

**LUOKANOPETTAJIEN KOKEMUKSIA TAUKOLIIKUNNAN VAIKUTUKSESTA
OPPILAJDEN LUOKKAHUONEKÄYTTÄYTYMISEEN**

Petrus Turunen

Pro gradu -tutkielma

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Jyväskylän yliopisto

Kevät 2023

TIIVISTELMÄ

Turunen, P. 2023. Luokanopettajien kokemuksia taukoliikunnan vaikutuksesta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogikka pro gradu -tutkielma, 61 s. 1 liite.

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, luokanopettajien kokemuksia oppituntien aikaisen taukoliikunnan vaikutuksesta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, millaiseksi luokanopettajat kokevat hyvän luokkahuonekäyttäytymisen ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Aikaisempien tutkimusten mukaan oppitunneille sijoitetulla taukoliikunnalla on ollut positiivisia vaikutuksia oppilaiden käyttäytymiseen ja keskittymiseen luokkahuoneessa. Luokanopettajien kokemusten tutkiminen antaa tärkeää tietoa siitä voidaanko taukoliikunnoilla parantaa oppilaiden luokkahuonekäyttäytymistä ja voidaanko taukoliikuntoja käyttää työkaluna osana opetusta myös jatkossa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja tutkimuksen metodologisena lähtökohtana toimii fenomenologia. Aineisto kerättiin tutkimukseen teemahaastatteluilla ja tutkimukseen osallistui yhteensä viisi kuudennen luokan luokanopettajaa. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Taukoliikuntana tutkimuksessa toimi noppataukoliikunta, jossa noppaa heittämällä arvotaan tehtävä taukoliikuntaliike, sekä toistomäärä. Taukoliikuntaliikkeet olivat joko fyysistä tekemistä tai aivoja herätteleviä harjoitteita.

Luokkahuonekäyttäytyminen jakautui tutkittavien vastausten perusteella toivottuun käyttäytymiseen ja ei toivottuun käyttäytymiseen sekä luokkahuonekäyttäytymistä heikentäviin- ja parantaviin tekijöihin. Analyysin pohjalta luokanopettajien kokemukset noppataukoliikunnan vaikutuksesta luokkahuonekäyttäytymiseen tuotti kaksi luokkahuonekäyttäytymistyyppiä. Luokkahuonekäyttäytymistyyppit olivat ”taukoliikunnalla ei suuria vaikutuksia” sekä ”taukoliikunta parantaa vireystilaa ja vaikuttaa keskittymiseen”. Suurimpana vaikuttavana tekijänä taukoliikunnan vaikutuksiin oli luokanopettajien kokemus oman luokkansa luokkahuonekäyttäytymisestä ennen taukoliikuntajaksoa. Luokkahuonekäyttäytymisen ollessa hyvällä tasolla ennen taukoliikuntaa vaikutukset jäivät vähäisemmiksi. Jos luokkahuonekäyttäytymisessä oli kehitettävää ennen taukoliikuntaa, taukoliikunta paransi oppilaiden vireystilaa ja vaikutti oppilaiden keskittymiseen oppitunnilla. Luokanopettajat korostivat opettajan havainnoinnin merkitystä oikean hetken löytämiseksi taukoliikunnalle. Väärään kohtaan sijoitetulla taukoliikunnalla voi olla ennemminkin luokkahuonekäyttäytymistä heikentävä vaikutus. Tutkimus osoittaa, että oppituntein aikaisella taukoliikunnalla voidaan vaikuttaa oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Taukoliikunta paransi oppilaiden vireystilaa luokassa ja vaikutti oppilaiden keskittymiseen.

Asiasanat: Luokkahuonekäyttäytyminen, vireystila, keskittyminen, häiriökäyttäytyminen taukoliikunta, noppataukoliikunta

ABSTRACT

Turunen, P. 2023. Primary school teachers experiences of the effects of classroom physical activity breaks on student's classroom behavior. Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Physical Education, Master's thesis, 61 pp. 1 attachment.

The purpose of this study was to investigate primary school teachers experiences of the effects of classroom physical activity breaks on student's classroom behavior. The study also examined how teachers perceive good classroom behavior and what factors affect it. Previous research has shown that physical activity during breaks placed between lessons has had positive effects on students' behavior and concentration in the classroom. Examining teachers' experiences provides important information on whether break-time physical activity can improve student's classroom behavior and whether it can be used as a tool in teaching in the future.

The study was conducted as qualitative research with phenomenology as the methodological approach. The data was collected through theme interviews, with a total of five sixth-grade primary school teachers participating in the study. Content analysis was used as the data analysis method. The Physical activity breaks used in the study was a dice-based physical activity, in which the exercise to be performed and the number of repetitions is drawn by rolling a dice. Exercises were either physical activities or brain-stimulating exercises.

Based on the responses of the participants, classroom behavior was divided into desired behavior, undesired behavior, and factors that either improve or deteriorate classroom behavior. The analysis produced two types of classroom behavior in the relation to the effects of physical activity breaks: one type where there were no significant effects and another where physical activity breaks improved students' alertness and concentration. The teacher's perception of their own class's behavior prior to the physical activity breaks period was the most significant factor affecting the effects of physical activity breaks. When the classroom behavior was at good level before intervention, the effects were smaller. If there was room for improvement in classroom behavior before the intervention, the physical activity breaks improved students state of alertness and affected the student's concentration during the lesson. The teachers emphasized the importance of teacher observation in finding the right moment for the physical activity breaks. Placing physical activity breaks at the wrong time can have a detrimental effect on classroom behavior. The research shows that during class, physical activity breaks can influence students' classroom behavior. Physical activity breaks improved the students' state of alertness in class and affected the students' concentration.

Keywords: Classroom behavior, state of alertness, concentration, physical activity breaks, dice-based physical activity

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	1
2	LUOKKAHUONEKÄYTTÄYTYMINEN.....	3
2.1	Työrauha.....	3
2.2	Tarkkaavaisuus ja keskittyminen.....	4
2.3	Häiriökäyttäytyminen ja käytöshäiriöt	7
3	LIIKUNNAN MYÖNTEISET VAIKUTUKSET	9
3.1	Liikunnan vaikutus aivojen toimintaan	10
3.2	Koulupäivän aikaisen liikunnan yhteys luokkahuonekäyttäytymiseen	12
3.2.1	Välitunnit	13
3.2.2	Liikuntatunnit	15
3.2.3	Koulumatkat	16
4	OPPITUNTIEN AIKAISEN LIIKUNNAN VAIKUTUS LUOKKAHUONEKÄYTTÄYTYMISEEN.....	18
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	21
5.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	21
5.2	Laadullinen tutkimus	22
5.3	Fenomenologinen lähestymistapa.....	23
5.4	Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	24
5.5	Tutkimuksen kohdejoukon kuvaus ja aineiston kerääminen	25
5.6	Tutkijan oma käsitys taukoliikunnan vaikutuksesta luokkahuonekäyttäytymiseen.....	27
5.7	Tulosten analysointi.....	28
5.8	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	29
6	TULOKSET.....	32

6.1	Luokkahuonekäyttäytyminen luokanopettajien kokemana	33
6.1.1	Toivottu käyttäytyminen luokkahuoneessa	33
6.1.2	Ei toivottu käyttäytyminen luokkahuoneessa	35
6.1.3	Luokkahuonekäyttäytymiseen heikentävästi vaikuttavat tekijät	36
6.1.4	Luokkahuonekäyttäytymiseen parantavasti vaikuttavat tekijät	37
6.2	Noppataukoliikunnan vaikutus oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen	39
6.2.1	Oppilaiden luokkahuonekäyttäytyminen ennen taukoliikuntaa	42
6.2.2	Noppataukoliikunnan vaikutus oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen ..	43
6.3	Luokanopettajien kokemukset Noppataukoliikunnasta.....	47
7	POHDINTA.....	50
7.1	Tulosten tarkastelua	50
7.2	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	53
	<u>LÄHTEET</u>	56
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Viimeisimpien lasten ja nuorten liikuntatottumuksia tutkivan LIITU-tutkimuksen mukaan, lapset ja nuoret viettävät vuorokaudesta yli puolet ajasta istuen tai makuulla. Kevyttä liikuntaa kertyy päivän aikana alle kolmannes valveillaoloajasta, reipasta liikuntaa noin kymmenes ja rasittavaa liikuntaa ainoastaan prosentoin verran. (Husu, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2023, 33) Vuodesta 2016 eteenpäin toteutetussa seurannassa voidaan havaita lasten ja nuorten paikallaanolon ja istumisen lisääntyneen ja samanaikaisesti liikunnan määrän vähentyneen tasaisesti (Husu, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2023, 42). Samassa tutkimuksessa nostettiin myös esille, että älylaitteiden käyttö ja digitaalisten pelien pelaaminen. Samanaikaisesti viimeisten muutaman vuoden aikana on useaan otteeseen lehdissä, ja keskustelussa ollut esillä oppilaiden häiritsevä ja epäasiallinen käyttäytyminen koulussa, sekä opettajien uupumus ylivilkkaisiin oppilaisiin. Helsingin Sanomien mukaan yhdeksi tekijäksi levottomuuksien takana on nostettu inkluusio, jonka tavoitteena on ollut pyrkiä luopumaan erityisluokista ja erityistä tukea tarvitsevat oppilaat on sijoitettu normaaleille koululuokille. (Takala, Palkoaho & Riiali 2022) Viimeisimpänä otsikoissa ja keskusteluissa on ollut, että nykypäivän nuorista suurin osa ei osaa kunnolla lukea, laskea eikä kirjoittaa. Voisivatko nämä asiat olla seurausta toisilleen? Pystyttäisiinkö liikunnan lisäämisellä koulupäivään vähentämään oppilaiden häiriökäyttäytymistä kouluissa ja parantamaan työrauhaa luokissa, mikä myös mahdollisesti parantaisi oppilaiden oppimista?

Päädyin valitsemaan aiheen, koska itse uskon vahvasti siihen, että koulupäivän aikana harrastetulla liikunnalla olisi positiivisia vaikutuksia oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen ja sitä kautta myös oppilaiden oppimiseen. Opintojeni aikana olen tehnyt useasti opettajan sijaisuuksia ja olen kiinnittänyt huomiota siihen, miten oppilaiden käyttäytyminen luokassa eroaa välituntien ja liikuntatuntien jälkeisellä tunnilla verrattuna oppituntiin, jota ei edellä pieni liikunnallinen tauko. Liikuntatuokion jälkeisellä tunnilla oppilaiden keskittyminen tehtäviin on kokemukseni mukaan ollut parempaa verrattuna tuntiin, jota ei ole edeltänyt liikunnallinen tauko.

Luokkahuonekäyttäytymisellä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan koulussa oppitunneilla tapahtuvaa lasten ja nuorten käyttäytymistä. Luokkahuonekäyttäytyminen on yläkäsite kaikelle oppituntien aikana tapahtuvalle oppilaiden käyttäytymiselle. Luokkahuonekäyttäytyminen pitää tässä tutkimuksessa sisällään työrauhan luokassa, tarkkaavaisuuden ja keskittymisen sekä häiriökäyttäytymisen ja käytöshäiriöt.

Taukoliikuntana tutkimuksessa toimii tutkijan valmisteleva Noppataukoliikunta. Noppataukoliikunnassa oppilaat arpovat noppaa heittämällä itselleen taukoliikuntaliikkeen, jonka suorittavat parin kanssa. Taukoliikuntaliikkeet sisältävät perinteisiä lihaskuntoliikkeitä, kuten kyykkyjä, punnerruksia, hyppyjä sekä lisäksi yhtenä päivänä viikossa aivoja aktivoivia ja reaktioita harjoittavia harjoitteita. Noppataukoliikuntajakso kestää tässä tutkimuksessa kaksi viikkoa, jonka aikana jokaiseen koulupäivään lisätään yksi ylimääräinen taukoliikunta yhdelle oppitunnille.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu koulupäivän aikaisen liikunnan vaikuttavan positiivisesti oppilaiden häiriökäyttäytymisen vähentymiseen sekä parempaan työrauhaan oppitunneilla (Kantomaa ym. 2018, 19). Oppituntien aikaisen liikunnan yhteyttä parempaan työrauhaan ja keskittymiseen ovat tutkineet (Grieco, Jovers & Bartholomew 2009; Goh 2017; Podnar, Novak & Radman 2018; Ma, Le Mare & Gurd 2015; Howie, Beets & Pate 2014; Janssen ym. 2014; Watson, Timperio, Brown & Hesketh 2019). Kotimaista tutkimustietoa aiheesta löytyy vähän ja kotimaiset tutkimukset ovat pääasiassa oppinäytetöitä.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, miten luokanopettajat kokevat oppituntien aikaisen taukoliikunnan vaikuttavan oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Lisäksi selvitetään, millaiseksi luokanopettajat kokevat hyvän luokkahuonekäyttäytymisen, sekä mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Tehdyissä tutkimuksissa luokanopettajan kokemukset oppituntien aikaisen taukoliikunnan vaikutuksista luokkahuonekäyttäytymiseen ovat vähäisiä. Tämän takia tässä tutkimuksessa halutaan selvittää, miten luokanopettajat asian kokevat. Taukoliikunnoista oppituntien aikana voi toimiessaan muodostua luokanopettajalle työväline, jota hyödyntää luokkansa kanssa myös jatkossa.

2 LUOKKAHUONEKÄYTTÄYTYMINEN

Tässä luvussa käsittelen tutkimuksessani tärkeää käsitettä eli luokkahuonekäyttäytymistä. Luokkahuonekäyttäytymisellä tässä tutkimuksessa tarkoitetaan koulussa oppitunneilla tapahtuvaa lasten ja nuorten käyttäytymistä. Luokkahuonekäyttäytyminen on yläkäsite kaikelle oppituntien aikana tapahtuvalle oppilaiden käyttäytymiselle. Luokkahuonekäyttäytyminen pitää tässä tutkimuksessa sisällään työrauhan luokassa, tarkkaavaisuuden ja keskittymisen sekä häiriökäyttäytymisen ja käytöshäiriöt.

2.1 Työrauha

Hirsjärvi (1983) määrittelee kasvatustieteen käsitteistö teoksessa työrauhan koululuokassa häiriintymättömyyden tilaksi. Se edellyttää oppilailta ja opettajalta kurinalaista toimintaa ja se ottaa huomioon erilaiset opetustilanteet, oppiaineet sekä oppilaiden iän. (Hirsjärvi 1983, 196) Holopaisen, Järvisen, Kuuselan & Packalenin (2009) mukaan työrauhalla oppitunneilla tarkoitetaan opettajan ja oppilaiden työskentelyn rauhaa. Opettajan näkökulmasta työrauhalla tarkoitetaan enemmänkin opettamisrauhaa, kun taas oppilaiden näkökulmasta oppimisrauhaa. (Holopainen, Järvinen, Kuusela & Packalen 2009, 9) Hyvä työrauha oppitunneilla vaihtelee työrauhaa määrittelevästä henkilöstä sekä oppitunnista. Toinen opettaja saattaa kokea tunnilla pienen puheen sorinan kuuluvan oppituntiin ja tunnilla olevan silloin hyvä työrauha, kun taas toinen opettaja saattaa kokea sen huonoksi työrauhaksi. Luokkahuoneessa kirjallisia tehtäviä tehdessä tarvitaan usein paljon rauhallisempaa työrauhaa, mutta esimerkiksi liikuntatunnilla voi olla normaaliin oppituntiin verrattuna paljon levottomampaa, mutta silti kuitenkin hyvä työrauha. (Holopainen, Järvinen, Kuusela & Packalen 2009, 10) Savolaisen, Närhen ja Savolaisen (2020) mukaan työrauha voidaan nähdä ilmapiirinä, jossa opetukselle, oppimiselle ja sosiaaliselle kasvulle asetetut tavoitteet toteutuvat turvallisessa ja myönteisessä vuorovaikutuksessa (Savolainen, Närhi & Savolainen 2020, 194).

