

Kaisa Moilanen & Sara Seppänen

**Liikunnallisuuden merkitys 1–3-luokkalaisten terveyden
edistämisessä: opas vanhemmille**

Terveystieteiden
Kajaanin Ammattikorke-
koulu
Kevät 2024



**KAMK • University
of Applied Sciences**

Tiivistelmä

Tekijät: Moilanen Kaisa & Seppänen Sara

Työn nimi: Liikunnallisuuden merkitys 1–3-luokkalaisten terveyden edistämisessä

Tutkintonimike: Terveydenhoitaja (AMK)

Asiasanat: terveyden edistäminen, liikunnallisuus, opas

Liikunnallisuuden merkityksen korostaminen lapsen terveyden edistämisessä on tärkeä asia, koska sillä on suuri vaikutus lapsen kasvuun, kehitykseen ja tulevaisuuteen. Monipuolinen ja säännöllinen liikunta ehkäisee terveysongelmia niin lapsuudessa kuin myöhemmällä iällä. 1–3-luokkalaisten lasten kohdalla vanhempien merkitys ja tuki liikunnallisten tottumusten luomisessa on tärkeässä osassa, koska lapsi seuraa usein vanhempansa esimerkkiä. Koko perheen liikunnallisuus ja siihen liittyvät tottumukset luovat pohjaa lapsen liikunnallisuudelle tulevaisuudessa.

Toiminnallinen opinnäytetyömme ja sen tuotteena tehty opas pyrkii tuomaan lisää tietoisuutta liikunnallisuuden merkityksestä 1–3-luokkalaisten terveyden edistämisessä, jotta vanhemmat osaavat toimia lastensa liikunnallisuuden edistämiseksi ja näin edistää heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Kainuun Hyvinvointialue ja opas tuli Suomussalmen Karhulanvaaran koululle. Terveydenhoitaja voi käyttää opasta työkalunaan välittää sen avulla tietoa vanhemmille lasten liikunnallisuuden tärkeydestä. Oppaan luominen Suomussalmelle on huomioitu opinnäytetyön teoriaosuudessa sekä opassa tuomalla ilmi sekä maksullisia, että maksuttomia liikuntamahdollisuuksia paikkakunnalla.

Opinnäytetyötä tehdessä on käytetty luotettavia hakukoneita ja kerätty sitä kautta näyttöön perustuvaa tietoa sisältäviä suosituksia ja artikkeleita. Lähteiden hakua ja kirjoittamista on tehty eettisyyttä ja luotavuuden periaatteita ajatellen. Opas on tehty Jämsä & Mannisen tuotteistamisprosessin kautta.

Jatkotutkimus- ja kehittämiseksi tuli esiin, että aihetta voisi syventää tekemällä oppaan liikuntarajoitteisten lasten liikunnallisuuden merkityksestä terveyden edistämisessä. Nyt tarkastelussa oli vain täysin liikuntakykyisten lasten liikunnallisuuden merkitys heidän terveyden edistämisessään, joten syventyminen aiheeseen voi olla tarpeellinen siitäkin näkökulmasta. Toinen kehittämiseksi on samanlainen opas, joka olisi suunnattu 4–6-luokkalaisille ottaen huomioon heidän ikätasonsa ja tarpeensa.

Abstract

Authors: Moilanen Kaisa & Seppänen Sara

Title of the Publication: The importance of physical activities in promoting the health of 1-3 graders: a guide for parents

Degree Title: Bachelor of Health Care, Public Health Nursing

Keywords: health promotion, physical activity, guide

Emphasizing the importance of physical activity in promoting a child's health is crucial, as it has a significant impact on the child's growth, development, and future. Diverse and regular exercise prevents health problems both in childhood and later in life. For children in grades 1-3, the role and support of parents in establishing exercise habits are crucial because children often follow their parents' example. Physical activity and related habits of the whole family lay the foundation for a child's physical activity in the future.

This functional thesis and the guide produced as its product aimed to raise awareness of the importance of physical activity in promoting the health of 1st - 3rd-graders so that parents could act to promote their children's physical activity and thus improve their health and well-being. The commissioner of the thesis was Kainuu Wellbeing Services County, and the guide was made for Karhulanvaara School in Suomussalmi. A public health nurse can use the guide as a tool to disseminate information about the importance of children's physical activity to parents. The fact that the guide would be used in Suomussalmi was considered in the theoretical part of the thesis and in the guide by highlighting both paid-for and free-of-charge opportunities for physical activity in the area.

In conducting the thesis, reliable search engines were used to gather various reliable recommendations and evidence-based articles. The search for sources and writing was completed with ethics and reliability principles in mind. The guide was created using the Jämsä & Manninen productization process.

As a suggestion for further research and development, it emerged that the topic could be deepened by creating a guide on the importance of physical activity in promoting the health of children with limited mobility. Currently, only the importance of physical activity in promoting the health of children with full mobility has been examined, so delving into the topic may be necessary from that perspective as well. Another development idea is a similar guide aimed at 4th -6th-graders, considering their age and needs.

Sisällysluettelo

1	Johdanto	1
2	Lapsen terveyden edistäminen liikunnallisuuden näkökulmasta.....	2
2.1	Vanhempien merkitys	2
2.2	Liikunnallisuus lapsuudessa.....	3
2.3	Ruutuajan vaikutukset.....	4
3	Lapsen liikunnallisuuden vaikutukset terveyteen	6
3.1	Fyysinen terveys	6
3.2	Psyykinen terveys	6
3.3	Sosiaalinen terveys.....	7
4	Toimeksiantajan esittely.....	8
4.1	Karhulanvaaran koulu	8
4.2	Liikuntamahdollisuudet Suomussalmella.....	8
5	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	10
6	Sähköisen oppaan luominen	11
6.1	Hyvän oppaan rakenne	11
6.2	Kehittämistarpeen tunnistaminen	12
6.3	Tuotteen ideavaihe	13
6.4	Tuotteen luonnosteluvaihe	13
6.5	Tuotteen kehittelyvaihe	14
6.6	Tuotteen viimeistelyvaihe	15
7	Tulokset, johtopäätökset ja pohdinta.....	16
7.1	Opinnäytetyön eettisyys	16
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus	17
7.3	Ammatillinen kasvu ja kehitys.....	19
7.4	Jatkotutkimus ja kehittämisideat	20
	Lähteet	21
	Liitteet	

1 Johdanto

Liikunnallisuuden merkityksen korostaminen 1–3-luokkalaisten terveyden edistämisessä on tärkeä osa lapsen kehityksen tukemista. Terveyden edistämällä tarkoitetaan kaikkea sitä toimintaa, millä pyritään edistämään terveyttä sekä toimintakykyä ja vähentämään väestöryhmien välisiä terveysongelmia. Hyvinvointia ja terveyttä edistävillä toimenpiteillä pyritään vaikuttamaan yksilöihin, yhteisöön sekä ympäristöön. Terveyden edistämällä pyritään myös ylläpitämään terveyttä ja hyvinvointia laaja-alaisesti (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023).

Opinnäytetyön ja tuotteistamisprosessin kautta luodun oppaan idea on jakaa tietoa lasten liikunnallisuuden merkityksestä terveyden edistämisessä teoriapohjasta tehdyn oppaan avulla. Vanhemmille jaettava opas on hyvä työkalu tukemaan kotona toteutettavaa terveyden edistämistä. Aihe on valittu, koska terveyden edistäminen ja sen tukeminen on tärkeä osa sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan työtä.

Opinnäytetyöstä on hyötyä oppimisen kannalta sairaanhoitajaopintojen jälkeen käytävien terveydenhoitajan syventävien opintojen parissa sekä tulevaisuudessa työelämässä. Sairaanhoitajan keskeisiä periaatteita on edistää ja ylläpitää terveyttä, hoitaa ja ehkäistä tulevia sairauksia sekä lievittää kärsimystä. Opinnäytetyössä käsiteltävä aihe parantaa lapsen terveyden edistämistä ja ylläpitämistä (Kamk.fi n.d).

