

**KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMISTA
EDISTÄVÄT KOKEILUT JA OPPILAIDEN
OSALLISUUS TÄYDELLISEN LIIKUNTA-
KUUKAUDEN AIKANA MIKKELISSÄ 2014**

Katja Hytönen & Mari Jääskeläinen

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma

Kesä 2015

Opettajankoulutuslaitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Hytönen Katja & Jääskeläinen Mari. 2014. Koulupäivän liikunnallistamista edistävät kokeilut & oppilaiden osallisuus Täydellisen liikuntakuukauden aikana Mikkelissä 2014. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos.

Tutkimuksessa selvitetään, millaisia koulupäivää liikunnallistavia kokeiluja toteutettiin opettajien ja oppilaiden toimesta Mikkelin kaupungin kouluissa alkusyksyllä 2014. Tutkimuksessa selvitettiin myös oppilaiden osallisuuden näkymistä opettajien kirjaamissa kokeilukorteissa sekä osallisuuden sijoittumista Shierin (2001) osallisuuden tasojen mukaan.

Tutkimus on laadullinen tapaustutkimus. Tutkimusaineisto koostui eri koulujen opettajien liikkuvamikkeli.fi-sivustolle kirjaamista kokeilukorteista ja ennen kaikkea niissä ilmenneistä kokeiluista, jotka luokiteltiin sisällönanalyysia käyttäen. Kaikkiaan kokeiluja oli tutkimuksessa mukana 306, joista 69:ssä oli oppilaiden osallisuus mainittu jollain tapaa.

Eniten liikuntakokeiluja toteutettiin oppitunteihin integroimalla. Myös pelit ja leikit sekä taukoliikunta olivat suosittuja kokeiluja tutkimusaineistossamme. Oppilaiden osallisuus taasen oli parhaiten huomioitu pelejä ja leikkejä sisältävissä kokeiluissa ja vähiten retkillä. Osallisuuden tasoille sijoittumisessa oppilaiden osallisuus oli suurinta neljännellä tasolla, jossa lapset otetaan mukaan päätöksentekoon.

Koulupäivää liikunnallistaviin kokeiluihin vaikuttavat niin opettajien asenteet kuin koulupäivän rakenteelliset seikat. Myös oppilaiden osallisuus on pitkälti opettajien tarjoamista mahdollisuuksista kiinni. Liikunnan tarjoamat mahdollisuudet ja hyödyt oppimisessa usein tiedostetaan, mutta käytännön tasolle viemiseen on vielä matkaa.

Hakusanat: koulupäivän liikunnallistaminen, täydellinen liikuntakuukausi, osallisuus, osallisuuden tasot.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 KOULUPÄIVÄN LIKUNNALLISTAMINEN	8
2.1 Liikunnan vaikutus koulumenestykseen	8
2.1.1 Oppitunneille integroitu liikunta.....	11
2.1.2 Liikunta ja koulunkäynti.....	12
2.2 Koulupäivän aikainen liikunta terveyden edistäjänä.....	13
2.3 Koulun toimintakulttuurin liikunnallistaminen	15
2.4 Fyysinen aktiivisuus.....	17
3 OPPILAIDEN OSALLISUUS KOULUPÄIVÄN LIKUNNALLISTAMISESSA	22
3.1 Osallisuus ja osallistaminen	22
3.2 Osallisuus ja lainsäädäntö	24
3.3 Lasten osallisuus suunnittelussa	26
3.4 Osallisuuden polku.....	29
4 TUTKIMUSONGELMAT	32
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	33
5.1 Tutkimuskohde ja -menetelmät	33
5.2 Aineiston analyysi	35
5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	36
6 TULOKSET	39
6.1 Koulupäivää liikunnallistavat kokeilut	39
6.2 Oppilaiden osallisuus liikunnan lisäämisessä koulupäivään	50
7 POHDINTA.....	57
7.1 Tulosten tarkastelua	57
7.1.1 Koulupäivää liikunnallistavat kokeilut	57
7.1.2 Oppilaiden osallisuus kokeilujen suunnittelussa ja ideoinnissa.....	61
7.1.3 Oppilaiden osallisuuden sijoittuminen osallisuuden tasoille	65
7.2 Yleistettävyyys, rajoitukset ja sovellettavuus	67
7.3 Jatkotutkimushaasteet.....	68

LÄHTEET	69
LIITTEET	77

1 JOHDANTO

Koulu ja liikunta herättävät useissa meistä ajatuksia ja tunteita puolesta ja vastaan. Omakohtaiset muistot kouluajan liikunnasta ovat usein vahvoja. Koulu on paikka, joka tavoittaa niin liikkuvat kuin liikkumattomatkin lapset ja onkin tärkeässä roolissa liikunnan edistäjänä. Tutkimuksessamme perustana on vallitseva, ajankotainen keskustelu liikunnan lisäämisestä kouluihin (Valtioneuvoston tiedonanto eduskunnalle 2015). Olemme selvittäneet koulupäivän liikunnallistamisen mahdollisuuksia sekä oppilaiden osallisuutta siinä.

Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt viimeisten vuosikymmenten aikana. Lihavuuden taustalta löytyvät usein vähäinen fyysinen aktiivisuus ja sopimaton ruokavalio. Liikkumattomuus ja lihavuus voivat muodostaa noidankehän, joka johtaa kardiometabolisten riskitekijöiden ilmaantumiseen. Epäterveelliset elintavat yhdistettynä perimään voivat altistaa sydän- ja verisuonitautien ilmaantumiseen jo nuoruusiässä. Liikunnan edullisia vaikutuksia aikuisiän kardiometaboliseen terveyteen ei kiistetä, mutta lapsuuden liikunnan merkitystä ei vielä tässä suhteessa ymmärretä. Lasten ja nuorten liikuntasuosittelun mukaan reipasta liikuntaa tulisi kertyä 1–2 tuntia päivittäin. Monet lapsista ja nuorista eivät yllä suosituksiin. (Valtonen ym. 2013, 1153–1158.) Aikuisiän terveyden kannalta merkityksellistä on se, että lapsuusvuosien liikunta-aktiivisuus ennustaa myös aktiivisuutta aikuisena. Erityisesti liikkumaton elämäntapa ja runsas istuminen vaikuttavat varsin pysyville tavoille. (Telama 2009.)

Viimeaikaiset tutkimustulokset vahvistavat havaintoja, että väestön kokonaisaktiivisuus vähenee. Lapset ja nuoret harrastavat edelleenkin organisoituna harrastetoimintana liikuntaa runsaasti, mutta muutoin fyysistä aktiivisuutta ei kerry riittävästi. Konkreettisesti tämä ilmenee siinä, että ruutuaika ylittyy lähes kaikilla lapsilla, etenkin yläkouluissa välitunnit vietetään usein sisällä ja liikunnan harrastaminen loppuu useilla saavuttaessa murrosikään. Lasten ja nuorten itsensä arvioimana koululiikunnan toteutunut määrä ei saavuta kansainvälisiä suosituksia millään luokkatasoilla. Tutkimusten perusteella onkin välttämätöntä

saada aikaan kehitystä, jolla lasten ja nuorten arkeen saadaan lisää fyysistä aktiivisuutta. Fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä kiinnittämällä huomiota esimerkiksi koulumatkoihin, välituntiliikuntaan ja kavereiden kanssa vietettyyn aikaan. (Kokko & Hämylä 2015.)

Uuteen hallitusohjelmaan (2015) on kirjattu tavoite, jossa parannetaan oppimistuloksia ja panostetaan kouluviihtyvyyteen. Tavoitteena on myös nostaa lasten ja nuorten henkisen sekä fyysisen hyvinvoinnin tasoa. Tavoitteisiin pyritään pääsemään päivittämällä perusopetuksen oppimistapoja ja ympäristöjä kehityksen haasteita vastaaviksi sekä panostamalla tulevaisuuden taitopohjaan. Hallitusohjelmaan on kirjattu myös linjaus, jossa koulupäivään tulee sisällyttää yksi tunti liikuntaa päivittäin. Tämä toteutuu esimerkiksi laajentamalla Liikkuva koulu -hanketta valtakunnalliseksi. (Valtioneuvoston tiedonanto eduskunnalle 2015)

Hallituksen ehdottama Liikkuva koulu -hanke on valtakunnallinen opetus- ja kulttuuriministeriön tukema koululaisten liikuntaa lisäävä hanke. Hankkeen tavoitteena on lisätä liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta peruskoulujen koulupäivään ja sen yhteyteen. Yksi hankkeen tavoitteesta onkin saada lapset liikkumaan vähintään yksi tunti päivässä. Hankkeen pitkäkestoisempi päämäärä on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. Koulun liikunnalla ei tarkoiteta tässä yhteydessä vain liikuntatunteja, vaan kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta joka sisältyy koulupäivään ja sen yhteyteen. (Laine ym. 2011.)

Tutkimuskohteenamme oli liikuntahanke, jossa Mikkelin kaupunki halusi lisätä asukkaidensa liikunnan määrää ja yhteistyötä järjestämällä Täydellinen liikuntakuukausi kokeilu- ja oppimisprosessin yhteistyössä urheilujärjestö Valon ja Etelä-Savon liikunnan kanssa. Hankkeen tavoitteena oli kaupunkilaisten liikunnan määrän lisääminen nykyisillä resursseilla. Täydellinen liikuntakuukausi toteutettiin Mikkelissä 22.8–22.9.2014.

Hankkeen toimintatapana otettiin käyttöön suunnittelukulttuurin sijaan kokeilukulttuuri. Kokeilukulttuuri on oppimisprosessi, jossa ideointia ja niiden testaamista kokeilevat juuri ne, joita kokeilut koskevat. Kokeilukulttuurissa lii-

kunnallisia ideoita kehitetään käytännön kautta nopeasti kokeillen, jolloin epäonnistuminen on oppimista ja se kuuluu olennaisena osana prosessiin. Epäonnistumista pidetään kokeilukulttuurissa tuloksena. Ideointi prosessissa voidaan kokeilla jotakin aivan uutta, viedä vanhaa ideaa eteenpäin tai uudistaa jo jotakin keksittyä. Täydellinen liikuntakuukausi -hankkeessa yhteinen tavoite oli liikunnan lisääminen, kokeilut ja yhteistyö. Oleellista kokeilukulttuurissa on ymmärtää, että kokeilujen avulla on mahdollista synnyttää uusia toimintamalleja. Ihmisten osallistaminen toimintaan edellyttää heidän mukaansa ottamista jo heti alusta lähtien. Esimerkiksi opettajia ja oppilaita kannustettiin ideoimaan ja testaamaan itselleen ja ympäristölleen sopivia liikunnallisia aktiviteetteja. Kokeilut voivat olla joko pieniä tai suuria. Mikään kokeilu ei ollut liian pieni tai suuri kirjattavaksi ylös. Sillä ei myöskään ollut väliä, toimiko kokeilu vai ei. Kaikista kokeiluista on mahdollisuus oppia.

Tutkimuksessamme selvitämme millaisia koulupäivää liikunnallistavia kokeiluja kouluissa tehtiin ja miten oppilaiden osallisuus ilmeni kokeilukorteissa Shierin (2001) osallisuuden polun näkökulmasta. On tärkeää, että lapset pääsevät vaikuttamaan heitä koskevaan päätöksentekoon ja asioihin. Lasten tulee voida myös kokea, että heidän näkemyksiään pidetään tärkeinä. Osallisuuden tunne muodostuu yksilöllisesti, mutta sen perustana voidaan pitää lasten kokemusta olla dialogisessa vuorovaikutuksessa etenkin aikuisten kanssa. (Hill ym. 2004.) Osallisuuden tasot perustuvat vuorovaikutukselliseen prosessiin (Shier 2001, 109).

2 KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMINEN

Koulupäivän liikunnallistaminen oli yksi keskeisistä tavoitteista Mikkelin kaupungin Täydellinen liikuntakuukausi -hankkeessa. Liikunnan vaikutusta oppimiseen ja koulumenestykseen on myös laajalti tutkittu. Tarkastelemme ensin oppimista ja sen jälkeen liikunnan vaikutusta koulumenestykseen. Tämän jälkeen tuomme esiin erilaisia liikunnan muotoja koulussa sekä tarkastelemme koulun toimintakulttuurin liikunnallistamista sekä fyysisen aktiivisuuden merkitystä.

2.1 Liikunnan vaikutus koulumenestykseen

Yhdysvaltain terveysministeriö (U.S. Department of Health and Human Service) julkaisi vuonna 2010 laajan kirjallisuuskatsauksen koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutuksista lasten oppimistuloksiin. Katsaus sisälsi aihetta käsittelevät tutkimukset vuosilta 1985–2008, joissa osallisina olivat 5–18 -vuotiaat lapset ja nuoret. Liikunnan ja koulumenestyksen välillä havaittiin myönteinen yhteys yli puolessa tutkimuksessa, kun taas joissakin tutkimuksissa tätä yhteyttä ei havaittu. Yhdessäkään tutkimuksessa ei kuitenkaan havaittu negatiivista yhteyttä. Oppimistuloksia on kuitenkin saatettu mitata hieman eri tavoin, samoin tutkimusten otoskoko sekä käytetyt menetelmät vaikuttivat tuloksiin. Vaikka tutkimukset olivat erilaisia, pitivät katsauksen tekijät liikunnan ja hyvän koulumenestyksen välistä yhteyttä vahvana ja selkeänä sekä kannustavat kouluja lisäämään liikuntaa koulupäiviin.

Tutkijat toivat esiin, että terveydelliset hyödyt saavutetaan vähintään tunnin kestäväällä päivittäisellä fyysisellä aktiivisuudella, mikä on myös suositus. Kuitenkaan suurin osa nuorista ei tähän yllä. Koulun rooli korostuu tässä yhteydessä, koska liikuntaa on mahdollista lisätä koulupäiviin. Alakoulussa korostuu lasten vapaa leikki, juokseminen, pelit ja naruhyppely, mitkä lisäävät motorisia taitoja. Huomionarvoista tutkimuksessa oli myös se, ettei liikunnan lisääminen

heikentänyt kouluarvosanoja tai testituloksia, vaikka perinteiset akateemiset oppitunnit vähenivät. Liikunnan lisääminen kouluihin ei siis näyttäisi heikentävän akateemista suoriutumista. (U.S. Department of Health and Human Service 2010.)

Myös Stevens, To, Stevenson ja Lochbaum (2008) tutkivat lasten fyysisestä aktiivisuudesta ja koulumenestystä etenkin matematiikan ja lukemisen osalta päiväkodista aina viidennelle luokalle asti. Tutkimuksessa havaittiin fyysisen aktiivisuuden olevan myönteisesti yhteydessä sekä matematiikan että äidinkielen kouluarvosanoihin. Tutkimuksen mukaan liikunta vaikuttaa siis positiivisesti koulumenestykseen ja sen vaikutus näyttäisi jopa vahvistuvan pitkällä aikavälillä. Tulokset osoittivat samankaltaista yhteyttä sekä tytöillä että pojilla.

Nykyään lasten ylipainoisuus ja liikalihavuus ovat valitettavan yleisiä (Ogden ym. 2010). Vuonna 2007 Gunstad kollegoineen tutki laajalla joukolla lapsia ja nuoria (n=478), onko painoindeksillä (BMI) yhteyttä kognitiivisiin taitoihin. Terveillä lapsilla ja nuorilla yhteyttä ei löydetty. (Gunstad ym. 2008.) Vaikka lihavuudella ei tutkimuksen mukaan olisi vaikutusta koulumenestykseen, on olemassa myös tutkimuksia, jotka ovat tuottaneet vastakkaisia tuloksia. Esimerkiksi Davis ja muut (2011) tutkivat laajassa tutkimuksessaan liikunnan vaikutusta koulumenestykseen. Tutkimukseen osallistui 170 ylipainoista ja vähän liikkuvaa, mutta perustervettä lasta. 13 viikkoa kestäneessä tutkimuksessa lapset jaettiin kolmeen ryhmään, jotka erosivat toisistaan ripeän liikunnan määrässä (ei ollenkaan liikuntaa, 20 min tai 40 min päivässä). Liikunnan määrän lisääntymisen havaittiin vaikuttavan positiivisesti kognitiivisiin taitoihin, suoriutumiseen ja parempaan käyttäytymiseen, kun taas lihavuuden havaittiin vaikuttavan näihin negatiivisesti. Liikunnalla nähtiin olevan positiivista vaikutusta myös matematiikan tuloksiin ja lukemisesta taitoihin. (Davis & Cooper 2011; Davis ym. 2011.)

Myös Fox ryhmineen (2010) tutki yläkoulu- ja lukioikäisten oppilaiden fyysisen aktiivisuuden vaikutusta kouluarvosanoihin. Tutkimus oli laaja ja perustui oppilaiden tekemiin raportteihin, jotka sisälsivät fyysisen aktiivisuuden, urheiluseuroihin osallistumisen sekä heidän tutkimuksen aikana saamansa kouluar-

vosanat. Sukupuolesta ja iästä riippumatta fyysisellä aktiivisuudella nähtiin olevan vaikutusta kouluarvosanoihin. Oppilaat, jotka kertoivat liikkuvansa useita tunteja viikossa, saivat parempia kouluarvosanoja kuin ne oppilaat, jotka liikkuvat vähemmän. Yhteys ei riippunut urheiluseuran toimintaan osallistumisesta, vaan harrastustoimintaan osallistumisen ja yleisen fyysisen aktiivisuuden nähtiin molempien itsenäisesti olevan yhteydessä hyviin kouluarvosanoihin. Liikunnalla nähdään siis olevan myönteinen vaikutus koulumenestykseen, oli fyysinen aktiivisuus ohjattua tai ei.

Edwardsin ryhmä (2011) havaitsi tutkimuksessaan myös liikunnan määrän olevan yhteydessä koulumenestykseen. Terveellinen ravinto, fyysinen aktiivisuus ja lihaskuntoharjoitteet vaikuttavat kaikki myönteisesti kouluarvosanoihin. Samanlaisia tuloksia sai myös Vindfeldin ryhmä tutkimuksessaan Grönlannissa (2009). He havaitsivat pitkittäistutkimuksessaan liikunnan määrän vaikuttavan terveyteen, hyvinvointiin ja koulumenestykseen. Vain 30 % tutkimukseen osallistuvista lapsista ja nuorista liikkuvat vähintään tunnin päivässä. Iän myötä liikunnan määrä näytti kuitenkin lisääntyvän.

Suomessakin alan tutkimusta on tehty. Kantomaa ym. (2010) tutkivat laajassa tutkimuksessaan Pohjois-Suomessa 15–16-vuotiaiden nuorten fyysisen aktiivisuuden, henkisen hyvinvoinnin ja sosioekonomisen taustan vaikutusta akateemisiin suorituksiin ja tulevaisuuden koulutuksellisiin suunnitelmiin. Tutkimuksessa havaittiin korkean fyysisen aktiivisuuden, vähäisten käytösongelmien ja korkean sosioekonomisen taustan edesauttavan akateemisia valmiuksia ja korkeampia koulutustavoitteita. Fyysisesti aktiiviset nuoret suunnittelivat jopa kaksi kertaa enemmän korkeampaa akateemista koulutusta kuin fyysisesti vähemmän aktiiviset ikätoverinsa.

Singh ym. (2012) tutkivat systemaattisesti vuodesta 1990 vuoteen 2010 ilmestyneitä tieteellisiä artikkeleita, joiden aiheena olivat liikunta ja koulumenestys. Heidän tarkoituksenaan oli selvittää fyysisen aktiivisuuden ja akateemisen suoriutumisen välistä yhteyttä. Tutkimuksen mukaan liikunta vaikuttaa positiivisesti lasten koulumenestykseen, joskin tutkijoiden mukaan aiheesta on tehty

vain vähän laadukasta tutkimusta. Tulevaisuudessa tarvitaankin lisää laadukasta tutkimusta erityisesti siitä, kuinka paljon liikuntaa tarvitaan oppimiseen vaikuttavien muutosten aikaansaamiseksi. Lisätutkimusta tulisi tutkijoiden mukaan tehdä myös kartoittamalla ilmiötä selittäviä mekanismeja sekä käyttää liikumisen ja koulumenestyksen seuraamisessa luotettavia ja toistettavia mittareita. (Singh ym. 2012.)

2.1.1 Oppitunneille integroitu liikunta

Donnely ym. (2009) tutkivat kolmivuotisessa tutkimuksessaan Yhdysvalloissa liikunnan lisäämisen vaikutuksia oppilaisiin ja ennen kaikkea heidän painoindeksiinsä (BMI). Toissijaisia tutkimuskohteita olivat fyysinen aktiivisuus ja liikunnan vaikutus akateemisiin taitoihin. Osallistujat olivat tutkimuksen alkaessa 2. ja 3. luokan oppilaita. Oppilaat jaettiin kontrolliryhmään, jolla ei ollut liikuntaa normaalia enempää, ja testiryhmään, jolle lisättiin kouluviikkoon 90 minuuttia tehokasta fyysistä liikuntaa oppituntien lomaan kymmenen minuutin jaksoissa. Tutkimuksen tuloksissa painoindeksi ei merkittävästi muuttunut testiryhmässä verrattuna kontrolliryhmään, mutta sen havaittiin nousevan hieman vähemmän. Merkittävämpiä tuloksia tutkimusryhmä sai muissa tutkimuskohteissa: testitulokset oikeinkirjoituksessa, lukemisessa ja matematiikassa paranivat huomattavasti testiryhmässä kontrolliryhmään verrattuna. Tutkijoiden mukaan oppitunteihin sisällytetty liikunta ei ainakaan vähennä oppimistuloksia. Oppimistulosten ja liikunnan välistä yhteyttä selittänevät liikunnan myönteinen vaikutus keskittymiskykyyn, muistiin, kognitiivisiin prosesseihin sekä luokkahuonekäyttämiseen. (Donnely ym. 2009.)

