

*HYVINVOINNIN JA LIIKUNNAN EDISTÄMINEN  
AMMATTIOPPILAITOKSESSA-OPISKELIJOIDEN JA OPETTAJIEN  
NÄKEMYKSIÄ*

Virpi Hopeakangas

Liikuntapedagogiikan  
pro gradu -työ  
Syksy 2011  
Liikuntatieteiden laitos  
Jyväskylän yliopisto

## TIIVISTELMÄ

Virpi Hopeakangas 2011. Hyvinvoinnin ja liikunnan edistäminen ammattioppilaitoksessa; opiskelijoiden ja opettajien näkemyksiä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. 53 s., 16 liitesivua.

Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella laadullista tutkimusmenetelmää käyttäen millainen on liikuntaa ja hyvinvointia edistävä oppimisympäristö ensisijaisesti ammattiin opiskelevien mutta myös ammatillisessa oppilaitoksessa opettavien mielestä. Tutkimuksen kohteena olivat Länsirannikon Koulutus Osakeyhtiö WinNovan Porin yksikön sosiaali-, terveys- ja kauneusalan toisen vuosikurssin opiskelijat sekä opettajat. Aineisto kerättiin syyslukukaudella 2010 ja se sisältää 45 opiskelijan sekä kahdeksan opettajan kirjoitelmat. Kirjoitelmaohjeistuksen otsikkona oli ”Millainen on hyvinvointia ja liikunnallisuutta edistävä oppimisympäristö”.

Tutkimus osoitti sekä opiskelijoilla että opettajilla olevan samansuuntaisia käsityksiä tutkituista asioista. Liikuntaa kaivattiin lisää monessa muodossa ja hyvinvoinnin edistämiseen esitettiin useita käytännön ideoita. Hyvinvoinnin edistämiseksi nostettiin esille valistus, terveellinen ja monipuolinen ravinto, ilman laatu, tilat, koulupäivän koostumus, lepo, toiminnallisuus oppitunneilla, työrauhan ylläpitäminen ja opettajien rentous ja yhteisöllisyys sisältäen toisten kohtelemisen sekä ilmapiirin yleensä. Monipuolista liikuntaa esitettiin lisättäväksi opetussuunnitelmaan, tauoille ja koulupäivän ulkopuolelle. Opiskelijat toivoivat liikunnan tärkeydestä puhuttavan kaikkien opettajien toimesta ja erilaisista liikuntamahdollisuuksista kerrottavan. Vahvana viestinä aineistosta nousi se, että liikuntaa kaivataan lisää ja oppilaitoksen toivotaan mahdollistavan tämän.

Avainsanat: hyvinvointi, terveys, liikunta, oppimisympäristö, opiskelija, opettaja, osallisuus

# SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	4
2 AMMATTIIN OPISKELEVIEN OPPIMISYMPÄRISTÖN KUVAAMINEN.....	5
3 HYVINVOINTI, TERVEYS JA LIIKUNTA .....	6
3.1 Hyvinvoinnista ja terveydestä.....	6
3.2 Liikunnasta.....	8
3.3 Ammatillisissa oppilaitoksissa käynnissä olevia hyvinvointihankkeita.....	13
4 OSALLISTAMINEN.....	14
5 AMMATTIIN OPISKELEVIEN TERVEYDEN TAUSTATEKIJÖITÄ.....	15
5.1 Ottawa Charter.....	15
5.2 Terveystekijöistä.....	16
6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	17
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	18
7.1 Tutkimuksen lähtökohdat.....	18
8 AINEISTON KERUU.....	20
8.1 Aineiston keruu opiskelijoilta.....	20
8.2 Aineiston keruu opettajilta.....	21
8.3 Aineiston analyysimenetelmät.....	22
8.4 Tutkimuksen luotettavuus.....	23
9 TULOKSET.....	24
9.1 Terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka.....	24
9.2 Hyvinvointia tukevien ympäristöjen luominen.....	25
9.3 Yhteisöjen toiminnan vahvistaminen.....	29
9.4 Terveyttä edistävien yksilöllisten tietojen ja taitojen edistäminen.....	30
9.5 Opettajien kirjoitelmien satoa.....	33
10 POHDINTA.....	38
10.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuuden arviointi.....	40
10.2 Jatkotutkimusehdotuksia.....	42
11 LÄHTEET.....	44
12 LIITTEET.....	53

## 1 JOHDANTO

Hyvinvointi on noussut valtakunnallisesti yhdeksi keskustelluimmista teemoista. Oppilaitoksissa pyritään kiinnittämään huomiota sekä oppilaiden että opettajien terveyteen ja viihtyvyyteen; ymmärretään, että oppimistakin tapahtuu tehokkaammin näiden asioiden ollessa kunnossa. Emmehän opiskele koulua vaan elämää varten. Moni alakoulu on mukana Kiva Koulu-hankkeessa ja ainakin juhlapuheissa turvallinen oppimisympäristö taataan kaikille. Terveysongelmat kasaantuvat työntekijäammateissa toimivien, vähiten koulutettujen ja pienituloisten keskuuteen (Mikkonen & Tynkkynen 2010, 5).

Säännöllisesti harrastettu liikunta edistää hyvinvointia. ”Liikkuminen on tiukasti ankkuroitunut hyvinvointimme ja toimintakykymme perustaksi” (Litmanen, Pesonen & Ryhänen 2003,15). Koska terveyttä edistävien opiskeluympäristöjen lisäksi koettujen vaikutusmahdollisuuksien ja osallisuuden kasvamisen on osoitettu lisäävän opiskelijoiden hyvinvointia (Mikkonen & Tynkkynen 2010, 5), on ammattiin opiskelevien käsityksiä / ideoita käytännön toimista liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi oppilaitoksessa syytä tutkia monesta näkökulmasta. Tutkimustieto on osoittanut olevan perusteita suositella liikuntaa koko väestölle hyvinvoinnin edistämiseksi lapsista hyvin iäkkäisiin henkilöihin asti (Fogelholm & Vuori, 2005, 5).

”Julkisen vallan on turvattava, sen mukaan kuin lailla tarkemmin säädetään, jokaiselle riittävät sosiaali- ja terveyspalvelut ja edistettävä väestön terveyttä. Julkisen vallan on myös tuettava perheen ja muiden lapsen huolenpidosta vastaavien mahdollisuuksia turvata lapsen hyvinvointi ja yksilöllinen kasvu.” (Suomen perustuslaki 19§.) Tämän työn tavoitteena on osaltaan tukea perustuslaissa säädettyä lain toteutumista tuomalla esiin ammattiin opiskelevien ja ammattioppilaitoksessa opettavien käsityksiä liikunnan ja hyvinvoinnin lisäämisestä ammattioppilaitoksessa.

## 2 AMMATTIIN OPISKELEVIEN OPPIMISYMPÄRISTÖN KUVAAMINEN

Ympäristöllä on lasten ja nuorten fyysisessä ja psyykkisessä turvallisuudessa suuri merkitys. Koulurakennuksen ja pihan toimivuus ja viihtyisyys vähentävät epäsosiaalista käyttäytymistä. (Penttilä, 1994, 38.) Kuvaan seuraavaksi tutkimukseni kohteena olleita opiskelijoita ja opintoja sekä uudistunutta neljästä oppilaitoksesta yhdistynyttä WinNovaa. ”Porin ammattiopisto, Rauman ammattiopisto, Innova Länsi-Suomen Aikuiskoulutuskeskus ja Porin Aikuiskoulutuskeskus ovat yhdistyneet 1.1.2010. WinNova on monialainen ammatillinen oppilaitos, jolla on tutkintoon johtavaa koulutusta yli 30 eri perustutkintoon. Ammatillinen koulutus on väylä työhön tai jatko-opintoihin. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkinnon suorittanut lähihoitaja työskentelee ihmisten kanssa ja heitä varten. Lähihoitaja työskentelee sosiaali- ja terveystieteiden hoito-, huolenpito-, kasvatus- ja kuntoutustehtävissä. Lähihoitaja voi työskennellä mm. päiväkodeissa, sairaaloissa, terveyskeskuksissa, vanhusten ja vammaisten, päihde- ja mielenterveysasiakkaiden palveluyksiköissä, sairaankuljetuksessa, kotihoidossa, kuntoutumisyksiköissä ja vanhainkodeissa. Koulutus antaa jatko-opintokelpoisuuden ammattikorkeakouluihin ja yliopistoihin.” (WinNova, 2011.)

Tutkimukseni kohteena olevat WinNovan sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat valmistuvat siis lähihoitajan ammattiin. Tutkinto on kolmivuotinen ja se sisältää ohjattuja työssäoppimisjaksoja. Toisen vuoden opiskelijat, joilla essee kirjoitettiin, ovat 16-22 vuotiaita nuoria naisia. Lähihoitajan ammattiin opiskelee oppilaitoksessamme myös muutamia miehiä, mutta aineiston keruupäivinä he eivät olleet paikalla. Opiskelu tapahtuu pääosin kahdessa eri rakennuksessa – Porin Luvianpuistokadun vanhalla kauppaoppilaitoksella jaetussa tilassa liiketalouden-, kaupan ja tietojenkäsittelyn opiskelijoiden kanssa sekä Porin Rautatienpuistokadun Palmgren-opiston kanssa jaetuissa tiloissa. Lähihoitajaopiskelijat kulkevat näiden kahden rakennuksen väliä lukujärjestyksen mukaisesti, etäisyys rakennuksilla on Fonectan karttapalvelusta tarkistettuna autoteitse 630m ja arvioitu ajoaika on 51s. Kävellessä oikoreittiä matkaa kertyy arvioidusti n. 400m.

### 3 HYVINVOINTI, TERVEYS JA LIIKUNTA

#### 3.1 Hyvinvoinnista ja terveydestä

Hyvinvointi-käsitteen määrittelyminen ei ole yksinkertaista. Sitä käytetään hyvinkin erilaisissa merkityksissä, läheisiä käsitteitä ovat ainakin elämänlaatu ja terveys. Yhteistä erilaisille hyvinvoinnin määritelmille on hyvästä ja positiivisesta puhuminen ja ainakin huonon ja negatiivisen puuttuminen (Konu, 2002, 21). Hyvinvointi on laajempi käsite kuin psykologinen onnellisuus ja filosofit ovat olleet ja ovat edelleen varsin erimielisiä, mistä hyvinvoinnissa tarkkaan ottaen on kysymys (Mattila, 2009). Maija-Liisa Nakari toteaa hyvinvoinnin olevan yksi tavoitelluimmista asioista sekä yksilöiden että yhteisöjen elämässä ja ilmoittaa samalla sen olevan käsitteenä vaikea määritellä. (Nakari, 2003, 62.) Pursiainen (1995) kirjoittaa yksilöllä olevan tarpeita ja jos hän kykenee tyydyttämään ne, voi hän hyvin; hyvinvointi itsessään ei ole tarve. Hän pohtii myös, että yksilön ja yhteiskunnan käsitys perustarpeista on joskus erilainen-esimerkiksi heroinistin ja asiantuntijoiden mielipide niin sanotun hepon nauttimisesta: Asiantuntijan mielestä heroinistilla on mielihalu, ei tarve, vaikka heroinisti pitää heponsa nauttimista tarpeena. (Pursiainen, 1995, 63). Allardt (1976) kirjoittaa hyvinvointia määriteltävän usein tarpeiden avulla tai paremminkin puuttuvan tarpeidentyydytyksen avulla. Hän toteaa tarpeen olevan vaikea käsite; kertakaikkista tavoitteiden ja arvojen määräämistä ei voida tehdä. (Allardt, 1976, 21-23.)

Terveyttäkään ei ole helppo määritellä; erilaisia näkökulmia asiasta löytyy lääkäreiltä, yhteiskuntatieteilijöiltä, kulttuuritutkijoilta ja eettisiä asioita pohtivilta humanisteilta-yksinkertaisimmillaan ihminen on terve jos hän on sairaudeton. Toimintakykyyn kytkettynä terveys on parhaimmillaan, mitä vähemmän on toimintakyvyn rajoituksia. Maailman terveysjärjestön mukaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila täydellisimmillään kuvaa terveyttä-määritelmää on täydennetty terveyden dynaamisuutta ja ”spirituaalisuutta” korostamalla. Omakohtainen arvio terveydestä on kuitenkin tärkein-tähän vaikuttavat tavoitteet ja elinympäristö. Terveyden sijasta hyvinvointi ja toimintakyky ovat ihmisen näkökulmasta konkreettisempia asioita;

terveys on osa hyvinvointia. (Huttunen, 2007, 11-12.) Terveyden ja koulutusuran vaikuttavuus on elinikäistä ja koulussa selviytymiselle riittävä terveys on pakollista. Lisäksi opintomenestys vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. Terveyden ja oppimisen suotuisaan suuntaan kehittyäkseen olisi yksilöllisten kehitystarpeiden riittävässä määrin osuttava yksiin koululaista ympäröivien sosiaalisten yhteisöjen toiminnan ja fyysisen ympäristön kanssa. (Koivusilta ym. 2006.) Terveyserojen syyt väestöryhmillä ovat monitasoisia ja ne kytkeytyvät työoloihin, erilaiseen fyysiseen ja psykososiaaliseen kuormitukseen ja sukupolvienkin yli ulottuviin kulttuurisidonnaisiin käyttäytymismalleihin sekä ammatti- ja koulutusryhmien erilaisiin elin- ja työoloihin.

Yhteiskuntapolitiikan voimin terveyseroihin voidaan vaikuttaa. Yleinen terveydenhuoltojärjestelmä ja työterveyshuolto voivat osaltaan ehkäistä ja tasoittaa terveyseroja. Toimintamalleista käytännössä on kuitenkin toistaiseksi pulaa. Terveyserojen kaventamiseen tarvitaan pitkäjänteistä yhteistyötä monien eri tahojen kesken. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, työterveyslaitos, 2011.) Toisaalta kokemuksia mm. hyvistä liikuntakäytännöistä on Pasi Kosken mukaan riittävästi (Koski, 2010), tarvitaan vain tarpeeksi vahva tahtotila toimintamallien käynnistämiseksi ympäri Suomea. ”Koulun toimintakulttuuria on kehitettävä liikuntaa korostavaksi”, toteaa Koski vielä edellämainitussa kirjoituksessaan. Koulun mahdollisuutta edistää merkittävästi kansakunnan terveyttä korostaa myös WHO (World Health Organization, 2011).

Muilla ihmisillä on suuri merkitys yksilön terveydelle ja hyvinvoinnille. Yksilön terveyteen voi vaikuttaa tietynlaisissa yhteisöissä eläminen tai tiettyyn osakulttuuriin kuuluminen. Sosiaalinen tuki on yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin. Määrä ei ihmissuhteissakaan korvaa laatua; yksikin hyvä ihmissuhde voi tarjota riittävästi tukea; monetkaan kontaktit eivät silti tukea takaa. Sosiaalinen osallistuminen sekä kulttuuri- ja harrastustoiminta tekevät ihmisille hyvää. Aktiiviset ihmiset säilyvät elossa pitempään kuin vähemmän aktiiviset ja passiiviset. Pitempään eletään Me-hengessä. (Martelin, Hyypä, Joutsenniemi & Nieminen, 2007, 133-136.) Me-hengestä on viime vuosina puhuttu ja kirjoitettu paljon yhteisöllisyyttä peräänkuuluttamalla. Yksinäisyys on professori Juho Saaren mukaan kasvamassa yhdeksi kipeimmistä ongelmistamme

yhteiskunnassa. Nuorten kohdalla jo suhteellisen pienet myönteiset kokemukset voivat auttaa heitä ryhmässä paikan löytämiseen, Saari sanoo ja jatkaa, että tulevan hyvinvoinnin kannalta on merkittävää, jos välituntien elämää onnistutaan muuttamaan ryhmien reunoille jäävien mukaan pääsemiseksi. (Holopainen, 2011, 36, 39.) Perheiden ja muiden kasvuyhteisöjen ohella kouluilla on tärkeä rooli nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Koulujen pitää huolehtia myös terveellisestä ja turvallisesta opiskeluympäristöstä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2010.) Terveyden edistämisen päämäärien priorisointi seuratyöskentelyssä on yksi tärkeä osa Sami Kokon väitöskirjan esittämistä ohjeistuksista; relevanttien päämäärien miettiminen on tärkeää (Kokko, 2010, 102).

Arja Rimpelä toteaa, että ”tämän päivän nuorten terveydelle rakennetaan huomispäivän työvoiman terveys. Nuoruus on tärkeä ikävaihe yksilön myöhemmän terveyden kannalta. Nuoruusiässä omaksuttu elämäntapa, koulutus ja elämänuran valinta luovat perustan myöhemmälle terveydelle.” Kymmenesosalla 12–18-vuotiaista esiintyy haittaavia pitkäaikaissairauksia; tavallisimpina astma, allergiat, laktoosi-intoleranssi ja diabetes. Terveydentilaansa hyvänä pitää valtaosa nuorista; noin neljännes ilmoittaa silti ainakin yhden päivittäisen tai lähes päivittäisen stressioireen. Stressioireet lisääntyivät 2000-luvun molemmin puolin. Varsinkin väsymys sekä niska-, hartia- ja alaselkävut yleistyivät masennuksen ja ylipainon lisäksi. Biologisesti varhain kypsyneiden, tupakoinnin ja humalajuomisen sekä huumeiden kokeilun ja käytön määrä kasvoi. Terveyserojen perusta sosiaaliryhmien välillä muodostuu nuoruudessa. Koulujen välillä todettujen suurien erojen perusteella voidaan ajatella, että myös koulun työmenetelmillä ja kouluterveyden sekä oppilashuollon keinoilla voidaan vaikuttaa nuorten terveyteen. (Rimpelä, 2005.)

### 3.2 Liikunnasta

Terveyttä edistävän liikunnan kansalliset kehittämisen tavoitteet on linjattu valtioneuvoston hyväksymään (v.2002) periaatepäätökseen terveyttä edistävän liikunnan



kehittämislinoista. Periaatepäätöksen keskeisinä tavoitteina ovat arkiympäristöjen kehittäminen liikkumaan kannustaviksi sekä riittämättömästi liikkuvien aktivointi kaikissa ikäryhmissä. (Hyssälä & Saarela 2006.) Liian vähäisen liikunnan voidaan arvioida Suomessa aiheuttavan n. 300-400 miljoonan euron kustannukset vuosittain. Nuorten liikunnan harrastus alkaa selvästi vähentyä murrosiässä. Terveysliikuntaa edistetään lähinnä kolmella eri tavalla: informaatiolla, olosuhteisiin vaikuttavalla rahoituksella ja säädöksillä. (Fogelholm, Paronen & Miettinen, 2006, 2007.)