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kainuun Hyvinvointialue ja toimeksiantajan yhteyshenkilönä terveydenhoitaja, joka työskentelee Suomussalmella sijaitsevalla Karhulanvaaran koululla, minne opas tehdään. Terveydenhoitaja voi hyödyntää toteutettua opasta omassa työssään. Opas on suunnattu vanhemmille ja siitä voidaan kertoa heille koululaisten terveystarkastuksessa. Opas toteutetaan sähköisesti, jolloin se on helposti jaettavissa.

2 Lapsen terveyden edistäminen liikunnallisuuden näkökulmasta

Terveyden edistämällä tarkoitetaan toimintaa, jolla voidaan lisätä väestön terveyttä ja hyvinvointia. Lapsen terveyttä edistävät sosiaaliset suhteet, terveellinen ravinto, riittävä monipuolinen liikunta, turvallinen ympäristö ja koti (Kurttila 2017). Kehitykseen vaikuttavat myös yksilöllisyys sekä perimä. Nämä vaikuttavat siihen, millainen kokonaisuus lapsi on hyvinvoinnin näkökulmasta.

On hyvä osata tunnistaa, että lapsen kehityksessä ei ole tarkoituksena päästä erilasiin tavoitteisiin vaan jokaisella lapsen eri kehitysvaiheella on oma tarkoituksensa (Kurttila 2017). 7–9-vuotiaana lapsi on sopeutuva, nopea oppimaan sekä opettelee itsenäisyyttä. Oppimisessa sekä sosiaalisissa suhteissa voi näkyä uhmakkuutta. Lapsi voi välillä kokea olevansa iso, joka ei kaipaa apua, mutta toisinaan tarvitsee vanhemman tukea ja syliä (Korhonen 2021.)

On tärkeää, että sekä lapsille, että vanhemmille tarjotaan terveyttä edistävää tietoa, mistä on hyötyä arjessa. Tällöin katsotaan lapsen ikätasoisia kehitystarpeita, mitä lapsilta voidaan eri kehitysvaiheissa edellyttää sekä yleisen voinnin kannalta tärkeitä tekijöitä kuten uni ja lepo, ravitsemus sekä sosiaaliset suhteet. Terveyden edistämisen näkökulmasta nämä kaikki tulisi ottaa huomioon, jotta lapselle luodaan hyvälaatuinen elämä (Aalto-Setälä 2021.)

2.1 Vanhempien merkitys

Vanhemman käytöksellä on kauas kantavia vaikutuksia lapsen tulevaisuutta ajatellen. Tärkeimpiä asioita lapsen tukemisen näkökulmasta on vanhemman luoma turvallinen ympäristö, esimerkkinä oleminen sekä lapsen tukeminen kokonaisvaltaisesti kuten ottamalla huomioon lapsen kiinnostuksen kohteen sekä lapsen oman kehityskaaren (Kalland 2020.)

Vanhemman tehtävä on tukea ja saada lasta motivoitumaan. Vanhempia ohjataan, kuinka lasta voi tukea arjessa ja kuinka ottaa huomioon lapsen vahvuudet sekä toimivat asiat. Vanhempana on tärkeää olla lapsen turvana, kuunnella, ratkaista tilanteita rakentavasti sekä ohjata lasta tunteasioissa, ongelman ratkaisussa sekä sosiaalisissa taidoissa. Lapsen tunteiden ilmaisun tunnistaminen ja sanoittaminen lapselle on tärkeää (Aalto-Setälä 2021.)

Lapsi seuraa usein vanhemman esimerkkiä myös liikkumistottumuksissa. Tämän vuoksi esimerkiksi perheen yhteinen liikkuminen voi olla hyvä ratkaisu tukemaan lapsen liikunnallisuutta. Liikunnallisten aktiviteettien lisäksi kannattaa hyödyntää myös hyötyliikuntaa. Jos on mahdollista pyöräillä kouluun, kannattaa lasta kannustaa kokeilemaan, jolloin pyöräilystä voi tulla mieleinen liikuntamuoto (Peltonen 2017.)

Perheen yhteinen liikkuminen voi olla tärkeä lapsen liikunnallisuuden edistäjä, joten liikuntaan panostaminen yksinkertaisin tavoin, kuten ulkoilemalla yhdessä ja kannustamalla lasta liikkumaan omatoimisesti tai kavereiden kanssa esimerkiksi pyöräillen tai kävellen voivat olla tärkeitä seikkoja tulevaisuuden liikkumisrutiineja luodessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 32). Myös pienet valinnat arjessa, kuten portaiden valitseminen hissien sijaan ja lyhyiden matkojen kulkeminen jalan tai pyörällä edistävät liikunnallisuutta ja aktiivista elämän tapaa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 31).

Pelkästään lapsen tukeminen vanhempien puolelta ei aina riitä, joten voidaan tarvita tukea ulkopuolelta. Apua voidaan tarvita vanhemmuuteen ja lapsen kasvuun (Aalto-Setälä 2021). Lapsen hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistamiseen voidaan tarvita yhteistyötä kodin, kouluyhteisön, kouluterveydenhuollon sekä mahdollisen järjestetyn liikuntatoiminnan, kuten harrastuksen välillä (Peltonen 2017). Liikunnallisuutta edistämässä voi olla kodin lisäksi koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, liikunta- ja urheiluseurat, liikuntaharrastusten järjestäjät kuten urheiluseurat ja kunnan toiminta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 31).

Hyvinvointia heikentävät vaikeudet lapsen perheessä, kuten elinympäristön turvattomuus, erilaiset päihteet sekä henkinen ja fyysinen väkivalta. Näillä seikoilla voi olla suora vaikutus lapsen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja aktiivisuuteen kokonaisuudessaan, kun asiaa tarkastellaan terveyden edistämisen näkökulmasta. Siksi onkin tärkeää, että ongelmiin puututaan, jotta lapsi voi hyvin ja voi elää normaalia lapsen elämää (Peltonen 2017.)

2.2 Liikunnallisuus lapsuudessa

Kehittyvän lapsen liikuntasuositus on vähintään tunti reipasta liikuntaa päivittäin kuitenkin ikätaso huomioiden. Liikkumisen ei ole pakko tapahtua yhdessä putkessa vaan sen voi jakaa lyhyemmiksi jaksoiksi päivän mittaan ja tehdä siitä lapselle hauskaa, monipuolisesti kehittävää ja leikinomaista aktiivisella tavalla leikkien ja pelien kautta. Paikallaan olo pitkiä aikoja ei ole hyväksi, joten

jo pienet aktiiviset hetket esimerkiksi kotitöiden kautta ovat tärkeitä. Vaikka liikuntaa ei tulisi suosituksen mukaisesti joka päivä, jo vähäinenkin liikkuminen päivittäin on hyödyllistä, kunhan sitä tapahtuu säännöllisesti (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13.)

Sopivaa liikuntaa 7–9-vuotiaana on monipuoliset sisällä ja ulkona erilaisilla alustoilla tapahtuvat aktiviteetit. Jo liikkuminen paikasta toiseen kävellen tai pyöräillen on hyvää liikuntaa kehittyvälle lapselle (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13). Monipuolinen liikkuminen ja toistot kehittävät motorisia perustaitoja ja erikoistaitoja sekä vahvistaa opittuja perustaitoja. Se myös vaikuttaa lapsen motivaatioon liikkua, mikä voi vaikuttaa liikkumistottumuksiin positiivisesti myöhemmässä elämässä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 14–15).

