

Opinnäytetyö (AMK)
Sosiaalialan koulutusohjelma
Lapsi- nuoriso- ja perhetyö
2015

Maiju Suomi

IDEOITA SAPEREN MAAILMAAN

– Menetelmän käyttö leikin keinoin,
SAPERRE-salkku mukana toiminnassa



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Lapsi-nuoris- ja perhetyö

2015 | 38+9

Laura Närvi

Maiju Suomi

IDEOITA SAPEREN MAAILMAAN – MENETELMÄN KÄYTTÖ LEIKIN KEINAIN, SAPERE-SALKKU MUKANA TOIMINNASSA

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin kehittämishankkeena yhteistyössä Turussa sijaitsevan Lastentalo Mukulax Oy:n, Koivulan toimipisteen henkilöstön kanssa. Kehittämishankkeen tavoitteena oli kehittää Sapere-ruokakasvatusmenetelmää leikin näkökulmasta, miten ruokakasvatusta ja aistikokemuksia voisi tuoda mukaan ohjattuun leikkiin ja toimintaan. Sapere suomeksi tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea, se tulee latinan kielestä.

Kehittämishankkeen menetelminä käytettiin dialogisuutta ja hyvien käytäntöjen dialogia. Koivulan toimipisteen henkilöstön kanssa dialogisten keskustelujen tavoitteena oli selvittää henkilöstön ajatuksia ja kokemuksia Sapere-menetelmän käytöstä, sekä kehittää uusia ideoita menetelmän hyödyntämiseen.

Kehittämishankkeeni tarkoituksena oli tuottaa Koivulan yksikölle ja muille Mukulaxin yksiköille ideakansio, miten Sapere-menetelmää hyödynnetään toiminnan kautta päiväkodin arjessa. Aihe valikoitui toimeksiantajan toiveiden mukaan sekä yhteisten keskustelujen kautta. Kehittämishankkeeni käynnistyi huhtikuussa 2013 ja päättyi virallisesti kesäkuussa 2015.

Tuotoksena syntyi ideakansio – SAPERE-salkku. SAPERE-salkku on houkutteleva ja helppolukuinen. Kansio sisältää ideoita päiväkodin toimintaan leikeistä lauluihin ja toimintoihin aistien kautta oppimiseen.

ASIASANAT:

Ruokakasvatus, Sapere-menetelmä, päivähoito, varhaiskasvatus, ideakansio

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of social services | Child, Youth and Family Work

2015 | 38+9

Laura Närvi

Maiju Suomi

IDEAS TO THE WORLD OF SAPERE – METHOD BY USING GAMES INVOLVED THIS SAPERE METHOD

This functional thesis was executed as a development project with co-operation in Lastentalo Mukulax Oy's work employees in Turku, Koivula. The development's goal was to improve the Sapere method and for the practice of food education by playing a game, understanding it by that point of view and how to practice food education and sense the experiences in those controlled games and daily actions. The term Sapere comes from Latin roots, and in Finnish it means to taste, feel, and to be brave.

The methods used in this developmental study, were within a dialogue and the dialogue of proper practices. At Mukulax office we had a meeting with our employees, the goal was to find out what they thought of the Sapere method and how to improve it with new ideas.

This development's methods purpose was to give Koivulas unit and all other kindergartens owned by Mukulax, to have an idea of how to use Sapere method in daily actions. I chose this topic after having a conversation with the principal and came up with this. This functional thesis started in April 2013 and officially ended in June 2015. As a result, this Sapere method was made. It is really easy to follow and addicting. It includes ideas for kindergarten use. From games to songs and with this you learn about the senses.

KEYWORDS:

Food education, Sapere method, day care, early childhood education, collection of ideas

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 VARHAISKASVATUS PÄIVÄHOIDOSSA	8
2.1 Varhaiskasvatuksen tarkoitus	8
2.2 Kasvatuskumppanuus ja lapsilähtöisyys	9
2.3 Orientaatioalueet	10
3 SAPERE–MENETELMÄNÄ	11
3.1 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa	11
3.2 Sapere-menetelmä lähtökohdat	12
3.3 Aistit	13
3.4 Lapselle ominainen tapa toimia	15
3.5 Henkilöstön näkemyksiä Sapere-ruokakasvatuksesta	16
4 KEHITTÄMISHANKE JA MENETELMÄT	17
4.1 Toimintaympäristönä Mukulax Koivula ja aiheen valinta	17
4.2 Kehittämistehtävä ja tavoitteet	18
4.3 Dialogisuus	19
4.4 Kehittämisen menetelmänä hyvien käytäntöjen dialogi	19
5 AIKAISEMPIA KEHITTÄMISHANKKEITA SAPERE – MENETELMÄN KÄYTÖSTÄ	22
6 KEHITTÄMISHANKKEEN PROSESSIKUVAUS	25
6.1 Kehittämishankkeen ideointi ja suunnittelu	25
6.2 Prosessin eteneminen työskentelyvaiheeseen	26
6.3 Viimeistelyä vaille valmis	27
6.4 Aikataulukutus kaaviona	27
7 TUOTOKSENA SAPERE-SALKKU	29
7.1 SAPERE-salkun kokonaisuus	29
7.2 Mikä ihmeen sapere?	30
7.3 Toimintaideat	31
7.4 Sapere ja ruoka	32

8 POHDINTOJA JA PÄÄTELMIÄ	34
8.1 Kehittämishankkeen aiheen ja toimeksiannon pohdintaa ja arviointia	34
8.2 Kehittämishankkeesta saatu palaute	35
8.3 Kehittämishankkeessa heränneet eettiset pohdinnat ja sosionomin osaaminen	36

LÄHTEET	37
----------------	-----------

LIITTEET

- Liite 1. Kuvauslupa
- Liite 2. Muistio tapaamisesta 13.2.2013
- Liite 3. Muistio tapaamisesta 19.3.2013
- Liite 4. Muistio tapaamisesta 25.4.2013
- Liite 5. Muistio tapaamisesta 23.5.2013
- Liite 6. Muistio tapaamisesta 30.5.2013
- Liite 7. Muistio tapaamisesta 29.9.2013
- Liite 8. Muistio tapaamisesta 3.6.2015

KUVAT

Kuva 1. Kehittämistoiminnan prosessikaavio.	28
Kuva 2. SAPERE-salkun sisältö.	29
Kuva 3. SAPERE-salkun kansilehti.	30
Kuva 4. Aistihaltijat: Okulii, Odorii, Ororii, Sensorii ja Aromii.	31

1 JOHDANTO

Toiminnallinen opinnäytetyöni on kehittämishanke. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se tavoittelee ammatillisella kentällä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, opastus tai ohjeistus kuten perehdytyskansio tai jonkin tapahtuman toteuttaminen. Tuotoksena voi olla kirja, vihko, kansio, opas, kotisivut, portfolio tai johonkin tilaan järjestetty näyttely tai tapahtuma. Tärkeintä on, että toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Varhaiskasvatusta tarjotaan alle kouluikäisille lapsille. Varhaiskasvatus on lasten elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lapsen tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta, jonka keskeisenä voimavarana on ammattitaitoinen henkilöstö. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11)

Toimeksiantajani toimi Lastentalo Mukulax Oy, Koivulan toimipiste. Se on yksityinen päiväkotit Turussa, mikä tarjoaa laadukasta varhaiskasvatusta. Päiväkodilla on viisi toimipistettä, joista yksi on kaksikielinen. Lastentalo Mukulax Oy:n toiminnan kulmakiviksi on nimetty pienryhmätoiminta, leikki, projektit ja oma valmistuskeittiö, joka käyttää paikallisia tuottajia sekä mahdollisimman paljon luomua. (Mukulax 2015a.) Jatkossa käytän tekstissäni päiväkodista nimitystä Mukulax. Toimeksiantajana Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvä olla toimeksiantaja, jolloin pystyy prosessin avulla näyttämään omaa osaamistaan laajemmin ja herättää työelämän kiinnostusta itseensä. Toiminnallinen opinnäytetyö opettaa projektihallintaa, johon kuuluu täsmällinen suunnittelutyö, asetut tavoitteet ja aikataulutettu toiminta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 16–17.)

Kehittämishankkeen tavoitteena oli kehittää Sapere-ruokakasvatusmenetelmää leikin näkökulmasta, miten ruokakasvatusta ja aistikokemuksia voisi tuoda

mukaan ohjattuun leikkiin ja toimintaan. Sapere suomeksi tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea, se tulee latinan kielestä. Ensimmäisenä kehittämistehtävänä oli selvittää Sapere-menetelmän tyypillisiä toimintamuotoja, miten menetelmää on käytetty varhaiskasvatuksessa. Toisena kehittämistehtävänä oli luoda ja koota ideakansio Sapere-menetelmän käytöstä varhaiskasvatuksessa leikin näkökulmasta. Ideakansiolle määriteltiin tavoitteeksi selkeys, houkuttelevuus ja helppokäyttöisyys päiväkodin arjessa. Kehittämishankkeen menetelminä käytettiin dialogisuutta ja hyvien käytäntöjen dialogia. Koivulan toimipisteen henkilöstön kanssa dialogisten keskustelujen tavoitteena oli selvittää henkilöstön ajatuksia ja kokemuksia Sapere-menetelmän käytöstä, sekä kehittää uusia ideoita menetelmän hyödyntämiseen.

2 VARHAISKASVATUS PÄIVÄHOIDOSSA

2.1 Varhaiskasvatuksen tarkoitus

Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan alle kouluikäisten kasvatusta. Se on lasten elämänpiireissä tapahtuvaa kasvatuksellista vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on edistää lapsen tasapainoista kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatus koostuu hoidon, kasvatuksen ja opetuksen kokonaisuudesta, jonka keskeisenä voimavarana on ammattitaitoinen henkilöstö. Toiminta mitä päivähoidossa järjestetään, on suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa sekä vuorovaikutusta. Keskeinen merkitys varhaiskasvatuksessa on lapsen omaehtoinen leikkiminen. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11)

Varhaiskasvatusta järjestetään valtakunnallisten linjausten mukaisesti varhaiskasvatuspalveluissa, yleisimmin päiväkodissa, perhepäivähoidossa ja avoimessa toiminnassa, esimerkiksi avoimessa päiväkodissa. Palveluja tuottaa julkisen sektorin lisäksi yksityisen sektorin palveluntuottajat ja kolmassektori, joissa toimijoina järjestöt ja seurakunnat. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 11.) Päiväkodin ammattitaitoisessa henkilöstössä vähintään joka kolmannella työntekijällä tulee olla lastentarhanopettajan koulutus. Muulta henkilöstöltä vaaditaan vähintään kouluasteen tutkinto kuten lastenhoitajan pätevyys. (Reunamo 2007, 103.)

Päivähoitoa voivat saada lapset, jotka eivät ole oppivelvollisuusikäisiä. Päivähoito pyritään järjestämään siten, että se tarjoaa lapsen kasvatukselle ja hoidolle sopivan hoitopaikan ja jatkuvan hoidon vuorokauden aikana, milloin sitä tarvitaan. Tavoitteena päivähoidolla on tukea lasten omia koteja näiden kasvatustehtävissä ja edistää yhdessä kotien kanssa lapsen persoonallisuuden tasapainoista kehitystä. Kunnan tehtävänä on huolehtia siitä, että lapsi saa päivähoitoa omalla äidinkielellään: suomen-, ruotsin- tai saamenkielellä (Laki lasten päivähoidosta. 19.1.1973/36.)