Syyskuussa 2006 14-15- vuotiaiden nuorten liikunnan tulokset julkaistiin 58 657 nuoren vastauksista analysoituna. Tulosten perusteella 64% pojista ja 68% tytöistä liikkui riittämättömästi! (Kouluterveyskysely Stakes, 2006.) Satakunnan Kansassa otsikoitiinkin provosoivasti 9.5.2011 liikkumattomuuden olevan vaarallisempaa kuin viina ja haitallisempaa kuin huumeet. (Hiltunen, 2011).

Sami Kalaja raportoi Australiassa henkilöstövaihdossa oltuaan, että Australiassa ollaan siirtymässä yhteen valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan ja maan hallituksen edellyttävän fyysisen aktiivisuuden kirjaamista tähän uuteen opetussuunnitelmaan. Tämän taustalla on uhkakuva siitä, että ylipainoisuus on ohittamassa tupakoinnin merkittävimpänä terveysuhkana. Koulujen osalta ylipainoisuuden torjumistalkoisiin on ryhdyttävä suuntaamalla toimenpiteitä ruokailuun ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. (Kalaja, 2010,12.) Lihavuuden ja sen liitännäissairauksien sekä väestön ikääntymisen kansanterveyden suurimmiksi uhiksi Suomessa määrittelee Elina Sillanpää. Hän jatkaa, että ikääntyminen ja fyysinen inaktiivisuus aiheuttavat sekä rakenteellisia että toiminnallisia epäedullisia muutoksia; kehon rasvapitoisuus kasvaa ja keskittyy enemmän sisäelinten ympärille, lihasmassan määrä vähenee ja aerobinen suorituskyky heikkenee. Näiden muutosten myötä myös metabolisten terveyden riskitekijät lisääntyvät-riski sairastua sydän-ja verisuonisairauksiin, diabetekseen ja metaboliseen oireyhtymään kasvaa. Sillanpään tutkimustulokset osoittavat, että nousujohteinen ohjatusti toteutettu yhdistetty kestävyys-ja voimaharjoittelu on turvallinen ja tehokas tapa parantaa monipuolisesti keski-ikäisten ja ikääntyvien naisten ja miesten kehon koostumusta, suorituskykyä ja terveyttä. (Sillanpää, 2011,88-89.)

Säännöllisen liikunnan hyvinvointivaikutuksia tutkittaessa on todettu liikunnan tuottavan suotuisaa mielialaa. Selvintä hyvinvointihyötyä väestö- ja liikuntaharjoittelututkimuksista päätellen olisi vähiten liikkuville. Valmiiksi kohtalaista liikuntaa harjoittavien hyvinvointi ei siis kohentunut niin paljon raskaampaan liikuntaan siirryttäessä kun taas ei juurikaan liikkuvien ryhtyminen säännölliseen kohtalaisen kuormittavaan liikuntaan kohensi selvästi hyvinvointia. Säännöllisen liikunnan on todettu vähentävän kuormittuneisuuden psyykkisiä merkkejä, kuten vaivojen ja oireiden kokemista sekä ärtyneisyyttä. (Nupponen, 2005, 52-54.) Huonoihin liikkujiin verrattuina liikunnan harrastajat tuntevat itsensä reippaammaksi ja energisemmäksi. Lisäksi stressin aiheuttamat aineenvaihdunnalliset reaktiot ovat hyväkuntoisilla pienempiä. (Huttunen & Mustajoki, 2007, 46.)

Nuorten elämänsä elämän kannalta merkittävän kokonaisuuden muodostavat vanhempien sosioekonominen asema sekä nuorten liikunta-aktiivisuus, tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöt, koettu terveys ja koulumenestys. Monipuolisen, ikä- ja kehitystasolle sopivan liikunnan avulla voidaan mahdollisesti edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia sekä koulutuksellisia edellytyksiä. (Kantomaa ym. 2010, 30-37.)

Ymmärrystä lasten ja nuorten liikunnan tarpeista tulisi edelleen kehittää. Yleisimmin käytetty liikuntasuositus (mm. pohjoismaisista ravitsemussuosituksista tuttu) on ”liikuntaa vähintään tunti joka päivä”. Osan liikunnasta tulisi hengästyttää ja laittaa posket punoittamaan. Liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisella on suuri merkitys; aikuisena yleinen fyysinen aktiivisuus ja liikunta auttavat päivittäiseen elämään kuuluvien stressitekijöiden hallinnassa ja työkyvyn säilymisessä. Liikunnalla on siis välittömiä vaikutuksia hyvinvointiin; lisäksi riittävä fyysinen aktiivisuus ehkäisee pitkäaikaissairauksien kehittymistä. (Fogelholm, 2007, 46-47, 50.)

Tuoretta tutkimusta koululaisten koululiikuntamotivaation ja fyysisen aktiivisuuden kehityksestä onkin tehty Sami Yli-Piiparin toimesta. Hänen liikuntapedagogiikan väitöskirjansa kertoo suomalaisten nuorten koululiikuntamotivaation olevan korkea ja sen jopa nousevan siirryttäessä alakoulusta yläkouluun. Yli-Piipari havaitsi nuorten kokevan koululiikunnan tärkeäksi, kiinnostavaksi ja hyödylliseksi niin tulevaisuutta

ajatellen kuin tutkimuksenkin aikana. Suoriutumiskokemukset ovat tärkeitä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa; koululiikunnassa kyvykkääksi ja pärjääväksi itsensä kokevalle on siitä positiivisia vaikutuksia liikunta-aktiivisuuteen myös koulun ulkopuolella. (Yli-Piipari, 2011.)

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevien ammattitaitoon kuuluu asiakkaan toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen omasta työkyvystä huolehtimisen lisäksi. Liikunta- ja terveysneuvonnan antaminen sekä onnistuneiden liikuntatuokioiden ohjaaminen edellyttävät opiskelijan riittävää harjaantumista liikunnan terveysvaikutusten ymmärtämisessä sekä kykyä arvioida, kehittää ja motivoida asiakkaan liikuntatoimintaa. Selviytyäkseen näistä tehtävistä opiskelijan on saatava monipuolisia omakohtaisia liikuntakokemuksia opiskelun aikana. (Seegercrantz, 1999, 78.) Asianmukaisen liikunnan ja ravinnon merkitystä korostaa ja murrosikäisten tyttöjen säännölliseen liikuntaan kannustaa myös Eszter Völgyin väitöskirjatutkimus (Völgyi, 2010, 59). Perinteisen suurille ja heterogeenisille ryhmille annettavan liikunnanopetuksen haastaa Jyri Pesonen väitöskirjassaan, missä hän vertaa tulevaisuuden liikunnanopettajan toimenkuvaa hyvinvoinnin asiantuntijana lääkärin ”vastaanottoon” (Pesonen, 2011, 146). Haastetta myös liikunnan määrän lisäämisessä riittää; liikkumattomuutta mukanaan tuovat keksinnöt hisseistä rullaportaisiin ja autoihin sekä muihin moottoroituihin kulkuvälineisiin ( Biddle & Mutrie, 2008, 8). Sääkslahti toteaaakin väitöskirjatutkimuksessaan, että fyysisen aktiivisuuden määrä näyttää edelleen vähenevän. Hän ehdottaa, että eri ikäisten lasten päivittäisen hyvinvoinnin, terveyden ja motoristen taitojen välisiä yhteyksiä tulee tutkia yhä enemmän ja tarkemmin. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan pysyvyydestä ja muutoksista kriittisten elämänvaiheiden yli kaivataan Sääkslahden mukaan myös lisää tutkimusta. (Sääkslahti, 2005, 101.)

Yli miljoona suomalaista kuuluu erityisryhmiin; myös erityisryhmiin kuuluvat henkilöt hyötyvät liikunnan säännöllisestä harjoittamisesta. Liikunnalla on tärkeä merkitys lapsen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehittymiselle sekä aikuisen yleiselle terveydelle, kunnolle ja liikunta- sekä työkykyisyydelle. Edelleen liikunnalla on tärkeä merkitystä myös vapaa-ajan harrastamiselle ja elämän laadulle yleensä. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu- projektissakin kirjattujen hyötyjen lisäksi säännöllisellä

liikkumisella saavutetaan yhteiskunnallisia ja kansantaloudellisia säästöjä. Liikunnan mahdollisuudet hyödynnetään parhaiten vanhempien ja / tai henkilön itsensä asiantuntijuuden ja muun lähiympäristön tuen vahvistamalla ammattihenkilöstön yhteistyöllä. (Mälkiä & Rintala, 2002, 6.)

Emeritusprofessori Thomas McKenzen tutkimuksista erilaisten interventioiden vaikutuksista liikunnan opetukseen kuultiin Jyväskylässä järjestetyssä liikuntasosiologit- ja kasvattajat heinäkuussa 2006 yhteen keränneessä kaksoiskongressissa. Tänä päivänä fyysiseen aktiivisuuteen tulee kannustaa voimakkaammin kuin koskaan aikaisemmin. Nykyään pitää huomioida oppilaiden laaja-alainen toimintaympäristö, koululuokan seinien sisäpuolelle rajoittuvat interventiot eivät riitä. Oppilaiden aktiivisuutta korostava opetussuunnitelma yhdistettynä henkilökunnan perusteelliseen koulutukseen ja tukemiseen ovat avaimia onnistuneeseen fyysisen aktiivisuuden interventioon. Koulu on merkittävä fyysisen aktiivisuuden lisääjä. Sen tulee kuitenkin ottaa huomioon myös muut kasvatusinstituutiot. Lasten ja nuorten liikuntaan sosiaalistamisessa esimerkiksi urheiluseuroilla, ei urheilullisilla liikuntayhteisöillä ja vapaa-aikainstituutioilla on tärkeä sijansa. (Heikinaro-Johansson & Itkonen, 2006.)

Liikunnan markkinointiin kaivataan uusia toimijoita. Liikunnan edistäjien puhuminen omasta asiastaan tuntuu etenevän raamatullisen totuuden mukaan; kukaan ei ole profeetta omalla maallaan. Nyt kun liikunta on puolen vuosisadan tutkimuksen perusteellisen ruodinnan osoittamana todettu hyödylliseksi voinnille, terveyden säilyttämiselle ja sen palauttamiselle sekä kehon, mielen ja aivojen kunnolle, olisi korkea aika antaa liikunnalle sen merkitystä vastaava arvopaikka päättäjien pöydässä. Liikunnan edistäminen olisi aiheellista sitoa muiden terveyteen edullisesti vaikuttavien elintapojen edistämiseen aikaisempaa voimakkaammin. Terveydellisen liikunnan sanoma on saatu pidettyä selkeänä; useimpien vaikutusten saavuttamiseen riittää hyvin kohtuullinen määrä vain kohtuullisesti rasittavaa liikuntaa. Pelkästään liikuntaväen edistettäväksi jätettäväksi liikunta on liian arvokas asia. (Vuori, 2009, 66-67.)

### 3.3 Ammatillisissa oppilaitoksissa käynnissä olevia hyvinvointihankkeita

Ammattioppilaitoksissa opiskelevien hyvinvoinnin tilaa pyritään kohentamaan usean tahon toimesta. Parhaillaan käynnissä oleva NOPS, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010-2012 -hanke pyrkii luomaan ammattiopistossa opiskelevan nuoren työ- ja toimintakykyä vahvistavan toimintamallin ammattikorkeakoulun ja ammattiopistojen välille. Sen tavoitteena on myös edistää nuoren päihteettömyyttä, liikunnallisuutta sekä terveellisiä nukkumis- ja ravitsemustottumuksia siten, että ne vahvistavat nuoren työ- ja toimintakykyä. Lisäksi hanke pyrkii edistämään nuoren tietoisuutta terveyttä edistävästä työympäristöstä ja -yhteisöstä sekä vahvistaa turvallisen ja terveellisen työn tekemisen osaamista jo opiskeluaikana. (Laurea-ammattikorkeakoulu, hankesuunnitelma 2010,5.)

Salon ammattiopistossa meneillään olevan Hyvän Olon Työkalupakki-nimisen hankkeen tavoitteina ovat terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen koko opiskeluyhteisön sekä nuorten elinympäristössä toimivien tahojen kanssa, nuorten hyvinvoinnin edistämisen ohjelman laatiminen (ohjelmaan sisällytetään päihneiden käytön ja tupakoinnin vähentäminen, suun terveydestä huolehtiminen sekä liikunta-aktiivisuuden lisääminen) sekä terveyserojen kaventaminen ja erityisesti huonommassa sosioekonomisessa asemassa olevien nuorten hyvinvoinnin lisääminen (Salon seudun ammattiopisto, 2011).

Pohjois-Pohjanmaan TEROKA-hankkeen osahankkeena on ammattiopistojen toiminnasta tiedon tuottaminen opiskelijoiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi sekä toiminnan arviointi terveyserojen kaventamiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Pitkän tähtäimen tavoitteena on vakiinnuttaa terveyserojen kaventamiseen tähtäävä toiminta osaksi alueen ammattiopistojen toimintaa. Hanke tähtää myös hyvien toimintamallien levittämiseen. (Honkanen ym. 2010).

#### 4 OSALLISTAMINEN

Osallistumismahdollisuuksia päätöksentekoon ja yhteiseen toimintaympäristön muokkaamiseen olisi tärkeää opiskella käytännössä jo koulussa. Emme voi olettaa lasten syntyvän aktiivisina kansalaisina, heidän pitää saada opiskella osallistumista aikuisten tuella ja osana pedagogista prosessia. (Alanko, 2010, 78.) Nuorten ääni on saatava paremmin kuuluviin muun muassa nuorten liikunnan lisäämiseksi; heidät on otettava mukaan toiminnan toteutukseen ja jo suunnitteluun! Aito osallisuus mahdollistaa kansalaistaitojen oppimisen oman toiminnan kautta; toimivat mallit on jalkautettava jokaiseen toisen asteen oppilaitokseen, seuroihin, kuntaan, yläkouluun ja yhdistystoimintaan (Nuori Suomi, 2010, 20). Osallistamisen puolesta puhui myös kouluttaja Kari Malinen listatessaan osallistamisesta seuraavasti: Osallistaminen lisää innostumista ja motivaatiota, tuottaa yhdessä tehtyjä päätöksiä, vahvistaa porukan sitoutumista, tuo esiin kaikkien näkökulmat, tukee muutoksen toteutusta ryhmässä, vapauttaa yhteisöenergiaa, luo ideoita, aktivoi yhteistä keskustelua ja synnyttää yhteisiä merkityksiä (Malinen, 2009). Myös kouluterveyskyselystä toimintaan-kehittämishankkeen yhtenä keskeisenä toiminnan edellytyksenä pidettiin nuorten osallisuutta (Lerssi ym. 2008, 57). Oppimisympäristöjä on kehitetty liikaa aikuistoimijoiden näkökulmasta vaikka keskeisinä toimijoina monesti ovat oppilaat. Oppilaiden toimijuudelle tilaa antamalla voidaan tukea heidän kasvuaan vastuullisiksi ja luoviksi toimijoiksi; yhteistoiminnallisuuden onnistuminen edellyttää kuitenkin osallistujilta perusvalmiuksia. (Rajala ym.2010, 65.) Hyvintoimivaa osallistamisen mahdollistavaa vuoropuhelunmallia esittelee Kalle Nieminen listatessaan tutkimuksensa aineistosta nousseet näkökulmat seuraavasti: toiminnan käynnistämisvaihe, järjestäytyminen, kokoontumiskäytännöt, kokousten sisällöt ja tiedostettavat ongelmakohdat. Tärkeintä on yhteiseen tahtotilaan ja yhteisymmärrykseen pyrkiminen ja sen löytäminen osallisten kesken. Yleistä reseptiä on haasteellista antaa; toiminta on kuitenkin aina kietoutunutta aikaan, paikkaan ja ihmisten keskinäiseen kanssakäymiseen. (Nieminen, 2010, 43-46.)

Opiskelijoiden keskinäinen vuorovaikutus ja osallisuus edistävät yhteisöllisyyttä ja

vastuullisuutta myös koulutuksen arviointineuvoston raportin mukaan. Erilaisia ryhmäytymispäiviä, viikkoja ja tapahtumia kannustetaan toteutettavaksi ja erilaiset juhlat ja tapahtumat ovat kannatettavia. Myös tutor-toimintaa suositellaan. Opiskelijoiden mahdollisuuksissa vaikuttaa koulutuksen järjestäjän päätöksentekoon nähdään kuitenkin olevan puutteita. Opiskelijoiden osallistamisessa on onnistuttu parhaiten silloin, kun oppilaskunnan toimintaa johdetaan ja koordinoidaan järjestäjän taholta ja sen toimintaa tuetaan taloudellisesti. (Kotamäki, Niemi, Sirkiä, Virnes, Räisänen & Hietala, 2010, 20.)

## 5 AMMATTIIN OPISKELEVIEN TERVEYDEN TAUSTATEKIJÖITÄ

### 5.1 Ottawa Charter

Tarkastelen tutkimukseni tuloksia peilaten niitä mukailusti nykypäiväänkiin sopivaan Ottawa Charteriin, missä tulokset kansainvälisen kokouksen aikaansaannoksista terveyden edistämiseksi tiivistyvät (WHO, 1986).

Ottawa Charterin strategiset suuntaviivat olivat:

- terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka
- hyvinvointia tukevien ympäristöjen luominen
- yhteisöjen toiminnan vahvistaminen
- terveyttä edistävien yksilöllisten tietojen ja taitojen kehittäminen
- terveystalvelujärjestelmän uudelleensuuntaaminen huomioimaan vahvemmin ennaltaehkäisyn ja terveyden edistämisen näkökulma

(Mikkonen & Tynkkynen, 2010,18).

Ottawa Charterin periaatteet keskittyvät voimavaroihin elämässä ja terveydessä. Ottawan julistuksen keskeisin käsite on terveyden edistäminen ja se perustuu ihmisoikeuksiin sekä siihen, että ihminen on aktiivisesti toimiva subjekti. Päämääränä

Ottawa Charterilla on tuottoisa aktiivi elämä. (Lindström & Eriksson, 2010, 39-40.)

## 5.2 Terveyden taustatekijöistä

Terveyden taustatekijöihin luetellaan kuuluvan yksilölliset (ikä, sukupuoli, perimä, tiedot, taidot, kokemukset ja elintavat), sosiaaliset (sosioekonominen asema, toimeentulo, sosiaaliset ja yhteisölliset verkostot, ja keskinäinen vuorovaikutus), rakenteelliset (koulutus, elinolot, elinympäristö, työolot ja peruspalvelujen tasapuolinen saatavuus ja toimivuus) ja kulttuuriset tekijät (fyysisen, poliittisen ja taloudellisen ympäristön turvallisuus, viihtyisyys, vuorovaikutteisuus ja asenteet terveyteen). (Tynkkynen & Mikkonen, 2010, 19; WHO, 2008; Marmot & Wilkinson, 2006, STM, 2006; Raphael, 2008).

