

LIIMALITKU.BLOGSPOT.COM

– Kokemuksia liikuntablogikirjoittamisen vaikutuksesta liikunta-aktiivisuuden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen ammatillisen perusopetuksen opiskelijoilla

Päivi Ryyänen

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Päivi Ryyänen (2017). liimalitku.blogspot.com – Kokemuksia liikuntablogikirjoittamisen vaikutuksesta liikunta-aktiivisuuteen ja hyvinvoinnin edistämiseen ammatillisen perusopetuksen opiskelijoilla, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 80 s., 5 liitettä.

Työkyvyn ylläpitäminen, yksilön fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn merkitys on kasvanut nyky-yhteiskunnassa. Yhteiskunnan tasolla työuria halutaan pidentää, mutta samalla tulisi pohtia miten yksilöistä pidetään huolta, jotta tämä yhtälö olisi mahdollista. Hyvinvointia ei voi hakea pelkästään terveystalvetauja käyttämällä vaan hyvinvointi on jokaisen yksilön ja instituution vastuulla. Yksilö on ensisijaisesti vastuussa siitä, miten hän edistää omaa toimintakykyään valitsemalla sellaiset elintavat, jotka edistävät sitä. Valinnat ravinnon, liikunnan, päihteiden ja levon sekä unen tekee yksilö itse. Toisaalta myös toimintaympäristö, työpaikka, koulu/opisto tms. elämäntalon mukainen instituutio, ei saa viedä kaikkia voimia eikä aiheuttaa vaaraa toimintakyvylle. Tietoa työkyvyn ylläpitämisestä on saatavilla, mutta osaako yksilö soveltaa sitä omaan elämäntilanteeseen.

Tämän tutkielman tarkoituksena oli selvittää liikuntablogin käytön yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen ja sen toimivuutta pedagogisena menetelmänä ammattikoulussa. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli kehittää Työkyvyn ylläpitäminen –kurssi toimivaksi kokonaisuudeksi.

Tämä tutkimus oli luonteeltaan kvalitatiivinen, eli laadullinen tutkimus. Tutkimuksen tieteenfilosofisessa lähtökohdassa oli piirteitä niin toimintatutkimuksesta, osallistuvasta tutkimuksesta kuin kehittämistutkimuksesta. Tutkimusaineistona käytettiin opiskelijoiden Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –kurssilla tuottamia materiaaleja, kuten liikuntablogia, TIMMI-kyselyä ja opintojaksopalautetta. Seurantakyselyssä käytettiin puolistrukturoitua haastattelumenetelmää. Tutkimuksen teemat nousivat tutkimuksen keskiöön viitekehyksen pohjalta. Teemoiksi valikoituivat liikuntablogin yhteys liikunta-aktiivisuuteen, liikuntablogikirjoittaminen sekä liikuntablogi opetusmenetelmänä Työkyvyn ylläpitäminen –kurssilla. Tutkimuksen aineistoanalyysissä käytettiin teoriapohjaista sisällön analyysimenetelmää.

Tutkimustuloksista ilmeni, että liikuntablogikirjoittamisella ei ollut yhteyttä opiskelijan liikunta-aktiivisuuteen. Tähän tutkimukseen osallistuneet opiskelijat kokivat liikuntablogikirjoittamisen enemmänkin kurssiin liittyväksi velvollisuudeksi kuin vapaa-ajan liikunnan motivaattoriksi. Ne opiskelijat, jotka olivat motivoituneita omista lähtökohdistaan liikkumaan, liikkuivat suunnitelmiansa mukaan. Ne, joiden liikuntaharrastus oli olosuhteista (sää, paikka) riippuvainen tai liikunta ei kiinnostanut, jättivät liikuntaharrastamisen vähemmälle, jopa olemattomaksi. Liikuntasuosituksen mukainen liikunta-aktiivisuus täyttyi vain yhdellä tutkittavista. Toisaalta tutkimuksesta nousi esille se, että blogikirjoittaminen pedagogisena menetelmänä on toimiva väline oppimiseen ja oivaltamiseen oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämässä. Verkko-oppimisympäristöissä tai ASP-pohjaisissa opetusmenetelmissä on kuitenkin panostettava nuorten henkilökohtaiseen ohjaukseen.

Avainsanat: liikunta-aktiivisuus, hyvinvointi, liikuntablogi, työkyky, ammattikoulu

ABSTRACT

Päivi Ryyänen (2017). liimalitku.blogspot.com – Experiences of how exercise blog writing effects one's sport activity and improving well-being in students of vocational training. Faculty of Sport and Health Science, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy, 80 pp., 5 appendices.

The importance of maintaining one's physical, social and psychological well-being and one's working capacity has risen in the modern society. At social level, the wellness of workers should not be neglected in the pursuit of prolonging working careers. Well-being cannot be achieved solemnly by using health services. On the contrary, wellness is equally every individual's responsibility as it is the institution's responsibility.

On an individual level, one is primarily accountable for improving one's performance by choosing beneficial habits and ways of life. Decisions related to diet, exercise, drugs, sleep and rest depend mainly on the individual. On the other hand, though, it should also be stated that external factors, such as school, work places or any other institutions, should not exhaust one's energies or cause health risks. There's plenty of information available concerning the maintenance of a stable working capacity, but it is to question whether people know how to apply this information to daily life.

The purpose of this thesis was to figure out the impact of the use of an exercise blog to physical activity and the functionality of an exercise blog as a pedagogical method in vocational school. In addition, another objective of this thesis was to improve the course of Work ability into a better functioning study module.

This research was mainly qualitative in its nature. The thesis's in science-philosophical point of view contains elements from process analysis, participative research as well as from development research. Materials such as exercise blogs, TIMMI questionnaires and the course feedback yielded by students of the Work ability -course were used as the research material. The follow-up questionnaire used semi structured interviewing method. The main themes became the influence of an exercise blog on physical activity, the practice of writing an exercise blog and the use of an exercise blog as a pedagogical instrument in the Work ability –course. Theory based analysis method was used in the analysis of the research material.

The results of the research yielded that writing an exercise blog didn't have an apparent connection to the student's level of physical activity. Students who participated in the research felt that writing an exercise blog was more of a duty related to the course rather than an inspirational instrument to do more sports. Those students who were motivated due to personal reasons practised sports according to their personal plans. On the other hand, those students who were initially not motivated to do sports or who were more dependent on external factors, such as the location or weather, didn't practice sports at all or only very little. In the analysed group of students, only one student achieved to do exercise according to the national recommendations for exercise.

Furthermore, the research manifested that writing an exercise blog is an adequate instrument for learning how to maintain and improve one's health and well-being. It is to be emphasized though that online learning environments and ASP-based teaching methods manifest the requirement of supervision and guidance. With regard to young students, it is essential to invest in the guidance of individuals on a personal level.

Key words: physical activity, well-being, exercise blog, working capacity, vocational training

ESIPUHE

Tässä pro gradu -tutkielmassa halusin tarkastella blogiliikuntapäiväkirjan käyttöä osana Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –kurssia sekä selvittää onko liikuntapäiväkirjan käytöllä merkitystä opiskelijoiden liikunta-aktiivisuuteen ja miten opiskelijat kokivat blogin käytön osana Työkyvyn ylläpitämisen –kurssia.

Kiinnostukseni valitsemaani aihetta kohtaan heräsi työni kautta, kun ammatillisen perustutkinnon perusteisiin (Määräys 59/011/2014) kirjattiin erilliset liikunta ja terveystieto –kurssit uudeksi yhdeksi Työkyvyn ylläpitämisen –kurssiksi. Opintojaksojen ja/tai kurssien kehittäminen on opettajille sydämen asia. Kun resurssit vähenevät ja opetuksessa on huomioitava ja tunnus-tettava osaaminen, on vaihtoehtoisia opintopolkuja ja menetelmiä kehitettävä ajasta tai paikasta riippumatta. Tarkoitukseni oli siis tämän tutkielman avulla myös kehittää kurssi toimivaksi kokonaisuudeksi, jossa opiskelija oppii tulkitsemaan ja soveltamaan opittua tietoa oman terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Netin käyttö ja somettaminen ovat nyky-yhteiskunnassa uusia kansalaistaitoja, joita nämä opiskelijanuoret käyttävät omassa arjessaan päivittäin. Uudistuneessa opetus suunnitelmassa kautta koko perus- ja toisen asteen opetuksen opettajien loikkaus digipedagogiikkaan on välttämätöntä. Digipedagogiikka mahdollistaa myös henkilökohtaistamisen ja opiskelijan yksilöllisemmän ohjauksen.

Tämän tutkielman tekemisen ovat mahdollistaneet niin perheeni kuin työyhteisössäni toimivat henkilöt. Rakas aviomieheni Risto on aina kannustanut ja tukenut minua elinikäiseen oppimiseen ja mahdollistanut myös tämän opinnoin suorittamisen ottamalla suuremman vastuun arjen tehtävistä. Ilman työkavereideni digiosaamisen taitoja ja työnantajan suomia välineitä digiloikkaan sekä positiivista suhtautumista aikuisopiskeluun en olisi kyennyt ponnistamaan näihin tuloksiin. Kiitos tyttäreni Oona englannin kielen kirjoitusavustasi.

Tämän tutkimusprosessin aikana olen päässyt tutustumaan tutkimuksen tekemisen haasteelliseen maailmaan. Olen oppinut tutkimusmenetelmistä paljon, etenkin laadullisen tutkimuksen erilaisista prosesseista kirjallisuuskatsauksesta tutkimustuloksien pohdintaan ja voin sanoa, ettei minun sieluni ole olla tutkija. Mikä tärkeintä tässä projektissa on se, että olen tehnyt paljon yhteistyötä työyhteisöni jäsenten kanssa. Tämä osaltaan on lisännyt merkittävästi omaa hyvinvointiani työssä. Olen saanut tehdä tämän tutkielman suoraan omaa työtäni kehittäen. Työni ja työskentelyvälineiden sekä -menetelmien kehittäminen tapahtuu edelleen yhteistyössä työyhteisön jäsenten kanssa.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

ESIPUHE

1	JOHDANTO	3
2	TYÖKYVYN YLLÄPITÄMINEN	5
2.1	Työkyky käsitteenä	5
2.2	Työhyvinvointi käsitteenä	6
2.3	Nuorten ja nuorten aikuisten toimintakyky ja terveystyöt	7
2.4	Työkyvyn ylläpitäminen -kurssi ammattikouluissa	8
3	HYVINVOINTI KÄSITTEENÄ	10
3.1	Hyvinvointi oppilaitoksissa	10
3.2	Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä	11
3.3	Pedagoginen hyvinvointi	13
3.4	Lasten ja nuorten liikuntasuosituksia	13
3.5	Nuorten liikunta-aktiivisuus joidenkin tutkimusten mukaan	15
4	OPPIMINEN AMMATILLISESSA PERUSKOULUTUKSESSA	18
4.1	Sosio-konstruktivisen oppimiskäsityksen määrittelyä	18
4.2	Tietotekniikka opetuksessa luo interaktiivisuutta	20
4.3	Uudistuva opettajuus ammattikouluissa	21
4.3.1	Tietoverkkojen opetuskäyttö	22
4.3.2	Verkko-opetuksen edistävät ja estävät tekijät	23
4.4	Nuori oppijana ammattikoulussa	25
4.5	MERCURIA Kauppiaitten Kauppaoppilaitos	26
5	KOHTI TYÖHYVINVOINNIN DIGITAALISUUTTA	28
5.1	Digitalisaation kehittyminen oppilaitosympäristössä	28
5.2	Verkko-oppimisympäristö käsitteenä	29

5.3	Verkko-opetuksesta.....	30
5.4	Joitakin digitaalisia apuvälineitä liikunnan opetuksessa	31
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	33
6.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	33
6.2	Tutkimuksen taustaa.....	33
6.3	Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta	35
6.4	Tutkimukseen osallistujat.....	37
6.5	Tutkimusote ja –menetelmät	38
6.6	Aineiston keruu ja aineisto.....	41
6.7	Tutkittavan aineiston analysointi	42
6.8	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	44
6.9	Minä opettajana ja tutkijana	46
7	TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	47
7.1	Liikuntablogin yhteys liikunta-aktiivisuuteen.....	47
7.1.1	Motivaatio liikkumiseen.....	47
7.1.2	Syitä liikkumattomuudelle	48
7.1.3	Liikunta-aktiivisuus ja liikuntamuodot	49
7.2	Liikuntablogin kirjoittaminen	51
7.3	Opintojaksopalauteen ja seurantakyselyn tuloksia.....	53
7.3.1	Liikunta-aktiivisuus.....	54
7.3.2	Blogikirjoittaminen	56
7.4	Blogikirjoittaminen opettajan näkökulmasta ja TIMMI-kyselyn tuloksia	58
8	POHDINTA	61
	LÄHTEET.....	67
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Työkyvyn ylläpitäminen tulee olemaan erittäin keskeisessä osassa tulevaisuuden työelämässä. Vielä nuorena eikä myöskään nuorena aikuisena välttämättä ajattele pitkälle tulevaisuuteen missä asua, tehdä töitä ja rakentaa elämää saatikka ennustaa miten oma fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen jaksaminen muuttuu iän karttuessa. Toisaalta tähän tulevaisuussuunnittelemattoomuuteen vaikuttaa myös työelämän hektisyys. Vakituksia pitkäaikaisia työsuhteita saa harvemmin, mikä pakottaa yksilöä tekemään työtä itseään säästämättä. Kenen vastuulla sitten on huolehtia yksilön toimintakyvystä? Työkykyisyys kun viittaa vahvasti työelämään.

Kiinnostukseni tätä aihetta kohtaan nousi omasta työelämästä ammatillisen perusopetuksen liikunnan ja terveystiedon opettajuudesta. 1.8.2015 alkaen ammattikoulun ATTO-aineiden liikunnan ja terveystiedon oppiaineet yhdistettiin yhdeksi kurssiksi ns. Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto – kurssiksi. Kurssi on ammatillisen perustutkinnon perusteiden (2014) yhteisten tutkinnonosiin (YTO) liittyvä yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavan osaamisen kurssi. Kurseja on kaksi: pakollinen osuus on kahden opintopisteen (2 ops) laajuinen ja valinnainen pakollinen kolmen opintopisteen (3 ops) laajuinen kurssi. Molemmat kurssit arvioidaan numeerisesti.

Työpaikallani toivotaan, että tietotekniikkaa hyödynnettäisiin opetuksen tukena yhä enemmän. Toisaalta myös liikuntatilojemme käyttömahdollisuus tulee rajoittumaan yhä enemmän sähköistyvän ylioppilaskirjoitusten vuoksi, on siirryttävä enemmän yksilölliseen (Kupias, 2002, 59) liikunnan suorittamiseen ryhmäliikuntatilojen huonon saatavuuden vuoksi (kalliita ja/tai liian etäällä). Lisäksi pitkät työssäoppimisen jaksot lukuvuosittain rajoittavat pakollisten kursien suorittamismahdollisuutta täysin lähiopetuksena tai edes monimuoto-opetuksena. Fronterverkko-oppimisympäristöön suunniteltavan vapaavalintaisen pakollisen Työkyvyn ylläpitämisen kurssin (3 ops) opetus toteutettaneen monimuoto-opetuksena (Kupias, 2002, 65) ja tulevaisuudessa jopa kokonaan etäopetuksena erilaisten digitaalisten opetusmenetelmien sekä – välineiden käytön avulla.

Olen terveystiedon sivuaineopiskelun yhteydessä tehnyt kehityshankkeena terveystiedon verkko-opinnot – kurssin, joka toteutetaan etänä kokonaan. Kurssia on toteutettu nyt neljä lukuvuotta. Kurssin on suorittanut vuosittain 20–30 opiskelijaa hyväksytysti. Tästä saaduista ko-

kemuksista rohkenen teknisiä opetusvälineitä heikosti tuntevana tekemään Työkyvyn ylläpitämisen, liikunta ja terveystieto – kurssista verkkokurssin, jonka opiskelija voi suorittaa tarvittaessa myös etänä.

2 TYÖKYVYN YLLÄPITÄMINEN

Tässä luvussa käsittelen työkykyä ja sen ylläpitämistä käsitteenä. Työkyvyn ylläpitäminen on jokaisen yksilön vastuulla, mutta instituutio, jossa yksilö työskentelee, on velvollinen edesauttamaan yksilön toimintakyvyn ylläpitämistä. Tietoa toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen sekä ylläpitämiseen löytyy, mutta saatua tietoa ei välttämättä osata soveltaa omaan elämäntilanteeseen sopivaksi. Ammattioppilaitoksissa on uuteen perusopetussuunnitelmaan tuotu työkyvyn ylläpitäminen yhdeksi keskeiseksi ammattitaitoa tukevaksi oppiaineeksi. Kurssin tavoitteet ovat asetettu, ja opettajien tehtävänä on luoda tavoitteiden mukaiset kurssit. Siksi tuon esille myös tietoa nuorten aikuisten työkyvystä ja sen ylläpitämisestä.

2.1 Työkyky käsitteenä

Sana työkyky viittaa vahvasti työhön ja kykyyn toimia työssä. Sainio ym. (2010) viittaavat työkyvyn olevan yhteydessä yksilön kokemuksiin omasta toimintakyvystä ja toimintarajoitteista. Toimintakyky koostuu liikkumisesta, aistitoiminnoista, kognitiivisista taidoista sekä sosiaalisesta vuorovaikutustaidoista, ja on yksilön kykyä selviytyä päivittäisen elämänsä tehtävistä omassa elinympäristössään (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma, 2012, 119). Gouldin ja Polvisen mukaan (2010) myös osaaminen, tietojen ja taitojen tasapaino edistää ja ylläpitää työkykyä. Seitsamo ym. (2010) lisäävät työkyvyn moninaisuuteen itse työn fyysiset ja henkiset ominaisuudet sekä ihmisen omat voimavarat kuten arvot. Työkykyisyyteen vaikuttavat työaikajärjestelyjen ja töiden organisoinnin parantamisen lisäksi riittävien lepotaukojen mahdollistaminen sekä koulutukseen ja vapaa-ajan aktiivisuuden sisältöihin huomion kiinnittäminen. (Seitsamo ym., 2010.)

Aromaa, Gould, Ilmarinen ja Koskinen (2005) korostavat työkyvyn edistämisessä kohdentamaan sellaisiin toimiin, joilla työkykyä voidaan parantaa. Virtasen ja Sinokin (2014, 205) mukaan rentoutumistaidoilla (jooga, mindfulness, fyysinen suorittaminen, mielikuvaharjoittelu, hiljentyminen mm.) voidaan saada aikaan merkittäviä terveysvaikutuksia, koska rentoutuneen ihmisen luovuus ja oppiminen paranevat. Nuorilla aikuisilla koettu terveys (psykkinen sairaus tai fyysinen vamma) on keskeisempänä seikkana toimintakyvyn arvioinnissa kuin itse työ. Fyysinen rasittavuus työtehtävissä on yhteiskuntarakenteen muutoksessa keventynyt, mutta sen sijaan psykkinen kuormitus on kasvanut työelämän vaatimusten mukana (Aromaa ym., 2010).

Työhyvinvointitaidot ja työyhteisötaidot nousevat työtaitojen ja työn sisällön osaamisen rinnalle puhuttaessa työkyvystä (Virtanen ja Sinokki, 2014, 204).

2.2 Työhyvinvointi käsitteenä

Pessala ja Syrjänen (2010) toivat esille suomalaisen yhteiskunnan ja tulevaisuuden työn kehityksen suunnan, jonka vuoksi useat ammattikunnat ja työyhteisöt joutunevat pohtimaan omaa osaamista ja jaksamista. Kun kilpailukyky perustuu enenevässä määrin innovatiivisiin ratkaisuihin ja teknologian hyödyntämiseen, vaaditaan työntekijöiltä uudenlaista osaamista ja asennetta. Pessalan ja Syrjäsen (2010) mukaan yksilöiden on opittava myös uusi kansalaistaito: omasta terveydestä, jaksamisesta ja osaamisesta huolehtiminen. Miten tämän työn kehityksen myötä tuetaan ihmisten ja yhteisöjen voimavaroja ja millaisin menetelmin hyvinvointia voitaisiin mitata, sekä miten näitä mittareita sovellettaisiin käytännössä? Vai muuttuuko työn muutoksen mukana työhyvinvoinnin käsite? (Pessala & Syrjänen 2010, 10–11.) Virtasen ja Sinokin mukaan (2014, 190–191) hyvinvointi tarkoittaa eri ihmiselle erilaisia asioita. Hyvinvointi koostuu tasapainosta työn kuormittavuuden ja yksilön voimavarojen välillä ja tunneälyllä on suuri merkitys yksilön hyvinvointiin. Hyvinvointi on yksilön kokemuksellinen ja henkilökohtainen tulkinta omasta tilastaan ja parempi mittari selvittämään hyvinvointia kuin useat lääkärin tekemät testaukset. Vaikeasta sairaudesta huolimatta yksilö voi kokea työhyvinvointinsa hyväksi. (Virtanen ja Sinokki, 2014, 196, 200.)

Terveellisillä elintavoilla ylläpidetään ja edistetään toimintakykyä, ja siten vaikutetaan omaan työhyvinvointiin. Perimä, ympäristötekijät, sattuma ja omat elintavat vaikuttavat yksilön terveyteen yhteisvaikutuksellisesti. Elintapavalinnoilla (riittävä ja säännöllinen liikunta, terveellinen ruokavalio, tupakoimattomuus, kohtuullisuudessa pysyvä alkoholin käyttö, riittävä uni ja rentoutuminen) yksilö voi vaikuttaa terveyteensä. (Huttunen, 2007; Virtanen ja Sinokki, 2014, 198, 200.)

2.3 Nuorten ja nuorten aikuisten toimintakyky ja terveyskäyttäytyminen

Koskisen ym. (2005) tutkimuksessa nuorten aikuisten 18–29 vuotiaitten ryhmässä vakavat toimintakyky- sekä työkykyrajoitteet olivat harvinaisia: alle 0,5 % piti itseään täysin työkyvyttömänä ja noin 95 % piti työkykyään hyvänä, niin työn tai opiskelun fyysisten, kuin psyykkistenkin vaatimusten kannalta. Iän myötä oman terveyden ja toimintakyvyn koetaan heikentyvän. Nuorella aikuisiällä terveyskäyttäytyminen vakiintui, mutta etenkin 18–24 vuotiaita koskevaa terveystutkimusmateriaalia on vähän (Koskinen ym., 2005). Terveys 2011 – tutkimus keskittyi yli 29-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja hyvinvointitutkimukseen (Koskinen ym., 2012), jonka yhtenä tarkoituksena oli selvittää mihin tekijöihin pitäisi puuttua, jotta mm. väestön työ- ja toimintakykyä voitaisiin parantaa. Viime vuosina liikuntajärjestöt ovat panostaneet lasten (mm. NuoriSuomi) ja iäkkäiden (mm. Ikiliike-hanke) liikunnan edistämiseen. Toimenpiteitä nuorten aikuisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi tulisikin tehdä enemmän esimerkiksi Puolustusvoimien kautta, sillä suositusten mukainen liikunnan harrastaminen toteutuu vain osalla nuorista aikuisista. (Fogelholm 2005, 47–52.)

Kouluterveyskyselyn 2013 (Luopa ym., 2013) mukaan pääkaupunkiseudulla ammattikoulussa opiskelevat nuoret kokivat terveytensä hyväksi. Pojat kokivat terveytensä hieman paremmaksi kuin saman ikäiset tytöt. Pojat kuitenkin ovat ylipainoisempia kuin tytöt, mutta ylipainoa esiintyy muualla Suomessa ammattikoululaisilla enemmän (23 %, 2015) kuin pääkaupunkiseudulla. Tutkimuksen (Luopa yms., 2013) mukaan pääkaupunkiseudun ammattikoululaisten terveyskäyttäytyminen (hampaiden harjaus, päihteiden käyttö, ravintotottumukset, nukkuminen) oli heikompaa kuin ikäistensä lukiolaisten. Ammattikoululaisten liikunnanharrastaminen hengästymiseen (max 1h/vko) asti oli hieman parempaa kuin lukiolaisilla. Ammattikoululaistytöt (50 %) harrastivat vähän hengästyttävää liikuntaa enemmän kuin vastaavat pojat (44 %). Vaikka liikunnan harrastamisen määrä oli lisääntynyt, ei harrastaminen yltänyt suositukseen (Fogelholm, 2005, 47–52) mukaisiin tavoitteisiin. Vain 30 % ammattiin opiskelevista nuorista kulki kävellen tai pyöräillen koulumatkansa edes takaisin läpi vuoden. (Luopa ym., 2013.)

Kouluterveyskyselyn 2015 eritellyn tulosten mukaan MERCURIA Kauppiaitten Kauppaoppilaitoksen 1. ja 2. vuosiluokan opiskelijoiden koettu terveys on parempi (8 % koki terveydentilansa keskinertaiseksi tai heikoksi) kuin koko maan (20 %) saman ikäisten nuorten. MERCURIALaiset pojat kokivat olevansa ylipainoisempia kuin tytöt, mutta koko maahan verrattuna ylipainokokemus oli 13 % alhaisempi. (Luopa ym., 2015.)

Nuorisobaromertrin (Myllyniemi, 2012) mukaan 67 % 15–19 vuotiaista harrasti arkiliikuntaa (esimerkiksi koulumatka kävellen/pyöräillen) päivittäin tai 5-6 kertaa viikossa. Nuorista kuntoliikuntaa kaksi kertaa viikossa harrasti 4/5 ja 18 % harrasti kilpaurheilua. Tämän tutkimuksen mukaan nuorten arkiliikunta on vähentynyt, mutta se on kuitenkin säännöllisempää vanhempiin verrattuna. Pojat harrastivat enemmän kuntoliikuntaa kuin tytöt, kun taas arkiliikunnan suhteen ei ollut sukupuolisia eroja. Ammattikoululaisten havaittiin harrastavan enemmän kilpaurheilua kuin lukiolaisten. Työ, seurustelu ja ystävyysuhteet vaikuttivat liikunnan merkityksen väheneemiseen. (Myllyniemi, 2012.)

Liikunta-aktiivisuuden on todettu vähenevän iän myötä. Erityisesti raskas liikunta vähenee ja harrastusten monimuotoisuus kapenee. Yksilön itsearvostus sekä koettu fyysinen pätevyys on havaittu olevanyhteydessä liikunta-aktiivisuuteen eli henkilökohtaiset onnistumisen kokemukset yrittäessään parastaan ja/tai parantaessaan omaa suoritustaan. (Tammelin ja Telama, 2008.)

Liikuntaan sosiaalistuneella perheellä on merkittävä vaikutus siihen jatkaako lapsi liikunta-aktiivista elintapaa myöhemmällä iällä (Tammelin, 2008; Myllyniemi, 2012, 56–57). Toisaalta myös koulu voi edistää liikunta-aktiivista elämäntapavalintaa toteuttamalla mukavaa, mielekästä ja monipuolista liikuntaa myönteisessä ilmapiirissä (Tammelin ja Telama, 2008). Tammelin ja Telaman (2008) mukaan opettajan on kyettävä nuorten erilaisissa siirtymä- ja muutosvaiheissa tukemaan erilaisissa liikunnallisissa lähtökodissa (inaktiiviset, vähänliikkuvat, lopettaneet, aktiiviset) olevia nuoria siten, että kokemus liikuntaan osallistumisesta on tasaveroista. Terveiden ja toimintakyvyn aikuisiässä on osoitettu olevan hyvän liikunta-aktiivisen lapsuuden ja nuoruuden vaikutuksesta. (Tammelin ja Telama, 2008.)

2.4 Työkyvyn ylläpitäminen -kurssi ammattikouluissa

Ammatillisen perustutkinnon perusteiden (2014) mukaan ammattikoulun perusopinnoissa opiskelijan tulee suorittaa pakollisena kurssina kahden opintopisteen (2 osp) laajuinen Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto – kurssi. Tämä kurssi suoritetaan ensimmäisenä lukuvuonna ja se vastaa lukion pakollisen liikunnan (LI1 tai LI2) ja lukion pakollisen terveystiedon (TE1) kursseja. (Ammatillisen perustutkinnon perusteet 2014, 250–254.)

Valinnaisissa opinnoissa opiskelija voi valita yhteisissä tutkinnon osissa laajemman ja syventävän Työkyvyn ylläpitämisen – kurssin (3 osp). Tämä kurssi vastaa lukion pakollisen liikunnan (LI1 tai LI2) ja syventävän terveystiedon (TE2) kursseja. Tämän kurssin tavoitteena on muun muassa se, että opiskelija osaa laatia itselle terveellisiä elämäntapoja, työkykyä ja liikuntaa edistävän suunnitelman ja toimia myös sen mukaisesti edistäen ja ylläpitäen opiskelu-, toiminta- ja työkykyään. (Ammatillisen perustutkinnon perusteet 2014, 250–254.) Kurssi valitaan ja suoritetaan yleensä 2. tai 3. opiskeluvuoden aikana.

Ammatillisen perustutkinnon perusteissa (2014) todetaan, että Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto – kurssin suunnitelman toteuttamisessa opiskelijan tulee sitoutua suunnitelmaansa ja toteuttaa sitä. Opiskelijan tulee myös arvioida säännöllisesti ja kriittisesti suunnitelmaansa ja omaa toimintaansa sekä hyödyntää arvioinnissa muilta saamaansa palautetta. Suunnitelmaan opiskelijan tulee tehdä päivityksiä ja hänen tulee myös arvioida omaa kehittymistään. (Ammatillisen perustutkinnon perusteet 2014, 250–254.)

3 HYVINVOINTI KÄSITTEENÄ

Hyvinvointi käsitteenä on hyvin laaja. Perinteisesti hyvinvointi jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja terveyteen. Tämä terveydentila on muuttuvaa, johon vaikuttaa yksilön kokemukset, arvot ja tavoitteet sekä elinympäristö. Yksilön toimintakyky on hyvinvoinnin edellytyksenä. Onnellisuus, elämään tyytyväisyys ja positiivinen mieliala ovat hyvinvointia. (Huttunen, 2007.)