Salovaaran ja Honkosen (2011) mukaan turvallisessa luokassa työrauha ei ole vain hiljaista puurtamista omalla paikalla. Siihen kuuluu olennaisena vuorovaikutus opettajan ja oppilaiden välillä, sekä motivoituneet oppilaat. Täydellisen hiljaisuuden vaatiminen luokkahuoneeseen on

vähentynyt, mutta edelleen ajatellaan hiljaisuuden kuuluvan hyvään työrauhaan. (Salovaara & Honkonen 2011, 130) Hiljaisuus ei välttämättä tarkoita, hyvää työrauhaa ja tehokasta opiskelua vaan voi kertoa myös passiivisuudesta ja pelosta opettajaa kohtaan. Tehokas työskentely ja oppiminen vaativat myös pientä puheen sorinaa ja työskentelyn ääniä. Pääsääntöisesti opettajan ja oppilaiden keskinäisellä suhteella on suuri merkitys siihen, millainen ilmapiiri luokassa vallitsee. (Salovaara & Honkonen 2011, 130) Työrauha on edellytyksenä oppilaiden jaksamiselle ja oppimiselle koulussa. Työrauhan ollessa luokassa hyvä, oppilaat jaksavat keskittyä tehtäviin ja oppimista tapahtuu. Työrauha luokassa voi vaihdella laidasta laitaan, ja yhdellä oppitunnilla luokassa voi vallita todella hyvä työrauha, kun taas toisella oppitunnilla luokassa voi ilmetä enemmän melua. Hyvää työrauhaa oppitunneilla häiritsevät usein erilaiset työrauhahäiriöt.

Saloviita (2013) jakoi työrauhahäiriöt kolmeen kategoriaan, joista ensimmäiseen kuului normaali oppituntien aikainen suhteellisen viaton perushäly. Perushälyyn kuuluvat oppitunneilla tapahtuva keskustelu kavereiden kanssa, luokkatoverin häiritsemien, sekä oppilaiden joutenolo. Toiseen kategoriaan kuuluu hieman vakavampi toistuva tahallinen sääntöjen rikkominen. Oppilas testaa opettajaa rikkomalla sääntöjä tahallaan, häiritsemällä opetusta sekä vastailemalla opettajalle näsäviisaasti. Viimeiseen kategoriaan kuuluvat vakavat käytöshäiriöt, joihin sisältyy väkivaltaisuutta ja esineiden rikkomista sekä opetuksen häirintää. (Saloviita 2013, 156) Näistä kolmesta kategoriasta ensimmäinen on kaikista yleisin ja sitä esiintyy kouluissa lähes päivittäin. Kahta jälkimmäistä käytöshäiriöiden kategoriaa esiintyy kouluissa harvemmin. Savolainen, Närhi ja Savolainen (2020) kertovat, että opettajan näkökulmasta työrauhaongelmat ja häiritsevä käyttäytyminen ovat stressaavia ja voivat vaikuttaa opettajan hyvinvointiin. Rauhattomuus ja häiriöt vuorovaikutuksessa vievät helposti oppilaiden huomion opetettavasta asiasta sekä vaikeuttavat opetuksen etenemistä. (Savolainen, Närhi & Savolainen 2020, 194)

2.2 Tarkkaavaisuus ja keskittyminen

Ilosen (2000) mukaan tarkkaavaisuus on vaikeasti määriteltävissä oleva kognitiivisten toimintojen osa. Tarkkaavaisuuden voidaan sanoa suuntaavan ihmisen toimintaa, eli

käytännössä tarkkaavaisuudella tarkoitetaan ihmisen kykyä keskittyä tietoisesti tavoitteen kannalta olennaisiin asioihin. Tarkkaavaisuus voi vaihdella nopeasti asiasta toiseen joko tietoisesti tai tiedostamatta. Tietoisesti johonkin asiaan keskittyen tarkkaavaisuus on korkeammalla tasolla, ja ihminen pystyy välttämään ylimääräisiä häiriötekijöitä. (Ilonen 2000, 949) Jehkonen, Nurmi ja Kuikka (2015) määrittelevät tarkkaavuuden tiedonkäsittelyn suuntaamiseksi motivaation ja tehtävän mukaisesti. Tarkkaavuus voi olla sisäisten tai ulkoisten tekijöiden herättämää tai tavoitteen ja tehtävän ohjaamaa. Tarkkaavuus voi tapahtua automaattisesti tai myös tahdonalaisesti. Tahdonalaista tarkkaavuutta edellytetään tavoitteellisessa toiminnassa, kuten luokkahuoneessa oppimistilanteessa, jossa ihminen itse ohjaa tarkkaavuuttaan saavuttaakseen toivotun lopputuloksen. (Jehkonen, Nurmi & Kuikka 2015, 59) Tarkkaavuuden suuntaamisella tarkoitetaan huomiokyvyn kohdentamista siten, että tavoitteen kannalta tärkeät havaintopiirteet tai mielikuvat suodattuvat tarkempaan käsittelyyn muiden häiriötekijöiden seasta. Tarkkaavuuden kohdentuessa ihminen sitoutuu sen mukaiseen toimintaan ja irrottautuu muista toiminnoista. (Kuikka, Pulliainen & Hänninen 2002, 194)

Keskeisin tarkkaavuuteen vaikuttava tekijä terveillä ihmisillä on vireystila. Ihmisen vireystila ei saa olla liian alhainen, koska se johtaa keskittymisen tehottomuuteen, reaktioiden hidastumiseen, toimintavalmiuden heikentymiseen sekä virhealttiuteen. Liian korkea vireystila puolestaan voi heikentää keskittymistä tavoitteelliseen toimintaan sekä toimimista tilanteen vaatimusten mukaisesti. Optimaalinen vireystila on tarkkaavuuden kannalta olennainen asia. (Jehkonen, Nurmi & Kuikka 2015, 60)

Keskittymisellä tarkoitetaan suunnilleen samaa asiaa kuin tarkkaavaisuudella. Keskittyminen on kykyä pitää tarkkaavaisuus korkealla meneillään olevassa tehtävässä, siten että ulkoiset ja sisäiset ärsykkeet eivät häiritse sitä. Weinberg ja Gould (2019) jakavat keskittymisen neljään kategoriaan: 1) valikoiva keskittyminen 2) keskittymisen ylläpitäminen 3) tietoinen keskittyminen 4) keskittymisen vaihtaminen tarvittaessa. (Weinberg & Gould 2019, 382–384) Valikoiva keskittyminen tarkoittaa sitä, että henkilö keskittyy toiminnassaan johonkin tiettyyn toimintaan. Ympärillä olevat ärsykkeet ja häiriötekijät voivat haitata keskittymistä ja keskittyminen voikin vaihtua kohteesta toiseen. Luokkahuoneessa voi olla monenlaisia häiriötekijöitä, jotka voivat haitata oppilaan keskittymistä annettuun tehtävään. Tällöin keskittyminen voi hetkellisesti katketa ja oppilas kiinnittää huomiota, johonkin

kiinnostavampaan asiaan luokkahuoneessa. Keskimäärin ihminen pystyy keskittymään yhteen asiaan viiden sekunnin ajan. Tämä tarkoittaa, että ihminen vaihtaa keskittymisen kohdettaan noin 4000 kertaa vuorokaudessa. Keskittymistä voi kuitenkin harjoitella. (Weinberg & Gould 2019, 383)

Tietoisella keskittymisellä tarkoitetaan, että henkilön keskittyessä johonkin tiettyyn toimintaan, hän silti tiedostaa mitä hänen ympärillään tapahtuu. Tällöin hän pystyy keskittymään meneillään olevaan tehtävään ympärillä tapahtuvista toiminnoista huolimatta. (Weinberg & Gould 2019, 383) Keskittymisen vaihtaminen kohteesta toiseen, voi olla tarpeellista joissain tapauksissa. Keskityttäessä johonkin tiettyyn toimintaan, voi toiminnan kannalta olla hyödyllistä kiinnittää huomiota myös ympäristötekijöihin. Tällöin henkilö havainnoi ympäristössä tapahtuvia asioita ja ottaa ne huomioon toiminnassa, jota ensisijaisesti on tekemässä. (Weinberg & Gould 2019, 385) Valikoivaa keskittymistä oppilas hyödyntää luokkahuoneessa esimerkiksi silloin, kun hän työskentelee keskittyneesti tehtävän parissa ja opettaja antaa välillä lisäohjeita tehtävän suorittamiseen. Tällöin oppilas hetkellisesti vaihtaa keskittymisensä toiseen kohteeseen, josta on hänelle hyötyä alkuperäisessä tehtävässään.

Moranin (2012) mukaan keskittyminen on tietoinen prosessi, jossa suunnataan oma keskittyminen johonkin tiettyyn tehtävään niin voimakkaasti, että ulkopuoliset häiriötekijät jäävät huomiotta (Moran 2012, 117). Keskittymiseen vaikuttavat monet tekijät, eikä keskittyminen ei ole aina itsestä kiinni. Oppitunnilla luokkatovereiden tai opettajan toiminta voivat haitata tehtäviin keskittymistä. Opettaja saattaa esimerkiksi kirjoittaa taululle jotain uusia ohjeita, mikä vie oppilaan keskittymisen tehtävien teosta taululle tai luokkatoverit voivat tehdä jotain luokkahuoneeseen kuulumatonta, joka vie muiden oppilaiden keskittymisen. Godwinin ja Fisherin (2011) mukaan tutkimuksissa on todettu, että oppilaat käyttävät oppitunnista huomattavan ajan johonkin muuhun kuin opiskeluun ja tehtävien tekemiseen. Omassa tutkimuksessaan he tarkastelivat, miten luokkahuoneen visuaaliset häiriötekijät vaikuttavat oppilaiden tehtäviin keskittymiseen. Visuaalisia häiriötekijöitä olivat esimerkiksi luokkahuoneen seinille kiinnitetyt piirustukset. Paljon visuaalisia häiriötekijöitä sisältävässä luokassa oppilaiden keskittyminen tehtävien tekemiseen oli heikompaa. Luokassa, jossa visuaalisia häiriötekijöitä oli vähemmän, oppilaat pystyivät paremmin suuntaamaan keskittymisensä tehtävien tekoon. (Godwin & Fisher 2011)

Oppilas pystyy kuitenkin itse vaikuttamaan omaan vireystilaansa sekä motivaatioonsa tehtävää kohtaa. Keskittymisen kannalta vireystila on tärkeässä osassa. Väsyneenä on vaikea keskittyä tehtäviin, joten keskittymistä vaativia tehtäviä kannattaa tehdä silloin, kun vireystila on korkeimmillaan. (Jehkonen, Nurmi & Kuikka 2015, 60) Vireystilaa voi kohentaa pitämällä taukoja, keskittymistä vaativasta tehtävästä. Yhtenä esimerkkinä toimii lyhyt taukoliikunta, jonka aikana keskittyminen siirtyy tehtävästä hetkellisesti johonkin muualle.

2.3 Häiriökäyttäytyminen ja käytöshäiriöt

Häiriökäyttäytymisestä puhuttaessa voidaan puhua ongelmakäyttäytymisestä, ei-toivotusta käyttäytymisestä sekä haastavasta käyttäytymisestä. Lasten käytösongelmat ovat yleisiä ja lähes jokaisella lapsella on joskus ollut joitain käyttäytymisongelmia. Vanhempien kieltäytyessä kaupassa ostamasta lapselle esimerkiksi lelua tai herkkuja alkavat useat lapset kaupassa itkemään tai kiukuttelemaan vanhemmilleen. Lapsen reaktio tilanteessa voi ulkopuolisen silmään vaikuttaa aggressiiviselta, mutta johtuu ainoastaan siitä, että pienellä lapsella ei aivojen kypsyntymättömyydestä johtuen ole muita keinoja reagoida tilanteeseen. (Aronen 2016, 961)

Lasten käyttäytymisongelmat ovat usein helposti havaittavia, ja lapsen kanssa läheisesti toimivat henkilöt tunnistavat yleensä lapsen häiriökäyttäytymisen helposti, koska käytös häiritsee päivittäistä elämää. Hirsjärvi (1983) jaottelee käyttäytymisongelmat käytösongelmiin ja persoonallisuuteen liittyviin ongelmiin. Käytösongelmille on tyypillistä, että niitä ilmenee useimmiten sosiaalisissa tilanteissa, kuten koulussa. Persoonallisuuteen liittyvät ongelmat ovat luonteeltaan neuroottisia esimerkiksi masennusta tai ahdistuneisuutta, ja ne eivät välttämättä ole yhteydessä sosiaalisiin tilanteisiin. (Hirsjärvi 1983, 103) Laineen (2005) mukaan käytösongelmia ovat esimerkiksi työrauhahäiriöt, tottelemattomuus, aggressiivisuus ja sääntöjen rikkominen. Opettajan on sen sijaan vaikeampi tunnistaa persoonallisuuteen liittyviä ongelmia, koska niissä oireet ovat suunnattu henkilöön itseensä. Oireita voivat olla edellä mainittujen masennuksen ja ahdistuksen lisäksi myös erilaiset pelot, yksinäisyys sekä tunneilmaisuvaikeudet. Yksilöillä, joilla on heikko itsetunto voi esiintyä molempia ongelmia.

He voivat käyttäytyä häiritsevästi ja aggressiivisesti, mutta myös passiivisesti, välinpitämättömästi, masentuneesti ja ahdistuneesti. (Laine 2005, 48)

Arosen (2016) mukaan lasten käytöshäiriöt ovat usein seurausta jostakin. Ongelmat kotona tai lähipiirissä, kaltoinkohtelu, vanhempien rankaiseva kasvatustyyli tai esimerkiksi lapsen kehitysvaikeus tai muu häiriö, voivat johtaa lapsen käyttäytymisongelmiin. (Aronen 2016, 964) Käytöshäiriöt syntyvät usein pitkäkestoisista käytösongelmista. Käytöshäiriöillä tarkoitetaan laeista, normeista ja säännöistä piittaamatonta käyttäytymistä. Lasten käytöshäiriöillä on usein ominaista aggressiivisuus, uhmakas tai sääntöjä rikkova käytös, joka on usein iän mukaisten normien vastaista. (Aronen 2016, 961)

Koulussa oppitunneilla tapahtuvan häiriökäyttäytymisen taustalla harvemmin on mitään diagnosoitua käytöshäiriötä oppilaalla, vaan häiriökäyttäytymisen taustalla voi olla myös esimerkiksi levottomuutta. Oppitunneilla tapahtuva häiriökäyttäytyminen on useasti oppilaiden välistä keskustelua aiheesta, joka ei liity tuntiin mitenkään.

