tupakoi, kun luku on kajaanilaisten vastaajien keskuudessa 16 prosenttia.

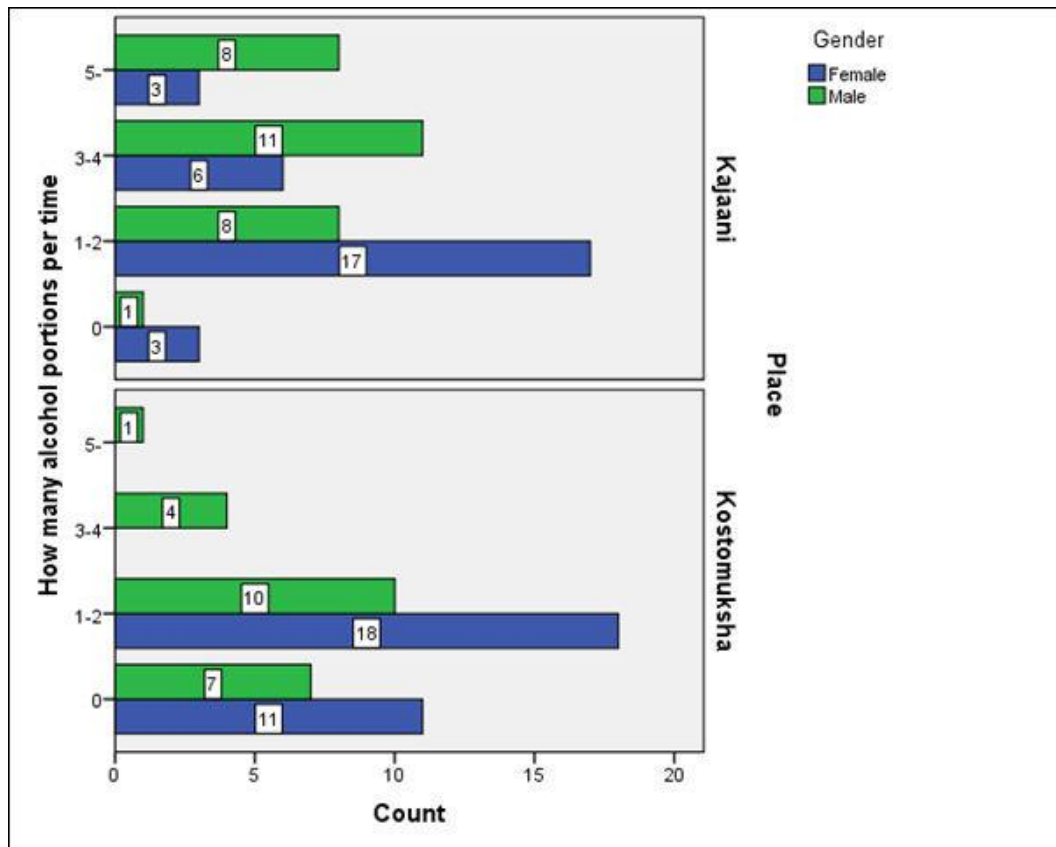
Vuonna 2013 tehdyssä tutkimuksessa suomalaisista miehistä tupakoi 19 prosenttia ja naisista 10 prosenttia (Helldán ym. 2013, 5). Tähän kyselyyn vastanneiden vanhempien tupakointi on hyvin lähellä noita lukuja. Tähän kyselyyn vastanneista kajaanilaisten miesten tupakointi oli kaksi prosenttia alhaisempaa kuin Terveystieteiden tutkimuksen tutkimuksessa.

Sen sijaan kajaanilaisten naisten tupakointi oli 3 prosenttia yleisempää kuin Helldánin ja kumppaneiden tutkimuksessa. World Health Organizationin (2009, 20) tekemässä tutkimuksessa 39.1 prosenttia aikuisikäisestä väestöstä poltti tupakkaa. Miehistä poltti peräti 60,2 prosentti ja naisista-kin 21,7 prosenttia. WHO:n tutkimukseen verrattuna tämän tutkimuksen kostamusalaiset vastaajista karkeasti puolet vähemmän poltti tupakkaa.



Kuva 8. Vastaajien (N=111) alkoholin käyttäminen oman ilmoituksensa mukaan.

Vastaajilta kysyttiin sitä, käyttivätkö he alkoholia. Kajaanilaisista vastaajista neljä ilmoitti, etteivät he käytä alkoholia ollenkaan. Näistä neljästä kolme on naisia. Kostamuksessa 18 vastaajaa ilmoitti, etteivät he käytä alkoholia lainkaan, heistä 11 on naisia. Kajaanilaisista vastaajista absolutisteja on noin 6,7 prosenttia, kun vastaava luku Kostamuksessa on noin 35,3 prosenttia. Sukupuolten mukaan tarkasteltuna kajaanilaisista miehistä absolutisteja on noin 3.4 prosenttia ja naisista noin 5,9 prosenttia. Kostamusalaisista miehistä absolutisteja on 31.8 prosenttia ja naisista 37,9 prosenttia.

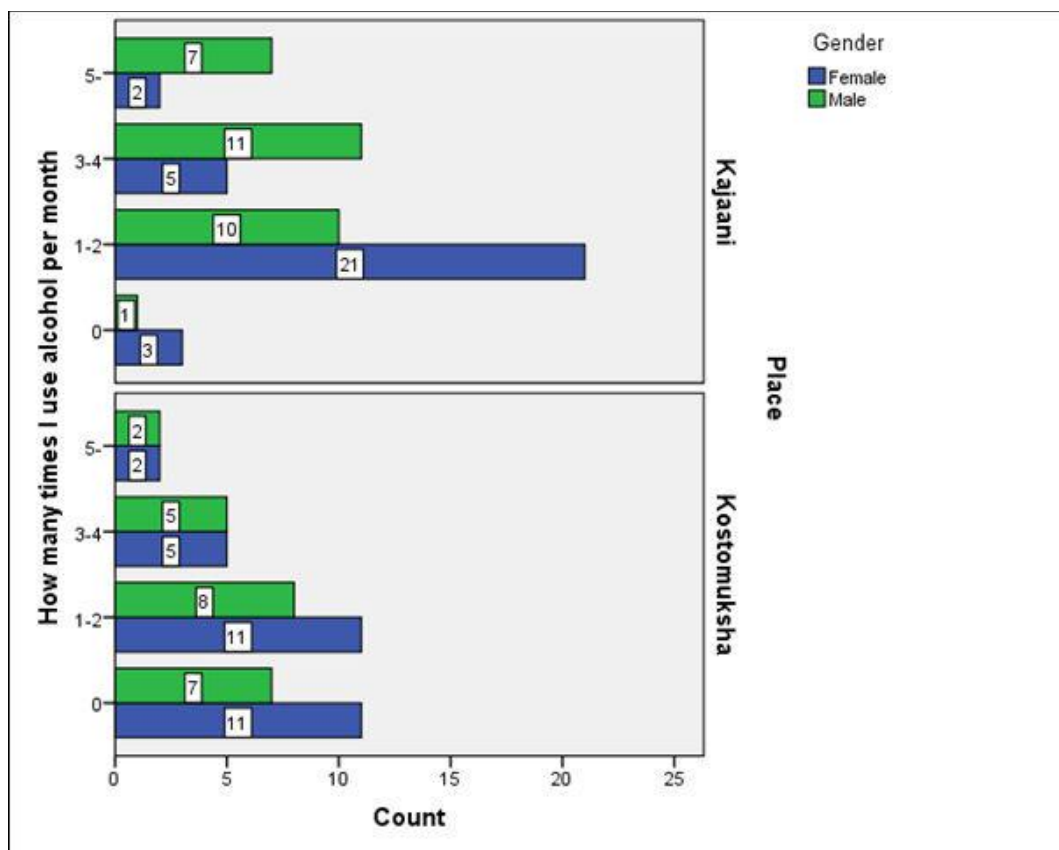


Kuva 9. Kuinka monta alkoholiannosta vastaajat (Kajaani N=57; Kostamus N=51) keskimäärin nauttivat oman ilmoituksensa mukaan.

Vastaajia pyydettiin arvioimaan, kuinka monta alkoholiannosta he nauttivat keskimäärin kerralla. Suomessa alkoholiannoksella tarkoitetaan määrää, joka sisältää 12 grammaa 100-prosenttista alkoholia eli yksi alkoholiannos on 0,33 l keskiolutta/siideriä tai 12 cl mietoa viiniä tai 8 cl väkevää viiniä tai 4 cl väkevää viinaa (A-klinikkasäätiö, 2011). Tämä ohjeistus oli laitettu vastauslomakkeisiin näkyville ja vastaajia pyydettiin arvioimaan alkoholin käyttöön tämän ohjeistuksen mukaan. Neljä vastaajaa Kajaanista ja kahdeksantoista Kostamuksesta ilmoitti, etteivät he nauti yhtään alkoholiannosta. Määrä on sama kuin alkoholin käyttöä koskevassa kysymyksessä.

Kajaanilaisista vastaajista 25 ilmoitti nauttivansa 1-2 alkoholiannosta käyttökertaa kohden, näistä 17 on naisia. Kajaanilaisista vastaajista 17 ilmoitti nauttivansa keskimäärin 3-4 alkoholiannosta kerralla, näistä kuusi on naisia. Kajaanilaisvastaajista yksitoista ilmoitti nauttivansa yhtä käyttökertaa kohden viisi tai useampia alkoholiannoksia. Näistä kolme on naisia.