Lapsuuden ja nuoruuden kasvuolosuhteilla ja terveydellä on yhteys aikuisiän terveyteen. Nuoruusiässä tehdyt koulutus- ja elämäntapavalinnat vaikuttavat aikuisiän terveyteen ja sosiaaliseen asemaan. Terveys sen sijaan on kokemusta omasta terveydentilasta, pitkäaikaissairauksista sekä yksilön pituuden ja painon suhteesta. Hyvinvoinnin perusta muodostuu jo lapsena ja siihen liittyy vahvasti myös mielenterveys ja yksilön sosiaalinen tila. Varhaisaikaaisuudessa fyysinen kunto on parempi kuin myöhemmässä vaiheessa, mutta mielenterveydellisiä häiriöitä on sen sijaan enemmän. (Mustonen, Huurre, Kiviruusu, Berg, Aro ja Marttunen, 2013, 28–30, 34.)

3.1 Hyvinvointi oppilaitoksissa

Oppilaitosten hyvinvointia voidaan tarkastella psyykkisen ja sosiaalisen sekä terveyttä edistävien toimintatapojen näkökulmista (Hietanen-Peltola, Pelkonen, Laitinen, 2015). Opiskelijoiden hyvinvointitutkimukset ovat keskittyneet lähinnä kouluviihtyvyyden ja koulumenestyksen tarkasteluun. Opiskelijoiden sosiaalinen ympäristö on todettu olevan merkityksellinen hyvinvoinnin edistäjä tai estäjä, mutta oppilaitosten työrauhan tai fyysisen ympäristön sen sijaan ei ole todettu olevan yhteydessä opiskelijoiden koettuun hyvinvointiin. Koulu yhteisöissä tapahtuvat muutokset ja kehittämispaineet sekä muuttuvat kasvatus- ja opetustehtävät sen sijaan saattavat vahvistaa tai heikentää hyvinvointia. (Pietarinen ym., 2008.) Opettajien hyvinvointi heijastuu myös opiskeluympäristön hyvinvointiin (Hietanen-Peltola, Pelkonen, Laitinen, 2015).

Ammattikouluissa on ollut, ja varmasti on edelleen erilaisia toimintatapoja ja –projekteja, joiden avulla ammislaisten hyvinvointia ja terveyttä edistetään kokonaisvaltaisesti. Näistä hyvin-

voinnin edistämisen projekteista on esimerkkejä mm. Laurea ammattikoulun NOPS-hanke vuosilta 2010- 2012 (Rimpilä-Vanninen, 2010), Työterveyslaitoksen TEROKA- hanke 2009–2010 (Husman & Virtanen, 2009) sekä Salon seudun Hyvän Olon Työkalupakki – hanke vuosilta 2009–2012 (Kuittinen, 2012). Tampereen Urheilulääkäriasema ja UKK-instituutti ovat julkaisseet 2015 Smart Moves – hankkeen, joka tarjoaa teknologisia oppimateriaaleja ammattikoulujen Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto – kurssin toteuttamiseen (Smart Moves, 2015). Oppilaitoshyvinvointia tulisi edistää myös osana arkea taukojen ja välituntien aikana erilaisin vapaamuotoisin tai ohjattujen toimintojen avulla. Tasapaino opiskelun, harrastuksen ja työn välillä edistää hyvinvointia. (Hietanen-Peltola, Pelkonen ja Kunttu, 2015.)

Hyvinvoinnin ja siten myös terveyden edistämässä korostuu yksilön elintapojen ja – tottumusten merkitys, joten näistä osa-alueista (päähteet, ravinto, lepo ja uni sekä liikunta) tulisi oppilaitoksissakin antaa valistusta.

3.2 Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä

Liikunnalla on välittömiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin (Fogelholm, 2007, 50). Jo vuonna 1998 Vuolle nosti esille, sen että liikunta vaikuttaa yksilön elämänsä aikana sen kaikkina ikäkausina, vaikkakin liikunnan motiivit ja tarkoitukset vaihtelevat. Lapsilla ja nuorilla liikunnan merkitys sisältyy kasvun ja kehityksen tukemiseen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, liikuntataitojen oppimiseen ja liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Työikäisillä liikunnan merkitys sisältyy terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen, toiminta- ja työkyvyn lisäämiseen sekä liikunnallisen elämäntavan ylläpitämiseen. Iäkkäillä taas korostuvat toimintakyvyn säilyttäminen, terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen, omatoimisuuden säilyttäminen sekä elämänhalun lisääntyminen (Vuolle, 1998, 10-11.). Liikunnan merkitys hyvinvoinnin edistämässä ei ole muuttunut vuosien saatossa.

Opiskelijoiden osallistumismahdollisuudet, osallisuus ja aktiivinen toiminta, lisäävät opiskelijan viihtyvyyttä koulukontekstissa ja siten edistävät hyvinvointia (Kuittinen ym., 2008). Oppilaitoksissa nimenomaan taito- ja taideaineet ovat oppiaineita, jotka lisäävät osallisuutta ja aktiivista toimintaa. Nämä oppiaineet ovat myös sellaisia, joita opiskelijat ovat mahdollisesti harjoittaneet jo aiemmin omaehtoisesti. Kokemuksellisen oppimisen kautta onnistumisen, pätevyyden ja hallinnan tuntemukset lisäävät kouluviihtyvyyttä. (Juvonen, 2008.)

Nuoren runsas ja monipuolinen liikkuminen on yhteydessä hyvinvointiin, mutta tuleeko tyytyväisyys siitä, että nuori liikkuu enemmän vai liikkuvatko tyytyväiset nuoret enemmän. Lapsuskodin mallilla on merkitystä nuoren terveystyöskäytymiseen, ja siten sillä on myös kauaskantoisempia vaikutuksia koko väestön terveydelle ja hyvinvoinnille (Myllyniemi, 2012). Terveys ja hyvinvointilaitoksen (THL) raportin (Mustonen ym., 2013, 32–33) mukaan työntekijäperheiden nuoret harrastivat vähemmän liikuntaa kuin toimihenkilöperheiden nuoret. Nuorten aikuisten somaattiset häiriöt, ylipaino sekä mielenterveys- ja päihdehäiriöt lisääntyvät iän karttuessa 16 vuodesta eteenpäin. Miehillä tämä muutos heikompaan on selvästi suurempaa kuin naisilla. THL:n raportin mukaan nuoruuden hyvä itsetunto ja varhaisaikuisuuden läheinen ihmissuhde suojaa masennukselta (Mustonen ym., 2013, 42).

Oppilaitokset voivat edistää hyvinvointia lisäämällä opiskelijoiden liikuntamahdollisuuksia ja tarjoamalla liikuntapalveluja. Myös erilaiset liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät tai hyvinvointiviikot edistävät liikunnallista toimintakulttuuria. Hyötyliikuntaa (kouluun pyörillä, lenkkeillen) ja välitunti sekä hyppytuntiliikuntaa ns. koulun liikuntaa voidaan lisätä sallimalla ja järjestämällä opiskelijoille tiloja, välineitä ja paikkoja heidän vapaaseen käyttöön. (Hietanen-Peltola, Länsikallio ja Naumanen, 2015.)

Nuorten kokemukset omista liikuntataidoista ja fyysisestä kunnosta heikentyvät tultaessa vanhemmiksi itsekritiikin lisääntyessä ja lapsuuden aikaiset syyt (mm. hauskuus, kavereiden tapaminen) liikkua häviävät (Aira ym., 2013). Ulkoiset syyt (ulkonäkö, painon hallinta) liikkua tai olla liikkumatta taasen korostuvat. Ylipainon ja/tai vähävaraisuuden vuoksi fyysinen aktiivisuus oli etenkin tytöillä minimaalista iästä riippumatta. Tultaessa vanhemmaksi myös liikuntalajien suhteen tapahtuu muutoksia (Aira ym., 2013). Ennen suosittu lajit kuten jalkapallo, hiihto, laskettelu ja uinti saa väistyä arkisempien liikuntalajien kuten kävelyn ja lenkkeilyn tieltä. Pojat suosivat iästä huolimatta jääkiekkoa ja tytöille taasen tanssi ja ratsastus pysyivät rinnalla iän karttuessakin. Lapsesta asti urheiluseuratoiminnassa liikkunut nuori jatkaa todennäköisemmin liikuntaa urheiluseurassa, vaikka murrosiän tullessa urheiluseurassa harrastajamäärät laskevat. Airan ym (2013) mukaan ongelmana urheiluseuratoiminnassa lienee se, että nuori ei pääse itse vaikuttamaan liikunnan luonteeseen ja siinä kehittymiseen vaan seuratoiminnan ideologina on motivoitua urheilijapolun valinnoita ja siten elämyksellisyys, relailu ja hengailu jää toissijaiseksi. Kuitenkaan urheiluseurassa liikunnan harrastaminen ei takaa liikuntasuosittelun toteutumista varsinkaan tyttöjen kohdalla. (Aira ym., 2013).

3.3 Pedagoginen hyvinvointi

Vaikka Suomi pärjää kansainvälisissä oppimistulosvertailuissa, näyttää kuitenkin siltä, että kouluviihtyvyys ja vaikutusmahdollisuudet koetaan vähäisiksi. Opiskelijat eivät he voi vaikuttaa oppilaitoksissa tapahtuviin asioihin ja etteivät opettajat ole kiinnostuneet heistä. (Rajala, Hilppö, Stenberg, Suvanto ja Mäki, 2015.)

Erilaisten pedagogisten menetelmien (prosessit ja käytänteet) ottamisen opetuskäyttöön tulisi lisätä opiskelijoiden hyvinvointia kasvun, kehityksen ja oppimisen tukemisen kautta. Kokeemukset itseohjautuvuudesta ja itsensä hallinnan tuntemuksista lisäävät opiskelijan tyytyväisyyttä. Koettu autonomisuus, pätevyys sekä sosiaalinen yhteenkuuluvuus lisäävät opiskelijan motivaatiota ja sitä kautta tuottaa pedagogista hyvinvointia. Positiivinen tunne omasta itsemääräämisestään lisää toimintaan osallistumista. Opiskelijan motivaatiota lisää tunne, että opetus ja opiskeltavat asiat kytkeytyvät hänen elämään oppilaitoksen ulkopuolellekin. Opiskelijan aktiivisuutta lisää opetuksen monialaisuus (Niemi, 2015), jossa erilaisissa ryhmissä työskennellessä opiskelija saa mahdollisuuden tuoda omat vahvuudet, taidot ja tiedot opiskeltavasta asiasta. (Nurmi, 2008; Juvonen, 2008; Rajala ym., 2015.)

Pedagogisiin menetelmiin tulee huomioida myös opiskelun ergonomia. Työkalut ja välineet tulisi olla opiskelijalle säädettäviä ja staattisten kuormittumisen syntymistä tulisi ehkäistä välttämällä pitkiä yhtäjaksoisia sessioita esimerkiksi tietokoneiden äärellä. Taukojen ja taukoliikunnan määrää tulisi lisätä, ja opiskelun tulisi olla mahdollista myös seisten. (Hietanen-Peltola, Länsikallio, Naumanen, 2015.)

3.4 Lasten ja nuorten liikuntasuosituksia

Riittävän liikunnan tasosta on useita suosituksia. Jo vuonna 1998 (Vuori, Oja, Rintala, 1998) suositeltiin lasten ja aikuisten riittäväksi liikunnan määräksi kohtalainen liikunta vähintään 30 minuuttia päivässä. Terveyttä edistäväksi liikunnaksi koettiin myös hyötyliikunta, esimerkiksi puutarhatyöt. Liikunnan terveysvaikutukset on osoitettu saavutettavan säännöllisellä liikunnalla (Vuori, Oja, Rintala, 1998). Nuorisobarometrin (Myllyniemi, 2012) mukaan liikuntaa on riittävästi, kun arki- ja/tai kuntoliikuntaa (kesto 30 minuuttia ja hieman hengästyttävää liikun-

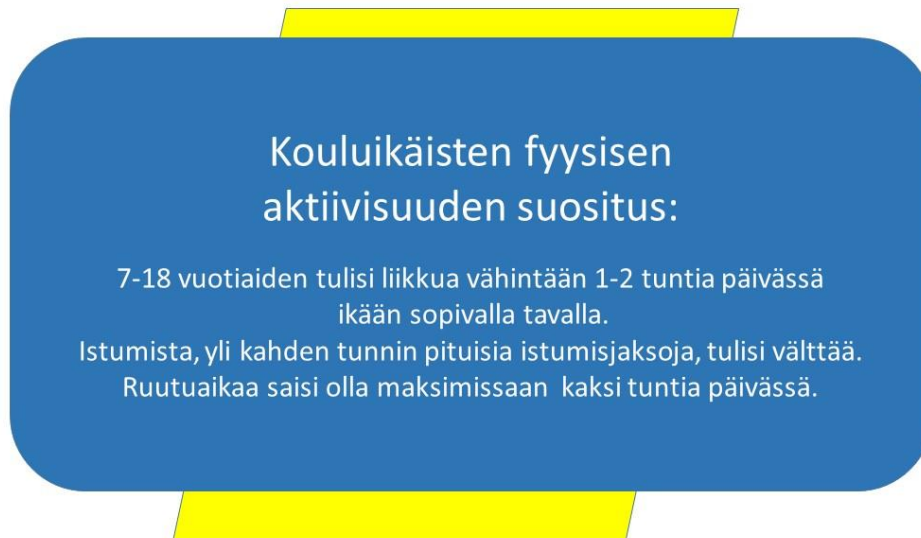
taa) on viikossa vähintään neljä kertaa. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, ym., 2008) julkaisi vuonna 2008 liikuntasuositukset 13–18 vuotiaille terveyden ylläpitämiseksi (KUVA 1.). Ohjeen mukaan tulisi päivittäin liikkua vähintään 1½ tuntia, josta puolet tulisi olla reipasta liikuntaa. Tämän lisäksi olisi harrastettava lihaksia kuormittavaa liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Terveydelle myönteisiä vaikutuksia tuovaa fyysistä aktiivisuutta voi saada myös vähintään 30 minuutin päivittäisellä reippaalla kävelyllä tai sitä vastaavalla teholla toteutetulla liikunnalla.



KUVA 1. 13-18 vuotiaitten liikuntasuositus mallintaen UKK-instituutin suosituksia

Nuoren Suomen asiantuntijatiimin suositusten (KUVA 2.) mukaan fyysisen aktiivisuuden minimimäärällä voidaan vähentää liikkumattomuuden aiheuttamia terveystarpeita. Jotta hyöty olisi optimaalisempi tulisi liikkua enemmän. Nuorille 13-18 vuotiaille minimisuositus on vähintään yksi tunti päivässä fyysistä aktiivisuutta, koska fyysinen kasvu ja kehitys ovat edelleen voimakasta. Nuoren käsitykset itsestään liikkujana ovat jo syntyneet, joten erilaisten ja monipuolisten liikuntalajien kokeilut ja niiden perusmotoristen taitojen harjoittelu edistävät sopivan liikuntaharrastuksen löytämisen. Kilpailuun keskittyvää koululiikuntaa pitäisi välttää. Päivittäisen liikunta-aktiivisuuden tulee pitää sisällään reipasta liikuntaa, jossa syke ja hengitys kiihtyvät useammassa 10 minuutin pätkissä. Nuoren Suomen asiantuntijaryhmän suositusten mukaan lihas-kuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa tulee nuoren harrastaa vähintään

kolme (3) kertaa viikossa. (Heinonen ym., 2008). Fyysinen aktiivisuus voi koostua koulumatkaliikunnasta, koululiikunnasta, koulun liikunnasta, välituntiliikunnasta ja liikunnasta vapaa-ajalla (kaverit, perhe, seuratoiminta).



KUVA 2. Fyysisen aktiivisuuden suositukset mallintaen Nuori Suomi asiantuntijaryhmän suosituksia

3.5 Nuorten liikunta-aktiivisuus joidenkin tutkimusten mukaan

Lasten ja nuorten liikuntatutkimusta ja kehittämistyötä on toteutettu hyvin irrallisesti ja hajanaisesti, ja saatua tietoa on hyödynnetty hyvin vaatimattomasti. Yleisimmät tutkimuskontekstit ovat olleet koululiikunta ja organisoitu vapaa-ajan liikunta. Tutkimusaineistoa toisen asteen opiskelijoiden (ammattikoulut ja lukiot) liikunnasta ei juuri lainkaan ole olemassa. Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen trendiseurantatutkimus, LIITU –tutkimus keskittyy 5., 7. ja 9. luokkalaisten liikuntakäyttämisen tilan seurantaan. Alle 18-vuotiaiden liikunta-aktiivisuudesta on kerätty tietoa mm. WHO Koululaistutkimuksella (kerätään nykyisin neljän vuoden välein), Kouluterveyskyselyllä (kerätään kahden vuoden välein) ja Nuorten terveystapatutkimuksella (kerätään joka toinen vuosi). (Berg & Piirtola, 2014).

Suomalaisissa tutkimuksissa (Aira ym., 2013) on havaittu, että nuorilla tapahtuu ns. dropp off –ilmiö tultaessa murrosikään. Nuorten liikunta-aktiivisuus vähenee niin omatoimisen, koulumatkaliikunnan kuin urheiluseuraharrastamisen osalta. Omatoiminen liikunta kuitenkin säilyy nuorilla paremmin kuin urheiluseurassa harrastaminen. Edelleen urheiluseuratoiminta perustuu hyvin pitkälle kilpailutoimintaan ja vaatii säännöllistä sitoutumista, kun nuoret yhä enemmän odottavat liikunnasta sosiaalisesti hauskaa ja rentoa tapahtumaa. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg ja Kokko 2013).

Jyväskylän Yliopiston Terveystieteiden tutkimuskeskus (Aira ym., 2013) on koonnut julkaisun (nro 5, 2013), johon on koottu lasten ja/tai nuorten liikuntatrendejä vuosilta 1986-2010. Tässä koosteessa havaittiin, että lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus murrosiässä vähenee, mitattiin liikkumista sitten kokonaisliikunta-aktiivisuutena, urheiluseuratoimintaan osallistumisena tai vapaa-ajan hikoilevan ja hengästyttävän liikunnan määreinä. Koulumatkaliikunnan vähenemisen voitaneen selittää sillä, mitä korkeammalle asteelle lapsi/nuori siirtyy opiskelussaan, sitä kauempana koulut sijaitsevat kotoa, jolloin koulumatkaliikunta pyöräillen tai kävellen tulee mahdottomammaksi. Lisäksi nuorilla oli havaittavissa tutkimuskoosteen mukaan selkeää jakautumista fyysisesti aktiivisiin ja passiivisiin liikkujiin (Aira ym., 2013). Koosteessa havaittiin myös se, että tämä fyysisen aktiivisuuden ”drop off” eli hiipuva liikunta murrosiässä on voimakkaampaa tytöillä kuin pojilla. Suomalaisnuorilla ilmiön todettiin olevan myös voimakkaampaa kuin ikäisillään Pohjoismaissa. 15- vuotiaista pojista vain 12-17 % ja tytöistäkin 8-10 % ylsi suositusten mukaiseen, vähintään yksi tunti liikuntaa päivässä, liikuntaan. (Aira ym., 2013).

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä tehdyssä koosteessa on voitu huomata, että liikunnan passiivisuus lisääntyy iän myötä. 15-24 vuotiaat käyttävät enää reilu puoli tuntia päivässä aikaa liikuntaan. Liikunnan useus vähenee 12-15 vuotiaana ja intensiteetti kasvaa kompensoiden harventuneita harrastamisen kertoja. Pojat suosivat pallopelejä (jalkapallo, jääkiekko ja salibandy) tyttöjen suosiessa tanssia, ratsastusta ja jumppaa samalla kun taitoa vaativien ja elämyksellisten liikuntalajien (mm. rullalautailu, -luistelu ja lumilautailu) suosio on kasvanut. Arviolta noin puolet lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Alle 19-vuotiaisiin kohdistuvaa liikuntatutkimusta tulisi tehdä kokonaisvaltaisemmin määritellen pysyvämpi ja kattavampi järjestelmä selvittää liikuntakäyttäytymistä. (Halme & Laine, 2005).

Kouluterveyskyselyn (THL, 2015) mukaan vuonna 2015 ammattikoululaisista hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa 2-3 tuntia/viikossa harrasti 25% pojista ja 30% tytöistä. Pojista 40 %

ilmoitti harrastavansa 4-6 tuntia tai yli 7 tuntia liikuntaa viikossa. Vastaavasti tytöistä 33 % ylti samaan. Ei lainkaan liikuntaa ilmoitti harrastavansa 12% pojista ja 11% tytöistä. Koulumatkaan kävellen tai pyöräillen ammattikoululaisista 34% ilmoitti käyttävänsä 10-30 minuuttia päivittäin, kun taas 29 % ilmoitti kulkevänsä mopolla tai autolla.

4 OPPIMINEN AMMATILISESSA PERUSKOULUTUKSESSA

Tässä luvussa käsittelen oppimista ja muuttuvaa opettajuutta erityisesti muuttuvan ammatillisen koulutuksen myötä. Miten oppija oppii, miten opettajan tulisi opettaa nykyisessä kulttuurin muutoksessa. Kauppilan (2007, 11) mukaan monissa oppilaitoksissa ollaan siirtymässä opetuksessa sosio-konstruktiiiviseen oppimiskäsitykseen. Sosio-konstruktiiivisen oppiminen lisää opiskelijoiden osallisuuden kokemuksia, jolloin opiskelija aktivoituu yhdeksi yhteisön toimijaksi (Pietarinen ym., 2008).

Opetus- ja oppimisympäristöt ovat muutoksessa kaikilla koulutustasoilla. Jo voimaan tullut (1.8.2014) ammatillisen perusopetuksen suunnitelma ja 1.8.2016 voimaan astuva lukion opetussuunnitelman perusteet painottavat digitalisaation merkitystä opetuksen yhteisöllistämässä ja yksilöllisen oppimisen edistämässä. Oppilaitoksen tulee edistää kaikkien jäsentensä oppimista dialogisuuden ja pedagogisen johtamisen kautta (Lepola, 2015). Oppiva ja osaamisperusteinen yhteisö luo toimintatapoja vuorovaikutukselle, interaktiivisuudelle (Jääskelä, Klemola ja Valleala, 2013; Jääskelä, Klemola, Lerkkanen, Poikkeus, Rasku-Puttonen ja Eteläpelto, 2016) niin oppilaitoksen sisällä kuin ympäröivän yhteiskunnan kanssa. Digitalisaatio tuo mahdollisuuksia yhteisölliseen oppimiseen ja tiedon luomiseen sekä erilaisten opiskelu- ja tietoympäristöjen hyödyntämiseen (Lepola 2015; Lukio OPS, 2015.)

4.1 Sosio-konstruktiiivisen oppimiskäsityksen määrittelyä

Sosio-konstruktiiivinen oppimiskäsitys, ajatus kriittisestä suhtautumisesta yhteiskunnallisiin ilmiöihin ja omaan ajatteluun, pohjautuu konstruktiiiviseen oppimiskäsitykseen. Ideana on se, että yhdessä rakennetaan ja hahmotetaan ymmärrystä nykymaailmasta. Vuorovaikutuskuviot kuten sosiaalinen struktuuri, vuorovaikutus ja sosiaalinen prosessi ovat keskeisinä ilmiöinä. (Kauppila, 2007, 87, 91.) Ihmiset jakavat tietoa ja näkemyksiään toistensa kanssa siitä mikä on oikein tai totta. Opiskelijaa on rohkaistava ajattelemaan asioita ja hahmottamaan maailmaa itsenäisesti. (Kauppila, 2007, 88, 91.)

Sosio-konstruktiiiviseen opetukseen liittyy keskustelu, tekstit ja niiden analysointi, diskurssi. Toisaalta diskurssi voi olla myös systemaattinen joukko tekstiä, mielikuvia ja metaforeja, jotka konstruoivat objektia eli yksilön ajatuksia ja mielipiteitä puhuttuna tai kirjoitettuna olemassa

olevasta ilmiöstä. (Kauppila, 2007, 95). Sosio-konstruktivisessa oppimismenetelmässä yhteisöllisyys (ryhmädynamiikka, vuorovaikutuksellisuus) ja yksilöllisyys (sosiaalinen vuorovaikutus, sisäinen kokemus, aiemmin opittu tieto) korostuvat. Opetusmenetelminä käytetään sellaisia menetelmiä, jotka perustuvat interpersoonalliseen vuorovaikutukseen, vastavuoroisuuteen ja yhteistoiminnallisuuteen, ja oppiminen tapahtuu aikaisemman tiedon pohjalle. (Kauppila, 2007, 112–115; Kuittinen & Meriläinen, 2008.) Kauppilan mukaan (2007, 115) opiskelijan oppimisstrategiat kehittyvät oppimisen myötä ja opettajan rooli on pyrkiä näkemään ja ohjaamaan oppimisessa olevia haasteita. Vastavuoroinen toiminta kehittää sosiaalisuutta, toisten tunteista sekä identiteetin vahvistumista, mikä edistää yhteistoiminnallisuutta ja siten opetuksellisiin tavoitteisiin pääsemistä. Etenkin verkossa sosio-konstruktivinen menetelmä on noussut keskeiseksi opetus- ja opiskelumenetelmäksi yhteisöllisen oppimisen mahdollistajana (Kauppila, 2007, 116).

Opetuksen kehittämiseen sosio-konstruktivisessa ajattelussa tulisi ottaa mukaan erilaisia sosiaalisia työtapoja ja –muotoja (Lonka, 2014, 196–199), kuten parikeskusteluita, tiimi- ja ryhmätöitä ja projekteja. Opiskelijan rooli oppimisessa sekä tiedon etsinnässä ja ymmärtämisessä on olennaisin (itseohjautuvaisuus, palo ja into), opettajan rooli on toimia myötävaikuttajana (sitouttaminen, laadullisuus, tehtävän sopiva haastavuus, yksilöllinen ohjaus), motivoijana ja johtajana. (Kauppila, 2007, 119–123, 127; Lonka, 2014, 198–200.)

Opettajan rooli on moninainen sosio-konstruktivisessa opetusmenetelmässä. Perinteisten opetustehtävien lisäksi hän toimii tutorina ja ohjaajana sekä suunnittelijana ja valmentajana unohtamatta opiskelijoiden henkisen tuen toimimisroolia. Haapaniemi & Raina (2014, 98) käyttävät tästä uudesta opettajuudesta nimitystä ”*oppimaan ohjaamisen taitaja*”. Opiskelijan näkökulmasta kerrottu tavoite edistää hänen motivoitumistaan ja energian suuntaamista tehtävään. Innostaminen ja kannustaminen vahvistavat halua oppia, ja myönteisten oppimiskokemusten kautta opiskelijan itsetunto vahvistuu varsinkin, kun tehtävä on sopivan haasteellinen. (Kauppila, 2007, 127–128.)

Itseohjautuvuuteen kuuluu opiskelijan oma vastuu opiskelusta ja tavoitteiden saavuttamisesta. ”*Opiskelijasta tulee oman oppimisensa ohjaaja*”. Oppiminen ja opettaminen ovat parhaimmillaan, kun opettajan ja opiskelijan välillä toimii vastavuoroinen säätely. (Kauppila, 2007, 132; Lonka, 2014, 78–82.)

Opiskelijat motivoituvat eri tavalla (Kauppila, 2007, 135–138). Osa on tehtäväsuuntautuneita (itse oppiminen), osa suoritussuuntautuneita (hyvä tuloksellisuus) ja osa motivoituu sosiaalisten vaikutusten ansiosta kuten positiivisista palautteista ja muiden opiskelijoiden myönteisestä suhtautumisesta. Tärkeintä motivoimisessa on saavutettavissa oleva tavoite, jolla on merkitystä opiskelijalle, ja joka koostuu osatavoitteista kohti kokonaistavoitetta. (Kauppila, 2007, 135–138.)

4.2 Tietotekniikka opetuksessa luo interaktiivisuutta

Tieto- ja viestintäteknikka on jo muuttanut oppimista. Oppimista tapahtuu joka paikassa, ei vain koulussa, joten opettaja ei ole ainoa tiedon lähde ja jakaja. Tietoa tuotetaan ja uudistetaan nopealla vauhdilla ja jokainen voi tuottaa uutta tietoa. Tiedon runsauden vuoksi on opittava kuitenkin valitsemaan oikean ja väärän tiedon välillä. Tähän tarvitaan hyvää lukutaitoa, kykyä löytää tietoa ja arvioida sen totuutta sekä luottamusta omaan osaamiseen ja oppimiseen. Yksilön päätettävissä on se, mitä tietoa hän haluaa oppia. (Haapaniemi & Raina, 2014, 43; Lonka, 2014, 79–82.)

Tietotekniikka on tuonut opetukseen nopeaa ja tehokasta vuorovaikutuksellisuutta (Lonka, 2014, 80). Tietotekniikka on tuonut opetukseen myös visuaalisuutta, tietoa voi helposti havainnollistaa, ja on yhteistoiminnallisessa oppimisessä hyvä väline (Kauppila, 2007, 159–160). Yhteydenpito on nopeutunut ja helpottunut ja tietoa on helposti saatavilla. Sähköpostit ja verkkokeskustelut ovat luontevia tapoja yhteydenpitoon ja viestintään etäisyyksistä ja ajasta riippumatta. (Kauppila, 2007, 159–160.)