2.3 Ruutuaajan vaikutukset

Lasten ja nuorten keskuudessa on havaittu haasteita älylaitteiden kanssa. On todettu, että ne voivat aiheuttaa voimakasta riippuvuutta. Lapsi ei välttämättä huomaa ajan tajuja, kun pelaa tai katsoo muuten ruutuja, jolloin aika ruudun äärellä voi olla huomattavankin paljon. On vanhemman tehtävä silloin puuttua tilanteeseen ja tarjota lapselle jotain muuta tekemistä. Usein myös vanhempien oma älylaitteiden käyttö kertoo koko perheen älylaite kulttuurista (Huotilainen 2021, 224). Ruudun vieminen lapselta voi aiheuttaa ikäviäkin tunteita, lapselle voi selittää, ettei pitkä aikainen ruutu ole hyväksi. Sen tilalle voi tarjota lasta kiinnostavan aktiviteetin (Huotilainen 2021, 225).

Haasteina liiallinen ruutuaika voi näkyä käytöksen muuttumisena, vuorokausi rytmi voi kadota, reaali maailma sekaantua peleihin ja lapsi voi itse jäädä omista harrastuksistaan ja sosiaalisesta kanssakäymisestä ulkopuolelle sekä unohtaa liikunnalliset aktiviteetit. Vanhemman tehtävä puuttua lapsen ruutu aikaan sekä huolehtia missä sivuilla ja mitä lapsi mahdollisesti pelaa (Huotilainen 2021, 226.)

Virtuaali maailman kaverit sekä erilaiset keskustelupalstat eivät korvaa sosiaalisia suhteita eivätkä ihmiskontakteja, joten netin käyttö ja runsas pelaaminen voi heijastua ja näkyä suoraan lapsen sosiaalisissa taidoissa. Myös lapset, joiden on vaikea hahmottaa toisen vaatimaa tilaa, levottomuutta, voimankäyttöä tai hillitä omia tunteita jää helposti vaille yhteisleikkien ja pelien suomaa mahdollisuutta harjoitella vuorovaikutusta ja sosiaalisia suhteita sekä sääntöjä muiden lasten

kanssa (Huotilainen 2021, 224). Positiivinen asia on se, että internetissä voidaan järjestää ryhmätapaamisia ja lähettää vastakkaiselle osapuolelle live kuvaa. Tätä ominaisuutta mahdollistaa liikunnallisuudessa muun muassa koululiikunnassa (Huotilainen 2021,224).

3 Lapsen liikunnallisuuden vaikutukset terveyteen

Liikunnallisuus lapsuudessa edistää niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalista kasvua ja kehitystä. Monipuolisen liikunnan vaikutukset näkyvät heti lapsuudessa, mutta todennäköisesti myös vuosien päästä aikuisuudessa ehkäisemällä erilaisia sairauksia. Liikuntaa harrastava lapsi usein jatkaa liikuntatottumuksiaan myöhemmällä iällä, mikä on hyvä asia terveyden edistämisen kannalta (Korhonen 2021). Liikunta on kaikenlaista lihasten tahdonalaista energiankulutusta lisäävää fyysistä aktiivisuutta, kuten leikkejä ja pelejä, urheilua, liikunnallista harrastamista, sekä siirtymistä paikasta toiseen aktiivisesti esimerkiksi pyöräilemällä tai kävelemällä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 13).

3.1 Fyysinen terveys

Liikunta edistää fyysistä kuntoa, kun sitä harrastaa monipuolisesti. Lapsuudessa omaksuttu liikunnallisuus vaikuttaa niin lapsuudessa kuin myöhemmällä iällä positiivisesti monella tapaa fyysiseen terveyteen, kuten fyysiseen kuntoon, sydän- ja verenkierrotoelimistön terveyteen ja unen laatuun sekä määrään. Liikkuminen myös ehkäisee terveyshaittojen, kuten liikuntavammojen syntymistä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 17–18.)

1–3-luokkalaiset harrastavat liikuntaa vielä leikin kautta (Korhonen 2021). Liikkuminen edistää lapsen luuston ja lihaksiston kehittymistä ja terveyttä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 18). Reipas ja rasittava liikunta edistää lapsen kestävyyskuntoa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 18). Liikunnan kautta lapsen aivot kehittyvät ja lapsi oppii hallitsemaan kehoaan ja liikkumistaan, mikä ilmenee lihasten, hermoston ja aistien yhteistyönä (Korhonen 2021).

3.2 Psyykinen terveys

Mielenterveys on ihmisen terveyden, hyvinvoinnin ja koko toimintakyvyn perusta. Mielenterveyttä voidaan ajatella tietynlaisena voimavarana. Sen avulla ihminen mieltää elämänsä tietynlaiseksi. Onko se mielekästä tai tyytyväinen omaan elämäänsä. Mielenterveyden avulla voidaan sietää ja hyväksyä elämässä tapahtuvia hyviä sekä huonoja muutoksia, pystytään toimimaan sosiaalisissa tilanteissa sekä ylläpitämään ystävyyssuhteita (Aalto-Setälä 2021.)

Lieviä mielenterveyshäiriöitä voi esiintyä ohimenevinä lapsen normaalin kehityksen aikana, jos perheessä käsitellään suuria muutoksia. Hoidon perustana toimii oikea diagnostiikka sekä huolellinen arviointi. Lapsen tilanteesta luodaan hoitosuunnitelma, jossa otetaan huomioon psyykkiset ja somaattiset oireet sekä koko perheen jaksaminen. (Aalto-Setälä 2021.)

Liikunnalla on positiivinen vaikutus mielenterveyteen (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017). Liikunta vaikuttaa positiivisesti uneen, masennus- ja ahdistusoireisiin, ADHD:n oireisiin, käytöshäiriöihin sekä itsetuntoon (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 17). Liikunta vaikuttaa myös kognitiivisiin toimintoihin positiivisesti (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 17). Tiedetään, että nuorilla, jotka harrastavat jotain liikuntamuotoa, on vähäisempää päihteiden, kuten nuuskan, tupakan tai alkoholin käyttö, mikä on hyvä juttu terveyden kannalta (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2017).

3.3 Sosiaalinen terveys

Liikkumisen ilo on tärkeä asia lapsen kohdalla. Kun lapsi liikkuu monipuolisesti, hän voi esimerkiksi löytää kivan harrastuksen ja solmia siellä tärkeitä kaverisuhteita, jotka lisäävät motivaatiota ja iloa liikuntaan (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, 15). Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja erilaisissa arjen toiminnoissa lapset harjaannuttavat tärkeitä taitoja. Tarvitaan paljon kannustusta, toistoja, neuvoa ja myönteistä palautetta, jotta lapsi saa onnistumisen tunteen. Tärkeänä osana toimii koulun, kodin ja harrastusten tekemät yhteiset säännöt ja tavoitteet (Aalto-Setälä 2021).

Yksinäisyyden ja toistuvan sosiaalisen eristäytymisen on osoitettu olevan yhteydessä terveyteen. Yksinäisyys on huomattava terveysriski kehittyvälle lapselle vaikuttaa todennäköisesti mielenterveysongelmiin, terveyskäyttäytymiseen, stressiin sekä kuormittumiseen. Liikunnallisilla aktiviteeteilla, joissa liikutaan muiden lasten kanssa, edesautetaan lapsen sosialisoitumista ja ehkäistään yksinäisyyttä ja eristäytymistä (Huotilainen 2023, 571.)

4 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kainuun Hyvinvointialue. Kainuun hyvinvointialue on julkisoikeudellinen yhteisö, jolla on itsehallinto. Kainuun hyvinvointialueen tehtävänä on vastata sosiaali- ja terveydenhuollon sekä pelastustoimen järjestäminen Kainuussa. Toiminnan lisäksi hyvinvointialueen tehtäviin kuuluu omistukseen, sopimukseen ja rahoittamiseen liittyvät asiat. Kainuun maakunta on yksi kahdestakymmenestä yhdestä hyvinvointialueesta. Kainuun hyvinvointialue on suurin työnantaja, jonka alaisena toimii noin 4000 työntekijää (Kainuun hyvinvointialue n.d.)