Griecon ja muiden tutkimuksessa (2009) kolmasluokkalaisten oppilaiden keskittymistä verrattiin fyysisesti aktiivisen oppitunnin ja tavanomaisen oppitunnin aikana. Fyysisesti aktiiviset oppitunnit sisälsivät 10–15 minuuttia reipasta liikuntaa. Tutkimuksessa oppilaiden keskittymisen havaittiin säilyvän vahvana liikuntaa sisältävillä oppitunneilla ja heikkenevän tavanomaisilla oppitunneilla.

Myös Reed ym. (2010) ovat tutkineet oppituntien aikaisen liikunnan vaikutusta kolmannen luokan oppilaiden koulumenestykseen. Tutkimuksessa opettajat järjestivät oppitunneille noin 30 minuuttia liikuntaa koulupäivän aikana kolme kertaa viikossa neljän kuukauden ajan. Koeryhmän oppilaat pärjäsivät kontrolliryhmää paremmin älykkyystesteissä sekä yhteiskunnallisissa aineissa. Koeryhmä sai myös paremmat tulokset kielissä, matematiikassa ja luonnontieteissä, mutta nämä erot eivät olleet tilastollisesti merkittäviä. Tutkijoiden mukaan liikunta oppitunneilla saattaa vaikuttaa myönteisesti tiettyihin oppiainekohtaisiin tuloksiin.

2.1.2 Liikunta ja koulunkäynti

Koulunkäynnillä tarkoitetaan toimintaa, joka vaikuttaa koulumenestykseen. Tähän kuuluvat tehtäviin keskittyminen, läsnäolo, toiminnan organisoiminen ja suunnitteleminen, aikatauluttaminen sekä itsesäätely. Useissa tutkimuksissa lyhyet liikuntahetket oppitunneilla näyttivät parantavan oppimistuloksia ja koulunkäyntiä. Koululiikunnan määrän lisääminen ja välitunnit edistävät oppilaiden keskittymistä ja vähentävät käytöshäiriöitä luokassa, mikä parantaa suoriutumista oppitunneilla. Välituntien jälkeen myös oppilaiden osallistuminen tunneilla akateemisissa aineissa on intensiivisempää ja he käyttäytyvät luokassa paremmin. (U.S. Department of Health and Human Services 2010.)

Blomin ryhmän tutkimuksen (2011) mukaan fyysisellä kunnolla oli yhteys sekä koulumenestykseen että poissaoloihin. Hyväkuntoiset oppilaat saivat testeistä parempia arvosanoja ja olivat vähemmän poissa koulusta kuin heikkokuntoiset oppilaat. Koulujen pitäisikin tutkijoiden mukaan lisätä koulupäivään liikuntaa, jotta oppilaiden kuntoa saataisiin kohotettua. Myös Welkin ym. (2010) tutkimuksessa liikunnan nähtiin edistävän koulunkäyntiä. Liikunnan lisääminen kouluissa on avaintekijä koulujen menestykseen.

2.2 Koulupäivän aikainen liikunta terveyden edistäjänä

Erityisesti koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutuksia lasten terveyteen on tutkittu laajasti. Kriemlerin ym. (2010) tutkimuksessa koulupäiviin lisättiin liikuntaa yhden lukuvuoden ajan. Liikuntaa lisättiin niin oppitunneille kuin välitunneillekin. Oppilaat saivat myös kotitehtäväksi liikunnallisia suoritteita. Tutkimuksessa havaittiin rasvaprocentin pienenevän sekä kestävyyskunnon, fyysisen aktiivisuuden ja elämänlaadun paranevan. Myös ylipainon ja sydän- ja verisuonisairauksien riskitekijät vähenivät.

Sollerhedin ryhmän (2008) tutkimuksessa tutkittiin koululiikunnan määrän lisäämisen vaikutuksia. Tutkimuskoulussa koululiikunnan määrää lisättiin neljään oppituntiin viikossa (yksi oppitunti kesti vähintään 40 minuuttia), kun taas kontrolliryhmän koulussa koululiikuntaa oli yhdestä kahteen tuntiin viikossa. Enemmän liikkuneilla lapsilla fyysinen kunto parani kolmivuotisen tutkimuksen aikana ja painoindeksi lisääntyi vähemmän kuin kontrolliryhmän lapsilla. Tutkijoiden mukaan onkin tärkeää lisätä koululiikunnan määrää, jotta painoindeksin liiallinen nousu voidaan estää. Harva oppilaista saavuttaa liikunnalliset suositukset ja samalla kun oppilaiden liikkumattomuus on lisääntynyt, on myös koululiikunnan määrä vähentynyt.

Myös Reed ym. (2008) tutkivat liikunnan terveysvaikutuksia oppilaisiin lisäämällä liikuntaa oppitunteihin. Lasten kestävyyskunto parani ja verenpaine nousi vähemmän kuin kontrolliryhmän lapsilla. Veren kolesteroliarvojen tai painoindeksin kehityksessä ei lasten välillä ollut eroja. Sen sijaan tutkimuksesta pääteltiin, että liikunta koulupäivän aikana parantaa tehokkaasti lasten fyysistä kuntoa sekä ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia.

Yksinkertainen, päivittäinen aktiivisuus koulupäivän aikana näyttää vahvistavan myös luukudoksen määrää ja vahvuutta etenkin pojilla (Macdonald ym. 2007). Toisessa tutkimuksessaan Macdonald ym. (2008) havaitsivat koulupäivän aikaiseen liikuntaohjelmaan osallistuneiden 9–11-vuotiaiden tyttöjen reisiluun luukudoksen olevan vahvempaa kuin kontrolliryhmän tytöillä. Erityisen tärkeää tutkijoiden mukaan on kuitenkin se, että opettajat sitoutuvat lisäämään liikuntaa

oppitunneilleen. Jotta lasten luokudosta voitaisiin vahvistaa, tulee liikunnan olla säännöllistä.

Koulupäivän fyysisistä aktiviteeteista välituntien rooli on merkittävä. Oppilaat viettävät keskimäärin välitunneilla aikaa noin viisi tuntia joka viikko. Luokuvuoden aikana tunteja voi kertyä lähes 200. Madsen, Hicks ja Thompson (2011) havaitsivat tutkimuksessaan koulupäivän aikaisen ohjatun liikunnan lisäävän sosiaalista toimintaa, ongelmanratkaisutaitoja sekä fyysistä aktiivisuutta, mikä vaikuttaa myös emotionaaliseen hyvinvointiin.

Barros, Silver ja Stein (2009) tutkivat välitunteihin käytetyn ajan vaikutusta 8–9-vuotiaiden lasten luokkahuonekäyttäytymiseen. Kolmasosalla tutkimukseen osallistuvilla lapsilla välitunteja ei ollut lainkaan koulupäivän aikana tai ne kestivät yhteensä alle 15 minuuttia päivässä. Nämä lapset olivat yleensä tummaihoisia, heidän vanhempansa olivat vähemmän kouluttautuneita ja he kävivät julkista koulua isoissa kaupungeissa. Häiriökäyttäytyminen oli heidän keskuudessaan huomattavasti suurempaa kuin luokissa, joissa oppilaille oli välitunteja. Tutkimuksen mukaan tämän ikäisille lapsille pitäisikin olla päivittäin välitunteja, jotta luokkahuonekäyttäytyminen olisi parempaa.

Liikkuva koulu -hankkeessa tutkittiin lähes 700 oppilaan fyysistä aktiivisuutta välitunneilla. Liikkuva koulu -hankkeen tutkimusraportista käy ilmi, että suomalaisten alakoululaisten välitunnit olivat selvästi aktiivisempia kuin yläkoululaisten. Pojat pelasivat välitunneilla selvästi enemmän pallopelejä kuin tytöt kaikissa ikäryhmissä. (Liikkuva koulu -hanke 2012a.)

Koulupäivän liikunnallistamiseen voidaan vaikuttaa myös koulupäivän rakenteen muokkaamisella. Välituntien aikaresursseja voidaan siirtää toiseen kohtaan koulupäivää, jolloin saadaan pidempiä taukoja liikkumiselle. Välituntiliikuntaan voidaan vaikuttaa myös välinejärjestelyillä ja järjestämällä vertaisliikuttajatoimintaa. Vertaisliikuttajatoiminnassa osa oppilaista toimii muiden oppilaiden toiminnan käynnistäjinä ja aktivoijina. (Liikkuva koulu -hanke 2012a.)

Oppitunneista suurin osa on fyysisesti passiivista toimintaa. Oppitunteihin kuuluu runsaasti paikallaan istumista. Kouluun voidaan luoda istumisjaksoja

katkaiseva toimintakulttuuri, jolloin pienillä taukoliikunta hetkillä voidaan pienentää istumisesta aiheutuvia terveyshaittoja. Oppitunteja on myös ryhdytty järjestämään koulurakennuksen ulkopuolella. (Liikkuva koulu -hanke 2012a.)

Lisää liikuntaa koulupäiviin saadaan, kun järjestetään opetusta ulkona. Ulko-opetus on opetusta joka tapahtuu koulun seinien ulkopuolella. Myös koulun ulkopuolelle suunnatut retket ja vierailut voidaan laskea osaksi ulko-opetusta. Uusi oppimisympäristö avaa uusia kanavia, ja liikkumalla ja itse tekemällä oppiminen on monille luontaisempaa kuin hiljaa paikallaan istuminen. Ulkona opettamisen taustafilosofia kumpuaa kokemuksellisen oppimisen teorioissa ja sen pedagoginen lähtökohta elämypedagogiikassa. Elämypedagogiikka perustuu saksalaisen Kurt Hahnin ajatuksiin. Opettajan rooli on luoda edellytyksiä oppilaiden omalle aktiiviselle toiminnalle ryhmässä toimien. Ulkona järjestetyn tunnin liikunnallista merkitystä tulee myös korostaa. Erilaisten pelien ja leikkien kautta opiskelu tarjoaa lisää liikunnallisia tuokioita oppilaiden arkeen. Ulko-opetuksen leikinomaisuus voi vedota myös niihin oppilaisiin, jotka eivät innostu perinteisistä liikuntalajeista. (Tampio & Tampio 2014, 10–12.)

2.3 Koulun toimintakulttuurin liikunnallistaminen

Koulun toimintakulttuurilla tarkoitetaan tutkimuksessamme kaikkea sitä toimintaa mikä tapahtuu koulussa. Se muodostuu erilaisista säädöksistä, määräyksistä ja muista virallisista ohjeista. Myös epävirallinen toiminta ja kirjoittamattomat säännöt vaikuttavat toimintakulttuurin muodostumiseen. Koulun omalla toimintakulttuurilla voidaan vaikuttaa oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana. Koululiikuntatunnit eivät riitä ainoastaan oppilaiden toimintakyvyn kehittämiseen. Siksi on tärkeää ottaa kaikki keinot käyttöön, joilla voidaan edistää oppilaiden liikkumista ja vähentää passiivista istumista. (Asanti 2013, 621, 624.)

Koulupäivän liikunnallistamiseen voidaan vaikuttaa koulupäivän rakenteen muokkaamisella, välituntiliikunnalla, oppituntien aikana tapahtuvalla liikunnalla, teemapäivillä, kerhotoiminnalla sekä koulumatkoilla. (Liikkuva koulu

-hanke 2012a.) Kouluyhteisöissä tulisi keskustella liikkumisen merkityksestä ja sen mahdollisuuksista juuri omassa koulussa. Liikkumisen mahdollisia esteitä tulisi raivata ja lisämahdollisuuksia pohtia yhdessä. Oppilaiden osallistamisella voidaan löytää uudenlaisia toimintamalleja ja ratkaisuja. Kouluyhteisön yhdessä kehittämät ratkaisut oppilaiden koulupäivän liikunnallistamiseksi ovat rakentamassa ja vahvistamassa samalla koulun toimintakulttuuria. (Asanti 2013, 629.)

Liikkuva koulu -hankkeen yhteydessä tehtiin tutkimus, jossa koulujen henkilökunnan näkemykset koulun roolista koulupäivän liikunnallistamisessa olivat positiivisempia alakouluilla ja yhtenäiskouluilla verrattuna yläkouluihin. Ala- ja yhtenäiskouluilla 80 % henkilökunnasta oli sitä mieltä, että koulun tehtävänä on huolehtia oppilaiden mahdollisuuksista liikkua jokaisen koulupäivän aikana. Yläkouluilla samoin ajatteli 60 % henkilökunnasta. Valtaosa tutkimukseen osallistuneista oli kuitenkin sitä mieltä, että koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen edistää kouluviihtyvyyttä. Henkilökunnasta kolmasosa yläkouluissa ja puolet alakouluista oli sitä mieltä, että koulupäivän rakennetta tulee muuttaa, jotta liikuntaa saadaan lisää koulupäiviin. (Liikkuva koulu -hanke 2012b.)

Rissanen (1999) määrittelee fyysisen toimintakyvyn elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä fyysistä ponnistelua vaativista tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista. Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen on yksi liikunnanopetuksen tavoitteista. Toimintakyky mainitaan perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2004) liikunnanopetuksen alussa: "Liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys." (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004, 248.)

Lapsi liikkuu luontaisesti oikealla tavalla, jos hän saa itse päättää harjoitusmuodon ja suoritustehon. Koululiikunnassa esimerkiksi pallopelit tarjoavat oivan mahdollisuuden oppilaan säädellä omaa suoritustehoaan. Kestävyyttä taasen kohottavat lyhyet kovatehoiset suoritukset sekä aerobinen liikunta. Nopeutta harjoittavat pelit, leikit ja viestit. Kaiken kaikkiaan erilaiset tavat liikkua kehittävät monipuolisesti liikunnan eri osa-alueita. (Hakkarainen ym. 2012, 32-37.)

Fyysisen toimintakyvyn kehittäminen koululiikunnassa on liikkumisen opettelemista. Koulujen liikuntatuntien vähäinen määrä ei yksin riitä kehittämään kunto- ja taitotekijöitä. Yksi koulun tärkeä tehtävä onkin opettaa ja kannustaa oppilaita itse huolehtimaan omasta toimintakyvystään. Oppilaiden toimintakykyä pyritään edistämään tutustumalla lähiympäristön liikuntapaikkoihin, kokeilemalla eri liikuntalajeja ja tarjoamalla iloa ja positiivisia elämyksiä myös oppitunneilla. (Kalaja 2013, 193.)

2.4 Fyysinen aktiivisuus

Tässä luvussa tarkastelemme fyysisen aktiivisuuden vaikutusta terveyteen sekä fyysisen aktiivisuuden suosituksia ja niiden toteutumista. Kouluilla onkin kasvatuksellisena instituutiona merkittävä vaikutus niin lasten ja nuorten liikkumaan mahdollistamisessa kuin myös kannustamisessa. Minkä nuorena oppii, sen vanhana taitaa!

Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, joka käsitteenä pitää sisällään kaiken lihashen tahdonalaisen ja energiankulutusta lisäävän toiminnan. Puhuttaessa fyysisestä aktiivisuudesta tarkoitetaan pelkästään fyysisiin ja fysiologisiin tapahtumiin viittaavaa toimintaa. Tällöin tarkastelun ulkopuolelle jäävät toiminnan syyt, psyykkiset valmiudet tai sosiaaliset seuraukset. Fyysisen aktiivisuuden suomenkielisenä vastineena käytetään usein sanaa liikkuminen. (Vuori ym. 2005, 19–20.)

Fyysinen aktiivisuus on vähentynyt arjessamme viimeisen sadan vuoden aikana. Muutos on ollut erityisen nopeaa 1960-luvulta lähtien. Muutokseen ovat vaikuttaneet esimerkiksi pidentyneet opiskeluajat, työelämän keventyminen fyysiseltä kuormalta sekä ruutuaktiivisuuden lisääntyminen. Terveyden kannalta vain vähän fyysistä aktiivisuutta vaativa elämäntapamme on ongelma. (Heikinaro-Johansson ym. 2007, 26.) Kestävyyskunnan heikentymistä ei ole estänyt se, että organisoidusti ja omatoimisesti liikkuvien lasten määrä on lisääntynyt 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen aikana. (Huisman 2004.)

Oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana mitattiin myös Liikkuva koulu -hankkeessa. Tutkimusraportista kävi ilmi, että reipasta liikuntaa

kertyi alakoululaisilla keskimäärin 5,4 minuuttia ja yläkoululaisilla 2,8 minuuttia tuntia kohden. Tämä tarkoittaa alakoululaisilla 32 minuuttia liikuntaa kuuden tunnin mittaisena koulupäivänä. Yläkoululaisilla liikunnan määrä jää kuuden tunnin mittaisena koulupäivänä 17 minuuttiin. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että pojat liikkuvat koulupäivän aikana enemmän kuin tytöt. Alakouluikäisillä pojilla reipasta liikuntaa kertyi 1,3 minuuttia ja yläkoulussa 0,4 minuuttia enemmän tuntia kohti kuin tytöillä. Koulupäivän aikana liikkumatonta aikaa kertyi alakoululaisilla 38 ja yläkoululaisilla 45 minuuttia tuntia kohti. Kaikissa ikäluokissa tytöille kertyi liikkumatonta aikaa 2–3 minuuttia enemmän kuin pojilla. (Liikkuva koulu -hanke 2012a.)

Myös Breslin ym. (2012) selvittivät tutkimuksessaan fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä 9–11-vuotiailla lapsilla. Lapset, jotka liikkuvat suositusten mukaan vähintään tunnin päivässä, voivat paremmin ja heillä oli parempi itsetunto verrattuna lapsiin, jotka liikkuvat vähemmän. Aktiiviset lapset myös hyväksyttiin helpommin ja heillä oli enemmän ja parempia kaverisuhteita kuin vähemmän liikkuvilla ikätovereillaan. Seurantatutkimusten perusteella tiedetään myös, että liikunta-aktiivisuus lapsuudessa ja nuoruudessa ennustaa aktiivisuutta myös aikuisuudessa (Telama 2009).

Liikunnan vaikutuksia lasten psyykkiseen terveyteen on lisäksi tarkasteltu tutkimuksissa. Strong ja muut (2005) tekivät laajan kirjallisuuskatsauksen, joka sisälsi 850 alan artikkelia. Erityisesti ahdistuneisuus, masennus, itsetunto ja minäkäsitys ovat kiinnostaneet tutkijoita. Liikunnan on todettu vähentävän ahdistuneisuutta ja masennuksen oireita lapsilla. Sillä on myös myönteinen vaikutus itsetuntoon ja minäkäsitykseen. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008; Rothon ym. 2010.)

Fyysistä aktiivisuutta ohjeistetaan liikuntasuosituksilla, jotka ovat muuttuneet eri vuosikymmenten varrella. Suosituksia on päivitetty uusien tutkimustulosten pohjalta ja yhteiskunnan muuttuessa. Liikuntasuosituksia tarkasteltaessa onkin muistettava, että ne ovat kunkin ajankohdan tietoa ja täten siis muuttuvia.

Nuori Suomi ry:n asiantuntijaryhmä on laatinut fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäisille. Suositus ottaa kantaa 7–18-vuotiaiden lasten liikunnan määrään, toteuttamistapaan sekä laatuun. Suosituksessa kiinnitetään huomiota myös istumisen määrään sekä ruutuaikaan. Suosituksessa 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia joka päivä mahdollisimman monipuolisesti omaan ikään sopivalla tavalla. Seitsemän vuotiaiden tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä ja 18-vuotiaiden vähintään tunti. Suosituksia noudattamalla voidaan vähentää useimpia liikkumattomuudesta aiheutuvia terveyshaittoja. Myös yli kahden tunnin kestäviä istumisjaksoja tulisi välttää. Suositus kehottaa välttämään myös yli kahden tunnin viihdemedian ääressä vietettyä ruutuaikaa vuorokaudessa. (Tammelin & Karvinen 2008.)

Tutkimuksissa on havaittu liikunnan vaikuttavan suotuisasti lasten terveyteen ja tutkijoiden mukana lasten pitäisikin liikkua vähintään tunti päivässä. (esim. Strong ym. 2005.) On myös tärkeää, että liikunta on säännöllistä, soveltuu lasten ikään, on vaihtelevaa ja nautinnollista. Liikunta vaikuttaa myönteisesti lasten tuki- ja liikuntaelinten terveyteen sekä ehkäisee sairauksia. Monipuolinen liikunta vahvistaa luu- ja tukikudosta ja voimaharjoittelu kehittää lihasvoimaa ja -kestävyyttä. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008.)

Suomessa on tehty 2014 tilannekatsaus ja kansainvälinen vertailu koskien lasten ja nuorten liikuntaa. Tilannekatsaus pitää sisällään suosituksia lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen liittyen. Katsauksesta käy ilmi, että suurimman osan suomalaisista lapsista ja nuorista tulisi liikkua enemmän. Liikuntaa tulisi lisätä tuomalla arkeen omatoimista aktiivista leikkiä ja liikuntaa, fyysisesti aktiivisia koulumatkoja sekä osallistumalla järjestettyyn urheiluun ja liikuntaan. Fyysiseen aktiivisuuteen olisi hyvä kiinnittää huomiota kaikissa Suomen päiväkodeissa ja kouluissa. Huomiota tulisi kiinnittää erityisesti vähiten liikkuviin lapsiin ja nuoriin. Tutkimusten perusteella on todettu, että liikunta vähenee murrosiässä voimakkaasti, joten siirtymävaiheisiin tulisi kiinnittää erityishuomio. Siirtymävaiheita ovat siirtyminen alakoulusta yläkouluun ja yläkoulusta toisen asteen oppilaitoksiin. Tilannekatsauksessa mainitaan myös suositus, jossa vanhempien, päivähoiton henkilökunnan, kouluhallinnon ja poliittisten päättäjien tulisi

ottaa lapset mukaan suunnittelemaan yhdessä liikuntatoimintaa. (Lasten ja nuorten liikunta, Suomen tilannekatsaus 2014.)