3 LIIKUNNAN MYÖNTEISET VAIKUTUKSET

Tutkimustietoa liikunnan terveysvaikutuksista löytyy paljon (Bouchard, Blair & Haskell 2012, 17). Liikunta esimerkiksi ennaltaehkäisee useita sydän- ja verisuonisairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä joitakin syöpätauteja (Bouchard, Blair & Haskell 2012) Lasten ja nuorten normaalille kasvulle ja kehitykselle on tärkeää harrastaa liikuntaa päivittäin. Liikunnalla on paljon myönteisiä vaikutuksia myös ihmisen fyysiseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen terveyteen. Liikunnan harrastaminen parantaa esimerkiksi ihmisen unenlaatua, vilkastuttaa verenkiertoa elimistössä, vahvistaa tuki- ja liikuntaelimistöä, parantaa aineenvaihduntaa ja auttaa painonhallinnassa. (UKK-instituutti 2022, Liikkumisen vaikutukset) Lisäksi liikunta parantaa ihmisen elämänlaatua vähentämällä stressitasoa, masennusoireita sekä ahdistuneisuutta. Liikunta parantaa myös ihmisen vuorovaikutustaitoja ja toisten huomioimista sekä sääntöjen noudattamista sosiaalisen hyvinvoinnin kautta. (Terve koululainen 2023, Liikunnan vaikutukset)

Terveysvaikutusten lisäksi liikunnalla on muitakin positiivisia vaikutuksia. Lasten ja nuorten osalta on löydetty positiivinen yhteys liikunnan harrastamisen ja koulussa menestymisen väliltä. Tutkimukset aiheesta ovat lisääntyneet viimeisten vuosien aikana ja tutkimusraportit tukevat liikunnan positiivisia vaikutuksia aivojen kehittymiseen. (Jaakkola, 2012, 53) Liikunta parantaa tarkkaavaisuutta ja keskittymiskykyä, jolloin aistit toimivat paremmin ja informaation vastaanottaminen helpottuu. Liikunta parantaa muistia ja asioiden hahmottaminen helpottuu sekä kielelliset ja matemaattiset valmiudet paranevat. (Terve koululainen 2023, Liikunnan vaikutukset)

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksen mukaan 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua reippaasti ja rasittavasti vähintään tunnin päivässä yksilölle sopivalla tavalla ikä huomioiden. Viikon liikuntasuoritukseen tulisi sisältyä kestävyystyypistä liikunta sekä lisäksi lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa. Pitkiä yhtäjaksoisia paikallaanoloja tulisi välttää mahdollisuuksien mukaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021, Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille) WHO:n liikuntasuosituksen mukaan 5–17-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään tunti päivässä kohtalaisella tai voimakkaalla

intensiteetillä aerobista liikuntaa viikon jokaisena päivänä. Kestävyysharjoittelua sekä lihaskuntoa tulisi harjoittaa vähintään kolme kertaa viikossa. Lisäksi tulisi välttää pitkiä istumisajanjaksoja sekä ruutuajan käyttöä. (WHO 2022, Physical activity)

3.1 Liikunnan vaikutus aivojen toimintaan

Aivot tarvitsevat normaalin kehityksen tueksi riittävästi vettä, ravintoa, unta sekä liikuntaa (Jaakkola 2012, 53). Liikunnalla on suuri merkitys aivojen kehittymiselle, toiminnalle ja hyvinvoinnille. Aivotutkimuksessa on todettu, että liikunnalla ja kognitiivisella toiminnalla on läheinen yhteys. Liikunta parantaa esimerkiksi aivojen verenkiertojärjestelmää, jolloin aivojen hapenotto kyky paranee. Aktiivisesti liikuntaa harrastavan ihmisen etuotsalohkon hermosolutiheyden on osoitettu olevan suurempi kuin vähän liikkuvan. Etuotsalohkojen aktiivisuus onkin merkittävässä asemassa toiminnanohjauksessa, käyttäytymisen säätelyssä sekä päätöksenteossa. (Sajaniemi & Krause 2012, 17–18) Kognitiivinen eli tiedollinen toiminta koostuu psyykkisistä toiminnoista, jotka edistävät tiedon vastaanottamista ja sen käsittelyä. Tällaisia psyykkisiä toimintoja ovat esimerkiksi tarkkaavaisuus, havaitseminen, muisti sekä ajattelu. (Syväoja ym. 2012, 14)

Dopamiini on yksi keskushermoston välittäjähormoneista. Se parantaa keskittymistä ja sitä kautta auttaa myös oppimaan. Dopamiini nimittäin suodattaa ympäristöstä tulevan metelin ja hälyn ja auttaa ihmistä suuntaamaan huomion siihen, mitä on tekemässä. Jos dopamiinia on liian vähän, ympäristöstä tuleva taustamelu häiritsee keskittymistä, tarkkaavaisuus heikkenee ja ihminen kiinnittää huomiota useampaan ympäristöstä tulevaan ärsykkeeseen. (Hansen 2018, 84) Liikunta ja fyysinen aktiivisuus lisäävät aivojen dopamiinituotantoa. Dopamiinin määrä kasvaa liikunnan aikana ja hieman sen päättymisen jälkeen. Dopamiinitasot pysyvät korkeana muutaman tunnin ajan, eli esimerkiksi oppilaiden keskittyminen luokkahuoneessa on todennäköisesti parempaa muutaman tunnin ajan liikunnan harrastamisesta. Lisäksi mitä intensiivisempää liikuntaa harrastaa, sitä enemmän aivot tuottavat dopamiinia ja vaikutus kestää pidempää. (Huotilainen 2019, 82)

Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan myönteinen vaikutus lasten tiedolliseen toimintaan, kuten muistiin ja tarkkaavaisuuteen. Syväojan ym. (2012) tekemässä selvityksessä kävi ilmi, että tutkimuksissa on havaittu positiivinen yhteys kestävyyskunnan ja toiminnanohjauksen välillä. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että kestävyyskunnan parantaminen saattaa vaikuttaa aivojen anatomiaan. Hyvä kestävyyskunto on yhteydessä suurempaan hippokampukseen ja tyvitumakkeiden etuosien kokoon. Hippokampus on olennainen aivojen alue muistin kannalta, kun taas tyvitumakkeiden etuosa on tärkeä toiminnanohjauksessa. Lapset pystyvät esimerkiksi paremmin suuntaamaan tarkkaavaisuutensa ja vähentämään häiriötekijöiden vaikutusta tehtäviä tehdessä. Nämä seikat voivat osaltaan selittää sitä, miksi hyväkuntoisilla lapsilla on paremmat edellytykset muistia ja toiminnanohjausta vaativien tehtävien suorittamiseen. (Syväoja ym. 2012, 15) Ericksonin, Hillmanin ja Kramerin (2015) mukaan liikunnan on todettu vaikuttavan aivojen toimintaan. Fyysisesti aktiivisemmilla lapsilla on todettu liikunnan parantavan kognitiivisia toimintoja ja menestymistä koulussa. (Erickson, Hillman & Kramer 2015, 27–30)

Syväojan ja Jaakkolan (2017) mukaan aivojen hermorakenteet kehittyvät motoristen taitojen harjoittelun sekä oppimisen kautta. Samat keskushermoston rakenteet ja mekanismit vastaavat rinnakkain sekä motoristen että kognitiivisten taitojen ohjauksesta, minkä vuoksi niiden vaikutus on samanlainen. (Syväoja & Jaakkola 2017, 235) Jaakkolan, Liukkosen ja Sääkslahden (2017) mukaan motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan taitoja, joiden avulla selvittää arkipäivän liikkumista vaativista tehtävistä. Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi tasapaino, välineen käsittely ja liikkumistaidot. Motoriset taidot vaativat tahdonalaista kehön tai raajojen liikettä tavoitteen saavuttamiseksi. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2017, 648) Tutkimuksissa on havaittu, että paremmilla motorisilla taidoilla on ollut vaikutusta kognitiiviseen toimintakykyyn sekä menestymiseen koulussa. Haapalan (2013) tekemän selvityksen mukaan paremmat motoriset taidot omaavilla lapsilla havaittiin paremmat itsehillintätaidot, keskittymisen kyvyt, sekä he menestyvät koulussa paremmin. Motoristen taitojen harjoittelulla lapsuudessa on vaikutusta kognitiivisten taitojen kehittymiseen. (Haapala 2013)

Sandström ja Ahonen (2011) ovat tehneet selvitystä liikunnan ja aivotoiminnan välisistä yhteyksistä. Liikunnan vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin on tutkittu paljon terveillä

ikäntyneillä henkilöillä. Tulokset osoittavat, että liikunnalla on positiivinen vaikutus ihmisen kognitiivisiin toimintoihin. Tutkimuksissa on vertailtu aerobisen harjoittelun ja voimaharjoittelun eroja kognitiivisiin toimintoihin. Tulokset eroavat hieman toisistaan siten, että osassa tutkimuksissa havaittiin ainoastaan aerobisella harjoittelulla olevan vaikutusta ja toisissa tutkimuksissa myös voimaharjoittelulla todettiin yhteys kognitiivisiin toimintoihin. (Sandström & Ahonen 2011, 143–144)

Liikunnan mukanaan tuomat positiiviset vaikutukset aivojen rakenteessa ja toiminnassa näkyvät esimerkiksi oppilaiden parempana vireystilana, tarkkaavaisuutena sekä keskittymisenä. Nämä kolme tekijää ovat tärkeässä roolissa kohti oppilaiden parempaa luokkahuonekäyttämistä ja oppimista. (Syväoja & Jaakkola 2017, 236) Liikunnan ja oppilaiden koulumenestyksen ja oppimisen välisiä yhteyksiä on tutkittu viime vuosina useaan otteeseen. Useat tutkimukset osoittavat liikunnalla ja koulumenestyksellä olevan positiivisia yhteyksiä. (Kantomaa ym. 2018, 14) Semberin, Jurakin, Kovacin, Morrisonin ja Starcin (2020) tekemän tarkastelun perusteella liikunnan harrastamisella on todettu olevan positiivisia vaikutuksia koulussa menestymiseen. He kuitenkin toteavat artikkelissaan, että liikunnan harrastamisen intensiteetillä on merkitystä saatuihin tuloksiin. Liikunnan pitää olla vähintään keskitason intensiteetin liikuntaa, jotta sillä on vaikutusta oppilaiden koulumenestykseen. (Sember, Jurak, Kovac, Morrison & Starc 2020)

3.2 Koulupäivän aikaisen liikunnan yhteys luokkahuonekäyttämiseen

Koulupäivän aikana lapsi tai nuori voi liikkua esimerkiksi koulumatkoilla, välitunneilla, liikuntatunneilla sekä mahdollisesti myös oppituntien aikana. Beighlen, Erwinin, Websterin & Websterin (2020) mukaan koulupäivän aikainen liikunta koostuu liikuntatunneista, välitunneista oppitunneille integroidusta liikunnasta sekä muista pienistä tauoista esimerkiksi ruokailun yhteydessä tapahtuvasta liikunnasta (Beighle, Erwin, Webster & Webster 2020, 99). Liikunta käsitteenä voidaan määritellä monella eri tavalla. Sääkslahti (2018) määrittelee liikunnan kaikenlaiseksi liikkumiseksi, liikunnaksi, liikunnan harrastamiseksi sekä myös erilaiseksi fyysiseen aktiivisuuteen liittyväksi käyttäytymiseksi ja toiminnaksi (Sääkslahti 2018, 141). Kantomaa ym. (2018) mukaan keskimäärin kolmasosa päivän reippaasta

liikunnasta kertyy koulupäivän aikana ja vähän liikkuvilla lapsilla osuus on vielä suurempi. (Kantomaa ym. 2018, 11) Koulupäivän aikana harrastetun liikunnan on todettu parantavan oppilaiden keskittymistä koulussa (Grieco, Jovers & Bartholomew 2009). Lisäksi liikunnalla on nähty olevan vaikutuksia myös oppilaiden käyttäytymiseen oppitunneilla vähentäen häiriökäyttäytymistä (Barros, Silver & Stein 2009).

Koulupäivän aikaisen liikunnan yhteydestä oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen on toteutettu useita tutkimuksia. Suurin osa tutkimuksista on toteutettu ulkomailla, mutta kotimaistakin tutkimusta aiheesta löytyy. Kotimaiset tutkimukset ovat pääasiassa opinnäytetöitä, joten en käytä niitä lähteenä tässä tutkimuksessa. Suuressa osassa tutkimuksista liikunnalla koulupäivän aikana on esitetty olevan parantava vaikutus oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Esittelen seuraavaksi muutamia aiheesta tehtyjä tutkimuksia.

3.2.1 Välitunnit

Välitunteja pidetään koulussa muutaman kerran päivässä ja niiden pituus ja useus vaihtelevat kouluittain. Esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeen kouluissa on koulupäivän rakennetta muokattu siten, että oppilaille pystytään tarjoamaan myös pidempiä välitunteja. Liikkuvissa kouluissa on esimerkiksi yhdistetty aamupäivän tunteja, pidennetty ruokataukoa tai siirrytty 60 minuuttia kestäviin oppitunteihin, jotta voidaan pitää pidempiä välitunteja (Liikkuva koulu, Pitkät välitunnit).

