

**FYYSISTÄ AKTIIVISUUTTA LISÄÄVÄN TEEMAVIIKON JÄRJESTÄMINEN
KOULUISSA**

Opettajien kokemuksia Jyväskylän Täydellinen kouluviikko – hankkeesta keväällä 2014

Terhi Kauppila

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 2015

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Terhi Kauppila (2015). Fyysistä aktiivisuutta lisäävän teemaviikon järjestäminen kouluissa: Opettajien kokemuksia Jyväskylän Täydellinen kouluviikko – hankkeesta keväällä 2014. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma, 54 s., 1 liite.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää opettajien kokemuksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähdänneen Täydellinen kouluviikko -hankkeen järjestelyistä. Teemaviikko toteutettiin jyvaskyläläisissä peruskouluissa (n=32) keväällä 2014, ja sen tavoitteena oli sisällyttää 60 minuuttia päivittäistä fyysistä aktiivisuutta jokaisen oppilaan koulupäiviin. Tutkimusaineisto kerättiin viikon vastuopettajille suunnatulla kirjallisella kyselyllä (n=27). Kiinnostuksen kohteena olivat järjestelyvastuun jakautuminen, viikon toteutusta auttaneet tai vaikeuttaneet tekijät, viikon toteutustavat ja -sisällöt, fyysisen aktiivisuuden tavoitteen toteutuminen ja teemaviikosta mahdollisesti pysyviksi jäävät käytännöt.

Tutkimustulosten mukaan teemaviikon järjestelyihin olivat osallistuneet paljon paitsi päävastuussa olleet hyvinvoinnin kehittäjäopettajat, myös muut opettajat ja oppilaat. Viikon onnistumista helpottaneina tekijöinä pidettiin ennen kaikkea positiivista asennetta ja liikkumiselle myönteistä ilmapiiriä koulussa sekä onnistunutta yhteistyötä ja vastuunjako. Haasteista merkittävimmit nousivat kiire ja aikatauluongelmat. Viikon toteutustavat vaihtelivat kouluittain, ja sen aikana toteutettuja fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintoja oli yhteensä yli sata. Fyysisen aktiivisuuden päivittäistavoitteen koettiin toteutuneen kaikkien tai lähes kaikkien oppilaiden osalta 74 prosentissa kouluista. Kaikki vastanneet opettajat uskoivat teemaviikosta jäävän kouluunsa pysyviä käytäntöjä, joista yleisimpinä mainittiin välituntiliikuntaan ja liikunnallisiin taukoihin liittyvät toiminnot.

Koska useat kouluyhteisön jäsenet olivat osallistuneet järjestelyihin suurella panostuksella, voidaan nähdä, että teemaviikko oli koettu ennen kaikkea koko koulun yhteiseksi projektiksi. Tätä huomiota tukee, että ajanpuutteen aiheuttamien haasteiden vuoksi juuri onnistunutta vastuunjako ja hyvää yhteistyötä pidettiin positiivisen asenteen ohella yhtenä merkittävimmistä järjestelyjä helpottaneista tekijöistä. Tämä onkin aiheellista huomioida vastaavia hankkeita ja toimintoja järjestettäessä. Teemaviikon tavoitteena olleen, päivittäisen 60 minuutin fyysisen aktiivisuuden nähtiin toteutuneen valtaosassa kouluista, minkä takia koulun roolia ja mahdollisuuksia lasten ja nuorten päivittäisen liikunnantarpeen täyttämässä voidaan pitää merkittävinä.

Asiasanat: Fyysinen aktiivisuus, perusopetus, teemaviikko, opettajat, kyselytutkimus

ABSTRACT

Terhi Kauppila (2015). Organizing a Theme Week of Physical Activity at Schools: Teachers' Experiences about the Täydellinen kouluviikko project of Jyväskylä in the spring 2014. Department of Physical Education, University of Jyväskylä, Master's thesis, 54 pp., 1 appendix.

The aim of this study was to investigate teachers' experiences about Täydellinen kouluviikko which was a theme week that concentrated on increasing physical activity during the school days. The theme week was organized in the comprehensive schools of Jyväskylä (n=32) during the Spring semester 2014, and its main aim was that all the pupils spend at least 60 minutes of their school days being physically active. The experiences of the teachers were collected using a questionnaire (n=27). The main areas of interest included finding out which members of the schools were responsible for the week, searching for the factors that either helped or hindered organizing the week, examining what kind of activities the week included, how well the aim of daily physical activity was reached and whether the teachers thought there were customs established during the week that would be continued in their schools in the future.

It was found that the teachers leading the week made the arrangements together with the other teachers and pupils. Survey results showed that the main factors that facilitated organizing the week were a positive attitude towards sports in the school, and the cooperation of the teachers and pupils while making the arrangements. The main obstacle to organizing the week was that the teachers were busy with their regular duties and it was challenging for them to find time to plan the week. Each school made unique arrangements for their week, and, all together, there were more than a hundred different activities organized in the participating schools throughout the week. 74 % of the teachers believed that all, or almost all, of the pupils met the target of 60 minutes of physical activity each day. All the survey respondents mentioned some customs that they think will be adopted by their school as a result of the project. Most typically, these involved activities carried out in the breaks between, and during, lessons.

It was found that both the teachers and pupils felt that the project was collaborative, as all of them had played a big role in making the arrangements for the week. The teachers were busy and, maybe because of this, it was cooperation and a positive attitude that turned out to be the most helpful aspects of planning. It will be important to pay attention to this when planning projects like this in the future. Most survey respondents believed that the majority of the pupils reached the target of 60 minutes of physical activity in their school. This being so, a conclusion can be drawn that the role played by, and possibilities within schools can be significant in fulfilling the daily requirements for physical activity for the young and children.

Key words: Physical activity, comprehensive school, theme week, teachers, questionnaire

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 PERUSTELUT LASTEN JA NUORTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMISEEN KOULUSSA.....	3
2.1 Suositukset liikunnan määrästä ja laadusta.....	3
2.2 Fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttyminen.....	5
2.3 Koulupäivään kuuluvan fyysisen aktiivisuuden hyödyt.....	6
2.3.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset terveyteen.....	7
2.3.2 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset oppimiseen.....	9
2.3.3 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset kouluviihtyvyyteen.....	11
3 KEINOJA FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMISEEN KOULUPÄIVÄN AIKANA	13
3.1 Koulumatkojen aktiiviset kulutavat.....	14
3.2 Liikunnan integrointi eri oppiaineiden opetukseen.....	16
3.3 Fyysinen aktiivisuus välitunneilla.....	17
3.4 Liikuntakerhot.....	19
3.5 Muita keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.....	21
4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	23
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	24
5.1 Hankkeen kuvaus.....	24
5.2 Tutkimusmenetelmät.....	24
5.3 Aineiston analysointi.....	25
5.4 Luotettavuus.....	26
6 TULOKSET.....	28
6.1 Teemaviikon suunnitteluun ja toteutukseen osallistuneet tahot.....	28
6.2 Järjestelyjä auttaneet ja helpottaneet tekijät.....	30
6.3 Järjestelyjä estäneet tai vaikeuttaneet tekijät.....	32
6.4 Teemaviikon aikana järjestetyt toiminnot.....	33
6.5 Toimintojen onnistuminen.....	36
6.6 Fyysisen aktiivisuuden tavoitteen toteutuminen.....	37
6.7 Teemaviikosta jäävät pysyvät käytännöt.....	38
7 POHDINTA.....	40
7.1 Tutkimustulosten tarkastelua.....	40

7.2 Tutkimuksen toteutuksen ja luotettavuuden arviointia	44
7.3 Teemaviikon tulevaisuus ja jatkotutkimusaiheet	46
LÄHTEET	48
LIITE 1 Kyselylomake	55

1 JOHDANTO

Liikunta on suosittu oppiaine ja vapaa-ajan harrastus (Heikinaro-Johansson ym. 2008). Myös liikkumisen tarjoamat hyödyt terveyteen ja hyvinvointiin ovat kiistattomia. Kuitenkin lapset ja nuoret saattavat viettää koulupäiviensä aikana tuntikausia paikoillaan istuen. Kouluun myös kuljetaan yhä useammin moottoriajoneuvoilla (Turpeinen ym. 2013, 35), ja iän myötä oppilaiden välituntiliikkuminenkin vähenee selvästi (Latonen & Pajuja 2012, 41–43). Tällaisilla fyysistä aktiivisuutta vähentävillä tekijöillä saattaa olla sekä lyhyen että pitkän aikavälin vaikutuksia lasten ja nuorten kehittymiseen, oppimiseen ja hyvinvointiin.

Passiivinen elämäntapa yhteiskunnassa on lisääntynyt, ja on paljon ihmisiä, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi (Husu ym. 2010, 25 & 31). Etenkin länsimaiden ongelmana on myös ylipainoisten kasvava määrä (WHO 2015). Koululla on mahdollisuus kantaa oma kortensa kehoon pyrkimyksessä terveellisempiin elämäntapoihin. Liikunta on perusopetuslain mukaan pakollinen oppiaine kaikissa Suomen kouluissa, mutta fyysistä aktiivisuutta voidaan edistää kouluissa sen lisäksi monilla muillakin keinoilla. Useat yhteiskunnan tahot ovat havahtuneet oppilaiden inaktiivisuuteen, minkä vuoksi sekä Suomessa että ulkomailla on kiinnostuttu etsimään erilaisia tapoja koulupäivän liikunnallistamiseen. Lisäksi oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tärkeys on tiedostettu valtion hallinnon tasolla asti, ja myös toukokuussa 2015 julkaistuun hallitusohjelmaan on kirjattu tavoite 60 minuutin päivittäisestä liikkumisesta koulupäivien aikana (Ratkaisujen Suomi 2015, 17).

Suomessa merkittävä koululaisten fyysisen aktiivisuuden ohjelma on valtakunnallinen, Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Liikkuva koulu, joka tähtää liikkumisen lisäämiseen ja istumisen vähentämiseen koulupäivien aikana. Ohjelma on käynnistetty pilottivaiheella vuonna 2010. Ohjelmaksi se laajeni vuonna 2012, ja nykyään siinä on mukana noin 500 koulua. Toimintaa koordinoi LIKES-tutkimuskeskus, ja mukana olevat koulut saavat tukea alueellisilta ja valtakunnallisilta verkostoilta. (Liikkuva koulu 2015.) Vastaava ohjelma on esimerkiksi Yhdysvalloissa toimiva Let's Move! Active Schools, jota koordinoi maan liikunnan ja terveystiedon opettajien järjestö SHAPE. Ohjelman tavoitteena on kehittää koulujen liikunnallista toimintakulttuuria ja tarjota oppilaille mahdollisuus liikkua 60 minuuttia koulupäiviensä aikana. Mukaan on rekisteröitynyt 14 300 koulua, ja tavoitteena on

rekisteröityneiden koulujen määrän lisääminen 50 000:een vuoteen 2018 mennessä. (Society of Health and Physical Educators 2015.)

Tämän työn teoriaosaan on koottu kokemuksia ja tutkimustuloksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävistä hankkeista kouluissa. Taloudelliset, lainsäädännölliset sekä luontoon ja ympäristöön liittyvät olosuhteet vaihtelevat eri puolilla maailmaa, joten työssä on keskitytty tarkastelemaan nimenomaan suomalaisen kouluun sovellettavissa olevia malleja vaikutuksineen. Tutkielman empiirinen osa puolestaan keskittyy keväällä 2014 ensimmäistä kertaa toteutettuun Täydellinen kouluviikko – hankkeeseen, jonka aikana jyvaskyläläisissä kouluissa kokeiltiin itse suunniteltuja malleja koulupäivään sisältyvän fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää opettajien kokemuksia vähäisellä suunnittelulla ja ilman ylimääräisiä resursseja järjestettävän teemaviikon järjestelyistä ja onnistumisesta sekä niihin vaikuttaneista tekijöistä.

Koulujen perinteet, tavat, toimintaympäristöt ja olosuhteet ovat erilaisia, joten on tärkeää, että kussakin koulussa on mahdollista kehittää omia, ainutlaatuisia ja arjessa toimivia fyysisen aktiivisuuden muotoja. Koulun arki on myös usein kiireistä. Teemaviikon järjestämiseen liittyi opetusjohtajan määräys, mutta valinnanvapauksia jättävällä ohjeistuksella koulujen oli mahdollista panostaa viikkoon oman aikataulunsa mahdollistamissa rajoissa. Tämänkaltaiset hankkeet ovat tärkeitä, koska erilaisia käytäntöjä kokeilemalla ja omat olosuhteensa huomioimalla kouluilla on mahdollista löytää juuri omaan toimintakulttuuriin parhaiten soveltuvia malleja, joilla tuetaan oppilaiden oppimista, terveyttä ja kouluviihtyvyyttä liikunnan kautta.

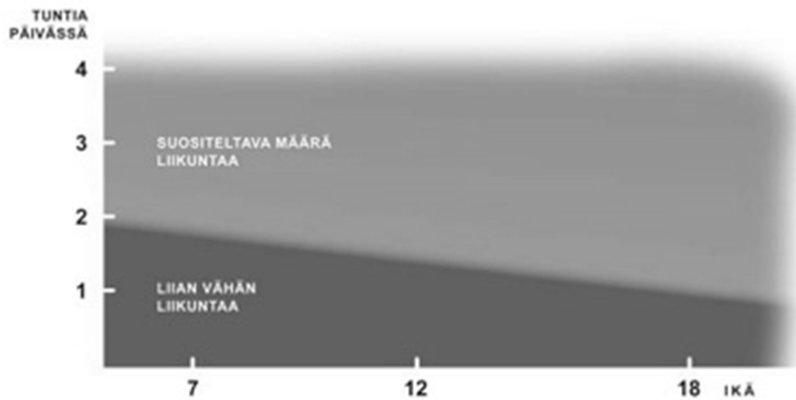
2 PERUSTELUT LASTEN JA NUORTEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMISEEN KOULUSSA

Elämäntapoihin, kuten fyysiseen aktiivisuuteen, on syytä alkaa kiinnittää huomiota jo varhaisessa iässä, sillä lapsuudessa omaksutut tavat ennakoivat usein myös aikuisiän terveyskäyttäytymistä (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013; Reed 2009, 1). On havaittu, että lasten tottumuksiin vaikuttaa voimakkaasti heidän vanhempiansa elämäntyyli, ja että usein esimerkiksi ylipainoisten vanhempien lapset ovat itsekin ylipainoisia. Onkin tärkeää, että terveysseikkoihin kiinnittävät huomiota sekä lapsen perhe että muut hänen kanssaan tekemisissä olevat tahot. (Reed 2009, 1-2.)

Fyysisen aktiivisuuden sisällyttämistä koulupäivään on tutkittu eri näkökulmista. Tarkastelun pohjana ovat olleet lasten liikuntaa ja passiivisuuden välttämistä koskevat suositukset, joiden toteutumista myös koulu voi osaltaan olla tukemassa. Kiinnostuksen kohteina ovat olleet ennen kaikkea koulupäivään kuuluvan liikkumisen vaikutukset terveyteen, oppimiseen ja kouluviihtyvyyteen

2.1 Suositukset liikunnan määrästä ja laadusta

Terveyden kannalta tarvittavaan liikunnan määrään ja laatuun vaikuttaa se, mitä terveyden tai hyvinvoinnin osa-aluetta tarkastellaan (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 17). Nuoren Suomen kokoama asiantuntijaryhmä päivitti kansalliset lasten ja nuorten liikunnan suositukset vuonna 2008. Näiden suositusten mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Suositukset ovat yleisiä ja koskevat myös urheilevia sekä erityisen tuen tarpeessa olevia lapsia ja nuoria. Tarvittava liikunnan määrä on sitä suurempi, mitä nuoremasta lapsesta on kysymys (kuva 1). (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 17–18).



KUVA 1. Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisillä koululaisilla. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 17.)

Ainakin puolet lapsen tai nuoren päivittäisestä liikunta-annoksesta pitäisi kertyä vähintään 10 minuutin pituisista, hengästymistä aiheuttavista reippaan liikkumisen jaksoista, joiden aikana syke kiihtyy. Liikunnan tulee myös olla hauskaa sekä tuottaa ilon ja elämyksen kokemuksia. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 19–21.)

Suosituksia lasten liikuntaan on laadittu myös kansainvälisellä tasolla. Maailman terveysjärjestö WHO ja amerikkalainen NASPE (National Association for Sport and Physical Education) noudattelevat hyvin samansuuntaista linjaa, kuin aiemmin esitelty suomalainen malli. Molempien ohjeissa liikunnan päivittäiseksi minimiksi määritellään 60 minuuttia. Molemmat myös painottavat, että liikunnassa tulee olla mukana tehokkaampia jaksoja, joiden vähimmäismääräksi WHO tarkoittaa kolme kertaa viikossa. (NASPE 2013; WHO 2010, 7). Lisäksi liikunnan tulee WHO:n mukaan sisältää säännöllistä kuormitusta luustolle ja lihaksistolle. (WHO 2010, 20).

Ajanvietto viihdemedian ääressä sekä runsas istuminen ovat nykyajan ilmiöitä, joita varten on myös laadittu ohjeita. Suomessa suositellaan kouluikäisiä välttämään yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja, sekä rajoittamaan viihdemedian parissa vietetyn ruutuajan maksimissaan kahteen tuntiin päivässä (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 6.)

2.2 Fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttyminen

Koululaisten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrää on selvitetty sekä kyselytutkimuksilla että aktiivisuutta mittaavien kiihtyvyyssmittareiden avulla. Kyselyllä lasten ja nuorten liikuntakäyttämistä selvittäneessä LIITU – tutkimuksessa vajaa puolet vastanneista 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisista (n=3071) ilmoitti liikkuvansa vähintään tunnin ajan viitenä tai useampana päivänä viikossa. Pojilla liikuntasuosituksen täyttyminen oli yleisempää kuin tytöillä. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen Suomessa 2014, 15–16.) Objektiivisesti lasten ja nuorten liikkumisen määrää on puolestaan selvitetty esimerkiksi Liikkuva koulu – hankkeen vertailuaineistosta. Peruskoulun 1.-8.-luokkien oppilaiden (n= 698) aktiivisuutta mitattiin kiihtyvyyssmittareilla seitsemän päivän ajan. Tulokseksi saatiin, että reippaan liikkumisen 60 minuutin päivittäistavoitteen täytti alakoululaisista 50 % ja yläkoululaisista 17 %. Keskimäärin reipasta liikuntaa kertyi alakoululaisille 62 minuuttia ja yläkoululaisille 44 minuuttia päivässä. Eniten liikkuivat 1.-2.-luokkien oppilaat. Pojat liikkuivat 1.-4.-luokilla selvästi tyttöjä enemmän, mutta tätä vanhemmilla oppilaille ero sukupuolten välillä oli vähäisempi. Kaikilla luokkatasoilla oppilaat olivat arkipäivinä selvästi aktiivisempia kuin viikonloppuisin. (Tammelin ym. 2013, 22–24.)