Kupias (2002, 27–113), Kauppila (2007, 183–192) ja Lonka (2015, 234–235) ovat tuoneet esille seuraavia yhteistoiminnallista, sosiaalista vuorovaikutusta sekä dialogisia menetelmiä harjoituttavia ja kehittäviä opetusmuotoja:

- vastavuoroinen opettaminen (opiskelijat opettavat, opettaja seuraa ja osallistuu tarvittaessa)
- tiedon yhteisöllinen rakentaminen (opiskelijat tuottavat, kehittävät ja jakavat tietoa)
- opiskelijat vaikuttajina (aloitteet, näkemykset, mielipiteet)
- ryhmähenki ja itsetunto (suvaitsevaisuuskasvatus, onnistumisen kokemukset, arvostus, opiskelija tiedon lähteenä)

- ryhmäkokoonnotumiset (itseohjautuvuus, opettaja ei ole läsnä, projektit)
- kertominen ja oppiminen (itsereflektio, sosiaalinen aspekti)
- tapaus- ja/tai projektioppiminen (ryhädynamiikka, sosiaalisten taitojen kehittäminen), yleisiä ammattikouluissa
- ongelmanratkaisumenetelmä (pienryhmätyöskentely, luovuus ja ideointitaidot)
- porinaryhmä (3-6 hlöä, intensiiviset ja lyhyet keskustelut, käsitysten ja näkemysten esilleluominen)
- parityöskentely (5-10 min keskustelutuokio, tiedon jäsentäminen ja työstäminen)
- aivoriihi (ideoiden tuottaminen ja valitseminen, runsaasti sosiaalista vuorovaikutusta, suunnitteluun ja/tai ongelmanratkaisuun)
- tutkiva oppiminen (opiskelijat asettavat kysymykset tutkittavaan ongelmaan, uuden asian ymmärtäminen tai ongelman ratkaisu, tuotos tavoitteena)
- ilmiöoppiminen (pitkäkestoinen, opiskelijalähtöinen yli oppiainerajojen tapahtuvaa tutkimista, luovaa ajattelua vaativa)

Näiden menetelmien tavoitteena ei ole pelkästään ratkaista ongelmaa vaan olla oppimisen sytykkeenä, johon kuuluu runsaan palautteen ja tuen saaminen. (Kupias, 2002, 27–113; Kauppila, 2007, 183–192; Lonka, 2015, 234–235.)

4.3 Uudistuva opettajuus ammattikouluissa

Opettajuuden muuttumiseen vaikuttavat suuresti kiristynvä talous, toimintaympäristön kulttuurillinen muutos ja teknologisoituminen, koulutusten eriarvoistuminen, oppimisen ja työn muutos sekä kestävä hyvinvointi (Mäki, 2015). Työelämä digitalisoituu vauhdilla, nuorilla on kykyjä tarttua uuden teknologian haasteisiin, mutta edistävätkö oppilaitokset tätä kehitystä (Haaslahti, 2016). Muutosvastarinta on tyypillistä kaikissa uudistushankkeissa ja sitä yleensä esiintyy, kun uutta toimintamallia tai tapaa tehdä työtä tuodaan esille. Ammatillisessa koulutuksessa Mäen (2015) mukaan muutosvoimien tulevaisuuden kehityskulusta voidaan pitää uskoa siihen, että nykyinen toimintamalli, ammatillisen koulutuksen ja työelämän yhteistyö on oikea ja toimiva.

Toisena skenaariona Mäki (2015) pitää opettajuuden muuttumista personal pedagogical traineeri eli valmentajaksi. Tällöin opiskelijan osaamisen tunnustaminen ja yksilöllinen oppimisen

mahdollistuu. Toisaalta myös ammatillisella opettajalla on mahdollisuus kehittyä oman osaamisen, lahjakkuuden ja kiinnostuksen alueillaan työn muuttuessa autonomisemmaksi. (Mäki, 2015; Majuri ja Helakorpi, 2010.)

Kolmantena voimavarana voidaan pitää yhteisöllisyyden vahvistumista. Opettaja jakaa omaa osaamistaan ja työyhteisössä toimitaan opiskelijoiden, yhteistyökumppaneiden ja elinkeinoelämän toimijoiden kanssa moniammatillisessa yhteistyössä. Teknologiset ratkaisut (pilvipalvelut, virtuaaliset toimintaympäristöt ja alustat) edistävät yhteisöllisyyttä, kun opettaja luo ja ylläpitää oppimista tukevia verkostoja. Yhteisöllinen vahvistaminen on sidoksissa monimuotoisen toimintaympäristön hallintaan ja hyödyntämiseen. (Mäki, 2015)

Opettajan tulee myös osata tunnistaa kulttuurit ja niiden erot sekä hyödyntää näitä kulttuurillisia eroja. Mäen (2015) mukaan teknologian osaaminen edesauttaa monimuotoisessa (ajan ja paikan määrittelemättömyys) ja monikanavaisessa (Haaslahti, 2016) ympäristössä toimimisen ja vapaa-ajan, työelämän ja koulutuksen yhdentymisen.

Viidentenä skenaariona Mäki (2015) nostaa esille koulutuksen, opetuksen ja oppimisen muuttumista formaalista nonformaaliin ja informaaliin tiedon saamiseen. Yksilö on jatkuvassa oppimisen ympäristössä. Opettajan tehtävänä on löytää, ja tunnustaa yksilön osaamista kaikilta tämän elämänalueilta (Mäki, 2015). Oppimisympäristön (tila, paikka, yhteisö tai toimintakäytäntö) tulee edistää oppimista ja opettajan tärkein tehtävä on luoda ympäristö, jossa oppiminen on tehokasta. Uudenlaiset, etenkin internet-pohjaiset, oppimisympäristöt tulevat toimimaan oppimisen tukijalkana tulevaisuudessa. (Majuri ja Helakorpi, 2010.)

4.3.1 Tietoverkkojen opetuskäyttö

Tietoverkkojen opetuskäyttö haastaa opettajaa pedagogisesti; on organisoitava oppimistilanteet toisin kuin ennen. Opettajan rooli muuttuu tiedon jakajasta ohjaajaksi ja oppimisen tuen antajaksi, mikä vaatii opettajalta dialogisia taitoja. (Majuri ja Helakorpi, 2010.) Pelkän verkko-oppimisen varassa ei kuitenkaan työskennellä vaan näiden tarkoitus on tehostaa opetusta ja oppimista. Sosiaalisella ympäristöllä, dialogilla on edelleen tilansa, koska todellisten asiakkaiden

kohtaaminen on välttämätöntä työelämässä. (Majuri ja Helakorpi, 2010.) Majurin ja Helakorven (2010) mukaan opiskelijan tulee ottaa vastuu opiskelusta ja pyrkiä itseohjautuvuuteen, opettajan tulee olla saatavilla tukien, ohjaten ja opettaen aktiivisesti opiskeluprosessissa.

Mäen (2015) mukaan ammatillinen opettajuus koostuu yhdeksästä (9) osaamisalueesta:

- pedagoginen asiantuntijuus ja monitaituruus,
- identiteettityöläisyys
- osaamisen johtajuus
- yksilöllinen ohjauksen ote
- kehittäjyys-ajattelu
- toiminnallinen ja vuorovaikutuksellinen ohjaaja
- teknologian hyödyntäjä sekä
- kestävän kehityksen edistäjä (taloudellinen näkökulma)

Opettajan tulee opiskelijan ammatillisen kehittymisen ohjaamisen lisäksi tukea opiskelijan koko persoonallisuuden kehittymistä, mikä vaatii opettajalta kykyä muuttaa pedagogisia uskomuksia ja ratkaisuja (Aarnio, 2010).

Sosiaaliset taidot, itseohjautuvuus ja sisäinen motivaatio ovat yhä enemmän tulevaisuuden oppimisen edellytyksinä. Turvallisen oppimisympäristön luominen on yksi pedagogisen oppimisen edellytys. Itseohjautuva ja jatkuva oppiminen perustuu uteliaisuuteen, joten opetuksessa tulisi tyydyttää tämä uteliaisuus. Maailma on muuttunut ja muuttuu edelleen globaalisemmaksi verkottumisen kautta sekä tietoa tulee lisää ja tieto uusiutuu nopealla vauhdilla. Tämä taas edellyttää pedagogisesti käyttämään sosiaalisia verkkoja opetuksessa tukien oppimista. (Haapaniemi & Raina, 2014, 11–14; Lonka, 2015, 59–64, 221–225.)

4.3.2 Verkko-opetuksen edistävät ja estävät tekijät

Nevgi & Tirri (2003) nostivat esille kuusi verkko-oppimista edistäviä (hyöty, yhteistoiminnallisuus, opiskelutahti, saatu palaute ja ohjaus, opetuksen konstruktivisuus sekä yksilöllinen oppimisympäristö), joka edistävät opiskelijan motivaatiota, aktiivisuutta, itseohjautuvuutta ja luovat mielekästä oppimista. Verkko-opetuksen estävinä tekijöinä sen sijaan Nevgi & Tirri (2003)

toivat esille yhdeksän rajoittavaa tekijää, joilla saattaa olla vaikutusta siihen, että verkko-opetus on ottanut hitaasti jalansijaa opettamisessa ja oppimisessa.

Oppimista edistää opituista asioista saatava hyöty. Tämä tarkoittaa, että opittuja asioita on voitu soveltaa välittömästi kurssilla tai sen jälkeen omaan elämäntilanteeseen tai opittuja asioita on voitu hyödyntää muissa yhteyksissä. (Nevgi & Tirri, 2003, 67.) Myös yhteistoiminnallinen verkko-opiskelu edistää oppimista. Itseohjautuvuus ja oppiminen edistyvät, kun opiskelija on saanut itse suunnitella oman opiskelutahtinsa ja määritellä omat oppimistavoitteensa. Omatahtinen opiskelu on helpompi sovittaa ja yhdistää opiskelijan muuhun elämäntilanteeseen joustavammin. Opettajalta saatu palaute ja ohjaus tukevat oppijoiden aktiivisuutta ja oppimista. Palaute edistää oppijaa myös arvioimaan omaa osaamistaan. (Nevgi & Tirri, 2003, 68-70.)

Konstruktiiivinen verkko-opetus ohjaa oppijaa itseohjautuvuuteen ja aktiivisuuteen, jolloin säästetään mielekästä oppimista. Kurssia suunniteltaessa ja toteutettaessa (materiaalien ja ohjelmistojen osalta) on tarkoituksellista ottaa huomioon kurssin kohderyhmä, mikä taas luo se oppijalle mahdollisuuden joustavaan ja yksilölliseen etenemiseen ja oppimiseen. Opettajan taito luoda yksilöllinen oppimisympäristö, jossa on lisämateriaaleja, ei liikaa linkkejä, luo mahdollisuuden opiskelijalle tuoda omia näkemyksiä mukaan. (Nevgi & Tirri, 2003, 71-73.)

Ongelmallisina tai haasteellisina asioina verkko-opiskelussa on mm. se, että opiskelijat eivät pääse tutustumaan toisiinsa. Huonot yhteydet verkkoon tai linkkisivujen toimimattomuus sekä oma muuttuva elämäntilanne ovat suoranaissessa yhteydessä ajankäyttöongelmiin. Myös taito suunnitella omaa ajankäyttöä sekä oppimistehtävään tarvitseman ajan tarvetta on vaikeaa (Nevgi ja Tirri, 2003, 82–89.). Kirjoittaminen spontaanisti ja nopeasti sekä toisten luettavaksi ja kommentoitavaksi on monille haastavaa. Opiskelijat kokevat asioidensa ilmaisemista kirjoittaen vaikeaksi. Toisaalta myös opiskelijan odotukset henkilökohtaisen palautteen ja saamisesta (laatu, määrä, nopeus) vaikuttavat opiskelun etenemiseen (Nevgi ja Tirri, 2003, 82–89.). Nevgi & Tirri (2003, 82-89) tuovat esille myös sen, että verkkokurssit saattavat olla kurssin tavoitteisiin nähden myös liian vaativia, mm. käytettävissä olevien tiedollisen määrän, erilaisten oheismateriaalien ja oppikirjojen suhteen. Perusteellinen opiskelustrategia ja kokemattomuus saattaa johtaa siihen, että opiskelija ylikuormittuu liiallisen tiedon alla ja palaa loppuun. (Nevgi ja Tirri, 2003, 82–89.)

4.4 Nuori oppijana ammattikoulussa

Nykynuoret ovat eläneet koko elämänsä yhä kehittyvän teknologisen ympäristön ympäröiminä. He ovat tottuneet erilaisiin äänellisiin ja kuvallisiin dokumentteihin ja osaavat hakea tietoa internetistä nopeasti ja vaivattomasti. He toimivat luontevasti erilaisissa sosiaalisissa medioissa kommunikoiden. (Aarnio, 2010; Niemi, Vahtivuori-Hänninen, Aarnio&Kynäslahti, 2014.) Internetissä nuori kokee yhteisöllisyyttä, mitä taasen perinteisen opettajakeskeisen opetusmenetelmän vuoksi ei koeta oppilaitoksissa, koska tavoitteellinen ja keskusteleva yhdessä ajatteleva rajoittuu vain joihinkin tilanteisiin (Aarnio, 2010). Oppilaitoksissa opetellaan tietoja ja taitoja vain kokeita ja näyttötilanteita varten, jolloin tiedon siirto ja/tai soveltaminen ei yhdisty arkeen eikä työn moninaisiin tilanteisiin (Aarnio, 2010). Koulutuksen, formaalin oppimisen yhdistäminen todelliseen työelämään, informaaliin oppimiseen ja siihen liittyviin oppimisympäristöihin tehostaa oppimista merkittävästi (Kupias, 2002, 132-133). Lähes kaikissa ammateissa käytetään tietoverkkoja ja niiden sovelluksia osana fyysistä työympäristöä, myös opetuksen on oltava osana verkkoympäristöjä (Helakorpi, 2010; Majuri ja Helakorpi, 2010).

Aarnion (2010) mukaan oppiakseen tulee osata uusien tietojen ja taitojen hankkimista, käsittelemistä ja sisäistämistä. Oppijan tulee osata myös hakeutua ohjaukseen ja hyödyntää ohjausta oppiakseen. Oppimisprosessiin kuuluu myös jo opittujen tietojen ja taitojen sekä elämäkokemuksen hyödyntäminen ja soveltaminen eri yhteyksissä. Oppimisympäristöt voidaan luokitella Aarnion (2010) mukaan oppijakeskeiseen (aikaisemmat tiedot ja taidot huomioon), tietämyseskeiseen (lisätään opiskelijoiden tietämystä), arviointikeskeiseen (palaute, ymmärrys ja oppimistavoite) ja yhteisökeskeiseen (yhteisöllinen tekeminen) ympäristöön.

Oppilaitoskontekstin ja työssäoppimisen lisäksi verkossa, sosiaalisessa mediassa sekä kansainvälisissä konteksteissa tapahtuu oppimista, mutta aloittelija tarvitsee paljon tukea ja ohjausta prosessin alkuvaiheessa. Nuorelle lähes kaikki tilanteet ovat ongelmanratkaisutilanteita, jolloin opettajan asiantuntijuutta (Lonka, 2015, 38–42) ja vertaistukea tarvitaan. (Aarnio, 2010.)

Kupiaksen (2001, 128) mukaan yhteistoiminnallisen oppimisen taustalla on tapa ajatella. Kun toimitaan yhdessä toisiaan auttaen, saadaan aikaan sosiaalinen muutos, jonka tyypillisimmät piirteet kuten avoimuus, dynaamisuus, ryhmäkeskustelut ja yhteinen prosessointi ilmentyvät.

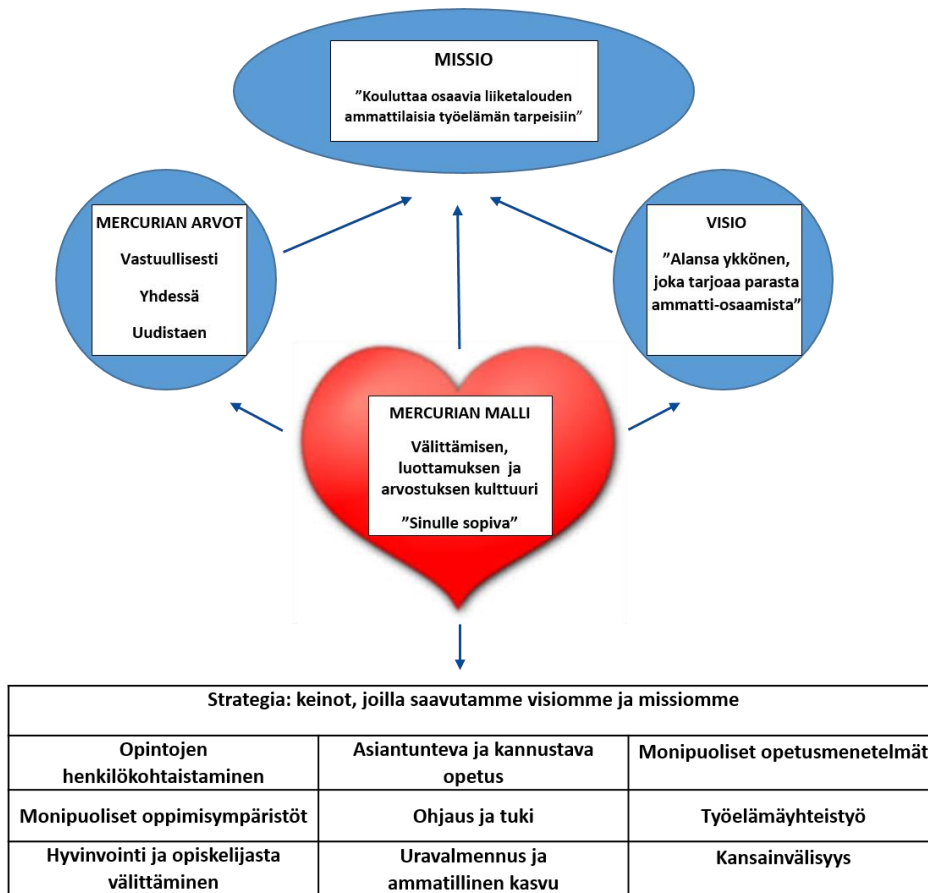
Ajattelun taitoa kehittävät keskustelut, arvioinnit, asioiden perustelut sekä asioiden opettaminen muille. Opettajuudessa henkisesti positiivinen työskentelyilmapiiri rohkaisee vaikeampienkin asioiden esille ottamista ja käsittelyä. (Kupias, 2002, 128; Koskinen, 2016.)

4.5 MERCURIA Kauppiaitten Kauppaoppilaitos

MERCURIA Kauppiaitten Kauppaoppilaitos (perustettu 1908, koulutuksen järjestäjä Kauppiaitten Kauppaoppilaitos Oy) sijaitsee Vantaalla ja tarjoaa toisen asteen ammatillista koulutusta yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon alalla. Päätuotteena on liiketalouden perustutkinto (merkonomi), jota tarjotaan sekä ammatillisena peruskoulutuksena että näyttötutkintona. Lisäksi oppilaitos tarjoaa ammatti- ja erikoisammattitutkintoja. MERCURIAssa työskentelee noin 35 opettajaa ja 20 hallinto- ja tukipalveluhenkilöä palvelleen noin 800 opiskelijaa. MERCURIAlla on keskeinen merkitys Vantaalla ainoana kaupallisen koulutuksen tarjoajana ja siten osaavan työvoiman turvaajana.

MERCURIAn missiona (KUVA 3.) on kouluttaa osaavia liiketalouden ammattilaisia työelämän tarpeisiin. Visioon sisältyy osaamislupaus, jonka mukaan MERCURIA tarjoaa parasta ammattiosaamista. MERCURIAn arvot ovat yhdessä, vastuullisesti ja uudistaen. Oppilaitos toimii yhdessä ja vastuullisesti uudistavalla työotteella. Yhdessä tarkoittaa, että oppilaitos menee kohti tulevaisuutta yhteistyössä sisäisten ja ulkoisten verkostojen kanssa. Vastuullisesti tarkoittaa tuloksellista ja laadukasta ammattiosaamisen kehittämistä työelämän ja alueen tarpeisiin. Vastuullisuuden lähtökohtana on yksilön, yhteisön ja ympäristön hyvinvointi. Uudistaen tarkoittaa jatkuvaa toiminnan ja henkilökohtaisen osaamisen kehittämistä. Toimintakulttuurina oleva MERCURIAn malli korostaa välittämistä, luottamusta ja arvostusta. Tavoitteena on lisäksi se, että MERCURIAn malli, välittämisen, luottamuksen ja arvostuksen kulttuuri, toteutuu kaikessa toiminnassa. Slogan ”Sinulle sopiva” kiteyttää oppilaitoksen joustavan toimintatavan, ja se tarkoittaa, että koulutuksen rakentamisessa on erilaisia vaihtoehtoja asiakasryhmien tarpeiden ja tavoitteiden mukaan. (Immonen, 2016a)

MERCURIAN STRATEGIAKARTTA



Strategiset painopistealueemme vaihtuvat lukuvuosittain

KUVA 3. MERCURIAN strategiakartta

5 KOHTI TYÖHYVINVOINNIN DIGITAALISUUTTA

Teknologia tulee muuttamaan työtä, työntekoa sekä arjen käytäntöjä. Suomessa yritykset ovat ottaneet käyttöön erilaisia digitaalisia palveluja, ja palveluja halutaan vuorokauden ajasta riippumatta. Suomalainen digitaaliosaaminen on huippua, mutta vaaditaan työelämän ja koulutuksen yhdistämistä, jotta pysyttäisiin edelleen huipulla. Avoimeksi jäi kuitenkin se, missä määrin ja missä ajassa tämä muutos tapahtuu ja missä määrin teknologian kehittymistä voidaan hyödyntää työkyvyn ylläpitämisessä. (Haaslahti, 2016.)

Nykyään ollaan (Pessala & Syrjänen, 2010, 84–85) jo monissa yrityksissä tilanteessa, jossa työnantaja seuraa työntekijöidensä terveyttä terveysteknologian avulla: mm. kuntoa, sykettä, stressiä ja veriarvoja. Työntekijöillä on mahdollisuus saada kuntokartoituksia ja kunto-ohjelmia työnantajan kustantamana. Työntekijöiden on jopa huolehdittava kunnostaan osana palkkaustaan. Miten pitkälle nano- ja biotekniikka voi edetä työkyvyn ylläpitämisessä? Siirrytäänkö sairauenhoidosta terveyden tuottamiseen näitä teknisiä apuvälineitä käyttäen? Työelämän muutosten yhteydessä on pohdittava myös mitä työhyvinvointi tarkoittaa. (Pessala & Syrjänen, 2010, 18-19, 84–85, 101.)

Pohjois-Carolinan ja Salisburyn yliopistojen professorien (Sidman, Fiala, D'Abundo, 2011) mukaan lähi- ja etäopetuksen toteuttamiseen tai toteuttamattomuuteen verkko-opetuksena vaikuttanevat opettajien uskomukset. Opettajien mielestä verkko-opetukseen osallistuvat ne opiskelijat, joiden motivaatio liikuntaa kohtaan on vähäistä. Tutkimus kuitenkin osoitti, että opiskelijoiden liikuntamotivaatiolla ei ollut merkitystä kurssin valinnan suhteen vaan verkkokurssin valitsivat iältään vanhemmat ja elämäntilanteeseen joustavampaa opiskelumuotoa hakeneet. Tutkimuksessa todettiin myös se, että itsesäätelyn mahdollisuus kasvattaa kiinnostusta liikkumaan eikä opettajan määrittelemä paikka ja aihe. (Sidman, Fiala, D'Abundo, 2011.)

5.1 Digitalisaation kehittyminen oppilaitosympäristössä

Tieto- ja viestintäteknologia (tvt) on tullut oppilaitosten perusopetuksen opetussuunnitelmaan vuonna 2002. Perusopetuksessa oppilaille on opetettava tieto- ja viestintäteknologian perustaidot. Toisen asteen koulutukselliset tavoitteet on näiden opittujen tvt-perustaitojen kehittäminen

ja vakiinnuttaminen osaksi opetusta. Kiristynvä kuntatalous sekä toimimattomat oppimisympäristöratkaisut ovat rajoittaneet tv-t-kehitystä oppilaitosympäristössä. Opettajien tv-t-aidot sen sijaan ovat parantuneet järjestelmällisen koulutuksen myötä (OPH; ope.fi) vuoksi. (Haasio & Haasio, 2008, 64–65, 69; Sormunen & Lavonen, 2014.) Ilmaisten verkkopalvelujen tarjoajia on 2005 vuoden jälkeen ilmaantunut mahdollistamaan myös oppilaitosympäristöissä tapahtuvaa digitalisoitumista osana opetusta (Haasio & Haasio, 2008, 46–47). Sähköisten oppimateriaalien kuten kuvien, karttojen ja kirjojen käyttö opetuksessa tulee yleistymään, mutta on myös pohdittava sitä, miten sähköinen opetusmateriaali palvelee oppimista (Päivärinta, 2015).

5.2 Verkko-oppimisympäristö käsitteenä

Oppimisympäristöllä tarkoitetaan perinteisestä opettajajohtoisesta ja luentomuotoisesta opetuksesta poikkeavaa koulutusta. Oppimisympäristö koostuu fyysisestä, kulttuurillisesta ja sosiaalisesta toimintaympäristökokonaisuudesta, jossa on oppimateriaalit ja oppiminen tapahtuu erilaisin työvälinein. Opiskeluympäristöllä viitataan taas enemmän siihen ympäristöön, jossa opettajan toiminta vaikuttaa ja jossa opettaja voi ohjata ja tukea oppimista. Oppimisympäristö on siis opiskelijan mielen sisäinen toiminto ja hänen vuorovaikutussuhde ympäristöön (Nevgi & Tirri, 2003, 15–16.)

Verkko-oppimisympäristö eli eLearning tai eOppiminen tarkoittaa opiskelua ja oppimista internetissä tai Intranetissä. Oppiminen on tutkivaa ja ongelmalähtöistä, konstruktivistista oppimista. Verkko-oppiminen parantaa opetuksen ja oppimisen tuloksia, mutta se vaatii pedagogisia ja tutkimuspohjaista näkemystä opettajalta. Verkko-oppiminen voi olla joko selaamista, hakemista tai tiedon rakentamista ja muokkaamista. Laajimmillaan oppiminen on kaikkea tieto- ja viestintäteknologiaa hyödyntävää ja suppeimmillaan jossakin tietyssä verkko-oppimisympäristöalustassa olevaa oppimista. (Nevgi & Tirri, 2003, 22–23; Haasio & Haasio, 2008, 44–45.) Erilaisia verkko-oppimisympäristöjä on tarjolla runsaasti, mm. Peda.net, Moodle, Optima ja Fronter.

Verkkokurssi voidaan toteuttaa joko kokonaan tai osittain verkon välityksellä. Verkkokurssi on tiettyyn oppimistavoitteeseen perustuvaa rajattua opetusta, joka on vielä tarkoitettu juuri tietylle ryhmälle. Opiskelu voi olla itsenäistä ja omatoimista, ja eteneminen vapaata tai ohjattua reittiä pitkin. Erilaiset keskustelupalstat tarjoavat mahdollisuuden vuorovaikutukselliseen opiskeluun. Verkko-opiskelu on mielekästä ja merkityksellistä, jos opittava aines on uutta tietoa tuovaa ja

opiskelija pystyy yhdistämään sen aikaisemmin opittuun. Myös oppimismateriaalin ja -aineiston tulee olla mielekästä. Verkkokurssilla opettaja voi tuoda valmiita aineistoja opiskelijalle valmiiksi, mutta internetistä löytyvää muuta aineistoa voi hyödyntää. Tässä ongelma on se, että tietoa on valtavasti tarjolla, on opittava valitsemaan oikeaa tietoa. Verkko-oppimisessa myös opiskelijan asennoitumisella on merkitystä. Opiskelijan tulee itse aktivoitua luomaan tehtävistä tai ongelmanratkaisusta mielekäs. Esteitä itsenäiselle verkko-opetukselle tulee, jos opiskelijalla ei ole valmiuksia suunnitella opintoja ja tehdä oman oppimisen kannalta mielekkäitä valintoja sekä taitoa vastata itse omasta oppimisestaan. (Nevgi & Tirri, 2003, 23, 29–31.)

5.3 Verkko-opetuksesta

Verkko-opetus mahdollistaa opettajan oppia tuntemaan paremmin opiskelijansa kuin lähiopetuksessa verkossa olevien vuorovaikutusmahdollisuuksien vuoksi. Läheisyys syntyy kirjoitetuista viesteistä keskustelualueella sekä sähköpostissa, jossa opettaja pystyy antamaan henkilökohtaisempaa palautetta opiskelijoille. Ryhmäytymisen muodostaminen verkko-opetuksessa sen sijaan koettiin haastavaksi, mutta tärkeäksi. Ryhmäytyminen muodostuu, kun opiskelijat voivat keskustella verkossa tasa-arvoisemmin ja vapaammin kuin lähiopetuksessa. Vilkkaat ja aktiiviset pääsevät tuomaan mielipiteitään, mutta jokainen opiskelija pystyy saamaan näistä kirjoituksista vihteitä. Keskusteluun osallistuminen verkossa on aikaan ja paikkaa sitomatonta ja siihen voi osallistua jälkeenpäinkin. (Nevgi & Tirri, 2003, 135–137.)

Jotta opettaja kykenee opettamaan hyvin verkossa, on hänellä oltava jonkinlainen kokemus verkko-opettamisesta. Tämä kokemus voi olla tullut aikaisemmista verkko-opetuskokemuksesta, vahvasta opetustaidosta ja pedagogisesta näkemyksestä, opettavan asian vahvasta asiantuntijuudesta, mutta myös muu työ- ja koulutuskokemus verkko-oppimisesta sekä vahva atk-osaaminen edesauttavat verkko-opettajuutta. (Nevgi & Tirri, 2003, 138.)

Verkko-opetuksen onnistumisen edellytyksenä koettiin se, että opiskelijat olivat motivoituneita ja innostuneita, mikä auttaa opettajaa luomaan hyvää ilmapiiriä verkkokurssille. Ongelmat, joita verkko-opetuksessa koettiin, johtuivat opiskelijoiden kokemattomuudesta verkko-opiskeluun ja ajankäytön hallintaan sekä opiskelun etenemisen suunnitteluun. Myös nuorten taidot tiedon hakuun ovat puutteelliset, sillä heidän verkkokäyttönsä on enemmän viihteellistä ja kommunikatiivista. (Haasio & Haasio, 2008, 96; Sormunen & Lavonen, 2014.) Yksilön tietokäy-

tännöt apuvälineiden käytössä kuitenkin laahaavat jäljessä tietotekniikan eri ohjelmien kehityksessä nopeasti (Lonka, 2015, 79). Täten olisi hyvä, että opettajat saavat koulutusta erilaisien ohjelmien käyttöön (Nevgi & Tirri, 2003,140,169).