4.1 Karhulanvaaran koulu

Opinnäytetyö tehdään Karhulanvaaran koulun kouluterveydenhuoltoon. Karhulanvaaran koulu sijaitsee Suomussalmen Kirkonkylällä, kaksi kilometriä Kirkonkylän keskustasta Ämmänsaaren suuntaan. Karhulanvaaran koulu on noin 140 oppilaan ja 10 opettajan koulu, jossa on luokat es- karista kuutosluokkaan sekä pienryhmäopetusta (Kainuun hyvinvointialue n.d.). Toimeksiantajan yhteyshenkilönä toimii peruskoulun kouluterveydenhoitaja.

4.2 Liikuntamahdollisuudet Suomussalmella

Opinnäytetyössä luotu opas kehitettiin suomussalmelaisten lasten vanhemmille. Suomussalmella on mahdollista harrastaa liikuntaa maksuttomasti ja maksullisesti eri paikoissa ja seuroissa. Suomussalmella löytyy liikunnallisia mahdollisuuksia koko perheelle. Pururatoja lähtee eri puolelta Suomussalmea useampi. Talvisin pururadoilla on valaistuja hiihtolatuja. Jalkapalloa ja jääkiekkoa pystyy pelaamaan niille tarkoitetuilla kentillä eri puolilla kylää. Suomussalmelta löytyy yleisurheilu mahdollisuus, useampi frisbeegolf rata ja Kiannon kuohujen kylpylä uimista varten (Suomussalmen liikuntapalvelut n.d.)

Suomussalmen nettisivujen kautta on mahdollisuus varata omakustanteisesti yksittäisiä hallivuo- roja tai useampia kerralla. Eri liikuntaseurat myös tarjoavat pidempiaikaisia harrastusmahdolli-

suuksia lapsille. Palloseura järjestää ohjattuna sählyä, lentopalloa ja jalkapalloa. Myös joukkue-toimintaa on jonkun verran. Suomussalmen rasti kattaa laajoja erilaisia liikuntamuotoja kaiken ikäisille lapsille ja aikuisille (Suomussalmelaiset urheiluseurat n.d.)

5 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia 1–3-luokkalaisten vanhemmille opas, joka kertoo liikunnallisuuden merkityksestä 1–3-luokkalaisten terveyden edistämisessä.

Tavoitteena on oppaan avulla ohjata 1–3-luokkalaisten vanhempia, kuinka heidän lastensa terveyttä voidaan edistää liikunnallisuuden avulla.

Tutkimuskysymyksinä opinnäytetyössä on:

Mitä hyötyjä liikunnallisuudesta on 1–3-luokkalaisten terveyden edistämisessä?

Millainen on hyvä opas?

6 Sähköisen oppaan luominen

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön sisällön pohjalta tehtiin tuotteistamisen vaiheita käyttäen opas, jota voidaan hyödyntää kouluterveydenhuollossa. Opas tehtiin PDF-tiedostoksi, jonka voi jakaa helposti eteenpäin 1–3-luokkalaisten vanhemmille.

Opinnäytetyössä tuotteistamisen vaiheet olivat Jämsä & Mannisen kirjasta Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Tuotteistamisen vaiheet ovat ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi-, luonnostelu-, kehittäminen ja viimeistelyvaihe. Tietämystä sosiaali- ja terveysalan tulevina ammattilaisina käytettiin hyödyksi, kun luotiin opas terveydenhoitajan työn kannalta tärkeästä aiheesta (Jämsä & Manninen 2021, 14–20).

6.1 Hyvän oppaan rakenne

Opasta tehdessä tulee pyrkiä miettimään mitä tekstillä halutaan saada aikaan tai missä tilanteessa ja paikassa sitä käytetään (Hyvärinen 2005). Opinnäytetyömme tuotteena luodun oppaan tehtävänä on tuoda tietoa 1–3-luokkalaisten vanhemmille, miten tärkeää liikunnallisuus on heidän lapsilleen. Opasta käytetään osana kouluterveydenhuoltoa vanhempien ohjaamiseen liikunnallisuuden merkityksestä 1–3-luokkalaisten terveyden edistämisessä.

Hyvässä oppaassa järjestyksellä on väliä, jotta sisältö on mahdollisimman looginen ja helppolukuinen. Hyvät otsikot ovat tärkeitä, sillä ne antavat tietoa, keventävät sekä selkeyttävät ohjetta. Pääotsikko kertoo mitä aihetta opas käsittelee. Väliotsikot auttavat hahmottamaan millaisista asioista teksti koostuu. Niiden avulla on myös helppo etsiä haluamansa asia kokonaisuus. Väliotsikoiden avulla lukija voi silmäilemällä jo huomioida, mikäli joku asia on erityisen tärkeä. Väliotsikoiden määrä on huomioitava, jotta kokonaisuudesta ei tule sekava (Hyvärinen 2005.)

Oppaassa annetut ohjeet on tärkeä perustella. Hyvä perustelu ohjeelle on se, miten ohjeesta hyötyy. Perustelut voi tarjota heti ohjeen alussa (Hyvärinen 2005). Oppaassamme kerrotaan perusteluja sille, miksi liikunnallisuus on tärkeää kehittyvälle lapselle. Nämä perustelut ovat tärkeitä, jotta oppaan sisältö on uskottava eikä vain vinkkejä ja neuvoja.

Kappalejaoilla osoitetaan, mitkä lauseet kuuluvat mihinkin kappaleeseen. Kannattaa huomioida kappaleiden pituus sillä pitkää yhtä jakoista kappaletta ei jaksa lukea ja se ei herätä lukijan mielenkiintoa. Puhutaan yli kymmenensenttisistä kappaleista. Oppaassa luettelmat voivat olla hyviä, niillä saadaan jaksotettua kappaleita. Voidaan käyttää ranskalaisia viivoja, palloja tms. Samalla pitkät lauseet saadaan lyhennettyä. Tärkeitä kohtia saa nostettua oppaassa esille. (Hyvärinen 2005.)

Virkkeiden täytyy olla selkeitä. Oppaassa tulee huomioida sanat, joita käytetään. Oppaassa kohderyhmänä ovat lasten vanhemmat, joten täytyy kirjoittaa opas niin, että vanhemmat ymmärtävät oppaassa käytettävien sanojen merkityksen, koska vierasperäiset sanat voidaan sekoittaa toisiinsa tai ymmärtää kokonaan väärin (Hyvärinen 2005.)

Hyvässä oppaassa huomioidaan myös oikeinkirjoitus. On käytettävä oikeinkirjoitusnormeja, koska viimeistelemätön teksti, josta löytyy kirjoitusvirheitä, voi hankaloittaa lukijan ymmärtämistä. Samalla vääränlainen välimerkkien käyttö voi aiheuttaa väärinymmärryksiä. Opas on hyvä antaa luettavaksi jollekulle ulkopuoliselle ennen sen julkaisemista. Näin mahdolliset kirjoitusvirheet voidaan vielä korjata. (Hyvärinen 2005.)

6.2 Kehittämistarpeen tunnistaminen

Tuotteistamisprosessin lähtökohta on ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen (Jämsä & Manninen 2021, 85). Tärkeää on myös selvittää ongelman laajuus eli se, ketä ongelma koskettaa (Jämsä & Manninen 2021, 31). Opinnäytetyöprosessin alussa selvitettiin Karhulanvaaran koululta, minkälainen tarve opinnäytetyön tuloksena tuotettavalle oppaalle olisi. Pidimme Teams-palaverin työelämäohjaajan kanssa aiheesta ja kuuntelimme hänen ajatuksiaan. Pohdimme, mikä ikäluokka olisi sopiva kohde oppaalle ja miten aihetta rajattaisiin. Tiesimme, että haluamme tehdä oppaan harrastuksiin tai liikunnallisuuteen liittyen. Saimme palaverin aikana hyvän pohjan, josta lähteä ideoimaan opasta ja sen rakennetta.