2.2 Kasvatuskumppanuus ja lapsilähtöisyys

Lapsen laadukas kasvatusta vaatii kasvatuskumppanuutta. Kasvatuskumppanuus edistää dialogisen vuorovaikutuksen ja luottamuksellisten yhteistyösuhteiden luomista kasvu- ja kehitysympäristöihin (THL 2015). Myös Bronfenbrennerin ekologisen kasvatusteorian mukaan lapsen kehitykseen vaikuttaa ympäristö. Kehitys tapahtuu läpi elämän ja sitä tapahtuu yksilön ja ympäristön välisenä vuorovaikutuksena. Teoria koostuu kerrostuneesti eritasoisista ja sisäkkäistä ympäristöistä. Kaikki lapsen ympärillä oleva verkosto osallistuu lapsen kasvattamiseen; perhe, päivähoito sekä harrastustoiminta. Lapsen kehityksen kannalta on tärkeää, että lapsen kasvatusta tapahtuu yhteistyössä eri verkostojen välillä. (Bronfenbrenner 1979, 3.)

Lapsen kasvatusta perustuu lapsen tarpeiden ja kiinnostuksenkohteiden huomioimiseen. Kasvattaja kuuntelee ja havainnoi lapsen toimintaa, ja tutustuu mahdollisuuksien mukaan lapsen perheeseen. Tämä onnistuu vanhempien kanssa tehtävällä yhteistyöllä. Varhaiskasvatuksessa asiakkaana on sekä lapsi että hänen perheensä. Varhaiskasvatuksen henkilöstön ja perheen välinen luottamus ja avoin ilmapiiri luovat perustan kasvatuskumppanuudelle. Kasvatuskumppanuus on suhde, jossa molemmat osapuolet tietoisesti sitoutuvat lapsen kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemiseen. (Järvinen ym. 2009, 34, 118.) Kasvatuskumppanuuden periaatteita ovat kunnioitus, kuuleminen, luottamus ja dialogi (Salminen & Tynninen 2011, 34).

Lapsilähtöisyys tarkoittaa lapsen kokemuksiin, kulttuuriin ja toimintaan pohjautuvaa oppimis- ja opettamisprosessia. Varhaiskasvatushenkilökunta suunnittelee toimintaa niin, että lapsen jokaiseen päivähoitopäivään sisältyy leikkimistä, tutkimista, liikkumista sekä taiteellista kokemista. Jokainen lapsi kohdataan yksilönä, ja hyväksytään sellaisena kuin hän on. Lapsella on omat tunteet, kiinnostuksenkohteet, ajatukset ja kehittymistarpeet. (Järvinen ym. 2009, 34–35.)

2.3 Orientaatioalueet

Varhaiskasvatuksessa pyritään saavuttamaan kehityksellinen tasapaino. Varhaiskasvatuksen sisältö on jaettu kuuteen eri orientaatioalueeseen. Ne ovat matemaattinen-, luonnontieteellinen-, historiallis-yhteiskunnallinen-, esteettinen-, eettinen- ja uskonnollis-katsomuksellinen orientaatio. Orientaatiot muodostavat viitekehyksen, jonka tarkoituksena on turvata lapselle mahdollisimman laaja ja monipuolinen käsitys ympäröivästä maailmasta. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 26). Orientaatiot ovat kasvattajan työvälineitä, jotka rikastuttavat lapsen ominaisia tapoja toimia. (Järvinen ym. 2009, 133–134.)

3 SAPERE–MENETELMÄNÄ

3.1 Ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa

Laki lasten päivähoidosta velvoittaa kunnan järjestämään päivähoidossa olevalle lapselle hoitopaikassa tarpeellinen ravinto (Laki lasten päivähoidosta 1973/36). Ruokakasvatus on noussut ajankohtaiseksi aiheeksi varhaiskasvatuksessa Suomessa. Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman päivitetty versio hyväksyttiin Varhaiskasvatus- ja perusopetusjaostossa 29.5.2013. Varhaiskasvatussuunnitelmaan lisättiin sisällöllisiin lähestymistapoihin eli orientaatioalueisiin ”Ruokakasvatus Turun varhaiskasvatuksessa”. (Turun varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 23.)

Ensimmäisen kerran lasten ruokakasvatuksen kehittämisen toimenpiteet kuntien yhteistyönä linjattiin Keski-Suomen sairaanhoitopiirissä 2008. Lasten ylipainon ehkäisy ja lihavuuden hoito määriteltiin yhdeksi osa-alueeksi kansantautien prevention ohjausryhmässä. Kuntien päivähoidon ja neuvolan henkilöstöä kuunneltiin ja selvitettiin tarpeita, tavoitteita ja käytännön toimenpiteitä asian suhteen. Selvityksessä nousi esille Sapere-ruokakasvatusmenetelmä, joka oli koettu hyväksi käytännössä. Sen vaikutuksista oli saatu positiivisia havaintoja alueen päivähoidon piiristä. Sapere-menetelmä on kirjattu Maakunnalliseen terveyden edistämisen suunnitelmaan (Jyväskylä 2008) otettavaksi käyttöön kattavasti Keski-Suomessa lasten ruokakasvatusmenetelmäksi. Sapere-ruokakasvatusmenetelmä linjaantui vuonna 2008 osaksi lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ja lasten ylipainon ehkäisyn toimenpiteitä. (Lyytikäinen 2014, 8.)

Turun varhaiskasvatussuunnitelmaan on kirjattu, että Turussa ruokakasvatus on osa laajempaa kehittämistyötä. Tarkoituksena on vahvistaa suomalaista ruokakulttuurin tuntemusta asiakasperheille ja aistien avulla tutustutaan erityisesti marjoihin ja kasviksiin. Tavoitteeksi on kirjattu lapsien osallistaminen aktiivisempaan rooliin jokapäiväisessä ruokailussa kuten ruoan annostelu ja salaatin tekeminen. Tärkeimpänä on, että ruokailo on osa rauhallista

ruokailuhetkeä. Kasvatuskumppanuus on tärkeää ruokakasvatusmenetelmässä, näin lapsi jakaa kokemukset vanhempien kanssa ja vanhemmat tukevat monipuolisessa ruokakasvatuksessa myös kotona. (Turun varhaiskasvatussuunnitelma 2013, 23.)

Turun varhaiskasvatussuunnitelman luonnoksessa ruokakasvatukseen oli liitetty Sapere-menetelmä nimikkeenä. Menetelmä esiteltiin luonnoksessa tiivistetysti, mutta Sapere-menetelmä ei kuitenkaan ole päätynyt konkreettisesti menetelmäilmaisuna hyväksytyssä varhaiskasvatussuunnitelman versiossa. (Turun varhaiskasvatussuunnitelma, luonnos 2013, 23)

3.2 Sapere-menetelmä lähtökohdat

”Sapere” on latinaa ja tarkoittaa maistella, tuntea ja olla rohkea. Sapere-menetelmän on kehittänyt ranskalainen kemisti-etnologi Jacques Puisais. Menetelmä perustuu sensoriseen harjoitteluun eli aistikokemuksiin sekä aistikokemusten merkitykseen ruokiin tutustumisessa ja ruokailutottumusten oppimisessa. Sapere-menetelmässä hyödynnetään haju-, maku-, näkö-, tunto- ja kuuloaisteja, jolloin lapsi oppii uusia asioita ruuasta, ruoka-aineista ja niiden valmistuksesta tutkimisen, kokemusten ja elämysten kautta. Menetelmä korostaa lapsen ilmaisun tukemista ja kuuntelemista. (Koistinen & Ruhanen 2009, 9.)

Sapere-menetelmän avulla lapsi tutustuu ruokaan, ruuan alkuperään ja ruokakulttuuriin aistien avulla. Menetelmän pohjalla vaikutta Hannele Huovin kirjoittama satu ”Viisi pikkuista Haltijaa”, jossa haltoijoden avulla aistit tulevat tutuksi. Haltijat ovat myös esimerkkeinä Sapere – Aistien avulla ruokamaailmaa – oppaassa. (Mukulax 2013, Koistinen & Ruhanen 2009, 13.) Sapere-menetelmää käytettiin Mukulax Koivulassa kautena 2012–2013, mutta sitä tullaan tulevaisuudessakin käyttämään päiväkodin arjessa muun teeman ohella. Oma näkemykseni Sapere-menetelmän käytöstä tutustuttaisi lapset leikin avulla ruokamaailmaan, jolloin ennakkoluulot eri ruokiin varmasti pienenisivät ja ruokalajien tunnistaminen olisi helpompaa.

Sapere tukee lapsen hyvinvointia. Lasten syömisen ongelmat ja ruokailutottumusten epäterveelliset muutokset ovat hyvin ajankohtaisia haasteita päiväkodeissa, että kouluissa. Saperen avulla ruokaan voidaan tutustua uudella tavalla, iloisesti ja ilman pakotteita. Kehittämällä ruokakasvatusmenetelmää lapsilähtöisempään suuntaan voidaan ennaltaehkäistä ylipainoa ja erilaisia syömisongelmia. (Peda.net 2013.)

Nykypäivänä lasten ruokailutottumuksissa on paljon haasteita. Osa lapsista syö vain vähän kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Lapset syövät sokeria yli suositusten jo 2-vuotiaana muun muassa mehujen ja virvoitusjuomien käytön lisääntyessä. Lapsen aistikokemukset ovat muuttuneet pika- ja purkkiruokien suosion myötä. Nämä ruoat ovat yksipuolisia aistikokemuksia lapselle. Tästä saattaa johtua myös lapsen valikoivuus ja nirso syöminen. Lapsi ei välttämättä tiedä mistä ruoka tulee kauppaan. Perheen ruokailutottumukset voivat olla erilaiset, jonka vuoksi lasten väliset erot terveellisessä ruokavaliossa voivat olla suuret. Lapsi voi kiinnostua ruoan alkuperästä, jos lapsi saa osallistua kotona ruoanlaittoon perheen kanssa. (Lyytikäinen 2015.)

Sapere-menetelmässä tärkeää on ruoan tuottamat lapsen kokemukset. Menetelmää käytettäessä otetaan huomioon lapsen kokonaisvaltainen kehitys, lapsen osallisuus, yksilöllisyys, lapsilähtöisyys, tutkivan oppimisen ja leikin hyödyntäminen, sekä lapsen ja ohjaajan ilmaisu. (Lyytikäinen 2015.)

3.3 Aistit

Lapsen maailmalle on ominaista toiminnallisuus ja aistisuus. Lapsi tutkii ympäristöään kaikilla aisteillaan ja tekee erilaisia ratkaisuja aistihavaintojensa pohjalta. Aistisuus tarkoittaa aistihavaintojen ensisijaisuutta eli tutkimme aistein maailmaa sen sijaan, että pysyisimme kuvitteellisessa ja käsitteellisessä todellisuudessa tai nojaisimme vain aikaisempiin tietoihimme. Aistisuus on myös lapsilähtöinen näkökulma, se kunnioittaa lapsen tapaa olla maailmassa. (Pääjoki 2012, 111.)