5.4 Joitakin digitaalisia apuvälineitä liikunnan opetuksessa

Älypuhelimet ovat nuorille tuttuja mobiililaitteita ja lähes jokaisella on sellainen käytössä. Nuoret ovat jopa taitavampia mobiilisovellusten käyttämisessä kuin opettajansa. Opettajalta vaaditaan siten pedagogista osaamista ja aikaa ohjata ja omaksuttaa laitteen käyttöä opetuksessa. (Sormunen & Lavonen, 2014.)

Erilaisilla digitaalisilla apuvälineillä voidaan motivoida yksilöä liikuntaan. Sidmanin, Fialan ja D'Abundon (2011) tekemästä tutkimuksesta selvisi, että liikunnan etäkurssina suorittaneet opiskelijat olivat motivoituneet liikkumaan nimenomaan sen itsesäätelymahdollisuuden vuoksi.

GPS-sykemittari auttaa tulkitsemaan kehon viestejä. Samalla mittaristo auttaa mitoittamaan harjoituksen oikealle tasolle, jolloin elimistön myönteinen reaktio synnyttää kuntoiluun tarvittavaa sisäistä motivaatiota. GPS-sykemittari ottaa yhteyden harjoitteliijaan sykevyön kautta, ja näyttää reaaliaikaisia mittauksia mm. nopeudesta, matkasta ja reitistä. Harjoittelua voi seurata myös verkosta. (Tukiainen, 2012, 10–16.)

Videointi toimii monikanavaisena oppimateriaalina. Videot koetaan oppituntien ei-optimaalisena välineenä, kuten viihdyttäjinä, ajan kuluttajina ja palkitsevina elementteinä. (Koivikko, 2015) Videoinnin avulla voidaan kuitenkin havainnollistaa liikuntataitojen opetusta näyttämällä tavoiteltavaa liikuntasuoritusta, aktivoida opiskelija suorittamaan eriytettyä liikuntatuokiota, mutta myös kuvata opiskelijan suoritusta oikean tekniikan opettamisessa. Videot mahdollistavat kuvan toiston yhä uudestaan ja myös hidastuksena, jolloin video toimii katalysaattorina ja motivaationa taitojen uudelleen oppimiseen. Kuvattaessa opiskelijaa itseään, tieto omista taidoista kasvaa (Casey & Jones, 2011.). Nykypäivänä Youtubesta löytyy runsaasti opetukseen käytettävissä olevia videoita (Sormunen & Lavonen, 2014).

Liikuntapäiväkirjan ylläpitäminen bloggaamalla ei vaadi kovinkaan suuria tietoteknisiä taitoja. Blogin voi luoda joko suljettuun verkko-oppimisympäristöön tai käyttää ilmaisia avoimia bloggauslustoja, mm. blogspot.com, blogger.com, ajatukseni.net, joissa on valmiit sivupohjat tekstin tuottamiseen, kuvien ja omien linkkien lisäämiseen leikkaa/liimaa komennolla. (Haapio &

Haapio, 2008, 26.) Blogien kirjoittamisessa on otettava huomioon opiskelijan tekijänoikeudet sekä kurssisuorituksen tietosuoja (Mäntynen, 2015). Liikuntapäiväkirjan pitämisen ongelmaksi ei muodostu yleensä sen ylläpitäminen vaan sen palauttaminen arviointiin (Sidmanin, Fialan ja D'Abundon, 2011).

APS-pohjaiset liikunta- ja hyvinvointiohjelmat motivoivat ja kannustavat liikkumaan. Älypuhelimien mukana pitäminen on luontevaa ja siinä oleva ladattu ohjelma parhaimmillaan muistuttaa asetetun liikuntatavoitteen suorittamisesta. Aucklandin yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa on osoitettu, että APS-laitteet näyttävät kasvattavan liikunta-aktiivisuutta ensisijaisesti nostamalla aktiivisuutta ohjelman käytön ajaksi. Uusien liikunnallisten elintapojen omaksumisen lisääntymisestä ei ole kuitenkaan tutkittua tietoa. (Direito, Jiang, Whittaker, Maddison, 2015.) Älypuheliiniin on saatavilla runsaasti maksuttomia ja myös yksinkertaisia apureita liikunnan aktivoimiseen, mm. Kahoot, Quizizz, Padlet Movesum, Lark ja Squats Work. Käyttäjän on vain valittava itselle näistä tavoitteidensa mukainen sovellus. (HS, 2016; SmartMoves, 2016.) QR-koodien ja GPS-paikantimien käyttö opetuksessa mahdollistaa mm. erilaisten suunnistusohjelmien luomisen sekä opiskelijoiden liikkumisen seuraamisen (Päivärinta, 2015).

Liikunnalliset oppimispelit ovat tulleet 2000-luvulla osaksi opetusta mm. Finnable 2020-hankkeen levittämisen yhteydessä. Liikeantureihin perustuvat pelit kuten Wii-pelikonsoli ovat matalan kynnyksen liikuntamuotoja. (Kiili, Tuomi, Perttula ja Kiili, 2014.)

Smart Moves -ohjelma edustaa nykyaikaista ja motivoivaa työkalua ammattiin opiskelevan nuoren hyvinvoinnin edistämiseen ja seurantaan. Palvelu on maksuton ja sellaisenaan valmis työkalu opettajan käyttöön Työkyvyn ylläpitämisen, liikunta ja terveystieto – kurssille. Palvelu sisältää useita tapoja edistää ja seurata nuoren elintapoja, mm. hyvinvointikartoitus, hyvinvointihaasteita (HeiaHeia – liikuntapäiväkirja) ja yhteisöllisyyttä. (Ammattikuntoon.fi)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu –tutkielman tarkoituksena oli tuoda esille ammatillisessa perusopetuksessa opiskelijoiden liikuntablogikirjoittamisen yhteys liikunta-aktiivisuuteen. Tarkoituksena oli myös selvittää, onko liikuntablogikirjoittelu opetusmenetelmänä toimiva valinta Työkyvyn ylläpitämisen, liikunta ja terveystieto –kurssilla. Tutkimuksessa tarkasteltiin opiskelijoiden kokemuksia liikuntablogin käytöstä Työkyvyn ylläpitämisen –kurssin aikana, ja liikunta-aktiivisuuden jatkuvuutta selvitettiin seurantakyselyllä seitsemän (7) kuukauden päästä kurssin päättymisestä.

Tutkielma prosessin alussa asetin seuraavia kysymyksiä tutkimuksen kohteeksi:

Liikuntakäyttäytyminen:

1. Onko säännöllisellä liikuntablogin kirjoittamisella yhteyttä opiskelijan liikunta-aktiivisuuteen?

Blogi opetusmenetelmänä:

2. Onko liikuntablogin käyttö Työkyvyn ylläpitämisen, liikunta ja terveystieto –kurssilla (YTO pakollinen valinnainen, 3 osp) toimiva pedagoginen menetelmä?

Uudistuva opettajuus:

3. Toimiiko liikuntablogi oppimisen käynnistäjänä oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä?

6.2 Tutkimuksen taustaa

Kun aloitin syksyllä 2015 liikuntatieteiden maisterin aikuisopinnot, tiesin jo silloin tekeväni pro gradu –tutkielmani omaan opetukseeni liittyen.

1.8.2015 voimaan astunut ammatillisen perusopetuksen perusteiden uuteen opetussuunnitelmaan olin päässyt jo tutustumaan lukuvuoden 2014-2015 aikana, kun oppilaitoksessani työ-

tettiin oppilaitoskohtaista opetussuunnitelmaa. Silloin jo tiedostin, että liikunnan ja terveystiedon opetukseen tulee suuria muutoksia niin tavoitteiden, arvioinnin kuin kurssimuotojen ja aikaresurssien suhteen. Ammattiopintoja täydentävistä liikunnan (1 ov) ja terveystiedon (1 ov) kursseista tulikin ensimmäisenä lukuvuonna suoritettava pakollinen Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –kurssi (laajuus, 2 ops), ja toisena tai kolmantena lukuvuotena suoritettavista vapaavalintaisista VAPA –liikuntakursseista (1 ov + 1 ov) tuli vapaavalintainen pakollinen ns. YTO Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –kurssi (laajuus 3 ops).

Tutkimukseni kohteeksi ja kehittämissaihioksi valitsin nimenomaan vapaavalintainen pakollinen Työkyvyn ylläpitämisen, liikunta ja terveystieto –kurssin (YTO, 3 ops), joka tavallaan edustaa uutta kurssia ammatillisessa perusopetuksessa. Toisaalta tähän valintaan ja sisältöön on vaikuttanut myös se, että työnantajan puolelta oli toivottavaa, että vapaavalintaisia kursseja voisi suorittaa monimuoto- ja/tai etäopetuksena käyttäen hyödyksi digitaalisia työvälineitä. Juuri tämä syksyllä 2016 starttaavaksi tarkoitettu kurssi ja sen kehittäminen toimisivat sekä oman itseni, että työni kehittämisen näkökulmista, mutta myös Pro gradu –tutkimuksen tekemisen kanssa hyvin yhteen.

Yllättäviä käännteitä. Joulukuussa 2015 esimiehen ehdotuksesta vapaavalintainen pakollinen Työkyvyn ylläpitämisen -kurssi (YTO, 3 ops) käynnistyi jo tammikuussa lukuvuoden 2016-2017 sijaan. Tämä tarkoitti sitä, että kurssi toteutettaisiin jo ykkösvuosikurssilaisille, vaikka normaalisti se olisi tullut tarjolle kakkosvuosikurssilaisille. Useammalla ykkösryhmällä oli keväällä 2016 peruskurssi vielä kesken. Mikä vaikutus tulisi olemaan sillä, että opiskelijat suorittavat päällekkäin sekä perus- että syventävää valinnaiskurssia? Tähän aloituksen vaiheeseen en ollut tehnyt vielä minkäänlaisia reflektiivisiä syvällisempiä pohdintoja enkä myöskään ollut saanut opintojaksopalautetta peruskurssista ja sen toteutuksesta. Pakollinen Työkyvyn ylläpitäminen -kurssi (2 ops) tuntui jo itsessään kaaokselta, koska aikaresurssien pienenemisen vuoksi oli sisältöä rajattava rajusti.

Koulutusta kurssin toteuttamiseen ei ole ollut tarjolla minkään kouluttajan taholta eikä ollut tiedossa lähinäköpiirissäkään (ensimmäinen vasta 16.4.2016). Kollegiaalisten kokemusten jakaminen ei auttanut asiaa, sillä kokemuksia ei vielä ollut jaettavissa. Keskusteluissa ilmeni myös, että jokaisella ammattioppilaitoksella tuntui olevan eri määrä aikaresursseja sekä työvälineitä kurssin toteuttamiseen tai OPS-muutosta ei ollut vielä edes aloitettu. Verkko-oppimisympäristön Fronterin käyttö oli entuudestaan tuttu ja käytössä, mutta en ollut ehtinyt tutustua

uusiin käytettävissä oleviin teknologisiin tai digitaalisiin välineisiin (mm. sykevyö, aktiivisuusranneke, erilaiset kirjoituslajit) ja niiden merkitykseen liikunnan opetuksen ohjaamisessa ja suorittamisessa. Tiesin saavani tarvittavia digitaalisia apuvälineitä ja koulutusta (lappari/iPad, android-sovellukset) niiden käyttöön vasta lukuvuoden 2015-2016 loppupuolella. Kurssisuunnitelman tekemistä rajoitti myös alkava loma ja epätietoisuus kurssilaisten määrästä tai edes kurssin toteutumisesta, sillä valinnat tehtiin vasta tammikuun ensimmäisellä opiskeluviikolla.

Tammikuussa kurssin alkaessa ahtaassa 25 opiskelijan luokassa istui sitten 38 (11 tyttöä ja 27 poikaa) silmät pyöreinä olevaa nuorta. ”Mitä, eikö me liikutakaan?”, ” Milloin siirrytään liikuntasaliin?”, ”Onko tämä kurssi taas sitä tyhmää teoriaa?”. Lähtökohta oli siis melko haastava jo suuren opiskelijamäärän vuoksi, kuin myös opiskelijoiden asenteiden vuoksi. Lisäksi kurssilla oli opiskelijoita, jotka eivät olleet saaneet peruskurssiakaan hyväksytysti päätökseen juuri sen teoreettisen terveystiedon osuuden osalta. Päätin, että viikko kerrallaan mennään, ja katsotaan, miten edetään ja miten kurssia toteutetaan. Henkilökohtaisena tavoitteena oli kuitenkin teoreettisilla tunneilla käyttää ns. aktivoivaa oppituntimenetelmää (Lonka, 2015, 59–64), ongelmalähtöistä oppimista (Lonka, 2015, 64–68) sekä erilaisia pari- ja pienryhmä ja vastavuoroisia (Kupias 2002, 27–113; Kauppila, 2007, 183–192) opetusmenetelmiä, jotta oppiminen olisi edelleen toiminnallista. Kurssin ohjelmaa säätelöi opetussuunnitelman lisäksi tammi-helmikuun vaihteen ylioppilaskirjoitusten esikokeet, ns. prelikokeet ja kurssin lopussa maaliskuussa alkavat varsinaiset ylioppilaskirjoitukset, mitkä sulkevat liikuntasalin pois käytöstämme. Oli ikävä tuottaa nuorille pettymys siitä, että viikon opetuksen kaksoistunneista ei toinen olekaan aina liikuntaa ja toinen teoriaa. Opetusta oli varattu pilottikurssin työjärjestykseen 2 x 2 tuntia viikossa kahdeksan viikon ajan eli saman verran kuin Työkyvyn ylläpitäminen –peruskurssilla (2 ops) sen suuremmasta laajuudesta huolimatta. Kurssin sisältö rakentui viikko kerrallaan päätavoitteita kohti.

6.3 Tutkimuksen tieteenfilosofinen lähtökohta

Tutkimukseni lähestymistapa oli kvalitatiivinen eli laadullinen toimintatutkimus, jossa tutkija pyrkii tulkitsemaan tiettyä toimintaa ja antamaan teoreettisesti ymmärrystä jollekin ilmiölle (Tuomi & Sarajarvi, 2009, 69.; Kananen, 2014, 21; Kiviniemi 2015.) Toimintatutkimuksen ideologina on tuottaa tietoa käytännön kehittämiseksi ja myös kehittää jo olemassa olevia käytäntöjä entistä paremmiksi (Heikkinen, 2007). Tässä tutkimuksessa pyrkimyksenä oli selvittää

vaikuttaako liikuntablogin ylläpitäminen opiskelijan liikunta-aktiivisuuteen sekä pohtia kriittisesti teknologian käyttämistä etenkin liikunnan opetuksessa. Tarkoituksena oli laajentaa käsitystä ilmiöstä, miten tieto- ja viestintäteknologian käyttö toimii osana oppimisympäristöä ja opetuksen sisältöä Työkyvyn ylläpitämisen –kurssilla (YTO, 3 ops) ja siten myös kehittää kursilla käytettäviä pedagogisia menetelmiä.

Määritellessään tutkimuksen tavoitteita tutkijan tulee myös pohtia tieteenfilosofisia taustoja. Tässä tutkimuksessa oli piirteitä niin toimintatutkimuksesta, osallistuvasta tutkimuksesta kuin kehittämistutkimuksesta, joten en pyrkinyt rajaamaan tarkkaan tutkimussuuntaustani.

Toimintatutkimus metodologisena lähestymistapana perustuu sosiaaliseen toimintaan ja vuorovaikutukseen, jossa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. Mm. oman työn kehittäminen on pienimuotoista toimintatutkimusta (Heikkinen, 2007). Case-tutkimuksessa tyypillistä on se, että tutkimuksen kohteena on yksi tapaus, joka voi olla yhteisö, yritys, osasto, henkilö tai tapahtuma (Kananen, 2014, 27.) Tässä pro gradussa tutkimuskohteena oli MERCURIA Kauppiaitten Kauppaoppilaitoksen uuden ammatillisen perusopetussuunnitelmaan (1.8.2015 voimaan) pohjautuva vapaavalintainen pakollinen kurssi Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto (3 ops), jonka kurssin suunnittelijana ja toteuttajana ja siten myös opettajana ja kehittäjänä toimin. Kurssin toteuttamiseen oli varattu 2 x 2 opetustuntia viikossa kahdeksan (8) viikon ajan. Kurssi oli suunnattu 2. vuosikurssin opiskelijoille syventämään Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –peruskurssia (pakollinen, 2 ops).

Osallistuva havainnointi -tiedonkeruumenetelmässä tutkija on mukana tutkittavassa ilmiössä. Osallistuvassa havainnoinnissa todetaan asian tila ja havainnointia täydennetään haastattelulla, jolla voidaan varmistaa havainnoinnin oikea tulkinta (Kananen, 2007, 29.) Toimintatutkimuksessa tutkija toimii aktiivisena vaikuttajana, joka rohkaisee ihmisiä tarttumaan asioihin ja luo uskoa ihmisten kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin. Tutkija kulkee ”ilmiön” parissa haastattelemassa ja havainnoimassa. (Heikkinen, 2007; Kananen, 2014, 11, 22.) Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –kurssi (3 ops) oli luonteeltaan reflektiivinen (Laine, 2015) ja prosessimainen. Reflektiivistä siten, että kurssin kehittäminen edellytti kurssiin osallistuvien toiminnan tarkastelua, tiedostamista ja ymmärtämistä sekä prosessimaisuus syntyi siitä, että tutkittavan ryhmän toiminnalla oli ajallinen alku ja loppu. Ajallisen prosessin päättymisestä huolimatta reflektointi ja syntyneet käytänteet jatkoivat kehittymistä.

6.4 Tutkimukseen osallistujat

Laadullisen tutkimuksen tyypilliseen ominaisuuteen perustuen olin valinnut kohdejoukon tarkoituksenmukaisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Valintaperusteiksi valikoitui lopulta tammi-kuussa 2016 alkaneen Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –kurssille (YTO, 3 ops) osallistuvat opiskelijat. Tällä kurssilla opetusmetodiksi valikoitui automaattisesti monimuoto-opetus sen hektisen ajankohdan vuoksi. Tutkijana päädyin käyttämään valintaperusteina seuraavia asioita:

- kurssi oli ensimmäistä kertaa toteutettava 1.8.2015 voimaan astuneen Ammatillisen perusopetuksen perusteiden (Määräys 59/011/2014) opetussuunnitelmaan liittyvä valinnainen pakollinen kurssi. Alkava kurssi toimi siten myös pilottikurssina.
- kurssin opettajana ja siten myös suunnittelijana ja toteuttajana halusin käyttää hyödyksi teknologisia opetusmenetelmiä kurssin toteuttamiseen –uudistuva opettajuus periaatteella
- työnantaja oli päättänyt aikaistaa kurssin toteuttamisen. Sen sijaan, että pilottikurssi olisi alkanut syksyllä 2016 toisen vuoden opiskelijoiden valitsemana kurssina, se alkoi jo vuoden 2016 alussa ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kurssina. Syynä tähän oli ykkösvuosikurssilaisten ”liian löysä työjärjestys”.

Kurssille osallistui 38 opiskelijaa, joista 19 huoltaja antoi luvan käyttää kurssilla tuotettuja materiaaleja tutkimuksen toteuttamiseen.

Ensimmäisen tutkimuslupapyyntöni (LIITE 1) lähetin Wilman välityksellä (29.1.2016) sekä ryhmän opiskelijoille tiedoksi, että heidän huoltajilleen vastattavaksi. Kahden viikon kuluessa (15.2.2016 mennessä) oli tullut 12 myönteistä vastausta, joten laitoin uuden viestin sekä Wilma, että sähköpostiviestinä niille, joilta ei vielä vastausta ollut tullut. Kolmannen kohdennetun viestin jälkeen (8.3.2016) olin saanut 19 myönteistä ja neljä (4) kielteistä vastausta. 15 opiskelijan huoltajaa eivät joko vastanneet ollenkaan (9 huoltajaa) tai eivät olleet avannut viestiä ollenkaan (5 huoltajaa). Näistä vastaamattomista yhdeksän (9) omasi maahanmuuttajataustan. Yksi opiskelija keskeytti kurssin.

Tutkimukseen osallistuneet opiskelevat liiketalousopistossa merkonomeiksi, ja olivat tutkimuksen havainnointiaikana ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Tutkimukseen osallistuneista neljä (4) oli tyttöä ja 15 oli poikia. Olen nimennyt nämä tutkittavat opiskelijat aakkosin siten,

että tytöt ovat A, B, C ja D sekä pojat E-S kirjaimeen. Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat olivat kaikki kantasuomalaisia ja syntyneet vuonna 1999, ja olivat siten havainnointiaikana 16-17 vuotiaita.

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneiden (N=19) ilmoittama lajiharrastuneisuus kurssin alussa.

Kuntosali	(C, D, F, K, R)	5	its. säänn.
Lenkkeily	(G)	1	its. sään.
Scoottaus	(H)	1	its. säänn.
Jääkiekko	(I, K)	2	valmennus
Salibandy	(J)	1	valmennus
Skeittaus	(M)	1	its. säänn.
Monia lajeja säännöllisesti (kuntosali, lenkkeily, pallohöntsäily)	(L, N, O, P)	4	its. säänn.
Koripallo	(S)	1	valmennus
Satunnainen liikkuja (kävely, kaverifutis)	(A, B, Q)	3	satunnainen
		19	

Kurssin alkaessa 16 opiskelijaa ilmoitti harrastavansa liikuntaa säännöllisesti joko urheiluseurassa (4 palloilulajien edustajaopiskelijaa) tai itsenäisesti (12 opiskelijaa). Kolmen (3) harrastaminen oli epäsäännöllistä (TAULUKKO 1). Suosituinta oli kuntosaliharjoittelu (5 opiskelijaa) ja toiseksi pallopelit (4 opiskelijaa) tai monipuolinen itsenäinen säännöllinen liikkuminen (4 opiskelijaa). Viisi (5) tutkittavista kirjoitti blogissaan harrastaneensa ennen urheiluseurassa liikuntaa, mutta lopettaneen sen ennen kuin aloitti opiskelut MERCURIA Kauppiaitten Kauppaoppilaitoksessa. Lajeiksi he ilmoittivat tanssin, jalkapallon, jääkiekon ja koripallon, joiden tilalle oli tullut kävely, punttisalitreenaaminen ja höntsäpalloilu kavereiden kanssa. Tytöistä kaksi (2) tyttöä kävi säännöllisesti kuntosaliharjoittelussa ja kaksi (2) taasen ilmoitti kuuluvansa satunnaisiin liikkujiin.

6.5 Tutkimusote ja –menetelmät

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin liikuntablogikirjoittelua, TIMMI-testiä, opintojaksopalautekyselyä sekä havainnointia ja seurantakyselyä. Näitä aineistoja kerä-

sin koko Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –kurssin (YTO, 3 ops) ajalta seurantaryhmän opiskelijoilta, tammikuusta 2016 maaliskuuhun 2016 (9 vkoa). Seurantakysely tutkimusryhmälle toteutettiin lokakuussa 2016. Näiden aineistonkeruumenetelmien yhdistäminen oli haastavaa, mutta hedelmällistä. Tässä tutkimuksessa kustakin aineistosta käytettiin sitä osaa, jolla selvitettiin liikuntablogin käytön yhteyttä opiskelijan liikunta-aktiivisuuteen ja elinikäiseen oppimiseen.

Liikuntablogikirjoittelun avulla tarkoituksena oli lisätä opiskelijoiden oman terveyden ja hyvinvoinnin tietoisuutta sekä ohjata liikuntaan ja sen harrastamisen säännöllistämiseen sekä toimia arvioinnin välineenä arvioitaessa oppimista. Liikuntablogikirjoittelu oli päiväkirjamaista vapaamuotoista kirjoittamista. TIMMI-testi on Työkyvyn ylläpitämisen, liikunta ja terveystieto –kurssin (YTO, 3 ops) ns. koe, josta sai myös tietoa opiskelijan oppimisesta sekä kurssilla käytetyistä menetelmistä.

Opintojaksopalauteen avulla kerätään tietoa opiskelijan opiskelumotivaatiosta, oppimisesta ja oppimistavoitteiden toteutumisesta. Lisäksi opintojaksopalaute antaa informaatiota opetetun kurssin pedagogisista järjestelyistä, käytetyistä menetelmistä sekä niiden soveltumisesta opetusjakson sisältöön. Opintojaksopalaute kuuluu osana MERCURIA Kauppiaitten Kauppaoppilaitoksen laatukehitystä ja kerätään kunkin kurssin päätteeksi. Opintojaksopalaute kerättiin Survaypal –ohjelmistolla, jossa oli Likertin asteikolla tehtyjä väittämiä (Valli, 2015; Heikkinen, 2015) sekä avoimia kysymyksiä (Valli, 2015).

Havainnointia voidaan käyttää ongelman määrittelyssä, muutoksen toteutumisvaiheessa ja tulosten arvioinnissa. Osallistuvassa havainnoinnissa haasteelliseksi havainnoinnin tekee se, että tutkija on itse mukana ja siten herättää luotettavuuskysymyksen. Havainnoinnin etuna on tilanteen ja ilmiön autenttisuus, tapahtumat luonnollisessa ympäristössään ja kontekstissaan. Kun havainnoinnissa tiedetään tarkoitus, voidaan havainnointi keskittää juuri tähän. (Kananen, 2014, 80-82) Tässä tutkimuksessa tein havainnointia seurantaryhmän sekä opiskelijoiden, että oman toimintani reaktioista kurssin edetessä. Kokemuksien reflektointiin ja tulkintaan vaikuttaa suuresti aikaisempi kokemushistoria (Ojanen, 2000, 104-105). Opetuksen kehittäjänä minulla tulee olla myös halu ja kyky etsiä uusia ratkaisuja näihin probleemoihin sekä uskallusta poistua omalta hyvinvointialueeltani ja tottumuksistani. Tutkijana pidin havainnoinneistani päiväkirjamerkintöjä.

Seurantakyselyn kysymysmuotoihin käytin avukseni liikuntablogin analysoinneista nousseita ilmiöitä sekä mallinsin väittämiä kansainvälisten yliopistojen, kuten Salsbergin (Taylor & Francis, 2011), Edith Cowanin (Penney, Jones, Newhouse ja Cambell, 2011) ja Bedfordshiren (Casey & Jones, 2011) tehtyjä tutkimuksia yliopisto-opiskelijoiden digitaalisten apuvälineiden käytön yhteydestä koululiikuntaan. Seurantakysely toteutettiin Survaypal-ohjelmalla, jossa oli Likertin asteikolla väittämiä sekä avoimia kysymyksiä (Valli, 2015). Seurantakyselyn avulla oli tarkoitus saada lisänäkemyksiä kurssilla käytetyn liikuntablogin vaikutuksiin elinikäisen liikkumisen aktivoimisessa sekä ylipäättään kokemuksia blogin käytöstä ja soveltuvuudesta yhdeksi kurssin pedagogisista menetelmistä. Seurantakysely oli toteutettu puolistrukturoidulla lomakkeella, jossa tutkijana olin määritellyt teemat ja kysymykset sekä vastausvaihtoehdot, mutta antanut myös mahdollisuuden avoimiin vastauksiin. Puolistrukturoidussa haastattelussa kyselylomake sisältää tarkkaan pohdittuja kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja. Kyselyn luonteeseen kuuluu se, että tutkimuksen tekijällä tai vastaajalla on myös mahdollisuus vapaaseen vastaukseen. Strukturoidun lomakkeen käyttö taas sopii, jos tutkittava asia on jo tuttu. Täysin strukturoidulla kyselyllä ei voi tuottaa uutta tietoa vaan tulosten jakauma saattaa muuttua. (Kurkela, 2016)

Tutkimukseen osallistujat valikoituivat Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –pilottikurssin (YTO, 3 ops) suorittajista. Koska kurssilaiset olivat kaikki alaikäisiä, tuli tutkimuksen tekemiseen pyytää tutkimuslupa huoltajilta. 19:sta 38:sta huoltajasta antoi luvan ottaa käyttöön kurssilla tuotettuja materiaaleja.

Koska aineisto koostui valtaosin tutkittavien tuottamista materiaaleista ja kyselyistä sekä tutkijan havainnoinneista, oli aineisto osin narratiivista. Narratiivisessa menetelmässä (Erkkilä, 2009; Heikkinen, 2015) kokemuksia tulkitaan tutkittavien kertomusten kautta, mutta lähtökohdina toimii kertojan näkökulma. Narratiivisessa otteessa kontekstin käsite on monimerkityksinen ja tarina sijoittuu tiettyyn aikaan ja paikkaan. Narratiivisella ajattelulla pyritään tuottamaan selitystä ihmisen arjen tapahtumiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Toisaalta narratiivisuus tarkoittaa tapaa hankkia ja analysoida tutkimusaineistoa. Narratiivisessa tutkimusaineiston hankinnassa tutkittavat kertovat vapaasti, suullisesti tai kirjallisesti omista lähtökohdistaan tutkittavaan asiaan, kun taas analysoinnissa tutkija pyrkii etsimään juonen tai yleispätevää tietoa materiaaleista. Kokemusten kuvaukset eivät ole fiktioita tai satuja vaan tutkittavalle todellisia asioita. (Erkkilä, 2009; Heikkinen, 2015).

Minä tutkijana toimin kurssin suunnittelijana, toteuttajana ja siten myös tutkittavien opettajana, joten voin sanoa tuntevani tutkittavan ilmiön hyvin. Tutkittavien tuottamista kirjallisista materiaaleista voin tutkijana tehdä havaintoja liittyen olemassa olevaan ilmiöön tai ongelmaan. Tutkittavan aineiston ja omien tulkintojeni välillä käyn kehämäistä dialogia ns. hermeneuttinen kehä (Laine, 2015), jossa haen avointa asennetta tutkittavaan ilmiöön ja sen arvoitukseen (Kiviniemi, 2015.). Vaikka osa materiaaleista on numeerista (opintojaksopalaute ja seurantakysely) ja lyhytsanaista, voin tutkijana käyttää tätä aineistoa narratiivisesti, kun käsittelen näitä materiaaleja teemoittaen ja analysoiden.