Vuoden 2022 Liitu-tutkimuksen mukaan alakoululaiset viettävät poikkeuksetta kaikki välitunnit ulkona, yläkoululaisista lähes 70 % vietti välituntinsa ulkona. (Rajala ym. 2023, 74) Koulujen pihojen tarjoamat mahdollisuudet välituntien viettoon vaikuttavat paljon oppilaiden aktiivisuuteen välituntien aikana. Paljon erilaisia virikkeitä ja liikuntavälineitä tarjoava koulunpiha todennäköisesti toimii innostavampana välituntien viettopaikkana verrattuna koulunpihaan, jossa virikkeitä ei löydy. (Rajala ym. 2023, 72) Omaehtoinen liikunta lisääntyy, kun oppilaat saavat vapaasti käyttää koulun liikuntavälineitä välitunneilla. Lisäksi useissa kouluissa on käytössä mahdollisuus viettää välitunteja sisällä koulun liikuntasaleissa esimerkiksi talvisin tai muuten huonolla säällä. (Kantomaa ym. 2018, 13)

Välituntiliikunnan vaikutuksesta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että oppilaiden liikkuminen välituntien aikana on positiivisesti yhteyksissä luokkahuonekäyttäytymiseen. Barrosin, Silverin & Steinin (2009) tutkimuksessa tutkittiin yli kymmentuhannen 8–9-vuotiaan lapsen välituntiaktiivisuuden yhteyttä luokkahuonekäyttäytymiseen. Oppilailla, joilla oli päivän aikana useita välitunteja, oli havaittavissa vähemmän häiriökäyttäytymistä. Sen sijaan oppilailla, joilla välitunteja kertyi päivän aikana vähemmän tai ne olivat lyhyempiä, häiriökäyttäytymistä esiintyi enemmän. (Barros ym. 2009) Lassiterin ja Campbellin (2019) tutkimuksessa analysoitiin välituntien aikana kertyvän kävelyn määrän yhteyttä oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen alakouluikäisillä oppilailla. Viisi viikkoa kestäneen tutkimusjakson aikana oppilailla (n=441) oli 15–20 minuutin pituinen välitunti koulupäivän aikana. Oppilaita ohjeistettiin viettämään välitunti aktiivisesti kävellen, juosten tai muuten liikkuen urheilukenttää ympäri. Välituntien jälkeen oppilaiden kävelymäärät kerättiin ylös. Opettajat havainnoivat oppilaiden luokkahuonekäyttäytymistä ennen ja jälkeen välituntien ja havaintojen mukaan oppilaiden luokkahuonekäyttäytyminen parani tutkimusjakson aikana välituntien jälkeisellä tunnilla. (Lassiter & Campbell, 2019) Stapp & Karr (2018) analysoivat omassa tutkimuksessaan välituntiaktiivisuuden yhteyksiä viidesluokkalaisten oppilaiden keskittymiseen opetuksessa. Heidän tutkimuksessansa tarkkailtiin 12 oppilaan käyttäytymistä luokassa ennen välituntiliikuntaa ja välituntiliikunnan jälkeen. Tutkittavat olivat iältään 10–12-vuotiaita ja puolet heistä oli tyttöjä ja puolet poikia. Tutkimuksesta selvisi, että välituntiliikunta paransi oppilaiden opetukseen keskittymistä. (Stapp & Karr 2018)

Kaikki aiheesta tehdyt tutkimukset eivät kuitenkaan osoita, että välituntiliikunta olisi luokkahuonekäyttäytymistä parantava tekijä. Wilsonin, Oldsin, Lushingtonin, Petkovin ja Dollmanin (2016) tutkimuksessa välituntiliikunnalla ei todettu olevan yhteyttä oppilaiden keskittymiseen. Tutkimuksessa tutkittiin 10 minuutin pituiselle välitunnin vaikutusta oppilaiden keskittymiseen. Tutkimukseen osallistui 58 11-vuotiasta poikaa. Osallistujat jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen osallistui aktiiviselle 10-minuutin välitunnille ensimmäisen neljän viikon ajan, ja toinen ryhmä jälkimmäisen viikon ajan. Samanaikaisesti toinen ryhmä osallistui inaktiiviselle välitunnille. Oppilaiden keskittymisessä oppitunnilla ei havaittu eroa aktiivisesti ja inaktiivisesti vietetyn välitunnin jälkeen. (Wilson ym. 2016)

3.2.2 Liikuntatunnit

Opetussuunnitelman mukaan liikunta kuuluu pakollisena oppiaineena kaikille oppilaille ja liikuntaa opetetaan perusopetuksessa kaikille yhteisenä oppiaineena jokaisella luokka-asteella vähintään kaksi vuosiviikkotuntia. Lisäksi yhdellä luokka-asteella 3–6 ja 7–9 liikuntaa opetetaan kolme vuosiviikkotuntia. (Valtioneuvoston tuntijakoasetus (793/2018)) Liikuntatuntien määrään vaikuttaa myös se, kuinka paljon koulussa liikuntaa tarjotaan pakollisena ja valinnaisena oppiaineena (Palomäki & Lyyra 2023, 65). Koululiikunnan pakollisuuden ansioista koulun liikuntatunnit ovatkin ainoa paikka, jossa tavoitetaan kaikki ikäluokan lapset ja nuoret, ja liikuntaa pääsevät harrastamaan myös ne, joilla ei vapaa-ajalla olisi samanlaisia mahdollisuuksia osallistua liikunnan harrastamiseen.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan ”Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon” (Opetushallitus 2014, 148). Fyysistä toimintakykyä tuetaan sisällyttämällä liikunnanopetukseen paljon fyysisesti aktiivista toimintaa monipuolisessa ympäristössä. Opetukseen valitaan tehtäviä, joilla harjaannutetaan oppilaiden nopeutta, liikkuvuutta, kestävyyttä ja voimaa. Sosiaalista toimintakykyä tuetaan valitsemalla liikunnanopetukseen yhteisöllisyyttä lisääviä pari- ja ryhmätehtäviä, leikkejä ja pelejä, joissa opitaan ottamaan toiset huomioon ja auttamaan muita. Lisäksi opitaan vastuun ottamista omasta toiminnasta ja yhteisten sääntöjen noudattamisesta. Psyykkisen toimintakyvyn tukemiseksi on liikunnanopetuksessa tehtäviä, jotka auttavat oppilaita ponnistelemaan yhteisten tavoitteiden eteen. Lisäksi iloa ja virkistystä tuottavilla liikuntatunneilla autetaan myönteisten tunteiden kokemista, jotka vahvistavat pätevyyden kokemuksia ja myönteistä minäkäsitystä. (Opetushallitus 2014, 274–275) Liikunnassa oppilaat kasvavat liikkumaan. Liikkumaan kasvamiseen kuuluu oppilaiden ikä- ja kehitystason mukainen fyysisesti aktiivinen toiminta, motoristen perustaitojen oppiminen sekä fyysisten ominaisuuksien harjoittelu. Liikunnan avulla kasvamiseen kuuluvia osatekijöitä ovat toisia kunnioittava vuorovaikutus, vastuullisuus, tunteiden tunnistaminen ja säätely, itsensä kehittäminen sekä myönteisen minäkäsityksen kehittyminen. (Opetushallitus 2014, 148)

Koulupäivän aikaisten liikuntatuntien yhteyttä oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen ovat tutkineet (Heemskerk, Lubans, Strand & Malmberg 2019; Bunketorp Käll, Malmgren, Olsson, Linden & Nilsson 2015). Tutkimuksissa selvisi, että liikuntatunneilla on positiivinen vaikutus oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Heemskerk, Lubans, Strand ja Malmberg (2019) tutkivat liikuntatuntien aikaisen intensiteetin vaikutusta oppilaiden tehtäviin keskittymiseen koulupäivän aikana. Tutkimukseen osallistui yhteensä 101 oppilasta vuosiluokilta 3–6. Oppilaiden käyttäytymistä luokkahuoneessa seurattiin 25 minuuttia ennen liikuntatunnin alkua ja 25 minuuttia heti liikuntatunnin päätyttyä. Tutkimuksesta paljastui, että kovemman intensiteetin liikuntatunneilla oli positiivinen yhteys oppilaiden tehtäviin keskittymiseen luokkahuoneessa kuin matalan intensiteetin tunneilla. (Heemskerk ym. 2019, 586–590)

Bunketorp Käll, Malmgren, Olsson, Linden ja Nilsson (2015) tutkivat, kuinka opetukseen lisätyt kaksi ylimääräistä liikuntatuntia vaikuttavat oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Tutkimukseen osallistui yhteensä 545 oppilasta vuosiluokilta 4–6. Oppilaista 122 oppilasta kuului interventioryhmän kouluun ja loput 423 oppilasta kontrolliryhmien kouluihin. Tutkimuksessa selvisi, että oppilailla, joilla oli lisätty viikkoon kaksi ylimääräistä liikuntatuntia, raportoitiin vähemmän käyttäytymisen häiriöitä kuin vertailukoulujen oppilailla. Lisäksi interventiokouluun kuuluneet tytöt raportoivat vähemmän ylivilkkautta kuin vertailukoulujen oppilaat. (Bunketorp Käll ym. 2015, 707–712)

3.2.3 Koulumatkat

Jokaisen oppilaan koulupäivä alkaa ja päättyy koulumatkaan. Oppilaat kulkevat koulumatkat eri tavoin ja osa tulee kouluun kävellen tai pyörällä ja toiset moottoriajoneuvolla. Vuoden 2022 Liitu-tutkimuksen mukaan koulumatkojen aktiiviseen kulkemiseen kävellen tai pyörällä vaikuttaa koulumatkan pituus sekä vuodenaika. Alle viiden kilometrin koulumatkat kuljetaan pääosin aktiivisesti kävellen tai pyöräillen kaikissa ikäryhmissä. Talvisin aktiivinen koulumatkojen kulkeminen hieman vähenee. (Turunen, Kulmala, Hakonen & Tammelin 2023, 78) Kaikilla oppilailla ei kuitenkaan ole mahdollisuutta kulkea koulumatkoja aktiivisesti koulumatkojen ollessa todella pitkiä. Verrattaessa esimerkiksi kaupunkien keskustakoulujen ja syrjäisempien koulujen oppilaiden mahdollisuuksia kulkea koulumatkat aktiivisesti, voi

syрjäisemmissä kouluissa olevilla oppilailta koulumatkat olla usein useita kymmeniä kilometrejä, eikä kävellen tai pyörällä kouluun meneminen tule edes mieleen.

Koulumatkojen aktiivisen kulkemisen yhteyttä oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen ei ole suoraan tutkittu. Tutkimuksia löytyy aktiivisten koulumatkojen kulkemisen yhteydestä yleiseen liikunta-aktiivisuuteen. Murtaghin ja Murphyn (2011) tutkimuksessa aktiivisesti koulumatkansa kulkevat oppilaat raportoivat korkeampia fyysisen aktiivisuuden määriä, kuin ne oppilaat, jotka eivät kulkeneet koulumatkoja aktiivisesti. Heidän tutkimukseensa osallistui 140 irlantilaista 9–11-vuotiasta lasta. Lapsista ainoastaan 36 % prosenttia kulki koulumatkansa aktiivisesti. (Murtagh & Murphy 2011) Liitu-tutkimuksen mukaan liikuntasuositusten saavuttaminen oli positiivisesti yhteydessä koulumatkan aktiiviseen kulkemiseen. Liikkumissuosituksen täyttävistä lapsista ja nuorista lähes 77 % kulki koulumatkansa aktiivisesti ja vähän liikkuvista noin 69 %. (Turunen, Kulmala, Hakonen & Tammelin 2023, 81)

Vaikka suoria tutkimuksia koulumatkojen aktiivisen kulkemisen yhteydestä oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen ei löytynytäkään, voidaan jotain johtopäätöksiä silti tehdä. Tiedetään, että lasten ja nuorten liikunnan harrastamisella on todettu positiivinen yhteys koulussa menestymisen kanssa ja tutkimukset osoittavat liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia aivojen kehittymiseen. (Jaakkola 2012, 53) Liikunnan mukanaan tuomat positiiviset vaikutukset aivojen rakenteessa ja toiminnassa näkyvät esimerkiksi oppilaiden parempana vireystilana, tarkkaavaisuutena sekä keskittymisenä (Syväoja & Jaakkola 2017, 236).

4 OPPITUNTIEN AIKAISEN LIKUNNAN VAIKUTUS LUOKKAHUONEKÄYTTÄYTYMISEEN

Oppitunneille integroidulla liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jota toteutetaan muiden oppituntien kuin liikuntatuntien aikana. Oppitunnit ovat usein todella passiivista toimintaa ja istumista kertyy paljon. Pitkät istumisjaksot saattavat tuntua vaikeilta levottomista oppilaista ja tällaisille oppilaille istumisen tauottaminen ja pieni energian purkaus auttavat pitämään keskittymisen korkealla tasolla koko oppitunnin ajan.

Oppitunneille integroitu liikunta voi tapahtua oppimisen lomassa yhdistäen liikunnan oppimiseen tai erillisenä taukoliikunta, joka katkaisee oppimisen ja istumisen hetkellisesti. Oppimiseen yhdistetty liikunta voi tapahtua luokassa tai koulun lähiympäristössä. Toiminnallisten opetusmenetelmien avulla opettaja voi esimerkiksi kuulustella läksyjä, herättää oppilaiden mielenkiinnon uuteen asiaan tai harjoitella jo ennestään läpikäytyjä asioita. (Kantomaa ym. 2018, 11) Erillisten taukojumppien tarkoituksena on hetkellisesti keskeyttää oppilaiden koulutehtäviin keskittyminen ja samalla keskeyttää yhtäjaksoinen istuminen. Taukojumppana voi toimia ihan normaali penkistä ylösnousu ja pieni venyttely omalla paikalla tai jokin lyhyt sykettä nostattava jumppa. Taukojumppana voi toimia myös jokin peli tai leikki. Taukojumpan voi järjestää esimerkiksi kesken pitkän oppitunnin, kun huomaa oppilaiden keskittymisen heikkenevän.

Oppituntien aikaisen taukoliikunnan yhteydestä oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen on aikaisemmin toteutettu muutamia tutkimuksia. Suurin osa tutkimuksista on toteutettu ulkomailla ja näissä tutkimuksissa oppilaiden luokkahuonekäyttäytymistä on analysoitu ennen ja jälkeen taukoliikunnan. Tutkimukset ovat osoittaneet, että taukoliikunnalla on pääosin positiivinen yhteys esimerkiksi parempaan työrauhaan ja keskittymiseen luokassa (Grieco, Jovers & Bartholomew 2009; Goh 2017; Podnar, Novak & Radman 2018; Ma, Le Mare & Gurd 2015; Howie, Beets & Pate 2014; Janssen ym. 2014; Watson, Timperio, Brown & Hesketh 2019).

Griecon ym. (2009) tutkimuksessa oppitunteihin integroitiin liikuntaa ja katsottiin, kuinka se auttaa oppilaita keskittymään tehtäviin. Tutkimuksessa oli mukana 137 kolmasluokkalaista oppilasta Yhdysvaltojen osavaltiota Texasista ja tutkimus toteutettiin siten, että verrattiin oppilaiden keskittymistä normaalien oppituntien ja liikuntaa sisältävien oppituntien välillä. Liikuntaa sisältävillä oppitunneilla hyödynnettiin ”TEXAS I-CAN” ohjelmaa ja oppitunneille lisättiin 10–15 minuutin pituinen keskitason intensiteetin liikuntatuokio. Tutkimuksesta selvisi, että liikuntaa sisältävillä oppitunneilla oppilaiden keskittyminen säilyi vahvana koko oppituntin ajan. (Grieco ym. 2009) Myös Podnar ym. (2018) ja Janssen ym. (2014) tutkivat oppituntien aikaisen liikunnan yhteyttä oppilaiden keskittymiseen. Podnarin ym. (2018) tutkimukseen osallistui 126 kroatialaista 6–10-vuotiasta oppilasta neljältä eri luokka-asteelta. Tutkimuksessa oppitunnille lisättiin viiden minuutin pituinen taukoliikunta hyödyntäen Brain Breaks -taukoliikuntaohjelmaa. Tutkimuksen alkuvaiheessa keskittymisessä ei havaittu parantumista, mutta tutkimuksen edetessä ja taukoliikuntojen tullessa tutuiksi, oppilaiden keskittyminen parani oppituntien aikana. (Podnar ym. 2018) Janssenin ym. (2014) tutkimukseen osallistui 123 hollantilaista 10–11-vuotiasta oppilasta. Tutkimuksessa he vertailivat erilaisten taukojen vaikutusta oppilaiden keskittymiseen. Jokainen tauko kesti 15 minuuttia ja taukojen intensiteetti vaihteli passiivisesta tauosta korkean intensiteetin taukoon. Tutkimuksesta selvisi, että taukoliikunnalla on vaikutusta oppilaiden keskittymiseen. Erityisesti vaihtelevan intensiteetin taukoliikunta paransi oppilaiden keskittymistä eniten. (Janssen ym. 2014)

Griecon ym. (2009), Podnarin ym. (2018) ja Janssenin (2014) tutkimuksista poiketen, Goh (2017) tutki omassa tutkimuksessa keskittymisen lisäksi taukoliikunnan yhteyttä myös oppilaiden käyttäytymiseen oppitunneilla. Tutkimuksessa opettajat pitivät luokissa 10 minuutin aktiivisen tauon käyttäen apuna TAKE 10! -ohjelmaa. Tutkimukseen osallistui 137 3–5-luokkalaista oppilasta lounais- Yhdysvalloista 12 viikon ajan. Tutkimuksen edetessä huomattiin oppilaiden keskittymisen ja käyttäytymisen paranevan, kun he osallistuivat 10 minuutin kestoiseen taukojumppaan. (Goh 2017.)