Käytämme ruokailun aikana huomaamattamme useita aisteja. Ruoan aistittavat ominaisuudet voivat liittyä makuun, hajuun, rakenteeseen, ääneen ja ulkonäköön. Kokemus voi olla negatiivinen tai positiivinen. Ihminen tekee tiedostamatta lukuisia ratkaisuja eri aistien avulla ennen kuin ruoka pääsee suuhun asti. Kemiaalisia aistejamme ovat haju- ja makuaisti, ja fysikaalisia aisteja ovat tunto-, näkö- ja kuuloaisti. (Lagström ja Talvia 2008, 20.)

Ihminen suuntautuu ympäristöön ja saa tietoa ympärillä tapahtuvista asioista kuuloaistin avulla. Kuuloaisti rekisteröi erilaisia ääniä ja niiden korkeuksia ja voimakkuuksia. Äänen avulla ihminen hahmottaa omaa ympäristöään ja pystyy ennakoimaan tulevia tapahtumia. Kuuloaisti alkaa kehittyä jo enne syntymää ja ensimmäisen elinvuoden aikana lapsi oppii tunnistamaan erilaisia ääniä. (Papunet 2015.) Kuuloaisti on melko tarkka ihmisellä, mutta vielä tarkempi monilla yöeläimillä kuten lepakolla. Korva muodostuu ulko-, väli- ja sisäkorvasta. Korvat vastaanottavat ääniaallot, ja lähettävät ne aivoihin analysoitavaksi. Ääni kulkeutuu korvakäytävän kautta tärykalvolle, jossa ne muuttuvat värähtelyksi. Tärykalvolta ääni jatkaa matkaansa kuuloluiden kautta eteiskäytävään, ja sieltä kautta sisäkorvassa sijaitsevaan simpukkaan. Näin aivot saavat tiedon kuullusta äänestä. (GN ReSound 2015.)

Ihminen maistaa viittä perusmakua; suolainen, makea, hapan, karvas ja umami. Umami on japania, ja tarkoittaa raaka-aineessa tai ruoassa hyvää makua tai herkullisuutta. (Umami 2015.) Makuaistin puuttuessa, olisi hankala tietää, mikä ruoka on syömäkelpoista. Ihminen maistaa makuja, kun ruoka koskee makuaistinsoluihin. Jokaisella viidellä perusmaulla on omat aistisolunsa. Makumaistinsolut sijaitsevat makusilmuissa, joita on kielessä, suussa ja nielussa. Ruokaelämykseen ei riitä pelkkä makuaisti, vaan ne syntyvät vasta makujen ja tuoksujen yhdistyessä. (Yle – Oppiminen 2015.)

Hajujen ja tuoksujen aistiminen on yksilöllistä, naisten hajuaisti on keskimäärin parempi kuin miesten. Ihmisten ikääntyessä hajuaisti huononee kaikilla. Hajuaistin avulla saamme tietoa ympäristöstämme ja ravinnostamme esimerkiksi tunnistamme vaaroja kuten tulipalon ja pilaantunee ruoan. Hajua aistivat solut sijaitsevat nenäontelon katossa. On arvioitu, että ihminen pystyy haistamaan jopa

10000 erilaista molekyyliä. Ihmisen hajumuisti on tarkka, hajut voivat tuoda muistoja vuosikymmentenkin takaa esimerkiksi lapsuuden kodista. Jos hajuaisti on heikentynyt, ruoansyömisestä voi tulla yhdentekevää. Tällöin ihminen ei haista pilaantunutta ruokaa, vaan maistaa sen vasta suussa. (Yle – Oppiminen 2015 & Lääkärikirja Duodecim 2015.)

Näköaistista vastaa silmä, joka tuottaa ihmisille tärkeää tietoa ympäristöstä. Silmä toimii kameran lailla, silmän mykiö toimii linssinä, joka tarkentaa kuvan verkkokalvolle. Verkkokalvon tappi- ja sauvasolut reagoivat valoon ja silmän iiris säätelee verkkokalvolle saapuvan valon määrää, joka näkyy pupillin supistumisella tai laajentumisella. (Yle – Oppiminen 2015.) Näköaistin avulla ihminen katselee ja seuraa ympäristöään, tunnistaa värejä ja erottaa erilaisia yksityiskohtia sekä valoisassa että hämärässä. Näköaistin kehityksen suurin eteneminen tapahtuu ensimmäisen elinvuoden aikana, mutta hienosäädöllinen kehittyminen vaatii useamman vuoden harjoittamisen. (Papunet 2015.)

Tuntoaisti sisältää monenlaisia aistimuksia ja tuntoaistinsoluja on monenlaisia sekä niitä on eri puolella ihmisen kehoa. Tarkin tuntoaisti on kasvoissa ja käsissä, kun taas selässä aistimukset ovat hyvin karkeita. Mitä enemmän aistinsoluja on tiiviissä kasassa, sitä helpommin tuntee kosketuksen. (Yle – Oppiminen 2015)

3.4 Lapselle ominainen tapa toimia

Lapselle luonteva toiminta vahvistaa hyvinvointia ja käsitystä itsestään. Lapselle ominaisia tapoja toimia ja ajatella on leikkiminen, liikkuminen, tutkiminen ja taiteellinen kokeminen ja ilmaiseminen. Nämä lapselle ominaiset tavat otetaan huomioon päivähoitossa suunnittelussa ja totutuksessa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20)

Lapset käyttävät leikissä kaikkea näkemäänsä, kokemaansa ja kuulemaansa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa leikki ja oppiminen on tiivistetty hyvin: ”Lapset eivät leiki oppiakseen, mutta oppivat leikkiessään” (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 20–21) Leikillä on suuri merkitys lapsen kehitykselle. Se on välttämätöntä lapsen sosiaaliselle, emotionaalille ja

kognitiiviselle kehitykselle. Leikin kautta lapsi oppii eri esineiden käsittely- ja toimintatapoja, yhteistoimintaa, sääntöjä sekä tunteiden säätelyä. Leikin avulla lapsi oppii ymmärtämään sosiaalista vuorovaikutusta, arvoja ja moraalialia.(MLL 2013.)

Taiteelliset kokemukset syntyvät lapsella musiikista, kuvallista, draamallista ja tanssillista toimintaa, kädentaitoja sekä kirjallisuutta vaalivassa lapsen kasvuympäristössä (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 23). Taiteen kokemisessa ja luovuudessa ei ole kysymys nimetystä toiminnosta, vaan tärkeintä on lasten tekeminen, joka tuottaa taiteellista mielihyvää. (Järvinen ym. 2009, 133.)

Tutkiminen on lapselle ominainen tapa oppia. Lapsi käyttää kaikkia aistejaan, on utelias ja kyselee itsestään ja ympäristöstään. Varhaiskasvatustyössä täytyy olla riittävä määrä mielenkiintoista kosketeltavaa, haisteltavaa, maisteltavaa, katseltavaa ja kuunneltavaa. Kiireettömyys päivärytmissä antaa tilaa lapsen ihmettelylle. (Järvinen ym. 2009, 133.)

3.5 Henkilöstön näkemyksiä Sapere-ruokakasvatuksesta

Selvitin kehittämishankkeen aluksi keskustelemalla työyhteisössä millaisia mielipiteitä, kokemuksia ja näkemyksiä heillä oli Sapere-ruokakasvatustyöstä. Työntekijöiden mielestä Sapere-menetelmä sopi ruokakasvatustyöksi hyvin, ja sitä on helppo muokata omien tarpeiden mukaan. Teoriatietoa lukiessa menetelmä oli antanut uusia ideoita ja työkaluja ruokakasvatukseen. Pääsääntöisesti menetelmä on helposti toteutettava ja käytännönläheinen. Henkilöstö oli huomannut Sapere-menetelmän lisänneen lasten osallisuutta ja kiinnostusta ruokakasvatukseen, monipuolistanut lasten ruokavaliota ja rohkeutta maistaa eri ruokia sekä kehittänyt lasten ruokakeskustelua ruokailutilanteissa. Henkilöstön mielestä menetelmä sopi hyvin aistioppimiseen ja aistikokemusten rikastuttamiseen. Lapsista näkyi lisääntynyt mielenkiinto ja aktiivisuus ruokaan ja ruoanalkuperään, sekä lasten mielestä menetelmä koettiin hauskana tapana oppia ruoasta.

4 KEHITTÄMISHANKE JA MENETELMÄT

4.1 Toimintaympäristönä Mukulax Koivula ja aiheen valinta

Lastentalo Mukulax Oy on yksityinen päiväkotit Turussa, mikä tarjoaa laadukasta varhaiskasvatusta. Päiväkodilla on viisi toimipistettä Turussa, Hirvensalossa, Koivulassa, Kähärissä, Käsityöläiskadulla ja Linnankadulla. Linnankadun Linnanrinne on kaksikielinen yksikkö. Päiväkodin toiminnan kulmakiviksi on nimetty pienryhmätoiminta, leikki, projektit ja oma valmistuskeittiö, joka käyttää paikallisia tuottajia sekä mahdollisimman paljon luomua. (Mukulax 2015a.)

Mukulax Koivulan yksikön toiminta-ajatuksena on tehdä toimivaa arkea lapsiperheille ja tuottaa lapsille elämyksellisiä hoitopäiviä pienryhmissä. Tavoitteena heillä on edistää lasten tasapainoista kasvua, oppimista ja kehitystä. Tein suuntaavien harjoitteluni ja aloitin kehittämishankkeen tekemisen Koivulan toimipisteeseen keväällä 2013. Päiväkotiyksikön tilat ovat kerrostalon alakerrassa, jossa on kaksi ryhmää, alle 3-vuotiaat ja yli 3-vuotiaat. Ryhmien sisällä lapset jaetaan pienryhmiin. Koivulan yksiköllä työskentelee kolme kasvatushenkilöstön jäsentä, päiväkodinjohtaja/lastentarhanopettaja sekä kaksi lastenhoitajaa. Lapsia päiväkodissa on enintään 22. (Mukulax 2015b.)

Mukulaxin Koivulan yksikössä on tapana valita jokin teema aina toimintavuodeksi, niin sanottu projekti. Teema voi liittyä, esimerkiksi runoon tai satuun. Projektia toteutetaan kuuntelemalla, näyttelemällä, kertaamalla ja siihen syvennyttään liikkumalla, retkeilemällä, piirtämällä, laulamalla ja leikkimällä. Eri teemojen avulla lapsia kannustetaan aktiivisuuteen. Kaudella 2012–2013 teemana oli Sapere-menetelmä. (Mukulax 2013c.)

Opinnäytetyön aihetta pohtiessani kävin tapaamassa Koivulan yksikön johtajaa/lastentarhanopettajaa. Keskustelimme eri aihepiireistä, joista pinnalle nousi päiväkodin kauden projekti, Sapere-menetelmän käyttö lapsien kanssa arjessa. Keskustelimme yhdessä, mitä menetelmästä voisi tehdä opinnäytetyöhöni liittyen. Opinnäytetyöni on kehittämishanke Sapere-

menetelmään liittyen, jonka tuotoksena suunnittelin Mukulaxin henkilöstölle ideakansion Sapere-menetelmän käytöstä leikin keinoin.

