688

ARVIOINTITUTKIMUS ALA-ASTEEN TERVEYSKASVATUS-MATERIAALIN LIIKUNTA -OSIOSTA

Marjaana Kemppi

Fysioterapian pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto
Terveystieteen laitos
Syksy 1997

TIIVISTELMÄ

Marjaana Kemppi, Arviointitutkimus ala-asteen terveyskasvatusmateriaalin liikunta -osiosta
Terveyskasvatus -materiaalia ala-asteen oppilaille on vähän. Terveystottumukset kehittyvät jo alle 12-vuotiaana. Tässä tutkimuksessa kysyttiin Turun koululaitoksen kolmen koulun (3.ja 4.luokan) oppilailta N = 105, mitä mieltä he ovat laaditusta terveyskasvatus -materiaalista "Liikutaan kestävä, toimiva ihminen". Aineistoa käsiteltiin ristiintaulukoinnilla ja Khin neliötestillä. Sanaparivertailussa oppilaat ilmoittivat aineiston noin 60%:sesti käytännölliseksi, asiapitoiseksi, hyödylliseksi ja uskottavaksi. Aineiston kohdistuvuuden (omalle ikäryhmälle) merkitsevyys oli $p < 0.05$, jota voi pitää suuntaa antavana. Laadullisen osion tuloksista muodostivat teemahaastattelut neljän opettajan kokemuksina materiaalista. Opettajat ilmoittivat materiaalin olevan tervetullutta, mutta epäilivät oman luokkansa ikäryhmää liian nuoriksi kohderyhmänä. Tosin portfolio -toteutuksena luokkaryhmille 3 - 6 se heidän mielestään voisi toimia. Oppilaiden ja opettajien vastauksista saatiin materiaalin kehittämiseen ideoita ja varmistuttiin terveyskasvatuksen syvällisen osaamisen tarpeellisuudesta.
Avainsanat: terveyden edistäminen, koulu, terveyskasvatus -oppimateriaali ,koululaiset

ABSTRACT

Marjaana Kemppi, Evaluation of health education material, physical -part for primary school
There is a lack of material for health education in lower degrees of preliminary schools. Health habbits develop, however, in early ages under 12 years of age. In this study the pupils (N=105) of three schools in city of Turku (degrees 3.and 4.) were asked their opinion of health education material named "Liikutaan kestävä, toimiva ihminen". The subjects were prosessed with crosstables and Khi square. In compairing two words the pupils told the material to be practical, useful, relevant and credible in about 60%. To be matching for their own aged children the pupils answers were of significance of $p < 0.05$ which gives some relevance.The qualified studypart consisted of the four teachers theme interview of their opinion of the material. The teachers wellcomed the material but doupted it to be suitable for their classes. Allthough as a porfolio they considered the material might be working for classes 3 to 6. The answers of pupils and teachers gave ideas to improve the material and they made us convinced about the neccessity of deeper understanding of health education.
Keewords: health education, school, health education material, schoolaged children

Koska on vain yksi maailma, niin on perusteltua koettaa hankkia siitä syvää tietoa kaikin käytettävissä olevin keinoin sekä kvalitatiivisesti että kvantitatiivisesti ja näitä yhdistäen koettaa samalla muuttaa maailmaa paremmaksi paikaksi elää (Åhlberg 1992).

SISÄLLYS

1. **Johdanto** 5

2. **Tutkimuksen viitekehys** 7

3. **Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -oppimateriaali ala-asteen terveyden edistämisen välineenä** 9

3.1 Liikkuminen kouluiässä 9

3.2 Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -osion tavoitteet 11

3.3 Liikutaan kestävä, toimiva ihminen - terveyskasvattajan näkökulmasta ... 12

3.4 Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -oppimateriaalin taustalla oleva terveyskäsitys 14

3.5 Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -oppimateriaalin taustalla oleva oppimisnäkemys 16

4. **Tutkimusasetelma ja -ongelmat** 19

4.1 Tutkimusasetelma 19

4.2 Tutkimusongelmat 20

5. **Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -osion testaus** 21

5.1 Tutkimuksen aineisto 22

5.2 Aineiston käsittely ja tilastolliset menetelmät 23

6. **Tulokset** 24

6.1 Oppilaiden kyselyn tulokset 24

6.2 Opettajien kokema terveyskasvatusosaamisen taso 27

6.3 Opettajien kokemus ymmärrettävyydestä 28

6.4 Opettajien kokemus laadusta 29

7. **Tulosten analyysi** 32

7.1 Oppilaiden vastauksista 32

7.2 Opettajien teemahaastattelusta 33

7.2.1 terveyskasvatusosaamisesta 34

7.2.2 Materiaalin ymmärrettävyydestä 35

7.2.3 Materiaalin laadusta 37

8. **Pohdinta ja johtopäätökset** 38

LÄHTEET 43

LIITTEET 47

1. Tutkimusluvan hakulomake 47
2. Oppilaiden kyselylomake 48
3. Opettajien teemahaastattelun aiheet 51
4. Selvitys oppilaiden kysymys n:o 4 vastauksien jakautumisesta 52
5. Oppilaiden liikunnan arviot 53
6. Merkitsevyysarvoja ja kuvioita pääkysymysten jakautumista 54
7. Kyselyn herättämät vaikutelmat 56
8. Opetusmateriaali 57

1. JOHDANTO

Liikkumisen yhteys ihmisen terveyden ylläpitämiseen on suuri. Lapset liikkuvat luontaisesti, mutta inaktiviteetti lisääntyy murrosiän lähestyessä (Numminen, Välimäki 1995). Liikuntatuntien on todettu olevan koulun pidetyimpiä oppitunteja, mutta liikuntatuntien määrä koulussa on vähäinen. Ala-asteen ikäryhmissä liikkumisen asenteiden sekä tapojen oppiminen on parhaimmillaan. Siksi on hyvä sijoittaa opetukseen integroituna mahdollisimman paljon tietoa terveyttä hyödyttävästä liikkumisesta ja käyttää sitä myös välineenä ylläpitämään kodin ja koulun yhteistyötä.

Terveyskasvatuksen tulosten näkyminen terveellisinä elintapoina vaatii pitkän ajan eikä ole juurikaan kouluaikana havaittavissa (Kolbe 1985). Siksi on hyvä integroida terveyskasvatusta mahdollisimman paljon koulun toimintoihin ei vain sisäisesti vaan myös yhteistyötahojen kuten koti, terveydenhuolto, liikuntatoimi kanssa (Nutbeam 1991). Koulujen opetussuunnitelmien muutokset soivat mahdollisuuden koulukohtaiseen valinnaisohjelmien käyttöön ja kouluilla tulee olla myös oma terveyden edistämisen, terveyskasvatuksen opetussuunnitelmansa (Opetushallitus 1994). Terveyskasvatusmateriaalilla saadaan terveystietoa integroitua koululaisten elämäntapa-, näkemys-, menetelmä- ja kulttuuritietoon (Kannas 1988). Terveyskasvatus voidaan nähdä myös kasvatustieteen sovellusalana, kuten Kannas (1994) toteaa:
"... kaikesta kasvatustyöstä on löydettävissä terveysnäkökulma - kunhan sen oikein oivaltaa."

Terveystiedon välittäminen liittää yksilön tietoperustaan sen miten hän voi edistää, uusintaa terveyttään liikkumalla ja millaisin menetelmin (Kannas 1988). Näitä tietoja myös fysioterapeutit toteuttavat kouluterveydenhuollossa toimiessaan.

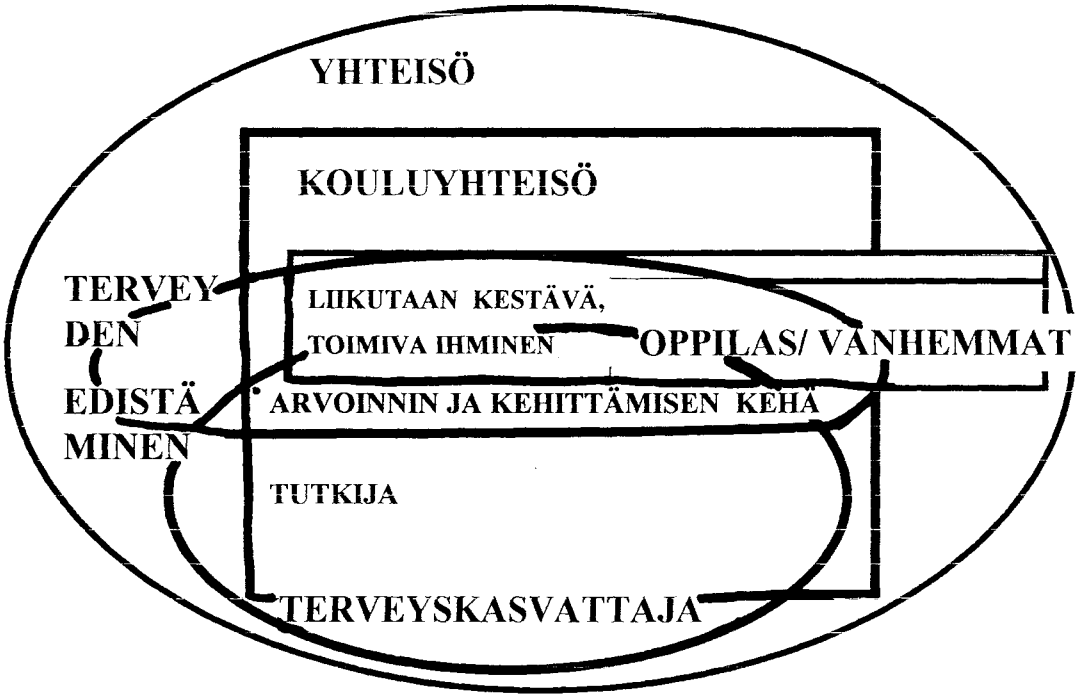
HYVÄN OLON OMA OPAS -terveyskasvatusmateriaali on kehitetty Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen koulutusjaksolla (Akateemiset tiedot taidoiksi) keväällä 1995. Materiaali koostuu ala-asteen oppilaille annettavasta ohjekirjasta "viestimenä " kotiinpäin. Opettajan materiaalissa on kalvoja ja käsittelyvirikkeitä sekä -lähteitä.

Tässä tutkimuksessa evaluoidaan Hyvän Olon Oma Opas -opetusmateriaalin LIIKUTAAN KESTÄVÄ TOIMIVA IHMINEN -osiota. Materiaalin valmistelun taustalla on näkemys, että huolenpito lasten ja nuorten terveydestä ja turvallisuudesta on yhteinen tärkeä asia. Koulu voi jakaa sen sekä kotien että eri lähiyhteisöjen kanssa. Tähän työhön kuuluvat myös fysioterapian interventiot koulumaailmassa. Siksi Hyvän Olon Oma Opas tuntui mielekkäältä ratkaisulta terveystiedon kulun varmistajana. Hesterin (1987) mukaan koulut todennäköisesti ovat paikkoja, joiden kautta oikeanlaista terveyskasvatusta on tuloksellisinta toteuttaa. Tosin tarvitaan filosofisia orientaatio -koulutuksia vanhemmille ja yhteiskunnan vaikuttajille (hallitukset, koulutusvastaavat, terveydenhuolto).

Tutkimuksessa selvitetään miten oppilaat ja terveyskasvatuksen toteuttajat arvioivat kyseistä materiaalia. Oppilaiden mielipiteitä arvioidaan kyselylomakkeella ja opettajien mielipiteitä teemahaastattelulla. Arvioiden perusteella voidaan tehdä muutoksia materiaaliin ja saada se julkaisukelpoiseen kuntoon. Myös koulun eri yhteistyöryhmien tavoitteita ja yhteistyömuotoja voidaan miettiä saadun palautteen myötä.

2. TUTKIMUKSEN VIITEKEHYS

Tämän tutkimuksen viitekehyksen on perusrungoltaan ajateltu yhdistyvän kouluyhteisön kautta koko ympäröivään yhteisöön. Eläessämme yhteisön jäseninä me kaikki olemme vaikuttamassa terveytemme edistämiseen. Kouluyhteisön tulee arvioida ja kehittää omaa terveyskasvatustaan pysyäkseen yhteisön terveystavoitteissa. Välineinä arviointiin ja kehittämiseen voidaan käyttää terveydenhuollon asiantuntijoita ja / tai opettajia terveyskasvattajina (Kuvio 1.). Kuvion perustana ovat Vertion (1992) näkemys terveyskasvatuksesta, terveyden edistämisestä yhteisössä. Terveyden edistämisen kannalta olennaista on se, miten ihmiset tunnistavat, tuntevat ja hallitsevat oman elämänsä terveysriskejä. Kannaksen (1994) terveyskasvatuksen tietoperustan kuvaus toteaa, että elämäntapatiedolla ymmärretään ihmisten terveyteen liittyvien tapojen, tottumusten, tietojen, arvojen ja asenteiden sekä niitä ohjaavien tekijöiden tuntemusta (Kannas 1988). Ihminen omaksuu monet terveyteen vaikuttavat käsitykset, tavat ja tottumukset jo varhain elämässään. Opitut asiat voivat olla hyvin kulttuurisidonnaisia, joihin terveyskasvatuksella on vaikea vaikuttaa. Elämäntapa on kokonaisuus, jota määräävät sekä yksilön ominaisuudet että yhteiskunnan olosuhteet (Aaro 1988; Kumpusalo 1988). Nuorten terveyskasvatuksen kohteina tulee olla elämänhallinta, omien voimavarojen ja taitojen lisääminen terveyden edistämiseksi, strategiat selviytyä arkielämän tilanteista sekä terveyttä koskevat arvostukset ja uskomukset. (Kannas 1994)



Kuvio 1. "Liikutaan kestävä, toimiva ihminen" -terveyskasvatusoppimateriaali kouluyhteisössä, arviointitutkimuksen viitekehys Vertiota (1992) ja Kannasta (1988) mukaillen.

Oppimateriaali on osa laajaa terveyskasvatuksen kokonaisuutta, joka määrittää sen käyttöä. Terveyskasvattajina kouluissa ovat myös terveydenhuollon asiantuntijat. Fysioterapeutit, terveydenhoitajat, hammashoitajat ja koulun lääkärit. Fysioterapeutit ovat perinteisesti vastanneet niin sanotuista ryhtitunneista koulun terveyskasvatuksessa. Myös lasten fyysisten ongelmien tarkempi tutkiminen on ollut fysioterapeuttien tehtävänä. Resurssien rajaaminen terveyskeskuksissa on vähentänyt kouluterveydenhuollon palveluita näillä edellämainituilla alueilla. Tämä tutkimus koskee materiaalin käyttökelpoisuuden määrittelyä ja kehittämisideoiden saamista käyttäjäkunnalta (oppilaat ja opettajat). Kuviossa 1. tulevat esille tutkimuksen tekijät sovellettuna koko terveystiedon kenttään unohtamatta yhteisöä ja ympäristöä, jossa elämme.

3. LIIKUTAAN KESTÄVÄ, TOIMIVA IHMINEN -OPPIMATERIAALI ALA-ASTEEN TERVEYDEN EDISTÄMISEN VÄLINEENÄ

Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -opetusmateriaali on yksi osa terveyskasvatusmateriaalista HYVÄN OLON OMA OPAS, joka on tarkoitettu ala-asteen (3-6-luokka) käyttöön. Materiaalin suunnittelu käynnistyi Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen Akateemiset tiedot taidoiksi -kurssin terveydenhuollon pienryhmän projektina.

Työryhmä koostui kirurgian tohtorista (kurssin vastuuhenkilö), sairaanhoidon opettajasta, hammaslääkäristä, terveydenhoitajasta ja terveydenhuollon opettaja -opiskelijasta. Tekstin kommentaattorina toimi ala-asteen miesopettaja. Materiaalin kehittelyyn haettiin lisätietoja eri terveydenhuollon alojen asiantuntijoilta (psykologi, kansanterveystieteen dosentti, kouluterveydenhuollon työntekijät) ja osallistuttiin koulun terveyskasvatusseminaariin. Materiaalin valmistusvaiheessa kyseltiin myös erään koulun ala-asteen (3 - 6 luokkien) oppilaiden käsityksiä terveydestä, sairaudesta ja hyvästä olosta, jotta nähtäisiin millaisia merkityksiä oppilaat antavat näille käsitteille.

3.1 Liikkuminen kouluiässä

Kouluikäisten suomalaisten lapsuusiän hypoaktiivinen elämäntapa urautuu voimakkaammin kuin liikunnallinen aktiivisuus. Koska oppiminen on neuraalista toimintaa, paras aika motoristen taitojen oppimiselle on kymmenen ensimmäistä ikävuotta, jolloin hermosto pääosin kehittyy. Ennen murrosikää pojat ovat fyysisesti aktiivisempia kuin tytöt, minkä takia heille tulisi erityisesti järjestää tilaisuuksia "purkaa energiaansa" liikuntaleikkien ja -pelien avulla. Fyysisen aktiviteetin ja mentaalisten elämysten vuorot

telulla voidaan tehostaa aistimusten integroitumista aivoihin. Tämän seurauksena muodostuu liikemuisti. (Numminen ja Välimäki 1995.)

Liikkumisen iloa kokevat jo lapsuudessa yleensä ne, joiden luontaiset edellytykset liikuntaan ja urheilusuorituksiin ovat toveripiirin tasoiset tai sitä paremmat. Vaikka osallistuminen seuratoimintaan tai ohjattuun vapaa-ajan liikuntaan, voi välillä katketa vuosiksi, säännöllisesti liikuntaa harrastaneen on huomattavasti helpompi palata liikunnalliseen elämäntyyliin kuin tottumattoman aloittaa liikunta. (Numminen ja Välimäki 1995.)

Liikunnan harjoittamisen psyykkiset esteet voivat piillä yksilöllisessä kehityshistoriassa. Toistuvat havainnot omasta kömpelyydestä, hidasoppisuudesta tai huonommuudesta toisten suorituksiin verrattuna vahingoittavat itseluottamusta ja minäkuvaa liikunnan alueella jopa vuosikausiksi. Kouluaikaisten nöyryytysten jäljet saattavat tehdä liikunnan tai jotkin lajit vastenmielisiksi vuosikymmenten ajaksi. Myönteiset liikuntakokemukset saatavat tuottaa elinvoimaisuuden ja suorituskykyisyyden elämyksiä ja välitöntä mielihyvää tai omaan ruumiiseen liittyviä myönteisiä tunteita. Liikkumisen iloa kokevat jo lapsuudessa yleensä ne, joiden luontaiset edellytykset liikuntaan ja urheilusuorituksiin ovat toveripiirin tasoiset tai sitä paremmat. Lapsuudessa ja nuoruudessa liikkuminen juurtuu osaksi minäkuvaa tai jää myönteisten liikuntaelämysten puuttuessa sen kannalta merkityksettömäksi. (Nupponen 1993.)

