

Mirva Birling

Hyvän mielen liikuntatuokio MIELI Kainuun

Nuorimieli -toimintaan



Liikunnanohjaaja

Liikunnan ja vapaa-ajan kou-
lutusohjelma

Syksy 2024



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijä(t): Birling Mirva

Työn nimi: Hyvän mielen liikuntatuokio MIELI Kainuun Nuorimieli -toimintaan.

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK), Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma

Asiasanat: Lasten hyvinvointi, lasten liikunta, liikunnan merkitys mielen hyvinvointiin, mielen hyvinvointi

Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia lasten fyysiseen kunnon lisäksi mielenterveyteen. Liikunnan harrastaminen virkistää ja lisää hyvänolon hormonien tuotantoa. Liikunnan antamat positiiviset vaikutukset mielenterveyteen saavutetaan parhaiten lapselle mieluisalla liikunnalla ja onnistumisen kokemuksilla. Liikunnan harrastamisen on todettu vahvistavan lasten itsetuntoa ja itsevarmuutta. Tärkeintä lasten liikunnassa on säilyttää liikunnan ilo.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella MIELI Kainuun Nuorimieli -toimintaan mielen hyvinvointia tukeva hyvän mielen liikuntatuokio ja laatia kirjalliset ohjeet tuokion ohjaamisesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Nuorimieli -toimintaa luomalla heille uudeksi työkaluksi mielen hyvinvointia tukeva liikuntatuokio.

Nuorimieli -toiminta on MIELI Kainuun mielenterveys ry:n alaisuudessa järjestettävää toimintaa 10–29-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä heidän läheisilleen. Toiminnan tavoitteena on edistää mielen hyvinvointia ja lisätä mielenterveystaitoja. Nuorimieli -toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA).

Opinnäytetyö oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin kehittä kokeillen -menetelmällä. Hyvän mielen liikuntatuokion kohderyhmänä oli 11–12-vuotiaat lapset. Liikuntatuokion teoriapohjana toimi mielenterveyden käsi. Liikunnallisten osuuksien suunnittelua ohjasi hauskuus ja onnistumisen kokemusten mahdollistaminen. Kehittä kokeillen -menetelmän mukaisesti liikuntatuokion lopputulos saavutettiin tekemällä useita kokeilukertoja 5. ja 6. vuosiluokan lapsille. Kokeilukertoja tehtiin yhteensä kuusi. Jokaisen kokeilukerran jälkeen oppilailta kerättiin suullinen palaute, jota hyödynnettiin liikunnallisen tuokion kehittämisessä.

Opinnäytetyön lopputuotoksena syntyi 45 minuuttia kestävä hyvän mielen liikuntatuokio ja kirjalliset liikuntatuokion ohjaamisen ohjeet. Hyvän mielen liikuntatuokio sisältää neljä erilaista rastipistettä, joita lapset tekevät pienryhmissä. Rastipisteille tehtiin omat kirjalliset ohjekortit tuokion ohjaamisen helpottamiseksi. Nämä tuotokset toimitettiin toimeksiantajalle sähköisenä versiona. Kaikki hyvän mielen liikuntatuokion tarvikkeet säilytetään yhdessä isossa laatikossa.

Opinnäytetyö oli kokonaisuudessaan onnistunut projekti, jossa työn tarkoitus ja tavoite saavutettiin. Hyvän mielen liikuntatuokio, ohjaamisen ohjeet ja rastipisteiden ohjekortit olivat toimeksiantajalle mieluiset. Liikuntatuokio on tarkoitus ottaa heti käyttöön joko sellaisenaan tai toimeksiantaja hyödyntää yksittäisiä liikuntatuokion rastipisteitä erilaisissa tapahtumissa. Toimeksiantaja on suunnitellut käyttävän hyvän mielen liikuntatuokiota yhtenä varainkeruun menetelmänä. Liikuntatuokiolla toimitaan pienryhmissä, joten hyvän mielen liikuntatuokio sopii hyvin myös ryhmäytymiseen.

Hyvän mielen liikuntatuokio on toimeksiantajalle uusi työkalu, eikä sitä ole tarvetta heti kehittää eteenpäin. Tuokio on helposti muokattavissa eri ikäryhmille sopiviksi, esimerkiksi lisäämällä tai vähentämällä tuokiolla tehtävää liikuntaa tai keksimällä uusia rastitehtäviä. Rastitehtäviä muokkaamalla voi tuokiolla painottaa paremmin jotain tiettyä mielen hyvinvointia tukevaa asiaa. Jatkokehittelynä voi suunnitella useampia liikuntatuokioita, joissa kunkin tuokion rastitehtävät painottuisivat yhdelle mielenterveyden käden aiheelle

Abstract

Author(s): Birling Mirva

Title of the Publication: Good mind exercise class for the MIELI Kainuu Nuorimieli -activities.

Degree Title: Bachelor of Sports and Leisure Management

Keywords: Kids well-being, kids sport, the importance of physical activity for mental well-being, mental well-being

In addition to the positive health benefits of sports and exercising to children, there is also a positive impact to children's mental health. Exercising refreshes and increases the production of feel-good hormones. The positive effects of exercise on mental health are best achieved with exercise that the child likes and experiences of success. Exercising has been found to strengthen children's self-esteem and self-confidence. The most important thing in children's exercise is to preserve the joy of exercise.

The Nuorimieli activity is an activity organized under the MIELI Kainuu mental health association for children and young people aged 10–29 and their close ones. The goal of the activity is to promote mental well-being and increase mental health skills. Nuorimieli- activities are funded by Funding Centre for Social Welfare and Health Organizations (STEA).

The thesis was a functional thesis and was conducted using the develop-by-experiment method. The target group was 11–12-year-old children. The hand of mental health served as the theoretical basis of the thesis. The planning of the physical parts of the thesis was guided by fun and enabling experiences of success. In accordance with the development by experimenting method, the final result of the exercise class was achieved by conducting several trials for the 5th and 6th grade children. A total of six trials were conducted. After each experiment, feedback was collected from the students, which was used in the development work.

The final product of the thesis was a 45-minute good mind exercise and written instructions for guiding the exercise class. The class contains four different parts that children do in small groups simultaneously. Written instruction cards for each part were produced to make it easier to implement the class. These outputs were delivered to the client electronically as datafiles. All the accessories for the class routine are stored in one large equipment box.

The thesis was a successful project as a whole, in which the purpose and goal of the work was achieved. The client liked the good mind exercise lesson, guidance instructions and instruction cards. The plan is to put the concept into use right away, either as it is, or the client will use the individual parts of the class in various events to small groups. The client is planning to use the exercise class as one of their fundraising methods. The exercise class is conducted in small groups, so the class is also suitable for grouping and developing team spirit.

The good mind exercise class and guide is a new tool for the client, and there is no need to immediately develop it further. The class can be easily modified to suit different age groups, for example by adding or reducing the exercise performed or developing new tasks or parts of the class. By modifying, you can put more emphasis on something specific that supports the well-being of the mind. As a further development, several exercise classes can be planned from which each class would focus on one mental health topic.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Toimeksiantaja.....	2
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja ohjaavat kysymykset	3
4	Lasten hyvinvointi.....	4
4.1	Uni	5
4.2	Ravinto.....	6
4.3	Liikunta	7
4.4	Stressin hallinta	7
5	Mielen hyvinvointi	9
5.1	Lasten mielen hyvinvointi.....	9
5.2	Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen	10
6	Lasten liikunta.....	12
6.1	Lasten liikuntasuosituksat	12
6.2	Liikunta tukemassa lasten mielen hyvinvointia	14
6.3	Lasten liikunnan ohjaaminen	14
7	Kehitä kokeillen	16
7.1	Oppimisympäristöt.....	17
7.2	Kokeilusykli.....	18
8	Tuokion suunnittelu.....	20
8.1	Tehtävärastit	21
8.2	Kokeilut.....	26
8.3	Lopputulos.....	31
9	Pohdinta	33
9.1	Opinnäytetyön ja liikuntatuokion onnistumisen arviointia	34
9.2	Ammatillinen kehittyminen.....	37
9.3	Eettisyys ja luotettavuus	38
9.4	Jatkokehitysideat.....	39

Liitteet

1 Johdanto

Lapset liikkuvat eri lailla, toiset pitävät vauhdikkaasta ja toiset rauhallisesta liikkumisesta. Lapset liikkuvat liikunnan ilosta ja tärkeintä on, että lapsi liikkuu itselleen mieluisalla tavalla. Liikunnalla on monia terveysvaikutuksia lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Liikunta vahvistaa luita ja sydäntä, kuluttaa energiaa, kohottaa itsetuntoa, auttaa rentoutumaan ja tuo hyvää mieltä. (Neuvokas perhe -tiimi 2023.) Liikunta vaikuttaa positiivisesti oppimiseen ja muistiin parantaen keskittymiskykyä. Yhdessä toisten kanssa harrastettu liikunta vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja toisten huomioimista. (Terve koululainen n.d.a)

Hyvinvointi on monen asian summa, myös lapsilla. Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee hyvinvoinnin täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, ei ainoastaan tilaksi, josta puuttuu sairaus tai vamma. (World Health Organization WHO 1946). Lapset tarvitsevat lisäksi voidakseen hyvin turvallisen ja huolehtivan kasvuympäristön. Kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu turvallisten ihmissuhteiden lisäksi hyvästä ravinnosta, riittävästä unesta, liikunnasta ja stressin hallinnasta. (Nuorten-netti 2024.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella MIELI Kainuun mielenterveys ry:n Nuorimieli -toimintaan mielen hyvinvointia tukeva liikuntatuokio. Liikuntatuokio valmistuu kehittä kokeillen -menetelmän avulla. Liikuntatuokio suunnitellaan 11–12-vuotiaille lapsille, jotka toimivat myös tämän opinnäytetyön koetestaajina. Lasten antamaa palautetta hyödynnetään liikuntatuokion kehittämissä. Tässä opinnäytetyössä perehdytään lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja tarkastellaan liikunnan vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Tässä opinnäytetyössä liikunta ei ole tärkein asia, vaan liikunta toimii työkaluna lasten mielen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Tämän opinnäytetyön teoriapohja perustuu mielenterveyden käteeseen, joka ohjaa liikuntatuokion sisältöä. Omilla arkisilla valinnoilla vaikutetaan niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiin. Mielenterveyden kädestä löytyvien apukysymysten avulla voi helposti tarkastella omia arkisia valintoja mielen hyvinvoinnissa. Jokaisesta mielenterveyden käden sormesta löytyy yksi hyvinvointia tukeva asia: uni, ravinto, liikunta, rentoutuminen ja asioista puhuminen. Lisäksi hyvinvoiva mieli tarvitsee rytmiä arkeen. Kuten ihmisen käsi tarvitsee kaikkia sormia toimiakseen, myös mielenterveyden käsi tarvitsee kaikkia sormia voidakseen hyvin. (Mieli Suomen mielenterveys 2024b.)

2 Toimeksiantaja

Opinnäytetyön toimeksiantaja on MIELI Kainuun mielenterveys ry:n alaisena toimiva Nuorimieli -toiminta. MIELI Kainuun mielenterveys ry on MIELI Suomen mielenterveys ry:n jäsenyhdistys, joka toimii koko Kainuun maakunnan alueella. MIELI Kainuun tärkein tavoite on edistää ihmisten mielenterveyttä ja toteuttaa ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Yhdistys tarjoaa kaiken ikäisille monipuolista toimintaa, kuten erilaisia koulutuksia ja tukihenkilötoimintaa. Yhdistyksen kautta on saatavilla keskustelu- ja kuunteluapua elämän haasteisiin. Lisäksi yhdistyksessä on mahdollisuus vapaaehtoistyöhön. (Mieli Kainuun mielenterveys n.d.a.)

MIELI Kainuun mielenterveys ry:n alaisuudessa toimiva Nuorimieli -toiminta on Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen (STEA) rahoittamaa toimintaa 10–29-vuotiaille lapsille, nuorille ja heidän läheisilleen. Nuorimielen maksutonta toimintaa tapahtuu tällä hetkellä Kajaanissa, Sotkamossa ja Paltamossa. Toiminnan tavoitteena on edistää lasten, nuorten ja heidän läheistensä mielen hyvinvointia ja lisätä heidän mielenterveystaitojaan. Nuorimieli -toiminta on mukana erilaisissa tapahtumissa ja tekee yhteistyötä peruskoulujen, toisen asteen oppilaitosten, seurakunnan nuorisotyön, nuorisopalveluiden, Kainuun hyvinvointialueen sekä muiden yhdistysten kanssa. (Kortelainen 2024.)

Nuorimieli -toiminnan kautta lapset, nuoret ja heidän läheisensä voivat osallistua erilaisiin tapahtumiin, retkille ja luennoille. Henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita oman mielen hyvinvoinnista ja sen ylläpidosta on mahdollisuus käydä nuoren mielen ensiapu- ja mielenterveyden ensiapukurssi. Kurssien tavoitteena on vahvistaa ja lisätä osallistujien mielenterveystietoja ja -taitoja. (Mieli Kainuun mielenterveys n.d.c.) Lisäksi Nuorimieli -toiminta kouluttaa yhteistyössä Kainuun kriisikeskuksen kanssa vapaaehtoisia aikuisia. Vapaaehtoiset voivat toimia koulutuksen jälkeen chat-päivystäjinä, kriisipuhelinpäivystäjinä, ohjaajina erilaisissa ryhmissä tai tukihenkilöinä nuorille. (Mieli Kainuun mielenterveys n.d.d.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja ohjaavat kysymykset

Kyseessä on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella toimeksiantajalle mielen hyvinvointia tukeva liikuntatuokio ja laatia kirjalliset ohjeet tuokion ohjaamiseen. Nuorimieli -toiminnalla ei ole tällä hetkellä tarjolla liikunnallista toimintaa eli opinnäyte on työelämälähtöinen ja tulee tarpeeseen. Tuokio suunnitellaan 11–12-vuotiaille lapsille. Toimeksiantajan toive kuitenkin on, että tuokio tulee olemaan helposti muunneltavissa eri ikäryhmille sopivaksi.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Nuorimieli -toimintaa uudella liikuntatuokiolla. Toimeksiantaja saa hyvän mielen liikuntatuokiosta ja ohjaamisen ohjeista uuden työkalun lasten ja nuorten parissa tehtävään ehkäisevään mielenterveystyöhön. Opinnäytetyön lopputuloksena on koota toimeksiantajalle laatikko, joka sisältää kaikki tuokiolla tarvittavat välineet sekä ohjeet. Tuokion ohjaamisen ohjeet tulee olla niin selkeät, että kuka tahansa voi niiden perusteella ohjata hyvän mielen liikuntatuokion.

Tavoitteeni on onnistua luomaan toimeksiantajalle toimiva liikuntatuokio, lisäksi tavoitteeni on kehittyä ammatillisesti liikunnanohjaajana. Yleisiin ammattikorkeakoulun kompetensseihin peilaten tavoitteeni on kehittyä työyhteisöosaamisessa ja innovaatio-osaamisessa. Työyhteisöosaamisen kehittyminen tapahtuu toimimalla erilaisissa verkostoissa ja erilaisten toimijoiden kanssa, tekemällä päätöksiä ennakoimattomissa tilanteissa ja työskentelemällä itsenäisesti asiantuntijatehtävissä. Innovaatio-osaamisen tavoitteena on osata tehdä luovia ja asiakaslähtöisiä ongelmaratkaisuja sekä kehittää työtapojani. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman osaamisen kompetensseista tavoitteeni on kehittyä pedagogisessa ja liikunta didaktisessa osaamisessa hyödyntämällä liikunnan mahdollisuuksia tukemassa lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä who sekä miettimällä laajoja opetuskokonaisuuksia ja opetusmenetelmiä. (Opinto-opas n.d.)

Opinnäytetyötä ohjaavat seuraavat kysymykset:

1. Mistä koostuu lasten hyvinvointi?
2. Mitä tarkoitetaan mielen hyvinvoinnilla?
3. Millaisia vaikutuksia liikunnalla on mielen hyvinvointiin?
4. Mitä liikunnallisen tuokion rastiin tulee sisältää, että tuokio tukee lasten mielen hyvinvointia?