6.6 Aineiston keruu ja aineisto

Aineiston keruu alkoi välittömästi kurssin alettua. Opiskelijat loivat blogspot –sivustolle liikuntablogin, jota he täyttivät viikoittain annettujen ohjeiden mukaan. Blogipäivityksissä esittelyn ja itse asetettujen liikuntatavoitteiden lisäksi, opiskelijat päivittivät blogiin viikoittaisen liikuntasuorituksensa ja pohdinnan oman terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Pohdinnat perustuivat viikkokysymyksiin (LIITE 2), jotka taasen liittyivät kurssin tavoitteiden mukaisiin oppimistehtäviin. Opiskelijat olivat tehneet näitä oppimistehtäviä ns. terveystiedon oppitunnilla. Blogisivuston linkin opiskelijat tallensivat Fronter-verkko-oppimisympäristöön, jotta opettajana pääsin lukemaan kunkin opiskelijan blogikirjoittelua. Blogikirjoittelun etenemisestä annoin suullista ryhmäpalautetta lähiopetustunneilla.

Pilottikurssin aikana sekä lukuvuoden vaihtuessa uusia samoja kursseja opettaessani tutkimus toi esille pragmaattista, toiminnan kautta muodostunutta tietoa. Hyvä toimintatutkimus tuottaa toimivia tuloksia, mutta tutkimus saattaa osoittaa kokeilun toimimattomaksi (Heikkinen & Syrjäjä, 2007.). Pilottikurssin kehittäminen edellytti myös syntyneiden havaintojen jatkuvaa, ns. empiiristä arviointia (Heikkinen, 2007), jotta kurssin pedagogisia valintoja voisi kehittää. Kurssin aikana tein siis havainnointia ja kirjasin myös omia kokemuksiani (LIITE 5., KUVA 4.) kurssin etenemisestä, jotta pystyisin peilaamaan omaa osuuttani opettajana ja ohjaajana kurssin tavoitteiden toteutumisessa sekä blogikirjoittelun ”onnistumisessa.

Pilottikurssin päätyttyä (11.3.2016) opiskelijat antoivat kurssista opintojaksopalautteen ja tekivät ns. kurssikokeen eli TIMMI –kyselyn. TIMMI-kyselyllä seurataan oppimista ja oivaltamista, kurssilla opettettujen asioiden yhdistämistä. Opintojaksopalaute toimii laatuarvioinnin

välineenä ja myös kehityskeskustelun pohjana MERCURIA Kauppiaitten Kauppaoppilaitoksessa. Tämä opintojaksopalaute sekä TIMMI –kysely toimivat tämän pro gradu –tutkimuksen aineistona siltä osin kuin se koski kurssillani käytettyjä opetusmenetelmiä, lähinnä blogia.

Seitsemän (7) kuukautta kurssin päättymisestä lähetin Wilma viestinä seurantakyselyn (LIITE 3.) tutkimukseen valikoituneille ja osallistuneille opiskelijoille. Seurantakyselyn teemat olivat digitaalisten (Fronter, Wilma, Blogi) työskentelyvälineiden käyttö, liikunnallisuus sekä blogikirjoittaminen. Vastausaikaa kyselylle oli viikko, koska syysloma alkoi jo kahden viikon päästä, jonka jälkeen tutkittavani siirtyivät loppuvuodeksi työelämäjaksolle. Viikon sisään vastauksia oli tullut kahdeksalta (8) opiskelijalta. Laitoin Wilman ”viesti lukematta” –ryhmälle uuden viestipyynnön vastata kyselyyn Whatsupp tai tekstiviestinä. Tämä kontakti tuotti seitsemän (7) vastausta lisää. Seuraavana päivänä laitoin vielä Wilman ”viestin lukeneet” –ryhmälle muistutuksen vastaamisesta kyselyyn. Tämä tuotti vielä yhden vastauksen. Kaiken kaikkiaan tutkimuksessa mukana olleet kaikki tytöt (4) ja kaksitoista (12) poikaa vastasivat kyselyyn. Kolmelta pojalta ei tullut vastausta seurantakyselyyn.

6.7 Tutkittavan aineiston analysointi

Kaikki käytettävissä oleva aineisto oli tekstimuodossa tai taulukkoina. Tutkittavaa aineistoa oli puolistrukturoiduista kyselyistä (TIMMI-kysely, opintojaksopalaute ja seurantakysely) päiväkirjamaisesti kirjoitettuihin liikuntablogeihin. Analysoitavaa aineistoa oli yhteensä 96 sivua; 48 tulostettua sivua (A4) blogikirjoituksia, 11 sivuinen (A4, taulukoita ja tekstiä) opintojaksopalaute tulokset, 18 sivuinen (A4, taulukoita ja tekstiä) seurantakyselyn tulokset sekä 19 sivua (A4) TIMMI-kyselyn tekstiä. Puolistrukturoiduista kyselyistä poimin tähän pro gradu –tutkimukseen tutkimustehtävään liittyvät tulokset.

Aineiston analysoinnin (Kiviniemi, 2015) avulla oli tarkoitus löytää yhteyksiä asetettuun tutkimustehtävään (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 91-94) ja ne ydinkategoriat ja perusulottuvuudet (Kiviniemi, 2015), joiden varaan tutkijana tutkimustulosten analysointia voin rakentaa. Mikä on liikuntablogin käytön yhteys liikunta-aktiivisuuteen? Ennen analysointia minulla oli jo pohdituina myös tietyt teemat, joihin pyrin saamaan vastauksia (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 91-94). Analysoinnin edetessä, jouduin tutkijana hylkäämään joitakin blogitekstejä niiden puutteellisen kirjoittamisen vuoksi. Aineiston analysoinnissa käytin avukseni excel-tilukko-ohjelmaa (LIITE 5., KUVA 5.) sekä tekstien yliviivausmenetelmää (ympyrät, suorakulmiot, viivat jne.)

ja puuvärikyniä koodatessani tekstejä (LIITE 5., KUVA 5.). Koodaamisella laadullinen aineisto järjestetään systemaattisesti. Tutkijana luokittelin aineistoa päätelemällä, käyttämällä hiljaista tietoa tai intuition avulla. Luokittelussa yhteenkuuluvat asiat vein ns. samaan luokkaan. (Rantala, 2015.).

Ohjeistuksen mukaisesti blogia tuli päivittää viikoittain, tiheämminkin päivityksiä sai tehdä. Opiskelijat olivat kuitenkin päivittäneet blogejaan hyvinkin erilaisella aktiivisuudella ja siten litteroitavaa aineistoa on 19:sta opiskelijalta hyvinkin eri määriä (TAULUKKO 2.).

TAULUKKO 2. Opiskelijoiden blogipäivitysten määrä. N=19

Opiskelija	päivitysten lukumäärä	aloitus	lopetus
E, J, K	0	ON	EI
S, F, H, A, L	1-4	ON	EI
I, G	2-4	ON	ON
B, Q	5-7	ON	ON
N, R, M	5-7	ON	EI
C, D, P	9-11	ON	ON
O	9-11	ON	EI

Kurssin aikana blogipäivityksiä erittäin aktiiviselle opiskelijalle kertyi 13, mikä koostui aloituksesta, yhdeksän viikon (=9 kertaa) päiväkirjoituksesta sekä päätöskirjoituksesta. Kolme (3) opiskelijaa eivät olleet päässeet blogisivuston luomisesta ja itsensä esittelystä eteenpäin, kun seitsemän (7) opiskelijaa oli päivittänyt jonkin verran blogisivustoja. Hyvin aktiivisia (6-9 kirjoitusta) tai erittäin aktiivisia (10-13 kirjoitusta) kirjoittajia oli yhdeksän (9) opiskelijaa. Tutkittavien tyttöjen (A, B, C ja D) osalta ei voi yleistää, että tytöt olisivat enemmän tehtäväorientoituneita kuin pojat. Yhdeltä opiskelijalta tulostettujen blogisivujen määrä vaihteli 1-5 sivumäärän välillä.

Analysoin tutkittavan aineiston sekä aineistolähtöisesti että teoriasidonnaisesti (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 108-119). Kirjallinen esitys on tutkijan eli minun tulkintaa ja siksi tutkimukseni raportti on narratiivista eli kerronnallista, jossa tuon esille tapahtumaa tai tapahtumasarjaa (Heikkinen, 2015). Päädyin tutkimaan aineistoa teemoittaen (Tuomi & Sarajärvi, 2009). Luokiessani opettajana kurssin aikana tutkittavien blogitekstejä ajatukseni pyrki etsimään yhteyksiä oppimiseen ja oivaltamiseen. Miten opiskelijat olivat osanneet soveltaa oppitunneilla käytyjä

teoria-aiheita omaan elämään ja sen vaiheisiin. Lisäksi opettajana tarkastelin blogikirjoituksista opiskelijoiden liikuntakäyttäytymistä. Toteutuiko opiskelijan itselleen asettama liikuntatavoite. Tutkijana halusin tuoda teoreettisesti esille terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen taustalla olevia tekijöitä ja ilmiöitä oppilaitoskontekstissa. Näistä opettajuuden ja tutkijan löydöksistä ja vuoropuhelusta nousivat tutkimuksen teemat. Ensimmäisessä analyysivaiheessa nostin esiin pohdittavaksi liikuntablogin vaikuttavuutta liikunnallisen aktiivisuuden ylläpitämisessä ja/tai lisäämisessä. Toisessa vaiheessa pohdin opiskelijoiden digikirjoittamista. Kolmannessa vaiheessa pohdin blogin käyttöä osana oivallusta yksilön terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä opettajan näkökulmasta.

Sisällönanalyysillä saadaan kerätty aineisto järjestetyksi johtopäätöksiä varten. Analyysin tekemisen jälkeen on tärkeää myös tehdä mielekkäitä johtopäätöksiä järjestetyistä aineistoista. Analyysillä pyritään saamaan aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon lisäämään informaationarvoa. Sisällön erittelyssä voi kerätä sekä sanallisia ilmaisuja että tuoda asioita esille määrällisessä muodossa. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 103-104). Tutkijana ja kurssin opettajana halusin peilata opiskelijoiden tuottamista materiaaleista nousseita asioita, ilmiöitä ja kokemuksia omiin kokemuksiini valitsemini pedagogisiin menetelmiin ja niiden toimivuuteen kurssilla.

Tulkintoja pyrin kirjoittamaan aineistosta esille nousseista tutkimuskysymyksiin liittyvistä asioista. Analyysin lisäksi tavoitteenani oli kytkeä aineisto keräämääni teoriaan ja hankkia lisää tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Tutkimustulosten kirjaamisessa käytin hyväksi tutkittavien kirjoittamia kommentteja sekä toin määreellisiä tilastoja niistä asioista, joilla tutkijana koin olevan merkitystä tässä tutkimuksessa. Lainauksien tarkoituksena oli tuoda esille tutkittavien mielipiteitä juuri sellaisena kuin he olivat niitä kirjoittaneet ilman tutkijan tulkintaa. Tuloksissa käytetyt lainaukset ovat suoria lainauksia. Lainaukset, joista poimin vain osan, on merkitty tekstiin kolmella pisteellä (...) ja lainaukset, jotka poimittu tekstin keskeltä on merkattu viivoilla (---).

6.8 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan on tiedettävä mitä tekee ja tutkimuksen tulee olla eettisesti kestävä, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 126-127). Tutkijana tein tutkimusta omaan työhöni ja samalla myös työnantajalleni. Tutkimuksen yhtenä tavoitteena liikuntablogikirjoittamisen yhteyksien tutkimisen lisäksi oli myös kehittää työtäni ja omaa opettajuuttani. Olin eettisesti sitoutunut tekemään hyvää tutkimusta. Tämän pro gradun tutkijana ja

pilottikurssin opettajana pyrin huolehtimaan siitä, että tuon opiskelijoiden ajatuksia ja tutkimustuloksia esille oikeudenmukaisesti enkä anna omien mielipiteideni ja ajatuksieni vääristää tuloksia. Olin valinnut aiheen työelämälähtöisesti ja tein tutkimusta vastuullisesti huomioiden tutkimukseen osallistuvat tahot. Työnantajaltani olen saanut suullisen luvan tuoda esille tutkimukseni todellinen työmaa-alue, oppilaitos MERCURIA Kauppiaitten Kauppaoppilaitos. Lisäksi kollegani ovat olleet mukana auttamassa tutkimuksen eri osissa, mm. Surveyspal –ohjelmiston käyttö ja tulokset opintojaksopalautteessa ja seurantakyselyssä. Minä itse pidän arvossa opettajan ammattietiikkaa (Tirri, 2008), joka ohjaa opettajaa kehittämään niin itseään kuin työelämää yhteistyössä kollegoiden, opiskelijoiden, kodin ja muun henkilöstön tai työhöni liittyvien sidosryhmien kanssa.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija pyrkii vuorovaikutukseen tutkittavan kohteen ja muun maailman kanssa dialogisella tulkinnalla (Heikkinen, 2015.). Tutkijana tässä tutkimuksessa pyrin tuomaan tutkimukseen osallistuneiden äänet esille ja pohtimaan niitä tehtyjen havaintojen ja teoreettisen tiedon avulla, mikä lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkijana pidin huolen siitä, että tutkittavia ei voi tunnistaa eikä tutkimuksesta ole haittaa tutkittaville tai tutkimuksessa olevan yhteisön muille toimijoille. Vaikka tutkimusraportissani on aineistoa sukupuolen, lajiharrastuneisuuden ja ajankohdan mukaan, on tutkimukseen osallistuneet opiskelijat 19/38 pilottiryhmän opiskelijoista. Lisäksi tutkittavat opiskelijat eivät itse tiedä ketkä kaikki näistä pilottiryhmäläisistä ovat mukana tutkimuksessa.

Laadullisen tutkimuksen tekijänä olen melko kokematon. Kokemattomuuden myötä mahdollisuus tehdä virheitä on olemassa. Tämä voi omalta osaltaan vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tulosten arviointiin voi myös osaltaan vaikuttaa tutkimuksen lähtökohta ja eteneminen. Tutkijana tein kurssin aikana omista havainnoistani päiväkirjamerkintöjä, joita pystyin hyödyntämään pohtiessani tutkimustuloksia. Luotettavuutta osittain heikentää analysoitavan blogimateriaalin vähyys. 19 blogikirjoittajasta vain yhdeksän (9) opiskelijan materiaali oli kokonaan käytettävissä tässä tutkimustehtävässä, ja muiden vain siltä osin kuin päiväkirjatekstit kohdistuivat tutkimustehtävään ja tutkimuskysymykseen.

Koska tutkimus oli prosessimainen (Kiviniemi, 2015), olen tutkijana pyrkinyt antamaan riittävästi tietoa siitä, miten tutkimus on tehty. Olen pyrkinyt myös johdonmukaiseen ja objektiiviseen ajatteluun tehdessäni johtopäätöksiä siten, että tutkimusraportin kohdat erillisinä pohdintoina ovat kuitenkin suhteessa toisiinsa. Viime kädessä tutkimuksen lukija pystyy arvioimaan,

olenko onnistunut esittämään tutkimuksen käsitteellistykset ja tulkinnat niin, että ne vastaavat tutkittavien käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä.

6.9 Minä opettajana ja tutkijana

Opettajana vastaan yksin oppilaitoksessani Työkyvyn ylläpitäminen -kurssien toteuttamisesta ja siten olen tuonut kurssin suunnitteluun ja kehittämiseen sekä toteutukseen oman persoonallisuuteni ja ammattitaitoni. Opetussuunnitelma ohjaa työtäni. Olen toiminut tässä tehtävässä seitsemän vuotta, jota ennen toimin yläkoulun ja lukion liikunnan opettajana kuusi vuotta. Minulla on täysi vapaus ja vastuu toimia työnantajani määrittelemässä tehtävässä liikunnan ja terveystiedon opettajana. Liikunta-alalla olen toiminut suunnittelijana, ohjaajana ja opettajana kaiken kaikkiaan 30 vuotta. Olen itse liikunnan avulla ja liikunnan harrastamisen kautta saanut paljon positiivisia elämyksiä ja kokemuksia, jotka ovat kantaneet minua eteenpäin lapsuuden ja nuoruuden vaikeiden elämäntilanteiden läpi. Kouluissa ovat liikunnan opettajat olleet juuri ne ihmiset, jotka ovat ymmärtäneet minun persoonaani ja temperamenttiani. Haluan näitä kokemuksia jakaa muille myös tässä muuttuvassa yhteiskunnassa. Olen sitoutunut tekemään parasta mahdollista työtä tässä opettajan tehtävässä ja ammatissa. Olen mielestäni pystynyt yhdistämään oman persoonani opettajan ammattirooliin ja eettisiin arvoihin kuten todellisuuteen, oikeudenmukaisuuteen sekä yksilön vapauteen ja ihmisarvoon. Tämä näkyy myös saamissani opintojaksopalautteissa sekä työnantajan myöntämässä henkilökohtaisessa palkitsemisessa.

Tutkijana olen noviisi. Mutta oma opettajuuteni ohjaa minua tekemään myös tutkijana eettisesti kestävästä tutkimuksesta ja siten tavoitteellista ja laadullista omaa työtäni kehittävää pro gradu –työtä. Tämän pro gradu –tutkimuksen tavoitteena on kehittää työtäni työnantajan määrittelemän vision suuntaan ”alansa ykkönen, joka tarjoaa parasta ammattiosaamista” (luku 4.5) vastuullisesti, yhdessä ja uudistaen. Omaan opettaja-tutkija ymmärrykseeni vaikuttaa suuresti arvomaailmani. Haluan kaikissa toimissani pyrkiä hyvään laadulliseen tulokseen, jolla on myös merkitystä yhteisöllisesti.

7 TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää, onko liikuntablogin ylläpitämisellä yhteyttä opiskelijan liikunta-aktiivisuuteen ja onko liikuntablogikirjoittelu opetusmenetelmänä toimiva pedagoginen valinta. Näihin kysymyksiin hain vastauksia opiskelijoiden tuottamista kirjallisista materiaaleista; liikuntablogi ja TIMMI-testi, opintojaksopalaute ja seurantakysely. Käsitelen seuraavissa luvuissa tutkimuksen keskeisimpiä tuloksia tutkimuksen tutkimuskysymysten suunnassa.

7.1 Liikuntablogin yhteys liikunta-aktiivisuuteen

Opiskelijat ylläpitivät liikuntablogia (LIITE 2) Työkyvyn ylläpitämisen –kurssin (8 vkoa) ajan. Blogikirjoituksista nousi seuraavia asioita, joita nostan liikunta-aktiivisuuden tulkitsemiseen liittyviksi asioiksi: syitä liikkumiseen/liikkumattomuudelle, liikunnan määrä suhteessa suosiin, missä liikuntaa on harrastettu ja mitä liikuntaa on harrastettu.

7.1.1 Motivaatio liikkumiseen

Ensisijaisesti motivaatioina liikkumiselle nousi kiinnostus lajiin ja liikkumiseen. Tehty taloudellinen panos vaikutti myös liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen. Osa opiskelijoista oli ostanut kuntosalikortin ja/tai Personal Trainerin palveluita, mikä ”pakotti” liikkumaan. Samoin maksettu harrastus/valmennus (jäähiekko, jalkapallo) edesauttoi opiskelijaa lähtemään liikkeelle. Myös arki- ja hyötyliikunta, kuten koulumatkakävely, koiran ulkoiluttaminen toimivat osana liikuntaan aktivoimisessa.

Tarkasteltaessa tutkittavien (N=15) asettamia tavoitteita (8 vkon liikuntasuunnitelma kurssin alussa) toteutukseen, voitiin huomata, että

- 9 (A; C; G; H; L; N; P; R ja Q) opiskelijaa liikkui asettamansa tavoitteen mukaisesti, joista opiskelija Q jopa muutti suunnitelmaansa ottamalla kurssin aikana kuntosaliharjoittelun mukaan yhdeksi liikuntamuodokseen
- 6 opiskelijaa ei liikkunut asettamansa tavoitteen mukaisesti, etenkin opiskelija O:lla asettamansa tavoitteet eivät juurikaan toteutuneet

Tarkasteltaessa liikuntasuositusten täyttymistä (UKK –instituutti / Nuorisobarometrin suositukset) vain yksi opiskelija (poika P) liikkui riittävästi ylläpitääkseen ja/tai kehittääkseen sekä lihasvoimaa että kestävyyttä.

Liikuntablogin käytöllä voidaan siis todeta olevan jossain määrin merkitystä liikunnan harrastamiseen, kun omat liikuntatavoitteet on asetettu.

7.1.2 Syitä liikkumattomuudelle

Suurimpana (7 blogissa) esteenä liikkumattomuudelle olivat sairaus tai vammautuminen, mutta myös lomamatkan, laiskuuden ja jaksamisen kerrottiin esteeksi harrastaa omaa lajiaan. Sääolosuhteet olivat merkittävässä asemassa lajinsa harrastamattomuuteen, kun muu vaihtoehtoinen liikkumisen muoto on *”ei ehkä se mieleisin homma, mutta pois alta sekin oli hoidettava”* – tyyliä. Talvi 2016 oli sään puolesta myös vaihteleva, joten tutkittavat eivät päässeet toteuttamaan suunnittelemaansa jääharrastusta kaupungin ylläpitämällä ulkojälle siinä määrin kuin olisivat halunneet. Lisäksi liikkumattomuuden syiksi nousi niin ulkoliikuntapaikkojen kuin sisäliikuntatilojen puute. Maksuttomia sisäliikuntapaikkoja ei ole tarjolla ja maksullisetkin sijaitsevat kauempana, mm. skedehallit. Koska tutkittavasta ryhmästä vain neljä harrasti valmennuksellista liikuntaa ja viisi omasi kuntosalikortin, saattaa muilla tutkimukseen osallistuneilla olla myös taloudellinen tilanne vaikuttamassa mieleisen liikunnan harrastamisen ylläpitämiseen. Eniten liikuntaa (40 mainintaa) kuitenkin tutkittavassa ryhmässä harjoitti liikuntatunneilla tai maksuttomilla liikuntapaikoilla (TAULUKKO 3.).

TIMMI-palautteen perusteella neljä (4) opiskelijaa koki kurssin ikävimmäksi asiaksi liikunnan sen luoman ryhmäpaineen ja/tai aggressiivisen liikunnan vuoksi. Nämä opiskelijat edustivat yksilölajeja kuten kuntosalia, skeittausta, scoottausta, ja kävelyä.

TAULUKKO 3. Tutkittavien ilmoittamat liikuntapaikat. N=15

		Maininnat / opiskelija	
Maksulliset liikuntapaikat	Kuntosali	8	14
	Laskettelurinne	3	
	Ryhmäliikuntasali	1	
	Jäähalli	1	
	Sisähalli	1	
Maksuttomat liikuntapaikat	Koti	4	22
	Ulkotila	11	
	Ulkojää	3	
	Parkkihalli	1	
	Katu	1	
	Ulkokenttä	2	
Koululiikunta	Liikuntatunti	15	18
	Koulumatka	3	

7.1.3 Liikunta-aktiivisuus ja liikuntamuodot

Nuorisobarometrin (Myllyniemi, 2012) mukaan liikuntaa on riittävästi, kun arki- ja/tai kunto- liikuntaa (kesto 30 minuuttia ja hieman hengästyttävää liikuntaa) on viikossa vähintään neljä kertaa. Selvittäessäni blogikirjoituksista tutkittavien liikunta-aktiivisuutta ei juurikaan kukaan ollut merkinnyt liikuntakertansa kestoja. Oletan kuitenkin, että kesto keskimäärin oli lähes tai vähintään tuo 30 minuuttia yhteenlaskettuna suorituksena niilläkin, joiden liikunta oli pääasiassa koulumatkakävelyä. Ne, jotka kävelivät koulumatkansa, tekivät sitä viitenä päivänä viikossa.

Liikuntablogipäivityksien mukaan opiskelijat (N=15) olivat liikkuneet 326 kertaa yhdeksän viikon aikana. Tämä tarkoittaa keskimääräisesti 2,4 liikuntakertaa/opiskelija viikossa, mikä ei yllä suosituksen tasolle. Tulosta vääristää se, että blogikirjoituksissa on puutteellisia viikkopäivityksiä. Kun otetaan huomioon ne neljä opiskelijaa (C, D, O ja P), joiden blogipäivitykset ovat

lähes jokaiselta viikolta saadaan ka. liikunta-aktiivisuudeksi 3 kertaa viikossa/opiskelija. Poika P oli kuitenkin liikkunut keskimäärin 9x viikossa, kun taas poika O oli liikkunut vain kerran viikossa eli käytännössä vain liikuntatunnit. Kun tuloksessa on mukana oppilaitoksessa tapahtunut liikuntatunti, heikentää se vapaa-ajan liikunnan tulosta. Mutta havaittavissa oli myös se, ettei kaikkia liikuntatuntikertoja ollut noteerattu ja siten kirjaaminen oli sen osalta puutteellista.

UKK-instituutin suosituksissa 13-18 vuotiaitten tulisi harrastaa monipuolisesti liikuntaa parantaen kestävyyttä, kehittäen voimaa ja notkeutta unohtamatta harrastamisen tuomaa hyvinvointia ja iloa. Blogikirjoituksia ilmeni, että tutkittavat olivat harrastaneet monipuolisesti (TAULUKKO 4) erilaisia liikuntalajeja, mutta monipuolisuus ei toteutunut kaikkien tutkittavien osalta. Blogikirjoitusten mukaan tutkittavat (50%) tunsivat myös kestävyysliikunnan suositukset ja osa myös mielestään toteutti kurssin aikana suositusten mukaista kestävyysliikuntaa, vaikka itse blogikirjoituksista tämä ei selviä. Poika P taasen oli sitä mieltä, ettei hän harrasta tarpeeksi kestävyysliikuntaa, vaikka hän oli juuri se opiskelija, joka liikkui eniten ja monipuolisimmin koko ryhmästä. Lihaskuntotestien merkitystä oli myös pohdittu blogissa, ja sen katsottiin olevan enemmän merkityksellisen kuin merkityksettömän yksilölle, ja tutkittavat kokivat sen tarpeelliseksi nimenomaan oman lihaskunnan kehittymisen seuraamisen vuoksi. Testin koettiin toimivan motivaattorina liikkumiselle.

”Lihaskuntotestin avulla voi seurata kuntoa ja nähdä onko kunto kohonnut vai kenties laskenut. Itse en tiedä pidäkö vai enkö pidä liikuntatesteistä. Kun testi menee parempaan suuntaan, tulee hyvä ja onnistunut olo. Jos menee pieleen niin ei tule hyvää oloa, mutta siitä saa taas sitten uutta motivaatiota parantaa seuraavaan kertaan.” (Tyttö C)

TAULUKKO 4. Tutkittavien lajiharrastaneisuus UKK-instituutin jaottelun mukaan. N=15

		Opiskelija
Kestävyyttä	Juoksulenkki	5
	Luistelu	2
	Palloilulajeja (Salibandy, Jääkiekko, Jalkapallo, Koripallo)	4
Voimaa ja notkeutta	Kuntosali	8
	Kotijumppa	5
	Lihaskuntotesti	12
	Venyttely	1
	Laskettelu/lautailu	3
	Skoottaus/Skeittaus	2
Pysy pirteänä	Palloilulajeja höntsäillen (Jääkiekko, Jalkapallo, Salibandy)	11
	Koiran ulkoilutus	1
	Koulumatka tms. kävely	7
	Urheilu	1

7.2 Liikuntablogin kirjoittaminen

Liikuntablogin kirjoittaminen koettiin lähinnä velvollisuudeksi kurssin suorittamiseen hyväksytysti. Kirjoitettu teksti oli kalenterimaista, lyhyesti ja ytimekkäästi kirjoitettua raporttia. Seitsemän (7) oli kirjoittanut tekstiä kuin mihin tahansa päiväkirjaan tuoden myös omia ajatuksia esille, ja pojat myös kohdensivat puolisuorasti tai jopa selkeästi tekstinsä mahdolliselle lukijalle. Huumoriakin teksteistä löytyi. Muutamaan blogiin oli tuotu mielenkiintoa lisäämällä kirjoitusten joukkoon kuvia, mm. omasta lajista tai suorittamastaan liikunnasta. Kahdelle tytölle blogikirjoittaminen oli oman liikunta-aktiivisuuden seuraamisen väline.

Liikuntablogeissa ilmeni lyhyttä, ytimekästä ja kalenterimaista kirjoittamista.

Poika N: ”Viikolla olen käynyt kerran 8 km lenkillä. Salilla kävin vain kaksi kertaa”

Poika Q: ”1. Koiranulkoilutus ma-ke 2. Omatoiminen liikunta (painon nostoa, leukoja, vatsoja), 3. Lenkkeily ti-pe”

Osa tutkittavista kirjoitti velvollisuudesta kirjoittaa.

Poika I: ”Nyt piti kertoa...”

Poika M: ”Tänään pitää kirjoittaa blogin käytöstä...”

Poika H: ”En oo tehnyt mitään, sori.”

Poika Q: ”Kurssi päättyy ja niin päättyy myös blogin päivitys. / Olin unohtanut kirjoittaa lähiaikoina, joten palataanpa...”

Poika G: ”Tämän blogin kirjottaminen oli mielestäni hieman turha en saanut tästä oikein mitään irti mutta täydensin sitä kuitenkin viikoittain.”

Usealla tutkittavista oli blogikirjoittelussa selkeästi lukija.

Poika L: ”Nyt kirjoitan omasta liikkumisesta.../Tällä kertaa kirjoitan kestävyysliikunnasta.../Siinä oli blogipäivitykseni, kirjoitan ensi viikolla uudelleen.”

Poika M: ”Hyvää Beerjantaita ja kiitos jaksamisestanne. /Kiitos huomiostanne. / Kiitos jälleen kerran ajastanne arvon ihmiset. / Oli mukava kirjoitella, kiitos kaikille blogiini eksyneille ihmisille. /Kiitos mielenkiinnostanne. / Kiitos ajastanne.”

Poika P: ”Moro mun blogin seuraajat. Tää blogi on aloitettu koulussa työkyvyn ylläpitämisen tunneille. / Moro! Kaikki mun blogin seuraajat. / Moro! Kaikille mun blogin seuraajille. / Moro! Kaikille tasapuolisesti ja hyvää talvilomaa! / Ilmoitan vielä, että tähän kurssiin liittyy...”

Poika Q: ”Moi! Olen unohtanut kirjoittaa lähiaikoina... / Morjens! On ollut ihan rento....”

Poika R: ”Moro mä oon matti...”

Ja huumoria oli myös havaittavissa.

Poika M: ”Kiitos jälleen kerran mielenkiinnostasi, minä lähden nyt syömään makkaraperunat. / Ainiin. Olen ollut skeittaamassa muutaman kerran tällä viikolla. Sekä juossut pari kertaa dösään. Ei muuta.”

Poika I: ”Blogi on ollut pystyssä 2 vkoa...”

Poika H: ”Tällä viikolla olen liikkunut ainakin kolme metriä sängystä pohjoiseen. Tänään juoksin ensin dösään ja sitten juoksin junaan. En ole oikeastaan liikkunut peru-naakaan.”

Blogikirjoittamisen viimeinen päivitystehtävä oli kertoa kokemuksia liikuntablogin käytöstä (LIITE 2). Kahdeksan opiskelijaa ei ollut päivittänyt tätä tehtävän osaa, joten vastaukset koostuvat vain seitsemän (7) tutkittavan näkökulmasta. Se, että edustaako tämä joukko prosentuaalisesti koko tutkittavan ryhmän kantaa, on kyseenalaista. Tutkittavat kuvasivat blogikirjoittamista seuraavin kuvaavin sanoin: iha kivaa, ihan kivaa, ihan hyvä, hieman turhaa, hankalaa, hauskaa ja mielenkiintoista, hauskaa. Palautteissa blogikirjoittaminen ilmaistiin enemmän positiiviseksi kuin negatiiviseksi kokemukseksi siitä huolimatta, että se koettiin velvollisuudeksi. Tätä ajattelua vahvistaa TIMMI-kyselyn vastaukset, jossa vain yksi oli ilmaissut kurssin ikävämmäksi asiaksi blogikirjoittamisen (poika L). Tosin myös vain yksi oli nostanut blogikirjoittamisen kurssin kivoimmaksi tekemiseksi (tyttö D).

Tyttö B: *”Oli hauskaa ja mielenkiintoista kirjoittaa, sillä oli helppo seurata mitä olin tehnyt viime viikkojen aikana.”*

Tyttö C: *”Välillä kirjoittaminen oli hankalaa, mutta joskus se onnistui.”*

Tyttö D: *”Hauskaa, koska tykkään tämän tyylisestä kirjoittamisesta. Alussa luulin, että kirjoittaminen ei ala sujumaan ja etten saa tekstiä tarpeeksi, mutta lopputulos näyttää mielestäni hyvältä.”*

Poika I: *”Ihan kivaa, en ollut vaan tarpeeksi aktiivinen.”*

Poika G: *”Hieman turhaa, en saanut tästä mitään irti.”*

7.3 Opintojaksopalautteen ja seurantakyselyn tuloksia

Opintojaksopalaute toimii MERCURIA Kauppiaitten kauppaoppilaitoksen laatuarvioinnin välineenä ja kerätään heti kunkin kurssin päätyttyä. Opintojaksopalautetta hyödynnetään opetuksen kehittämisessä ja se toimii myös kehityskeskustelun yhtenä pohjana oppilaitoksessamme. Opintojaksopalautteessa opiskelijat antavat näkemyksiään opintojakson opetuksen tavoitteista ja sisällöstä sekä käytetyistä menetelmistä. Lisäksi opiskelijat pohtivat omaa oppimistaan ja tavoitteisiin pääsemistään. Tässä tutkimuksessa opintojaksopalautteen olivat antaneet 26/38 kurssin opiskelijaa anonymisti. Tutkijana en siis tiedä missä määrin tähän pro gradu -tutkimukseen luvan antaneet opiskelijat ovat vastanneet. Uskon, että tulokset olisivat hyvinkin samankaltaisia kuin kysely olisi toteutettu pelkästään luvan antaneille opiskelijoille, koska kaikki

kurssille osallistuneet olivat samaa ikäluokkaa (1999 syntyneitä) ja suhteellinen jakauma tyttöjen ja poikien välillä oli koko ryhmässä sama kuin tutkittavassa ryhmässä.

Opintojaksopalautteessa, joka annettiin heti kurssin päätyttyä, opiskelijat (96%) kokivat, että kurssilla käytetyt opetusmenetelmät soveltuivat hyvin tai erittäin hyvin opintojaksoon. Toisaalta avoimista vastauksista voi huomata, että opiskelijat eivät varsinaisesti miellä blogia yhdeksi opetusmenetelmäksi, sillä vastauksista nousee enemmän pohdintaa liikunnan ja terveystiedon opetuksen jakautumisesta kurssilla.

”Oli tasapainoista liikunnan ja terveystiedon välillä”

”Ei ollut mitään vaikeaa ongelmia oli vain liikuntablogin linkin kanssa”

”Oli mukavaa, että sai liikata pari kertaa viikossa tai oppia uusia asioita esim sairauksista.”

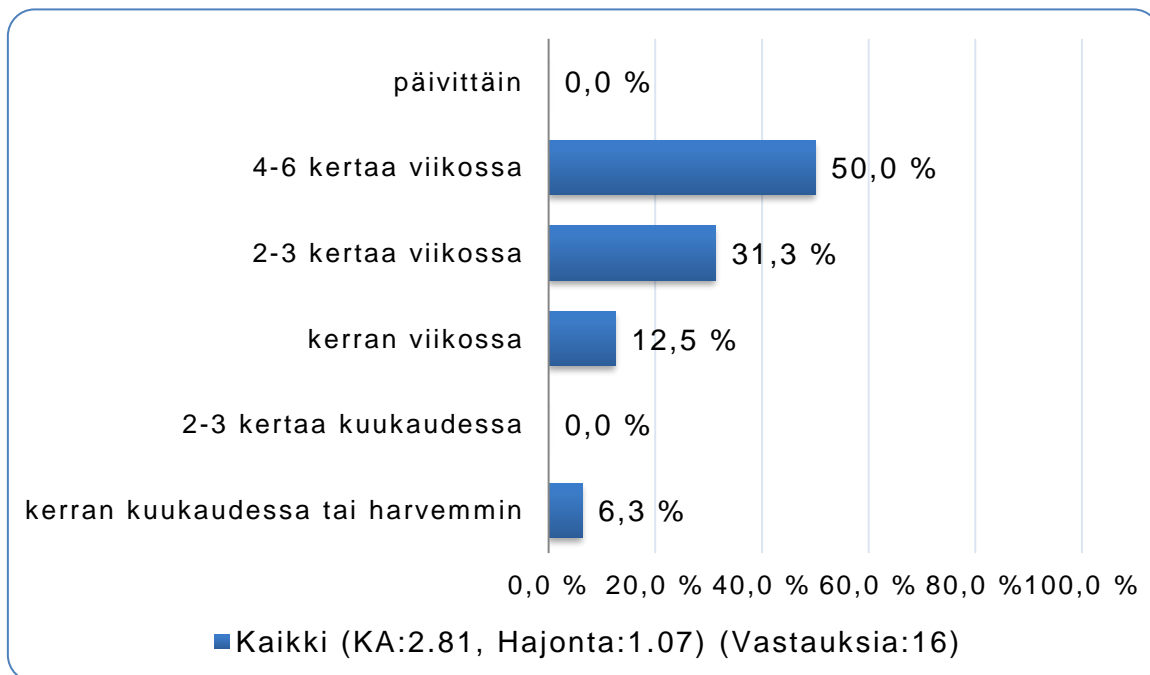
”Oli aina mielenkiintoista sekä liikunnassa että terveystiedossa.”

Seurantakyselyyn (LIITE 3.), joka kohdennettiin tutkimusluvan antaneisiin opiskelijoihin, vastasi 16/19 tähän pro gradu –tutkimukseen. Seurantakysely toteutettiin (7) seitsemän kuukautta kurssin päättymisestä. Seurantakyselyssä oli tarkoituksena selvittää opiskelijoiden nykyistä liikuntaharrastuneisuutta ja liikunta-aktiivisuutta, blogikirjoittamisen mielekkyyttä sekä kartoittaa oppilaitoksessa käytössä olevien teknologisten oppimisympäristöjen käyttöä ja käyttöaktiivisuutta.

7.3.1 Liikunta-aktiivisuus

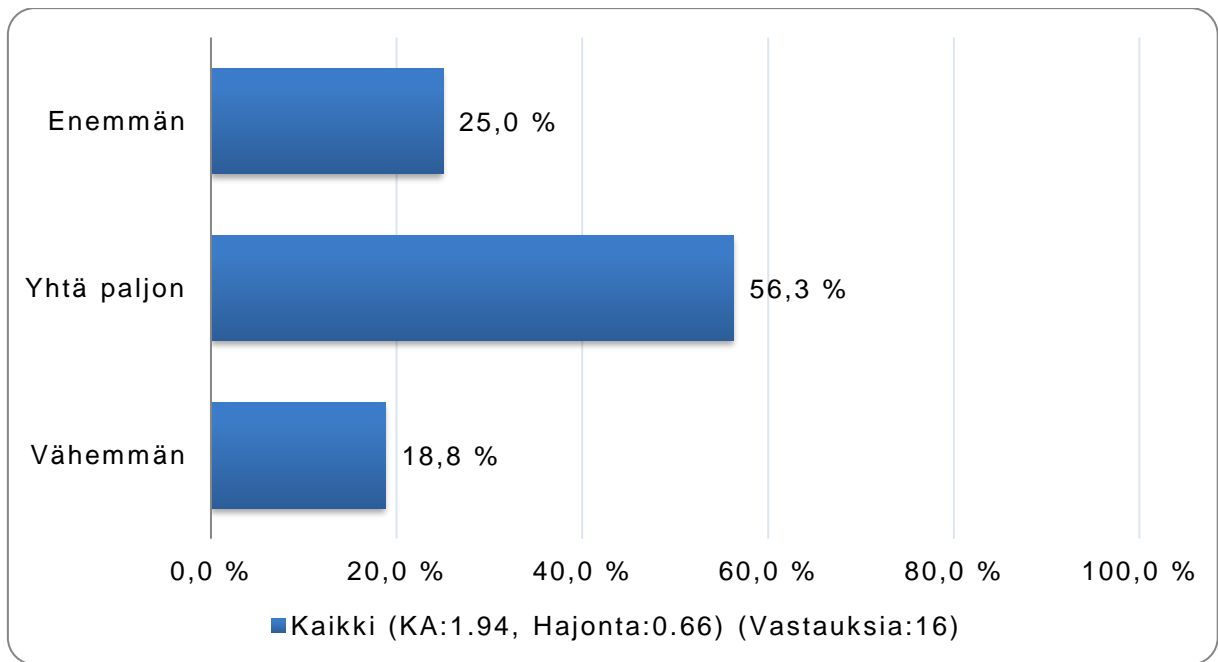
Seurantakyselyyn vastanneet (81,3%) kertoivat liikkuvansa 2-3 kertaa viikossa tai enemmän (KUVIO 4.), mikä ylittää lasten ja nuorten liikuntasuosituksen mukaan terveyttä edistäväksi liikunnan määräksi. Tosin tällä kyselyllä ei tuotu esille liikunnan kestoa tai rasittavuutta, jolla on myös merkitystä terveyden edistämisessä. Kolme vastanneista ei harjoittanut liikuntaa riittävästi.

Vastanneista palloilulajeja (jääkiekkoa, jalkapalloa, koripalloa, salibandyä) harrasti neljä (4), kävelyä tai lenkkeilyä kolme (3), pyöräilyä, skoottausta tai skeittausta neljä (4), kuntosalilla harjoitteli viisi (5) ja tanssia yksi (1).



KUVIO 4. Tutkittavan ryhmän liikunta-aktiivisuus.

Pyydettyäessä vertailemaan liikunnan tai urheilun harrastamisen määrää (KUVIO 5.), vastanneet (81,3 %) kertoivat harrastavansa liikuntaa tai urheilua yhtä paljon tai enemmän nyt kuin kursikeväänä 2016. Kolme (3) vastanneista ilmoitti liikunnan määrän vähentyneen. Liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen syiksi ilmoitettiin uuden harrastamisen aloittaminen (mm. tanssi) ja motivaatio, koululiikunta/koulumatkat, kunnon ylläpitäminen, kaverit ja intohimo lajiin. Viisi (5) vastaajaa ei kuitenkaan osannut sanoa syytä liikuntamääränsä muutokseen. Liikkumattomuuden syyksi kerrottiin jaksamattomuus.



KUVIO 5. Seurantakyselyyn vastanneiden liikunnan harrastamisen määrä seitsemän (7) kuukautta kurssin päättymisestä suhteessa kurssin aikaiseen liikuntamäärään.

7.3.2 Blogikirjoittaminen

Blogikirjoittaminen kurssin aikana koettiin helpoksi ja mielenkiintoiseksi tavaksi oppia (LIITE 4, KUVIO 6.). Vastaajat kokivat päivittäneensä blogia säännöllisesti (62,5 % vastaajista).

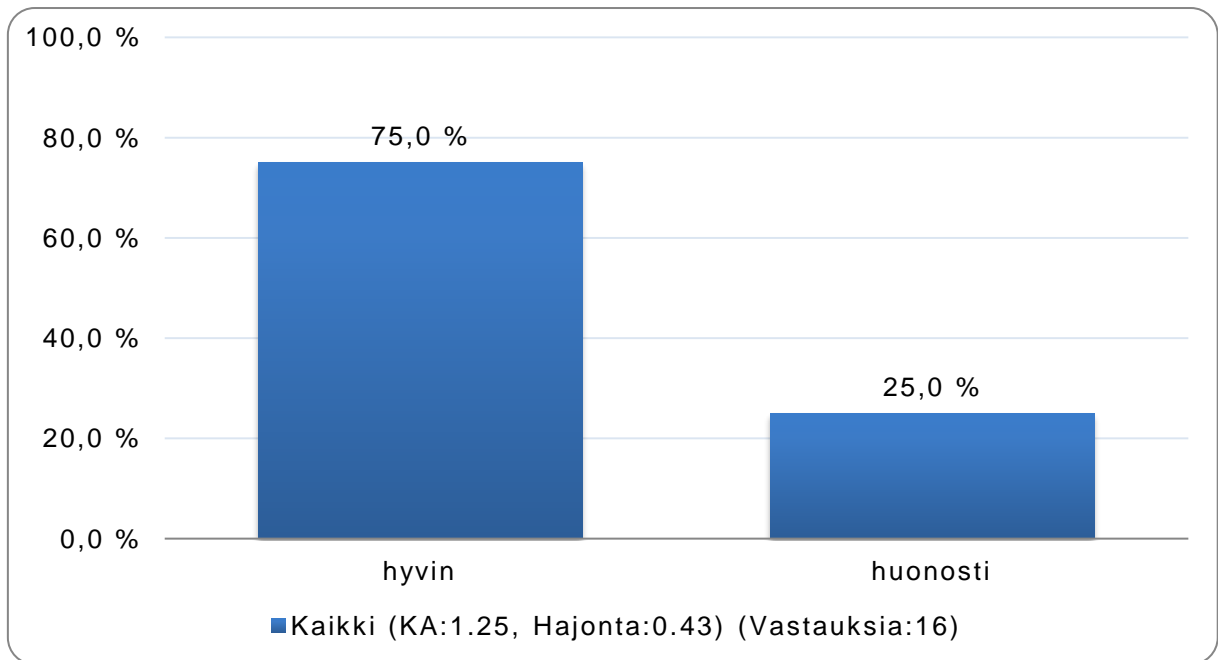
Kysyttäessä blogikirjoittamisen yhteyttä liikunta-aktiivisuuteen (LIITE 4, KUVIO 7.), blogikirjoittamisen ei koettu olevan yhteydessä kurssin aikaiseen liikunta-aktiivisuuteen. Vain 31,3% (5 opiskelijaa) vastaajan mielestä sillä oli yhteys. Blogikirjoittamisella ei nähty olevan yhteyttä (77,5 %) myöskään liikuntatapojen (LIITE 4, KUVIO 8.) tai elintapojen (LIITE 4, KUVIO 9.) muutokseen, koska bloggaaminen koettiin ”ei omaksi jutuksi”, ”tyhmäksi”, mutta toisaalta myös ”mukavaksi ja helpoksi” sekä ”kiinnostavaksi”. Vain kolme (3) oli sitä mieltä, että blogin ylläpitämisellä oli yhteys hänen liikunta- ja elintapoihin.

” En oikein pitänyt itse blogin kirjoittamisesta. Esimerkiksi kun skuuttauskin on minulle hauskanpitoa ja melkeinpä elämäntapa niin tuntuu tyhmältä kirjoittaa siitä. Muutenkin omasta mielestä paras on kun itse vain tietää miten liikkuu eikä siitä tarvitsisi kirjoittaa mihinkään. Kaikilla on oma mielipide ja joitain tämä idea saattaisi innostaa mutta omasta kulmasta se on hiukan turha.”

”Koska aai kertoa omista liikuntakokemuksistaan ja jakaa niitä.”

”Koska kaikki bloggaaminen on mielestäni tyhmää.”

Kysyttäessä soveltuuko yleisesti ottaen blogin käyttö Työkyvyn ylläpitämisen, liikunta ja terveystieto –kurssille (YTO, 3ops), vastaajat (75%) olivat sitä mieltä, että blogikirjoittaminen soveltuu hyvin (KUVIO 10.).



KUVIO 10. Liikuntablogin soveltuminen Työkyvyn ylläpitämisen, liikunta ja terveystieto, 3 ops kurssille.

”Itse en juuri tykkää blogin kirjoittamisesta, mutta varmasti niiden mielestä, jotka tykkäävät siitä niin soveltuu hyvin”

”Periaatteessa se on ihan hyvä idea kurssille mutta sen pitäisi olla enemmän vähän niinkuin vapaa ehtoinen asia. Jotenkin lisäpiste tyylisiin se ei saattaisi tuntua niin pakkopullalta.”

”Se oli mielestäni hyvä lisä kurssiin!”

”No se saattaa innostaa myös lukijoita liikkumaan”

”Liikuntablogi on monelle hyvä tapa pitää yllä suoritettuja harjoituksia.”

”Saa selville oman liikkumisen tarpeen ja suosituksen”

”Koska pystyy seurata omaa liikuntajoutua”

7.4 Blogikirjoittaminen opettajan näkökulmasta ja TIMMI-kyselyn tuloksia

Blogisivuston luominen oli haasteellista nuorille, mikä yllätti minut täysin. Ryhmässä oli monia, joilla oli vaikeuksia luoda ko. oma blogisivusto, ja minulla oli vain kertaluontainen treenikokemus asiasta. Ohjauksessa painotin myös Wilman käyttöä tiedottamisen välineenä ja Fronter verkko-oppimisympäristön käyttöä opetuksen välineenä, ja että vierailuja pitää näille kaikille kolmelle verkko-opetusalustalle tehdä viikoittain, ellei jopa päivittäin. Käytäntö osoitti kuitenkin muuta. Osa opiskelijoista ei lukeneet koskaan Wilmaa, ja osa sekoitti Fronter oppimisympäristöt peruskurssin ja valinnaiskurssin osalta, koska näiden koodauksissa ei ollut kuin pieni ero: peruskurssissa P3.3.4 Työkyvyn ylläpitäminen ja valinnaiskurssissa YV3.3.4 Työkyvyn ylläpitäminen. Palautettuja materiaaleja oli siis väärässä huoneessa, tai kun opiskelija ei ollut löytynyt oikeata palautuskansiota, jätettiin tehtävä palauttamatta. Jos tämä pilottikurssi olisi ollut vasta toisena opiskeluvuotena, tällaista ongelmaa ei olisi syntynyt, sillä peruskurssin Fronter-sivusto olisi jo sulkeutunut. Nyt sitä ei voinut sulkea, sillä osalla opiskelijoista oli peruskurssi vielä kesken.

Ensimmäisen viikon jälkeen blogisivuston linkki oli vielä palauttamatta tai väärillä tiedoilla annettu 14 (N=38) opiskelijalla, kolmen viikon jälkeenkin vielä seitsemältä (7) puuttui linkki palauttamatta. Opettajana tuntui koko kurssin ajan siltä, että olen paasaaja ja toistan samoja asioita. Silti vain muutama koki, että se koski juuri häntä itseä, ainakin tapahtuneiden reaktioiden kautta. Lisäksi tuntui, että käytin opetuksesta paljon aikaa henkilökohtaisten palautteiden antamiseen ja ohjaukseen ja varsinainen opettaminen jäi vähemmälle. Liikuntatunneillakin opiskelijat toimivat alkuinfon jälkeen omatoimisesti ja opiskelijajohtoisesti ja mahdolliset toipilaat pyörittivät otteluita, kun opettajan aika meni henkilökohtaiseen ohjaukseen oppimistehävien palautuksiin ja blogikirjoittamiseen.

Blogisivustoa päivitettiin viikoittain, aina perjantaisin, jolloin blogiin tuli kirjoittaa omat liikuntasuoritukset menneen viikon ajalta sekä pohtia lisäksi annettua aihetta (LIITE 2.) omasta näkökulmasta. Valitsemani aiheet liittyivät nuoren omaan terveyden ja hyvinvoinnin pohdintaan. Aiheet pohjautuivat opetussuunnitelman tavoitteisiin, joita myös teoriatunneilla käytiin läpi. Käydyn teorian tuli siirtää blogikirjoituksessa omaan elämään ja terveyden ja hyvinvoinnin sekä jaksamisen pohtimiseen. Esimerkiksi teoriatunneilla tehty kansansairaudet osiossa tuli pohtia oman suvun geeniperimää ja sitä miten nuori voisi parhaiten ennalta ehkäistä ja/tai myöhentää sairauden puhkeamista. Joillakin, jolla perinnöllinen sairaus oli jo puhjennut, tuli heidän

pohtia asiaa terveyden ylläpitämisen näkökulmasta. Miten ylläpitää omaa terveyttä, vaikka sairaus on jo puhjennut. Näissä blogipäivityksissä pääsin lähelle opiskelijaa, ja koin luottamuksellista oloa.

Kun kurssista jokin viikko oli puhtaasti liikuntaa, mietin tarkasti, mitä liikuntaa pitäisi olla, jotta blogikirjoitteluun tulisi myös hyvinvoinnin ja terveyden näkökulma ilman opettamista aiheesta, jotain mikä perustui heidän aikaisempiin kokemuksiin ja oppimisiin. Blogisivustoa päivitettiin liikunnan lomassa opiskelijakoneella tai oman kännykän välityksellä, jotta varmasti päivitys tulisi tehtyä. Blogipäivityksen ohjeet annoin suullisesti liikuntatunnilla, mutta tieto oli luettavissa myös Fronter-huoneessa. Lisäksi ilmoitin Wilman välityksellä muistutuksena kaikille, mutta etenkin poissa olleille, mitä tulisi tehdä. Teemat blogipäivityksiin (LIITE 2.) tein etukäteen viikko/ynsi teema, mutta jouduin lennosta muuttamaan teemoja, kun oppilaitoksessa tapahtui ennalta arvaamattomia muutoksia tuntien pitämiseen.

Henkilökohtaisesti kurssin vieminen läpi tuntui raskaalta ja energiaa vievältä. Opettamisesta ei minulle jäänyt suuriakaan positiivisia kokemuksia tai näkemyksiä. Miten paljon selkeämpää oli, kun liikunta ja terveystieto olivat omina oppiaineinaan! Opiskelijoilla oli tällöin varmasti juuri oikeat työskentelyvälineet mukanaan, etenkin liikunnassa liikuntavaatetus. Toisaalta olen seurannut kirjoittelua siitä, miten Työkyvyn ylläpitämisen -kurssin eri osa-alueita pitäisi integroida ammattiaineopetukseen tai oppimiseen työpaikoilla. Kuinka tämä tapahtuu? Kuulostaa ainakin vielä sekavammalta tavalla opettaa asioita tai ainakin arvioida oppimista, ja kuka arvioi. Arvioinnin tulee olla kuitenkin numeerinen asteikolla T1-K3.

Positiivista blogikirjoittelussa oli se, että opettajana näin opiskelijoiden oppimisen ja oivaltamisen oman terveyden ja hyvinvoinnin tutkimiseen, pohdintaan ja myös muutosten tekemiseen lukiessani blogeja. TIMMI-kyselyn (N=19) vastaukset myös vahvistivat tätä näkemystä, kun opiskelijat pohtivat omaa oppimistaan. 10/19 opiskelijaa kertoivat nimenomaan oppineensa liikunnan ja ergonomian merkityksen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja viisi (5) erityisesti mainitsi oppineensa kokonaisvaltaisesti omasta terveydestään ja elintavoistaan.

Poika H: *”liikun tarpeeksi, nukun huonosti ja syön hiuka huonosti”*

Poika P: *”energiatasapaino on tärkeä asia ja sitä kannattaa pitää silmällä. Oma energiatasapainoni ei ole tasapainoinen. Se saattaa johtua siitä etten syö tarpeeksi tai etten nuku riittävästi.”*

Poika L: *”---joten varsinkin kun minun kasvaminen loppuu niin minun pitää alkaa syödä vielä terveellisemmin ja liikkua paljon ---”*

TIMMI-kyselyssä opiskelijat saivat antaa myös palautetta kurssin sisällöstä. Mistä he pitivät erityisesti ja mikä taasen ei ollut miellyttävää. Liikunta koettiin ylivoimaisesti kivoimpana juttuna, 11/19 oli maininnut tämän. Tosin terveystiedon oppitunneista piti myös 9/19 opiskelijaa. Vain yksi (tyttö D) nosti esille blogikirjoittamisen hauskuuden. Hän osoittautuikin taitavaksi kirjoittajaksi, mikä on edesauttanut tämän mielipiteen syntymistä. Kaiken kaikkiaan kurssin sisällön ja menetelmien voitaneen sanoa olleen onnistuneen, sillä viisi (5) ei pitänyt terveystiedon osuudesta ollenkaan ja neljä (4) ilmoitti koululiikunnan olevan se epämiellyttävin asia kurssissa. Syinä tähän mainittiin haastavat terveystiedon tehtävät ja koululiikunnan ryhmäpaineen ja aggressiiviset oppitunnit, etenkin pelitilanteet. Poika L ei pitänyt bloggaamisesta, vaikka hän oli kirjoittanut ja päivittänyt blogia melko säännöllisesti. Tosin hänen blogissaan näkyy velvollisuuden tunne. Toisaalta ne opiskelijat, jotka eivät saaneet blogikirjoitustaan maaliin eivät olleet nostaneet TIMMI-palautteessa tätä ikävimmäksi asiaksi vaan voitaneen todeta, että syyt ovat muualla kuin itse menetelmässä.

8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen lähtökohtana oli oman työni kehittäminen ammatillisessa perusopetuksessa Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –kurssin (3 ops) toteuttamisessa (Ammatillisen perustutkinnon perusteet 2014, 250-254). Liikunnan opetuksen tuntimäärä väheni hurjasti uuden opetussuunnitelman (voimaan 1.8.2014) myötä. Oppilaitoskohtaiset rajoitteet (mm. kausittainen liikuntatilojen puute, työssäoppimisjaksot) ohjaavat myös liikunnan opetuksen toteuttamista. Tavoite elinikäiseen liikunnan omaksumiseen, oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisen edistämiseen (Vuolle 1998, 10-11) ja näiden yhteyden oivaltaminen haastaa opettajaa löytämään ja käyttämään erilaisia pedagogisia menetelmiä vähäisen tuntimäärän vuoksi. Lisäksi tietotekniikan ja erilaisten digitaalisten oppimisympäristöjen ja –alustojen yleistyessä (Majuri ja Helakorpi, 2010; Haaslahti, 2016) yhä nopeammin opetuksen ja oppimisen välineiksi sekä henkilökohtaisten oppimispolkujen tarve johdatteli minut tutkimaan liikuntablogikirjoittamisen merkitystä osana Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –kurssia (3 ops). Tutkimuksella halusin selvittää, minkälainen yhteys liikuntablogikirjoittamisella oli liikuntaaktiivisuuteen sekä toimiko liikuntablogikirjoittaminen osana Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –kurssia (3ops).

Liikuntablogikirjoittamisella voitaneen sanoa olevan vain hyvin vähän yhteyttä tutkittavien liikuntaaktiivisuuteen kurssin aikana. Pääosin opiskelijat kokivat liikuntablogikirjoittamisen kurssiin sisältyvänä veloitteena eikä niinkään motivaattorina vapaa-ajan liikkumiseen. ”*Ei ehkä mieluisin homma, mutta pois alta sekin oli hoidettava*” - lause kuvastaa opiskelijan liikkumisen sisäisen motivaation puutetta parhaimmillaan. Liikuntaa harrastettiin vapaa-ajalla omien mieltymyksen ja kiinnostuksen kohteen mukaan, jos olosuhteet (käytävissä olevat tilat, sääolosuhteet sekä terveydentila) sen sallivat. Tutkittavien harrastukset olivat pääasiassa omaehtoista (kuntosali, kävely, höntsäpalloilu) tai urheiluseurassa (jääkiekko, jalkapallo) tapahtuvaa liikuntaa. Tutkittavien lajisidonnaisuus (TAULUKKO 4.) oli samankaltaista kuin eri tutkimukset ovat nuorten liikunnan harrastamisesta osoittaneet (Myllyniemi, 2012; Aira ym., 2015). Koulumatkaliikunta kuului vain pienen osan arjen liikuntaan. Hyötyliikunnan sekä välitunti ja hyppytuntiliikunnan lisääminen oppilaitoksen toimintakulttuuriin voisi lisätä näiden passiivisempien liikkujien liikuntaaktiivisuutta (Hietanen, Peltola, Länsikallio ja Naumanen, 2015). Toisena motivaattorina vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen toimi raha. Kun harrastuk-

sesta (kuntosali, urheiluseuravalmennus) oli maksettu, oli liikunnan harrastaminen säännöllisempää kuin omaehtoinen liikkuminen. Vähävaraisuuden voidaan katsoa olleen vaikuttamassa myös tämän tutkittavan ryhmän liikunta-aktiivisuuden vähyyteen (Aira ym, 2013) Tähän tutkimukseen osallistuneet opiskelijat eivät poikenneet liikunta-aktiivisuudessa Suomessa tehtyjen lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimuksien drop off –ilmiöstä (Aira ym., 2013). Liikuntablogipäivityksien mukaan kurssin aikainen lasten ja nuorten liikuntasuosituksia (Heinonen ym., 2008; Myllyniemi, 2012) eivät täyttäneet kuin yhdellä tutkittavista.

Liikuntablogikirjoittamisella oli jonkin verran yhteyttä oman hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämiseen. Liikuntablogikirjoittaminen edesauttoi opiskelijaa tutkimaan omaa terveyttään ja oivaltamaan liikunnan merkityksen oman hyvinvoinnin ylläpitämisessä (Juvonen, 2008; Kuittinen ym., 2008; Niemi 2015). Poika L:n kommentti ”--- joten varsinkin kun minun kasvaminen loppuu niin minun pitää alkaa syödä vielä terveellisemmin ja liikkua paljon---” kertoo paljon oivaltamisesta. Tässä tapauksessa opituista asioista oli opiskelijalle hyötyä, ja siten hän pystyi siirtämään opitun tiedon/taidon omaan elämään (Nevgi & Tirri, 2003, 67). Lisäksi seurantakyselyssä tuli esille, että tutkittavat opiskelijat (81,3%) harrastivat liikuntaa 7 kk kurssin päättymisestä yhtä paljon tai jopa enemmän kuin kurssin aikana. Tutkittavat ilmoittivat perusteiksi uuden lajiharrastamisen aloittamisen, oman motivaation ja intohimon lajiin ja kunnon ylläpitämisen. Toisaalta viisi tutkimukseen osallistunutta ei osannut kertoa syytä liikunta-aktiivisuutensa lisääntymiseen. Voidaanko liikuntablogikirjoittamisella katsoa kuitenkin olleen vaikutusta nuoren myöhempään oppimisen oivaltamiseen (Nevgi & Tirri, 2003, 69) ja kurssin aikana saadun tiedon siirtymisen arkeen (Aarnio, 2010). Toisaalta myös suomalainen vuodenaikojen vaihtelulla saattoi olla merkittävä osuus liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen varsinkin, kun tarkastellaan tutkimukseen osallistuneiden lajiharrastuneisuutta (TAULUKKO 4.) ja paikkoja (TAULUKKO 3.), joissa lajiaan harrastavat.

Tutkittavien suhde liikuntablogikirjoittamiseen oli moninainen. Kukaan ei kuitenkaan yksiselitteisesti kirjoittanut blogia vain yhdestä näkökulmasta tai tunneilmapiiristä. Osa kirjoitti (pojat N ja Q) lyhyesti ytimekkäin kalenteripäivityksin kuten poika N: ”1. koiranulkoilutus ma-ke, 2. omatoiminen liikunta (painonnostoa, leukoja, vatsoja), 3. lenkkeily ti-pe”. Osa tutkittavista (pojat I, M, H, Q ja G) kirjoitti velvollisuudesta kirjoittaa: ”Nyt piti kertoa...”, ”Tänään pitää kirjoittaa blogin käytöstä....”. Usealla tutkittavista (pojat L, M, P, Q ja R) oli blogillaan lukija: ”Moro mä oon matti...”, Hyvää Beerjantaita ja kiitos jaksamisestanne...”, Moro mun blogin seuraajat...”. Ja huumoriakin viljeltiin (pojat M, H ja I): ”Tänään olen liikkunut ainakin kolme

metriä sängystä pohjoiseen....”. Liikuntablogikirjoittaminen koettiin kuitenkin enemmän positiiviseksi kuin negatiiviseksi kokemukseksi heti blogikirjoittamisen päättyessä, etenkin tytöt (B, C ja D) pitivät tästä opetusmenetelmästä. Blogikirjoittamisen koettiin olevan helpon ja mielenkiintoisen tavan oppia. Tutkittavien (75%) mielestä liikuntablogikirjoittaminen soveltuu hyvin Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –kurssille (3 ops), vaikkakaan seurantakyselyyn vastanneet eivät itse välttämättä pitäneet blogikirjoittamisesta. ”...*sen pitäisi olla enemmän vähän niin kuin vapaa ehtoinen asia...*”

Opettajana koin että, opetusmenetelmänä liikuntablogin käyttö osana Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto –kurssia (3 ops) on varteenotettava ratkaisu monimuotoista opetusta kohti yksilöllisempiä opintopolkuja. MERCURIA Kauppiaitten Kauppaoppilaitoksessa ammatillisen perustutkinnon suorittaminen nuorisokoulutuksessa on mahdollista suorittaa joustavasti henkilökohtaisen opiskeluohjelman (Immonen, 2016a) mukaan erinäisistä syistä (työ, urheilu, terveys). Vuonna 2018 voimaan astuva opetushallituksen kärkihanke ammatillisen koulutuksen reformi (OPH, ammatillisen koulutuksen reformi, 2016) pitää sisällään uudistuksen, jossa ammatillisen perusopetuksen nuoriso- ja aikuiskoulutus eivät ole enää erillisinä koulutusmuotoina, ja tulevaisuudessa koulutukseen voi hakeutua myös nuoret yhteishaun lisäksi jatkuvalla haulla. Koska reformin lähtökohtana on osaamisperusteisuus ja asiakaslähtöisyys (Immonen, 2016b), tulee tämä uudistus lisäämään henkilökohtaisten opiskeluohjelmien määrää, ja vaatii siten myös liikunnan opetuksen toteuttamisessa ja arvioinnissa uusia malleja ja ratkaisuja. Reformin käynnistyessä kontaktiopetuksen määrä vähenee, projekti- ja ilmiöpohjaiset opetusmuodot sekä monimuotoisten digitalisten työvälineiden käyttö lisääntyvät ja opettajat tulevat olemaan enemmän valmentajia, ohjaajia ja verkko pedagogiikkoja (Immonen, 2016b).

Liikuntablogikirjoittaminen on mielestäni oiva ratkaisu opettajalle seurata opiskelijan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden haasteeksi ilmeni itse kirjoittaminen. Seitsemän opiskelijaa (7/19) oli kirjoittanut tekstiä päiväkirjamaisesti, kun taas kolme (3/19) opiskelijaa ei ollut saanut alkutekstiä pidemmälle päivityksiään. Jotta kirjoittaminen ei olisi kalenterimaista ja ”velvoitteista”, tulisi ohjaukseen kiinnittää huomiota. Nuoret eivät ole vielä riittävän kypsiä ottamaan vastuuta itsenäisestä työskentelystä, joten verkko-ohjelmien käyttöä tulisi ottaa osana tavanomaisemman oppimisen tueksi kuin kokonaan verkossa tapahtuvana etäopiskeluna (Majuri & Helakorpi, 2010). Tässä tutkimuksessa ohjaus ja palaute annettiin läsnä oleville viikoittain suullisesti ja poissa olleille Wilman välityksellä

kirjallisena. Juuri peruskoulusta päässeet nuoret tarvitsevat vielä paljon ohjausta itseohjautuvuuteen, joten opettajalta kurssin aikana saatu palaute ja ohjaus tukevat aktiivisuutta (Negvi & Tirri, 2003, 70). Toimivaksi blogikirjoittaminen tulee, kun opettaja pääsee antamaan kommentteja reaaliajassa ja henkilökohtaisesti (Negvi & Tirri, 2003). Tärkeää tämän kirjoitusalueen (mm. blogspot.com –alusta) käytössä olisi se, että opettaja pystyisi opiskelijan blogiin myös kirjoittaen kommunikoimaan, antamaan palautetta ja siten toimimaan tsempparina itsenäisen liikunnan suorittamisessa. Ongelmana tämänkaltaisessa kirjoitusalueen käytössä oli se, että kirjoitetun palautteen antamiseksi olisi pitänyt tehdä opiskelija-opettajakaveruus ja varata runsaasti aikaresursseja tietokoneen ääressä. MERCURIA Kauppiaitten Kauppaoppilaitoksessa on otettu käyttöön lukuvuonna 2016-2017 oppilaitokselle räätälöity APP-pohjainen TOPI-päiväkirjaohjelma (www.topiapp.fi), jonka toimivuutta kokeillaan työssäoppimisjaksolla. TOPI-ohjelma toimii älypuhelimella ja on siten helposti käsillä. Opiskelija pitää työssäoppimisestaan päiväkirjaa päivittäin, työpaikkaohjaajana toimiva opettaja pääsee lukemaan ja kommentoimaan reaaliajassa ja henkilökohtaisesti ohjattavansa päiväkirjamerkintöjä ladattuaan tietokoneelle opettajan APP-sovelluksen. Tämän ohjelman sovellusta voinee kokeilla myös liikuntapäiväkirjan ylläpitämisessä.

Merkittävä ongelma erilaisten verkko-oppimisympäristöjen (Fronter oppimisympäristö), verkkoviestintä alustojen (Wilma, sähköposti, Whatsupp, Facebook) sekä erilaisten APS-pohjaiset liikunta- ja hyvinvointiohjelmien ja liikunnallisia pelien (Kahoot, Jungle Race) käytössä on se (Päivärinta, 2015), että niitä on liikaa ja kaikki ohjelmat eivät toimi älypuhelimien tai mobiililaitteiden välityksellä ongelmitta. Oppilaitoksen tulisi rajata selkeästi mitä verkko-ohjelmia opetuksen tukena käytetään. Lisäksi näiden erilaisten nettimaailman käyttämisessä, joissa tieto voi levitä maailmankaikkeuteen, on saatava opiskelijalta tai alaikäisen opiskelijan huoltajalta lupa.

On ymmärrettävää, että nykyisellä opetustuntimäärällä ammatillisen perusopetuksen liikuntatunnit eivät yksistään riitä täyttämään nuorten liikuntasuosituksia (Heinonen ym., 2008; Myllyniemi, 2012). Oppilaitoksilla on kuitenkin edelleen merkittävä rooli kasvattaa ja ohjata elinikäiseen liikuntaan antamalla ja mahdollistamalla myönteisiä vaikutuksia opiskelijan toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja edistämiseen (Juvonen, 2008; Kuittinen, ym., 2008). Ammatillisessa perusopetuksessa liikunnan opettajan kontakti opiskelijaan on lyhyt, jolloin monimuotoisilla opetusmenetelmillä voitaneen saada opetus ja opeteltavat asiat siirtymään nuo-

ren elämään oppilaitoksen ulkopuolellekin (Niemi, 2015). Toisaalta liikunnan yhteyden ymmärtäminen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi voi tapahtua muulloinkin kuin liikuntatunneilla. Koko työyhteisön tulisi toimia liikunta-aktiivisuutta edistävällä tavalla tukien oppilaitoksissa tapahtuvaa vapaa-ajan liikuntaa mahdollistaen tilat ja välineet. Etenkin tilojen puute nousi tutkimuksessakin esteeksi harrastaa vapaa-ajan liikuntaa. Vapaavalintaisia liikunnan kursseja tulisi tarjota läpi koko opiskeluvuosien. Erilaiset kampanjat ja projektit lisätä mm. koulumatkaliikuntaa ovat tervetulleita.

Summa summarum. Tutkijana ja kurssin opettajana olen sitä mieltä, että liikuntablogikirjoittaminen on hyvä opetusmenetelmävaihtoehto Työkyvyn ylläpitämisen, liikunta ja terveystieto –kurssilla (3ops), varsinkin kun ohjaukseen kiinnitetään huomion. Tätä ajatusta tukevat omat kokemukseni. Tämän tutkimuksen edetessä, lukuvuoden vaihtuessa, olen saanut opettaa kahta erilaista Työkyvyn ylläpitämisen –ryhmää. Toinen oli täysin lähiopetuksessa (2. vuoden opiskelijat, 2 tyttöä ja 20 poikaa) ja toinen täysin etäopetuksena (3. vuoden opiskelijat, 15 poikaa). Lähiopetuksessa olleeseen ryhmään opettajana panostin viikoittaiseen ohjaukseen, etenkin henkilökohtaista jatkuvaa palautetta antaen. Etäopetuksessa olevalle ryhmälle annoin viikoittaisen palautteen Wilman välityksellä ryhmäpalautteena. Kurssin sai määritellyssä ajassa päätökseen lähiopetuksessa 21 opiskelijaa ja etäopetuksessa vain yksi. Henkilökohtaisella ohjauksella on suuri merkitys nuorten parissa. Opettajana tulen jatkossakin käyttämään tätä blogikirjoittamisen opetusmenetelmää osana kurssia panostaen huomattavasti enemmän ohjaukseen. Ei riitä, että ohjaus on ryhmäohjausta, vaan opiskelija on kohdattava myös henkilökohtaisesti. Ohjauksen tulee olla reaaliaikaista ja tiivistä perustuen intersubjektiveihin vuorovaikutuksellisuuteen (Kauppila, 2007, 112-115; Kuittinen & Meriläinen, 2008).

Toimivan, kahdensuuntaisen keskustelun mahdollistavan verkkoalustan (Nevgi & Tirri, 2003, 23, 29-31) löytämiseen tulee kuitenkin panostaa. Henkilökohtaisten opiskelupolkujen lisääntyessä myös nuoret oppivat suunnittelemaan omaa oppimistaan ja ottamaan enemmän vastuuta oppimisensa etenemisestä (Nevgi & Tirri, 2003, 23, 29-31) suunnittelemassaan aikataulussa, mutta riittävällä ohjauksella. Uskon, että liikuntablogikirjoittamisella tulee olemaan vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen tulevaisuudessa, kun yksilö ohjataan oivaltamaan tuottamansa tiedon yhteyttä omaan elämäänsä (Kauppila, 2007, 135-138). Tämä vaatii opettajalta vahvaa opetus-taitoa ja pedagogista näkemystä, mutta myös kokemusta verkko-opetuksesta ja atk-taitoja (Nevgi & Tirri, 2003, 138; Sormunen & Lavonen, 2014) sekä alustan, jolla voidaan toteuttaa vuorovaikutuksellista keskustelua.

Toisaalta myös uudistuva opetussuunnitelma vaatii uusien opetusmenetelmien käyttöönottoa, jotta henkilökohtaistaminen voisi toteutua. Tietotekniset ratkaisut edesauttavat henkilökohtaistamista (Nevgi & Tirri, 2003, 82-89). Tämä pakottaa myös nuoren opettelemaan itsenäisempään ja vastuullisempaan työskentelyyn ja aktiivisempaan verkko-oppimisympäristöjen käyttöön. Opettajuus muuttuu yhä enemmän ohjaaja/tutor-tehtäväksi (Haapaniemi & Raina, 2014, 98; Mäki, 2015). Oppilaitoksen on taasen tehtävä päätöksiä siitä, mitkä ovat nämä tietotekniset käytettävissä olevat pedagogiset opettamisen ja oppimisen alustat ja –ympäristöt (Päivärinta, 2015).

Pohtiessani jatkotutkimusaiheita päällimmäiseksi nousi kysymys siitä minkälainen yhteys liikunta-aktiivisuuteen ja/tai liikuntapäiväkirjan ylläpitämiseen olisi, kun opiskelija ylläpitää liikuntapäiväkirjaa puhelimeen soveltuvalla helppokäyttöisellä APP-sovelluksella, esimerkiksi TOPI-app. Toisaalta jatkotutkimuksen aiheena olisi mielenkiintoista tutkia vuodenajan yhteyttä opiskelijoiden vapaa-ajan liikunta-aktiivisuuteen tai sitä, mikä merkitys kurssilaisten iällä on kurssin toteuttamisessa, nimenomaan ohjauksen määrään ja tapaan.

LÄHTEET

- Aarnio, H., 2010. Oppijakeskeiset oppimisprosessit. Teoksessa Helakorpi, S., Aarnio, H. ja Majuri, M., 2010. Ammattipedagogiikkaa uuteen oppimiskulttuuriin. Hämeen ammattikorkeakoulun julkaisu. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy. 179-204
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. ja Kokko, S., 2013. Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylän Yliopisto, Terveiden edistämisen tutkimuskeskus, Julkaisuja 5. Saatavilla: drop_off_julkaisu-netissa_2006tuloksetKORJATTU_07082014.pdf
- Ammatillisen perustutkinnon perusteet 2014. Liiketalouden perustutkinto 2014. Voimaan 1.8.2015. Helsinki:Opetushallitus.
- Aromaa, A., Gould, R., Ilmarinen, J. ja Koskinen, S., 2010. Päätelmät. Teoksessa Aromaa, A., & Koskinen, S. (toim.), 2010. Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 9/2010. Helsinki: Yliopistopaino, 102–109.
- Berg, P. ja Piirtola, M., 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa –tutkimuskatsaus 2000-2012. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä nro 10. Liikuntatieteellinen Seura ry., Helsinki 2014.
- Casey, A. ja Jones, B., 2011. Using digital technology to enhance student engagement in physical education. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education* 2 (2), 2011
- Direito, A., Jiang, Y., Whittaker, R. ja Maddison, R., 2015. Smartphone apps to improve fitness and increase physical activity among young people: protocol of the Apps for Improving FITness (AIMFIT) randomized controlled trial. Auckland University. BioMed Central. Direito et al. *BMC Public Health*, 2015
- Gould, R. & Polvinen, A., 2010. Osaaminen työkyvyn määrittäjänä. Teoksessa Aromaa, A., & Koskinen, S. (toim.), 2010. Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 9/2010. Helsinki: Yliopistopaino, 67–68.
- Erkkilä, R., 2009. Narratiivinen kokemuksen tutkimus – koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Perttula, J. ja Latomaa, T., 2009 (toim.). Kokemuksen tutkimus. Merkitys – Tulkinta – Ymmärtäminen. Juvenes Print, Tampere. 195-224.
- Fogelholm, M., 2005. Elintavat – liikunta. Teoksessa Koskinen, S., Kestilä, L., Martelin, T. ja Aromaa, A. (toim.), 2005. Nuorten aikuisten terveys; Terveys 2000-tutkimuksen pe-

- rustulokset 18–29 –vuotiaitten terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Raportti B7/2005. Helsinki: Hakapaino Oy, 47–52. Saatavilla www-muodossa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/78658>
- Haaslahti, K., 2016. Pelottaako digi, riittävätkö taidot? Artikkel. Työ, terveys ja turvallisuuslehti, 2/2016. Viitattu 8.4.2016. Saatavilla: <http://www.tttlehti.fi/pelottaako-digi-riittavatko-aidot/>
- Haapaniemi, R. ja Raina, L., 2014. Rakenna oppiva ryhmä – pedagogisen viihtymisen käsikirja. PS-kustannus 2014. Bookwell Oy, Juva.
- Haasio, A. ja Haasio, M., 2008. Pulpetit virtuaalivirrassa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Halme, T. ja Laine, K., 2005. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen. 3-18 vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen. LIKES/LINET, 2005. Saatavilla: LaNuMeta300106.pdf
- Heikkinen, H. L.T., 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H. L.T., Rovio, E., ja Syrjälä, L., 2007 (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Dark Oy. Vantaa, 15-38
- Heikkinen, H.,L.,T., 2015. Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Valli, R. ja Aaltola, J., 2015 (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. PS-kustannus Jyväskylä, 149-167
- Heikkinen, H.,L.,T ja Syrjälä,L., 2007. Tiede, totuus ja toimintatutkimus. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Heikkinen, H. L.T., Rovio, E., ja Syrjälä, L., 2007 (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Dark Oy. Vantaa, 144-162
- Heinonen, O.,Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A.,Tammelin, T., Vasankari, T. ja Mäenpää, P., 2008. Suositukset. Teoksessa Tammelin, T., & Karvinen, J. (toim.), 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi –iloa liikkeelle. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 16-31
- Helakorpi S., 2010. Yhteiskunta ja työ. Teoksessa Helakorpi, S., Aarnio, H. ja Majuri, M., 2010. Ammattipedagogiikkaa uuteen oppimiskulttuuriin. Hämeen ammattikorkeakoulun julkaisu. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy. 19-30.
- Helsingin Sanomat, 2016. Tekniikka Yksinkertaisia apureita liikuntaan. Helsingin Sanomat 13.2.2016.

- Hietanen-Peltola, M., Länsikallio, R. ja Naumanen, P., 2015. Liikunnallisuuden ja ergonomian edistäminen. Teoksessa Hietanen-Peltola, M. ja Korpela, U. (toim.). Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. Tampere: Juvenes Sprint Suomen Yliopistopaino Oy: 42-44.
- Hietanen-Peltola, M., Pelkonen, M. ja Kunttu, K., 2015a. Opiskelun ja koulunkäynnin järjestäminen hyvinvointia tukevasti. Teoksessa Hietanen-Peltola, M. ja Korpela, U. (toim.). Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. Tampere: Juvenes Sprint Suomen Yliopistopaino Oy: 36-39.
- Hietanen-Peltola, M., Pelkonen, M. ja Kunttu, K., 2015b. Psykososiaalinen hyvinvointi. Teoksessa Hietanen-Peltola, M. ja Korpela, U. (toim.). Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. Tampere: Juvenes Sprint Suomen Yliopistopaino Oy: 34-36.
- Hietanen-Peltola, M., Pelkonen, M. ja Laitinen, K., 2015. Yhteisön hyvinvointi. Teoksessa Hietanen-Peltola, M. ja Korpela, U. (toim.). Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. Opas ympäristön ja yhteisön monialaiseen tarkastamiseen. Tampere: Juvenes Sprint Suomen Yliopistopaino Oy: 33-34.
- Husman, P. ja Virtanen, S., 2012. Ammattiryhmittäisten terveyserojen kaventaminen. TEROKA –hanke. Viitattu 11.4.2016. Saatavilla www-muodossa: <http://www.ttl.fi/fi/tutkimus/hankkeet/teroka/Sivut/default.aspx> .
- Huttunen, J., 2007. Pelissä oma elämä. Mitä terveys on. Teoksessa Huttunen, J. ja Mustajoki, P. (toim.), 2007. Elämä pelissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy: 11–17
- Immonen, T., 2016a. Kirjallinen tiedonanto 27.9.2016, Vantaa.
- Immonen, T., 2016b. Jouluinen aamupäivä 22.12.2016, PP-esitys, Vantaa.
- Juvonen, A., 2008. Taito- ja taideaineet pedagogisen hyvinvoinnin tuottajina. Teoksessa Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.). Pedagoginen hyvinvointi. Suomen Kasvatustieteellinen Seura. Turku: Painosalama Oy, 75-96
- Jääskelä, P., Klemola, U. ja Valleala U., 2013. Interaktiivisuudella sydämen paloa oppimisen ja opetukseen: yliopisto-opetuksen kehittämisen tuloksia. Teoksessa Jääskelä, P., Klemola, U., Lerkkanen, M-K., Poikkeus, A-M., Rasku-Puttonen, H. ja Eteläpelto A. Yhdessä parempaa pedagogiikkaa. Interaktiivisuus opettamisessa ja oppimisessa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 2013

- Jääskelä, P., Klemola U., Lerkkanen, M-K., Poikkeus, A-M., Rasku-Puttonen, H. ja Eteläpelto, A., 2016. Yhdessä parempaa pedagogiikkaa. Interaktiivisuus opetuksessa ja oppimisessä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 2013. Saatavana pdf-muodossa ISBN 978-951-39-6584-6.
- Kananen, J., 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? Suomen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Karppinen, M., 2015. Tabletti liikunnanopettajan työvälineenä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma. Viitattu 12.11.2015. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/46617>
- Kauppila R., 2007. Ihmisen tapa oppia. Johdatus sosiokonstruktivistiseen oppimiskäsitykseen. Juva: PS-kustannus.
- Kiili, K., Tuomi, P., Perttula, A. ja Kiili, C., 2014. Peleillä liikettä, luovuutta ja yhteisöllisyyttä koulupäivään. Teoksessa Niemi, H., ja Multisilta, J., 2014 (toim.). Rajaton luokkahuone. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy, 2014, 238-252
- Kiviniemi, K., 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. ja Aaltola, J., 2015. (Toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökumia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 74-88
- Koivikko, K., 2015. Muistatko kuvan? Teoksessa Ruuska, H., Löytönen, M. ja Rutanen, A. (toim.). LAATUA! Oppimateriaalit muuttuvassa tietoympäristössä. Suomen tietokirjailijat Ry. Porvoo: Bookwell Oy, 149–160
- Koskinen, P., 2016. Vertaisopetus antaa oppimisen ja opettamisen elämyksiä. Teoksessa Jääskelä, P., Klemola U., Lerkkanen, M-K., Poikkeus, A-M., Rasku-Puttonen, H. ja Eteläpelto, A., 2016. Yhdessä parempaa pedagogiikkaa. Interaktiivisuus opetuksessa ja oppimisessä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 2013, 73-80. Saatavana pdf-muodossa ISBN 978-951-39-6584-6.
- Koskinen, S., Kestilä, L., Martelin, T. ja Aromaa, A. (toim.), 2005. Nuorten aikuisten terveys; Terveys 2000-tutkimuksen perustulokset 18–29 –vuotiaitten terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja. Raportti B7/2005. Helsinki: Haka-paino Oy. Saatavilla www-muodossa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/78658>
- Koskinen, S., Lundqvist, A., ja Ristiluoma, N (toim.), 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 68/2012. Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy

- Kuittinen, M. ja Meriläinen, M., 2008. Opiskelijan psykologinen sopimus. Teoksessa Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.). Pedagoginen hyvinvointi. Suomen Kasvatustieteellinen Seura. Turku: Painosalama Oy, 155-174
- Kuittinen, M., Lappalainen, K. ja Meriläinen, M., 2008. Suuntaviivoja pedagogisen hyvinvoinnin tutkimiseen. Teoksessa Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.). Pedagoginen hyvinvointi. Suomen Kasvatustieteellinen Seura. Turku: Painosalama Oy, 209-218
- Kuittinen, M., 2012. Hyvän Olon Työkalupakki –hanke. Maingrafi Oy, 2012. Viitattu 11.4.2016. Saatavilla www-muodossa: <http://docplayer.fi/2606643-Hyvan-olon-tyokalupakki.html>
- Kupias, P., 2002. Oppia opetusmenetelmistä. Educa Instituutti Oy, 2001. Helsinki: Edita Prima Oy, 2002.
- Kurkela, R., 2016. Tilastollinen tiedonkeruu – verkko-oppimateriaali. Viitattu 18.10.2016. Saatavilla www-muodossa: <https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/04/01/>
- Laine, T., 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, R. ja Aaltola, J., 2015. (Toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökumia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 29-51
- Lepola, R., 2015. Kohti osaamisperusteisuutta –Ammatillisen koulutuksen tutkintojärjestelmän uudistus. Teoksessa Laukia J., Isacsson A., Mäki K. ja Teräs M. (toim.). Katu-uskottava ammatillinen koulutus – uusia ratkaisuja oppimiseen. Haaga-Helian julkaisut 2015. Helsinki: Unigrafia, 21-28.
- Liikuntatieteiden laitoksen laatukäsikirja 2008. Viitattu 12.11.2015. Saatavilla www-muodossa: https://www.jyu.fi/sport/laitokset/liikunta/laatukasikirjan_rakenne
- Lonka, K., 2015. Oivaltava oppiminen. Kustannusosakeyhtiö Otava. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy
- Lukion opetussuunnitelman perusteet 2015. Voimaan 1.8.2016. Helsinki: Opetushallitus. Saatavilla www-muodossa: http://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf
- Luopa, P., Kivimäki, H., Nipuli, S., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E., ja Paananen, R., 2013. Kouluterveys 2013: Pääkaupunkiseudun raportti. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos & Pääkaupunkiseudun kouluterveyskyselyryhmä. Espoon kaupunki, Helsingin kaupunki, Kauniaisten kaupunki, Vantaan kaupunki. Espoo.

- Luopa, P., Kivimäki, H., Nipuli, S., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E., ja Paananen, R., 2015. Kouluterveys 2015: Koulukohtainen raportti. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos & Pääkaupunkiseudun kouluterveyskyselyryhmä. MERCURIA Kauppiaitten kauppaopilaite.
- Majuri, M. & Helakorpi, S., 2010. Oppijakeskeiset oppimisympäristöt. Teoksessa Helakorpi, S., Aarnio, H. ja Majuri, M., 2010. Ammattipedagogiikkaa uuteen oppimiskulttuuriin. Hämeen ammattikorkeakoulun julkaisu. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy. 125-143
- Myllyniemi, S., 2012. Liikunta. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.). Monipolvinen hyvinvointi. Nuorisobarometri 2012. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosiain neuvottelukunta. Helsinki: Hakapaino, 52-86.
- Mäntynen, A., 2015. Kurssimonisteesta Moodleen –yliopiston muuttuvat oppimateriaalit. Teoksessa Ruuska, H., Löytönen, M. ja Rutanen, A. (toim.). LAATUA! Oppimateriaalit muuttuvassa tietoympäristössä. Suomen tietokirjailijat Ry. Porvoo: Bookwell Oy, 209-218
- Mäki, K., 2015. Pedagame Designer – Monimuotoistuva opettajuus. Teoksessa Laukia J., Isacson A., Mäki K. ja Teräs M. (toim.). Katu-uskottava ammatillinen koulutus –usia ratkaisuja oppimiseen. Haaga-Helian julkaisu 2015. Helsinki: Unigrafia, 31-43
- Nevgi, A. ja Tirri, K., 2003. Hyvää verkko-opetusta etsimässä. Oppimista edistävät ja estävät tekijät verkko-oppimisympäristöissä – opiskelijoiden kokemukset ja opettajien arvioit. Suomen Kasvatustieteellinen seura. Turku: Painosalama Oy
- Niemi, L-M., 2015. Monialaisuus koko koulun toiminnassa. Teoksessa Cantell, H. (toim.), 2015. Näin rakennat monialaisia oppimiskokonaisuuksia. PS-kustannus. Opetus 2000 –sarja. Juva: Bookwell Oy: 109–122.
- Opetushallitus, 2016. Ammatillisen koulutuksen reformi. Saatavilla www-muodossa: http://www.oph.fi/kehittamishankkeet/ammattillisen_koulutuksen_reformi
- Ojanen, S., 2000. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä. Helsingin Yliopisto: Palmenia
- Pessala, P. & Syrjänen, M. 2010. Työn sankareita ja selviytyjiä – Työ ja hyvinvointi vuoden 2025 Suomessa. Teoksessa Pessala, P. & Syrjänen, M. (toim.) Työn sankareita ja selviytyjiä. Työterveyslaitoksen julkaisu. Helsinki: Oy Painotalo
- Pietarinen, J. Soini, T. ja Pyhälä, K., 2008. Pedagoginen hyvinvointi – uutta ja tuttua koulun arjesta. Teoksessa Lappalainen, K., Kuittinen, M. & Meriläinen, M. (toim.). Pedagoginen hyvinvointi. Suomen Kasvatustieteellinen Seura. Turku: Painosalama Oy, 53-74.