Kansainvälisessä vertailussa on havaittu suomalaisnuorten liikuntamäärien putoavan iän myötä ja varsin selvästi muihin maihin verrattuna. WHO:n tutkimuksessa selvisi, että 11-vuotiaista pojista terveytensä kannalta liikkui riittävästi 50,1 prosenttia ja tytöissä vastaavasti 44,9 prosenttia. 13-vuotiaissa osuudet olivat pudonneet pojilla 35,9 ja tytöillä 25,2 prosenttiin. 15-vuotiailla ne olivat pojilla enää 26,7 ja tytöillä 19,9 prosenttia. (Roberts ym. 2004, 94.) Samansuuntaisia tuloksia saatiin myös LIITU-tutkimuksessa. Tutkittavista viidesluokkalaisista lähes kaksi kolmasosaa raportoi liikkuvansa vähintään viisi kertaa viikossa, mutta seitsemäsluokkalaisten kohdalla näin usein liikkuvien osuus oli enää noin puolet, ja yhdeksäsluokkalaisten kohdalla vain yksi kolmasosa. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttämisen Suomessa 2014, 14–16.)

Vaikka fyysisen aktiivisuuden tavoitteet eivät siis täyty toivotulla tavalla, liikunnan harrastaminen sinällään on kuitenkin suosittua. Vuosina 2009–2010 suoritettun kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3–18 -vuotiaista lapsista ja nuorista peräti 92 % ilmoitti harrastavansa jonkinlaista liikuntaa. Luku on kasvanut merkittävästi vuodesta 1995, jolloin liikuntaa harrastavia oli 76 %. Alueelliset erot olivat vähäisiä, eikä myöskään tyttöjen ja

poikien liikunnan harrastamisen määrässä ollut eroa. Hengästymistä ja hikoilua aiheuttava liikunta oli kuitenkin yleisempää poikien keskuudessa. (Liikuntatutkimus 2009–2010, 6-7.) Urheiluseuroissa liikkuu eri tutkimusten mukaan lapsista ja nuorista lähes puolet, ja määrä on ollut nousussa. Seuratoimintaan pojat osallistuvat hieman tyttöjä enemmän. (Husu ym. 2010, 20–22.)

Viihdemedian parissa vietetyn ruutuajan maksimisuositusten ylittyminen lapsilla ja nuorilla on yleistä. WHO:n koululaistutkimuksen mukaan noin puolet oppilaista katsoi televisiota arkipäivisin vähintään kahden tunnin ajan. Luku ei sisällä tietokoneen parissa vietettyä aikaa, ja viikonloppuisin määrät vielä kasvoivat tästä. (Tammelin ym. 2013, 62.) LIITU-tutkimuksessa tulokset olivat samankaltaisia, sillä viihdemedian käytön maksimisuositusten todettiin ylittyvän selvästi. Vain 5 % lapsista ja nuorista täytti ruutuainaa koskevan suosituksen siten, ettei kahden tunnin maksimisuositusaika ylittynyt yhtenä päivänä viikossa. Vähintään viitenä päivänä suosituksen ilmoitti ylittävänsä noin puolet vastaajista. Pojille ruutuainaa kertyi pääsääntöisesti enemmän kuin tytöille, ja seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisille enemmän kuin viidesluokkalaisille. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2014, 17–18.)

2.3 Koulupäivään kuuluvan fyysisen aktiivisuuden hyödyt

Liikunnallisia toimintoja on lisätty koulupäivään erilaisissa hankkeissa, kokeiluissa ja tutkimuksissa sekä Suomessa että ulkomailla. Tutkimuksissa on tarkasteltu liikunnan vaikutuksia esimerkiksi oppimiseen, painoindeksiin, luuston terveyteen ja stressitasoon. Koululla on liikuttajana tärkeä rooli, sillä oppilaat viettävät koulussa 40–45 % päivittäisestä valvellaoloajastaan, ja monille lapsille opettaja on arkipäivisin heidän ajallisesti merkittävin aikuiskontaktinsa. Kouluvuosi myös kattaa suurimman osan kalenterivuodesta. Lisäksi koulu tavoittaa koko ikäluokan lasten taustoista riippumatta. (Reed 2009, 3; Stratton ym. 2008, 321.)

Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävillä hankkeilla ei ole vielä onnistuttu saamaan merkittävää lisäystä oppilaiden päivittäiseen kokonaisaktiivisuuteen. Metcalf (2012) tutkimusryhmineen kokosi yhteen tuloksia 30 tutkimuksesta, joissa oli mitattu kiihtyvyyssmittareiden avulla lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden muutoksia eri

liikuntainterventioiden aikana. Tulokseksi saatiin, että fyysisen aktiivisuuden päivittäinen määrä oli lisääntynyt keskimäärin vain noin neljä minuuttia. (Metcalf ym. 2012.)

Koulupäivään lisätyn fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia oppilaiden kokonaisaktiivisuuteen selvitettiin muun muassa tanskalaistutkimuksessa, jossa kouluviikon pakollisten liikuntatuntien määrää kasvatettiin kahdesta kuuteen. Tutkittavien, luokilla 0-6 olleiden oppilaiden (n=1200) fyysistä aktiivisuutta mitattiin kiihtyvyyssmittareiden avulla. Selvisi, että tutkimusryhmään kuuluneet lapset olivat aktiivisempia koulupäivän aikana, mutta vertailuryhmään kuuluneet liikkuvat vastaavasti enemmän vapaa-ajallaan, jolloin kokonaisaktiivisuudessa ei ollut eroa. (Møller ym. 2014.) Samansuuntaisia tuloksia saatiin Islannissa toteutetussa interventiossa, jossa fyysistä aktiivisuutta sisällytettiin 2.-luokkalaisten oppilaiden koulupäiviin vähintään 60 minuutin ajan liikuntatunneilla, välitunneilla ja eri oppiaineiden tunneille integroituna. Tutkimus- ja vertailukoulujen oppilaiden (n=320) fyysistä aktiivisuutta mitattiin kiihtyvyyssmittareilla kolmena peräkkäisenä syksynä. Kun tutkimus oli kestänyt vuoden, interventioryhmän aktiivisuuden havaittiin nousseen vertailuryhmää merkitsevästi korkeammaksi, mutta seuraavana vuonna eroja ryhmien välillä ei tässäkään tutkimuksessa enää ollut. (Magnusson ym. 2011.)

Vaikka lasten ja nuorten päivittäisen liikkumisen määrää ei siis ole onnistuttu vielä lisäämään kouluissa toteutetuilla fyysisen aktiivisuuden hankkeilla kovin hyvin, niillä on kuitenkin todettu saavutettavan paljon positiivisia vaikutuksia. Seuraavissa kappaleissa esitellään eri tutkimuksissa havaittuja vaikutuksia, joita koulupäivään sisällytetyllä fyysisellä aktiivisuudella on osoitettu olevan oppilaiden terveyteen, oppimiseen ja kouluviihtyvyyteen.

2.3.1 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset terveyteen

MacKelvie (2003) tutkimusryhmineen selvitti Kanadassa koulupäivään lisätyn fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia oppilaiden luuston terveyteen. Kaksi kouluvuotta kestäneessä interventiossa koeryhmään kuuluneet, 9-10-vuotiaat tytöt (n=32) osallistuivat 10 minuuttia kestäväan, teholtaan kuormittavaan ja hyppyjä sisältävään kuntopiiriin kolme kertaa viikossa koko tutkimuksen ajan. Harjoituksista kaksi pidettiin normaalien liikuntatuntien yhteydessä, ja kolmas muuna aikana. Oppilaiden luuntiheys mitattiin kummankin kouluvuoden alussa ja lopussa, eli yhteensä neljä kertaa. Tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen luuntiheys kasvoi intervention

aikana merkitsevästi enemmän kuin kontrolliryhmään (n=45) kuuluneilla. (MacKelvie ym. 2003.)

Donnellyn ym. (2009) tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena oli puolestaan koulupäivään lisätyn fyysisen aktiivisuuden vaikutus oppilaiden painoindeksiin. 3-vuotisessa seurannassa kouluviikkoon muiden oppituntien lomaan lisättiin 90 minuuttia ylimääräistä liikuntaa, joka toteutettiin 10 minuutin jaksoissa. Tutkimuksessa oli mukana 24 amerikkalaiskoulua, ja oppilaat olivat tutkimuksen alkaessa 2.- ja 3.-luokilla. Kouluissa, joissa fyysistä aktiivisuutta lisättiin kouluviikkoon 75 minuuttia tai enemmän, painoindeksin kasvu oli kolmen vuoden seurantajakson aikana merkitsevästi vähäisempää kuin niissä kouluissa, joissa fyysistä aktiivisuutta oli vähemmän. Niistä lapsista, joiden tutkimuksen alkaessa luokiteltiin olevan lihavuuden riskirajalla, 21,8 %:lla painoindeksi putosi tutkimuksen aikana normaalialueelle, kun taas vertailuryhmässä vastaava painonpudotus tapahtui vain 16,8 %:lla riskirajalla olleista. Lihomista normaalipainoisesta ylipainoiseksi tapahtui kolmen vuoden aikana tutkimusryhmässä 22,6 %:lla lapsista, kun vertailuryhmässä vastaavaa nousua oli 31,1 %:lla. (Donnelly ym. 2009.)

Samankaltaisia tuloksia koulupäivän aikaisen liikkumisen vaikutuksista painoindeksiin saivat tutkimuksessaan Liersch ja muut (2014). Viidessä saksalaiskoulussa lisättiin lukujärjestykseen kahden normaalin viikoittaisen liikuntatuntin lisäksi kolme ylimääräistä tuntia siten, että saatiin yksi liikuntatunti kullekin koulupäivälle. Kaksivuotisen seurannan päätteeksi oli nähtävissä, että hankkeeseen osallistuneiden koulujen oppilaille painoindeksi oli merkitsevästi pienempi kuin vertailukoulujen oppilaille. (Liersch ym. 2014.)

Aiemmin esitellyn, päivittäisen kokonaisaktiivisuuden muutoksia selvittäneen tanskalaistutkimuksen yhteydessä selvitettiin myös liikuntatuntien lisäämisen terveydellisiä vaikutuksia. 6-10-vuotiaiden oppilaiden terveyttä tutkittiin säännöllisesti sekä kyselyin että monipuolisin terveystarkastuksin ja -testein. Kahden vuoden seurannan perusteella elintapasairauksien riskitekijät, kuten ylipaino, olivat vähentyneet merkitsevästi. Oppilaiden luuntiheydessä tai selkäkipujen määrissä ei ollut eroja vertailuryhmään nähden, mutta äkillisten urheiluvammojen riski oli puolestaan kasvanut. (Wedderkopp 2013.)

2.3.2 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset oppimiseen

Liikunta vaikuttaa merkittävästi aivojen kehittymiseen, ja motoristen ja kognitiivisten taitojen voidaankin nähdä kehittyvän rinnakkain. Liikunnan ansiosta aivojen verenkierto ja hapensaanti paranevat ja hermosolujen toimintaa tukevien neurotrofiinien tuotanto lisääntyy. Toisaalta myös aivojen rakenteissa tapahtuu kehitystä. Säännöllinen liikunta lisää aivoissa olevien hiussuonten määrää. Se luo myös uusia hermosoluja etenkin oppimisen ja muistin keskuksena toimivaan hippokampukseen, sekä lisää aivokudoksen tilavuutta ja aivosolujen ja rakenteiden välisiä yhteyksiä. Lisäksi jo olemassa olevat hermoverkot tihentyvät. Näiden vaikutusten kautta ihmisen tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky sekä tiedonkäsittely- ja muistitoiminnot paranevat. Lisäksi aivoissa tapahtuvat muutokset tukevat sekä oppimisen kannalta hyödyllisten tunteiden syntymistä että positiivisten selviytymismenetelmien kehittymistä. Fyysisen aktiivisuuden sisällyttämistä nimenomaan koulupäivän lomaan puoltaa myös se, että aivot eivät pysty käsittelemään uusia tietoja, ellei niille anneta taukojen kautta aikaa tähän. (Jaakkola 2012; Reed 2009, 11–13.)

Toisinaan tavoitteet erilaisissa kokeissa menestymisestä aiheuttavat kouluille paineita siitä, että aika pitäisi käyttää mahdollisimman tehokkaasti lukuaineiden opiskeluun. Esimerkiksi liikuntatuntien on pelätty olevan pois lukuaineiden opetukseen käytettävästä ajasta ja aiheuttavan siten oppimistulosten heikkenemistä. Aiheesta on tehty viisi eri tutkimusta USA:ssa, Kanadassa ja Australiassa. Kaikissa viidessä tulokseksi saatiin, että ajan varaaminen lukuaineilta liikunnalle ei heikentänyt lukuaineiden oppimistuloksia. (Reed 2009, 13–15.)

U.S. Department of Health and Human Services (2010) on koonnut yhteen fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen yhteyttä selvittäviä tutkimuksia. Aineistona käytettiin 43 tutkimusartikkelia, jotka käsittelivät yhteensä viittäkymmentä vuosina 1985–2008 kymmenessä eri maassa tehtyä tutkimusta. Tutkimusten pohjalta löydetyistä yhteyksistä (n=251) 50,5 % oli positiivisia, 48 %:ssa ei ollut tilastollista merkitsevyyttä, ja 1,5 % oli negatiivisia. Eniten yhteyksiä oli löydetty fyysisen aktiivisuuden sekä tiedollisen osaamisen ja asenteiden välillä. Nähtävissä oli myös, ettei liikunnan osuuden kasvattaminen koulupäivässä heikentänyt lukuaineiden osaamista. Tutkimuksista kahdeksassa oli selvitetty, eroavatko fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen yhteydet tytöillä ja pojilla. Kuudessa eroja ei löydetty, yhdessä oppimisen todettiin tehostuvan liikkumisen kautta enemmän pojilla ja yhdessä tytöillä. Myös eroja luokka-asteiden välillä oli tutkittu jonkin verran. Yläkouluilla positiivisia yhteyksiä

oppimiseen oli löydetty hieman enemmän (55 %) kuin alakoululaisilla (43 %). (U.S. Department of Health and Human Services, 2010.)

Liikunta yleisesti ottaen aiheuttaa stressitason laskua, mikä koululaisten kohdalla heijastuu usein myös koulumenestykseen. Aiheesta tehdyssä suomalaistutkimuksessa havaittiin liikunnan olevan keskeinen tekijä, joka auttaa lapsia pärjäämään koulumaailmaankin kuuluvissa, sosiaalisesti jännittävissä tilanteissa. 8-vuotiaiden lasten fyysistä aktiivisuutta seurattiin noin viikon mittaisen jakson aikana kiihtyvyyssantureiden avulla. Stressihormoni kortisolin pitoisuuksia mitattiin päässä lasku- ja tarinankerrontatehtäviä sisältävän testin aikana. Vähän liikkuvilla lapsilla kortisolitaso nousi huomattavasti, kun taas eniten liikkuvilla se nousi hyvin vähän tai ei lainkaan. Jännittävien tilanteiden todettiin kuormittavan kaikkein vähiten niitä lapsia, jotka liikkuvat paljon. (Martikainen 2014, 41–43 & 67–68)

Koulupäivään lisätyn fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia oppimiseen on selvittänyt myös Donnelly (2009) tutkimusryhmineen. Aiemmin esitellyn, painoindeksin muutoksia kartoittaneen tutkimuksensa yhteydessä ryhmä selvitti myös koulupäivään lisätyn liikunnan vaikutuksia oppimistuloksiin. Tutkittavien oppilaiden osaaminen parani sekä lukemisessa, matematiikassa että oikeinkirjoituksessa merkittävästi kontrolliryhmään verrattuna. (Donnelly ym. 2009.) Samankaltaisia tuloksia saatiin myös toisessa amerikkalaistutkimuksessa (Reed ym. 2010). Vuoden 2008 tammi- ja huhtikuun välisenä aikana tutkimukseen osallistuneiden kolmasluokkalaisten opettajat integroivat muiden aineiden opetukseen 30 minuuttia liikuntaa kolmesti viikossa. Tutkittavat oppilaat saavuttivat vertailuryhmää selvästi parempia tuloksia sekä päättelykykyä mittaavassa SPM-testissä että humanististen ja yhteiskunnallisten aineiden testissä. Myös kielten, matematiikan ja luonnontieteiden kokeissa tulokset olivat parempia, mutta näissä aineissa ero vertailuryhmään ei ollut tilastollisesti merkitsevä. (Reed ym. 2010.)

Opettajien käsityksiä liikkumisen vaikutuksesta oppimiseen on tutkittu esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeen yhteydessä. Hakkarainen ja Korhonen (2012) haastattelivat pro gradu -tutkielmassaan seitsemää opettajaa, joita pyydettiin kertomaan havaintojaan hankkeen aikaisista muutoksista oppimistilanteissa. Opettajat kokivat fyysisen aktiivisuuden lisäämisen vaikuttaneen positiivisesti useisiin oppimisen osa-alueisiin sekä luku- että taito- ja taideaineissa. Tällaisina osa-alueina mainittiin muun muassa oppilaiden vireys, motivaatio, keskittymiskyky, tarkkaavaisuus, suvaitsevaisuus ja työrauha. (Hakkarainen & Korhonen 2012, 85–86.)

Oppilaiden omia kokemuksia koulupäivän fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista oppimiseen ovat selvittäneet Gustavsson ja Nilsson (2006). Opettajakoulutuksen päättötyössään he tutkivat ruotsalaisen urheiluliitto Riksidrottsförbundetin asettamien liikuntatavoitteiden toteutumista Kristianstadin kaupungin kouluissa. Oppilaille suoritetun kyselyn vastaajista (n=120) 81 % koki oppimisen olevan helpompaa sellaisina koulupäivinä, jotka olivat sisältäneet fyysistä aktiivisuutta. Lähes yhtä moni, 79 %, toivoi, että fyysisiä aktiviteetteja sisällytettäisiin jokaiseen koulupäivään. (Gustavsson & Nilsson 2006, 29–31.)

2.3.3 Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset kouluviihtyvyyteen

Fyysisen aktiivisuuden vaikutusta kouluviihtyvyyden eri osa-alueisiin on tarkasteltu etenkin Liikkuva koulu – ohjelman yhteydessä. Haapala kollegoineen (2014) selvitti välitunti liikunnan yhteyttä oppilaiden sosiaalisiin suhteisiin koulussa. Tutkimukseen osallistuneissa kouluissa (n=19) ei ollut aineiston keräämiseen mennessä vielä aloitettu ohjelmaan kuuluvia, fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtääviä toimenpiteitä. Tutkimuksessa tiedusteltiin kirjallisella kyselyllä 4. – 8.-luokkalaisilta oppilailta (n=1463) heidän välitunninviettotapojaan ja kokemuksiaan sosiaalisista suhteista koulussa. Selvisi, että sekä ala- että yläkouluikäisillä oppilailta välituntien aikainen fyysinen aktiivisuus oli positiivisesti yhteydessä kaverisuhteisiin. Alakoulujen osalta yhteys löytyi myös yhteenkuuluvuuteen ja ilmapiiriin koulussa. (Haapala ym. 2014.)