4 Lasten hyvinvointi

Lasten hyvinvoinnin määrittelyyn ei ole yhtä määritelmää. WHO määrittelee terveyden ja hyvinvoinnin täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, ei ainoastaan tilaksi, josta puuttuu sairaus tai vamma. (World Health Organization WHO 1946). Tämä määritelmä ei sovi täydellisesti lasten hyvinvoinnin määrittämiseen, koska lapsi tarvitsee aikuisen apua ja huolenpitoa perustarpeiden täyttämiseen (Minkkinen 2015, 23).

YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaan alle 18-vuotiailla lapsilla on oikeus terveelliseen elämään turvallisessa ympäristössä. Lapsilla on oikeus levätä, leikkiä ja viettää vapaa-aikaa. (Yleissopimus lasten oikeuksista 1989, artikla 24 & 31.) Lapset tarvitsevat voidakseen hyvin turvallisen ja huolehtivan kasvuympäristön. Kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu turvallisten ihmissuhteiden lisäksi hyvästä ravinnosta, riittävästä unesta, liikunnasta ja stressin hallinnasta. (Nuortenetti 2024.) Lasten ja nuorten hyvinvointia lisää leikkiminen ja yhdessä tekeminen kavereiden kanssa. Lasten kasvaessa kaverit ovat entistä tärkeämpiä lasten elämässä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto MLL 2023.)

Lapset ovat huolissaan omaan perusarkeen liittyvistä asioista, kuten säännöllisen vuorokausi- tai ruokarytmin pitämisestä. Vuonna 2023 SOS-lapsikylän Apuu-chattiin otti yhteyttä 48 909 7–15-vuotiaista lasta, joista 6358 (13 %) oli 11-vuotiaita lapsia ja 8803 (18 %) oli 12-vuotiaita lapsia. Yleisimmät aiheet, joista lapset halusivat keskustella chatissa olivat mielen hyvinvointi (43 %), ihmissuhteet (25 %), koti ja perhe (25 %) sekä arjessa selviytyminen ja vapaa-aika (21 %). Mielen hyvinvoinnin asioissa erityisesti ahdistuneisuus ja pelko olivat asioita, joista lapset halusivat keskustella. Näitä tunnetiloja aiheuttivat esimerkiksi ristiriidat ihmissuhteissa, koulussa tapahtuvat asiat, kiusaaminen ja itsetuhoisuus tai lapsi on kuullut/nähty jotain traumatisoivaa. (SOS-lapsikylä n.d. 4,7–8.)

Lasten liikunta-aktiivisuudella on positiivisia vaikutuksia itsearvioituun terveyteen. LIITU-tutkimukseen (2022) vastanneista 11-vuotiaista lapsista 86 % koki terveytensä hyväksi. Urheiluseurassa mukana olevien lasten kokemukset terveydestä ja hyvinvoinnista ovat myönteisempiä kuin ei mukana olevien lasten. Tätä tulosta voidaan tulkita niin, että yksinäisyyden tunne vähenee lapsen saadessa uusia ystäviä harrastuksesta ja päästessä osaksi harrastusryhmään. Lapsen ja nuoren elämään tulee harrastuksen myötä myös valmentaja. Valmentaja on usein lapselle tärkeä henkilö, joka on parhaassa tapauksessa yksi turvallinen aikuinen lisää lapsen elämään. (Kokko & Martin 2023, 133, 142.)

Digitalisaatio on tullut jäädäkseen lasten elämään. Digilaitteet ovat käyttötapojen mukaan lapsille sekä hyödyksi että haitaksi. Pelastakaa lapset ry:n Lapset laitteilla tutkimuksen (2022) mukaan digilaitteet ja sovellukset ovat parantaneet 7–12-vuotiaiden lasten uuden asian ja tiedon oppimista sekä parantaneet heidän kaverisuhteitansa että mielialaa. Lapset laitteilla tutkimuksen mukaan 7–12-vuotiaat lapset ovat havainneet digilaitteiden huonontaneen ainoastaan fyysisen terveyden osa-alueita. Tutkimukseen vastanneista 7–12-vuotiaista lapsista 20 % kokee digilaitteiden huonontaneen jonkin verran liikunnan harrastamista ja 14 % kokee digilaitteiden huonontaneen jonkin verran unta ja lepoa. Tutkimukseen vastanneiden 7–12-vuotiaiden vanhempien mukaan digilaitteet lisäävät lasten passiivisuutta, joka näkyy istumisen lisääntymisenä ja vähäisempänä liikunnan harrastamisena. Vanhempien mukaan lapsista digilaitteet ovat kiinnostavampia kuin ulkoilu ja liikunta. Digilaitteiden käyttö iltaisin myös pitkittää lapsen nukkumaanmenoa, jolloin unen määrä vähenee. (Sundberg & Järventaus 2022, 7, 17, 29.)

4.1 Uni

Uni on terveyden ja hyvinvoinnin kulmakiviä. Unen aikana aivot palautuvat päivän tapahtumista ja latautuvat seuraavaan päivään. Riittävästi nukkuneen henkilön olo on virkeä ja mieliala pysyy pääsääntöisesti hyvänä. Hyvin nukkunut lapsi jaksaa keskittyä koulussa, leikkiä kavereiden kanssa sekä jaksaa ylläpitää terveellisiä elintapoja ja harrastaa liikuntaa. (Nuorten-netti 2023a.) Säännöllisellä päivärhythmillä luodaan perusta hyvälle yöunille. Päivien tulisi sisältää (myös viikonloppuisin) ulkoilua ja ruokailuaikojen tulisi olla säännöllisiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2023.)

Yön aikana erittyy kasvuhormonia, joka on välttämätöntä kasvun kannalta. Kasvavan nuoren tulisi nukkua 9–11 h yössä. (THL 2023.) Vähäinen unenmäärä voi vaikuttaa lapsen terveyteen heikentämällä vastustuskykyä ja aiheuttamalla päänsärkyä tai huimausta. Vähäisellä unella on negatiivisia vaikutuksia myös lapsen tunne-elämään, koska unenpuute voi näkyä lapsessa levottomuutena, ärtyneisyytenä ja ailahtelevaisuutena. Näin käyttäytyvä lapsi joutuu usein arvostelun kohteeksi, joka taas voi heikentää lapsen itsetuntoa. (MLL 2024.)

Pitkillä yöunilla on positiivinen vaikutus lapsen mielen hyvinvointiin. Suositusten mukaan nukkuvien riski sairastua mielenterveyden sairauksiin on pienempi, kuin alle suositusten nukkuvien. Riittävä unen määrä ei kuitenkaan poista psykososiaalisesta stressistä, kuten koulukiusaamisesta ja turvattomuudesta kärsivien lasten herkkyyttä sairastua mielenterveyden sairauksiin. (Malika ym.

2023, 6,8–9.) Välttääkseen lapsen stressitasojen nousua on lapselle annettava mahdollisuus puhua päivän aikana mieltä painavista tapahtumista, sekä annettava runsaasti läheisyyttä. (THL 2023.)

LIITU-tutkimuksen (2022) mukaan 40 % 11-vuotiaista saa usein riittävästi yöunta. Suositusten mukaan liikkuvista 11- ja 13-vuotiaista lapsista suurin osa nukkui jokaisena tai lähes jokaisena yönä riittävästi. (Kokko & Martin 2023, 139.) Kouluterveyskyselyyn (2023) mukaan Kajaanilaisista vähintään tunnin päivässä liikkuvista 11- vuotiaista lapsista 44,6 % nukkuu riittävästi (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos THL 2024).

4.2 Ravinto

Monipuolisella ja säännöllisellä ravinnon saannilla turvataan lasten normaali kasvu ja kehitys. Säännöllinen syöminen 3–4 h välein pitää painon kehityksen normaalina, mielialan hyvänä ja olon virkeänä, jolloin muun muassa oppiminen on helpompaa. Ruokailu yhdessä muiden kanssa on hyvä sosiaalinen tapahtuma, jonka aikana voi keskustella päivän tapahtumista niin kavereiden kuin perheen kesken. (Raulio 2023.)

Aamiainen on tärkeä ateria, joka tulee nauttia joka aamu. Terveellisellä aamiaisella on monia terveyshyötyjä. Terveellinen aamiainen vaikuttaa fyysiseen aktiivisuuteen, vähentää nälkää ja nappostelua sekä auttaa tekemään parempia ruokavalintoja. (Better health channel n.d.) Finlapset rekisterin mukaan vuonna 2022 Kajaanilaisista 7–12- vuotiaista pojista 32 % ja tytöistä 20 % olivat ylipainoisia. Koko Suomen keskiarvoon verrattuna ovat Kajaanin 7–12- vuotiaat pojat 4 % keskiarvon yläpuolella ja tyttöjen kohdalla keskiarvo ylittyy vain 1 %. (Terveysemme 2022.)

Aamiainen käynnistää päivämme ja nostaa vireystilaa. Aamiaisen syöminen vaikuttaa positiivisesti tarkkaavaisuuteen, keskittymiskykyyn ja muistiin, koska myös aivot tarvitsevat energiaa toimiakseen. (Better health channel n.d.) Hyvä aamiainen sisältää kasvikunnantuotteita, kuituja ja maitotuotteita (Raulio 2023). Kouluterveyskyselyyn (2023) vastanneista 67,9 % Kajaanilaisista 11–12-vuotiaista lapsista syö aamiaisen jokaisena aamuna (THL 2024).

Lasten ruokailutottumukset koulussa tapahtuvan ruokailun osalta ovat hyvät. Kouluterveyskyselyyn (2023) mukaan koululounaan syö päivittäin melkein kaikki (75,9 %) 10–11-vuotiaista Kajaanilaisista lapsista. Yli puolet lapsista pitävät lounasta maultaan ja laadultaan hyvänä. (THL 2024.)

Koululounaalla on ravinnon saannin ja tauon lisäksi muitakin positiivisia vaikutuksia lapsille. Ruokailu yhdessä luokkatovereiden kanssa lisää mm. yhteisöllisyyttä ja edistää henkistä hyvinvointia. (Opetushallitus OPH 2024a.)

Koulun jälkeen nautittu välipala ja päivällinen antavat energiaa illan harrastuksiin ja opiskeluun. Iltapala taas antaa energiaa keholle ja aivoille palautua päivän rasituksesta. Hyvä iltapala pitää myös nälän poissa yön ajan, jolloin uni ei häiriinny ja aivot saavat latautua rauhassa seuraavaan päivään. (Raulio 2023.)

4.3 Liikunta

Liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo lapsena. Liikunnan harrastaminen lapsena ja nuorena edesauttaa aikuisiän liikunnallista elämäntapaa ja lisää liikkumisvarmuutta. Liikunnalla on monia terveysvaikutuksia. Liikunta lisää lasten luumassaa, voimaa, lihasmassaa ja parantaa koordinaatiota. Lisäksi liikunta kehittää lasten motorisia- ja liikuntataitoja, tasapainoa sekä liikkuvuutta. (UKK-Instituutti 2024a.) Harrastaessa liikuntaa lisääntyy aivojen hyvänolon välittäjäaineiden dopamiinin, serotoniinin ja nonadrenaliinin tuotanto. Nämä välittäjäaineet lisäävät onnellisuuttamme nostamalla mielialaa liikunnan harrastamisen jälkeen. (UKK 2024b.)

Lasten liikkuminen on vähentynyt ja paikallaanolo lisääntynyt. Lasten päivään kuuluu nykyisin paljon istumista ja paikallaanoloa. LIITU- tutkimukseen (2022) vastanneista 9–11-vuotiaista lapsista liikuntasuosituksat saavuttivat noin kaksi viidestä. (Kokko & Martin 2023, 44.) Lasten liikunnan tulee olla monipuolista, joka pohjautuu leikkimielisyyteen ja iloon, eikä liikunta saa aiheuttaa lapsille suorituspainetta. Jokaisella lapsella on oikeus oppia liikunnalliset perustaidot. Onnistumisen kokemukset liikunnassa kannustavat jatkamaan liikunnan harrastamista. Riittävä arkinen liikunta, joista osa on hengästyttävää liikuntaa, tukee lasten hyvinvointia. (OPH 2024b.)

4.4 Stressin hallinta

Hyvät stressinhallintataidot auttavat sietämään stressiä ja selviämään stressitilanteista. Stressin hallinta on taito, jota opetellaan koko ikä. Pienet vastoinkäymiset, niihin saatava tuki sekä niistä selviäminen kehittävät stressinsietokykyä. Jokaisella on oma stressinsäätelyjärjestelmä ja omat

keinot stressin hallintaan. Lapset tarvitsevat kuitenkin aikuisen apua ja tukea selvitäkseen elämästä ja stressaavissa tilanteissa. (Turun yliopisto n.d, 2,5.) Lasten ja nuorten elämässä asiat tapahtuvat hyvin nopeasti, joka voi aiheuttaa stressiä. Kouluikäiset voivat stressaantua esimerkiksi ulkonäöstä, vaatteista, tavaroista ja itsensä vertaamisesta toisiin henkilöihin. Myös koulupaineet, harrastuksissa pärjääminen ja kaverisuhteet voivat aiheuttaa lapselle stressiä. Lapsen kärsiessä pidempään stressistä on erityisen tärkeää, että lapsella on turvallinen aikuinen apuna, joka lohduttaa, auttaa sietämään stressaavia asioita sekä pääsemään yli stressaavista tilanteista. Liiallisen stressin kokeminen lapsena lisää syrjäytymisriskiä nuorena sekä voi altistaa sydän- ja verisuoni- sekä muistisairauksille vanhempana. (Aivosäätiö n.d.)

Lasten on hyvä oppia rentoutumaan ja pysähtymään hetkeksi. Rentoutumistapoja on monia, eikä ole yhtä oikeaa tapaa. Joku voi kuunnella musiikkia, mennä ulos kävelemään tai tehdä hengitysharjoituksia. Tärkeintä on pysähtyä ja rauhoittua hetkeksi, jolloin mielikin rauhoittuu. Rentoutusharjoitukset ovat hyvä tapa stressin hallintaan. (Nuorten-netti 2023b.)

5 Mielen hyvinvointi

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, joka on olennainen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia (WHO 2022). Kykyä tunnistaa ja ilmaista tunteita, hyvää itsetuntoa ja ihmissuhteiden ylläpitämistä ja niiden luomista pidetään hyvinvoivan mielen ominaisuuksina (Mieli Suomen mielenterveys 2021). Mielen hyvinvointiin kuuluvat ilo, onnellisuus ja hyväntuulisuus, mutta myös suru ja vastoinkäymiset. Mielen voidessa hyvin ihminen pystyy kestävänsä ja käsittelemään paremmin ajoittaisia vastoinkäymisiä, stressiä ja negatiivisia tunteita. Lisäksi ihminen tiedostaa omat kykynsä paremmin ja kykenee käymään töissä tai koulussa sekä tekemään muiden ihmisten parissa mukavia asioita. (Nuorten-netti 2023c; Vuori, Taimela & Kujala 2005, 508.) Hyvinvoiva mieli auttaa hyväksymään itsensä ja olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa (THL n.d.b). Mieli tarvitsee fyysisen terveyden lisäksi rytmiä elämään, kuten koulun/ työn ja toimivia ihmissuhteita. Mielen hyvinvointia ei voi suorittaa, vaan mieli tarvitsee voidakseen hyvin kohtuullisuutta, armollisuutta, itsensä arvostamista ja itsemyötätuntoa. (Mieli Suomen mielenterveysseura 2024a.)

Mielenterveys ei ole syntyessään valmis, se kehittyy ja muovautuu elämän mukana ihmisen kasvaessa ja kehittyessä. Positiivinen mielenterveys voidaan ymmärtää yhtä lailla mielen hyvinvointina, jota tulee myös hyödyntää ja kehittää koko elämän ajan. (Appelqvist- Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759–1760, 1764.) Positiivinen mielenterveys pyrkii pitämään ajattelun positiivisena vastoinkäymisistä huolimatta, jolloin elämä tuntuu mielekkäämmältä ja haasteista selviäminen on helpompaa (THL 2023). Mielenterveyden kehittymisen kannalta erityisen herkkiä vaiheita ovat nuoruusiän lisäksi raskausaika ja ensimmäiset elinvuodet. On arvioitu, että noin 75 % aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut ennen 24- vuoden ikää ja noin 50 % jo ennen 14 vuoden ikää. (THL n.d.b.)