Kuva 1. Tuotteistamisprosessi (Jämsä & Manninen 2000, 30)

6.3 Tuotteen ideavaihe

Tuotteistamisen ideavaihe on kehittämistarpeen tunnistamisen jälkeen seuraava vaihe tuotteistamisprosessissa. Tällöin etsitään ratkaisua organisaatiokohtaisiin ongelmiin, jotka sillä hetkellä ovat ajankohtaisia (Jämsä & Manninen 2000, 35). On siis valittava sellainen tuote, joka vastaa toimeksiantajan tarvetta.

Keskustelimme siitä, että 1–3-luokkalaiset voisi olla hyvä ikäryhmä opasta ajatellen, koska heidän ikäryhmälleen on saatavilla vähemmän materiaalia. Lisäksi aihe on ajankohtainen. Tämä ja muu ajatustyö kokonaisuuden järkevöittämiseksi auttoi rajaamaan aihetta, ja lopulta päädyimme liikunnallisuuteen sen ajankohtaisuuden vuoksi. Näin pääsimme aloittamaan kirjoittamisprosessin, minkä teorian pohjalta tuotteistaminen ja oppaan luonti tapahtui. Ideavaiheessa on alustavasti mietitty tuotteen kokonaisuutta eli sen sisältämää tietoa ja ideoita liikunnallisiin harrastuksiin sekä ulkonäköä, toimintatapaa ja tarkoitusta eli luotiin tuotekonsepti (Jämsä & Manninen 2000, 85).

6.4 Tuotteen luonnosteluvaihe

Kun tuotteen ideavaihe ja tuotekonsepti on selvä, alkaa tuotteen luonnosteluvaihe. Luonnosteluvaiheessa luodaan tietoa tuotteesta ja täsmennetään tuotteen tarkoitusta ja mietitään toteuttamista eli, millainen tuote suunnitellaan ja valmistetaan ja mitkä tekijät sitä ohjaavat (Jämsä & Manninen 2000, 43). Tuloksena on tuotekuvaus eli tuotespesifikaatio, missä on lähtökohtaiset asiat, mitä tuotteeseen on tarkoitus tulla. Luonnostelussa päätetään, kenelle opas on suunnattu, millainen sisältö tulee olemaan ja miten se toteutetaan (Jämsä & Manninen 2000, 85.)

Luonnosteluvaiheessa päätettiin luoda sähköinen opas, joka on helppo jakaa eteenpäin terveydenhoitajan käytössä. Tuote luotiin Kainuun hyvinvointialueen käyttöön, joten siinä käytettiin heidän luomaansa pohjaa, jossa näkyy organisaation logo. Pyrimme siihen, että opas on mahdollisimman selkeä ja helppolukuinen sisältäen teorian pohjustuksen ja kaikki tärkeimmät pointit siitä, miksi liikunnallisuus on tärkeää 1–3-luokkalaisten terveyden edistämässä sekä vinkkejä, miten liikunnallisuutta voisi lisätä arkeen. Päätimme myös laittaa maksuttomia ja maksullisia liikuntavinkkejä Suomussalmella sekä linkin, josta vanhempi voi itse lukea lisää.

Opas oli suunniteltu vanhemmille, joten oli tärkeää, että tuli selväksi, miksi heidän on tärkeää tukea lastensa liikunnallisuutta ja miten. Loimme oppaaseen neljä sivua, jotta kokonaisuus ei olisi liian tiivis ja asiat tulisivat selkeästi esille. Oppaassa on teorian lisäksi sisällysluettelo, jotta lukijalla on helppo etsiä oppaasta jokin tietty kohta. Loimme oppaaseen myös kansilehden.

6.5 Tuotteen kehittelyvaihe

Tuotetta aletaan valmistaa kehittelyvaiheessa, missä käytetään luonnosteluvaiheessa kehiteltyjä ratkaisuja. Tuotteen tekemisen edetessä sitä on tarkoitus testata alustavasti ja saada arviointitietoa, jonka pohjalta voi etsiä ratkaisuja oppaan kehittämisessä tuleviin ideoihin ja ongelmiin, jotta kokonaisuudesta tulee mahdollisimman järkevä (Jämsä & Manninen 2000, 85.)

Opasta kehitellessä mietimme paljon sitä, millainen rakenne on hyvä, jotta kokonaisuus on yksinkertainen luettava, mutta kattava. Ensimmäinen sivu oppaasta johdatti aiheeseen kertomalla terveyden edistämisestä, lapsen hyvinvointia ja kehitystä edistävästä tekijöistä ja vanhempien merkityksestä ja tehtävästä. Toisella sivulla käydään läpi ja perustellaan liikunnallisuutta lapsuudessa ja lapsen liikuntaa arjessa. Kolmannella sivulla on seikkoja, mitä lapsen liikunnallisuudessa tulee huomioida sekä siitä, miten lapsen liikunnallisuutta voisi lisätä. Viimeisellä sivulla on vinkkejä mitä liikunnallisia aktiviteetteja harrastuksia Suomussalmella voi harrastaa maksullisesti tai maksuttomasti. Viimeisen sivun alareunaan on lisätty myös linkki, josta pääsee Suomussalmen liikuntapalveluiden sivulle tarkastelemaan lisää sisältöä aiheesta.

Hankimme tuotetusta oppaasta palautetta työelämäohjaajaltamme eli Karhulanvaaran koulun terveydenhoitajalta, koska hänellä on hyvä näkemys siitä, mitkä asiat ovat työelämää ajatellen tärkeitä oppaan sisällössä. Lähetimme oppaan luonnosversion ja kysyimme häneltä mielipidettä ja mahdollisia kehitysehdotuksia. Terveydenhoitaja antoi palautetta sähköpostilla siitä, millaisia kohtia voisi vielä lisätä ja mitä muuttaa, jotta kokonaisuus on mahdollisimman toimiva ja sisältää

kaiken tarpeellisen. Muokkausten jälkeen lähetimme vielä oppaan terveydenhoitajalle kommentoitavaksi. Teimme muutoksia vielä ennen opinnäytetyön esityspäivää. Palautetta kerättiin lisänä vertaisilta ja ohjaavalta opettajalta.

6.6 Tuotteen viimeistelyvaihe

Kehittämisen jälkeen tuote viimeisteltiin. Tällöin muokataan tuotteen korjaamista vaativia kohtia sekä tehdään yksityiskohtaista viimeistelyä, kuten ulkoasun korjailua ja tekstin hiomista (Jämsä & Manninen 2000, 85).

Tuotteen viimeistelyvaiheessa muokkasimme oppaan alaotsikoita, jotta ne vastasivat sisältöä ja olisivat mahdollisimman päteviä. Sisältöön teimme vielä lisäyksiä, joita Karhulanvaaran koulun terveydenhoitajalta, opettajilta ja vertaisilta tuli. Oppaaseen luotiin saamamme palautteen perusteella johdanto ja sisällysluettelo, jonka hyperlinkkien avulla pääsee siirtymään haluttuun otsikkoon. Nämä luovat oppaaseen hyvää johdattelua aiheeseen sekä selkeyttää ja helpottaa lukijaa.