Samansuuntaisia tuloksia saivat Ingerttilä ja Jokikokko (2012), jotka pro gradu - tutkielmassaan selvittivät oppilaiden liikkumisen määrän vaikutuksia koulussa viihtymisen eri osa-alueisiin. He tiedustelivat Liikkuva koulu – hankkeen pilottivaiheessa toteutetulla kyselyllä 4.-9.-luokkien oppilailta sitä, kuinka monena päivänä edeltävän viikon aikana nämä olivat liikkuneet vähintään 60 minuutin ajan, sekä sitä, millaisiksi nämä kokivat sosiaaliset suhteet ja ilmapiiriin koulussaan. Paljon liikkuvien oppilaiden koulukokemusten todettiin olevan kaikilla tutkituilla osa-alueilla parempia kuin vähän liikkuvilla oppilailta. Liikkumisella havaittiin olevan yhteys oppilaiden kokemuksiin sekä koulun ilmapiiristä, kouluun kuulumisen tunteesta, luokan yhteishengestä että kaverisuhteista. (Ingerttilä & Jokikokko 2012, 38 & 50–58.) Samassa tutkimuksessa selvitettiin myös, tapahtuiko oppilaiden koulukokemuksissa muutoksia Liikkuva koulu -hankkeen aikana. Kokemusten havaittiin kuitenkin pysyneen samalla tasolla tai jopa heikentyneen hieman. Tutkijat arvelevat

ainakin osasyiksi tähän tulokseen vuodenaikavaihtelun, sillä ensimmäinen kysely oli tehty syksyllä ja jälkimmäinen keväällä, eikä seurannassa ollut hankkeeseen osallistumatonta vertailuryhmää. (Ingerttilä & Jokikokko 2012, 72–75.)

Niin ikään Liikkuva koulu – hankkeeseen osallistuneiden koulujen henkilökunnalta on tiedusteltu heidän näkemyksiään fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista koulupäiviin. Aiheeseen liittyvään kyselyyn vastasi hankkeen pilottivaiheen lopussa 411 opetushenkilöstöön kuuluvaa 38 koulusta. Vastaajista lähes 90 % koki koulupäivään sisällytetyn fyysisen aktiivisuuden lisäävän kouluviihtyvyyttä. Vastaavasti lähes 90 % totesi, että oppilaiden olisi hyvä mennä välitunneilla ulos, ja yhtä moni myös koki oppilaiden välituntiliikkumisen parantavan työrauhaa oppitunneilla. (Kämppe ym. 2013, 16 & 26–27.)

3 KEINOJA FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMISEEN KOULUPÄIVÄN AIKANA

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävien toimenpiteiden pohjana on usein liikunnallisen toimintakulttuurin luominen kouluun. Toimintakulttuurin käsite on mainittu ensimmäisen kerran vuoden 2004 opetussuunnitelmassa, ja sillä tarkoitetaan koulun toimintaperiaatteiden muodostamaa kokonaisuutta. Siihen kuuluvat kaikki koulun viralliset ja epäviralliset säännöt, toiminta- ja käyttäytymismallit sekä koulussa vallitsevat arvot ja periaatteet. Toimintakulttuurilla on suuri merkitys siihen, millaiset olosuhteet koulussa on fyysisen aktiivisuuden sisällyttämiselle koulupäivään. Koulun toimintakulttuuria on mahdollista kehittää liikunnallisemmaksi keskustelemalla liikkumisen merkityksestä ja mahdollisuuksista omassa koulussa, poistamalla liikkumisen esteitä ja etsimällä yhdessä lisämahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Tärkeää toimintakulttuurin kehittämisessä on ennen kaikkea yhteisöllisyys. (Asanti 2013, 620–629)

Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen tähtäviä hankkeita on käynnistetty useissa eri maissa. Heikinaro-Johansson (2012) kertoo artikkelissaan saksalais-hollantilaisesta Healthy Children in Sound Communities (HCSC)- sekä irlantilaisesta Be Active after School -hankkeesta. Ensin mainitussa HCSC-hankkeessa mukana oleviin 39 kouluun on laadittu viikkosuunnitelma, johon kuuluu kolmen pakollisen liikuntatunnin lisäksi kaksi tuntia urheiluseurojen järjestämää liikuntaa. Muita hankkeeseen kuuluvia käytäntöjä ovat muun muassa terveystuntit, koulumatkojen kulkemiseen liittyvä saattamisjärjestely, liikunnalliset välitunnit, leikitapahtumat ja uintijuhlat. Be Active after School – hankkeessa tavoitteena on puolestaan aktivoida lasten lisäksi myös heidän vanhempiaan. Ohjelma sisältää koulupäivän päätteeksi pääosin kiertoharjoitteluna tapahtuvia 50-minuuttisia liikuntatuokioita, joita ohjaavat opettajien lisäksi lasten vanhemmat. Kummastakin hankkeesta saadut kokemukset ovat olleet erittäin hyviä. Onnistumiseen johtaneina tekijöinä pidetään ennen kaikkea huolellista suunnittelua ja arviointia, tavoitteiden asettelua sekä toimivaa yhteistyöverkostoa. (Heikinaro-Johansson 2012.)

Suomessa yksi laajimmista koululaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävistä hankkeista on vuonna 2010 käynnistynyt Liikkuva koulu, jonka tavoitteena on vakiinnuttaa kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri sekä lisätä liikkumista koulupäivään ja sen välittömään yhteyteen (Kämppi ym. 2013, 10). Mukana olevien koulujen opettajille tehdystä

tutkimuksessa selvitettiin, millaisten käytäntöjen nämä uskovat jäävän hankkeen päätyttyä koulun arkeen pysyvästi. Usein mainittiin etenkin koulupäivään lisätyt liikuntatuokiot sekä liikuntatapahtumat ja -projektit. Yli puolet kyselyyn vastanneista opettajista koki liikunnan myös sopivan integroitavaksi omaan opetukseensa. (Kämppe ym. 2013, 27). Koulujen rehtorit puolestaan kokivat pystyvänsä edistämään koulun liikunnallista toimintakulttuuria etenkin kehittämällä välituntikäytänteitä ja kerhotoimintaa (Karjalainen 2013, 48).

Myös Turussa vuosina 2004–2007 toteutetussa Koulut liikkeelle -hankkeessa tavoiteltiin koulupäivään liittyvän fyysisen aktiivisuuden lisäämistä monilla eri tavoilla. Hankkeen loppuarvioinnissa alakoulujen yhdysopettajia pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-5 eri toimintamallien onnistumista liikkumaan aktivoiminnin, yhdessä tekemisen kulttuurin sekä passiivisten oppilaiden osallistumisen näkökulmista. Kaikista kolmesta näkökulmasta arvioituna toimivimmiksi työkaluiksi osoittautuivat välituntikorit, koulujen omat pihaprojektit, passiivisten oppilaiden kerhotoiminta sekä Huiskaus! -hyötyliikunta. Välituntikorit olivat kuhunkin hankkeeseen osallistuvaan luokkaan jaettavia koreja, jotka sisälsivät erilaisia liikkumaan houkuttelevia välineitä, kuten palloja ja hyppynaruja. Koulujen omiin pihaprojekteihin puolestaan kuului yhdessä tehtyjä pihamaalauksia sekä pienimuotoisia leikki- ja liikuntavälineitä. Passiivisille suunnatussa kerhotoiminnassa mukaan liikkumaan pyrittiin saamaan kannustusta kaipaavia tai sellaisia oppilaita, joille uskottiin olevan liikkumisesta erityistä hyötyä. Huiskaus! -hyötyliikuntaan kuului erilaisia piha- ja puutarhatöitä. (Oittinen 2014.)

3.1 Koulumatkojen aktiiviset kulkutavat

Koulumatkojen kulkutapoihin tulisi kiinnittää huomiota, koska niiden kulkeminen kävellen tai pyörällä ennustaa tutkimustulosten mukaan fyysisesti aktiivista elämäntapaa myöhemmin elämässä (LIKES 2014). Eniten vaikutusta koulumatkan kulkutapaan näyttäisi olevan matkan pituudella sekä koulun sijoittumisella asuinympäristöön. Koulumatkojen kulkeminen aktiivisilla liikkumistavoilla saattaa muodostaa huomattavan osan lapsen liikunnan päivittäisestä kokonaismäärästä. (Stratton ym. 2008, 323; Kiikala & Lahti 2007, 8).

Eri maissa tehdyissä tutkimuksissa on selvitetty koulumatkan kulkutavan valintaan johtavia seikkoja. Tärkeäksi moottoriajoneuvolla kuljettamisen syyksi on osoittautunut turvallisuus.

Myös kylmän sään on todettu vähentävän aktiivisia liikkumistapoja. On kuitenkin havaittu, että moottoriajoneuvoilla kuljettamisen osuus on mahdollista saada vähenemään aktiivisiin kulkutapoihin tähtäävillä ja kulkureittien turvallisuutta painottavilla toimenpiteillä. Tällaisia toimenpiteitä voivat olla esimerkiksi koulun lähiympäristön liikenne- ja turvallisuustoimet, valaistuksen parantaminen sekä säilytyspaikkojen järjestäminen polkupyöriä varten. Lyhyitä, alle viiden kilometrin koulumatkoja moottoriajoneuvolla kulkevia on kuitenkin havaittu olevan edelleen paljon. (Stratton ym. 2008, 323; Trudeau & Shephard 2005, 95–96; Turpeinen ym. 2013, 14–16.)

Koulumatkojen kulkutapoja on selvitetty esimerkiksi Liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin yhteydessä. Arviointiin osallistui 51 perusopetuksen koulua, ja oppilaskyselyyn vastasi 1619 yhdeksäsluokkalaista. Koulumatkakseen korkeintaan viisi kilometriä ilmoitti 69 % vastaajista. Niistä, joiden koulumatka oli viisi kilometriä tai vähemmän, ympäri vuoden kävellen tai pyöräillen kulki läänistä riippuen 68–88 % vastaajista. Eniten fyysisesti aktiivisilla tavoilla kulkijoita oli Itä-Suomen (88 %) läänissä. Muualla Suomessa vastaavat osuudet olivat Lapin läänin 77 %, Oulun läänin 74 %, Etelä-Suomen läänin 73 % ja Länsi-Suomen läänin 68 %. Tytöt ja pojat kulkivat kävellen tai pyörällä lähes yhtä paljon. Ajallisesti edestakaiseen koulumatkojen kulkemiseen fyysisesti aktiivisilla tavoilla käytettiin keskimäärin reilut 20 minuuttia päivässä. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2010, 66–67.)

Eräs tapa edistää koulumatkojen kulkemista aktiivisilla tavoilla ovat teemapäivät ja -viikot, joita esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeessa järjestettiin useita. Yksi näistä oli Sotkamon koulujen "Kauramoottorilla kouluun" -niminen teemaviikko. Oppilailla oli välituntien aikana koulun pihalla käytössään pyöräilyrata, jolle pääsi harjoittelemaan ja tempuillemaan. Koulukyydillä kulkevien pysäkki sijaitsi noin kilometrin päässä koulusta, jolloin heidänkin koulumatkoihinsa saatiin lisättyä fyysistä aktiivisuutta. Oppilaiden vanhempia tiedotettiin koulumatkaliikkumisen ja arkiliikunnan tärkeydestä etukäteen vanhempainilloissa ja kotiin jaettavan informaation kautta teemaviikon aikana. (Turpeinen ym. 2013, 68.)

3.2 Liikunnan integrointi eri oppiaineiden opetukseen

Oppiainerajat ylittävä opetus tarjoaa oppilaille mahdollisuuden laaja-alaiseen oppimiseen sekä tiedonkäsittelytaitojen kehittymiseen. Oppiaineiden yhdistäminen on ajankohtainen aihe, mutta sillä on kuitenkin pitkä historia. Eri aineita yhdistelevästä opetuksesta oli käyty keskustelua muiden aineiden parissa jo aiemmin, mutta liikunnan osalta keskustelun voidaan katsoa alkaneen 1970-luvulla. Toisaalta asioiden opettelua perusliikkeiden avulla voidaan pitää yhtenä vanhimmista opetusmetodeista. (Reed 2009, 5-6.) Liikkuva koulu -hankkeen yhteydessä tehdyssä selvityksessä pilottivaiheeseen (2010–2012) osallistuneiden koulujen opettajilta tiedusteltiin, kokivatko he liikunnan sopivan integroitavaksi omaan opetukseensa. Ala- ja yhtenäiskoulujen opettajista myönteisesti vastasi kaksi kolmasosaa. Yläkoulujen opettajissa myönteisesti vastanneiden osuus oli reilu kolmannes. (Kämppi ym. 2013, 30).

Hakkarainen ja Korhonen (2012) haastattelivat pro gradu -tutkielmassaan niin ikään Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuneiden sotkamolaiskoulujen opettajia (n=7) hankkeen vaikutuksista opettamiseen. Haastatellut 5.- ja 6.-luokkien opettajat kertoivat alkaneensa suhtautumaan myönteisemmin liikunnan hyödyntämiseen opetuksessa. Tärkeänä muutoksen taustatekijänä mainittiin ennen kaikkea hankkeeseen liittyvät koulutukset, joiden kerrottiin tarjonneen uusia ideoita ja näkökulmia liikunnasta ja sen mahdollisuuksista. Koulutusten todettiin myös lisänneen työmotivaatiota sekä tuoneen monipuolisuutta liikunnanopetukseen. Lisäksi todettiin, että suhtautumiseen oli vaikuttanut myös liikunnan luonteen muuttuminen suorituskeskeisyydestä mukavaan yhdessäoloon. Opettajat olivat myös nähneet liikunnan positiiviset vaikutukset oppilaiden käytöksessä ja oppimisessa, mikä osaltaan vaikutti aiempaa myönteisempään suhtautumiseen liikunnan hyödyntämistä kohtaan. (Hakkarainen & Korhonen 2012, 72–78)

Käytännössä fyysistä aktiivisuutta oli edellä mainituissa sotkamolaiskouluissa integroitu oppitunneille hyvin monin eri keinoin. Tunteja oli esimerkiksi pidetty kokonaan ulkona, tai tunneille oli lisätty liikunnallisia välipalatehtäviä. Kouluissa oli pidetty myös liikunnallisia aamunavauksia sekä keskusteltu oppilaiden kanssa liikunnan tärkeydestä. Keskustelemista pidettiin erityisen tärkeänä koulun kasvatuksellisen tehtävän takia. Liikunnan integrointi muiden aineiden opetukseen koettiin luontevaksi etenkin biologian ja maantiedon opetuksessa. Uskonnon ja historian tunneille liikuntaa ei sen sijaan ollut integroitu lainkaan. Kaiken kaikkiaan liikunnan integrointiin liittyi vahvasti tuntien pitäminen ulkona, sillä

yksikään opettaja ei ollut integroinut opetukseensa liikuntaa pitämällä tunteja esimerkiksi liikuntasalissa. (Hakkarainen & Korhonen 2012., 79–84.)

Oppituntien fyysiseen aktiivisuuteen voidaan vaikuttaa myös olosuhteilla. Huonon istuma-asennon välttämiseksi joihinkin kouluihin on hankittu viime aikoina tuolien tilalle jumppapalloja. Pallolla istuminen aktivoi kehoa, ja muutamassa sitä kokeilleessa luokassa sekä oppilailta että opettajilta on tullut kokeilusta toistaiseksi hyvää palautetta. Pallolla istumisen on koettu parantavan keskittymistä ja rauhoittavan siten oppimistilannetta. (Kylämäki 2014; Rummukainen 2014). Tämänkaltaiset kokeilut ovat aiheellisia, sillä inaktiivisuustutkija Arto Pesolan mukaan suomalaisissa kouluissa peräti 97 prosenttia luokahuoneessa vietetystä ajasta koostuu istumisesta (Niskanen 2014).

3.3 Fyysinen aktiivisuus välitunneilla

Peruskouluasetus määrittelee, että oppitunnista opetuksen osuuden on oltava vähintään 45 ja välitunnin vähintään 10 minuuttia. Asetuksessa kuitenkin todetaan, että opetus on mahdollista järjestää myös tästä poikkeavasti, mikäli se on esimerkiksi opetettavan aineen tai työtavan vuoksi tarkoituksenmukaista. Laki jättää siis hyvin väljät mahdollisuudet välituntien käytännön toteutukseen. (Peruskouluasetus, 3. luku, 23 §.) Valo r.y. (2014) esittääkin hyvänä vaihtoehtona järjestää oppitunteja yhdistelemällä osa välitunneista hieman pidemmiksi, jolloin pelaamiselle ja leikkimiselle jää paremmin aikaa.

Välituntien viettotapa eroaa ala- ja yläkoulujen välillä merkitsevästi. Liikkuva koulu -hankkeen alkuvaiheessa tehdyistä laskelmista selvisi, että alakoululaisista 99 prosenttia vietti välituntinsa ulkona, kun yläkoululaisilla vastaava luku oli vain 23 prosenttia. (Latonen & Pajuoja 2012, 33.) Kuitenkin välituntien liikkumismahdollisuuksia kehittämällä myös yläkoululaisten ulkona viettämien välituntien määrää on mahdollista lisätä. Liikkuva koulu -hankkeen kaksivuotisen pilottivaiheen aikana välituntinsa pääosin ulkona viettävien yläkoululaisten osuus kasvoi 23 prosentista 39 prosenttiin (Tammelin ym. 2012, 36).

Useissa tutkimuksissa on havaittu poikien liikkuvan välitunneilla tyttöjä enemmän, tyttöjen keskittyessä enemmän sosiaalisten suhteiden ylläpitoon. Välituntiliikunnan on myös havaittu vähenevän iän myötä. (Kaukonen & Lipsanen 2011; Latonen & Pajuoja 2012, 15; Stratton ym. 2008, 328.) Maaseutukouluissa välituntiliikuttamisen on havaittu olevan yleisempää kuin

kaupunkikouluissa (Latonen & Pajuoja 2012, 62). On myös tutkittu, miten vuodenajat vaikuttavat välituntiliikkumisen määrään, mutta tulokset aiheesta ovat ristiriitaisia. (Stratton ym. 2008).

Ridgers tutkimusryhmineen (2006) selvitti kiihtyvyyssantureiden avulla välituntipihojen uudistamisen vaikutuksia alakouluikäisten oppilaiden liikkumiseen. Oppilaat (n=297) oli valittu satunnaisotannalla englantilaisista kouluista, joista 15 oli saanut taloudellisen tuen pihan uudistamiseen, ja 11 toimi vertailukouluina. Millään kouluista ei ollut piholla leikki- tai pelialuumerkintöjä entuudestaan. Tutkimuksen aikana interventiokoulujen piholle maalattiin eri tarkoituksiin suunnatut alueet siten, että yksi alue oli varattu pelaamiseen, yksi taitoharjoitteluun ja yksi rentoon oleiluun. Uudistuksen myötä oppilaiden liikkumisen havaittiin lisääntyneen hieman, joskaan tilastollisesti merkitsevää muutosta verrokkikoulujen liikuntamäärään ei havaittu. (Ridgers ym. 2006.)

Nichol (2009) kollegoineen tutki puolestaan koulun välituntiympäristön olosuhteiden yhteyksiä hieman vanhempien oppilaiden välituntiliikkumiseen. Aineisto kerättiin 154 kanadalaiskoululla ja tutkittavat oppilaat (n=7638) olivat 6. – 10.-luokkalaisia. Oppilailta tiedusteltiin, kuinka monta tuntia viikossa he liikkuvat välituntien aikana siten, että hikoilivat tai hengästyivät. Koulujen rehtoreilta ja vararehtoreilta puolestaan kerättiin tiedot käytettävissä olevien tilojen ja välineiden määrästä ja kunnosta. Havaittiin, että pelikentän olemassaolo kouluympäristössä lisäsi poikien fyysistä aktiivisuutta välituntien aikana, kun taas tyttöjen kohdalla eroavaisuutta ei havaittu. Pelikenttien kunto sen sijaan oli yhteydessä tyttöjen, mutta ei poikien välituntiliikkumiseen. (Nichol ym. 2009.)