5.1 Lasten mielen hyvinvointi

Lapsuudessa rakennetaan hyvinvoinnin perusta myös mielenterveyden osalta. Mielenterveyden avulla kouluikäisellä on kykyä käydä koulua ja oppia uutta sekä sietää ikätasolle sopivia vastoinkäymisiä ja pettymyksiä. Lasten on tärkeää saada elää turvallista arkea turvallisten aikuisten kanssa niin kotona, koulussa kuin harrastuksissakin. Aikuisten tehtävänä on kuunnella lasten murheita ja antaa vaikeina hetkinä lapselle huomiota. Lasten tulee saada leikkiä ja viettää aikaa kave-

reiden kanssa sekä saada riittävästi hoivaa ja huolenpitoa. Lapsen mielen hyvinvoinnille on tärkeää elää ikätasoista elämää, tuntea olonsa turvalliseksi, hyväksytyksi sekä rakastetuksi ja tulla kuulluksi. (Mieli Suomen mielenterveys 2024a.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä ovat 11–12-vuotiaat lapset, jotka käyvät läpi esimurrosikää ja osa tytöistä voi käydä läpi jo murrosikää. Murrosiässä lapsen tunteet saattavat ailahtella paljonkin tunneskaalan laajentuessa entisestään. Tunteiden ailahtelusta huolimatta lapsi on yleensä edelleen innokas, tasapainoinen, sosiaalinen, aktiivinen ja monista asioista kiinnostunut. Lapselle on tärkeää tuntea itsensä hyväksytyksi, osaavaksi, luotettavaksi ja tarpeelliseksi. Lapsi nauttii kavereiden ja aikuisten kanssa tehtävästä yhteistyöstä. (Hakkarainen ym. 2009, 118–120.)

Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan Kajaanilaisista 4–5-luokkalaisista lapsista hieman alle puolet (48,7 %) ovat erittäin tyytyväisiä elämäänsä ja suurin osa (88 %) ovat tyytyväisiä elämäänsä. Tutkimuksen mukaan reilu viidennes on kokenut joko lieviä ahdistuksen oireita tai mielialaan liittyviä ongelmia. Huomattavaa on, että tytöt tuntevat huomattavasti enemmän lieviä ahdistuksen tunteita kuin pojat. (THL 2024.) Lasten liikunta aktiivisuudella on yhteys mielen hyvinvointiin. Suurin osa (78 %) liikuntaa säännöllisesti harrastavista tuntee oman mielen hyvinvoinnin hyväksi, kun taas vähän liikkuvista vain noin joka toinen (42 %) tuntee oman mielen hyvinvoinnin hyväksi. (Kokko & Martin 2023, 136.)

5.2 Mielen hyvinvoinnin vahvistaminen

Lapset ja nuoret kehittyvät koko ajan psyykkisesti ja fyysisesti. Kehitykseen vaikuttaa elinympäristön ja kulttuurin lisäksi yksilölliset tekijät. Lapsuuden perheellä on merkitystä lapsen kasvussa ja kehityksessä. (THL n.d.a.) Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan suurimmalla osalla Kajaanilaisista 4–5-luokkalaisista vastaajista on hyvät sosiaaliset suhteet. Yli puolella (59,5 %) vastaajista on hyvä puheyhteys omien vanhempien kanssa. Suurin osa (88,1 %) vastaajista kokee vanhempien tukevan ja kannustavan heitä. (Terveiden ja hyvinvointilaitos THL 2024.) Perheen lisäksi koulu ja harrastukset ovat ympäristöjä, joissa voidaan edistää ja tukea lasten mielenterveyttä (THL n.d.a.)

Mielen hyvinvointi koostuu fyysisestä terveydestä, arjen rytmistä, mielenterveydestä, hyvistä ihmissuhteista ja mielekkyyden kokemuksista. Hyvinvoiva mieli tarvitsee unta, ravintoa ja liikuntaa. Näihin asioihin voi jokainen vaikuttaa tekemällä päivittäin hyviä arkisia valintoja. (Mieli Suomen mielenterveysseura 2024a.) Mielen hyvinvoinnista tulee pitää huolta. Mielen hyvinvointia lisää

esimerkiksi hyvien ystävien seura, itselle mieluisa tekeminen, harrastukset ja puhuminen mieltä painavista asioista. (Nuorten-netti 2023c.)

Mielenterveyden käsi on hyvä työkalu oman tai muiden mielen hyvinvoinnin tarkasteluun. Mielenterveyden kädestä löytyvien apukysymysten avulla voi hahmottaa paremmin omat hyvinvoinnin eteen tehtävät päivittäiset arkiset valinnat. Arkisilla valinnoilla voi vaikuttaa omaan mielen hyvinvointiin joko sitä tukien tai heikentäen. Kuten ihmisen käsi, tarvitsee myös mielenterveyden käsi kaikkia sormia toimiakseen hyvin. Yhdenkin sormen poissaolo heikentää koko käden toimintakykyä. (Mieli Suomen mielenterveys 2024b.) Mielenterveyden kädessä jokainen sormi, kämmen ja ranne on nimetty arkisiin mielen hyvinvointiin vaikuttavien asioiden/arvojen mukaan. (Liite 1.)

- Pikkurilli: Rentoudun (Vapaa-aika ja luovuus)
- Nimetön: Liikun (Liikkuminen ja kehonkuuntelu)
- Keskisormi: Juttelen (Ihmissuhteet ja tunteet)
- Etusormi: Syön (Ravinto ja ruokailu)
- Peukalo: Nukun (Uni ja lepo)
- Kämmen: Arjen rytmi (koulu, työ, oma-aika, harrastukset, kotityöt, läksyt)
- Ranne: Arvot ja päivittäiset valinnat

6 Lasten liikunta

Liikunnan harrastaminen lapsena on tärkeää motoristen taitojen ja luuston kehittymisen vuoksi. Liikunnan avulla lapsi kehittyy taitavammaksi ja kestävämmäksi. Liikunnan harrastamisen yhteydessä lapsi oppii tärkeitä vuorovaikutustaitoja ja reilun pelin henkeä. Tärkeää on säilyttää liikunnan ilo ja liikunnassa tulee saada onnistumisen kokemuksia. (UKK 2024a.) Liikunnan harrastaminen ikävuosien 10–12 välillä tulee pysyä mielekkäänä ja monipuolisena, jotta se tukee lasten kokonaisvaltaista kehitystä. Lasten on hyvä hengästyä liikunnan aikana, jotta aerobinen kunto kehittyy tai pysyy yllä. Lihasvoimaharjoittelua on hyvä toteuttaa leikin kautta. (UKK 2024a; OPH 2024b.)

Lapsi saa usein 11–12-vuotiaana kasvupyrähdyksen. Raajojen pidentyessä kehon hallinta voi tuntua lapsesta vieraalta ja haastavalta ja lapsi voi tuntea itsensä kömpelöksi. Liikunnan harrastaminen monipuolisesti on tärkeää kasvupyrähdyksen aikana, jotta luusto kehittyy vahvaksi. Luustoa vahvistavia liikuntamuotoja ovat hyppy, tärähdykset, kierrot ja väännöt. (UKK 2024a.) 10–12-vuotiailla lapsilla on menossa toinen liikunnallinen herkkyyksikausi, jolloin lapset oppivat liikuntataitoja helpommin ja nopeammin. Lapset kaipaavat vauhtia sekä jännitystä. Lisäksi lapset ovat kiinnostuneita ryhmätyöskentelystä. (OPH 2024b.) Lapsen kehittyessä liikunnallisesti ja oman kehon hallinnassa, antaa se lapselle mielihyvää ja kohottaa lapsen itsetuntoa. Lapsen itsetunnolle on tärkeää löytää itselleen mieluinen harrastus, jossa hän tuntee olevansa taitava, kokee onnistumisen iloa sekä saa nautintoa. (Hakkarainen ym. 2009, 118–120.)

6.1 Lasten liikuntasuositukset

Liikunnan suositusten mukaan lasten tulisi päivittäin liikkua vähintään 60 min. Liikuntaa ei tarvitse suorittaa yhtäjaksoisesti, vaan sen voi kerryttää pienemmistä pätkistä päivän aikana (kuva 1). Hyviä lasten liikuntamuotoja ovat arjessa tapahtuva liikunta, kuten hippaleikit ulkona, hyötyliikunta koulumatkoilla sekä koulu- ja välituntiliikunta. 7–12-vuotiailla lapsilla suurin osa liikunnasta tulisi olla kestävyystyyppistä liikuntaa. Lasten liikunnan suosituksissa suositellaan lapsille myös tehoitaan rasittavaa kestävyysliikuntaa sekä lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa kolmesti viikossa. Lisäksi on tärkeää tehdä liikkuvuusharjoittelua. Pääasia kuitenkin on, että lapsi liikkuu itselleen mieluisalla tavalla ja muistaa, että kaikki liikunta lasketaan. (Sääkslahti ym. 2021, 9, 11.)

Vähän liikkuvien lasten tulisi lisätä asteittain liikuntaa arkeen. Liikunnan lisäämisen voi aloittaa pienin askelin lisäämällä esimerkiksi hyötyliikuntaa arkeen. Liikuntaa saa lisättyä kulkemalla lyhyet matkat kävellen/pyöräillen ja valitsemalla portaat hissien sijaan. Lapsille tulee tarjota mahdollisuus osallistua turvallisesti ja heidän kyvyilleen sopivalla tasolla liikuntaan. Monipuoliset liikuntataidot lisäävät mahdollisuuksia löytää itselleen erilaisia liikuntaharrastuksia myöhemmin tulevaisuudessa. Tärkeintä kuitenkin on, että lapsi liikkuu ja löytää liikkumisen ilon. Ilon kautta lapsi saavuttaa paremmin pysyviä liikuntatapoja. Turvallinen, päivittäinen yhdenvertaisesti saavutettavissa oleva liikunta kuuluu kaikille lapsille. (Sääkslahti ym 2021, 11,15.)



Kuva 1. Liikkumissuositus 7–17- vuotiaille lapsille ja nuorille. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19 12)

6.2 Liikunta tukemassa lasten mielen hyvinvointia

Lasten ja nuorten hyvän fyysisen kunnon ja säännöllisesti harrastetun liikunnan on todettu olevan yhteydessä vahvempaan mielenterveyteen. Liikunta lisää mielihyvää tuottavien ja stressin tunnetta hillitsevien hormonien tuotantoa, lievittää ahdistus- ja masennusoireilua ja luo parempaa mielen hyvinvointia. Erityisesti ryhmässä harrastettu liikunta tukee lasten mielen hyvinvointia. Yhdessä liikuttaessa lapset kokevat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja heille tulee sosiaalista kanssakäymistä, joista parhaassa tapauksessa syntyy ystävyysuhteita. (Appelqvist- Schmidlechner 2024, 75–76.)

Liikunnan harrastaminen ryhmässä auttaa lapsia oppimaan elämässä tarvittavia tärkeitä taitoja, kuten tunteiden käsittelyä, ryhmässä toimimista, sosiaalisia taitoja, toisten huomioimista ja sääntöjen noudattamista. Vapaa-ajalla tapahtuvalla liikunnalla on paljon mielen hyvinvointia puoltavia vaikutuksia. Vapaa-ajalla lapset valitsevat usein sellaisen liikunnan, jossa he kokevat olevan hyviä ja saa onnistumisen kokemuksia, vapaa-ajalla tapahtuva liikunta auttaa lapsia palautumaan arjesta. (Appelqvist- Schmidlechner 2024, 76.) Liikunnan harrastaminen vahvistaa lasten itsetuntoa, minäpystyvyyttä ja luottoa omiin kykyihin (Sainio 2023). Nuorena opittu aktiivinen elämäntapa ja sen tuomat hyödyt, voivat kulkea mukana aikuisuuteen asti (Cocca, Verdugo, Cuenca & Cocca M 2020).

Lasten mielen hyvinvointia tukevan liikunnan tulee olla sellaista, jossa lapsi on osallisena, pääsee kokemaan ylpeyttä osaamisestaan ja tuntee itsensä tärkeäksi. Mielen hyvinvoinnin kannalta lapset tarvitsevat yhteenkuuluvuuden tunnetta, sosiaalista kanssakäymistä ja ystävyysuhteita. (Appelqvist-Schmidlechner 2024, 76.) Jotta liikunnasta saa mielenterveys vaikutuksia tulee liikunnan olla sopivan kuormittavaa ja kivaa. Mieluisaksi koettu liikunta tukee mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä. Liikunnan ollessa tekijälleen liian stressaavaa ovat vaikutukset mielen hyvinvointiin silloin päinvastaiset. Liikuntaa voi hyödyntää mielenterveystaitojen harjoittelussa, esimerkiksi vuorovaikutus- ja kaveritaitojen harjoittelussa. (Kujala 2024.)

6.3 Lasten liikunnan ohjaaminen

Lapset ovat usein energisiä tullessaan harrastamaan liikuntaa. Lasten liikunnan ohjaamiseen tulee valmistautua ennakoon. Tunnin sujuvuuden kannalta lapsilla tulee olla tarpeeksi tekemistä. Jonttamista ja odottamista sekä tyhjiä hetkiä tulisi välttää. (Autio & Kaski 2005, 63.) Tunnin alussa

ohjaajan suositellaan kertovan tunnin kulusta ja kestosta. Ohjaajan tehtävänä on pitää huolta, että tunti menee ennalta kerrotun mukaisesti. Ohjaajalla olisi hyvä olla tilannetajua ja rohkeutta tarvittaessa muuttaa suunnitelmaa kesken tunnin, mikäli havaitsee ettei jokin asia toimikaan. (UKK 2023.) Ohjaajan tehtävänä on antaa selkeät ohjeet niin tauoista kuin toiminnastakin. Ohjauksessa tulee huomioida omaa sijoittumista saliin, jotta kaikki kuulevat ja näkevät. Ohjeidenannon jälkeen suositellaan varmistettavan lapsilta ohjeiden ymmärrettävyys. (Huovinen, Lindeman & Pikkupeura 2024.)

Toimintapisteitä sijoitellessa on hyvä hyödyntää koko tila ja sijoitella pisteet selkeästi esille. Ohjaajan tulee hyväksyä erilaiset oppijat. Mukana voi olla sellaisia lapsia, jotka eivät hahmota heti kokonaiskuvaa vaan saattavat seurata hetken sivussa ja tulla mukaan toimintaan myöhemmin. Positiivisella palautteella ja omalla rennolla asenteella ohjaustilanne on mukava kokemus kaikille. (Huovinen ym. 2024.)

Lapsen onnistumisen kokemukset liikunnassa, peleissä ja leikeissä sekä ohjaajalta saatu positiivinen palaute vahvistavat lapsen minäkuvaa ja itsetuntoa sekä voivat lisätä lapsen innostusta liikuntaa kohtaan. (Autio & Kaski 2005, 92; UKK 2024a.) Hyvä ohjaaja on aito oma itsensä, kannustava, turvallinen, luotettava, luova, välittävä ja kohtelee lapsia tasapuolisesti. (Autio & Kaski 2005, 93, 64–65.) Lasten mielenterveyttä voidaan tukea ja vahvistamaan liikuntatuokiolla luomalla sellaisia tilanteita, joissa lapsi on osallisena, tuntee yhteenkuuluvuuden tunnetta, kokee ylpeyttä osaamisestaan ja tuntee itsensä tärkeäksi. (Appelqvist-Schmidlechner 2024, 76.)

Tämä opinnäytetyö on kohdennettu pääasiassa koululuokille, jolloin ohjaaja voi olettaa ryhmän olevan toisilleen tuttu ja turvallinen. Turvallisessa ryhmässä lapset uskaltavat olla aitoja omia itseään, jotka luottavat toisiinsa sekä kannustavat ja tukevat toisiaan. Ohjaaja voi tukea ryhmähenkä myönteisellä ja kannustavalla asenteella ryhmää kohtaan. Hyvä ryhmähenki auttaa lapsia suoriutumaan paremmin liikuntatehtävistä. (Terve koululainen n.d.b)

7 Kehitä kokeillen

Opinnäytetyö toteutettiin kehitä kokeillen -menetelmällä. Kehitä kokeillen -menetelmän tarkoituksena on luoda uutta ja oppia nopeasti mikä toimii tai ei toimi. Menetelmä sallii koko matkan ajan projektin elämisen ja epävarmuuden lopputuloksesta. Tämän vuoksi kovin pitkäaikaisia suunnitelmia ei kannata tehdä. Menetelmä on jatkuvaa oppimista. Jokainen kokeilukerta antaa uutta tietoa, jota hyödynnetään matkalla kohti lopputulosta. Kehitä kokeillen -menetelmässä oppimisnopeus ja reagointi oppiin ovat avainasemassa parhaan lopputuloksen saavuttamiseksi. Menetelmän perusajatus on saada mahdollisimman pienellä vaivalla paljon uutta tietoa kokeiltavasta ideasta. (Hassi, Paju & Maila 2015, 24, 35, 41.)