Sapere-menetelmää käytiin isompien lasten kanssa läpi Hannele Huovin ”Viisi pikkuista Haltijaa” -sadusta tuttujen viiden haltijan kanssa. Haltijat ovat myös esimerkkeinä Sapere – Aistien avulla ruokamaailmaa – oppaassa. (Mukulax 2013c, Koistinen & Ruhanen 2009, 13.) Tarinassa kullakin haltijalla on oma aistinsa ja haltijat esiintyvät eri kuukausina lasten arjessa. Tiettyinä kuukausina lapset tutustuvat haltijan aistiin eri tilanteissa ja toiminnoissa, ja tuovat näkyviin haltijaa sadun innoittamana. Sapere-menetelmää käsitellään päiväkodissa laajemmin kuin vain ruokaan liitettynä. (Mukulax 2013c.) Kehittämishanke tuo uutta näkökulmaa Sapere-menetelmän käyttöön.

4.2 Kehittämistehtävä ja tavoitteet

Kehittämishankkeen tavoitteena oli kehittää Sapere-menetelmää leikin näkökulmasta, miten ruokakasvatusta ja aistikokemuksia voisi tuoda mukaan ohjattuun leikkiin ja toimintahetkiin. Ensimmäisenä kehittämistehtävänä oli selvittää Sapere-menetelmän tyypillisiä toimintamuotoja, miten menetelmää on käytetty varhaiskasvatuksessa. Toisena kehittämistehtävänä oli luoda ja koota ideakansio Sapere-menetelmän käytöstä varhaiskasvatuksessa leikin näkökulmasta. Ideakansiolle määriteltiin tavoitteeksi selkeys, houkuttelevuus ja helppokäyttöisyys päiväkodin arjessa.

Tavoitteena oli tuottaa hyödyllinen ideakansio Sapere-menetelmän käytöstä, miten leikin ja eri toimintojen avulla voi syventyä aiheeseen. Kansio sisältää muun muassa perehdytyksen menetelmään, erilaisista leikkimahdollisuuksista lauluihin ja loruihin menetelmään liittyen ja vanhemmille tarkoitettua infopakettia aiheesta. Kansio antaa ideoita leikkeihin, lauluihin, loruihin ja muuhun toimintaan aistien avulla toimiessa ja oppiessa. Ideakansion sisältö muokkaantui viimeiseen versioonsa kehittämishankkeen aikana.

4.3 Dialogisuus

Tein yhteistyötä kehittämishankkeessa Lastentalo Mukulax Koivulan toimipisteen työntekijöiden kanssa. Järjestin tapaamisia, joissa kehitimme ideakansion sisältöä yhdessä keskustellen ja ideoiden. Keskustelujen tarkoituksena on osallistaa paikallaolijat keskusteluun. Menetelmä perustuu tasavertaiseen dialogisuuteen eli vuoropuheluun. Näin ihmiset ajattelevat yhdessä, jokainen kuuntelee mahdollisuuksia ja on tärkeä olla jäämättä omiin käsityksiinsä. Näin muidenkin vuoropuhelussa mukana olleiden ajatukset tulevat esille keskustelussa. (Eriksson & Arnkil 2005, 40).

Tavallisessa keskustelussa osapuolet tuovat esiin yleensä kantansa jostakin asiasta ja puolustavat niitä, kun taas dialogi on vuoropuhelua, jossa ihmiset ajattelevat yhdessä. Dialogin on tarkoituksena osallistaa kaikki paikallaolijat ja saavuttaa uusi ymmärrys. Ei välttämättä kuitenkaan yhteisymmärrys, vaan ymmärretään, miten muut ajattelevat. Keskeistä dialogisessa keskustelussa on kiinnostus nähdä aidosti toinen ihminen, jolla on omia näkemyksiä. (Eriksson & Arnkil 2005, 40). Tällöin on mahdollisuus kuunnella muidenkin ajatuksia, eikä ainoastaan keskittyä omiin mielipiteisiin.

Arnkil ja Seikkulan (2005) ajatusten pohjalta, voidaan todeta, että keskustelujen päämääränä ei ollut ainoastaan päästä haluttuun tulokseen kuten sopimukseen tai päätökseen. Tavoitteena oli saavuttaa jokin yhteisymmärrys, tässä tapauksessa yhteisymmärrys luotavasta toimintaideasta. (Arnkil & Seikkula 2005, 83.)

4.4 Kehittämisen menetelmänä hyvien käytäntöjen dialogi

Hyvien käytäntöjen dialogissa ajatuksena on, että yksilöllä ja yhteisöllä on paljon osaamista ja tietoa omasta takaa. Jokaisella on tietoa ja taitoa, mitä hyödynnämme tiedostaen tai tiedostamatta koko ajan. Tätä tietojen, taitojen ja osaamisen yhdistelmää kutsutaan hiljaiseksi tiedoksi. Hiljainen tieto on puhumatonta, henkilökohtaista ja kokemuksiin perustuvaa tietoa, jota on yleensä

vaikea jakaa muille. Hiljaisen tiedon jakaminen vaatii kasvokkain kohtaamista ja aikaa keskusteluun. Hyvien käytäntöjen dialogissa tavoitteena on saada tietoa valmiista toimintamalleista ja tuoda uusia käytäntöjä kehittäen lisäksi toimintaa. Menetelmänä tätä käytetään työpaikoilla moniammatillisissa yhteisöissä esimerkiksi päivähoitoyksikössä. Jotta dialogista hyötyisi parhaiten, sen on tapahduttava kiireettömässä tilassa kasvokkain aivoimen ilmapiirin kanssa. Näin kaikki dialogiin osallistuvat henkilöt uskaltavat tuoda omia mielipiteitä ja kokemuksia esille muille jaettavaksi. (Koskimies ym. 2012, 9-10.)

Kehittämishankkeessa olemassa olevalle ongelmalle etsitään ratkaisua ja syitä siihen. Jos ongelmaan ei löydy ratkaisua, sitä pystytään ainakin pienentämään. Kehittämishankkeessa ei riitä pelkkä ongelman toteaminen ja tutkiminen, sen poistaminen vaatii toimintoja, jotka johtavat muutokseen. Kehittämishanke tuottaa käyttökelpoisia ratkaisuja työelämään ja niiden toimivuus yleensä varmistetaan. (Kananen 2012, 16.)

Dokumentointi kehittämishankkeessa on olennainen osa työtä. Hankkeen aikana tuotetut erilaiset materiaalit ovat yhtä tärkeitä. Kehittämishanke ei voi toteutua, jos käytännön työskentelyä ei ole tarpeeksi dokumentoitu ja raportoitu. Onkin tärkeää, että työskentelyn aikana käytetään ja tuotetaan riittävän paljon erilaisia aineistoja. Dokumentointimenetelminä palaverissa ja toiminnoissa käytin muistioiden tekemistä ja nauhoittamista. Itselleni kirjoitin kehittämispäiväkirjaa, joka liittyy mielestäni olennaisesti kehittämistoimintaan. Sen avulla olen pystynyt seuraamaan tekemisiäni, sekä reflektimaan ja arvioimaan niitä. Tällöin oppiminen tehostuu. Kehittämispäiväkirjaan voi liittää tekstin lisäksi myös kuvia. (Salonen 2013, 23–24.)

Kehittämishanke on kohderyhmälähtöinen, koska toteutetaan tapahtuma tai toimintamalli tietyille ryhmälle. Tässä tapauksessa Mukulax Koivulan henkilöstölle. Tehdessä kehittämishanketta kohderyhmälle on perusteltua käyttää selvitystä, jolloin saadaan selville kohderyhmän tarpeet ja pystytään varmistamaan toiminnallisen työn lopputulos. (Vilka & Airaksinen 2003, 57.) Kehittämishankkeen selvittämiseen käytin hyvien käytäntöjen dialogia (Koskimies 2012, 9). Järjestin dialogisia kehittämiskeskusteluita selvittääkseni

kehittämishankkeen tarkoitusta. Kartoitin mitä ideoita henkilökunta haluaa tuoda Sapere-kansioon ja millaisia ominaisuuksia ja sisältökokonaisuuksia siitä löytyy.

Hyvien käytäntöjen dialogien tavoitteena on toimintamallien, organisaation rakenteiden ja mittareiden kehittäminen. Näin ne tukevat henkilöstön osaamisen kertymistä ja osaamisen sekä tiedon jakamista. Uuden toimintamallin luominen tai vanhan kehittäminen muuttaa työyhteisön luonnetta ja haastaa aikaisempaa toimintamallia ja rakennetta uudistumaan. Uusien toimintatapojen kehittäminen ja käytäntöön tuominen sisältää haasteita. Kehittämishankkeessani ei ole kyse täysin uuden toimintamallin käyttöön otosta, vaan vanhan kehittämisestä, on se huomioitava hyvien käytäntöjen dialogeissa. (Koskimies 2012, 12.) Käytän hyvien käytäntöjen dialogista kehittämishankkeessani jatkossa ilmaisua dialogiset kehittämiskeskustelut. Dialogisissa kehittämiskeskusteluissa oli mukana Koivulan yksikön henkilöstö. Heidät oli pyydetty mukaan kehittämään tuotosta, ja olivat mukana omasta tahdostaan. Kun henkilöstö on mukana kehittämässä vanhaa toimintamallia, heidän on todennäköisesti helpompi ottaa käyttöön uudistettu versio mallista.

5 AIKAISEMPIA KEHITTÄMISHANKKEITA SAPERE – MENETELMÄN KÄYTÖSTÄ

Aloitin kehityshankkeeni tutustumalla aiemmin tehtyihin Sapere-menetelmään liittyvien tutkimuksien ja kehittämistöiden kautta. Sapere-menetelmästä löysin opinnäytetöitä enimmäkseen ruokakasvatuksen pohjalta hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelmasta, jotka käsittelivät pääosin ruoan vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin. Nyt viimeisen kahden vuoden aikana Sapere-menetelmästä on tehty sosiaalialan koulutusohjelmasta muutamia opinnäytetöitä, ne käsittelevät varhaiskasvatuksessa tapahtuvaa Sapere-toimintaa tutkimuksellisenä tai toiminnallisena opinnäytetyönä. Tavoitteina on ollut esimerkiksi teemapäivien järjestämistä ja henkilökunnan mielipiteiden kartoitusta.

Sapere-menetelmän soveltamista varhaiskasvatukseen liittyvää ammattikirjallisuutta löytyi yllättävän vähän, mutta koulu-ikäisille suunnattua materiaalia löytyi enemmän, suurin osa vieraskielistä materiaalia. Menetelmän aihealueisiin liittyvää ammattikirjallisuutta esimerkiksi aistitoimintaan liittyen löytyi paljon. Olemassa olevaan kirjallisuuteen tutustumalla sain kuitenkin kattavan pohjan Sapere-menetelmän teoriasta ja käytännön toiminnasta. Kirjallisuuteen tutustumalla laajensin hakuheitojani yleisesti ruokakasvatukseen, josta sain lisää materiaalia ja ideoita kehittämishankkeeseeni. Laaja tutustuminen ammattikirjallisuuteen, tutkimuksiin ja tutkielmiin antoi minulle hyvät lähtökohdat pohdintoihin ja Sapere-menetelmäkansion työstämiseen.