Hakkaraisen ja Korhosen (2012) Liikkuva koulu -hankkeen yhteydessä haastattelemat opettajat (n=7) kokivat liikunnallisempaan toimintakulttuuriin tähtäävän hankkeen näkyvimpien vaikutusten liittyvän juuri välitunteihin. Opettajat pitivät positiivisena asiana sitä, että kouluille hankitut uudet telineet ja välineet olivat innostaneet oppilaita liikkumaan. Onnistuneeksi kokeiluksi opettajat kokivat myös välkkäritoiminnan, jossa isommat oppilaat järjestivät muille oppilaille välituntiliikuntaa. (Hakkarainen & Korhonen 2012, 72–74.) Koulujen henkilökunnan näkemyksiä välituntiliikunnan olosuhteista tiedusteltiin myös kaikkiin hankkeeseen osallistuneisiin kouluihin toimitetulla kyselyllä. Vastanneista opettajista (n=411) hieman alle puolet koki koulussaan olevan riittävästi välituntivälineitä, ja niin ikään hieman alle puolet piti koulunsa välituntipihaa liikuntaan aktivoivana. (Kämppi ym. 2013, 27.) Yläkoulujen oppilailta tiedusteltiin hankkeen yhteydessä, millaisia toiveita heillä itsellään

on välituntiliikkumiseen liittyen. Pojat toivoivat eniten, että liikkumiseen olisi tarjolla riittävästi välineitä ja liikuntapaikkoja. Tyttöjen toiveet liittyivät puolestaan useammin ohjattuun, sisätiloissa toteutettavaan välituntiliikuntaan. Myös alakoulujen oppilaiden toiveita selvitettiin, mutta heiltä saatiin hyvin vähän konkreettisia ehdotuksia välituntiliikunnan kehittämiseen. Kavereiden ja tarjolla olevien tilojen ja välineiden nähtiin kuitenkin liittyvän oleellisesti omaan välituntiliikkumiseen. (Tammelin ym. 2012, 26–28.)

Eräs Liikkuva koulu-hankkeen välituntiliikuntaan liittyvä kokeilu toteutettiin Heinolassa Jyrängön koulussa, jossa oppilaat saivat pelata välitunneilla koulun aulaan hankittuja liikunnallisia videopelejä. Pelit keräsivät suuren suosion, minkä vuoksi koulussa sovittiin, että pelioikeuden sai hankittua kiertämällä sovitun matkan koulun pururadalla. Tällä tavoin pelit toimivat liikuntaan motivoivina tekijöinä sekä suoraan että välillisesti. Saarinen (2012) tutki pro gradu -tutkielmassaan koulun 4.- ja 5. luokkalaisten (n=52) pelitottumuksia sekä suhtautumista pelaamiseen. Vastaajista peräti 90 % kertoi olevansa kiinnostunut fyysisesti aktivoivista peleistä. Tyttöjen ja poikien vastausten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Pelien suosiosta huolimatta 82 % vastaajista kertoi harrastavansa lempiliikuntamuotoaan mieluummin luonnollisessa ympäristössä kuin fyysisesti aktivoivan videopelin kautta. (Saarinen 2012, 48–50.)

3.4 Liikuntakerhot

Eräs tapa tuoda fyysistä aktiivisuutta kouluympäristöön ovat erilaiset liikuntakerhot. Koulut voivat järjestää niitä itsenäisesti tai esimerkiksi yhteistyössä kunnan eri hallintokuntien tai urheiluseurojen kanssa (Asanti 2013, 631). Liikuntakerhojen tarjoamista koulussa puoltavat tulokset lasten ja nuorten liikuntamotiiveista. LIITU – tutkimuksessa lapset ja nuoret nimesivät liikunnan tärkeiksi piirteiksi yleisimmin hyvän olon, liikunnan terveellisyyden, parhaansa yrittämisen ja ilon, eli sen, että liikunta on kivaa. Sen sijaan esimerkiksi kilpaileminen oli kaikkien listalla olleiden 34 vaihtoehdon joukossa vasta kolmanneksi viimeisenä. Samassa tutkimuksessa havaittiin kuitenkin kilpailutoiminnan liittyvän läheisesti lasten ja nuorten urheiluseuratoimintaan, ja esimerkiksi urheiluseurassa harrastamisen lopettaneista 63 % koki lopettamispäätökseen vaikuttaneen ainakin jonkin verran sen, ettei pitänyt kilpailemisesta. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2014, 29 & 79–

82.) Onkin tärkeää, että liikunnan harrastamiseen on olemassa erilaisia vaihtoehtoja, mitä esimerkiksi juuri koulujen kerhot voivat seuratoimintaan nähden tarjota.

Tällä hetkellä koulujen liikuntakerhoihin osallistuminen ei ole kovin yleistä, sillä LIITU-tutkimuksessa vain noin viidesosa lapsista ja nuorista ilmoitti liikkuvansa koulun järjestämissä kerhoissa tai harjoituksissa viikoittain. Vastaajista 56 % ilmoitti, ettei osallistu koulun liikuntakerhoihin tai -harjoituksiin lainkaan. Poikien osallistuminen oli aktiivisempaa kuin tyttöjen. Osallistumisaktiivisuus myös väheni iän myötä, sillä viidesluokkalaisista koulun kerhoissa tai harjoituksissa liikkui viikoittain 31 %, seitsemäsluokkalaisista 20 % ja yhdeksäsluokkalaisista 15 %. (Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa 2014, 24–25.)

Hämeenlinnassa KOLIKO-hankkeen yhteydessä saatiin hyviä kokemuksia kutsumisperiaatteella toimivista motoriikkakerhoista. Niiden kohderyhmänä olivat lapset, joiden nähtiin hyötyvän perusliikuntataitojen lisäharjoittelusta pienessä ryhmässä. Kokeilun onnistumisen edellytyksenä pidettiin sitä, että rehtori kutsui kohderyhmään kuuluvat lapset kerhoon henkilökohtaisesti opettajien suositusten mukaisesti. (Hämeenlinnan kaupunki 2014.) Eräässä espoolaiskoulussa erilaisiin kerhoihin osallistumista on puolestaan helpotettu sillä, että osa koulun 12 kerhosta on sijoitettu ajallisesti koulupäivän keskelle, sillä koulupäivään on järjestetty 75 minuutin pituinen "siesta". Oppilaat voivat kyseisenä aikana valita, haluavatko levätä, tehdä koulutehtäviä vai osallistua kerhotoimintaan. (Grönholm 2014, A7.)

Salonen-Nummi (2007, 1-2) selvitti väitöskirjassaan liikuntakasvatuksen asemaa sekä sen mahdollisuuksia ja esteitä porilaisten koululaisten iltapäivätoiminnassa. Tutkimus pohjautui 7-vuotisen kehittämistyön aikana kerättyihin rehtoreiden, tutoreiden, ohjaajien ja lasten vanhempien arvioihin iltapäivätoiminnasta. Liikunnan asema iltapäivätoiminnassa osoittautui keskeiseksi, sillä lasten säännöllistä ja monipuolista liikuntaa pidettiin tärkeimpänä iltapäivätoimintona. Lisäksi koettiin, että iltapäivätoiminnalla on mahdollisuudet edistää myös vähän liikkuvien lasten fyysistä aktiivisuutta. Tärkeänä iltapäivätoiminnan järjestämisessä pidettiin ohjaajien koulutuksen tehostamista sekä eri hallinnonalojen välistä yhteistyötä. (Salonen-Nummi 2007, 1-2.)

3.5 Muita keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen

Fyysistä aktiivisuutta voidaan tuoda koulutyöhön myös liikunnallisten kotitehtävien avulla. Pantanowitz kollegoineen (2011) toteutti Israelissa 12-viikkoisen kokeilun, jonka aikana lukiolaiset (n=95) saivat aina liikuntatuntiansa päätteeksi kotitehtäviä. Liikuntaa oli kyseisenä aikana kahdesti viikossa, ja annetut tehtävät liittyivät liikuntatunneilta tuttuihin lajeihin. Kokeilun yhteydessä selvitettiin kyselytutkimuksella oppilaiden ja heidän vanhempiensa suhtautumista liikuntaläksyihin. Keskeisimpiä tuloksia olivat, että valtaosa vanhemmista (95 %) ja yli puolet opiskelijoista (53 %) kannatti ajatusta liikuntaläksyistä. Hyödyiksi nähtiin muun muassa liikuntaan liittyvän tiedon lisääntyminen, terveiden elämäntapojen ja paremman kunnon saavuttaminen sekä hauskuus. Koetut haitat ja esteet läksyjen teossa liittyivät ennen kaikkea ajan puutteeseen ja muiden aineiden läksyjen suureen määrään sekä siihen, että osa oppilaista pelkäsi hauskuuden katoavan liikunnasta läksyjen takia. Tutkimuksessa seurattiin myös läksyjen tekemisen aktiivisuutta. Vain harvat (4 %) oppilaista olivat tehneet kaikki kokeilujakson aikana annetut liikuntaläksyt, ja 40 % oppilaista kertoi tehneensä läksyistä osan. Yli puolet opiskelijoista ei siis tehnyt annettuja läksyjä lainkaan. Tutkijat arvelevat tämän syyksi lähestymässä olleet lukion loppukokeet sekä muiden aineiden tehtävien priorisoinnin liikuntaläksyjen edelle. Toisaalta he näkevät myös, että liikunnasta olisi syytä alkaa antaa läksyjä jo alaluokilta lähtien, jolloin oppilaat totuisivat niihin alusta alkaen. (Pantanowitz ym. 2011.)

Suomessa liikuntaläksyjen toteuttamista ovat tutkineet mm. Kiviaho ja Vuori (2011). He selvittivät pro gradu -tutkielmassaan liikuntaläksyihin suhtautumista tapaustutkimuksena Ranuan yläkoulun tyttöjen liikunnanopetuksessa, jossa liikunnasta on annettu kotitehtäviä jo vuosien ajan. Tietoja kerättiin haastatteleamalla liikunnanopettajaa sekä suorittamalla kysely, johon vastasi 37 oppilasta. Oppilaiden vastauksissa liikuntaläksyjen hyvistä puolista nousi esille etenkin se, että niiden ansiosta oma liikkumisen määrä lisääntyy. Mitä korkeammalla luokka-asteella oppilas oli, sitä enemmän hän koki liikkumisensa lisääntyneen. Osa oppilaista koki kuitenkin liikuntaläksyihin liittyvän päiväkirjan täytön työlääksi tai tylsäksi. Myös opettaja myönsi päiväkirjojen tarkastamisen vievän paljon aikaa, mutta piti läksyjen antamista ja tarkistamista kuitenkin tärkeänä ja tarkoituksenmukaisena. (Kiviaho & Vuori 2011, 45–51.)

Hämeenlinnalaisessa KOLIKO-hankkeessa otettiin käyttöön myös Sport Point -neuvonta, jossa yläkoululaiset saivat tietoa liikuntaan liittyvistä asioista sekä käytännön ohjeita ja kan-

nustusta liikunnan aloittamiseen. Ensimmäisen puolen vuoden aikana neuvontaa oli tarjolla kerran viikossa ruokatauon aikana. Kävijöitä oli vain muutama, joten käytäntö muutettiin tarkastustyypiseksi. Opettaja lähetti luokastaan aina muutaman oppilaan kerrallaan keskustelemaan liikuntatottumuksistaan. Kokeilu koettiin onnistuneeksi, sillä se tavoitti nuoret hyvin, ja sai suurimman osan todella miettimään omaa hyvinvointiaan. (Hämeenlinnan kaupunki 2014.)

Suomessa Liikuntajärjestö Valon toteuttamaan Liikuntaseikkailu-kampanjaan osallistuu vuosittain 170000 koululaista. Kampanjaan osallistutaan luokittain, ja sen tavoitteena on saada jokainen lapsi liikkumaan vähintään kaksi tuntia päivässä. Kampanjan aikana oppilaat keräävät rasteja liikuntakorttiinsa, ja kerättyjen rastien avulla luokka etenee mielikuvitusmatkalla maihin ja kaupunkiin eri puolilla maailmaa. Matkan lisäksi motivointikeinoina hankkeessa ovat esimerkiksi liikuntaan liittyvät arvontapalkinnot sekä kampanjan keulakuvina toimivat julkisuuden henkilöt. (Valo 2014.)

Liikkuva koulu -hankkeen tuottama ideavihko sisältää runsaasti vinkkejä, joiden avulla fyysisen aktiivisuuden määrää koulupäivän aikana voidaan lisätä. Tällaisia ovat aiemmin mainittujen keinojen lisäksi muun muassa erilaiset tapahtumat ja retket. Niitä voidaan järjestää kouluissa itsenäisesti tai yhteistyössä muiden koulujen kanssa. Toisaalta liikkumista on mahdollista sisällyttää myös oppitunneille esimerkiksi liikuntataukojen avulla. Lisäksi varsinaisia liikuntatuntejakin saatetaan toisinaan pystyä lisäämään opetussuunnitelmaan minimimäärää enemmän. (Liikkuva koulu 2014.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävän teemaviikon järjestelyihin ja toteuttamiseen liittyviä tekijöitä perusopetuksen kouluissa. Tutkimus liittyy keväällä 2014 Jyväskylässä toteutettuun Täydellinen kouluviikko -hankkeeseen, jonka aikana Jyväskylän kaupungin peruskoulujen tuli viikon ajan sisällyttää jokaisen oppilaan jokaiseen koulupäivään vähintään 60 minuuttia fyysistä aktiivisuutta valitsemallaan tavalla.

Tutkimuskysymyksiä olivat:

1 Millaisten tekijöiden opettajat kokivat vaikuttaneen teemaviikon järjestelyihin?

1.1 Kuinka paljon eri tahot osallistuivat teemaviikon järjestelyihin?

1.2 Millaiset asiat auttoivat tai helpottivat teemaviikon järjestelyjä?

1.3 Millaiset asiat estivät tai vaikeuttivat teemaviikon järjestelyjä?

2 Onnistuttiinko teemaviikon aikana sisällyttämään koulupäiviin fyysistä aktiivisuutta?

2.1 Minkälaisia toimia ja aktiviteetteja kouluissa toteutettiin?

2.2 Kuinka suuri osuus oppilaista osallistui toimintaan?

2.3 Millaisia käytäntöjä opettajat uskovat teemaviikosta jäävän koulun arkeen?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Hankkeen kuvaus

Täydellinen kouluviikko -hankkeen keskeisimpänä tavoitteena oli lisätä koulupäivään fyysistä aktiivisuutta hyvin vähäisellä suunnittelulla ja ilman ylimääräisiä resursseja. Viikko oli osa Valo ry:n Kasva urheilijaksi Jyväskylässä -kokeilu- ja oppimisprosessia, ja se toteutettiin 32 koululla. Päätös viikon järjestämisestä tehtiin syyskuussa 2013, jolloin opetusjohtaja antoi kouluille asiaa koskevan määräyksen. Asia käsiteltiin tuolloin myös opetuksen johtoryhmässä. Kouluja kuultuaan aluerehторit päättivät viikon sijoittumisesta maaliskuun loppuun viikolle 13. Myös opettajien ammattijärjestöä tiedotettiin teemaviikosta.

Jokaisessa Jyväskylän koulussa on nimetty opettaja, jonka vastuualueena on hyvinvoinnin kehittäminen. Nämä opettajat valittiin teemaviikon järjestelyjen yhteyshenkilöiksi, ja viikko esiteltiin heille marraskuussa 2013. Tammikuussa 2014 kouluille lähetettiin viikkoa koskevaa ohjeistusta. Koulut saivat päättää itse, koottaisiinko päivittäinen, yhteensä 60 minuutin liikkuminen yhdestä vai useammasta osuudesta. Samoin ne saivat päättää siitä, järjestetäänkö liikkuminen esimerkiksi erillisinä liikuntataukoina, välituntiliikuntana vai muun opetuksen ohkeen integroituna fyysisenä aktiivisuutena. Kouluja myös suositeltiin ottamaan oppilaat ja mahdollisuuksien mukaan myös vanhemmat mukaan viikon suunnitteluun. Valmisteluissa oli mukana Keski-Suomen Liikunta, joka välitti tietoa teemaviikosta paikallisille urheiluseuroille tarjoten mahdollisuutta järjestää kouluilla toimintaa viikon aikana. (Kalaja 2014a; Kalaja 2014b.)

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuksen aihe päädyttiin rajaamaan teemaviikon järjestelyihin nimenomaan opettajien näkökulmasta. Mukaan haluttiin erilaisista kouluista saatuja kokemuksia mahdollisimman kattavasti, joten aineisto päätettiin kerätä kaikkiin kouluihin sähköpostitse toimitettavalla kirjallisella kyselyllä. Hankkeessa yhteyshenkilöinä toimineilla hyvinvoinnin kehittäjäopettajilla uskottiin olevan selkein käsitys teemaviikon onnistumisesta, ja heidän uskottiin osaavan kertoa viikosta kokonaisuutena kaikkein parhaiten. Tämän vuoksi kysely osoitettiin heille.

Tutkittu hanke jätti kouluille hyvin avoimet mahdollisuudet teemaviikon toteutukseen. Tämän vuoksi sen luonteeseen sopi parhaiten, että myös kyselyssä annettiin mahdollisuus kuvailla omalla koululla keksittyjä toteutusmalleja vapaamuotoisesti. Monia asioita tiedusteltiin avoimilla kysymyksillä. Kyselylomakkeesta ei kuitenkaan haluttu tehdä vastaajille liian raskasta täyttää. Tämän vuoksi joissakin kysymyksissä oli valmiit vastausvaihtoehdot, joista osaa sai halutessaan myös tarkentaa. Koska valmista tähän tarkoitukseen sopivaa kyselyä ei ollut olemassa, kysely laadittiin työn tekijän ja ohjaajan sekä hankkeen suunnittelijan yhteistyönä. Käytetty kyselylomake on työn liitteenä.

Kysely päätettiin toimittaa kouluille heti teemaviikon päätyttyä. Tällä haluttiin varmistaa, että viikosta saadut kokemukset ovat vastaajilla tuoreessa muistissa. Toisaalta lomaketta ei haluttu lähettää, ennen kuin viikko on kokonaan ohi, koska viikkoa toivottiin arvioitavan kokonaisuutena. Muutamaa viikkoa myöhemmin lähetettiin asiaa koskeva muistutusviesti. Mukaan tutkimukseen otettiin kaikki 9.5.2014 mennessä tulleet vastaukset.