Kostamuslaisista 28 vastaaja ilmoitti nauttivansa 1-2 alkoholiannosta käyttökertaa kohden, näistä 18 on naisia. Kostamuslaisista vastaajista neljä ilmoitti nauttivansa 3-4 alkoholiannosta kerralla ja yksi ilmoitti alkoholiannoksia kuluvan keskimäärin viisi tai enemmän. Kostamuslaisista vastaajissa naisista kaikki kuuluivat oman ilmoituksensa mukaan alle 2 alkoholiannosta käyttökertaa kohti nauttivien joukkoon, kun Kajaanissa yhdeksän naista ilmoitti nauttivansa keskimäärin vähintään 3 alkoholiannosta.



Kuva 10. Kuinka usein vastaajat (Kajaani N=60; Kostamus N=51) ilmoittivat käyttävänsä alkoholia keskimäärin kuukaudessa

Vastaajia pyydettiin myös arviomaan sitä, kuinka monta kertaa kuukaudessa he käyttivät alkoholia. Neljä vastaajaa Kajaanista ja kahdeksantoista Kostamuksesta ilmoitti, etteivät he nauti alkoholia kertaakaan kuukauden aikana. Kajaanilaisista vastaajista 31 ilmoitti nauttivansa alkoholia 1-2 kertaa kuukaudessa, näistä 21 on naisia. 3-4 kertaa kuukaudessa alkoholia nautti 16 vastaajaa, joista viisi on naisia. Yli viisi kertaa kuukaudessa alkoholia nautti yhdeksän kajaanilaista vastaajaa, joista kaksi on naisia.

Kostamuslaisista alkoholia ilmoitti käyttävänsä alkoholia 1-2 kertaa kuukaudessa 19 vastaajaa, joista yksitoista on naisia. Alkoholia 3-4 kertaa kuukaudessa käyttäviä vastaajia oli oman ilmoituksensa mukaan kymmenen, joista viisi on naisia. Kostamuslaisista vastaajista neljä ilmoitti käyttävänsä alkoholia keskimäärin vähintään viisi kertaa kuukauden aikana.

Terveiden ja hyvinvoinnin tuoreessa tutkimuksessa suomalaisista miehistä absolutisteja oli 13 % ja naisista 14 % (Helldán yms. 2013, 17). Näihin lukuihin verrattuna absolutisteja oli tässä tutkimuksessa vähän, kun erotus on miehissä noin 10 ja naisissa noin kahdeksan prosenttia. WHO:n tutkimuksen mukaan venäläiset kuluttavat alkoholia keskimäärin 15.1 litraa (100 prosentista alkoholia yhtä yli 15-vuotiasta kohti) vuodessa. Miesten keskekulutus on 23.9 litraa ja naisten 7.8 litraa. Vastaavasti suomalaiset nauttivat alkoholia 12.3 litraa per henkilö, miesten keskekulutuksen ollessa 17.5 litraa ja naisten 7.3 litraa per henkilö. (Global Status Report on Alcohol and Health. 2014, 209,233.) Näiden tilastojen perusteella venäläisten ja suomalaisten naisten alkoholinkulutuksessa on vain noin 0.5 litran ero per henkilö. Siihen nähden tässä tutkimuksessa on paljon kostamuslaisia nais- ja miesabsolutisteja.

Pohdinta

Tähän tutkimukseen vastanneet henkilöt olivat terveydeltään suhteellisen hyvässä kunnossa. Suomalaiset vastaajissa oli absolutisteja vähemmän kuin terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimuksessa, mutta usein ja paljon alkoholia käyttäviä vastaajia oli suhteellisen vähän. Kostamuslaiset vastaajat käyttivät alkoholia erittäin vähän suhteessa World Health Organizationin vuonna 2009 tekemään tutkimukseen. Erityisesti naisten kohdalla oli havaittavissa eroa. Suomalaisnaisista useimmat joivat alkoholia ja myös sellaisia naisia löytyi, jotka joivat kolme tai useampia alkoholiannoksia kerralla. Tämän tutkimuksen pohjalta ei kuitenkaan voi sanoa, että yhdelläkään vastaajalla olisi varsinaisia ongelmia alkoholinkäytön suhteen.

Tupakoinnin suhteen tähän tutkimukseen olisi valikoitunut erittäin vähän tupakoiva joukko Kostamuksesta. Tupakoivien osuus oli vain puolet World Health Organizationin vuonna 2009 tehtyyn tutkimukseen verrattuna. Kaajanilaiset miesten joukossa tupakointi oli muutamia prosentteja koko maata alhaisempaa, vastaavasti naisista tupakoivia oli enemmän kuin Terveiden ja hyvinvoinnin laitokset tutkimuksessa. Erot ovat kuitenkin niin pieniä, että ne voivat johtua otoksen koosta todellisten terveyskäyttäytymistä koskevien erojen sijaan.

Tähän tutkimukseen vastasi yhteensä 111 vanhempaa, joten vastaajia on riittävästi johtopäätösten tekemiseen. Vastaajat ovat olleet kaikki vapaaehtoisia, mikä on voinut osaltaan vaikuttaa siihen, että kaikkien heikoimmasa asemassa olevat perheet ovat karsiutuneet pois. Tällaiselle perheelle arjesta selviämisessä on riittävästi tekemistä ja kynnys osallistua ylimääräisiin asioihin on kenties korkea. Tällä voi olla vaikutusta siihen, että tutkimusjoukkoon valikoituneet vanhemmat on terveempiä kuin ikäryhmänsä edustajat keskimäärin ovat.

Vastaajien tiedot on käsitelty niin, ettei yksittäistä perhettä tai vanhempaa ole mahdollista tunnistaa. Myös vastauslomakkeet on kerätty niin, että vain hankkeen työntekijät ovat niitä käsitelleet. Näin on pyritty varmistamaan se, että vanhemmat uskaltaisivat vastata kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti. Aineiston kerääminen kyselylomakkeella on myös osaltaan vaikuttanut tuloksiin, sillä vanhemmat ovat vastanneet omien käsitystensä mukaan. Esimerkiksi vastaavan päiväkirjan täyttäminen kuin lapset tekisivät, antaisi kenties tarkemman kuvan vanhempien liikunta- ja terveystottumuksista.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen tutkimuksessa on havaittu voimakas korrelaatio koulutustaustan ja elintapojen välillä. Alhaisempi koulutustaso on yhteydessä tupakointiin, ravitsemussuosituksen noudattamiseen, vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen sekä ylipainoon.

Alkoholinkäytännön suhteen erot ovat sen sijaan pienentyneet ja miehillä jopa hävinneet. (Helldán ym, 2013, 25,27.) Tässä tutkimuksessa tällaisia taustamuuttujia ei ole huomioitu, joten niiden mahdollisia vaikutuksia tuloksiin on mahdotonta arvioida.

Olisi mielenkiintoinen jatkotutkimuksen aihe selvittää leikki-ikäisten lasten vanhempien liikunta- ja terveyskäyttäytymistä tarkemmin, jotta tässä tutkimuksessa saaduille havainnoille voitaisiin saada vahvistusta tai kumota ne.

Lähteet

A-klinikkasäätiö. Päihdelinkki. 2011. [viitattu 20.10.2014] Saantitapa: <http://www.paihdelinkki.fi/alkoholineuvonnan-opas/mika-on-annos>

Global Adult Tobacco Survey. Russian Federation. 2009. World Health Organization. [luettu 26.10.2014] Saatintapa: http://www.who.int/tobacco/surveillance/en_tfi_gats_russian_countryreport.pdf

Global Status Report on Alcohol and Health 2014. Country profiles. 2014. World Health Organization. [luettu 24.10.2014] Saantitapa: http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en/

Helldán, A. Helakorpi, S. & Uutela, A. 2013. Suomalaisen aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys, kevät 2013. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Raportti 21/2013. ISSN 1798-0089. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. [viitattu 24.10.2014] Saantitapa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110841/URN_ISBN_978-952-302-051-1.pdf?sequence=1

Self-perceived health. 2013. Eurostat. Saantitapa: [http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/File:Self-perceived_health_\(2013-11-09\).png](http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/File:Self-perceived_health_(2013-11-09).png)

Siviilisäädyn muutokset. 2013. Suomen virallinen tilasto. ISSN=1797-6413. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 24.10.2014]. Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/ssaaty/2013/index.html>

Zakharov, S. 2008. Russian Federation: From the first to second demographic transition. Demographic Research: volume 19, article 24, pages 907-972. [viitattu 24.10.2014] Saantitapa: <http://www.demographic-research.org/volumes/vol19/24/19-24.pdf>

4 LEIKKI-IKÄISTEN RAVITSEMUSSUOSITUKSET SUOMESSA JA LEIKKI-IKÄISTEN LASTEN RAVITSEMUS KAJAANIN JA KOSTA- MUKSEN PÄIVÄKODEISSA

4.1 Leikki-ikäisten lasten ravitsemus Kajaanin päiväkodeissa

Mervi Mustonen

Aikuisella on suuri rooli leikki-ikäisen lapsen ruokatottumusten ja -asenteiden muokkaajana sekä kotona että päivähoidossa. Lapsen ruokailurytmi, asenteet ruokailua kohtaan ja ruokavalinnat kehittyvät jo kotona. Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee säännölliset ruokailuajat, jotta lapsi kasvaa ja kehittyy.