Aila Koistisen ja Leena Rauhasen toimittamana vuonna 2009 tekemä toimintakäsikirja on nimeltään SAPERE, Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Se on tuotettu Jyväskylän päivähoidossa projektina Salapoliisi Sapere ja KoeKeittiö – hankkeen aikana Jyväskylässä. Projektia rahoitti Sosiaali- ja terveysministeriö. (Koistinen & Ruhanen 2009, 5.) Olen käyttänyt omien ideoiden ja yhteistyössä Mukulax Koivulan työntekijöiden ideoiden lisäksi toimintakäsikirjaa suunnitellessani leikkejä ja toimintamuotoja Sapere-salkkuun.

Koistisen ja Rauhasen tekemän toimintakäsikirjan esimerkit, kokemukset ja ideat on koottu KoeKeittiö- ja Salapoliisi Sapere-hankkeen ja aikana kehittämistyön, koulutuksen, erilaisen dokumentoinnin ja arvioinnin pohjalta. Teoksen sisältö sopii sovellettuna tai joko suoraan mihin tahansa varhaiskasvatuksen käyttöön. Ennen hankkeen alkamista (2004) Sapere-menetelmästä ei ollut lainkaan olemassa suomenkielistä varhaiskasvatukseen kohdennettua kirjallisuutta tai menetelmätietoa. Hankkeeseen osallistuvat tahot kehittivät ja sovelsivat ennestään ollutta kansainvälistä ja kouluikäisille suunnattua Sapereen liittyvää materiaalia varhaiskasvatuksen omiin tarpeisiin ja toimintatapoihin, ja ottaen huomioon valtakunnallisen ja kunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman. (Koistinen & Ruhanen 2009, 6.)

Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijan Eeva Leppiahon vuonna 2015 tekemä produktio on nimeltään Ravitsemuskasvatus varhaiskasvatuksessa – Kerhotoimintaa Sapere-menetelmää soveltaen. Sen tarkoituksena oli tuottaa vaihtoehtoinen keino ravitsemuskasvatukseen, ravinto-leikkikerho, Sapere-menetelmää hyödyntäen yhteistyössä Vantaan kaupungin Jokiuoman päiväkodin kanssa, johon osallistui 16 lasta. (Leppiaho 2015, 6)

Leppiahon produktion tavoitteissa on samankaltaisuutta omaan kehittämishankkeeseeni verrattuna. Produktion tavoitteena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida neljä ravitsemuskasvatuksellista kerhokokoumista, jotka yhdistelivät varhaiskasvatuksen eri orientaatioita ja osa-alueita lapselle luontaisella tavalla. Minun kehittämishankkeessani suunnittelin ja kokeilin käytännössä erilaisia toimintamuotoja sopisiko tietynlainen toimintamuoto Sapere-menetelmää hyödyksi käyttäen. Leppiahon toiminnallinen osuus on neljä ravitsemuskasvatuksellista kerhokokoumista, kun taas itselläni Sapere-menetelmään liittyvä ohjekirjanen, josta saa ideoita tulevaisuudessa menetelmää hyödyntäessä. (Leppiaho 2015, 28.)

Einari Pullin tekemä tutkimus ”Päiväkodin työntekijöiden kokemuksia Sapere-menetelmästä” Jyväskylän ammattikorkeakoulussa, Sosiaalialan koulutusohjelmassa, vuonna 2014 on tehty osana Keski-Suomen sairaanhoitopiirin Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – hanketta. Hän

käsittelee tutkimuksessaan työntekijöiden kokemuksia Sapere-menetelmästä päiväkodin toiminnan, ruokakasvatuksen ja kasvatuskumppanuuden näkökulmista. Työssään hän tuo ilmi, mitä päiväkodin työntekijät ovat mieltä Sapere-menetelmästä ja miten he käyttävät sitä päivähoitossa. (Pulli 2014, 3) Tutkimuksessa on paljon samaa kuin kehittämishankkeessani. Samoja piirteitä löytyy myös Karelia-ammattikorkeakoulun Laura Hokkasen ja Niina Kareisen tekemästä, vuonna 2014, toiminnallisesta opinnäytetyöstä; ”TÄÄ TAIKINA NÄYTTÄÄ IHAN KAURAPUUROLTA”: Toimintakansio päiväkodin leipomisiltaan. He kehittivät Joensuun Penttilän päiväkodin leivontatilan käyttöä Sapere-menetelmää mukaillen. Tuotoksena syntyi Aistit mukaan leivontaan! – leivontatilan toimintakansio. (Hokkanen & Kareinen 2015, 3.) Muun muassa näistä teoksista olen saanut vinkkejä omaan kehityshankkeeseeni.

6 KEHITTÄMISHANKKEEN PROSESSIKUVAUS

6.1 Kehittämishankkeen ideointi ja suunnittelu

”Kehittämishankkeen tuloksena syntyy tuotos, joka sisältää uuden tiedon lisäksi palvelun, tuotteen, oppaan, mallin, toimintatavan tai minkä tahansa sellaisen innovaation, joka on aikaisempaa parempi tai kokonaan uusi” (Salonen 2013, 25). Kehittämishankkeen eteni lineaarisen mallin mukaisesti. Linearisessa mallissa työskentely kehittämishankkeen parissa etenee tavoitteiden määrittelystä, suunnitteluun ja toteutukseen. Ja lopuksi on prosessin päättämisen ja arvioinnin vaihe. (Salonen 2013, 15.) Ensimmäisessä vaiheessa ideoidaan aihetta. Tulee pohtia millaiset aiheet kiinnostavat ja motivoivat itseään, sekä olisi samalla hyödyllinen kehittämishankkeen toimeksiantajalle (Vilkkä & Airaksinen 2003, 23).

Kehittämishankkeen lähti liikkeelle helmikuussa 2013 tavattuani Lastentalo Mukulax Koivulan johtajan ja samalla toimeksiantajani. Jätän kehittämishankkeistani pois henkilöiden nimet heidän omasta pyynnöstään. Kerroin ensimmäisessä tapaamisessa (Liite 2.) tulevasta opinnäytetyöstä ja siihen liittyvästä harjoittelusta. Sanoin olevani kiinnostunut tekemään Mukulax Koivulalle opinnäytetyön, jos heillä olisi tarvetta siihen. Puhuimme mahdollisista aiheista, joista Koivulan toimipisteelle olisi käyttöä ja kiinnostusta. Pohtiessamme aihetta, päiväkodilta nousi idea Sapere-ruokakasvatusmenetelmästä. Menetelmää oli käytetty Koivulan toimipisteessä 2012–2013 kauden teemana. Menetelmä oli minulle tuntematon, ja kiinnostuin tutkimaan lisää aiheesta seuraavaan palaveriin mennessä.

Tapasimme yhdyshenkilöni kanssa toistamiseen maaliskuussa 2013 (Liite 3.), jolloin olin lukenut eri materiaaleja Sapere-menetelmään liittyen. Mietimme yhdessä toimeksiantajan kanssa aiheen laajuutta, ja mitä se konkreettisesti olisi. Olin itse kiinnostunut ja innostunut tekemään aiheesta kehittämishankkeen. Ideoimme kehittämishanketta, ja päädyimme siihen, että tekisin yhteistyössä päiväkodin kanssa Sapere-kansion. Kansio sisältäisi Sapere-menetelmästä

tietoa henkilökunnalle sekä vanhemmille, toimintaideoita lauluista leikkeihin menetelmää liittyen ja asioita, joita koimme kansioon sopivaksi. Tässä vaiheessa koko kansion sisältö ei ollut vielä lopullisessa muodossa. Sapere-menetelmän syvempi kehittäminen päiväkodin toimintaan auttaisi menetelmän hyödyntämisessä päiväkodissa tulevaisuudessa. Aloitin kehittämishankkeen teoriaosuuden kirjoittamisen aiheen täsmennyttyä. Otin yhteyttä tässä vaiheessa Lastentalo Mukulax Oy:n johtajaan selvittääkseni lupa-asioita. Olin johtajaan aluksi kasvotusten yhteydessä ja lopuksi sähköpostilla. Varsinaista tutkimuslupa-anomusta kehittämistyöhön ei tarvinnut.

Huhtikuun 2013 loppupuolella aloitin harjoittelujaksoni päiväkodissa. Pidimme toimeksiantajan kanssa palaverin (Liite 4.) harjoitteluni alussa. Kehittämiskeskustelussa täsmensimme edelleen kansion sisällön laajuutta. Kerroin omia ideoitani kansion suhteen, ja toimeksiantajani kertoi omia mielipiteitään ja kehittämis ehdotuksiaan. Toimeksiantajani ja samalla harjoitteluohjaajani sanoi, että saan kokeilla lasten kanssa suunniteltavia toimintakokonaisuuksia mahdollisimman paljon. Harjoittelun aikana keskustelin paljon työyhteisön muidenkin työntekijöiden kanssa Sapere-menetelmäkansion mahdollisesta sisällöstä, joista sain ideoita kansion suunnittelemiseen. Harjoittelun ohella kehittämishankkeen teoriapohjan kirjoittaminen jatkui.

6.2 Prosessin eteneminen työskentelyvaiheeseen

Toukokuussa 2013 harjoittelujaksoni jatkui, ja kokeilin toiminnallisia menetelmiä Sapereen liittyen lasten kanssa. Toukokuun lopulla pidimme palaverin aiheen suhteen. Työyhteisön kehittämiskeskusteluun (Liite 5.) pyysin koko henkilöstön ideoimaan, suunnittelemaan ja kertomaan omia näkemyksiään kehitteillä olevasta ideakansiosta. Keskustelun lopuksi teimme suunnitelman miten seuraavaksi etenemme kehittämishankkeessa.

Aloitin keskustelun jälkeen kokoamaan ideakansiota ensimmäiseksi versioksi, josta hahmottaisi kansion sisällön. Sovimme jatkavamme keskustelua kuun lopussa uudessa palaverissa (Liite 6.), palaverin aiheeksi muodostuivat omat

kokemukset Saperesta ja niiden jakaminen työyhteisölle. Syksyllä jatkoimme kehittämishankkeen työstämistä ja toimintaideoiden kokeilemistä työyhteisössä harjoitteluni aikana. Tarkensimme kansion sisältöä kehittämiskeskustelussa (Liite 7.), ja saimme sisällön lopulliseen muotoon aihealueiden puolesta. Tämän jälkeen sovimme, että jatkan kansion työstämisen yksilötyönä lopulliseen versioon, koska pääpiirteittäin kansio oli kasassa. Lupasin pyytää ideoita ja apua tarvittaessa sekä olla yhteydessä toimeksiantajaani kansion edetessä.

6.3 Viimeistelyä vaille valmis

Viimeistely- ja päätösvaihe vei kehittämishakkeessa aikaa monta kuukautta. Tein kehittämishanketta oman työni ohella epäpätevänä lastentarhanopettajana. Työni taustalla vaikutti Sapere-menetelmästä koottu kansio, ja hyödynsin ideoita ja toimintamuotoja omassa työssäni. Olin näiden kuukausien aikana muutamaaan otteeseen yhteydessä toimeksiantajaani sähköpostin välityksellä. Kerroin missä vaiheessa työn lopullinen versio oli.