Ma ym. (2015), Howie ym. (2014), sekä Watson ym. (2019) tutkimuksissa tutkittiin lyhyiden aktiivisten taukojen vaikutusta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Lyhyellä aktiivisella tauolla tarkoitetaan maksimissaan viiden minuutin pituisia taukoja. Ma ym. (2015) keskittyivät

tutkimuksessaan selvittämään neljän minuutin pituisten korkean intensiteetin taukoliikuntojen vaikutusta oppilaiden keskittymiseen oppitunneilla. Tutkimukseen osallistui 170 oppilasta vuosiluokilta 3–5 viidestä eri koulusta Kanadan Ontariosta. Tutkimuksessa käytettiin taukoliikuntana FUNterval -nimistä korkean intensiteetin taukoliikuntaohjelmaa. Keskittymistä mitattiin d2 -nimisellä keskittymisen testillä. Tutkimuksesta selvisi, että korkean intensiteetin taukoliikunta paransi 9–11-vuotiaiden oppilaiden keskittymistä. (Ma ym. 2015) Watsonin ym. (2019) tutkimukseen osallistui 374 australialaista kolmannen ja neljännen vuosiluokan oppilasta. Tutkimuksessa käytettiin ACTI-BREAK -nimistä taukoliikuntaohjelmaa kuuden viikon ajan. Taukoliikuntojen kesto oli viisi minuuttia ja taukoliikunnan intensiteetti oli keskitasoinen. Taukoliikuntoja pidettiin päivän aikana kolme kertaa. Oppilaiden luokkahuonekäyttäytymistä havainnoitiin opettajien kokemusten kautta. Tutkimuksesta selvisi, että taukoliikunnalla oli vaikutusta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen yksilötasolla, mutta ei koko luokan tasolla. (Watson ym. 2019) Hieman eroten kahdesta edellisestä tutkimuksesta Howie ym. (2014) tutkivat omassa tutkimuksessaan eri pituisten taukoliikuntojen vaikutusta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Taukoliikuntojen pituudet olivat 5, 10 ja 20 minuuttia. Tutkimukseen osallistui 96 oppilasta Yhdysvaltojen eteläisestä Carolinasta vuosiluokilta neljä ja viisi. Tutkimuksesta selvisi, että viiden minuutin pituisella taukoliikunnalla ei ollut vaikutusta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Sen sijaan kymmenen minuutin pituinen taukoliikunta paransi oppilaiden luokkahuonekäyttäytymistä. (Howie ym. 2014)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tutkimuskysymykset, käytettyä tutkimusmenetelmää sekä tutkimusaineistoa, sen keruuta ja analysointia. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä hyödyntäen fenomenologista tutkimusotetta. Aineistonkeruu tapahtui luokanopettajien haastatteluilla hyödyntäen puolistrukturoitua temahaastattelua. Aineiston analyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä.

5.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu -tutkielman tehtävänä on tutkia oppituntien aikaisen taukoliikunnan vaikutusta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Taukoliikunnan vaikutusta luokkahuonekäyttäytymiseen tutkitaan luokanopettajien kokemusten kautta. Taukoliikuntana tutkimuksessa toimii Noppataukoliikunta, jossa noppaa heittämällä arvotaan erilaisia taukojumppaliikkeitä suoritettaviksi. Luokanopettaja ohjeisti taukoliikunnan oppilaille, jonka jälkeen oppilaat tekivät taukoliikuntaliikkeitä pareittain viiden minuutin ajan. Taukoliikunnat sisälsivät perinteisiä lihaskuntoliikkeitä, kuten kyykkyjä, punnerruksia, hyppyjä sekä lisäksi yhtenä päivänä aivoja aktivoivia ja reaktioita harjoittavia harjoitteita. Lisäksi tutkimuksessa selvitetään luokanopettajien kokemuksia luokkahuonekäyttäytymisestä sekä luokkahuonekäyttäytymiseen vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Millaiseksi luokanopettajat kokevat hyvän luokkahuonekäyttäytymisen?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat luokkahuonekäyttäytymiseen?
3. Miten oppituntien aikainen taukoliikunta oli yhteydessä oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen?
4. Millaiseksi luokanopettajat kokevat taukoliikuntojen pitämisen kesken oppitunnin?

5.2 Laadullinen tutkimus

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää, miten luokanopettajat kokevat oppituntien aikaisen taukoliikunnan vaikuttavan oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusasetelma soveltuu tutkimukseen, kun halutaan selvittää jonkun ihmisen kokemuksia tai käsityksiä jostain asiasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164). Luokanopettajat kokevat hyvän luokkahuonekäyttäytymisen oletettavasti jokainen hieman eri tavalla, joten on mielenkiintoista selvittää, voidaanko taukoliikunnan avulla parantaa oppilaiden luokkahuonekäyttäytymistä.

Laadullisessa tutkimuksessa lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, ja aineiston hankinta tapahtuu luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. Siihen sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tavoitteena on löytää ja paljastaa tosiasioita enemmän kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä todeksi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 161) Laadulliselle tutkimukselle ominaista on, että siinä suositaan ihmistä tiedonkeruun instrumenttina. Tällöin luotetaan enemmän omiin havaintoihin ja keskusteluihin haastateltavien kanssa kuin mittausvälineillä hankittuun tietoon. Kiviniemen (2015) mukaan laadullista tutkimusta voidaan luonnehtia prosessiksi. Aineistonkeruun välineenä toimii laadullisessa tutkimuksessa tutkija itse, joten aineistoon liittyvien näkökulmien ja tulkintojen voidaan katsoa kehittyvän tutkijan tietoisuudessa vähitellen tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi 2015, 74) Laadullisessa tutkimuksessa tutkittava ilmiö käsitteellistyy tutkimuksen edetessä, jolloin kerätystä aineistosta muodostetaan käsitteitä. Aineiston analysoinnin kautta kehitetyt ensimmäiset käsitteet eivät välttämättä ole lopullisia vaan muotoutuvat ja auttavat tutkijaa tekemään uusia päätelmiä aineistosta. (Kiviniemi 2015, 78–79)

Tutkimus toteutetaan laadullisilla tutkimusmenetelmillä hyödyntäen fenomenologista tutkimusotetta. Tutkimukseni sisältää fenomenologisen tutkimusmenetelmän piirteitä, koska siinä keskitytään luokanopettajien kokemuksiin taukoliikunnan vaikutuksesta luokkahuonekäyttäytymiseen. Fenomenologisessa tutkimuksessa keskeistä on todellisuuden

tarkastelu kokemusmaailman ilmiönä eli sellaisena kuin se näyttäytyy koettuna. (Laine 2015, 30)

5.3 Fenomenologinen lähestymistapa

Laadullisen tutkimuksen yhtenä lähestymistapana toimii fenomenologinen lähestymistapa, jonka päällimmäisenä tarkoituksena on ihmisen kokemusmaailman tutkiminen ja ymmärtäminen. Ihmiskäsitys ja kysymys kokemusta koskevan tiedon luonteesta ovat fenomenologisen tutkimuksen perustana olevia filosofisia kysymyksiä. Fenomenologisessa ja hermeneuttisessa ihmiskäsityksessä on tutkimuksen teon kannalta keskeistä kokemuksen, merkityksen ja yhteisöllisyyden käsitteet. (Laine 2015, 29) Tässä tutkimuksessa keskitytään luokanopettajien kokemuksiin, kun pyritään selvittämään taukoliikunnan vaikutusta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Perttulan (2006) mukaan fenomenologiassa puhutaan luonnollisesta asenteesta ihmisen arkipäiväisenä tapana kokea elämäntilannetta. Fenomenologisen tutkimuksen tavoitteena on tutkia kokemuksia niistä aiheista, joista elämäntilanteet muodostuvat. (Perttula 2006, 138)

Laineen (2015) mukaan fenomenologia rajoittuu tarkastelussaan siihen, mitä ilmenee erilaisissa todellisissa tilanteissa. Ihmiset kokevat asioita eri tavoin ja siihen vaikuttaa se, millainen suhde meillä on erilaisiin asioihin elämänpiirissämme. Luokkahuonekäyttäytymistä havainnoidessa luokanopettaja voi kokea tilanteen eri tavalla kuin vaikka oppilas. Siihen vaikuttaa suuresti se, mitä odotamme kyseisessä tilanteessa näkevämme tai millaiset odotukset meillä on jostain tietystä asiasta tai oman tutkimukseni tapauksessa käyttäytymisestä. (Laine 2015, 29–30) Fenomenologien mukaan kokemuksellisuus on ihmisen maailmansuhteen perusmuoto ja ihmisten kokemuksellinen suhde maailmaan on intentionaalinen. Tällä tarkoitetaan sitä, että kaikki kokemamme merkitsee meille jotain. Tutkittaessa kokemuksia, tutkitaan kokemusten merkityssisältöä ja sen rakennetta. (Laine 2015, 31) Tutkittaessa luokanopettajien kokemuksia taukoliikunnan vaikutuksesta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen jokainen opettaja kokee asian itselleen merkityksellisellä tavalla. Huomaamme, että tavat kokea voivat olla erilaisia, mutta silti niissä on joitain samankaltaisia piirteitä. (Laine 2015, 32)

Fenomenologisessa tutkimuksessa ei käytetä teoreettisia viitekehyksiä ohjaamassa tutkimusta johonkin tiettyyn suuntaan teoreettisen mallin mukaisesti. Teoreettisia malleja pidetään pikemminkin esteenä tutkimukselle, kun pyritään tiedostamaan toisen alkuperäistä kokemusmaailmaa. Fenomenologinen tutkimus ei kuitenkaan ala täysin tyhjästä, vaan ennen tutkimuksen tekemistä tutkija on perehtynyt aihepiiriin liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimustuloksiin. Aikaisemmat tutkimustulokset on kuitenkin syytä pitää loitolla tutkimusta tehdessä, jotta tutkija voi tehdä omia tulkintojaan kerätystä aineistosta. (Laine 2015, 36–37) Ennen tätäkin tutkimusta tutkija on perehtynyt aikaisempaan kirjallisuuteen ja tutkimustuloksiin aiheesta.

5.4 Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Haastattelu on yleisin laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmä. Tiedonkeruumenetelmää valitessa tulee pohtia, mikä menetelmä soveltuu parhaiten kyseiseen tutkimukseen. Haastattelu on hyvä valinta aineistonkeruumenetelmäksi, kun tutkimuksessa halutaan saada selville ihmisen kokemuksia koetusta asiasta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 204–205) Haastattelun etuna on erityisesti sen joustavuus. Koska haastattelu on joustava menetelmä, se sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin. Haastattelussa ollaan suorassa vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, mikä antaa mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa oikeaan suuntaan itse tilanteessa. Haastattelija voi tarvittaessa toistaa kysymyksiä, tarkentaa haastateltavan vastausta ja keskustella aiheesta haastateltavan kanssa. Verrattuna esimerkiksi kyselylomakkeeseen, jossa vastaus on se, mitä kyselyyn vastannut on kirjoittanut, haastattelu mahdollistaa haastattelijalle esittää tarkentavia kysymyksiä aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85–86)

Tutkimushaastattelu voidaan käytännössä jaotella kolmeen erilaiseen haastatteluun sen mukaan, miten strukturoitu haastattelutilanne on. Yhtenä tapana toimii strukturoitu haastattelu ja toisena strukturoimaton haastattelu. Strukturoitu haastattelu eroaa strukturoimattomasta haastattelusta siten, että siinä kysymykset laaditaan ennalta ja ne esitetään tietyssä järjestyksessä. Strukturoimaton haastattelu sen sijaan on täydellisen vapaa haastattelu, jossa

haastattelijalla on suunniteltuna ainoastaan aihe, josta haastattelussa keskustellaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 208)

Strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun välimuoto on niin sanottu teemahaastattelu eli puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että haastattelussa on tietyt teemat tiedossa, mutta kysymykset ja niiden muoto ja järjestys voivat muuttua. Teemahaastattelu on yleinen haastattelumuoto, kun kyseessä on kasvatus- tai yhteiskuntatieteellinen tutkimus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 208) Hirsjärven ja Hurmeen (2008) mukaan teemahaastattelun etuna on, että se ei sido haastattelua kvalitatiiviseen tai kvantitatiiviseen tutkimusotteeseen. Lisäksi yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee tiettyjen teemojen mukaan vapaamuotoisemmin, jolloin tutkittavien henkilöiden kokemukset tulevat paremmin kuuluviin. Vuorovaikutustilanteessa syntyvät merkitykset asioille ja ihmisten tulkinnat asiasta ovat teemahaastattelussa keskeisiä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 48)

Teemahaastattelu valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi tähän tutkimukseen, koska tutkittaessa luokanopettajien kokemuksia oppilaiden luokkahuonekäyttäytymisestä kokemukset voivat vaihdella paljon. Teemahaastattelun yhtenä etuna on, että haastatteliija voi tarvittaessa esittää tarkentavia kysymyksiä haastateltavien vastauksiin perustuen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88). Teemahaastattelussa pyritään löytämään vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten mukaisesti. Ennen haastattelua tutkija valitsee haastatteluunsa teemat, jotka perustuvat tutkittavasta ilmiöstä jo aikaisemmin tiedettyyn tietoon. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 88)

5.5 Tutkimuksen kohdejoukon kuvaus ja aineiston kerääminen

Syksyllä 2022 olin yhteydessä Jyväskylän ja Lappeenrannan koulujen rehtoreihin ja opettajiin sähköpostilla ja tiedustelin halukkuutta osallistua oppituntien aikaiseen taukoliikuntatutkimukseen. Tutkimukseen osallistuminen oli luokanopettajille vapaaehtoista. Kriteerinä osallistumiselle oli, että luokanopettajien tuli olla kuudennen luokan opettajia.

Tutkittavilta kysyttiin taustakysymyksinä koulutustaustaa, opetuskokemusta vuosina, liikunnallista taustaa, suhtautumista liikuntaan ja liikunnanopetusta koulussa.

Tutkimukseen osallistui lopulta yhteensä viisi luokanopettajaa Lappeenrannasta sekä Jyväskylästä. Luokanopettajista neljä oli koulutukseltaan kasvatustieteen maistereita. Lisäksi osalta löytyi jonkin toisen opetettavan aineen aineenopettajan pätevyys. Yksi luokanopettajista oli koulutukseltaan liikuntatieteiden maisteri, mutta oli opiskellut lisäksi perusopetuksen monialaiset opinnot. Haastateltavien työkokemus luokanopettajana vaihteli kolmesta vuodesta 28 vuoteen. Haastateltavat suhtautuivat kaikki positiivisesti liikuntaan ja heidän harrastustaustansa olivat todella liikunnallisia. Haastateltavista kolme oli esimerkiksi harrastanut lajiaan kilpaurheilutasolla ja kahdella muulla harrastuneisuus oli pääasiassa kuntourheilua. Luokanopettajista kaikki opettivat koulussa liikuntaa vähintään omalle luokalleen ja liikuntatieteiden maisteri opetti jopa 12 tuntia liikuntaa viikossa.

Alkuperäisenä tavoitteena oli toteuttaa aineiston keruu syksyllä 2022 ennen joulua, mutta muutaman haastateltavan kanssa aineiston kerääminen onnistui vasta tammikuussa 2023. Haastattelut toteutettiin etäyhteydellä sujuvuuden sekä etäisyyksien vuoksi. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastatteleamalla luokanopettajia teemahaastatteluin. Haastatteluiden lisäksi tutkimukseeni kuului lyhyt luokanopettajien pitämä taukoliikuntainterventio oppilaille. Luokanopettajia haastateltiin ennen ja jälkeen intervention. Haastattelut toteutettiin Zoom-sovelluksen välityksellä marraskuun 2022 ja helmikuun 2023 välillä.

Ennen aineistonkeruuta tutkija valmisteli tutkimuksessa käytettävän taukoliikunnan. Taukoliikunnaksi muodostui tässä tutkimuksessa Noppataukojumppa (Liite 1). Taukoliikuntaa toteutettiin koulussa kahden viikon ajan kerran päivässä jollakin oppitunnilla. Taukoliikunnan kesto oli maksimissaan viisi minuuttia ja se toteutettiin valmiiksi tuotetun materiaalin pohjalta. Luokanopettaja ohjeisti taukoliikunnan oppilaille ja vastasi taukoliikunnan pitämisestä koulupäivän aikana. Oppilaat tekivät taukoliikuntaa oppitunnilla pareittain. Noppataukojumppassa jokaiselle nopan silmäluvulle on ennalta määrätty liike ja toistomäärä, kuinka monta toistoa mitäkin liikettä tehdään. Noppataukojumppa pitää sisällään perinteisiä lihaskuntoliikkeitä, kuten kyykkyjä, punnerruksia, hyppyjä sekä aivoja aktivoivia ja

keskittymistä vaativia harjoitteita. Aikaisemmista tutkimuksista poiketen taukoliikuntaa ei ollut sidottu jollekin tietylle oppitunnille tai ajankohtaan vaan sen sai sijoittaa mille tahansa tunnille paitsi liikuntatunnille, mielellään keskelle koulupäivää. Luokanopettajat saivat vapauden tarkkailla luokkansa käyttäytymistä ja sijoittaa taukoliikunnan oppitunnille, jolle he kokivat sillä olevan suurin tarve.

Ensimmäisessä haastattelussa luokanopettajilta tiedusteltiin heidän kokemustaan hyvästä luokkahuonekäyttäytymisestä sekä siitä, millaiseksi he kokevat oman luokkansa luokkahuonekäyttäytymisen tällä hetkellä ennen taukoliikuntaa. Lisäksi opettajilta tiedusteltiin heidän kokemuksiaan ja ennakkokäsityksiään taukoliikunnan pitämisestä oppilaille. Tämän jälkeen luokanopettaja piti oppilaille taukoliikuntaa kahden viikon ajan päivittäin kesken yhden oppitunnin. Intervention jälkeen haastateltiin luokanopettajia uudestaan ja tiedusteltiin heidän kokemuksiaan taukoliikunnan pitämisestä sekä taukoliikunnan yhteydestä oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen.

5.6 Tutkijan oma käsitys taukoliikunnan vaikutuksesta luokkahuonekäyttäytymiseen

Tässä luvussa esitellään tutkijan oma käsitys taukoliikunnan vaikutuksesta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Tutkijan oma ennakkokäsitys vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Tämän takia tutkijan on hyvä käydä läpi omat ennakkokäsityksensä tutkimusaiheesta mahdollisimman tarkasti. (Metsämuuronen 2006, 198)

Tutkijan omaan ennakkokäsitykseen taukoliikunnan vaikutuksesta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen on vaikuttanut tutkimuksen teoreettisen osuuden teko. Siinä tutkija on perehtynyt aikaisemmin aiheesta tehtyyn tutkimukseen ja sen pohjalta muodostanut ennakkokäsityksen taukoliikunnan vaikutuksista. Aikaisemmissa tutkimuksissa oppituntien aikaisella taukoliikunnalla on nähty positiivisia vaikutuksia oppilaiden käyttäytymisessä sekä keskittymisessä oppitunneilla. Tutkija kokee, että keskityttäessä oppimista mahdollistaviin tekijöihin ja niihin vaikuttaviin tekijöihin, tässä tapauksessa luokkahuonekäyttäytymiseen, voidaan parantaa oppilaiden mahdollisuuksia oppia.

Tämän lisäksi tutkijan omat kokemukset luokanopettajana ovat osaltaan muokanneet tutkijan omaa ennakkokäsitystä. Tutkija on havainnut, että pieni liikunnallinen tauko ennen oppituntia välitunnin tai liikuntatunnin muodossa on parantanut oppilaiden luokkahuonekäyttäytymistä seuraavalla tunnilla. Oppituntien aikaisesta taukoliikunnasta tutkijalla ei kuitenkaan ole omaa henkilökohtaista kokemusta. Tutkija kokee hyvän luokkahuonekäyttäytymisen sellaiseksi käyttäytymiseksi, johon kuuluvat rento ilmapiiri luokassa ja se, että oppilaat keskittyvät oppituntiin sekä tehtävien tekemiseen. Oppitunnille ei kuulu käytös, joka aiheuttaa häiriötilanteita luokassa ja häiritsee muiden oppimista. Luokassa on sallittua ja joissain tilanteissa myös suotavaa keskustella vieruskaverin kanssa opiskeltavasta aiheesta, kunhan se ei häiritse muita oppilaita tai opettajaa.

5.7 Tulosten analysointi

Tämän tutkimuksen aineiston analyysimenetelmäksi on valittu aineistolähtöinen sisällönanalyysi. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus. Analyysiyksiköt valikoituvat aineistosta tutkimuksen tarkoituksen mukaisesti. Aikaisemmillä havainnoilla ja tiedoilla tutkittavasta aiheesta ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin ja lopputulosten kannalta, koska analyysi tapahtuu aineiston pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108) Aineistolähtöinen sisällönanalyysi koostuu kolmesta vaiheesta: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Ennen aineiston varsinaista analyysiä tutkija litteroi haastatteluilla keräämänsä aineiston eli kirjoittaa auki haastattelut sanasta sanaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123) Tässä tutkimuksessa litteroitua aineistoa kertyi viidestä haastattelusta yhteensä 32 sivua, fontilla 11 ja rivivälillä yksi.

Litteroinnin jälkeen sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa tutkija perehtyy litteroituun haastatteluaineistoon ja karsii aineistosta tutkimukselle epäolennaisen tiedon pois. Tästä sisällönanalyysin vaiheesta käytetään nimitystä aineiston redusointi eli pelkistäminen. Pelkistäminen voi tapahtua joko aineiston tiivistämisenä tai pilkkomisena osiin. Tutkimuksessa litteroidusta aineistosta etsittiin tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja ja samaa ilmiötä kuvaavat ilmaisut alleviivattiin samanvärisillä kynillä. Pelkistetyt ilmaisut listattiin erilliseen tiedostoon

allekkain siten, että samaa ilmiötä kuvaavat pelkistetyt ilmaukset yhdistettiin omiksi ryhmikseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124)

Analyysin toisessa vaiheessa pelkistämisen jälkeen tapahtuu aineiston klusterointi eli ryhmittely. Tässä vaiheessa pelkistetyt ilmaisut käydään läpi ja etsitään aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Samaa ilmiötä kuvaavat ilmaisut ryhmitellään ja yhdistetään eri luokiksi, tällöin muodostuvat ensimmäiset alaluokat. Alaluokat nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelussa aineisto tiivistyy, kun yksittäiset tekijät sisällytetään yleisempiin käsitteisiin. Luokittelua jatketaan siten, että alaluokkia yhdistelemällä muodostetaan yläluokkia ja yläluokkia yhdistelemällä muodostuu pääluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124)

Analyysin viimeisessä vaiheessa aineiston ryhmittelyä seuraa aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen, jossa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Aineiston abstrahointia jatketaan niin kauan kuin se aineiston näkökulmasta on mahdollista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 125)

5.8 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaan hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11). Tutkimuksen tekemisessä pyritään aina välttämään virheitä ja tuottamaan luotettavaa tietoa. Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu. Reliabiliteetilla puolestaan tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta eli tutkittaessa samaa henkilöä eri kerroilla saadaan sama tulos. Laadullisen tutkimuksen oppaissa käsitteiden käyttöä on kritisoitu siitä, että ne eivät soveltuisi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160) Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa kuitenkin tutkijan tarkka selostus tutkimuksen eri vaiheista ja tutkimuksen etenemisestä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232).

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2023) mukaan ennen tutkimusaineiston keruuta huolehditaan mahdollisesti tarvittavista tutkimusluvista ja tutkittavien suostumuksesta tutkimukseen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13). Tutkimusaineiston keräämisessä tutkittavia tiedotettiin etukäteen, mihin tutkimus liittyy ja mitä se pitää sisällään. Tutkittaville lähetettiin etukäteen suostumuslomake tutustuttavaksi, jossa oli kuvattu tutkimuksen tarkoitus, aineistonkeruumenetelmä, aineiston säilytys ja käyttö sekä selitetty se, mitä aineistolle tehdään tutkimuksen jälkeen. Lisäksi oppilaiden vanhemmille lähetettiin valmiiksi kirjoitettu viesti, jossa kuvattiin koulussa tapahtuvaa tutkimusta ja kerrottiin siitä, että oppilailta ei kerätä mitään tietoja tai haastatteluita tutkimuksessa. Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tutkittaville on hyvä tutkimuksen eettisyyden kannalta kertoa mitä tutkimuksessa tutkitaan ja miten tutkimus etenee (Tuomi & Sarajärvi 2018, 86). Tutkimuksen haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina ja etäisyyksien vuoksi kaikki haastattelut toteutettiin etäyhteydellä hyödyntäen Zoom-sovellusta. Haastattelut anonymisoitiin ja jokaiselle haastateltavalle tuli koodinimi esimerkiksi ”opettaja 1”. Haastattelut tallennettiin ja niitä säilytettiin tutkijan tietokoneella salasanaan suojattuna. Haastatteluaineisto tuhottiin, kun tutkijalla ei ollut enää käyttöä haastatteluaineistolle.

Haastatteluiden jälkeen haastatteluaineisto litteroitiin kuuntelemalla haastattelut useampaan kertaan ja kirjoittamalla haastattelut auki. Haastatteluaineiston luotettavuus riippuu sen laadusta. Kaikki haastattelut ja haastatteluiden litterointi tulee hoitaa samalla tavalla, jotta haastatteluiden laatu säilyy samana. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185) Litteroinnin jälkeen haastattelut analysoitiin hyödyntäen aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysin tuottamat tulokset raportoitiin mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta keskustellessa nousevat nopeasti esiin kysymykset totuudesta ja objektiivisuudesta. Tutkijan puolueettomuus tutkimuksen teossa on ehdottoman tärkeää. Tutkijan oma sukupuoli, asenteet, ikä tai muu vastaava seikka ei saa vaikuttaa siihen, mitä tutkija kuulee tai havainnoi tutkimuksessaan. Laadullisessa tutkimuksessa kuitenkin myönnetään, että tähän ei kuitenkaan aivan päästä, koska tutkija on itse luonut tutkimusasetelman ja tulkitsee tutkimuksen tulokset itse. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160) Jokaisella on omat näkemyksensä tutkittavasta aiheestaan, ja tässäkin tutkimuksessa tutkija on itse perehtynyt aiheesta aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin ja muodostanut niiden pohjalta

käsityksen tutkittavasta aiheesta ennen tutkimuksen tekoa. Aineiston analyysissä tutkija on kuitenkin pyrkinyt sivuuttamaan oman käsityksensä aiheesta ja muodostanut aineiston pohjalta uudet käsitteet tutkimukseen. Luotettavaan tietoon pyrittäessä tutkijan tulee pyrkiä eristämään aikaisemmat kokemuksensa mahdollisimman hyvin ja muodostaa tieteelliset käsitteet ja tulokset aineiston pohjalta (Metsämuuronen 2006, 198–199).

6 TULOKSET

Tulokset-osiossa esittelen tutkimuksen päätulokset ja aineiston analyysin pohjalta syntyneet luokat. Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää luokanopettajien kokemuksia hyvästä luokkahuonekäyttäytymisestä. Analyysin pohjalta alaluokista muodostui kaksi yläluokkaa, jotka olivat *toivottu käyttäytyminen* ja *ei toivottu käyttäytyminen*. Yläluokkia yhdistäväksi pääluokaksi muodostui *luokkahuonekäyttäytyminen luokanopettajien kokemana*. Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitettiin luokanopettajien kokemuksia tekijöistä, jotka vaikuttavat luokkahuonekäyttäytymiseen. Alaluokista muodostui kaksi yläluokkaa, jotka olivat *heikentävät tekijät* ja *parantavat tekijät*. Yläluokkia yhdistäväksi pääluokaksi muodostui *luokkahuonekäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät*.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä selvitettiin luokanopettajien kokemuksia taukoliikunnan vaikutuksesta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Ennen taukoliikuntainterventiota selvitettiin luokanopettajien kokemus oman luokkansa luokkahuonekäyttäytymisestä. Luokkien luokkahuonekäyttäytyminen ennen taukoliikuntaa jakautui kolmeen kategoriaan, joita olivat *useimmiten hyvä*, *vaihteleva* sekä *kehitettävä*. Taukoliikunnan vaikutukset oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen jakautuivat useammasta alaluokasta kolmeen yläluokkaan, joita olivat *ei vaikutusta käyttäytymiseen ennen ja jälkeen taukoliikunnan*, *vaikutus vireystilaan* sekä *vaikutus keskittymiseen*. Näitä yhdistäväksi pääluokaksi muodostui *noppataukoliikunnan vaikutukset oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen*.