Kehitä kokeillen -menetelmä koostuu viidestä erillisestä vaiheesta, jotka ovat tavoite, tarve, kehitettävät ideat, kokeilut ja lopputulos.

- Tavoite kuvaa päämäärää. Tavoite voi olla epämääräinenkin, koska kokeiluversioiden myötä tavoite voi kirkastua matkan aikana. Kokeiluja voi tehdä niin paljon, kuin on tarpeen.
- Tarve määrittää haastetta tai ongelmaa, jota pyritään ratkaisemaan.
- Kehitettävät ideat -vaiheella tarkoitetaan sitä, että syntynyttä ideaa on päätetty lähteä jatkojalostamaan. Aina ei tarvitse olla ratkaistavaa ongelmaa. Tällöin lopullinen tavoite määrittyy kehitysprosessin aikana.
- Kokeiluilla tarkoitetaan idean käytännön kokeilemistä. Kokeilukertojen kautta päästään lopulta lopputulokseen.
- Lopputulos eli millainen palvelu/tuote lopulta on.

Projektin aikana näiden vaiheiden välillä voi liikkua minne suuntaan tahansa ja missä tahansa projektin vaiheessa. Liikkeelle voi lähteä tavoite, tarve tai kehitettävät ideat kohdasta. Kehitä kokeillen -menetelmä on eräänlaista edestakaista liikkumista kehitettävien ideoiden, kokeilujen ja lopputuloksen välillä haluttuun lopputulokseen asti. Ideasta lopputulokseen pääseminen kokeile kehittämällä -menetelmän avulla tarkoittaa uutta ideointia matkan aikana. Kokeiluista saadun uuden opin huomioiminen tuokiota kehittäessä on tärkeää parhaan lopputuloksen kannalta. (Hassi ym. 2015, 35–38, 42.) Uusien asioiden kokeileminen vaatii rohkeutta kokeilla ideaa ja ottaa riskejä. Kokeilut vaativat halua nähdä mitä tapahtuu, koska etukäteen ei täysin tiedä miten kokeilut

sujuvat. Kokeilukulttuurin ydinasia on palveluiden tai tuotteen kehittäminen yhdessä palvelun tai tuotteen käyttäjien kanssa. (Aho 2023, 12.)

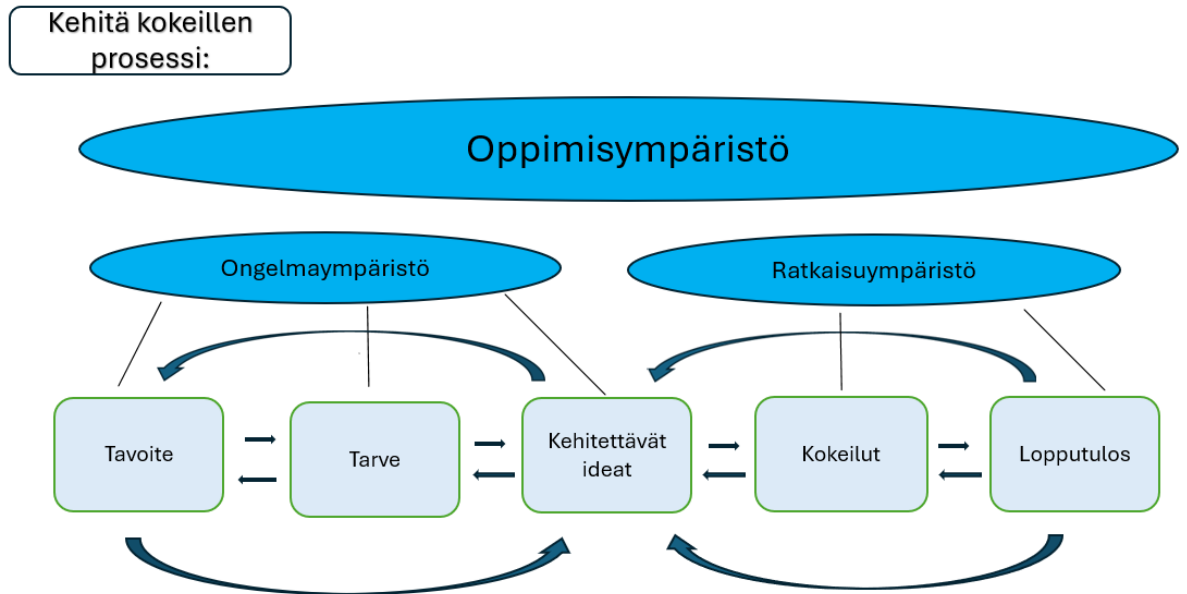
Tässä opinnäytetyössä tavoite ja tarve olivat alusta asti selvillä. Tavoitteena oli suunnitella onnistunut liikuntatuokio, johon yhdistetään mielen hyvinvointia tukevia asioita. Opinnäytetyön tarve oli todellinen, koska nuorimieli toiminnalla ei ollut aiemmin liikunnallista tuokiota.

7.1 Oppimisympäristöt

Kehitä kokeillen -menetelmä on oppimista, joten menetelmää voidaan itsessään pitää oppimisympäristönä. Tämä oppimisympäristö jaetaan vielä kahdeksi eri ympäristöksi: ongelmaympäristöksi ja ratkaisuympäristöksi. (kuva 2) Uuden kehittämisessä on tärkeää tiedostaa isossa kuvassa tavoite ja mihin tarpeisiin idealla vastataan. (Hassi ym. 2015, 35.)

Ongelmaympäristö pitää sisällään menetelmän tavoitteen, tarpeen ja kehitettävät ideat. Ongelmaympäristö vastaa kysymykseen miksi ja kenelle kehitetään uutta. Ratkaisuympäristö pitää sisällään kehitettävät ideat, kokeilut ja lopputuloksen. Ratkaisuympäristö vastaa kysymykseen mitä ollaan kehittämässä. Ratkaisuympäristön vaiheiden tarkoituksena on antaa vastauksia siihen, kuinka hyvin kehitettävä idea vastaa tavoitteeseen ja tarpeeseen. (Hassi ym. 2015, 35–38.)

Kehitä kokeillen -menetelmän kehitettävät ideat vaihe sijoittuu ongelmaympäristön ja ratkaisuympäristön väliin. Kehitettävän idean tulee olla sellainen, joka vie lähemmäksi tavoitetta ja ideasta näkyy ymmärrys siitä miksi, mihin ja kenelle ideaa ollaan toteuttamassa. (Hassi ym. 2015, 38.)

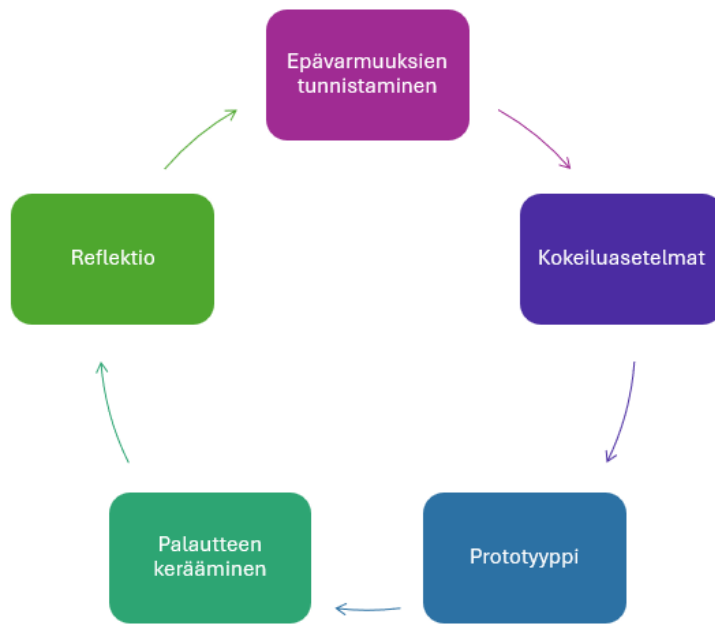


Kuva 2. Kehitä kokeillen -prosessi. (Mukailtu Hassi ym. 2015)

7.2 Kokeilusykli

Kehitä kokeillen -menetelmä antaa mahdollisuuden kokeilla ideaa käytännössä oikean kohderyhmän kanssa. Kaikista kokeilukerroista saadaan uutta tietoa, joka määrittää projektin etenemissuunnan ja vähentää uuden luomiseen liittyvää epävarmuutta. Kokeilemalla kehittämisessä on tärkeää, että havaittuihin ongelmiin reagoidaan nopeasti ja päätöksiä tehdään sitä mukaan kuin on tarve. Yksittäiset kokeilut sisältävät viisi erilaista sykliä, joiden kautta pyritään saamaan lisää oppia kokeiltavasta ideasta. (kuva 3.) Kokeilusykli pitää sisällään epävarmuuksien tunnistamisen, kokeiluaselman, prototyypin, palautteen keräämisen ja reflektion. (Hassi ym. 2015, 25, 27–28, 39.)

Ennen kokeilua tulee tunnistaa epävarmuuksia, eli miettiä mihin ja mistä kokeilussa halutaan lisää oppia. Kokeiluaselman ja prototyypin tulisi tukea toisia, jotta kokeilusta saadaan mahdollisimman paljon vastauksia epävarmuuksien vähentämiseksi. Kokeiluaselmalla tarkoitetaan sitä, miten ja missä kokeilu suoritetaan. Näiden asioiden ollessa selvillä voidaan suunnitella prototyyppi ideasta eli mitä kokeilussa kokeillaan. Jokaisesta kokeilukerrasta saadaan palautetta, tärkeää on oppia kokeilusta. Saadakseen oppia tulee kokeilukerrat reflektoida hyvin. Reflektointi antaa lähtökohdat seuraavalle kokeilukerralle. Kokeilusyklin mennessä hyvin saadaan yksittäisillä kokeilukerroilla paljon oppia kehitettävästä ideasta. (Hassi ym. 2015, 39–41.)



Kuva 3. Kokeilusykli. (mukailtu Hassi ym 2015)

Tämän opinnäytetyön kokeiluissa epävarmuuksien tunnistaminen näkyi ennalta mietittyinä asioina, joihin haluttiin saada vastauksia kokeiluissa. Kokeiluasetelma oli tuokion ohjaaminen sisältöloissa ja prototyyppinä itse tuokio. Palautetta kerättiin tuokion jälkeen post-it lapuilla tai keskustelemalla. Reflektointi tapahtui sekä itsenäisesti että yhdessä toimeksiantajan kanssa.

8 Tuokion suunnittelu

Kyseessä oli toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli kehittää MIELI Kainuun Nuorimieli-toimintaa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella heille uudeksi työkaluksi mielen hyvinvointia tukeva liikuntatuokio. Toimeksiantajan toiveena oli, että tuokio on helposti muunneltavissa oleva. Nuorimieli-toiminnassa on mukana myös vapaaehtoisia aikuisia, jotka ohjaavat eri ryhmiä. Vapaaehtoisten oma kokemus lapsiryhmän liikunnanohjaamisesta voi olla heikko. Tämän vuoksi toimeksiantaja halusi myös kirjalliset ohjeet tuokion ohjaamisesta, jotta tuokion voi ohjata kuka tahansa.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi tammikuussa 2024. Tuolloin toimeksiantaja kertoi heidän tarpeestaan liikuntatuokiolle. Keväällä esittelin toimeksiantajalle kehittä kokeillen -menetelmän, jonka toimeksiantaja koki hyväksi menetelmäksi. Samalla päätimme yhdessä toimeksiantajan kanssa opinnäytetyölle kohderyhmän ja teimme alustavaa suunnitelmaa tuokion sisällöstä. Toimeksiantajan mukaan suurin haaste tuokiolle on tehdä siitä tarpeeksi mielenkiintoinen, jotta lapset osallistuvat tuokiolle.

Liikuntatuokion tavoite ja tarve olivat alusta asti selkeät, joten kehittä kokeillen -menetelmä käynnistyi kohdasta kehitettävät ideat. Sovimme toimeksiantajan kanssa, että liikuntatuokion teoriapohjana toimii mielenterveyden käden asiat. Toinen ohjaava tekijä rastien suunnittelussa oli hauskuus ja onnistumisen kokemukset. Tärkeää on säilyttää liikunnan ilo. Liikunnan tukiessa lasten kokonaisvaltaista kehitystä tulee liikunnan olla monipuolista, joka pohjautuu leikkimielisyyteen ja iloon, eikä liikunta saisi aiheuttaa lapselle suorituspainetta. (Autio & Autio 2005, 31; OPH 2024b.) Onnistumisen kokemukset vahvistavat lasten itsetuntoa, minäpystyvyyttä ja luottoa omiin kykyihin (Sainio 2023).

Hyvän mielen liikuntatuokiolla liikunta ei ollut pääasiassa, vaan liikuntaa käytettiin mielen hyvinvointia tukevana työkaluna. Liikuntatuokion tarkoituksena on auttaa lapsia ymmärtämään, kuinka tärkeää heidän on oman hyvinvoinnin ja mielen hyvinvoinnin kannalta nukkua, syödä, jutella, liikua ja rentoutua.

Varsinainen suunnittelutyö aloitettiin huhtikuussa yhteistyössä toimeksiantajan kanssa isojen linjojen suhteen. Nuorimieli-toiminnan puolelta ohjauksia hoidetaan usein yksin, joten tuokio suunniteltiin yksin ohjattavaksi ja kestoksi määriteltiin tunti.

Keväällä 2024 esittelin toimeksiantajalle useamman idean, joista kehitettäväksi ideaksi valikoitui Amazing race tyylinen liikuntatuokio, jossa lapset tekevät pienryhmissä erilaisia liikunnallisia rastehtäviä. Kunkin rastin jälkeen ryhmä saa avata oman joukkueen kirjekuoren, josta löytyy ohje seuraavalle rastille liikkumisesta. Yhdessä tekeminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka on hyväksi mielen hyvinvoinnille (Appelqvist- Schmidlechner 2024, 76). Lisäksi pienryhmissä toimien lapset saavat enemmän liikettä ja kokevat helpommin onnistumisen iloa verraten isossa ryhmässä toimimiseen.

8.1 Tehtävärastit

Jokaiselle rastipisteelle suunniteltiin ohjekortit ohjaamisen helpottamiseksi. Rasteja ei käydä tuokiolla yhteisesti läpi, koska tuokiolla jäljitellään Amazing race tyyliä, jossa kisaajat saavat tietää tehtävän vasta kyseisellä rastilla. Sekä oletuksena on, että tuokion kohderyhmänä olevat 11–12-vuotiaat lapset osaavat toimia kirjallisen ohjeen mukaan.

Alkuperäisessä suunnitelmassa tuokio sisälsi yhteensä viisi erilaista liikunnallista rastia ja loppurentoutuksen. Jokaisella rastilla käsitellään yhtä mielenterveyden kädestä löytyvää aihetta. Rastehtävissä näkyy mielen hyvinvointia tukeva yhdessä tekeminen sekä liikunta eri muodoissa. Tehtävärastit, joista lähdettiin liikkeelle, olivat seuraavanlaiset:

Rasti 1. Yleinen: Tarkkuusheitto:

Lasten tehtävänä oli heittää tietyn matkan päästä yhteensä 9 hernepussia mielen hyvinvointia vahvistaviin ruutuihin. Mukana oli myös huonoa mieltä tuovia sanoja ja sakkoruutuja. Hernepussin osuessa sakkoruutuun tuli kaikkien tehdä viisi x-hyppyä ja viisi kyykkyä. Liikettä lapsille tuli hernepussien heittälystä ja sakkoruuduissa olevista liikuntaosuuksista. Tämän rastin tarkoituksena oli saada lapset miettimään mikä tuo heille joko hyvää tai huonoa mieltä. Rastille päätyneet sanat johdettiin tämän opinnäytetyön teoriapohjasta ja liittyvät ne mielen hyvinvointia vahvistaviin tai heikentäviin asioihin. (kuva 4)

HARRASTUKSET	PÄIHTEET (Tupakka, alkoholi)	
SYRJINTÄ	KUULUMINEN PORUKKAAN	KIUSAAMINEN
YSTÄVÄT	YKSINÄISYYS	ONNISTUMISEN ILO
TERVEELLINEN RUOKA	HYVÄT YÖNET	NAURAMINEN
LIIKUNTA	EPÄONNISTUMINEN	EI OLE KAVEREITA
TUNTEE ITSENSÄ HUONOMMAKSI		VÄKIVALTA
SAKKORUUTU!		
KAIKKI TEKEVÄT VIISI X-HYPPYÄ JA VIISI KYKKYÄ!		