SAPERESalkun valmistuttua esitin työni toimeksiantajalleni (Liite 8.). Keskustelimme salkun hyödynnettävyydestä ja sen tulevaisuudesta levityksen suhteen. Sovimme, että toimitan kansitetun version SAPERE-salkusta kesän aikana yksikköön ja lähetämme sähköisessä muodossa kehittämishankkeen tuotoksen muille Mukulaxin päiväkodeille. Näin muillakin yksiköillä olisi mahdollisuus ottaa valmiita ideoita Sapere-menetelmän hyödyntämiseen. Salkku muodostui selkeä ja helppolukuinen sekä suunnitelman mukainen kokonaisuus ja toimeksiantaja oli tyytyväinen tulokseen.

6.4 Aikataulukko kaaviona

Seuraavalla sivulla olevaan kuvaan (Kuva 1.) olen koonnut koko kehittämisprosessin helmikuusta 2013 kesäkuuhun 2015. Taulukossa on eritelty ajankohta, mitä tehtiin ja millä menetelmällä, osallistujat ja dokumentointitavat.

AIKA	MITÄ TEHTIIN JA MENETELMÄT	OSALLISET	DOKUMENTOINTITAPA	
2/2013	palaveri, aiheen ideointi	toimeksiantaja	muistio	IDEOINTI- JA SUUNNITTELUVAIHE
	tiedonhankinta	yksilötyö	kirjoitustyö	
3/2013	palaveri, aiheen täsmennys, lupa-asiat	toimeksiantaja	muistio	TYÖSKENTELUVAIHE
	tiedonhankinta, teoriapohjan kirjoittaminen	yksilötyö	kirjoitustyö	
4/2013	kehittämiskeskustelu, aiheen täsmennys	toimeksiantaja	muistio	TYÖSKENTELUVAIHE
	ideointi, suunnittelu ja teoriapohjan kirjoittaminen	yksilötyö	kirjoitustyö	
	harjoittelujakso			
5/2013	harjoittelujakso, menetelmään liittyvän toiminnan kokeileminen	yksilötyö, työyhteisö	omat muistiinpanot, kirjoitustyö	TYÖSKENTELUVAIHE
	kehittämiskeskustelu oppaan sisällöstä	työyhteisö	muistio, nauhoitus	
	kansion kokoamisen aloittaminen	yksilötyö	kirjoitustyö	
	kehittämiskeskustelu, miten edetään suunnitelmassa	työyhteisö	muistio, kirjoitustyö	
6-8/2013	Kansion kokoaminen, teorian kirjoittaminen	yksilötyö	kirjoitustyö	VIIMEISTELY- JA PÄÄTÖSVAIHE
9/2013	harjoittelu, menetelmään liittyvän toiminnan kokeileminen	yksilötyö, työyhteisö	omat muistiinpanot, kirjoitustyö	
	kehittämiskeskustelu, tilannekatsaus kansion etenemiseen	toimeksiantaja	muistio	
10/2013 –3/2015	teorian kirjoittaminen, kansion työstäminen oman työn ohessa	yksilötyö	kirjoitustyö	VIIMEISTELY- JA PÄÄTÖSVAIHE
	sähköpostiyhteys, kehittämishankkeen eteneminen	toimeksiantaja	sähköpostit	
4/2015 –5/2015	kehittämishankkeen viimeistely	yksilötyö	kirjoitustyö	VIIMEISTELY- JA PÄÄTÖSVAIHE
6/2015	Tuotoksen esitys, kansio päivähoitoyksikköön	toimeksiantaja		VIIMEISTELY- JA PÄÄTÖSVAIHE
	kehittämishankkeen palautus			

Kuva 1. Kehittämistoiminnan prosessikaavio.

7 TUOTOKSENA SAPERE-SALKKU

7.1 SAPERE-salkun kokonaisuus

”Kehittämishankkeen tuloksena syntyy tuotos, joka sisältää uuden tiedon lisäksi palvelun, tuotteen, oppaan, mallin, toimintatavan tai minkä tahansa sellaisen innovaation, joka on aikaisempaa parempi tai kokonaan uusi” (Salonen 2013, 25). Kehittämishankkeen tuloksena syntyi kansio, SAPERE-salkku – ideoita ohjaajalle päiväkodin toimintaan. Alla olevassa kuvassa (Kuva 2.) on esitetty kansion sisällölliset alueet.



Kuva 2. SAPERE-salkun sisältö.

Kansio jakaantuu asiasisällöltään kolmeen eri kokonaisuuteen; Sapere-menetelmään, toimintaideoihin sekä Sapereen ja ruokaan. Jokaisen kokonaisuuden sisällä on aihealueita. Kansiossa aihealueet ovat kuitenkin omina kappaleinaan. Kansion kansilehden (Kuva 3.) seuraavalla sivulla olen itse suunnitellut ja toteuttanut tietokoneen piirto-ohjelmalla.



Kuva 3. SAPERE-salkun kansilehti.

7.2 Mikä ihmeen sapere?

Kansion johdanto kertoo mihin tarkoitukseen kansio on suunniteltu, eli 3-4 vuotiaalle lapsille ideoita leikkeihin, lauluihin, loruihin ja muuhun toimintaan aistien avulla toimiessa ja oppiessa Sapere-menetelmää hyödyntäen. Sapere – kokonaisuus jakaantuu neljään aihepiiriin; mikä ihmeen Sapere?, aistit, satu mukana toiminnassa ja lapsen kehitysvaiheet.

Mikä ihmeen Sapere? – osiossa on tietoa menetelmästä, miten sitä hyödynnetään varhaiskasvatuksessa, mistä se on peräisin ja mihin perustuu sekä lyhyesti miten menetelmä sopii päiväkodin vuosisuunnitelmaan. Lapsen kehityksestä kansioon toivottiin taulukkoa 4-5 vuotiaiden karkea- ja hienomotoriikan tavoitteista, jotta voi nopealla vilkaisulla tarkistaa motoriikan tavoitteet ikäryhmittäin. Kaavioon on liitetty 3-4 vuotiaan lapsen ja 5-6 vuotiaan lapsen tavoitteet, koska kansio on suunniteltu ensisijaisesti 4-5 vuotiaalle.

Aistien – osion alussa kerrotaan minkä takia aisteilla toimiminen on hyödyllistä. Lapsi oppii tutkimaan ympäristöään aisteilla ja tekee erilaisia ratkaisuja

aistihavaintojensa pohjalta. Maku-, kuulo-, haju-, näkö- ja tuntoaistista on koottu tiivistetyt tietopaketit, jättämällä kuitenkin tietoisesti anatomian puolen pois kansioista. Aisteista kerrotaan mihin ihminen juuri kyseistä aistia tarvitsee.

Aistien tietopakettien jälkeen satu tulee mukaan toimintaan aistihaltijoiden esittelyssä. Osion alussa kerrotaan mistä kontekstista haltijat tulevat. Hannele Huovin kirjoittama (1984) ”Viisi pikkuista haltijaa” perustuu viiteen aistin haltijaan; Aromii - maku, Ororii - kuulo, Odorii - haju, Okulii - näkö ja Sensorii-tunto. Kansiossa on malli esimerkin omaisesti päivähoidon vuosikelloon suunnitellusta aikataulusta haltijoiden tulemisesta arkeen. Jokaisella aistihaltijalle on kahden kuukauden ajanjakso, jolloin toimitaan haltijan aistin teeman mukaisesti. Loppukaudesta kaikki aistihaltijat ovat mukana ja voi järjestää aistijuhlan sen kunniaksi. Aistijuhla voi sisältää toimintaa, jota on tehty kuluvan kauden aikana. Haltijat ”tehdään näkyviksi” aikuisten tekemänä, valmiina hahmoina tai lapsilähtöisesti yhdessä lasten kanssa projektiluontoisesti. Esimerkkinä kuvassa (Kuva 4.) alla on kuva Mukulax Koivulan lasten tekemistä haltioista kuvailevan sadun perusteella.



Kuva 4. Aistihaltijat: Okulii, Odorii, Ororii, Sensorii ja Aromii.

7.3 Toimintaideat

Toimintaideoiden kokonaisuuteen kuuluu osiot: leikit ja pelit, laulut, lorut ja muut toimintaideat. Leikkien ja pelien osiossa on lueteltu erilaisia leikkejä ohjeineen,

joihin Sapere-menetelmä linkittyy jotenkin aistien, ruoan tai eläimien kautta. Esimerkkinä ”Pyykkipoikien piilotus – leikki”, jossa piilotetaan huoneeseen tai luontoon erivärisiä pyykkipoikia lasten etsittäväksi. Etsittyään kaikki, lapset voivat piilottaa vuorotellen muita lapsia varten pyykkipojat. Tässä leikissä korostuu näköaisti. Tai vaihtoehtoisesti ”Hajumuistipeli”, jossa kootaan pieniin lasipurkkeihin (mielellään läpinäkymätön) eri mausteita, luonnosta saatavia materiaaleja tai muita tuoksullisia materiaaleja. Muistipelin tavoin, parin saa aina, kun löytää saman hajuiset lasipurkit.

Toimintaideoihin on koottu laidasta laitaan ideoita konkreettisten lasten naulakkomerkkien teemasta, retkien hyödyntämisestä, leipomisen ja kokkaamisen tekemisestä, juurespainantaan ja pöytäteatteriin. Osioon on koottu kehittämiskeskusteluissa ilmenneitä toteutettuja toimintoja sekä uusia ideoita.

Laulujen – osioon on liitetty Sapere-menetelmään liittyviä lauluja sanoineen aisteihin, ruokaan ja eläimiin liittyen, sekä luettelomaisesti listattu lauluja ja hyviä cd-levyjä. Samoihin aihepiireihin liittyen lorut – osio on koottu loruihin ja toiminnallisiin loruihin kuten ”Harakka huttua keittää” – loru leikkeineen.

7.4 Sapere ja ruoka

Viimeinen osio ”Sapere ja ruoka” koostuu ideoista miten ruoka-aihetta voi lapsien kanssa käydä läpi, ruokataiteen tekemisestä esimerkiksi välipaloja hyödyntämällä ja sadutusta hyödyntämällä esimerkkinä:

Mitä ruoka on? ”Lihapullaa ja makaroonii, aurinkosalaattia ja sit mä tykkään fretiisistä. Aina kun mä syön jotain, mä syön oikeesti mieluummin makaroonin kans sinappii. Mää tykkään semmosest pienest sinappipurkist.” – Poika 4 vuotta.

Kansion loppuun on listattu hyödyllisiä linkkejä, joista saa lisää ideoita toimintaan sekä omille muistiinpanoille tyhjiä sivuja. Liitteinä löytyy informatiivinen lappu Sapere-ruokakasvatusmenetelmästä, jonka voi jakaa päiväkodin lapsien vanhemmille, aisti-kortit tulostettavaksi ja mahdollisesti laminoitavaksi sekä

www.ruokatieto.fi sivustolta löytyvien ruoka-aineiden kuvitetut taulut eri ruokien reiteistä, miten esimerkiksi leipä päätyy kauppaan viljojen kasvatuksen jälkeen.