Koululaistutkimuksen mukaan 69 % nuorista ammattiin opiskelevista 1 ja 2-luokkalaisista ilmoittaa harrastavansa liian vähän liikuntaa viikossa (THL, 2009).

Kouluterveyskyselyn perusteella voidaan ammattiin opiskelevien terveystottumuksista lukiolaisiin verrattuna tuoda esiin suurimpina epäkohtina liikunnan vähäisempi harrastaminen, päihteiden runsaampi käyttö ja hampaiden vähäisempi harjaaminen. Länsi- ja Itä-Suomen lääneissä monet nuorten hyvinvointiin liittyvät asiat olivat keskimääräistä paremmin; eniten huolta näyttäisi olevan Etelä-Suomen ja Lapin lääneissä. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela, 2010, 3).

Toisen asteen ammattillista koulutusta järjestävät tahot poikkeavat toisistaan paljon opiskelijahuollon toteuttamisen, sen käytäntöjen ja kehittämisen suhteen v. 2009 kerätyn aineiston mukaan. Koulutuksen järjestäjillä oli epäselvyyttä siitä, mitä opiskelijahuoltoon kuuluu. Järjestäjät painottavat yhteisön hyvinvointia, kiusaamisen ennaltaehkäisyä ja opiskelijoiden oppimisvaikeuksien tunnistamista. Yksilöille suunnattuja palveluita tuotetaan tarpeen mukaan. Ongelmakeskeisen toiminnan takia ennaltaehkäisyyn ei panosteta. Opiskelijahuolto on eriytynyt omaksi alueekseen, se on irtautunut pedagogisesta toiminnasta. Strategisiin opiskelijahuollon tavoitteisiin ja



linjauksiin kaivataan selkeytystä varsinkin koulutuksen järjestäjiltä joilla on useita yksiköitä sijaiten eri kunnissa. Vaikka koulutuksen järjestäjät tiedostavat hyvän oppimisen olosuhteiden merkityksen ja yhteisöllisyyden tärkeyden, ei yhteisöllisyys kuitenkaan painotu pedagogisessa toiminnassa. Nykyinen dokumenttikeskeinen ja pirstaleinen järjestelmä on vaikeasti hallittavissa ja arviointiryhmä ehdottaakin kokonaisuuden kattavaan hyvinvointisuunnitelmaan siirtymistä. Opiskelijahuollon asiantuntijuutta ei hyödynnetä opetuksen suunnittelemisessa tai kehittämisessä vaikka sen rooli koetaankin tärkeäksi. (Kotamäki ym. 2010, 12-15.)

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kuvata pääasiassa ammattiin opiskelevien käsityksiä ja ideoita liikunnan ja hyvinvoinnin edistämiseksi ammattioppilaitoksessa. Tutkimuksessa käsitellään myös ammatillisessa oppilaitoksessa opettavien käsityksiä liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisestä ammattioppilaitoksessa. Tavoitteena on vastata seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Millainen on liikunnallisuutta edistävä oppimisympäristö ammattiin opiskelevien mielestä?
2. Millainen on hyvinvointia edistävä oppimisympäristö ammattiin opiskelevien mielestä?
3. Millainen on liikunnallisuutta edistävä oppimisympäristö ammatillisessa oppilaitoksessa opettavien mielestä?
4. Millainen on hyvinvointia edistävä oppimisympäristö ammatillisessa oppilaitoksessa opettavien mielestä?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 7.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Olen toiminut liikunnanopettajana lähihoitajakoulutuksessa jo viisi vuotta. Pidän työstäni kovasti ja nautin opiskelijoiden kanssa yhdessä tekemisestä. Olen huomannut monen opiskelijan kohdalla liikunnan, ravinnon ja levon tasapainon sekä tasapainottomuuden vaikutukset käytännössä. Liikunnallinen ja terveydestään kiinnostunut nuori omaa yleensä myös parhaimmat valmiudet oppia. Olen erittäin kiinnostunut nuorten omasta halusta parantaa vointiaan ja tätä kautta myös oppimistuloksiaan. Minua kiinnostaa saada selville nuorten näkökulma liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin lisäämiseksi oppilaitoksessamme. Työnantajani WinNova on nostanut hyvinvoinnin yhdeksi tärkeäksi osa-alueeksi sekä henkilökunnalla että opiskelijoilla; tämä mahdollisti tutkimustyöni aiheen yhdistämisen leipätyöhöni. Onnistumisen kannalta onkin ensiarvoista, että yhteisön johtohenkilöt tarjoavat tukensa toiminnalle (Mikkonen & Tynkkynen, 2010, 27). Uskon tuloksien vaikuttavan tulevaisuudessa tehtäviin päätöksiin oppimisympäristömme parantamiseksi entisestään. Sekä oma että työnantajani kiinnostus siis motivoivat minua valitsemaan tämän aiheen tutkimuskohteekseni. Aihe on todella ajankohtainen; lähes kaikissa opettaja-lehdissä käsiteltiin jotain aiheeseen liittyvää koko tutkimukseni ajan! Seuraavassa poimintoja eri opettaja-lehden numeroista:

”Tulevaisuuden koulu hyödyntää uutta tekniikkaa. Opettajilla ja kolmasluokkalaisista ylöspäin jokaisella oppilaalla on henkilökohtaiset kannettavat tietokoneet. Osalla oppilaista on ranteessaan testikäytössä yhteistyöyrityksen valmistamat aktiivisuusmittarit. Ne mittaavat, kuinka paljon oppilas päivän kuluessa liikkuu”. (Koivu, 2011, 34.)

Tavallaanhan pitkälle kehittynyt tietoteknistyminen vähentää liikkumista, kun nappia painamalla hoituu yhä useampi asia. Tietoteknisiä innovaatioita on kuitenkin tehty myös liikkumisen seuraamista helpottamaan, kunnon testaukseen ja jopa viihdekäyttöön, missä hieman huomaamattakin saadaan osallistujat hikoilemaan (esimerkiksi

liiketunnistimet pelikonsoleissa). Lapset ja nuoret ovat tottuneet erilaisiin tietoteknisiin sovelluksiin ja oppivat käyttämään niitä nopeasti. Tämäkin keino on syytä ottaa käyttöön taistelussa liikkumattomuutta vastaan.

”Yleisimmin hyvinvoinnin nähdään lisääntyvän, jos työyhteisön vuorovaikutus toimii. Jotkut pitävät työhyvinvointia ja toimivaa vuorovaikutusta synonyymeina. Hyvin toimivassa työyhteisössä vallitsee asiallinen ja keskusteleva ilmapiiri. Asioista voidaan olla erimielisiä, mutta niistä osataan keskustella rakentavasti. Ajatuksia ilmaistaan rohkeasti, mutta samalla tahdikkaasti. Juoruilua ja selän takana puhumista vältetään”. (Kinnunen, 2011, 10.)

”Tutkimuksissa aletaan ottaa huomioon, että vain hyvinvoivana opitaan” tutkimusprofessori Kirsi Pohjola kommentoi ja jatkaa ”Koulusta pitää tulla viihtyisä ja joustava. Nykyinen luokkahuonesysteemi perustuu teollisuusyhteiskunnan rakenteisiin”. (Adamsson, 2010, 45.)

Ihmisen hyvinvointi rakentuu perustaltaan pitkälti samoista elementeistä riippumatta siitä, onko opiskelija vai opettaja. Rakentava keskustelu ja palautteen anto sekä sen vastaanotto ovat avaimia viihtyisän oppimis- ja opetusympäristöön.

”Harrastustoiminnan lisääminen ja opintoja eteenpäin tuuppiva henkilökohtainen tuki ovat juurruttaneet Ähtärin Sedun opiskelijoita oppimisympäristöönsä ja samalla motivoineet opiskelua. Opinnot sujuvat tavoiteajassa ja keskeyttämiset ovat lähes historiaa.” (Hiironen, 2010, 26.)

Mielenkiintoista on, että yhteisöllisyyden kokemusta lisäävät asiat tuntuvat vaikuttavan merkittävästi sekä opiskelijoiden että opettajien viihtymiseen ja tätä kautta parantavan myös oppimistuloksia.

Helsingin Sanomissakin pohdittiin usein teemaani liittyviä asioita, 12.10.2010 pääkirjoituksessa kirjoitettiin seuraavaa: ”Terveyserot alkavat kasvaa merkittävästi peruskoulun viimeisillä luokilla ja sen jälkeen. Ammattikoululaisista tupakoi huomattavasti suurempi joukko kuin lukiolaisista, vaikka ammattikoulun suosio kasvaa kaiken aikaa”. (HS, 2010.)

Vielä tuon esille ajankohtaisuutta ja useiden instanssien mielenkiintoa tutkimusteemani tiimoilta seuraavan Porin kaupungin vapaa-aikaviraston lehden pääkirjoituksesta lainatun kommentin avulla: ”Hyvinvointi ei jakaudu tasan nuorten kesken.

Huonoimmassa asemassa olevat nuoret eivät edes jaksaneet ottaa osaa tutkimukseen, jossa hyvinvoinnille saatiin arvosanaksi 8,5. Annetuilla resursseilla Porin hallintokunnilla on aiempaa paremmat työkalut jakaa hyvinvointia nuorille entistä tasaisemmin. Nuorten hyvinvointi on tarjolla myös maan tulevan hallituksen ykkösasiaksi.” (Rinne, 2011, 2.)

## 8 AINEISTON KERUU

### 8.1 Aineiston keruu opiskelijoilta

Valitsin tarkoituksella aineiston keruupaikaksi Länsirannikon koulutus osakeyhtiön, WinNovan sosiaali-, terveys- ja kauneusalan (toisen asteen koulutus) Porissa, koska opetan kyseisessä oppilaitoksessa ja halusin tehdä tutkimusta, mikä hyödyttäisi työpaikkaamme konkreettisesti. Ajatuksena on myöhemmin siis toteuttaa opiskelijoilta ja opettajilta tulleita ideoita resurssien mahdollistamissa puitteissa ja mahdollisesti levittää käytännettä koko suureen oppilaitokseemme. Toisen vuosikurssin opiskelijoilta halusin kirjoitelmia siksi, että heillä on jo vuoden kokemus oppimisympäristöstämme; he ovat ehtineet kokea asioita ja muodostaa mielipiteitä. Lisäksi heillä on vielä opintoja jäljellä sen verran, että motivaatiota oman oppimisympäristön kohennukseen riittää. Rehtorimme antoi tutkimusluvan ja koska opiskelijat kirjoittavat nimettömänä, ei osallistumiseen tarvitse kysyä vanhempien suostumusta. Koulutuspäällikkömme suhtautui tutkimukseeni myönteisesti ja sain luvan sopia toisen vuosikurssin opiskelijoiden tapaamisen aineiston keruun merkeissä. Kollegat, joilta varasin ajan opiskelijoiden esseiden kirjoittamista varten, olivat poikkeuksetta myönteisiä ehdotuksilleni. Sain sovittua kolmen opiskelijaryhmän osalta tapaamiset hienosti. Aineisto kerättiin lokakuussa 2010. Opiskelijoiden kirjoituksia tuli yhteensä 45 kappaletta kolmesta eri ryhmästä.

Lopullista kirjoitelmaohjeistusta edelsi kaksi pilottikirjoittamista 16- ja 18-vuotiailta perhetuttaviltani. Ensimmäisen (”Millainen on hyvä oppilaitos liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ja ylläpitämisen kannalta ajateltuna”) pilottiesseen myötä

muokkasin kirjoitelmaohjeistusta suuntaamaan yleisen pohdinnan sijasta enemmän käytännön asioiden esilletuomiseen ja toisen pilottiesseen myötä päädyinkin sitten tutkimuksessa käytettyyn kirjoitelmaohjeistusotsikkoon ”Millainen on hyvinvointia ja liikunnallisuutta edistävä oppimisympäristö”.

Opiskelijat saivat kirjallisen ohjeistuksen, joka sisälsi kirjoitelman otsikon lisäksi muutamia ajatuksia virittämään tarkoitettuja apukysymyksiä (liite 1). Lisäksi he saivat kysyä lisäohjeistusta, mikäli kokivat sen tarpeelliseksi. Kokosin esitetyt kysymykset vastauksineen erilliseen listaan (liite 2). Apukysymysten käyttöä harkitsin kovasti, koska ajattelin sen suuntaavaan kirjoitelmia liikaa. Päädyin kuitenkin lopulta käyttämään apukysymyksiä varmistaakseni riittävän aineiston saannin.

Kirjoittamiseen käytettiin yksi oppitunti (45minuuttia). Oppitunnin alussa esittelin itseni ja kerroin, miksi olen paikalla. Suurelle osalle opiskelijoita olen valmiiksi tuttu ensimmäisen vuosikurssin aikana suoritettujen liikuntatuntien opettajan roolista. Arvelen oman persoonani virittäneen osan opiskelijoista ajattelemaan liikunta-asioita - päädyin kuitenkin keräämään aineiston itse, sillä liikunnallisuuden lisäämiseen tähtäävät ideat olivat joka tapauksessa tärkeä osa tutkimustani. Korostin kuitenkin opiskelijoille, että kirjoitelmat palautetaan nimettöminä ja sekoittaisin palautusnippua niin, että kirjoitelmat eivät yhdistyneet keneenkään.

Opiskelijat pääsivät nopeasti kirjoittamiseen kiinni. Yksi opiskelija tuskaili kirjoittamisen kanssa ja sanoi ajatuksia tulevan paremmin suullisessa haastattelussa; hänkin sai tekstiä paperille lähes koko A-nelosen. Yksi oppitunti riitti hyvin aineiston keräämiseen. Suurin osa sai kirjoituksensa valmiiksi 20 minuutissa. Nopeasti kirjoitelman valmiiksi saaneet saivat keskittyä seuraavan tunnin lukumateriaaliin. Työskentelyrauha oli jokaisessa ryhmässä hyvä.

## 8.2 Aineiston keruu opettajilta

Opettajien kirjoitelmat kerättiin syyslukukauden 2010 aikana niin, että yhteisessä toimialakokouksessa kerrottiin sähköpostitse lähetettävästä ohjeistuksesta ja sen jälkeen

ohjeistus lähetettiin kaikille sosiaali-, terveys- ja kauneusalan opettajille (liite 3). Opettajakollegoiden suhteen esseiden keräys oli haasteellisempaa; muistutustenkin (kerran sähköpostitse ja kerran kokouksessa) jälkeen palautettujen kirjoitelmien saldo oli 8 / 45. Kiitollisena vastaanotin kahdeksan opettajakollegan kirjoitelmat. Pohdin kuitenkin, että onko useimpien kollegoiden ajatus hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden edistämisestä se, että ”ei kuitenkaan tule käytännössä mitään parannusta”. Vaikeaa on uskoa, etteikö opettajilla olisi kiinnostusta kyseiseen aiheeseen. Vaikuttavathan nämä asiat suoraan jokaiseen työpäiväämme. Mahdollista on myös se, että organisaatiomuutoksen aiheuttamat paineet osalla opettajakunnasta verottavat jaksamista sen verran, että kaikki ylimääräiseksi työsopimuksen ulkopuoliseksi koettu jätetään tekemättä. Neuvotaanhan työstressin säätelyyn esimerkiksi sanomaan ”en ehdi”, ”en jaksaa” tai ”en halua tällä kertaa” (Oksanen, Vahtera, Kivimäki, 2007, 173). Tulevaisuutta ajatellen enemmän vastauksia varmasti saisi toimimalla opettajien suhteen samoin kuin opiskelijoiden; läsnäolovelvoitettuun kokoukseen yhdistettynä kirjoitelmia todennäköisesti palautuisi koko läsnäolijoiden määrän verran.

### 8.3 Aineiston analyysimenetelmät

Käytin laadullisen tutkimuksen perusanalyysimenetelmiin lukeutuvaa sisällönanalyysia. Tiedonintressini on laadullinen, koska tavoittelen tutkimuksessani näkemyksiä hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden edistämiseksi. Tutkimukseni kohteena on opiskelijoiden ja opettajien subjektiivinen elämämaailma, mitä tulkiten objektiivisesti tiedostaen kuitenkin subjektiivisuuteni. Keskityin kirjoitelmista poimimaan päätutkimuskysymykseni kannalta olennaiset asiat –opiskelijoiden ja opettajien mielestä liikuntaa ja hyvinvointia edistävät ideat. Keräsin merkityt asiat yhteen ja luokittelin aineiston tulososassa kuvaamalla tavalla. Tutkimukseni on sosiokonstruktivistista - ihmiset, joilta kirjoitelmat keräsin, ovat asiantuntijoita tutkimassani asiassa. Tutkimukseni tarkoitus on tuottaa käyttäjälähtöisiä toteuttamiskelpoisia ideoita hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden lisäämiseksi oppimisympäristössämme. Sisällönanalyysillä saadaan kerätty aineisto järjestetyksi johtopäätösten tekoa varten,

mutta johtopäätökset pitää tutkijan tehdä itse (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 103; Grönfors 1982, 161).

#### 8.4 Tutkimuksen luotettavuus

Triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten teorioiden, tietolähteiden, menetelmien tai tutkijoiden yhdistämistä tutkimuksessa; useita menetelmiä ja / tai lähestymistapoja yhdistämällä päästään moninäkökulmaisuuteen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 141-142). Hyödynsin tutkimuksessani kohdejoukko triangulaatiota, eli kirjoitin esseet sekä opiskelijoilla että opettajilla. Tällä pyrin saamaan rikkaamman käsityksen tutkittavasta asiasta.

Tutkimusprosessin seurattavuutta ja arvioitavuutta vahvistin käyttämällä useita katkelmia aineistosta. Tutkijan ja aineiston välisen dialogin arvioimiseksi aineistokatkelmia on oltava riittävästi myös Välimaan (2011) mukaan. Keräsin aineiston tutkimusintressini puitteissa suhteellisen samanlaisen kokemusmaailman omaavilta opiskelijoilta (toisen vuosikurssin lähihoitajaopiskelijat) ja opettajilta (sosiaali-, terveys- ja kauneusalan opettajat).

## 9 TULOKSET

### 9.1 Terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka

Keskityn aluksi kuvaamaan opiskelijoiden kirjoitelmista pääteltyjä ajatuksia. Esitän tulokset luokiteltuina jo aiemmin kuvaamani Ottawa Charterin strategisia suuntaviivoja mukaellen. Terveyttä edistävään yhteiskuntapolitiikkaan liittyvät opiskelijoiden teksteistä luokitteleni otsikot ”*valistus*” ja ”*liikkuminen koulupäivän ulkopuolella*”.

Opiskelijat toivoivat terveyttä edistävää valistusta ja koko henkilökunnan sitoutumista hyvinvointia ja liikunnallisuutta edistävän oppimisympäristön luomiseksi.