Lapsi oppii käyttäytymisen mallit eli yhteiskunnalliset normit ensin lähiympäristössään, johon perheen lisäksi lasketaan kuuluvaksi ystäväpiiri ja koulu. Liikuntaa eri muodoissaan, koululiikuntana, organisoituna urheiluna tai lasten omatoimisena liikuntana, pidetään perinteisesti tärkeänä sosiaalistumisympäristönä. Liikunnan sosiaalisia vaikutuksia koskevista tutkimuksista voidaan yleistäen todeta, että liikunnalla tai urheilulla sinänsä ei ole selviä myönteisiä tai kielteisiä vaikutuksia, vaan liikunnan vaikutukset riippuvat siitä, millaisia odotuksia yksilöön kohdistuu. Liikunta on siis nähtävissä ennen kaikkea

sosialisaation välineeksi ja ympäristöksi, ja tulokset riippuvat siitä, miten sitä käytetään hyväksi. (Telama ja Kahila 1995.)

Liikuntakasvatus voi antaa lukemattomia tilaisuuksia yksilön minäkäsityksen terveelle kehittymiselle sekä moraaliselle kehitykselle tukemalla ja vahvistamalla persoonallisuutta ja sen positiivisia ilmenemismuotoja sekä yhteiselämän sosiaalis-moraalisia arvoja. Liikuntakasvatuksen ja nuorten erilaisten liikunta-aktiviteettien painopisteen tulisikin liikuntataitojen hallinnan ohessa olla itsetunnon, urheiluhengen ja vuorovaikutustaitojen edistämisessä. (Telama ja Kahila 1995.)

3.2 Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -osion tavoitteet

Hyvän olon oman oppaan tekemistä ovat ohjanneet seuraavat oppimistavoitteet (vrt. Terveyskasvatuksen Opas 1990): Oppilas saa tietoa oman elimistönsä rakenteesta ja toiminnasta ja siitä, miten terveyden tunne riippuu sekä fyysisestä, psyykkisestä että sosiaalisesta hyvinvoinnista. Kuinka yksilöllisyys, harjoittelu ja suunnittelu sekä monipuolisten perustaitojen oppiminen vaikuttavat fyysiseen kuntoon. Miten on tarkoituksenmukaista suhtautua sairauteen ja avun hakemiseen terveydenhuollon ammattilaisilta.

Oppilas saa taitoja liikunnan avulla tunnistaa ja hallita omia tunnetilojaan ja vaikuttaa oman elimistönsä tapahtumiin, keinoja selviytyä sosiaalisista tilanteista ja käyttää vapaa-aikaansa. Oppilas huomaa jokapäiväisten valintojen vaikutuksen terveyteensä ja huolehtii itsestään sekä käyttää muiden ihmisten kokemuksia ja neuvoja ongelmiensa ratkaisuissa. Oppilaalle muodostuu tahto vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa tekemällä valintoja terveytensä hyväksi, suunnitella elämäänsä ja suojella itseään. (Hyvän Olon Oma Opas -oppimateriaali 1995.)

Koulun tulee pyrkiä kehittämään uusia terveyttä edistäviä tottumuksia. Koska tieto terveyteen liittyvistä tekijöistä jatkuvasti lisääntyy, koulu voi muita organisaatioita tehokkaammin toimia uudistusten levittäjänä usean sukupolven parissa. Koulun tulee tukea oppilaita säilyttämään jo aiemmin kotona opitut terveydelle suotuisat tottumukset sekä estää heitä omaksumasta uusia, terveyttä kuluttavia käyttäytymismuotoja. Koska tällaisten terveydelle haitallisten tottumusten omaksuminen ajoittuu selvimmin 12-14 vuoden ikään (Rimpelä 1987), tulisi terveyskasvatus aloittaa jo tätä nuorempien parissa peruskoulun ala-asteella (Shemeikka 1984). Terveet elämäntavat kuitenkin syntyvät jo lapsena ja itsestä huolehtimiseen on hyvä saada asialliset ohjeet. Terveysviestinnän ponnistusten tulee sen vuoksi tähdätä sosiaalisen muutoksen vahvistamiseen. Tässä on kaksi toisiinsa liittyvää päämäärää: terveiden elintapojen edistäminen ja terveyttä tukevien elinolosuhteiden luominen. Väestöä tulee kaikkialla vahvistaa tiedolla ja ymmärtämyksellä. (Wiio & Puska 1993.)

Hyvän Olon Oma Opas -materiaalin tavoitteena on toimia oheisoppaana koko ala-asteen terveyskasvatusopetuksessa ja toimia tiedon välittäjänä koulun ja kodin välillä. Oppilaan terveystietouden lisääntyminen välittyy koulusta kotiin. Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -materiaali sisältää tietoa liikkumisen merkityksestä terveyden edistämiselle. Sen sisältöalueina ovat ryhti, hyötyliikunta, liikunta psyykkisenä voimavarana, fyysisten ominaisuuksien kehittäminen, vaatetus ja vammojen hoito. Näitä osa-alueita opettaja / terveyskasvattaja voi käydä läpi milloin ne käsiteltävään oppiainekseen sopivat.

3.3 Liikutaan kestävä, toimiva ihminen terveyskasvattajan näkökulmasta

Terveyskasvatusta tulee koulun tasolla tarkastella laaja-alaisesti. Sillä tarkoitetaan, että tietoa integroidaan oppiaineisiin. Laaja-alaisuus on kasvattamista, jonka lähtökohtana on koulun kasvatustavoitteet, sekä koulunpitoa, jossa toteutuu terveellinen koulupäivä ja

oppilashuoltoa, jossa huolehditaan oppilasta kokonaisvaltaisesti. (Peltonen 1994,Ewles & Simnett 1995.)

Opettajalle / terveyskasvattajalle on oma osionsa (Hyvän Olon Opettajan Opas), joka koostuu 14 kalvosta (joista neljä käsittelee liikuntaosiota). Kalvoihin liittyy virike- ja lähdemateriaalia. Oppaan erilaisia sairauksia, vammoja ja niiden hoitoa käsittelevät osat on tarkoitettu lapsen ja vanhempien käsikirjaksi, luettavaksi tietoa tarvittaessa.

Nuorten terveyskasvatuksessa on tärkeätä pohdiskella mm. hyvän olon ja fyysisen kunnon merkitystä sekä niiden taustatekijöitä. Terveys on ihmiselle inhimillinen haaste, jota voidaan pitää summapelinä. Eri elämänkaaren vaiheissa, eri elämäntilanteissa, elämän episodeissa, korostuvat erilaiset terveyden elementit. (Kannas 1994.)

Oppimateriaali on pyritty saamaan monimuotoiseksi ja muuttuvaksi, ettei se sido liikaa oppimista / opettamista. Kalvoja voi käyttää keskustelun alustuksena tai ryhmätyön osana. Kalvojen ja tekstin virikkeellisyys pyrittiin takaamaan luonnollisilla piirroksilla ja niiden toteuttajiksi saatiin Kastun kuvataidelukion oppilaita (Heikkinen Asta, Kosunen Joanna, Vainio Kati ja Voloshina Maria).

Oppikirjakuvituksen haasteeksi nousee nykyään se, millaista tiedollista toimintaa oppija joutuu suorittamaan tarkastellessaan kuvaa tai millainen on tekstin ja kuvien integraatio (Mikkilä 1992). Kuvien tulee saada oppilaat havaitsemaan yhtenevyyksiä kuvan, tekstin ja keskustelun välillä. Oppilaat eivät kiinnitä huomiota tekstin seassa oleviin kuviin juuri lainkaan (Hannus 1996). Testattavana olevan oppimateriaalin kuvien toivottiin helpottavan muistamista ja virittävän keskustelua.

Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -osion kansilehteen on koottuna eri osa-alueita ilmaisevia kuvia. Testimateriaalin jouduimme aikataulun nopeudesta johtuen tekemään musta-valkoisena monisteena. Kaksi virikekalvoa ehti valmistua värillisinä piirroksina

ja opettaja käytti niitä materiaaliin tutustuttaessa testauslomakkeen täytön yhteydessä. (Liite 8)

3.4 Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -oppimateriaalin taustalla oleva terveyskäsitys

Liikunnalla tarkoitetaan koulussa liian usein vain liikuntatunteja. Ehkä olisi kuitenkin parempi puhua LIIKKUMISESTA. Kaikki tietävät, että on myös sellaisia nuoria, joille liikunta niille varatuilla tunneilla on tyhmää, raskasta tai mahdotonta. Kaikki kuitenkin liikkuvat, kävelevät koulumatkoja ja portaita, syöksyvät välitunneille ja syömään. Liikkumisesta kannattaa valita itselleen juuri sopiva elämänmuoto. Joillekin se on urheilua, voittoja ja tappioita. (Vertio 1994.)

Holistinen käsitys terveydestä (Kannas 1994) pitää sisällään liikkumisen mieltämisen osaksi tervettä elämäntapaa. Liikkumisen voi ja se tulisi liittää sopivasti kunkin elämänvaiheeseen siten, että se olisi omaehtoista ja siitä kokee saavansa hyvinvointia, laatua elämäänsä. Liikunnan ja liikkumisen psyykkiset ja sosiaaliset merkitykset ovat ehkä merkittävämpiä kuin fyysiset (Coonan, Owen & Worsley 1991, Nupponen 1993).

Jotkut nauttivat itsensä rasittamisesta ja sitä seuraavasta levon ja rauhan tunteesta. On niitä, joille liikunta on tärkeää, koska siinä tapaa kavereita (tanssi, aikido tai pesäpallo). Liikkuminen antaa mahdollisuuden tuntea itseään: mitä jaksan, miten jaksan, mitä en jaksa, mitä haluaisin olla, millainen olen, mihin voin itse vaikuttaa, mihin en voi jne. (Vertio 1994.)

Perusliikkumisella tarkoitetaan jokapäiväisiä asentoja, liikkeitä ja liikemalleja. Perusliikkuminen on köyhtymässä. Harvojen ihmisten työ vaatii suurta lihasvoimaa ja laajoja liikkeitä. Ihminen käyttää yhä vähemmän omaa kehoaan työntekoon. Nykyään Suomen kouluissa oppilaiden ei tarvitse nousta seisomaan vastatessaan. Välitunneillakaan ei aina

ole pakko lähteä ulos. Kotona katsotaan televisiota, videoita, pelataan tietokonepelejä. Harrastuksiin ja kouluihin kuljetetaan. (Laine-Häikiö 1994.)

Koulun voimana ja vahvuutena on mahdollisuus tarjota nuorille aitoja kokemuksia ja elämyksiä, onnistumista ja iloa. Koulutyössä voivat mahdollistua seikkailu, kokeilu ja rajojen rikkominen. Eräs nuoruuteen liittyvä keskeinen kehitystehtävä on oman ruumiin haltuun ottaminen. Esimerkiksi koulun liikuntatunnit tarjoavat kasvaville lapsille ja nuorille hyvän mahdollisuuden rakentaa itseluottamusta ja sellaista ruumiinkuvaa, joka kykenee kommunikoimaan markkinoiden ruumiillisuuskäsitysten kanssa ja asettamaan ne jopa kyseenalaisiksi. (Jokinen 1993.) Tämä edellyttää liikuntatuntien sisältävän myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä, liikkumisen iloa ja itsensä hyväksymistä, ei suorituspainotteisuutta tai testaamista. Kuinka hyvin koululiikunta ottaa huomioon oppilaiden erilaisuuden ja yksilöllisyyden? Kouluikäiset nuoret ovat paljon erilaisissa ryhmissä ja joutuvat myös kokemaan monenlaisia ryhmäpaineita vaatetuksesta, ulkonäöstä ja käyttäytymisestä. Koulussa näitä ryhmäpaineita voitaisiin käsitellä näkyviksi; onko pakko suostua tiettyyn muottiin vai voiko olla onnellinen omana itsenään. (Välimaa 1995.)

Rauste von Wrightin (1989) pitkittäistutkimuksessa nuorten (11-18 vuotiaat) yksilöllinen tyytyväisyys omaan ruumiiseensa vaihteli iän ja nuoren kehitystason mukaan. Tyytyväisyys omiin fyysisiin ominaisuuksiin näyttää olevan erityisen herkkä nuoruusiässä tapahtuville muutoksille. Oma paino oli tässäkin tutkimuksessa tytöille yleinen tyytymättömyyden lähde. Pojilla murrosiän kasvu ja fyysinen kehitys toi myös ilonaiheita, erityisen tyytyväisiä he olivat omiin hartioihinsa. Pojat pitivät puberteetin mukanaan tuomaa lisääntynyttä kokoa ja voimaa positiivisina . Rauste von Wright puhuu kulttuurisidonnaisista ns. "kriittisistä piirteistä", jotka heijastavat vallitsevia naisen ja miehen stereotypioita.

Nämä edellämainitut väitteet ovat merkitseviä, mietittäessä liikkumiseen liittyvää terveyskasvatusta. Jo ala-asteella on syytä pohtia, mikä on ruumiimme hyvinvointi nykymaailmassa. Kuinka paljon riippuu meistä itsestämme, miten elimistömme toimii ja säilyttäisimme sen liikkuvuuden, joka lapsilla on perusolemuksessaan. Periaatteena on, että terveyskasvatuksen tavoitteet toteutuvat samansuuntaisina koulun muun toiminnan kanssa. Kansantautien ehkäisy on kauan ollut terveydenhuollon pitkän tähtäyksen tärkeä tavoite. Kun nuoret saadaan kiinnostumaan oman terveytensä tärkeydestä ja edistämisestä (alkaen oman ikäkauteensa liittyvien kysymysten pohtimisesta), on se myös merkittävä pitkän aikavälin saavutus. Tästä näkökulmasta terveyskasvatus ja terveyden edistäminen ovat yleistä kansansivistystyötä, joka edellyttää laaja-alaista ja integroitua yhteistyötä oppilaiden ja muun kouluyhteisön kanssa. (Nutbeam 1991, Peltonen 1994.)

3.5 Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -oppimateriaalin taustalla oleva oppimisnäkemys

Opettamisen sijasta pitää pyrkiä antamaan aineksia meneillään olevaa ja ennen muuta tulevaa elämää varten (Lähdesmäki 1994). Tekstinymmärtämisen edellytyksenä on se, että lukija havaitsee miten asiat liittyvät yhteen (Mikkilä 1992). Oheisosaamisen sijasta terveyskasvattajan tulee hallita opettamaansa asiaa myös tiedollisesti (tieteellisesti perusteltua materiaalia).

Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -oppimateriaali pyrkii olemaan aiheita esiin nostava lähteistö ja aina uudestaan kertaamaan, mikä on missäkin elämänvaiheessa liikkumisen tiedoista tarpeen ja ajankohtaista. Opettaja voi omalla toiminnallaan ennen varsinaista tekstinymmärtämisprosessia virittää oppilaiden ennakkotietoja ja luoda suotuisan oppimisympäristön (Olkinuora 1992). Oppijan on pystyttävä yhdistämään erilliset faktat tai toimintojen osatoiminnat laajoiksi tietämisen ja toiminnan rakenteiksi (Mikkilä 1992).

Asioiden tiedostaminen kehittyy emotionaalisen ja älyllisen oivaltamisen synteesinä; konkreettinen toiminta edellyttää lisäksi aktiivisuutta ja toimintavalmiuksien kehittämistä terveyteen ja terveyden edistämiseen liittyvissä kysymyksissä. Pyrkimys hyvään elämään on myönteisyyttä ja luottamusta ihmisen kasvun ja kehityksen mahdollisuuksiin (Kannas 1994).

Koulun monet toiminnot ovat terveyttä edistäviä. Koulun tehtävänä on kasvattaa yksilöitä, jotka pystyvät tietoisiin ratkaisuihin ja aktiivisesti vaikuttamaan elämäänsä. Myös terveyteen yhteydessä olevat asiat kuuluvat koulun opetussuunnitelmiin. Koulun terveyskasvatus ei voi olla minkään ulkopuolisen tahon vastuulla pelkästään, vaan koulun jokapäiväisen toiminnan tulee tukea terveyskasvatustyötä. (Terveyskasvatusopas 1990, Peltonen 1994;Tones & Tilford 1994)

Ala-asteella tulisi jo aloittaa tietokokonaisuuksien luominen (skeemat). Tämä tarkoittaa sitä, että oppilas oppii hahmottamaan kokonaisuuksia, joilla voi selittää elämänilmiöitä itselle tärkeällä tavalla. Uudet asiat liittyvät olemassa oleviin kokonaisuuksiin siten, että näitä kokonaisuuksia on mahdollista laajentaa uusien asioitten oppimisen mukana ja että oppilas itse käsittää, mihin tietokokonaisuuteen uusi tieto liittyy. Erityisen tärkeää on käyttää yksinkertaisia konkreettisia ongelmanratkaisukeinoja ja osoittaa lapselle, että kyseessä on keino, joka toimii yleensä vastaavissa tilanteissa. Juuri ala-asteen aikana oppilas saa suuren osan niistä emotionaalisista elämänkokemuksista, jotka vähitellen muodostavat yksilön yleisen suhtautumistavan, arvot ja moraalin. (Terveyskasvatuksen Opas 1990, Rauste von Wright & von Wright 1992.)

Sitä mukaa kun toimintoja harjoitellaan ne vähitellen automatisoituvat, sujuvat ilman valintaa tai tietoista harkintaa. Tämä on yleensä suotavaa ja siihen tähtää kaikki toistuva harjoittelu. Automatisoitunut toiminta lakkaa kuormittamasta tarkkaavaisuuden rajoitettua kapasiteettia ja luo tilaa uuden oppimiselle. (von Wright 1993.)

Kun toteutetaan kokonaisopetusteemoja ja annetaan oppilaan tulkita eri oppiaineiden antamaa tietoa oman kokemuksensa pohjalta, hänet saadaan ilmaisemaan vapaasti muokkaamaansa oppiaineksen keskeisiä asioita (Nöjd 1994).

4. TUTKIMUSASETELMA JA -ONGELMAT

Mittariston valintaan vaikuttivat Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan kaksi pro gradu tutkielmaa (Iitiä & Lehtonen 1993, Mantere & Varamäki 1995) oppimateriaalien kehittämis- ja arviointitilanteista. Kahden erilaisen kalvosarjan (ravitsemus ja allergia) arviointitutkimuksissa todettiin, että kyseinen materiaali on kouluihin erittäin tervetullutta, hyödyllistä ja käytännöllistä. Kuitenkaan oppilaat eivät arvioineet niitä omalle itselleen tarpeelliseksi. Lambert (1991) ja Aarva (1991) ovat todenneet, että terveysvalistus koskee muita enemmän kuin itseä. (Iitiä & Lehtonen 1993, Mantere & Varamäki 1995)

4.1 Tutkimusasetelma

Tutkimuksen lähtökohtana oli selvittää miten 3 - 6 luokille suunnatun Hyvän Olon Oma Oppaan liikuntaosio LIIKUTAAN KESTÄVÄ, TOIMIVA IHMINEN arvioidaan, kun käytetään lomakekyselyä (Liite 2), joka on muotoiltu ylä-asteen terveyskasvatusmateriaalin testauksessa. Sen lisäksi haluttiin selvittää, ovatko opettajien ja oppilaiden käsitykset oppimateriaalista yhteneviä. Opettajien arviointia selvitettiin teemahaastatteluna (kesto noin 30 minuuttia) sen jälkeen kun opettajat olivat kokeilleet materiaalia oppitunnilla (Liite 3).

4.2 Tutkimuksen ongelmat

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää miten aktivoivaksi (uskottavaksi, tiedoiltaan sopivaksi), laadulliseksi (käytännölliseksi,asiapitoiseksi) ja tavoittavaksi (materiaalin hyödyllisyys, tekstin määrä) ala-asteen oppilaat ja .terveyskasvatuksen opettajat arvioivat "Liikutaan kestävä, toimiva ihminen" -terveyskasvatusoppimateriaalia.(Kuvattu Liitteessä 8)

Tutkimusongelmat ovat seuraavat:

1. Minkälaisia mielipiteitä oppilaat esittävät liikuntaosiosta ?

a) Miten tyttöjen ja poikien vastaukset erosivat toisistaan ?

b) Mitä eroja liikuntaseuraan kuuluminen / ei-kuuluminen tuotti vastauksissa ?

c) Miten koulun sijainti oli yhteydessä vastauksiin?

2. Miten terveyskasvattajat (opettajat) tuovat esille tai arvioivat liikuntaosion soveltuvuutta terveyskasvatuksen oppimateriaaliksi ?

5. LIIKUTAAN KESTÄVÄ, TOIMIVA IHMINEN -OSION TESTAUS

Evaluaatiolla tarkoitetaan laadullisia kuvauksia ja määrällisiä kuvauksia tai molempia yhtäaikaa sekä arvioihin perustuvia päätelmiä. Evaluaatio määräytyy kohteen, arvioijan sekä tavoitteen mukaan. Arviointi kuuluu osana opetus- ja oppimisprosessiin. Kaikkia opetukseen / oppimiseen liittyviä elementtejä, prosesseja ja tuloksia voidaan arvioida. (Åhlberg 1992.)

Terveyskasvatuksen arviointi voidaan jakaa kolmeen ryhmään: prosessi-, vaikutus- ja tulosarviointiin. Prosessiarviointi sisältää ohjelman aktiviteetin mittaamisen, ohjelman laadun arvioinnin ja yleisön tavoitettavuuden. Vaikutusten arviointiin kuuluu ohjelman välittömien vaikutusten arviointi ja tulosarviointiin pitkällä aikajänteellä saatujen tulosten evaluointi. Oppimateriaalin / terveyskasvatusmateriaalin esitestaus on siis osa prosessiarviointia. Esitestausvaiheessa selvitetään materiaalin laatua ja esitystapaa. Oppimista arvioidaan myöhäisemmässä vaiheessa.(Hawe 1992.)

Osana evaluaatiota esitestaus kuuluu hyvän opetusmateriaalin valmistukseen. Se suoritetaan ennen kuin materiaali painetaan lopulliseen asuun. Esitestauksen avulla materiaali pyritään saamaan parhaaseen mahdolliseen muotoon kohderyhmän tarpeita ajatellen. Esitestaus voidaan jakaa kahteen ryhmään: kohdejoukon testaukseen ja materiaalin testaukseen. Esitestaamalla kohderyhmää pyritään selvittämään ryhmän reaktioita materiaalia kohtaan ja heidän käsityksiään materiaalista sekä kohderyhmän käyttämää kieltä. Esitestauksella pyritään myös eliminoimaan materiaalin heikkouksia ja säästämään tuotantokustannuksia. Lisäksi esitestaus selvittää, onko materiaali ymmärrettävää, merkityksellistä, huomiota herättävää tai mieleenjäävää, houkuttelevaa, luotettavaa ja kohderyhmän hyväksymää. (U.S. Department of Health and Human Services 1989.)

5.1 Tutkimuksen aineistot

Koulujen opettajat ilmoittivat luokkansa testaamaan terveyskasvatusmateriaalia. He olivat saaneet tiedon materiaalista joko terveydenhoitajalta tai osallistuivat itse seminaariin (Turussa huhtikuussa 1995), jossa materiaalia esiteltiin. Koska aikataulu oli suhteellisen tiukka (loppukevät) valittiin mittaamisen välineeksi jo valmis, kerran testattu (Iitiä & Lehtonen 1993: Ravitsemusaiheisen opetuskalvosarjan esitestaustutkimus) kyselylomake, jota hieman muutettiin ala-asteelle sopivammaksi. (Liite 2)

Koulut sijaitsevat sosiaalisesti erilaisilla alueilla (sattumalta). Puolalan koulu on kaupungin keskustassa ja se on musiikkipainotteinen (ylimääräinen viikkotunti musiikkia). Ilpoisten koulu on keskiluokan asuinalueella ja se on liikuntapainotteinen (ylimääräinen viikkotunti liikuntaa). Varissuon koulu on Turun suurimmalla vuokra-asunto alueella ja siellä asuu mm. maahanmuuttajia paljon sekä teollisuustyöntekijöitä.

Tutkimuksen vastaajaryhmä muodostui Turun koululaitoksen Puolalan koulun III luokan oppilaista (N= 26, tyttöjä 15, poikia 11), Varissuon koulun kahden IV luokan oppilaista (N= 52, tyttöjä 22, poikia 30) ja Ilpoisten koulun kahden III ja IV luokan oppilaista (N= 37, tyttöjä 21, poikia 16). Ilpoisten koulun III luokan 10 tyttöä jätettiin pois, koska opettaja sairastui ja hänen vastauksensa jätettiin pois opettajien aineistosta. Luokkien kokonaisoppilasmäärä oli 120, joista kyselyyn vastasi 105.

Opettajien teemahaastattelu toteutettiin noin viikko varsinaisen materiaalin esittelytunnin jälkeen. Jokainen opettaja oli saanut sekä oppilaiden että opettajan materiaalin tutustumista varten. Haastattelussa käytetyt teemat on esitetty liitteessä 3. Opettajalla oli teemojen aiheet nähtävillä haastattelutilanteessa. Haastattelu tapahtui rauhallisessa tilassa ja se nauhoitettiin sekä haastattelija teki myös muistiinpanoja tilanteesta. Yksi haastattelu kesti noin 30 minuuttia.

5.2 Aineiston käsittely ja tilastolliset menetelmät

Oppilaat vastasivat lomakkeen yhteentoista kysymykseen (Liite 2), sen jälkeen kun he yhdessä opettajan kanssa olivat käyneet Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -materiaalin oppitunnilla läpi. Keskimäärin he käyttivät vastaamiseen aikaa 20 minuuttia (vaihteluväli 11 - 40 min.).

Kyselyn 1 - 10 kysymysten tuloksia analysoitiin ristiintaulukoinnilla ja erojen merkitsevyyttä testattiin Khin neliötestillä. Pääosa muuttujista jouduttiin aineiston pienuuden takia dikotomisoimaan Kysymyksen neljä vastaukset laskettiin summamuuttujiksi (pisteytys 0 - 4), joiden keskiarvoeroja eri osaryhmissä testattiin Studentin t-testillä ja yksisuuntaisella varianssianalyysillä.. Tuloksia esitellään kuvioin ja taulukoin. Osa kuvioista ja taulukoista on liitteissä 4, 5 ja 6.

6. TULOKSET

Kysyttäessä oppilailta, miltä tällaiseen kyselyyn vastaaminen vaikutti (Liite 7) yli puolet (56%) vastaajista koki kyselyn hyvin mielenkiintoisena. Ikäväksi sen koki noin 5 %:a vastaajista. Opettavaisuus tuntui sopivalta 45 %:a vastaajista, melko opettavaa totesi sen olevan 27 % vastaajista. Vaikeata vastaaminen oli 9 % mielestä. Mieluisana vastaamista piti 44 %:a oppilaista. Ärsyttäväksi vastaamisen mainitsi 8 %:a oppilaista. Tutkimus on tarpeellista 55 %:a mielestä ja turhaksi sen ilmoitti noin 3 %:a vastanneista oppilaista.

6.1 Oppilaiden kyselyn tulokset

Oppilaiden lomakkeen kysymyksestä neljä (Liite 4) muodostettiin summamuuttujia siten, että vastausvaihtoehdot numeroitiin 0 - 4; 0 edusti kielteisintä suhtautumista ja 4 myönteisintä suhtautumista väittämään. Summamuuttujien vaihteluväli oli 0 - 44. Summamuuttujien keskiarvoeroja eri osaryhmissä testattiin Studentin t-testillä ja yksisuuntaisella varianssianalyysillä.

Vastausten suorat jakautumat on esitetty liitteessä 4. Oppilaiden vastauksista nousivat esille käytännöllisyys 58 %:a ja asiapitoisuus 57 %:a, joiden voi katsoa ilmaisevan materiaalin laadullisuutta. Aktivoivuus näkyy materiaalin uskottavuuden 68 %:a ja tiedon sopivuuden 69 %:a ilmaisuina. Tavoittavaksi itselleen oppilaat kertovat materiaalin hyödyllisyyden 66 %:lla ja sopivasti tekstiä sisältäneenä 57 %:lla.(Taulukko 1)

Luokittelussa tiedon sopivuuden (69%) ja tekstin määrän sopivuuden (57%) ilmoittaminen olivat luokassa 2 eli taulukon keskellä, joka myös tulkitaan ei osaa sanoa luokaksi. Vastausten jakauma käytännöllisyyden, asiapitoisuuden, hyödyllisyyden ja uskottavuuden osalta painottui selvästi ääriluokkaan 4. Niiden merkitys on silloin suuri.

Taulukko 1. Oppilaiden ilmaisemat sanaparivertailut vastaajamäärinä ja prosentteina ilmaistuna

Sanaparien vertailut **Moniste on:**		**4**	**3**	**2**	**1**	**0**	
käytännöllinen	n	61	25	18	0	1	epäkäytännöllinen
	%	**58**	24	17	0	1	
asiapitoinen	n	60	15	25	2	0	ei asiapitoinen
	%	**57**	14	24	2	0	
uskottava	n	71	18	6	4	4	ei uskottava
	%	**68**	17	6	4	4	
liian vähän tietoa	n	7	12	72	4	8	liikaa tietoa
		7	11	**69**	4	8	
hyödyllinen	n	69	16	16	1	2	hyödytön
	%	**66**	15	15	1	2	
liikaa tekstiä	n	18	12	60	5	10	tekstiä liian vähän
	%	17	11	**57**	5	10	

Kyselylomakkeen alkuosan kysymyksistä (Liite 2: kysymykset 1,3,5) muodostettiin kokonaisuudet: **Pääasia**, joka tuli esiin Liikutaan kestävä, toimiva ihminen -oppimateriaalista. **Kehotus**, mitä teksti kehotti tekemään. **Piti**, mistä oppilas materiaalissa piti. **Ei-piti**, mistä oppilas ei pitänyt. **Kohdistui**, ikäryhmä, jolle oppilas kohdisti monisteen. **Kiinnosti**, mitä osaa oppilas piti materiaalissa kiinnostavana. Näitä luokiteltiin suhteessa tytöt/pojat, koulu, urheiluseuraan kuuluminen.(Taulukot 2 ja 3) Jakaumaerot sukupuolen, koulun ja urheiluseuraan kuulumisen mukaan osoittautuivat hyvin pieniksi tai eroja ei ollut lainkaan. Puolalan ja Varissuon koululaisista yli 80% ja Ilpoisten koulun oppilaista 75% piti materiaalia ikäryhmälleen kohdistettuna. Erot koulujen välillä olivat tilastollisesti merkitseviä (p=.027, Liite 6).

Taulukko 2. Oppilaiden vastausten jakaumat (ks.Liite 2: kysymykset 1,3,5)

PÄÄASIA		**KEHOTUS**		**KIINNOSTI**		**SUKUPUOLI**	
Kuntoilu	22%	Kunto	21%	Kaikki	30%	Tytöille	2%
Liikunta	78%	Liikkua	79%	Hoito	35%	Pojille	2%
				Eos	35%	Kaikille	96%
Yhteensä	100%	Yhteensä	100%	Yhteensä	100%	Yhteensä	100%

PITI		**KENELLE**		**KOHDISTUI**	
Kaikki	28%	Urheilijalle	43%	Vanhempiin	13%
Kuvat	19%	Ei-urheilijalle	33%	Samanikäisiin	**80%**
Jalat	27%	Kaikille	22%	Nuorempiin	7%
Eos	26%				
Yhteensä	100%	Yhteensä	100%	Yhteensä	100%

Taulukko 3. Vastausten jakautuminen kouluittain, sukupuolittain ja urheiluseuraan kuulumisen / ei - kuulumisen mukaan

	PITI		KEHOTTI		PÄÄASIA	
	KUVAT	JALAT	KUNTO	LIIKKUA	KUNTOILU	LIIKUNTA
TYTÖT	33%	67%	15%	85%	11%	89%
POJAT	48%	52%	26	74%	36%	64%
PUOLALA	**75%**	**25%**	28%	72 %	21%	79%
ILPOINEN	**38%**	**62%**	20%	80%	13%	87%
VARISSUO	**34%**	**66%**	18%	82%	29%	71%
SEURASSA	36%	64%	25%	75%	32%	68%
EI-SEURASSA	46%	54%	17%	83%	16%	84%

Koulujen välillä näkyy **piti** -osion kohdalla Puolalan oppilaiden ero kuvien (75%) ja jalkojen (25%) kohdalla verrattuna Ilpoisiin (38% / 62%) ja Varissuohon (34% / 66%). Vastausten määrä kuitenkin tässä osiossa oli hyvin pieni (38 vastaajaa), joten tulos ei ole tilastollisesti merkittävä. Se kuitenkin saattaa johtua eri luokkatasosta, koska Puolalan oppilaat olivat ainoat 3. luokkalaiset.

6.2 Opettajien kokema terveyskasvatusosaamisen taso

Kaikkien osallistuneiden opettajien vastauksista kävi ilmi oma liikunnallisuus, sen myötä omasta itsestä löytyi kiinnostusta terveyskasvatukseen, jossa liikunnalla on keskeinen osuus. Kotitaustaan (lääkärin lapsi) perustuen yksi opettaja piti suhteellisen vahvana terveyskasvatus -osaamistaan. Kahden opettajan luokat olivat "liikuntapainotteisia" (eli heillä oli luokkansa opetussuunnitelmassa ylimääräinen liikuntatunti).

Puhuminen liikkumisesta ja oman itsensä huoltamisesta syvällisesti koettiin puutteellisena: "... kiinnostunut omasta itsestä ", "....Syvällisemmin ihmisestä itsestään", ".. vähän puhutaan koulussa kyllähän niistä sanotaan että hyvä kunto on hyvä mutta että millään tavalla mentäis syvemmälle ja niihin perusteisiin..".

Pitkän opettajakokemuksen myötä oli varsinkin liikuntapainotteisen luokan opettaja huomannut, että liikkuminen ja oppilaiden fyysinen kunto sekä sitä myöten myös psyykkinen kunto on tullut heikommaksi.

Tulevaisuudessa on siis tärkeää keskittyä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen, joka on myös vanhempien asia, koska liikkumisesta vain murto-osa tapahtuu koulun puitteissa.

Materiaalin sovittaminen terveyskasvatuksen kolmeen suureen tehtävään (Kannas 1988) koettiin sivistävään ja virittävään tietoon kuuluvaksi.

Jos materiaali sisältää aivan uutta asiaa niin ehkä myös muutosta avustavaa...
mikä kertoo siitä, että terveyskasvatuksen käsitteet eivät ole täysin selkeitä.

Opettajat kokivat, että heidän oma osuutensa nousee helposti liian suureksi 'oudon' asian esittämisessä (teoreettisesti hallittu työ) ja he kaipasivat asiantuntija-apua pitämään joitakin kokonaisuuksia terveyskasvatus -oppimateriaalin alueelta, ... *vaikka sitä muuten pyrkii integroimaan omaan osaamiseensa.*

6.3 Opettajien kokemus ymmärrettävyydestä

Jokainen opettaja pyrki löytämään materiaaliin kehittämisalueita. Tekstin ja kuvien tulkinta oli pinnallista, ympäripyöreätä. Eri lauseissaan opettajat saattoivat 'kumota' aiemmin sanomaansa tai toistensa kommentteja. Yhtenevää linjaa ei löytynyt.

Ei muut ku vaan kaikest mahdollisesta asioista vaan kuvitusta ja kalvoja lisää .. mut en mä sillä tavalla ajatellu noin yleensä värittäminen ... myöskin tekstissä jotain lisää mutta ihan se ulkoasu värikkäämmäksi...

semmosta painotekniikkaa käyttäen .. et ehkä se on musta tylsän monisteen näkönen, et kuvat siellä sivussa siit kannattaa satsata, nykyään kirjat on monipuolisen värikkään näköisiä sitä ajatellen.

Erityisenä osa-alueena lisää huomiota hyötyliikuntaan esimerkiksi kuljettavien välimatkojen merkitys. Saisi myös inaktiiveja huomaamaan liikkumisen merkityksen arjessa. Näkeminen ja puhuminen asiasta samanaikaisesti aktivoi. Kuvat yleensä innostaa puhumaan omista kokemuksista, värillisyys sinänsä ei merkitse niin paljon.

Virikkeellisyys jäi osittain huonoon perehtymiseen vedoten vähille kommenteille. Kysymykset todettiin toisaalta hyviksi yksinkertaisuudessaan, mutta myös vaarallisiksi: yksinkertaistaminen antaa herkkänahkaisimmalle olon, että häntä pidetään tyhmänä.

("opettajat ovat herkkänahkaista porukkaa...") Opetuskeskusteluiden pohjaksi hyviä olemassa erilaiset virikkeet, löytyy laajoja kokonaisuuksia niiden takaa.

Opettajien mielestä hyötyliikunnan käsitteen esilletuonti aktivoi oppilaita keskusteluun ja jopa inaktiivit liikkujat jäivät miettimään omia liikkumisen taitojaan. Materiaalia pidettiin opettajien kommenteissa yleensä tervetulleena. Varsinkin tämän materiaalin erilaisuus kiehtoi:

"...tarvetta on juuri siksi että tässä rakennetaan itseä, tästä asiasta puhutaan hyvin vähän."

Myös se, että yritetään saada lapset itse tajuamaan oman liikkumisen merkitys nousi merkittäväksi asiaksi opettajanäkökulmasta. Liikkumisen / liikunnan merkitystä kyllä koulussa käsitellään, mutta se tuntuu jäävän pinnalliseksi. Liikuntavammojen käsittely tekstissä koettiin mielekkääksi.

6.4 Opettajien kokemus laadusta

Kohdennettuna juuri omalle luokalleen kaikki neljännen luokan opettajat tuntuivat hieman epäröivän tekstin teoreettisuutta, vaikeustasoa ja olisivat mieluiten asettaneet sen viidennen luokan käyttöön. Tosin 'käsikirja-ajattelun' pohjalta he myönsivät sen toimivuuden pidemmälläkin aikavälillä ja toimivan tiedonkulkuvälineenä kotiin. Kolmannen luokan opettaja tunsi oman luokkansa hyvin innostuneeksi ja piti tekstiä erittäin ajankohtaisena heidän opetuksessaan:

" ... nää on justiinsa asioita ,joilla rakennetaan koulunkäyntiä... ne vaikutti kovin innostuneilta... kun suurin osa oli lukenu jo läpitte ainakin niillä oli semmosia kohtia ett ett ehkä juuri se imas heidät ...olen yrittänyt työntää siihen itseen päin ja tutkia tota eh-

kä heillä on pyrkimyksenä tarve... ja kyseenalaistaa ett miksi sä opiskelet ... niin tästä löytyy aika hyvät perustelut siihen."

Tekstin kokeminen opettajien mukaan vaihteli hauskasta neutraalin kautta "no joko taas tunnelmiin". Kolmannella luokalla se innosti lukemaan koko oppaan läpi. Yksi neljäsluokka tarttui jopa yhteen sanaan, jota eivät ymmärtäneet, tekstin vaikeustaso esti ymmärtämästä sisältöä ja liikkumattomuus sekä sosiaalinen tausta tuntuivat opettajan mielestä esteiltä (Varissuon koulu).

Opettajien kokonaisnäkemys materiaalista oli positiivisesti suhtautuva, tarpeelliseksi katsottu, mutta hyödyntäjinä voisivat olla myös vierailijat (terveydenhuollon asiantuntijat), jolloin tekstin sisäistäminen kiinnostaisi enemmän. Käyttötavasta riippuen materiaalia voi hyödyntää myös eri luokilla.

Kolmannen luokan opettajan mukaan teksti houkutteli oppilaat itsenäisesti lukemaan sen ja se herätti keskustelua niin paljon, ettei opettajan tarvinnut käyttää oheismateriaalia vaan vain ohjailla keskustelua. Myös Varissuon toisen nelosluokan oppilaat kokivat hyötyliikunnan aiheen niin houkuttelevaksi, että se synnytti omia oivalluksia "perheen hyötyliikkujasta", mutta myös opettajassa tarpeen saada enemmän materiaalia hyötyliikkumisesta. Opettajan mukaan neljännen luokan poikien mielenkiintoa herätti varsinkin liikkumisen vammojen hoitoa sisältävä osio.

Eräs tutkimukseen osallistunut poika totesi olevansa perheensä hyötyliikkuja: *"Kun olemme mökillä minä kanna puut saunalle ja haen vedet järvestä. Vien jätteet kompostiin ja soudan matkat saareen."* Hänen perusolemuksensa on 'pulska tietokonefriikki', mutta oivallus syntyi. Näin pienet koululaiset viestivät Oman Oppaansa avulla myös kotiin ja ympäröivään yhteisöön terveystietoa liikkumisen merkityksestä jokapäiväiseen elämään.

Ensiaputoiminta herätti oppilaiden mielenkiintoa mm. jalkojen hoito. Eikä tämä ilmiö ole vain hetken muotiasia, sillä jo runsaan parinkymmenen vuoden aikana tehdyissä tutkimuksissa terveyskasvatuksen kiinnostavimmaksi osa-alueeksi ovat nousseet ensiapu ja tapaturmien ehkäisy (mm. Naakka 1995).

Tältä osin voi sanoa materiaali vastasi monien vuosien kiinnostuksen tarpeen täyttymiseen ja materiaalin tavoitteiden mukaisesti toimii.viestimenä kotiin päin.

Opettajien vastauksista ilmeni jonkin verran turhautuneisuus nykyisestä oppimateriaalin tarjonnan paljoudesta ja sitä myöden valinnan vaikeudesta. Myös oppimateriaalin laadun, hinnan ja käyttökelpoisuuden vertailua pidettiin tärkeänä.

7. TULOSTEN ANALYYSI

Jonkin verran eroavuuksia löytyi opettajien ja oppilaiden vastauksista. Oppilaat pitivät ulkoasua suhteellisen onnistuneena ja itselleen suunnattuna. Opettajat ehdottivat runsaasti ulkoasuun muutoksia ja kyseenalaistivat valitun kohderyhmän (3. ja 4. luokka).

7.1 Oppilaiden vastauksista

Kyselylomakkeen muotoilussa ilmeni puutteita, jotka johtuivat sen nopeasta käyttöönotosta ja esitestauksen puuttumisesta. Kyselyssä käytetyt sanat (esimerkiksi hämmensi) eivät olleet kaikille oppilaille tuttuja. Kyky vastata kyselylomakkeeseen on erilainen alaasteen oppilailla kuin yläasteen oppilailla, joille alkuperäinen lomake oli suunnattu. Avoimien kysymysten esittäminen tälle ikäluokalle ei tuntunut realistiselta. Vastausten laatuun saattoi vaikuttaa myös nopea vastausaikataulu ja vähäinen perehtyminen varsinaiseen oppimateriaaliin opettajajohtoisesti. Myös materiaalin tilastollisen ohjelman valinta (Statistica 4) ei ollut oikea aineiston kokoon nähden (vertaa SPSS Exact ja pienten aineistojen merkitsevyydet) ja näin ollen tuloksia erittelevä tilastollinen tarkastelu jäi puutteelliseksi.

Kun käytetään termiä oppimateriaali tulkitaan termin korostavan oppilaslähtöisyyttä, oppilaan aktiivista osuutta materiaalin valinnassa ja prosessoinnissa, siis oppimisen viestinnällistä perusvirettä (Härkönen R-S.1994). Oppilaslähtöisyys ilmeni siten, että osa oppilaista innostui pohtimaan materiaalin sisältöjä. Oppilaat lukivat ja tulkitsivat tekstiä itsenäisesti, ilman opettajan virikeaineiston käyttöä. Eri osa-alueista kiinnostuminen (vammat, hyötyliikkuminen) osoitti tekstin olevan helposti omaksuttavaa.

Terveyskasvatusmateriaalissa on erityisen tärkeää, että sen välittämä tieto on ennakkoluulotonta ja tieteellisesti täsmällistä. Kielen on oltava sellaista, että kohderyhmä pystyy ymmärtämään sanoman. Oppilaille, joilla on hyvät tai heikot ennakkotiedot, ei välttämättä sovi sama tekstityyppi (Mikkilä 1992). Laadullisella, pitkäkestoisella, ehkä vielä haastatteluna toteutetulla tutkimuksella saa paremmin tietoa asian henkilökohtaisesta omaksumisesta.

7.2 Opettajien teemahaastattelusta

Kokonaisuutena opettajat olivat innostuneita uudesta materiaalista ja sen sisältämistä asiakokonaisuuksista. Yhden opettajan mukaan varsinkin liikkumisen vammojen hoitoa sisältävä osio herätti neljännen luokan poikien mielenkiintoa. Hyötyliikunta puhutti paljon omaan elämään sovellettuna.

Opettajien kommentit materiaalin runsaudesta ja valinnan vaikeudesta voi tulkita myös oman terveyskasvatustietoisuuden heikkoudeksi. Ei osata valita, kun oma teoreettinen tietopohja on huono. Sama tilanne on myös hinta-, laatu- ja käyttökelpoisuuden arvioinnissa.

Materiaali ei saa olla sensaatiohakuista eikä pelottelevaa. Lisäksi materiaalilla tulisi olla virittävä tehtävä. Tulokset voivat olla muutoksia ihmisten tietämyksessä, käyttäytymisessä, toiminta- periaatteissa tai työskentelymenetelmissä. Muuten terveyskasvatusmateriaali oppimateriaalina tai opetusmateriaalina on rinnastettavissa muihin oppimateriaaleihin niin laadun, laadinnan, käytön, arvioinnin kuin tutkimuksenkin suhteen. (Cornacchia 1979, Ewles & Simnett 1995.)

7.2.1 Terveyskasvatusosaamisesta

Terveyskasvatusosaamisen arviointi jäi hyvin vähäiseksi. Käsitteiden sisäistäminen (sivistävä, virittävä, muutosta avustava) tuntui olevan täysin sanojen merkityksen tasolla, varsinaista tieteellistä käsitteistöä terveyskasvatukseen haastatelluilla opettajilla ei ilmennyt.

Materiaalin sovittaminen terveyskasvatuksen kolmeen suureen tehtävään (Kannas 1988) koettiin sivistävään ja virittävään tietoon kuuluvaksi. SIVISTÄVÄN terveyskasvatuksen tavoitteena on antaa tarpeelliset tiedot ja taidot osana yksilön yleissivistystä. Terveyskasvatus sisältää paljon arvonvaraisina pidettyjä asioita. (Kannas 1994.) Materiaalin herättämä keskustelu toi esille arvojen merkityksiä.

Riskejä ja terveysuhkia korostava tieto ei läheskään aina saa vastakaikua nuoren elämässä. VIRITTÄVÄN terveyskasvatuksen tavoitteena on herättää oppilaat pohtimaan myönteisesti omasta kokemusmaailmastaan käsin terveyttä ja terveyskäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena on, että nuori oppii tekemään tietoisia terveyttä tukevia valintoja. Terveystietoisuus edellyttää tiedon lisäksi tietämyksen suhteuttamista elämänkatsomukseen. Teoreettisen tiedon lisäksi oppimisprosessissa korostuvat arvot ja niiden selkeyttäminen, käsiteltävien teemojen liittyminen oppilaan omaan kokemusmaailmaan ja hänelle merkityksellisiin asioihin sekä toiminnallisuus. (Kannas1994.) Opettajien kertomat oppilaiden kokemukset ilmensivät aineiston virikkeellisyyttä. Ensiaputaitojen pohtiminen viritti neljännen luokan poikia omakohtaiseen pohdiskeluun.

Terveyskasvatuksen MIELENTERVEYTTÄ (muutosta avustavan) tukevan tehtävän tavoitteena on psyykkisen energian tuottaminen, ja vapauttaminen. Tunteiden ilmaisutaito, kyky ratkaista ristiriitatilanteita ja solmia sosiaalisia suhteita kehittyvät kouluyhteisön arjessa. Sosiaalisiin taitoihin, harkinta- ja myötäelämisen kykyyn liittyvien tietojen ja taitojen on oltava osa lapsen elämää ja kehitystä. (Kannas1994.) Tämän osa-alueen asiat

eivät nousseet esille tässä materiaalissa. Siksi ehkä opettajien kiinnostus tämän pohtimiseen teemehaastattelussa jäi olemattomaksi.

Shemeikka (1984) selvitti peruskoulun ala-asteen terveyskasvatusta koskevassa tutkimuksessaan opettajien arvioita terveyskasvatuksen eri toteutusmallien tehokkuudesta. Opettajien mielestä tehokkainta oli toteuttaa terveyskasvatusta sekä läpäisyperiaatteella että erillisenä oppiaineena. Tehottomimpana pidettiin vain läpäisyperiaatteella toteutettua terveyskasvatusta. Tämä ilmeni opettajien pohdinnoissa toteamuksena *...miksi vain puhutaan kunnosta, mutta ei päästä syvemmälle sen käsittelyssä.*

Terveyskasvatus on valitettavasti mielletty usein eräänlaiseksi oheisosaamisen alueeksi. Koulussa tällainen hatara ammatillinen orientaatio johtuu pääasiassa siitä, ettei terveyskasvatuksella ole ollut opetussuunnitelmissa riittävän näkyvää saatikka vakiintunutta asemaa. Toisaalta oheisosaamisen ideologiaa on ruokkinut se, että terveyskasvatuksen koulutuskin on useimmilla koulun työntekijöillä ollut luonteeltaan oheiskoulutusta tai että useilla opettajaryhmillä ei ole lainkaan alan koulutusta. (Kannas 1994.)

Opettajien teoreettisesti heikosti hallitsema terveyskasvatuskäsitteistö toi esille tarpeen saada asiantuntija-apua aiheen syventämiseen. Nuorten terveyskasvatuksessa on tärkeätä pohdiskella mm. hyvän olon ja fyysisen kunnon merkitystä sekä niiden taustatekijöitä. Positiivisen terveyden indikaattorit ovat hyvä olo ja fyysinen kunto. Hyvä olo (wellness) on luonteeltaan hyvin subjektiivista ja elämyksellistä ja hyvän olon tuntemukset voivat eri ihmisillä syntyä erilaisista asioista ja kokemuksista. (Terveyskasvatuksen opas 1990, Vertio 1994.)

7.2.2 Ymmärrettävyydestä

Opettajat kokivat, että heidän oma osuutensa nousee helposti liian suureksi 'oudon' asian esittämisessä (teoreettisesti hallittu työ) ja he kaipasivat asiantuntija-apua pitämään joi

takin kokonaisuuksia terveyskasvatusoppimateriaalin alueelta, vaikka sitä muuten pyrkii integroimaan omaan osaamiseensa. Opettajilla on suuri vastuu oppimisen etenemisestä, siksi on hyvä, että oppikirjoja korvataan mieluiten erilaisia näkemyksiä sisältävien tietolähteiden käytöllä ja erilaisen tiedon hankinnan keinoilla.

Tärkeää on muiden kuin kirjallisten tietolähteiden käyttö (esim. haastattelu ja videointi), koska niissä tulevat esiin erilaisten toimijoiden näkökulmat ja motiivit sekä esineellinen toiminta. Tämä itsessään suuntaa työskentelyä kuulustelemisesta ja muistamisesta tiedon itsenäiseen työstämiseen ja keskusteluun. Luokkahuoneen ja koulun ulkopuolisten resurssien käyttö sekä yhteydenpito koulun ja luokkahuoneen ulkopuolelle. Koulun ulkopuolisten henkilöiden kytkeminen 'oppimisen verkkoihin' tuo oppimisprosessiin lisää tietoa, syvällisempää näkemystä (asiantuntijat), uusia näkökulmia ja edistää näin dialogia. Koulun ulkopuoliset toimijat ovat oppilaille myös malli tai esimerkki toimivasta, tuntevasta, tietoa käyttävästä ja ongelmia ratkaisevat ammatin harjoittajasta ja hänen työyhteisöstään. (Miettinen 1993.)

Virikkeellisyyden parantaminen voisi olla terveyskasvatuksen ammattilaisten osaamisen osuus koulun arkipäivän oppimistilanteissa. Toisaalta on selvää, että opettajan näkemyksen monipuolisuudella ja käytännön kokemuksella on aina rajansa. Korvaavina tekijöinä ovat sosiaaliset verkot ja resurssit, yhteistyö toisten opettajien ja koulun ulkopuolisten toimijoiden kanssa. Oppimisen verkot ovat myös keino monien toisiaan täydentävien näkökulmien mobilisoimiseksi opetus- ja oppimisprosessiin (Miettinen 1993).

Walesilaisessa koulujen terveyskasvatusta käsittelevässä tutkimuksessa, jossa oli mukana 308 koulua, toteutettiin terveyskasvatusta pääosin integroimalla sitä opetussuunnitelman mukaisesti eri oppiaineisiin (79%). Samassa tutkimuksessa selvitettiin kolmen kouluissa saatavilla olevan terveyskasvatusmateriaalin käyttöä. Noin puolet opettajista tiesi materiaalien olemassaolosta ja vain puolet heistä oli tutustunut niihin.

Lisäksi ilmeni, ettei koulun henkilökunta osannut käyttää terveyskasvatusaineistoja, vaikka oli niitä lukenut. (Smith, Frankland, Playle, Moore 1993.)

7.2.3 Materiaalin laadusta

Kun opettajat pohtivat sitä, mille luokkatasolle tämä oppimateriaali olisi sopivaa, sai siitä käsityksen, että käyttötavan mukaan se on hyödynnettävissä laajemmin kuin vain yhdelle luokkatasolle, joka oli materiaalin kehittäjien tarkoitus.

Tärkeintä hyville oppimistuloksille on opettajien joustavuus, ammattitaito ja persoonallisuus. Tämä näkyy kykynä ottaa huomioon ja motivoida erilaiset oppilaat sekä hyödyntää yhteistyössä muiden opettajien kanssa koulun toiminnallisia mahdollisuuksia opetuksen järjestämisessä riippumatta järjestelmästä. (Jokinen 1993.)

Holistisuuden vaatimuksen mukaan oppilaille tulisi muodostua miellekokonaisuuksia todellisuuden ilmiöistä. Tämän edellytyksenä on, että oppiaineksen ytimen muodostaa sille luonteenomaisin, koossa pitävä elementti, rakenne, toimintaa säätelevä periaate tms., jonka ympärille tarvittaessa tietoaines jäsentyneesti rakentuu niiden periaatteiden mukaan, jotka ovat leimaa antavia opittavalle kohteelle todellisuudessa. Se merkitsee myös, että oppiminen etenee jonkin logiikan mukaan, joka luonnehtii opittavan kokonaisuuden luonnetta ja että oppimisen eri vaiheissa oppilaat saatetaan harjoittelemaan sellaisia valmiuksia, jotka laaja-alaisuuden (avaran toimintavalmiuden) kannalta ovat tarkoituksenmukaisia. (Ekola 1987.) Käsikirja-ajatus ja viestinnän apuväline kotiin oli opettajien mielestä onnistunut toteutus varsinkin vammojen osalta.

8. POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Arviointitietoa kerättäessä on otettava huomioon arviointimittarin reliabiliteetti eli saatujen tulosten pysyvyys. Lisäksi mittausten tulee olla valideja eli antaa tietoa siitä, mitä halutaan mitata. Lisäksi, jos palaute kerätään vain osalta asiakkaista, on huolehdittava siitä, että otanta tehdään asianmukaisesti. Useimmissa nopeasti laadituissa ja helposti toteutettavissa arvioineissa tulosten luotettavuus jätetään arvioimatta. Silloin jää kyseenalaiseksi, onko tuloksilla mitään merkitystä. Yhteistä toteutetuille asiakaskyselyille koulussa on, ettei saadun palautteen luotettavuutta ole arvioitu, joten tulosten merkitys ja yleistettävyys kärsii. (Nikki 1995.) Tämä tutkimus jäi heikolle tasolle reliabiliteetin ja validiteetin suhteen, koska juuri yllämainitut puutteet ilmenivät tässä aineistossa ja sen käsittelyssä. Myös aiemmassa terveyskasvatuksen tutkimuksessa on paljolti pitäydytty tutkimaan vain yhdenlaista kanavaa esimerkiksi kaverien vaikutus, elämäntapojen harjoittelu, normien asetus (Dhillon ja Philip 1992). Monipuolisten menetelmien käyttö on paremmin koulun toimintoja kuvaavaa ja tuo mahdollisia verkostoja esille.

Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää oppilaiden ja opettajien mielipiteitä materiaalin aktivoivuudesta, laadusta ja tavoittavuudesta, joita pienessä määrin vastauksista löytyi. Kouluterveydenhuollon järjestämisen ohjeissa todetaan, että jokaisen koululaisen tulisi oppia tietämään ja ymmärtämään oman elämäntyylinsä vaikutus terveyteen, jotta hän voisi valita terveyttä edistävät elämäntavat (Terho & Vakkilainen 1993). Hyötyliikunnan oivallus tuntui sekä opettajista että oppilaista tärkeältä ja virittävältä. Hesterin mukaan (1987) 7 -12 vuotiaista oppilaista (N= 461) noin 40% ilmoitti harvoin liikkuvansa ja Kannaksen (1995) mukaan 11-,13- ja 15-vuotiailla liikunnan melko heikko kytkeytyminen muihin terveellisiin tottumuksiin viestii siitä, että Suomessa niinkuin monessa muussakin maassa lasten ja nuorten liikuntakasvatuksessa ei olla huomioitu riittävästi kokonaisvaltaisempaa terveyden edistämisen näkökulmaa.

Kolmannen luokan opettaja kertoi tekstin houkutelleen oppilaat itsenäisesti lukemaan sen. Keskustelua syntyi niin paljon, ettei opettajan tarvinnut käyttää oheismateriaalia vaan vain ohjailla keskustelua. Myös Varissuon toisen nelosluokan oppilaat kokivat hyötyliikunnan aiheen niin houkuttelevaksi, että se synnytti omia oivalluksia "perheen hyötyliikkujasta", mutta myös opettajassa tarpeen saada enemmän materiaalia hyötyliikkumisesta. Materiaalin voi katsoa tavoittaneen aktivoivuuden ja tavoittavuuden kriteerejä sekä vastanneiden oppilaiden että haastateltujen opettajien ryhmässä. Yleistykseen siitä miten tämä materiaali vastaa koulun tarpeisiin ei voi mennä, mutta tavoitteeseen parantaa materiaalia kyselyn perusteella päästiin.

Materiaalissa toteutuu opetuksen kehittävä funktio, jota toteuttaessaan opettaja vaikuttaa oppilaaseen siten, että omaksutun sisällön elementtien väliset yhteydet kasvavat lukumäärältään ja muuttuvat monimutkaisemmiksi oppilaan tietoisuudessa. Tämä tarkoittaa sitä, että opittavat asiat kytketään toisiinsa ja laajempiin kokonaisuuksiin sekä oppijan aiempiin tieto- ja taitostruktuureihin, odotuksiin, tavoitteisiin ja niin edelleen. Tämä on se opetuksen funktio, jonka toteutumisen seurauksena vasta oppilaalla on mahdollisuudet saavuttaa laaja-alainen 'ammattitaito' ja samalla kehittyä kokonaispersoonallisuudeltaan monipuolisesti, joustavasti ja aktiivisesti toimivaksi yksilöksi ja yhteisön jäseneksi. (Kiiskinen 1987.) Aiempien tutkimusten pohjalta on noussut kysymykseksi se mitä kaikkea arvioidaan terveyskasvatuksena ja miten taata jatkuvuus läpi koulun (Hewett 1992). Myös koulun sisäisen asiantuntijuuden kehittämisen painotus on noussut tutkimuksissa esille (Dhillon ja Philip 1992).

Opetuksen kasvattavan funktion tulee sisältyä myös oppimateriaaleihin. Opettaja työssään on paras oppimateriaalin kehittäjä ja arvioija. Siksi on hyvä, että jokainen opettaja toimii oman opettamisensa alueen jatkuvana tutkijana, jolloin oppimateriaali vastaa parhaiten hänen omien oppilaidensa tarpeita ja toiveita ja terveyskasvatus on silloin parhaiten integroitavissa eri oppiaineisiin. Terveyskasvatuksen tieteellisiä käsitteitä tulee

sisällyttää opettajien koulutuksen tietoainekseen. Tätä voisi tutkia kehittämällä opettajien terveyskasvatusohjelman ja seurata sen sovellusta kouluelämään.

Terveyskasvatuksen liikunnan ja liikkumisen asiantuntijana toimivat fysioterapeutit. Heidän osaamistaan terveyskasvattajina kouluterveydenhuollossa tulee kehittää. Oppitunnit, joita koulussa pidetään fysioterapian terveyskasvatus -tapahtumina, toteutuvat nykyään luokkahuonetapahtumina, kalvojen esittämisen liukuhihnana (esimerkki fysioterapeuttiopiskelijan pitämästä 'ryhtitunnista'). Kohderyhmää pidetään 'pikkuaikuisina', jotka jaksavat muitta mutkitta kuunnella faktatiedon jakamista heidän lyhytmuistiinsa, syvämuistiin jää tuskin mitään eli soveltamisesta ei voi puhua ja tiedon yhdistäminen omaan arkikäytäntöön ei onnistu. Koulua on pidetty työpaikkana ei-aikuisille (Hurrelmann 1995) ja asiantuntijoiden tulee osata nähdä mitä muuta se voi olla. Kehittämällä terveyskasvatuksen ohjelmien sisältöjä alan asiantuntijoiden koulutuksessa taataan parempi opetuksen laatu myös terveyden edistämisessä. Systemaattinen liikunnan integraatio koulujen arkeen muussa yhteydessä kuin liikuntatunneilla on hyvin merkityksellistä. Tällöin tulee harkita ympäristön merkitystä liikuntaan aktivoivana. Miten toteuttaa lepo ja rentoutuminen kouluympäristössä?

Yhtenä yhteistyön keinona **Liikutaan kestävä toimiva ihminen -oppimateriaali** pitää kaikki osapuolet tietoisina niistä liikkumisen asioista, jotka kullakin ikäluokalla ovat ajankohtaisia. Se toimii portfolion tavoin: Portfolio edustaa tavallisesti pitkähkön opiskelujakson työskentelyä ja sen tuloksia. Keskeisenä tavoitteena onkin seurata oppilaan kasvua ja kehitystä, mikä on tietysti tärkeintä oppilaalle itselleen mutta myös opettajalle ja vanhemmille (Linnakylä 1993). Ohjausryhmät ja tutorointi ovat menetelminä alkaneet kiinnostaa terveyskasvatuksen kehittämisessä, sillä pelkkä tieto terveysriskeistä ei riitä aktivoimaan (Hurrelmann 1995). Avoimuus ja suuntautuminen koulun ulkopuolisiin yhteisöihin - neuvonta-asemat, liikuntaseurat jne - ulkopuolisiin ohjaajiin tai vertaisohjaajiin (ylemmän luokan oppilaat) näyttäisivät olevan ratkaisuja, joita tutkimus on tuonut pohdittavaksi.

Terveyskasvatuksen koulun tasolla tulee olla terveyden pohtimista (Kannas 1994). Silloin opettamisen menetelmän valintaan voi vaikuttaa filosofinen näkökulma: Tiedon siirtämisen menetelmä opetuksessa on perusluonteeltaan monologinen. Minä puhun, muut kuuntelevat. Minä haluan, että he vain kuuntelevat tarkasti ja painavat mieleensä, sillä se mitä sanon on tärkeää heille kaikille. Halu ymmärtää toisia, hyväntahtoisuus on välttämätön perusta dialogin onnistumiselle. Se on ehto ylipäätään kaikelle dialogiselle yhteisöelämälle. Aito dialogi edellyttää halua osallistua ja sitoutua sosiaaliseen toimintaan. (Laine 1995.) Dialogin tutkiminen terveyskasvatuksen menetelmänä koulumaailmassa avaisi terveyskasvattajille aivan uuden ajattelutavan toteuttaa terveyskasvatustyötään vuorovaikutteisesti.

Psykologisten ja pedagogisten taitojen ja tietojen tärkeys korostuu ja suunnitelmallisuutta kaivataan (Rantanen 1993). Merkityksellisyys ja mielekkyys ovat käsitteitä, joiden kautta terveyskasvatuksen kohtaavuutta tulee pohtia (Lehtonen 1993). Yhdistäminen yhteisöön, ympäristöön tulee tärkeäksi kuten myös ihmisten elämäntapaa ymmärtävä vaikuttaminen ja sosiaaliset ongelmat tulee huomioida (Coonan, Owen, Worsley 1991). Laadullinen syvähaastattelu oppilaiden omien kokemusten löytämiseksi voisi olla keino tuottaa tarkempaa tietoa terveyskasvatuksen kehittämiseen.

Kokonaisuutena terveyskasvatuksen osuus oppimisessa, kasvatuksessa on suuri ja meillä lasten ympärillä vaikuttavilla aikuisilla on huomattava merkitys sille, miten lapset omaksuvat terveysliikunnan merkityksen elämäänsä. Ymmärtämisen tärkeänä 'välineenä' on omien kokemusten reflektointi. Oppijan tullessa tietoiseksi omista käsityksistään ja tuodessaan ne julki hänelle käy mahdolliseksi reflektoida niitä, ei vain itsekseen vaan vastavuoroisesti muiden kanssa (von Wright 1992). Tarvitsemme tutkimusta siitä miten terveyskasvatuksen reflektointi lapsilla onnistuu.

WHO:n ohjelma koulun terveyskasvatuksesta vuodelta 1992 on nostanut tavoitteeksemme luoda verkosto - kansallinen - eurooppalainen - kansainvälinen - ohjelma, jossa

yhtiöt, sairaalat, yhteisöt toteuttavat primaaripreventiota terveyden edistämiseksi. Toiminnot tulee ohjata kaikille arkielämän alueille ei pelkästään koulun sisäiseen toimintaan. Tässä on haastetta meille kaikille aikuisille toimia, että pääsemme lastemme hyvän olon omaan opastukseen.

LÄHTEET

Aarva, P. 1991. Terveyskasvatuksen kuvia ja mielikuvia. Tiedotusopin laitos. Tampereen yliopisto. Tampere

Autio, L. 1995. Liiku ja leiki, motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-kustannus, Jyväskylä

Coonan, W., Owen, N., Worsley, T. 1991. Planning, Implementation & Evaluation of Community based Preventative Programs in Childhood & Youth -Experience in Australia. Kirjasta: Nutbeam (ed.) 1991. Youth Health Promotion from theory to practice in school & community. Forbes Publications. USA

Cornacchia, H.J., Staton, W. 1979. Health in elementary schools. The C.V.Mosby Company. USA

Dhillon, H.S. and Philip, L. 1992. Health education for all: enabling school aged children and adults for healthy living. Hygie, XI (3), 17-27.

Ekola, J. 1988. Opettajan didaktinen ajattelu. Kasvatustieteen julkaisusarja A Tutkimuksia. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä

Ewles, L., Simnett, I. 1995. Terveyden edistämisen opas. SHKS. Otava. Keuruu

Hannus, M. 1996. Oppikirjan kuvitus - koriste vai ymmärtämisen apu. Väitöskirja. Turun yliopisto. Turku

Hawe, P., Degeling, D., Hall, J. 1992. Evaluating Health Promotion. A Health Workers Guide. Maclennan + Petty, Australia

Hester, N. O. 1987. Health conserns of school - age children. Issues in Comprehensive Pediatric Nursing 10. Hemisphere Publishing Corporation

Hewett, A. 1992. Life, health and the community. Hygie, XI (3), 33-36.

Hirsijärvi, S., Huttunen, J. 1995. Johdatus kasvatustieteeseen. WSOY. Juva

Hurrelmann, K., Leppin, A., Nordlohne, E. 1995. Promoting health in schools. The German example. Health Promotion International. Oxford University Press. Vol. 10, No.2. Great Britain

Hyvän Olon Oma Opas. 1995. Terveyskasvatusoppimateriaali -moniste. Turun yliopiston täydennyskoulutuskeskus. Turku

Härkönen, R-S. 1994. Viestintäkasvatuksen ulottuvuudet - taustoja ja tavoitteita. WSOY. Juva

Iitiä, M., Lehtinen, V-P. 1993. Oppilaiden ja Oppimateriaalin käyttäjien arvioinnit urheilijan ravitsemus -kalvosarjasta. Ravitsemusaiheisen opetuskalvosarjan esitestaustutkimus. Liikuntapedagogiikan tutkielma. Terveystieteen laitos. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä

Jakku-Sihvonen, R., Räisänen, A., Väyrynen, P. (toim.) 1995. Virikkeitä koulutuksen arvioinnin kehittäjille. Arviointi ja seuranta 2. Opetushallitus. Helsinki

Jokinen, H. 1993. Ala-asteen koulujen toimintamuotojen ja opetusjärjestelyjen joustavuus Kirjassa: Linnakylä, P. (toim.) Oppiiko oppilas peruskoulussa. Peruskoulun arviointi 90 - tutkimuksen tuloksia. Kasvatustieteiden tutkimuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä

Kannas, L. 1988. Terveyskasvatustutkimus Suomessa 1970-80-luvulla. Teoksessa: Kannas, L., Miilunpalo, S. (toim.) Terveyskasvatuksen Vuosikirja 1988. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja Tutkimukset 4/ 1988. Helsinki

Kannas, L. 1994. Terveyden kolme suurta tekijää. Kirjassa: Peltonen, H. Koulu terveyden arvoitusta pohtimassa. Opetushallitus. Helsinki

Kannas, L. (toim.) 1995. Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Opetushallitus. Helsinki

Kannas, L. 1995. Suomalainen koululainen Euroopan liikuntakilvoittelussa. Terveyskasvatus 1. 1995. Terveyskasvatuksen keskus

Kari, J. (toim.) 1994. Didaktiikka ja opetussuunnittelu. WSOY. Juva

Kiiskinen, A-L., Lehtivaara, R-L. 1988. Oppija, opettaja ja oppimistehtävät ammattitaidon oppimisprosessin eri vaiheissa. Kasvatustieteen tutkimuslaitoksen julkaisusarja A Tutkimuksia. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä

Kilpinen, B., Salmio, K., Vainio, L., Vanne, A. (toim.) 1995. Itsearvioinnin teoriaa ja käytäntöä. Arviointi 1. Opetushallitus. Helsinki

Kohonen, V., Leppilampi, A. 1994. Toimiva koulu yhdessä kehittäen. Opetus 2000. WSOY. Juva

Kolbe, H. 1989. School health in America: An assesment of state policies to protect and improve the health of students. 4 th ed. American School Health Assesment. Kent (Ohio)

Koppinen, M-L., Korpinen, E., Pollari, J. 1994. Arviointi oppimisen tukena. Opetus 2000. WSOY. Juva

Korpinen, E., Tiihonen, E., Tuomi, P. 1989. Koulu elämän paikkana: haasteita ja virikkeitä ala-asteen opetukseen. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja B 34. Jyväskylä

Laine-Häikiö, M. 1994. Kissavenyttelystä kävelykouluun. Kirjassa: Peltonen, H. (toim.) Koulu terveyden arvoitusta pohtimassa. Opetushallitus. Helsinki

Lambert, T. 1991. Mielipiteitä STH:n ilmoituskampanjasta: Aiheet tärkeitä, tietoa tarvitaan. Dialogi 1991; 1(2): 44-45.

Laukkanen, R., Salmio, K., Svedlin, R. 1992. Koulun itsearviointi. Opetushallitus. Opetus ja Kasvatus. VAPK-kustannus. Helsinki

Lehtonen, R. 1993. Lukutaidon kehittyminen ja sen yhteydet nimeämiseen, motivaatioon ja koulumenestykseen. Kirjassa: Kari, J. (toim.) Didaktiikka ja opetussuunnittelu. WSOY. Juva

Linnakylä, P. 1995. Arviointi oppilaan oppimisen ja kasvun tukena. Kirjassa: Jakku-Sihvonen, R. et al. Virikkeitä koulutuksen arvioinnin kehittäjille. Arviointi ja seuranta 2. Opetushallitus. Helsinki

Linnakylä, P., Saari, H. (toim.) 1993. Oppiiko oppilas peruskoulussa? Peruskoulun arviointi 90 -tutkimuksen tuloksia. Kasvatustieteiden tutkimuslaistos. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä

Lintunen, T. 1995. Self-Perceptions, Fitness, and Exercise in Early Adolescence: A Four-Year Follow-Up Study. Studies in sport, physical education and health 41. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä

Luukkainen, O. (toim.) 1994. Hyväksi opettajaksi, kasvu ja kasvattaminen. Opetus 2000. WSOY. Juva

Lähdesmäki, P. 1994. Arvioinnin merkitys koulun kehittymiselle. Kirjassa: Kohonen, V., Leppilampi, A. Toimiva koulu yhdessä kehittäen. Opetus 2000. WSOY. Juva

Malinen, P. 1994. Opiskeluympäristön muodostaminen oppimiskeskukseen. Opetushallitus. Helsinki

Mantere, T., Varamäki, R. 1995. Allergia ja koulu -opetusmateriaali opettajien arvioimana. Terveyskasvatuksen Pro gradu-tutkielma. Terveystieteen laitos. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä

Miettinen, R. 1993. Oppitunnista oppimistoimintaan. Tutkimus opetuksen ja opettajan koulutuksen kehittämisestä. Gaudeamus. Tampere

Mikkilä, M. 1992. Oppimateriaalin laatu ja osuus opetussuunnitelmien toteuttamisessa sekä opetuksen ja oppimisen suuntautumisessa. Kirjassa: Olkinuora, E. (toim.) Nuorisoiän yleissivistävän opetuksen nykytilan ja tuloksellisuuden arviointia. Oppimistutkimuksen keskus julkaisuja 1. Turun yliopisto. Turku

Mäkivirta, S. 1989. Lapsen tunne-elämän kehittämisen huomioon ottaminen oppimateriaaleissa. Kirjassa: Korpinen, E., Tiihonen, E., Tuomi, P. Koulu elämän paikkana: haasteita ja virikkeitä ala-asteen opetukseen. Kasvatustieteiden tutkimuslaitoksen julkaisusarja B 34. Jyväskylä

Määttä, K. 1991. Opetustyön perusteet. Lapin yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja N:o 33. Rovaniemi

Naakka, A. 1995. Koululaisten tapaturmat ja niiden ennaltaehkäisy. Kirjassa: Kannas, L. (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Opetushallitus. Helsinki

Nikki, M-L. 1995. Asiakaspalautteen käyttö oppilaitoksen tuloksellisuuden arvioinnissa. Kirjassa: Jakku-Sihvonen, R. (toim.) Virikkeitä koulutuksen arvioinnin kehittäjille. Arviointi ja seuranta 2. Opetushallitus. Helsinki

Numminen, P., Välimäki, V. 1995. Lasten kehitys ja liikkuminen. Kirjassa: Vuori, I. (toim.) Liikuntalääketiede. Duodecim. Vammala

Nupponen, K. 1993. Terveyspsykologian perusteet. Stakes Oppaita 21. Helsinki

Nutbeam ,D., Haglund, B., Farley, P. and Tillgren, P. (ed.) 1991. Youth health promotion from theory to practice in school & community. Forbes Publications. USA

Nöjd, O. 1994. Oppimateriaalit ja opetusvälineet. Kirjassa: Kari, J. (toim.) Didaktiikka ja opetussuunnittelu. WSOY. Juva

Olkinuora, E., Lappalainen, M., Mikkilä, M. 1992. Nuorisoiän yleissivistävän opetuksen nykytilan ja tuloksellisuuden arviointia. Oppimistutkimuksen keskus julkaisuja 1. Turun yliopisto. Turku

Opetushallitus. 1994. Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. VAPK-kustannus. Helsinki

Peltonen, H. 1995. Kasvattajana sosiaali- ja terveysalan ammateissa. Kirjayhtymä. Helsinki

Peltonen, H. (toim.) 1994. Koulu terveyden arvoitusta pohtimassa. Opetushallitus. Helsinki

Rantanen, L. 1993. Asiakkaan motivointi ja tukeminen terveysneuvonnassa. Kirjassa: Tossavainen, K. Nuorten terveyskäyttäytymistä tukeva koulun terveyskasvatus. Stakes tutkimuksia 22. Jyväskylä

Rauste von Wright, M. ja von Wright, J. 1992. Humanistinen psykologia ja kokemuksellinen oppiminen. Aikuiskasvatus 4. Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen tutkimusseura. Helsinki

Rimpelä, M., Rimpelä, A., Karvonen, S., Siivola, M., Rahkonen, O., Kontula, O. 1987. Nuorten terveystottumusten muutokset 1977-87. Lääkintöhallituksen julkaisuja. Terveyskasvatus. Sarja Tutkimukset 7. Helsinki

Rimpelä, M. 1994. Terveyden edistäminen ja terveyskasvatus - poimintoja kansainvälisestä kirjallisuudesta. Julkaisussa: Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. Suplementti: Terveyskasvatustutkimuksen vuosikirja 1993. Sosiaalilääketieteen yhdistys. Turku

Räsänen, J. 1994. Kehityssuuntautunut arviointimalli. Arviointi ja seuranta 3. Opetushallitus. Helsinki

Sarvela, M., McDermott, A. 1993. Health Education Evaluation and Measurement. Brown & Benchmark. USA

Shemeikka, S. 1984. Terveyskasvatus peruskoulun ala-asteella. Esimerkkinä kasvatus tupakoimattomuuteen. Kuopion yliopiston julkaisuja 2/84. Kuopio

Smith, F., Frankland, S., Playle, R., Moore, J. 1993. A Survey of Health Promotion in Welsh Primary School. Health Education Journal. Vol. 53 (3).

Ståle, P. 1993. Pedagogisia vaihtoehtoja. Vantaan täydennyskoulutuslaitos. Painatuskeskus. Opetus ja Kasvatus. Helsinki

Terho, P., Vakkilainen, E-L. 1993. Kouluterveydenhuollon tukiaineisto. Stakes oppaita 16. Helsinki

Terveyskasvatuksen opas, koulujen kasvatus- ja opetuskäyttöön. 1990. Kouluhallitus. VAPK-Kustannus. Helsinki

Tones, K., Tilford, S. 1994. Health education, effectiveness, efficiency and equity. Chapman & Hall. London

Tossavainen, K. 1993. Nuorten terveyskäyttäytymistä tukeva koulun terveyskasvatus. Stakes Tutkimuksia 22. Jyväskylä

U.S. Department of Health and Human Services. 1989. Making Health Communication Programs Work. Planner's Guide. Publilc Health Service. National Institutes of Health. Office Of Cancer Communications. National Cancer Institute. NIA Publication. No. 89-1493.

Vertio, H. 1992. Terveyden edistäminen. Sairaaanhoitajien koulutussäätiö. Karisto Oy. Hämeenlinna

Vertio, H. 1994. Miksi benji hyppyjä tehdään. Kirjassa: Peltonen, H. (toim.) Koulu terveyden arvoitusta pohtimassa. Opetushallitus. Helsinki

von Wright, J. 1993. Oppimiskäsitysten historiaa ja pedagogisia seurauksia. Aikuiset ja koulutus. Opetushallitus. Helsinki

Välimaa, R. 1995. Oppilaiden kokemuksia sosiaalisesta tuesta koulussa. Kirjassa: Kannas, L. (toim.) Koululaisten kokema terveys, hyvinvointi ja kouluviihtyvyys. Opetushallitus. Hakapaino Oy. Helsinki

Åhlberg, M. 1992. Oppimisen, opetuksen ja opetussuunnitelman evaluaatio. Pieni käsikirja opettajille ja tutkijoille. Loimaan kirjapaino Oy. Loimaa

Wiio, O.A., Puska, P. 1993. Terveysviestinnän opas. Otava. Keuruu

WHO /UNESCO/UNISEF. 1992. Comprehensive school health education: Suggested guidelines for education. Hygie, XI (3), 8-15.

LIITE 1 TUTKIMUSLUVAN HAKULOMAKE

HYVÄ REHTORI

Olen terveydenhuollon kandidaatti -opiskelija Jyväskylän yliopistosta (fysioterapian suuntautumisvaihtoehto) ja teen pro gradu -työtäni terveyskasvatusmateriaalista ala-asteen oppilaille.

Olen ollut mukana työryhmässä Turun täydennyskoulutuskeskuksessa, jossa teemme HYVÄN OLON OMA OPAS terveyskasvatuskirjaa oppilaille ja opettajille opasta sen hyödyntämiseen. Saadaksemme työmme onnistumaan hyvin päätimme testata sitä, tosin vain liikunnan osion osalta aikataulu -syistä.

Teidän koulunne oppilaita ja opettajia tarvitaan arvioijiksi.

TUTKIMUKSEN KULKU

Materiaalin jako koululle 19.5. 1995.

Oppilaiden tutustuminen materiaaliin ja kyselylomakkeeseen vastaaminen 22.5. - 30.5. 1995.

Opettajien teemahaastattelu (1 tunti) sovittuna aikana.

Kiitän kolulunne myötämielisestä suhtautumisesta kyseiseen oppimateriaalin kehittämistyöhön.

Yhteistyöterveisin

Marjaana Kemppi
Varkkavuorenkatu 32 C 86
20320 TURKU

LIITE 2 OPPILAIDEN KYSELYLOMAKE

KYSELYLOMAKE

_ Olen tyttö

_ Olen poika

Olen _____ luokalla

Olen _____ koulussa

Vastaa lyhyesti kirjoittaen:

1. Ymmärtäminen, miellyttävyys/epämiellyttävyys

a) Pääasia, joka tuli esiin LIIKUTAAN KESTÄVÄ TOIMIVA IHMINEN monisteesta?

_____

_____

b) Mitä teksti kehotti

tekemään?_____

_____

c) Mistä pidit?_____

_____

d) Mistä et pitänyt?_____

_____

e)Mikä hämmensi?_____

_____

2. Uskottavuus

Oliko oppimasi asia uskottavaa _____

_____

3. Henkilökohtainen kiinnostavuus

a) Onko moniste kohdistettu sinun mielestäsi:

_ vanhemmille kuin sinä

_ sinun ikäisillesi

_ nuoremmille kuin sinä

b) Mikä kiinnosti sinua eniten tässä monisteessa?_____

_____

c) Onko materiaali tarkoitettu

_ urheileville

_ ei urheileville

d) Enemmän

_ tytöille

_ pojille

_ kaikille

4. Miten seuraavat sanaparit kuvaavat tekstiä?

(Merkitse rasti mielipidettäsi vstaavalle ruudulle jokaisen sanaparin kohdalla.)

Laitimmaiset ruudut kuvaavat voimakasta mielipidettä. Keskiruudut kuvaavat miedompaa mielipidettä.

OHJE: Rasti merkitään esim. näin:

HUONO URHEILUSSA _ _ _ _ _ HYVÄ URHEILUSSA

Ylläoleva vastaus merkitsisi sitä, että pidät itseäsi keskitason urheilijana.

HUONO URHEILUSSA _ _ _ _ _ HYVÄ URHEILUSSA

Ylläoleva vastaus merkitsisi sitä, että pidät itseäsi hyvänä urheilijana.

HUONO URHEILUSSA _ _ _ _ _ HYVÄ URHEILUSSA

Ylläoleva vastaus merkitsisi sitä, että pidät itseäsi huonona urheilijana.

MONISTE ON:

KÄYTÄNNÖLLINEN	_ _ _ _ _	EPÄKÄYTÄNNÖLLINEN
MIELENKIINTOINEN	_ _ _ _ _	EI MIELENKIINTOINEN
LIIAN PITKÄ	_ _ _ _ _	LIIAN LYHYT
ASIAPITOINEN	_ _ _ _ _	EI ASIAPITOINEN
TUTTUA ASIAA	_ _ _ _ _	UUTTA ASIAA
HYÖDYLLINEN	_ _ _ _ _	HYÖDYTÖN
HUONOSTI TEHTY	_ _ _ _ _	HYVIN TEHTY
PIIRROKSET HYVIÄ	_ _ _ _ _	PIIRROKSET HUONOJA
EI USKOTTAVA	_ _ _ _ _	USKOTTAVA
OPIN UUTTA	_ _ _ _ _	EN OPPINUT UUTTA
LIIAN VÄHÄN TIETOA	_ _ _ _ _	LIIKAA TIETOA
LIIKAA TEKSTIÄ	- - - - -	TEKSTIÄ LIIAN VÄHÄN
HELPPO YMMÄRTÄÄ	_ _ _ _ _	VAIKEA YMMÄRTÄÄ

5. Oletko jonkin urheiluseuran jäsen?

_ En

_ Kyllä ja osallistun seuran harjoituksiin

_ Kyllä,mutta en osallistu urheiluseuran harjoituksiin

6. Millaista liikuntaa tavallisesti harrastat vapaa-aikanasi?

Mainitse kolme eniten harrastamaasi lajia.

TALVELLA 1._____ 2. _____ 3._____

KESÄLLÄ 1._____ 2. _____ 3._____

7. Kuinka hyvä olet urheilussa, kun vertaat itseäsi muihin samanikäisiin?

_ Yksi parhaista

_ Hyvä

_ Keskitasoa

_ Alle keskitason

8. Mitä mieltä olet koulun liikuntatunneista?

_ Pidän kovasti liikuntatunneista

_ Pidän liikuntatunneista

_ Eivät ole kovin vastenmielisiä,mutta eivät miellyttäviäkään

_ En pidä liikuntatunneista

_ Pidän liikuntatunteja hyvin vastenmielisinä

_ En osallistu liikuntatunneille

9.TAPATURMAT JA LOUKKAANTUMISET

Oletko viimeisen vuoden aikana loukkaantunut niin, että olet joutunut lääkärin tai terveydenhoitajan hoidettavaksi?

_ Kyllä, kuinka monta kertaa? 1 2 3 4 5 6 7 8 9

_ En

10. Tarvitsiko vammasi lääketieteellistä hoitoa kuten kipsausta,tikkejä,leikkaushoitoa tai jouduitko yöpymään sairaalassa?

_ Kyllä

_ Ei

11. Vielä kysymys siitä, mitä vaikutelmia vastaaminen sinussa herätti?

VASTAAMINEN OLI

MIELENKIINTOISTA	_ _ _ _ _	IKÄVÄÄ
OPETTAVAISTA	_ _ _ _ _	AJANHUKKAA
VAIKEAA	_ _ _ _ _	HELPPOA
MIELUISTA	_ _ _ _ _	ÄRSYTTÄVÄÄ

Tuntuuko sinusta, että tällaisen tutkimuksen tekeminen on

TURHAA	_ _ _ _ _	TÄRKEÄÄ

Kauanko lomakkeen täyttäminen kesti?

_____ minuuttia

KIITOS AVUSTASI JA MENESTYSTÄ KOULUTYÖLLESI !

LIITE 3 OPETTAJIEN TEEMAHAASTATTELUJEN AIHEET

TEEMAHAASTATTELU
HYVÄN OLON OMA OPPAASTA JA OPETTAJAN OPPAASTA
TEEMAT:

1. RYHTI	2. LIIKKUNTA PSYYKKISENÄ VOIMAVARANA
2. HYÖTYLIIKUNTA	4. FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMINEN

1. Miltä materiaalin jaottelu tuntuu?
2. Missä oppiaineissa voit mielestäsi hyödyntää?
3. Onko kyseinen materiaali tervetullutta?
4. Mitä opetusmenetelmiä käyttäisit ?
5. Miltä annetut virikkeet tuntuivat?
6. Millä luokkatasolla toimii mielestäsi parhaiten?
7. Millaisena palvelee parhaiten oppimistarpeita omalla luokallasi?
8. Tarvitko koulutusta terveyskasvatuksen toteuttamiseen?
9. Miten koululaiset vastaanottivat tekstin: hauska-ajankohtainen-neutraali-lapsellinen-tylsä
10. Kalvojen toimivuudesta:
    värillisyys - - - - - mustavalkoisuus
    onnistuneita - - - - - epäonnistuneita
    hauska - - - - - tylsä
    ymmärrettäviä - - - - - ei ymmärrettäviä
    pedagogisesti toimivia - - - - - ei pedegogisesti toimivia
11. Haluatko kalvoja lisää? Mistä aiheista ?
12. Mitä mieltä olet eläin vertauskuvista?
13. Miten palvelee terveyskasvatuksen neljää suurta tehtävää: SIVISTÄVÄ, VIRITTÄVÄ, ARKITERAPEUTTINEN JA MUUTOSTA AVUSTAVA
14. Muita kommenttejasi ?

LIITE 4. SELVITYS OPPILAIDEN KYSYMYS N:O 4 VASTAUKSIEN JAKAUTUMISESTA

KÄYTÄNNÖLLISYYS	
Käytännöllistä	58
Lähes käytännöllistä	24
Ei osaa sanoa	17
Epäkäytännöllistä	1

ASIAPITOISUUS	
Asiapitoista	54
Lähes asiapitoista	14
Ei osaa sanoa	24
Lähes ei-asiapitoista	2

MIELENKIINTOISUUS	
Mielenkiintoista	44
Lähes mielenkiintoista	20
Ei osaa sanoa	29
Lähes ei- mielenkiinto	4
Ei mielenkiintoista	4

TUTTUA ASIAA	
Tuttua	15
Aika tuttua	14
Ei osaa sanoa	38
Aika uutta	19
Uutta	12

PITUUS	
Liian pitkä	16
Pitkä	17
Sopiva	50
Lyhyt	8
Liian lyhyt	9

HYÖDYLLISYYS	
Hyödyllistä	66
Aika hyödyllistä	15
Ei osaa sanoa	15
Lähes hyödytöntä	1
Hyödytöntä	2

TOTEUTUS	
Huono	7
Aika huono	8
Ei osaa sanoa	19
Aika hyvä	12
Hyvä	53

UUDEN OPPIMINEN	
Opin uutta	48
Opin vähän uutta	27
Ei osaa sanoa	14
Ei paljon uutta	4
Ei uutta	6

PIIRROSTEN LAATU	
Hyviä	36
Aika hyviä	21
Kohtalaisia	22
Aika huonoja	7
Huonoja	13

TIEDON MÄÄRÄ	
Tietoa liian vähän	7
Tietoa aika vähän	11
Sopivasti	69
Aika paljon	4
Liikaa	8

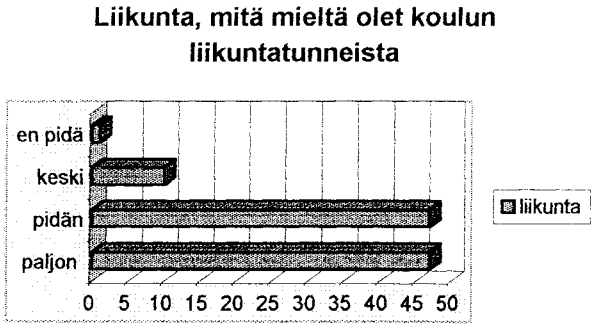
USKOTTAVUUS	
Ei uskottavaa	4
Lähes ei uskottavaa	4
Ei osaa sanoa	6
Lähes uskottavaa	17
Uskottava	68

TEKSTIN MÄÄRÄ	
Tekstiä liikaa	17
Tekstiä aika paljon	11
Sopivasti	57
Aika vähän	8
Liian vähän	10

YMMÄRRETTÄVYYS	
Ymmärt. helppoa	41
Aika helppoa	26
Sopivaa	26
Aika vaikeaa	3
Vaikeaa	4

LIITE 5. OPPILAIDEN LIIKUNNAN MÄÄRITTELY

Liikuntatuntien arvostus



Liikuntaharrastukset ja oma arvio liikunnallisuudesta

TALVILIIKUNTA	
Jääkiekko	30 %
Luistelu/tytöt	20 %
Hiihto	12 %
Laskettelu	10 %

KESÄLIIKUNTA	
Jalkapallo	36 %
Uinti	26 %
Jalkapallo	10 %

LIIKUNNASSA OLEN:	
Parhaita	10 %
Hyvä	38 %
Keskinkertainen	50 %

LIITE 6. MERKITSEVYYSARVOJA JA KUVIOITA PÄÄKYSYMYSTEN JAKAUTUMISTA

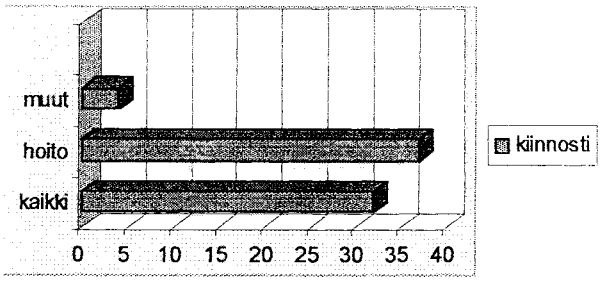
Neljän pääkysymyksen: Pääasia, kehotti, piti/ei-piti, kohdistui p-arvot

Khin neliötesti muuttujien: sukupuoli, koulu, urh.seura suhteen

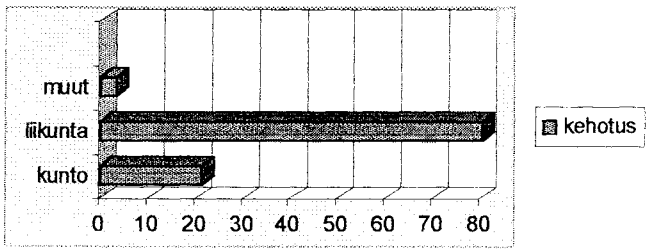
KYSYMYS		p-arvo		
	sukupuoli	koulu	seura	ei seura
P-asia	.477972	.329858	.276472	.456900
Kehotus	.491320	.242819	.236910	.383278
Piti	.601489	.726920	.356403	.760445
Ei-piti	.346893	.715402	.664254	.782515
Kohdistui	.159900	**.026517**	.179363	.052053

P - arvojen rajat < 0.05 tilastollisesti melkein merkitsevä ero, < 0.01 tilastollisesti merkitsevä ja < 0.001 tilastollisesti erittäin merkitsevä ero

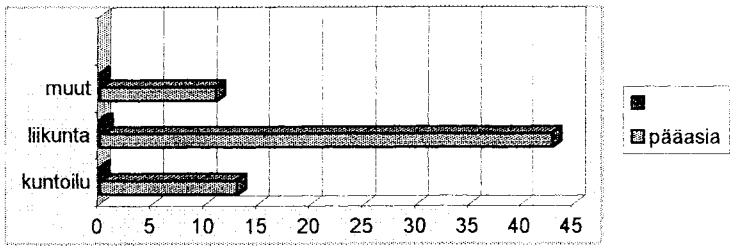
Materiaalin kiinnostavuuden jakautuminen



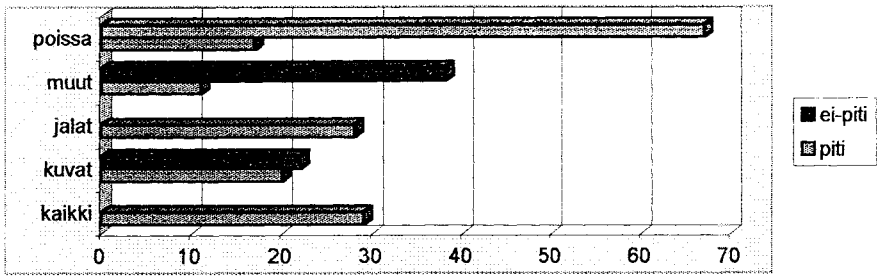
Mitä materiaali kehotti tekemään



Mikä nousi tekstin pääasiaksi



Mistä pidit, mistä et pitänyt



LIITE 7. KYSELYN HERÄTTÄMÄT VAIKUTELMAT

VASTAAMISEN MIELENKIINTOISUUS		VASTAAMISEN VAIKEUSASTE	
Hyvin mielenkiintoista	56	Vaikeaa	9
Melko mielenkiintoista	19	Melko vaikeaa	11
Ei osaa sanoa	20	Eos	41
Jokseenkin ikävää	0	Melko helppoa	13
Ikävää	5	Helppoa	26
VASTAAMISEN OPETTAVUUS		**VASTAMISEN HALUKKUUS**	
Hyvin opettavaa	45	Mieluista	44
Melko opettavaa	27	Melko mieluista	25
Ei osaa sanoa	20	Eos	22
Melko ajanhukkaa	3	Melko ärsyttävää	2
Ajanhukkaa	5	Ärsyttävää	8
TUTKIMUKSEN TEKEMINEN			
Turhaa	3		
Melko turhaa	3		
Ei osaa sanoa	20		
Melko tarpeellista	19		
Tarpeellista	55		

LIITE 8

HYVÄN

PETTAJAN

LÖPÖN

PAS

Opettajalle

Hyvän olon oma opas -kokonaisuus on tarkoitettu peruskoulun 3.-5. luokille. Oma opas sisältää jaksoja, jotka on tarkoitettu käsiteltäväksi yhteisesti eri oppituntien yhteydessä. Erilaisia sairauksia, vammoja ja niiden hoitoa käsittelevät osat on tarkoitettu jätettäväksi luettavaksi tarvittaessa, lapsen omaksi käsikirjaksi.

Alle murroikäiselle lapselle koulu on merkittävin virikkeitä ja asenteita antava ympäristö. Terveyden edistämiseen ja terveysvaikutusten arvioinnin oppimiseen kannustava ilmapiiri ja opetus ovat siten tärkeitä juuri tänä ikäkautena, jona lapsi ottaa muutenkin ensimmäisiä askeliaan kohti itsenäistä vastuun kantamista omasta elämästään. Vastuu lapsen fyysisen ja psyykkisen ongelman huomaamisesta ja hoitamisesta säilyy kuitenkin aina aikuisilla.

Tässä opettajan oppaassa oleva materiaali on tarkoitettu auttamaan Hyvän olon oman oppaan yhteistä käsittelyä luokassa. Materiaali koostuu 14 kalvosta. Jokaiseen kalvoon liittyy opettajalle tarkoitettu lehti, jossa on kyseisen aiheen esittely, ehdotuksia aiheen käsittelytavoista sekä lista muusta aiheesta saatavilla olevasta materiaalista.

Hyvän olon oman oppaan tekemistä ovat ohjanneet seuraavat oppimistavoitteet:
Oppilas saa **TIETO**a

- oman elimistön rakenteesta ja toiminnasta.
- terveyden tunteen riippuvuudesta sekä fyysisestä, psyykkisestä että sosiaalisesta hyvinvoinnista.
- yksilöllisyyden merkityksestä.
- harjoituksen ja suunnittelun merkityksestä.
- monipuolisten perustaitojen oppimisen merkityksestä.
- tarkoituksenmukaisesta suhtautumisesta sairauteen ja avun hakemiseen terveydenhuollon ammattilaisilta.

Oppllas saa **TAITO**ja

- tunnistaa ja hallita omia tunnetilojaan.
- vaikuttaa oman elimistönsä tapahtumiin.
- selviytyä sosiaalisista tilanteista.
- käyttää vapaa-aikaansa.
- huolehtia itsestään.
- huomata jokapäiväisten valintojen vaikutus terveyteen.
- käyttää muiden ihmisten kokemuksia ja neuvoja omien ongelmiensa ratkaisuissa.

Oppilaalle muodostuu **TAHTO**

- suojella itseään.
- suunnitella elämäänsä.
- tehdä tietoisia valintoja terveytensä hyväksi.
- vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa.

Oppaan on suunnitellut ja käsikirjoittanut seuraavanlainen ryhmä terveydenhuollon ja opetuksen ammattilaisia: Pirkko Kortekangas, Marjaana Kemppi, Sirpa Hatt, Heli Salminen, Erja Jääakeläinen, Tuulikki Grönberg, Mikko Tammisto.

Kuvituksen on tehnyt ryhmä Kastun kuvataidelukion oppilaita: Asta Heikkinen, Kaisa Herrala, Joanna Kosunen, Kati Vainio ja Maria V. Voloshina.

Kalvo 7. **RYHTI**

Ydinajatus:

Oikea ryhti on asentoa ylläpitävien lihasten tasapainoa, jonka vallitessa nivelet toimivat ja pysyvät kunnossa parhaalla mahdollisella tavalla.

Käsittelyn sisällöstä:

Käsittelyn tarkoitus on luoda pysyvä tapa huoltaa lihaksiaan eli opetella muun muassa hyvä ryhti. Tutustuminen selkärangan luonnolliseen asentoon tehdään seisoessa ja istuessa. Huonoa ryhtiä voi myös kokeilla tahallisesti esimerkiksi yhden päivän ajan. Kokeilun kuluessa mietitään ryhdittömyyden merkitystä ulkonäölle ja olemukselle sekä omalle ololle. Kokeiluun voi yhdistää istumista liian pienessä tai suuressa pulpetissa, työskentelyä liian matalan työtason ääressä tai työskentelyä jatkuvasti niskaa jännittäen. Lihashuoltoa harjoitellaan venyttelyliikkeitä tekemällä koulupäivän lomassa. Myös liikuntatunnilla pyritään tunnistamaan vastakkaiset lihasryhmät - esim. vatsa ja selkälihakset, lonkan tai polven koukistajat ja ojentajat - joista kumpienkin pitäisi olla yhtä harjoitettuja ja joustavia tasapainon säilymiseksi.

Esimerkkikysymyksiä:

Miltä näytät hartiat kasassa verrattuna ryhdissä seisomiseen? Löydätkö vatsalihaksesi ja selkälihaksesi? Miten venyttelet reisien ojentaja ja koukistajalihaksia? Miten urheilusuoritusta ennen voi lämmitellä? Miten jännittynyttä niskaa voi rentouttaa? Miten selän liikkuvuutta voi harjoitella?

Muuta materiaalia:

- Venyttelyopas kuntoilijalle. Valokuvallinen opas venyttelyn vaikutuksista ja pääperiaatteista. Suomen kuntourheiluliitto ry, puh 90-1582498
- Venyttelyopas kuntoilijoille, ohjaajille. Venyttelyliikkeitä. Opas tai juliste. Suomen Kuntourheiluliitto ry, puh 90-1582498.
- Hyvä selkä, hyvä olo. Lapsille tehty tekstiä ja kuvia sisältävä juliste. Mannerhieimin lastensuojeluliitto, MLL piiritoimistot tai 90-34811500.

Kalvo 8. **LIIKUNTA PSYYKKISENÄ VOIMAVARANA**

Ydinajatus:

Liikunta auttaa löytämään psyykkisiä voimavaroja, lisää tietoja omasta elimistöstä ja sen reaktioista, opettaa pitkäjänteisyyttä ja sosiaalisia taitoja ja on lisäksi tehokas tapa levätä psyykkisestä rasituksesta.

Käsittelyn sisällöstä:

Käsittelyn tarkoitus on havaita omakohtaisesti liikunnan vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin. Asiaa voi konkretisoida keskeyttämällä vaikean asian opiskelu liikuntahetkellä, ja pohtia tämän aiheuttamia tuntemuksia. Toisaalta kokeillaan rentoutumista, ja sen aiheuttamia tuntemuksia. Omia liikuntaharrastuksia tutkitaan niiden opettamien henkisten taitojen kannalta. Tunnettuja urheilulajeja ja niiden harrastajia tutkitaan vaadittavien henkisten ominaisuuksien ja myös oppimistahdin valossa. Epäonnistumista urheilusuorituksessa mietitään mallina muista epäonnistumisista selviämisen oppimiselle. Toisaalta onnistumisen edellytyksiä voidaan saada esille miettimällä, mikä estää urheilusuorituksessa onnistumisen.

Esimerkkikysymyksiä:

Miltä tuntuu, kun on ponnistellut kovasti oppiakseen uuden asian? Tuntuuko se samalta kuin ruumiillinen väsymys? Mitä ajattelet juostessasi 100 m niin kovaa kuin pystyt? Oletko koskaan kokeillut tunnin reipasta kävelylenkkiä tai pyörälenkkiä ollessasi oikein vihainen tai surullinen? Miltä tuntui 10 minuutin rentoutumisharjoituksen jälkeen? Entä miltä 10 minuutin mahdollisimman reippaan juoksu/kävelylenkin jälkeen? Mitä ominaisuuksia vaaditaan jousiampujalta? Entä pitkän matkan juoksijalta tai hiihtäjältä? Voiko näitä keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä valmentautumisessa harjoitella? Minkä takia taitoluistelijat usein kaatuvat suurissakin kilpailuissa? Mitä ajattelet, jos urheilusuorituksesi meni huonosti? Mitä voi tehdä, jotta seuraava kerran menisi paremmin?

Muuta materiaalia:

- Rento hetki. Kasetti rentoutumisharjoituksista. Suomen kuntourheiluliitto ry, puh 90-1582498.

Kaövp 9. **HYÖTYLIIKUNTA**

Ydinajatus:

Liikunta on tapa elää.

Käsittelyn sisällöstä:

Käsittelyn tarkoitus on havaita, miten jokapäiväisessä elämässä voi saada liikuntaa ilman, että sitä varsinaisesti harrastaa. Omasta elämästä etsitään näitä arkipäiväisiä liikuntatilanteita. Luonnollisia tilaisuuksia liikkua ovat koulumatkat, portaat ja matkat tovereiden luokse tai harrastuksiin. Kotioloissa monilla on mahdollisuus siivoamiseen, haravointiin. lumitöihin, roskien viemiseen ja koiran ulkoiluttamiseen - kunhan tilanteen ajattelee tilaisuudeksi liikkua eikä pakolliseksi kotityöksi. Kesällä veden hakeminen, postin hakeminen, soutaminen, uiminen, puiden sahaus voivat olla mahdollisia.

Esimerkkikysymyksiä:

Miten kuljet koulumatkasi? Menetkö itse kävellen tai pyörällä harrastuksiisi? Olisko muo matkat mahdollista tehdä ilman autoa? Miten vietät vapaa-aikaasi? Oletko koskaan kokeillut, miten ison lumikinoksen jaksat työntää lumikolalla? Kuinka ison maton jaksat rapsia? Kuinka monta metriä on kotona roskapöntölle, ja kuinka monta minuuttia kestää käydä siellä juosten/kävellen? Kumpi kävelee teillä päivässä enemmän, sinä vai äitisi/isäsi/lemmikkieläimesi?

Muuta materiaalia:

- Kunnon portaat. Juliste. Työterveyslaitos, puh 90-4747543.

Kalvo 10. **FYYSISTEN OMINAISUUKSIEN KEHITTÄMINEN**

Ydinajatus:

Terve ihminen liikkuu mielellään.

Käsittelyn sisällöstä:

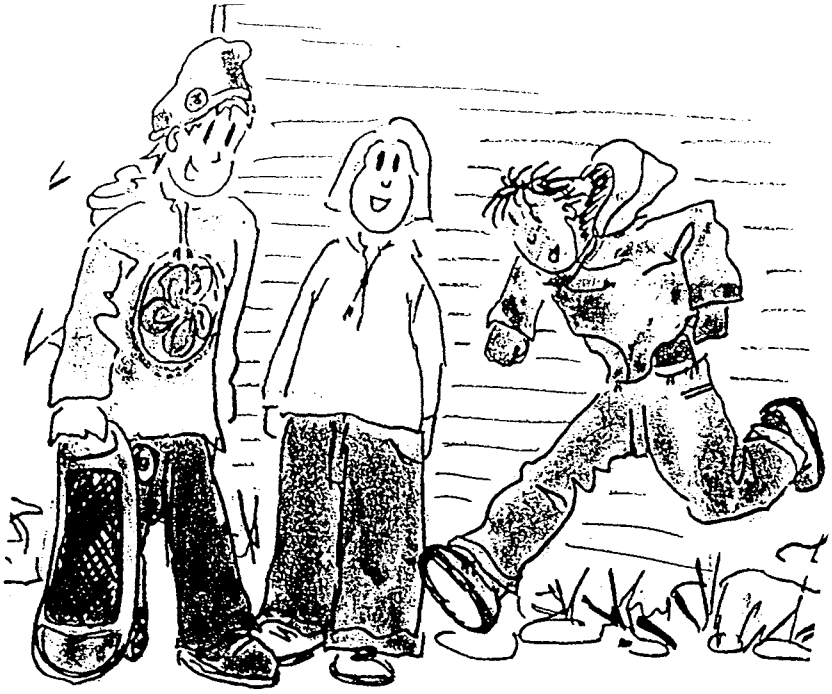
Käsittelyn tarkoitus on tehdä peruskunnon ylläpidosta itsestään selvä elämäntapa. Fyysinen kunto luo perustan hyvinvoinnille ammatista riippumatta. Elimistö ei pysy peruskunnossa ilman tietoista panostusta liikuntaan - hyöty- tai kuntoliikuntaan. Monipuolisen kunnon tarpeellisuus aivan tavallisissa ammateissa käy ilmi esimerkeillä lasten vanhempien ammateista tai keksityistä esimerkeistä. Useimmat nykyiset ruumiilliset työt aiheuttavat yksipuolista rasitusta elimistölle, ja niissäkin yleisen lihaskunnon ja peruskunnon ylläpito on tarpeen. Esimerkkejä: puusepän tai levysepän ammatit, joissa työasento on usein hankala ja johtaa helposti niskan/yläraajojen ongelmiin; istumatyöt, joissa ongelmat syntyvät usein pitkän istumisen rasittavuudesta selälle ja niskan jännittämisestä; nostamista sisältävät työt kuten sairaanhoitaja, pakkaaja, kaupan työntekijä, maanviljelijä, joissa harjoittamaton selkä kipeytyy toistuvista äkillisitä nostoliikkeistä. Kunnon perustekijät kestävyys, lihasvoima, nopeus, liikkuvuus ja lihashuolto voidaan todeta tarpeellisiksi kaikissa ammateissa jollain tavalla: kestävyys lisää sekä fyysistä että psyykkistä sietokykyä rasitukselle; tasapainoinen lihasvoima suojaa niveliä epäluonnollisesta suunnasta tulevilta voimilta; nopeus liittyy kätevyyteen ja joustavaan liikkumiseen; liikkuvuus tukee tasapainoista niveltoimintaa ja on tärkeä osa lihashuoltoa.

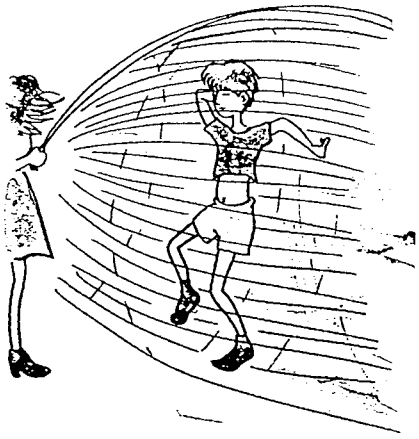
Esimerkkikysymyksiä:

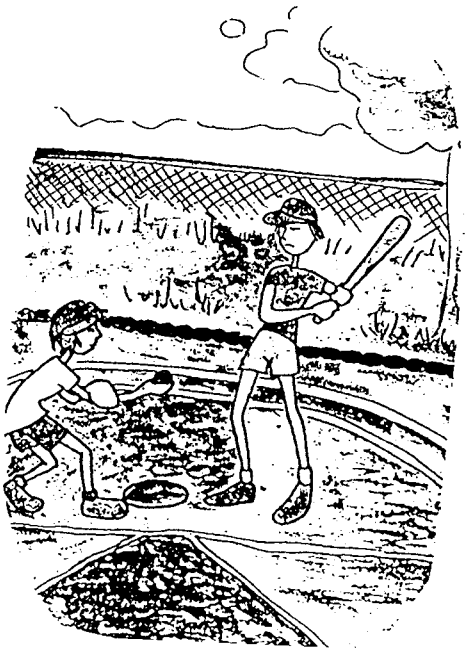
Mitä haluaisit tehdä aikuisena? Minkälainen fyysinen kunto siinä työssä olisi oltava? Minkälaista työtä äitisi/isäsi tekevät? Minkälaisia kuntotekijöitä siinä tarvitaan? Miten voi pitää yllä kestävyyttä/lihasvoimaa/liikkuvuutta/nopeutta? Miten nivelet ja lihakset pysyvät parhaiten kunnossa?

HYVÄÄN
ÖÖ
ÖMÄ
LÖPÄS
N

Luku 3.







LIIKUTAAN KESTÄVÄ JA TOIMIVA IHMINEN

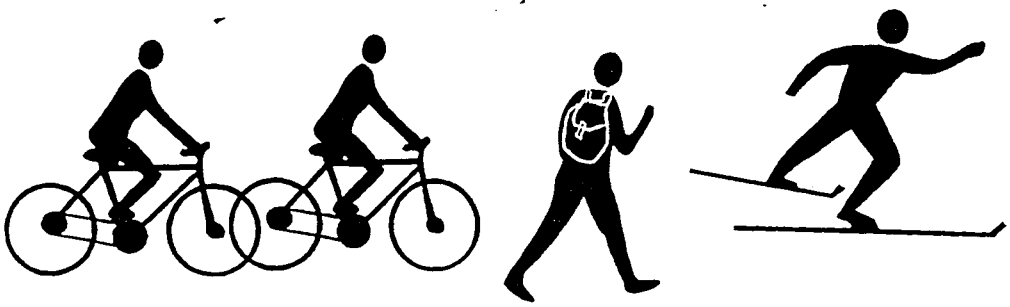
Ihminen ei ole tatti

Ihminen on tehty liikkuvaksi. Monet koneet liikuvat nykyään ihmisen puolesta. Niinpä luonnollista liikkumista on usein liian vähän, ja liikuntaa joutuu harrastamaan erikseen voidakseen hyvin.

Kuntoa koulumatkalla

hyötyliikunta

Koulumatkojen käveleminen, juokseminen, hiihtäminen ja pyöräily ovat hyötyliikuntaa. Hyötyliikunnaksi sanotaan liikkumista jonkun muun asian tekemiseksi. Se on siis juuri sitä liikuntaa, jota kaikki ennen saivat, kun apuneuvoja ei ollut. Tehokkaita hyötyliikuntatapoja ovat myös portaiden nousu, haravointi, siivous, mattojen ravistelu, kassien kantaminen ja soutaminen.



Kuntoa kuntoilulla

kuntoliikunta

Kuntoliikuntaa on sellainen liikkuminen, jossa liikunta on pääasia. Aikuiset harrastavat kuntoliikuntaa jaksaakseen paremmin työssä ja kotona. Nuoret liikkuvat usein huomaamattaan pelatessaan pelejä, eikä varsinaista kuntoilua silloin tarvita. Mutta myös nuori joutuu kuntoilemaan, jos vapaa-aika kuluu muuten enimmäkseen paikallaan.

Kunnossa jaksaa ja osaa

kasvu

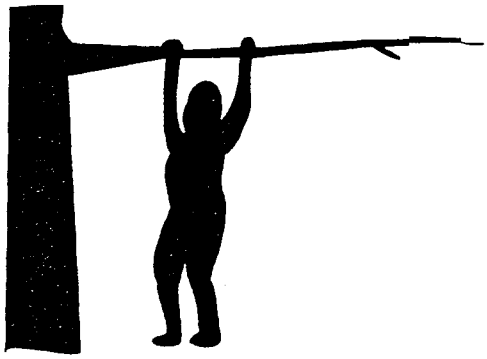
Liikunta virkistää ja opettaa uusia taitoja. Hyvä kunto ja taito hallita omaa elimistöä tekevät elämän helpommaksi. Päivittäisistä askareista selviää ilman turhaa väsymystä ja vapaa-aikana voi nauttia erilaisista harrastuksista. Ihmisen luut ja lihakset kasvavat sitä kestävimmiksi, mitä enemmän ja monipuolisemmin niitä käyttää.
Hyvä kunto koostuu monista asioista, joita voi kehitää eri tavoilla.

Matka ei tapa vaan vauhti

Fyysinen kestävyys tarkoittaa koko elimistän kykyä vastustaa väsymystä. Kestävyyttä voi harjoitella juoksemalla, kävelemällä, hiihtämällä ja pyöräilemällä. Kulkeminen mäkisessä maastossa kehittää kestävyyttä enemmän. Myös erilaiset pelit ja leikit lisäävät kestävyyttä. *kestävyys*

Nostakaa Tarzan puuhun

Voima on lihasten kyky tuottaa voimaa. Voimaa tarvitaan siirtämään, vetämään ja työntämään kehoa tai esineitä. Monien liikkeiden ja temppujen oppimiseen tarvitaan niin paljon voimaa, että nuori ihminen ei pysty vielä tekemään niitä. Voimaa kehitetään käyttämällä hyväksi oman kehon painoa. Sopivia voimaharjoituksia ovat kiipeily ja roikkuminen köysissä ja puissa, ruudun tai narun hyppely, leuanveto, painiminen, säkin hakkaaminen, leuanveto, punnerrus ja vatsalihasten harjoitukset. *voima*



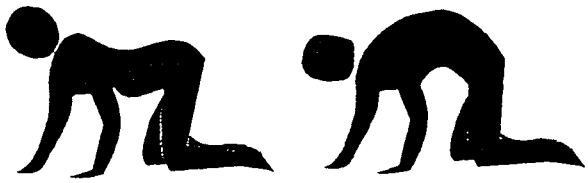
Vauhtia elämään

Nopeutta on kyky juosta nopeasti, mutta nopeutta tarvitaan myös muualla kuin jaloissa, jos halutaan tehdä hyviä liikuntasuorituksia. Nopeutta saa kilpajuoksusta, pesäpallosta, hippaleikeistä, polttopallosta ja muista pihaleikeistä, mutta myös tenniksestä, muista pallopeleistä ja vauhdikkaasta voimistelusta. *nopeus*

Liikettä niveliin

Liikkuvuus tarkoittaa sitä liikettä, joka tapahtuu nivelissä. Hyvä liikkuvuus ehkäisee vammojen syntymistä. Sitä tarvitaan monissa taitolajeissa kuten taitovoimistelussa ja judossa. Liikkuvuutta voi harjoitella varvaskävelyllä, venyttelemällä, kurkottamalla varpaisiin, selän venytyksillä, jalkojen venytyksellä ja kuperkeikkoja tekemällä.

liikkuvuus



Harjoitus tekee mestarin

Erityistaidot ovat liikesarjoja, joita oppii ja tarvitsee monissa lajeissa. Erityistaitoja kehittyy esimerkiksi tanssissa, telinevoimistelussa ja peleissä. Erityistaitojen oppiminen vaatii paljon ja toistuvaa harjoittelua ja keskittymistä. Kasvuiässä ei ole viisasta harjoitella vain yhtä erityistaitoa, koska silloin elimistö ei kehity yhtä kestäväksi joka paikasta.

erityistaidot

Säännöllisesti huollettu kestää

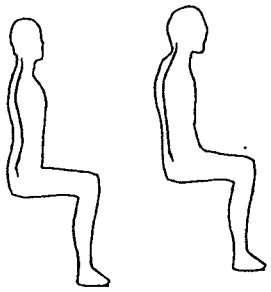
Lihashuolto tarkoittaa lihasten pitämistä joustavina ja venyvinä. Lihakset venytellään kunnolla liikunnan aikana ja sen jälkeen. Lihaksille on myös tärkeää, että liikunta on monipuolista. Lihakset tarvitsevat voimaharjoittelun lisäksi nopeuden ja liikkuvuuden harjoittelua.

lihashuolto

Pois turha jännitys

Hyvä ryhti on kehon luonnollinen asento, jossa se kestää parhaiten. Ryhtiin kuuluu lihasten tasapaino, jolloin yksi lihasryhmä ei joudu jatkuvasti tekemään liikaa työtä. Ihmisen selkä on loivan S -kirjaimen mallinen. Jos on pitkään ollut epäluonnollisessa asennossa, voi oikeaa ryhtiä joutua harjoittelemaan. Vääränkokoinen pulpetti on ryhdille kova koetus. On tärkeää venytellä, liikkua ja ojentaa itsensä kunnolla välitunnilla. Koulutarvikkeiden kantaminen selkärepussa on hyvää harjoitusta ryhdille.

ryhti



Vaatteet harrastuksen mukaan

Liikkuessa on tärkeää pukeutua sen mukaan, mitä aikoo tehdä. Vaatteet valitaan niin, että ne ovat sopivan lämpimät, mutta eivät liian kuumat. Mukavinta on laittaa hyvin hikea imevä ja pehmeä vaate ihoa vasten (esimerkiksi puuvillainen T-paita). Kylmässä liikkuessa monta ohutta kerrosta lämmittää ja pitää ihon kuivana paremmin kuin yksi paksu. Sisäpeleissä yksi kerros vaatteita riittää. Vaatteiden pitää joustaa, jotta ne eivät estä liikkumista. Vaatteissa ei saa olla haittaavia ulokkeita, eivätkä ne saa hiertää. Urheilusuorituksen jälkeen peseydytään ja vaihdetaan vaatteet kuiviin ja puhtaisiin mahdollisimman pian.

liikunta-vaatteet

Arkijalkineet ovat tärkeimmät

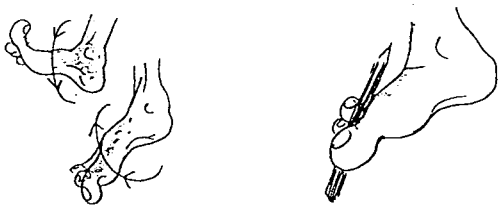
Jalat kantavat koko ihmistä. Jaloista kannattaa huolehtia, koska pienikin vaiva jalassa voi tehdä liikkumisen hankalaksi. Paljain jaloin liikkuminen on paras tapa hoitaa jalkoja, kunhan välttää paikkoja, jossa on lasinsiruja tai muita vaaroja. Sopiva kenkä on lämmin, mutta ei liian kuuma. Sopiva kenkä tukee jalkaa eikä hierrä mistään kohtaa. Pohjasta pehmustettu kenkä vaimentaa jalkoihin tulevia tärähdyksiä. Jalkojen muoto on yksilöllinen, joten yksi kenkämalli ei sovi kaikille. Tärkeimmät kengät ovat kengät, joita käyttää eniten. Juhlakenkien laatu ei ole niin tärkeä, koska niitä käytetään vähän. Puhtaat kengät pysyvät joustavina. Sopivien ja puhtaiden sukkien käyttö suojelee sekä jalkoja että kenkiä. Kuumien kenkien pitäminen koko päivän ei tee jaloille hyvää. Sisäjalkineiksi sopivat ilmavat jalkineet tai sukat.

kenkien valinta

Jalat pestään säännöllisesti ja ne rasvataan silloin tällöin. Varpaankynnet suojaavat varpaan kärkiä, ja ne leikataan säännöllisesti muotoillen varpaan pään mallia. Jalkojen ja nilkkojen lihakset pidetään kunnossa venyttelemällä ja voimistelemalla esimerkiksi näin:

jalkojen hoito

jalkojen voimistelu



Liikuvalle sattuu ja tapahtuu

Lihakset kipeytyvät, kun niitä alkaa vahvistaa. Lihaskipua ehkäisee parhaiten venyttelemällä ennen ja jälkeen harjoituksen. Lihaskipu häviää parissa päivässä. Kipu häviää nopeiten harjoittelemalla lisää.

lihaskipu harjoituksen jälkeen

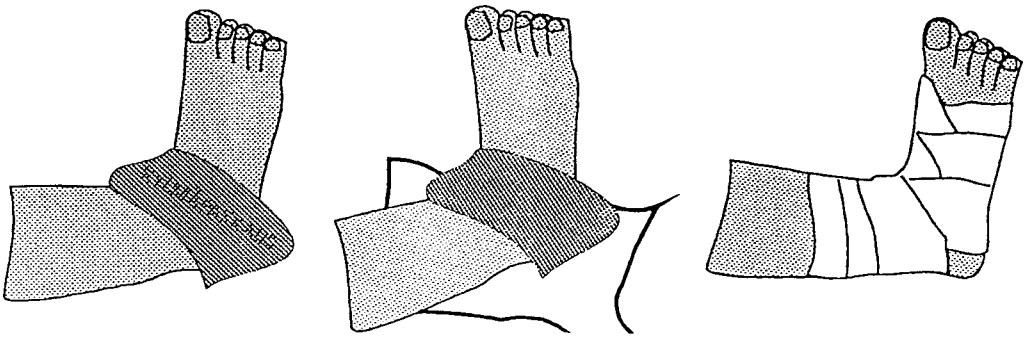
Lihakset saattavat venähtää eli revähtää, jolloin pieni lihaksen säie katkeaa. Venähtäneen lihaksen täytyy antaa toipua kivuttomaksi, ennen kuin sitä alkaa harjoittaa uudestaan. Toipuminen kestää joskus parikin viikkoa. Venähdysiä voi ehkäistä lämmittämällä lihakset kunnolla ennen suurinta ponnistusta sekä pukeutumalla riittävän lämpimästi.

lihasvenähdys

nivelvenähdys

Nivelet voivat myös vääntyä liikaa eli venähtää, jolloin niveltä tukevat nivelsiteet venyvät. Nivelsiteet toipuvat joskus jo viikossa, mutta pahan venähdyksen paraneminen voi kestää yli neljä viikkoa. Jos venähtäneen nivelen päälle ei voi astua tai se on heti kovin kipeä, on syytä käydä lääkärissä. *nivelvenähdys*

Venähdyksessä loukkaantunut alue turpoaa ja sinne vuotaa verta. Tämän estämiseksi venähdysten ensiapu on kylmän laittaminen kipeän kohdan päälle (jääpussi, kylmä vesi tai kylmäsuihke). Venähtänyt kohta nostetaan ylöspäin. Venähtänyt kohta tuetaan siteellä tai teipeillä. Sidos asetetaan tukevasti, mutta ei kireälle. Siis KKK eli kylmä, kohoasento ja kompressio (eli tukisidos). *venähdysten hoito*



Mustelmia ja kuhmuja tulee helposti erityisesti peleissä. Iso mustelma voi olla pitkään kipeä. Jos saa kovan iskun, kannattaa estää ison mustelman syntyminen. Se tehdään aivan kuten venähdyksissäkin laittamalla kipeän kohdan päälle kylmää, nostamalla kohta ylös ja laittamalla sen päälle tukeva side. *mustelma*

Jos lyö päänsä voimakkaasti lattiaan tai seinään voi saada aivotärähdyksen. Aivotärähdyksen jälkeen voi olla hetken sekava tai tajutton. Aivotärähdys aiheuttaa päänsärkyä, väsymystä, pahoinvointia ja oksennusta. Hoito on makuulla olo kunnes oireet helpottavat. Oireet kestävät parista tunnista pariin päivään. Jos aivotärähdykseen liittyi tajuttomaksi meno, ei loukkaantunutta saa jättää yksin ennen seuraavaa päivää. Loukkaantunut saatetaan tilanteen mukaan kotiin, kouluterveydenhoitajan luo tai ensiapuasemalle. *aivotärähdys*

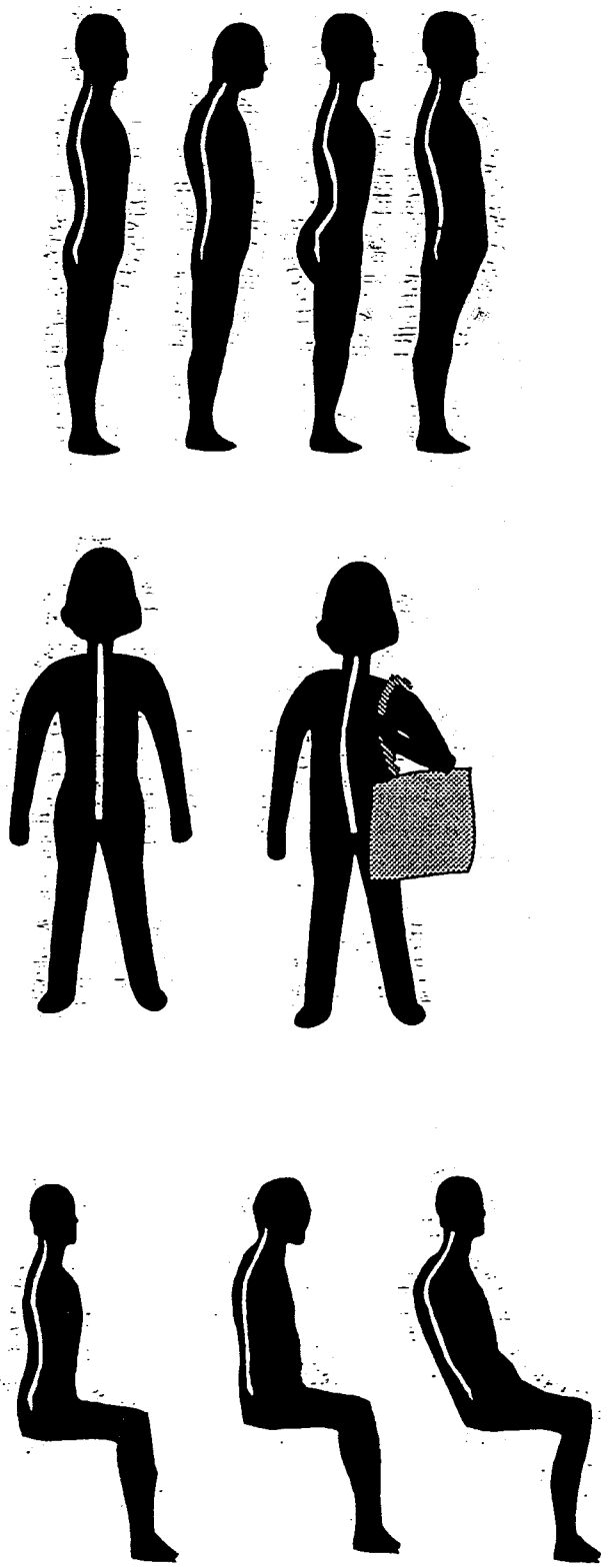
Tauko liikuntaan

Liikuntaa ei saa harrastaa silloin, kun liikunta aiheuttaa epätavallisen väsyneen ja heikon olon. Huono kunto on tietysti asia erikseen, ja siihen liittyvä nopea väsyminen paranee vähitellen harjoittelemalla.
Väsyneeksi tekevä flunssa vaatii lepoa. Sen sijaan liikkua saa sellaisen pienen nuhan tai yskän aikana, joka ei vaikuta yleiskuntoon eli joka ei tee väsyneeksi.

ei liikuntaa

Pienet loukkaantumiset eivät estä kaikkea liikuntaa. Esimerkiksi venähtänyt sormi tai murtunut ranne estää pelaamisen ja telinevoimistelun, mutta ei estä juoksemista. Kouluhoitajalta tai lääkäriltä tulee kysyä selvät ohjeet siitä, mitä saa ja mitä ei saa tehdä.

7



Asta

Koulumatka ___ km

	MA	TI	KE	TO	PE

	MA	TI	KE	TO	PE