Päivähoidossa ruokailu on osa lapsen perushoitoa, kasvatusta ja opetusta. Ruokailu päiväkodissa ei ole pelkästään nälän tunteen tyydyttämistä, vaan sen avulla opetellaan myös sosiaalisia taitoja, kuten hyviä ruokailutapoja ja muiden lasten sekä aikuisten huomioon ottamista. Ruokailu on samalla oppimistilanne, jossa tutustutaan uusiin makuihin ja omaksutaan pikku hiljaa terveellisiä ruokailutottumuksia. Ruokailuhetken pitäisi olla kiireetön ja rauhallinen. Myönteinen palaute esimerkiksi hyvästä käytöksestä voi lisätä mieltymystä ruokaa kohtaan.

Päivähoitoruokailu suunnitellaan ravitsemussuosituksen mukaisesti. Päiväkodissa lapselle tarjotaan terveellistä ja monipuolista ruokaa. Kalaruokia on tarjolla 1–2 aterialla viikossa, liha- ja broileriruokia tarjotaan useammin ja makkaraa enintään kerran viikossa. Pääraaka-aineiden lisäksi perunaa, riisiä ja pastaa tarjotaan monella eri tavalla valmistettuna viikon aikana. Tuoreilla kasviksilla, marjoilla ja hedelmillä lapsi herkuttelee päivittäin. Leipä kuuluu päiväkodin jokaiselle aterialle.

Kasvirasvapohjaisesta levitteestä ja salaattinkastikkeesta lapsi saa tarvitsemansa pehmeät rasvat. Maitoa suositellaan juomaan kolme lasia päivässä. Maidosta saatava kalsium on hyväksi muun muassa kasvavan lapsen luustolle ja hampaille. Ruoan valmistuksessa huolehditaan siitä, että suolaa ja sokeria käytetään ravitsemussuositusten mukaisesti.

Uusitussa pohjoismaisissa ravitsemussuosituksissa kiinnitetään huomiota enemmän kuin ennen ruokavalion kokonaisuuteen. Suosituksissa otetaan kantaa myös fyysiseen aktiivisuuteen. Lasten olisi hyvä liikkua päivittäin monipuolisesti vähintään 60 minuuttia. Suositusten avulla pyritään vähentämään elintavoista johtuvia sairauksia. D-vitamiinin ja seleenin saantisuositusta on hieman nostettu yli 2-vuotiailla. Rasvojen saannin vaihteluväli on uudessa ravitsemussuosituksessa 25–40 E% (ennen 25–35 E%) ja hiilihydraattien saannin vaihteluväli on 45–60 E% (ennen 50–60 E%).

Kajaanin Mamselli toimittaa päivittäin ateriat 25 päiväkotiin noin 1000–1200 lapselle. Päiväkodin lounaan hinta on 2014 vuonna 3,10 euroa. Eri-tyisruokavalioita tarvitsevia lapsia on noin 17 %. Tyypillisimmät ruoka-aineallergiat ovat vilja, maidon proteiini ja sitrusallergiat.

Moniallergiset lapset ovat allergisia useammille raaka-aineille. Tällöin lapsille valmistetaan aina omat ateriat. Ruokalistasuunnittelussa huomioidaan eri maiden ruokakulttuurit, juhlapyhät ja teemat. Ruokalistan suunnittelussa huomioidaan asiakkailta saadut palautteet. Palautetta voivat antaa sekä lasten vanhemmat että hoitohenkilökunta puhelimitse, sähköpostitse tai päiväkodin ja Kajaanin Mamsellin yhteisissä vanhempainilloissa.

4.2 Kajaanilaisten ja kostamuslaisten leikki-ikäisten lasten ruokailutottumukset päiväkodeissa ja kotona

Kaisa Mikkonen

Lifelong Wellbeing- hankkeen ravitsemusosioon osallistui yhteensä 71 myöhäisessä leikki-iässä olevaa 3-6-vuoden ikäistä lasta. Kajaanista LLW-hankkeessa oli mukana viisi päiväkotia ja 34 lasta ja Kostamuksesta kuusi päiväkotia ja 37 lasta. Kajaanin päiväkodeista yksi tutkimukseen osallistuvista lapsista oli kolmen vuoden ikäinen.

Myöhäisessä leikki-iässä lapsen (jatkossa lapsen) fyysisen kehitys on voimakasta. Säännöllinen ateriarytmi ja kohtuulliset ateriavälit ovat lapselle tärkeämpiä kuin aikuiselle. Lapsi pystyy syömään kerralla vain pieniä annoksia ja on aikuista herkempi pitkien ruokailuvälien ja nälän aiheuttamalle väsymykselle. Terve lapsi syö yleensä omien tarpeidensa mukaisesti ja siksi lapselle tulee annostella ruoka hänen yksilöllisten tarpeidensa mukaisesti noudattamalla lautasmallia. Lapsi ei syö aikuisen tapaan varastoon vaan tarpeen mukaan. Ruokailu rytmittää lapsen päivää. Säännöllisesti toistuvat ateriat ja välipalat tuovat lapselle turvallisuutta ja lisäävät lapsen viihtyvyyttä niin kotona kuin päiväkodissa. (Aapro, Kupiainen Leander 2008, 15–75; Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola, Talvia 2004, 18; Hermanson 2007, 37.)

Leikki-ikäisen lapsen energian kulutus vaihtelee kausittain. Nopean kasvupyrähdysen aikana energiantarve on suuri ja välttämättömien rakennus- ja suojaravintoaineiden saannin turvaamiseksi ruoan laatuun ja määrään tulee kiinnittää erityistä huomiota. Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa (2014) energiansaannin viitearvoissa kiinnitetään huomiota sukupuoleen, ikään, painoon ja fyysiseen aktiivisuuteen. Päivän energiaviitearvot lasketaan perusaineenvaihdunnan ja fyysisen aktiivisuuden kertoimen avulla, jota käytetään yleensä ateriapalveluiden suunnittelussa. (Hasunen ym. 2004, 18–19; Hermanson 2007 40; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 25.)

Lapset eivät pysty hyödyntämään elimistön energiavarastoja samalla tavalla kuin aikuiset. Siksi lasten energian saanti tulee jakautua pää- ja väliaterioiden kesken. Toimiva ateriarytmi kotona ja päiväkodeissa on aamumateria, lounas, iltapäivän välipala, päivällinen ja iltapala. Osa leikki-ikäisistä lapsista saattaa tarvita ylimääräisen välipalan aamupäivällä tai iltapäivällä. Välipalojen laatu on yhtä tärkeää kuin pääaterioiden. Lähempänä kouluikää lapsen kasvun vauhti kuitenkin hidastuu ja ravinnon tarve vähenee. Lisäksi lapsella ei ole joka päivä samanlainen nälkä. Lapsen kasvaessa luontainen ravinnonoton sääntely kehittyy, ja lapsi oppii säännöstelemään ravinnon määrää. (Hermanson 2007, 40; Lehto, 2004, 20-21; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 25; Venäläinen, 2010, 1.)

Ruokailutottumukset muotoutuvat koko lapsuuden ajan. Perheen ruokavalinnat, ruokailutilanne, keskustelut ruokailun yhteydessä ja asenteet ohjaavat lasten ruokatottumusten kehittymistä. Vanhemmat voivat osaltaan tukea lasten ruokamieltymysten ja -tottumusten suotuisaa kehittymistä. Vanhemmat päättävät perheen ruokahankinnoista, ruoanvalmistusmenetelmistä sekä siitä, missä perhe syö. Ruokailutilanteiden miellyttävyys ja perheen yhteiset ruokailuhetket ohjaavat lapsia terveyttä edistävien ruokien valintaan. Tutkimukset mm. Venäläinen (2010) osoittavat, että vanhempien tietämys terveellisestä ravitsemuksesta lisää hedelmien ja kasvien syömistä ja vähentää rasvan saantia. Leikki-ikäiset lapset voivat suhtautua hyvinkin varautuneesti uusia ruokia kohtaan. Uusi ruoka tulee tutuksi useiden maistamiskertojen myötä. Keskimäärin tarvitaan 10–15 maistamiskertaa ennen kuin lapsi alkaa pitää uudesta ruoasta. Siksi on tärkeää antaa lapselle aikaa totuttautua uusiin ruokamakuihin. Pakottaminen saattaa synnyttää lapsessa vastenmielisyyttä niin uutta ruokaa kuin ruokailutilanteitakin kohtaan. (Haglund 2007,130; Hermanson 2007,40; Lehto, 2004, 20–21; Nurttila 2001, 111; Venäläinen 2010 1-5.)