8 POHDINTOJA JA PÄÄTELMIÄ

8.1 Kehittämishankkeen aiheen ja toimeksiannon pohdintaa ja arviointia

Kehittämishankkeessa teossa ja kehittämistyössä minun tuli noudattaa sosiaalialan ammattieettisiä periaatteita. Noudatin työssäni ehdotonta vaitiolovelvollisuutta ja asiallisuutta työskennellessäni. En julkaissut tekstissäni yksityisten henkilöiden nimiä, kuten henkilökunnan tai lapsien ja heidän omaisten nimiä. Henkilökunnan pyyntönä oli nimettömyys tekstissä. Nauhoitetut keskustelut pidin itselläni ja tuhosin ne kehittämishankkeen lopuksi.

Kehittämishakkeen tarkoituksena oli tuottaa Sapere-menetelmäkansio Mukulax Koivulalle. Itse toivoin, että kehittämishanke on tarpeellinen toimeksiantajalle ja sitä pystyisi tulevaisuudessa hyödyntämään kauden suunnittelussa. Myös yksittäisten toimintamuotojen poimiminen kansioista on mahdollista. Kansio muodostui hyödylliseksi, koska kehittämishankkeen tarve lähti Koivulan yksiköltä. Onnistuin omasta mielestäni tuotoksen lopputuloksessa yllättävän hyvin. Siitä syntyi tarpeeksi kattava kokonaisuus asiasta tietämättömälle henkilölle. Onnistuin visuaalisesti tekemään houkuttelevan näköisen ja helppolukuisen kansion. Itse nautin kansion tekemisestä ja luomisesta, kun taas teorian kirjoittaminen tuntui takkuiselta.

Kehittämishanke oli itselleni pitkä projekti, joka lopulta venyi yli omankin aikatauluni. Mutta sain sen päätökseen kesäkuussa 2015. Pystyn itse hyödyntämään kasiota lastentarhanopettajan työssä. Koin kehittämishankkeen välillä hyvin haastavaksi, erityisesti teoriaosuutta kirjoittaessa. Sapere-menetelmään liittyy paljon vieraskielistä materiaalia, mikä ei itselleni ole vahvin alue. Pysin kuitenkin käsittelemään Sapere-menetelmää mielestäni tarpeeksi laaja-alaisesti laajentamalla aiheen aistikokemuksiin ja ruokakasvatukseen yleisesti. Pitää kuitenkin muistaa ettei Sapere-menetelmä ole ainut menetelmä, jolla varhaiskasvatusta voi toteuttaa.

Tuotoksena ideakansio kehitti omaa osaamistani ja oli tarpeeksi haastava kehittämishanke itselleni. Aiheena ruokakasvatus on ajankohtainen puheenaihe, viitaten Turun varhaiskasvatussuunnitelman uudistukseen ruokakasvatusmenetelmän lisäämisestä orientaatioalueisiin. Myös muualla Suomea ruokakasvatus on alkanut herättämään kysymyksiä ja kiinnostusta. Siihen mielestäni vaikuttaa nykypäivänä paljon puhuttu lasten liikkumattomuus ja sitä kautta painon nousu sekä epäterveellinen ruokavalio.

8.2 Kehittämishankkeesta saatu palaute

Kehittämishanke on tuottanut paljon positiivisia ja keskustelua herättäviä kysymyksiä Sapere-menetelmän käytöstä. Sapere-menetelmä on usealle ihmiselle uusi sana, jota on joutunut selittää perin pohjin. Näin olen saanut kiinnostuksen heräämää toisessa varhaiskasvatushenkilössä keskusteltuamme. Valmiista tuotoksesta olen saanut hyvää palautetta kattavuudesta.

Toimeksiantajani oli tyytyväinen valmistuneeseen tuotokseen, SAPERE-salkkuun. Se oli suunnitelmien mukaisesti visuaalisesti houkutteleva helppolukuinen ja tiivistä teoriapohjaa sisältävä paketti. Jaamme tuotoksen muille Mukulaxin yksiköille, jotta muutkin pääsevät Sapere-menetelmään maailmaan helposti ja vaivattomasti.

Mukulax Koivulan henkilöstön mielestä Sapere-menetelmä on ajankohtainen ja tulevaisuudessa kysytty ja tunnettu menetelmä. Näin ollen tarve vastasi hyvin kysyntää. Heidän mielestään menetelmää on helppo muokata omien suunnitelmien mukaan kansiota hyväksi käyttäen ja uusia ideoita hyödyntäen. He huomasivat Sapere-menetelmää käyttäessä, että lapsien kiinnostus ruokaan oli noussut, ruoka päätyi useasti elementtinä mukaan leikkeihin ja lapset uskalsivat maistaa rohkeammin uusia makuja.

8.3 Kehittämishankkeessa heränneet eettiset pohdinnat ja sosionomin osaaminen

Kehittämishankkeeni eettiset ja ammatilliset pohdinnat liittyvät Sapere-menetelmän käyttöön. Pitää muistaa, ettei menetelmä ole ainut varhaiskasvatuksessa käytetty menetelmä. Sapere-menetelmää ei voi myöskään toteuttaa pilkun tarkasti ja omat kehittämisideat ovat aina suotavia. Menetelmänä tätä on kuitenkin helppo toteuttaa, koska tarkkoja rajoja ei ole määritelty. Sapere on ruokakasvatusmenetelmä, ja tässäkin kehittämishankkeessa laajensin toimintaa leikin näkökulmaan.

Eettisyys on ollut kehittämishankkeessa kokoajan läsnä. Olen pohtinut omaa toimintaani lasten kanssa työskennellessäni. Pohtiessani oikeudenmukaisuutta ja tasa-arvoista kohtelua, huomioinko kaikki lapset samanarvoisina. Ainakin pyrin siihen.

Kehittämishankkeen toteuttaminen alusta loppuun on ollut itselleni ammatillisesti kehittävä kokemus. Aikaisempaa kokemusta näin syvällisestä ja laajasta hankkeesta itselläni ei ole ollut. Kehittämishanke vaati paljon oma-aloitteisuutta ja kurinalaista työskentelyä alusta loppuun, mikä ei kokonaisuudessaan onnistunut itseltäni. Seuraavia opintoja ajatellen minulla on itseäni kohtaan kehittämis ehdotuksia, varsinkin aikatauluttamisen opettelussa.

LÄHTEET

Arnkil, T. E. & Seikkula, J. 2005. Dialoginen verkostotyö. Helsinki: Tammi.

Bronfenbrenner, U. 1979. The Ecology Of Human Development. Experiments by nature and design. Harvard university press

Eriksson, E. & Arnkil, T. 2005a. Ta upp oron. En handbok i tidiga dialoger. Helsingfors: Stakes.

Eriksson, E. & Arnkil, T. 2005b. Huoli puheeksi. Opas varhaisista dialogeista. Helsinki: Stakes.

GN ReSound 2015. Viitattu 26.4.2015.

www.qnresound.net > Oma kuulosi > Näin kuuloaisti toimii

Hokkanen, L. & Kareinen, N. 2014. ”TÄÄ TAIKINA NÄYTTÄÄ IHAN KAURAPUUROLTA”: Toimintakansio päiväkodin leipomisiltaan. Joensuu: Karelia-ammattikorkeakoulu.

Huovi Hannele. 1984. Taikaruukku ja muita satuja. Weilin & Göös.

Järvinen, M.; Laine, A. & Hellman-Suominen, K. 2009. Varhaiskasvatusta ammattitaidolla. Helsinki: Kirjapaja.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Koistinen, A. & Ruhanen, L. (toim.) 2009. SAPERE, Aistien avulla ruokamaailmaan – Sapere-menetelmä päivähoiton ravitsemus- ja ruokakasvatuksen tukena. Helsinki: Jyväskylän kaupungin sosiaali- ja terveystalvelukeskuksen raportteja 1/2009.

Koskimies, M.; Pyhäjoki, J. & Arnkil, T. E. 2012. Hyvien käytäntöjen dialogit: opas dialogisen kehittämisen ja kulttuurisen muutoksen tueksi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Lagström, H. & Talvia, S. 2014. Lasten ja lapsiperheiden ruokailu, Lapsiperheiden ruokasuositus ja tämän päivän haasteet. Teoksessa: Ojansuu, P.; Sandell, M; Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto, 20–25.

Laki lasten päivähoitosta 19.1.1973/36

Leppiaho, E. 2015. Ravitsemuskasvatus varhaiskasvatuksessa. Kerhotoimintaa Sapere-menetelmää soveltaen. Helsinki: Diakonia ammattikorkeakoulu.

Lyytikäinen, A. 2015. Ruoasta iloa ja terveyttä lapselle – SAPERE –menetelmä ruokakasvatuksen työkaluna. Keski-Suomen sairaanhoitopiiri. Viitattu 15.9.2013 www.stes-hsf.fi > koulutusmateriaali

Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatuksen kehittäminen – Tausta, tavoitteet ja toiminnan viitekehys. Teoksessa: Ojansuu, P.; Sandell, M; Lagström, H. & Lyytikäinen, A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – Ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turku: Turun yliopisto, 8–18.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013. Viitattu 26.3.2013.

www.mll.fi > vanhempainnetti > Lasten leikit > Leikin merkitys lapselle

Mukulax 2015a. Viitattu 18.4.2015.

www.mukulax.fi

Mukulax 2015b. Viitattu 18.4.2015.
www.mukulax.fi > Koivula

Mukulax 2013c. Viitattu 6.3.2013.
www.mukulax.fi > Koivula > Projektit

Papunet 2015. Viitattu 26.4.2015.
www.papunet.net > Tietoa > Vuorovaikutus- ja kommunikointi > Aistit vuorovaikutuksessa > Kuulo

Papunet 2015. Viitattu 26.4.2015.
www.papunet.net > Tietoa > Vuorovaikutus- ja kommunikointi > Aistit vuorovaikutuksessa > Näkö

Pulli, E. 2014. Päiväkodin työntekijöiden kokemuksia Sapere-menetelmästä. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Pääjoki, T. 2012. Lasten taiteellinen toimijuus. Teoksessa: Hujala, E. & Turja, L. (toim.) 2012. Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus. 109–121.

Reunamo, J. 2007. Tasapainoinen varhaiskasvatus. Erilaisia tapoja suhtautua muutokseen. Helsinki: WSOY.

Salminen, E. & Tynnenen, K. 2011. Omahoitajana päiväkodissa. Omahoitajuus pedagogisena työmenetelmänä. Vantaa: Pedatieto.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhän. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Viitattu 21.5.2015.
www.thl.fi > Aiheet > Lapset, nuoret ja perheet > Työn tueksi > Varhainen avoin yhteistoiminta ja dialogiset menetelmät > Kasvatuskumppanuus

Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2013.

Turun kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma, luonnos. 2013.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005. Oppaita 56. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Umami Information Center 2015. Viitattu 26.4.2015.
www.umami.com > What is Umami? > What exactly is umami?

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

Yle – Oppiminen 2015. Viitattu 26.4.2015.
www.oppiminen. yle.fi > Luonto ja ympäristö > Ihminen > Aistit > Makuaiisti

Yle – Oppiminen 2015. Viitattu 26.4.2015.
www.oppiminen. yle.fi > Luonto ja ympäristö > Ihminen > Aistit > Ihon aistit

Kuvauslupa

Hei olen Maiju Suomi, kolmannen vuoden sosionomiopiskelija Turun ammattikorkeakoulusta. Suuntaudun opinnoissani lapsi-, nuoriso- ja perhetyöhön, koulutuksen kautta hankin lastentarhanopettajan pätevyyden. Teen opinnäytetyötäni Mukulax Koivulassa harjoitteluni ohella Pörräisissä. Harjoitteluni loppuu toukokuun loppuun ja jatkuu taas syyskuussa.

Opinnäytetyöni aihe liittyy Sapere-ruokakasvatusmenetelmään, joka on kulkenut koko kauden mukana myös päiväkotinne arjessa. Tarkoitukseni on luoda Sapere-menetelmästä perehdytyskansio, miten menetelmää voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksessa. Kansio tulisi sisältämään perustietoa menetelmästä, toimintaideoita ym.

Tämä kysely koskee päiväkodissa otettuja valokuvia lapsesta tai kuvallisten tuotosten (piirustus, maalaus ym.) käyttöä kuvina julkisesti opinnäytetyössäni ja sen tuotoksessa.

Palautathan kuvausluvan mahdollisimman pian.

Lapsen nimi: _____

1. Lapsen tuotoksia kuten piirustuksia ja maalauksia saa käyttää julkisesti opinnäytetyössäni ja sen tuotoksessa kuvina. Tuotoksessa ei julkaista erikseen tekijän nimeä.

KYLLÄ

EI

2. Lapsen tunnistettavia kuvia (ilman nimeä) saa käyttää julkisesti opinnäytetyössäni ja sen tuotoksessa.

KYLLÄ

EI

Paikka ja aika _____, _____, 2013

Huoltajan allekirjoitus ja nimen selvennys

Muistio tapaamisesta 13.2.2013

Läsnä: Maiju Suomi ja toimeksiantaja/päiväkodinjohtaja Mukulax Koivulan tiloissa

Ensitapaamisessa esittelimme itsemme. Kerroin tulevasta opinnäytetyöstä ja siihen liittyvästä harjoittelusta. Päiväkodinjohtaja kertoi työntekijöistä, talosta ja omasta työstään Koivulan toimipisteestä.

Kerroin olevani kiinnostunut tekemään Mukulax Koivulalle opinnäytetyön. Puhuimme mahdollisista aiheista, joista Koivulan toimipisteelle olisi käyttöä ja kiinnostusta.

Pohtiessamme kiinnostavaa aihetta, itselläni heräsi kiinnostus opinnäytetyön tekemiseen Sapere-menetelmästä, joka oli uusi aihe minulle. Menetelmä oli käytössä Koivulan toimipisteessä, ja syvempi asian tutkiminen auttaisi menetelmän hyödyntämisessä päiväkodissa.

Jäimme pohtimaan asiaa seuraavaan tapaamiseen saakka.

Muistio tapaamisesta 19.3.2013

Läsnä: Maiju Suomi, toimeksiantaja/päiväkodinjohtaja Mukulax Koivulan tiloissa

Toisessa tapaamisessa kerroin, että olin selvittänyt Sapere-menetelmän teoriaa ja tarkoitusta. Opinnäytetyön aihe alkoi selventyä. Päätimme tehdä kehittämishankkeen aiheesta yhteistyössä Mukulax Koivulan kanssa.

Aloitimme kehittämishankkeen hahmottamisen yhdessä ideoiden, mitä lopullisena tuotoksena syntyisi. Päädyimme siihen, että tekisin kansion Sapere-menetelmästä. Kansio sisältäisi menetelmästä tietoa henkilökunnalle sekä vanhemmille, toimintaideoita lauluista leikkeihin menetelmää liittyen ja asioita, joita koimme kansioon sopivaksi. Päätimme, että jätämme kansion sisällön odottamaan lisää ideoita, joita matkan varrella tulisi.

Sovimme, että seuraava tapaaminen pidettäisiin, kun harjoittelujaksoni alkaa huhtikuussa. Siihen mennessä kerään materiaalia kansion sisältöön, kansion alkuun saattamiseksi.

Muistio tapaamisesta 25.4.2013

Läsnä: Maiju Suomi, toimeksiantaja/päiväkodinjohtaja Mukulax Koivulan tiloissa

Harjoittelujaksoni alettua, pidimme palaverin tulevista harjoitteluviikoista sekä kehittämishankkeesta.

Palaverin aluksi kerroin missä vaiheessa kehittämishankkeeni oli. Kehittämishankkeen teoriaosuuteen olin kirjoittanut Sapere-menetelmästä tietoa, sekä olin ottanut selvää aikaisemmin tehdyistä tutkimuksista ja kehittämishankkeista. Aihe täsmentyi entisestään palaverissa.

Esitin omia ideoitani kansion sisällöstä, ja toimeksiantajani kertoi omia mielipiteitään ja kehittämisehdotuksiaan. Päätimme, että jatkan teorian kirjoittamista, ja harjoittelun aikana ideoimme ja keskustelemme samalla kansioon tulevasta sisällöstä.

Muistio tapaamisesta 23.5.2013

Läsnä: Maiju Suomi, toimeksiantaja/päiväkodinjohtaja, kolme yksikön lastenhoitajaa Mukulax Koivulan tiloissa

Alussa johdattelin ryhmän kehittämishankkeeseen, sen tarkoitukseen ja kansion sisällän ideoimiseen. Seuraavaksi keskustelimme kansioon tulevasta sisällöstä. Kaikki ideoivat, ja kertoivat omia näkemyksiään.

Puheenaiheita kansion sisällöstä:

- Psykologisten kehitysvaiheiden lisääminen kansioon, onko tarpeellista
- Vanhempien infolehti
- Sapere-tieto työntekijöille
- Leikkejä, lauluja ja runoja
- Aistit lyhykäisyydessään
- 4-5 vuotiaille, soveltaen nuoremmille

Minkälaista toimintaa päiväkodissa on ollut Sapere-menetelmään liittyen?

- Luonnon hyödyntäminen, kestävä kehitys (kierrätysviikko, kierrätysjumppaa)
- Viikoittainen retki metsään, kirjastoon, torille, haltijat mukana retkillä)
- Pöytäteatteri havainnoimaan haltijoita
- Sadutusta
- Ruokamainosten selaaminen ja kauppalistan tekeminen yhteistyönä. Kaupassa käynti
- Leikkejä ja toimintoja käytännössä: pihasuunnistus, myrkkysienileikki, kasvissalaattileikki, leipominen, laulut ja laululeikit, muotoleikit, pantomiimi eläinkorteista, kim-leikki, kim-leikki tunnusteluna(kasvikset, keittiötarvikkeet), Alias vihanneksista, taikataikinasta muovailemista, pyykkipoikaleikki, juurespainanta, aistilauluja
- Reseptien vaihtoa kotien välillä
- Kasvis/hedelmä naulakkomerkit

- Joulukalenteri, haltijoiden kotiin piilotettu vihje joka päivä (suomenlippu-itsenäisyyspäivän tanssi, tontunhattu- tonttujumppa, joka päivälle yksi tarina)
- Istutusten tekeminen

Muita puheenaiheita Sapere-menetelmään liittyen

- Haltija mietitty sopivan vuodenaikaan, esimerkiksi mitä joulukuullostaa
- Metsän haltijoiden kuningas lähettää kirjeitä, ei näkyvä haltija
- Saako Hannele Huovin sadun ”Viisi pientä haltijaa” lisätä liitteeksi kansioon? Totesimme, että tarinanpätkiä sadusta sitaateissa kannattaa lisätä. Lopun sadun löytää kirjastosta.
- Miten levitetään? Kansio löytyy, perhepäivähoitajille levitys, muille yksityisille päiväkodeille levitys? Mukulaxin päiväkodeille oman firman kautta.
- Pienryhmätoiminnan kautta Saperen käyttö
- Eläin viikot: lehmä, possu, kana, lammas, kala – askartelut, kirja/lelu liittyen eläimeen, ruoan tunnistaminen

Toteamme yhdessä, että näiden ideoiden lisäksi lisään omia ideoita mukaan kansioon. Ja sovimme, että minulle saa laittaa sähköpostia, jos mieleen tulee vielä muita ajatuksia.

Muistio tapaamisesta 30.5.2013

Läsnä: Maiju Suomi, toimeksiantaja/päiväkodinjohtaja, kolme yksikön lastenhoitajaa Mukulax Koivulan tiloissa

Aluksi kävimme läpi raakaversion Sapere-ideakansiosta. Muokkasimme ja ideoimme lisää syventyen enemmän aiheeseen. Pohdimme omia kokemuksia menetelmään liittyen, miltä menetelmän käyttäminen on tuntunut ja minkälaisia ajatuksia on herännyt.

Kokemuksia:

- Tunteita herättävää. Henkilökunnalle uutta ja mielekästä toimintaa, rohkeasti lähdetty viemään asiaa eteenpäin, lapset innostavat mukana
- Projektityön tekeminen innostanut lapsia.
- Vaatii itseltä panostusta elein ja ilmein, että saa lapset mukaan, aistien sanottaminen
- Vanhempien mielipiteet ovat vaihdelleet, jotkut vanhemmat innoissaan mukana. Miten saadaan vanhemmat innostumaan myös aiheesta? Pihaseikkailu, Matkalaukkukysely, Isovanhempien päivä, äitienpäivä, isänpäivä – tapahtumat huomioidaan, mahdollisuus tulla päiväkotiin

Palaverin lopuksi teimme suunnitelman syksyä varten kehittämishankkeen etenemisestä.

Muistio tapaamisesta 29.9.2013

Läsnä: Maiju Suomi, toimeksiantaja/päiväkodinjohtaja Mukulax Koivulan tiloissa

Kävimme Sapere-ideakansiota läpi ja tarkensimme osa-alueita.

Osa-alueiksi muodostui:

- ♦ Sapere teoriaa
- ♦ Lapsen kehityksestä pieni kooste
- ♦ Aistit
- ♦ Aistien haltijat
- ♦ Toiminnot (leikit, laulut, lorut..)
- ♦ Muu materiaali
- ♦ Linkkejä

Kehittämishankkeen ja ideakansion lopulliset nimet lyötiin lukkoon: Ideoita Saperen maailmaan – Menetelmän käyttö leikin keinoin, SAPERE-salkku mukana toiminnassa.

Sovimme, että jatkan kansion työstämisen yksilötyönä lopulliseen versioon, koska pääpiirteittäin kansio oli kasassa. Pyydän ideoita ja apua tarvittaessa sekä olen yhteydessä toimeksiantajaani kansion edetessä.

Muistio tapaamisesta 3.6.2015

Läsnä: Maiju Suomi, toimeksiantaja/päiväkodinjohtaja ja yksi lastenhoitaja
Mukulax Koivulan tiloissa

Esittelin päiväkodin henkilöstölle viimeisen version SAPERE-salkusta ja kehittämishankkeen raportista.

Keskustelimme salkun hyödynnettävyydestä ja sen tulevaisuudesta. Salkku oli selkeä ja helppolukuinen sekä suunnitelman mukainen kokonaisuus. Toimeksiantaja oli tyytyväinen tulokseen.