Monet terveystottumukset olivat v. 2000-2009 kouluterveyskyselyiden mukaan ammattiin opiskelevilla epäterveellisemmät kuin lukiolaisilla; kun vielä verrattiin ammattiin opiskelevia tyttöjä ja poikia keskenään, huolestuttavaa oli tyttöjen poikia vähäisempi liikunnan harrastaminen vapaa-ajalla ( Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela, 2010, 72).

*”Oppilaille pitäisi näyttää rajuja esimerkkejä, mihin kuntoon ihminen joka ei liiku yhtään voi joutua. Sama juttu pätee tupakointiin, alkoholiin ja muiden päihteiden käyttöön. Ruokavaliosta tulisi myös keskustella paljon.”* (nainen 17 vuotta.)

*”Omaan hyvinvointiinsa voi itse vaikuttaa niin paljon. Sitä pitäisi toivottaa oppilaille”* ( Nainen 18 vuotta).

*”Meidän alallamme on mielestäni liian vähän liikuntaa ja liikunnan tärkeydestä puhutaan myös liian vähän”*(nainen 17 vuotta).

*”Opettajilta ja muulta henkilökunnalta olisi odotettavissa erilaista asennetta asioihin, tukea ja kannustusta uudistaviin aatteisiin sekä yhteistyötoimia viihtyvyyden - hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden puolesta.”* (nainen 18 vuotta).



*”No voisin lisätä liikuntaa esim. talvella siten et menis pyöräl tai kävelle bussil kulkemisen sijaan, mutta sekään ei ole aina mahdollista”* (nainen 17-vuotta).

*”Muun henkilökunnan olisi hyvä jättää erilaisia hyvinvointimahdollisuuksien infolappuja ilmoitustauluille”* (nainen 18 vuotta).

## 9.2 Hyvinvointia tukevien ympäristöjen luominen

Seuraava Ottawan julkilausuman ylätasoin keino on hyvinvointia tukevien ympäristöjen luominen; tähän osastoon luokittelin aluksi *ravintoon, ilman laatuun ja tiloihin liittyvät* kommentit. Opiskelijat kaipaavat hyvää ja terveellistä ravintoa tarjolle koulupäivien ajaksi, raitista ilmaa sekä toimivat ehjät tilat ja opetusvälineistön. Suomen Vanhempainliiton Koululaisen hyvinvointi-projektin yhteydessä kerätyissä 67 kappaleessa yläkoulun oppilaiden tarinoissa huonosta koulupäivästä eniten mainintoja sai huono kouluruoka; vaikka oppimisessa keskitytään mieleen, on ruumiillisuus vahvasti läsnä koulussakin (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004:14).

*”Huoneiden ilmastointia voisi kanssa parantaa, koska usein luokissa on huono ilma ja tunkkaista”* (Nainen 17 vuotta).

*”Pää tulee helposti kipeäksi, kun ei tule käytyä happihyppelyillä. Sen vuoksi voisi verhojen avaamisen lisäksi avata välillä ikkunaa niin, että raitis ilma pääsisi sisälle asti”* (Nainen 17 vuotta.)

*”Ruoan laatu on ihan okei, mutta saisi olla enemmän perusruokia. On kuitenkin hyvä että ruokaa on tarjolla ja sen kanssa myös erilaisia leipiä ja jälkiruokaa. Olisi kuitenkin hyvä jos myös muilla tauoilla olisi tarjolla koulun tarjoamaa välipalaa kuten hedelmiä, sillä aina ei ole pikkurahaa mukana”* (nainen 16 vuotta.)

*”Jos koulussa saisi välipalan se auttaisi jaksamaan ja piristyisi”* (nainen 17 vuotta).

*”Ruokailu koulussa on mielestäni riittävän monipuolinen: salaattivalikoimaa ja hedelmätarjoitusta voisi olla hieman enemmän”* (nainen 23 vuotta).

*”Kouluruoka on parantunut. Sillä jaksaa aika hyvin riippuen tietenkin mausta. Kahden aikaan vatsa alkaa kurnimaan ja viimeisestä tunnista ei tule mitään keskittymisen kannalta. Mutta jälkiruoat saisi olla terveellisempiä”*. (nainen 17 vuotta.)

*”Väsymättömyyttä tukisi koulussa mm. paremmat huonekalut luokka-, käytävä-, ja ruokailu - sekä aulatiloissa, sillä huonoissa ja rikkinäisissä huonekaluissa on erittäin epämiellyttävä olla esimerkiksi koko 8 tunnin ajan”* (nainen 18 vuotta).

*”Ehjät opetusmateriaalit eivät aiheuta turhautuneisuuden tunnetta toisin kuin rikkinäiset”* (nainen 18 vuotta)

Jatkoin hyvinvointia tukevien ympäristöjen luomiseen kuuluvien asioiden luokkaa koulupäivän koostumukseen, lepoon, toiminnallisuuteen ja työskentelyilmapiiriin liittyvillä kommentteilla. Opiskelijat kaipaavat toiminnallisia koulupäiviä rentojen ja motivoituneiden, mielikuvitusta käyttävien opettajien johdolla. Erittäin selkeästi tuli esille, että puuduttavimpia oppitunteja ovat opiskelijoiden mielestä sellaiset tunnit, missä opettajajohtoisesti käydään kalvoja tai powerpointteja läpi jopa neljä tuntia peräkkäin.

Mikäli opetus irrotetaan liian kauaksi opiskelijoiden omasta elämämpiiristä ja käytännöistä, on hyvin vaikeaa omaksua tietoa; opittu asia nähdään helposti tällöin irrallisena Trivial-pursuit tietona. Tuloksekasta oppimisen kannalta on liittää nuorten kiinnostuksen kohteisiin teoreettiset ilmiöt-esim. Kitka-ilmion opettaminen mopon jarruja esimerkkinä käyttäen. (Marniemi, 2004, 83-84.)

Istumisen määrää ja yhtäjaksoisuutta pitäisi vähentää kaikissa ikäryhmissä. Istumista voimakkaasti suosivissa ympäristöissä, esimerkiksi koulussa, istumisen merkittävä vähentäminen on haasteellista. Tehokkaiden keinojen kehittämistä kaivataan muutosten

laajamittaiseksi toteuttamiseksi. (Laukkanen & Vuori 2009, 6.)

*”Koulupäivän aikana väsymykseen auttaisi se, ettei oppilaat istu 95 min. paikallaan ja vain kuuntele tai kirjoita. Voisi olla enemmän toiminnallista tekemistä”.* (nainen 18 vuotta.)

*”Odotan, että joistakin tunteista tehtäisiin mielenkiintoisempia esim. tekemällä / keksimällä tekemistä, ettei aina istuttaisi koko tuntia / tunteja. Ja siinä on vielä sekin, että opin tekemällä ja kuuntelulla enemmän kuin pelkällä kuuntelulla. Ja olis oikeasti kiva jos olis enemmän liikuntapainotteisia tunteja / liikuntaa”.* (nainen 17 vuotta.)

*”Viihtyvyyteen vaikuttaisi mm. erilaiset ryhmätyöt tunneilla, enemmän liikuntaa ja muita toiminnallisia kursseja. Pelkät teoritunnit kahdeksasta neljään saavat väsyttämään.* (nainen 22v.)

Ennen työiän saavuttamista suomalainen istuu peruskoulussa yhdeksän vuotta ja toisen asteen koulutuksessa kolme vuotta; tästä monella vielä istuminen jatkuu kolme-kuusi vuotta opintojen edetessä. Istumisurakka valmistaa istumistöihin-elämämme kulkee istuimesta toiseen. (Aalto, 2006, 63). Yhä useampien penkkiin sitoutuneisuutta harmitellaan myös 9.5.2011 Satakunnan Kansassa - kaupungistuminen ja istumatyön yleistyminen ovat SK:n mukaan suomalaisista ison osan ongelmana (2011, 12).

*”No juuri se toisi lisää viihtyvyyttä, jos tunneilla ja tauoilla tehtäisiin jotain eikä pelkkää istumista. Opettajatkin voisivat vaikka joka tunnin päätteeksi pitää jonkun venyttelytuokion ja luokissa voitaisiin välillä istua latioilla joidenkin isojen tynyjen taikka patjojen päällä, ettei aina kovilla tuoleilla”.* (nainen 17 v.)

Koulupäivien pituus ja aikainen aloittaminen jokaisena viikonpäivänä koettiin väsyttäväksi. Koulupäivän rytmitys ja oppimistapahtuman vaatima tarkkaavaisuuden kesto sekä koulutunnin pituus ovat ympäristön odotuksia, joista selviytymiseen oppilaita ei ole varustettu tasa-arvoisesti perimän puitteissa (Keltikangas-Järvinen, 2004, 271).

*”Se olisi tietenkin mukavaa jos saisi aamuisin nukkua pidempään, niin jaksaisi keskittyä sitten koulun penkillä paremmin.”* (Nainen 16 vuotta).

*”Välillä olisi kiva tulla myöhempää kouluun. Yksi 10.15 alkava päivä piristäisi kummasti”* (Nainen 17 vuotta).

*”Väsymystä koulupäivän aikana voisi helpottaa se, että koulupäivät olisivat lyhyempiä kuin 8 tuntia”* (Nainen 17 vuotta).

Työrauhan takaamiseksi opettajien olisi syytä vaatia tasapuolisesti hyvää käytöstä kaikilta. Jos lapsi on yliaktiiviinen ja levoton, käyttää sopimatonta ja rumaa kieltä, niin aktiivisuus on toki hänen temperamentiaan, mutta ruma ja sopimaton kieli johtuu kasvatuksen puutteesta ja huonosta käytöksestä. Huonoon käytökseen tulee suhtautua yhtä kielteisesti kaikenlaisilla temperamenteilla varustetuilla lapsilla (Keltikangas-Järvinen, 2004,316). Tuloksellisesti toimivan koulun ominaisuuksissa jäntevä työrauhan ylläpitäminen on mainittu osaltaan jo Lyytisen ym. teoksessa koulun työkäytäntöjen arvioinnissa; järjestyssäännöt pitää tuntea hyvin, niitä noudatetaan - poissaoloja ja myöhästelyjä seurataan ja niihin myös puututaan tarpeen mukaan (1989, 28).

*”Opettajat saisivat laittaa pulinoivat oppilaat kuriin, osa kyllä tekeekin sen, mutta osa katsoo läpi sormien.”* (nainen 19 vuotta).

*”Meidän koulussa opettajat ovat ymmärtäväisiä, mutta tasapuolisuus on hukassa. Aamulla saa myöhästellä ihan rauhassa, iltapäivällä tulee heti tunnin poissaolo.”* (nainen 17 vuotta).

*”Kaikkien hyvää oloa edistäisi parempi ilmapiiri ja yhteisissä säännöissä pysyminen. Turha toisen ihmisen arvostelu pitäisi myös saada poistettua”.* (nainen 16 vuotta.)

*”Lisäksi viihtyvyyteen vaikuttaa mm. hyvä ilmapiiri, mutta kuitenkin myös työrauha. Ei riitä, että on sovittu säännöt luokan kesken miten tunneilla tehdyistä rikkeistä rangaistaan, jos opettajat eivät anna varoituksia ja rangaistuksia....”* (nainen 16 vuotta).

### 9.3 Yhteisöjen toiminnan vahvistaminen

Suomen vanhempainliiton vuonna 2009 tekemän koulubarometrikyselyn tuloksissa kerrotaan, että vanhemmat painottivat kodin ja koulun yhteistyön merkitystä vahvistavana tekijänä kouluhyvinvoinnissa. Erityisesti toivottiin vanhempien mukaan ottamista ja sitouttamista oppimisen ja koulun toiminnan tukemiseen. Vanhemmat pitivät tärkeänä, että opettaja, vanhemmat ja lapset tutustuvat toisiinsa ja olivat valmiita tukemaan luokan ja koulun yhteishenkeä. Tärkeänä he pitivät myös yhteenkuuluvuutta ja toisia kunnioittavaa ilmapiiriä sekä sitä, että oppilaita kuullaan ja heidän osallisuuttaan koulu yhteisöissä vahvistetaan. (Suomen vanhempainliitto, 2009.)  
Kolmantena Ottawan julkilausumasta poimin yhteisöjen toiminnan vahvistamisen. *Yhteisöllisyyttä* vahvistavia toimia selkeästi kaivataan niin opiskelijoiden, vanhempien kuin opettajienkin mielestä!

*”Koko koulun pitäisi tehdä enemmän yhdessä asioita. Niin yhteishenkeä myös koko koulussamme voitaisiin kohentaa”.* (nainen 17 vuotta.)

*”Haluaisin että tekisimme ryhmänä jotain kivaa ja tehostaisimme huomiota hyvään luokkahenkeen. Hyvä luokkahenki on opiskelussa melkein tärkeintä, sillä ilman hyvää ilmapiiriä ei ole mielenkiintoa lähteä kouluun”.* (nainen 16 vuotta.)

*”Olisi myös virkistävää jos koulussa olisi enemmän tapahtumia. Kaikkia eri teemoja ja niistä tehtäisiin joku tapahtuma. Se olisi vastapainoa teoreettiseen opiskeluun”.* (nainen 16 vuotta.)

Matti Rautiaisen väitöskirjatutkimuksessa opettajaksi opiskelevien käsityksissä koulun tulisi olla keskusteleva, yhteistoiminnallinen ja tasa-arvoinen, missä asioita tulisi tehdä yhdessä. Oppilaat vanhempineen ja muu ympäristö halutaan ottaa mukaan toimintaan. Salamyhkäisyydestä halutaan päästä eroon ja avoimutta korostaa. Yhteisöllisyyden uskotaan olevan paremmin rakennettavissa kohtaamisissa lisäämällä. (Rautiainen, 2008, 121.) Liikanen päättelee Markku T. Hyypän ym. tutkimuksista (MiniSuomi 1978-2002), että aktiiviset ja osallistuvat ihmiset elävät pitempään kuin vähän tai ei ollenkaan osallistuvat. Sosiaalisuus, yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteisöllisyys vaikuttavat olennaisesti terveyteen ja hyvinvointiin. (Liikanen, 2010, 58-59.)

#### 9.4 Terveyttä edistävien yksilöllisten tietojen ja taitojen edistäminen

Neljäntenä Ottawan julkilausumassa on terveyttä edistävien yksilöllisten tietojen ja taitojen kehittäminen. Tämän otsikon alle sijoitin pääosan *liikuntaan* liittyvistä kommentteista. Liikuntaa ehdotettiin lisättäväksi koulupäiviin monin erilaisin toimin; tauoille, osaksi opetussuunnitelmaa sekä integroituna muihin oppiaineisiin. Liikuntaa halutaan siis selkeästi lisättäväksi koulupäiviin. Opiskelijat ovat samoilla linjoilla lisää liikuntaa penätessään, kuin maailman terveysjärjestön ja maailman urheilulääketieteellisen järjestön asiantuntijaryhmä kannanotossaan jo vuonna 1995. Seuraavassa otteita tästä kannanotosta: ”Fyysinen inaktiivisuus aiheuttaa valtavan inhimillisten voimavarojen hukkaantumisen. Liikkumaton elämäntapa on todettu yhdeksi tärkeäksi huonoon terveyteen ja tarpeettomiin kuolemiin vaikuttavaksi tekijäksi. Mittavan tutkimustoiminnan tulokset osoittavat, että fyysinen aktiivisuus pidentää elinikää ja antaa suojaa useita yleisiä pitkäaikaissairauksia, kuten sepelvaltimotautia, kohonnutta verenpainetta, aivohalvausta, aikuistyyppin diabetesta, osteoporoosia ja paksusuolen syöpää vastaan. Asianmukainen aktiivisuus on tarpeellista kaikkina ikäkausina. Ihmisten toimintakyky on parempi, he tuntevat voivansa paremmin, he näyttävät paremmilta ja he voivat olla vähemmän ahdistuneita ja masentuneita, kun he ovat aktiivisia”. (Vuori, 2000, 118.)

*”Oppilaitoksessamme huonoa on se, että meillä on TODELLA vähän liikuntaa. Liikunta auttaisi jaksamaan koulussa enemmän!”* (nainen 17 vuotta.)

*”Hyviä keinoja lisätä liikuntaani olisi se, että koulussa olisi enemmän liikuntaa! Vapaa-ajalla ei välttämättä jaksa lähteä lenkille, jos on ollut pitkä koulupäivä”* (nainen 16 vuotta.)

*”Liikunta olisi tärkeää terveyden, jaksamisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Helpointa olisi harrastaa liikuntaa koulussa”* (nainen 23 vuotta).

*”Mielestäni joka jaksossa saisi olla liikuntaa, ainakin kerran viikossa. Liikunnan lisäys lisäisi energiaa, kohottaisi terveydentilaa ja olisi hyvä niille, jotka eivät löydä aikaa esim. työn vuoksi. Pidän liikuntaa itselleni erittäin tärkeänä.”* (nainen 17 vuotta.)

Opiskelijat kaipasivat säännöllistä, monipuolista liikuntaa ohjatusti sekä taukoliikuntatyypeistä virkistystä muihinkin oppitunteihin yhdistettynä. Erityisesti hoitoalalle valmistuvien opiskelijoiden tulisikin opintojensa aikana saada kattava tieto sekä taito liikunnan mahdollisuuksista myös ammatillisesta näkökulmasta. Liikunnan puute on paljon yleisempi vaaratekijä monille yleisille pitkäikäissairauksille kuin useimmat muut niiden tunnetut vaaratekijät; terveydenhuollon henkilökunnalla on suuri mahdollisuus tuoda esiin säännöllisen liikunnan välttämättömyys hyvälle terveydelle ja toimintakyvylle (Vuori, 2000, 119). Vuosiin 2010-2012 sijoittuvan liikkuva-koulu hankkeen väliraportissa todetaan, että toiminta on edennyt hankesuunnitelman mukaan: hankkeen kouluissa vallitsee myönteinen ilmapiiri; opettajat suhtautuvat hyvin hankkeeseen. Lapsilla ja nuorilla on enemmän liikkumisen mahdollisuuksia koulupäivän aikana ja koulun toimintakulttuuri on muuttumassa. Oppilaiden levottomuus on vähentynyt ja yhteistyö taas lisääntynyt. (Blom, 2011, 15.)

*”Mielestäni koulutukseemme tarvitsisi lisätä erilaisia liikkumismuotoja ja tunteja. Nykyinen liikunnan määrä on aivan liian vähäistä”.* (nainen 18 vuotta.)