Kuva 4. Heittelypelin sanat

Rasti 2. Ravinto ja ruokailu: Mistä koostuu hyvä aamiainen?

Lasten tehtävänä oli hakea tarjottimelle parin kanssa kottikärrykävelyllä hyvän aamupalan ainesosia. Ainesosia sai ottaa yhden kerrallaan, jotta mahdollisimman moni lapsi sai liikettä. Tämän rastin tarkoituksena oli vahvistaa lasten tietoja hyvän aamiaisen sisällöstä ja myös herätellä lapsia ymmärtämään aamiaisen tärkeys. Ohjaajan tehtävänä oli käydä läpi keskustellen heidän tekemät valinnat ja korjata tarvittaessa. Tällä rastilla vahvistettiin lasten voimatasoja erityisesti ylävartalon osalta, koska liikkuminen tapahtui kottikärrykävelyllä.

Ravinnolla on merkitystä mielen hyvinvointiin. Terveellinen ravinto tukee mielen hyvinvointia ja mielialaan heikentävästi vaikuttaa muun muassa sokeripitoinen ravinto. (Mieli Suomen mielen-terveys 2022.) Aamiainen nostaa energiatasot ja käynnistää päivän (Raulio 2023). Rastin aamupalan ainesosat ovat erilaisina ruokakuvina. Ainesosat tuokiolle johdettiin tämän opinnäytetyön ravinto-osuudessa käsitellystä teoriapohjasta. (kuva 5)



Kuva 5. Rastilla olevat aamupalan ainesosat.

Rasti 3. Ihmissuhteet ja tunteet: Esittäkää yhdessä tunteita.

Tällä rastilla opetellaan tunnistamaan eri tunteita ja kehitetään tunnetaitoja. Tunnetaidot auttavat kokemaan empatiaa, ymmärtämään muiden tunteita ja niiden avulla pystymme kertomaan tarpeista. Tunnetaitoja voi yksinkertaisesti harjoitella kasvattamalla tunteisiin liittyvää sanavarastoa. (Mieli Suomen mielenterveys 2021.)

Lapset esittivät yhdessä perustunteita. Esitettävän tunteen lapset näkivät erillisestä taulukosta, jossa myös lukumäärä, joka kertoo montako jalkaa ja montako kättä heillä tulee olla yhteensä maassa tunnetta esittäessä. (Taulukko 1) Liikunta näkyi tällä rastilla hauskuutena ja kehonhallintana. Tehtävä vahvisti myös lasten yhteistyötaitoja.

TAULUKKO 1. Tunnetaulukko ja jalkojen ja käsien määrä maassa. (Lapsia 2–3/ryhmä)

Tunne	Jalkoja maassa	Käsiä maassa
Suru	3	2
Ilo	4	3
Viha	2	3
Rakastunut	3	3
Pelko	2	4
Häpeä	2	2

(Lapsia 4-5/ ryhmä)

Tunne	Jalkoja maassa	Käsiä maassa
Suru	3	2
Ilo	5	3
Viha	3	4
Rakastunut	4	3
Pelko	6	5
Häpeä	7	7

Rasti 4. Liikkuminen ja kehonkuuntelu: Pallon kuljetus keppien välissä.

Tämän rastin tarkoituksena oli pitää hauskaa, vahvistaa lasten yhteistyötaitoja ja auttaa heitä ymmärtämään, että kaikki liikunta lasketaan kokonaismäärään. Liikuntaa ei tarvitse suorittaa yhtä-jaksoisesti, vaan sen voi kerryttää pienemmistä osista päivän aikana (OPH 2024b).

Lapset kuljettivat erilaisia palloja harjanvarsien välissä kauempana olevaan ämpäriin unimaskit silmillä. Kaksi lapsista kuljetti ja kaksi toimi opastajina. Matkalla oli erilaisia esteitä. Pallon tuli pysyä koko matkan ajan harjanvarsien välissä.

Rasti 5. Vapaa-aika ja luovuus: Vapaa-ajan vietto ALIAS

Lapset selittivät vapaa-ajan viettoon liittyviä sanoja vuorotellen toisilleen. Lasten tuli aluksi heittää noppaa ja katsoa taulukosta liikkumistyyli sanojen luo. (Taulukko 2) Sanat sijaittivat jonkun matkan päässä lähtöpisteeltä. Peliajan päätyttyä joukkueet laskivat oikein arvatut sanat ja siirsivät sen mukaan joukkueen väristä pelinappulaa pelilaudalla. Tuokion loppuun katsottiin mikä joukkue voitti Aliaksen. Tämän rastin tarkoituksena oli vahvistaa lasten kehonhallintaa ja voimatasoja erilaisilla liikkumistavoilla.

TAULUKKO 2. Aliaksen liikkumistyyli.

nopan luku	liikkumistyyli sanojen luo
1	Rapukävely
2	Karhukävely
3	Käärme
4	Mittarimato
5	Gorilla
6	Pingviini

Vapaa-ajan vietto Aliaksen sanat johdettiin tämän opinnäytetyön teoriapohjasta ja sanat liittyvät hyvin vapaa-ajanvietto aktiviteetteihin, paikkoihin ja ihmisiin. (kuva 6)

Hengaila	<u>Nuokkari</u>	Kalastaa
Skeittipuisto	Pleikkari	Puhelin
Nukkua	Ystävä	Ulkoilla
Pyöräillä	Kuntosali	Uida
Koulu	Loma	Kesä
<u>Biorex</u>	Perhe	Sisko
Veli	Äiti	Isä
Kirjasto	S-market	Pizzabuffa

Kuva 6. Vapaa- ajanvietto Aliaksen selitettävät sanat.

Uni ja lepo: Rentoutuminen/rauhottuminen. Tämä osio käsitellään yhteisesti tehtävällä hengitys- ja rentoutusharjoituksella.

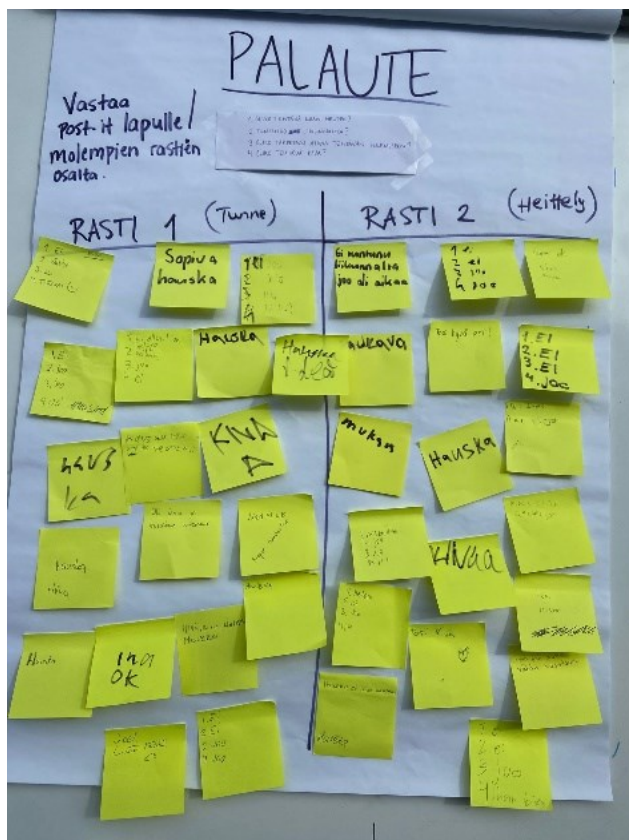
Mielenterveyden käden jokaisen osion kohdalla on apukysymyksiä, joiden avulla voi tarkastella omia päivittäisiä valintoja. Yksi apukysymys on ”ehditkö levätä ja rentoutua?” (Mieli Suomen mielenterveys 2024b.) Tämän kysymyksen innoittama tarkoituksena oli opettaa lapsille kehon rauhoittamista lyhyellä ja yksinkertaisella hengitysharjoituksella. Lasten tuli ottaa hyvä asento ja sulkea silmät. Ohjaaja laski numeroita ykkösestä kymmeneen rauhalliseen tahtiin ensin ylöspäin ja sitten alaspäin. Samalla tuli ohjata lapsia keskittymään hengittämiseen. Erityisesti ulos hengittämiseen, joka rauhoittaa kehoa.

8.2 Kokeilut

Kokeilemalla kehittämisen menetelmän ideana on saada mahdollisimman paljon oppia pienellä ivaivalla (Hassi ym. 2015, 50). Kokeilut voidaan järjestää pieninä ja nopeina. Keskeistä on kehittää tuotetta tuotteen käyttäjien kanssa. Jokaiselle kokeilukerralle tulee määrittää tavoite, eli mitä kokeilulla halutaan selvittää ja miksi. (Aho 2023, 12, 49.)

Epävarmuuden tunne kuuluu uuden luomiseen. Kokeiluja tarvitaan, jotta päästään epävarmuudesta eroon kohti hyvää lopputulosta. Kokeilemalla kehittämisen menetelmä hyväksyy epävarmuuden missä välissä tahansa kehittämistä. Kokeiluja voi hyvin tehdä loppukäyttäjien kanssa. (Hassi ym. 2015, 9–11, 24.) Tässä opinnäytetyössä 11–12-vuotiaat lapset ovat tuotteen käyttäjiä. Opinnäytetyön onnistumisen ja liikuntatuokion lopputuloksen kannalta pidin tärkeänä asiana osallistaa lapsia tuokion testaajiksi ja palautteen antajiksi koko projektin ajan.

Kokeilut aloitettiin toukokuussa ja kokeiluja tehtiin yhteensä kuusi, joista jokainen kerta tehtiin eri lapsiryhmälle. Ensimmäisellä kokeilukerralla kokeiltiin vain kahta rastitehtävää 7-luokkalaisten ulkoilutapahtumassa. Pidimme tarkkuusheitto ja tunteiden esitys rasteja ulkona. Ohjaajia oli kolme ja jokainen teki havaintoja lasten osallistumisesta rastiin suorittamiseen sekä ajan riittävyydestä rasteilla. Ensimmäisen kokeilun tavoitteena oli saada tietoa rastiin helpoudesta, liikunnallisuudesta, ajan riittävyydestä ja rastiin hauskuudesta. Reflektoimme lasten palautteet ja omat havainnot pian ohjauksen jälkeen. Lapsilta saapalautte lievensi epävarmuuden tunnetta kyseisten rastiin suhteen. Palaute kerättiin lapsilta post-it lapuilla puussa olevaan tauluun. (kuva 7)



Kuva 7. Post-it palaute ensimmäiseltä kokeilukerralta.

Toimeksiantaja tekee yhteistyötä Kajaanin Keskuskoulun kanssa. Toinen ja kolmas kokeilukerta tapahtui Keskuskoululla. Ensimmäisen kokeilukerran havaintojen perusteella selkeytin heittelypistettä kirjoittamalla hyvää mieltä tuovat sanat vihreälle paperille, huonoa mieltä tuovat sanat punaiselle paperille ja sakkoruudut valkoiselle paperille. Toinen kokeilukerta tapahtui toukuussa Keskuskoulun 6. vuosiluokan pienluokan yhdeksälle oppilaalle.

Toisen kokeilukerran liikuntatuokion runko:

- Alkupuheet, kerrotaan mistä on kyse ja mitä tapahtuu. (3 min)
- Alkulämmittelynä hippa (n. 7 min)
- Pienryhmiin jako ja joukkueiden numerointi sanallisesti (3 min)
- Pienryhmissä erilaisia liikunnallisia rastitehtäviä. Aikaa yhdellä rastilla on 5 min + siirtyminen toiselle 2 min. Tehtävän tehtyä lapset avaavat oman joukkueen kuoren ja siirtyvät kuoressa olevien ohjeiden mukaan seuraavalle rastille (35min)
- Loppurentoutuksena hengitysharjoitus (3 min)

Toisen kokeilun tavoitteena oli saada tietoa ohjeiden ymmärrettävyydestä, hauskuudesta ja onnistumisista. Palaute kerättiin lopuksi keskustellen. Kokeiluissa käyttäjien kanssa vuorovaikutuksessa käyty palaute on mieleenpainuvaa ja vaikuttavaa. Käyttäjät tuovat tuokion kehittämiseen ison arvon, joiden kokemusten ja palautteiden avulla saadaan kehitettyä mahdollisimman hyvä lopputulos. (Hyvönen, Heiskanen, Repo & Saastamoinen 2007, 40, 42, 44.)

Onnistunut kokeilukerta on sellainen, jossa opitaan mahdollisimman paljon kehitettävän asian, tässä tapauksessa tuokion suhteen. Mitä nopeammin huomataan asioiden toimivuus tai toimimattomuus, sitä nopeammin päästään kohti lopputulosta. (Hassi ym. 2015, 52.) Toinen kokeilukerta alkoi myöhässä, jonka takia suunniteltua tuokiota piti lyhentää. Suunniteltu alkulämmittely ja loppurentoutus jätettiin kokonaan pois. Pallojen kuljetusrastilla toimitaan osittain silmät peitettyinä ja se tarvitsee onnistuakseen neljä osallistujaa. Tällä kertaa rasteja tehtiin kolmen hengen ryhmissä, joten pallojen kuljetusrasti tehtiin silmät auki.

Toinen kokeilukerta selkeytti tuokion kulkua ajanhallinnan osalta. Kouluissa oppitunnin kesto on 45 minuuttia, joten tuokiosta jätettiin tässä vaiheessa kokonaan pois alkuhippa ja loppurentoutus. Toisen kokeilun aikana kävi ilmi, että osa rastipisteiden ohjeista olivat epäselviä.

Kolmas kokeilukerta oli myös toukokuussa Keskuskoulun 5. vuosiluokan pienluokan kymmenelle oppilaalle. Kolmannelle kerralle selkeytin rastipisteiden ohjeita ja jätin pois alkuhipan sekä loppurentoutuksen. Tällä kerralla tavoitteena oli saada tietoa ohjeiden ymmärrettävyydestä, hauskuudesta ja liikunnallisuudesta. Palaute kerättiin jälleen lopuksi keskustelemalla. Tämä kokeilukerta sisälsi rastien tekoa pienryhmissä Amazing race -tyylillä.

Lopulliseen lopputulokseen pääseminen vaatii useita kokeiluja ja kehittämistoimia tuotteen parissa (Aho 2023, 12). Keskuskoululla tapahtuvien kokeilujen jälkeen teimme toimeksiantajan kanssa yhdessä reflektointia ohjauksista. Toimeksiantajan näkemyksen mukaan tuokiolla ti näkynyt tarpeeksi mielenterveyden käsi. Tuokiota kehitettiin lisäämällä tuokion loppuun joukkueena palapelin kokoaminen. Lapset saavat jokaisen rastipisteen kirjekuoresta mukaan palapelin palan. Palapeli kootaan lopuksi viestikilpailuna. Palapelinä toimi kuva mielenterveyden kädestä, joka toimii hyvänä alustuksena loppukeskustelulle mielenterveyden kädestä.

Neljäs kokeilukerta pidettiin elokuun alussa Kajaanin kansanpirtillä avoimena tapahtumana 11–13-vuotiaille lapsille. Tapahtumaa mainostettiin Nuorimielen somekanavissa. Valitettavasti paikalle saapui vain seitsemän lasta. Toimeksiantaja oli mukana havainnoimassa tuokion kulkua.