Ruokapalveluiden käyttö päivähoidossa on osa suomalaista ruokakulttuuria. Ruokapalvelut ohjaavat siten osittain ruoan valintaa ja millaisista ruuista pidetään. Ravitsemussuositusten mukaan päivähoidossa tulisi tarjota aterioita niin, että ne kattavat 2/3 kokopäivähoidossa olevan lapsen ja 1/3 osapäivähoidossa olevan lapsen ravinnon tarpeesta. Ruokapalveluiden tarjoaman ruoan ravitsemuksellisesta laadusta on vähän tutkimustietoa. Niukat tutkimukselliset tiedot kuitenkin osoittavat, että tarjottavien aterioiden ravitsemuksellisessa laadussa on vielä kehitettävää. Ruoan valmistus kotona on vähentynyt suomalaisissa perheissä, mikä on lisännyt kodin ulkopuolella syömistä sekä kaupasta ostettavien valmisruokien, einesten ja pakasteiden käyttöä arkiruokailussa. Pikaruokien käyttö on lisääntynyt suomalaisissa perheissä. Perheet haluavat silti kiinnittää huomiota terveelliseen ruokaan vaikka edelleenkin ruoan maku on yksi tärkeimmistä kriteereistä, kun valitaan mitä syödään ja kuinka ruoka valmistetaan. (Hasunen ym. 2004, 136–157 ; Oranen 2006. 10–13.)

Säännöllisen ateriarhythmin avulla turvataan riittävä energian ja ravintoaineiden jatkuva saanti. Hiilihydraatteja, vitamiineja, kivennäisaineita lapsi saa viljatuotteista, hedelmistä, kasviksista ja marjoista. Kasviksia, hedelmiä tai marjoja tulee olla jossain muodossa lapsen jokaisella aterialla tai välipalalla. Hyvä tavoite on viisi kasvis -, hedelmä tai marja-annosta päivässä. Yksi annos tarkoittaa yhtä pientä tomaattia, porkkanaa, hedelmää tai 1dl kasvisraastetta, määrältään noin 50 grammaa päivässä. Lapselle tulee tarjota täysjyvätuotteita sen kuitupitoisuuden ja suojaravinteiden saannin vuoksi. Leipä ja viljasta valmistetut puurot ja vellit kuuluvat lapsen ruokiin. Tavoitteena on, että lapsi söisi noin neljä-viisi palaa leipää päivässä ja että sitä olisi tarjolla jokaisella aterialla. Osan leivästä voi korvata puurolla. Kuitupitoinen ruoka luovuttaa energiaa hitaasti ja pitää verensokeripitoisuuden tasaisena. Kuidut estävät myös ummetuksen syntymistä. Muroja ja erilaisia myslejä ei suositella jatkuvaan käyttöön niiden korkean suolajä rasvapitoisuuden vuoksi. (Arffman, Partanen, Peltonen, Sinisalo 2009, 91–93; Hasunen ym. 2004, 137–157.)

Tyydyttämättömien rasvojen osuutta tulee lisätä valitsemalla maito- ja liha-tuotteet rasvattomina tai mahdollisimman vähärasvaisina. Tyydyttämättömän rasvan riittävän saannin turvaamiseksi lapsen leivän päällä tulee käyttää margariinia ja ruoanvalmistuksessa margariinia ja ruokaöljyä. Lapselle riittää 20–30 grammaa (4-6 tl) näkyvää rasvaa päivässä. Kasvisöljyt ja niistä valmistetut margariinit turvaavat pehmeän rasvan, välttämättömien rasvahappojen ja E-vitamiinin saannin. Eri kalalajeja tulisi tarjota vähintään kaksi kertaa viikossa. Kalaa ja vaaleaa lihaa tulee suosia lasten ravitsemuksessa niiden hyvän rasvan laadun takia. Rasvainen kala sisältää välttämättömiä rasvahappoja ja se on erinomainen D-vitamiinin lähde. Lapset tarvitsevat tyydyttämättömää rasvaa hermoston ja keskushermoston kehittymiseen ja hyvälaatuisen rasvan käyttö ehkäisee jo lapsuudesta saakka sydän- ja verisuonisairauksien kehittymistä. (Arffman ym.2009, 91–93 ; Mustonen 2014; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 22–23.)

Lapsi saa riittävästi proteiinia, jos hänen ruokavalionsa kuuluu maitotuotteita, lihaa ja kalaa lautasmallin mukaisesti. Päivittäisen maito- ja hapanmaitovalmisteiden päivittäiseksi määräksi lapselle suositellaan 5-6 dl ja lisäksi juustoa 20 grammaa eli noin 2-3 viipaletta. Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee päivittäin noin 1-1½ litraa nesteitä ruoan lisäksi. Vesi on parasta ja-nojuomaa ja ruoan yhteydessä suositellaan koko perheelle rasvatonta maitoa tai piimää. Lisäksi päivittäin voi juoda myös lasillisen täysmehua, kofeiinitonta teetä tai kahvia. Leikki-ikäisen päivittäisiin nesteisiin eivät kuulu sokeroidut mehut, virvoitusjuomat tai rasvaiset ja sokeroidut maito-, kaakao- ja jogurtijuomat. Nämä energiapitoiset juomat päivittäisessä käytössä altistavat lihomiselle ja lisäksi ne ovat haitallisia hampaille. (Hasunen ym. 2004, 137–157 ; Leikki-ikäisten ravitsemus.)

D-vitamiinia lukuun ottamatta lapsi saa riittävästi suojaravinteita, jos hän syö suositusten mukaisesti. Suolan ja lisäaineiden määrä lisääntyy siinä vaiheessa, kun lapsi alkaa syödä samaa ruokaa kuin aikuiset. Runsaasti suolaa sisältävät ruoat rasittavat lapsen munuaisia. (Hasunen ym 2004, 137–157.)

Vähäsuolaiseen ruokaan tottuminen on lapselle hyväksi, koska siten voidaan ehkäistä sydän- ja verisuonisairauksia. Lisäaineita lapset saavat liha- ja makkaraleikkeleissä sekä nakeissa (nitriitti) ja kaupan valmismehuissa (bentsoehappo). Siksi lasten päivittäiseen ruokaan eivät kuulu liha-leikkeleet ja makkararuokat eivätkä kaupan valmismehut. Niiden käyttöä tulisi rajoittaa yhdestä kahteen kertaa viikossa. Maksaruokia suositellaan käytettävän lapsilla yhdestä kahteen kerran kuukaudessa. (Hasunen ym 2004, 137–157.)

Ruokakolmio havainnollistaa terveyttä edistävää ruokavalion kokonaisuutta ja lautasmallia voi käyttää apuna hyvän ateriakokonaisuuden koostamisessa yhdelle pääaterialle. (Mustonen 2014; Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 19–20.)

Ateriapalvelut Kajaanin ja Kostamuksen päiväkodeissa

Kajaanissa Kajaanin Mamselli toimittaa ateriat kaikkiin päiväkoteihin huomioiden suomalaiset ravitsemussuositukset. Kostamuksessa päiväkotien keittiöhenkilökunta valmistaa kaikki lasten ateriat lapsille. Kostamuksen päiväkodeissa ruokien laatua ja maistuvuutta valvovat päiväkotien johtajat, sairaanhoitajat ja pääkeittäjä päivittäin. Lisäksi Kostamuksen kaupungin eri viranomaiset valvovat ja seuraavat raaka-aineiden laatua ja hankintaa ja päiväkotien ruokalistaista on tarkat kuvaukset raaka-aineiden määristä, ruoanvalmistukseen käytetyistä rasvoista, hiilihydraateista ja proteiineista.

Kostamuksen päiväkodeissa lapset ovat hoidossa klo 7-19 välisen ajan ja lapset saavat yleensä päivähoidon aikana päivän kaikki väli- ja pääateriat. Lasten vanhemmat voivat hakea lapsensa pois hoidosta myös aiemmin ja siksi päivällisruoka tarjotaan nykyisin hieman aikaisemmin kuin ennen eli noin klo 17 aikoihin, jotta kaikki lapset ehtivät sen saada. Näin ollen Kostamuksessa perheiden vastuulle jää iltapalan tarjoaminen lapselle kotona.

Kajaanissa hankkeessa mukana olevista päiväkodeista Ratamon ja Lohtajan päiväkodit tarjoavat vuorotyötä tekevien perheiden lapsille vuoropäivähoitoa ja kyseiset päiväkodit ovat avoinna klo 05.30- 22.30 välisenä aikana. Muissa päiväkodeissa lasten päivähoito mahdollistuu klo 6.30–17.00 välisinä aikoina. Kajaanin päiväkodeissa tarjotaan lapselle aamupala, lounas ja välipala. Päivällisen ja iltapalan lapset nauttivat kotona. Ratamon ja Lohtajan päiväkodissa lapset tulevat hoitoon hyvin erilaisiin aikoihin ja tämä huomioidaan lasten ateriarhythmin suunnittelussa.

Tutkimustuloksia leikki-ikäisten lasten ruokailutottumuksista päiväkodeissa ja kodeissa

Aineiston keruu

Lasten ruoankäytön mittaamiseen käytetään samanlaisia menetelmiä kuin aikuisväestöllä. Alle kouluikäisen lapsen osallistuminen tutkimukseen edellyttää aikuisen mukana oloa. Lapsilla yleisimmin käytetty ruoankäytön tutkimusmenetelmä on ruokapäiväkirja. (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Simell, Knip, Virtanen, 2008, 115.)