5.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksessa käytettiin laadullista sisällönanalyysia. Koska kyselylomake jätti vastaajille avoimet mahdollisuudet tuoda esille juuri omassa koulussaan saatuja kokemuksia, analysointi tehtiin aineistolähtöisesti. Tuomen ja Sarajärven (2009, 109–113) mallin mukaan aineistolähtöinen sisällönanalyysi alkaa sisältöön tutustumisella, mitä seuraa pelkistäminen eli redusointi. Pelkistämässä sisällöstä etsitään keskeisiä asiasisältöjä ja karsitaan tutkimuksen kannalta epäoleellinen aines pois. Kysymys voi olla joko informaation tiivistämisestä tai osiin pilkkomisesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–113.) Samassakin tutkimuksessa asioita voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta, joten keskeistä on löytää halutun kysymyksenasettelun kannalta oleelliset seikat (Alasuutari 2011, 40). Pelkistämisen jälkeen on vuorossa klusterointi eli ryhmittely. Siinä samaa asiaa tarkoittavat käsitteet yhdistetään kuuluvaksi samaan luokkaan, joka nimetään luokan sisältöä kuvaavaksi. Tämän ryhmittelyn katsotaan olevan osa abstrahointi- eli käsitteellistämisprosessia, jossa edetään alkuperäisinformaation käyttämisestä kielellisistä ilmauksista teoreettisiin käsitteisiin ja johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109–113). Abstrahoinnissa on siis kysymys siitä, että tutkimusaineiston perusteella tehdyt johtopäätökset voidaan irrottaa yksittäisistä

henkilöistä, tapahtumista ja lausumista ja siirtää siten yleiselle tasolle (Metsämuuronen 2009, 254).

Edellä kuvatun prosessin voi toteuttaa monella eri tavalla. Tässä tutkimuksessa aineisto oli kirjallisessa, sähköisessä muodossa jo valmiiksi, joten sitä päästiin tutkimaan sellaisenaan, ilman litterointia tai muita etukäteisvaiheita. Aineisto pelkistettiin ja ryhmiteltiin kunkin tutkimuskysymyksen osalta koodaamalla vastauksia ja niiden osia eri värejä ja fontteja käyttäen. Tämän jälkeen sisällönanalyysiä jatkettiin kvantifioimalla aineisto. Kvantifioinnissa aineistosta lasketaan esiintyvyyksiä, eli esimerkiksi sitä, kuinka moni tutkittava ilmaisee saman asian (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120). Tämä tehtiin laatimalla aineiston ensimmäisessä vaiheessa muodostetun käsitejärjestelmän avulla kustakin kysymyksestä matriisi, josta vastausten frekvenssit laskettiin.

5.4 Luotettavuus

Koska kysely toimitettiin kouluille heti viikon päätyttyä, saadut kokemukset olivat muistissa tuoreeltaan. Vastaajina toimineet hyvinvoinnin kehittäjäopettajat olivat viikon järjestämisessä keskeisessä roolissa. Näin ollen myös kyselyn kohdentaminen heille vahvistaa luotettavuutta, sillä koulunsa yhteyshenkilöinä heillä voidaan olettaa olleen selkeä kokonaiskuva oman koulunsa toiminnoista. On kuitenkin syytä huomioida, että vastaajina oli vain yksi opettaja kustakin koulusta. Koulun muun henkilökunnan tai oppilaiden näkökulmat olisivat voineet olla toisenlaisia, eikä niitä tässä tutkimuksessa tiedusteltu. Viikon järjestelyihin liittyviä tekijöitä tutkittiin siis ainoastaan yhteyshenkilöinä toimineiden hyvinvoinnin kehittäjäopettajien näkökulmasta.

32 mukana olleesta koulusta 27 vastasi kyselyyn. Vastausprosentiksi saatiin siis 84, jolloin aineistoa voidaan pitää Jyväskylän koulujen osalta kattavana. Kyselyyn vastaaminen tapahtui nimettömästi. Lisäksi ohjeistuksessa painotettiin, että tulosten raportoinnissa tullaan kiinnittämään huomiota siihen, etteivät yksittäiset henkilöt tai koulut olisi tunnistettavissa. Tämän vuoksi vastausten voidaan olettaa olevan kerrottu totuudenmukaisesti.

Kirjallisen kyselyn vastaustilanteessa ei ole mahdollista esittää tarkentavia kysymyksiä puolin tai toisin, kuten esimerkiksi haastattelutilanteessa pystyisi. Tämän vuoksi sekä vastattaessa että vastauksia tulkittaessa on aina olemassa väärinymmärryksen riski. Sanamuotoihin

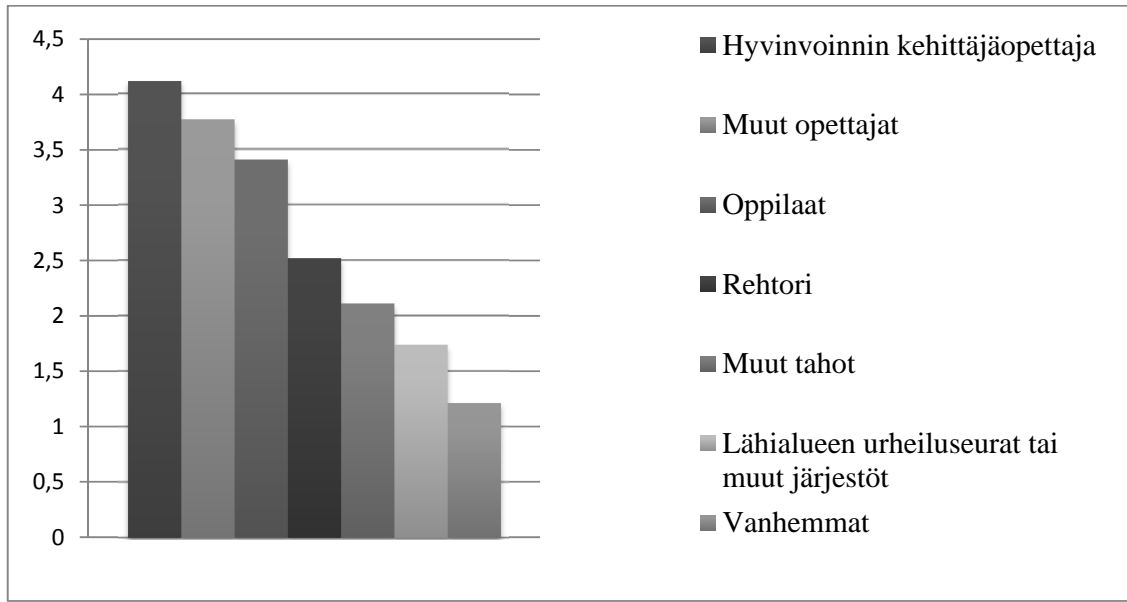
kiinnitettiin huomiota jo etukäteen pyrkien muotoilemaan kysymykset selkeiksi ja yksiselitteisiksi. Annetut vastaukset eivät anna aihetta epäillä, että kysymyksiä olisi ymmärretty väärin.

6 TULOKSET

Kyselyyn saatiin yhteensä 27 vastausta. Kouluista 17 oli alakouluja, 4 yläkouluja ja 5 yhtenäiskouluja. Yhden kouluastetta ei ollut mainittu. Pienimmässä koulussa oppilasmäärä oli 27 ja suurimmassa 486, keskiarvon ollessa 264 ja mediaanin 270. Opettajien määrä kouluissa vaihteli välillä 2-50. Opettajien määrän keskiarvo oli 22 ja mediaani 20. Aineistossa oli mukana tasaisesti sekä pienistä että suurista kouluista saatuja vastauksia, ja koulujen jakauma ala-, ylä- ja yhtenäiskouluihin edustaa hyvin Jyväskylän todellista tilannetta.

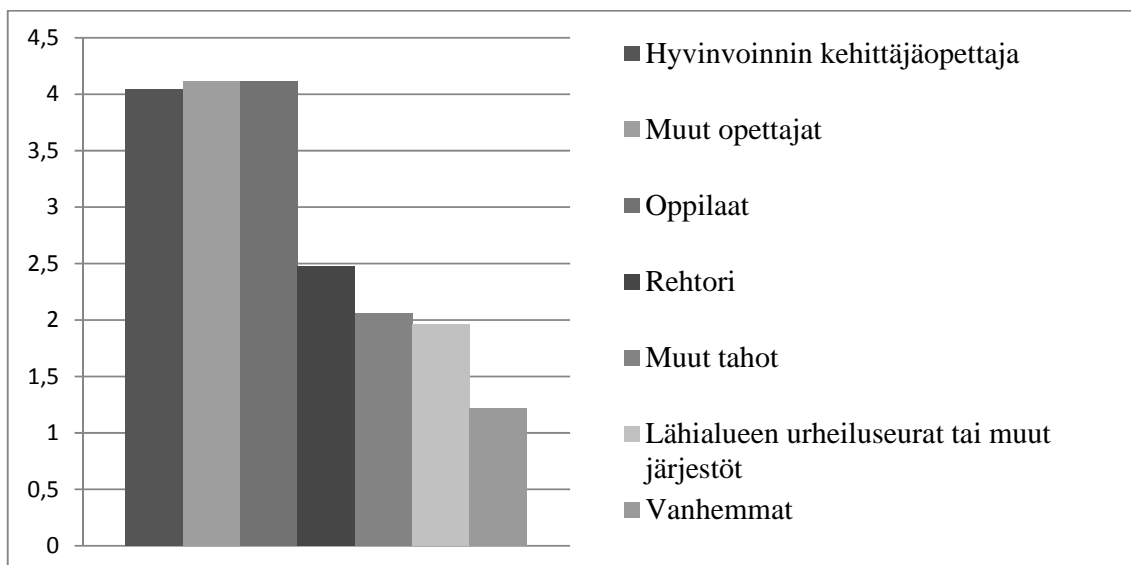
6.1 Teemaviikon suunnitteluun ja toteutukseen osallistuneet tahot

Vastaajia pyydettiin arvioimaan, kuinka paljon eri tahot osallistuivat teemaviikon suunnitteluun ja toteutukseen. Arviointi tapahtui 5-portaisella asteikolla, jossa numero 5 tarkoitti ”erittäin paljon”, 4 ”paljon”, 3 ”jonkin verran”, 2 ”vähän” ja 1 ”ei lainkaan”. Suunnittelun osalta vastaajat kokivat hyvinvoinnin kehittäjäopettajien roolin selvästi suurimmaksi, sillä näiden kohdalla keskiarvoksi muodostui 4,12. Seuraavaksi eniten suunnitteluun koettiin osallistuneen muiden opettajien (3,77) ja oppilaiden (3,41). Rehtoreiden koettiin osallistuneen suunnitteluun jonkin verran (2,52). Muiden tahojen, joihin mainittiin esimerkiksi koulunkäynninohjaajat ja opiskelijaharjoittelijat, koettiin osallistuneen suunnitteluun vähän (2,11), samoin kuin lähialueen urheiluseurojen ja muiden järjestöjen (1,74). Vanhempien (1,22) osallistuminen suunnitteluun oli hyvin vähäistä, sillä vain neljässä vastauksessa kerrottiin heidän olleen suunnittelussa mukana edes vähän. (Kuva 2).



KUVA 2. Eri tahojen osallistuminen teemaviikon suunnitteluun (arvio asteikolla 1-5: 5=erittäin paljon, 1= ei lainkaan) (n=27).

Viikon toteutukseen koettiin osallistuneen eniten muiden opettajien ja oppilaiden, sillä molempien keskiarvoksi muodostui 4,11. Myös hyvinvoinnin kehittäjäopettajien koettiin osallistuneen toteutukseen lähes yhtä paljon, sillä heidän keskiarvonsa toteutuksessa oli 4,04. Rehtoreiden (2,48) ja muiden tahojen (2,06) kerrottiin osallistuneen toteutukseen vähän. Myös lähialueen urheiluseurojen ja muiden järjestöjen (1,96) osuus jäi keskiarvon perusteella melko matalaksi. Niiden osalta vastaukset kuitenkin hajaantuivat. Kahdestatoista koulusta, joissa seurat tai järjestöt olivat olleet toteutuksessa mukana, kahdessa ne olivat osallistuneet vähän, kuudessa jonkin verran ja neljässä paljon. Vanhempien osuus (1,22) viikon toteutuksessa oli suunnittelun tavoin vähäistä, sillä vain viidessä koulussa vanhempien kerrottiin osallistuneen toteutukseen edes vähän. (Kuva 3).



KUVA 3. Eri tahojen osallistuminen teemaviikon toteutukseen. (arvio asteikolla 1-5: 5=erittäin paljon, 1= ei lainkaan) (n=27).

Vastaajia pyydettiin avoimella kysymyksellä tarkentamaan, miten oppilaat osallistuivat heidän koulussaan toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Selvästi eniten mainintoja keräsivät viikon sisällön ja toimintatapojen etukäteissuunnittelu ja ideointi (f=15) ja liikuntatuokioiden ohjaaminen (f=15). Muutamassa (f=4) vastauksessa oppilaiden kerrottiin myös hoitaneen käytännön järjestelyjä kuten välinelainausta sekä kaupunkisodan ja tempuratojen rakentamisia. Seitsemässä vastauksessa kerrottiin oppilaskunnalla olleen jonkinlainen rooli suunnittelussa tai toteutuksessa, ja kolmessa vastauksessa mainittiin viikkoon sisältyneen kummiluokkatoimintaa.

6.2 Järjestelyjä auttaneet ja helpottaneet tekijät

Vastaajilta tiedusteltiin avoimella kysymyksellä, minkä asioiden he kokivat auttaneen ja helpottaneen teemaviikon suunnittelua ja toteutusta. Vastauksissa korostettiin eniten innostunutta ilmapiiriä, sillä 14 vastaajaa mainitsi joko opettajien tai oppilaiden myönteisen suhtautumisen, tai ylipäätään liikkumiselle suotuisan toimintakulttuurin koulussaan. Viikkoon liittyvää ilmapiiriä kouluissa kuvailtiin muun muassa seuraavilla tavoilla:

”Henkilökunnan asenne erittäin myönteinen – halutaan toteuttaa, ollaan aktiivisesti ja innokkaasti mukana.”

”Opettajien hyvä asenne lisätyöhön. Asia koettiin tärkeänä ja oltiin halukkaita kokeilemaan liikunnallisesti painotettua kouluviikkoa. Oppilaat olivat innolla mukana.”

”Oppilaiden osallisuus ja innostuneisuus liikuntaa kohtaan.”

Seuraavaksi eniten mainintoja keräsi yhteistyön tekeminen, sillä 10 vastaajaa kertoi kouluyhteisön hyvän keskinäisen yhteistyön ja vastuunjaon sekä yhteisten suunnittelupalavereiden tukeneen viikon järjestelyitä. Yhteistyötä oli tehty eri tavoin. Osassa kouluista oli panostettu ideoiden jakamiseen kokoamalla opettajien käyttöön esimerkiksi yhteisiä materiaalipankkeja, kuten erään yhteistyön merkityksestä kertoneen opettajan koulussa:

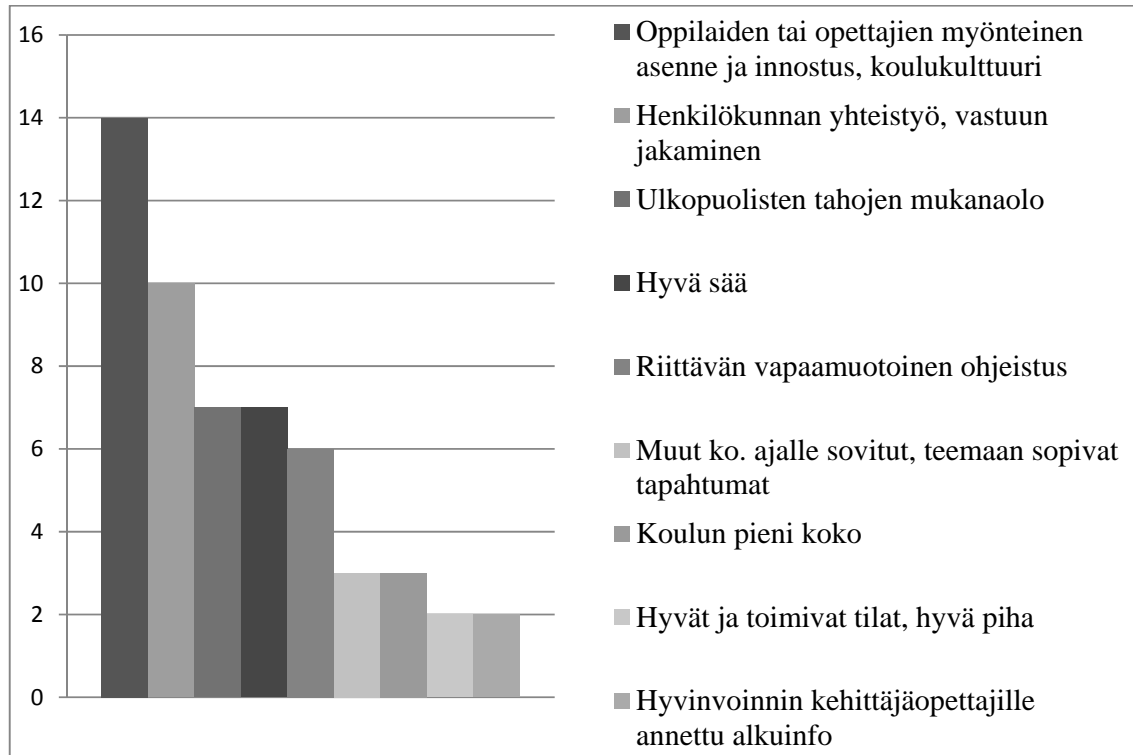
”Koulun yhteiselle verkkoasemalle tehtiin yhteinen tiedosto (Täydellinen kouluviikko, ideoita ja toimintaehdotuksia), johon jokainen luokka-aste kirjasi omia toimintaideoitaan viikon toiminnoista. Ideat kirjattiin hyvissä ajoin ennen Täydellistä kouluviikkoa. Jokainen opettaja ja luokka-aste saattoi poimia listasta itselleen ja luokalleen sopivia toimintoja.”

Osassa kouluista viikon järjestelyvastuuta oli puolestaan jaettu opettajien tai koko kouluyhteisön kesken, kuten erään opettajan kertomassa esimerkissä:

”Opettajat (ja luokat) jaettiin ryhmiin, joilla jokaisella oli oma vastuupäivä liikunnallisen toiminnan suunnittelusta ja vastaamisesta.”.

Ulkopuolisten tahojen mukanaolo koettiin merkitykselliseksi, sillä 7 vastaajaa mainitsi vastauksissaan järjestelyihin avuksi tulleet urheiluseurat tai harjoittelijat. Hyvä sää mainittiin niin ikään 7 vastauksessa. Kuudessa vastauksessa todettiin hyväksi, että ohjeistus teemaviikkoa koskien oli vapaamuotoinen, jolloin sen varsinaisesta sisällöstä saatiin päättää koulukohtaisesti. Näiden lisäksi 2-3 vastausta keräsivät koulun muut teemaan sopivat

tapahtumat, hyvät tilat, koulun pieni koko sekä hyvinvoinnin kehittäjäopettajille annettu alkuinfo. (kuva 4).