- Päivärinta, K., 2015. Sähköä historian oppimateriaaleissa. Teoksessa Ruuska, H., Löytönen, M. ja Rutanen, A. (toim.). LAATUA! Oppimateriaalit muuttuvassa tietoympäristössä. Suomen tietokirjailijat Ry. Porvoo: Bookwell Oy, 229-236
- Rajala, A., Hilppö, J., Stenberg, K., Suvanto, T-E. ja Mäki, L., 2015. Opetuksen omakohtais-
taminen ja osallistava pedagogiikka. Teoksessa Cantell, H. (toim.), 2015. Näin rakennat
monialaisia oppimiskokonaisuuksia. PS-kustannus. Opetus 2000 –sarja. Juva: Book-
well Oy: 97- 106.
- Rantala, I., 2015. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Valli, R. ja Aaltola,
J., 2015. (Toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökumia aloittelevalle tutkijalle
tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jy-
väskylä: PS-kustannus. 108-133
- Rimpilä-Vanninen, P., 2012. NOPS –hanke. Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammat-
tiopistoissa 2010-2012. Viitattu 11.4.2016. Saatavilla www-muodossa: [http://nops.lau-
rea.fi/index.html](http://nops.lau-
rea.fi/index.html) .
- Sainio, P., Koskinen, S., Martelin, T. ja Gould, R., 2010. Työkyvyn yhteys toimintakyvyn eri
ulottuvuuksiin. Teoksessa Aromaa, A., & Koskinen, S. (toim.), 2010. Suomalaisten työ,
työkyky ja terveys 2000-luvun alkaessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti
9/2010. Helsinki: Yliopistopaino, 60–66.
- Seitsamo, J., Tuomi, K. ja Ilmarinen, J., 2010. Työkyvyn moninaisuus. Teoksessa Aromaa,
A., & Koskinen, S. (toim.), 2010. Suomalaisten työ, työkyky ja terveys 2000-luvun al-
kaessa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 9/2010. Helsinki: Yliopistopaino,
83–88.
- Sidman, C., Fiala, K., D’Abundo, M., 2011, Exercise Motivation of College Students in Online,
Face-to-Face, and Blended Basic Studies Physical Activity and Wellness Course Deliv-
ery Formats, Journal of American College Health, Vol 59, no. 7
- Smart Moves- hanke, 2015. Tampereen Urheilulääkäriasema ja UKK-instituutti. Viitattu
11.4.2016. Saatavilla www-muodossa: [http://www.smartmoves.fi/teknologia-kayttoon-
liikkeen-lisaamisen-apuna/](http://www.smartmoves.fi/teknologia-kayttoon-
liikkeen-lisaamisen-apuna/)
- Sormunen, K. ja Lavonen, J., 2014. ”Vonko tehdä tämän puhelimella?” Teoksessa Niemi, H.,
ja Multisilta, J., 2014 (toim.). Rajaton luokkahuone. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy,
2014, 114-130
- Tammelin, T., 2008. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Tam-
melin, T., & Karvinen, J. (toim.), 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille

- 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi –iloa liikkeelle. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 46-50
- Tammelin, T. & Telama, R., 2008. Tuleeko liikkuvasta j terveestä koululaisesta liikkuva ja terve aikuinen?. Teoksessa Tammelin, T., & Karvinen, J. (toim.), 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi –iloa liikkeelle. Helsinki: Reprotalo Lauttasaari Oy, 51-54
- THL, Kouluterveyskysely, 2015. Vapaa-aika. Viitattu 7.1.2017. Saatavilla: <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/elintavat>
- Tirri, K., 2008. Etiikan ”uusi tulo” opettajuuteen ja opettajankoulutukseen. Teoksessa Kallioniemi, A., Toom, A., Ubani, M., Linnansaari, H. ja Kumpulainen K. (toim.), 2008. Ihmistä kasvattamassa: Koulutus – Arvot – Uudet avaukset. Cultivating Humanity: Education – Values – New Discoveries. Professori Hannele Niemen juhlaKirja. Painosalama Oy, Turku: 189-198
- Tukiainen, J., 2012. Pysyvään kuntoon GPS-sykemittarin avulla. Eesti: Printing Partners OU.
- Tuomi, J. ja Sarajärvi, A., 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä
- Valli, R., 2015. Tulkintoja erilaisiin vastauskäyttäytymisiin. Teoksessa Valli, R. ja Aaltola, J., 2015. (Toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökumia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus. 239-254
- Virtanen, P. & Sinokki, M., 2014. Hyvinvointia työstä. Työhyvinvoinnin kehittyminen, perusta ja käytännöt. Tietosanoma Oy. Helsinki
- Vuolle, P., 1998. Liikunta saa merkityksensä elämänkaarella. Teoksessa Mertaniemi, M. ja Miettinen, M. (toim.), 1998. Suuntana hyvinvointi –Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113. Jyväskylä: Painoporras Oy, 10–11
- Vuori, I., Oja, P. ja Rintala, P., 1998. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle? Teoksessa Mertaniemi, M. ja Miettinen, M. (toim.), 1998. Suuntana hyvinvointi –Mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113. Jyväskylä: Painoporras Oy, 29–34

LIITE 1. TUTKIMUSLUPA

Ammatillisen perustutkinnon perusteiden (laki 630/1998, muutos 787/2014) mukaan perustutkinto muodostuu ammatillisista tutkinnon osista (35 osp) yhteisistä tutkinnon osista (35 osp) ja vapaasti valittavista tutkinnon osista (10 osp).

Nuoresi on valinnut vapaasti valittavista tutkinnon osista opiskeltavaksi yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavaa osaamista osallistuen Työkyvyn ylläpitämisen, liikunta ja terveystieto -kursseille. Kurssi on uusi ammattikouluissa toteutettava kurssi. Kurssi toteutetaan nyt ensimmäistä kertaa eli on ns. pilottikurssi. Ryhmässä on 38 opiskelijaa ja ryhmä on aloittanut 19.1. Kurssi kestää aina 20.3. asti.

Nimensä mukaisesti kurssi pitää sisällään niin terveystietoa kuin liikuntaa. Kurssin tavoitteena on, että kurssin käynyt osaa kurssin päätyttyä edistää omaa terveyttään ja hyvinvointiaan mm. ylläpitämällä omaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä, tunnistaa omat tarpeensa hakeutua terveyspalvelujen pariin ja osaa myös käyttää näitä palveluja.

Kurssin oppimisympäristönä toimivat oppilaitoksen liikuntatilojen lisäksi Fronter-verkko-oppimisympäristö sekä nuorten itsensä tuottama liikuntablogi-sivusto, mutta myös nuorten omat liikunnan harrastamisen paikat ja tavat.

TUTKIMUSLUPA:

Teen opettajan työni ohessa myös liikuntakasvatuksen opintoja Jyväskylän Yliopistossa. Pro Gradu -aiheeni liittyy läheisesti työhöni ja sen kehittämiseen: Opetussuunnitelman mukaisen Työkyvyn ylläpitämisen -kurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi sekä kehittäminen. Jotta voin toteuttaa tämän tutkimuksen ja kehittämishankkeen tarvitsen siihen nuortenne tuottamia oppimistehtäviä ja tuotoksia, mm. blogisivuston anti. Tutkimukseen liittyy näiden materiaalikäytön lisäksi lomakehaastattelu syksyllä, jossa selvitän elinikäisen oppimisen ajattelua, miten kurssin tieto on siirtynyt käytäntöön.

Koska kurssilainen on vielä alaikäinen, pyydän teiltä huoltajilta lupaa käyttää kurssilaisen tuottamia materiaaleja ProGradu -työni materiaaleina. Kaikki tiedot ovat luottamuksellisia, yksittäinen opiskelija ei tule vastauksista tunnistettua. Tutkimuksessa mukana olleilla on heidän sitä pyytäessään oikeus lukea ja kommentoida häntä koskevaa aineistoa.

Toivon teidän huoltajien vastaavan tähän wilmaviestiin sopivammalla vaihtoehdolla:

- 1) Annan luvan käyttää kurssin aikana tuotettuja kirjallisia materiaaleja rajoituksetta
- 2) En anna lupaa käyttää kirjallisia tuotoksia tutkimusmateriaaleina

Kiittäen

Päivi Ryytänen, Liikunnan ja terveystiedon opettaja

YV3.3.4 Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto, 3 osp -kurssiopettaja

LIITE 2. BLOGISIVUSTON VIIKKOKYSEMYKSET

- VKO 1 LIHASKUNTOTESTI –TEEMA, ma 19.1. LUOMINEN, ITSENSÄ ESITTELY, SUUNNITELMAN TEKEMINEN
- pe 22.1. viikon liikuntasuoritukset + mitä lihaskuntotestin suorittaminen merkitsee/kertoo yleensä, mikä merkitys sillä on sinulle?
- VKO 2 LIIKUNTAA
- pe 29.1. viikon liikuntasuoritukset –päivitys + kestävyysliikunnan suosittukset sekä kestävyysharjoittelun merkitys yksilölle, toteutuuko sinulla?
- VKO 3 KANSANTERVEYS -TEEMA
- pe 5.2. liikuntasuoritusten päivitys + kansanterveys: miten voit ehkäistä /myöhentää sairastumista perinnölliseen sairauteen (sukunne rasite, mikä)
- VKO 4 ENERGIATASAPAINO-TEEMA
- pe 12.2. liikuntasuoritukset menneeltä viikolta + pohdi omaa energiatasapainoa liikunnan, levon ja ravinnon kautta
- VKO 5 LIIKUNTAA
- pe 19.2. itsenäinen liikunta + LIIKU TALVILOMALLA UUDEN TAI HARVEMMIN TOTEUTUNEEN LIIKUNNAN PARISSA -TEEMA
- VKO 6 LIIKUNTAA
- ti 1.3. blogipäivitys mitä liikuntaa harrastit talvilomaviikolla? Miten koit sen? pe 4.3. itsenäinen liikunta + blogipäivitys viikon liikunnasta
- VKO 7 JANI TOIVOLAN LUENTO Suvaitsevaisuus – TEEMA
- Luennon jälkeen **päivitä blogiin** liikunnat + pohdi mitä suvaitsevaisuus on ja miten se näkyy liikuntatunneilla?
- pe 11.3. lihaskuntotestin tuloksista pohdintaa (3 x tehty 1. vuonna) blogiin
- VKO 8 LOPPURAPORTOINTI + POHDINTAA + PALAUTE
- Kerro kokemuksiasi liikuntablogin käytöstä. Miten blogin käyttö ja tehtävät mielestäsi edistivät hyvinvointiosaamistasi?
- TIMMI-testi (oppimisen testaaminen) + kurssipalaute Surveypal-ohjelmalla (oppilaitoksen oma kurssipalautekysely)

LIITE 3. SEURANTAKYSELY LIIKUNTABLOGIN KÄYTÖSTÄ

Hei 15D, E, F ja G:n opiskelija!

Suoritit keväällä 2016 YV3.3.4 Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto – kurssin vapaavalintaisena opintona. Kurssi koostui sekä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvästä teoreettisesta osasta, että liikuntatunneista. Kurssin aikana kirjoitit ja ylläpidit liikuntablogia, jonka sisällön tutkimiseen sain sinulta ja huoltajaltasi luvan.

Nyt tässä tulee sinulle seurantakysely, johon toivon sinun vastaavan. Tämä kysely on osana YV3.3.4 Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto – kurssin opetussuunnitelman ja sen sisällöllisen toteuttamisen arviointia ja kehittämistä. Toiseksi tällä tutkimuksella haluan selvittää juuri blogin ylläpitämisen vaikutusta liikunnan harrastamiseen.

Jokaiselta teiltä saatava tieto on erittäin keskeisessä asemassa, joten toivon saavani jokaiselta teiltä vastauksen lyhyeen kyselyyn. Kysely koostuu kolmesta (3) osasta: taustatiedot, liikunnallisuus, ja blogikirjoittaminen. Vastaaminen tapahtuu joko tägittämällä oikeaa vastausta tai kirjoittamalla vapaamuotoisen vastauksen.

Vastaathan kyselyyn xx.yy.mennessä.

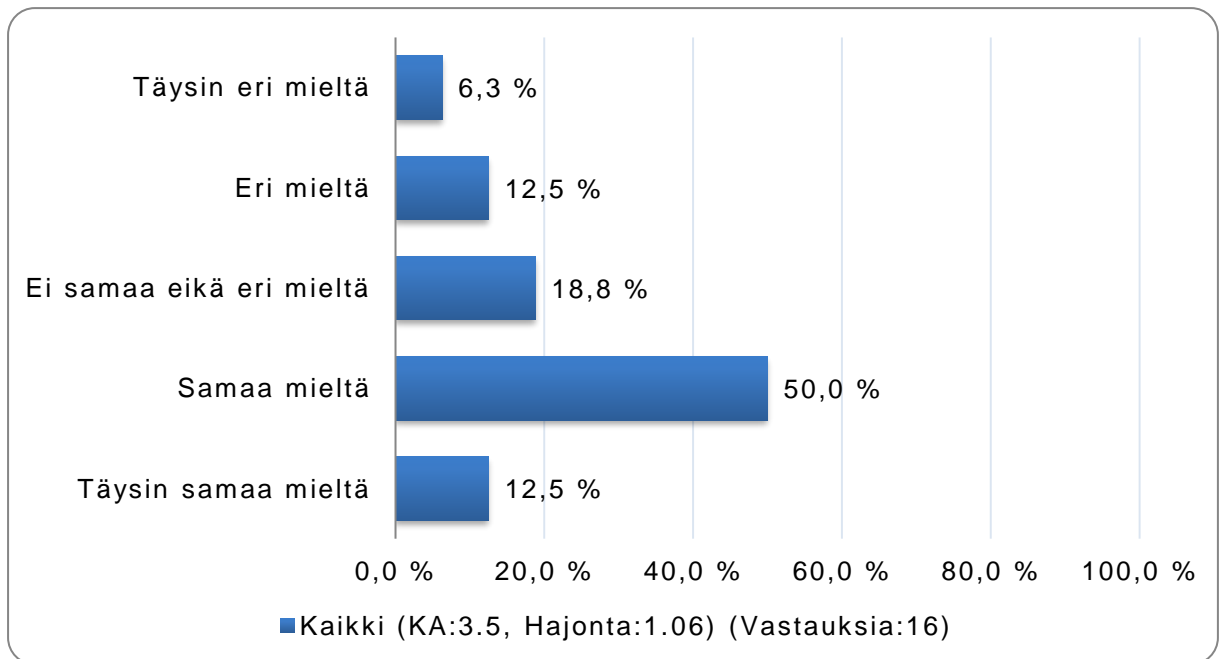
BLOGIKIRJOITTAMINEN

Mitä mieltä olet seuraavista väitteistä

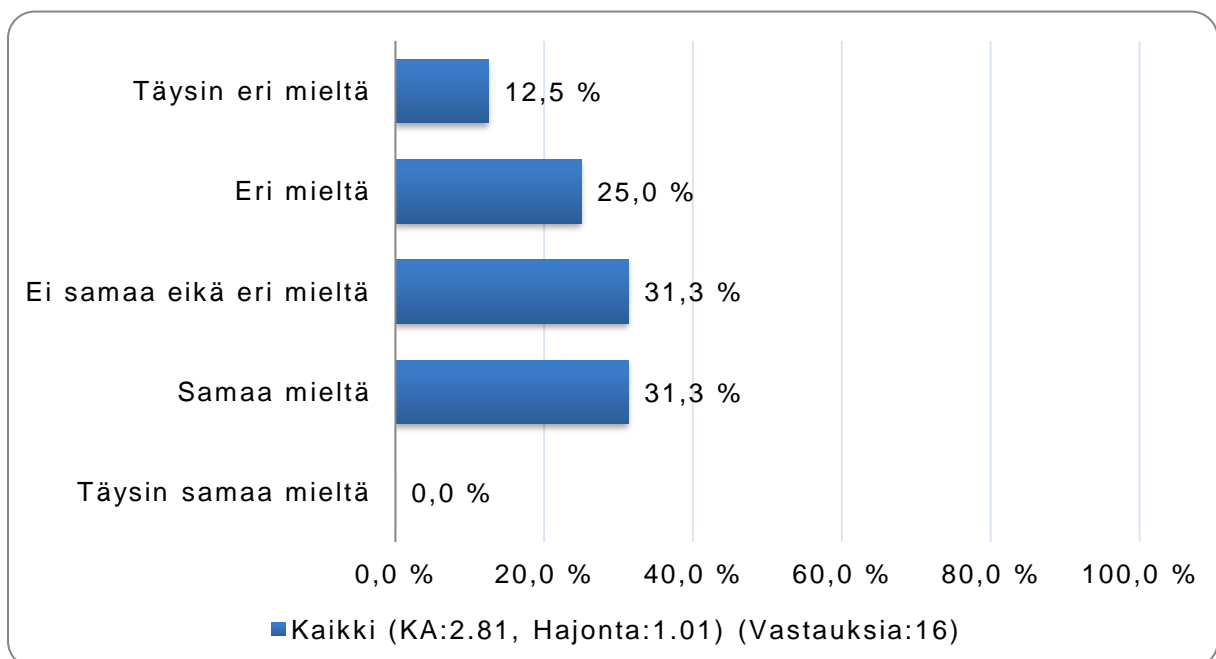
	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Blogikirjoittaminen oli minusta helppoa *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blogikirjoittaminen oli minusta mielenkiintoista *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päivitin liikuntablogia säännöllisesti *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blogikirjoittaminen ohjasi minut oman terveyteni ja hyvinvointini tutkimiseen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blogikirjoittaminen aktivoi minut liikkumaan enemmän kurssin aikana *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minusta oli mukavaa, että muut lukivat liikuntablogiani *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

KUVIO 11. Kuvakaappaus yhdestä seurantakyselyn kysymyksestä

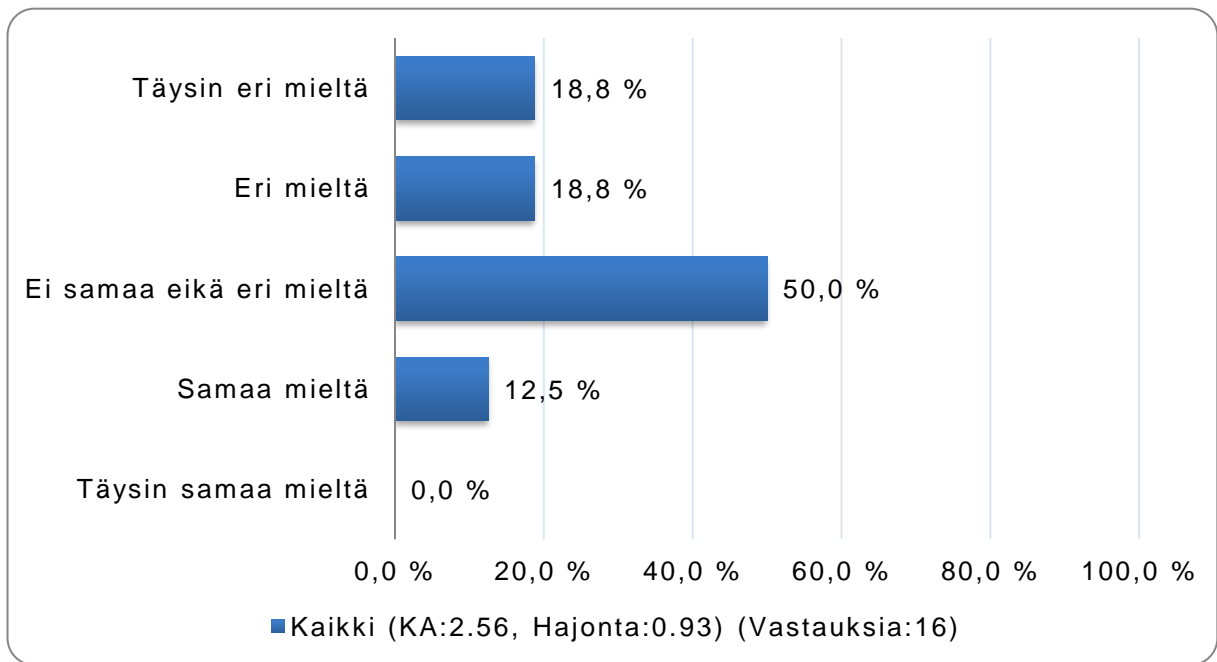
LIITE 4. BLOGIKIRJOITTAMINEN



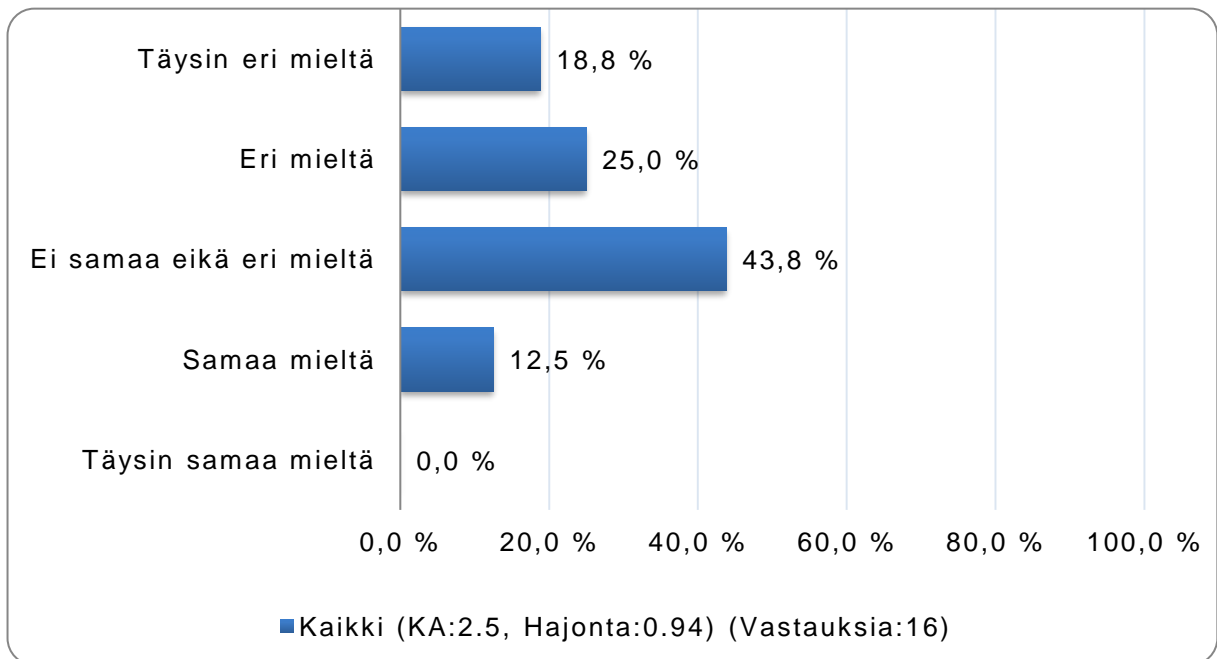
KUVIO 6. Liikuntablogin päivittäminen säännöllisesti



KUVIO 7. Blogikirjoittamisen yhteys liikunta-aktiivisuuteen

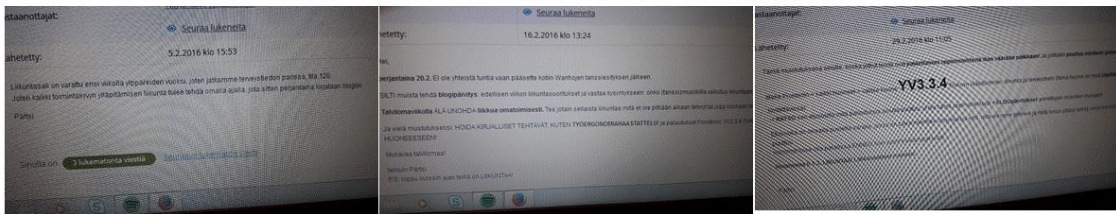
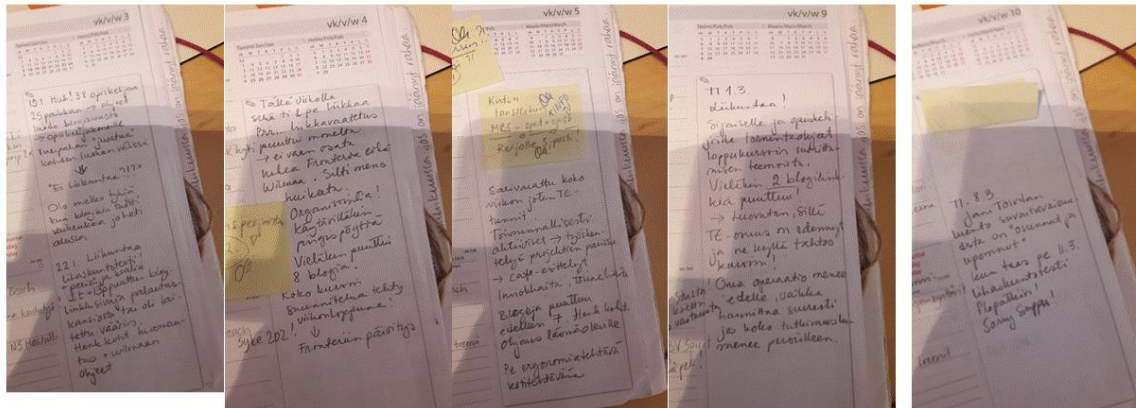


KUVIO 8. Blogikirjoittamisen yhteys liikuntatapoihin

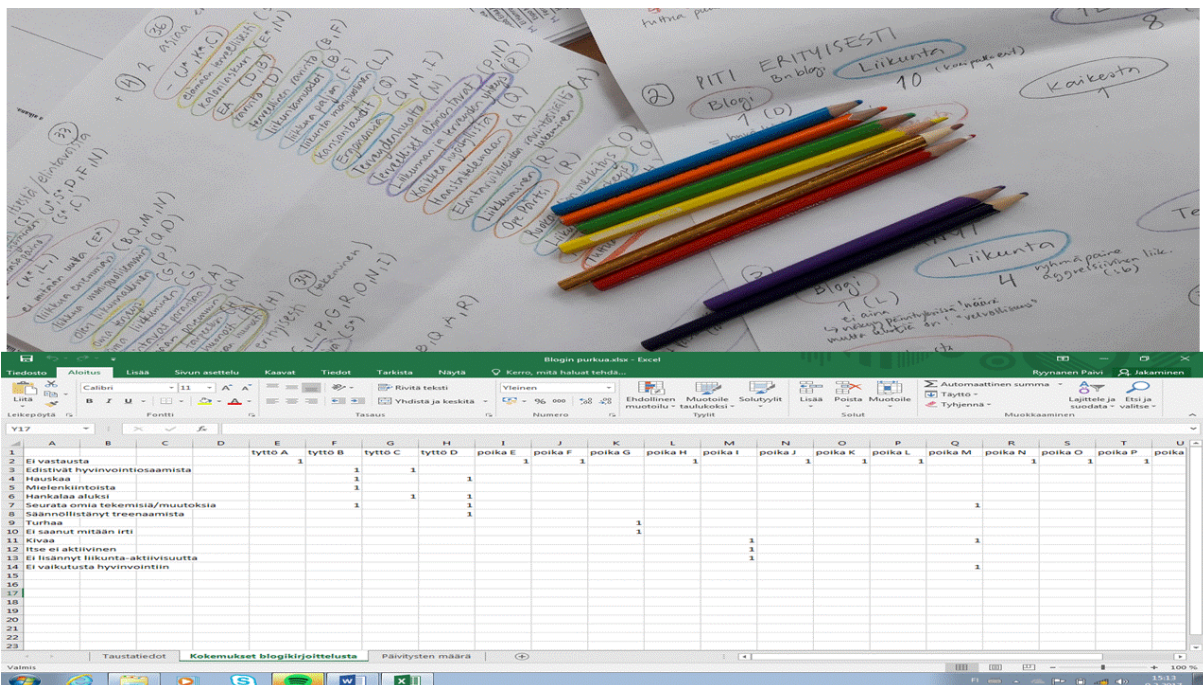


KUVIO 9. Blogikirjoittamisen yhteys elintapoihin

LIITE 5. TYÖSKENTELYVAIHEITA



KUVA 4. Otteita opettajan ja tutkijan päiväkirjamerkinnöistä ja opiskelijoiden ryhmäohjauksesta Wilman välityksellä kurssin ajalta



KUVA 5. Otteita blogikirjoitusten teemottelusta ja koodauksesta värikynin ja Excel-taulukoinnin avulla