*”Mielestäni liikuntaa saisi olla ns. pakollisena aineena ammattikouluissa enemmän, koska ei monikaan nuori liiku vapaa-ajallaan. Koulu liikunta on myös ”rennonpaa” ja silloin saa pelata sellaisia lajeja mihin muuten ei olisi mahdollisuus. Ja koululiikunnan kautta tutustuu moneen eri liikuntalajiin, niin löytää mieleisensä harrastuksen. Koululiikunnan lisäys ehkäisisi myös lihavuudelta. Liikuntaa voisi olla 2h / 2krt viikossa vähintään”. (nainen 17 vuotta.)*

*”Väsymykseen ja toisinaan levottomuuteen auttaisi ”tauko-jumprat”, joita viime vuoden syksynä tehtiin, mutta sekin lopahti...myös ulkotilojen käyttö olisi piristävää, ainakin niissä aineissa, missä tämä olisi mahdollista” (nainen 18 vuotta).*

*”Koulupäivän aikana iskee tosiaan useasti väsymys, kun siirrytään vaan aineesta toiseen ja tauoilla vaan istuskellaan. Koulupäivän aikana voisi tauoilla olla jotain aktiviteettiä, kuten esimerkiksi joku tanssituokio tai vastaava”. (nainen 17 v.)*

*”Koulupäivän aikana en väsyisi jos olisi taukojumppia ja enemmän liikuntaa koulussa. Tykkäsin oppilaitoksemme liikunnasta, mutta sitä on liian vähän.” (nainen 17 vuotta).*

Ottawan julkilausuman viimeiseen luokkaan, ”terveyspalvelujärjestelmän uudelleensuuntaaminen huomioimaan vahvemmin ennaltaehkäisyn ja terveyden edistämisen näkökulma”, en sijoittanut opiskelijoiden kirjoitelmista mitään, koska se tuntui keinotekoiselta. Opiskelijat käsittelivät esseissään hyvin käytännöllisiä asioita; erilaisella tehtävänannolla olisi varmasti saatu tähänkin luokkaan soveltuvia teemoja. En malta kuitenkaan olla lisäämättä tähän viittausta Tarja Javanainen-Levosen väitöskirjasta terveydenhoitajista liikunnanedistäjinä lastenneuvolatyössä. Terveydenhoitajat näkivät Javanaisen tutkimuksessa liikunnan osuuden tärkeäksi kasvun ja kehityksen, ympäristön, perheen, hyvinvoinnin ja terveyden näkökulmista. Vaikka terveydenhuollon strategioissa liikunnan edistäminen korostuu, ei terveydenhoitajien mielestä heidän koulutuksensa tuonut tarpeeksi tietoa ja taitoa liikunnan edistämiseen (Javanainen-Levonen, T. 2009). Uskon, että



oppimisympäristömme liikunnallistamisella ja hyvinvoinnin edistämällä pääsemme vaikuttamaan myös tulevien lähihoitajien asenteisiin ennaltaehkäisevien keinojen käytössä. Toki hoitajien opetussuunnitelmissa on tärkeää huomioida liikunnan osuus myös ammatillisena aineena ammattitaitoa tukevien osuuksien lisäksi.

### 9.5 Opettajien kirjoitelmien satoa

Opettajien kirjoitelmaohjeistus poikkesi opiskelijoiden ohjeistuksesta sen verran, että siinä pyydettiin pohtimaan hyvinvointia ja liikunnallisuutta sekä henkilöstön että opiskelijoiden kannalta (liite 3). Opettajien kirjoittamien tekstien analysoinnin aloitin poimimalla erilaiset maininnat hyvinvointiin ja liikunnallisuuden lisäämiseen liittyen. Seuraavaksi keräsin maininnat kirjoitelmaohjeistuksesta tutun ”pohdi asiaa sekä henkilöstön että opiskelijoiden kannalta” teemoittelun alle, eli opiskelijoille suunnatut vinkit / ehdotukset ja henkilöstölle suunnatut vinkit / ehdotukset. Osa vinkeistä palvelisi selkeästi molempia ryhmiä; niinpä ryhmittelin maininnat lopulta kolmeen eri osastoon ja jokaisen osaston alle erittelin vielä liikkumiseen keskittyvät ja muuhun hyvinvointiin keskittyvät vinkit / ehdotukset. Sitten tiivistin vinkkejä niin, että esimerkiksi sisustukseen liittyvät asiat niputin sanan ”sisustus” alle, ja merkitsin vain mainintojen määrän otsikon perään. Nämä luokittelut on luettavissa tarkemmin liitteestä 5.

Opettajat kirjoittivat opiskelijoiden hyvinvointiin liittyviä ehdotuksia sekä liikunnan että muunlaisin keinoin. Simo Skinnari miettii teoksessaan ”Pedagoginen rakkaus” (2004), että minkä takia opettaja jaksaa tehdä työtään. Hän esittää nelijaon, jonka perustalta löytyy käsitys ihmisestä fyysisenä, psyykkis-sosiaalisena ja henkisenä olentona. Nelijaossa Skinnari luettelee aineelliset, sosiaaliset, henkiset tai minuuden toteuttamisen sekä oppilaiden tarpeet. Hän ehdottaa kasvavien todellisten tarpeiden tutkimiseksi työhön ja kasvavien tarpeisiin rakastaen eläytymistä. (Skinnari, 2004, 49-51). Opettajat olivat eläytyneet opiskelijoiden tarpeisiin mainiosti; saatiin samansuuntaisia ideoita opiskelijoiden ehdotusten kanssa.

Opettajienkin kirjoituksissa mainittiin liikunnan lisäämisen opetussuunnitelmaan olevan tärkeää. Taukoliikuttamiseen kaivattiin selkeitä käytänteitä ja välineitä. Seuraavassa muutama poiminta opettajien teksteistä:

*”Opetussuunnitelma joka mahdollistaa liikunnan osaksi päiviämme olisi ihanne”*

*”Kaipaen luokkiin pieniä liikunta - ja rentoutumisvälineitä esim. hierontapalloja, keppejä ym., joita voisi käyttää taukojumppassa tai rentoutumishetkissä.”*

*”Puolen tunnin pituista kymmenen välituntia voisi hyödyntää niin, että jotkut opiskelijat pitäisivät ryhmille sopivia liikuntatuokioita, jolloin voitaisiin mennä ulos kävelylenkille, jumpata tai pelata liikuntasalissa tai vaikka kokeilla koulun kuntosalilaitteita. Ohjauksen voisi järjestää siten, että opiskelijoille olisi tarjolla valinnainen liikunnanohjauksen kurssi, jossa opiskelijat ensin saisivat opastusta liikunnanopettajalta mutta josta suurin osa toteutettaisiin ohjauksina muille opiskelijoille. Tällainen ohjattu toiminta olisi erityisen tärkeää uusille opiskelijoille, edistäisi viihtyvyyttä koulussa ja vähentäisi tarvetta käydä tupakalla tekemisen puutteen vuoksi”*

*”Keppijumppa (tarvittaisiin vain kepit tänne osastollemme) tai kuminauhajumppa päivän aikana oppilaille olisi hyvä tauko hetki, keväällä ja loppusyksyllä olimme Kirjurissa kävelemässä muutamana päivänä päivän päätteksi. Muuta liikuntaa ei ammattiaineiden jaksolla oppilailla ole ellei itse sitä vain keksi johonkin väliin”.*

*”Erityisesti liikuntaa tulisi lisätä kuitenkin opiskelijoille koulupäivien aikana. Kahden tunnin oppitunnit tuntuvat usein pitkiltä varsinkin uusille opiskelijoille”*

Sekä opiskelijoiden että henkilöstön muuhunkin kuin liikuntaan liittyvää hyvinvointia edistävää ideaa tuli kirjoitelmista hyvin esille. Koulurakennuksen ja koulun pihan suunnitteluun ja ylläpitämiseen tulee kiinnittää huomiota; mitä viihtyisämpiä ne ovat, sitä vähemmän epäsosiaalista käyttäytymistä ilmenee (Penttilä, 1994, 38).

*”Innostava, miellyttävä ja hyvinvointia lisäävä oppimisympäristö on ensinnäkin sellainen, että ympärillä on värejä esim. seinät on maalattu eri sävyin ja osittain kuvioitu (puut, lehdet, kukat, maisemat, tarinat). Väreistä ja värien käytöstä on olemassa hyvinkin kansantajuisia oppaita, joiden mukaan voisi suunnitella ympäristöä. Uskon myös, että opiskelijoilla on loistavia ehdotuksia kuinka tehdä klinisistä ja niin ikävistä luokista ja käytävistä hauskeempia”.*

*”Luokat ovat ankeita, ahtaita ja tylsiä. Niihin värejä, tietsikoita, sähköisiä oppimistauluja, kunnon pöydät ja tuolit. Isompia luokkia. Ja ennen kaikkea kuntosali kuntoon”.*

Marja-Liisa Nakari listaa fyysiseen työympäristöön liittyviin stressitekijöihin muun muassa melun, vedon, lämpötilan ja kemialliset aineet (Nakari, 2003, 73). Opettajien teksteistä poimin myös tähän aihepiiriin liittyvän toiveen:

*”Meluton ruokala olisi mieletön juttu”*

Eri alojen opiskelijat ovat harrastekerhotoiminnassa suuri voimavara; osana opintoja he voivat tuottaa materiaalia sekä ohjata käytännössä toimintaa. Opiskelijoiden tuore tietotaito, kehittyvä ammtillinen työote sekä innostus tarjoavat kouluympäristön kerhotoimintaan hyvän lisän. Opiskelijoiden ohjauksesta vastaa kuitenkin aina oppilaitos tai yksikkö. (Kenttälä & Suomu, 2005, 25.) Opiskelijoista voimavaroja ammennettavaksi ehdottaa myös seuraava tähän tutkimukseen omalta osaltaan aineistoa kirjoittanut opettaja:

*”Oppilasvetoisia eritasoisia ryhmiä pyörimään pihapiiriin tai käytäville, Oppilasvetoisina yhtä lailla pyörimään ”piiloonkin” eli luokkatilaan, niille jotka eivät halua itsekriittisyyttään tuoda julki. Vertaistukeen voisi kannustaa, palkitakin. Jokainen liikuntasuoritus olisi plussaa - voisipa sitä haastaa vaikka opiskelijat keskenään esim. kauppiksen opiskelijat. Samoin henkilökunta toisiaan osastojen välillä. Palkintojen tulisi innostaa.”*

Realistisesti hyvinvointiasioita pohdittiin myös seuraavassa aineistositaatissa; selkeästi yhdessä sovitut toimintamallit auttavat uuden tavan vakiinnuttamisessa.

*”Liikuntaohjelmaan voisi lisätä myös ryhmissä tapahtuvat rentoutumisharjoitukset opiskelijoille. Monet ovat kovin stressaantuneita ja säännölliset rentoutumis-sessiot voisivat olla avuksi. Myös tästä olisi hyvä olla yhteisesti sovittu malli ja ohjeet. Muuten asia jää opettajilta tekemättä.”*

Henkilöstön hyvinvoinnin parantamiseksi tuli ideoita myös; tavallaanhan sekä opiskelijoiden että henkilöstön hyvinvoinnin lisääntyminen useasti hyödyttää molempia osapuolia. Virkeämmät opettajat jaksavat panostaa enemmän opiskelijoiden opetukseen ja kannustukseen sekä opiskelijat ovat hyvinvoivina aktiivisempia ja innokkaampia oppijoita. Tiina Kallion johtamisen ja organisoinnin pro gradu -tutkielmassa ”Hyvinvoiva Winnova” (2010, 60) todetaan, että liikunnallisuuden ja terveet elämäntavat Winnovan organisaatiokulttuuriin osaksi ottamalla päästään kohti Riikosen ym. (2003, 17-19) terveen organisaation ihannetta.

*”Henkilöstön ja opettajien kannalta mietin liikuntaa ja kuntosetelit on kiva kädenojennus työnantajalta kyllä. Erittäin tiukoille vedetty työpäivä eli kun toimistoväkeä vähennettiin ja opettajille lisääntyivät toimistotyöt mitä moninaisimpien ohjelmien sun muiden muka aikaa säästävien systeemien tultua osaksi työarkea vähäinenkin liikunta on poissa. Tehtäväni on opettaa, mutta tietokoneella istuminen sen kun vaan on lisääntynyt ja siitä en ole ollenkaan mielissäni.”*

*”Mukavaa olisi, jos olisi vaikka pehmeä nojatuoli tai sohva johon väsyneenä oikaista itsensä, rentouttavan musiikin soidessa taustalla, edes hetkeksi”*

Hyvinvoiva työyhteisö, hyvä kunto työntekijöillä ja terveet elämäntavat ovat tulevaisuuden kilpailutekijöitä työyhteisöissä. Työntekijä valitsee vetovoimaisen organisaation, jossa työilmapiiristä ja työtyytyväisyydestä sekä työssä jaksamisesta

kannetaan huolta. Työyhteisö tarvitseekin ehdottomasti terveys- ja liikuntastrategian. Liikunnalla on oltava selkeä asema ja tavoitteet ja toiminnan pitää olla resursoitua ja suunniteltua. (Rovio, 2009, 58-59.)

*”WinNova on alusta alkaen ottanut liikunta- ja kulttuurimyönteistä linjaa antamalla henkilöstölleen TYKY-kuntoseteleitä. Myös syksyn toimintapäivä oli erittäin onnistunut ja tällaisia toimintapäiviä saisi olla joka lukukausi.”*

Tilojen ahtaus, ilmanvaihto ja se, että esteettömyys ei toteudu, ovat koulutuksen arviointiryhmän mukaan yleisiä ongelmia toisen asteen ammattillisissa oppilaitoksissa (Kotamäki ym. 2010, 15). Eräs opettaja toivookin tähän ongelmaan liittyen:

*”Vielä toivoisin, että saisimme esteettömän ympäristön joku päivä, sillä se palvelee kaikkia.”*

Työuupumusta, psyykkisiä ja somaattisia oireita voi esiintyä organisaatiomuutoksen yhteydessä (Nakari, 2003, 71; Nätti, Kinnunen, Mäkinen, Loikkanen, Mauno & Virolainen 1995; Mauno & Virolainen 1996). Esimerkiksi organisaatiomuutoksen kokeneiden yliopistojen henkilökunnan stressin kanssa selviämistä helpottivat johdon ja työtovereiden tuki, palaute, saavutukset, hyvä työmoraali ja joustavat työjärjestelyt sekä henkilökohtaiset selviytymisstrategiat (Nakari, 2003, 78). Seuraava aineistositaatti sanoittaa yhden opettajan tuntoja organisaatiomuutoksen keskellä elämisestä hyvinvointiin ja liikunnallisuuteen keskittyen:

*”Jos kuitenkin suurimman osan ajattelukapasiteetistaan joutuu käyttämään siihen, että mieltii, kuinka selviän työpäivästä toiseen, on vaikea keksiä yksittäisiä asioita, joilla hyvinvointia voisi lisätä. Luonnostaan toteutuvat positiivisväritteiset, tilannekomiikalla maustetut kohtaamiset vaikka työkavereiden kanssa käytävässä, kahvihuoneessa, monistushuoneessa jne. ovat usein niitä parhaita hyvän olon tuojia. Tietenkin vaikka pienemmissä ryhmissä tapahtuvat yhteiset liikuntatilaisuudet voisivat myös tuoda pidemmällä aikavälillä hyvää oloa ja jaksamista. Tähän pitäisi tietenkin löytyä vähän yhteistä aikaa. Joskus on tullut mieleen, että voisiko keskiviikkojen kokousajasta käyttää esim. kerran kuukaudessa tunnin yhteisiin liikkumistuokioihin; kävelyyn, kuntosalilla*

*käyntiin, hiihtämiseen, luisteluun jne. Uskon kyllä, että koko WinNovaakin koskevat kuntoilukampanjat palkintoineen, motivoivat ihmisiä liikkumaan. Vai liikkuvatko edelleen ne, joille liikunta on jo tärkeä osa arkipäivää. Jollakin oman talon tai oman puolen haastekampanjoillakin, joissa yhdistyisi esim. painonhallinta ja liikkuminen, voisi vaikka keväällä olla hyvät menestymismahdollisuudet. Liikunnan hyvät vaikutukset sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin kyllä tiedetään ja tunnetaan, mutta miten saisi liikunnan aloitettua-siinäpä pulma!”*

Lisää tutkimusnäyttöä psykososiaalisten olojen merkityksestä työntekijöiden hyvinvoinnille löytyy; koko henkilöstön myönteisellä asenteella ja toiminnalla on suuri merkitys (Rautio & Husman, 2010,179).

*”Opettajien hyvinvointiin vaikuttaa liikunnan ja rentoutumisen lisäksi myös ratkaisevasti työilmapiiri. Mielestäni meidän pitäisi tehdä enemmän yhteistyötä ja jakaa hyviä käytänteitä ja ideoita keskenämme. Nyt on vielä jonkin verran vallalla ajatus, että pidettäisiin oma materiaali ja ideat omana tietona eikä jaeta niitä yleiseen käyttöön.”*

Ajatusten ja kokemusten jakaminen kollegoiden kesken koettiin merkittävänä tekijänä ammatillisen kehittymisen suhteen myös ”Merkkejä tulevaisuuden oppimisympäristöistä”- selvitykseen haastateltujen opettajien mielestä (Rajala ym. 2010,61). Myös terveyttä edistävän toiminnan mahdollistajiin kuuluu selkeästi moniammatillinen yhteistyö sekä oman ja kollegoiden osaamisen arvostaminen (Pietilä, Halkoaho & Matveinen, 2010, 259). Työilmapiiri voi muuttua ja sitä voidaan muuttaa; muutoksen seurauksena on odotettavissa muutoksia myös työntekijöiden hyvinvoinnissa ( Nakari, 2003, 85).

## 10 POHDINTA

Tutkimustehtävänäni oli selvittää, millainen on liikuntaa ja hyvinvointia edistävä oppimisympäristö ammattiin opiskelevien sekä ammatillisessa oppilaitoksessa

opettavien mielestä. Apukysymyksiin varustettu kirjoitelmaohjeistus toimi aineiston keruumenetelmänä hyvin; sain kerättyä tutkimukseni kannalta varsin monipuolisesti merkityksellisiä käsityksiä ongelmanasettelun mukaisesti.

Opiskelijat näkivät liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin lisäämiseen useita keinoja. He arvioivat hyvinvoinnin oppilaitoksessamme lisääntyvän valistuksen, terveellisen ja maukkaan ravinnon, hyvän ilman laadun ja riittävän levon keinoin. Edelleen opiskelijat näkivät erittäin tärkeänä liikunnan lisäämisen osaksi koulupäiviä ja opintosuunnitelmaa; osa ymmärsi tärkeäksi myös liikunnan merkityksen koulupäivän ulkopuolella. Liikunnan toivottiin olevan monipuolista ja erilaisista liikuntamahdollisuuksista kertomista pidettiin toivottavana. Toimivat ja viihtyisät tilat mainittiin useassa esseessä hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiksi, samoin koulupäivän koostumus aloitus-, lopetus- ja taukoaikoinen. Suurin osa kirjoittajista nosti esille toiveen toiminnallisuuden lisäämisestä opetukseen; luennoiva opetustyyli ilman aktivoivia ja osallistavia menetelmiä ei selvästikään ole opiskelijoiden suosiossa. Opettajilta toivotaan rentoa ja mielikuvituksellista otetta opetukseen kuitenkin työrauha säilyttäen. Opettajien odotetaan kohtelevan opiskelijoita tasapuolisesti ja ymmärtäen sekä kuuntelevan heitä. Yhteisöllisyyttä toivottiin vahvistettavan. Toisten kohtelu ja ilmapiirin vaikutus hyvinvointiin tuotiin kirjoituksissa myös selkeästi esille.