Yksilötason ruoankäyttö vaihtelee päivittäin varsinkin arkipäivien ja viikonloppujen ruoankäytössä tai jos tutkittava sairastuu. Nelson ym. (1989) esittivät, että 1–4-vuotiailla lapsilla seitsemän päivän ruokapäiväkirja riittää kuvaamaan lapsen energian ja energiaravintoaineiden määrää tarpeeksi tarkasti yksilötasolla. Ruokapäiväkirjojen täyttäminen vaatii huolellisuutta ja sitoutumista. Kirjaaminen edellyttää tietoa elintarvikkeista, resepteistä ja ruoanvalmistustavoista. Ruokapäiväkirjan käyttöön liittyviä hankaluuksia ovat kirjaamisen vaikutus ruoankäyttöön, kirjaamatta jättäminen ja annoskokojen arvioinnin hankaluus. (Aapro, Kupiainen, Leander 2008, 15- 17.)

Ruokapäiväkirjamerkintöjä tehtiin päiväkodeissa ja kotona erillisille lomakkeille. Päiväkodin henkilöstöä ohjattiin kirjaamaan ruokapäiväkirjoihin tarkasti kaikki lasten tutkimuspäivien kuluessa nauttimat ruoat, juomat ja niiden määrät sekä ruoan valmistusmenetelmät ja huomioita lasten ruokailukäyttäytymisestä. Vastaavasti päiväkotihenkilöstö opasti lasten vanhempia ruokapäiväkirja merkintöjen tekemiseen. Venäjänkieliset ruokapäiväkirjat jaettiin Kostamuksen päiväkoteihin samaan aikaan kuin Kajaanilaisissa päiväkodeissa ja Kostamuksen päiväkotien vastuuhenkilöt ohjasivat ruokapäiväkirjojen täyttämässä lasten vanhempia ja päiväkotihenkilöstöä.

Päiväkotien henkilöstö jakoi perheille täytettävät ruokapäiväkirjat, joiden mukana perheet saivat vielä kirjalliset ohjeet ruokapäiväkirjojen täyttämisestä sekä palautuskirjekuoren. Kajaanissa ruokapäiväkirjat palautettiin postitse nimimerkillä varustettuina hankkeen toimijoille Kajaanin ammattikorkeakoululle ja Kostamuksessa suljetuissa kirjekuorissa päiväkodin henkilöstölle, josta ne toimitettiin Kajaanin ammattikorkeakoululle.

Kajaanin ja Kostamuksen kaupungin päiväkotien henkilöstö täyttivät yhden viikon (viikko 7/ 2014) lasten ruokapäiväkirjoja päivähoidon aikana sekä leikki-ikäisten lasten vanhemmat kotonaoloajalta. Ruokapäiväkirjojen avulla pyrittiin saamaan tietoa, millaista ruokaa ja miten paljon lapset syövät eri raaka-aineista valmistettuja ruokia. Lisäksi ruokapäiväkirjojen avulla haluttiin kerätä tietoa millaisin menetelmin ruoka oli valmistettu. Ruokapäiväkirjojen avulla haluttiin selvittää myös, millaisia nesteitä lapset juovat sekä millaisia yhteneväisyyksiä ja eroja lasten ravitsemuksessa on Kajaanissa ja Kostamuksessa.

Aineiston analyysi

Kirjaamisen taso vaihteli hyvin paljon molemmissa maissa ja eri yksiköissä. Lisäksi venäläisten päiväkirjojen kääntäminen suomeksi ei onnistunut riittävän tarkasti ja paljon oleellista tietoa jäi saamatta.

Päiväkirjamerkintöjen avulla emme pystyneet saamaan yksilötason tietoja energia- ja ravintoaineiden laadusta, määrästä ja riittävydestä suhteessa leikki-ikäisten lasten ravintoainesuosituksiin, joilla tarkoitetaan juuri energian, energiaravintoaineiden, vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksia. Ruokapäiväkirjamerkintöjen avulla pystyttiin saamaan tietoja ruokasuositusten toteutumisesta kuvailemalla ruoka-aineryhmiä käyttämällä apuna ruoka-aine kolmiota. Lisäksi saatiin tietoa leikki-ikäisten ruokailukäyttäytymisestä ja ateriaritmistä päiväkodeissa ja kotona.

Aineiston analyysi tehtiin siten, että yksittäisen lapsen syömät ateriat ja juomat kirjattiin ruoka-aineryhmittäin ateriarhythmien mukaisesti (aamupala, välipala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala) maanantaista sunnuntaihin. Ruoka ja juoma määriä ei laskettu grammoina tai desilitroina, sillä merkinnät olivat summittaisia. Määrät oli ilmoitettu yleisesti kappalemäärinä tai esimerkiksi juomat juomalaseittain. Tämän jälkeen tehtiin lomake, jonne merkittiin, kuinka monen lapsen aamupala koostui esimerkiksi viljasta tai maitotuotteista tai kuinka moni lapsi söi välipalaksi sattumia eli pullaa, karamelleja, keksejä jne. Tämän lomakkeen avulla pystyttiin kuvailemaan lapsen ateriarhythmia ja millaisista ravintoaineryhmistä lapsen ateriakokonaisuudet muodostuivat eri aterioilla kotona ja päiväkodissa.

Tuloksia

Ateriarhythmia päivähoidossa ja kotona

Kostamuksessa leikki-ikäisten lasten ruokailurhythmia päivähoidon aikana toteutui suositusten mukaisesti. Lapset söivät päiväkodeissa aamupalan, välipalan, lounaan, välipalan sekä päivällisen. Lisäksi lapset söivät iltapalan kotona. Joidenkin lasten kohdalla myös arkipäivisin lapsi söi päivällisen kotona. Yleisesti ottaen Kostamuksessa lasten ruokailu koostui kuudesta eri ateriakokonaisuudesta arkipäivisin.

Viikonloppuisin ruokailurytmiin tuli muutoksia ja aterioiden määrä saattoi jäädä jopa kolmeen kertaan ollen maksimissaan kuusi kertaa päivässä. Viikonloppuisin kotona aamupala ajoittui Kostamuksessa klo 9-10 välille. Seuraava lämminateria nautittiin klo 13–14 välillä, jonka jälkeen oli välipala klo 15–16 aikoihin ja klo 17–19 välillä syötiin seuraava lämmin ateria ja iltapalaa nautittiin yleensä klo 20–22 aikoihin.

Kajaanissa lapset söivät päivähoidon aikana kolme ateriaa: aamupalan, lounaan ja välipalan. Päivällinen ja iltapala syötiin kotona. Arkipäivisin kajaanilaisten lasten ruokailurytmi toteutui suositusten mukaisesti, mutta viikonloppuisin aterioiden välit pitenivät ja määrä saattoi pudota kolmeen kertaan päivässä ollessaan maksimissaan viisi kertaa päivässä. Kajaanelaisista kuusi perhettä ilmoitti lapsen syövän aamupalaksi leipäpalan, maidon, kaakaon tai jugurtin ennen päivähoitoon menoa. Näissä perheissä lapsen päivähoito alkoi ennen klo 7.

Esimerkki kolmesta ateriaritmistä ja ruoka-aine kokonaisuudesta Kostamuksessa viikonloppuna kotona:

klo 10 muroja ja maitolasi

klo 14 borshkeitto, makaronia ja juustoa, marjakiisseli, tee

klo 19 kasvis-lihapata, tee ja leipä

Esimerkki viidestä ateriaritmistä ja ruoka-aine kokonaisuudesta Kostamuksessa viikonloppuna kotona:

klo 9 tee ja keksi

klo 11 rahka ja blinit smetanalla ja mehu

klo 13 kasvis-lihakeitto, merikaalisalaatti

klo 17 risotto, kasviksia, leipä, tee ja mehu

klo 20 mehu, tee, maito, leipä ja juusto

Esimerkki kolmesta ateriarhythmistä ja ruoka-aine kokonaisuudesta Kajaanissa viikonloppuna kotona:

klo 9 muroja, maito ja leipä

klo 13 nakkeja ja nuudeleita

klo 18 muroja, maitoa ja suklaapatukka

Esimerkki viidestä ateriarhythmistä ja ruoka-aine kokonaisuudesta Kajaanissa viikonloppuna kotona:

klo 8 puuro, maito, leipä, juusto ja kurkkua

klo 11 hirvenlihakeittoa, maito, jäätelö ja karkkia

klo 13 hedelmä ja mehu (kaupan)

klo 17 kanaa ja lihapihvi, makaronia, kasviksia ja maito

klo 19 maito, leipä, juusto + kinkkuviipale, hedelmä

Ateriarhythmit vaihtelivat viikonloppuisin molemmissa kaupungeissa. Kajaanilaisista lapsista kolme tyttöä ja yksi poika söivät lauantapäivän aikana vain kolme ateriaa päivässä ja vastaavasti Kostamuksessa yksi tyttö ja yksi poika söi kolme ateriaa lauantapäivän aikana. Sunnuntaina molemmissa kaupungeissa kolmen aterian syöjien määrä kasvoi. Kajaanissa viisi tyttöä ja yksi poika söi kolme ateriaa ja Kostamuksessa kolme poikaa ja yksi tyttö tyytyi kolmeen ateriaan sunnuntapäivän aikana.

Suurin osa lapsista niin Kajaanissa kuin Kostamuksessakin söi viisi ateriaa päivässä viikonloppun aikana. Tässä tutkimuksessa aterioihin laskettiin satumien syöminen myös eli yhdeksi ateriaksi katsottiin karamellit, jäätelöt, popcornit ja leivokset/kakut, joista viikonloppun aikana päiväkirjojen mukaan muodostui yksi välipalokokonaisuus tai ne korvasivat kokonaan yhden lämpimän aterian. Kostamuksessa oli myös seitsemän lasta, jotka aterioivat kuusi kertaa niin lauantaina kuin sunnuntainakin.

Aamupala päiväkodeissa arkisin

Koska Kostamuksessa ateriat valmistetaan päiväkodeissa itse, niin pieniä vaihteluja näkyi aamupalojen koostumuksissa. Pääasiassa lasten aamupalat muodostuivat lähes poikkeuksetta Kajaanissa ja Kostamuksessa puurosta ja leivästä. Kostamuksessa käytettiin puurojen valmistuksessa riisin, ohran ja kauran lisäksi myös hirssiä, tattaria ja maissia. Kostamuksessa oli tarjolla aamupalalla myös juustomakaronia sekä rahkarusinalaattikkoa.

Kajaanissa lasten aamupuuron kanssa oli tarjolla marjakiisseliä ja maitoa sekä hedelmäpaloja. Aamupalalla kajaanilaisissa päiväkodeissa tarjottiin tummaa leipää, joka oli joko pehmeää ruisleipää tai kovaa näkkileipää. Leivän kanssa käytettiin päiväkodeissa kasvismargariinilevitettä ja sen lisäksi lapsille tarjottiin leivän kanssa kurkkua, tomaattia ja vähärasvaista juustoa. Muutamana päivänä oli merkintä myös makkarasta leivän päällä.

Kajaanilaiset lapset näyttivät päiväkirjamerkintöjen mukaan pitävän erityisesti kuivasta näkkileivästä. Kostamuksen päiväkodissa lapset söivät aamupalalla usein bulkaa, joka vastaa suomalaista vaaleaa sämpylää. Bulkaa tarjottiin yleensä voin kanssa.

Aamupalalla kajaanilaisissa päiväkodeissa tarjottiin maitoa ja Kostamuksessa aamupalalla juomana oli pääasiassa tee sitruunalla tai makeutettuna ja hyvin usein myös kofeiiniton kahvi. Maitoa tai vettä Kostamuksessa aamupalalla tarjottiin harvemmin. Lisäksi Kostamuksen päiväkotien ruokapäiväkirjoista löytyi yksittäisiä merkintöjä mehun tai kaakaon käytöstä juomana aamupalalla.

Aamupala kotona viikonloppuisin

Kajaanilaisista 34 lapsesta 13 lasta söi lauantaisin aamupuuron ja sunnuntaisin 15 lasta. Vastaavasti Kostamuksen 37 lapsesta lauantaisin aamupuuron söi 20 lasta ja sunnuntaisin 10 lasta. Maitomakaronia söi Kostamuksessa aamulla kolme lasta ja yksi lapsi Kajaanista söi aamupalalla makaronivelliä. Kaksi lasta oli myös syönyt Kostamuksessa nakkeja aamupalalla sekä yksi lapsi oli syönyt blinejä smetanalla. Kajaanilaisista lapsista kuusi lisäsi aamupuuron sekaan marjoja ja heistä 11 lasta söi hedelmiä aamulla. Vastaavasti kostamuslaisista lapsista yhdeksän lasta joi aamulla marjamehua sekä neljä lasta söi hedelmiä aamuisin. Vanhempien tekemien ruokapäiväkirjamerkintöjen perusteella kostamuslaisten lasten perheissä marjamehut valmistetaan kotona.

Leipää aamupalalla söi kajaanilaisista lapsista yli puolet lapsista. Kostamuslaisilla lapsilla leivän käyttö oli vähäisempää. Heistä lauantaiamuisin söi leipää 14 lasta ja sunnuntaina yhdeksän lasta. Leivän päällä käytettiin eniten juustoa niin Kajaanissa kuin Kostamuksessa. Makkara- tai lihaleikkeitten käytöstä oli vain yksi merkintä kostamuslaisten ruokapäiväkirjamerkinnöissä, kun vastaavasti kajaanilaisten lasten ruokapäiväkirjamerkinnöissä oli yhteensä 11 merkintää makkara- tai lihavalmisteiden käytöstä leivän päällä. Kaksi kajaanilaista lasta oli käyttänyt leivän päällä maksamakkaraa.

Riisipiirakoita kajaanilaisista lapsista söi aamulla kolme lasta ja pullaa tai keksejä myös kolme lasta. Kostamuksessa pullaa tai keksejä aamuisin nautti 17 lasta. Kajaanilaisista lapsista 16 lasta söi aamulla jugurtteja ja viisi lasta makeita vanukkaita. Ruokapäiväkirjamerkintöjen mukaan seitsemän kostamuslaista lasta söi jugurttia aamupalalla sekä myös seitsemän lasta söi rahkaa ja smetanaa. Kajaanilaisista lapsista kenenkään päiväkirjassa ei ollut merkintää smetanan käytöstä, mutta yhdellä lapsella oli merkintä marjarahkan käytöstä aamulla.

Kasvisten käytöstä aamupalalla ei ollut merkintöjä kostamuslaisten lasten ruokapäiväkirjoissa. Kajaanilaisten lasten kohdalla sunnuntain kohdalla oli 11 merkintää kasvisten käytöstä ja lauantaina neljä merkintää. Kanamunia ja erilaisia munakokkeleita kostamuslaisista lapsista söi 10 lasta aamupalalla, kun vastaavasti kajaanilaisista lapsista seuranta viikonlopun aikana ei ollut yhtään merkintää kananmunien käytöstä.

Yli puolet kajaanilaisista lapsista joi aamupalalla maitoa. Kaksi merkintää oli veden juomisesta ja yksi merkintä virvoitusjuoman juomisesta aamupalalla. Kostamuslaislapsista yhdeksän lasta joi aamulla maitoa ja maidon lisäksi 34 lasta joi aamulla teetä, kofeiinitonta kahvia tai mehua.

Välipalat päiväkodeissa

Kostamuksen päiväkodeissa lapsille tarjottiin kaksi välipalaa: aamupalan ja lounaan välillä ja iltapäivällä ennen päivällistä. Kajaanissa päiväkodeissa tarjottiin välipala iltapäivällä päivälevon jälkeen. Kostamuksen päiväkodeissa välipalat vaihtelivat päiväkodittain. Aamupäivällä päiväkodissa tarjottiin juotavaa, joka oli mehua, vettä kaakaota, teetä tai kofeiinitonta kahvia. Lisäksi lapsille tarjottiin juoman lisäksi keksiä tai bulkaa. Yhdessä päiväkodissa aamupäivän välipalana oli myös hedelmiä tai jogurttijuomia.

Iltapäivän välipalana Kostamuksessa oli vaihtelevasti hedelmiä, keksiä, bulkaa, vohveleita, rahkapullaa, jogurttijuomaa, marjapiirakoita tai voissa paistettua leipää. Juomana lapset saivat teetä, mehua tai piimää. Useassa päiväkirjamerkinnässä oli kuitenkin huomautus, etteivät lapset pitäneet kovin paljon piimästä juomana. Lisäksi oli mainintoja, että lapsi halusi vain juotavaa, muttei syötävää.

Kajaanin päiväkodeissa tarjottiin välipalana seurantaviikon aikana lettuja hillon kanssa, marjapuuroa ja hedelmä- ja suklaakiisseliä, hedelmärahkaa, jogurttijuomaa. Letut olivat einesvalmisteita. Lisäksi lapset saivat leipää ja maitoa välipalalla. Ruokapäiväkirjamerkinnöissä oli satunnaisia mainintoja leivän päälle annetuista lauantaimakkaraviipaleista tai juustoista. Näitä merkintöjä oli vain muutama.

Välipalat kotona viikonloppuisin

Välipalojen syönti ajoittui viikonloppuisin hyvin epäsäännöllisin välein molemmissa kaupungeissa. Joskus välipalat korvasivat lounaan tai päivällisen. Tee ja mehu olivat kostamuslaisten lasten pääjuoma välipaloilla. Seitsemässä ruokapäiväkirjassa oli merkintä myös maidon käytöstä välipalalla ja yksi lapsi oli myös juonut piimää. Kajaanilaisten lasten yleisin välipalajuoma oli maito ja viiden lapsen kohdalla mainittiin lapsen juoneen virvoitusjuomia, lähinnä saunan jälkeen. Kaakaota juotiin molemmissa kaupungeissa yhtä paljon ja sen juominen päiväkirjamerkintöjen suhteen oli vähäistä, vain kolme merkintää seuranta viikon aikana.

Kostamuslaiset lapset söivät puolta enemmän hedelmiä välipaloina. Kajaanilaisissa päiväkirjamerkinnöissä hedelmien syömisestä oli merkintä 12 lapsen kohdalla, kun vastaavasti luku oli kostamuslaisten lasten kohdalla 24. Marjojen käyttö oli molemmissa kaupungeissa todella vähäistä. Kummassakin kaupungissa ruokapäiväkirjoihin oli merkitty vain kolme merkintää marjojen syömisestä joko sellaisenaan tai lisättynä pirtelöön.

Leipää makkaralla ja/ tai juustolla kajaanilaiset lapset söivät kostamuslaisia lapsia enemmän. Kostamuslaisista lapsista vain neljä lasta nautti välipalana leipää, kun vastaavasti kajaanilaista lapsista 11 lapsen kodalla välipalaan kuuluivat leivät. Kuten päiväkodeissa, niin kotonakin Kostamuksessa pullaa ja keksiä syötiin usein välipaloina. Näistä välipaloista oli kostamuslaisten ruokapäiväkirjoissa merkintä 22 lapsen kohdalla ja vastaavasti 11 lapsen kohdalla Kajaanissa.

Rahka ja jugurtit sisältyivät kahdeksan kostamuslaisen lapsen välipaloihin ja lisäksi oli kaksi merkintää blineistä smetanalla. Pizzat ja popcornit kuuluivat vain kajaanilaisten lasten välipaloihin. Karamelleja syötiin Kajaanissa enemmän viikonlopun aikana kuin Kostamuksessa. Tämä selittynee sillä, että Suomessa lapsilla on yleensä karamellipäivä kerran viikossa ja sitä vietetään viikonloppuisin.

Viikonloppuisin lapset käyvät myös elokuvissa, jolloin elokuvaan ostetaan mukaan popcornia. Viikonloppuna myös herkuteltiin molemmissa kaupungeissa jäätelöllä, mutta vain erittäin harvojen lasten kohdalla. Kustamuksessa jäätelöä söi vain kaksi lasta ja neljä lasta Kajaanissa. Kasvis-ten ja vihannesten käyttö välipaloina oli erittäin niukkaa viikonloppujen aikana molemmissa kaupungeissa. Vain kahden lapsen kohdalla oli selkeä merkintä kurkun ja tomaatin syömisestä välipalana.

Lounas päiväkodeissa

Kostamuksen päiväkotien lounas koostui salaattista, keittoruoasta ja pääruuasta. Lisäksi lapsille tarjottiin lounaan yhteydessä yleensä mehua tai teetä ja tummaa leipää. Jälkiruokana oli usein hedelmää ja / tai marjakiisseliä.

Kostamuksessa salaattien yleisin raaka-aine oli kaali, johon oli lisätty joko tuoreita vihanneksia tai hedelmiä. Kalaa oli tarjolla kaikissa päiväkodeissa lounaalla kerran viikossa joko keittona tai paistettuna kalana ja/tai kalapihveinä. Keittoruoat olivat valmistettu erilaisista kasviksista, joihin oli lisättyä joko kanaa, pieniä lihapullia, riisiä tai suolakurkkua. Smetanaa käytettiin myös usein lounasruokien kanssa. Lisäksi päiväkodissa ruokalistalla oli liha-perunalaatikkoa, kananmunista valmistettua munakokkelia tai kookkaita sekä yhdessä päiväkodissa oli tarjolla maksastroganovia. Kustamuksessa lapsille tarjottiin lounasruoan yhteydessä kolmea eri ruokalajea. Ruokapäiväkirjamerkinnoissa oli useita huomautuksia, ettei lapsi jaksanut syödä kakkia tarjolla olleita ruokia tai lapsi saattoi jättää jonkun ruokalajin syömättä.

Kajaanin päiväkoteihin Kajaanin Mamselli toimittaa lounaan ja se on yhtenäinen kaikissa kajaanilaisissa päiväkodeissa. Seurantaviikon aikana maanantaina lapset saivat ruoaksi broilerikeittoa, tiistaina kalaa ja perunasosetta, keskiviikkona oli kebabkiusausta, joka oli einesvalmiste. Torstaina oli jauhelihakastiketta perunalla ja perjantaina jauhelihipihviä perunan kanssa. Lounaan yhteydessä lapset saivat salaattia, joiden raaka-

aineina oli kasviksia (tomaattia, kurkkua), kaalia ja usein niihin oli sekoitet-tuna juustoa ja/ tai hedelmiä. Ruoan yhteydessä lapset joivat pääasiassa maitoa ja söivät tummaa leipää, usein näkkileipää.

Päivällinen Kostamuksen päiväkodeissa ja kotona viikonloppuisin

Päivällisateriat vaihtelivat päiväkodittain. Päivällisiin ei kuulunut enää keit-toruokia alkuruuiksi, mutta vihanneksia tarjottiin lapsille monessa muodos-sa. Niitä oli tarjolla muun muassa salaatteina, joissa oli lisänä kalaa tai eri-laisina muhennoksina. Rahkapaistoksia ja munakkaita oli kaikissa päivä-koodeissa tarjolla päivälliseksi. Rahkapaistoksien valmistuksessa päiväko-dit ilmoittivat käyttävänsä maitotiivisteitä. Juustopastaa ja maksasta val-mistettuja lettuja oli myös ruokalistalla. Juomana lapsille tarjottiin teetä ja leipänä oli yleisesti bulka. Lisäksi lapset saivat juotavaksi vettä tai marja-mehua. Päiväkotien päivällisruoka maistui yleensä ottaen lapsille hyvin.

Kostamuskolaiset lapset söivät arkisin suomalaiseen päivälliseen verrattavan aterian myöhemmin illalla kuin Kajaanissa niin arkipäivisin kuin viikonlop-puisin. Arkisin tämä kevyempi päivällinen tarjottiin kotona noin klo 19 ai-kaan. Arkipäivisin Kostamuksessa seuranta viikon aikana eniten tarjottiin kotona riisistä tai perunasta valmistettuja ruokia, joiden lisänä oli joko li-haa, tattaria, kanaa tai kalaa. Kalalajeja oli useita, joista valmistettiin joko keittoja, salaatteja tai niitä tarjottiin lapsille paistettuina. Useimmin käytetty-jä kalalajeja olivat turska, hauki, muikku ja ahven.

Salaateissa oli käytetty makrillia tai katkarapuja. Makaroni ja makkaraval-misteita oli tarjolla kymmenessä perheessä. Keittoruoista suosituimpia oli-vat kaali-lihakeitot sekä kanakeitot. Lisäksi lapsille tarjottiin belmeniä, bli-nejä ja rahkaa smetanan kanssa. Kasviksia ja hedelmiä lapset saivat myös lähes kaikissa perheissä päivällisen aikana.

Kostamuksessa lasten kotona leivän syönti oli hyvin vähäistä päivällisruoan kanssa samoin kuin maidon juonti. Yleisin juoma oli mehu tai tee. Päivällisen yhteydessä tai vähän sen jälkeen oli kymmenessä ruokapäiväkirjassa merkintä, että lapsi oli nauttinut marjakiisseliä tai marjamehua jälkiruuaksi.

Viikonloppuisin kotona eniten syötiin päivälliseksi kanaa, kalaa, perunaa ja riisiä. Makaroni ja/tai pasta juuston kanssa olivat perheiden viikonlopun päivällisruokana yhtenä vaihtoehtona kalan tai kanan kanssa. Makaronin tai pastan ruoan yhteydessä oli usein merkintä, että lapset pitivät näistä ruoista paljon. Seurantaviikonlopun aikana kolmessa perheessä tarjottiin lapselle päivälliseksi pizzaa ja/ tai ranskalaisia perunoita ja kaksi lasta sai nakkeja.

Päivällinen kajaanilaisten lasten kodeissa arkisin ja viikonloppuisin

Arkipäivisin seuranta viikon aikana tarjottiin 15 perheessä lapsille jauhelihasta valmistettuja ruokia, kuten jauhelihakastiketta tai -pullia perunan ja kasvien kanssa tai jauhelihakeittoa. Lähes kaikissa perheissä oli merkintä, että lapselle tarjottiin kasviksia kaikkina arkipäivinä päivällisen aikana. Kajaanilaisten lasten suosikkiruokiin kuului myös makaronilaatikko ketsupin kanssa.

Seurantaviikon aikana 10 perheessä syötiin arkena makaronilaatikkoo ja sitä tarjottiin yleensä perättäisinä arkipäivinä lapsille. Kolmanneksi suosituin raaka-aine ruoan valmistuksessa oli nakki- ja makkaravalmisteet. Kalaa lapsille tarjottiin seuranta viikon aikana 20 perheessä ja kanaa kaikissa perheissä. Kanamunia käytettiin aterian lisänä tai munakokkelin raaka-aineena yhdeksässä perheessä. Pizzavalmisteita ja hampurilaisia ranskalaisen kanssa söi kymmen kajaanilaista lasta viikon aikana.

Muista valmisruoista eniten suosittiin pinaattikeittoja, italianpataa, veri- ja pinaattilettuja ja kinkkukiusausta. Nuudeleita nakkien tai tonnikalan kanssa söi kolme lasta sekä kolme lasta kaupan valmistamia kalapuikkoja. Riista- valmisteita perunan ja riisin kanssa syötiin muutamassa perheessä ja osa näistä valmisteista olivat myös einest tuotteita.

Kaikissa perheissä maito oli lasten eniten nauttima ruokajuoma päivällisen yhteydessä. Veden ja mehun käytöstä oli muutamia merkintöjä lasten juomana arkipäivän aikana ja vain yksi lapsi oli juonut virvoitusjuomaa päivällisen yhteydessä. Puolet lapsista söi leipää makkaran tai juuston kanssa ja viiden lapsen kohdalla karjalanpiirakka kuului päivällisen yhteyteen. Hedelmien ja marjojen käyttö oli erittäin vähäistä arkipäivisin päivällisen yhteydessä. Arkipäivisin karamelleja, pullaa ja keksiä lapset saivat kerran tai kahdesti viikon aikana 12 perheessä.

Viikonloppuisin päivällisten valmistukseen käytetyt raaka-aineet eivät juuri muuttuneet. Jauhelihasta valmistetut ruoat olivat edelleen suositumpia kuin kalasta tai kanalihasta valmistetut ruoat. Einesten käyttö eli pizzojen ja hampurilaisten käyttö lisääntyi aterioilla ja varsinkin sunnuntaisin lasten päivällisruoat korvaantuivat monessa perheessä valmisruoilla ja sattumien syömisellä.

Mielenkiintoista tässä tutkimuksessa oli se, että lasten päivällisruoat sisälsivät arkipäivisin kasviksia, lihaa, kanaa, kalaa, perunaa ja vilja- sekä maitotuotteita paljon, mutta viikonloppuna ruokien raaka-aineet muuttuivat tumman lihan käyttöön, samalla kun kasvien ja hedelmien määrä väheni kuin myös maito- ja viljatuotteiden käyttö.

Iltapalat kostamuslaisten ja kajaanilaisten lasten kotona

Kostamuksessa iltapalat muodostuivat lähinnä rahkasta, smetanasta, hedelmistä, pullasta tai keksistä. Jugurttijuomia ja leipää juuston tai makkaran kanssa söi seurantaviikon aikana 15 lasta. Kolmen lapsen kodalla ei ollut lainkaan merkintää iltapalan syömisestä.

Kajaanissa iltapalana lapsilla oli usein jugurtti sekä leipä juustolla tai makkaralla maidon kanssa. Karjalanpiirakat ja pirtelöt muodostivat toisen kokonaisuuden iltapaloista ja myös puurot. Muroja, marjoja ja hedelmiä oli vähiten iltapalalla.

Iltapalojen aikataulut vaihtelivat molemmissa kaupungeissa usealla tunnilla ollen klo 18–22 välillä. Ruokapäiväkirjoja analysoitaessa oli vaikea erottaa iltapalat päivällisistä sillä kelloaikojen merkinnöissä perheet eivät olleet kovin tarkkoja ja sana iltasella saattoi eri päivinä samankin lapsen kohdalla tarkoittaa eri aikaa.

Yhteenvetoa

Ruoka- ja ateriakulttuuri korostuivat molempien kaupunkien ruokasuunniteluissa niin päiväkodeissa kuin kotonakin. Päiväkodit huomioivat molemmissa maissa omien maiden ruokasuosituksia suunnitellessaan ateriakokonaisuuksia lapsille. Kaali, peruna ja punajuuri korostuivat Kostamuksessa lasten aterioiden raaka-aineina. Kala- ja kanavalmisteita käytettiin Kostamuksessa enemmän niin päiväkodeissa kuin kotonakin.

Kajaanissa punainen liha ja kana vuorottelevat ruoan raaka-aineena kotona ja päiväkodeissa, mutta kalan käyttö jää vähäisemmäksi kajaanilaisissa kodeissa ja päiväkodeissa. Kanamunatuotteita käytettiin Kostamuksen päiväkodeissa enemmän kuin Kajaanin päiväkodeissa ja samanlainen suuntaus oli myös kotiaterioilla.

Leipää kostamuskalaiset lapset söivät vähemmän kuin kajaanilaiset lapset ja usein leipä oli vaaleata leipää, bulkaa. Leivän päällä kajaanilaisilla lapsilla oli usein juustoa, makkara- tai lihavalmisteita. Viljavalmisteita lapset saivat molemmissa kaupungeissa puuroina niin kotona kuin päiväkodeissakin. Kostamuksessa käytettiin eri viljalajeja monipuolisemmin kuin Kajaanissa.

Hapanmaitotuotteet, rahka ja smetana kuuluivat kostamuslaisten lasten arki- ja viikonlopun aterioihin, mutta maidon käyttö juomana oli erittäin vähäistä verrattuna kajaanilaisten lasten ruokajuomiin. Valkuaisainelähteenä kajaanilaiset lapset käyttivät myös enemmän juustoa. Rasvojen ja öljyjen laaduista, käytöstä ja määristä tässä tutkimuksessa ei voida tuoda esille mitään luotettavaa kuvausta. Vain yhdessä kajaanilaisessa ruokapäiväkirjamerkinnässä oli merkintä pähkinöiden ja siementen käytöstä aterian yhteydessä.

Kasvikset kuuluivat molempien kaupunkien päiväkotien ja kotien ruokalistoilte sekä myös hedelmät. Niiden käyttöä voisi kuitenkin lisätä, sillä monessa päiväkirjamerkinnässä oli huomautus etteivät kasvikset ole lasten lempiruokia ja hedelmiä ei aina syöty kokonaisina vaan otettiin vain muutama pala. Marjojen käyttö oli molemmissa kaupungeissa vähäistä niin kotona kuin päiväkodeissakin.

Aterioiden yhteydessä käytetyt juomat poikkesivat eniten kaupunkien välillä. Kostamuksessa lapset juovat teetä sitruunan kanssa tai makeutettuna sekä kofeiinitonta kahvia, joita kajaanilaisten päiväkirjamerkinnöistä ei löytynyt yhtään. Lisäksi erilaisten marjamehujen ja veden käyttö on runsaampaa Kostamuksessa kuin Kajaanissa. Kajaanilaisten lasten päiväkirjamerkinnöistä löytyi virvoitusjuomien käyttöä, mitä ei taas ollut kostamuslaisten lasten päiväkirjamerkinnöissä.

Sattumien käyttö eli karamellit, keksit, pullat olivat molemmissa kaupungeissa lasten aterioilla mukana. Keksiä ja pullaa tarjottiin Kostamuksen päiväkodeissa lapsille useammin kuin Kajaanin päiväkodeissa, mutta kotioloissa pullan ja keksien määrä oli samansuuruista.

Kajaanilaisissa kodeissa käytettiin enemmän valmisruokia ja aineksia arki- ja viikonloppuaterioilla. Kostamuksen kodeissa ruoka valmistettiin kotona. Ateriarytmit vaihtelivat molemmissa kaupungeissa varsinkin viikonloppuisin ja muutamissa ruokapäiväkirjoissa oli merkintä, että lapset söivät päivällisen ja /tai iltapalan yksin ja ruokapaikkana oli olohuone TV:n ääressä.

Lähteet

Aapro, S., Kupiainen, H., Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki: WSOY.

Arffman, S., Partanen, R., Peltonen, H., Sinisalo, L. (toim). 2009. Ravitsemus hoitotyössä. Helsinki: Edita Prima OY.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L., Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOY.

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T., Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Julkaisuja 2004:11. Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveysosasto. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hermanson, E. 2007. Lapsiperheen oma kirja. Kustannusyhtiö Duodecim. Kyttälä, P., Ovaskainen, M., Kronberg-Kippilä, C., Erkkola, M., Tapanainen, H., Tuokkola, J., Veijaola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, SM. 2008. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B32.KTL.

Lehto, P. 2004. Jaettu mukanaolo: Substantiivinen teoria vanhempien osallistumisesta lapsensa hoitamiseen sairaalassa. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Acta Universitatis Tamperensis 999. Tampere: Yliopistopaino.

Leikki-ikäisten ravitsemus. Viitattu 20.10.2014.
<http://www.thl.fi/fi/aiheet/tietopaketit/ravitsemustietoa/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/leikki-ikaiset>

Mustonen, M 2014 Leikki-ikäisten ravitsemus Kajaanin päivähoidossa. Artikkelit tässä julkaisussa.

Nurtti, A. 2001. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Ratkaisuja ravitsemukseen. Ravitsemus ja elämänkaari. Oppimateriaaleja 112. Helsingin Yliopiston tutkimus- ja koulutuskeskus Palmenia. Palmenia kustannus.

Oranen Janina: 2006. HMR-ruoan kuluttajien elämäntyyli. Pro Gradu . Maatalous-metsätieteellinen tiedekeskus. Taloustieteenlaitos.

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014; Terveyttä ruoasta. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Tampere: Juvenes Print- Suomen Yliopistopaino OY.

Venäläinen Kati. 2010. Lasten painonhallinta, liikunta, ja ravitsemus – hanke. Loppuraportti. Kainuun maakunta- kuntayhtymä 2011. D:38.

KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUSARJA B

RAPORTTEJA JA SELVITYKSIÄ

Karelia ENPI CBC -ohjelma rahoitti Kajaanin ammattikorkeakoulun koordinoiman Lifelong Wellbeing –hankkeen (1.3.2013–31.12.2014), jossa kumppaneina olivat Kajaanin ja Kostamuksen kaupungit ja niiden päiväkodit. Hankkeen tavoitteena oli lisätä yhteistyötä ja jakaa hyviä käytäntöjä Kajaanin ja Kostamuksen kaupunkien päiväkotien henkilöstöjen välillä alle kouluikäisten lasten perheiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Erityisiksi kohteiksi valittiin ravitsemukseen, liikuntaan ja lasten kasvatustyöhön liittyvien menetelmien hyvien käytänteiden jakaminen rajan molemmin puolin.



ISSN 1458-915X

ISBN 978-952-9853-60-1