Tilannekatsauksessa vanhempia kannustetaan asettamaan rajat lasten ruutuajalle. Koulussa oppilaita tulisi puolestaan kannustaa viettämään välitunnit ulkona. Oppilaille tulisi myös mahdollistaa seisten työskentely oppitunnilla. Myös yhtäjaksoista istumista pitäisi pystyä tauottamaan. Koulussa voitaisiin suosia toiminnallisia opetusmenetelmiä ja näin saataisiin vähennettyä liikkumatonta aikaa koulupäivän aikana. Liikuntatuntien määrää tulisi kouluissa lisätä. Liikuntatunneilla olisi hyvä kiinnittää erityistä huomiota viihtymiseen. (Lasten ja nuorten liikunta, Suomen tilannekatsaus 2014.)

Laine ym. (2011) ovat liikuntamittausten perusteella selvittäneet, että suomalaisista alakoululaisista noin puolet täyttävät liikunta-aktiivisuuden minimi suosituksen, yksi tunti ripeää liikuntaa päivässä. Yläkoululaisista suosituksen täyttää vain kuudesosa oppilaista.

Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheessa tutkittiin myös oppilaiden fyysisistä aktiivisuutta lanteille kiinnitettävillä kiihtyvyyssantureilla. Tarkoituksena oli selvittää liikkuvatko oppilaat vähintään 60 minuuttia reippaasti päivittäin. Tutkimuksessa selvisi, että alakouluissa 59 % ja yläkouluissa vain noin 15 % täyttivät päivittäiselle liikunnalle asetetut kriteerit. Poikien suositus täyttyi useimmin tarkastellessa kaikkia ikäluokkia. (Tammelin, Laine & Turpeinen 2012.) Myös Husu ym. (2011) ovat todenneet lasten ja nuorten kyselytutkimusten perusteella, että liikunta vähenee selvästi lapsilla tultaessa murrosikään.

Ruutuajan osalta kahden tunnin suositusrajaa päivää kohti voidaan pitää erittäin haastavana tavoitteena. Yläkouluissa kaksi kolmasosaa kertoo katsovansa televisiota vähintään kaksi tuntia päivässä. Tämän lisäksi vielä noin kolmannes pelaa erilaisia tietokone- tai konsolipelejä vähintään kaksi tuntia päivässä tai enemmän. (Laine ym. 2011.)

Tuoreessa Jyväskylän Yliopiston toteuttamassa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Liitu-tutkimuksessa saatiin samansuuntaisia tuloksia. Tutkimuskohteena olivat suomalaiset viides- seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaiset oppi-

laat. Tutkimukseen osallistui keväällä 2014 yli 3000 lasta ja nuorta lähes 200 koulusta. Tutkimuksessa selvisi, että vain viidesosa lapsista ja nuorista liikkui päivittäin suositusten mukaisesti eli vähintään yhden tunnin. Ruutuajan osalta vain 5 %:lla lapsista ruutuaika oli suositusten mukainen, eli enintään kaksi tuntia päivässä. Tutkimuksessa ilmeni myös lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden väheneminen saavuttaessa murrosikään. Tutkimukseen osallistuneista yhdeksäsluokkalaisista vain 10 % täytti liikuntasuosituksen määrän. (Kokko & Hämylä 2015.)

3 OPPILAIDEN OSALLISUUS KOULUPÄIVÄN LIIKUNNALLISTAMISESSA

Yhteiskunnan rakenteelliset tekijät ja käsitykset kasvatuksen luonteesta, lapsesta ja lapsuudesta näkyvät koulujen toimintakulttuurissa ja kasvattajien tavassa määritellä aikuisen ja lapsen välistä valtasuhdetta. Lapsuuden sosiologisen näkemyksen mukaan tämä suhde on kaksisuuntainen ja se rakentuu arjen vuorovaikutustilanteissa yhä uudelleen. Lapset eivät ole passiivisia osapuolia, vaan heidät tulee pitää aktiivisina toimijoina. Lapset hakevat monin eri keinoin omaa tilaa ja valtaa tässä vuorovaikutuksessa. (Lehtinen, 2000, 104–105.)

Tässä luvussa tuomme esille osallisuuden teemoja. Tarkastelemme osallisuutta, osallistamista, osallisuuden ja lainsäädännön välistä yhteyttä, lasten osallisuutta suunnittelussa sekä Shierin (2001) osallisuuden polkua. Vaikka lasten osallisuus on saanut paljon julkisuutta ja lapsia kuunnellaan aiempaa enemmän, ei osallisuus aina silti välttämättä toteudu sellaisena, kun sen toivoisi toteutuvan.

3.1 Osallisuus ja osallistaminen

Osallisuuden käsite on tulkinnanvarainen ja sitä käytetäänkin eri yhteyksissä eri tavoin. Osallisuus on yhteisöön kuulumista, siihen vaikuttamista sekä eri kokemuksista syntyvää sitoutumista. Osallisuus koostuu mahdollisuudesta ilmaista mielipiteensä ja oikeudesta saada tietoa itseä koskevista asioista. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 664.) Lasten osallisuus ja heidän kuulemisensa on tärkeää. Vaikka tämä monesti tiedostetaan, on vielä matkaa tämän toteutumiseen niin yhteiskunnassa ylipäätään kuin tutkimuksessakin. (Hill, Davis, Prout & Tisdall 2004.)

Myös Piironen (2007) määrittelee osallisuuden niin, että syvimmissä merkityksessään ihmiset voivat tulla kuulluiksi ja vaikuttaa heitä koskeviin asioihin osallistamalla yhteisössään asioiden suunnitteluun ja päätöksentekoon. Piironen lisää vielä määritelmään ihmisen ottaman vastuun asioiden toteutuksesta.

Osallisuus voidaan jakaa neljään eri muotoon riippuen siitä, miten yksilöllä on mahdollisuus osallistua päätöksentekoprosessiin. Tieto-osallisuus perustuu siihen, miten paljon yksilöllä on mahdollista saada tietoa prosessista ja sen tuottamisesta. Tieto-osallisuus on helpoiten toteutettavissa oleva osallisuuden muoto. Suunnitteluosallisuus liittyy enemmän asioiden valmisteluvaiheeseen. Tässä vaiheessa osallisuuden aste on edellistä kiinteämpi. Toimintaosallisuus tarkoittaa käytännössä ihmisen omaa toimintaa, jossa hän konkreettisesti osallistuu erilaisiin tehtäviin hänen toimintaympäristössään. Päätösosaalisuus antaa asianomaiselle itselleen mahdollisuuden osallistua häntä itseään koskevaan päätöksentekoon. Tämä osallisuuden muoto on aikaisempia sitovampi ja osallistavampi. (Korhonen & Tiala 2002, 5-8.)

Osallistaminen on keino, jolla mahdollistetaan yhteisöön kuuluvien osallistuminen tekemällä asiat heille ymmärrettäviksi. Osallistamalla oppilaita mahdollistetaan heidän osallisuutensa. (Jaakkola ym. 2013, 664.)

Hartin (1992) esittämässä mallissa oleellista on tieto ja vaikuttaminen. Lasten osallisuuden määrän vaikuttaa se, kuinka paljon lapsille annetaan tietoa toiminnasta ja ympäristöstä, johon he osallistuvat. Kun lapset pääsevät tekemään aloitteita, ideoita ja saavat olla päättämässä toiminnasta, he kokevat voivansa vaikuttaa eli valtaistuvat. Lasten on tärkeä myös tietää toiminnan taustoista ja todellisista tavoitteista voidakseen vaikuttaa.

Kiilin (2006) mukaan lasten mahdollisuudet vaikuttaa toimintaprosesseihin ja päästä ideoimaan niitä riippuu lasten tieto-osallisuudesta ja osallisuudesta materiaaliin resursseihin. Näistä tieto-osallisuus määrittelee hyvin keskeisesti lasten osallisuuden mahdollisuuksia. Lasten on lähes mahdotonta olla mukana varteenotettavana toimijana, jos he eivät tiedä riittävästi tavoitteista, omasta roolistaan, yhteiseen käyttöön hankituista välineistä ja materiaaleista sekä toimintamahdollisuuksista. Aikuisen tehtävä on antaa lapselle tietoa niin, että lapset ymmärtävät ja voivat vastaanottaa sen. (Piiroinen 2007.)

Kiili (2006) totesi Lasten osallistumisen voimavarat -tutkimuksessaan, että osallisuudella on myös aikaulottuvuus. Osallisuuteen liittyvä toiminta voi olla siis joko lyhyt- tai pitkäkestoista. Vaikutuksiltaan osallisuus voi myös olla joko

lyhyt- tai pitkäkestoista. Esimerkiksi metsäretkien kertaluonteiseen toimintaan lasten on helpompi päästä vaikuttamaan kuin pysyvämpiin asioihin. Pysyvämmät asiat voivat olla esimerkiksi ympäristöjen muokkaukset, väline- ja materiaalihankinnat sekä sääntöjen laadinta. Toki kertaluonteisistakin tapahtumista voi vähitellen rakentua uusia ryhmän toimintamalleja.

3.2 Osallisuus ja lainsäädäntö

YK:n Lapsen oikeuksien yleissopimuksen 12 artiklassa lapsen osallisuus on kaikissa häntä koskevissa asioissa suojattu vahvasti lainsäädännöllä. Lapsi määrittellään tässä yhteydessä alle 18-vuotiaaksi. (L 13.4.2007/417.) Suomen lainsäädännössä perustuslaissa painotetaan johdonmukaisesti, että asianosaisilla on oikeus saada tietoa heitä koskevista asioista. Asianosaisella on myös oikeus lausua niistä oma näkemyksensä. Lapsen tai nuoren ikä ei ole peruste sulkea ketään tämän oikeuden ulkopuolelle. Lasten kohdalla viranomaisilla on erityinen velvoite kohdella heitä tasa-arvoisesti yksilöinä ja samalla antaa heille mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (L 11.6.1999/731.)

Lastensuojelulain 8 §:n (L 13.4.2007/417) mukaan palveluja kehitettäessä ja järjestettäessä on kiinnitettävä huomio lasten ja nuorten tarpeisiin ja toivomuksiin. Nuorisolain 8 § velvoitetaan järjestämään nuorille mahdollisuus osallistua paikalliseen ja alueelliseen nuorisotyötä ja -politiikkaa koskevien asioiden käsittelyyn. Osallistumisen lisäksi nuoria tulee myös kuulla heitä koskevissa asioissa. Nuorisolain velvoitteet koskevat kaikkia alle 29-vuotiaita ilman alaikäraja. (L 27.1.2006/72.) Vaikka edellä mainitut lait ja säädökset antavat toimintaohjeita ja perustan lasten kuulemista ja osallisuutta vahvistavalle kasvatus- ja opetustyölle, on opettajien asennoitumisessa, tiedoissa ja taidoissa kehittymisen varaa. (Turja 2007, 169.)

Lasten ja nuorten osallisuuden toteutuminen edellyttää valmiuksia tehdä yhteistyötä lasten kanssa, kuunnella heidän ajatuksiaan ja ottaa ne myös huomioon. Lasten osallisuus rakentuu kuudesta eri osatekijästä. Eri osatekijöiden keskinäisten suhteiden painotukset voivat vaihdella ja lapsen kokemus voi muuttua

niiden mukana. Lapsella tulee olla mahdollisuus osallistua tai kieltäytyä, saada tietoa, mahdollisuus vaikuttaa prosessiin, mahdollisuus ilmaista omia ajatuksia, tuki omien mielipiteiden ilmaisuun ja mahdollisuus itsenäisiin päätöksiin. (THL 2015.)

Pekki & Tamminen (2002) selvittivät miten kahdessa suomalaisessa kunnassa lasten perustarpeet ja -oikeudet toteutuivat lapsia koskevissa kunnallisissa palveluissa. Tutkimusaineisto kerättiin lasten parissa työskenteleviltä kunnan työntekijöiltä. Tuloksista ilmeni, että koulujen ja päiväkotien osalta heikoimmin toteutuivat lapsen yksilöllisen huomioimisen tarpeet sekä lasten vaikutusmahdollisuudet. Tutkimuksesta kävi myös ilmi, että lasten ei koettu olevan tasa-arvoisessa asemassa aikuisten kanssa. Vastauksista nousi esille aikuisten valta ja vuorovaikutuksen vähäisyys lasten ja aikuisten välillä. Tutkimukseen osallistuvien aikuisten mielestä syynä tähän oli henkilökunnan vähyys ja aikapula. Henkilökunta koki, että heillä ei ole mahdollisuutta kuunnella, keskustella ja olla riittävästi läsnä lasten arjessa. Tutkimuksessa nousi esille myös pelko lasten osallisuuden lisääntymisestä. Lasten osallistuessa päätöksentekoon koettiin sen johtavan aikuisen vallan ja kasvatusvastuun menettämiseen. Tutkimuksessa oli myös näkemyksiä siitä, etteivät lapset osaa eikä heidän vielä tarvitsekaan osallistua päätöksentekoon. Eniten lapset pääsivät osallistumaan koulussa koulutöiden ja -toimien suunnitteluun kuten tehtävien valintaan, ainevalintoihin, kertauksen tarpeeseen ja läksyihin. Lasten mielipidettä kysyttiin myös koulun retkien ja tapahtumakalenterin suunnittelussa. Koululaisten mahdollisuudet vaikuttaa toimintaan lisääntyivät iän karttuessa. Myös sääntöjen sopimisessa oppilaiden osallisuus huomioitiin. (Pekki & Tamminen 2002, 35–37.)

Myös Kiili totesi Lasten osallistumisen voimavarat -tutkimuksessaan, ettei lapsia pidetä vielä kykenevinä vaikuttamaan omiin asioihinsa, tai että aikuiset pelkäävät lasten horjuttavan aikuisen auktoriteettiasemaa olemalla liikaakin äännessä. (Kiili 2006.)

3.3 Lasten osallisuus suunnittelussa

Lapset ovat keskeisiä toimijoita yhteiskunnassa, mutta heidän näkemyksensä eivät ole aina olleet. Yhä edelleen aikuiset päättävät asioista lasten puolesta, vaikka osallisuuden nähdään olevan vastakohta sosiaaliselle eksklusiolle. Osallisuus mielletään usein sosiaalisiksi aktiviteeteiksi, vaikka se pitäisi nähdä valintojen ja päätöstentekon mahdollisuutena. On tärkeää, että lapset pääsevät vaikuttamaan heitä koskevaan päätöksentekoon ja asioihin, kuten kouluun. Lasten tulee voida myös kokea, että heidän näkemyksiään pidetään tärkeinä. Jos joku asia ei toteudu suunnitellusti, lasten kanssa täytyy keskustella, miksi näin kävi. Osallisuuden tunne muodostuu yksilöllisesti, mutta sen perustana voidaan pitää lasten kokemusta olla dialogisessa vuorovaikutuksessa etenkin aikuisten kanssa. (Hill ym. 2004.)

Sosiaalisen vuorovaikutuksen taitoja pidetään yhtenä keskeisimmistä kouluissa opeteltavista taidoista. Koulu tukee tällöin oppilaiden yhteistoiminnallista oppimista ja osallisuutta. Osallisuus on osallistumista laajempi käsite. Osallistuminen on vain toiminnassa mukana olemista, kun taas osallisuuteen liittyy oma-kohtainen kokemus yhteisöön kuulumisesta. Yhteisöön kuuluminen lisää oppilaassa voimaantumisen tunnetta ja edistää näin hyvinvointia ja terveyttä. Oppimisprosessit lähtevät näin liikkeelle oppilaan itse kokemasta maailmasta. (Koskinen-Ollonqvist, Rouvinen-Wilenius & Aalto-Kallio 2009, 30–31.)

Brasilialaissyntyinen kasvatusfilosofi Freire (2005) on keskeinen osallisuuden syntyä kuvaavan tiedostamisprosessin kuvaaja. Hänen mukaansa oppimisprosessi on kasvun ja vapautumisen prosessi. Prosessi lähtee liikkeelle sen tiedostamisesta. Freiren pedagogiikka on osallisuuden muodostumisen kuvaamisessa keskeinen siksi, että siinä kuvataan yksityiskohtaisesti sitä, miten yksilö voimaantuu ja kokee vahvaa osallisuutta toimiessaan muiden kanssa vuorovaikutuksessa. Freiren mukaan ihmiset ovat aktiivisia osapuolia omassa oppimisessaan. Muutoksen aikaansaamiseksi tarvitaan ihmisten välille vuoropuhelua, jonka tarkoituksena on muuttaa maailmaa. Vuoropuheluun osallistuminen tarkoittaa yksilön sitoutumista ja toisten osallistujien huomioonottamista ja samalla

“osalliseksi tulemista”. (Freire 2005; Koskinen-Ollonqvist & Rouvinen-Wilenius 2009, 30–31.)

Lapsen esittäessä omia mielipiteitään, haaveitaan, ajatuksiaan ja toiveitaan, hän samalla harjoittaa oppimisen kannalta tärkeitä metakognitiivisia ajattelun taitoja. Lasten mielipiteiden kuuntelu ja heidän ottaminen mukaan päätöksentekoon ja yhteisen toiminnan suunnitteluun ei kuitenkaan tarkoita sitä, että aikuisen tulee pyrkiä toteuttamaan kaikki lapsen toiveet. Koko prosessissa olennaista on opetella demokraattisia toimintaperiaatteita, toisten kuulemista, neuvottelua ja sopimista. Samalla harjoitellaan myös omien mielipiteiden perustelemista ja toisen ihmisen näkökulman ymmärtämistä. (Turja 2007, 170.)

Kun lapsi saa kokemuksen siitä, että muut ihmiset arvostavat hänen ajatuksiaan ja kokemuksiaan ja lapsella itsellään on vaikutusmahdollisuuksia suhteessa ympäristöönsä, hänen myönteinen käsitys itsestään lisääntyy. Myönteinen minäkäsitys on yhteydessä oppimiseen ja koulussa menestymiseen. Oleellista on kuitenkin muistaa, ettei lasten kuuleminen ja vaikuttaminen tapahdu vain aikuisten mielessä. Lasten itse tulee olla myös tietoisia siitä. (Aunola 2005.)

Opetushallitus käynnisti valtakunnallisen lasten ja nuorten foorumin (LNF) lukuvuoden 2007–2008 alussa. Vuonna 2009–2010 työskentelyn tavoitteena oli koota kahdeksalta paikkakunnalta eri puolilta Suomea lasten ja nuorten ajatuksia koulunkäynnistä ja oppimisesta. Tutkimuksessa oppilailta selvitettiin myös heidän osallistumismahdollisuuksia koulupäivän aikana. Tuloksista ilmeni, että opetussuunnitelman ja koulun vuosisuunnitelman laatimisessa oppilaiden osallistuminen oli harvinaista. Myös esimerkiksi oppituntien alkamiseen, koejärjestykseen ja lomien sijoittumiseen oppilaat saivat vaikuttaa harvoissa tapauksissa. Oppilaiden vaikuttamismahdollisuudet olivat parhaimmillaan suuremmissa kaupungeissa ja kouluissa. Tämän voi toki selittää se, että pienemmissä kouluissa vaikuttamismahdollisuudet ovat sisäänrakennettuina koulun toiminnassa. Oppilaat saivat vaikuttaa esimerkiksi retkien, juhlien ja leirikoulujen suunnitteluun, mutta päivittäisiin toimintoihin vaikuttaminen oli vähäisempää. (Fröjd & Kaihari-Salminen 2010, 129–132.)

Osallistuminen on olemista mukana tilanteessa, joka on muiden kuin itsensä järjestämä. Osallistumista on eriasteista riippuen siitä, millaiset vaikuttamisen mahdollisuudet ovat. (Jaakkola ym. 2013, 664.) Lasten ja nuorten mukaan ottaminen parantaa suunnitteluprosessin päätöksenteon laatua. Samalla aikuisten käsitykset lapsista passiivisina kohteina muuttuvat aktiivisiksi toimijoiksi. Lasten ja nuorten osallistuminen suunnitteluun vahvistaa heidän käsitystä itsestään ja mielipiteiden arvosta. Samalla he voivat harjoittaa kansalaisuuden taitoja. Osallistuminen tekee myös lapset näkyväksi ja asettaa samalla aikuiset vastuuseen omasta toiminnastaan. Lasten ja nuorten mukaan ottaminen suunnitteluun antaa myös aikuisille mahdollisuuden osoittaa kunnioitusta lasten ideoille ja ajatuksille. (THL 2015.)