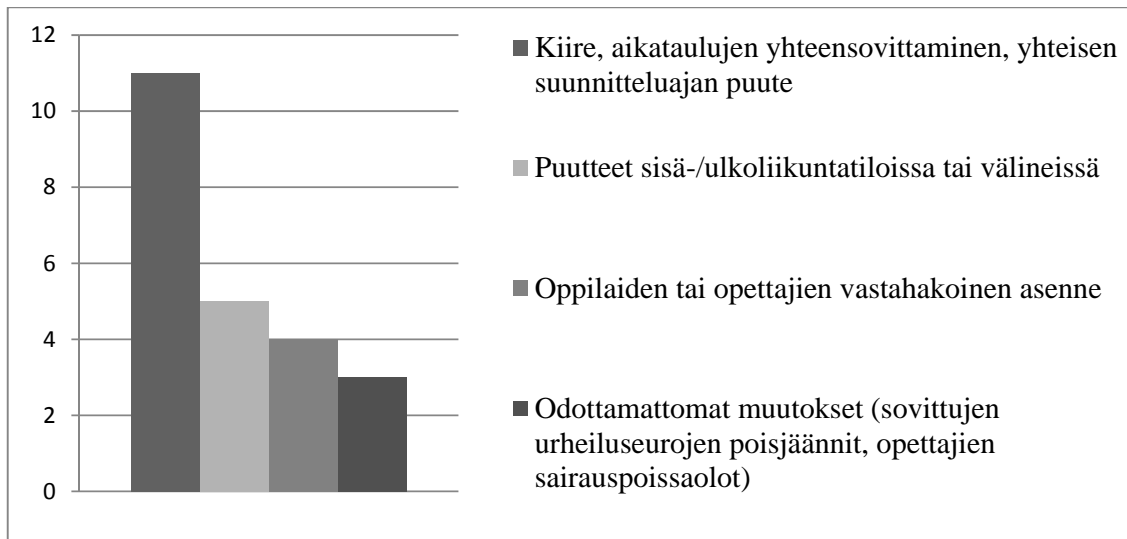
KUVA 4. Teemaviikon suunnittelua ja toteutusta auttaneet tai helpottaneet tekijät (f) (n=26).

6.3 Järjestelyjä estäneet tai vaikeuttaneet tekijät

Vastaajia pyydettiin avoimella kysymyksellä kertomaan myös, mitkä asiat estivät tai vaikeuttivat teemaviikon suunnittelua ja toteutusta. Eniten ongelmia oli aiheuttanut ajankäyttö, sillä 11 vastauksessa todettiin kiireen, aikataulujen yhteensovittamisen tai yhteisen suunnitteluajan löytymisen luoneen haasteita. Ajanpuutteen aiheuttamia ongelmia kuvailtiin muun muassa seuraavasti:

”Hirveän kiva idea uhkasi hautautua koulun arjen tolkkuttoman kiireen alle. Keskkokoisella koululla pyritetään kaikki koulun hankkeet samalla porukalla. Liika on joskus liikaa.”

Viidessä vastauksessa haasteet liittyivät puutteisiin resursseissa eli sisä- tai ulkoliikuntatiloissa tai liikuntavälineissä. Neljässä vastauksessa ongelmaksi koettiin joko opettajien tai oppilaiden asenne ja vastahakoisuus. Kolmessa vastauksessa ongelmat liittyivät odottamattomiin muutoksiin eli sovittujen urheiluseurojen poisjäänteihin tai opettajien sairauspoissaoloihin. Vastauksia, joissa ei mainittu mitään estäviä tai vaikeuttavia tekijöitä, oli seitsemän. Näiden lisäksi kolmessa jonkinlaisia haasteita maininneessa vastauksessa todettiin ongelmien olleen hyvin vähäisiä (kuva 5).



KUVA 5. Teemaviikon suunnittelua ja toteutusta estäneet tai vaikeuttaneet tekijät (f) (n=22).

6.4 Teemaviikon aikana järjestetyt toiminnot

Teemaviikon sisältöä eri kouluissa tiedusteltiin kysymyksellä, jossa pyydettiin luettelemaan lyhyesti, millaisia toimintoja omassa koulussa toteutui eri päivinä. Toteutustavat ja -periaatteet olivat koulukohtaisia, ja vastauksissa lueteltiin yhteensä yli sata erilaista toimintoa. Fyysisistä aktiivisuutta oli sisällytetty koulupäivän aikana sekä oppitunneille että niiden ulkopuolelle erilaisiin yhteyksiin. Esimerkkejä näistä on koottu taulukoihin 1 ja 2.

TAULUKKO 1. Esimerkkejä fyysisen aktiivisuuden toiminnoista oppitunneilla

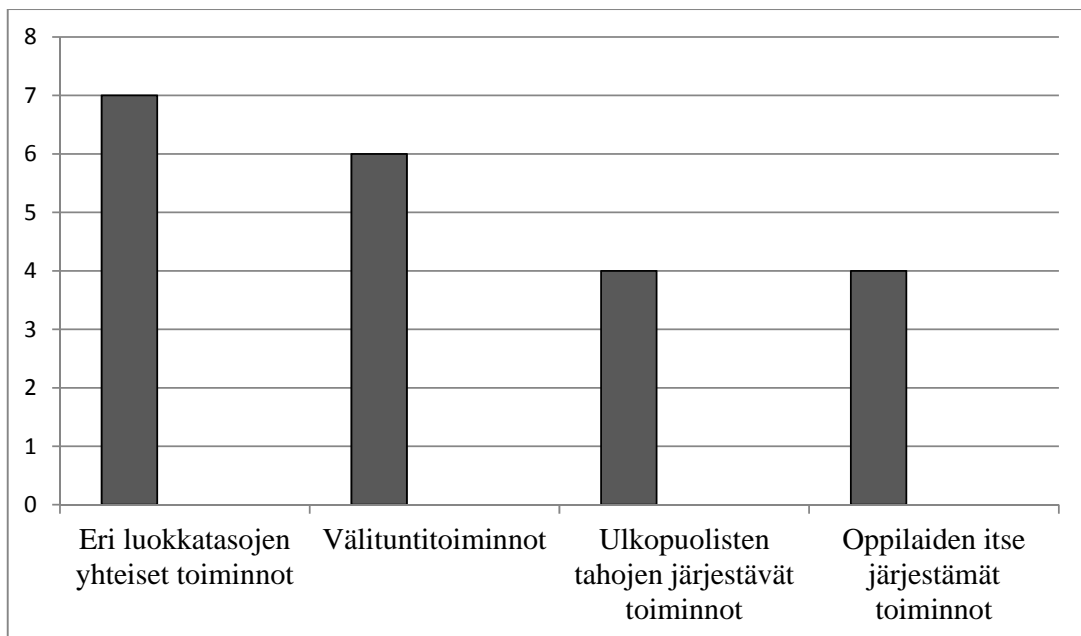
Liikunnan integrointi muuhun opetukseen	Taito- ja taideaineet <ul style="list-style-type: none"> - Oppilaat ryhmissä valokuvasivat koulun piha-alueella abstrakteja käsitteitä (ilo, suru, luottamus, jne.) - Musiikin tunnilla oli liikunnallisia laululeikkejä/ musiikkiliikuntaa - Kuvataiteen arkkitehtuurijakson kaksoistunti pidettiin ulkona, koulun takaisen pellon pajukossa= ikimetsässä. Aiheena oli majanrakennus.
	Matemaattiset aineet <ul style="list-style-type: none"> - Pythagoraan lause oppilasjanana ulkona - Keskilukuja ja hajontaa koripalloa heittelemällä - Geometriaa luonnossa
	Äidinkieli ja vieraat kielet <ul style="list-style-type: none"> - Englannin sanelu käytävän päästä päähän - Äidinkieli: adjektiivien keräämistä ympäri koulua ja pihaa - Englannin tunnilla kehon osien kertausta jumppaamalla - Tarinan kirjoitusta vihjepaikkojen avulla
	Reaaliaineet <ul style="list-style-type: none"> - Tai chi – harjoituksia uskonnon tunnilla - Taimien istutusta biologian tunnilla - Lintubongaus järven rannassa - Näytelmien rakentamista (uskonto)
Opetusjärjestelyt	<ul style="list-style-type: none"> - Luokassa tarvikkeet (liimat, sakset ym.) sijaitsevat eri paikoissa - Oppitunnilla 20 min ajaksi tuolit pois - Koekertausta niin, että tarkistusvihkot löytyivät koulun eri kerroksista.
Liikunnalliset tauot oppitunneilla	<ul style="list-style-type: none"> - Yllätyskyykkyjä - Taukojummat: kynäjumppa, tasapainojumppa, pallojumppa jne. - Aina, kun oli tarkistanut tehtävän valkokankaalta alkoi omatoiminen jumppahetki, kunnes yhdessä jatkettiin uuteen tehtävään.

TAULUKKO 2. Esimerkkejä fyysisen aktiivisuuden toiminnoista oppituntien ulkopuolella

Liikunnalliset aamun-/viikonavaukset	<ul style="list-style-type: none"> - Opiskelijoiden ”liikuntasatu” salissa - Yhteinen aamujumppa
Välituntitoiminnot	<ul style="list-style-type: none"> - Auladisco - Opettajat vs. oppilaat lentopallo-ottelu paussin aikana - Välituntileikittäjät sekä käytettävissä vielä omaehtoiseen leikkimiseen ja pelaamiseen välinekasseja kaikilla välitunneilla - Liikkavälkkä 30 minuuttia: koripalloa, katusählyä, jalkapalloa, zumbaa ja fresbeegolfia.
Erilliset liikuntatunnit ja – tapahtumat	<ul style="list-style-type: none"> - Koko koulun yhteinen liikuntatunti, jossa valittavia toimintoja polttopallo, norsupallo, banaanihippa, taikurihippa jne. - Tansseja (mm. koko koulun letkajenkka, Macarena jne.) - Viidakkopäivä: Koulun liikuntasali oli valjastettu telineradaksi, taustalla viidakon ääniä, lattialla laminoituja krokotiilejä jne. - Telinevoimistelu/kaikki oppilaat; 1.-2.luokka yhdessä ikäihmisten liikuntaryhmän kanssa - Metsäretki, patikointi laavulle
Lajikohtaiset esittelytapahtumat	<ul style="list-style-type: none"> - Lentopalloseura pitämässä toiminnallisia pajoja - Team planet pitämässä koululle parkouria, koulun käytävillä laitteita ja telineitä parkouriin (oppilaiden rakentamia)
Kisailut, turnaukset ja haasteet	<ul style="list-style-type: none"> - Luokkakohtaiset jättihyppynarukilpailut salissa - Valokuvauskilpailu oppilaat vs opettajat koulun lähiympäristössä - Kyykkyhaaste: 100/ päivä. - Koko koulun salibandyturnaus, 3.luokkien jalkapalloturnaus.
Valtakunnalliset tai alueelliset tapahtumat ja hankkeet	<ul style="list-style-type: none"> - Koko koulun Unicef-kävely - Miljoona koppia –kisailu - Liikuntaseikkailu - Koulujenväliset hiihtokisat
Siirtymiset	<ul style="list-style-type: none"> - Käveleminen tai pyöräileminen kouluun
Henkilökunnan toiminnot	<ul style="list-style-type: none"> - Henkilökunnan yt-kävely - Lounastanssit opettajainhuoneessa

6.5 Toimintojen onnistuminen

Vastaajia pyydettiin määrittelemään, mitkä heidän koulussaan toteutetuista aktiviteeteista onnistuivat parhaiten ja miksi. Seitsemässä vastauksessa suurimmat onnistumiset liittyivät eri luokkatasojen tai jopa koko koulun yhteiseen tekemiseen. Kuudessa vastauksessa onnistumisina mainittiin erilaiset välituntitoiminnot. Neljässä vastauksessa mainittiin onnistuneina etenkin ulkopuolisten tahojen järjestämät aktiviteetit, ja niin ikään neljässä vastauksessa oppilaiden itse järjestämät toiminnot (kuva 6).



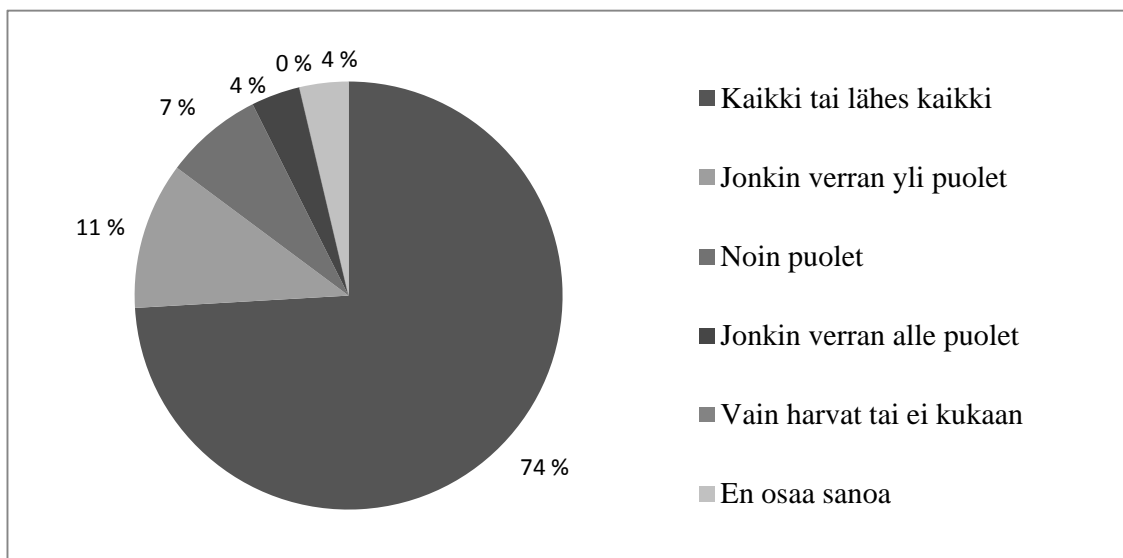
KUVA 6. Parhaiten onnistuneiksi koetut toiminnot (f) (n=25).

Vastaajilta tiedusteltiin myös, mitkä heidän koulussaan järjestetyistä toiminnoista ja aktiviteeteista eivät toimineet tai onnistuneet, ja miksi. Kaikista vastaajista (n=27) 12 oli maininnut sellaisia toimintoja, joiden ei koettu onnistuneen toivotunlaisesti. Vastaukset vaihtelivat paljon, ja sekä niissä mainitut toiminnot että epäonnistumisen syyt olivat pääosin koulukohtaisia. Kolmessa vastauksessa epäonnistumiset liittyivät siihen, että oppilaille annettu vastuu järjestelyissä oli osoittautunut oppilaiden iän tai muun syyn takia liian

suureksi. Niin ikään kolmessa vastauksessa vaikeudet liittyivät yksittäisten oppilasryhmien yleiseen kouluvastaisuuteen tai motivaatio-ongelmiin.

6.6 Fyysisen aktiivisuuden tavoitteen toteutuminen

Opettajia pyydettiin arvioimaan, kuinka suuri osa heidän koulunsa oppilaista liikkui teemaviikon aikana päivittäin tavoitteena olleen 60 minuutin ajan. Valtaosa vastaajista arvioi kaikkien tai lähes kaikkien täyttäneen kyseisen tavoitteen. Vain kuusi vastaajaa arvioi tavoitteen täyttäneiden osuuden tätä pienemmäksi (kuva 7).



KUVA 7. Päivittäisen 60 minuutin liikuntatavoitteen täyttäneiden oppilaiden osuus hankkeeseen osallistuneissa kouluissa. (n=27)

Kysyttäessä, onnistuttiinko koululla aktivoimaan myös vähän liikkuvia oppilaita, vastauksista (n=24) peräti 23 oli myönteisiä. Yksi vastaaja oli todennut, ettei osaa sanoa. Tyhjäksi jätettyjä vastauksia oli kolme, mutta kieltävästi ei ollut vastannut kukaan.

Vastaajat saivat myös tarkentaa, millaisten toimintojen he olivat havainneet aktivoivan vähän liikkuvia oppilaita. Tähän saatiin hyvin monenlaisia vastauksia. Osassa kouluista toimiviksi

olivat osoittautuneet vapaaehtoiset aktiviteetit, kun taas osassa onnistuneimmaksi tavaksi koettiin yhteiset toiminnot, kuten fyysisen aktiivisuuden liittäminen osaksi muuta opetusta. Monet vastaajat olivat myös nimenneet yksittäisiä pelejä tai leikkejä, jotka vaihtelivat koulukohtaisesti.

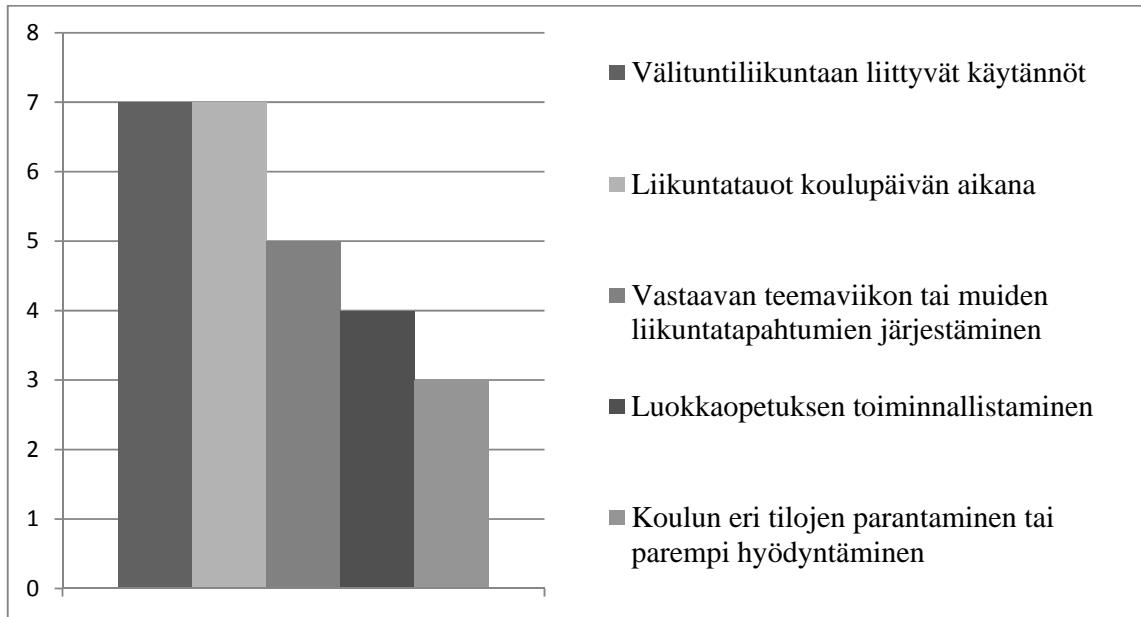
6.7 Teemaviikosta jäävät pysyvät käytännöt

Vastaajilta tiedusteltiin myös, uskoivatko he teemaviikosta jäävän koululleen joitakin pysyviä käytäntöjä. Kaikki (n=26) kysymykseen vastanneet opettajat uskoivat sellaisia jäävän. Yhdessä vastauksessa kohta oli jätetty tyhjäksi, mutta kukaan ei vastannut kieltävästi.

Useissa vastauksissa pysyviksi uskotut käytännöt liittyivät välituntiin (f=7), kuten liikuntavälineiden saatavuuteen tai pitkiin tai ohjattuihin välitunteihin. Osassa kouluista välituntikäytänteiden jatkamisesta oli vastaamisajankohtaan mennessä jo sovittu, kuten eräs opettaja kertoi:

”Oppilaskunta hoitaa välituntiin varattua välineistöä ja joka välitunti on siis mahdollisuus jatkossa liikkua.”