Myös opettajat kirjoittivat erilaisista mahdollisuuksista hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden lisäämiseen tähdäten. Ideat vaihtelivat teemaliikunta viikoista oppituntien lyhentämiseen. Fyysisen ympäristön muokkaamisen lisäksi opettajien kirjoitelmista löytyi myös viitteitä (ehkä organisaatiomuutoksen aiheuttamasta paineesta) sopeutua koettuun työtehtävien määrän lisääntymiseen ja odotuksiin - tähän kirjoitettiin apua löytyvän mm. liikunnasta. Liikuntamahdollisuuksia toivottiinkin lisäävän sekä opiskelijoille että henkilöstölle. Kuntosalin kunnostus ja vertaistukeen kannustaminen nousivat myös esille opettajien ehdotuksista.

Ilokseni työnantajani Länsirannikon Koulutus Oy WinNova mahdollisti tutkimukseni tekemistä osittain työajalla. Tämä vaikutti olennaisesti tutkijan omaan hyvinvointiin ja

tätä kautta välillisesti opiskelijoidemmekin hyvinvointiin – onhan pirteä, innostunut ja hyvinvoiva liikunnanopettaja heillekin eduksi. Hyvinvointia tukeva ja jopa lisäävä oppimisympäristö houkuttaa lisää opiskelijoita hakeutumaan oppilaitokseen ollen täten merkittävä asia myös taloudellisesti. Lisäksi tutkimukseni opiskelijoiden käsityksistä / ideoista käytännön toimiksi on luonnollista jatkumoa Tiina Kallion keväällä 2010 valmistuneeseen Hyvinvoiva WinNova pro gradu- tutkielmaan, mikä keskittyi koulutusosakeyhtiön työhyvinvoinnin mittaamisen suunnitteluun.

### 10.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuuden arviointi

Esiymmärrystäni tutkimastani asiasta saatoit lukea jo tutkimuksen toteuttamisesta kertovasta kappaleesta. Työskentelen siis itse WinNovassa liikunnanopettajana ja opetan myös muita työkykyyn ja hyvinvointiin liittyviä aineita koulutusohjelmissa. Olen toiminut monta vuotta liikunta-alan palveluyrittäjänä sekä opiskellut liikunta-alaa, terveystietoa ja psykologiaa elinikäisen oppimisen ajatuksen innoittamana. Kiinnostukseni hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden, joilla koen itse olevan valtavan yhteyden, suhteen on vain kasvanut ja tämäkin tutkimustyö siivitti innostustani entisestään! Sarkaa riittää kynnettäväksi.

Laadullisen tutkimuksen tekeminen oli minulle täysin neitseellinen kenttä; haastetta riitti sopivasti. Hyvinvoinnista ja liikunnasta löytyy niin paljon mielenkiintoista luettavaa, että pyrin rajaamaan työhöni käytettävää materiaalia mahdollisimman johdonmukaisesti. Hyvinvointi on päivän sana vaikka pahoinvointi lehtien otsikoissa myykin toistaiseksi paremmin. Toteutunutta laajemman kirjallisuuskatsauksen työstäminen pro gradu-tutkielmaani olisi eittämättä ollut ansiokasta, mutta arvojeni mukaisten asioiden tärkeysjärjestykseen laittamisen jälkeen tyydyin työn napakampaan toteutukseen; perhe ja opetustyö säilyttivät keulapaikan ajankäytön suhteen. Olen pyrkinyt eettisyyteen tutkimustyön alusta alkaen. Puolueeton tarkastelu opiskelijoiden ja opettajakollegoiden kirjoitelmia lukiessa oli ehdoton tavoitteeni. Lainaukset kirjoitelmista lisännevät tulkintojeni arvioitavuutta. Ymmärrän kuitenkin sen, että täydelliseen objektiivisuuteen en millään kyennyt; esiymmärrys aiheesta



vaikutti pakostikin valintoihini (vrt. esimerkiksi apukysymykset essee ohjeistuksessa). Aineiston keruu oli opiskelijoiden osalta helppoa; heidän oppituntiinsa nivottu kirjoitelmaohjeistus ja toteutus onnistui hienosti. Useimmille heistä liikuntaa opettaneena viritin todennäköisesti omalla persoonallani jo tietynlaisia ajatuksia liikunnasta ja sen lisäämisestä oppimisympäristöömme. Halusin kuitenkin olla itse aktiivisesti mukana aineiston keruussa, onhan se osa oppimista tutkijan tietä kulkiessa.

Tutkimustuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia ammatillisia oppilaitoksia Suomessa, sillä aineisto on kerätty yhdestä ammatillisesta oppilaitoksesta Porista. Tulosten luotettavuutta kykenin arvioimaan vertaamalla tuloksia aiemmin tutkittuun. Hyvinvointia kouluyhteisössä on tutkinut esimerkiksi Anne Konu, joka väitöskirjassaan luokittelee hyvinvoinnin kouluyhteisössä neljään laajaan osa-alueeseen: koulun oloihin eli tiloihin ja toimintaan, sosiaalisiin suhteisiin eli koulun ihmissuhteisiin, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin eli koulutyöhön ja terveyden tilaan (Konu, 2002, 44). Nämä osa-alueet löytyvät myös tämän tutkimuksen aineistosta.

Anna-Maija Pietilän pohdinta terveyden edistämisestä pohjimmiltaan kuuluu seuraavasti: ”Se on arvotyöskentelyä, jossa pyritään mahdollistamaan inhimillisen elämän toteutumista. Yksilö on omien terveysvalintojensa tekijä, mutta hän on myös sidoksissa oman ympäristönsä ja yhteiskuntansa mahdollisuuksiin” (Pietilä, 2010, 274). Tähänkin pohdintaan suhteutettuna opiskelijoiden ja opettajien näkemyksiä hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden lisäämisestä oppilaitoksessamme on tärkeää kuulla ja mahdollistaa saatujen ideoiden pohjalta kehitys kohti entistäkin parempaa oppimisympäristöä.

Tutkimukseni tulokset tukevat suurilta osin koulutuksen arviointineuvoston kirjaamia kehittämisehdotuksia toisen asteen ammatillisen peruskoulutuksen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Arviointiryhmän ehdotuksiin kuuluvat esimerkiksi yhteisöllisyyden, opiskelijoiden elämänhallinnan ja terveyden edistämisen nostaminen keskeiseksi tavoitteeksi ennaltaehkäisyä ja koko henkilöstön sitouttamisen keinoin. Se korostaa myös opiskeluympäristön terveellisyyttä (säännöllinen liikunta, savuttomuus, terveelliset välipalat ja ateriat, riittävä lepo, makeisautomaattien poistot jne.). Edelleen

arviointiryhmä ehdottaa opiskelijoiden vaikutusmahdollisuuksien vahvistamista heitä koskevissa asioissa ja opiskelijahuoltopalveluiden tasalaatuisuuden varmistamista. (Kotamäki ym., 2010, 35.)

## 10.2 Jatkotutkimusehdotuksia

Mielenkiintoista olisi tehdä case study -tutkimus tämän tutkimuksen pohjalta. Kartoitettaisiin esimerkiksi opiskelijoidemme nykytilanne koetun hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden suhteen sekä niiden välinen suhde. Tässä tutkimuksessa selvitettyjen toimenpide-ehdotusten käytäntöön panon jälkeen kartoitettaisiin tilanne uudelleen ja näin saataisiin hyödyt selville! Mikäli tulokset olisivat rohkaisevia, voisi toteutettua toimintamallia suositella muihinkin ammatillisiin oppilaitoksiin esimerkiksi muutaman vuoden sykleillä kiertäväksi; näin opiskelijat pääsisivät aina vaikuttamaan oloihinsa ja motivaatio opintoja kohtaan kasvaisi viihtymisen lisääntymisen myötä.

Tieteellinen opinnäytetyöni asettaa askelmerkit sellaisille liikunnallisuutta ja hyvinvointia edistäville toimille, joita opiskelijat ja opettajat ovat itse ehdottaneet; näin sitoutumisen yhteisen oppimisympäristömme kehittämiseen voidaan ajatella olevan lujemman. Koulu ei kuitenkaan koskaan voi kehittyä pitemmälle, kuin sen johdon näkemys sallii (Pulkkinen & Launonen, 2005, 244). Onneksi koulutusosakeyhtiö WinNova haluaa toimitusjohtajan mukaan (SK 25.10.2009) olla innovatiivinen kehittäjä (inNova), jonka nimikin kuvaa yhtiön tavoitetta tukea elinikäistä uudistumista ja oppimista (Nova) sekä kouluttaa menestyjiä (Win). Tähän näkemykseen luottaen uskon uudistusten saavan tukea myös WinNovan johdolta.

Yhteiskunnallisesti merkittävää mielestäni olisi, jos opettajien koulutusta vedettäisiin hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden näkökulmat käytännössä huomioiden. Kun on itse päässyt nauttimaan hyvien käytänteiden luomasta tunnelmasta, on sitä helpompi toteuttaa myös tulevassa työympäristössä; opiskelijoiden oppimisympäristössä. Opettajankoulutuksen kehittämishankkeissakin todettu asia on, että koulutuksessa omaksutut toimintamallit ovat tärkeä pohja tulevalle opettajalle (Lyhty, 2007,106).

Erikoista mielestäni on, että edelleen opettajia esimerkiksi koulutetaan *luennoimalla* toiminnallisten menetelmien hyödyistä. Liikunnasta ei riittävästi edes puhuta, saati että sitä säännöllisesti ja nousujohteisesti harjoitettaisiin. Monesti todellisuutta on, että oppilaitoksessa aineenopettaja on yksin yrittämässä muutoksia vallitseviin käytänteisiin - tämä ei useimmiten riitä; tarvitaan yhteistä arvojen mukaista päämäärää, siihen sitoutumista ja sitä kohti työskentelemistä. Skinnari kirjoittaa oppien tarkoituksen olevan tulla yksilöiden ”sulattamiksi”; näin ne voivat ravita henkeämme (Skinnari, 2004, 198). Tämän tieteellisen opinnäytetyön koostamisessa henkeni on osaltaan tullut ravituksi - lieneekö se kylläiseksi tuleva koskaan?

## 11 LÄHTEET

- Aalto, R. 2006. Työelämän selviytymisopas. Jyväskylä. Saarijärven Offset.
- Adamsson, V. 2010. Koulusta oppimisen ja hyvinvoinnin keskus. Opettaja 34 / 45.
- Alanko, A. 2010. ”Discussing children`s participation”. Teoksessa Kronqvist, E-L. & Hyvönen, P. (toim.) Insights and outloads: Childhood research in the north. Oulu. Oulun yliopisto. 78.
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Juva. WSOY.
- Biddle, S. & Mutrie, N. 2008. Psychology of physical activity. Determinants, well-being & interventions.
- Blom, A. 2011. Liikkuva-koulu hanke 2010-2012. PDF-esitys [http://www.edu.fi/download/132516\\_bloom\\_yleiset\\_kokemukset\\_hankkeen\\_alkuvaiheista.pdf](http://www.edu.fi/download/132516_bloom_yleiset_kokemukset_hankkeen_alkuvaiheista.pdf). Luettu 11.5.2011. 15.
- Fogelholm, M.. 2007. Liikunnasta voimavaroja. Teoksessa Huttunen J. & Mustajoki, P. (toim.). Elämä pelissä. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino. 45-47.
- Fogelholm, M., Paronen O. & Miettinen M. 2007. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus, Suomalaisen terveystliikunnan tila ja kehittyminen 2006. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö, UKK-instituutti.
- Fogelholm, M.. & Vuori I. 2005. Terveystliikunta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.
- Hiironen, M. 2010. Joop vipuaa tulosta Ähtärissä. Opettaja 20 / 26.

Hiltunen, V-P. 2011. Satakunnan Kansa 9.5.2011. 12.

HS. 12.10.2010. Pääkirjoitus ”Terveyserot ovat eriarvoisuutta”.

Heikinaro-Johansson, P.& Itkonen H.2006. ”Liikunnan muuttuva asema läpivalaisussa”. Liikunta & Tiede 43/ 4. 53.

Holopainen, K. 2011.Yksinäisten asialla. Suomen punaisen ristin jäsenlehti 2 / 2011.

Honkanen, Järvi ym. 2010. Pohjois-Suomen hyvinvointi- ja terveystpäivät power point-esitys

”[http://www.laaninhallitus.fi/lh/oulu/hankkeet/hyte2010/home.nsf/files/HonkanenJarvi/\\$file/HonkanenJarvi.pdf](http://www.laaninhallitus.fi/lh/oulu/hankkeet/hyte2010/home.nsf/files/HonkanenJarvi/$file/HonkanenJarvi.pdf). Luettu 13.4.2011.

Huttunen, J. 2007.Pelissä oma elämä-mitä terveys on. Teoksessa Huttunen, J., Mustajoki, P. (toim.) Elämä pelissä. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino. 11-17.

Hyssälä, L.& Saarela T. 2007. Sosiaali - ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki.

Javanainen-Levonen, T. 2009. Terveystenhoitajat liikunnanedistäjinä lastenneuvolatyössä. Jyväskylän yliopisto.Väitöskirja.

Kallio, T. 2010. Hyvinvoiva Winnova. Turun kauppakorkeakoulu. Liiketaloustiede: johtamisen ja organisoinnin pro gradu tutkielma.

Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti-ihmisen yksilöllisyys. Juva. WSOY.

Koivusilta, L., Nupponen, H., Halme,T. & Koski, P. 2011. Koonneet Liikunnan ja terveystiedon koulutus ja tutkimushankkeen tutkimustoiminnan kuvauksen ja suunnitelman

[http://vanha.edu.utu.fi/rokl/liiter/\\_yleista/Liikunnan\\_ja\\_terveystiedon\\_hanke.pdf](http://vanha.edu.utu.fi/rokl/liiter/_yleista/Liikunnan_ja_terveystiedon_hanke.pdf), luettu 12.4 2011

Kalaja, S. 2010. Matkaraportti 2010. Melbourne.12.

[http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/37077\\_Loppuraportti\\_Sami\\_Kalaja.pdf](http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/37077_Loppuraportti_Sami_Kalaja.pdf). Luettu 21.1.2011.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010.

The role of physical activity on emotional and behavioral problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. *Liikunta & Tiede* 47 (6), 30–37.

Kenttälä, M. & Suomu, K. (toim.) 2005. Koulu harrastuspaikkana-näkökulmia paikalliseen yhteistyöhön. Helsinki. Libris.

Kinnunen, K. 2011. Työhyvinvointi lisää tuloksellisuutta. *Opettaja* 6a / 2011. 10.

Kouluterveyskysely Stakes. 2006 .

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/taulukot2006/index.htm> Luettu 7.10.2011

Koivu, P. 2011. Tulevaisuuden koulussa. *Opettaja* 7 / 2011. 34.

Kokko, S. 2010. Health promoting sports club-Youth sports clubs`Health Promoting Profiles, Guidance, and Associated Coaching Practise in Finland. Jyväskylä. Väitöskirja.

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampere. Tampereen yliopisto, terveystieteen laitos. Tampereen yliopistopaino.

Koski, P. 2010. Pääkirjoitus. *Liikunta & Tiede* 2-3 / 2010.

Kotamäki, S., Niemi, M., Sirkiä, H., Virnes, E., Räisänen, A. & Hietala, R. 2010.

Hyvää vointia. Opiskelijahuollon toteutuminen, sen käytännöt ja kehittäminen toisen asteen ammatillisessa peruskoulutuksessa. Tiivistelmäraportti. Koulutuksen arviointineuvosto. Saarijärvi. Saarijärven Offset. 12-15, 20, 35.

Laukkanen, R. & Vuori, I. 2009. Miksi istumisen tutkiminen on tärkeää? Liikunta & Tiede 46 / 1. 6.

Laurea ammattikorkeakoulu. NOPS-hankesuunnitelma 6.10.2010.

Lerssi, L., Sundström, L., Tervaskanto-Mäentausta, T., Väistö, R., Puusniekka, R., Markkula, J., Pietikäinen, M. 2008. Kouluterveyskyselystä toimintaan kehittämishanke 2005-2007. Hankkeen loppuraportti. Helsinki. Valopaino.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Opetusministeriö. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto. 58-59.

Lindström B. & Eriksson M. 2010. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen-teoria terveyden resursseista. Teoksessa Pietilä, A-M. (toim). Terveyden edistäminen-teorioista toimintaan. Helsinki. WSOY. 39-40.

Litmanen, H., Pesonen, J. & Ryhänen, E-L. 2003. Kunnan kirja Porvoo WS Bookwell.

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000-2009. Helsinki. Yliopistopaino.

Lyhty, J. 2007. Erään opettajankoulutuslaitoksen osallistumiskulttuuri. Demokraattista julkista tilaa vai passivoivia käytänteitä? Jyväskylän yliopisto. Opettajan koulutuslaitos. 106. Pro gradu-tutkielma.

Lyytinen, H., Jokinen, H. & Rask, S. 1989. Koulun työkäytäntöjen arviointi,

prosessiarvioinnin näkökulma. Helsinki. Valtion painatuskeskus.

Malinen, K. 2009. Aikuiskoulutuksen menetelmät. Lukumateriaali 31.1.2009. Nuoren Suomen kouluttajakoulutus.

Martelin, Hyypä, Joutsenniemi & Nieminen. 2007. Hyvä kumppani ja kivat kaverit tuovat terveyttä arkeen. Teoksessa Huttunen, J., Mustajoki, P. (toim.) Elämä pelissä. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino. 133-143.

Marniemi, J. 2004. Teoksessa Hassinen, J. & Marniemi, J. (toim.). Oppiva koulupajakoulut muutoksen tekijöinä. Edita Prima. 83-84.

Mattila, A. 2009. Onnentaidot. Artikkel.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ont00039&p\\_teos=ont&p\\_osio=101&p\\_selaus=15461](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00039&p_teos=ont&p_osio=101&p_selaus=15461). Luettu 20.6.2011.

Mikkonen, J. & Tynkkynen, L. 2010. Terve Amis! Ammattiin opiskelevien terveyden taustatekijät: 50 toimenpide-ehdotusta terveyserojen kaventamiseksi. Pori. Kehitys Oy.

Mälkiä, E. & Rintala, P. 2002. Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Tampere. Tammer-Paino Oy.