Tarkistimme, että asiat löytyvät sekä opinnäytetyöraportista että oppaasta. Oikeus oppaan käyttöön ja päivittämiseen on toimeksiantajalla eli Kainuun Hyvinvointialueella, joten tulevaisuudessa siihen voi mahdollisesti tulla vielä muutoksia heidän toimestaan. Valmis opas jaettiin koulun terveydenhoitajalle sähköisesti PDF-tiedostona. Jaoimme oppaan myös Kainuun hyvinvointialueelle, jotta se voidaan tarkistaa ja ottaa käyttöön.

7 Tulokset, johtopäätökset ja pohdinta

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä olivat ”*Mitä hyötyjä liikunnallisuudesta on 1–3-luokkalaisten terveyden edistämässä?*” ja ”*Millainen on hyvä opas?*” Opinnäytetyöprosessin aikana pyrittiin vastaamaan näihin alussa valittuihin kysymyksiin mahdollisimman hyvin.

Opinnäytetyöraporttiin tehtiin teoriapohja liikunnallisuuden hyödyistä 1–3-luokkalaisten terveyden edistämässä. Tätä teoriapohjaa käytettiin oppaan luomisessa. Teoriapohja vastasi eri näkökulmista tutkimuskysymykseen. Tarkastelimme teoriaosuudessa liikunnallisuuden merkitystä lapsen kehityksen ja terveyden eri osa-alueisiin eli fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Koska opas tuotettiin vanhemmille, tarkastelimme myös vanhempien merkitystä ja roolia heidän lapsensa liikunnallisuuden edistämässä. Keräsimme teoriaosuuteen myös ajatuksia ruutuajan vaikutuksesta liikunnallisuuteen, koska se on hyvin ajankohtainen asia. Teoriapohja ja opas vastasi mielestämme monipuolisesti ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme.

Opas toteutettiin Jämsä & Mannisen kirjan tuotteistamisen vaiheita noudattaen. Tutkimuskysymys hyvästä oppaasta oli koko oppaan teon ajan huomioitu selkeydessä, rakenteessa ja tekstissä. Oppaan teko onnistui hyvin ja kokonaisuudesta tuli semmoinen kuin ajattelimme. Huomioimme, että oppaassa oli tarvittavat tiedot tekijöistä ja pääotsikko sekä väliotsikot, jotka hahmottavat kokonaisuutta.

Pyrimme oppaan rakenteessa selkeyteen, mutta kuitenkin kattavaan oppaaseen, josta vanhemmat mahdollisesti voivat saada apua. Tekstin kanssa oli paljon pohdintaa siitä, mikä olisi sopiva määrä. Alussa oppaan oli tarkoitus olla kolmisivuinen, mutta aloimme pohtia sitten, onko kokonaisuus liian tiivis. Saimme asian ratkaistua terveydenhoitajan sekä ohjaavan opettajan antaman palautteen pohjalta lisäämällä yhden sivun, jotta kokonaisuus ei olisi liian tiivis sekä tiivistämällä tekstiä.

7.1 Opinnäytetyön eettisyys

Etiikalla tarkoitetaan käsitystä oikeasta ja väärästä. Etiikka on reflektoivaa pohdintaa siitä, mikä on väärin ja mikä oikein. Etiikan avulla voidaan perustella, miksi joku asia valittiin tai päätettiin

tietyllä tavalla. Moraali ja etiikka kulkevat yhdessä: toinen tukee toistaan, mikä on oikein ja mikä väärin. Etiikka tulee esille, kun valitaan kahden vaihtoehdon väliltä. Halutaan miettiä, kuinka itse hyötyy tai kuinka joku toinen voi hyötyä valinnasta (Aivot ja Etiikka 2013, 6–9). Eettisyys on tärkeä osa ammatillisuutta ja sen kehittymistä (Kamk.fi. n.d).

Opinnäytetyötä tehdessä tuli jatkuvasti esille erilaisia vaihtoehtoja. Siinä punnitaan eettisyyttä lähteiden kanssa. On tärkeää miettiä, onko oikein vai väärin käyttää juuri sitä lähdettä, mitä on käyttämässä. Täytyy huomioida, onko lähde luotettavan oloinen ja sellainen, jota haluaa käyttää (Aivot ja Etiikka 2013, 8.)

Opinnäytetyössä lähteet valittiin kriittisesti ja ne merkattiin ohjeiden mukaisesti, jotta lukija tietää, mistä tieto on peräisin ja kuka on kirjoittanut lähteen tekstin. Olimme opinnäytetyötä sekä tuotteistamisprosessia tehdessämme huolellisia lähteiden valinnassa, jotta kirjoittamamme teksti on mahdollisimman asiallista ja näyttöön perustuvaan tietoon pohjautuvaa. Luodessamme tekstiä olimme huolellisia siinä, ettemme plagioi mitään tekstiä (Aivot ja Etiikka 2013, 9.)

Plagiointi käsitteenä tarkoittaa tekstin lainaamista ilman asianmukaista lähdeviittausta (Arene ry 2020, 23). Opinnäytetyössämme lähdeviitteet- ja luettelo on tehty käyttäen APA6-viittaustyyliä. Tekstiä kirjoittaessa on huomioitu lähteet ja niiden mukainen tieto niin, että teksti on omin sanoin kirjoitettua, mutta asianmukaista (Aivot ja Etiikka 2013, 9).

Opinnäytetyön alussa on allekirjoitettu tutkimuslupa. Tutkimuslupa on tarpeellinen, kun kohteena on organisaatio, sen toiminta tai edustajat ja työelämän kanssa tehdään yhteistyötä (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry 2020, 21). Näin turvattiin opinnäytetyön kirjoittajien ja toimeksiantajan oikeudet. Lisäksi allekirjoitettiin sopimus oppaan käyttöoikeuden ja hallintaoikeuden siirtymisestä Kainuun hyvinvointialueelle. Sopimus opinnäytetyönä tehdyn teoksen tai oppaan käyttöoikeuden ja hallintaoikeuden siirtymisestä Kainuun hyvinvointialueelle, tarkoittaa sitä, että tekijöillä on oppaan omistusoikeus, mutta Kainuun hyvinvointialueella on oikeus muuttaa tietoja ajantasaisiksi ja virheettömiksi ilman erillistä lupaa tekijöiltä. Opasta saa myös käyttää ja jakaa tarpeen mukaisesti.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Tiedon lähteen luotettavuutta arvioidaan monin eri tavoin. Julkaisun ajankohta voi kertoa lähteen luotettavuudesta, koska usein tietoa päivitetään ajan myötä. Tavoitteena oli aina etsiä uusin tieto

luotettavasta lähteestä. Tietoa ei siis oteta heti ensimmäisestä lähteestä, minkä löytää, vaan täytyy tarkistaa, onko sama tieto monessa eri lähteessä, koska tämä lisää luotettavuutta (Oksanen & Rauhala 2015.)

Opinnäytetyötä kirjoittaessa halusimme aiheestamme uutta näkökulmaa ja luotettavaa tietoa, mitä soveltaa oppaan teossa ja tarkastelimme näitä seikkoja lähteitä valittaessa. Lähteitä pyrittiin etsimään mahdollisimman paljon tieteellisistä tietokannoista, jotta luotettavuus on varmempaa. Pyrimme käyttämään lähteitä, joissa oli pysyvät osoitteet. Jouduimme käyttämään jonkun verran nettisivuja, jolloin tarkistimme, että tieto oli kuitenkin tieteelliseen pohjaan perustuvaa ja ajantasaista sekä paikkaansa pitävää.

Teimme opinnäytetyömme laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen periaatteita käyttäen. Laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta käytetään, kun aiheesta on vähän tietoa, tietoa ei ole ollenkaan tai aiheeseen halutaan uusi näkökulma (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirtavuo 2003). Luotettavuuden kriteereitä laadullisessa tutkimuksessa on totuusarvo, sovellettavuus, pysyvyys ja neutraalius (Hyväri & Vuokila-Okkonen, 2020).