Välitunteihin liittyvien käytänteiden kanssa yhtä usein (f=7) mainittiin myös koulupäivään sisällytetyt liikuntatautot esimerkiksi oppituntien tai aamunavausten aikana. Muutamissa kouluissa (f=5) suunniteltiin vastaavan teemaviikon tai muiden liikuntatempausten järjestämistä jatkossakin. Luokkaopetuksen toiminnallistaminen mainittiin neljässä vastauksessa, ja koulun eri tilojen, kuten käytävän tai ulkotilojen, parempi hyödyntäminen kolmessa (kuva 8). Muita, yksittäisiä mainintoja keräsivät oppilaiden ja opettajien spontaanit haastepelit, ala- ja yläkoulun yhteistyö, eri seurojen pyytäminen koululle, kouluun perustettu Liikkuva koulu -työryhmä, oppilaiden aktivointi suunnittelussa ja toteutuksessa, kouluna yhdessä tekeminen sekä opettajille jaettu materiaalipankki.



KUVA 8. Teemaviikon käytännöt, joiden uskottiin jäävän kouluihin pysyvästi (f) (n=26)

7 POHDINTA

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähdännyt Täydellinen kouluviikko järjestettiin keväällä 2014 Jyväskylässä ensimmäistä kertaa. Hankkeessa korostuivat kouluille annetut vapaudet toteutustavassa. Kiinnostuksen kohteena tässä tutkimuksessa olivat hyvinvoinnin kehittäjäopettajien kokemukset koulukohtaisesti toteutetun viikon järjestelyistä sekä viikon tavoitteen eli kaikkien oppilaiden päivittäisen 60 minuutin fyysisen aktiivisuuden saavuttaminen viikon yhteydessä.

7.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Vastauksista kävi ilmi, että Täydellinen kouluviikko koettiin kouluissa koko kouluyhteisön yhteiseksi projektiksi. Vaikka hyvinvoinnin kehittäjäopettajat oli valittu tapahtuman vastuuhenkilöiksi, sekä muut opettajat että oppilaat olivat osallistuneet tapahtuman suunnitteluun heidän kanssaan lähes yhtä paljon, ja toteutukseen jopa hieman heitä enemmän. Järjestelyjen onnistumiseen vaikuttaneita asioita kysyttäessä henkilökunnan yhteistyö ja onnistunut vastuunjako nousivatkin selvästi esille. Ideoita oli jaettu kokoamalla niitä opettajahuoneen seinälle, yhteisiin materiaalipankkeihin ja -tiedostoihin sekä pitämällä yhteisiä palavereja. Toisaalta järjestelyvastuuta oli jaettu luokka- tai opettajakohtaisesti. Kokemukset viikosta olivat siis samansuuntaisia kuin esimerkiksi Heikinaro-Johanssonin (2012) esittelemissä, muualla Euroopassa toteutetuissa hankkeissa, joissa yhteistyöverkostojen merkitys nousi niin ikään esille. Edellä mainittujen lisäksi viitteitä yhteisöllisyyden korostumisesta saatiin kysymyksestä, jossa tiedusteltiin parhaiten onnistuneita toimintoja ja niiden taustatekijöitä, sillä eniten onnistumisia oli koettu eri luokkatasojen tai jopa koko koulun väen liikkussa yhdessä.

Yhteisöllisyyden lisäksi tärkeänä tekijänä viikon onnistumiseen nähtiin myönteinen asenne ja yleisesti liikkumiselle myönteinen ilmapiiri koulussa. Sekä opettajien että oppilaiden suhtautuminen teemaviikkoa kohtaan oli valtaosassa kouluista ollut innostunutta. Vaikka kävi ilmi, että kiire ja yhteisen suunnitteluajan puute olivat aiheuttaneet useissa kouluissa haasteita, viikon järjestämiseen oltiin motivoituneita, ja innostuksen ja yhteistyön avulla järjestelyt onnistuivat hyvin.

On merkityksellistä, että oppilaiden rooli viikon järjestelyissä oli ollut suuri. Kuten Asanti (2013) toteaa, oppilaiden osallistamisen avulla koulun toimintaan voidaan löytää uudenlaisia ratkaisuja. Osallisuuden kokemukset myös tarjoavat oppilaille mahdollisuuksia toteuttaa itseään sekä tuntee, että heidän toimintaansa arvostetaan. Lisäksi ne opettavat sekä vastuunkantoa että yhteistyötaitoja. (Asanti 2013, 626–629.) Näin ollen oppilaiden osallistamisen tämänkaltaisissa hankkeissa voidaan nähdä tukevan hyvin koulun kasvatuksellista tehtävää. Lisäksi on luontevaa, että oppilaita motivoi erilaisiin toimintoihin osallistumiseen se, että toimintojen sisältöihin ja toteutustapoihin on päästy vaikuttamaan itse. Tästä saatiin näyttöä myös tässä tutkimuksessa, sillä moni opettaja nimesi viikon aikana parhaiten onnistuneiksi toiminnoiksi juuri ne, joiden suunnitteluun tai järjestämiseen oppilaat olivat osallistuneet.

Tulosten perusteella rehtoreiden panos oli vähäinen sekä viikon suunnittelussa että toteutuksessa. On mahdollista, että rehtoreilla on koulun arjessa niin paljon muita tehtäviä ja vastuualueita, että heidän roolinsa hankkeessa on jäänyt tai jätetty tarkoituksella vähäisemmäksi. Viikon järjestämiseen olivat osallistuneet useat eri tahot, eikä vastauksissa ilmennyt, että rehtoreiden osallistumisen vähäisyyden olisi koettu hankaloittaneen järjestelyjä. Liikunnallista toimintakulttuuria voi kuitenkin merkittävästi tukea, jos myös koulun johto on sitoutunut sen kehittämiseen. Kuten Asanti (2013) toteaa, rehtorin rooli on koulussa hyvin keskeinen, ja häntä tarvitaan koordinoimaan toimintakulttuurin rakennustyötä käynnistämällä ja ylläpitämällä yhteistä arvokeskustelua siitä, mihin koulussa pyritään. Hänellä on usein myös mahdollisuus vaikuttaa koulun rakenteeseen ja resursseihin. (Asanti 2013, 622) Muun kouluyhteisön ohella myös rehtoreiden osallistuminen tämänkaltaisiin hankkeisiin olisikin tärkeää.

Rehtoreiden ohella myös oppilaiden vanhempien osuus jäi sekä teemaviikon suunnittelussa että toteutuksessa hyvin vähäiseksi. Vaikka kouluja oli etukäteisohjeistuksessa suositeltu pyytämään vanhempia mukaan järjestelyihin, tutkimuksessa käytetyssä kyselylomakkeessa ei tiedusteltu, missä määrin näin oli tehty. Koska vastuunjako viikon toteutuksessa oli onnistunut hyvin, ja järjestelyissä korostui jo nyt hyvä yhteistyö opettajien ja oppilaiden kesken, on mahdollista, ettei vanhempien osallistumista järjestelyihin ole pidetty välttämättömänä. On myös todennäköistä, että viikon käytännön toteutukseen osallistuminen ei olisi ollut etenkin useimmille työssäkäyville vanhemmille edes mahdollista. Ideoita viikon toimintoihin olisi kuitenkin ollut mahdollista kerätä esimerkiksi vanhempainilloissa.

Liikunnallista toimintakulttuuria on tärkeää kehittää yhteistyössä vanhempien kanssa, ja toisaalta vanhemmilla voisi olla viikon järjestelyjen kannalta hyödyllistä osaamista tai tietoa, jonka hyödyntäminen voisi auttaa suunnittelemaan viikon toimintoja entistä tarkoituksenmukaisemmin.

Urheiluseuroja tai muita järjestöjä oli ollut mukana viikon toteutuksessa alle puolessa koulusta, mikä sai näiden tahojen osallistumisen keskiarvon jäämään melko alhaiseksi (1,96 asteikolla 1-5). Kuitenkin, niiden 12 koulun osalta, joissa seuroja tai järjestöjä oli ollut mukana, näiden tahojen osallistumisen keskiarvoksi tuli 3,17. Seurojen ja järjestöjen panos nousi kyselyssä esiin myös muualla. Kysyttäessä viikon järjestämistä auttaneita ja helpottaneita tekijöitä, peräti seitsemän vastaajaa mainitsi juuri ulkopuolisten tahojen mukanaolon, ja toisaalta kuusi vastaajaa oli nimennyt urheiluseurojen järjestämät aktiviteetit yhdeksi parhaiten onnistuneista toiminnoista. Lisäksi muutama vastaaja oli maininnut seurojen järjestämien aktiviteettien motivoineen myös vähän liikkuvia oppilaita. Seurojen ja järjestöjen mukanaoloon ollaan siis selvästi oltu tyytyväisiä. Yhteistyö seurojen kanssa voisi siis tarjota kouluille hyviä mahdollisuuksia fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, ja sitä voitaisiin varmasti hyödyntää myös koulujen normaalissa arjessa.

Tutkimuksessa selvitettiin myös viikon fyysisen aktiivisuuden tavoitteen toteutumista. Peräti kolme neljäsosaa vastaajista arvioi 60 minuutin päivittäisen tavoitteen toteutuneen täysin, eli kaikkien tai lähes kaikkien oppilaiden osalta. Määrä on merkittävä verrattaessa sitä suomalaislasten fyysisen aktiivisuuden nykytilaan ja sen kokonaismäärään. On syytä muistaa, että tulos perustuu opettajien arvioihin, ja siihen on suhtauduttava kriittisesti. Osa kouluissa järjestetyistä toiminnoista on saattanut automaattisesti aktivoida kaikkia oppilaita, kuten joissain kouluissa toteutetut yhteiset luontoretket, ja näiltä osin opettajien on ollut mahdollista antaa asiasta tarkempaa tietoa. Tästä huolimatta fyysisen aktiivisuuden tavoitteen täyttymistä voi viikon toteutustavasta riippuen olla monelta osin vaikea arvioida, ja tulosta on siksi pidettävä vain suuntaa-antavana. Kun eri tutkimusten mukaan vähintään tunnin päivässä liikkuvien lasten osuus on vaihdellut välillä 20–60 % (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008, 12), voidaan koulun mahdollisuuksia ja roolia päivittäisen tavoitteen täyttämässä pitää kuitenkin merkittävänä.

Huomionarvoista on myös, että teemaviikon aikana onnistuttiin laajasti aktivoimaan myös vähän liikkuvia oppilaita. Vastaukset siitä, millaisten toimintojen koettiin aktivoineen heitä, hajaantuivat, eikä yhdistäviä tekijöitä löytynyt. Tämä on ymmärrettävää, sillä oppilaat ovat

yksilöitä, ja toiset innostuvat erilaisista aktiviteeteista kuin toiset. Olisikin hyvä, jos vastaavissa hankkeissa fyysisen aktiivisuuden tarjonta pyrittäisiin pitämään monipuolisena. Osa toiminnoista voi olla kaikille yhteisiä ja osa itsenäisesti ja omaehtoisesti toteutettavia. Molemmilla on paikkansa. Yhteisillä toiminnoilla varmistetaan kaikkien, passiivistenkin, oppilaiden osallistuminen ainakin osaan aktiviteeteista. Toisaalta omaehtoiset aktiviteetit opettavat oppilaita ottamaan vastuuta omasta terveydestään sekä antavat mahdollisuuden valita itselle mielekkäitä liikkumismuotoja.

Vaikka kysymys oli vain yhden viikon mittaisesta kokeilusta, kaikki vastaajat uskoivat siitä jäävän pysyviä käytäntöjä kouluunsa. Tulos on siis samansuuntainen kuin Liikkuva koulu – hankkeen opettajille suunnatussa kyselyssä (Kämppi ym. 2013, 22). Tarkemmat kuvaukset siitä, millaisten käytäntöjen uskottiin jäävän pysyviksi, vaihtelivat. Tähän vaikutti varmasti osaltaan se, että viikkoa koskevat ohjeet jättivät kouluille hyvin laajat mahdollisuudet toteutukseen, mikä oli viikon onnistumiseen johtaneita tekijöitä tiedusteltaessa myös yksi usein kiitellyistä asioista. Kouluilla saatiin itse keksiä ja suunnitella viikon toteutustavat, ja kuten viikon sisältöä tiedusteltaessa havaittiin, erilaisia toimintamalleja oli keksitty valtavasti. Tärkeimpänä voidaankin pitää sitä, että kullakin koululla on löydetty toimivia keinoja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen juuri oman koulun arjessa, ja on todennäköistä, että vapaamuotoinen ohjeistus on ollut osaltaan tukemassa tätä.

Toisaalta on kuitenkin hyvä huomioida, että koska koulut järjestivät viikon itsenäisesti, niiden olisi ollut mahdollista toteuttaa kehittämiään toimintoja jo aiemmin, ilman aiheeseen liittyvää hankettakin. Vaikka kyselyssä ei tiedusteltu, missä määrin kouluissa on aiemmin kiinnitetty huomiota oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen, vastauksista välittyi kuva siitä, että valtaosa toiminnoista oli uusia ja tätä teemaviikkoa varten suunniteltuja. Voidaankin uskoa, että toimintojen kehittämiseen ryhtyminen on vaatinut niin sanotun alkusysäyksen, jollainen on tässä yhteydessä ollut viikon järjestämiseen liittyvä opetusjohtajan määräys.

Teemaviikon ajalle osui erittäin aurinkoinen sää. Moni vastaaja mainitsikin hyvän sään yhtenä viikon järjestelyitä helpottaneista tekijöistä, ja ulkona toteutettuja toimintoja oli ollut paljon. Keliolosuhteita ei voi varmuudella tietää etukäteen, mutta koska sää voi monen toiminnon onnistumisen kannalta olla ratkaiseva tekijä, on vastaavien teemaviikkojen ajankohtaa varmasti hyvä miettiä myös tältä kannalta. Esimerkiksi marras-joulukuussa on hyviä ulkoilukelejä melko harvoin, mutta juuri keväällä niitä saattaa olla melko useinkin. Toisaalta on kuitenkin muistettava myös, että koulujen tulisi pystyä tarjoamaan oppilaille

mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen ja säästä riippumatta. Olisikin hyvä, jos kouluissa kehitettäisiin monipuolisesti erilaisia toimintamalleja myös sääolosuhteiden kannalta. Hyvää säästä voidaan hyödyntää järjestämällä koulun toimintoja ulkona normaalia enemmän, kunkin vuodenaajan tarjoamia liikkumismahdollisuuksia hyödyntäen, ja vastaavasti huonommalla säällä erilaisia fyysisen aktiivisuuden käytäntöjä olisi hyvä olla valmiina toteutettavaksi sisätiloissa.

Opettajien pohdinnat kiireen ja yhteistä suunnittelua hankaloittaneiden aikatauluhaasteiden merkityksestä kertoivat koulun arkeen liittyvistä realiteeteista. Tulos ei ollut ensimmäinen laatuaan, sillä myös Liikkuva koulu – hankkeen yhteydessä opettajat ovat tuoneet esille ajankäyttöön liittyvät ongelmat (Tammelin ym. 2012, 24). Innostuksesta huolimatta kaikkeen tärkeänä pidettyynkään ei aina ehditä panostaa niin paljon kun haluttaisiin. Koska opettajilla ei siis ole jokapäiväisessä työssään aina mahdollisuutta kiinnittää fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen kovin paljon huomiota, olisi parasta, jos kouluissa löydettäisiin helposti toteutettavia rutiineja ja käytäntöjä, jotka eivät vaadi kovin paljoa ylimääräistä suunnittelua. Täydellinen kouluviikko tarjosi kouluille mahdollisuuden tällaisten käytäntöjen löytämiseen. Kun toiminnot on kerran suunniteltu, niitä on helpompi jatkaa tämänkaltaisten hankkeiden jälkeenkin. Tämä on oleellista, koska fyysisen aktiivisuuden hankkeissa on keskeistä pelkän viikon aikana toteutettujen toimintojen sijaan niiden pysyvyys ja toimintakulttuurin kehittäminen liikunnallisemmaksi pitkällä tähtäimellä.

7.2 Tutkimuksen toteutuksen ja luotettavuuden arviointia

Vastaajien annettiin kertoa oman koulunsa toiminnoista ja periaatteista pääosin avoimilla kysymyksillä, mikä sopi viikon luonteeseen hyvin. Kuitenkaan osassa kysymyksistä kaikki vastaukset eivät olleet ulkopuoliselle ymmärrettävissä sisällön puolesta, koska esimerkiksi pelkät toteutettujen toimintojen nimet eivät sellaisenaan välttämättä kerro, mistä on kysymys. Syvällisempää tietoa olisikin voitu saada toteuttamalla tutkimus esimerkiksi haastattelemalla, jolloin epäselvistä asioista olisi ollut mahdollista kysyä tarkentavia kysymyksiä. Tällöin aineisto olisi kuitenkin jäänyt suppeammaksi, kun tutkittavien määrää olisi pitänyt karsia. Kirjallisella kyselyllä oli mahdollisuus saada tietoa useammista kouluista.

Kyselyssä tiedusteltiin, millä tavoin oppilaat osallistettiin teemaviikon suunnitteluun ja toteutukseen. Tästä asiasta ei saatu kovin tarkkaa kokonaiskäsitystä, koska monissa vastauksissa asiasta oli kerrottu melko suurpiirteisesti. Oppilaiden kerrottiin esimerkiksi toimineen ohjaajina, mutta ei mainittu, olivatko oppilaat myös suunnitelleet ohjaamansa aktiviteetit itse. Näin voi olettaa useassa tapauksessa olleen, mutta johtopäätöksiä tästä ei ole mahdollista vielä tällaisten mainintojen perusteella tehdä. Toisaalta, useissa vastauksissa kerrottiin oppilaiden suunnitelleen toimintoja, mutta sitä ei ollut aina määritelty, miten suunnittelu on hoidettu. Ei tiedetä, onko kaikilta oppilailta kerätty ideoita viikon aktiviteeteiksi, onko perustettu asiaa työstävä suunnitteluryhmä, vai jotakin muuta. Yksityiskohtaisemmat tähän liittyvät tiedot olisivat tarjonneet tarkemman kuvan prosessin toteutuksesta kouluissa. Oppilaiden osallisuutta olisikin ollut syytä kysyä tarkemmilla kysymyksillä, ja siten, että myös osallistuneiden oppilaiden määrästä olisi saatu tietoja.

On huomionarvoista, että vastaajat olivat erittäin yksimielisiä teemaviikon onnistumisesta kouluissaan. Jos kysymyksessä olisi hanke, jota kohtaan olisi esimerkiksi osoitettu ylimääräisiä määrärahoja sen onnistumisen mukaan, voisi epäillä, että tämä houkuttelisi vastaamaan hieman positiivisempaan sävyyn kuin on todenmukaista. Tässä tapauksessa hankkeeseen ei kuitenkaan liittynyt mitään ylimääräisiä resursseja, joiden mukanaolo olisi voinut tältä osin vääristää tuloksia. Lisäksi kyselyyn vastaaminen tapahtui anonymisti, ilman koulun tai vastaajan nimeä. Hankkeesta saatujen onnistumisen kokemusten voidaankin olettaa olevan varsin todenmukaisia, vaikka on toki myös mahdollista, että koulut yleisesti ottaen haluavat välittää toiminnastaan positiivista kuvaa.