Nakari, M-L. 2003. Työilmapiiri, työntekijöiden hyvinvointi ja muutoksen mahdollisuus. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylä. Jyväskylä University Printing House.

Nieminen, K. 2010. Kyläparlamentit osallistumisen ja suoran vaikuttamisen kanavana. Opaskirjanen. Oulun yliopisto. Kajaanin kehittämiskeskus. Aluekehitys. Oulu. Oulun yliopistopaino. 43-46.

Nuori Suomi. 2010. <http://www.nuorisuomi.fi/selvitystyö> haasteena vähän liikkuvat lapset ja nuoret? - toimenpide ehdotusraportti, 20. Luettu 14.12.2010.



- Nupponen, R., 2005. Liikunta ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino.
- Oksanen, T., Vahtera, J. & Kivimäki M. 2007. Liika on liikaa- stressissäkin. Teoksessa Huttunen, J. & Mustajoki, P. (toim). Elämä pelissä. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim. 161-173.
- Penttilä, E. 1994. Turvallinen koulu. Porvoo. WSOY: Opetus 2000-sarja.
- Pesonen, J. 2011. Opettajat oppijoina. Toimintatutkimus liikunnanopettajien pätevöittämissä koulutuksen käynnistämisestä ja kehittämisestä. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical education and Health. 146.
- Pietilä, A-M. 2010. Terveysten edistäminen-teorioista toimintaan. WSOY Pro. 274.
- Pietilä, A-M, Halkoaho, A. & Matveinen, M. 2010. Terveysttä edistävää toimintaa mahdollistavat tekijät ja työn kehittäminen. Teoksessa Pietilä, A-M. 2010 (toim.) Terveystten edistäminen-teorioista toimintaan. WSOY Pro Oy. 231-242.
- Pulkkinen, L. & Launonen L. 2005. Ehytetty koulupäivä, lapsilähtöinen näkökulma koulupäivän uudistamiseen. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Pursiainen, T. 1995. Nousukauden etiikka. Jyväskylä. Gummerus.
- Rajala, A, Hilppö, J, Kumpulainen, K, Tissari, V, Krokfors, L, Lipponen, L. 2010. Merkkejä tulevaisuuden oppimisympäristöistä. Opetushallitus, raportit ja selvitykset 2010:3. 61.65. Vammalan kirjapaino.
- Rautiainen, M. 2008. Keiden koulu? Aineenopettajaksi opiskelevien käsityksiä

koulukulttuurin yhteisöllisyydestä. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylän yliopisto.

Rautio, M & Husman, P. 2010. Työikäisten terveyden edistäminen-esimerkkejä työmenetelmistä ja toimintamalleista. Teoksessa Pietilä, A-M. (Toim.) Terveyden edistäminen-teorioista toimintaan. WSOY Pro Oy. 165-190.

Riikonen, E., Tuomi, K., Vanhala, S. & Seitsamo, J. 2003. Hyvinvoiva henkilöstömenestyvä yritys. Työterveyslaitos. Vammalan kirjapaino.

Rimpelä, A. 2005. Nuorten terveys. Artikkeliterveyskirjasto. Duodecim.[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00046&p\\_teos=suo&p\\_osio=108&p\\_selaus=4601](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046&p_teos=suo&p_osio=108&p_selaus=4601). Luettu 27.6.2011

Rinne, K. 2011. Liikuntaa ja nuorisotoimintaa Porissa -julkaisu. Talvi 2011. 2.

Rovio, E. 2009. ”Hyvinvoiva työyhteisö on kilpailutekijä” Artikkeliterveyskirjasto. Liikunta & Tiede 46 / 4. 58-59.

Salon seudun ammattiopisto. 2010.  
<http://www.sskky.fi/ssao/projektit/hyvanolontyokalupakki/>. Luettu 13.4.2011

Satakunnan Kansa. 25.10.2009. Miksi Suomalainen koulu on WinNova.

Segercrantz, T. 1999. Liikunta ja terveystieto ammatillisessa koulutuksessa. Lähihoitajaopiskelijoiden käsityksiä liikunnasta, terveydestä ja toimintakyvystä. Lisensiaatintutkimus. Jyväskylä.

Sillanpää, E. 2011. Adaptations in body composition, metabolic health and physical fitness during strength and endurance training or their combination in healthy middle-aged and older adults. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylä.

Skinnari, S.2004. Pedagoginen rakkaus. PS-kustannus. Opetus 2000. Juva.

STM, 2004:14, monisteita, <http://pre20090115.stm.fi/pr1096015775007/passthru.pdf>.

Luettu 12.4.2011.

Suomen vanhempainliitto. 2009. Vanhempien barometrikysely 2009.

[http://www.vanhempainliitto.fi/filebank/155-vanhempien\\_barometri\\_2009\\_raportti.pdf](http://www.vanhempainliitto.fi/filebank/155-vanhempien_barometri_2009_raportti.pdf).

Luettu 12.4.2011.

Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3-7 vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän-ja verisuonitautien riskitekijöihin. Väitöskirjatutkimus. Jyväskylän yliopisto. Studies in Sport, Physical education and Health. 101.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Työterveyslaitos.

<http://www.teroka.fi/teroka/index.php?>

[option=content&pcontent=1&task=view&id=38&Itemid=69](http://www.teroka.fi/teroka/index.php?option=content&pcontent=1&task=view&id=38&Itemid=69). Luettu 13.4.2011

THL. 2007. <http://info.stakes.fi/kouluterveyslahettilaat/FI/pilottihanke/index.htm>.

Luettu 28.9.2010.

THL. 2008. Koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen on yhteistyötä - esite

[http://info.stakes.fi/NRrdonlyres/B3D07094-DAFA-41EA-9E31-](http://info.stakes.fi/NRrdonlyres/B3D07094-DAFA-41EA-9E31-082D95EB7B8E/0/Koulu yhteis%C3%B6n_esite_A4_THL_netiversio.pdf)

[082D95EB7B8E/0/Koulu yhteis/%C3%B6n\\_esite\\_A4\\_THL\\_netiversio.pdf](http://info.stakes.fi/NRrdonlyres/B3D07094-DAFA-41EA-9E31-082D95EB7B8E/0/Koulu yhteis%C3%B6n_esite_A4_THL_netiversio.pdf). Luettu

23.9.2011

THL/Kouluterveyskysely. 2010. [http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/E5BCD6DA-3733-](http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/E5BCD6DA-3733-4008-8DFD-07A334F310A3/0/Isuomi2009aol.pdf)

[4008-8DFD-07A334F310A3/0/Isuomi2009aol.pdf](http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/E5BCD6DA-3733-4008-8DFD-07A334F310A3/0/Isuomi2009aol.pdf) Luettu 7.1.2011

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2002.141-142 KvaliMOTV

[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_4.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html). Luettu 31.5.2011

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Livonia Print Latvia.

Vuori, I. 2000. Tehokas ja turvallinen terveystoiminta 2.painos. Tampereen yliopistopaino.

Vuori, I. 2009. Onko Suomella varaa jättää liikunnan edistäminen vain liikuntaväen asiaksi. Liikunta & Tiede 46/4. 66-67.

Välimaa, R. 2011. Tutkimusmetodiikan luento 5.5.2011. Jyväskylä.

Völgyi, E. 2010. Bone, Fat and Muscle Gain in Pubertal Girls. Effects of Physical Activity. Väitöskirja. Jyväskylä. Studies in Sport, Physical education and Health 160.

WHO.1986. Ottawa Charter

<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>. Luettu 11.4.2011

WHO. 2011. [http://www.who.int/school\\_youth\\_health/en/index.html](http://www.who.int/school_youth_health/en/index.html). Luettu 19.4.2011

Winnova. 2011. [https://www.winnova.fi/captum\\_tuotekortti.aspx?id=210&taso=1&tid=1286&lang=fi-fi](https://www.winnova.fi/captum_tuotekortti.aspx?id=210&taso=1&tid=1286&lang=fi-fi). Luettu 7.1.2011

Yli-Piipari, S. 2011. Jyväskylän yliopisto.

<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2011/05/tiedote-2011-05-30-10-04-03-971227>.

Luettu 20.6.2011.

## 12 LIITTEET

LIITE 1 KIRJOITELMAOHJEISTUS

LIITE 2 OPISKELIJOIDEN KYSYMYKSIÄ JA TUTKIJAN VASTAUKSIA  
AINEISTON KERUU TILANTEESSA

LIITE 3 KIRJOITELMAOHJESTUS OPETTAJILLE

LIITE 4 TEEMOITTELU OPISKELIJOIDEN TEKSTEISTÄ

LIITE 5 TEEMOITTELU OPETTAJIEN TEKSTEISTÄ

## LIITE 1 KIRJOITELMAOHJEISTUS

Tervehdys!

Teen pro gradu- tutkielmaani Jyväskylän yliopistoon ja toivoisin saavani sitä varten mahdollisimman paljon aineistoa teiltä, oppilaitoksemme WinNovan toisen vuoden sosiaali - ja terveystieteen opiskelijoilta. Tutkielmani valmistuu vuoden 2011 loppuun mennessä; sen tuloksiin on mahdollista siis tutustua viimeistään silloin.

Merkitse kirjoitelmaan ikäsi ja sukupuolesi. Nimeä ei tarvitse kirjoittaa. Kiitos asiantuntijan mielipiteistäsi jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin, Virpi Hopeakangas

(Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan pro gradu - työn tekijä)

Kirjoitelman ohjeistus

Kirjoita n. sivun pituinen kirjoitelma aiheesta:

**”Millainen on hyvinvointia ja liikunnallisuutta edistävä oppimisympäristö?”**

Kirjoita käytännön toimia hyvän olon ja liikkumisen edistämiseksi oppilaitoksessamme.

Apukysymyksiä ajatusten virittämiseksi:

-Mikä helpottaisi mahdollista väsymystäsi koulupäivän aikana?

-Mitkä asiat saisivat sinut viihtymään paremmin?

-Millaisin keinoin sinun olisi helpointa lisätä liikuntaasi?

-Minkälaisia asioita odotat opettajilta / muulta henkilökunnalta / ryhmältä?

-Mitä hyviä /huonoja asioita oppilaitoksessamme hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden kannalta on?

-Mikä edistäisi sitä, että koulussamme kaikilla olisi mahdollisimman hyvä olla?

## LIITE 2 OPISKELIJOIDEN KYSYMYKSIÄ JA TUTKIJAN VASTAUKSIA AINEISTON KERUU TILANTEESSA

- Voiko kirjoittaa ranskalaisilla viivoilla?
- Suositus, että ei, mutta ranskalaisilla viivoilla kuitenkin parempi kuin ei mitään tekstiä
- Pitääkö tehdä hieno alku ja kaikki?
- Ei kaunokirjallista arviointia, tärkeintä, että asiat ovat paperilla
- Kauanko oppitunnit yleensä kestävät meillä?
- 2 x 45 min eli 90 min
- Miksi tekniikassa on joka vuosi 1ov liikuntaa ja meillä ei?
- Koska meillä on mahdollista valita lähihoitajan työtä tukevaa sovellettua liikuntaa 1ov ja valinnaista omaa liikuntaa 1ov; eri aloilla on eri käytänteet
- Onko kirjoitelman pakko olla 1 sivun mittainen?
- Mielellään, mutta vähän on parempi kuin ei mitään
- Kai muitakin asioita kirjoitetaan, kuin vain liikuntaa?
- Kyllä! Nimenomaan sekä että!
- Tarkoittaako väsymys kysymys miten voisin itse vaikuttaa, vai miten koulu?
- Sekä että
- Pitääkö kirjoittaa nimi?
- Ei.
- ”Mitkä asiat saisivat viihtymään paremmin” kysymyksestä - tarkoittako tunneilla vai tauoilla?
- Sekä että, kokonaisvaltainen ajattelu

## LIITE 3 KIRJOITELMAOHJEISTUS OPETTAJILLE

Tervehdys!

Teen pro gradu- tutkielmaani Jyväskylän yliopistoon opiskelijoidemme käsityksestä hyvinvoinnin ja liikunnallisuuden lisäämiseksi oppilaitoksessamme. Samalla kerään henkilökunnalta ideoita ja käsityksiä samasta teemasta -toiveenani on, että näitä asioita lähdetään resurssien sallimissa puitteissa viemään eteenpäin. Tutkielmani valmistuu vuoden 2011 loppuun mennessä; sen tuloksiin on mahdollista siis tutustua viimeistään silloin.

Kiitos asiantuntijan mielipiteistäsi jo etukäteen!  
Ystävällisin terveisin, Virpi Hopeakangas

Kirjoitelman ohjeistus

Kirjoita n. sivun pituinen kirjoitelma aiheesta:

**”Millainen on hyvinvointia ja liikunnallisuutta edistävä oppimisympäristö?”**

Kirjoita käytännön toimia hyvän olon ja liikkumisen edistämiseksi oppilaitoksessamme. Pohdi asiaa sekä henkilöstön että opiskelijoiden kannalta.

Palautathan kirjoitelman 15.11.2010 mennessä nimettömänä sisäisessä postissa minulle osoitteeseen:

Virpi Hopeakangas / SoTe, Luvianpuistokatu 1



## LIITE 4 MAININNAT KIRJOITELMAOHJEISTUKSESTA TUTTujen TEEMOJEN ALLE

Gradu aineiston teemoittelu:

45:stä Sosiaali - ja terveysalan toisen vuosikurssin opiskelijan kirjoitelmasta poimin 180 erilaista mainintaa hyvinvointiin ja liikunnallisuuden lisäämiseen liittyen.

Seuraavaksi keräsin maininnat kirjoitelmaohjeistuksesta tuttujen teemojen (5kpl) alle:

MIKÄ HELPOTTAISI MAHDOLLISTA VÄSYMISTÄSI KOULUPÄIVÄN  
AIKANA

MITKÄASIAT SAISIVAT SINUT VIIHTYMÄÄN PAREMMIN  
MILLÄ KEINON SINUN OLISI HELPOINTA LISÄTÄ LIIKUNTAASI  
MINKÄLAISIA ASIOITA ODOTAT OPETTAJILTA  
MINKÄLAISIA ASIOITA ODOTAT RYHMÄLTÄ

Mainintoja kerätessä yhdistin vielä muutaman samankaltaisen maininnan yhteen niin, että 138 mainintaa jäi jäljelle.

Sitten ryhmittelin jokaisen otsikon alle maininnoista alateemat (3-6/yläosikko)

MIKÄ HELPOTTAISI MAHDOLLISTA VÄSYMISTÄSI KOULUPÄIVÄN  
AIKANA

RAVINTO

Lautasmallin mukaan syöminen

Terveellinen & monipuolinen kouluruoka 2  
mainintaa

On hyvää & terveellistä ruokaa

Kunnon aamupala

Terveellisempiä jälkiruokia

Salaatti - & hedelmätarjontaa lisää

Ruokavaihtoehtoja ruokalaan

Tavallista ruokaa tarjolle 3 mainintaa

Limuautomaatit huono

Liian harvaan syönti laskee verensokeria

YHT.13

LIIKUNTA

**Taukojumppa** **21 mainintaa**

Venyttely

Säännöllinen liikunta

Monipuolinen & säännöllinen harrastus (liikunta)

Ennen ruokailua puoli viiva yksi tunti liikunnallista tuokiota

Tauoille aktiviteettia /tanssituokio

Tauoille Wii-konsoli

YHT.27

## ILMAN LAATU

Raitis ilma	3 mainintaa
Raikas & tuuletettu luokka	3 mainintaa
Parempi ilmastointi	
Raittiin ilman haukkaus	3 mainintaa
YHT.10	

## KOULUPÄIVÄN KOOSTUMUS

8h päivät ovat liian pitkiä	11 mainintaa
Taukoja enemmän mutta lyhyempinä	2 mainintaa
Jotkut tauot lyhyempiä	
Pitkät tauot hyvä	
Tarpeeksi pitkät tauot tuntien välillä	
Ekalla tunnilla tekemistä Koulupv:n aloitus aikaisintaan klo 9	7 mainintaa
Luokissa voisi välillä istua tyynyjen päällä	
Ei samaa ainetta 4h enempää yhtäjaksoisesti	2 mainintaa
YHT.26	

## LEPO

Ajoissa nukkumaan	
Kunnon yöuni	
Lepuhuone	
YHT.3	

## MITKÄ ASIAT SAISIVAT SINUT VIIHTYMÄÄN PAREMMIN

## RAVINTO

Välipala hyvä olemassa	3 mainintaa
Välipala saisi olla terveellisempää	
Välipalan syönti (ilmainen voileipä,mehu /kahvi)	3 mainintaa
Ilmainen välipala	4 mainintaa
Kahvila on hyvä	4 mainintaa
Juoma-automaatti Rauttiksen puolelle	2 mainintaa
Kahvin sijasta jokin juomavaihtoehto	
YHT.18	

## TILAT

Paremmat huonekalut	5 mainintaa
Kiva sisustus (värit!)	9 mainintaa
Ehjat opetusmateriaalit	2 mainintaa
Kryyni on ahdas	
Ruokala saisi olla isompi	
Prikka on viihtyisämpi (kuin Kryyni)	
Viihtyisämpi ympäristö	2 mainintaa
Sohvia ,tv ,lehtiä	5 mainintaa
Pukutilat / suihkut paremmat	
Koulun suihkut hyvät	
Oma kuntosali on hyvä	3 mainintaa
Kylmät sisätilat miinusta	2 mainintaa
Viherkasvit	

Verhojen avaus luokissa	7 mainintaa
Ei kauppiis ensin ,sitten Rauttis, sitten taas kauppiis...	2 mainintaa
YHT.42	

#### YHTEISÖLLISYYS

Koulun yhteistä tekemistä / yhteishenki	4 mainintaa
Kaverit	
Liikuntatapahtuma / päivä	6 mainintaa
Tapahtumia enemmän (teema)	3 mainintaa
Yhteishengen & liikunnallisuuden yhdistäminen	
Retket	
Huono puoli on, kun ei oikeastaan tehdä muuta kuin opiskellaan	
Osallistuminen	
Savuttomuus olisi hyvä	
Tupakkaa pitäisi saada polttaa, oma asia	
YHT.20	
MUUT	
Vierailut eri paikoissa	2 mainintaa
Toiminnallinen tekeminen	5 mainintaa
Hieronnat / hoidot	
YHT.8	

#### MILLÄ KEINAIN SINUN OLISI HELPOINTA LISÄTÄ LIIKUNTAASI OPINTOSUUNNITELMAAN LISÄÄ LIIKUNTA

Oppilaitoksessamme liian vähän liikuntaa	4 mainintaa
Koulussa olisi enemmän liikuntaa	6 mainintaa
Vapaa valintainen liikuntakurssi on hyvä	
Koululiikunta on tärkeää	2 mainintaa
Viikottaiset liikuntatunnit	
Edes 1x vko liikuntaa koulussa	2 mainintaa
Edes 2 x vko liikuntaa koulussa	2 mainintaa
Säännöllisempi koululiikunta	3 mainintaa
Säännöllinen liikunta, mikä olisi joka päivä sama päivä & aika	
Liikuntaa 1ov / vuosi	
Lisää liikuntaa !	12 mainintaa
edes 1h/pv joku pieni liikunnallinen suoritus	
YHT.36	

## MONIPUOLINEN LIIKUNTAOHJELMA

Kivoja liikuntalajeja	
Paljon erilaisia lajeja	
Monipuolisesti eri lajeja liikuntaan	6 mainintaa
Kehitysvammaisten liikuntaan tutustuminen	
YHT.9	

## LIKKUMINEN KOULUPÄIVÄN ULKOPUOLELLA

Ystävän kanssa harrastus	
Liikuntaedut takaisin	4 mainintaa
Koulumatkat pyörällä / kävellen	4 mainintaa
YHT.9	

## TILAT

Eripuolilla olevien opetustilojen avulla	2 mainintaa
Portaat hyvä	5 mainintaa
Koulussa on pienet liikuntasalit...	
Mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen esim.oma kuntosali	
Koulun kuntosalin parannus	2 mainintaa
YHT.11	

## MUUT

Liikuntaa päivän päätteeksi	3 mainintaa
Liikuntamahdollisuuksista kertominen	5 mainintaa
YHT.8	

## MINKÄLAISIA ASIOITA ODOTAT OPETTAJILTA

### OPISKELIJOIDEN KOHTELU

Kärsivällisyyttä	4 mainintaa
Joustavuutta	2 mainintaa
Ymmärrystä	5 mainintaa
Samanarvoista kohtelua kaikille	4 mainintaa
Positiivinen asenne	4 mainintaa
Se, että opettaja kuuntelee, on hieno piirre	
Kannustusta	2 mainintaa
Ryhmänohjaaja kysyisi kahden kesken mitä kuuluu	2 mainintaa
Vuorovaikutus, keskustelu	
Opettajat voisivat kertoa enemmän itsestään, esim. koulutustausta	
Tukiopetusta sitä tarvitseville	
Koulutehtäviä ei niin paljon samalle päivälle	
Ei liikaa tehtäviä/ vko	
YHT.29	

### TOIMINNALLISUUS

Ryhmätöitä tai jotain istumisen keskeyttämistä (Näytelmiä, aktivoivia tehtäviä, oppilaat itse aktiivisesti tekemässä)

	15 mainintaa
Ottaa huomioon erilaiset oppimistavat	2 mainintaa
Mielekästä tekemistä tunneilla aiheeseen liittyen	
Opiskelun & ulkoilun yhdistäminen useammin	2 mainintaa

Enemmän liikuntapainotteisia aineita, yleensä liikuntaa	
Aamu pitäisi alkaa liikunnalla	
Enemmän liikuntaa tai käytännön tunteja	
YHT.23	
VALISTUS	
”omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa” - sen toivotus oppilaille	
Liikuntaan kannustaminen	6 mainintaa
Opettajat eivät oikein mukana liikunnallisuudessa miinusta...	
Keskustelua ruokavaliosta	
Hyvinvointimahdollisuuksista infolappuja ilmoitustauluille	
Rajut esimerkit siitä, miten käy, kun tupakoi, on liikkumaton...	
YHT.11	
KURI	
Pulinoivat oppilaat kuriin	2 mainintaa
Samat säännöt Kauppi / Rauttis (vrt.tupakointi)	
Sovitut säännöt ja niiden noudattaminen	
YHT.4	
RENTOUS & MIELIKUVITUS	
Herättäisivät enemmän mielenkiintoa omaan oppiaineeseen	
Enemmän mielikuvitusta tunneilla	
Voisivat joskus irroitella	2 mainintaa
YHT.4	
MUUT	
Kilpaurheilijoille vapautus liikunnasta	
Kaikilla ei ole varaa hankkia kirjoja	
YHT.2	

MINKÄLAISIA ASIOITA ODOTAT RYHMÄLTÄ  
TOISTEN KOHTELU

Kultainen sääntö - kohdellaan toisia kuin itseä	
Kunnioitus toisia kohtaan	3 mainintaa
Kuunnellaan mielipiteitä	4 mainintaa
Otetaan toiset huomioon	2 mainintaa
Ei kiusaamista	2 mainintaa
YHT.12	
ILMAPIIRI	
Hyvä luokkahenki	10 mainintaa
Ryhmänä tekisimme jotain kivaa	
Kaikilla hyvä & positiivinen asenne	2 mainintaa
YHT.13	
TYÖRAUHA	
Työrauha	6 mainintaa
Hiljaisuus käytävillä, opiskelurauha luokissa	
YHT.7	

## LIITE 5 TEEMOITTELU OTTAWAN JULKILAUSUMAA MUKAILLEN

Teemoittelu Ottawan julkilausuman yltason keinojen alle:

- **terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka**

## VALISTUS

”omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa” - sen toivotus oppilaille	
Liikuntaan kannustaminen	6 mainintaa
Opettajat eivät oikein mukana liikunnallisuudessa miinusta...	
Keskustelua ruokavaliosta	
Hyvinvointimahdollisuuksista infolappuja ilmoitustauluille	
Rajut esimerkit siitä, miten käy, kun tupakoi, on liikkumaton...	
YHT.11	
LIIKKUMINEN KOULUPÄIVÄN ULKOPUOLELLA	
Ystävän kanssa harrastus	
Liikuntaedut takaisin	4 mainintaa
Koulumatkat pyörällä / kävellen	4 mainintaa
YHT.9	

- **hyvinvointia tukevien ympäristöjen luominen**

#### RAVINTO

Lautasmallin mukaan syöminen	
Terveellinen & monipuolinen kouluruoka	2 mainintaa
On hyvää & terveellistä ruokaa	
Kunnon aamupala	
Terveellisempiä jälkiruokia	
Salaatti - & hedelmätarjontaa lisää	
Ruokavaihtoehtoja ruokalaan	
Tavallista ruokaa tarjolle	3 mainintaa
Limuautomaatit huono	
Liian harvaan syönti laskee verensokeria	
Välipala hyvä olemassa	3 mainintaa
Välipala saisi olla terveellisempää	
Välipalan syönti (ilmainen voileipä, mehu /kahvi)	3 mainintaa
Ilmainen välipala	4 mainintaa
Kahvila on hyvä	4 mainintaa
Juoma-automaatti Rautatienkadun puolelle	2 mainintaa
Kahvin sijasta jokin juomavaihtoehto	

#### YHT.31

#### ILMAN LAATU

Raitis ilma	3 mainintaa
Raikas & tuuletettu luokka	3 mainintaa
Parempi ilmastointi	
Raittiin ilman haukkaus	3 mainintaa

#### YHT.10

#### TILAT

Paremmat huonekalut	5 mainintaa
Kiva sisustus (värit!)	9 mainintaa
Ehjät opetusmateriaalit	2 mainintaa
Kryyni on ahdas	
Ruokala saisi olla isompi	
Prikka on viihtyisämpi (kuin Kryyni)	
Viihtyisämpi ympäristö	2 mainintaa
Sohvia ,tv ,lehtiä	5 mainintaa
Pukutilat / suihkut paremmat	
Koulun suihkut hyvät	
Oma kuntosali on hyvä	3 mainintaa
Kylmät sisätilat miinusta	2 mainintaa
Viherkasvit	
Verhojen avaus luokissa	7 mainintaa
Ei kauppiis ensin ,sitten Rauttis, sitten taas kauppiis...	2 mainintaa
Eripuolilla olevien opetustilojen avulla (lisää liikuntaa)	2 mainintaa



Portaat hyvä	5 mainintaa
Koulussa on pienet liikuntasalit...	
Mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen esim.oma kuntosali	
Koulun kuntosalin parannus	2 mainintaa
YHT.54	
<b>KOULUPÄIVÄN KOOSTUMUS</b>	
8h päivät ovat liian pitkiä	11 mainintaa
Taukoja enemmän mutta lyhyempiä	2 mainintaa
Jotkut tauot lyhyempiä	
Pitkät tauot hyvä	
Tarpeeksi pitkät tauot tuntien välillä	
Ekalla tunnilla tekemistä Koulupv:n aloitus aikaisintaan klo 9	7 mainintaa
Luokissa voisi välillä istua tyynyjen päällä	
Ei samaa ainetta 4h enempää yhtäjaksoisesti	2 mainintaa
YHT.26	
<b>LEPO</b>	
Ajoissa nukkumaan	
Kunnon yöuni	
Lepuhuone	
YHT.3	
<b>TOIMINNALLISUUS</b>	
Ryhmätöitä tai jotain istumisen keskeyttämistä (Näytelmiä, aktivoivia tehtäviä, oppilaat itse aktiivisesti tekemässä)	15 mainintaa
Ottaa huomioon erilaiset oppimistavat	2 mainintaa
Mielekästä tekemistä tunneilla aiheeseen liittyen	
Opiskelun & ulkoilun yhdistäminen useammin	2 mainintaa
Enemmän liikuntapainotteisia aineita, yleensä liikuntaa	
Aamu pitäisi alkaa liikunnalla	
Enemmän liikuntaa tai käytännön tunteja	
Vierailut eri paikoissa	2 mainintaa
Toiminnallinen tekeminen	5 mainintaa
YHT.30	
<b>KURI</b>	
Pulinoivat oppilaat kuriin	2 mainintaa
Samat säännöt Kauppi / Rauttis (vrt.tupakointi)	
Sovitut säännöt ja niiden noudattaminen	
YHT.4	
<b>RENTOUS &amp; MIELIKUVITUS</b>	
Herättäisivät enemmän mielenkiintoa omaan oppiaineeseen	
Enemmän mielikuvitusta tunneilla	
Voisivat joskus irroitella	2 mainintaa
YHT.4	
<b>TYÖRAUHA <i>toiveena opiskelijoilta</i></b>	
Työrauha	6 mainintaa
Hiljaisuus käytävillä, opiskelurauha luokissa	
YHT.7	

## MUUT

Hieronnat / hoidot

Kilpaurheilijoille vapautus liikunnasta

Kaikilla ei ole varaa hankkia kirjoja

YHT.3

- **yhteisöjen toiminnan vahvistaminen**

### YHTEISÖLLISYYS

Koulun yhteistä tekemistä / yhteishenki 4 mainintaa

Kaverit

Liikuntatapahtuma / päivä 6 mainintaa

Tapahtumia enemmän (teema) 3 mainintaa

Yhteishengen & liikunnallisuuden yhdistäminen

Retket

Huono puoli on, kun ei oikeastaan tehdä muuta kuin opiskellaan

Osallistuminen

Savuttomuus olisi hyvä

Tupakkaa pitäisi saada polttaa, oma asia

YHT.20

### TOISTEN KOHTELU

Kultainen sääntö - kohdellaan toisia kuin itseä

Kunnioitus toisia kohtaan 3 mainintaa

Kuunnellaan mielipiteitä 4 mainintaa

Otetaan toiset huomioon 2 mainintaa

Ei kiusaamista 2 mainintaa

YHT.12

### ILMAPIIRI

Hyvä luokkahenki 10 mainintaa

Ryhmänä tekisimme jotain kivaa

Kaikilla hyvä & positiivinen asenne 2 mainintaa

YHT.13

### OPISKELIJOIDEN KOHTELU

Kärsivällisyyttä 4 mainintaa

Joustavuutta 2 mainintaa

Ymmärrystä 5 mainintaa

Samanarvoista kohtelua kaikille 4 mainintaa

Positiivinen asenne 4 mainintaa

Se, että opettaja kuuntelee, on hieno piirre

Kannustusta 2 mainintaa

Ryhmänohjaaja kysyisi kahden kesken mitä kuuluu 2 mainintaa

Vuorovaikutus, keskustelu

Opettajat voisivat kertoa enemmän itsestään, esim. koulutustausta

Tukiopetusta sitä tarvitseville

Koulutehtäviä ei niin paljon samalle päivälle

Ei liikaa tehtäviä/ vko

YHT.29

- **terveyttä edistävien yksilöllisten tietojen ja taitojen kehittäminen**

LIIKUNTAA KOULUPÄIVIIN TAUOILLE YM:

**Taukojumppa** **21 mainintaa**

Venyttely

Säännöllinen liikunta

Monipuolinen & säännöllinen harrastus (liikunta)

Ennen ruokailua puoli viiva yksi tunti liikunnallista tuokiota

Tauoille aktiviteettia /tanssituokio

Tauoille Wii-konsoli

Liikuntaa päivän päätteeksi

3 mainintaa

YHT.30

OPINTOSUUNNITELMAAN LISÄÄ LIIKUNTAA

Oppilaitoksessamme liian vähän liikuntaa

4 mainintaa

Koulussa olisi enemmän liikuntaa

6 mainintaa

Vapaa valintainen liikuntakurssi on hyvä

Koululiikunta on tärkeää

2 mainintaa

Viikottaiset liikuntatunnit

Edes 1x vko liikuntaa koulussa

2 mainintaa

Edes 2 x vko liikuntaa koulussa

2 mainintaa

Säännöllisempi koululiikunta

3 mainintaa

Säännöllinen liikunta, mikä olisi joka päivä sama päivä & aika

Liikuntaa 1ov / vuosi

Lisää liikuntaa !

12 mainintaa

edes 1h/pv joku pieni liikunnallinen suoritus

YHT.36

MONIPUOLINEN LIIKUNTAOHJELMA

Kivoja liikuntalajeja

Paljon erilaisia lajeja

Monipuolisesti eri lajeja liikuntaan

6 mainintaa

Kehitysvammaisten liikuntaan tutustuminen

YHT.9

LIIKUNTAMAHDOLISUUKSISTA KERTOMINEN

YHT.5

- **terveyspalvelujärjestelmän uudelleensuuntaaminen huomioimaan vahvemmin ennaltaehkäisyyn ja terveyden edistämisen näkökulma**

Tähän luokkaan en sijoittanut opiskelijoiden kirjoitelmista mitään, koska se tuntui keinotekoiselta. Opiskelijat käsittelivät esseissään hyvin käytännöllisiä asioita; erilaisella tehtävänannolla olisi varmasti saatu tähänkin luokkaan soveltuvia teemoja.

## LIITE 5 TEEMOITTELU OPETTAJIEN KIRJOITTAMISTA ESSEISTÄ

Gradu aineiston teemoittelu opettajien kirjoittamista esseistä:

Kahdeksasta Sosiaali - ja terveystieteiden sekä kauneustieteiden opettajan kirjoittelusta poimin 55 erilaista mainintaa hyvinvointiin ja liikunnallisuuden lisäämiseen liittyen. Seuraavaksi keräsin maininnat kirjoittelumaohjeistuksesta tutun ”pohdi asiaa sekä henkilöstön että opiskelijoiden kannalta” teemoittelun alle, eli **opiskelijoille suunnatut vinkit / ehdotukset** ja **henkilöstölle suunnatut vinkit / ehdotukset**. Osa vinkeistä palvelisi selkeästi **molempia ryhmiä** niinpä ryhmittelin maininnat lopulta kolmeen eri osastoon ja jokaisen osaston alle erittelin vielä **liikkumiseen keskittyvät** ja **muuhun hyvinvointiin keskittyvät** vinkit / ehdotukset erikseen. Sitten tiivistin vinkkejä niin, että esimerkiksi sisustukseen liittyvät asiat niputin sanan ”sisustus” alle, ja merkitsin vain mainintojen määrän otsikon perään.

**Sekä opiskelijoiden että henkilöstön hyvinvointiin suunnatut vinkit / ehdotukset:**

### ***Liikkumiseen keskittyvät***

Liikunta - ja rentoutumisvälineet luokkiin (keppejä, hierontapalloja)  
 Liikunta osaksi koulupäiviä (opetussuunnitelmaan!)  
 Taukojummat 3mainintaa  
 Oppilasvetoisia ryhmiä pihapiiriin, käytäville, lu  
 Kuntosali kuntoon, ajanmukaiset laitteet  
 Eri viikkoina eri teemoja; esim. peruutuskisa, kcal palamisen arvuuttelu hassujen esineiden nostossa, hulavanteen pyörittäminen...

### ***Muuhun hyvinvointiin keskittyvät***

Sisustus elävämmäksi 3 mainintaa  
 Materiaalia enemmän käyttöön 2 mainintaa  
 Tyhjistä luokasta haaveilu (pelkät patjat luokassa, ei aina vain istumista)  
 Esteetön ympäristö  
 Opetusvaihto Sosiaali- ja terveystieteiden sekä kauneustieteiden kesken  
 Meluton ruokala  
 Hartiahierontaketju  
 Intialaista päähierontaa  
 Isompia luokkia  
 Kunnan pöydät ja tuolit  
 Vertaistukeen kannustaminen, palkitseminen  
 Urheilulliset eväät  
 Naurujooga

**Opiskelijoiden hyvinvointiin suunnatut vinkit / ehdotukset:*****Liikkumiseen keskittyvät***

- Lisää liikuntaa koulupäivien aikana 3 mainintaa
- Kirjallinen liikuntaohjelma oppilaitoksemme 2 mainintaa
- Haasteet opiskelijoille keskenään (esim. kauppa / sote)
- Opetukselliset tanssit (esim. lähihoitajaopiskelijat kutsuisivat tekniikan opiskelijat -oppilaskunta asiaa?)
- Kuntolaitteita käytäville (kuntopyöriä 3kpl ryhmä, koripallokori käytävän seinälle)

***Muuhun hyvinvointiin keskittyvät:***

- Oppetunnit lyhyemmiksi
- Viihtyisä ympäristö 2 mainintaa
- Rentoutumisharjoitukset opiskelijoille-> Yhteisesti sovittu malli / ohjeet opettajille tästä

**Henkilöstön hyvinvointiin suunnatut vinkit / ehdotukset:*****Liikkumiseen keskittyvät***

- Liikkumispäiväkirja opettajille
- Taukojumppa 4 mainintaa
- Liikuntasetelit henkilöstölle hyvä juttu 2 mainintaa
- Toimintapäiviä joka lukukausi
- Liikuntatuokiot 2 mainintaa
- Haastekampanjat 2 mainintaa
- Opettajille oma kuntosali
- Kuntosaliedun neuvottelu jollekin salille vapaa-aikana

***Muuhun hyvinvointiin keskittyvät***

- Opehuone viihtyisäksi 2 mainintaa
- Tilannekomiikalla maustetut kohtaamiset työkavereiden kanssa ovat usein niitä parhaita hyvän olon tuojia
- Opejen ryhmärentoutukset kokousten loppupuolelle 15min. Yhdelle liikunnanopettajalle resurssi asian organisoimiseksi
- Työilmapiiri-> Yhteistyö ja hyvien käytänteiden ja ideoiden sekä materiaalien jako