Sovellettavuus näkyy työmme oppaassa, koska se on päivitettävissä ja sitä on helppo soveltaa käytännön ohjaukseen. Luotettavuutta lisää myös, jos saman tiedon löytää kahdesta tai useammasta eri lähteestä. (Kylmä ym. 2003). Opinnäytetyössä ja oppaassa olevan tiedon pysyvyys perustuu siihen, että tieto on vuodesta toiseen pysynyt suurin piirtein samana, mutta sitä on päivitetty ajankohtaisemmaksi. Opinnäytetyössämme kohteena on käytetty vain ikäryhmää eli 1-3-luokkalaisia, joten tieto on neutraalia, eikä siinä mennä yksilötasolle.

Tiedon paikkaansa pitävyydessä on tietynlaisia kriteereitä. Tiedon lähteessä on tultava ilmi, miten tieto voidaan osoittaa todeksi, miten luotettava tutkimus on, mistä lähteen tieto on ja mihin väite nojaa. Kriittinen lukeminen on tärkeä osa tietoa lukiessa ja analysoidessa (Oksanen & Rauhala 2015). Olemme tarkastelleet näitä asioita lähteitä valittaessa ja tarvittaessa vaihtaneet lähdettä, jos se ei ole ollut sopiva. Käytettyä tietoa lähteistä on vertailtu ja sovellettu muiden lähteiden kanssa, jotta kokonaisuudesta tulee yhtenäinen ja luotettava.

7.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Ammatillisuuden kehittymistä opinnäytetyöprosessin aikana voi tarkastella sairaanhoitajien kompetenssien mukaan. Olemme vertailleet kompetensseja, miten ne näkyivät opinnäytetyöprosessissamme sekä, miten ne tukivat oppimista (Kamk.fi. n.d).

Sairaanhoitajan osaamisvaatimukset näkyivät opinnäytetyössämme moninaisesti. Ammatillisuus näkyi yhteistyötaidoissa, eettisyys lähteissä ja tuotteistamisprosessissa. Kommunikointi ja moniammatillisuus näkyi vuorovaikutuksessa työelämäohjaajan ja opettajien kanssa. Terveiden edistäminen on keskeisempiä asioita opinnäytetyssämme ja oppaalla pyrimme vaikuttamaan lasten terveyden edistämiseen. Näyttöön perustuvaa toimintaa, tutkimustiedon hyödyntämistä ja päätöksentekoa on tapahtunut koko prosessin ajan (Silen-Lipponen & Korhonen 2020, 86.)

Opinnäytetyö on perustunut tutkimustietoon ja näyttöön perustuviin lähteisiin. Olemme tehneet päätöksiä opinnäytetyön alusta alkaen, kun olemme rajanneet aihetta, etsineet lähteitä ja päättäneet mitä sisältöä haluamme oppaaseemme. Olemme työskennelleet näyttöön perustuvaa toimintaa noudattaen käyttäessämme opasta tehdessä järkevää tuotteistamisprosessia, joka on todettu toimivaksi. Tämä helpotti paljon oppaan rakentamista ja kehittämistä. Olemme myös käyttäneet oppaassa näyttöön perustuvaa tutkimustietoa, jotta se olisi mahdollisimman luotettava.

Työtä on tehty asiakaslähtöisesti ottaen huomioon asiakkaat ja heidän tarpeensa. Eettisyyden kehittyminen on näkynyt työelämän näkökulmasta myös tässä. Yhteydenpito työelämäohjaajan kanssa ja hänen kanssaan ajatusten vaihtaminen on ollut osa kehittymistä, koska häneltä on saanut asiakaslähtöisyyttä tukevia vinkkejä ja ajatuksia. Teon aikana olimme säännöllisesti yhteydessä toisiimme, ohjaavaan opettajaan, työelämäohjaajaan sekä vertaisiin. Yhteydenpito auttaa kehittämään opinnäytetyötä ja edistää yhteistyötä sekä toisten huomioon ottamista (Silen-Lipponen ym. 2020, 86.)

Asiakaslähtöinen toiminta kehittää myös terveysneuvontaa sekä potilasturvallisuutta, kun olemme pohtineet aihettamme ja terveyden edistämistä mahdollisemman turvallisella ja terveellisellä tavalla lasta ja perhettä ajatellen. Olemme huomioineet, että kohderyhmämme on vielä pieniä lapsia, joten he eivät tarvitse erityisen raskasta liikuntaa vaan kuntoa ylläpitävää ja terveyttä edistävää liikuntaa. Heille on myös tärkeää luoda työkaluja myöhemmän elämän liikkumistottumuksiin vanhempien kannustamana (Silen-Lipponen ym. 2020, 85.)

7.4 Jatkotutkimus ja kehittämisideat

Tekemämme opas on suunnattu vanhempien ohjaamiseen, jotta he voivat edistää lastensa liikunnallisuutta ja terveyden edistämistä. Yksi kehittämisidea oli opas liikunnallisuuden merkityksestä liikuntarajoitteisten lasten terveyden edistämisessä vanhemmille. Meidän oppaamme keskittyi terveiden lasten terveyden edistämiseen, liikunnallisuuteen ja liikkumissuosituksiin, joten tällainen kehitys voisi olla tarpeellinen, koska myös liikuntarajoitteiset lapset tarvitsevat liikuntaa rajojensa mukaan ja heidänkin terveyden edistämisensä on tärkeä asia. Oppaassa voisi olla lasten liikkumissuosittelujen lisäksi vinkkejä liikuntarajoitteisen lapsen liikunnallisuuden tukemiseen ja asioita, mitä tulee ottaa huomioon.

Opas 4–6-luokkalaisille olisi myös hyvä kehitysidea, koska sen ikäisille ei ole saman tyyppistä opasta. Oppaalle olisi käyttöä, koska aihe on ajankohtainen myös siinä ikäryhmässä. 4–6-luokkainen nuori alkaa olla murrosiässä ja kiinnostus liikuntaa ja harrastuksia kohtaan voi alkaa vähentyä, joten liikunnallisuuteen kannustaminen ja neuvominen on tärkeää.

Lähteet

- Aalto-Setälä, T. & Huikko, E. (2021). Alakouluikäisten mielenterveysongelmien hoito perustasolla. *Duodecim* 2021;137(4):403-409
- Aivot ja etiikka. Mikä kannustaa toimimaan aktiivisesti? (2013). Mikä kannustaa toimimaan eettisesti. Etene (STM): 37. Valtakunnallinen sosiaali- ja terveysalan eettinen neuvottelukunta. Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3278->
- Appelqvist-Schmidlechner, K. Vaara, J. Vasankari, T. Häkkinen, A. Mäntysaari, M. & Kyröläinen H. (2017). Lapsuusiän kilpaurheilun suojaa psyykkiseltä oireilulta aikuisiässä. THL. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-988-0>
- Huottilainen, M. (2021). Miten lasten ja nuorten älylaitteiden käyttöä tulisi lähestyä? *Duodecim* 2021;137(3):225-6
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. (2023). Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavilla 17.4.2023 <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>
- Hyvärinen, R. (2005). Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perille menon. *Duodecim*. 2005;121(16):1769-73
- Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Kainuun hyvinvointialue (N.d.) Kainuun hyvinvointialue. Saatavilla 18.9.2023 <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/palvelut/kainuun-hyvinvointialue>
- Karhulanvaaran koulu (N.d) Kainuun hyvinvointialue. Saatavilla 11.4.2023 <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/toimipaikat/karhulanvaaran-koulu>
- Kalland, M. & Salo, S. (2020). Vanhemmuuden tukeminen vauva lapsiperheissä. *Duodecim* 2020;136(8):891-7
- Korhonen, K. (2021). Kaverisuhteiden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelma. *Duodecim*. Saatavilla 17.8.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00027>