Teemaviikko toteutettiin vain yhden kaupungin kouluissa. Jokaisella paikkakunnalla on ympäristöön, olosuhteisiin, kulttuuriin ja perinteisiin liittyviä piirteitä, jotka voivat vaikuttaa tämänkaltaisen hankkeen järjestelyihin. Näin ollen voidaan olettaa, että ainakin jonkinlaisia eroja tuloksissa olisi odotettavissa, jos vastaava teemaviikko toteutettaisiin jossain muualla. Kuitenkin, mikäli vastaava viikko järjestettäisiin myös jollakin toisella paikkakunnalla, tämä tutkimus olisi toistettavissa samanlaisena kuin se nyt toteutettiin.

7.3 Teemaviikon tulevaisuus ja jatkotutkimusaiheet

Tässä tutkimuksessa saadut tiedot perustuvat välittömästi teemaviikon jälkeen tehtyihin arvioihin. Viikolla toteutettujen kokeilujen soveltuvuutta koulun normaaliin arkeen voisi tarkastella myöhemmin lähetettävällä seurantakyselyllä tai -haastatteluilla, jolla tiedusteltaisiin, miltä osin teemaviikon käytänteitä on saatu otettua pysyväksi osaksi koulun toimintaa, ja että miten niiden vakiinnuttaminen on onnistunut. Tällä tavoin olisi mahdollista saada lisätietoa teemaviikon ulkopuolella esiintyvistä, fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen vaikuttavista tekijöistä.

Liikkumisen lisäämiseen tähtäävien hankkeiden yhteydessä on aina myös oleellista seurata, onko niiden tavoite toteutunut, eli ovatko oppilaat olleet koulupäivien aikana fyysisesti aktiivisia. Tässä tutkimuksessa asiasta tiedusteltiin opettajien arviota, ja tulokset olivat lupaavia. Arvokasta lisätietoa kuitenkin antaisi, jos oppilaiden fyysistä aktiivisuutta seurattaisiin vastaavan teemaviikon aikana esimerkiksi kiihtyvyyssmittareiden avulla. Tällä tavoin saataisiin yksityiskohtaisempaa tietoa sekä oppilaiden kokonaisaktiivisuudesta että siitä, millaisten toimintojen aikana fyysisen aktiivisuuden lisääminen on onnistunut kaikkein parhaiten. Tämä auttaisi kouluja valitsemaan arkeensa kaikkein tarkoituksenmukaisimpia käytäntöjä.

Tutkittu hanke toteutettiin peruskoulun ylä- ja alaluokilla. Terveellisten elämäntapojen tärkeys ei kuitenkaan koske ainoastaan peruskouluikäisiä. Hankkeessa kokeillun teemaviikon voisikin lähes sellaisenaan viedä myös varhaiskasvatukseen tai muille kouluasteille, ja tutkia sen onnistumista, toteutustapoja ja järjestelykokemuksia niissä. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen eri-ikäisten lasten ja nuorten arkeen olisi tärkeää, sillä sekä peruskouluikäisten lisäksi myös varhaiskasvatuksessa ja toisella asteella opiskelevien lasten ja nuorten on havaittu liikkuvan terveytensä kannalta liian vähän (Husu ym. 2010, 21; Soini ym. 2011).

Kouluissa tehdyn yhteistyön merkitys nousi vastauksista voimakkaasti esille viikon onnistumista auttaneena tekijänä. Kuitenkin yhteistyöhön koulupäivän liikunnallistamisessa olisi mahdollisuuksia laajemminkin kuin kunkin koulu yhteistyön sisällä. Monessa koulussa oli koottu erilaisia ideapankeja koulukohtaisesti, mutta jatkossa hyödyllinen voisi lisäksi olla esimerkiksi kaikkien kaupungin koulujen yhteinen materiaalipankki, johon tallennettaessa erilaiset ideat olisivat kaikkien kyseistä ainetta opettavien käytettävissä. Tämä tarjoaisi paljon mahdollisuuksia esimerkiksi aineenopettajille, sillä heillä ei välttämättä ole omassa

koulussaan samaa oppiainetta opettavia kollegoita, joiden kanssa juuri omaan aineeseen sopivia liikunnallistamisideoita voisi jakaa. Täydellinen kouluviikko -hankkeen tausta-ajatus pohjautui siihen, että fyysistä aktiivisuutta voitaisiin lisätä koulupäiviin helposti ja opettajia liikaa kuormittamatta. Laajemmalla koulujen välisellä yhteistyöllä tätä voidaan tukea entisestään.

Koulun rooli lasten liikunnan suositusten täyttymisessä nähdään yhä merkittävämpänä, ja eri maissa on käynnistetty aiheeseen liittyviä toimenpiteitä (esim. Heikinaro-Johansson 2012). On kuitenkin tärkeää, että koulun ohella fyysisen aktiivisuuden lisäämistavoitteessa pidetään mukana myös koululaisten perheet. Kuten yksi Hakkaraisen ja Korhosen (2012, 78) Liikkuva koulu -hankkeen yhteydessä haastattelema opettaja totesi, on varottava, ettei päivittäisen 60 minuutin liikuntatavoitteen huomiointi jää vain koulun vastuulle. Tätä painottaa myös Liikkuva koulu – hankkeen pohjalta raportin koonnut asiantuntijaryhmä, jonka mukaan oppilaita tulee kannustaa liikkumaan myös koulupäivän jälkeen ja viikonloppuisin, ja jonka mukaan on myös syytä varmistaa, että oppilaiden perheissä on ymmärretty myös vapaa-ajan liikkumisen tärkeys (Tammelin ym. 2013, 75). Liikkumisen merkityksestä keskustelu vanhempien kanssa on tärkeää, koska loppujen lopuksi lapsen tai nuoren elämään liittyvät valinnat ja arvot riippuvat ennen kaikkea hänen perheestään.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus. Vastapaino. Tampere.
- Asanti, R. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen. & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Juva: PS-kustannus, 620–636.
- 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: A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine* 49, 336–341.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 2008. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä, Opetusministeriö ja Nuori Suomi. Viitattu 4.12.2013. <http://www.sport.fi/>
- Gustavsson, E. & Nilsson, C. 2006. "Daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen". - fyra skolors arbete med den fysiska aktiviteten. Högskolan Kristianstad. Lärarutbildningen. Examensarbete.
- Grönholm, P. 2014. Sirkukseen pääsee välitunnilla. *Helsingin Sanomat* 103 (41380), A7.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T. Recess physical activity and school related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health* 2014, 14:1114.
- Hakkarainen, T. & Korhonen, V. 2012. Opettajien käsityksiä lisätyn liikunnan vaikutuksista opetukseen ja oppimiseen. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.
- Heikinaro-Johansson, P. 2012. Koulupäivän liikunnallistaminen. *Liito* 3/12, 20-22.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31-37.

- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 4.12.2013. <http://www.minedu.fi>
- Hämeenlinnan kaupunki. 2014. Liikettä kouluille. Viitattu 12.4.2014. <http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Koulut-ja-opetus/Liiketta-kouluille/>.
- Ingerthilä, M. & Jokikokko, K. 2012. Millaiseksi koulu koetaan? Koulukokemuksia Liikkuva koulu- hankkeen kouluista. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa Kujala, T., Krause, C., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyyssölä, K. (toim.) . Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. Viitattu 15.3.2014. <http://www.oph.fi/>
- Kalaja, S. 2014a. Täydellinen kouluviikko liikutti Jyväskylää. Viitattu 25.8.2014. <https://peda.net/hankeet/kasvaurheilijaksijyvaskylassa/kub/tklj>
- Kalaja, S. 2014b. Prosessikuvaus. Täydellinen kouluviikko –hanke. Julkaisematon.
- Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010, lapset ja nuoret. Nuori Suomi, Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki & Opetus- ja kulttuuriministeriö. 6-7. Viitattu 4.12.2013. <http://www.sport.fi/>
- Karjalainen, A. 2013. Rehtoreiden näkemykset ja koetut vaikutusmahdollisuudet kouluympäristön toimintakulttuurin liikunnallistamisessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu- tutkielma.
- Kaukonen, S. & Lipsanen, J. 2011. Välitunnit fyysisesti aktiivisemmiksi. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu-tutkielma.
- Kiikala, M. & Lahti, H. 2007. Koulumatkaliikunta osana lapsen arkipäivää. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu- tutkielma.
- Kylämäki, J. 2014. Jumppapallot korvasivat tuolit. Keskisuomalainen 144 (69), 10.

- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönnkö, A., Romar, J.-E. & Tammelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Viitattu 19.12.2013. <http://www.liikkuvakoulu.fi>.
- Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Viitattu 11.6.2015. <http://www.liikuntaneuvosto.fi>
- Latonen, E. & Pajuoja, T. 2012. Liikkuvatko oppilaat välitunneilla? Liikkuva koulu-hankkeessa mukana olleiden 4.-9.luokkalaisten oppilaiden välituntiaktiivisuus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu- tutkielma. Viitattu 19.12.2013.
- Liersch, S., Henze, V., Röbl, M., Schnitzerling, J., Suermann, T., Mayr, E., Krauth, C. & Walter, U. 2014. Supporting a healthy lifestyle by structured physical activity promotion at primary school. Viitattu 3.3.2014. <http://www.mh-hannover.de>.
- Liikkuva koulu 2014. Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. Viitattu 20.4.2014. http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/17-LK_ideoita-esite.pdf
- Liikkuva koulu 2015. Liikkuva koulu-aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Viitattu 15.6.2015. http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/1056-LK_yleisesittely_140523.pdf.
- Liikuntatutkimus 2009-2010. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Viitattu 4.12.2013. <http://www.sport.fi>
- LIKES 2014. Koulumatkan kulkutapa. Viitattu 24.4.2014. <http://www.likes.fi>
- MacKelvie, K., Khan, K., Petit, M., Janssen, P. & McKay, H. 2003. A School-Based Exercise Intervention Elicits Substantial Bone Health Benefits: A 2-Year Randomized Controlled Trial in Girls. *Pediatrics* 112 (6). 447–452.
- Magnusson, K., Sigurgeirsson, I., Sveinsson, T. & Johannsson, E. 2011. Assessment of a two-year school-based physical activity intervention among 7-9-year-old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2011, 8:138.

- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2009. Terveysten edistämisen ohjelma. Viitattu 16.12.2013. http://www.mll.fi/mll/toiminta/terveyden_edistamisen_ohjelma/
- Martikainen, S. 2014. Sleep, physical activity, and health in children. A developmental perspective. University of Helsinki. Institute of Behavioural Sciences 104.
- Metcalf, B., Henley, W. & Wilkin, T. 2012. Effectiveness of intervention on physical activity of children: systematic review and meta-analysis of controlled trials with objectively measured outcomes (EarlyBird 54). *British Medical Journal*, 2012 Sep 27, Vol.345.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 4.painos. Gummerus Kirjapaino oy. Jyväskylä.
- Møller, N. Tarp, J., Kamelarczyk, E., Brønd, J., Klakk, H., & Wedderkopp, N. 2014. Do extra compulsory physical education lessons mean more physically active children - findings from the childhood health, activity, and motor performance school study Denmark (The CHAMPS-study DK). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2014, 11:121.
- National Association for Sport and Physical Education. Physical Activity for Children: A Statement of Guidelines for Children Ages 5 - 12, Toinen painos. Viitattu 17.12.2013. <http://www.aahperd.org>
- Nichol, M., Pickett, W. & Janssen, I. 2009. Associations between School Recreational Environments and Physical Activity. *Journal of School Health* 79 (6), 247–254.
- Niskanen, E. 2014. Vääränkokoisessa pulpetissa istuminen rasittaa koululaisia. Viitattu 16.3.2014. <http://yle.fi>.
- Oittinen, A. 2014. Turun Koulut liikkeelle -hankkeen arviointi. Hankkeen yhdysopettajien näkemykset tuotteiden ja toimintatapojen toimivuudesta alakoulussa. Viitattu 16.4.2014. http://www.koululiikkeelle.fi/anu_oittinen_yhdysopet.pdf.
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2010. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere

- Pantanowitz, M., Lidor, R., Nemet, D. & Eliakim, A. 2011. The Use of Homework Assignments in Physical Education among High School Students. *Journal of Research* 6 (1), 48-53.
- Peruskouluasetus 12.10.1984/718, 23. pykälä. Viitattu 10.1.2014.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1984/19840718#L3P23>
- Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusarja 10/ 2015. Viitattu 22.6.2015. <http://valtioneuvosto.fi>.
- Reed, J. A. 2009. *Active Education: lessons for integrating physical activity with language arts, math, science, and social studies*. New York: Nova Science Publishers, Inc.
- 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 and Health* 7, 343-351.
- Ridgers, N., Stratton, G. & Fairclough, S. 2006. Physical Activity Levels of Children During School Playtime. *Sports Med* 2006; 36 (4): 1.
- Roberts, C., Tynjala, J. & Komkov, A. 2004. Physical activity. Raportissa Young people's health in context. World Health Organization. 2004. 90-97. Viitattu 17.12.2013.
http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/110231/e82923.pdf
- Rummukainen, A. 2014. Istuminen pannaan Joensuussa - oppilaat hytkyvät palloilla. Viitattu 16.3.2014. <http://yle.fi/>
- Saarinen, J. 2012. Liikuntapelit osaksi koulun liikuntaa? Videopelitutkimus Jyrängön alakoulussa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 4.3.2014.
- Salonen-Nummi, S. 2007. Liikunnan löytöretki iltapäivätoimintaan. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 198.
- Society of Health and Physical Educators 2015. Explore Physical Activity. Viitattu 15.6.2015.
<http://www.shapeamerica.org/explorePA.cfm>.

- Soini, A., Kettunen, T. Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. 2011. Kolmevuotiaiden fyysinen aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 49 (1), 52–58.
- Stratton, G., Fairclough, S. & Ridgers, N. 2008. Physical Activity Levels During the School Day. Teoksessa Smith, A. & Biddle, S. (toim.). *Youth Physical Activity and Sedentary Behavior*. Human Kinetics. Champaign, IL, USA.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 272. Viitattu 18.12.2013. <http://www.liikkuvakoulu.fi>
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2012. Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 261. Viitattu 23.6.2015. <http://www.liikkuvakoulu.fi/>
- Trudeau, F. & Shephard, R. 2005. Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults. *Sports Medicine* 2005; 35. 89–105.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus kirjapaino. Jyväskylä.
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. 2013. Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 271. Viitattu 19.12.2013. http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/520-Matkalla_kouluun.pdf.
- U.S. Department of Health and Human Services 2010. The Association Between School-Based Physical Activity, Including Physical Education, and Academic Performance. Atlanta, GA.
- Valo ry. 2014. Viitattu 15.4.2014. <http://www.sport.fi>
- Wedderkopp, N. 2013. The Childhood Health, Activity, and Motor Performance School Study Denmark (CHAMPS). 9th Annual Meeting and 4th Conference of HEPA Europe.

WHO 2010. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Viitattu 16.12.2013.
http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

WHO 2015. Overweight and obesity. Viitattu 4.6.2015.
http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_text/en/

LIITE 1 Kyselylomake

Täydellinen kouluviikko Jyväskylässä 24.–28.3.2014

Kysely hyvinvoinnin kehittäjäopettajille

Seuraavalla kyselyllä haetaan tietoa siitä, miten ”Täydellinen kouluviikko” on toteutunut koulussanne, ja miten olette kokeneet sen järjestämisen. Kyselyn tiedot tulevat Jyväskylän koulutoimen sekä aiheesta pro gradu -tutkielmaa tekevän opiskelijan käyttöön.

Liikuntapedagogiikan opiskelija Terhi Kauppila tutkii pro gradu -työssään koulupäivän liikunnallistamista sekä siihen liittyviä haasteita ja hyviä käytänteitä. Vastauksia käsitellään luottamuksellisesti, ja tulosten raportoinnissa kiinnitetään huomiota siihen, etteivät yksittäiset koulut tai vastaajat olisi tunnistettavissa. Kyselyyn vastaaminen vaatii noin 10 minuuttia aikaasi. Kiitos siitä jo etukäteen!

- 1) Koulumme on a) alakoulu b) yläkoulu c) yhtenäiskoulu

- 2) Oppilaiden ja opettajien lukumäärä: koulussamme on noin _____ oppilasta ja noin _____ opettajaa.

- 3) Missä määrin seuraavat tahot osallistuivat koulussanne teemaviikon **suunnitteluun**?

	Erittäin paljon	Paljon	Jonkin verran	Vähän	Ei lainkaan
a) Rehtori	5	4	3	2	1
b) Hyvinvoinnin kehittäjä -opettaja	5	4	3	2	1
c) Muut opettajat	5	4	3	2	1
d) Oppilaat	5	4	3	2	1
e) Vanhemmat	5	4	3	2	1
f) Lähialueen urheiluseurat tai muut järjestöt	5	4	3	2	1
g) Muut tahot, mitkä? _____	5	4	3	2	1

- 4) Missä määrin seuraavat tahot osallistuivat koulussanne teemaviikon **toteutukseen**?

	Erittäin paljon	Paljon	Jonkin verran	Vähän	Ei lainkaan
a) Rehtori	5	4	3	2	1
b) Hyvinvoinnin kehittäjä -opettaja	5	4	3	2	1
c) Muut opettajat	5	4	3	2	1
d) Oppilaat	5	4	3	2	1
e) Vanhemmat	5	4	3	2	1
f) Lähialueen urheiluseurat tai muut	5	4	3	2	1

	järjestöt					
g)	Muut tahot, mitkä?	5	4	3	2	1

5) Miten oppilaat osallistuivat toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen?

6) Mitkä asiat **auttoivat ja helpottivat** teemaviikon suunnittelua ja toteutusta?

7) Mitkä asiat **estivät tai vaikeuttivat** teemaviikon suunnittelua ja toteutusta?

8) Arvioi, kuinka suuri osa koulunne oppilaistanne liikkui tavoitteen mukaiset 60 minuuttia viikon jokaisena koulupäivänä?

- a) Kaikki tai lähes kaikki
- b) Jonkin verran yli puolet
- c) Noin puolet
- d) Jonkin verran alle puolet
- e) Vain harvat tai ei kukaan
- f) En osaa sanoa

9) Luettele lyhyesti, mitä fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintoja koulussanne toteutui viikon eri päivinä.

Maanantai	
Tiistai	
Keskiviikko	
Torstai	
Perjantai	

10) Mitkä toiminnot ja aktiviteetit **onnistuivat** mielestäsi parhaiten, ja miksi?

11) Mitkä toiminnot ja aktiviteetit **eivät toimineet tai onnistuneet**, ja miksi?

12) Onnistuttiinko koulussanne järjestämään viikon aikana toimintoja, jotka aktivoivat myös **vähiten liikkuvia oppilaita**?

- a) Ei, miksi?
- b) Kyllä, millaisia?

13) Uskotko, että teemaviikosta jää koululenne joitakin **pysyviä käytäntöjä**?

a) Ei

b) Kyllä, millaisia?

14) Muita kommentteja tai palautetta:
