

LIIKUNTA OSANA VIIHTYISÄÄ KOULUPÄIVÄÄ

Yläkoululaisten liikkuminen välitunneilla ja kokemuksia kouluviihtyvyydestä

Valtteri Lahtinen ja Jere Lehto

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Kevät 2017

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Lahtinen, V & Lehto, J. 2017. Liikunta osana viihtyisää koulupäivää. Yläkoululaisten liikkuminen välitunneilla ja kokemuksia kouluviihtyvyydestä. Liikuntapedagogiikan pro gradu-tutkielma. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. 64 sivua, 1 liite.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miten yläkoululaiset oppilaat viihtyvät koulussa. Lisäksi tutkimme, miten yläkoululaiset viettävät välituntinsa, sekä onko oppilaiden välituntiliikunta-aktiivisuudella yhteyttä heidän kouluviihtyvyyteensä. Tutkimuksen aineiston keruu on toteutettu osana Liikkuva koulu -ohjelmaa, ja siihen osallistuivat 7.–9. luokkien oppilaat seitsemästä koulusta. Tutkimus toteutettiin määrällisenä poikittaistutkimuksena. Oppilaat (n=893) vastasivat koulusta pitämistä ja välituntitoimia käsitteleviin kysymyksiin kyselylomakkeelle vuonna 2015.

Tutkimusaineiston analysointiin käytimme SPSS statistics -ohjelmaa. Vertailimme välituntitoimien yhteyksiä koulusta pitämiseen sukupuolten ja eri luokka-asteiden välillä. Aineistoa kuvailtiin frekvensseillä, prosentteilla ja keskiarvoilla. Keskiarvojen vertailuun käytettiin t-testiä ja varianssianalyysia.

Tulosten mukaan koulusta pidettiin tilastollisesti merkitsevästi enemmän seitsemännellä kuin yhdeksännellä luokalla. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut juurikaan eroja koulusta pitämisessä. Välitunnit pääsääntöisesti sisällä viettäviä oli selvästi yli puolet yläkoulun oppilaista. Yleisin liikuntamuoto välitunneilla oli kävely, mutta kuormittavammista liikuntamuodoista yleisin oli palloilu. Välituntiliikunta-aktiivisuus oli positiivisesti yhteydessä koulusta pitämiseen ainostaan seitsemännen luokan tytöillä. Kahdeksannen luokan pojilla välituntiliikunta-aktiivisuus oli sitä vastoin negatiivisesti yhteydessä koulusta pitämiseen.

Yläkoululaisten kouluviihtyvyys oli melko hyvällä tasolla aiempiin tutkimuksiin verrattuna, mutta viihtyvyys näyttäisi heikentyvän seitsemänneltä yhdeksännelle luokalle. Välituntiliikunta-aktiivisuuden ja koulusta pitämisen yhteydet olivat jokseenkin ristiriitaisia, sillä sekä positiivisia että negatiivisia korrelaatioita havaittiin. On hyvä huomioda, että välituntiliikunta on oppilaille vapaaehtoista, joten se tuskin itsessään on kouluviihtyvyyttä heikentävä tekijä. Kouluviihtyvyyden taustalla vaikuttavat kuitenkin monet muutkin tekijät, joita ei tässä tutkimuksessa tarkasteltu. Liikuntamahdollisuuksien edistämällä kouluissa voidaan lisätä oppilaiden mahdollisuuksia virikkeellisiin välitunteihin.

Avainsanat: kouluviihtyvyys, koulusta pitäminen, välituntiliikunta, liikunta-aktiivisuus, yläkoulu, Liikkuva koulu -ohjelma

ABSTRACT

Lahtinen, V. & Lehto, J. 2017. Physical activity and school satisfaction. Upper comprehensive school students' physical activity at recess and their experiences of school satisfaction. Master's thesis in physical education. Faculty of Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä. 64 pages, 1 attachment.

The aim of this study was to research the school satisfaction of upper comprehensive school students. Also we wanted to find out how upper comprehensive school students spend their recesses and if there is a link between physical activity at recess and school satisfaction. This study was a part of the 'Schools on the Move' project and the subjects were from grades seven to nine in seven different schools. This was a quantitative cross-section study. The students (n=893) answered the questions about school satisfaction and about their recess activities in a questionnaire in 2015.

We analyzed the data with the SPSS statistics program and compared the recess activities between school satisfaction and genders. The data were described mostly by frequencies, percentages and means. The t-test and variance analysis were used to compare the means.

The study shows that school satisfaction is higher in seventh grade than in ninth grade. There were no significant differences in school satisfaction between genders. More than half of the upper comprehensive school students spent most of their recesses inside. Walking was the most common activity but ball games were the most common vigorous physical activity during recess. Only seventh grade girls had a positive link between school satisfaction and physical activity at recess. Boys from eighth grade had a weak negative correlation in physical activity during recess and school satisfaction.

The main conclusion of this study is that the school satisfaction of upper comprehensive students was pretty decent, at least compared to earlier studies, but the satisfaction seems to drop from seventh to ninth grade. The links between physical activity during recess and school satisfaction are at least unclear because there seemed to be both positive and negative correlations. It is good to remember that physical activities during recess are optional for students, so it is unlikely that one's school satisfaction suffers because of them. Still there are many other factors that could affect school satisfaction and were not analyzed in this study. However, it is important to have many physical activity options at recess so students have the possibility to choose what they would like to do between classes.

Key words: school satisfaction, physical activity at recess, upper comprehensive school, Schools on the Move

Sisällys

1 JOHDANTO.....	1
2 KOULUVIIHTYVYYS	3
2.1 Yleisimmät kouluviihtyvyyteen vaikuttavat tekijät.....	4
2.2 Kouluviihtyvyyden yhteydet oppilaan hyvinvointiin	7
3 TUTKIMUSTIETOA NUORTEN KOULUVIIHTYVYYDESTÄ.....	9
3.1 Suomalaisen nuorten käsitys omasta kouluviihtyvyydestä	9
3.2 Erot koulukokemuksissa koulun koon, kouluasteen ja sukupuolten välillä	13
4 KOULUPÄIVÄN AIKAINEN LIIKUNTA	15
4.1 Liikuntatunnit ja kerhotoiminta	16
4.2 Välituntiliikunta.....	17
4.3 Muut koulupäivän liikunnallistamisen keinot	20
5 LIIKUNNAN YHTEYS KOULUVIIHTYVYYTEEN	22
5.1 Liikkumisen määrän yhteys koulukokemuksiin	22
5.2 Liikkumisen määrän yhteys oppilaan sosiaalisiin suhteisiin.....	23
6 TUTKIMUSONGELMAT	24
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	25
7.1 Liikkuva koulu -ohjelma tutkimuksen taustalla	25
7.2 Tutkimuksen kohdejoukko	25
7.3 Tutkimusmenetelmät ja aineisto.....	26
7.4 Aineiston analyysi	27
7.5 Tutkimuksen luotettavuus	29
7.5.1 Reliabiliteetti	29
7.5.2 Validiteetti	30
8 TULOKSET	31

8.1 Sukupuolen ja luokka-asteen yhteys koulusta pitämiseen.....	31
8.2 Sukupuolen ja luokka-asteen yhteys koulun ilmapiiriin	32
8.3 Sukupuolen ja luokka-asteen yhteys välituntien ilmapiiriin	33
8.4 Yläkoululaisten välituntien vietto.....	34
8.5 Välituntiaktiivisuuden yhteys kouluviihtyvyyteen	40
9 POHDINTA.....	42
9.1 Koulusta pitäminen.....	42
9.2 Välituntiliikuntamuodot	43
9.3 Välituntiliikunnan yhteys koulusta pitämiseen.....	44
9.4 Johtopäätökset	44
9.5 Käytännön sovellukset.....	47
LÄHTEET	51
LIITTEET.....	62

1 JOHDANTO

Kouluikäiset lapset ja nuoret viettävät arkisin suuren osan ajastaan koulussa, tavoitteenaan oppia uusia tietoja ja taitoja. Samdalin (1998, 40) mukaan oppilas menestyy opiskelussa sitä paremmin, mitä paremmin hän viihtyy koulussa. Valitettavasti suomalaisten kouluviihtyvyys on ollut esillä negatiivisessa valossa viime vuosina. Kouluterveyskyselyn tulokset yläkouluikäisten kouluviihtyvyydestä osoittavat, että 13-vuotiaista hieman alle 40 prosenttia ja 15-vuotiaista hieman yli 40 prosenttia ei pidä koulusta (Kämppi ym. 2012, 29-30). Hyvällä viihtymisellä on todettu olevan yhteyttä hyviin oppimistuloksiin, itsetunnon kehittymiseen, ja tätä kautta myös myöhempään elämässä menestymiseen (Ahonen 2008, 195).

Kansainvälinen vertailu ei mairittele Suomea, sillä suomalaiset olivat kaikissa ikäryhmissä vähiten koulusta pitävien maiden kolmanneksessa vuonna 2010 (Kämppi ym. 2012, 27). YK:n lapsen oikeuksien komitea onkin suositellut Suomea selvittämään syitä lasten huonoon kouluviihtyvyyteen (Harinen & Halme 2012, 3). Toisaalta suomalaisnuoret ovat tuoreen PISA-tutkimuksen mukaan varsin tyytyväisiä elämäänsä. Suomalaisnuorista lähes puolet (45 %) oli tyytyväisiä elämäänsä, mikä oli kysymykseen vastanneista OECD-maista kymmenenneksi korkein osuus. Kaikkiaan 74 prosenttia suomalaisnuorista oli melko tai erittäin tyytyväisiä elämäänsä. (Väljærvi 2017, 5.)

Vaikka nuorten yleinen tyytyväisyys elämäänsä on hyvällä tolalla, on kouluviihtyvyydessä vielä parannettavaa. Kouluviihtyvyyden parantamiseksi onkin kehitetty monenlaisia toimenpiteitä. Esillä ovat Kämpin, Laineen ja Tammelinin (2015, 10) mukaan olleet turvallisuus, ongelmien ehkäiseminen ja varhainen puuttuminen niihin, koulukiusaamisen vähentäminen, koulupudokkuuden ehkäisy, oppilashuollon kehittäminen, oppilaiden osallistumismahdollisuuksien parantaminen, aamu- ja iltapäivätoiminnan kehittäminen sekä nykyistä laajempien ja luovempien kurinpitokeinojen mahdollinen salliminen. Tässä tutkielmassa päähuomio on kuitenkin koulupäivän aikaisen liikunnan mahdollisuuksissa kouluviihtyvyyden lisäämisessä.

Liikkuva koulu -ohjelma on vuodesta 2010 koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseen tärkeä ohjelma. Ohjelman yhtenä tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä, jota tavoitellaan opetussuunnitelman keskeisten tavoitteiden avulla: ”Oppilaat osallistuvat oman

opiskelunsa, yhteisen koulutyön ja oppimisympäristön suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin” (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 24). Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olevista alakoulun opettajista 98 prosenttia oli sitä mieltä, että liikkuminen koulupäivän aikana edistää kouluviihtyvyyttä. Yhtenäiskoulujen osalta luku oli 96 prosenttia ja yläkoulujen 90 prosenttia. (Kämpö, Laine & Tammelin 2015, 2.) Liikunnan avulla voisi olettaa voivan parantaa oppilaiden kouluviihtyvyyttä, sillä Palomäen ja Heikinaro-Johanssonin (2011) mukaan suurin osa oppilaista suhtautuu koululiikuntaan myönteisesti. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan kouluviihtyvyyttä ja koulukokemuksia nimenomaan oppilaiden näkökulmasta.

Liikunnalla saattaisi olla myös välillisiä yhteyksiä kouluviihtyvyyteen, sillä yleisen liikuntaaktiivisuuden on todettu olevan yhteydessä koulumenestykseen (Fox ym. 2010, Syväoja ym. 2013) ja koululiikunnan lisäämisellä on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia akateemiseen suoriutumiseen (Ericsson & Karlsson 2014). Liikunta on ainoa oppiaine, jossa oppilas voi toteuttaa kokonaisvaltaista kehollista ilmaisu (Liukkonen 2009). Liikunnassa oppilas kokee elämyksiä, jotka voivat liittyä esimerkiksi oman kehon kokemuksiin, toimintaan liittyvään jännitykseen tai sosiaaliseen vuorovaikutukseen (Telama 2000). Liikuntatunnit muodostavat kuitenkin vain pienen osan oppilaiden viikoittaisesta mahdollisuudesta liikuntaan, minkä vuoksi koko koulupäivän mahdollisuuksien hyödyntäminen olisi tärkeää.

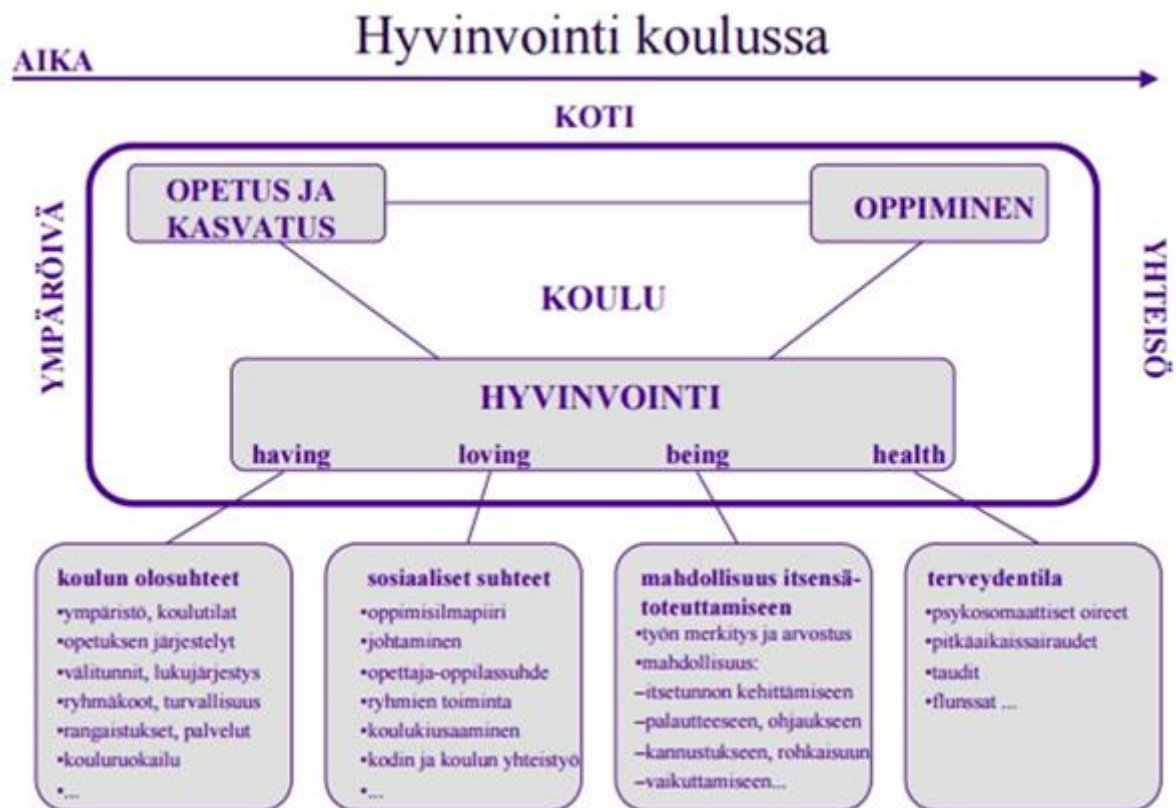
Fogelholmin ym. (2008, 22) mukaan peruskoulussa välitunneilla vietetään aikaa noin 2 000 tuntia, joka on enemmän kuin yhteenkään oppiaineeseen käytetty aika. Välitunnit ovatkin tärkeässä asemassa lasten liikuttajina, etenkin, jos liikuntaan virittävät puitteet ovat kunnossa (Helenius, 1993, 6). Lisäksi välitunnit voivat olla tärkeitä lasten kouluviihtyvyyden rakentajia. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yläkoululaisten koulusta pitämistä. Lisäksi halusimme selvittää yläkoululaisten välitunninviettotapoja ja niiden yhteyksiä koulusta pitämiseen.

2 KOULUVIIHTYVYYS

Kouluviihtyvyyden käsite on hyvin moniulotteinen ja sen määrittäminen tarkasti on haastavaa (Kämppe ym. 2012, 8). Eri tutkijat ovatkin lähestyneet kouluviihtyvyyden käsitettä eri näkökulmista (Harinen & Halme 2012, 17). Samdalin (1998) mukaan kouluviihtyvyys rakentuu eri tunne-elämän osa-alueista, joita ovat esimerkiksi onnellisuus, hyvinvointi ja tyytyväisyys koulussa. Linnakylä (1993) määrittelee, että positiivinen kouluelämän laatu ilmenee oppilaiden yleisenä tyytyväisyytenä ja hyvinvointina. Konun (2002, 44) jaottelun mukaan puolestaan (kuviokuva 1) kouluhyvinvointi jakautuu neljään osa-alueeseen, joita ovat koulun olosuhteet, oppilaan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet, sekä terveydentila. (Kämppe ym. 2012, 8-9.)

Koulun olosuhteilla Konu tarkoittaa koulun fyysistä ympäristöä, koulurakennusta, työskentely-ympäristöä ja opiskeluympäristöä, ja niiden alakäsitteitä. Oppilaan sosiaalisiin suhteisiin hän määrittelee kuuluvan koulun sosiaalista ympäristöä, opettaja-oppilassuhteita, oppilaiden vertaissuhteita, ryhmädynamiikkaa, kotien ja koulun välistä yhteistyötä, kiusaamista ja ylipäättään koulun ilmapiiriä. Kolmannella osa-alueella ”itsensä toteuttamisen mahdollisuudet” tarkoitetaan koulun tarjoamia mahdollisuuksia oppilaalle toteuttaa itseään ja mahdollisuuksia osallistua itseään ja koulunkäyntiään koskevaan päätöksentekoon, ja neljännellä osa-alueella ”terveydentila” tarkoitetaan oppilaan omaa henkilökohtaista terveydentilaa. (Konu 2002, 44-45.)

Yleisimmin kouluviihtyvyydellä tarkoitetaan kuitenkin sitä, millaiseksi lapsi kokee oman hyvinvointinsa koulun fyysisessä ja sosiaalisessa tilassa. Kouluviihtyvyys voidaan määritellä kouluelämän laaduksi, eli oppilaiden kokonaisvaltaiseksi viihtymiseksi koulunomaisissa tehtävissä ja toiminnoissa. Kouluviihtyvyys muodostuu monesta kouluhyvinvoinnin osa-alueesta. (Harinen & Halme 2012, 17-18; Konu 2002, 44.) Tämän vuoksi kouluviihtyvyyden yksioikoinen määrittäminen joko hyväksi tai huonoksi ei anna tarkkaa kuvaa myönteisistä tai kielteisistä asioista kouluviihtyvyyden kannalta. (Harinen & Halme 2012, 17-18).



KUVIO 1. Koulun hyvinvointimalli ja osa-alueet (Konu 2002, 44)

Oppilailla voi olla erilaiset määritelmät sanoilla ”viihtyvyys” tai ”viihtymättömyys”. Eräässä tutkimuksessa koululaiset liittivät viihtyvyyden usein opetustilanteiden ulkopuolisiin tapahtumiin, joihin liittyi oppilaiden keskinäinen, tai oppilaiden ja opettajan välinen myönteinen vuorovaikutus. Viihtymättömyys ja paha olo puolestaan liitettiin opetustilanteiden ulkopuolisiin tapahtumiin, joissa oppilaat käyttäytyivät epäsolidaarisesti toisia kohtaan, tai joissa opettaja oli epäoikeudenmukainen opetustilanteissa. Myös huono opetus oli yhteydessä koulussa viihtymättömyyteen. Kummatkin tapaukset kytkeytyivät selvästi vuorovaikutustilanteisiin ja sosiaalisen kanssakäynnin reiluksi tai epäreiluksi kokemiseen. (Harinen & Halme 2012, 18.)

2.1 Yleisimmät kouluviihtyvyyteen vaikuttavat tekijät

Kouluviihtyvyys on hyvin monista asioista riippuva ja muodostuva kokonaisuus. Kouluviihtyvyyteen vaikuttaa mm. koulun psykososiaalinen ympäristö, kouluturvallisuuden tunne, tarpeiden kuunteleminen ja avun saaminen ongelmien ratkaisuun (Terveiden ja hyvin-

voinninlaitos 2013, 13). Tämän lisäksi kouluviihtyvyyteen vaikuttavia asioita oli muun muassa oppilaan kokemus reilusta kohtelusta ja opettajan antamasta tuesta. (Samdal ym. 1998).

Useissa tutkimuksissa on havaittu, että oppilaiden keskinäiset suhteet ja emotionaaliset siteet toisiin oppilaisiin ja opettajiin, ovat yhteydessä kouluviihtyvyyteen. Vahvasti viihtyvyyteen vaikuttaa myös koulun yleinen ilmapiiri. (Harinen & Halme 2012, 18.)

Ilmapiiriä pidetään yhtenä tärkeimmistä kouluviihtyvyyttä selittävistä tekijöistä (Ahonen 2008, 195). Ilmapiiri vaikuttaa kaikkeen tekemiseen koulussa heijastuen oppilaisiin kuin koulun henkilökuntaankin (Kääriäinen ym. 1997, 46). Oppimisilmapiirillä on todettu olevan vaikutusta oppilaiden haluun oppia, mutta myös opiskelutaitoihin (Ahonen 2008, 208). Freibergin mukaan (1999, 10) myönteinen ilmapiiri saakin aikaan parempia oppimistuloksia ja myönteisiä oppimiskokemuksia. Lisäksi ilmapiirin merkitys nähdään jatko-opinnoista innostumisen kannalta tärkeäksi (Pulkkinen 2002).

Oppilaiden vertaissuhteet ja opettaja-oppilassuhteet nousivat tärkeimmiksi kouluviihtyvyyden tekijöiksi esimerkiksi Kiinassa tehdyssä tutkimuksessa, jossa tutkittiin 1339 yläkouluikäistä oppilasta luokilta 7–11 (Tian & Gilman 2009). Vertaissuhteet voivat kuitenkin toimia myös yleistä kouluviihtyvyyttä vastaan, ja siitä voi muodostua kasvatuksellinen ongelma, jos oppilaiden keskuudessa pääsee vallalle niin sanottu koulunvastustuskulttuuri. Tämä on ollut Suomessa melko yleistä ja se on aiheuttanut muun muassa työrauhaongelmia. (Harinen & Halme 2012 29.)

Ingerttilän ja Jokikokon (2012) pro gradu -tutkielmassa käsite kouluun kuuluminen kuvaa oppilaan vaikutusmahdollisuuksia, turvallisuuden tunnetta sekä ymmärretyksi ja kuulluksi tulemistä koulussa. Virtasen, Malisen ja Haverisen mukaan (2016, 56) kouluun kuuluminen on yksi tunneperäisen kiinnittymisen osa-alue. Sillä viitataan oppilaan kokemuksiin siitä, miten hän tulee tuetuksi, mukaan otetuksi, arvostetuksi ja hyväksytyksi koulun sosiaalisessa ympäristössä. Heikon kouluun kuulumisen haittavaikutukset voivat kasautua käyttäytymisen pulmina, heikkona koulumenestyksenä sekä akateemisen sinnikkyuden puutteena. Hyvät ihmissuhteet voivat kuitenkin ehkäistä käyttäytymisen ongelmia, joten niiden luomiseen tulee koulussa olla monipuolisia mahdollisuuksia. Täytyy kuitenkin myös huomioida, että kouluun

kuulumisen sisäinen kokemus ei näy kaikkien oppilaiden käyttäytymisessä. (Virtanen ym. 2016, 56-57.)

Kouluviihtyvyyteen vaikuttaa osaltaan myös oppilaan ikä ja sukupuoli. Mitä vanhemmaksi oppilaat tulevat, sitä heikommin he kokevat viihtyvänsä koulussa. Tämä kävi ilmi Suomessa, Latviassa, Norjassa ja Slovakiassa teetetystä tutkimuksesta, jossa jokaisesta maasta saatiin samanlaisia tuloksia. (Samdal ym. 1998.) Sukupuolia verratessa tyttöjen on havaittu viihtyvän koulussa paremmin kuin poikien. Myös luokkakoon on huomattu olevan yhteydessä viihtyvyyteen tyttöjen, mutta ei poikien kohdalla. Tyttöjä suuret luokkakoot näyttävät häiritsevän enemmän kuin poikia. (Linnakylä & Malin 2001, 156, 160-162.)

Kouluhyvinvointiin vaikuttaa keskeisesti myös kouluväkivallan määrä (Harinen & Halme 2012, 30). Myös kiusaamisesta puhutaan usein kouluviihtyvyyden yhteydessä (kts. Kämppi ym. 2015, 10; Konu 2002, 44-45). Kouluväkivaltaa on muun muassa kiusaaminen, seksuaalinen tai sukupuoleen liittyvä väkivalta, fyysinen tai psyykinen väkivalta ja koulun ulkopuolelta tuleva väkivalta. Uutena ilmiönä näiden rinnalle on tullut verkossa tapahtuva cyberkiusaaminen. Väkivaltainen kouluympäristö vaikuttaa uhrin fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, sekä heikentää oppimistuloksia. Väkivalta ja sen uhka voi pahimmillaan johtaa koulusta pois jättäytymiseen. Tutkimusten mukaan lapset, jotka opiskelevat väkivaltaisessa ympäristössä, saavat myös huonompia oppimistuloksia, kuin lapset keskimäärin. (Harinen & Halme 2012, 30.)

Joissain suomalaisissa tutkimuksissa on havaittu alueellisia eroja kouluviihtyvyydessä (Kääriäinen ym. 1997, 44-45), mutta toisissa alueella ei ole havaittu olevan merkitystä kouluviihtyvyyteen (Kämppi ym. 2008, 50). Osaltaan viihtyvyyteen vaikuttavat myös materiaaliset olosuhteet, jotka voivat joko luoda tai tuhota viihtyvyyttä. Tällaisia materiaalisia olosuhteita ja ratkaisuja ovat esimerkiksi perinteiset opettajajohtoiset luokahuoneratkaisut, koulurakennus ja koulujen pihat. Kouluympäristöjen suunnittelussa pääpaino on turvallisuudessa ja taroituksenmukaisuudessa, eivätkä esimerkiksi esteettisyys ja viihtyisyys ole olleet tämän normiohjauksen prioriteetteja. Positiivisilla kokemuksilla koulurakennuksesta on havaittu olevan yhteyksiä emotionaaliseen kokemukseen ja sosiaaliseen järjestykseen kouluissa. Kouluraken-

nus on tärkeä psyykkisenä ja ”mielentilallisena” ympäristönä. (Harinen & Halme 2012, 18, 23-24.)

Paikalliset kulttuuriset ja nuorisokulttuuriset normit vaikuttavat myös kouluviihtyvyyteen. Esimerkiksi koulusta pitäminen saatetaan nähdä suomalaisessa nuorisokulttuurissa nolona, eikä koulussa viihtyvä saa toisilta arvostusta, ihailua tai kunnioitusta. Kansainvälisissä arvioinneissa ja kansallisissa etnografioissa on selkeästi havaittu, että tämä ”hikariuden häpeä” ei ole yleismaailmallinen ilmiö, vaan jonkinlainen suomalainen normi. Erityisesti yläkoulussa nuorten väliset ”suosiohierarkiat” ovat hyvin vahvoja ja ohjaavat sitä, mitä asioita nuorten on soveliaista tavoitella saavuttaakseen hyväksyntää. (Harinen & Halme 2012, 56.)

Kouluviihtyvyyteen vaikuttavat keskeisesti myös oppilaan omat voimavarat. Voimavaroiksi voidaan luokitella muun muassa älykkyys, tahdonvoima, oma-aloitteisuus, tietoisuus omista psyykkisistä tarpeista, empatia, huumori ja viisaus. Jos oppilas voi psyykkisesti huonosti ja oirehtii eri tavoin, herää kysymys, pystyykö oppilas kompensoimaan oireita omilla voimavaroillaan. Ikä on yksi voimavaroihin vaikuttavista tekijöistä, ja koulun tehtävänä onkin tukea ja ohjata oppilaita voimavarojensa tunnistamiseen ja käyttöönottoon. (Honkanen & Suomala, 2009.) Kouluviihtyvyyteen saattaa vaikuttaa myös koulupäivän aikainen liikunta, johon syvennymme luvussa 4.

2.2 Kouluviihtyvyyden yhteydet oppilaan hyvinvointiin

Koululla ja kouluviihtyvyydellä on vaikutusta lasten ja nuorten terveyteen ja terveystyttävyyteen. Lapset viettävät koulussa suuren osan päivästänsä, ja koulun vaikutus terveyteen voi olla niin positiivinen, kuin negatiivinenkin. Jos oppilaan tarpeet koulussa toteutuvat, edesauttaa se oppilaan kuulumisen tunnetta koulu yhteisöön. Positiivinen koulu ympäristö lisää hyvinvointia, sekä edesauttaa selviytymistä haasteellisissa ja stressaavissa tilanteissa. Luomalla oppilaalle myönteisiä kokemuksia koulusta ja oppimisesta voidaan kehittää hänen itseluottamustaan ja -varmuuttaan. Turvallinen ja positiivinen psykososiaalinen ympäristö vähentää kiusaamista, häirintää, lintsaaamista ja poissaoloja. Se vähentää myös pelkoja, ahdistusta, ennakkoluuloja, masennusta ja motivaation puutetta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 13.)

Huonon kouluviihtyvyyden on todettu olevan yhteydessä terveydelle haitalliseen käyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön. Japanilaisessa tutkimuksessa todettiin selkeä yhteys nuorten huonon kouluviihtyvyyden, tupakoimisen ja alkoholinkäytön välillä. Mitä huonommin viihtyi koulussa, sitä useammin nuoret käyttivät tupakkaa tai alkoholia. (Takakura ym. 2010, 545, 549.) Samanlaisia tuloksia saatiin, kun Yhdysvalloissa tutkittiin koulukiusaamista. Kiusatuksi tuleminen ennusti terveydelle haitallista käyttäytymistä, kuten päihteiden käyttöä, fyysisen aktiivisuuden vähäisyyttä, huonoa unta ja itsemurha-alttiutta. (Hertz ym. 2015, 836-838.) Kouluväkivallan määrä on keskeinen osatekijä kouluhyvinvoinnissa (Harinen & Halme 2012, 30).

Kouluviihtyvyys on terveyskäyttäytymisen lisäksi yhteydessä oppilaiden koettuun terveyteen ja oireiluun. Koulukokemukset ajoittuvat tärkeisiin kehitysvaiheisiin ja ovat yhteydessä myös nuoren itsetuntoon. Myönteiset koulukokemukset suojaavat lasta terveyttä vaarantavalta käyttäytymiseltä, ne parantavat lapsen käsitystä omasta terveydestä, sekä lisäävät lapsen hyvinvointia. Negatiiviset koulukokemukset puolestaan ovat yhteydessä huonommaksi koettuun terveyteen, häiriökäyttäytymiseen, sekä heikompaan koulumenestykseen ja koulusta putoamiseen. Kaikki nämä vaikuttavat myös myöhemmin henkilön terveydentilaan ja tyytyväisyyteen elämässä. (Kämppi ym. 2012, 8.)

3 TUTKIMUSTIETOA NUORTEN KOULUVIIHTYVYYDESTÄ

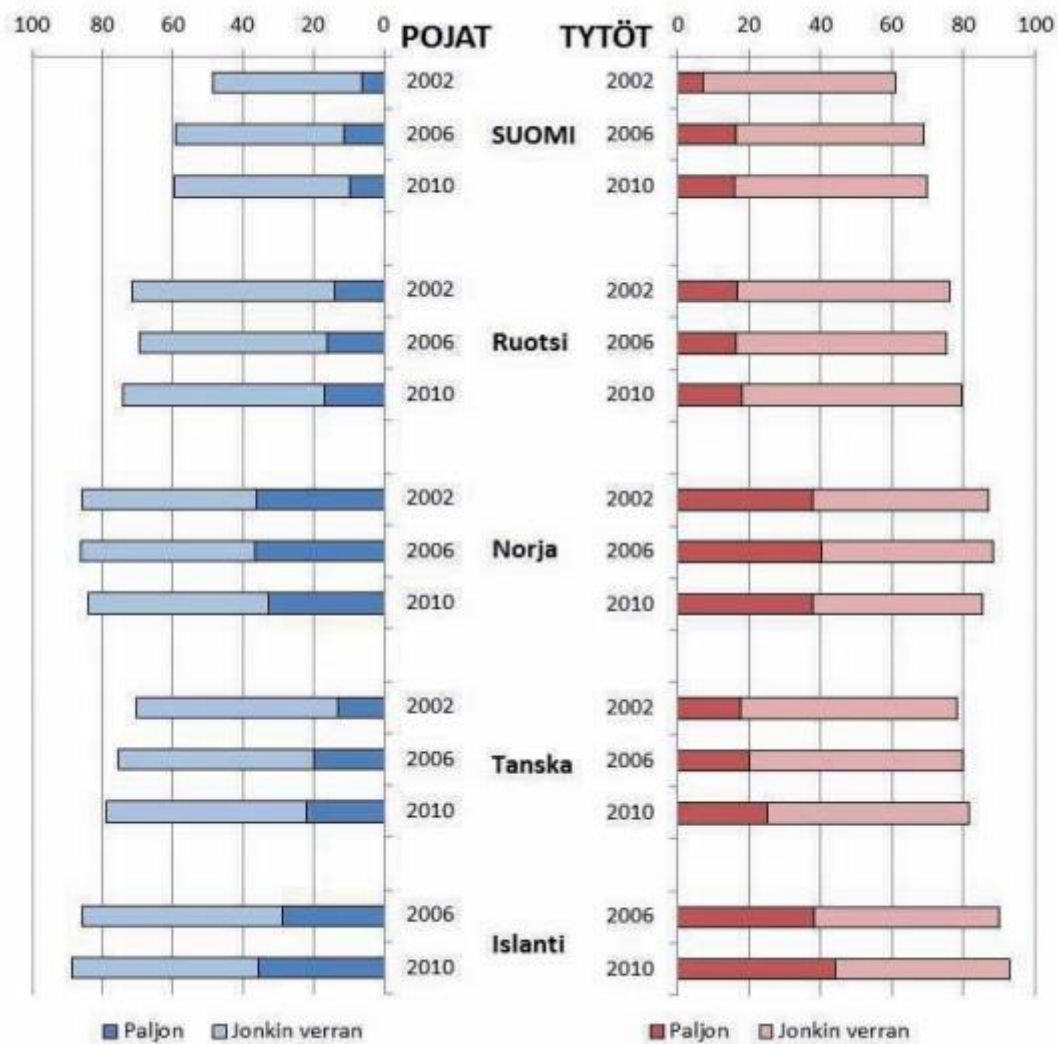
Opetushallitus teki WHO-koululaistutkimukseen perustuvan raportin (Kämppi ym. 2012) suomenkielisten koulujen oppilaiden koulukokemuksista, ja siitä miten ne ovat muuttuneet vuodesta 1994 vuoteen 2010. Raportissa verrattiin myös kokemusten muutoksia Pohjoismaissa vuosina 1994–2010 ja koulukokemuksia 36 maassa vuonna 2010. Tutkimuksen indikaattoreina olivat koulusta pitäminen, kouluun sitoutuminen, koulutyön koettu kuormittavuus, opettaja–oppilas -suhde, oikeudenmukaisuuden kokeminen, oppilaiden väliset suhteet, turvallisuus koulussa ja vanhempien tuki koulutyölle. Raportissa kuvatut koulukokemukset kuvaavat kouluviihtyvyyttä eri näkökulmista, mutta yksittäiset indikaattorit antavat aina vain rajallisen kuvan laajasta ilmiöstä. (Kämppi ym. 2012, 12, 112.)

3.1 Suomalaisen nuorten käsitys omasta kouluviihtyvyydestä

Kun suomalaisilta koululaisilta kysyttiin 2010 ”Mitä pidät koulusta tällä hetkellä?”, yli puolet oppilaista piti koulusta paljon tai jonkin verran. Tulokset olivat pysyneet samalla tasolla vuosien 2006 ja 2010 välillä ja pojat suhtautuivat kaikissa ikäluokissa kielteisemmin kouluun, kuin tytöt. (Kämppi ym. 2012, 21.) Tutkimuksissa korostunut ilmiö oli se, että lukioon aikovat ja koulussa paremmin menestyneet oppilaat suhtautuivat myönteisimmin koulunkäyntiin. (Kämppi ym. 2012, 21; Salmela-aro ym. 2016). Verrattuna muihin Pohjoismaihin, Suomessa pidettiin koulunkäynnistä selvästi vähiten, vaikkakin Suomessa tulokset olivat parantuneet eniten vuodesta 2002 (kuvio 2). Kansainvälisessä vertailussa Suomi jäi kaikissa ikäryhmissä heikoimpaan kolmannekseen, kun kaikki muut Pohjoismaat olivat kärkikymmenikössä. (Kämppi ym. 2012, 21, 112.)

Viime vuosina on havaittu yhä useammin kiireen ilmapiiriä kouluissa. Tämä altistaa oppilaita uupumukselle. Koulutyöstä uupuminen on yleistynyt yläluokilla Suomessa vuodesta 2006. (Kämppi ym. 2012, 113.) Toisaalta koeahdistusta koetaan Suomessa melko vähän verrattuna muihin OECD-maihin, sillä suomalaisnuorten kokema koeahdistus oli maiden vertailussa kolmanneksi pienin (Väljærvi 2017, 8). Vuonna 2010 reilu puolet 9. luokan pojista ja kaksi kolmesta 9. luokan tytöistä kokivat kuormittavansa koulutyöstä jonkin verran tai paljon. Hei-

kommin koulussa pärjäävät kokivat koulutyön kuormittavan yleisemmin, kuin koulussa hyvin pärjäävät. Koulutyön mielekkäänä kokeminen on yhteydessä korkeaan motivaatioon ja oppimistavoitteisiin sitoutumiseen. Motivoituneet oppilaat kokevatkin itsensä useammin hyvinvoiviksi, kuin oppilaat, jotka käyvät koulua vain velvollisuuden vuoksi. Suomi ja Islanti olivat ylimmässä kolmanneksessa kaikissa ikäryhmissä, kun tutkittiin koulutöistä kuormittumista. (Kämppi ym. 2012, 113.)



KUVIO 2. 13- ja 15-vuotiaiden poikien ja tyttöjen vastaukset kysymykseen ”Mitä pidät koulusta tällä hetkellä” Pohjoismaissa 2002–2010 (%) (Kämppi ym. 2012, 26).

Myös Suomen Akatemian julkaisemassa tutkimuksessa (Salmela-Aro ym. 2016.) on saatu tuloksia suomalaisten nuorten uupumisesta, stressistä ja heikosta kouluviihtyvyydestä. Tutki-

muksessa kävi ilmi, että yksi kymmenestä 12-vuotiaasta koki olevansa uupunut ja viisi prosenttia koki olevansa stressaantuneita tai koulu-uupuneita. Huolestuttavaa tutkimuksessa oli se, että lähes puolet 12-vuotiaista suhtautui kyynisesti koulunkäyntiin. He kokivat merkityskatoa suhteessa kouluun ja koulunkäyntiin. Nuorten mielestä koulussa ei esimerkiksi hyödynnettä tarpeeksi digitalisaatiota ja uutta tekniikkaa, ja heidän tapansa käyttää teknologiaa ei vastaa koulun käytäntöjä. Samassa tutkimuksessa jopa yksi neljästä 12-vuotiaasta vastasi, että on kyllästynyt koulunkäyntiin ja se ei kiinnosta. (Salmela-Aro ym. 2016.)

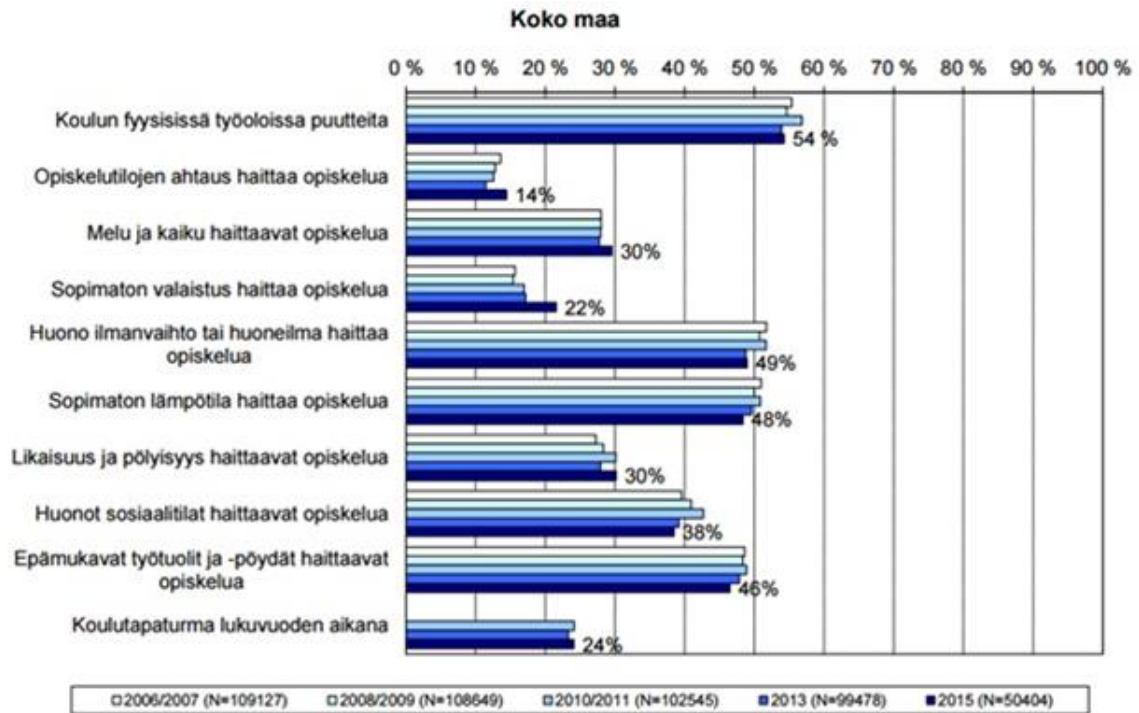
Opettaja-oppilassuhteiden kehitys Suomessa on ollut myönteistä 2000 -luvulla, mutta niissäkin on vielä kehitettävää. (Kämppe ym. 2012, 59). Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen kouluterveyskyselyn 2015 mukaan 14 prosenttia oppilaista kokee vaikeuksia opettajan kanssa toimeen tulemisessa (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015). Oppilaiden kokemus opettajien mielenkiinnosta heidän kuulumisiaan kohtaan on edelleen matalalla tasolla. Paremminkin kouluissa menestyneet arvioivat opettajien kiinnostusta myönteisemmin, kuin heikommin menestyneet. Kaikilla vuosiluokilla tytöt kokivat saavansa rohkaisua opettajalta useammin kuin pojat. Opettajien kohtelun oikeudenmukaiseksi koki 57 prosenttia kaikista oppilaista 2010-vuoden tutkimuksessa. Alakoululaiset kokivat opettajan oikeudenmukaisemmaksi, kuin yläkoululaiset. (Kämppe ym. 2012, 59, 113.) THL:n vuoden 2015 kouluterveyskyselyssä kuitenkin 73 prosenttia peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaista koki opettajan kohtelevan heitä oikeudenmukaisesti (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015).

Oppilaiden välisiä suhteita arvioitiin koululaistutkimuksen mukaan pääosin myönteisesti. Pojat arvioivat keskimäärin suhteet myönteisemmiksi kuin tytöt. Paremminkin ja heikommin kouluissa menestyvien välillä havaittiin jälleen eroa, ja menestyneemmät arvioivat useammin luokkatoverinsa ystävällisiksi ja auttavaisiksi. Muihin Pohjoismaihin verrattuna suomalaiset arvioivat kuitenkin harvemmin luokkansa oppilaat ystävällisiksi ja auttavaisiksi. Kansainvälisessä vertailussa Suomi oli eri maiden puolella välissä, kun tarkasteltiin vuoden 2010 tuloksia. Tyttöjen osalta Suomi oli kaikissa ikäryhmissä heikoimmassa kolmanneksessa. Myönteistä tuloksissa kuitenkin oli se, että esimerkiksi 9. luokan tytöt arvioivat viihtyvänsä yhdessä luokkalaistensa kanssa aikaisempaa yleisemmin. (Kämppe ym. 2012, 114.)

Oppilaan kokemus turvallisesta koulusta on oppilaan viihtymisen edellytys. Koululaistutkimuksessa olonsa turvallisiksi koulussa koki suomalaisista oppilaista lähes kolme neljäsosaa. Eroa vuoden 2006 ja 2010 välillä ei juuri ollut, vaikka välissä oli tapahtunut traagiset kouluammukset ja koulu-uhkaukset. Lukioon aikovat ja paremmin koulussa menestyneet kokivat olonsa turvallisemmaksi kuin heikommin menestyneet. (Kämppi ym. 2012, 115.)

Vuoden 2010 koululaistutkimuksen mukaan vähintään kerran kiusatuksi joutui 6 prosenttia kaikista oppilaista. Toistuvasti kiusaamista kokeneiden määrä lisääntyi vuodesta 2006 vuoteen 2010 lähes kahdella prosentilla. Pojat kokivat joutuvansa kiusatuksi hieman useammin kuin tytöt. (Kämppi ym. 2012, 116.) Vuoden 2015 kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. -luokan oppilaista vähintään kerran viikossa kiusatuksi koki itsensä niin ikään 6 prosenttia (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2015). Heikompi koulumenestys vaikutti 5-luokkalaisilla kiusatuksi tulemisen määrään, sekä lisäsi kiusaamiseen osallistumista 9-luokkalaisilla. Vuoden 2010 kansainvälisessä koululaistutkimuksessa Suomi sijoittui kiusaamisen osalta eri maiden keskikastia. Ruotsi erottui muista Pohjoismaista edukseen pienillä koulukiusaamisen osuuksilla. Suomessa ja muissa Pohjoismaissa huomioitavaa oli kuitenkin se, että toistuvasti kiusatuksi tulevien määrä oli pieni. (Kämppi ym. 2012, 116.)

Vuoden 2015 kouluterveyskyselyn mukaan koulun tiloissa nähtiin paljon parantamisen varaa (kuvio 3). Koulun fyysisissä työoloissa näki puutetta 54 prosenttia kyselyyn vastanneista oppilaista. Myös esimerkiksi ilmanvaihdon koki huonoksi lähes puolet kyselyyn vastanneista ja sopimattoman lämpötilan koki haittaavan opiskelua 48 prosenttia. Koulun sosiaalitilat, kuten vessat ja pukeutumis- ja peseytymistilat koki opiskelua haittaavaksi 38 prosenttia oppilaista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)



Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat

THL: Kouluterveyskysely

KUVIO 3. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden kokemukset koulujen fyysisistä työoloista. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015.)

3.2 Erot koulukokemuksissa koulun koon, kouluasteen ja sukupuolten välillä

Ingerttilän ja Jokikokkon pro gradu -tutkielmassa tutkittiin koulun koon, kouluasteen ja sukupuolen vaikutusta koulukokemuksiin. Pienten koulujen ilmapiiri koettiin paremmaksi kuin suurissa kouluissa. Tässä pienellä koululla tarkoitettiin alle 300 oppilaan koulua ja suurella koululla yli 300 oppilaan koulua. Alakoulun ja yläkoulun välisessä vertailussa alakoulun koettu ilmapiiri näytti olevan parempi. Sukupuolten välillä eroa ei näkynyt (Ingerttilä & Jokikokko 2012, 49.)

Pienissä kouluissa oli Ingerttilän ja Jokikokkon (2012, 51) mukaan voimakkaampi kouluun kuulumisen tunne ja luokan yhteishenki kuin suurissa kouluissa. Samansuuntaisia tuloksia on raportoinut myös Reeves (2008), jonka mukaan pienten koulujen oppilaat tuntevat kuuluvansa ryhmään enemmän kuin suurten koulujen oppilaat. Myös alakouluissa kouluun kuulumisen

tunne oli suurempi ja yhteishenki koettiin paremmaksi kuin yläkouluissa. Sukupuolten välillä asiassa ei ollut tilastollista merkitsevyyttä. (Ingerttilä & Jokikokko 2012, 51.)

Koulun koolla oli merkitystä myös koulukaverisuhteiden kannalta. Pienissä kouluissa kaverisuhteet koettiin paremmiksi kuin isoissa kouluissa. Alakouluissa koulukaverisuhteet olivat tilastollisesti merkitsevästi paremmat kuin yläkouluissa. Lisäksi tytöt näyttivät kokevan kaverisuhteet myönteisemmin kuin pojat. (Ingerttilä & Jokikokko 2012, 56.)

Pienten ja isojen koulujen välillä ei ollut eroja kiusatuksi joutumisessa, mutta pienissä kouluissa osallistuttiin harvemmin muiden kiusaamiseen. Kiusaamista koettiin enemmän alakouluissa kuin yläkouluissa, mutta kiusaamiseen osallistumisen määrällä ei ollut eroja kouluasteiden välillä. (Ingerttilä & Jokikokko 2012, 59.) Sen sijaan sukupuolten välillä löytyi eroja, sillä pojat sekä kiusasivat että tulivat kiusatuiksi tyttöjä enemmän (Ingerttilä & Jokikokko 2012, 59), kuten myös Kämppi ym. (2012) ovat raportoineet.

4 KOULUPÄIVÄN AIKAINEN LIIKUNTA

Alakoululaiselle kertyy koulupäivän aikana reipasta liikuntaa keskimäärin 22 minuuttia ja yläkoululaiselle 17 minuuttia (Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio 2015). Tosin toisten lähteiden mukaan erot ylä- ja alakoulun välillä, ainakin kevyen liikunnan määrässä, ovat suurempia (kts. Turpeinen ym. 2015, 58). Kolmasosa päivän reippaasta liikunnasta tapahtuu koulupäivän aikana, mutta toisaalta päivittäisestä paikallaanolosta 47 prosenttia tapahtuu koulussa (Tammelin ym. 2015). Pelkästään alakoulun välitunneilla tulee liikuntaa Ridgersin, Strattonin ja Faircloughin tutkimuksen (2006) mukaan keskimäärin 36 minuuttia päivässä. Koulupäivä tulisi nähdä mahdollisuutena lasten liikuntaa edistettäessä, sillä koulu on paikka, joka yhdistää kaikkia suomalaisia lapsia.

Koulupäivän aikaisen liikunnan edistämiseksi on Suomessa kehitetty muun muassa Liikkuva koulu -ohjelma, jonka tavoitteena on lisätä fyysisen aktiivisuuden osuutta koulupäivän aikana ja luoda sen myötä liikunnallisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Tehtyjen selvitysten perusteella koulujen henkilökunnan kokemukset liikunnan lisäämisestä ovat olleet pääosin myönteisiä, ja valtaosa heistä uskoi, että kouluun jää pysyviä käytäntöjä Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen jälkeen. Opettajista valtaosa oli sitä mieltä, että koulupäivän aikainen liikkuminen edistää kouluviihtyvyyttä ja oppilaiden välituntiliikunta edistää työrauhaa. (Kämpö ym. 2013, 31.)

Fyysisen aktiivisuuden suositus on 1–2 tuntia monipuolista ja ikätasolle sopivaa liikuntaa päivässä, joka voi muodostua koulun liikuntatunneista, välituntiliikunnasta, aktiivisista oppitunneista, koulumatkaliikunnasta, koulun liikuntakerhoista ja erilaisesta vapaa-ajan liikunnasta (Heikinaro-Johansson ym. 2015, 71). Telaman (1999, 46) mukaan on mahdollista, että käsitteet tulevat yhdistymään ”koulun liikunnaksi”. Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2013, 23) puolestaan määrittelevät koulun liikunnan liikuntatuntien ulkopuoliseksi liikunnaksi. Koska koulussa vietetään niin suuri osa koululaisen päivästä, on jo koulupäivän aikana mahdollista kerryttää fyysisen aktiivisuuden suositus täyteen. Koulussa tapahtuva liikunta on paljon muuta kuin liikunnanopetusta, sillä siihen lasketaan kaikki koulun piirissä tapahtuva liikunta (Tammelin 2013, 69).

Koululiikunnalla ja koulupäivän aikaisella liikunnalla on muitakin päämääriä kuin päivittäisen fyysisen aktiivisuustavoitteen täyttäminen. Sen tavoitteena on tukea liikunnallista elämäntapaa, jonka rinnalla tulevat myös terveyden edistämisen sekä taitojen oppimisen ja sosioemotionaalisen kehityksen tukemisen tavoitteet. Liikunta tukee myös sosiaalis-affektiivista ja kognitiivista kehitystä myönteisten yksilöllisten ja yhteisöllisten kokemusten kautta. (Heikinaro-Johansson ym. 2015, 73.) Tammelinin, Laineen ja Turpeisen (2013, 76) mukaan fyysisen aktiivisuuden tarkkoja suosituksia ei tulisikaan korostaa liikaa. Heidän mukaansa liikunta on väline kohti muita tavoitteita, ja koulupäivän aikainen liikkuminen tukee parhaimmillaan oppimista ja edistää työrauhaa sekä yhteisöllisyyttä kouluissa.

4.1 Liikuntatunnit ja kerhotoiminta

Liikunta on yksi suosituimmista oppiaineista suomalaisissa kouluissa. Koululiikunnasta kertoo pitävänsä lähes 80 prosenttia pojista ja 65 prosenttia tytöistä. Kielteisenä koululiikunnan kokee vain noin seitsemän prosenttia oppilaista. (Pentikäinen ym. 2016.) Pentikäisen ym. (2016) tutkimuksen mukaan koululiikuntamyönteiset suhtautuvat myös koulunkäyntiin myönteisemmin ja he ovat fyysisesti aktiivisempia ja taitavampia kuin kielteisesti koululiikuntaan suhtautuvat. Oppilaiden painoindeksi ei kuitenkaan ollut yhteydessä koululiikuntaan suhtautumiseen, vaan merkittävimmiksi tekijöiksi muodostuivat oppilaan omat käsitykset ja arvostukset koululiikunnasta ja omasta liikunnallisesta pätevyydestä. (Pentikäinen ym. 2016)

Liikunnanopetuksen tehtävänä on tukea oppilaiden fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä, sekä antaa myönteisiä kokemuksia liikunnasta ja edistää terveellisen ja aktiivisen elämäntavan omaksumista (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 433-434). Säännöllinen ja runsas liikunta tuottaa eniten terveyshyötyjä, mutta jo pienikin fyysisen aktiivisuuden määrä edistää terveyttä etenkin riskiryhmiin kuuluvilla lapsilla ja nuorilla (Janssen & LeBlanc 2010). Koululla on suuri vastuu liikunnallisesti passiivisten oppilaiden osalta (Telama 2013), joille koulun liikuntatunnit saattavat olla ainoa säännöllinen osa viikoittaista liikuntaa (Heikinaro-Johansson, Varstala & Lyyra 2008).

Kasvaminen liikuntaan tarkoittaa liikuntamotivaation edistämistä, jonka pohjalla on affektiivisia, kognitiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä tekijöitä, ja se luo pohjaa elinikäiselle fyysiselle

aktiivisuudelle. Liikuntaan kasvamisen edistämiseksi tulee luoda liikuntaympäristöjä ja -tilanteita, joissa osallistuja saa myönteisiä emotionaalisia kokemuksia. (Liukkonen 2009.) On tärkeää tarjota oppilaiden kehitystason mukaista liikuntaa ja harjoitella motorisia perustaitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 503).

Koululiikunnalle asetettujen tavoitteiden suurta määrää suhteutettuna tuntimääriin on kritisoitu (Heikinaro-Johansson ym. 2008). Telama (2013) näkee koululiikunnan tärkeimmiksi tehtäviksi motoristen taitojen kehittämisen, elämysten ja kokemusten tarjoamisen sekä ilmapiirin ja yritteliään motivaatioilmaston luomisen. Heikinaro-Johanssonin ym. (2008) mukaan koululiikuntaa ei voida yksin pitää ratkaisuna esimerkiksi ylipainoa vastaan taisteltaessa, koska liikuntatuntien määrä on vähäinen ja täten mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten päivittäiseen liikuntaan on rajallinen. Tästä syystä koko koulupäivän hyödyntäminen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi nähdään tärkeänä.

4.2 Välitunti liikunta

Peruskouluasetuksen mukaan tunnin mittaisesta oppitunnista on käytettävä vähintään 45 minuuttia opetukseen ja vähintään kymmenen minuuttia välituntiin. Tosin asetus joustaa, mikäli muunlainen järjestely on oppilaiden iän tai kehitystason vuoksi tarkoituksenmukaista. (Peruskouluasetus 12.10.1984/718, 23 pykälä.) Koulut päättävätkin välitunneistaan melko itsenäisesti (Haapala ym. 2014). Viikossa välitunteihin kuluu noin viisi tuntia (Turpeinen ym. 2015, 58). Välitunnit ovatkin tärkeässä asemassa lasten liikuttajina, etenkin, jos liikuntaan virittävät puitteet, kuten koulujen pihat, ovat kunnossa (Helenius, 1993, 6). Tammelin (2013, 68) toteaaakin, etteivät koulun liikuntatunnit riitä kouluikäisten liikunnaksi, mutta niillä on erityinen tehtävä kasvattaa oppilaita liikuntaan ja liikunnan avulla. Välitunneille osallistumisella ja välituntien aikaisella liikunnalla näyttäisi olevan yhteys oppilaiden rauhallisempaan käyttäytymiseen luokkahuoneessa (Jaakkola 2013, 264–265).

Useiden lähteiden mukaan välitunneilla tyypillisesti pelataan, leikitään tai jutellaan kavereiden kanssa (Blatchford 1998; Pellegrini & Blatchford 2002; Palovuori 2011). Alakouluikässä välitunneilla liikutaan Ridgersin, Strattonin ja Faircloughin tutkimuksen (2006) mukaan keskimäärin 36 minuuttia päivässä. Suomalaisia kouluja vertaillaessa Latosen ja Pajuojan (2012) pro Gradu -tutkimuksessa havaittiin koululaisten liikkuvan, istuskelevan tai seisoskelevan

välitunneilla. Ridgersin ym. tutkimuksessa (2011) selvitettiin englantilaisten alakoululaisten välituntikäyttäytymistä ja havaittiin lasten oman valintansa mukaisesti joko pelaavan, leikkivän ja juttelevan. Välitunnit ovatkin yleensä oppilaille mieluisa osa koulupäivää (Blatchford & Sumpner 1998).

Erot ala- ja yläkoulun välituntitoimien välillä ovat kuitenkin huomattavia. Turpeisen ym. (2015, 58) mukaan suurin osa viidesluokkalaisista viettää välituntinsa ulkona, mutta seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista enää alle puolet. Yläkoulussa harrastettiin kevyttä liikuntaa selvästi vähemmän kuin viidennellä luokalla. Välitunneilla kaikilla tai useimmilla välitunneilla kevyttä liikuntaa ilmoitti harrastavansa 58 prosenttia viidesluokkalaisista, mutta seitsemäsluokkalaisista enää 22 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisista vain 15 prosenttia. Pojat osallistuvat hiukan tyttöjä vähemmän kevyeen välituntiliikuntaan, mutta enemmän reippaaseen liikuntaan (Turpeinen ym. 2015, 59.)

Pallopelit ovat esimerkki reippaasta välituntiliikunnasta, joita pelaavat Turpeisen ym. (2015, 60) mukaan 57 prosenttia viides-, 19 prosenttia seitsemäs- ja 14 prosenttia yhdeksäsluokkalaisista. Sama tutkijaporukka raportoi poikien pelaavan tyttöjä enemmän pallopelejä jokaisella luokkatasolla, kuten myös Rajala ym. (2014, 66) havaitsivat. Myös Parrish ym. (2009) ovat saaneet vastaavia tuloksia tyttöjen ja poikien erilaisista mieltymyksistä välitunninviettotavoissa. Heidän mukaansa tytöt saattavat kokea poikien pelit liian aggressiivisiksi, eivätkä siksi halua osallistua niihin. Välitunnilla keskeistä on kuitenkin vapaus valita tekemisensä, jolloin oppilaat saattavat purkaa energiaa vaikkapa vain juoksemalla ympäriinsä (Evans & Pellegrini 1997). Lasten hyvinvoinnin näkökulmasta välitunteja ei tulisikaan tukahduttaa tiukoilla säännöillä, vaan lasten tulisi saada käyttää välitunnit vapaasti pelien ja muun omaehtoisen tekemisen parissa (Ramstetter, Murray & Garner 2010).

Valitettavasti välitunti on myös se osa koulupäivää, jolloin kiusaamista ja tappeluita todennäköisimmin ilmenee. Kiusaamiseen voidaan kuitenkin puuttua välituntivalvonnalla opettajien toimesta. (Blatchford 1998.) Pellegrinin ja Blatchfordin (2002) mukaan välitunnit ovat tärkeitä lasten sosiaaliselle kehitykselle, sillä he oppivat välituntipeleissä -leikeissä ja -keskusteluissa tärkeitä sosiaalisia taitoja.

Erityisesti tytöille välitunnit näyttävät olevan sosiaalinen mahdollisuus, jolloin aikaa voi viettää istuskelemalla ja juttelemalla kavereiden kanssa (Ridgers & Stratton 2005). On myös väi-

tetty välituntien ympäristöjen vastaavan paremmin poikien mieltymyksiin (Beighle ym. 2006; Parrish ym. 2009; Ridgers & Stratton 2005). Beighlen ym. Yhdysvaltalaisen tutkimuksen (2006) mukaan pojat ovatkin tyttöjä aktiivisempia välitunneilla. Heidän mukaansa 78 prosenttia alakoululaisista pojista ja 63 prosenttia tytöistä on välitunneilla fyysisesti aktiivisia. Myös Parrish ym. (2009) sekä Ridgers & Stratton (2005) toteavat poikien olevan tyttöjä aktiivisempia välituntiliikkuja.

Oman oletuksemme mukaan välituntiliikunnan määrä on yhteydessä kouluviihtyvyyteen. Aiemmat tutkimukset ovat olleet tulosten suhteen jokseenkin ristiriitaisia. Kellosaari ja Virpi (2011) eivät saaneet pro gradu -tutkielmassaan tuloksia siitä, että välituntiliikunta-aktiivisuus olisi yläkoululaisilla yhteydessä välituntiviihtyvyyteen. Koulukokemuksia tutkittaessa on havaittu myönteisiä yhteyksiä koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden ja koulukokemusten osa-alueiden välillä (kts. Ingerttilä & Jokikokko 2012; Haapala ym. 2014). Haapala ym. (2014) mukaan välituntiliikunnan määrä on positiivisesti yhteydessä kouluun kuulumisen tunteeseen ja koettuun koulun ilmapiiriin ala- ja yläkoulussa.

Marjamaa ja Myllymäki (2013) selvittivät pro gradu -tutkielmassaan välituntiaktiivisuuden yhteyttä kavereiden määrään. Heidän tulostensa mukaan välituntiaktiivisuuden ja kavereiden määrän välillä ei ollut yhteyttä 1.-3. -luokkalaisilla. Puolestaan Rajalan ym. (2014) mukaan korkeaksi koettu subjektiivinen sosiaalinen asema yläkoululaisilla vaikuttaisi olevan yhteydessä välituntiliikunnan harrastamiseen sekä koulun toimintojen suunnitteluun ja järjestämiseen. Alakouluikäisillä näkyi positiivinen yhteys koulukaverisuhteisiin myös Haapalan ym. (2014) tutkimuksessa.

Välitunnit ovat merkittävä osa koululaisten arkea ja voivat tarjota heille sekä henkistä, fyysistä, että sosiaalista virkistystä oppituntien välillä. Tavallisesti ruokailun yhteydessä pidettävä välitunti on pidempi. Esimerkiksi Iso-Britanniassa ruokailun jälkeinen välitunti kestää tavallisesti peräti 80-90 minuuttia. (Pellegrini 1994.) 1970-luvulta peräisin olevassa opinnäytetyössä (Suomela 1977) vielä pohdittiin, mikä olisi Suomessa sopiva pituus välitunnille sen aikaisen kymmenen minuutin välitunnin sijasta. Tutkimuksessa pidempi viidentoista minuutin mittainen välitunti todettiin paremmaksi vaihtoehdoksi, koska oppilailla todettiin olevan tällöin paremmin aikaa välituntitoimiin. Välitunnin pituus näyttäisikin olevan yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, sillä ruokavälitunnilla oppilaat ovat aktiivisempia kuin tavallisilla, lyhytkestoisilla välitunneilla (Parrish ym. 2009).

4.3 Muut koulupäivän liikunnallistamisen keinot

Välituntiliikunnan ohella koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta voidaan lisätä esimerkiksi koulumatkaliikunnalla, aktiivisilla oppitunneilla ja koulujen kerhotoiminnalla. Koulumatkaliikunta voi olla merkittävä palanen nuorten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden kartuttamisessa. Ympäristötekijät, turvallisuus, lapsen ominaisuudet, vanhempien ja perheen tavat ja asenteet sekä erilaiset normit vaikuttavat koulumatkaliikkumiseen. (Turpeinen, Lakanen, Hakonen, Havas & Tammelin 2013, 5.) Lahden ja Kiikalan (2007) mukaan koulumatkaliikunta antaa mahdollisuuden kohtalaiseen kuormittavaan ja toistuvaan liikuntaan, millä voi olla suuri merkitys nuorten päivittäisessä liikunta-aktiivisuudessa.

Koulumatkan pituus on tekijä, joka vaikuttaa eniten koulumatkan kulkemistapaan (Lahti & Kiikala 2007). Turpeisen ym. (2013, 5) mukaan myös vuodenaika on yksi kulkutapaan eniten vaikuttavista tekijöistä, mutta myös sukupuoli on merkitystä. Heidän mukaansa pojat pyöräilevät tyttöjä useammin kouluun, mutta tytöt puolestaan kävelevät useammin kuin pojat (Turpeinen ym. 2013, 5). Fogelholmin, Parosen ja Miettisen (2007, 104) mukaan Suomessa on ollut nähtävissä koulumatkaliikunnan laskua viime vuosina. Myös Turpeisen ym. (2013, 5) mukaan koulumatkan kulkeminen moottoriajoneuvoilla oli lisääntynyt vuosina 2003-2013.

Istumisen terveyshaitat ovat käyneet viime vuosina yhä selvemmiksi (kts. Tikkanen ym. 2013). Oppituntien aikaisen istumisen vähentämiseksi on ehdotettu aktiivisia oppitunteja, joihin liitetään liikuntatuokioita. Oppituntien aikaista istumista voi vähentää esimerkiksi seisoimisella, jaloittelulla tai liikunnallisilla tehtävillä, joiden hyötynä on nähty muun muassa keskittymiskyvyn parantuminen. (Aittasalo 2013.) Liikunnalliset oppitunnit sekä taukoliikunnan sisällyttäminen osaksi oppitunteja ovat hyviä keinoja integroida liikuntaa muihin aineisiin (Högger 2005, 6-7).

Jaakkolan (2013, 264–265) mukaan oppituntien aikaisilla liikuntatuokioilla vaikuttaisi olevan myönteinen vaikutus oppilaiden keskittymiseen ja sääntöjen noudattamiseen. Tutkimustulokset näyttävät, että liikunta aktivoi verenkiertoa (Sääkslahti 2005, 15) ja aivotointoja, mikä puolestaan edistää oppimista ja auttaa oppimaan asioita, jotka ilman liikuntaa jäisivät oppimatta (Jaakkola 2012, 54). On osoitettu, että liikunta niin koulumatkalla, välitunnilla, oppiai-

neena kuin koulupäivän opetusmenetelmällisenä osana tukee lasten oppimista ja lisää heidän vireystilaansa, stressinhallintaansa ja sopeutumiskykyään uusiin tilanteisiin (Hulley ym. 2008, 526).

Kerhotoiminta on opetuksen ulkopuolista toimintaa, joka perustuu koulun kasvatuksellisiin, opetuksellisiin ja ohjauksellisiin tavoitteisiin. Toiminnan tavoitteena on lisätä harrastuneisuutta, sekä tuottaa yhdessä tekemisen, onnistumisen, osaamisen ja ilon kokemuksia. Hyvä yhteistyö kerho-, aamu- ja iltapäivätoiminnan kanssa edistää oppilaiden hyvinvointia (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, 36, 42.)

5 LIKUNNAN YHTEYS KOULUVIIHTYVYYTEEN

Liikunnan yhteyttä kouluviihtyvyyteen on selvitetty muun muassa LIKES - tutkimuskeskuksen toimesta Liikkuva koulu -ohjelman avulla. Liikunnanopettajien lisäksi myös muut aineenopettajat suhtautuvat koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen pääosin myönteisesti. Rehtoreiden näkemykset ovat olleet samansuuntaisia muun henkilöstön kanssa. (Kämppe ym. 2013, 5.) Tässä työssä haluamme kuitenkin perehtyä lasten ja nuorten omiin kokemuksiin kouluviihtyvyydestä, vaikka liikunnan ja kouluviihtyvyyden yhteyttä on tutkittu melko vähän.

Kellosoari ja Virpi (2011) selvittivät pro gradu -tutkielmassaan välitunneilla tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden yhteyttä välituntiviihtymiseen yläkoululaisilla. Heidän mukaansa fyysinen aktiivisuus välitunneilla oli tutkimuskouluissa vähäistä, mutta pojat olivat tyttöjä aktiivisempia ja fyysinen aktiivisuus laski luokka-asteen kasvaessa (kts. myös Aira ym. 2012; Rajala ym. 2014). Välituntiliikunta-aktiivisuus ei kuitenkaan ollut yhteydessä oppilaiden välituntiviihtymiseen (Kellosoari & Virpi 2011, 60).

5.1 Liikkumisen määrän yhteys koulukokemuksiin

Oppilaan fyysisellä aktiivisuudella näytti Ingerttilän ja Jokikokon (2012, 50) tulosten mukaan olevan tilastollisesti merkitsevä yhteys oppilaan kokemaan ilmapiiriin, sillä paljon liikkuvien mielestä heidän koulunsa ilmapiiri oli parempi kuin muiden mielestä. Myös Haapala ym. (2014) ovat löytäneet samansuuntaisia tuloksia. Heidän tutkimuksessaan välituntiliikunnan määrä oli positiivisesti yhteydessä koettuun koulun ilmapiiriin alakoulussa, mutta yläkoulussa tätä yhteyttä ei havaittu.

Lisäksi välituntiliikunnalla näytti olevan yhteys kouluun kuulumisen tunteeseen. Mitä enemmän oppilas osallistui välituntiliikuntaan, sitä enemmän hän koki kuuluvansa kouluyhteisöön. (Haapala ym. 2014.) Yleisellä fyysisellä aktiivisuudella oli Ingerttilän ja Jokikokon (2012, 58)

mukaan yhteys myös luokan yhteishengen kokemiseen, sillä paljon liikkuvat kokivat luokkan-
sa yhteishengen myönteisemmäksi kuin kohtuullisesti ja vähän liikkuvat oppilaat.

5.2 Liikkumisen määrän yhteys oppilaan sosiaalisiin suhteisiin

Ingerttilän ja Jokikokon (2012, 53) pro gradu -tutkielmassa paljon liikkuvilla oppilailla kou-
luun kuulumisen tunne oli voimakkaampi kuin vähän liikkuvilla ja kohtuullisesti liikkuvilla.
Myös kohtuullisesti liikkuvat tunsivat kouluun kuulumisen voimakkaampana kuin vähän liik-
kuvat (Ingerttilä & Jokikokko 2012, 53.) Myös Haapalan ym. (2014) tuloksissa välituntii-
kunnan määrä oli yhteydessä koulukaverisuhteisiin. Mitä enemmän oppilas osallistui välitun-
tiliikuntaan, sitä enemmän hänellä oli kavereita. Yläkoulussa yhteys löytyi ainoastaan välitun-
tiliikunnan ja koulukaverisuhteiden väliltä. (Haapala ym. 2014.) Kiusatuksi joutumisessa ei
Ingerttilän ja Jokikokon mukaan (2012, 61) näyttänyt olevan liikunnan määrän kanssa yhteyt-
tä.

Koulukaverisuhteilla tarkoitetaan sitä, onko oppilaalla koulussa kavereita ja miten kaverit
oppilaaseen suhtautuvat. Paljon liikkuvien kokemus kaverisuhteista oli myönteisempi kuin
kohtuullisesti ja vähän liikkuvilla, mutta myös kohtuullisesti liikkuvat kokivat kaverisuhteen-
sa myönteisemmiksi kuin vähän liikkuvat. (Ingerttilä & Jokikokko 2012, 55, 58.) Positiivinen
yhteys koulukaverisuhteisiin paljon välituntiliikuntaa harrastavilla näkyi myös Haapalan ym.
(2014) tutkimuksessa alakouluikäisillä.

Myös Marjamaa ja Myllymäki (2013) saivat pro gradu -tutkielmassaan vastaavanlaisia tulok-
sia, kun tarkasteltiin liikuntaharrastusten ja kavereiden määrää 1–3 -luokkalaisilla oppilailla.
Heidän tutkimuksessaan oppilaat olivat hyvin aktiivisia välituntiliikuntaan osallistujia, ja vain
4 prosenttia vietti välituntinsa istuen. Pojilla kavereiden määrä oli positiivisesti yhteydessä
siihen, kuinka monta kertaa viikossa he ovat liikuntaharrastuksissa. Kuitenkaan välituntiaktii-
visuuden ja kavereiden määrän välillä ei löydetty yhteyttä. (Marjamaa & Myllymäki 2013,
54.) Rajalan ym. (2014) mukaan puolestaan korkeaksi koettu subjektiivinen sosiaalinen asema
yläkoululaisilla vaikuttaisi olevan yhteydessä välituntiliikuntaan osallistumiseen sekä koulun
toimintojen suunnitteluun ja järjestämiseen.

6 TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää yläkoululaisten kouluviihtyvyyttä. Lisäksi selvitämme koulupäivän aikaisen liikunnan ja erityisesti välituntiliikunnan yhteyksiä kouluviihtyvyyteen.

Eryteisesti pyrimme vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten yläkoululaiset suhtautuvat koulunkäyntiin?
 - 1.1 Miten tytöt ja pojat kokevat koulun ja välitunnin ilmapiirin?
 - 1.2 Eroavatko oppilaiden kokemukset viihtymisestä ja ilmapiiristä 7, 8 ja 9 -luokilla?
2. Liikkuvatko yläkoululaiset välitunneilla?
 - 2.1. Viettävätkö yläkoululaiset välituntinsa sisällä vai ulkona?
 - 2.2. Miten oppilaat viettävät välitunnit sisällä tai ulkona?
 - 2.3 Eroaako tyttöjen ja poikien tai 7, 8 ja 9 -luokilla olevien oppilaiden välituntiliikunta-aktiivisuus?
3. Onko välituntien aikainen toiminta yhteydessä kouluviihtyvyyteen tai ilmapiiriin?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Liikkuva koulu -ohjelma tutkimuksen taustalla

Liikkuva koulu on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama ohjelma, joka toteutetaan Opetushallituksen, alueviranomaisten ja järjestöjen yhteistyöllä. Ohjelman tavoitteena on vakiinnuttaa Suomen kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri, jalkauttaa kouluihin fyysisen aktiivisuuden suositus, sekä lisätä liikkumista koulupäivään. Koulut saavat itse toteuttaa omia suunnitelmiaan liikkumisen lisäämiseksi. (Kämppi ym. 2013, 5.)

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaihe käynnistettiin vuonna 2010. Kouluja ohjelmassa oli mukana 45 ja niissä oli yhteensä noin 10 000 oppilasta ja 1000 opettajaa. (Kämppi ym. 2013, 5, 12.) Pilottivaiheen toteutumista seurattiin hankevastaavien haastattelujen ja kyselyjen avulla. Fyysistä aktiivisuutta selvitettiin kyselyillä ja fyysisen aktiivisuuden objektiivisilla mittauksilla. Myös sosiaalisia vaikutuksia kouluyhteisöön, kuten vaikutuksia koulun ilmapiiriin, sosiaalisiin suhteisiin ja kiusaamiseen koulussa selvitettiin. (Aira ym. 2012, 13.) Oppilaiden aktiivisuutta ja muutoksia selvitettiin oppilaskyselyillä. (Kämppi ym. 2013, 11.)

Syksyllä 2016 Liikkuvia kouluja oli 66 prosenttia kaikista Suomen peruskouluista. Ohjelmaan on päätetty ohjata yhteensä 21 miljoonaa euroa vuosina 2016-2018. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016) Hyödynnämme vuonna 2015 Liikkuva koulu -ohjelman yhteydessä kerättyjä aineistoja opinnäytetyössämme.

7.2 Tutkimuksen kohdejoukko

Tutkimuksemme kohdejoukkona olivat peruskoulun 7.–9. -luokkalaiset oppilaat, joita oli seitsemästä eri koulusta, jotka kaikki osallistuivat Liikkuva koulu -ohjelmaan. Oppilaita oli yhteensä 893 (447 tyttöä, 446 poikaa). Oppilaita seitsemäsluokkalaisia oli 308, kahdeksaluokkalaisia 265, ja yhdeksäsluokkalaisia 320. Kyselyaineisto on kerätty vuonna 2015 LIKES -

tutkimuskeskuksen toimesta. Tyttöjä ja poikia oli jokaisella tutkitulla luokka-asteella lähes saman verran (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen ja poikien jakautuminen eri luokka-asteilla.

Tutkimuksen kohdejoukko		
Luokka-aste	Pojat	Tytöt
7. Luokka (n=308)	51,3 %	48,7 %
8. Luokka (n=265)	50,6 %	49,4 %
9. Luokka (n=320)	48,1 %	51,9 %
Yhteensä (n=839)	49,9 %	50,1 %

7.3 Tutkimusmenetelmät ja aineisto

Tutkimuksemme valittiin Liikkuva koulu -ohjelman kyselylomakkeiden aineistosta kysymykset, joilla kartoitettiin oppilaiden kouluviihtyvyyttä, liikuntatottumuksia, välitunti liikunta-aktiivisuutta, sekä koulun ja välituntien ilmapiiriä. Käytimme taustatietoina tutkimuksemme oppilaiden sukupuolta ja luokkaa. Tutkimuskysymykset on laadittu Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES) toimesta, ja osaa kysymyksistä on käytetty aiemmin myös muissa tutkimuksissa, kuten WHO:n kouluterveyskyselyssä (kts. Kämppi ym. 2012). Tutkimuksessa käytetty kyselylomake on esitetty liitteessä 1.

Oppilaiden koulusta pitämistä selvitettiin kysymyksellä; mitä pidät koulusta tällä hetkellä?”. Vastausvaihtoehtoina kysymykseen annettiin: “pidän siitä paljon”. “pidän siitä jonkin verran”, “en pidä siitä kovin paljon, ja “en pidä siitä lainkaan”. Koulun, välitunnin ja luokan ilmapiiriä selvitettiin puolestaan kysymyksellä; “millaiseksi koet...”: “koulusi ilmapiirin”, “välituntien ilmapiirin”, ja “luokkasi ilmapiirin”. Edellä mainitussa kysymyksessä vastaus annettiin 5-

portaisella Likert-asteikolla (1 = erittäin hyväksi, 2 = melko hyväksi, 3 = ei hyväksi, eikä huonoksi, 4 = melko huonoksi, 5 = erittäin huonoksi).

Oppilaiden fyysistä aktiivisuutta vapaa-ajalla selvitettiin seuraavin kysymyksin:

“Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.”, sekä “Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia?”. Kysymysten vastausvaihtoehtoina oli 0-7 -päivänä viikossa. Oppilaiden välituntiympäristöä puolestaan selvitettiin kysymyksellä: “Missä olet yleensä koulun välitunneilla?” Vastausvaihtoehtoina oli “kaikki välitunnit ulkona”, “enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä”, “enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona” ja “kaikki välitunnit sisällä”.

Välituntien aikana tapahtuvaa toimintaa ulkona ja sisällä selvitettiin kahdella eri kysymyksellä, jotka on kehitetty Liikkuva koulu -ohjelman seuraamista varten (Rajala ym. 2014, 65). Toinen kysymyksistä tutki ulkona tapahtuvaa ja toinen sisällä tapahtuvaa toimintaa. Kysymykseen “mitä teet yleensä koulussa välitunneilla ULKONA?”, oli lueteltuna seitsemän kohtaa (istun, seisokelen, kävelen, osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin, pelaan pallopelejä, osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan, ja toimin välituntiliikunnan ohjaajana), joihin tuli vastata joko “en koskaan”, “silloin tällöin”, “useimmilla välitunneilla”, tai “kaikilla välitunneilla”. Sisällä tapahtuvaa toimintaa tutkittiin samoilla kysymyksillä, joihin oli lisättyä vielä “liikun/pelaan koulun liikuntasalissa”, ja “liikun/pelaan koulun muissa sisätiloissa”.

LIKES -tutkimuskeskus on selvittänyt tutkimusluvut aineistoa kerätessä. Käsitelimme tutkimusaineistoa vastuullisesti ja huolellisesti, jotta se ei päätyisi toisille osapuolille. Kyselyyn oli vastattu nimettöminä, joten henkilötiedot eivät paljastuneet tutkijoillekaan. Hävitimme aineiston asianmukaisella tavalla, kun työ valmistui.

7.4 Aineiston analyysi

Tutkimuksemme oli kvantitatiivinen, joten käytimme tulosten analysointiin IBM SPSS Statistics -ohjelmaa, jonka avulla tarkastelimme frekvenssejä, muuttujien välisiä yhteyksiä, sekä ryhmien välisiä keskiarvoeroja. Kuvasimme prosenteilla yläkoululaisten koulussa viihtymistä,

kokemuksia koulun ja välitunnin ilmapiiristä, sekä yleisimpiä välituntiliikuntamuotoja. Vertailimme sukupuolten ja luokka-asteiden välisiä eroja koulusta pitämiseen ja koettuun ilmapiiriin ristiintaulukoinnilla ja khiin neliötestillä. Lisäksi tutkimme luokka-asteiden välisiä keskiarvoeroja varianssianalyysillä. Sukupuolten välisiä keskiarvoeroja testasimme T-testillä.

Helpottaaksemme aineiston analyysiä muokkasimme koulusta pitämistä kuvailevat vastaukset kahteen luokkaan siten, että yhdistimme vastaukset “pidän siitä paljon” ja “pidän siitä jonkin verran”, sekä “en pidä siitä kovin paljon” ja “en pidä siitä lainkaan”. Teimme samoin myös koulun ja välitunnin ilmapiiriä kuvaileviin vastauksiin ja yhdistimme vastaukset “erittäin hyväksi” ja “melko hyväksi”, sekä “melko huonoksi” ja “erittäin huonoksi”. Vastausvaihtoehto “ei hyväksi, eikä huonoksi” pysyi omanaan. Keskiarvoja vertailevat tutkimusajot teimme alkuperäisellä luokittelulla.

Välituntiliikunta-aktiivisuutta varten muodostimme indeksin, joka perustui yläkoululaisten välituntien aikaiseen toimintaan ja siihen, olivatko oppilaat välituntinsa ulkona vai sisällä. Loimme indeksin Rajalan ym. (2014) käyttämän mallin mukaisesti, jossa kysymykset 1, 2 ja 3 koodattiin kuvion 4 mukaisesti ja tämän jälkeen laskettiin välituntiliikuntaa ulkona ja sisällä mittaavat kysymykset kutakin vastaavalla MET-arvolla. MET -arvolla tarkoitetaan metabolista ekvivalenttia, eli se kuvaa fyysisen aktiivisuuden lisäämää energiankulutusta suhteessa lepotasoon. Lopullinen indeksi muodostui kertomalla ulkona ja sisällä tapahtuneet toiminnot niille määrätyillä kertoimilla. Välituntiliikuntaindeksin laskukaava oli kokonaisuudessaan: Välituntiliikuntaindeksi = missä \times (3 \times kävely(ulkona) + 5 \times leikit(ulkona) + 5 \times pelit(ulkona) + 5 \times ohjattuna(ulkona) + 3 \times ohjaajana(ulkona)) + (1 – missä) \times (3 \times kävely(sisällä) + 5 \times leikit(sisällä) + 5 \times pelit(sisällä) + 5 \times ohjattuna(sisällä) + 3 \times ohjaajana(sisällä)). (Rajala ym. 2014, 65.)

Kysymys (laskukaavassa käytetty termi suluissa)	MET-arvot	Vastausvaihtoehdot	Kertoimet
1 Missä olet yleensä koulun välitunneilla? (missä)		Kaikki välitunnit ulkona. Enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä. Enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona. Kaikki välitunnit sisällä.	1 0,75 0,25 0
2 Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla ULKONA? Vastaa jokaiselle riville. 3 Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla SISÄLLÄ? Vastaa jokaiselle riville.			
*Kävelen. (kävely)	3	En koskaan. Silloin tällöin. Useimmilla välitunneilla. Kaikilla välitunneilla.	0 1 2 3
*Osallistun liikuntapeleihin tai leikkeihin (esim. hippa, hyppynaruhyppely, kiipeily, keinuminen). (leikit)	5	En koskaan. Silloin tällöin. Useimmilla välitunneilla. Kaikilla välitunneilla.	0 1 2 3
*Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä). (pelit)	5	En koskaan. Silloin tällöin. Useimmilla välitunneilla. Kaikilla välitunneilla.	0 1 2 3
*Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan. (ohjattuna)	5	En koskaan. Silloin tällöin. Useimmilla välitunneilla. Kaikilla välitunneilla.	0 1 2 3
*Toimin välituntiliikunnan ohjaajana. (ohjaajana)	3	En koskaan. Silloin tällöin. Useimmilla välitunneilla. Kaikilla välitunneilla.	0 1 2 3

KUVIO 4. Välituntiliikundaindeksissä käytetyt kysymykset, sekä eri toimintojen MET-arvot ja kertoimet. (Rajala ym. 2014, 66.)

Välituntiliikundaindeksin ja välituntien aikaisen toiminnan yhteyttä koulusta pitämiseen ja koulun- ja välituntien ilmapiiriin tutkimme Pearsonin korrelaatiokertoimilla. Teimme analyysin erikseen tyttöjen ja poikien 7.-, 8.- ja 9.-luokkalaisilla, ja tutkimme, löytyykö yhteyksiä eri sukupuolten tai luokka-asteiden suhteen.

7.5 Tutkimuksen luotettavuus

7.5.1 Reliabiliteetti

Tutkimuksen luotettavuutta kuvataan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksen virheettömyyttä ja sillä viitataan tutkimuksen toistettavuuteen. Mittarit luo-

daan sen mukaan, millaisia käsitteitä ja asioita tutkija haluaa tutkia. (Metsämuuronen 2008, 64; Nummenmaa 2009, 346.) Aineistoamme kyselyt on laadittu kokeneiden asiantuntijoiden (LIKES) toimesta. Osa kyselyn kysymyksistä on käytetty myös aiemmissa tutkimuksissa, kuten WHO-koululaiskyselyissä, joissa niiden toistettavuutta on mitattu (kts. Kämppi 2012).

7.5.2 Validiteetti

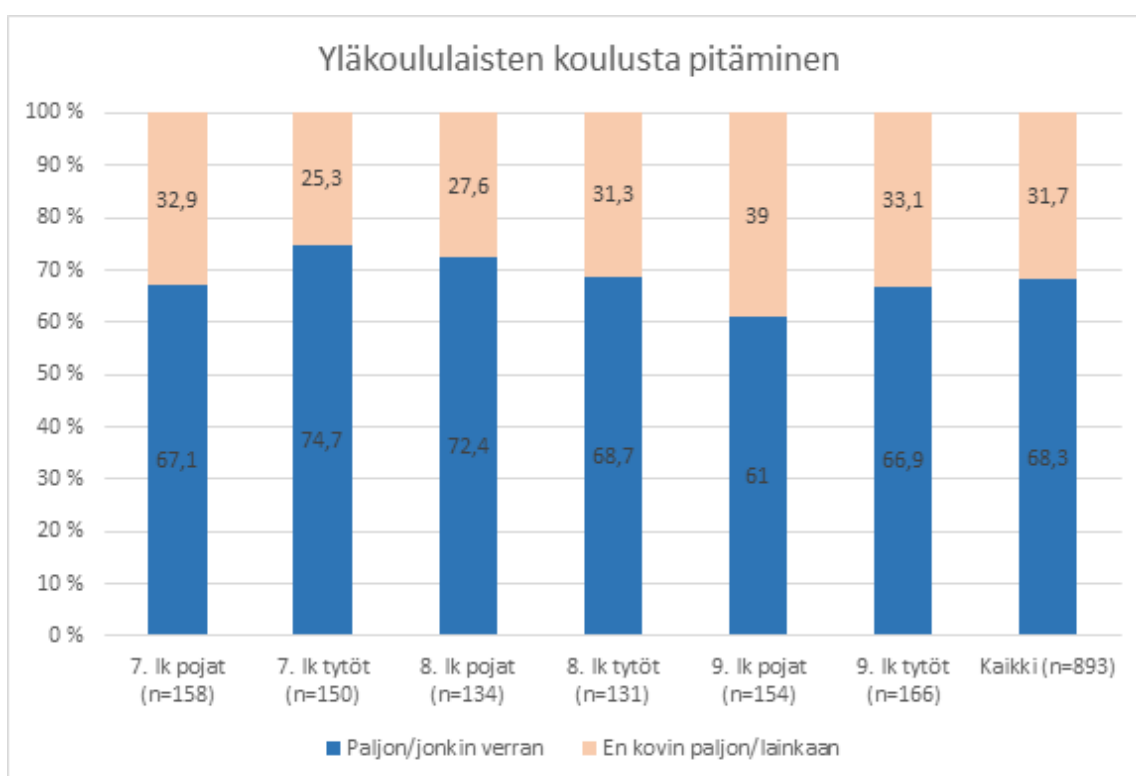
Validiteetti kertoo, mittaako mittari sitä mitä on tarkoituskin eli se kuvaa mittarin pätevyyttä. Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Ulkoinen validiteetti liittyy tutkimuksen yleistettävyyteen. (Metsämuuronen 2008, 65.) Käytetty aineisto oli uusien, vuonna 2015 kerätty, Liikkuva koulu -aineisto. Tutkimuksen otoskoko kattoi 893 yläkoulun oppilasta seitsemästä eri koulusta, joista seitsemäsluokkalaisia oli 308, kahdeksaluokkalaisia 265, ja yhdeksäsluokkalaisia 320, joten tutkittavat edustavat hyvin eri luokkatasoja. Aineistomme suurehkon koon vuoksi tutkimus on hyvin yleistettävissä. Toisaalta kaikki oppilaat opiskelivat Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olevissa kouluissa, mikä osaltaan saattaa vaikuttaa tuloksiin.

Sisällön validius kuvaa mittareiden tarkoituksenmukaisuutta ja sitä, kuinka hyvin ne kattavat kyseisen ilmiön. (Metsämuuronen 2008, 65.) Kyselyn kysymykset kysyvät suoraan koulusta pitämistä, koulun ja välitunnin koettua ilmapiiriä sekä välitunninviettotapoja. Kyselyssä käytetyt kysymykset eivät kuitenkaan kattaneet kaikkia koulussa viihtymisen osa-alueita, joita esimerkiksi Konun (2002) määritelmän mukaan on koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet, mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen, sekä terveydentila. Kaikissa seitsemässä selitettävässä muuttujassamme oli valmiit vastausvaihtoehdot ja hyvin ymmärrettävät kysymykset, minkä vuoksi vastaamisen voi olettaa olleen yläkoululaisille varsin helppoa.

8 TULOKSET

8.1 Sukupuolen ja luokka-asteen yhteys koulusta pitämiseen

Yläkoululaisista 68 prosenttia koki pitävänsä koulusta paljon tai jonkin verran. Jokaisella luokka-asteella koulusta pitäneitä oli vähintään 60 prosenttia (kuvio 5). Oppilaita, jotka eivät pitäneet koulusta lainkaan oli alle 10 prosenttia.



KUVIO 5. Yläkoululaisten koulusta pitäminen sukupuolittain ja luokka-asteittain.

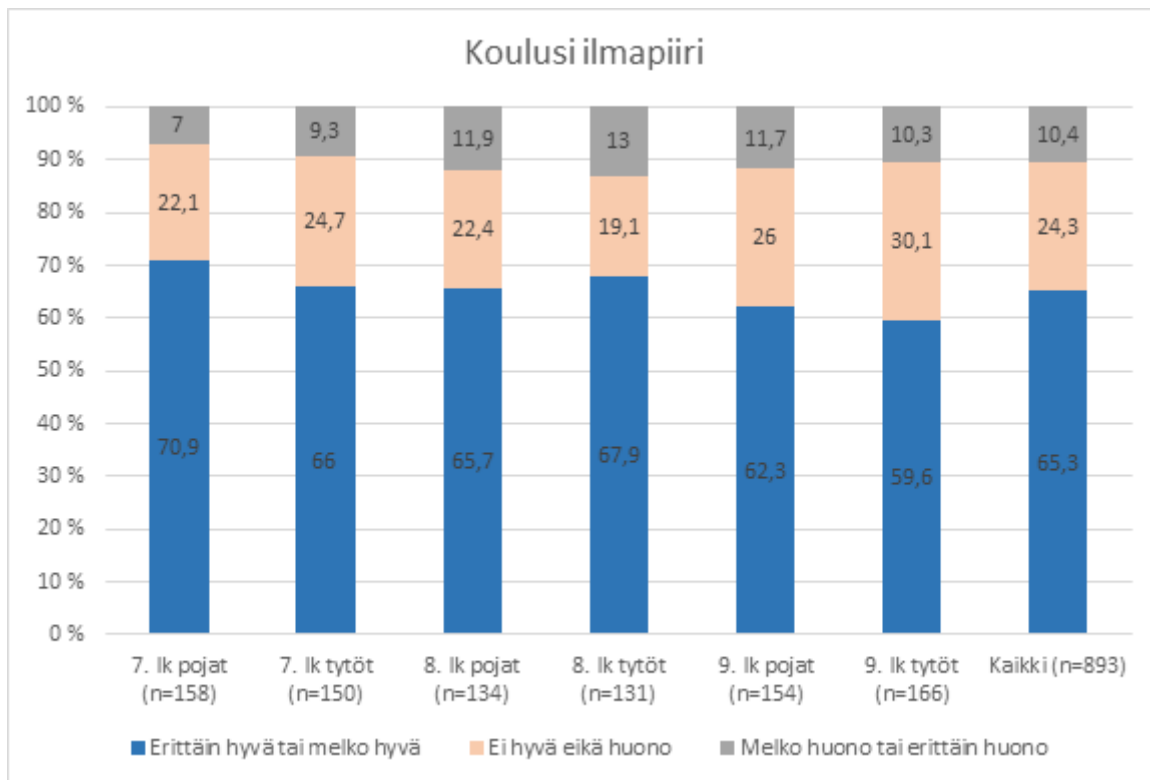
Khiin neliötestin mukaan koulusta pitämisessä ei havaittu eroja eri luokka-asteiden ($p=0,082$) tai sukupuolten ($p=0,394$) välillä. Varianssianalyysin mukaan keskiarvoero oli kuitenkin merkitsevä seitsemännen ja yhdeksännen luokan välillä ($p=0,015$), siten että seitsemäsluokkalaiset suhtautuivat kouluun positiivisemmin. Luokalla ja sukupuolella ei ollut yhdysvaikutusta kaksisuuntaisen varianssianalyysin mukaan koulusta pitämiseen. Eniten koulusta pitäneitä oli 7.-luokan tytöissä, joista 75 prosenttia vastasi myönteisesti ja lähes yhtä myönteisiä koulun-

käyntiä kohtaan olivat 8.-luokan pojat (72 %). Vähiten koulussa viihtyivät 9.-luokan pojat, joista vain 61 prosenttia koki koulunkäynnin myönteiseksi.

8.2 Sukupuolen ja luokka-asteen yhteys koulun ilmapiiriin

Koulunsa ilmapiiriin erittäin tai melko hyväksi koki 65 prosenttia yläkoululaisista. Melko- tai erittäin huonoksi koulun ilmapiiriin koki noin 10 prosenttia oppilaista. Neutraalisti koulunsa ilmapiiriin suhtautui 24 prosenttia vastanneista.

Kaikilla luokilla selvästi yli puolet oppilaista koki koulunsa ilmapiiriin erittäin tai melko hyväksi. Koulun ilmapiiriin erittäin tai melko hyväksi arvioivien määrä näyttäisi kuitenkin vähenvän seitsemännen ja yhdeksännen luokan aikana (kuvio 6). 7.-luokkalaiset kokivat koulunsa ilmapiiriin myönteisemmäksi kuin 8.- ja 9.-luokkalaiset, ja kokemukset heikkenivät siirryttäessä luokilta eteenpäin ($p=0,038$). Koulunsa ilmapiiriin ”erittäin hyväksi” arvioineiden oppilaiden osuus oli suurin 7.-luokalla ja ”erittäin huonoksi” arvioineiden osuus oli puolestaan suurin 9.-luokalla. Ainoastaan 8.-luokan tytöt pitivät koulunsa ilmapiiriä useammin erittäin tai melko hyvänä kuin saman luokka-asteen pojat. Koulun ilmapiiriin melko tai erittäin huonoksi kokeneita oppilaita oli noin 10 prosenttia. 7.-luokan pojista näin koki 7 prosenttia ja 8.-luokan tytöistä 13 prosenttia. Muut luokka-asteet asettuivat näiden väliin. Khiin neliötestin mukaan yläkoululaisten kokema koulun ilmapiiri erosi sukupuolten välillä ($p=0,003$). Tyttöjen keskiarvo vastauksista oli myönteisempi, mutta pojista useampi koki ilmapiiriin erittäin hyväksi (14 %), kun tytöistä vastaava luku oli (7 %). Pojilla vastausten hajonta ($kh= 0,949$) oli suurempi, kuin tytöillä ($kh= 0,843$).



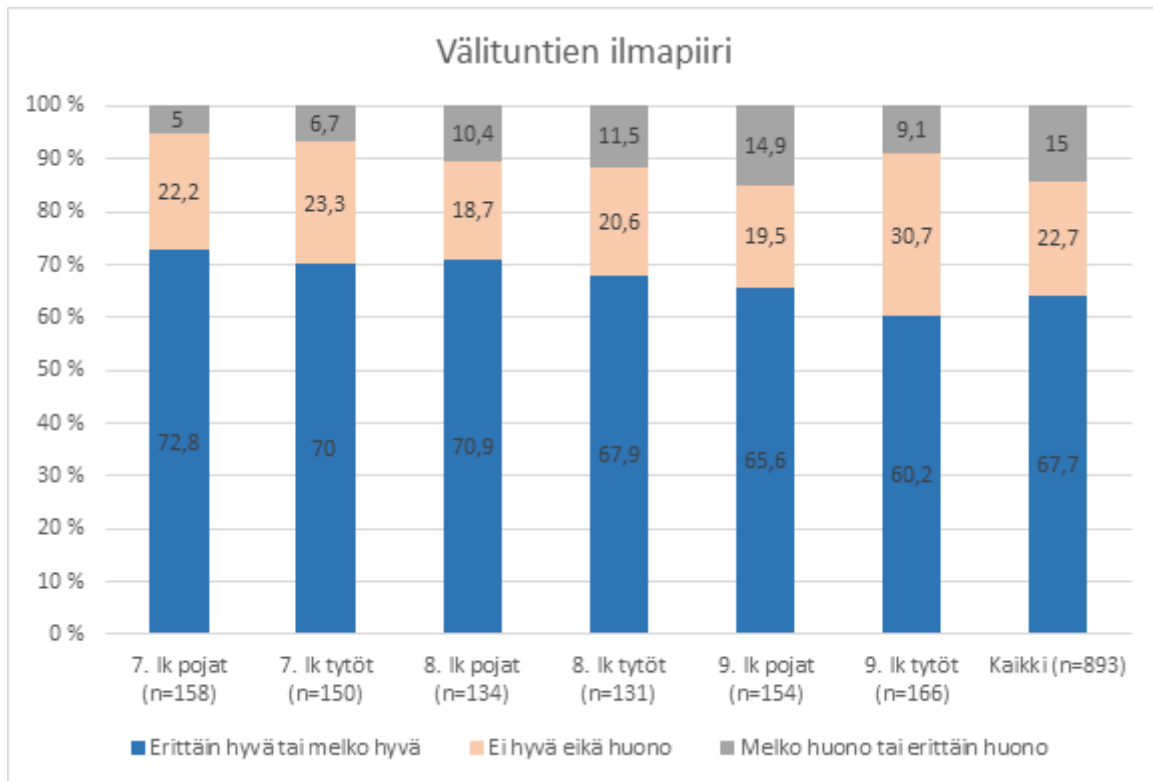
KUVIO 6. Yläkoululaisten kokemukset koulun ilmapiiristä sukupuolittain ja luokka-asteittain.

8.3 Sukupuolen ja luokka-asteen yhteys välituntien ilmapiiriin

Suurin osa yläkoululaisista koki myös koulunsa välituntien ilmapiiriin erittäin tai melko hyväksi (68 %). Melko huonoksi tai erittäin huonoksi välituntien ilmapiiriin arvioi 10 prosenttia yläkoululaisista.

Jokaisella yläkoulun luokka-asteella vähintään 60 prosenttia vastanneista koki välituntien ilmapiiriin joko erittäin tai melko hyväksi (kuvio 7). Myönteisimpiä olivat 7.-luokan pojat (73 %) ja lähes yhtä hyväksi ilmapiiriin koki 7.-luokan tytöt (70 %) ja 8.-luokan pojat (71 %). Ilmapiiriin koettiin kuitenkin heikentyvän 7.-luokalta 9.-luokalle ($p=0,001$), sillä 9.luokan pojista ilmapiiriin myönteiseksi koki enää 66 prosenttia ja 9.-luokan tytöistä 60 prosenttia. Vaikka pojat kokivat joka luokka-asteella ilmapiiriin hieman useammin hyväksi, kuin tytöt, oli 9.-luokan pojissa huonoksi välituntien ilmapiiriin kokevia 15 prosenttia, joka oli enemmän, kuin 9.-luokan tytöissä (9 %). Sukupuolten välillä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää

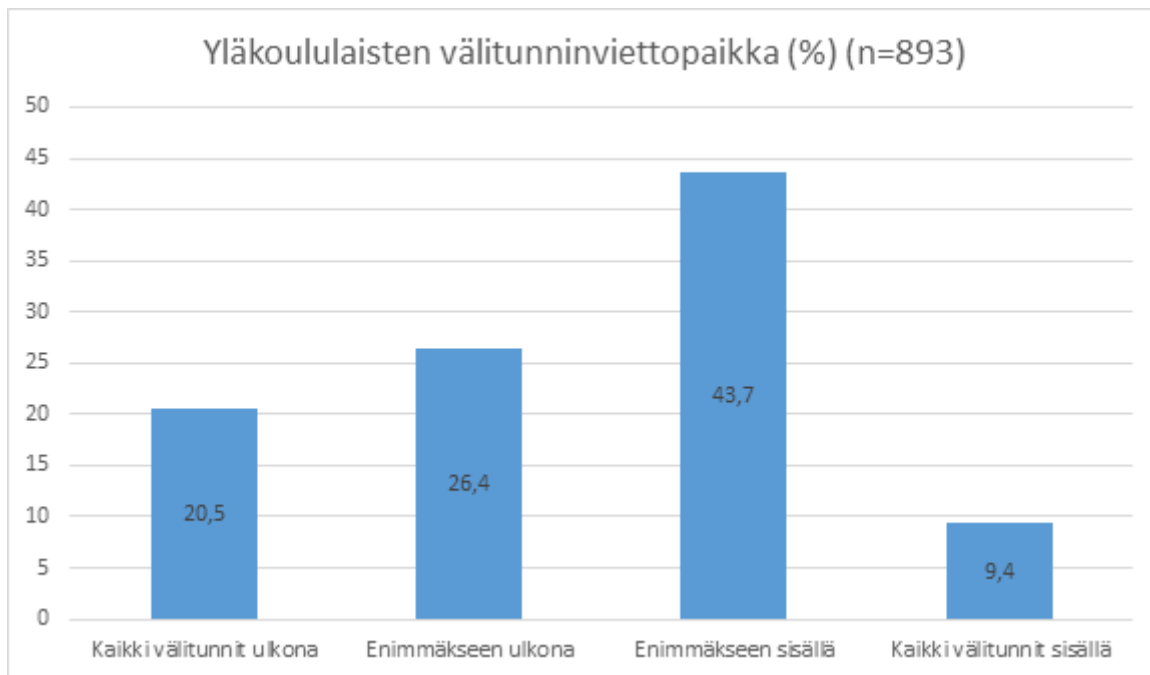
eroa koettuun välituntien ilmapiiriin ($p=0,102$). Myönteisesti välituntien ilmapiiriin kokeneita oli enemmän pojissa kuin tytöissä jokaisella luokka-asteella ($p=0,001$).



KUVIO 7. Yläkoululaisten kokemukset välituntien ilmapiiristä sukupuolittain ja luokka-asteittain.

8.4 Yläkoululaisten välituntien vietto

Hieman yli puolet yläkoululaisista kertoi viettävänsä välitunnit enimmäkseen tai aina sisäiloissa (kuvio 8). Enimmäkseen- tai aina ulkona olevia oppilaita oli puolestaan 47 prosenttia. Neljästä vastausvaihtoehdosta enimmäkseen sisällä oli suosituin, keräten 44 prosenttia kaikista vastauksista. Kymmenisen prosenttia yläkoululaisista vastasi viettävänsä kaikki välitunnit sisällä. Sukupuolten tai luokka-asteiden välillä ei ollut merkittävää eroa.



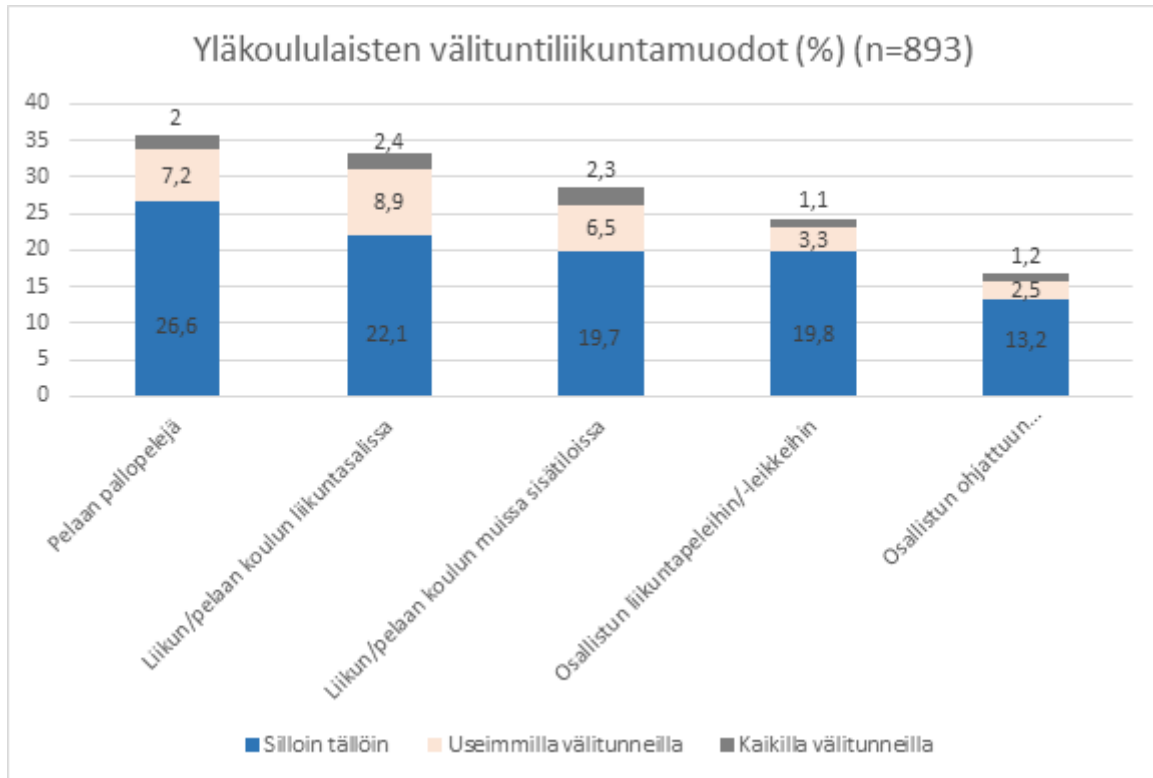
KUVIO 8. Yläkoululaisten välitunninviettopaikka.

Kun oppilaat viettivät välituntinsa ulkona, heistä 39 prosenttia osallistui välituntiliikuntaan silloin tällöin tai useammin. Toisaalta vain 11 prosenttia oppilaista osallistui välituntiliikuntaan useimmilla tai kaikilla ulkona vietetyistä välitunneista. Istuen ulkovälituntinsa vietti silloin tällöin tai useammin 75 prosenttia oppilaista. Useimmat tai kaikki ulkovälitunnit istuen vietti 25 prosenttia oppilaista.

Kun oppilaat viettivät välituntinsa sisällä, heistä 36 prosenttia osallistui välituntiliikuntaan silloin tällöin tai useammin. Oppilaista 15 prosenttia osallistui välituntiliikuntaan useimmilla tai kaikilla sisällä vietetyistä välitunneista. Istuen sisävälitunnit vietti silloin tällöin tai useammin 97 prosenttia oppilaista. Useimmat tai kaikki sisävälitunnit istuen vietti 75 prosenttia oppilaista.

Istumisen ja seisoskelun jälkeen yleisimmäksi välitunninviettotavaksi osoittautui yläkoululaisten keskuudessa kävely. Noin 90 prosenttia oppilaista käveli välitunneilla silloin tällöin tai useammin. Kuormittavampien liikuntamuotojen tarkastelussa suurimman suosion saivat pallopelit, joita ilmoitti pelaavansa 36 prosenttia silloin tällöin tai useammin (kuvio 9). Toisaalta vain 9 prosenttia oppilaista ilmoitti pelaavansa pallopelejä useimmilla tai kaikilla välitunnilla.

Koulun liikuntasalissa liikkuminen tai pelaaminen liikkui silloin tällöin tai useammin 33 prosenttia vastaajista. Toinen Liikkuva Koulu -hankkeelle tyypillinen liikuntamuoto, ohjattu välitunti liikunta, ei ollut kovin suosittua, sillä 83 prosenttia yläkoululaisista ilmoitti, ettei osallistu koskaan ohjattuun välituntiliikuntaan.



KUVIO 9. Suosituimmat välituntiliikuntamuodot yläkoululaisten keskuudessa.

Pojat olivat liikunnallisesti aktiivisempia välitunneilla, kuin tytöt ($p=0,000$). Poikien välituntiliikuntaindeksin keskiarvo oli 49, kun tyttöjen keskiarvo oli 43,5. Tyttöjen ja poikien välituntitoiminnat erosivatkin toisistaan (taulukko 2). Kyselyn mukaan pojat istuivat ulkoilmassa useammin kuin tytöt, mutta osallistuivat enemmän liikuntaleikkeihin, pallopeleihin, tai ohjattuun välituntiliikuntaan. Pojat osallistuivat liikunta-aktiiviteetteihin aktiivisemmin myös sisätiloissa. Tytöt eivät olleet yhtä aktiivisia osallistumaan eri liikunta-aktiiviteetteihin, mutta he tykkäsivät kävellä ulkona enemmän kuin pojat. Tytöt myös seisoskelivat keskimäärin enemmän kuin pojat.

TAULUKKO 2. Poikien ja tyttöjen välituntitoiminnan keskiarvoerot ulkona (u) ja sisällä (s).

	Keskiarvo			
	Pojat	Tytöt	keskiarvoero	p-arvo
Istun (u)	2,18	1,92	0,261	0,000***
Seisoskelen (u)	2,94	3,05	-0,101	0,091
Kävelen (u)	2,49	2,66	-0,175	0,006**
Osallistun liikuntapeleihin tai –leikkeihin (u)	1,34	1,25	0,095	0,022*
Pelaan pallopelejä (u)	1,66	1,27	0,395	0,000***
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/-toimintaan (u)	1,26	1,17	0,093	0,015*
Toimin välituntiliikunnan ohjaajana (u)	1,14	1,12	0,025	0,437
Istun (s)	2,96	2,94	0,024	0,665
Seisoskelen (s)	2,58	2,80	-0,215	0,000***
Kävelen (s)	2,36	2,43	-0,064	0,359
Osallistun liikuntapeleihin tai –leikkeihin (s)	1,27	1,14	0,131	0,001***
Pelaan pallopelejä (s)	1,56	1,18	0,380	0,000***
Liikun/pelaan koulun liikuntasalissa (s)	1,64	1,31	0,326	0,000***
Liikun/pelaan koulun muissa sisätiloissa(s)	1,56	1,23	0,336	0,000***
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/-toimintaan (s)	1,28	1,12	0,165	0,000***
Toimin välituntiliikunnan ohjaajana (s)	1,15	1,08	0,067	0,043*

(*p<0,05,**p<0,01,***p<0,001)

Välituntitoiminnassa oli eroja myös luokka-asteiden välillä (taulukko 3). Liikunta-aktiivisuus väheni siirtyessä 7.-luokalta eteenpäin. Osallistuminen liikuntaleikkeihin, pallopeleihin, ohjattuun välituntiliikuntaan ja liikuntasalin peleihin väheni oppilaiden siirtyessä ylemmille luokille ($p < 0,001$). Myös ulkona kävelemisessä oli samanlainen trendi ($p = 0,019$). Seisoskelu sen sijaan lisääntyi oppilaiden vanhetessa. LSD -jälkitestin mukaan erot olivat yleisimmin merkitseviä 7.-luokkalaisten ja 9.-luokkalaisten välillä. Jälkitestin tulokset ovat esillä taulukossa 3. Liikunta-aktiivisuuden erot näkyivät myös välituntiliikuntaindeksissä. 7-luokan indeksin keskiarvo oli 49,40, 8-luokan 46,29, ja 9-luokan 43,28. Ero seitsemännen ja yhdeksännen luokan välillä oli tilastollisesti merkitsevä ($p = 0,000$).

TAULUKKO 3. Eri luokka-asteiden välituntitoiminnan keskiarvoerot ulkona (u) ja sisällä (s).

	Keskiarvo			ANOVA
	7.-luokka R1	8.-luokka R2	9.-luokka R3	p-arvo LSD
Istun (u)	2,04	2,00	2,12	0,233
Seisoskelen (u)	2,85	3,04	3,09	0,002** R1 < R2 R1 < R3
Kävelen (u)	2,68	2,58	2,47	0,019* R1 > R3
Osallistun liikuntapeleihin tai –leikkeihin (u)	1,43	1,25	1,21	0,000*** R1 > R2 R1 > R3
Pelaan pallopelejä (u)	1,67	1,47	1,27	0,000*** R1 > R2 R1 > R3 R2 > R3
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/-toimintaan (u)	1,33	1,20	1,13	0,000*** R1 > R2 R1 > R3
Toimin välituntiliikunnan ohjaajana (u)	1,16	1,15	1,09	0,151
Istun (s)	2,90	2,96	2,98	0,456
Seisoskelen (s)	2,52	2,73	2,83	0,000*** R1 < R2 R1 < R3
Kävelen (s)	2,38	2,47	2,35	0,355
Osallistun liikuntapeleihin tai –leikkeihin (s)	1,22	1,17	1,20	0,629
Pelaan pallopelejä (s)	1,42	1,35	1,32	0,307
Liikun/pelaan koulun liikuntasalissa (s)	1,63	1,50	1,30	0,000*** R1 > R3 R2 > R3
Liikun/pelaan koulun muissa sisätiloissa (s)	1,46	1,35	1,37	0,245
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/-toimintaan (s)	1,25	1,20	1,15	0,114 R1 > R3 (0,037*)
Toimin välituntiliikunnan ohjaajana (s)	1,11	1,14	1,09	0,516

(*p<0,05,**p<0,01,***p<0,001)

8.5 Välituntiaktiivisuuden yhteys kouluviihtyvyyteen

Yläkoululaisten välituntiliikuntaindeksi korreloi oppilaiden koetun koulusta pitämisen kanssa ainoastaan 8.-luokan pojilla (taulukko 4). Välituntiliikunta-aktiivisuus oli heillä yhteydessä heikompaan kouluviihtyvyyteen ($r = -0,288^{**}$ $p = 0,001$). Tarkasteltaessa eri välituntitoimintoja löytyi sen sijaan joitakin yhteyksiä ja eroja sukupuolten ja luokka-asteiden välillä. Positiivisia yhteyksiä koulusta pitämiseen, sekä koulun- ja välituntien ilmapiiriin löytyi 7.-luokan tytöillä, joilla pallopelit, ohjattuun välituntiliikuntaan osallistuminen, koulun sisätiloissa pelaaminen, sekä välituntiliikunnan ohjaajana toimiminen olivat positiivisesti yhteydessä koulusta pitämiseen ja ilmapiiriin. Vahvin yhteys oli välituntiliikunnan ohjaajana toimimisella ja koulusta pitämällä ($r = 0,317^{***}$; $p = 0,000$), sekä ohjaajana toimimisella ja koetulla koulun ilmapiirillä ($r = 0,312^{***}$; $p = 0,000$).

TAULUKKO 4. Välituntiliikuntaindeksin korrelaatiokertoimet koulusta pitämiseen ja koulun- ja välituntien ilmapiiriin.

	Koulusta pitäminen	Koulusi ilmapiiri	Välituntien ilmapiiri
7.lk pojat	$r = 0,135$ $p = 0,090$	$r = -0,023$ $p = 0,777$	$r = -0,072$ $p = 0,369$
7.lk tytöt	$r = 0,103$ $p = 0,212$	$r = 0,076$ $p = 0,356$	$r = 0,031$ $p = 0,704$
8.lk pojat	$r = -0,288^{**}$ $p = 0,001$	$r = 0,037$ $p = 0,673$	$r = 0,034$ $p = 0,700$
8.lk tytöt	$r = -0,050$ $p = 0,572$	$r = -0,096$ $p = 0,274$	$r = -0,116$ $p = 0,189$
9.lk pojat	$r = -0,099$ $p = 0,221$	$r = -0,038$ $p = 0,644$	$r = -0,074$ $p = 0,361$
9.lk tytöt	$r = -0,057$ $p = 0,467$	$r = 0,064$ $p = 0,064$	$r = 0,063$ $p = 0,418$

(* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$)

Liikunnalliset välituntiaktiviteetit eivät olleet yhteydessä myönteisempään kokemukseen koulusta tai ilmapiiristä muilla luokka-asteilla. Positiivisia yhteyksiä löytyi 7.-luokan tyttöjen

lisäksi ainoastaan seisoskelun ja ilmapiirin välillä 8.-luokan pojilla, sekä 9.-luokan tytöillä. Negatiivisia korrelaatioita liikunnallisten välituntitoimintojen ja viihtyvyyden väliltä löytyi sen sijaan erityisesti 8.-luokan pojilla. Heillä välituntiliikuntaindeksi, sekä liikuntaleikkeihin, pallopeleihin ja ohjattuun välituntitoimintaan osallistuminen olivat yhteydessä negatiivisesti kouluviihtyvyyteen. Vahvin yhteys oli pallopelien pelaamisen (sisällä), ja koulusta pitämisen välillä ($r = -0,307^{**}$; $p = 0,002$). Vastaavia tuloksia saatiin yksittäisistä välituntiaktiviteeteistä myös 8.- ja 9.-luokan tytöillä, sekä 9.-luokan pojilla. Kaikilla edellä mainituilla osallistuminen liikuntapeleihin ja -leikkeihin korreloi negatiivisesti koetun koulusta pitämisen kanssa. Vahvoja korrelaatioita ei tutkimuksessa kuitenkaan esiintynyt, vaan korrelaatiokertoimet olivat pääosin $-0,3:n$ ja $0,3:n$ välillä. Tulokset ovat ristiriitaisia ja hieman hämmentäviä, mutta toisaalta on luonnollista, ettei välituntiliikunta-aktiivisuus yksin ole yhteydessä johdonmukaisesti kouluviihtyvyyteen, sillä siihen vaikuttavat monet muutkin tekijät.

9 POHDINTA

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää yläkoululaisten koulussa viihtymistä. Lisäksi tutkimme, miten yläkoululaiset viettävät välituntinsa ja selvitimme, onko välitunti liikunta-aktiivisuudella yhteyttä koulusta pitämiseen. Tuloksemme pohjautuvat Liikkuva Koulu -hankkeen uusimpiin aineistoihin. Samoja kysymyksiä kouluviihtyvyydestä, -ilmapiiristä ja liikuntatottumuksista on käytetty myös WHO-kouluterveyskyselyissä.

9.1 Koulusta pitäminen

Jonkin verran tai paljon koulusta pitäviä oli tulostemme mukaan 68 prosenttia yläkoululaisista. WHO-koululaistutkimuksessa vuonna 2010 koulusta jonkin verran tai paljon koulusta pitäviä seitsemännen luokan poikia oli 62 prosenttia (Kämppi ym. 2012, 22), joka oli viisi prosenttiyksikköä vähemmän kuin tässä tutkimuksessa. Vastaavasti koululaistutkimuksessa seitsemännen luokan tytöistä koulusta piti jonkin verran tai paljon 75 prosenttia, mutta yhdeksännellä luokalla enää 63 prosenttia tytöistä piti koulusta. Tässä tutkimuksessa seitsemännen luokan tyttöjen tulokset olivat samankaltaisia, mutta yhdeksännellä luokalla viihtyvyys oli neljä prosenttiyksikköä parempi. Koululaistutkimuksesta ei ilmene yhdeksännen luokan poikien tulosta vuodelta 2010, mutta vuonna 2006 luku oli 55 prosenttia. (Kämppi ym. 2012, 22.) Yhdeksäsluokkalaisten poikien koulusta pitämisessä ero tutkimuksemme nähden oli kuuden prosenttiyksikön verran, joka oli suurin poikkeavuus. Heikoimmillaan yhdeksännen luokan poikien koulusta pitäminen oli vuonna 1998 - vain 38 prosenttia piti koulusta jonkin verran tai paljon.

Parissakymmenessä vuodessa saattaa olla tapahtunut hiukan nousevaa trendiä kouluviihtyvyydessä. Luokka-asteiden välillä tarkasteltuna kouluviihtyvyys näyttäisi kuitenkin laskevan seitsemänneltä yhdeksännelle luokalle. Tilastollisesti merkitsevä ero oli vain näiden kahden luokan välillä. Seitsemäsluokkalaisista 71 prosenttia piti koulusta jonkin verran tai paljon, mutta yhdeksäsluokkalaisista vain 64 prosenttia. Sukupuolten välillä tilastollisesti merkitseviä eroja ei löytynyt.

9.2 Välituntiliikuntamuodot

Enimmäkseen ulkona ja aina ulkona välitunnit viettäviä oli hieman alle puolet yläkoululaisista. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimuksesta ilmenee, että yläkoulussa välituntinsa yleensä ulkona viettävien prosenttiosuus liikkuu neljänkymmenen prosentin pinnassa niin tytöillä kuin pojillakin (Turpeinen ym. 2015, 58), mikä on samankaltainen osuus meidän saamiin tuloksiimme nähden. Tulostemme mukaan välituntinsa enimmäkseen sisällä viettäviä oli 44 prosenttia yläkoululaisista, mikä on huomattavasti suurempi verrattuna Turpeisen ym. (2015, 58) esittämiin tilastoihin viidesluokkalaisten tottumuksista. Välitunninviettopaikka ei kuitenkaan yksin määritä välitunnin toimintoja, sillä esimerkiksi välituntiliikuntamahdollisuuksia voi löytyä niin sisätiloista kuin ulkoakin.

Kävely osoittautui istumisen ja seisoskelun jälkeen yleisimmäksi välitunninviettotavaksi yläkoululaisten keskuudessa. Myös Rajala ym. (2014, 66) ovat raportoineet kävelyn yleisyydestä välitunninviettotapana tutkiessaan yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteyttä välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. Fyysisesti kuormittavammista liikuntamuodoista suosituin oli tämän tutkimuksen mukaan palloilu, jota välitunneilla ilmoitti harrastavansa 36 prosenttia yläkoululaisista silloin tällöin tai useammin. Vastaajista 33 prosenttia ilmoitti liikkuvansa tai pelaavansa välitunneilla koulun liikuntasalissa silloin tällöin tai useammin. Pojat olivat tyttöjä ahkerampia välituntiliikunnan harrastajia, mikä selittyy osaltaan poikien suuremmasta kiinnostuksesta palloilua kohtaan. Parrish ym. (2009) pohtivat, että tytöt saattavat pitää poikien pelejä liian aggressiivisina, eivätkä sen vuoksi halua osallistua niihin. Myös Rajala ym. (2014, 66) havaitsivat poikien olevan tyttöjä ahkerampia palloilijoita välitunneilla. Ehkä tytöille voisi järjestää omia vuoroja pallokentille, jotta he saisivat pelata omassa rauhassa.

Välitunninviettopaikka ei näyttänyt juurikaan vaikuttavan välituntiliikuntaan osallistumiseen. Sekä sisällä että ulkona vietetyillä välitunneilla välituntiliikuntaan ilmoitti osallistuvansa silloin tällöin tai useammin hieman alle 40 prosenttia oppilaista. Kuitenkin istumisen määrän kannalta välitunninviettopaikka oli keskeinen tekijä, sillä useimmat tai kaikki ulkovälitunnit istuen viettäviä oppilaita oli 25 prosenttia, kun taas sisävälituntien osalta luku nousi jopa 75 prosenttiin.

Yläkoululaisten liikunta-aktiivisuus väheni oppilaiden vanhetessa. Siirtyessä ylemmille luokille, osallistuivat nuoret yhä vähemmän liikuntaleikkeihin ja -peleihin. Sen sijaan seisoskelu yleistyi ylemmillä luokilla. Tulokset olivat samansuuntaisia aiempien tutkimusten kanssa, joissa lasten liikkumisen koulussa ja vapaa-ajalla on havaittu vähenevän iän karttuessa. (esim. Aira ym. 2012.)

9.3 Välituntiliikunnan yhteys koulusta pitämiseen

Välituntiliikunta-aktiiviteeteilla ei havaittu olevan kovin selviä yhteyksiä yläkoululaisten parempaan kouluviihtyvyyteen tai koettuun ilmapiiriin. Positiivisia tuloksia kouluviihtyvyyteen ilmeni ainoastaan 7.-luokan tytöillä. Vastoin ennakko-oletustamme, liikunnalliset välituntiaktiviteetit saattoivat olla yhteydessä myös heikompaan kokemukseen kouluviihtyvyydestä ja ilmapiiristä. Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisilla tytöillä ja pojilla löytyi negatiivisia korrelaatioita liikunnallisten aktiviteettien ja kouluviihtyvyyden väliltä. Erityisesti välituntien liikunta-aktiiviteetteihin osallistuvat 8.-luokan pojat kokivat pitävänsä koulusta ja sen ilmapiiristä muita vähemmän. Myöskään tutkimuksessamme käyttämä välituntiliikunta-aktiivisuutta kuvaava välituntiliikuntaindeksi ei ennustanut parempaa kouluviihtyvyyttä. Vaikka tulokset eivät kohdanneet omia ennakko-odotuksiamme, ovat ne silti linjassa Kellosaaren ja Virpin (2011) saamiin samankaltaisiin tuloksiin. Heidän mukaansa välitunnilla tapahtunut fyysinen aktiivisuus ei ollut yhteydessä välituntiviihtyvyyteen yläkoululaisilla.

9.4 Johtopäätökset

Tutkimuksemme mukaan yläkoululaisten kouluviihtyvyys saattaisi olla paranemassa aikaisempiin vuosiin nähden. Toisaalta joidenkin tutkimusten mukaan myös nuorten kyynisyys koulunkäyntiä kohtaan olisi lisääntynyt ja yläkoululaiset kokevat olevansa aikaisempaa kuormittuneempia koulusta (Salmela-Aro ym. 2016). Koulun kuormittavuus on huolestuttavaa, mutta näyttäisi siltä, että se ei olisi vaikuttanut siihen, miten nuoret keskimäärin viihtyvät koulussa. Tämä voi johtua siitä, että erot ääripäiden välillä kasvavat; osa viihtyy koulussa hyvin, mutta osa todella huonosti.

Tutkimuksemme perusteella emme voi tehdä johtopäätöksiä siitä, miksi nuoret viihtyvät tai eivät viihdy koulussa, ja tämä vaatisikin lisätutkimusta. Voisiko koulun kuormittavuuteen vaikuttamalla saada aikaan vielä parempia kokemuksia koulusta? Jää nähtäväksi, miten syksyllä 2016 käyttöön otettu perusopetuksen uusi opetussuunnitelma vastaa tähän haasteeseen. Näitä vaikutuksia kouluviihtyvyyteen ja koulun kuormittavuuteen saamme nähdä vasta seuraavissa kouluterveyskyselyissä. Koulupäivän aikainen liikunta on vain yksi useista keinoista parantaa kouluviihtyvyyttä.

Liikkuva koulu -hankkeella on pyritty lisäämään peruskoululaisten koulupäivän aikaista liikumista vuodesta 2010, ja näiden vuosien aikana nuorten kouluviihtyvyys on myös parantunut. Tutkimuksemme ei kuitenkaan kerro, onko koulupäivän aikainen liikunta parantanut kouluviihtyvyyttä tai sitä, onko välituntiliikunnasta kiinnostuneiden oppilaiden viihtyvyys parantunut. Tällaista tietoa emme voi saada poikkileikkaustutkimuksella, vaan tarvitsisimme pitkitäistutkimusta. Olisikin tärkeä tietää, onko liikuntamahdollisuuksien lisääntyminen parantanut niitä kaipaavien kouluviihtyvyyttä.

Tutkimuksemme osoitti, että välituntiliikunta-aktiivisuus ei ollut yhteydessä parempaan kouluviihtyvyyteen, vaan joillakin luokilla se jopa oli yhteydessä hieman heikompaan viihtymiseen. Voisiko esimerkiksi koulupäivälle tyypillinen luokkahuoneissa istuskelu tuskastuttaa mieluiten kinesteettisesti oppivia oppilaita? Tutkimus ei kerro syitä myöskään liikunnallisesti aktiivisimpien seitsemäsluokkalaisten tyttöjen parempaan viihtyvyyteen, mitä olisikin syytä selvittää, jotta ymmärtäisimme paremmin välituntiliikunnan viihtyvyyteen vaikuttavia mekanismeja.

Oppilaat suhtautuvat Suomessa koululiikuntaan pääosin myönteisesti. Heikinaro-Johanssonin ym. (2008) mukaan 80 prosenttia yläkoululaisista pitää koululiikunnasta, ja vuonna 2010 toteutetun liikunnan oppimistulosten seuranta-arvioinnin (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69) mukaan yhdeksäsluokkalaisista pojista 78 prosenttia ja tytöistä 65 prosenttia pitää koululiikunnasta. Myönteistä suhtautumista kuvaa myös se, että vuonna 2010 pojista useampi kuin joka kolmas ja tytöistä joka toinen haluaisi lisätä liikuntatuntien määrää. (Palomäki & Heikinaro-Johansson 2011, 69.) Välituntiliikunnasta olisi tärkeää saada samanlaista tutkimustietoa. Voi olla, että jotkut oppilaat eivät halua hikoilla kesken koulupäivän, eivätkä sen vuok-

si suhtaudu välituntiliikuntaan yhtä myönteisesti kuin koululiikuntaan. Toiset taas saattavat nauttia enemmän välituntiliikunnan vapaudesta, minkä vuoksi on hyvä, että mahdollisuuksia koulupäivän aikaiseen liikkumiseen on monia.

Voisiko välituntinsa liikunnallisesti viettävien osittain heikompi kouluviihtyvyys johtua heidän erilaisista mielenkiinnon kohteistaan, vai kuvastaako se heidän tapaansa purkaa kouluun liittyviä paineita? Vaikka toiset nuorista haluavat osallistua välituntiliikuntaan, voivat toiset nauttia enemmän välituntien ajasta rentoutumalla muulla tavoin. Voi olla, että lisääntyneet välituntiliikuntamahdollisuudet ovat parantaneet eniten välitunneilla liikkuvien kouluviihtyvyyttä huolimatta siitä, että osa tästä porukasta viihtyy edelleen heikoimmin koulussa.

Välitunnit ovat se osa koulupäivää, jolloin oppilaat saavat hengähdyshetken opetuksesta. Oppilaiden on lupa toimia vapaasti keskenään ilman opettajien suoraa ohjeistusta. Toki välitunnillakin oppilaat ovat opettajien valvonnassa, mutta oppilailla on silti suuri valinnanvapaus oman toimintansa suhteen. Liikkuminen on välitunneilla täysin vapaaehtoista, joten on hankala uskoa, että se olisi itsessään kouluviihtyvyyttä heikentävä tekijä kenellekään. Tutkimustietoa kaivattaisiinkin aiheesta lisää.

Oppilaiden osallistaminen koulun toimintoihin on yksi tärkeä osatekijä kouluviihtyvyyden luomisessa. Se on osoittautunut haasteelliseksi, sillä 40 prosenttia oppilaista ei tiedä, miten voisi vaikuttaa koulun asioihin (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015). Koulujen pitäisi ottaa paremmin huomioon nuorten tarpeita, tavoitteita ja tapoja, jolloin kyynistyneetkin voisivat innostua uudelleen koulunkäynnistä (Salmela-Aro ym. 2016). Liikuntamahdollisuuksien lisääminen voisi parantaa oppilaiden autonomiaa ja mahdollisuuksia valita mieleisiä toimintoja välitunneille. Tutkimuksemme mukaan välituntiliikunnan ohjaajana toimivat 7.-luokan tytöt kokivat viihtyvänsä paremmin koulussa, ja tämä tulos osaltaan tukeekin käsityksiä oppilaiden osallistamisen positiivisista yhteyksistä kouluviihtyvyyteen.

Yläkoululaisista suuri osa viettää edelleen aikansa välitunnilla mieluummin muiden, kuin liikunnallisten aktiviteettien parissa. Yläkoululaisista 75 prosenttia vastasi istuvansa useimmilla tai kaikilla sisävälitunneilla. Vaikka tulos ei anna yksioikoista kuvaa yläkoululaisten todellisesta välituntiliikunta-aktiivisuudesta, voisi kouluihin luoda vielä enemmän liikkumiseen

kannustavaa ja istumista vähentävää ilmapiiriä ja kulttuuria. Vaikka suurin osa oppilaista pitää liikuntatunteja mieleisinä, ei välituntiliikuntaa nähdä vielä yhtä houkuttelevana. Koulupäivän aikaiseen liikkumiseen kannustava Liikkuva koulu hanke onkin ollut erittäin suosittu, ja vuoden 2016 alussa Liikkuvia kouluja oli Suomessa jo yli 1200 (Blom 2016, 9). Vaikka tutkimustuloksemme eivät kaikilta osin tukeneet oppilaiden välituntiliikunta-aktiivisuuden yhteyttä kouluviihtyvyyteen, ovat koulujen henkilökunnan kokemukset hankkeesta olleet pääosin myönteisiä. Myös välituntiliikunta nähdään tärkeänä mm. työrauhan kannalta, sillä 85 prosenttia henkilökunnasta piti asiaa tärkeänä. (Kämppi ym. 2013, 21, 31.) Tämä kertoo koulujen myönteisestä asenteesta ja arvostuksesta liikuntaa kohtaan, jota pidetään merkittävänä osana koulupäivää.

9.5 Käytännön sovellukset

Välitunneilla vietetään peruskoulussa Fogelholmin ym. (2008, 22) mukaan arviolta 2 000 tuntia, mikä on enemmän kuin yhteenkään oppiaineeseen käytetty aika. Viikossa välitunteja vietetään noin viisi tuntia (Turpeinen ym. 2015, 58). Tämän vuoksi välitunneille olisi tärkeää luoda mahdollisuuksia tehdä mielekkäitä asioita, virkistäytyä ja latautua uuteen oppituntiin. Haapala ym. (2014) toteavatkin, että liikunta on vain yksi monista välitunneille tarjottavista aktiviteeteista esimerkiksi musiikin ja taiteen lisäksi. Esittelemme seuraavassa, miten liikuntamahdollisuuksia voisi lisätä kouluissa yhtenä välitunnin vieton vaihtoehtona.

Liikkumisen houkuttelevuuteen välitunninviettotapana voidaan vaikuttaa monin keinoin. Tällaisia keinoja ovat muun muassa liikuntavälineiden saatavuus välitunneilla ja oppilaiden sekä opettajien kouluttaminen välituntiliikunnan ohjaajiksi. Myös välitunninviettoalue voidaan suunnitella liikuntaan soveltuvaksi ja houkuttelevaksi. (Robert Wood Johnson Foundation 2012, 2-3.) Leikkivälineiden saatavuudella ja käytettävissä olevalla ajalla on havaittu olevan vaikutusta liikunnan suosioon välitunneilla, sillä pelkästään se, että lapset saavat välitunneilla toimia vapaasti yhdessä, lisää heidän liikkumistaan. (Ridgers, Stratton & Fairglouch 2006.) Yläkoululaisten osalta tällä hetkellä ja tulevaisuudessa on haasteena saada lisättyä fyysistä aktiivisuutta niin koulussa, kuin sen ulkopuolellakin.

Blomin (2012, 4) mukaan useissa Liikkuvissa kouluissa on muutettu koulupäivän rakennetta niin, että koulupäivään saadaan yksi pitempi välitunti, jolloin oppilaille jäisi enemmän aikaa välituntitoimiin. Pitkä välitunti voidaan toteuttaa joko yhdistämällä kaksi oppituntia, jolloin väliin jäävä välitunti voidaan yhdistää toiseen välituntiin tai sitten ruokailutunnin pidentämisellä, niin, että oppilaat ehtivät ruokailun yhteydessä pitkälle välitunnille. Pitkän välitunnin aikana voidaan järjestää erilaisia liikuntakerhoja ja ohjattua liikuntaa tai pelejä. (Blom 2012, 4.)

Oppilaita voidaan kouluttaa vertaisohjaajiksi. Tällaisessa ”välkkäritoiminnassa” oppilaat toimivat välituntiohjaajina, jotka voivat suunnitella ja ideoida oman luokan tai koko koulun välitunteja. Tutkimuksemme mukaan välkkäriohjaajana toimiminen oli positiivisesti yhteydessä kouluviihtyvyyteen seitsemännen luokan tytöillä. Nuori Suomi järjestää oppilaille välkkäritoiminnan koulutuksia, mutta myös opettajat voivat toimia välituntiliikunnan ohjaajina tai ohjaajien kouluttajina. (Blom 2012, 4-5.) Organisoidulla välituntiliikunnalla sekä välineiden ja puitteiden uudistamisella on saatu edistettyä välituntiliikunta-aktiivisuutta (Haapala ym. 2014). Toisaalta välitunnit ovat koulupäivän osa, jonka oppilaat voivat mieltää vapaa-ajaksi, ja tällöin kynnys organisoidun toiminnan osallistumiseen voi olla suuri. Tässä tutkimuksessa organisoitu välituntiliikunta ei ollut yleisimpien välitunninviettotapojen joukossa, mutta ainakin se tarjoaa hyvän vaihtoehdon heille, jotka haluavat siihen osallistua. Organisoitua välituntiliikuntaa voisi esimerkiksi viedä mielekkäisiin ympäristöihin, kuten liikuntasaliin, mikä saataisi lisätä sen houkuttelevuutta.

Kirjallisuudesta löytyy paljon mainintoja liikkumisympäristön vaikutuksesta liikunnan lisääjänä. Koulupiha on merkittävä lasten liikuntapaikka. Välituntiliikuntaa voidaan aktivoida parantamalla olosuhteita ja aktivoimalla lapsia. (Asanti & Oittinen 2006, 28). Selvästi suurin osa lasten liikunnasta tapahtuu koulupihalla tai heidän kotinsa lähiympäristössä (Norra, Ruokonen & Karvinen 2004, 8). Tämä kertoo siitä, että ainakin osalla lapsista iso osa päivän liikunnasta tapahtuu koulun välitunneilla. Hyvin suunniteltu koulupiha voi toimia vapaa-ajan liikuntapaikkana ja tarjota lapsille liikuntamahdollisuuksia myös kouluajan ulkopuolella.

Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo –tutkimuksessa (Suomi 2000a) havaittiin, että sekä tytöt että pojat pitivät mieluisimpana liikuntapaikkana koulun liikuntasalia. Pojille

mieluisia olivat lisäksi useiden koulujen pihalta löytyvät erilaiset pallokentät. (Suomi 2000a, 196.) On myös havaittu, että oppilaiden käsityksissä hyvästä koulupihasta on vaihtelua, eli yksi ja sama piha ei välttämättä miellytä kaikkia lapsia (Pellegrini 1994, 25).

Marketta Kyttä on väitöskirjassaan tuonut esille liikkumaan houkuttelevan ympäristön tunnuspiirteitä. Yksi merkittävä tekijä on, että ympäristön tulee sisältää fyysisiä tekijöitä, eli niin sanottuja tarjousia, jotka houkuttelevat liikkumaan (Kyttä 2003, 64). Yksi keino, jolla näitä tarjousia voitaisiin lisätä myös koulupihoille, on lähiliikuntapaikkojen rakentaminen. Lähiliikuntapaikat ovat helppoon saavutettavuuteen perustuvia matalan kynnyksen liikuntapaikkoja (Norra 2008, 13.) Fogelholmin mukaan oppilaat arvioivat koulunsa pihan paremmaksi, kun sinne rakennettiin lähiliikuntapaikka (Fogelholm 2008, 54-55.)

Lasten suosimia liikuntapaikkoja tutkittaessa havaittiin, että tytöt pitivät kouluympäristössä mieluisimpana liikuntasalia, kun taas pojista mieluisimpia olivat liikuntasalin lisäksi pallokentät (Suomi 2000b). Tästä voisi tehdä kaksi päätelmää. Ensinnäkin pojat pelaavat aktiivisemmin pallopelejä ulkona kuin tytöt. Lisäksi liikuntasali olisi hyvä saada oppilaiden välituntikäyttöön, koska lapset pitävät sitä mieluisena liikuntapaikkana. Myös tämä keino välituntien liikunnallistamiseksi esiteltiin Liikkuva Koulu – pilottivaiheen loppuraportissa, jossa esiteltiin keinoja välituntiliikunnan lisäämiseksi (Blom 2012, 6).

Koulun sijainnin vaikutuksesta voidaan todeta, että maaseuduilla ja pikkukaupungeissa lapset liikkuvat enemmän kuin lapset isoissa kaupungeissa. Yksiselitteistä syytä tälle erolle on vaikeaa löytää. Tärkeää kuitenkin on, että kasvuympäristöstä löytyy niin sanottuja tarjousia liikkumiselle (Kyttä 2003, 64). Esimerkiksi lähiliikuntapaikat olisivat hyvä ratkaisu koulupihan suunnittelulle.

Lasten liikkumisen niin koulun puitteissa kuin vapaa-ajallakin on havaittu vähenevän iän karttuessa (esim. Yli-Piipari, Jaakkola & Liukkonen 2009; Aira ym. 2012). Myös välituntiliikunta näyttää menettävän kiinnostavuuttaan ylemmillä luokka-asteilla. Tätä fyysisen aktiivisuuden laskua olisi syytä saada taittumaan. Yksiselitteistä ratkaisua on varmasti vaikea löytää, mutta yhtenä vaihtoehtona yläkouluikäisille voisi olla heidän liikkumisensa lisäämiseksi suunnatut kampanjat. Liikkuva Koulu -ohjelmassa saatiin jo yläkoululaiset menemään välitunnin ajaksi

ulos (LIKES, Opetushallitus & Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012). Suuntaus on hyvä, mutta yläkoululaisten liikkumisen lisäämiseksi tulisi kuitenkin vielä miettiä uusia ideoita.

LÄHTEET

- Ahonen, A. 2008. Koulussa ei viihdytä, mutta miksi? Teoksessa M. Lairio, H. L. T. Heikkinen & M. Penttilä (toim.) Koulutuksen kulttuurit ja hyvinvoinnin politiikat. Kasvatusalan tutkimuksia 35. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura, 195–199.
- Aira, A., Haapala, H., Hakamäki, M., Kämppi, K., Laine, K., Rajala, K., Tammelin, T., Turpeinen, S. & Walker, M. 2012. Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden katoaminen murrosiässä. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Aittasalo, M. 2013. Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista koulupäivään? UKK-instituutti. Viitattu 23.11.2016. <http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-edistaminen/koululaiset-liikkeelle>
- Arola, E. & Havula, S. 2012. ”Ilman internetiä elämä olisi tylsää, mutta ehkä jopa kivaakin” Lasten internetin käytön kulttuuri ja riippuvuuden piirteiden ilmeneminen 4.-luokkalaisten tietokoneenkäyttötottumuksissa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Asanti, R & Oittinen, A. 2006. Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluun. Turun koulut liikkeelle -hankkeen väliraportti. Raisio: Kirjapaino Uusi Aura.
- Beighle, A., Morgan, C.F., Le Masurier, G. & Pangrazi, R.P. 2006. Children’s Physical Activity During Recess and Outside of School. *Journal of School Health*, 76, 516-520.
- Blatchford, P. 1998. Social life in school. Pupils’ Experience of Breaktime and Recess from 7 to 16 years. Falmer Press. Iso-Britannia. 26-31.
- Blatchford, P., Baines, E. & Pellegrini, A. 2003. The social context of school playground games: sex and ethnic differences, and changes over time after entry to junior school. *British Journal of Developmental Psychology*, 21, 481-505.
- Blatchford, P. & Sumpner, C. 1998. What do we know about breaktime? Results from a natural survey of breaktime and lunchtime in primary and secondary schools. *British Educational Research Journal*. Vol. 24, No. 1.
- Blom, A. 2016. Koulukohtaisen kehittämistyön tukeminen. Jyväskylä: LIKES

- Blom, A. 2012. Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/17-LK_ideoita-esite.pdf.
- Bradshaw, C., Waasdorp, T., Debnam, K. & Johnsson, S. 2014. Measuring School Climate in HighSchools: A Focus on Safety, Engagement, and the Environment. *Journal of School Health* 84 (9), 593-605.
- Bru, E., Stephens, P. & Torsheim, T. 2002. Student's Perceptions of Class Management and Reports of their Own Misbehavior. *Journal of School Psychology* 40, 287-307.
- Barros, R. M., Silver, E. J. & Stein, R. E. 2009. School recess and group classroom behavior. *Pediatrics*, 123, 431–436.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2010. The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services. http://www.cdc.gov/healthyyouth/health_and_academics/pdf/pa-pe_paper.pdf.
- Darst, P., Pangrazi, R., Sariscsany, M. & Brusseau, T. 2012. *Dynamic Physical Education for Secondary School Students*. Boston : Benjamin Cummings.
- Davis, C. & Cooper, S. 2011. Fitness, fatness, cognition, behavior, and academic achievement among overweight children: Do cross-sectional associations correspond to exercise trial outcomes? *Preventive Medicine* 52, 65–69.
- Donnelly, J., Greene, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. 2009. Physical Activity Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine* 49, 336–341.
- Ericsson, I. & Karlsson, M. K. 2014. Motor skills and school performance in children with daily physical education in school – a 9-year intervention study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 24(2), 273–278.
- Evans, J. & Pellegrini, A. 1997. Surplus Energy Theory: an enduring but inadequate justification for school break-time. *Educational Review*. Vol. 49, No 3.
- Fogelholm, M. & Norra, J. 2005. Keravan lähiliikuntapaikkaprojekti. Lähiliikuntapaikoilla lisää liikettä koulupihoille. *Liikunta & Tiede* 1-2, 9-12.

- Fogelholm M, Paronen O, Miettinen M. 2007. Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1.
- Fogelholm, M. 2008. Innostavatko lähiliikuntapaikat liikkumaan? Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Keravan lähiliikuntapaikkaprojektin loppuraportti. UKK-instituutti ja Nuori Suomi, 53-63.
- Fogelholm, M., Norra, J., Nurmi, H., Ryhänen, H., Suomi, K., Tulonen, S. & Vakkila, J. 2008. Liikettä koulupihoille. Keravan lähiliikuntapaikkaprojektin loppuraportti. UKK-instituutti ja Nuori Suomi. Viitattu 14.4.2016. <http://docplayer.fi/1389375-Liiketta-koulupihoille-keravan-lahiliikunta-paikkaprojektin-loppuraportti-mikael-fogelholm-toim.html>
- Freiberg, H. J. 1999. School climate: Measuring, improving and sustaining healthy learning environments. London and New York: Routledge.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T. 2014. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. BMC Public Health. 14:1114. 1.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T. 2014. Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. Health education research. 29, (5) 840–852.
- Haapasalo, I., Välimaa, R. & Kannas, L. 2010. How Comprehensive School Students Perceive their Psychosocial School Environment. Scandinavian Journal of Educational Research, 2 (54), 133–150.
- Hakala, P. 2012. Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Akateeminen väitöskirja.
- Harinen, P. & Halme, J. 2012. Hyvä, paha koulu - Kouluhyvinvointia hakemassa. Unigrafia Oy. Helsinki.
- Heikinaro-Johansson, P., Varstala, V. & Lyyra M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. Liikunta & Tiede 45 (6), 31–37.

- Heikinaro-Johansson, P., Tammelin, T., Palomäki, S., Lyyra, N. & Haapala, H. 2015. Laadukas koululiikunta on osa aktiivista ja viihtyisää koulupäivää. *Liikunta ja tiede* 2–3, 70–73.
- Helenius, M. 1993. Ympäristötalkoot: koulupihat ja lähiympäristöt toimiviksi ja viihtyisiksi. MH-sport.
- Hertz, M., Everett Jones, S., Barrios, L., David-Ferdon, C. & Holt, M. 2015. Association Between Bullying Victimization and Health Risk Behaviors Among High School Students in the United States. *Journal of School Health* 85 (12), 833-843.
- Honkanen E. & Suomala A. 2009. Oppilashuollon käsikirja. Tammi.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 - Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset.
- Högger, D. 2005. Begreifen brauch Bewegung. Bewegung hilft dem Denken und dem Lernen auf die Sprünge. Fachhochschule Nordwestschweiz. Beratungsstelle Gesundheitsbildung. Aarau.
- Ingerttilä, M. & Jokikokko, K. 2012. Millaiseksi koulu koetaan? Kokemuksia Liikkuva koulu -hankkeen kouluista. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 1.4.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37709/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201204191559.pdf?sequence=1>
- Jaakkola, T. 2012. Liikunta, kognitiivinen suoriutuminen ja koulumenestys. 2013. Teoksessa: Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen ja Arja Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus. Juva: Bookwell. 259–273.
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: Timo Jaakkola, Jarmo Liukkonen ja Arja Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus. Juva: Bookwell. 17–29.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7:40.
- Joens-Matre, R.R., Welk, G.J., Calabro, M.A., Russell, D.W., Nicklay, E. & Hensley, L.D. 2008. Rural–Urban Differences in Physical Activity, Physical Fitness, and Overweight Prevalence of Children. *The Journal of Rural Health* 24, 49-54.
- Kalima, E. 2014. Koulupäivän aikaisen liikunnan vaikutus nuorten elämänhallintaan. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö.

- Kankkunen, P., Harinen, P., Nivala, E. & Tapio, M. 2010. Kuka ei kuulu joukkoon? Lasten ja nuorten kokema syrjintä Suomessa. Sisäasiainministeriön julkaisu 36/2010.
- Karjalainen, S. & Käyrä, M. 2007. Koulupiha liikunnan mahdollistajana. Oulun yliopisto, kasvatustieteiden laitos. Pro gradu – tutkielma.
- 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. Liikuntatieteiden laitos. Pro Gradu –tutkielma.
- Kellosoari, L. & Virpi, M. 2011. Kahden jyvaskyläläisen yläkoulun oppilaiden fyysinen aktiivisuus ja viihtyminen välitunneilla. Jyväskylän yliopisto. Pro-gradu -tutkielma. Viitattu 1.4.2016.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/36894/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-2011110211621.pdf?sequence=1>
- Kibbe, D.L., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Schubert, K.G., Schultz, A. & Harris, S. 2011. Ten Years of TAKE 10!: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive Medicine* 52, 43-50.
- Kiikala, M. & Lahti, H. 2007. Koulumatkaliikunta osana lapsen arkipäivää. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 5.11.2016.
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/8233/URN_NBN_fi_jyu-2007593.pdf?sequence=1
- Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. 2005. Työ leipälajina. Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet. PS-kustannus.
- Konu A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. University Of Tampere. Tampereen yliopiston lääketieteellinen tiedekunta. *Acta Universitatis Tamperensis* 887.
- Korpinen, E. 2010. Kyläkoulu yhteiskunnan rakennemuutoksessa. Teoksessa: E. Korpinen (toim.) *Eläköön kyläkoulu!* PS-kustannus. Juva: Bookwell. 14–28.
- Kyttä, M. 2003. Children in outdoor contexts. Affordances and independent mobility in the assessment of environmental child friendliness. Helsinki University of Technology. Centre of Urban and Regional Studies. Espoo. Otamedia Oy.
- Kyttä, M. 1997. Children's independent mobility in urban, small town and rural environments. Royal Van Gorcum.

- Kämppi, K., Välimaa, R., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Villberg, J., & Kannas, L. 2008. Peruskoulun 5., 7. ja 9. luokan oppilaiden koulukokemukset ja koettu terveys. WHO-Koululaistutkimuksen trendejä vuosina 1994– 2006. Helsinki: Opetushallitus & Jyväskylän yliopisto.
- Kämppi, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Villberg, J. & Kannas, L. 2012. Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset Suomessa ja Pohjoismaissa 1994-2010. WHO-Koululaistutkimus (HBSC-Study). Tampere: Juvenes Print - Tampereen yliopistopaino Oy.
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tuija Tammelin. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa – Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269.
- Kämppi, K., Laine, K. & Tammelin, T. 2015. Liikkuminen ja viihtyminen kouluissa. Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia. Tulostiivistelmä. LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 1.4.2016. http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/1935-LiikkuvaKoulu_henkilokuntatutkimus_tiivistelma.pdf
- Kääriäinen, H., Laaksonen, P. & Wiegand, E. 1997. Tutkiva ja muuttuva koulu. Porvoo: WSOY.
- Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42-63.
- 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.
- Liikkuva koulu -hankkeen väliraportti. 2011. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Jyväskylä: LIKES.
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Opetushallitus & Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012. Liikkuvan koulun yleisesittely. www.liikkuvakoulu.fi/filebank/53-Liikkuva_koulu_esittely_joulukuu_2012.pdf.
- Linnakylä, P. & Malin, A. 2001. Multilevel Modelling in Repeated Measures of the Quality of Finnish School Life. Scandinavian Journal of Educational Research 45, 145-166.

- Liukkonen, J. 2009. Liikuntakasvatuksen haasteena: Kasvaminen liikuntaan ja liikunnan avulla. *Liikunta & Tiede* 46(4), 34–36.
- Loucaides, C.A., Chedzoy, S.M. & Bennett, N. 2004. Differences in physical activity levels between urban and rural school children in Cyprus. *Health Education Research* 19, 138-147.
- Mahar, M.T. 2001. Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Preventive Medicine* 52, 60-64.
- Marjamaa, H. & Myllymäki, S. 2013. 1.-3. luokkalaisten fyysinen aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet. Jyväskylän yliopisto. Pro-gradu -tutkielma. Viitattu 1.4.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41703/URN:NBN:fi:jyu201306061912.pdf?sequence=1>
- Marron, S. 2008. An analysis of break time active play in Irish primary schools. Waterford Institute of Technology. School of Health, Exercise and Sports Studies. Opinnäytetyö (Masters degree).
- Metsämuuronen, J. 2008. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. painos. Gummerus Kirjapaino Oy, Vaajakoski 2008.
- Norra, J. 2008. Lähiliikuntapaikka – Mistä on kysymys? Teoksessa Fogelholm, M. (toim.) Keravan lähiliikuntapaikkaprojektin loppuraportti. (s.12-17). UKK-instituutti ja Nuori Suomi.
- Norra, J., Ruokonen, R. & Karvinen, J. 2003. Koulupihojen liikuntaolosuhteet. Nuori Suomi.
- Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. 1. Painos. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2009.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. Viitattu 21.4.2017. http://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/liikkuva-koulu-ohjelman-kehittamisavustukset-peruskouluille-lukuvuodelle-2017-2018
- Paakkinen, A-M. 2012. 3-vuotiaiden päiväkotilasten liikunta-aktiivisuus ja liikuntaan kannustaminen. Jyväskylän yliopisto. Pro-gradu -tutkielma. Viitattu 1.4.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37779/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201205071614.pdf?sequence=1>
- Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2011. Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Opetushallitus. Viitattu

- 26.11.2016. http://www.oph.fi/download/131648_Liikunnan_seuranta-arviointi_perus-opetuksessa_2010.pdf
- Palovuori, M. 2011. Miten kehittää välituntiympäristöä? Yläkoululaisten mietteitä oman koulun pihasta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro Gradu – tutkielma.
- Parrish, A-M., Iverson, D., Russell, K. & Yeatman, H. 2009. Observing childrens’s playground activity levels at Illawarra primary schools using CAST. *Journal of hysical Activity & Health* 6, 589–596.
- Pentikäinen, S., Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. 2016. Koululiikuntaan myönteisesti ja kielteisesti suhtautuvat oppilaat. Eriolaisten oppilastekijöiden yhteyksiä koululiikuntaan suhtautumiseen yhdeksäsluokkalaisilla. *Liikunta & Tiede* 54 (4), 99-105.
- Pellegrini, A.D. 1994. *School Recess and Playground Bahaviour: Educational and Developmental Roles*. State University of New York Press.
- Pellegrini, A.D. & Blatchford, P. 2002. Time for a break. http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive_home.cfm/volumeID_15-editionID_77-ArticleID_360-getfile_getPDF/thepsychologist/pelle.pdf.
- Pellegrini, A.,D., Bohn, C.,M. 2005. The Role of Recess in Children's Cognitive Performance and School Adjustment. *Educational Researcher* 34 (1), 13-19.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.
- Perusopetuslaki 1998. 29 §/ 30.12.2013/1267
- Perusopetuslaki. (2006) Teoksessa Vilppula, A. (toim.) Suomen laki II. (s.2283-2294). Talentum.
- Pirttiniemi, J. 2000. Koulukokemukset ja koulutusratkaisut - Peruskoulun vaikuttavuuden tarkastelu oppilasnäkökulmasta. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Väitöskirja.
- Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä: Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus, 213.
- Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T. & Laine, K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. LIKES-tutkimuskeskus. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-14_tutkimusartikkelit_rajala_lowres.pdf

- Rajala, K., Inkinen, V. & Haapala, H. 2012. Koulujen liikuntavarustus ja -puitteet Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen kouluissa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 268. LIKES-tutkimuskeskus.
- Rajala, K., Itkonen, H., Kankaanpää, A., Tammelin, T & Laine, K. 2014. Yläkoululaisten subjektiivisen sosiaalisen aseman yhteys välituntiliikuntaan ja osallisuuteen. *Liikunta & Tiede* 51 (6), 63–70.
- Ramstetter, C., Murray, R. & Garner, A.S. 2010. The crucial role of recess in schools. *Journal of School Health* 11, 517–526.
- Reed, J., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S., Gross, V. & Kravitz, J. 2010. Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation. *Journal of Physical Activity & Health* 7, 343-351.
- Reeves, C.2008. Pieni on parempi. Pienten koulujen laatu tutkimusten valossa. Suomen kylätoiminta RY:n julkaisusarja 1/2008.
- Ridgers, N.D., Stratton, G., Clark, E., Fairclough, S.J., Richardson, D.J. 2006. Day-to-day and seasonal variability of physical activity during school recess. *Preventive Medicine* 42, 372–374
- Ridgers, N.D., Stratton, G., & Fairclough, S.J. 2006. Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine* 36, 359-371.
- Ridgers, N.D., Carter, L.M., Stratton, G., & McKenzie, T.L. 2011. Examining children's physical activity and play behaviors during school playtime over time. *Health Education Research* 26, 586-595.
- Robert Wood Johnson Foundation. 2012. Increasing Physical Activity
- Salmela-Aro, K., Muotka, J., Hakkarainen, K., Alho, K. & Lonka, K. 2016. School Burnout and Engagement Profiles among Digital Natives in Finland:A Person oriented Approach. *European Journal of Developmental Psychology*. 13(6), 704–718.
- Samdal, O. 1998. The school environment as a risk or resource for students' health related behaviours and subjective well-being. Bergen, Norway: University of Bergen, Research Centre for Health Promotion.
- Samdal, O., Nutbeam, D., Wold, B. & Kannas, L. 1998. Achieving health and educational goals through schools -- a study of the importance of the school climate and the students' satisfaction with school. *Health Education Research*, 13(3), 383– 397.

- Sarkin, J.A., McKenzie, T.L. & Sallis, J.F. 1997. Gender differences in physical activity during fifth-grade physical education and recess periods. *Journal of Teaching in Physical Education* 17, 99-106.
- Savolainen, A. 2001. Koulu työpaikkana. Työolojen itsearviointi ja kehittämistarpeet oppilaiden ja henkilöstön näkökulmasta. Tampereen Yliopisto. Väitöskirja.
- Soini, T., Pietarinen, J., Pyhältö, K., Westling, S., Ahonen, E. & Järvinen, S. 2012. Mitä jos opettaja etäänny - Näkökulmia opettajan työhön kiinnittymiseen. *Nuorisotutkimus* 2/2012.
- Suomela, T. 1977. Välituntitoimet keskikaupungin kouluissa ja luonnon keskellä sijaitsevilla kouluissa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan Pro Gradu – tutkielma.
- Suomi, K. 2000. Liikuntapaikkapalvelut ja kansalaisten tasa-arvo. Jyväskylän yliopiston Liikunnan kehittämiskeskuksen julkaisu no 1/2000. Rauma. Lainet Oy.
- Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa: T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus. Juva: Bookwell. 62–73.
- Takakura, M., Kobayashi, M. & Wake, N. 2010. The Contextual Effect of School Satisfaction on Health-Risk Behaviors in Japanese High School Students. *Journal of School Health* 80(11), 544-552.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. *LIKES*. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272.
- Tammelin, T. & Karvinen, J. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Nuori Suomi ja Opetusministeriö.
- Tammelin, T., Kulmala, J., Hakonen, H., & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. *Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010-2015*. Jyväskylä: LIKES. http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/1934-liikkuvaKoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa__4s.pdf
- Telama, R. 2013. Koululiikunnan tehtävänä on opettaa. *Liikunta & Tiede* 50(2-3), 85–86.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. *THL Työpaperi*.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2015. Kouluterveyskyselyn tulokset, muutokset yhteensä 2006/2007 – 2015 Viitattu 25.3.2016.

http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_pk.pdf

- Through Recess. Building Evidence to Prevent Childhood Obesity and Support Active Communities. http://www.activelivingresearch.org/files/ALR_Brief_Recess.pdf.
- Tian, L. & Gilman, R. 2009. School Satisfaction among Chinese Mainland Adolescents. *Social Behavior and Personality: an international journal* 37(8), 1095-1100.
- Tikkanen, O., Haakana, P., Pesola, A., Häkkinen, K., Rantalainen, T., Havu, M., Pullinen, T. & Finni, T. 2013. Muscle activity and inactivity periods during normal daily life. *Viitattu* 23.11. 2016. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0052228>
- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. 2013. Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Jyväskylä: LIKES.
- Turpeinen, S., Kallio, J., Haapala, H., Rajala, K., Lehtomäki, M. & Tammelin, T. Välitunti- ja koulumatkaliikunta. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Sami Kokko & Riikka Hämylä (toim.) 57-63.
- Virtanen, T., Malinen, O. & Haverinen, K. 2016. Yläkoulun oppilaiden kouluun kuulumisen kehityskulut 7. luokan alusta 8. luokan alkuun: Kehityskulkujen yhteys oppilaiden käytösoireisiin. *Oppimisen ja oppimisvaikeuksien erityislehti*: 26. 2. 56. Niilo Mäki - säätiö.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>.
- Väljjarvi, J. 2017. Pisa 2015 oppilaiden hyvinvointi. Koulutuksen tutkimuslaitos.
- Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 61 – 67.

LIITTEET

LIITE 1

Oppilaskyselystä poimitut kysymykset:

2. Luokka

- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

3. Sukupuoli

- poika
- tyttö

LIIKUNTA

Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

6. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä.

	0	1	2	3	4	5	6	7
	päivänä							päivänä
•	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Kuinka monena päivänä tavallisen viikon aikana harrastat liikuntaa vähintään 60 minuuttia?

	0	1	2	3	4	5	6	7
	päivänä							päivänä
•	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Missä olet yleensä koulun välitunneilla? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.

- kaikki välitunnit ulkona
- enimmäkseen ulkona, mutta silloin tällöin sisällä
- enimmäkseen sisällä, mutta silloin tällöin ulkona
- kaikki välitunnit sisällä

14. Mitä t eet yleensä koulussa välitunneilla ULKONA? Vastaa jokaiselle riville.

	En koskaan	Silloin tällöin	Useimmilla välitunneilla	Kaikilla välitunneilla
Istun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seisokelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kävelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaruhyppely, kiipely, keinuminen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan, Toimin välituntiliikunnan ohjaajana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Mitä t eet yleensä koulussa välitunneilla SISÄLLÄ? Vastaa jokaiselle riville.

	En koskaan	Silloin tällöin	Useimmilla välitunneilla	Kaikilla välitunneilla
Istun.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seisokelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kävelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun liikuntapeleihin tai -leikkeihin (esim. hippa, hyppynaru, tanssimatto).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa, sählyä).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun/ pelaan koulun liikuntasalissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun/ pelaan koulun muissa sisätiloissa (esim. aula/ käytävä).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun ohjattuun välituntiliikuntaan/ -toimintaan, Toimin välituntiliikunnan ohjaajana.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Mitä pidät koulusta tällä hetkellä?

- Pidän siitä paljon.
- Pidän siitä jonkin verran.
- En pidä siitä kovin paljon.
- En pidä siitä lainkaan.

28. Millaiseksi koet ...

	Erittäin hyväksi	Melko hyväksi	Ei hyväksi eikä huonoksi	Melko huonoksi	Erittäin huonoksi
koulusi ilmapiiriin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
wälituntien ilmapiiriin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
luokkasi ilmapiiriin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>