- Korhonen, L. (2021). Kasvu- ja kehitys eri ikäkausina. Duodecim. Saatavilla 15.10.2023 <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018https://www.terveyskirjasto.fi/pla00018>
- Kurttila, T. (2017). Lapsen oikeudet ja terveyden edistämisen mahdollisuudet varhaislapsuudessa. Duodecim 133(10), 1009–14
- Kylmä, J. Vehviläinen-Julkunen, K. & Lähdevirta, J. (2003). Laadullinen terveystutkimus- mitä, miten ja miksi? Duodecim 119(7), 609-615
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>
- Opinto-opas. Sairaanhoidaja- ja terveydenhoitajakoulutus. (n.d). Kamk.fi Saatavilla 19.9.2023 <https://www.kamk.fi/loader.aspx?id=36e411a0-b112-4528-9723-38df417e7e1f>
- Peltonen, K. Elomaa-Krapu, M. Määttä, A. Kahala, M. & Kananen M. (2017). Nuorten hyvinvoinnin ja sosiaalisen osallisuuden vahvistaminen. AMK-Lehti 2/2017. Helsinki. Saatavilla 22.8.2023 <https://uasjournal.fi/2-2017/ammattikorkeakoulut-nuorten/>
- Raivo, P. & Lempinen, P. (2020). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Saatavilla 20.10.2023 https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382
- Silen-Lipponen, M. & Korhonen, T. (2020). Osaamisen ja arvioinnin yhtenäistäminen sairaanhoidajakoulutuksessa –YleSHarviointi-hanke. Savonia ammattikorkeakoulu. Saatavilla 23.4.2024 <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020111089877>
- Suomussalmelaisten liikuntapalvelut. (n.d.) Suomussalmi.fi. Saatavilla 17.3.2024 <https://www.suomussalmi.fi/fi/kulttuuri-vapaa-aika-ja-nuoret/liikunta>
- Suomussalmelaisten urheiluseurat. (n.d.) Suomussalmi.fi Saatavilla 17.3.2024 <https://www.suomussalmi.fi/fi/kulttuuri-vapaa-aika-ja-nuoret/liikunta/suomussalmelaiset-urheiluseurat>
- Vuokila-Okkonen, S. & Hyväri P. (2020). Tutkimus – ja kehittämistyön luotettavuus. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Saatavilla 15.10.2023 <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>



Liikunnallisuuden merkitys 1-3-luokkalaisten terveyden edistämisessä

*Tekijät:
Kaisa Moilanen &
Sara Seppänen
Kajaanin
ammattikorkeakoulu
Kevät 2024*



Sisällysluettelo

1. Johdanto
2. Terveyden edistäminen
3. Lapsen terveyttä ja kehitystä kokonaisuutena edistävät
4. Vanhempien merkitys ja tehtävä
5. Liikunnallisuus lapsuudessa
6. Liikunnallisuus arjessa
7. Mitä huomioida
8. Kuinka lisätä lapsen liikunnallisuutta?
9. Koko perheen liikuntamahdollisuudet Suomussalmella, maksuttomat ja maksulliset



1. Johdanto

Tämä opas on tarkoitettu vanhemmille, jotka haluavat oppia lisää liikunnallisuuden merkityksestä 1-3-luokkalaisten terveyden edistämisessä. Oppaassa käydään läpi, miten tukea lasta liikunnallisuudessa ja terveyden edistämisessä vanhemman näkökulmasta.

Opas antaa konkreettisia vinkkejä ja auttaa ymmärtämään, miksi liikkumismahdollisuuksien tarjoaminen lapselle on tärkeää. Olipa tavoitteena saada lapsen arkeen lisää liikuntaa tai monipuolistaa liikunnallisuutta, oppaasta on varmasti apua juuri sinulle!

Lopussa on vinkkejä, mitä liikkumis- ja harrastusmahdollisuuksia Suomussalmella on. Suomussalmi tarjoaa niin maksuttomia, kuin maksullisia vaihtoehtoja lapsille ja koko perheelle.



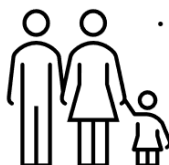
2. Terveyden edistäminen:

- Toimintaa, jolla voidaan lisätä väestön terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäistä sairauksia

3. Lapsen terveyttä ja kehitystä

kokonaisuutena edistävät:

- sosiaaliset suhteet
- terveellinen ja monipuolinen ravinto
- unen laatu
- riittävä monipuolinen liikunta
- turvallinen ympäristö ja koti
- yksilöllisyys ja perimä



4. Vanhempien merkitys ja tehtävä:

- Tukea ja auttaa lasta motivoitumaan
- Ottaa huomioon lapsen vahvuudet
- Olla lapselle turvana ja kuunnella
- Ohjata lasta ongelmatilanteissa
- Mahdollistaa lapsen liikkuminen
- Toimia esimerkkinä liikunnallisuuden suhteen
- Kannustaa liikkumaan
- Kannustaa liikuntatilanteissa



5. Liikunnallisuus lapsuudessa:

- Edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua ja kehitystä
- Edistää luuston ja lihaksiston kehittymistä
- Ehkäisee sairauksia lapsuudesta aikuisuuteen
- Ehkäisee liikuntavammoja
- Edistää liikuntatottumusten jatkamista vanhemmalla iällä
- Kehittää lapsen aivoja, kun hän saa leikkiä ja liikkua
- Opettaa kehon hallintaa ja liikkumista; lihasten, hermoston ja aistien yhteistyö
- Voi luoda lapselle tärkeitä kaverisuhteita ja edistää sosiaalista kehitystä



6. Liikunnallisuus arjessa:

- Liikuntasuositus vähintään tunti reipasta liikuntaa päivittäin ikätaso huomioiden
- Vaikka liikuntaa ei tulisi joka päivä suosituksen mukaisesti, jo vähäinenkin liikkuminen säännöllisesti on hyödyllistä
- Liikkumista voi jaksottaa
- Perheen yhteinen liikunta tärkeää; kävelylenkit, pyöräily, ulkoilu



7. Mitä huomioida:

- Liikkumisen tulee olla hauskaa ja monipuolisesti kehittävää motivaation ylläpitämiseksi
- Eri liikuntamuotojen kokeileminen on hyödyllistä ja voi herättää mielenkiinnon tiettyä lajia kohtaan
- Pitkää paikallaan oloa on tauotettava
- Ruutuaikaa tulee rajoittaa ja luoda tilalle lasta kiinnostava aktiviteetti



8. Kuinka lisätä lapsen liikunnallisuutta?

- Harrastukset; niin maksulliset kuin ilmaiset
- Hyötyliikunta lapsen kehitystason mukaisesti; kotityöt
- Leikkien ja pelien kautta liikkuminen on lapselle mieluista
- Kulkeminen liikkuen paikasta toiseen mahdollisuuksien mukaan; pyöräily tai kävely
- Liikunnan ei tarvitse olla välineurheilua vaan yksinkertaiset liikuntamuodot riittävät
- Tukea voi saada kouluterveydenhuollosta ja liikuntaharrastusten järjestäjiltä.



9. Koko perheen liikuntamahdollisuuksia Suomussalmella

Maksuttomia:

- Erilaiset liikunnalliset lasten tapahtumat
- Ruukinkankaan urheilukenttä
- Pururadat, lenkipolut
- Frisbeegolfradat
- Soiva metsä
- Uimarannat
- Makkaranpaistopaikat
- Haverinen
- Hossan kansallispuisto

Maksullisia:

- Liikuntahallivuorot, jäähallivuorot
- Kylpylä Kiannon kuohut
- Suomussalmen Rasti
- Suomussalmen Palloseura
- Liikunnalliset leirit

Lue lisää:

<https://www.suomussalmi.fi/fi/kulttuuri-vapaa-aika-ja-nuoret/liikunta>