Keskuskoululla tapahtuvien kokeilukerroilta saaman palautteen mukaan tällä kerralla rasteilta siirtymiseen ja ohjeiden lukuun varattiin enemmän aikaa. Aikaisemmillä kerroilla tarkkuusheitossa hernepusseja oli liikaa tarjolla, jolloin rastin idea hävisi. Tarkkuusheiton ideana oli, että lapset miettivät ennen heittoa mikä asia tuo hyvää mieltä ja heittävät hernepussein siihen ruutuun, eikä pusseja heitetä vain heittelyn ilosta. Hernepusseja oli tällä kerralla käytössä kahdeksan. Väripapereiden käyttö heittelypisteellä teki rastista liian helpon, joten palattiin alkuperäiseen ja kaikki sanat ovat valkoisella paperilla. Uutena asiana tuokiolla oli palapelin mukana olo. Kokeilun tavoitteena oli saada tietoa ohjeiden ymmärrettävyydestä ja palapelin toimivuudesta.

Oivalsimme toimeksiantajan kanssa neljännen kokeilukerran aikana paljon asioita tuokion kulusta ja sisällöstä. Oivalluksella tarkoitetaan uuden mahdollisuuden näkemistä ja oivallus auttaa näkemään tarvittavat toimenpiteet ratkaistakseen tilanteet (Aho 2023, 171). Reflektoimme toimeksiantajan kanssa kokeilua ja innovoimme uutta. Uuden kehittämiseen kuuluu, ettei asiakkaat koe kehitettävää ideaa aina hyödylliseksi tai eivät ymmärrä sitä (Hassi ym. 2015, 53). Lapset pitivät tunnerastia tylsänä ja ei hyödyllisenä, koska tuokio tehdään lapsille ja tuokion tulee olla hauska, päätimme poistaa koko rastin tuokiolta. Palapelin kokoaminen oli ideana hyvä, mutta käytännössä huono. Lapset keskittyivät rastipisteiden tekemiseen hyvin, viimeisen rastin jälkeen lapset lopettivat tekemisen. Tämän jälkeen tuli lapset aktivoida uudestaan palapelin kokoamiseen, eikä

sen jälkeen lapset enää jaksaneet kuunnella asiaa mielenterveyden kädestä. Päätimme poistaa myös palapelin kokoamisen rastilta.

Olimme toimeksiantajan kanssa samaa mieltä tuokion moninaisuudesta, tuokiolla oli liikaa liikkuvia osia ja unen käsittely jäi liian vähälle. Lisäksi hyvän aamiaisen ainesosien hakeminen oli liian helppo. Päätimme muuttaa aamiaistrastia niin, että lapset lajittelevat sekä hyvät että huonot aamiaisen ainesosat eri tarjottimille. Tunteet ja niiden tunnistaminen on tärkeää mielen hyvinvoinnille, siksi niistä ei luovuttu kokonaan vaan ne käsitellään alussa tapahtuvalla tunnekävelyllä. Unesta puhutaan ennen pienryhmiin jakoa. Liikuntaosiot pysyvät samana kaikilla rasteilla.

Uusi runko tuokiolle on seuraavanlainen:

- Alkupuheet, kerrotaan lapsille mitä tuokiolla tapahtuu (3 min)
- Puhetta mielenterveyden kädestä, kerrotaan lapsille mielenterveyden kädestä. Muistutetaan päivittäin tehtävistä arkisista valinnoista, joilla merkitystä mielen hyvinvointiin. Kerrotaan, että rasteilla käsitellään mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita. (5–7 min)
- Tunnekävely, lapset kävelevät ympäri salia ja tervehtivät toisia ohjaajan sanomalla tunteella. Painotetaan, että toista tulee katsoa silmiin. (3 min)
- Riviin järjestäytyminen puhumatta sen mukaan paljonko on nukkunut viime yönä. Ohjaaja tarkistaa rivin, kysymällä lapselta vain sen tuntimäärän paljonko on nukkunut. Kun rivi on valmis, kysytään tietääkö lapset paljonko heidän tulisi nukkua yössä ja kerrotaan lyhyesti unen tärkeydestä. Tämän jälkeen lapset jaetaan pienryhmiin tekemällä jako neljään. Ryhmät väri koodataan, jokainen ryhmä on tietyn värinen. Rastin jälkeen he ottavat oman ryhmän värisen kuoren ja toimivat sen mukaan. (5 min)
- Rastien tekoa, aikaa 5 min / rasti + siirtyminen 2 min. Rasteja on neljä. (28 min)
- Kun rastit tehty lapset asettautuvat vielä riviin. Ohjaaja kiittää ja kumartaa, ja voi kysyä vielä lasten tuntemuksia tuokiosta. (3 min)

Viides kokeilukerta tapahtui jälleen Keskuskoululla 6-luokan oppilaille, paikalla oli 19 lasta. Kokeilukerran tavoitteena oli saada tietoa rastien toimivuudesta, aikataulusta ja onnistuuko tuokion ohjaaminen yksin isolle ryhmälle.

Ohjatessa eteen voi tulla yllättäviä tilanteita. Tällä kerralla huomasin oman virheeni juuri ennen lasten saapumista saliin. Nopean päätöksen myötä jätin tältä kerralta kokonaan pois Amazing race -tyylin ja lisäsin rastien tekoaikaa. Näin toimien tuokion kesto pysyi oikeana. Nämä yllättävät ja nopeat muutokset osoittautuivat tuokion kannalta todella hyviksi ratkaisuiksi. Viides kokeilukerta poisti viimeiset epävarmuuden tunteet tuokion suhteen. Tuokion ohjauksen jälkeen vahvistui tunne, että tuokio on valmis. Ohjaaminen isolle ryhmälle onnistuu yksin. Yksin ohjaaminen vaatii ryhmän hallintataittoa, omaa aktiivisuutta, hetkessä elämistä, huumoria ja nopeaa reagointia tilanteisiin. Viidennen kokeilukerran jälkeen viimeistelin ohjaamisen ohjeet.

Kuudes kokeilukerta oli Kajaanin Kuluntalahden koulun 5. vuosiluokan oppilaille, paikalla oli 17 lasta. Tämän kokeilukerran ohjasi Nuorimielellä harjoittelussa olevat kaksi sosionomiopiskelijaa tekemiäni ohjeiden perusteella. Tämän kokeilukerran tavoitteena oli havainnoida, pysyykö tuokio samanlaisena toisen ohjaamana ja varmistua vielä aikataulusta. Kokeilukerta meni todella hyvin, tuokio pysyi aikataulussa ja samanlaisena kuin edellisellä kokeilukerralla. Ohjaajien antaman palautteen perusteella lisäsin ohjaamisen ohjeisiin vielä kuvia rastipisteistä.

8.3 Lopputulos

Lopputuloksena syntyi 45 minuutin mittainen Hyvän mielen liikuntatuokio, ohjekortit rasteille (Liite 2) ja kirjalliset ohjeet tuokion ohjaamiseen (Liite 3). Esittelin valmiin tuokion toimeksiantajalle syyskuussa, jonka toimeksiantaja hyväksyi. Toimeksiantajan toiveen mukaisesti kaikki hyvän mielen liikuntatuokion välineet ovat yhdessä isossa laatikossa, joka on helppo ottaa mukaan ohjaukseen.

Rastien ohjekortit muokkautuivat projektin aikana lopulliseen versioon kokeilukerroilta saadun palautteen perusteella. Ohjekorttien ohjeet ovat lyhyet ja selkeät, jotta lapset sisäistävät ensimmäisellä lukemiskerralla ohjeen. Toimeksiantajan toiveesta tässä opinnäytetyössä julkaistaan vain yksi esimerkki rastien tehtäväkorteista.

Lopulliseen tuokioon rasteiksi tulivat:

- Pallojen kuljetus keppien välissä
- tarkkuusheitto
- mistä koostuu hyvä aamiainen?

- vapaa-ajan vietto alias.

Lopullinen hyvän mielen liikuntatuokio:

- Alkupuheet, kerrotaan lapsille mitä tuokiolla tapahtuu
- Puhetta mielenterveyden kädestä. Kerrotaan lapsille mitä mielenterveyden käsi sisältää. Muistutetaan lapsia, että jokaisen sormen asiat ovat tärkeitä (uni, ravinto, rentoutuminen, puhuminen, liikunta) jotta voimme hyvin fyysisesti ja psyykkisesti. Kerrotaan lapsille, että tuokiolla käydään läpi mielenterveyden käden asioita. (5-7min)
- Tunnekövely. Lapset kävelevät salissa ympäriinsä ja tervehtivät toisia ohjaajan sanomalla tunteella. Painotetaan, että toista tulee katsoa silmiin.
- Riviin järjestäytyminen puhumatta sen mukaan paljonko on nukkunut viime yönä. Ohjaaja tarkistaa rivin, kysymällä lapselta vain sen tuntimäärän paljonko on nukkunut. Kun rivi on valmis, kysytään tietääkö lapset paljonko heidän tulisi nukkua yössä sekä kerrotaan lyhyesti unen tärkeydestä. Tämän jälkeen lapset jaetaan pienryhmiin tekemällä jako neljään.
- Rastien tekoa, aikaa 7 min / rasti. Rasteilla on omat tehtäväkortit, joita ei lueta yhteisesti etukäteen. Rastien teko aloitetaan, kun kaikki ryhmät ovat valmiita. Rasteja on yhteensä neljä.
- Rastien jälkeen lapset asettautuvat vielä riviin. Ohjaaja kiittää ja kumartaa sekä kehuu lapsia.

Ohjaamisen ohjeet syntyivät kokeilukertojen aikana. Ohjeista palautetta sain Nuorimieli -toiminnassa harjoittelussa olevalta sosionomiopiskelijalta. Hänen palautteensa auttoi kirjoittamaan ohjeista tarpeeksi selkeät ja ymmärrettävät. Lopulliseen muotoon ohjeet tulivat viidennen kokeilukerran jälkeen tuokion ollessa valmis.

9 Pohdinta

Lasten hyvinvointi tulee nähdä kokonaisvaltaisesti. Lasten hyvinvoinnissa on vahvasti mukana perhe, koska lapset tarvitsevat pitkään aikuisen hoivaa ja huolenpitoa. WHO määrittelee terveyden ja hyvinvoinnin täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi (WHO 1946). Mielestäni tämä määritelmä on hyvä ja puoltaa sitä, että ihminen tulee nähdä kokonaisuutena hyvinvointia tarkasteltaessa. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu ravinto, uni, liikunta, ihmisuhteet ja stressin hallintataidot (Nuorten-netti 2024). Suositusten mukaan lasten tulee nukkua 9–11 tuntia yössä, syödä säännöllisesti 3–4 tunnin välein ja harrastaa liikuntaa vähintään tunti päivässä, liikunnan ilo säilyttäen. Liikunnan harrastaminen tai muu yhdessä tekeminen ystävien kanssa lisää lasten hyvinvointia, koska kaverit ovat lapsille tärkeitä. (MLL 2023.)

Stressinhallintataidot ovat yksi tekijä mielen hyvinvoinnissa. Vaikka stressin hallinta ei suoraan näy hyvän mielen liikuntatuokiassa, tarvitaan stressin hallintataitoja rastipisteiden suorittamisessa. Rasteja tehdään aikaa vastaan, jonka joku lapsi voi kokea ahdistavaksi. Lasten parissa työskentelevien on hyvä huomioida, ettei kukaan lapsi jää yksin. Tässä opinnäytetyössä lapset tekivät pienryhmissä liikunnallisia rastitehtäviä. Pienryhmissä toimiminen lisäsi lasten osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vähensi porukasta pois jättämistä. Ennen kuin lapset jaettiin pienryhmiin, järjestäytyivät he uuteen riviin edellisen yön nukkumisen määrän perusteella. Tämän uuden rivin myötä lapset eivät useinkaan olleet enää parhaan kaverin vieressä, jolloin lapset sekoittuivat pienryhmiin hyvin. Tätä asiaa pitivät koulujen opettajat hyvänä asiana.

Tässä opinnäytetyössä liikunta ei ollut tärkein asia, vaan liikuntaa käytettiin työkaluna muistuttamaan lapsia omista päivittäisistä valinnoista hyvinvoinnin eteen. Mielen hyvinvointi tarvitsee perusasioiden (uni, ravinto ja liikunta) lisäksi rytmiä arkeen, taitoja selviytyä vastoinkäymisistä ja onnistumisen kokemuksia. Mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa koko elinikämmen ajan. Mielen terveyden käsi on todella hyvä työkalu tähän, jota voi hyödyntää monessa eri tapahtumassa tai tilanteessa. (Mieli Suomen mielenterveys 2024b.) Tässä opinnäytetyössä mielenterveyden kättä käytettiin teoriapohjana liikuntatuokiolla.

Kouluikäisille lapsille tulee istumista päivän mittaan paljon, lisäksi lasten liikkuminen on vähentynyt ja paikallaanolo lisääntynyt. Lapset viettävät paikallaan jo yli 8 tuntia päivässä. (Kokko & Martin 2023, 42,44.) Opinnäytetyö suunniteltiin soveltuvaksi koulupäivän yhteyteen. Koulupäivän aikana tapahtuva kevyt liikunta virkistää oppilaita kerryttäen samalla lasten päivittäistä liikuntasaldoa ja vähentää istumista.

Lasten on tärkeää ymmärtää, että kaikki liikunta lasketaan. Liikuntaa harrastetaan usein huomamatta, kuten tässä hyvän mielen liikuntatuokiossa. Liikuntatuokiolla vahvistetaan perusliikuntataitoja, kuten heittäjä ja keuhonhallintaa hyödyntämällä erilaisia liikkumistyyliä. Kokeiluissa tekemieni havaintojen mukaan kohderyhmän ikäisillä lapsilla on heikot voimatasot, poikkeuksena tähän teki liikuntaa vapaa-ajalla harrastavat lapset. Tämä havainto vahvisti opinnäytetyön tärkeyttä ja rastien liikunnallisten osuuksien toimivuutta. Rasteista puolet sisältävät vähemmän liikuntaa, joka toimii hyvänä vastapainona enemmän fyysistä työtä vaativille rasteille. Opinnäytetyö osoitti, että liikunnasta on moneksi, myös vahvistamaan mielenterveystaitoja ja mielen hyvinvointia.

9.1 Opinnäytetyön ja liikuntatuokion onnistumisen arviointia

Opinnäytetyö käynnistyi alkuvuodesta 2024 aiheen ja kohderyhmän rajaamisella yhdessä toimeksiantajan kanssa. Varsinainen suunnittelutyö alkoi keväällä 2024 ja opinnäytetyö päättyi marraskuussa 2024. Toimeksiantaja antoi alusta asti vapaat kädet tuokion liikunnallisiin osioihin. Toimeksiantajan tavoitteena oli saada tuokiosta uusi työkalu lasten ja nuorten parissa tehtävään ehkäisevään mielenterveystyöhön. Toimeksiantajan antamat toiveet tuokiolle oli, että se on helpposti muunneltavissa eri ikäryhmille, yksin ohjattavissa ja tuokiolla näkyy mielen hyvinvointiin vaikuttavia asioita.

Liikuntatuokio suunniteltiin koulupäivän yhteyteen sopivaksi. Nykyisin koululuokissa on noin 20 oppilasta, joka on aika iso määrä yksin hallittavaksi. Ohjauksen ja lasten liikkumisen näkökulmasta pienryhmissä tehtävät rastipisteet olivat paras ratkaisu tälle liikuntatuokiolle. Pienryhmissä toimiminen rasteilla vähentää lasten passiivista aikaa ja kehittää lasten yhteistyötaitoja. Jokainen rastitehtävä sisälsi liikuntaa, mutta myös omaa pohdintaa. Esimerkiksi heittelypisteellä lasten tuli ajatella mikä asia tuo heille itselleen hyvää mieltä ja aamupalan järjestelyssä lapset pohtivat mikä on hyvä aamupala ja mikä ei. Rastipisteillä olevat ohjeet antavat mahdollisuuden lasten omalle luovuudella ja erilaisten ratkaisujen tuottamiselle.

Vaikka tuokio ei ole varsinainen liikuntatunti, näkyy tuokiolla Mosstonin ja Ashworthin määrittelemistä opetustyyleistä ongelmanratkaisu ja erilaisten ratkaisujen tuottamisen opetustyyliä. Molemmassa opetustyyliissä opettajan tehtävänä on luoda oppilaille kysymys tai ongelma tunnin aiheesta. Ongelmanratkaisu opetustyyliä oppilaiden on keksittävä itse ratkaisu tehtävään. Tämä

tyyli harjoittaa oppilaiden päättelykykyä, kyseenalaistamista ja loogista ajattelua. Ongelmanratkaisu opetustyyli sopii hyvin käytettäväksi peleissä ja haasteissa, joihin on valmis ratkaisu. (Mosston & Ashworth 2008, 237, 241.)

Erilaisten ratkaisujen opetustyyliässä ei ole yhtä oikeaa vastausta vaan relevantteja vastausvaihtoehtoja voi olla useampia. Erityisesti liikunnassa ja liikettä tehdessä on useita erilaisia vaihtoehtoja, pääasia on vastata kysymykseen. Opettajan tärkein tehtävä on hyväksyä erilaiset vastaukset. Molemmissa opetustyyliässä on oppijan oma ajattelu tärkeää. (Mosston & Ashworth 2008, 247–248, 250.)

Tuokion suunnitteluvaiheessa runko tuokion kulusta syntyi helposti. Haastavinta rastien suunnittelussa oli tehdä niistä lapsia kiinnostavat sekä saada riittävästi mielen hyvinvoinnin asioita näkyviin. Perehdyin kevään aikana mielen hyvinvointia käsittelevään teoriaan ja selvitin liikunnan vaikutuksia mielen hyvinvointiin. Teoriasta saatu oppi vahvisti omaa ajatusta liikunnan hauskuudesta ja onnistumisen kokemuksista. Tuokiota suunnitellessa otin huomioon lasten iän ja erilaiset intressit liikkumiseen. Tarkoituksena oli tehdä tuokiosta monipuolinen, jotta mahdollisimman moni lapsi saa onnistumisia ja tuokiolla on hauskaa. Mielen hyvinvoinnin asioihin sain teorian tiedon lisäksi apuja toimeksiantajalta.

Kehitä kokeillen -menetelmä oli tähän opinnäytetyöprojektiin hyvä valinta. Liikuntatuokion käyttäjät ovat lapsia ja tuokion tuli olla lapsille mieluinen. Tämän vuoksi pidin tärkeänä osallistaa lapsia mukaan koekäyttäjiksi ja palautteen antajiksi heti projektin alusta asti. Lapsilta saatu palaute oli rehellistä ja aitoa, joka vaikutti eniten tuokion kehittelyyn. Jokainen kokeilukerta tehtiin eri luokalle, joka oli mielestäni hyvä asia. Näin toimien tuokiota pääsi kokeilemaan yli 60 lasta. Lisäksi uskon, että tuokio olisi käynyt tylsäksi, mikäli koetestaajina olisi ollut samat lapset koko ajan.

Olin varautunut keräämään palautetta kyllä/ei vastauksilla tai peukalo ylös/alas -menetelmällä. Ensimmäiset ohjaukset tapahtuivat pienluokille, joten oli luonnollisempaa kerätä lapsilta palautetta keskustelemalla. Tämä osoittautui hyväksi menetelmäksi, koska lapset kertoivat mielipiteensä avoimesti ja innokkaasti.

Kehitä kokeillen -menetelmän ajatuksena on saada mahdollisimman helposti paljon oppia kehitettävästä asiasta (Hassi ym. 2015, 41). Kokeilimme menetelmän mukaisesti ensimmäisellä kokeilukerralla vain kahden rastin toimivuutta. Oppia tuli kahden rastin kokeilusta ja päästiin hyvin alkuun kokeiluissa. Tästä eteenpäin kokeilukerrat sisälsivät kokonaisen tuokion kokeiluja. Yhteistyö

Kajaanin Keskuskoulun koulunuorisotyönohjaajan kanssa sujui hyvin ja pääsin ohjaamaan yhteensä kolmelle eri luokalle liikuntatuokiota. Viimeinen ohjaus tapahtui Kuluntalahden koulussa, jonne rehtori otti meidät lyhyellä varoitusaajalla ohjaamaan.

Kokeilukertoja oli yhteensä kuusi, joista ohjasin itse viisi. Viimeisellä kokeilukerralla toimin havainnoijana, kun tuokion ohjasi Nuorimieli -toiminnalla olevat sosionomiopiskelijat tekemiensä ohjeiden mukaan. Kehitä kokeillen -menetelmä oli hyvä valinta tähän opinnäytetyöhön, koska heti ei tarvinnut olla valmiista. Liikuntatuokio muuttui matkan aikana alkuperäisestä ideasta paljon yksinkertaisemmaksi. Tuokion nimi ”Hyvän mielen liikuntatuokio” viittaa hyvää mieltä antavaan liikuntatuokioon. Rastitehtävät ovat mielen hyvinvointia tukevia, koska jokaisella rastilla lapset saavat onnistumisen kokemuksia ja heillä on tuokiolla hauskaa sekä he tekevät yhdessä asioita. Rasteilla olevat liikuntaosiot liikuttavat monipuolisesti lapsia.

Toimeksiantajan antama yksi kriteeri tuokiolle oli tuokion muunneltavuus eri ikäisille käyttäjille. Mielestäni tämä tavoite täyttyi. Rasteja saa muunneltua helposti joko helpommaksi tai haastavammaksi liikunnallisia osuuksia muuttamalla. Liikunnallisuutta voi lisätä esimerkiksi keksimällä erilaisia liikkumistyyliä rastilta toiselle mentäessä. Rasteilla olevat tehtävät itsessään käyvät monen ikäisille.

Opinnäytetyöprosessi oli mielestäni kokonaisuudessaan onnistunut. Opinnäytetyötä ohjasivat neljä kysymystä

1. Mistä koostuu lasten hyvinvointi?
2. Mitä tarkoitetaan mielen hyvinvoinnilla?
3. Millaisia vaikutuksia liikunnalla on mielen hyvinvointiin?
4. Mitä liikunnallisen tuokion rastien tulee sisältää, että tuokio tukee lasten mielen hyvinvointia?

Näihin kaikkiin löytyi opinnäytetyöprosessin aikana vastaus.

Suunniteltu hyvän mielen liikuntatuokion liikuntaosiot pidettiin yksinkertaisina ja pääasiassa oman kehon painoa hyödyntäen. Kaikki tuokiolla käytettävät tarvikkeet säilytetään yhdessä isossa laatikossa. Hyvän mielen liikuntatuokio vastaa toimeksiantoa johon toimeksiantaja on tyytyväinen. Hyvän mielen liikuntatuokio on hyvä lisä Nuorimieli -toiminnan kehittämistyöhön ja yksi uusi vaihtoehto vapaaehtoisten toteutettavaksi työksi.

9.2 Ammatillinen kehittyminen

Oma osaaminen kehittyi opinnäytetyön aikana monella eri osa-alueella. Yleisistä ammattikorkeakoulun kompetensseista osaamiseni kehittyi työyhteisöosaamisessa ja innovaatio-osaamisessa. Tein opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyötä toimeksiantajan lisäksi koulunuorisotyöntekijän ja Nuorimieli -toiminnalla harjoittelussa olevien opiskelijoiden kanssa. Työyhteisöosaamisen ja työtapojen kehittyminen edellytti yhteistyön tekemistä erilaisten toimijoiden kanssa, hyviä kommunikointitaitoja ja rohkeutta tehdä päätöksiä yllättävissäkin tilanteissa.

Opinnäytetyöprosessi oli kokonaisuudessaan luovuutta vaativa, erityisesti rastien suunnittelun osalta. Innovaatio-osaamisen tavoitteena oli myös tehdä luovia ja asiakaslähtöisiä ongelmaratkaisuja. Työskentelin paljon itsenäisesti ja tein itsenäisiä päätöksiä niin tuokion sisällöstä kuin kokeilukerroilla tapahtuvien ennakoimattomien asioiden suhteen. Itsenäinen työskentely vahvisti odotetusti organisointitaitojani, itsenäisen työskentelyn työtapojani ja päätöksentekotaitojani.

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman osaamisen kompetensseista osaamiseni kehittyi pedagogisessa ja liikuntadidaktisessa osaamisessa sekä hyvinvointiosaamisessa, erityisesti lasten hyvinvoinnin osalta. Opinnäytetyö opetti ymmärtämään liikunnan monipuoliset mahdollisuudet. Liikuntaa voi käyttää myös työkaluna tukemaan mielen hyvinvointia. Rohkeuteni toimia liikunnan asiantuntijana kasvoi opinnäytetyöprosessin aikana paljon. Taitoni suunnitella liikuntaa lapsille oli ennen opinnäytetyötä jo hyvät. Hyvän mielen liikuntatuokion luominen opetti suunnittelemaan laajemman kokonaisuuden, jossa yhdistyy mielen hyvinvointi ja liikunta. Tuokion toimivuuden kannalta oikean ja sopivan opetusmenetelmän päättäminen oli tärkeää. Onnistuin hyödyntämään liikuntaa tukemaan lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvän mielen liikuntatuokio sisälsi tietoa, liikuntaa, ongelmanratkaisua, onnistumisia, hauskuutta ja ennen kaikkea yhdessä tekemistä. Nämä kaikki ovat mielen hyvinvointia tukevia asioita.

Kehitä kokeillen oli menetelmänä omalle luonteelleni täydellinen. Sain tehdä ja kokeilla asioita, niin hyviä kuin huonojakin. Perehtymiseni teoriaan mielen hyvinvoinnista sekä liikunnan vaikutuksista mielen hyvinvointiin auttoivat tuokion rastitehtävien suunnittelussa. Kokemukseni pienten lasten ohjaamisesta auttoi hyväksymään sen, että lapset näyttävät avoimesti mielipiteensä asioista, eikä tuokiolla oleva liikunta ja tekeminen ole kaikille mieluista.

Minulla oli koko projektin ajan vapaat kädet liikunnallisen tuokion sisällön suunnittelussa. Teimme kuitenkin toimeksiantajan kanssa yhteistyötä sisällön suunnittelussa. Tämä oli hyvä asia, koska toimeksiantajalla on parempi tieto mielen hyvinvoinnin asioista ja kokemus kouluikäisten

lasten parissa työskentelyssä. Voinkin todeta, että hyvän mielen liikuntatuokio on valmistunut hyvässä yhteistyössä Nuorimieli -toiminnan kanssa.

9.3 Eettisyys ja luotettavuus

Tämän opinnäytetyön rastitehtävien sisältö suunniteltiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Tehtäväni oli ideoida itsenäisesti rasteja, jonka jälkeen muokkasimme niitä toimeksiantajan kanssa yhdessä sopiviksi. Toimeksiantajan ammattitaito mielen hyvinvoinnin asioissa auttoi saamaan rasteille paremmin näkymään mielenterveyden käden asioita. Osaamiseni liikunnasta toi rasteille mukaan liikunnallisuuden. Kokeilukerroilla havainnoin lasten liikunnallisia taitoja, jonka pohjalta pystyin tehdä tarvittavia muutoksia rastien liikunnallisten osioiden sisältöön. Tiiviin yhteistyön myötä ja kahden eri tieteen yhdistyessä lopputuloksena syntynyt hyvän mielen liikuntatuokio on kokonaisuutena hyvä ja luotettavaan teoriatietoon pohjautuva liikuntatuokio.

Tämän opinnäytetyön kokeiluissa oli mukana yli yhteensä yli 60 lasta. Lasten yksityisyyttä suojellen kokeiluissa ei kuvattu lapsia eikä kerätty henkilötietoja. Kokeilukerroista on raportoitu vain opinnäytetyön kannalta oleelliset asiat. Lasten kanssa käytyjä henkilökohtaisia keskusteluja ei raportoitu. Kokeilukertojen palautteet liikuntatuokiosta kerättiin pääsääntöisesti keskustellen ja niistä tehdyt muistiinpanot hävitettiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistuttua.

Teoriapohjana käytetty mielenterveyden käsi on valtakunnallisen MIELI Suomen mielenterveys ry:n materiaali, joka tekee lähteestä luotettavan. Mielenterveyden kädestä on otettu käyttöön teoriapohjaan opinnäytetyön kannalta oleelliset asiat. Opinnäytetyön luotettavuutta lisää perehtymiseni tuoreimpiin valtakunnallisiin LIITU-tutkimukseen (2022) ja kouluterveyskyselyyn (2023) sekä ajankohtaisiin tutkimuksiin mielen hyvinvoinnista. Tutkimustuloksia hyödynnettiin tässä opinnäytetyössä teoriapohjassa ja tuokion suunnittelussa. Kouluterveyskyselystä selvisi kajaani-laisten kohderyhmän 11–12-vuotiaiden lasten asioita, joka tuo arvoa Kajaaniin tehtävään opinnäytetyöhön.

9.4 Jatkokehitysideat

Toimeksiantajan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella tuokio otetaan heti käyttöön, kunhan sopiva tilaisuus tulee. Tuokiolla olevia rasteja voidaan käyttää myös yksittäin esimerkiksi erilaisissa tapahtumissa. Hyvän mielen liikuntatuokio toimii pienryhmissä tapahtuvan toiminnan myötä hyvin myös ryhmäytymiseen. Toimeksiantaja suunnittelee hyvän mielen liikuntatuokiota käytettävän yhtenä Nuorimieli -toiminnan varainkeruu menetelmänä.

Hyvän mielen liikuntatuokio on toimeksiantajalle uusi työkalu, jota ei ole tarvetta heti kehittää. Liikuntatuokion runko ja sisältö on kuitenkin helposti muunneltavissa eri ikäisille henkilöille sopivaksi. Mikäli tuokiosta haluaa enemmän liikunnallisen voi hyvän mielen liikuntatuokiolle lisätä erilaisia liikkumistyyliä rastipisteiden välille. Jatkokehitysideana tuokioita voidaan suunnitella useampia erilaisia, joissa yhdellä tuokiolla käsiteltäisiin yksi mielenterveyden käden asia ja liikutaisiin vielä enemmän. Tuolloin käsiteltävää asiaa tulisi käsiteltyä luonnollisesti enemmän. Hyvän mielen liikuntatuokion jatkokehittäminen on rajatonta.

Lähteet

Aho, T. (2023). Kokeilukulttuuri Johda kasvua joka päivä. Helsinki: Alma Talent Oy.

Aivosäätiö. (N.d) Lapsen pitkittyneellä stressillä voi olla surulliset seuraukset. Viitattu 16.10.2024 <https://www.aivosaatio.fi/ajankohtaista/lapsen-pitkittyneella-stressilla-voi-olla-surulliset-seuraukset/>

Autio, T. & Kaski, S. (2005). Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Appelqvist-Schmidlechner, K. (2024) Nuoren mielen hyvinvointi vahvistuu liikkumalla. Liikunta & Tiede 24(1), 75–77.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. (2016) Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti 71(24), 1764.

Better health channel. (N.d.) Breakfast. Viitattu 27.10.2024 <https://www.better-health.vic.gov.au/health/healthyliving/breakfast#why-breakfast-is-so-important>

Cocca, A., Verdugo, F., Cuenca, L. & Cocca, M (2020). Effect of a Game-Based Physical Education Program on Physical Fitness and Mental Health in Elementary School Children. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(13). DOI:10.3390/ijerph17134883

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A & Riski, J. (2009). Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: Vk-kustannus Oy.

Hassi, L., Paju, S. & Maila, R. (2015). Kehitä kokeillen organisaation käsikirja. Alma Talent Oy.

Huovinen, T., Lindeman, A. & Pikkupeura V. (2024). Toiminnanohjauksen tukeminen liikunnanopetuksessa. Liito: Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 28(1), 14–15.

Hyvönen, K., Heiskanen, E., Repo, P. & Saastamoinen, M. (2007) Kuluttajat tuotekehittäjinä: haasteita ja mahdollisuuksia. Teoksessa Minna, Lammi; Raija, Järvinen & Johanna Leskinen (toim.) Kuluttajat kehittäjinä. Miten asiakkaat vaikuttavat palvelumarkkinoilla? Kuluttajatutkimuskeskuksen vuosikirja 2007. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus. Viitattu 23.10.2024 <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/8d5167ed-a12f-42ac-b013-c55207c4de79/content>

Kokko, S & Martin, L (toim.). (2023). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 1. Valtion liikuntaneuvosto. Saatavilla 26.4.2024 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Kortelainen M. (2024). Kehittämispäällikkö. MIELI Kainuun mielenterveys ry. Suullinen tiedonanto 2.10.2024.

Kujala, J. (2024). Tour de opiskelu. [webinaari] Pohjanmaan liikunta ja urheilu. Youtube. Saatavilla 24.10.2024 Pohjanmaan liikunta ja urheilu tilaajille <https://www.youtube.com/watch?v=wznkPpcCffY>

Malika, N., Van Dyk, T., Alemi, Q., Belliard, J., Fisher, C., Ortiz, L. & Montgomery, S. (2023). What's keeping kids up at night? How psychosocial stressors exacerbate the relationship between sleep and mental health. Public Health challenges. DOI: 10.1002/puh2.95

Mannerheimin lastensuojeluliitto [MLL] (2024). Alakouluikäisen nukkuminen. Viitattu 10.10.2024 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/7-9-v/alakouluikaisen-nukkuminen/>

Mannerheimin lastensuojeluliitto [MLL] (2023). Kyselyn mukaan lasten ja nuorten hyvinvointi on heikentynyt - MLL ja Arla kampanjoivat vahvistaakseen lasten itsetuntoa ja kaveritaitoja. Viitattu 10.10.2024 <https://www.mll.fi/uutiset/kyselyn-mukaan-lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-on-heikentynyt-mll-ja-arla-kampanjoivat-vahvistaakseen-lasten-itsetuntoa-ja-kaveritaitoja/>

MIELI Kainuun mielenterveys ry. (N.d.c). Nuorimieli- toiminta. Viitattu 1.10.2024 <https://www.mielenterveysseurat.fi/kainuu/nuorimieli/>

MIELI Kainuun mielenterveys ry. (N.d.d). Tule vapaaehtoiseksi. Viitattu 1.10.2024 <https://www.mielenterveysseurat.fi/kainuu/vapaaehtoistoiminta/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. (2021). Koululaisen mielenterveystaidot. Viitattu 19.10.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/ala-ja-ylakoulu/koululaisen-mielenterveystaidot/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. (2024b). Mielenterveyden käsi. Viitattu 19.10.2024 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. (2024a). Mielenterveys lapsuudessa ja nuoruudessa. Viitattu 19.10.2024 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/hyvinvointi-ja-mielenterveys-lapsuudessa/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. (2022). Millainen ruoka on hyväksi? Viitattu 26.10.2024 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. (2021). Nuorten tunteet ja tunnetaidot. Viitattu 26.10.2024 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-nuorisotyossa/nuorten-tunteet-ja-tunnetaidot/>

Minkkinen, J. (2015). Lapsen hyvinvointimalli- Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa. Väitöskirja. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9822-0>

Mosston, M. & Ashworth, S. 2008. Teaching physical education. First online edition, 2008. 2. painos. Pearson Education. https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf

Neuvokas perhe -tiimi. (2023). Liikuntasuositus lapsille. Viitattu 15.11.2024 <https://neuvokas-perhe.fi/artikkeli/liikuntasuositus-lapselle/>

Nuorten-netti. (2024). Hyvinvointi. Viitattu 19.10.2024 <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/>

Nuorten-netti. (2023c). Mielen hyvinvointi. Viitattu 19.10.2024 <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/mielen-hyvinvointi/>

Nuorten-netti. (2023a). Nukkuminen on hyvinvoinnin perusta. Viitattu 10.10.2024 <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/nukkuminen-hyvinvoinnin-perusta/>

Nuorten-netti (2023b) Stressi ja rentoutuminen. Viitattu 10.10.2024 <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/hyvinvointi/stressi-ja-rentoutuminen/>

Opinto-opas. (N.d.) Liikunnan ja vapaa-ajan koulutus, Liikunnanohjaaja (AMK): 210 op. Liikunnan ammattikorkeakoulututkinto. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.10.2024. <https://opinto-opas.kamk.fi/68146/fi/68084/68090/451>

Opetushallitus. [OPH] (2024b). Kouluikäisen terveyden polku. Viitattu 16.10.2024
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikaisten-terveyden-polku/liike-tarkea>

Opetushallitus. [OPH] (2024a). Tietoa kouluruokailusta. Viitattu 15.10.2024.
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tietoa-kouluruokailusta>

Raulio S. (2023). Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 16.10.2024
<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>

Sainio, T. (2023). Liikunta lisää oppimiskykyä ja hyvää mieltä. Sydänliitto Neuvokas perhe. Viitattu 16.10.2024
<https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/liikunta-lisaa-oppimiskykyja-ja-hyvaa-mielta/>

SOS-lapsikylä (N.d.) APUU- chatin vuosiraportti 2023. Lapset hakevat läsnäoloa- APUU- chatissa kuunnellaan. Viitattu 8.10.2024. https://www.sos-lapsikylya.fi/wp-content/uploads/2024/03/apuu_raportti_2023.pdf

Sundberg, L. & Järventaus, A. (2022). Pelastakaa lapset- Lapset laitteilla. Viitattu 10.10.2024.
https://www.pelastakaalapset.fi/wp-content/uploads/2023/08/lapset_laitteilla_2022.pdf

Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., Korsberg, M., Blom, A., Borodulin, K., Heinonen, O., Hietanen-Peltola, M., Huovinen, T., Kokko, S., Lintunen, T., Miettinen, M., Pietilä, M., Pihlainen, K., Saari, A. & Viitanen, M. (2021). Liikkumissuositus 7–17- vuotiaille lapsille ja nuorille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 19. Opetus ja kulttuuriministeriö. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>

Terve koululainen. (N.d.a). Liikunta tekee meille hyvää. Viitattu 15.11.2024 <https://tervekoululainen.fi/alakoulu/liikunta/liikunnan-hyodyt/>

Terve koululainen. (N.d.b). Turvallinen ryhmä liikuttaa. Viitattu 14.11.2024 <https://tervekoululainen.fi/ylakoulu/ilmapiiiri-ja-pelisaannot/turvallinen-ryhma-liikuttaa/>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [THL] (2023) Koululaisen uni 6–12- vuoden iässä. Viitattu 14.10.2024 <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/lapsen-uni/koululaisen-uni-6-12-vuoden-iassa>

Terveyden ja hyvinvointilaitos. [THL] (2024) Kouluterveyskyselyn tulokset 2017–2023. Perusopetus 4. ja 5.lk. oppilaat Kajaani. Viitattu 14.10.2024 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/lapset/fact_ktk2_lapset?row=measure-878980&row=952647L&column=alue-886746&column=vuosi-952479&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [THL] (N.d.b.) Lasten mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt. Saatavilla 18.10.2024 <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/lasten-mielenterveys-ja-mielenterveyden-hairiot>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [THL] (N.d.a.) Lasten ja nuorten mielen hyvinvointi. Saatavilla 18.10.2024 <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielen-hyvinvointi>

Terveytemme. (2022) Ylipaino ja lihavuus lapsilla ja nuorilla Kajaani. Viitattu 14.10.2024 https://www.terveytemme.fi/finlapset/areas/pipa_infograafi_kajaani.html?filename=areas%2Fpipa_infograafi_kajaani.html

Turun yliopisto. (N.d) Lapsen stressi ja aivot. Viitattu 16.10.2024 https://sites.utu.fi/finnbrain/wp-content/uploads/sites/68/2024/01/Finnbrain_opas_Lapsenstressijaivot.pdf

UKK-instituutti. (2024b). Liikunta ja mielen hyvinvointi. Viitattu 6.11.2024 <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>

UKK-instituutti. (2024a). Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Viitattu 16.10.2024 <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehityminen/>

UKK-instituutti. (2023). Ohjaajana liikuntaryhmissä. Viitattu 9.11.2024 <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/aloittelevan-ryhmaliikunnanohjaajan-tietopaketti/ohjaajana-liikuntaryhmissa/>

Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (2005). Liikuntalääketiede. 3. uud. p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

World Health Organization [WHO] (1964). Constitution of the world health organization. Viitattu 9.10.2024. <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>

World Health Organization [WHO] (2022). Mental health. Viitattu 18.10.2024 https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Yleissopimus lasten oikeuksista. (1989). Viitattu 18.10.2024. <https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>

Liite 1. Mielenterveyden käsi



Liite 2. Esimerkki yhdestä rastitehtävän ohjekortista

Liikkuminen ja kehonkuuntelu: Pallojen kuljetus keppien välissä

- Tehtävänä on kuljettaa 7 minuutin aikana mahdollisimman monta palloa harjanvarsien välissä ämpäriin!
- Valitkaa kaksi pallon kuljettajaa ja kaksi ohjeistajaa.
- Pallon kuljettajilla on unimaskit silmillä. Muut ohjeistavat kuljettajia viemään pallon ämpäriin.
- Pallon tipahtaessa nostakaa pallo takaisin harjanvarsien väliin ja jatkakaa matkaa.
- Kun pallo on ämpärissä menkää takaisin lähtöpisteelle ja vaihtakaa osia. Kaikki toimivat kuljettajina ja opastajina!



Liite 3. Hyvän mielen liikuntatuokion ohjaamisen ohjeet

HYVÄN MIELEN LIIKUNTATUOKIO!
Ohjeet ohjaamiseen



Ohjeet Hyvän mielen liikuntatuokion ohjaamiseen.

- Hyvän mielen liikuntatuokio on kevyttä liikuntaa sisältävä mielen hyvinvointia tukeva tuokio. Tuokion kesto noin 45 min.
- Tuokion tarkoituksena on muistuttaa lapsia asioista, joita tarvitaan mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Hyvän mielen liikuntatuokio antaa nimensä mukaan hyvää mieltä, onnistumisen kokemuksia ja sisältää kevyttä liikuntaa.
- Hyvän mielen liikuntatuokiolla on neljä erilaista rastipistettä, joita lapset kiertävät pienryhmissä. Rastit sisältävät erilaisia liikunnallisia tehtäviä, joiden teemat ovat mielenterveyden kädestä.



VALMISTELUT:

- Kaikki tuokiolla tarvittavat asiat löytyvät tästä laatikosta. Palauta kaikki tavarat ja ohjeet tuokion jälkeen tähän laatikkoon.
- Tarvitset lisäksi ajastimen/puhelimen, jolla voit ottaa aikaa.
- Tutustu tuokiolla olevien rastien ohjekortteihin, jotta osaat tarvittaessa auttaa lapsia.

SALIN VALMISTELUT:

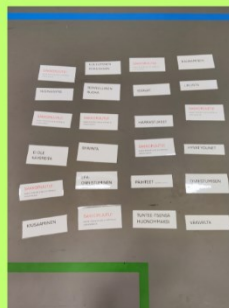
- Valmistele saliin tehtävärastit valmiiksi. Hyödynnä koko sali.
- Sijoita rastit riittävän kauas toisista, jotta lapsille tulee liikettä myös siirtyessä rastilta toiselle.

RASTIT:

- *Pallonkuljetus keppien välissä:* Asettele esteet, niin että esteitä on saman verran molemmille pallon kuljettajille. Ämpäri tulee esteiden toiseen päähän, niin että lapset saavat pudotettua siihen pallon. Aseta kepit, pallot ja ohjeet lähtöpisteelle.
- *Tarkkuusheitto:* Muodosta sanoista 4x6 ruudukko, Kiinnitä sanat lattiaan. Merkkää heittopaikka (esim. teipillä) tarpeeksi kauas sanoista ja aseta hernepusit heittopaikalle.



Pallojen kuljetus keppien välissä rasti.



Tarkkuusheiton ruudukko, sanojen paikoilla ei väliä.



- Aamupalan ainesosien järjestely: Ainesosat järjestellään tarjottimille. Aseta ruokakuvat sekaisin tarpeeksi kauas tarjottimista. Pidä tarjottimen ja sanojen välimatka kohtuullisen mittaisena, koska liikkuvat kottikärrykävelyllä.
- Vapaa-ajan vietto alias: Aseta noppa ja ohjeet lähtöpisteelle. Aseta selitettävät sanat jonkun matkan päähän, niin että lapsille tulee liikettä. Matkaa voi muuttaa tuokion aikana, jos on tarve.
- Aseta kaikkien rastien tehtäväkortit väärinpäin rastille

HYVÄN MIELEN LIIKUNTATUOKION ALOITUS:

- Pyydä lapset riviin ja kerro, että tulossa on mukava, leikkimielinen ja kevyttä liikuntaa sisältävä tuokio.
- Ennen kuin varsinainen tekeminen alkaa, kerro mielenterveyden kädestä lyhyesti. Mitä kuuluu mielenterveyden käteen ja kuinka tärkeää on huolehtia kaikista mielenhyvinvointiin vaikuttavista asioista (sormista). (uni, ravinto, liikunta, tunteet/puhuminen, rentoutuminen)
- Kerro tuokion kulku. Ensin tunnekävely, pienryhmiin jako ja tehtävärastien suorittamista.

TUOKION KULKU:

- Tuokio alkaa tunnekävelyllä. Lapset kävelevät omaan tahtiin salissa. Ohjaaja sanoo erilaisia tunteita, joilla lapset tervehtivät toisia. Anna lapsille sopivasti aikaa kävellä. Kun ovat tervehtineet muutamia henkilöitä niin käske lopettaa ja jatkaa kävelyä. Muistuta lapsia katsomaan silmiin tervehtiessä kaveria. Tunteita voi olla esimerkiksi: Viha, suru, ilo, rakastunut, häpeä.
- Kävelyn jälkeen pyydä lapset taas riviin. Seuraavana lasten tulee miettiä montako tuntia he ovat nukkuneet viime yönä. Tämän jälkeen pyydä lapsia järjestäytymään uudelleen riviin unen määrän mukaan, niin että vähiten nukkunut on toisessa päässä ja eniten toisessa päässä. Tämä riviin järjestäytyminen tapahtuu **puhumatta!**
- Rivin ollessa valmis, tarkista rivi. Kysy lopuksi, tietävätkö lapset kuinka monta tuntia heidän tulisi nukkua. MLL:n suosituksen mukaan alakouluikäisen tulee nukkua 9-11h/yö. Tämän tarkoituksena on saada lapset pohtimaan omaa nukkumista. Tässä voi vielä painottaa unen tärkeyttä mielen hyvinvoinnissa ja kuinka uni vaikuttaa jaksamiseen koulussa, harrastuksissa, vapaa-ajalla sekä auttaa aivoja palautumaan päivän rasituksesta.
- Jaa lapset pienryhmiin jako neljään menetelmällä. Tämän jälkeen jaa pienryhmät aloitusrasteille.



Rastien suorittaminen:

- Ryhmien ollessa omilla aloitusrasteilla ohjeista vielä, että ryhmät tekevät yhtä aikaa tehtäviä. Aloittaa saa vain sinun luvalla rastien teon. Ryhmillä on 7 min aikaa suorittaa rasti.
- Anna ryhmille lupa lukea rastin ohjeet ja aloita yhteisesti rastien tekeminen. Muista ottaa aikaa 7min. Mikäli näyttää, että aika loppuu kesken voit lyhentää rastien tekoaikaa.
- Kun aikaa jäljellä noin 2 min käy aina aamupalarastilla keskustelemassa lasten kanssa, miten he ovat lajitelleet aamiaistarvikkeet. Voit myös keskustella lasten kanssa aamupalan tärkeydestä ja mitä he syövät aamiaiseksi.
- Kun aika on kulunut loppuun ilmoita se lapsille kuuluvasti ja ohjeista lapsia laittamaan tavarat takaisin aloituspisteelle ja kiertämään myötöpäivään seuraavalle rastille ja anna lupa ohjeiden lukemiseen.
 - Halutessasi voit keksiä jonkun erilaisen liikkumistavan rastilta toiselle (askelkyykkäkävely, rapukävely, hyppiminen jne.)
- Seuraa tilannetta, Kun näyttää, että alkaa olla valmista aloita yhteisesti rastien teko ja ota aikaa (7 min). Tätä toistetaan niin kauan, että kaikki ryhmät ovat suorittaneet jokaisen rastin.
- Viimeisen rastin jälkeen pyydä lapset vielä riviin. Kiitä ja kehu heitä suorituksesta.
- MUISTA! Ohjaajan tulee olla aktiivinen ja kierrellä rasteilla sekä auttaa tarvittaessa lapsia. Ole kannustava ja kehu lapsia. Pyri luomaan myönteinen ilmapiiri tuokiolle. Muista naurua ja ääntä saa kuulua tuokiolla.