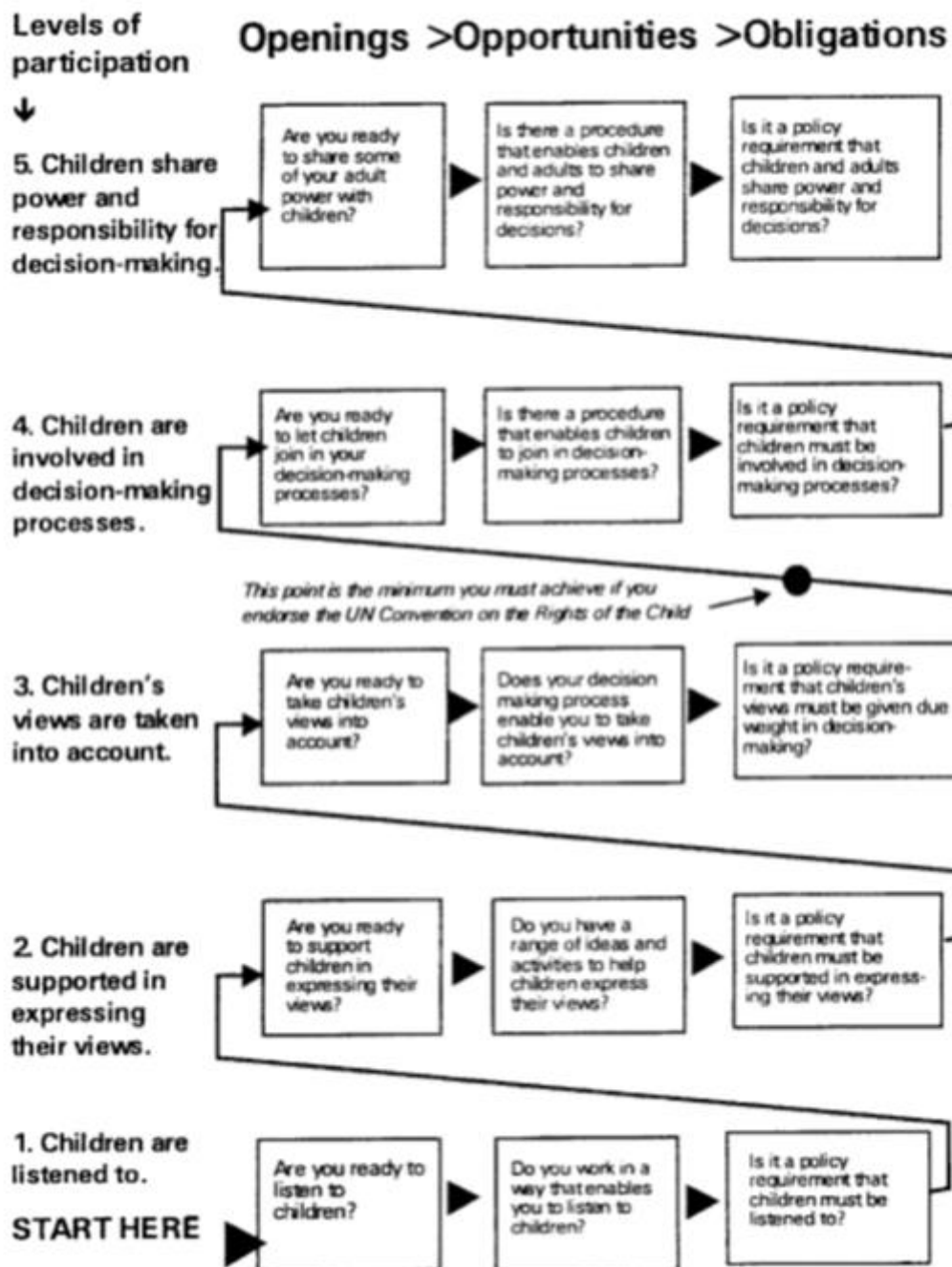
Euroopan neuvosto selvitti, miten hyvin lapsia ja nuoria on kuultu eri maissa. Suomi toimi vuonna 2010 alkaneen osallistumistutkimuksen pilotti-maana. Tutkimuksen lähtökohtana oli Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien artikla 12, joka takaa lapselle oikeuden ilmaista mielipiteensä kaikissa häntä koskevissa asioissa. Tutkimuksen koordinaattoreina toimivat ministeri-ömme nuorisoyksikkö. Tutkimus järjestettiin verkkokyselynä, jossa olivat mukana yli 700 7–17-vuotiasta nuorta eri puolilta suomea. Tutkimukseen kuului myös keskustelupäivä, jolloin haastateltiin 10–21-vuotiaista nuorista koostuvia ryhmiä. Lasten ja nuorten osallistuminen päätöksentekoon Suomessa -raportissa (2011) todetaan, että lapsia ei ole kuunneltu eikä heidän näkemyksiään ole otettu vakavasti esimerkiksi vapaa-ajan toimintoihin ja liikuntaan liittyvissä asioissa. Raportissa todetaan myös, että lasten ja nuorten osallistuminen on enimmäkseen ylhäältä alas johdettua eli ennalta suunniteltua eikä alhaalta ylös suuntautuvaa. Osallistumista tapahtuu raportin mukaan lähinnä nuorisovaltuustojen, lasten parlamenttien, oppilaskuntien, lapsiasiavaltuutetun ja erilaisten kyselyiden välityksellä. Osallistumismenetelmiä ei koeta avoimiksi kaikille lapsille ja nuorille eikä suunnitteluprosessissa ole suoraa osallistumisen kulttuuria. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 94–95.)

Suomessa lasten osallisuutta toteuttavaa toimintaa on toteutettu käytännössä luomalla kuntiin Lasten parlamentteja. Parlamentit ovat kuntien nimittämiä toimielimiä, jotka koostuvat 9–14-vuotiaista nuorista. Parlamentti antaa viranomaisille ja päättäjille mahdollisuuden kysyä asioita suoraan lapsilta. Samalla periaatteella toimivat myös 13–18-vuotiaista koostuvat nuorisovaltuustot. Liikunnan näkökulmasta samanlaisia mahdollisuuksia lasten ja nuorten osallisuuden voivat tarjota Liikkuva koulu -hanke (<http://www.liikkuvakoulu.fi/>) sekä Nuoren Suomen Your Move -hanke. (Berg & Piirtola 2014, 75.)

Osallisuuden muutos lähtee aikuisten asenteista ja lasten osallisuuden merkityksen ymmärtämisestä. Vasta tämän jälkeen voidaan asiaa lähteä kehittämään käytännössä. Lasten ja nuorten näkemysten huomioimisella on positiivisia seuraamuksia. Osallisuus kehittää palveluita, lisää lasten ja nuorten kansalaisuutta ja sosiaalista inklusiota sekä heidän henkilökohtaista kehitystään. Keskustelu lasten ja nuorten kanssa mahdollistaa heille aktiivisen roolin suhteessa aikuiseen. Kummallakin osapuolella on jotain annettavaa ja opittavaa toinen toiseltaan eikä kumpikaan tiedä kaikkia vastauksia. Aikuisten pitää jakaa omia ajatuksiaan lasten ja nuorten kanssa luodakseen merkityksellisen suhteen heidän kanssaan. Myös palautteenanto on tärkeää, koska ilman palautetta lapset ja nuoret eivät välttämättä tulevaisuudessa ole niin aktiivisia osallistujia. (Kirby ym. 2003.) Aikuisten ja lasten välillä on edistettävä tasavertaista ja keskinäiseen kunnioitukseen perustuvaa vuorovaikutusta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 94–95.)

3.4 Osallisuuden polku

Lasten osallisuus on käsite, jota usein kuvataan mallien avulla (esim. Shier 2001; Hart 1992). Tutkimuksessamme olemme tarkastelleet lasten osallisuutta Shierin (2001) osallisuuden polun mukaan, koska malli selkeä ja soveltuu hyvin tutkimusaineistoomme. Mallissa osallisuutta tarkastellaan lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen kautta. Sen avulla on mahdollista saada käytännön työvälineitä osallisuuden kutsuvaan vuorovaikutukseen.



KUVIO 1. Shierin (2001) polun osallisuuden tasot.

Shierin malli koostuu viidestä osallisuuden tasosta:

5. Lasten kanssa jaetaan valtaa ja vastuuta päätöksenteossa.
4. Lapset otetaan mukaan päätöksentekoon.
3. Lasten näkemykset otetaan huomioon.
2. Lapsia tuetaan mielipiteiden ilmaisemisessa.
1. Lapsia kuunnellaan.

Ensimmäisellä tasolla lasten osallisuus on vielä pientä ja ilmenee vain lasten kuulemisena. Heidän näkemyksiään ei oteta vielä tällä tasolla huomioon. Toisella tasolla lapsia tuetaan mielipiteiden ilmaisemisessa ja niistä ollaan kiinnostuneita. Osallisuus on vielä kuitenkin melko vähäistä. Kolmannella tasolla lasten näkemykset otetaan huomioon ja ne tulevat selkeämmin näkyville. Neljännellä tasolla lapset otetaan mukaan päätöksentekoon. Lasten ääni kuuluu ja näkyy. Ylimmällä, viidennellä tasolla lapset osallistutetaan jo aktiivisesti ja heille jaetaan valtaa ja vastuuta päätöksenteossa.

Lasten osallisuuden määrä lisääntyy tasolta toiselle noustessa. Jokainen taso on myös jaoteltu kolmeen sitoutuneisuuden asteeseen, joissa tarkastellaan aikuisten valmiuksia, mahdollisuuksia ja velvoitteita suhteessa lasten osallisuuteen (Hotari, Oranen & Pösö 2009, 151). Valmiudet (toiselta nimeltään avautuminen) ilmentää lähtötilannetta, jossa aikuinen on valmis omalla toiminnallaan lisäämään lasten osallisuutta. Mahdollistamisen aste tarkoittaa osallisuuden toteutumista käytännössä. Velvollisuuden aste viimeisenä nähdään saavutetuksi silloin, kun uudet toimintatavat on sisäistetty ja hyväksytty järjestelmässä. Mallissa on myös nähtävillä jokaiselle osallisuuden tasolle ja sitoutumisen asteelle omat kysymykset, jotka auttavat aikuista arvioimaan omaa toimintaansa suhteessa lasten osallisuuteen. Kysymysten avulla on myös mahdollista saada vihjeitä seuraavalla tasolle siirtymiseen. (Shier 2001, 109–110.)

4 TUTKIMUSONGELMAT

Tässä tutkimuksessa halusimme selvittää, millaisia koulupäivää liikunnallistavia kokeiluja toteutettiin opettajien ja oppilaiden toimesta Mikkelin kaupungin kouluissa Täydellinen liikuntakuukausi -hankkeen yhteydessä. Tutkimuksessa selvitettiin myös oppilaiden osallisuuden näkymistä opettajien kirjaamissa kokeilukorteissa sekä osallisuuden sijoittumista Shierin (2001) osallisuuden tasojen mukaan. Tutkimusaineisto koostui eri koulujen opettajien liikkuvamikkeli.fi-sivustolle kirjaamista kokeilukorteista.

Tutkimusongelmiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Millaisia koulupäivän liikunnallistamista edistäviä kokeiluja kouluissa tehtiin?
2. Millaisissa kokeiluissa oppilaiden osallisuus suunnitteluun ja ideointiin tuli esille sekä mille tasoille oppilaiden osallisuus sijoittui Shierin osallisuuden tasojen mukaan?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Oleellista tutkimuksen toteuttamisessa on ottaa huomioon kaikki ne seikat, jotka ovat vaikuttaneet tutkimuksen kulkuun. Tässä luvussa kerrommekin tutkimuksemme toteuttamisesta, tutkimuskohteesta ja -menetelmistä sekä aineiston analysoinnista. Lopuksi tarkastelemme tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta.

Tutkimuksemme on luonteeltaan laadullinen tapaustutkimus. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan ilmiötä, ymmärtämään ja antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta tutkimuksen kohteena olevalle ilmiölle. Tilastolliset yleistyksiset eivät ole tavoitteena. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85.) Kvalitatiivisten menetelmien avulla saadaankin syvällistä tietoa (Alasuutari 2011, 231). Tapaustutkimuksen pyrkimyksenä on myös tutkia, kuvata ja selittää yksittäistä tapahtumaa tai rajattua kokonaisuutta sekä ymmärtämään ilmiötä syvemmin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

5.1 Tutkimuskohde ja -menetelmät

Tutkimuskohteeksemme valikoituivat syksyllä 2014 Mikkelin kaupungin Täydellinen liikuntakuukausi -hankkeen yhteydessä kirjatut kokeilukortit. Ennen tutkimuksen aloittamista olimme yhteydessä hankkeen projektipäällikkö Hannu Korhoseen. Häneltä saimme suostumuksen tutkimukseemme ja tarkemmat aineistot kokeilukorteista. Mikkelin kaupungissa liikuntaa ja hyvinvointia edistäviä kokeiluja tehtiin yli 700 kappaletta ja valtaosa kokeiluista tehtiin juuri kouluissa. Hankkeessa keskeistä oli ideoiden ja kokeillen löytää uusia toimintamalleja ja keinoja luoda innostavaa ja kaupunkilaisia aktivoivaa toimintakulttuuria. Liikkuvamikkeli.fi- sivustolle oli ryhmitelty kokeilut viiteen eri luokkaan: lapset,

nuoret, kouluikäiset, aikuiset ja seniorit. Tutkimukseemme valitsimme kouluikäiset ja kouluissa tehdyt kokeilut, joita opettajat olivat hankkeen verkkosivustolle kirjanneet.

Koulujen opettajat kirjasivat liikkuvamikkeli.fi sivustolle kouluillaan toteutettuja koulupäivää liikunnallistavia kokeiluja. Liikkuvamikkeli.fi-verkkosivuilla pyydettiin kävijöitä ilmoittamaan ideoistaan ja kokeiluistaan yksinkertaiseen verkkolomakkeeseen. Tätä verkkolomaketta kutsutaan kokeilukortiksi. Kortti oli helppo ja nopea täyttää, jonka seurauksena kouluista saatiin kerättyä runsaasti kokeiluja. Kirjaamisen jälkeen kokeilut näkyivät liikkuvamikkeli.fi-verkkosivulla. Näin toiminta tehtiin näkyväksi ja saatiin levitettyä tietoa eri kokeiluista. (Valo ry 2014.)

Rajasimme kokeilukorttien analyysin koulupäivän aikana tehtyihin kokeiluihin. Analysoitavia kokeilukortteja oli 239, jotka sisälsivät yhteensä 306 kokeilua. Yhteensä 54:ssä kokeilukortissa oli mainittu kokeiluja enemmän kuin yksi korttia kohden. Tästä johtuen keskityimme tutkimuksessamme kokeilukorttien sijaan ennen kaikkea niissä ilmenneisiin kokeiluihin. Tutkimuksen ulkopuolelle jäivät eri seurojen ja kerhojen järjestämät kokeilut, sekä kokeilut ja tapahtumat jotka toteutettiin koulupäivän ulkopuolella. Tutkimuksessa tutkimuskohteena olivat oppilaat ja opettajat ja heidän tekemät kokeilunsa koulupäivän aikana. Täydellinen liikuntakuukausi -hankkeen pohjalta kouluja oli kannustettu kokeilemaan monipuolisia liikuntakokeiluja. Kouluissa kehoitettiin järjestämään erilaisia teemaviikkoja kuten luontoliikuntaviikko, oppilaiden ideoima viikko ja arki liikuntaan suuntaava viikko. Kukin koulu sai vapaasti suunnitella ja toteuttaa omia kokeilujaan.

Koska tutkimuksemme pohjana oli valmis aineisto, jäi meiltä aineistonkeruu kokonaan pois. Valmiiden aineistojen käyttö laadullisessa tutkimuksessa on usein perusteltua jo sen takia, että aineiston keruusta säästynyt aika ja energia voidaan suunnata aineiston tulkitsemiseen (Eskola & Suoranta 1999, 119). Aineistomme oli laaja ja se vastasi mielestämme hyvin tutkimuksemme tarkoituksiin. Seuraavassa alaluvussa kuvaamme tarkemmin aineiston analyysia.

5.2 Aineiston analyysi

Dokumenttien ja valmiiden aineistojen käyttö ja analysointi on mahdollista toteuttaa monella eri tapaa (Eskola & Suoranta 1999, 120). Yksi näistä tavoista on sisällönanalyysi, johon olemme tutkimuksessamme keskittyneet. Analyysin tarkoitus laadullisessa tutkimuksessa on luoda selkeyttä ja saada uutta tietoa tutkivasta asiasta. Aineisto pyritään tiivistämään ja saadaan siitä olennaiset seikat esiin. (Eskola & Suoranta 1999, 138.)

Sisällönanalyysiä voidaan pitää myös väljänä teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Sisällönanalyysissa oleellista on kiinnittää huomio tutkimuksen kannalta keskeisiin tekijöihin ja jättää kaikki muu pois. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 92.) Sisällönanalyysin avulla myös dokumentteja voidaan analysoida systemaattisesti ja objektiivisesti (Tuomi & Sarajärvi 2011, 103).

Laadullisen tutkimuksen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta: havaintojen pelkistämisestä ja arvoituksen ratkaisemisesta. Havaintojen pelkistämisessä tutkija kiinnittää huomionsa viitekehyksen ja tutkimuskysymysten kannalta olennaisiin havaintoihin, jotka taasen yhdistetään harvemmaksi havaintojen joukoksi etsimällä havaintoja yhdistävä piirre. Arvoituksen ratkaiseminen eli tulosten tulkinta tarkoittaa tuotettujen johtolankojen ja vihjeiden pohjalta tehtävää merkitystulkintaa tutkittavasta ilmiöstä. (Alasuutari 2011, 39–40, 44.)

Analysoimme aineistomme sisällönanalyysiä käyttäen. Sisällönanalyysiä on laajasti käytetty laadullisessa tutkimuksessa. Se ei ole vain yksi metodi, vaan siihen sisältyy kolme erilaista lähestymistapaa: konventionaalinen (perinteinen), suunnattu ja summatiivinen. Kaikki kolme lähestymistapaa tulkitsevat tekstiaineiston sisältöä ja kiinnittyvät naturalistiseen paradigmaan. Suurimmat eroavaisuudet lähestymistapojen välillä ovat rakenteen luokittelussa, luokittelujen alkuperissä sekä luotettavuuden tarkastelussa. Perinteisessä sisällönanalyysissä luokittelu tehdään suoraan tekstistä. Suunnatussa lähestymistavassa analyysi toteutetaan teoriasta nousseiden käsitteiden pohjalta. Summatiivinen sisällönanalyysi sisältää laskemista, vertailua ja avainsanoja sekä seuraa kontekstin perustana olevaa tulkintaa. (Hsieh & Shannon 2005, 1277.)

Tässä tutkimuksessa olemme käyttäneet perinteistä konventionaalista sisällönanalyysin lähestymistapaa. Konventionaalinen sisällönanalyysi on yleensä käytetty tutkimuksissa, joiden tarkoitus on kuvailla ilmiötä. Tutkija nimeää luokittelut aineiston pohjalta, sitoo ne aineistoon saadakseen uusia näkökulmia esiin sekä kuvailee induktiivisen luokittelun kehitystä. (Hsieh & Shannon 2005, 1279.)

Analyysimme alkoi lukemalla kaikki kokeilukortit läpi. Osa korteista sisälsi enemmän tekstiä, osa vähemmän. Kokeilukortteja oli kaikkiaan 239 kpl, jotka sisälsivät yhteensä 306 kokeiluja. Seuraavaksi luokittelimme aineiston. Luokittelua pidetään usein yksinkertaisimpana aineiston järjestelemisen keinona (Tuomi & Sarajärvi 2011, 93). Luokittelimme aineistona olleista kokeilukorteista ilmenneet kokeilut kuuteen luokkaan: taukoliikunta, siirtymät, retket, pelit ja leikit, toiminnalliset oppitunnit sekä muu liikunta / aktiivisuuden lisääminen. Avaamme näitä luokkia enemmän Tulokset-kappaleessa. Poimimme lisäksi kokeiluista ne, joissa oppilaiden osallisuus oli mainittu. Nämä kokeilut luokittelimme viedä erikseen Shierin (2001) osallisuuden tasojen mukaan.

5.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen toteuttamiseen liittyvät oleellisesti eettisyyden ja luotettavuuden käsitteet. Tutkijoiden vastuu tutkimuksen eettisissä valinnoissa korostuu koko tutkimusprosessin ajan. Tutkimuksen uskottavuus ja tutkijan eettiset ratkaisut vaikuttavat toisiinsa. Tutkijan tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, mitä olemmekin pyrkinneet tutkimuksen toteuttamiseen liittyvissä ratkaisuissa noudattamaan. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 132.)

Varmistimme tutkimuksen alussa, että meillä on lupa tutkia Mikkelin kaupungin hankkeeseen kirjattuja kokeilukortteja. Tutkimuksessamme pyrimme takaamaan tutkimukseen osallistuvien opettajien ja koulujen anonyymiuden. Tuloksissa esitellyt malliesimerkit kokeilukorteista on ilmaistu numeroin. Koemme, että tutkimuksessamme olemme pystyneet säilyttämään eettisesti hyvän tason. Olemme olleet rehellisiä tutkimusta tehdessämme ja ottaneet huomioon tutki-

mukseen liittyvät tekijät. Lisäksi tehdessämme tutkimusta yhdessä olemme olleet avoimia toisiamme kohtaan. Toisen tutkijan läsnäolo tutkimusta tehdessä on myös parantanut mielestämme tutkimuksemme tasoa sekä luotettavuutta tutkijatriangulaation keinoin. Triangulaatiolla koemme saaneemme tutkimukseemme syvyyttä. Tutkijoina emme ole sitoutuneet vain yhteen näkemykseen, vaan olemme yhdistäneet näkemyksemme. Yksinkertaisimmillaan triangulaatio onkin erilaisten tutkijoiden, metodien, teorioiden tai tiedonlähteiden yhdistämistä tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 143.)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteerinä on koko tutkimusprosessi, onhan tutkija itse, tai tässä tapauksessa tutkijat itse, tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline (Eskola & Suoranta 1999, 211). Tutkimuksen luotettavuuden mittareina käytetään käsitteitä validiteetti ja reliabiliteetti. Ensimmäinen kertoo, tutkiko tutkimus sitä mitä piti. Jälkimmäinen taasen kertoo tutkimuksen toistettavuudesta. Näitä käsitteitä on kuitenkin haastavaa määritellä laadullisessa tutkimuksessa, koska tutkimus ei tapahdu laboratorio-olosuhteissa. Laadullisessa tutkimuksessa hylätäänkin usein nämä käsitteet tai korvataan ne muilla käsitteillä. Tutkimuksen luotettavuutta kuvaavat käsitteet ovat saaneet monenlaisia tulkintoja laadullisessa tutkimuksessa, joista tutkimukseemme valitsimme käsitteet uskottavuus, siirrettävyys, vahvistuvuus ja varmuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136–138.) Tarkastelemme käsitteitä Tynjälän (1991) mukaan:

Uskottavuus tarkoittaa sitä, vastaavatko tutkijoiden tuottamat rekonstruktiot tutkittavien todellisuudesta alkuperäisiä konstruktioita. Kokeilukortteihin opettajat olivat kirjanneet koulupäivän aikana toteuttamiaan liikuntakokeiluja, jotka sitten luokittelimme kuuteen luokkaan. Koemme, että onnistuimme säilyttämään kirjoittajien alkuperäiset tarkoitukset ja merkitykset luokitellessamme kokeiluja luokkiin.

Siirrettävyys riippuu siitä, miten samankaltainen tutkittu ympäristö ja sovellusympäristö ovat. Tutkimuksessamme esittelemme tutkimuksen kohteen, tutkimusmenetelmän ja analyysitavan, jotta jonkun toisen tutkijan olisi mahdollista päästä vastaaviin tuloksiin toisessa kontekstissa. Laadullisen tutkimuksen

kannalta siirrettävyys on kuitenkin monimutkainen ja usein vaikeasti toteutettavakin asia.

Vahvistuvuus tarkoittaa, että erilaisin tekniikoin varmistetaan tutkimuksen totuusarvosta ja sovellettavuudesta. Kokeilujen luokittelu oli yhtenevä teoreettisen viitekehyksen kanssa ja kokeilut muodostivat mielekkäitä luokkia. Oppilaiden osallisuuden näkökulma oli myös korteissa selvästi esillä, sikäli mikäli oppilaat olivat päässeet mukaan päätöksentekoprosessiin.

Varmuuden lisäämiseksi tutkijoiden täytyy ottaa huomioon tutkimuksen kannalta ennalta odottamattomat seikat. Tutkimuksessamme aineisto oli valmiina, joten aineistonkeräämiseen ei liittynyt odottamattomia seikkoja. Kuitenkin tarpeen vaatiessa olimme varautuneet hankkimaan lisää aineistomateriaalia, jos Täydellinen liikuntakuukausi -hankkeen kokeilukortit eivät olisi olleet riittäviä. Katsoimme kuitenkin, että saavutimme tutkimukselle asettamamme tavoitteet näiden 239 kokeilukortin avulla.

6 TULOKSET

Tutkimustuloksissa esittelemme aluksi opettajien kirjaamia, koulupäivän aikana toteutettujen kokeilujen luonnetta. Kokeiluja oli runsaasti ja niitä luokittelemalla muodostimme kuusi luokkaa. Lisäksi tarkastelemme oppilaiden osallisuutta suunnitteluun ja ideointiin kokeilujen luonteen näkökulmasta sekä esittelemme oppilaiden suunnittelemien ja ideoimien kokeilujen sijoittumista osallisuuden tasoilla.

6.1 Koulupäivää liikunnallistavat kokeilut

Koulupäivän aikana toteutettiin yhteensä 306 kokeilua, jotka olivat kirjattuna 239:ään kokeilukorttiin. Kokeilut luokiteltiin aineistosta nousseisiin luokkiin. Koska yhdessä kokeilukortissa saattoi olla kirjattuna useampi kokeilu, päädyimme luokittelemaan kokeilut korttien sijaan. Ensimmäistä luokkaa kutsutaan nimellä taukoliikunta. Toinen luokka on siirtymät. Kolmanteen aineistosta nousseeseen luokkaan kuuluvat retket. Neljäs luokka pitää sisällään pelit ja leikit. Viidentenä luokitteluna ovat toiminnalliset oppitunnit. Kuudentena ja viimeisenä luokkana on muu liikunta / aktiivisuuden lisääminen kouluissa. Luokittelu muodostui toiminnan päätarkoituksen pohjalle.



KUVIO 2. Kokeilujen luokittelu aineiston perusteella.

Seuraavaksi kuvaamme tarkemmin jokaisen aineistostamme nousseen luokittelun sisältöä.

1. Taukoliikunta

Taukoliikunnaksi nimetty luokka pitää sisällään erilaisia koulupäivää liikunnallistavia toimintoja, jotka sijoittuvat ennen varsinaista opetusta tai selkeästi opetuksen väliin oppitunneilla. Kaikista tutkimukseen osallistuneista kokeiluista 16,7 % oli taukoliikuntaa (51 kpl). Taukoliikunnan tehtävänä on virkistää, nostaa vireystilaa ja lisätä fyysistä aktiivisuutta. Useat oppilaat eivät jaksakaan ymmärtämisestään kokonaista oppituntia ja taukoliikunta tarjoaakin tähän oivallisen ratkaisun. Kun energisyyttä pääsee purkamaan oikein kohdennettuna, säilyy luokassa parempi työrauha.

Muusta opetuksesta irrallisen taukoliikunnan osuus oli suhteellisen pieni, vaikka taukoliikunnan on todettu edistävän oppimista. Taukojumppaa oli

useissa korteissa tuntien välissä, mutta joissakin korteissa oli mainittu myös aamunavaus-jumppa, jolla koulupäivä tai oppitunti saatiin käyntiin:

Salipäivänavauksessa yksi luokka on keksinyt jumppaliikkeitä ja laittaa koko salillisen oppilaita liikkumaan niiden ja musiikin mukaan. (95)

Taukojumppaan sisältyi useissa kokeiluissa erilaisia liikunnallisia, mutta perinteisiä lihaskuntoliikkeitä kuten kyykkyjä ja hyppyjä, jotka tuovatkin lisätehoa liikkumiseen:

Taukojumppaa ryhmissä 7.-9.-tt- tunnilla, pelikorttien maa määrittää liikkeen ja numero toistomäärän (alle 10 kortit 2X), ryhmässä kukin vuorollaan nostaa pinnan päällimmäisen kortin ja kaikki tekevät liikettä oikean toistomäärän. Esi-merkiliikkeitä: haarahyppy, esteen ylitys, syväkyykky, dippipunnerrus... (8)

Monissa korteissa mainittiin myös taukoliikunnan olevan lapsille mielekästä toimintaa, johon lapset aktiivisesti osallistuivat. Lapset yleensä luontaisesti pitävät liikunnasta ja taukoliikunta tarjoaa tähän oivallisen mahdollisuuden oppitunneille. Jos levottomuus luokassa lisääntyy, on opettajan helppo siirtää ylimääräinen energia liikuntaan. Taukoliikunta on usein helposti toteutettavaa eikä vaadi erillisiä välineitä:

Kakkosluokkalaiset oppilaat ovatideoineet oppitunneille helposti toteutettavaa taukoliikuntaa. Työskentely rytmitetään 15 min jaksoihin ja muutaman minuutin liikunnallisiin hetkiin. Lapset itse muistuttavat innoissaan opettajaa tauon paikasta. Liikuntahetkissä on toteutettu kyykkyjä, punnerruksia, X- hyppyjä, venyttelyä... (113)

2. Siirtymät

Kokeilukorteissa ilmeni myös siirtymätilanteisiin liittyviä ideoita. Erilaisia liikuntaa lisääviä siirtymiä kaikista kokeiluista oli 5,9 % (18 kpl). Siirtymillä tarkoitetaan koulupäivän aikana tapahtuvia paikasta toiseen siirtymisiä, joita koulupäivän aikana tapahtuukin useita. Nämä siirtymät on jaettu kahteen eri tyyppiin. Toisissa siirtymissä kokeilut liittyivät rakennettuihin virikkeisiin ja toisissa

oppilaat saivat valita liikkumistavat. Useissa korteissa oli mainittu erityisesti ruokalaan siirtymiseen liittyvät aktiviteetit:

(...) Käytänteeksi ruokalaan mentäessä on tullut, että joko opettaja sanoo tai oppilas ehdottaa liikkeen, jolla siirrytään luokasta käsienpesun jälkeen kahden käytävän kautta ruokalaan (esim. jättiläiskävely, ristiaskel sivuittain jne.). Kerran ruokalaan mentäessä yritimme osua luokan oven yläkulmaan sitä kohti hypäten. (...) (98)

Kulkuväylille rakennetut liikuntaa lisäävät aktiviteetit olivat monissa korteissa suosittuja. Ne ovat helposti toteuttavissa eivätkä vaadi jatkuvia resursseja. Usein kulkuväylän varrelle asetetut liikuntaa lisäävät asiat motivoivat lapsia kokeilemaan rajojaan ja innostavat ilolla liikkumaan. Näitä rakennettuja tai asetettuja liikkumista lisääviä aktiviteetteja on myös hyvä käyttää pidemmän aikaa:

Oppilas voi hypätä koskettamalla katosta roikkuvaa pehmopalloa luokasta ulos tai sisälle mennessä. (73)

Me opettajat olemme asettaneet Liikuntakuukauden ajaksi koulumme ”luokkasiipeen” käytävämaton, jolla oppilaat tekevät vähintään yhden tempun aina mennessään tunnille ja tullessaan sieltä pois...(132)

Liikunta yhdessä oppilaskavereiden kanssa on myös mukavaa yhteistä puuhaa:

Oppilaat keksivät päivittäin tavan kulkea pitkää käytävää pitkin. Liikkumistapoina esim. Kinkkaus, sivulaukka, taaksepäin hölkkä, tasahyppy... Hymyillen syömään.. (182)

3. Retket

Koulupäivän aikana toteutetut retket (34 kpl) muodostivat 11,1 % kaikista kokeiluista. Koulun ulkopuolella tapahtuvat retket on rajattu pois tutkimuksesta, koska niiden järjestämisestä ja suunnittelusta vastasivat monesti eri seurat, järjestöt tai seurakunta. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita opettajien ja oppilaiden ideoimista ja toteuttamista retkistä sekä opettajan ja oppilaiden välisestä osallisuudesta.

Retkistä yli puolet suuntautui lähimetsään. Tuolloin retkien päätarkoitus oli ulkoilu, virkistys ja luonnossa liikkumisesta nauttiminen. Toki retkillä havainnoitiin luontoa, mutta varsinaiset opetustilanteet metsässä olemme luokitelleet luokkaan ”toiminnallinen oppitunti”. Retkiä tehtiin myös kaupunkialueella puistoihin ja kulttuurillisesti merkittäviin kohteisiin. Kaupunkikohteissa dokumentoitiin ympäristöä ja tarkasteltiin sitä. Tieto- ja viestintäteknologian tarjoamat mahdollisuudet ovatkin oivallisia hyödyntää muun muassa retkillä. Näin ollen retkien antiin pystytään myös myöhemmin luokkahuoneessa palaamaan. Tähän luokkaan on liitetty myös koulurakennuksen sisällä tehdyt pienimuotoiset retket, joilla tutustuttiin koulurakennukseen ja sen ympäristöön. Seuraavaksi esittelemme kouluilla tehtyjä retkikokeiluja.

Metsäretket olivat vahvasti esillä kokeilukorteissa. Metsät tarjoavat ihanteellisen oppimisympäristön ja meillä Suomessa luonto on usein lähellä koulua. Kynnys lähteä metsäretkelle ei siis ole suuri. Myös pienten koululaisten kanssa retket lähimetsiin ovat opettavaisia ja tarjoavat heille hetken hengähdystauon luokkaopetuksesta. Retkien aikana havainnoitiin luontoa, nautittiin luonnossa liikkumisesta ja opeltiin mm. sosiaalisia taitoja:

Vietimme pienryhmien kanssa kokonaisen koulupäivän Valkeajärvellä. Ohjelmassa oli kieltensanojen opettelua kävelyn aikana, ryhmäytymisharjoituksia ja lajitunnistusta. (178)

1 luokan metsäretki... metsään. Käveltiin ja juostiin metsässä, etsittiin open sanomia asioita, tutkittiin luontoa luupeilla ja taas käveltiin ja juostiin. (130)

Kaupunkiretket olivat myös kokeiluissa mukana. Koulut sijaitsevat usein kaupungeissa tai niiden välittömässä läheisyydessä ja retket kaupunkiympäristöön ovatkin mielekkäitä ja helppoja toteuttaa. Osassa retkiä opettajat olivat aktiivisesti mukana, mutta osassa oppilaat tutustuivat kaupunkiympäristöön omatoimisesti. Oppilaat tutkivat esimerkiksi rakennettua ympäristöä ja dokumentoivat havaintojaan:

Oppilaat kiersivät kaupungilla kuvaten kohteita, joissa ihminen on käyttänyt kiveä ja kalliota hyödyksi. (175)

Kaupungilla saattoi tulla vastaan myös häivähdys maaseutua. Retket integroivatkin mielekkäällä tavalla erilaisia oppimisympäristöjä ja oppiaineita. Yhdessä kokeilukortissa esimerkiksi oppilaat kävivät torilla tutustumassa sadonkorjuun antimiin:

Kävimme 2a-luokan kanssa kävellen torilla tutustumassa sadonkorjuun tuotteisiin. Oppilaat saivat pareittain käydä haastattelemassa torikauppiaita... (116)

Retkiä ei tehdä kouluissa pelkästään retkien vuoksi tai fyysistä aktiivisuutta lisätäkseen, vaan niillä on myös lähes poikkeuksetta pedagoginen tarkoituksensa. Opetuksellinen puoli tulee retkillä usein kuin huomaamatta hoidetuksi:

Luettavana Minna Canthin klassikonäytelmä Työmiehen vaimo. Ennen kävelyä oppilaat lukivat kaksi ensimmäistä näytöstä. Kävelyreitti kulki vanhojen historiallisten kohteiden kautta: Lyseo- Kirkkopuisto- Tori- Naisvuori. Kussakin kohteessa tuli pysähtyä ja keskustella ryhmittäin... (165)

Kaupunkiretket ovat myös virkistäviä ja nykyteknologia mahdollistaa retkistä nauttimisen myös jälkikäteen kuvaruudun kautta:

Teimme tunnin kävelylenkin luokan oppilaiden säestäessä kitaroilla Mikaelin maisemissa. Videoimme maisemat. (212)

Myös omakohtainen kokemus ja tunteiden hyödyntäminen kouluopetuksessa ovat voimavara ja resurssi, jota opettajan on oivallista hyödyntää retkien suunnittelussa. Myös liikkumattomia lapsia voi motivoida retkille eri tehtävien avulla:

Kaksi tuntinen lenkki luontopolulla. Oppilaat kuvasivat kännykkäkameroilla kotoa tuomiaan rakkaita leluja luonnonhelmassa. Paras kuva palkitaan. (174)

Koulun sisätiloissa tapahtuvat pienimuotoiset retket oli myös huomioitu kokeiluissa. Varsinkin pienemmille oppilaille oman kehon ja kouluympäristön hahmottaminen on tärkeää ja toteutuu turvallisesti oman koulun rajatussa ympäristössä:

1.luokan oppilaat kiersivät läpi koko koulun kellarista ullakolle oppinaan 5. luokan kummit. (91)

Vertaisohjaajan toiminta näkyi myös kokeilukorteissa. Useissa korteissa mainittiin koulun kummioppilas-toiminta, joka onkin monissa kouluissa vahva perinne. Isommat kummioppilaat osaavat opettaa pienemmilleen monia hyödyllisiä taitoja. Pienten lasten on myös helpompi monissa tilanteissa omaksua asioita vanhemmilta oppilailta, koska heidän näkökulmansa on erilainen kuin opettajien:

Kummiluokka tutustutti ekaluokkalaiset kummioppilaansa uuteen kouluun. Koulun joka kolkka kierrettiin läpi, ja ratkaistiin eri paikoista löydettyjen vihjeiden avulla arvoituksia. (234)

4. Pelit ja leikit

Koulupäivän liikunnallistamisessa pelit ja leikit nousivat toiseksi suurimmaksi luokaksi. Kaikista kokeiluista pelejä ja leikkejä oli yhteensä 28,1 % (86 kpl). Kokeilukorttien pelit ja leikit olivat hyvin perinteisiä hippa- ja juoksuleikkejä. Pelit ja leikit sijoittuivat välitunneille, oppitunneille ja liikuntatunneille. Kokeilukorteissa jalkapallo nousi pelatuista peleistä selvästi suosituimmaksi. Myös koripallo ja sähly mainittiin useissa kokeiluissa. Uudemmat pelit kuten norsupallo, kaupunkisota sekä frisbeegolf nousivat myös esille.

Kokeilukorteissa mainitut leikit olivat myös hyvin perinteisiä ja tuttuja, kuten "seuraa johtajaa" tai "ei saa koskea lattiaan" -tyyppisiä leikkejä oppitunneilla. Pelit ja leikit kuuluvat olennaisesti lasten maailmaan ja siksi niitä onkin helppo toteuttaa koulupäivän aikana. Ne ovat myös monille aikuisille tuttuja omasta

lapsuudestaan. Lapset innostuvat yleensä helposti peleistä ja leikeistä, mikä tarjoaa opettajille erinomaisen mahdollisuuden sisällyttää liikuntaa koulupäivään:

Luokan lattiaan ei saa koskea, sillä siellä uiskentelee piraija-kalat laavassa. Pitää siis kulkea tuoleja ja pulpetteja sekä muutamia lattiamuotoja pitkin. (20)

Jos oppilaille annetaan mahdollisuus vaikuttaa ja valita mitä tehdään, he usein päätyvätkin valinnassaan peliin tai leikkiin:

Oppilaiden toiveesta pelattiin norsupalloa puolet tunnista. Kaikki osallistuivat mahtavasti liikkumiseen! (37)

Pelit ja leikit tulivat myös oppitunneilla olennaisesti esille tarkastellessamme kokeilukortteja:

Pelasimme kaupunkisotaa biologian tunnilla. (47)

Täydellisen liikuntakuukauden kunniaksi käytimme uskontotunnin kehon virkistykseen eli pelasimme sählyä. (48)

Pelit ja leikit koostuivat hyvin pitkälti perinteisestä leikeistä, mutta mukana oli myös paljon uusia trendilajeja. Liikunnan lisääminen koulupäivään ei myöskään ole pois tehokkaasta oppimisesta, vaan se jopa lisää oppituntien tehoa:

Luokka mietti pienissä ryhmissä oman viikon liikkumista. Päätimme toteuttaa oppilaiden liikuntaviikon niin, että pidimme joka päivä ylimääräisen liikuntatunnin. Lajeiksi valikoitui: polttopallo, lipunryöstö, kaupunkisota, neljä maalia ja jalkapalloa. Korvasimme tehokkaalla työskentelyllä muut tunnit. Teimme esim. kahta ainetta samalla tunnilla. (49)

On hienoa, että edes osa opettajista on oivaltanut liikunnan merkityksen oppimisessä sekä sen, että lisäämällä liikuntaa koulupäiviin se ei ole muusta oppimisestä pois (Donnelly ym. 2009).

5. Toiminnalliset oppitunnit

Toiminnallisten oppituntien määrä kokeiluista oli 29,7 % (91 kpl). Näiden kokeilujen määrä oli tutkimuksessamme kaikkein suurin. Toiminnallisilla oppitunneilla tarkoitamme oppitunteja, joissa pedagogisten tavoitteiden saavuttamista tuetaan liikunnan avulla. Ehkä Täydellinen liikuntakuukausi -hanke kannusti opettajia lisäämään liikuntaa eniten juuri oppitunneille. Eniten liikuntaa oli integroitu matematiikan ja äidinkielen tunneille, mutta myös muihin tunteihin sitä oli sisälletty. Matematiikan tunneille liikunnan integroiminen näytti kokeilukorteissa olevan helppoa:

Menimme matematiikan tunnilla koulun koriskentälle ja jaettiin luokka kahteen joukkueeseen. Vuorotellen joukkueiden jäsenet heittelivät koreja, ja jos tuli huti, piti joukkueen ratkaista opettajan antama matikan tehtävä, jotta saivat heittää seuraavalla kierroksella. Se joukkue, joka ensin sai ennaltamäärätyn määrän koreja voitti. Mukavaa oli! (193)

Liikunnan avulla myös useamman oppiaineen integrointi laajemmaksi kokonaisuudeksi on mahdollista. Myös oppilaan oma kokemusmaailma vahvistuu ja tuottaa syvyyttä oppimiseen:

8. luokan fysiikassa aiheena tasainen liike. Oppilaat kävelivät/ juoksivat väliaikalähdöllä pururadan ympäri kaksi kertaa yrittäen saada saman ajan. Matkan varrelta piti havainnoida yksi hieno luontoelämys. Ilma ja ilmeet mahtavia! (239)

Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia myös niille oppitunneille, jotka eivät perinteisesti liikuntaa sisällä. Liikunnan avulla voidaan havainnollistaa ja eläytyä toisen rooliin, mikä onkin empatian muodostumisen kannalta oivallista:

Uskonnon tunnilla liikuttiin koulun välituntialueella. Oppilasparista toinen oli autettava ("sokea"). Auttaja joutui opastamaan autettavaa liikkumisessa ja ympäristön havainnoinnissa. Roolien ja tehtävien vaihto open ohjauksella. (75)

Toistot vahvistavat oppimista ja kuuluvat olennaisesti liikuntaan. Oppitunneilla liikunnan ja toistojen yhdistämistä voi hyödyntää esimerkiksi kielen opiskelussa:

Saksan tunneilla olemme opetelleet kuukausia ja viikonpäiviä palloleikin avulla. Oppilaat ovat ringissä. Se, jolla on pallo, sanoo ensin sen oppilaan nimen, jolle aikoo heittää pallon. Sen jälkeen heittäjä sanoo suomeksi kuukauden/ viikonpäivän. Kopin saanut oppilas sanoo ko. sanan saksaksi ja heittää pallon seuraavalle. Tarkoitus on, että pallo on koko ajan liikkeessä. Ei siis jäädä miettimään pitkäksi aikaa saksannosta. Idea on, että lopulta kuukaudet ja viikonpäivät ovat niin automatisoituja, että niiden sanomiseen ei mene kuin hetki, eli pallo tosiaan on ilmassa lähes koko ajan. (43)

Liikuntaa voi integroida oppitunneille, mutta joskus se jää enemmän yritykseksi ja muodostaakin tunnilla oman irrallisen kokonaisuuden:

6. luokan äidinkielen tunnilla kävimme ensin kirjallisuuden lajit läpi luokassa. Sitten menimme pihalle, josta oppilaat hakivat inspiraatiota. He keksivät jonkin kirjallisuuden lajin esim. runon, näytelmän, romaanin nimen, joka liittyi jotenkin pihalla liittyviin asioihin. Lopuksi olimme seuraava johtajaa - leikkiä ja silmäniskumurhaajaa (oppikirjassa menossa jännitys-jakso) samalla liikkuen. (162)

Vaikka liikunnan integrointi oppituntiin ei välttämättä aina täysin onnistuisi, niin silti liikunnan lisääminen koulupäivään on tärkeää eikä mene hukkaan. Liikunnan mukanaan tuoma hyöty saavutetaan, vaikka liikunta olisikin oma irrallinen osansa oppitunneilla eikä liittyisi laajemmin tunnin tavoitteisiin. (Fox ym. 2010.)

6. Muu liikunta / aktiivisuuden lisääminen kouluissa

Viimeiseen luokkaan kuuluvia kokeiluja oli yhteensä 26 eli 8,5 % kaikista kokeiluista. Tähän ryhmään kuuluivat mm. kouluissa toteutetut haasteet, ergonomia sekä työskentelyasennot ja muu passiivisuuden rikkominen. Varsinkin ergonomia on viime aikoina saanut kovasti huomiota osakseen ja tähän pitäisi myös koululla kiinnittää huomiota.

Kouluissa toteutettiin erilaisia haasteita, jotka näkyivät myös laajemmin yhteiskunnallisina kampanjoina. Samankaltaiset liikunnalliset haasteet olivat esillä useissa eri kokeilukorteissa:

Oppilaiden toiveesta keskeytettiin tunti ja tehtiin lankkua puoli minuuttia. Lisäksi heitettiin tennispalloja tyhjään roskakoriin 4 metrin etäisyydeltä. (15)

Yhteiskunnassa on vallalla trendi kestävyysurheilun ja etenkin pitkänmatkan juoksujen osalta, mikä saattaa näkyä myös koulussa ja tuli esiin tutkimuksemme:

Koulun pihalle merkittiin 100 m matka. Oppilaat motivoitiin juoksemaan sillä, että pystyykö koko koulu juoksemaan Suomen päästä päähän n. 1300 km viikon aikana. Luokan seinälle nimilista ja jokainen oppilas kävi merkkäämassa juoksemansa matkan rasteina ($X=100\text{m}$). (203)

Työskentelyasentoon liittyviä kokeiluja oli myös kirjattu kokeilukortteihin. Luokkahuoneessa liikkumisesta on tehty sallitumpaa seuraavien kokeilujen kohdalla:

Kynät ovat olleet viime aikoina huippuaterässä kun on saanut teroittaa tasapainolaudan päällä. (74)

Kierrätämme alakoulussa norsupalloja tuoleina (päivä/ luokka). (71)

Lukutunnilla oppilaat lukivat kirjansa tasapainolaudalla. (61)

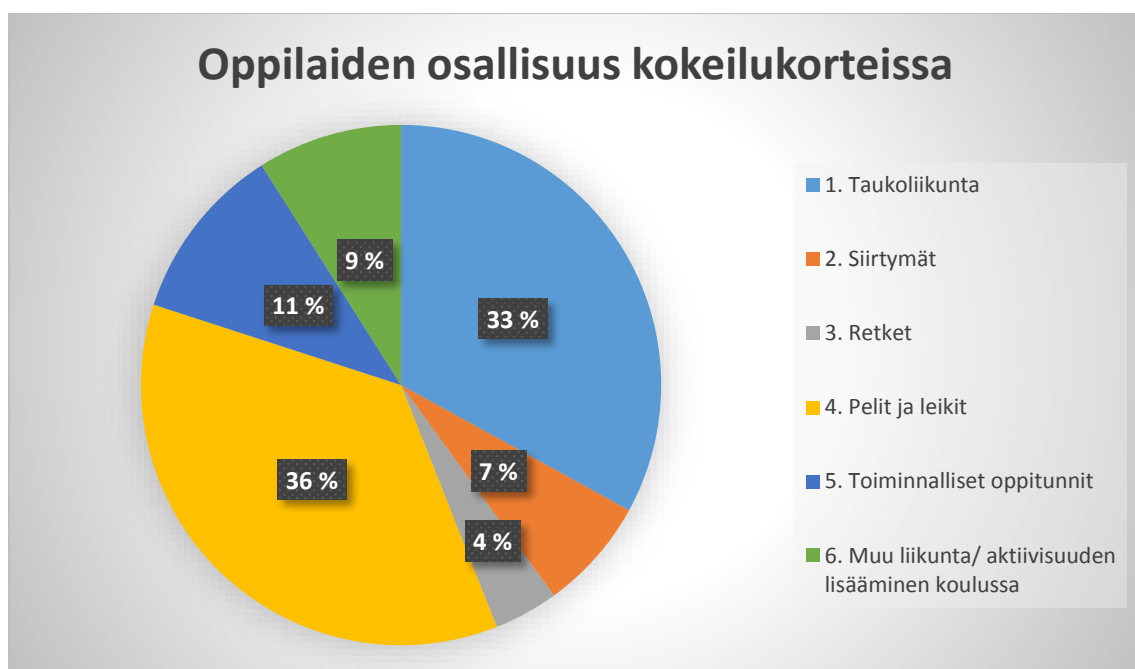
Ylipäättään passiivisuuden rikkomisen ja aktiivisuuden lisääminen oppitunneilla on oppilaiden hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä (Liikkuva koulu -hanke 2012a):

Toiminnallisella viikolla 35. oppilaat keksivät uusia tapoja kertoa mielipidettään. Viittaus tapahtui kahtena päivänä pulpetille nousten, mielipiteen kertominen kyykkyasennossa/ seisten ja kuvaamataitoa teimme seisten. (101)

(...) Ope "ripottelee" jaettavat monisteet/ tehtävät luokan lattialle, josta oppilaat hakevat ne (...) (122)

6.2 Oppilaiden osallisuus liikunnan lisäämisessä koulupäivään

Kokeiluja toteutettiin yhteensä 306 kpl, joista 69:ssä oli mainittu oppilaiden osallisuus jollakin tapaa. Muissa korteissa osallisuutta ei ollut erikseen mainittu, joten jätimme muut kokeilut tässä vaiheessa huomiotta ja keskityimme kokeiluihin, joissa osallisuus tuli esille. Tämä muodostaa siis 22,5 % kaikista kokeiluista. Toisena tutkimusongelmana selvitettiin, millaisissa kokeiluissa oppilaiden osallisuus tuli esille. Osallisuus oli mainittu luokittelemissamme kokeiluissa seuraavasti: taukoliikunta 33 % (23 kpl), retket 4 % (3 kpl), siirtymät 7 % (5 kpl), pelit ja leikit 36 % (25 kpl), toiminnalliset oppitunnit 11 % (7 kpl) ja muu liikunta / aktiivisuuden lisääminen 9 % (6 kpl).



KUVIO 3. Oppilaiden osallisuus kokeiluissa.

Oppilaiden osallisuus näkyi eniten, kun liikunnallinen aktiviteetti liittyi peleihin tai leikkeihin (36 %). Lasten suunnittelemat ja toivomat pelit ja leikit olivat hyvin tyypillisiä ja tuttuja suomalaisten lasten perinteisiä leikkejä kuten hipat ja erilaiset pallopelit.

Liikuntatunnin teemana oli liikua oppilaiden toiveiden mukaan. Samalla ajatus oli ryhmäyttää uutta seiskaluokkaa. Pelattiin ja leikittiin oppilaiden ehdottamia leikkejä/ pelejä (polttopallo, viestejä, kaupunkisota, venyttely). Tunti liikuttiin kilpailua välttämällä hymyssä suin. Osallistuminen oli hyvää ja tunti päättyi yhteiseen ruokailuun. (7)

Myös taukoliikunta-tyyppiseen toimintaan ja suunnitteluun pääsivät oppilaat vaikuttamaan suhteellisen usein (33 %). Taukoliikunta oli monesti selvästi rajattu hetki joko koulupäivän alussa tai keskellä tuntia.

(...) 2 A- luokan oppilaat ovat oppilas pareina kehittäneet jokaiseksi aamuksi omaan luokkaan aamujumpan. Kyykkyyt ylös, haarahyppy, venytä ja ojenna... (68)

Toiminnalliset oppitunnit olivat jo enemmän opettajan päätösvallan ja ohjauksen alaisia. Oppilaiden osallisuus oli niissä enää 11 %.

Viikon 35 oppilaiden ideat, jotka toteutettiin äikän tunnin aikana - oppilaat muodostivat suomessa puhuttavien kielten nimiä (aiheena äikässä juuri nyt) kirjain kirjaimelta muodostamalla aakkosia kehollaan - open kirjavinkkauksen yhteydessä oppilaat kävivät hakemassa pikahakuna koulun kirjastosta tiettyjen suomalaisten kirjailijoiden kirjoja. (41)

Seuraavassa esimerkki luokittelusta Muu liikunta (9 %), johon oppilaat ovat ideoineet toimintaa:

Oppilaiden ideoimalla viikolla luokassamme on kokeiltu seuraavanlaisia juttuja: - vastaushalukkuus ilmaistaan nousemalla seisomaan, vastaus kerrotaan seisten, tässä vaiheessa muut halukkaat istuutuvat. Oppilaiden kokemuksen mukaan tämä lisää halukkuutta vastaamiseen mutta välillä seisomaan nousu unohtuu. Jatkamme kokeilua tämän viikon, aina saa nousta vastatessaan seisomaan jos muistaa. (33)

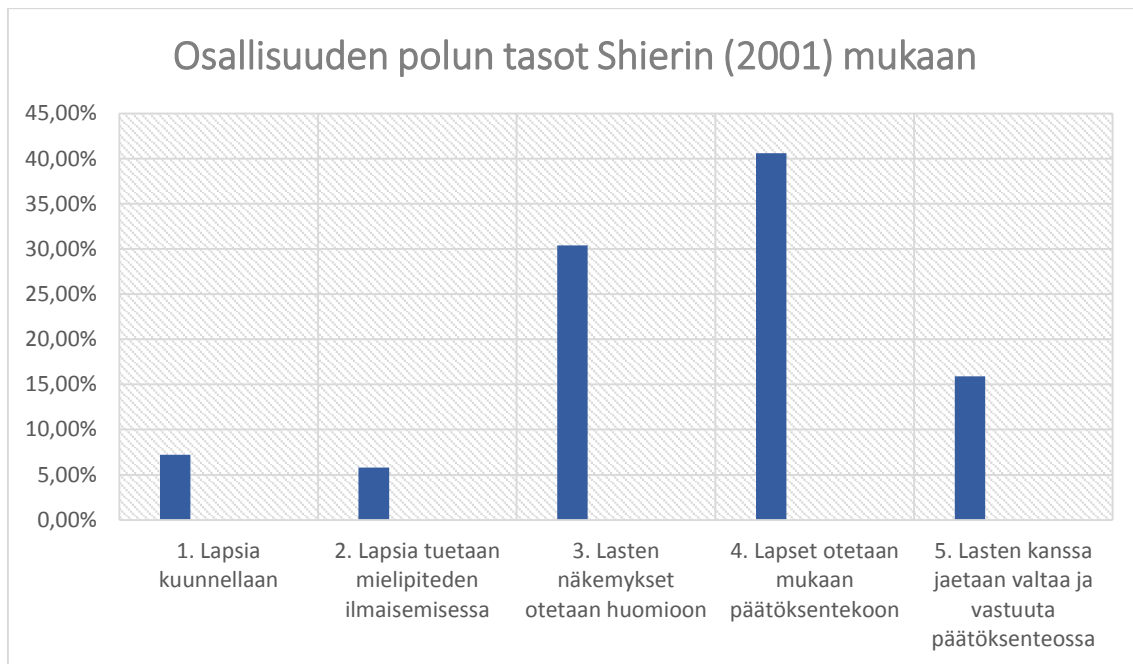
Oppilaiden osallisuus siirtymissä oli 7,2 % kokeiluista, joissa osallisuus oli mainittu. Siirtymätilanteissa oppilaat saivat ehdottaa liikkumistapoja. Yleisin siirtymä oli luokasta ruokalaan.

Oppilaat keksivät joka päivä erilaisen tavan liikkua ruokalaan. Kokeilimme mm. kinkkausta ja tasajalkahyppyjä. Rohkeimmat kokeilivat liikettä portaisissa.
(45)

Oppilaiden osallisuus retkiin kokeilukorttien perusteella oli vähäistä. Vain kolmessa kokeilussa (4 %) mainittiin oppilaan osallisuus retkiin. Seuraavassa esimerkissä oppilaiden osallisuus retkellä on järjestetty kummioppilas toiminnan keinoin:

Tehdään retki leikkipuistoon kummioppilaiden kanssa. Viidesluokkalaiset kummit opastavat ekaluokkalaisia matkalla tutkimaan luontoa luupeilla, ottamaan kuvia tableteilla jne. Puolessa välissä pysähdytään leikkipuistoon leikkimään ja pelailemaan ja syömään eväitä. Lopuksi kävellään takaisin koululle.
(219)

Luokittelimme osallisuuden sisältävät kokeilut seuraavaksi Shierin (2001) osallisuuden polun tasojen mukaan. Keskityimme tutkimuksessa Shierin mallin pohjalta ennen kaikkea osallisuuden tarkasteluun lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen kautta. Ensimmäiselle tasolle, jossa lapsia kuunnellaan, luokittelimme 5 kpl kokeiluja (7,2 %). Toisella tasolla lapsia tuetaan mielipiteiden ilmaisemisessa, ja tälle tasolle ylsi 4 kpl kokeiluista (5,8 %). Kolmannella tasolla lasten näkemykset otetaan huomioon ja tällä tasolla kokeiluja ilmeni 21 kokeiluissa (30,4 %). Neljäs taso, lapset otetaan mukaan päätöksentekoon, sisälsi 28 kpl kokeilua (40,6 %). Viidennellä ja viimeisellä osallisuuden tasolla lasten kanssa jaetaan valtaa ja vastuuta päätöksenteossa ja tälle tasolle pääsi 11 kpl kokeiluista (15,9 %).



KUVIO 4. Oppilaiden osallisuuden tasot Shierin (2001) mukaan.

Osallisuuden taso 1

Tasolla yksi lapsia kuunnellaan, mutta vuorovaikutuksellista osallisuutta ei juuri tapahdu. Tutkimuksessamme sijoitimme ensimmäiselle osallisuuden tasolle ne kokeilut, joissa opettajan ja oppilaiden vuorovaikutuksellista osallisuutta ei näkynyt, mutta oppilaiden osallisuus tulee kuitenkin jollakin tapaa ilmi:

Jalispeli, jossa ekaluokkalaiset pelasivat 5.luokan kummeja vastaan. (99)

1. luokan oppilaiden lempipuuhiä välitunnilla: puujaloilla kävely, jalkapallo, maratonin juokseminen (200m lenkki), keinuhippa ja kiipeilytelinehippa. (145)

Alimmilla Shierin tasoilla 1 ja 2 lasten osallisuus ei ollut niin selkeästi näkyvillä kuin ylempillä tasoilla. Tutkimuksessamme erotimme nämä kaksi tasoa toisistaan vuorovaikutuksellisen osallisuuden määrän perusteella. Tasolla 1 vuorovaikutusta ei oppilaan ja opettajan välillä tapahtunut, mutta tasolla 2 vuorovaikutusta oli jo havaittavissa.

Osallisuuden taso 2

Osallisuuden tasolla kaksi lasta tuetaan mielipiteiden ilmaisemisessa. Opettaja on suunnitellut toiminnan, mutta tukee lapsia osallistumaan siihen:

(...) Jokaisella oppilaalla on yksi yllätyskyky/ oppitunti, eli hänellä on oikeus kerran keskeyttää työskentely huutamalla: "Yllätyskyky!". Silloin jokainen nousee ylös, tekee yhden kyykyn ja palaa jatkamaan sitä, mitä oli tekemässä. Opella on rajoittamaton määrä yllätyskykyjä, eli hän voi teettää niitä tarpeen mukaan, elleivät oppilaat käytä omia yllätyskykyjään. (81)

8.-luokkalaisten terveystiedon tunnilla ryhmätöiden lomassa jaloittelua, yhteisestä merkistä aina 5xkykyyn-ylös. Lopputunnista oppilaatkin innostuivat antamaan "lähtömerkin"! (90)

Vaikka opettaja on toiminnan suunnittelut ja laittanut käyntiin, monesti oppilaat innostuvat liikunnallisesta toiminnasta ja osallistuvat aktiivisesti siihen.

Osallisuuden taso 3

Tasolla kolme osallisuuden polulla lasten näkemykset otetaan jo huomioon. Opettaja ei ota vielä lapsia mukaan päätöksentekoon, mutta lasten ajatukset otetaan huomioon oppitunneilla:

Oppilaiden toiveesta keskeytettiin tunti ja tehtiin lankkua puoli minuuttia. Lisäksi heitettiin tennispalloja tyhjään roskakoriin 4metrin etäisyydeltä. (15)

Seuraavassa esimerkissä näkyy selvästi se, miten opettaja on päättänyt liikunnallista ruokalaan siirtymistä. Oppilailla on mahdollista kertoa omia ajatuksiaan:

Oppilaat keksivät joka päivä erilaisen tavan liikkua ruokalaan. Kokeilimme mm. kinkkausta ja tasajalkahyppyä. Rohkeimmat kokeilivat liikettä portaissa. (45)

Myös seuraavassa esimerkissä opettaja on päättänyt mitä pihalla tehdään. Kuitenkin oppilaiden toiveesta pelataan lopputunti jalkapalloa:

Olimme pihalla 7.luokan äidinkielen tunnilla, ja oppilaat listasivat verbejä (mitä pihalla voi tehdä). He taivuttivat vielä yhden verbin kaikissa persoonissa. Lopuksi pelasimme oppilaiden toiveiden mukaan pihalla jalkapalloa. (161)

Opettaja haluaa tällä tasolla pitää langat omissa käsissään, mutta ottaa jo aktiivisesti oppilaiden näkemykset huomioon toimintaa suunnitellessa ja toteutettaessa toimintaa.

Osallisuuden taso 4

Neljännellä tasolla lapset otetaan mukaan päätöksentekoon. Lasten osallisuus on selkeästi nähtävissä ja lasten näkemykset otetaan aktiivisesti huomioon:

Liikuntatunnin teemana oli liikkua oppilaiden toiveiden mukaan. Samalla ajatus oli ryhmäyttää uutta seiskaluokkaa. Pelattiin ja leikittiin oppilaiden ehdottamia leikkejä/ pelejä (polttopallo, viestejä, kaupunkisota, venyttely). Tunti liikutettiin kilpailua välttäen hymyssä suin. Osallistuminen oli hyvää ja tunti päättyi yhteiseen ruokailuun. (7)

Terveystiedon oppitunnilla oppilaat saivat ideoida kuinka lisättäisiin liikkumista ryhmätyöskentelyyn. Oppilaat valitsivat liikkumisen koulun käytävillä ja tehden samalla erilaisia lihaskuntoliikkeitä kun työskentelevät koneella. (36)

Kouluihin on sisäänrakennettu rakenteita joilla tuetaan oppilaiden osallisuutta. Tällaisia ovat esimerkiksi oppilaskunnat:

Koulun oppilaskunta järjestäjänä. Kaksi kerta päivässä koulun yhteinen liikuntavälitunti. Toisella välitunnilla musiikki liikuntaa ja toisella peli/leikki. (46)

Osallisuuden taso 5

Ylimmällä tasolla lasten kanssa jaetaan valta ja vastuu päätöksenteossa. Lapset ovat tärkeässä roolissa tällä osallisuuden viidennellä tasolla. Kokeiluissa ilmeni myös, että mitä vanhemmista oppilaista oli kysymys, sitä enemmän heillä on mahdollista päästä vaikuttamaan itseään koskeviin asioihin. Aikuisten rooli tällä tasolla on toimia ikään kuin sivussa:

Oppilaiden ideoimalla viikolla koulun ja lukion 9A luokkalaiset ideoivat ruokalajonoaktiviteetin: peukkupainimatsi jonotuskaverin kanssa. Luokanvalvojakin pääsi peukkupainimaan kerran. Ja tietysti voitti. Kiitos Hannele hyvästä mat-sista :) (135)

Koulun yhdeksäsluokkalaiset valmistivat ja kulkivat geokätköilyradan apostoleihin ja kristinuskon syntyyn liittyen. (83)

Seuraavassa esimerkissä opettaja on mahdollistanut ja antanut päätöksentekovaltaa oppilaille antamalla heidän ideoida omalla viikollaan lisää liikuntaa koulupäiviin:

Oppilaiden ideoimalla viikolla jumpattiin taukojumppaa pulpeteilla istuen, ja opeviikolla aloitettiin tunti käymällä pelaamassa pehmotennistä saliin virityillä verkoilla. (159)

Kuitenkin esimerkissä tulee vahvasti esille se, että opettaja haluaa pitää päätöksenteon itsellään seuraavalla viikolla. Oppilaat saavat ideoida ja toteuttaa oman viikkonsa, mutta se on vain yksi viikko muiden joukossa.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokeiluja Mikkelin kaupungin Täydellinen liikuntakuukausi -hankkeen aikana kirjattiin kouluissa sekä miten oppilaiden osallisuus tuli esille näissä kokeiluissa. Lisäksi mielenkiintomme kohteena oli oppilaiden osallisuuden asettuminen Shierin (2001) osallisuuden tason mukaan.

7.1.1 Koulupäivää liikunnallistavat kokeilut

Koulupäivän aikana tehtiin erilaisia kokeiluja, jotka luokittelimme kuuteen luokkaan. Suurimmaksi luokaksi nousivat toiminnalliset oppitunnit, joita kokeiluissa olikin lähes kolmasosa (29,7 %). Oppitunneille lisätyn liikunnan onkin tutkittu parantavan tehokkaasti lasten fyysistä kuntoa sekä ehkäisevän sydän- ja verisuonisairauksia (Reed ym. 2008), joten liikunnan lisääminen oppitunneille kannattaa. Myös Donnely ym. (2009) päätyivät tutkimuksessaan liikunnan lisäämisen vaikuttavan myönteisesti oppimistuloksiin.

Grieco, Jowers ja Bartholomew (2009) tutkivat oppilaiden keskittymistä fyysisesti aktiivisen oppitunnin ja tavanomaisen oppitunnin aikana. Fyysisesti aktiiviset oppitunnit sisälsivät 10–15 minuuttia reipasta liikuntaa. Tutkimuksessa oppilaiden keskittymisen havaittiin säilyvän vahvana liikuntaa sisältävillä oppitunneilla ja heikkenevän tavanomaisilla oppitunneilla, mikä puhuu vahvasti oppituntien liikunnallistamisen puolesta. Oppitunneille integroidun liikunnan ei kuitenkaan tarvitse olla vahvasti etukäteen suunniteltua: Useimmissa tutkimuksissa luokkahuoneisiin lisätty liikunta oli kestoltaan 5–20 minuuttia eikä vaatinut

luokanopettajalta juurikaan etukäteisvalmisteluja tai välineitä. Liikunta oppituntien aikana vaikutti lasten suorituksiin sekä yleiseen ilmapiiriin luokassa. (U.S. Department of Health and Human Services 2010.)

Pelit ja leikit muodostivat toiseksi suurimman luokan tutkimuksessamme (28,1 %). Pelit ja leikit ovatkin suosittuja ja alakoululaiset mielellään liikkuvat välituntisin mielekkäiden pelien ja leikkien yhteydessä. Alakoululaisten välitunnit Suomessa ovatkin selvästi yläkoululaisia aktiivisempia. Pojat ovat myös tyttöjä aktiivisempia pelaamaan erityisesti pallopelejä. (Liikkuva koulu -hanke 2012a.)

Kolmanneksi suurimpaan luokkaan (16,7 %) kuului taukoliikunta. Tautot lisäävät oppimisen tehoa ja tuovat mielekkyyttä oppilaiden päivään. Tautot parantavat myös oleellisesti luokkahuonekäyttäytymistä (Barros ym. 2009). Oppituntien aikaista tauotusta käytetään kuitenkin tutkimuksemme mukaan liian vähän, vaikka sen mukanaan tuomat hyödyt tutkitusti parantavat oppimista. Kokeilukortit tarjosivat monipuolisia mahdollisuuksia koulumaailman kontekstiin.

Retket pääsivät kokeilujen määrässä neljänneksi (11,1 %). Ulko-opetus tarjoaakin paljon mahdollisuuksia perinteiselle luokkahuonetyöskentelylle. Sellaiset oppilaat, joiden on sisällä haastava keskittyä, voivat päästä parempiin oppimistuloksiin ulko-opetuksessa. Opettajan rooli korostuu niin ulko-opetuksessa kuin retkillä. Liikunnan merkitystä ulkona opiskelussa tulisi myös huomioida. Ulkoiluun yhdistyy myös raitis, terveellinen ilma ja ulkoilu tarjoavat kokemuksia, jotka lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta luokassa. (Tampio & Tampio 2014, 10-12.)

Viidenneksi kokeilujen määrässä tuli muu liikunta / aktiivisuuden lisääminen (8,5 %). Ergonomiset työskentelyasennot sekä aktiivisuuden lisääminen ovatkin tärkeitä. Oppilaille tulisi mahdollistaa oppitunneilla työskentely seisten ja yhtäjaksoista istumista tulisi tauottaa (Lasten ja nuorten liikunta, Suomen tilannekatsaus 2014). Myös erilaiset aktiivisuutta lisäävät välineet, kuten jumppapallot istuimina, saattavat auttaa levottomia oppilaita keskittymään paremmin opetukseen.

Siirtymät olivat edustettuina pienimpänä luokkana tutkimuksessamme (5,9 %). Siirtymien ei välttämättä ajatella kuuluvan oppitunneille eikä välitunneille vaan jonnekin niiden välimaastoon. Opettajat saattavat ajatella siirtymien olevan niin oppilaiden kuin opettajienkin ”omaa aikaa”, jolloin ohjattua toimintaa ei tulisi järjestää. Kuitenkin siirtymiä on koulupäivän aikana lukuisia ja niiden mukanaan tuomat mahdollisuudet voisi aivan hyvin ottaa koulupäivän liikunnallistamisessa käyttöön, kuten oivalliset esimerkit siirtymätilanteiden liikunnallistamisesta tutkimuksessamme osoittavatkin.

Koulupäivän liikunnallistamisella pyritään tuomaan lisää fyysistä aktiivisuutta oppilaiden arkeen liikuntatuntien lisäksi. Kyse ei ole vain ohjatusta liikunnasta, vaan oppilaita pyritään kannustamaan myös omaehtoiseen liikkumiseen. Koulun toimintakulttuurin tulisikin olla oppilaita liikkumiseen kannustava ja opettajan tulisi tiedostaa asian tärkeys. (Jaakkola ym. 2013, 629.)

Tutkimuksessamme esillä olleissa kokeiluissa riskinotto on ollut aika minimaalista, eivätkä opettajat ole juuri uskaltaneet heittäytyä kokeilemaan erilaisia koulupäivää liikunnallistavia toimintoja, vaan ovat pitäytyneet melko perinteisellä linjalla palloleikkeineen ja hyppimisineen. Koulumaailman konteksti ja kollegojen mahdolliset ihmetykset ehkä mietityttävät liikunnallisissa kokeiluissa. Toisiin oppiaineisiin on myös helpompi lisätä liikuntaa, mikä näkyikin suuressa määrin matematiikan ja äidinkielen tuntien liikunnallistamisessa.

Koulupäivän liikunnallistamisessa tärkeää on niin yksittäisen opettajan kuin koko koulun panos kohti liikkuvampaa koulua. Tutkimuksen mukaan koulun henkilöstöstä suurin osa ajatteleekin liikunnan lisäävän kouluviihtyvyyttä (Liikkuva koulu -hanke 2012a). Tutkimuksessamme mukana olleet kokeilut ovat olleet kertaluonteisia, ja koulun haasteena ovatkin pysyvämmät liikunnalliset toimintatavat. Koulupäivän liikunnallistamiseen voidaankin vaikuttaa muokkaamalla koulupäivän rakennetta sekä mielestämme myös asenteita. Lapsena opitut liikunnalliset tavat ennakoivat myös aktiivisuutta aikuisuudessa (Telama 2009).

Tutkimuskohteenamme toimineet kokeilukortit tarjosivat meille kattavan aineiston tarkastella opettajien kirjaamia kokeiluja liikuntakuukauden ajalta. Kuitenkin on huomioitava se, että yleensä liikunnasta kiinnostuneet ja aktiiviset opettajat herkemmin toteuttavat ja kirjaavat liikunnallisia kokeiluja kuin vähemmän aktiiviset kollegansa. Tämä saattaa vaikuttaa myös tutkimuksemme tuloksiin.

Tutkimuksen mukaan lapset, jotka liikkuvat suositusten mukaan vähintään tunnin päivässä, voivat paremmin ja heillä on parempi itsetunto verrattuna lapsiin, jotka liikkuvat vähemmän. Liikunta vaikuttaa myös myönteisesti minäkäsitykseen ja vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita lapsilla. Aktiiviset lapset hyväksytään helpommin ja heillä on määrällisesti ja laadullisesti enemmän kaverisuhteita kuin vähemmän liikkuvilla ikätovereillaan. (Breslin ym. 2012; Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2008; Rothon ym. 2010.) Myös monissa tutkimuksemme aineistona olleissa kokeilukorteissa ilmeni liikunnan ilo ja yhdessä tekeminen.

Suomessa ja maailmalla tarkastetaan ja tehdään aika ajoin suosituksia koskien liikunnan määrää. Tämänhetkinen päivittäinen liikunnan suositus, vähintään tunti päivässä, ei valitettavasti toteudu kovinkaan monella lapsella ja nuorella. Tuoreessa tutkimuksessa selvisi, että vain viidesosa lapsista ja nuorista liikkuu tämän suosituksen mukaan. Fyysinen aktiivisuus vähenee edelleen murrosikään tultaessa ja yhdeksäsluokkalaisista vain 10 % saavutti liikuntasuosituksen määrän. (Kokko & Hämylä 2015.) Koulun merkitys kaikki ikäluokat tavoittavana instituutiona korostuukin liikunnallisten tottumusten juurruttamisessa ja liikunnan mahdollistajana. Tutkimuksemme kohteena olevassa Täydellinen liikuntakuukausi -hankkeessa (2014) huomion pääpaino onkin kaikkien kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä.

Liikuntaa pitäisi lisätä arkeen ja kannustaa lapsia omaehtoiseen liikkumiseen ja leikkimiseen. Myös koulumatkat liikkumalla sekä ohjattu liikunta tarjoavat lapsille liikkumisen mahdollisuuksia. Tämän tutkimuksen ulkopuolelle jäivät koulumatkat ja muu koulun ulkopuolinen liikunta tutkimuksen keskittyessä

koulupäivän aikana tapahtuvaan liikuntaan. Kaikissa kouluissa tulisikin huomiota kiinnittää liikkumiseen ja erityisesti vähän liikkuviin lapsiin ja nuoriin. Tutkimuksemme kokeiluissa näkyi selvästi, että kokeilut oli suunnattu koko luokalle, jolloin myös vähemmän liikkuville lapsille tarjoutui mahdollisuus fyysiseen aktiivisuuteen. Koulussa voitaisiin käyttää toiminnallisia opetusmenetelmiä ja näin saataisiin vähennettyä liikkumatonta aikaa koulupäivän aikana. Liikuntatuntien määrää tulisi kouluissa lisätä ja liikuntatunneilla viihtymiseen panostaa. (Lasten ja nuorten liikunta, Suomen tilannekatsaus 2014.)

7.1.2 Oppilaiden osallisuus kokeilujen suunnittelussa ja ideoinnissa

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kokeilujen luonteen lisäksi myös miten oppilaiden osallisuus ilmeni opettajien kirjaamissa kokeilukorteissa. Lisäksi meitä kiinnosti oppilaiden osallisuuden sijoittuminen Shierin (2001) osallisuuden tasojen mukaan.

Osallisuuden käsite on tulkinnanvarainen ja moniulotteinen. Osallisuus on yhteisöön kuulumista, siihen vaikuttamista sekä eri kokemuksista syntyvää sitoutumista. Osallisuus koostuu mahdollisuudesta ilmaista mielipiteensä ja oikeudesta saada tietoa itseä koskevista asioista. (Jaakkola ym. 2013, 664.) Lasten osallisuus ja heidän kuulemisensa on tärkeää. Asian tärkeys tiedostetaan kyllä monesti, mutta tämän toteuttamiseen niin yhteiskunnassa kuin tutkimuksessa-kin on vielä pitkä matka. (Hill ym. 2004.)

Osallistaminen on puolestaan keino, jolla mahdollistetaan yhteisöön kuuluvien osallistuminen tekemällä asiat heille ymmärrettäväksi. Osallistamalla oppilaita mahdollistetaan heidän osallisuutensa. (Jaakkola ym. 2013, 664.) Koulu maailmassa opettajat ovatkin siis avainasemassa suhteessa oppilaiden osallisuuteen. On siis pitkälti opettajasta kiinni, osallistaako hän oppilaitaan suunnittelu- ja ideointitalkoisiin ja käyttääkö hän aikaansa ja resurssejaan tehdäkseen asiat oppilaille ymmärrettäviksi.

Kokeilukortit tarjosivat meille mielenkiintoisen mahdollisuuden kurkistaa mikkeliäisten koulujen toimintakulttuuriin. Opettajien kirjaamat kokeilukortit

oli tarkoitettu yleiseen jakoon, vinkiksi ja ideapankiksi muille liikunnallisesta elämäntavasta kiinnostuneille. Kokeilukorteissa oppilaiden osallisuutta ei siis erikseen korostettu tai pyydetty ilmoittamaan. Näin saimme mielestämme realistisen kuvan siitä, kuuluuko oppilaiden ääni koulupäivää liikunnallistavissa kokeiluissa ja jakavatko opettajat oppilaidensa ideoita muille kokeilukorttien kautta. Joissakin kokeilukorteissa lasten osallisuutta ei ollut näkyvässä lainkaan, kun taas osassa korteissa lasten mielipiteitä kyseltiin, kuunneltiin ja heidät otettiin mukaan päätöksentekoon koskien liikunnan lisäämistä koulupäivään. Tarkastelun kohteeksi valitsimme siis tässä yhteydessä vain ne kortit, joissa oppilaiden osallisuutta ilmeni.

Kokeiluja toteutettiin yhteensä 306 kpl, joista 69:ssä oli mainittu oppilaiden osallisuus jollakin tapaa. Oppilaiden osallisuus kokeilukorttien tarkastelun perusteella oli vain 22,5 % kaikista kokeiluista. Tämä luku tukee muidenkin tutkimusten tapaan käsitystä siitä, että lasten ja nuorten osallisuus suunnittelussa ja päätöksenteossa on vielä varsin vähäistä. Esimerkiksi Lasten osallistumisen voimavarat -tutkimuksessa todetaan, ettei lapsia pidetä vielä kykenevinä vaikuttamaan omiin asioihin, tai että aikuiset pelkäävät lasten horjuttavan aikuisen auktoriteettiasemaa olemalla liikaa äänessä (Kiili 2006). Myös Lasten ja nuorten osallistuminen päätöksentekoon Suomessa -raportissa todetaan, että lapsia ei ole kuunneltu eikä heidän näkemyksiään ole otettu vakavasti huomioon esimerkiksi liikuntaan liittyvissä asioissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 94–95.) Toki täytyy ottaa huomioon myös se seikka, että opettajat ovat kirjanneet kokeilut kokeilukortteihin, ja välttämättä oppilaiden ideoita ei niin helposti tule kirjoittaneeksi kuin omia ideoita. Tämä voi mielestämme vaikuttaa samaamme tutkimustulokseen.

Oppilaiden osallisuus näkyi selvimmin luokittelussa pelit ja leikit (36 %). Oppilaiden on helpointa vaikuttaa asioihin, jotka ovat heille tuttuja ja heillä on tietoa ja käsityksiä, mihin toiminnalla pyritään. Leikin ja pelin suunnittelu on myös selvästi rajattu toiminta ja pihat ja kentät ovat tuttuja toimintaympäristöjä. Hartin (1992) esittämässä mallissa puhutaan juuri tiedosta ja vaikuttamisesta. Lasten osallisuuden määrään vaikuttaa se, kuinka paljon lapsille annetaan tietoa

toiminnasta ja ympäristöstä, johon he osallistuvat. Lasten on tärkeä tietää myös toiminnan taustoista ja todellisista tavoitteista voidakseen vaikuttaa. Korhonen & Tiala (2002, 5–8.) puhuvat myös tieto-osallisuudesta, joka perustuu siihen miten paljon yksilöllä on mahdollisuutta saada tietoa prosessista ja sen tuottamisesta. Tieto-osallisuus on helpoiten toteutettavissa oleva osallisuuden muoto.

Taukoliikunta (33 %) tarjosi seuraavaksi eniten oppilaille vaikuttamismahdollisuuksia. Taukoliikunnassa oppilaiden osallisuus näkyi lähinnä pieninä opettajan määritteleminä tuokioina joko aamunavaushetkissä tai oppituntien lomassa. Taukoliikunta luonteensa mukaisesti on myös selkeästi rajattu hetki, jolloin opettajan on ehkä helpompi siirtää valtaa hetkellisesti enemmän oppilaille. Oppilailla oli kuitenkin mahdollisuus suunnitella ja toteuttaa taukoliikunta hetkensä varsin itsenäisesti. Oppilaiden ideat ja toteutustavat olivat kuitenkin varsin perinteisiä ja heille entuudestaan tuttuja luultavasti esimerkiksi harrastusten kautta. Taukoliikunnan toteuttaminen ei vaatinut myöskään tila- eikä välinresursseja, mikä osaltaan helpotti varmasti oppilaiden mukaan ottamista suunnitteluun.

Toiminnallisilla oppitunneilla oppilaiden osallisuutta suunnitteluun tai ideointiin ilmeni vähän (11 %). Oppitunnit ovat perinteisesti hyvin opettajajohdettuja ja oppilaiden vaikutusmahdollisuudet ovat siten rajallista. Oppilailla oli kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa johonkin pienempään osaan tai yksittäiseen tehtävään tunnilla. Suurempia ja pitkäkestoisempia kokonaisuuksia korteista ei ilmennyt. Kiilin (2006) mukaan osallisuudella on aikaulottuvuus. Osallisuuteen liittyvä toiminta voi olla joko lyhyt- tai pitkäkestoista. Lasten on kuitenkin helpompi vaikuttaa kertaluonteiseen toimintaan kuin pysyvämpiin asioihin. Toki kertaluonteisistakin tapahtumista voi vähitellen rakentua uusia ryhmän toimintamalleja. Kirbyn ja muiden (2003) mukaan osallisuuden muutos lähtee aikuisen asenteista ja lasten osallisuuden merkityksen ymmärtämisestä. Vasta tämän jälkeen voidaan asiaa lähteä kehittämään käytännössä.

Oppilaiden osallisuutta ilmeni ”muu liikunta/ aktiivisuuden lisääminen” -osiossa 9 % kokeiluista. Tähän ryhmään kuuluivat esimerkiksi oppilaiden oival-

lukset erilaisista työskentelyasunnoista ja hieman kilpailuhenkiset haasteet. Merkilläpantavaa oli mielestämme se, miten esimerkiksi luokkahuoneessa tapahtuvaa liikkumista pidettiin mainittavana oivalluksena. Kokeilukorteista saimme lukea, miten oppilas sai nousta tunnilla seisomaan, tai miten kynää sai käydä ihan luvallisesti teroittamassa kesken tunnin. Vaikka opettajilla on tiedossa istumisen haittavaikutukset, nämä kokeilut kertovat mielestämme siitä, miten passiivisia ja pulpetteihin sidottuja monien oppilaiden koulupäivät vielä valitettavasti ovat.

Siirtymät (7 %) ja retket (4 %) ilmensivät vain yksittäisiä oppilaiden vaikuttamismahdollisuuksia. Siirtymätilanteissa oppilaat saivat vaikuttaa lähinnä liikkumistapaan mentäessä ruokalaan, ja retkillä vaikuttamismahdollisuudet olivat muutamassa tapauksessa kummioppilastoimintaan sidottuja.

Lasten ja nuorten näkemysten huomioimisella on kuitenkin positiivisia seurauksia. Osallisuus kehittää palveluita, lisää lasten ja nuorten kansalaisuutta ja sosiaalista inklusiota sekä heidän henkilökohtaista kehitystään. Kummallakin osapuolella – tässä tapauksessa opettajalla ja oppilailla – on jotakin annettavaa ja opittavaa toinen toisiltaan. (Kirby ym. 2003.)

Lasten ja nuorten liikuntaa koskevassa tilannekatsauksessa (2014) esitetään suositus, jossa vanhempien, päivähoiton henkilökunnan, kouluhallinnon ja poliittisten päättäjien tulisi ottaa lapset mukaan suunnittelemaan yhdessä liikunta-toimintaa. (Lasten ja nuorten liikunta, Suomen tilannekatsaus 2014.) Yhteiskunnan rakenteelliset tekijät ja käsitykset kasvatuksen luonteesta, lapsesta ja lapsuudesta näkyvät vahvasti koulujen toimintakulttuurissa ja kasvattajien tavassa määritellä aikuisen ja lapsen välistä valtasuhdetta. (Lehtinen, 2000, 104–105.) Oppilaiden ja opettajien välinen valtasuhde heijastui myös kokeiluissa.

Kokeilukortteja lukiessamme pohdimme myös, onko oppilaiden osallisuus koulussa vain kovaäänisten ja nopeiden oppilaiden etuoikeus? Useissa kokeiluissa oppilaat saivat suunnitella esimerkiksi yhden pelin tai leikin. Tätä suunnitelmaa toteutettiin koko luokan voimin. Kuinka paljon voidaan puhua siis tässä yhteydessä kunkin yksittäisen oppilaan kohdalla vaikuttamismahdollisuudesta?

Onko oppilaiden mukaan ottaminen edellä mainituissa tapauksissa aitoa osallisuutta vai enemmänkin näennäistä päätöksenteon vastuun jakamista? Kokeilukorteissa oppilaiden osallisuus nähtiin valtaosin koko ryhmää käsittelevänä osallisuutena. Ryhmässä tehtiin päätöksiä tai sitten voimakkaimmat persoonat päättivät ryhmän puolesta. Ja toisaalta kuinka paljon opettajat ovat valmiita jakamaan tietoa, jotta oppilailla olisi edes mahdollisuutta vaikuttaa?

7.1.3 Oppilaiden osallisuuden sijoittuminen osallisuuden tasoille

Lasten osallisuus on käsite, jota usein kuvataan erilaisten mallien avulla. (esim. Shier 2001; Hart 1992.) Tutkimuksessamme selvitimme mille Shierin (2001) osallisuuden polun tasolle oppilaiden kokeilut sijoittuivat. Mallissa osallisuutta tarkastellaan lapsen ja aikuisen välisen vuorovaikutuksen kautta. Tutkiessamme kokeiluja olimme siis kiinnostuneita opettajan ja oppilaiden välisestä vuorovaikutuksesta. Koulupäivän aikana tapahtuvat kokeilut, joissa järjestäjänä olivat esimerkiksi urheiluseurat tai seurakunta, olemme jättäneet tutkimuksemme ulkopuolelle. Mallin avulla meillä on siis mahdollista saada käytännön työvälineitä osallisuuteen kannustavaan vuorovaikutukseen. Shierin (2001) malli koostuu viidestä osallisuuden tasosta, joille olemme oppilaiden osallisuuden ilmenemistapojen mukaan luokitelleet kokeilut. Joissakin tapauksissa lisätieto oppilaan todellisesta vaikuttamismahdollisuudesta olisi helpottanut sijoitteluamme. Olemme kuitenkin luokitelleet kokeilut johdonmukaisesti niitä tietoja käyttäen, mitä aineistosta oli saatavilla.

Ensimmäisellä tasolla, jossa lapsia kuunnellaan, oli 7,2 % kokeiluista eli varsin vähän. Tälle tasolle sijoitimme kokeilut, joissa opettajan ja oppilaan vuorovaikutuksellista osallisuutta ei näkynyt, mutta oppilaiden osallisuus ilmenee kuitenkin jollakin tavalla.

Toisella tasolla lapsia tuetaan mielipiteiden ilmaisemisessa, ja tälle tasolle ylsi kokeiluista 5,8 %. Tasolle kaksi sijoitimme kokeilut joissa opettaja on suunnitellut toiminnan, mutta opettaja tukee kuitenkin lapsia osallistumaan siihen. Taso kaksi on jo hieman enemmän osallistavampi.

Lasten osallisuuden määrä lisääntyy tasolta toiselle noustessa. Jokainen taso on myös jaoteltu kolmeen sitoutuneisuuden asteeseen, joissa tarkastellaan aikuisten valmiuksia, mahdollisuuksia ja velvoitteita suhteessa lasten osallisuuteen (Hotari ym. 2009, 151).

Kolmannella tasolla lasten näkemykset otetaan huomioon. Tälle tasolle ylsi 30,4 % kokeiluista. Opettaja ei ota vielä varsinaisesti lapsia mukaan päätöksentekoon, mutta lasten ajatukset otetaan kuitenkin huomioon. Tämä näkyi kokeiluissa esimerkiksi siten, että opettaja oli päättänyt tulevan toiminnan, mutta oppilaat saivat vaikuttaa toteuttamistapaan. Langat ovat siis vielä hyvin vahvasti opettajalla. Tämän tason osallisuus on varmasti hyvin yleistä koulumaailmassa.

Lasten ja nuorten osallistuminen päätöksentekoon Suomessa -raportissa todetaan myös, että lasten ja nuorten osallistuminen on enimmäkseen ylhäältä alas johdettua eli ennalta suunniteltua eikä alhaalta ylös suuntautuvaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2011, 94–95.) Juuri tämä ennalta suunniteltu toiminta näkyy Sherein (2001) kolmannella tasolla kokeiluissa.

Neljännellä tasolla lapset otetaan mukaan päätöksentekoon. Tämä oli suurin ryhmä, johon oppilaiden osallisuus sijoittui (40,6 %). Ryhmän suuruuteen saattoi vaikuttaa se, että kokeilut joissa oppilaan vaikutusmahdollisuudet päätöksenteossa näkyivät selvästi, oli helpompaa kirjata kokeilukorttiin. Kokeiluissa näkyivät myös esimerkiksi oppilaskunnan sekä kummiluokkien toiminta, jotka ovat koulun sisäänrakennettuja vaikuttamismuotoja.

Ylimmällä viidennellä osallisuuden tasolla lasten kanssa jaetaan valtaa ja vastuuta päätöksenteossa. Tälle tasolle luokittelimme 15,9 % kokeiluista. Tällä tasolla opettajan rooli on siirtynyt enemmänkin tukijaksi, toiminnan mahdollistajaksi ja seuraajaksi. Kokeiluissa huomasi selvästi, että oppilaille annettiin hetkelisestään tilaa ja mahdollisuuksia osallisuuteen, mutta kampanjan loputtua palattaisiin kuitenkin takaisin totuttuihin toimintamalleihin. Monissa kokeiluissa oli erikseen mainittu, että oppilaiden suunnitelmaa toteutetaan jokin tietty rajattu aika, jonka jälkeen toiminta palaa ennalleen. Oppilaiden osallisuus harvemmin näkyy pitkäkestoisissa osallisuuden tilanteissa, koska osallisuus on helpompi

mahdollistaa lyhytkestoisissa, kertaluonteisissa toiminnoissa (Kiili 2006). Mielestämme oppilaiden aito osallistaminen on jatkuvaa ja sen pitäisi olla kaikessa toiminnassa läsnä koulupäivän arjessa.

7.2 Yleistettävyyden rajoitukset ja sovellettavuus

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena eivät ole tilastolliset yleistykset. Sen sijaan laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ja kuvaamaan tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 85.) Tutkimuksemme pyrimme kuvaamaan Täydellinen liikuntakuukausi -hankkeen yhteydessä kirjattuja kokeiluja sekä oppilaiden osallisuutta niissä. Tutkimuksemme on tapaustutkimus ja kuvaa yhden kuukauden aikana Mikkelin kouluissa hankkeen aikana alkusyksystä 2014 kirjattuja kokeiluja. Aineisto olisi saattanut olla erilainen, jos hanke olisi toteutettu eri aikaan, esimerkiksi talvella, tai toteuttajana olisi ollut joku toinen kaupunki tai kunta. Mielestämme onnistuimme kuitenkin tutkimukselle asettamissamme tavoitteissa, vaikka joku toinen tutkija olisikin saattanut saada erilaisia tutkimustuloksia samasta aineistosta. Koska tutkija itse on laadullisessa tutkimuksessaan keskeinen tutkimusväline (Eskola & Suoranta 1999, 211.), täytyy tutkijan huomioida omat ennakkokäsityksensä tutkittavasta ilmiöstä ja pyrkiä tekemään tutkimusta objektiivisesti jättäen omat käsityksensä taka-alalle. Tähän olemme myös omassa tutkimuksemme pyrkineet.

Tutkimuksemme on mielestämme ajankohtainen (mm. Valtioneuvoston tiedonanto eduskunnalle 2015) ja liikuntakuukauden aikana kirjatut kokeilut soisi otettavan laajemminkin kouluissa käyttöön. Tutkimuksemme olemme kertoneet laajasti liikunnan oppimiseen ja koulumenestykseen mukanaan tuomia hyötyjä ja rohkaisemmekin kaikkia opettajia lisäämään oppitunneille ja ylipäätään koulupäivään lisää liikuntaa. Kuten tutkimuksemme olemme todenneet, ei liikunnan lisääminen vaadi välttämättä etukäteissuunnittelua tai välineitä, vaan tärkeintä on opettajan oma asenne.

Myös oppilaiden oma osallisuus on tärkeä huomioida koulupäivän liikunnallistamisessa, jotta oppilaiden ääni saataisiin kuulumaan. Osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet koulupäivän liikunnallistamisessa vaikuttaisivat todennäköisesti positiivisesti ennen kaikkea niiden oppilaiden liikkumiseen, jotka muuten liikkuvat vähän. Kun liikuntaa pääsee itse suunnittelemaan, on sen toteuttaminen myös hausempaa. Tutkimuksessamme oppilaiden osallisuus liikunnan lisäämisessä oli vähäinen (22,5 %) ja kannustammekin opettajia ottamaan oppilaat enenevässä määrin mukaan päätöksentekoon ja suunnitteluun.

7.3 Jatkotutkimushaasteet

Tutkimuksemme oli mielenkiintoinen toteuttaa ja se käsitteli mielestämme tärkeää aihetta. Tutkimuksessa olisi ollut mielenkiintoista päästä myös haastattelemaan kokeiluja kirjanneita opettajia sekä hankkeessa mukana olleita oppilaita, mutta se ei tämän tutkimuksen puitteissa ollut mahdollista toteuttaa. Täydellinen liikuntakuukausi -hanke keräsi laajan osallistujajoukon ja liikunta oli vahvasti hankkeen aikana kouluissa esillä, mutta edelleen olisi mielenkiintoista selvittää, onko joistakin hankkeen aikana kirjatuista kokeiluista jäänyt pysyvä toimintamalli koulujen arkeen.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. (4., uudistettu painos). Tampere: Vastapaino.
- Asanti, R. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teok- sessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. Liikuntape- dagogiikka, Jyväskylä: PS-kustannus, 620–636.
- Aunola, K. 2005. Motivaation merkitys oppimiselle: Oppimisen iloa opin tielle. EriKa: Erityisopetuksen tutkimus- ja menetelmätieto, (4), 9–17.
- Barros, R., Silver, E. & Stein, R. 2009. School recess and group classroom behav- ior. *Pediatrics* 123 (2), 431–436.
- Blom, L., Alvarez, J., Zhang, L. & Kolbo, J. 2011. Associations between health- related physical fitness, academic achievement and selected academic be- haviors of elementary and middle school students in the State of Missis- sippi. *Journal of Research* 6 (1), 13–19.
- Breslin, G., Gossrau-Breen, D., Gilmore, G., McDonald, L. & Hanna, D. 2012. Physical activity, gender, weight status, and wellbeing in 9- to 11-year-old children: a cross sectional survey. *Journal of Physical Activity & Health* 9 (3), 394–401.
- Davis, C. & Cooper, S. 2011. Fitness, fatness, cognition, behavior, and academic achievement among overweight children: Do cross-sectional associations correspond to exercise trial outcomes? *Preventive Medicine* 52, S65–S69.
- Davis, C., Tomporowski, P., McDowell, J., Austin, B., Miller, P., Yanasak, N., Al- lison, J. & Naglieri, J. 2011. Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: A ran- domized, controlled trial. *Health Psychology* 30 (1), 91–98.
- Donnelly, J., Greene, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. 2009. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized con- trolled trial to promote physical activity and diminish overweight and ob- sesity in elementary school children. *Preventive Medicine* 49 (4), 336–341.

- Edwards, J., Mauch, L. & Winkelman, M. 2011. Relationship of nutrition and physical activity behaviors and fitness measures to academic performance for sixth graders in a Midwest city school district. *Journal of School Health* 81 (2), 65–73.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen (3. painos). Tampere: Vastapaino.
- Fox, C., Barr-Anderson, D., Neumark-Sztainer, D. & Wall, M. 2010. Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health* 80 (1), 31–37.
- Freire, P. 2005. Sorrettujen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.
- Fröjd, S. & Kaihari-Salminen, K. 2010. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen perusopetuksessa 2009. Koulutuksen seurantaraportit 2010: 1. Helsinki: Opetushallitus.
- Grieco, L., Jowers, E. & Bartholomew, J. 2009. Physically active academic lessons and time on task: the moderating effect of body mass index. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41 (10), 1921–1926.
- Gunstad, J., Spitznagel, M., Paul, R., Cohen, R., Kohn, M., Luyster, F., Clark, R., Williams, L., Gordon, E. 2008. Body mass index and neuropsychological function in healthy children and adolescents. *Appetite*, 50 (2008), 246–251.
- Hakkarainen, H., Finni, J. & Kalaja, S. 2012. Hyvä fyysinen harjoitettavuus. Teoksessa J. Finni (toim.), *Asiantuntijatyö urheilijanpolun lapsuusvaiheen määrittämiseksi tutkimustiedon pohjalta*. Helsinki: Nuori Suomi, 32–37.
- Hart, R. 1992. Children's participation: From tokenism to citizenship. *Innocenti Essays*, nr. 4. Florence: UNICEF
- Heikinaro-Johansson, P, Huovinen, T. 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Hill, M., Davis, J., Prout, A & Tisdall, K. 2004. Moving the participation agenda forward. *Children & Society* (18), 77–96.
- Hotari, K-E., Oranen, M. & Pösö, T. 2009. Lapset lastensuojelun osallisina. Teoksessa Bardy, M. (toim). *Lastensuojelun ytimissä*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 149–164.
- Hsieh, H-F. & Shannon, S. E. 2005. Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research* 15 (9), 1277–1288.

- Huisman, T. 2004. Oppilaiden kestävyyskunto heikentynyt. *Liikunta & Tiede*, 41 (3), 24–25.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011: 15.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. *Liikuntapedagogiikka*, Jyväskylä: PS-kustannus, 664.
- Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) 2013. *Liikuntapedagogiikka*, Jyväskylä: PS-kustannus, 185–203.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Demakakos, P., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. *Health Education Research* 25 (2), 368–379.
- Kiili, J. 2006. Lasten osallistumisen voimavarat. Tutkimus Ipanoiden osallistumisesta. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 283. Jyväskylän yliopisto.
- Kirby, P., Lanyon, C., Cronin, K & Sinclair, R. 2003. Building culture of participation. Involving children and young people in policy, service planning, delivery and evaluation. Research report. London: National Children's Bureau. Department for Education and Skills.
- Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.) 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015: 2.
- Korhonen, K & Tiala, T. 2002. 5. Johdanto. Teoksessa Korhonen, K. & Tiala, T. (toim.) *Kuntalaiset ja hyvä osallisuus. Lupaavia käytäntöjä kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistämiseksi*. Helsinki: Sisäasiainministeriö, Osallisuushanke, 5–8.
- Koskinen-Ollonqvist, P., Rouvinen-Wilenius, P. & Aalto-Kallio, M. 2009. Osallisuus terveystekijänä. *Promo Terveiden edistämisen lehti* 60 (5), 30–31.
- Kriemler, S., Zahner, L., Schindler, C., Meyer, U., Hartmann, T., Hebestreit, H., Brunner-LaRocca, H., van Mechelen, W. & Puder, J. 2010. Effect of school based physical activity programme (KISS) on fitness and adiposity in primary schoolchildren: cluster randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine* 340, c785.

- L 11.6.1999/731. Perustuslaki. Valtion säädöstietopankki Finlex, Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 11.6.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>.
- L 27.1.2006/72. Nuorisolaki. Valtion säädöstietopankki Finlex, Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 11.6.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>
- L 13.4.2007/417. Lastensuojelulaki. Valtion säädöstietopankki Finlex, Ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 11.6.2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>.
- Laine, K. Blom, A. Haapala, H. Hakamäki, M. Hakonen, H. Havas, E. Jaako, J. Kulmala, J. Mäkilä, M. Rajala, K. & Tammelin, T. 2011. Liikkuva koulu -- hankkeen väliraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Jyväskylä: LIKES.
- Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. 2014. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus ja Jyväskylän yliopisto.
- Lehtinen, A.-R. 2000. Lasten kesken: lapset toimijoina päiväkodissa. Jyväskylän yliopisto: SoPhi, 104-105.
- Liikkuva koulu -hanke. 2012a. Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Helsinki: Opetushallitus. 27-29, 47.
- Liikkuva koulu -hanke. 2012b. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. Helsinki: Opetushallitus. 28.
- Macdonald, H., Kontulainen, S., Khan, K. & McKay, H. 2007. Is a school-based physical activity intervention effective for increasing tibial bone strength in boys and girls? *Journal of Bone and Mineral Research* 22 (3), 434-446.
- Macdonald, H., Kontulainen, S., Petit, M., Beck, T., Khan, K. & McKay, H. 2008. Does a novel school-based physical activity model benefit femoral neck-bone strength in pre- and early pubertal children? *Osteoporosis International* 19 (10), 1445-1456.
- Madsen, K., Hicks, K. & Thompson, H. 2011. Physical activity and positive youth development: Impact of a school-based program. *Journal of School Health* 81 (8), 462-470.

- Ogden, C., Carroll, M., Curtin, L., Lamb, M., Flegal, K. 2010. Prevalence of high body mass index in US children and adolescents, 2007–2008. *JAMA*, 303 (2010), 242–249.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2011). Lasten ja nuorten osallistuminen päätöksentekoon Suomessa. Euroopan neuvoston politiikkatutkinta. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011: 27. 94–95
- Pekki, A. & Tamminen, T. 2002. Lapsen ehdoilla. Kunnallisan kehittämissäätiön tutkimusjulkaisuja 33. Helsinki: Kunnallisan kehittämissäätiö.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Piironen, T. 2007 Ohjaajan opas lasten osallistavien ryhmien ohjaamiseen. Helsinki: Kuunnelkaa meitä- Lasten osallisuushanke 2006-2007/ Mun vuoro- Lasten osallisuushanke 2009–2011.
- Pramling Samuelsson, I. & Johansson, E. 2009. Why do children involve teachers in their play and learning? *European early Childhood education Research Journal* 17 (1), 77–94.
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- Reed, J., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S., Gross, V. & Kravitz, J. 2010. Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation. *Journal of Physical Activity & Health* 7 (3), 343.
- Reed, K., Warburton, D., Macdonald, H., Naylor, P. & McKay, H. 2008. Action Schools! BC: A school-based physical activity intervention designed to decrease cardiovascular disease risk factors in children. *Preventive Medicine* 46, 525–531.
- Rissanen, L. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Yli 65-vuotiaiden terveys, toimintakyky ja sosiaali- ja terveyspalvelujen koettu tarve. Oulu: Oulun yliopisto.
- Rothon, C., Edwards, P., Bhui, K., Viner, R., Taylor, S. & Stansfeld, S. 2010. Physical activity and depressive symptoms in adolescents: a prospective study. *BMC Medicine*, 8 (32).

- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Saatavilla [www-muodossa](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/).
URL:<<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. (Luettu 3.6.2015.)
- Sheridan, S. & Pramling Samuelsson, I. 2001. Children's conceptions of participation and influence in pre-school: a perspective on pedagogical quality. *Contemporary Issues in Early Childhood* 2 (2), 169–194.
- Shier H. 2001. Pathways to participation: openings, opportunities and obligations. *Children & Society* 15 (2), 107–117.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J., van Mechelen, W. & Chinapaw, M. 2012. Physical activity and performance at school. A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 166 (1), 49–55.
- Sollerhed, A. & Ejlertsson, G. 2008. Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3-year intervention study in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 18 (1), 102–107.
- Stevens, T., To, Y., Stevenson, S. & Lochbaum, M. 2008. The importance of physical activity and physical education in the prediction of academic achievement. *Journal of Sport Behavior* 31 (4), 368–388.
- Strong, W., Malina, R., Blimke, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics* 146, 732–737.
- Tampio, H. & Tampio, M. 2014. Ulos oppimaan! Sata ideaa ulko-opetukseen, PS-kustannus.
- Tammelin, T. & Karvinen j. (toim.). 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) .2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010- 2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Telama, R. 1970. Oppikoululaisten fyysinen aktiivisuus ja liikuntaharrastukset. Kuvaileva osa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisuja 75.

- Telama, R. 2009. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obesity Facts* 2 (3), 187–195.
- THL. 2015. Lasten osallisuus. Teoksessa *Lastensuojelun käsikirja*. Saatavilla [www-muodossa: <URL: https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus>](https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyoprosessi/lasten-osallisuus) (Luettu 29.5.2015)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2011. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (7. painos). Helsinki: Tammi.
- Turja, L. 2007. Lasten osallisuus kasvatustyön suunnittelussa ja kehittämisessä. Teoksessa *Ikonen, O. & Virtanen, P. (toim.) 2007. Erilainen oppija yhteiseen kouluun*. Jyväskylä: PS- kustannus, 169–170
- Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. *Kasvatus* 22 (5–6), 387–398.
- U.S. Department of Health and Human Services. 2010. Centers for Disease Control and Prevention. *The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA.
- Valo ry. 2014. Täydellinen liikuntakuukausi ideakirja. Saatavilla [www-muodossa: <URL: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjI-wMTUvMDEvMTYvMTRfMjBfMjlf-MjUxX1RfeWRlbGxpbmVuX2xpaWt1bnRha3V1a2F1c2lfaWRIYWtpcmph-LnBkZiJdXQ/T%C3%A4ydellinen%20liikuntakuukausi%20ideakirja.pdf>](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjI-wMTUvMDEvMTYvMTRfMjBfMjlf-MjUxX1RfeWRlbGxpbmVuX2xpaWt1bnRha3V1a2F1c2lfaWRIYWtpcmph-LnBkZiJdXQ/T%C3%A4ydellinen%20liikuntakuukausi%20ideakirja.pdf) (luettu 3.6.2015)
- Valtioneuvoston tiedonanto eduskunnalle 2015. Saatavilla [www-muodossa: <URL: http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1433371/Tiedonanto_Sipil%C3%A4_29052015_final.pdf/6de03651-4770-492a-907f-89452141d0d5>](http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1433371/Tiedonanto_Sipil%C3%A4_29052015_final.pdf/6de03651-4770-492a-907f-89452141d0d5) (luettu 3.6.2015) 29.5.2015 nimitetyn pääministeri Juha Sipilän hallituksen ohjelmasta, 15
- Valtonen, M., Heinonen, O-J., Lakka, T-A., Tammelin, T. 2013. Lapsuusiän liikunnan merkitys- kardiometabolinen näkökulma. *Duodecim* 129, 1153–1158.
- Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) 2005. *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim, 19–20.
- Vindfeld, S., Schnohr, C. & Niclasen, B. 2009. Trends in physical activity in Greenlandic schoolchildren, 1994–2006. *International Journal of Circumpolar Health* 68 (1), 42–52.

Welk, G., Jackson, A., Morrow, J., James, R., Haskell, W., Meredith, M. & Cooper, K. 2010. The association of health-related fitness with indicators of academic performance in Texas schools. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 81 (3), 16–23.

LIITTEET

LIITE 1. Kokeilukortti

Kokeilukortti

*Required



Tapahtuman / Kokeilun nimi *

Yhteys henkilön sähköpostiosoite *

(Sähköpostiosoite tarvitaan palautelomakkeen lähettämistä varten)

Kuvaus *

Lyhyt kuvaus toiminnasta ja yhteistyökumppaneista

Tapahtuman kohderyhmä *

(Valitse kaikki ryhmät, joita tapahtuma koskee)

- Päiväkoti-ikäiset
- Peruskouluikäiset
- Nuoret ja nuoret aikuiset (16-25 vuotiaat)
- Aikuiset
- Seniorit

Mikäli tapahtuma koskee koulua, valitse ko. koulu alla olevasta listasta

Mikäli tapahtuma koskee päiväkotikäisiä, valitse päiväkotia alla olevasta listasta