Luokanopettajien kokemusta luokkien omasta luokkahuonekäyttäytymisestä ennen taukoliikuntaa sekä taukoliikunnalla saatuja vaikutuksia hyödynnettiin analyysissä, jossa muodostettiin luokkahuonekäyttäytymistyyppit. Ensimmäinen luokkahuonekäyttäytymistyyppi oli *taukoliikunnan vaikutukset vähäiset* ja toinen luokkahuonekäyttäytymistyyppi oli *taukoliikunta parantaa vireystilaa ja vaikuttaa keskittymiseen*.

Viimeisenä tutkimuskysymyksenä selvitettiin luokanopettajien kokemuksia taukoliikuntojen pitämisestä kesken oppitunnin. Luokanopettajien kokemusten pohjalta alaluokista muodostui kolme yläluokkaa, joita olivat *taukoliikunnat ovat hyvä asia*, *opettajan pitää aistia luokkaa* sekä

45 minuutin oppitunnit ovat todella lyhyitä. Yläluokkia yhdistäväksi pääluokaksi muodostui luokanopettajien suhtautuminen Noppataukoliikuntaan.

6.1 Luokkahuonekäyttäytyminen luokanopettajien kokemana

Tässä luvussa käyn läpi luokanopettajien kokemuksia luokkahuonekäyttäytymisestä. Sisällönanalyysin pohjalta luokkahuonekäyttäytyminen jakautui *toivottuun käyttäytymiseen* ja *ei toivottuun käyttäytymiseen* sekä luokkahuonekäyttäytymiseen vaikuttaviin tekijöihin *heikentävät tekijät* ja *parantavat tekijät*.

TAULUKKO 1. Luokkahuonekäyttäytyminen luokanopettajien kokemana

Luokkahuonekäyttäytyminen			
Luokkahuonekäyttäytyminen luokanopettajien kokemana		Luokkahuonekäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät	
Toivottu käyttäytyminen	Ei toivottu käyttäytyminen	Heikentävät tekijät	Parantavat tekijät
Luokassa rauhallista Keskittyminen toimintaan Sääntöjen noudatus Opetuksen seuranta	Huutelua/keskustelua Toisten keskeyttäminen Ylimääräinen käyttäytyminen	Vireystila Oppituntien suunnittelu Ylimääräiset ärsykkeet	Oppituntien suunnittelu Yhteiset säännöt Opettajan toiminta Liikunnalla positiivinen vaikutus

6.1.1 Toivottu käyttäytyminen luokkahuoneessa

Luokanopettajat kokivat hyvän luokkahuonekäyttäytymisen hieman eri tavalla, mutta yleistettynä hyvään luokkahuonekäyttäytymiseen kuuluu tärkeimpänä se, että oppitunneilla on rauhallista ja keskitytään siihen, mikä tunnilla on tavoitteena.

“No tota suhteellisen äänetöntä. Että, siitä mä itse huomaan, että jos ei ole niin kun hyvä tuo työrauhan niin yleensä se on se, että äänentaso nousee.”
– Opettaja 2

”– – ehkä se, että se on tavoitteiden mukaista se oppilaiden työskentely ja toiminta, että siihen ei sisälly mitään semmoista oppilaiden niin kun sanotaanko, vaikka välitunnille kuuluvaa keskustelua.” – Opettaja 3

”Se on sellaista, joka mahdollistaa ikään, kun tavoitteiden mukaisen opetuksen siellä luokassa, niin sellaista on mun mielestä hyvä käyttäytyminen, luokkahuonekäyttäytyminen.” – Opettaja 4

”Ehkä lyhyesti sanoisin, että jos tehdään sitä mikä on niin kun sen tunnin ja sen opiskelun tavoite ja ajatus silloin on hyvä keskittyminen.” – Opettaja 1

”– – ei pelkästään se, että sä istut hiljaa luokassa, mutta myös sellainen osallistuminen. Mä koen sen jotenkin tosi tärkeäksi, että pystyisi niinku tuomaan niitä omia mielipiteitä esiin ja olemaan aktiivisesti mukana opetuksessa.”
– Opettaja 5

Osa luokanopettajista koki, että oppitunneilla ei kuitenkaan tarvitse olla täysin hiljaista vaan siellä saa esiintyä tunnin aiheeseen liittyvää keskustelua. Pieni puheensorina ja keskustelu koettiin joillakin tunneilla hyväksyttävämmäksi kuin toisilla tunneilla. Riippuen vähän opiskeltavasta aiheesta ja oppimisympäristöstä.

“Hyvä työrauha ei välttämättä riipu siitä metelin määrästä vaan siitä, että millä innokkuudella tehdään juuri sitä, mitä on tarkoitus tehdä. Jos näyttää ja tuntuu siltä, että kaikki tekee ihan oikeaa asiaa, niin sitten niin ääni ei välttämättä haittaa.” – Opettaja 1

”Työskentelyilmapiiri on semmoinen niin kun salliva eli tavallaan niinku sellainen välttämättä pieni puheensorina tai tämmöinen ei ole niinku huonoa työrauhaa, jos se on niinku aiheeseen liittyvää tai sitä aihetta tukevaa.”
– Opettaja 3

”En ajattele, että se niinku pieni puheensorina olisi vielä niinku pahasta, mutta se riippuu toki, että missä ne aiheet menee.” – Opettaja 5

”Työrauha ei tarkoita sitä siis, että olisi täysin hiljaista, mutta se tietysti riippuu siitä ryhmästä ja vähän sitten opiskelutilanteesta, että mitä ollaan opiskelemassa.” – Opettaja 1

”Mutta sitten se, että miten vaikka siellä kuviksen tunnillakin, että mikä sitten on häiriökäyttäytymistä ja mikä on vaan siihen asiaan kuuluvaa, niinku semmoista keskustelua.” – Opettaja 2

6.1.2 Ei toivottu käyttäytyminen luokkahuoneessa

Ei toivottu käyttäytyminen luokkahuoneessa jakaantui kolmeen alakategoriaan, joita olivat *huutelu ja keskustelu, toisten keskeyttäminen* sekä *ylimääräinen käyttäytyminen*. Näistä kolmesta opettajat kokivat suurimmaksi häiritseväksi käyttäytymiseksi oppilaiden *huutelun ja keskustelun* luokkahuoneessa, johon myös *toisten keskeyttäminen* osaltaan kuuluu.

”Varmasti esiintyy usein huuteluna tai tota sitten, että lähtee vaeltamaan luokassa. Ja sitten voi olla jotain. Joku saattaa naputtaa jotain pöytää, vaikka kynällä tai jotain tällaista.” – Opettaja 2

”Siihen ei sisälly mitään semmoista oppilaiden niin kun sanotaanko, vaikka välitunnille kuuluvaa keskustelua.” – Opettaja 3

”Jotakin äänekästä keskustelua jostain niin kun aiheeseen liittymättömästä asiasta.” – Opettaja 1

”Jotenkin niinku on häiriöksi tai niinku joko sillä että äänitelee, kovasti huutelee, häiritsee. Ihan niinku puhumalla jostakin, mikä ei liity millään tavalla aiheeseen.” – Opettaja 5

Lisäksi muu ylimääräinen käyttäytyminen luokahuoneessa, joka jollain tavalla keskeyttää opetuksen ja oppimisen, koettiin häiritseväksi. Tällaiseksi käyttäytymiseksi opettajat nostivat esille esimerkiksi älypuhelin käytön sekä vaeltelun luokahuoneessa.

”Ylimääräistä kuljeskelua luokassa tai kännykän räpläystä.” – Opettaja 1

”Se on semmoista jatkuvaa huutelua tai vaeltelua siellä luokassa tai häiriköimistä, niinku siinä mielessä.” – Opettaja 4

6.1.3 Luokahuonekäyttämiseen heikentävästi vaikuttavat tekijät

Luokanopettajilta kysyttäessä, että mikä mahdollisesti voisi vaikuttaa heikentävästi oppilaiden luokahuonekäyttämiseen, vastauksia tuli monenlaisia. Vastauksista korostui kuitenkin, että suurimpana heikentävänä vaikutuksena luokahuonekäyttämiseen oli oppilaiden vireystila ja jaksaminen.

”No ensimmäisenä tuli mieleen ihan semmoinen väsymys, että on vaikka niin kun koulupäivän ne viimeiset tunnit, kun alkaa olla jo tehty paljon hommia tai vaikka liikuntatunnit siinä pohjalla kaksi tuntia tai muuta että ei enää niin kun fyysisesti jaksaisi.” – Opettaja 1

”Kyllä yksi tärkeimpiä on varmasti juuri se semmoinen vireystila. Että, mikä sen laita sitten on, että jos ei ole enää skarpeimmillaan, niin kyllä se helposti sitten se tietysti riippuu oppilasta, että purkautuuko se sitten semmoisena niinku

aneemisuutena vai onko se sitten semmoista niinku ylipulppuavaa tota niin niin niinku vilkkautta, joka sitten väärällä tavalla kohdistuu sitten.” – Opettaja 3

”Sitten tietenkin tällaiset yleiset vireystilat.” – Opettaja 5

Lisäksi luokkahuonekäyttäytymistä heikentäväksi tekijäksi opettajat nostivat opiskeltavan aiheen sekä sen, miten opettaja on oppituntinsa suunnitellut.

”Jos vaikka ohjeet on epäselvät tai jos tehtävä on liian tylsä. Tai jos osa on silleen, että niillä ei ole enää tekemistä niin se on niinku ehkä selvin se, että jos osalta loppuu tekeminen niin sitten kun ne alkaa niinku vähän niinku chillailemaan ja muuta niin sitten nekin jotka joiden pitäisi vielä tehdä niin nekin lähtee siihen niinku mukaan helposti.” – Opettaja 2

”Mutta yleensäkin se opeteltava aihe vaikuttaa tietysti jonkin verran siihen, että jos se jotenkin ei rupea kiinnostamaan eikä opettaja saa sitä kiinnostavasti esitettyä, niin sitten rupeaa ehkä näkymään siinä luokkahuonekäyttäytymisessä.” – Opettaja 1

”No epämotivoivat tehtävät, jos on liian vaikeat tehtävät, ei saa yhtään onnistumisen kokemuksia ei pääse etenemään niin sitten se keskittyminen herpaantuu. Sitten jos mä annan huonot ohjeet, se on epäselvä ohje, niin sitten se menee kanssa plörinäksi.” – Opettaja 5

6.1.4 Luokkahuonekäyttäytymiseen parantavasti vaikuttavat tekijät

Parantavasti luokkahuonekäyttäytymiseen vaikuttaviksi tekijöiksi haastateltavat nostivat esille opettajan toiminnan ja oppituntien suunnittelun.

”– – kyllä niinku huomaa sitten, että omassa toiminnassani myöskin minkälainen on itsellä tavallaan niinku vireystila ja asenne niin vaikuttaa siihen. Jos on niinku

päättänyt, että niinku nyt on työrauha. Itsellä semmoinen virkee olo ja tekee sen eteen töitä niin kyllä sillä myös saa tuloksia.” – Opettaja 3

“No se, että opettaja on niin kun suunnitellut selkeästi sen tunnin. Siinä on selkeä tunnin rakenne ja siinä on koko ajan opettajan näpeissä se mitä tehdään ja opettajalla on homma hallussa.” – Opettaja 1

”Selkeys varmaan, että jos mä annan selkeät hyvin seurattavat ohjeet, se parantaa sitä. Jos ne on motivoivia ne tehtävät, että ne niinku innostuu niistä ja saa onnistumisen kokemuksia ja kokee sen ei kuitenkaan liian helpoksi, mutta kuitenkin sellaiseksi, että saa niitä onnistumisen kokemuksia. Sitten jos ne tehtävät ehkä liittyy jollain tavalla niiden oikeasti siihen elämään.” – Opettaja 5

Luokkahuonekäyttäytymiseen myönteisesti koettiin vaikuttavan myös oppilaiden kanssa sovitut yhteiset säännöt ja toimintatavat.

”Selkeät säännöt ja struktuuri. Luja, mutta lempeä auktoriteetti luokassa eli tällainen, että opettaja on niinku luja, mutta kuitenkin niinku ymmärtäväinen.” – Opettaja 4

”Sitten se, että oppilaat tulee kuulluksi siellä, että he saa itse vaikuttaa asioihin ja, että heidät otetaan itse mukaan siihen luokan työrauhan niinku kehittämiseen.” – Opettaja 4

”Tavallaan, että ne odotukset ja niinku toimintatavat on selkeät oppilaille, että millä tavalla heidän odotetaan käyttäytyvän, vaikka silloin kun opettaja ei ole vielä saapunut luokkaan. Niin sen mä oon kyllä huomannut niinku parantavan.” – Opettaja 2

Näiden lisäksi luokanopettajilta kysyttiin, miten he kokevat liikunnan vaikuttavan luokkahuonekäyttäytymiseen. Opettajien vastauksista korostui myönteinen suhtautuminen

liikuntaa kohtaan sekä odotus siitä, että liikunnalla olisi positiivinen vaikutus oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen.

”No kyllä sillä semmoisella sopivalla sopivassa kohdassa tehdyllä pikku jumppatuokiolla tai muulla happihyppelyllä varmasti on merkitystä.”
– Opettaja 1

”No kyllä mä uskon, että ihan varmasti. Varmasti on vaikutusta.” – Opettaja 3

”Joo, uskon kyllä, että on vaikutusta, että se mitä siellä opiskelun väleissä niinku tauoilla tapahtuu, on se sitten välitunti tai tauko kesken oppimisen tai oppimistuokion niin uskon että on merkitystä.” – Opettaja 4

Osa opettajista pohti myös, että sillä on varmasti merkitystä, missä tilanteessa taukoliikuntaa pitää, jotta siitä on hyötyä. Väärässä kohdassa pidetyllä taukoliikunnalla voi olla käänteinen vaikutus luokkahuonekäyttäytymiseen.

”Uskon jopa, että voi olla riippuen tilanteesta ja kontekstista, mutta jopa molempiin suuntiin niinku työrauhan näkökulmasta, että riippuu mihin kohtaan se osuu ja näin.” – Opettaja 3

Opettajien ennakkokäsityksiin liikunnan vaikutuksesta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen, vaikuttaa todennäköisesti se, että jokainen haastateltavista opettajista oli joskus aikaisemmin pitänyt taukoliikuntaa omassa luokassaan. Lisäksi jokainen opettaja suhtautuu yleisesti positiivisesti liikuntaan ja kokee siitä olevan hyötyä.

6.2 Noppataukoliikunnan vaikutus oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen

Tässä luvussa käyn läpi Noppataukoliikunnan tuloksia kahden viikon pituisen taukoliikuntajakson jälkeen. Ennen taukoliikuntajaksoa opettajien haastatteluiden pohjalta

muodostettiin näkemys luokkien luokkahuonekäyttämisen ja luokat jaettiin kolmeen kategoriaan: *useimmiten hyvä*, *vaihteleva* sekä *kehitettävä*, nämä on esitetty taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Luokkahuonekäyttämisen ennen taukoliikuntaa

Luokkahuonekäyttämisen ennen taukoliikuntaa		
Useimmiten hyvä	Vaihteleva	Kehitettävä
Häiriökäyttämistä tosi vähän	Keskittyminen ei ihan hanskassa	Häiriökäyttämistä
Useimmiten ei mitään vaikeuksia	Hyvä käytöksiä, vaikka vilkkaita	Sanovat paljon asioita ääneen
Aika hyvä	Positiivista huutelua	Keskittymättömyyttä
Hyvä keskittyminen ja rauhallista		Päivä ja lukujärjestys vaikuttaa
		Ei mallikkaimmalla tavalla suju
		Työstettävä asia

Taukoliikuntajakson jälkeen luokanopettajien kokemusten pohjalta muodostui kolme kategoriaa *ei vaikutusta käyttämiseen ennen ja jälkeen taukoliikunnan*, *vaikutus vireystilaan* sekä *vaikutus keskittymiseen* kuvaamaan Noppataukoliikunnan vaikutuksia oppilaiden luokkahuonekäyttämiseen. Nämä on kuvattu taulukossa 3.

TAULUKKO 3. Noppataukoliikunnan vaikutukset oppilaiden luokkahuonekäyttämiseen

Noppataukoliikunnan vaikutukset oppilaiden luokkahuonekäyttämiseen		
Ei vaikutusta käyttämiseen ennen ja jälkeen taukoliikunnan	Vaikutus vireystilaan	Vaikutus keskittymiseen
Ei vaikutusta käyttämiseen	Vireystila parani Väsyttävä vaikutus	Positiivinen vaikutus keskittymiseen Keskittyminen saattoi herpaantua

Viimeisessä analyysivaiheessa yhdistettiin aikaisemmassa analyysin vaiheessa muodostuneet käsitykset luokkien luokkahuonekäyttäytymisestä ennen taukoliikuntaa sekä luokanopettajien kokemukset taukoliikunnan vaikutuksesta oppilaiden luokkahuonekäyttämiseen. Analyysin pohjalta syntyi kaksi luokkahuonekäyttämistyyppiä: *taukoliikunnan vaikutukset vähäiset* sekä *taukoliikunta parantaa vireystilaa ja vaikuttaa keskittymiseen*, jotka on esitetty taulukossa 4.

TAULUKKO 4. Kaksi eri luokkahuonekäyttämistyyppiä

	Luokkahuonekäyttämistyytit	
	Taukoliikunnan vaikutukset vähäiset	Taukoliikunta parantaa vireystilaa ja vaikuttaa keskittymiseen
<i>Luokkahuonekäyttämisen ennen taukoliikuntaa</i>	Useimmiten hyvä	Vaihteleva Kehitettävä
<i>Vaikutus oppitunnin aikana keskittymiseen</i>	Ei vaikutusta keskittymiseen	Positiivinen ja negatiivinen vaikutus keskittymiseen
<i>Vaikutus oppitunnin aikana vireystilaan</i>	Positiivinen vaikutus vireystilaan	
<i>Vaikutus käyttämiseen ennen/jälkeen taukoliikunnan</i>	Ei vaikutusta havaittavissa	
<i>Suhtautuminen taukoliikuntaan</i>	Positiivinen Opettajan pitää aistia luokkaa mihin kohtaan taukoliikunnan sijoittaa	

6.2.1 Oppilaiden luokkahuonekäyttäytyminen ennen taukoliikuntaa

Ennen taukoliikuntainterventiota luokanopettajien kokemus oman luokkansa luokkahuonekäyttäytymisestä jakautui sisällönanalyysin mukaan kolmeen kategoriaan *useimmiten hyvä, vaihteleva ja kehitettävä*.

TAULUKKO 5. Luokkahuonekäyttäytyminen ennen taukoliikuntaa

Luokkahuonekäyttäytyminen ennen taukoliikuntaa
Useimmiten hyvä
Vaihteleva
Kehitettävä

Useimmiten hyvä -kategoriaan kuuluvat opettajat kokivat, että heidän luokassaan vallitsi hyvä työrauha ja keskittyminen oppilailla, eikä suurempaa levottomuutta tai häiriökäyttäytymistä esiintynyt.

”No aika hyvä. Silloin kun me tehdään jotain, että heillä on selkeä tehtävä mitä tehdä, niin silloin on tosi hyvä keskittyminen ja täällä on todella hiljaista rauhallista. Ja he jaksavat tehdä niin kun aika pitkäänkin niin kun keskittyneesti ja hiljaa. Sitten ehkä tämmöiset niin kun häiriökäyttäytymistilanteet tulee sitten semmoisissa niin kun vapaammissa tilanteissa.” – Opettaja 2

”No semmoista ihan häiriökäyttäytymistä esiintyy hyvin vähän ja sen saa kyllä kuriin. Ei ole semmoisia oppilaita, jotka niin kun tahallaan häiritsisivät. Käytännössä ei ollenkaan, että tuota sitten tietysti voi olla jotakin ja se liittyy sitten tuohon levottomuuteen. Päivät vähän vaihtelee, että sitä jonkin verran voi olla joskus, mutta useimmiten ei ja kyllä se ainakin minusta tuntuu, että se on niin kun opettajan hallinnassa jos semmoista meinaa ruveta tulemaan.” – Opettaja 1

Vaihteleva-kategoriaan kuului yksi opettaja ja hän kuvaili luokkaansa hyväkäyttöiseksi, mutta vilkkaaksi. Luokassa esiintyy pientä levottomuutta, mutta pääsääntöisesti luokka on todella kiva porukka.

”Tosi niinku tosi kiva porukka ja niillä ehkä enemmän se sellainen, mikä sitten vaikuttaa meillä työrauhaan on se sellainen kaverin kanssa niinku härvääminen. Semmoinen ihan niinku hyväntahtoinen, mutta mikä sitten häiritsee niinku muita. Hyväkäyttöksisiä, vilkkaita tosin on.” – Opettaja 5

Kehitettävä-kategoriaan kuuluvat kaksi opettajaa sen sijaan kokivat, että oppilaiden luokkahuonekäyttäytymisessä on varmasti parannettavaa ja luokassa esiintyy levottomuutta sekä häiriökäyttäytymistä. Oppilaat vaativat voimakasta struktuuria luokassa keskittymiseen.

”No oman luokkani kohdalla koen, että se on ainakin työstettävä asia, että ei missään nimessä tota mallikkaimmalla tavalla suju. Riippuu tietysti työskentelytavoista ja tehtävistä mitä tehdään, mutta sanoisin, että haasteellinen, haasteita riittää ainakin, että sen kanssa tehdään töitä.” – Opettaja 3

”Ovat hyvin eläväisiä ja semmoisia impulssiherkkiä, että sanovat paljon asioita ääneen siellä. Ja voisiko sanoa myöskin välillä ovat niinku levottomia.” – Opettaja 4

6.2.2 Noppataukoliikunnan vaikutus oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen

Taukoliikuntajakson jälkeen sisällönanalyysin pohjalta syntyi kaksi eri luokkahuonekäyttäytymistyyppiä *taukoliikunnan vaikutus vähäinen* sekä *taukoliikunta parantaa vireystilaa ja vaikuttaa keskittymiseen*. Luokkahuonekäyttäytymistyyppien muodostamiseksi vertailtiin luokanopettajien kertomusten mukaisesti luokkien lähtötilanteita sekä Noppataukoliikunnan mukanaan tuomia muutoksia luokkahuonekäyttäytymisessä.

Taukoliikunnan vaikutus vähäinen -luokahuonekäyttäytymistyyppiin kuului kaksi opettajaa. Tähän tyyppiin kuuluvien opettajien kokemus heidän luokkansa luokahuonekäyttäytymisestä oli ennen taukoliikuntaa *useimmiten hyvä* ja noppataukoliikunnan mukanaan tuomat vaikutukset näyttäytyivät melko vähäisinä. Yleiseen käyttäytymiseen luokahuoneessa opettajat eivät kokeneet taukoliikunnalla olleen vaikutusta.

”No oikeastaan ihan sama tilanne on kuin ennen tätä, niin kun taukoliikuntatutkimusta, että en oikeastaan näe semmoisia muutoksia siinä. Ihan samalla tavalla, ei siellä suurta häiriökäyttäytymistä ole, eikä sellaista, että niin kun isoja työrauha ongelmia, että ei ehkä sellaista vaikutusta tällä interventiolla nyt ollut.” – Opettaja 1

”No ei oikeastaan muuttunut mitenkään. Ja ehkä mut en mä silleen niinku huomannut, ehkä jos olisi jatkanut pidempään tätä kokeilua, niin sitten.” – Opettaja 2

Noppataukoliikunta lähinnä piristi oppilaita ja paransi hieman oppilaiden vireystilaa oppitunneilla, jolloin taukoliikuntaa pidettiin.

”Yleiseen semmoiseen niinku oppilaan ilmeeseen niin saattoi vaikuttaa positiivisesti, jos oli vaikkapa tyyppi, jolla oli väsymystä näkyvissä tai muuta ennen sitä.” – Opettaja 2

”Joinakin päivinä se vireystila oli ihan niin kun hyvä ja korkealla muutenkin tai sit se kyllä lisäsi sitä vireyttä, että ei nyt päinvastoin.” – Opettaja 1

Toinen opettajista kuitenkin nosti esiin, että välillä fyysinen taukojumppa saattoi hetkellisesti jopa hieman väsyttää oppilaita.

”Minusta tuntui, että se oli joillekin ainakin fyysisesti vähän liiankin rasittavaa, että se ei välttämättä niin kun virkistänyt, että se enemmän sitten ainakin hetkellisesti väsytti jopa.” – Opettaja 1

Keskittymiseen luokanopettajat eivät kokeneet taukoliikunnalla olleen vaikutusta. Luokanopettajien mukaan oppilaat olivat kokeneet Noppataukoliikunta-hetket innostaviksi ja he osallistuivat taukoliikuntoihin innokkaasti.

Taukoliikunta parantaa vireystilaa ja vaikuttaa keskittymiseen -luokkahuonekäyttäytymistyyppiin kuului kolme opettajaa. Luokanopettajien kokemus luokanhuonekäyttäytymisestä ennen Noppataukoliikuntaa jakautui vaihtelevaan sekä kehitettävään. Samalla tavoin kuin toisessa luokkahuonekäyttäytymistyyppissä, myöskään tässä luokanopettajat eivät kokeneet taukoliikunnalla olleen vaikutusta oppilaiden yleiseen käyttäytymiseen luokkahuoneessa.

”En voi sanoa, että olisin huomannut mitään selkeätä muutosta että. Joo aika aika samanlaista.” – Opettaja 3

”Ehkä huomasi niinku, että se ei ehkä sitten kuitenkaan sitten niinku niin suuresti näkynyt sitä vaikutusta.” – Opettaja 5

Noppataukoliikunnan mukanaan tuomat vaikutukset näkyivät oppilaiden parempana vireystilana luokassa, mutta myös vaikutuksena oppilaiden keskittymiseen. Taukoliikunta paransi opettajien mielestä oppilaiden vireystilaa oppitunnilla.

”Vireystilaan ainakin positiivinen ja vireyttä edistävä vaikutus.” – Opettaja 3

”On ehdottomasti positiivisia vaikutuksia ollut selkeästi. Varsinkin niinku sanoin, niin siinä alussa huomasi sellaisen, että ne innokkaasti teki sitä taukoliikuntaa ja sitten jakso sen jälkeen niinku esimerkiksi matikan tunneilla.” – Opettaja 5

”Kyllä se sitten taas näkyi siellä niinku tunnin loppupäässä, että jaksoi sitten pidempään.” – Opettaja 5

Noppataukoliikunnan vaikutuksesta keskittymiseen oli havaittavissa vaikutuksia molempiin suuntiin. Välillä taukoliikunta oli parantanut oppilaiden keskittymistä, mutta välillä se oli hetkellisesti jopa hieman heikentänyt sitä.

”Eli oikeastaan niinku voisi sanoa, että kyllä sen minun mielestä huomaa, että se liikunta niin kun auttaa siihen keskittymisen, kunhan ne saa keskittymään siihen tekemiseen sen liikunnan jälkeen.” – Opettaja 4

”Joo se virkisti, mutta sitten se just näkyi ehkä siinä, että keskittyminen saattoi ainakin lyhytaikaisesti niinku karata muualle.” – Opettaja 3

Taukoliikunnan heikentävä vaikutus keskittymiseen näkyi selkeämmin oppilailla, joilla oli entuudestaan keskittymisen ongelmia. Tällöin taukoliikunta saattoi hetkellisesti heikentää oppilaiden keskittymistä.

”No siis joillakin tällaisilla kellä on sitä keskittymisen ongelmaa, niin se oli jopa välillä siis negatiivinen vaikutus, että niillä niinku vähän niinku pakka levähti.” – Opettaja 5

Yksi opettajista nosti esille, että enemmän aivojumppaa sisältävä taukoliikunta vaikutti keskittymiseen positiivisemmin.

”Huomasin sen, että ne sellaiset älylliset haasteet oli ehkä se semmoiset. No joo ehkä se, että niissä sitten sen jälkeen se keskittyminen oli myös parempaa.” – Opettaja 3

Yhteisenä tekijänä molemmille luokahuonekäyttämistyypeille oli, että opettajat suhtautuivat Noppataukoliikuntaan todella positiivisesti ja pitivät sitä tärkeänä asiana. Samalla

opettajat korostivat, että opettajan täytyy hieman aistia luokkahuonetta ennen taukoliikunnan pitämistä. Taukoliikunta ei sovi jokaiselle oppitunnille ja väärään kohtaan sijoitetulla taukoliikunnalla ei saada aikaan toivottuja tuloksia.

6.3 Luokanopettajien kokemukset Noppataukoliikunnasta

Viimeisenä tutkimuksessa selvitettiin luokanopettajien kokemuksia noppataukoliikunnasta ja sen toteuttamisesta. Sisällönanalyysin pohjalta luokanopettajien kokemuksista muodostui kolme kategoriaa *taukoliikunnat ovat hyvä asia, opettajan pitää aistia luokkaa* sekä *neljäkymmenenviiden minuutin oppitunnit ovat todella lyhyitä*, nämä on esitetty taulukossa 6.

TAULUKKO 6. Luokanopettajien suhtautuminen Noppataukoliikuntaan

Luokanopettajien suhtautuminen Noppataukoliikuntaan		
Taukoliikunnat ovat hyvä asia	Opettajan pitää aistia luokkaa	Neljäkymmenenviiden minuutin oppitunnit ovat todella lyhyitä
<p>Taukoliikunnalle on tarvetta</p> <p>Positiivinen suhtautuminen taukoliikuntaan</p> <p>Aion jatkaa taukoliikuntojen pitämistä myös jatkossa</p>	<p>Opettajan pitää aistia luokkaa, mihin kohtaan taukoliikunta sopii</p> <p>Välillä vaikea löytää hetki taukoliikunnalle</p>	<p>Neljäkymmenenviiden minuutin oppitunnit ovat todella lyhyitä</p>

Luokanopettajien kokemus Noppataukoliikunnasta oli lähtökohtaisesti positiivinen. Opettajat tykkäsivät siitä, että oli valmiiksi laadittu paketti, jonka pohjalta ohjata taukoliikuntoja. Lisäksi kehuttiin Noppataukoliikunnan monipuolisuutta, ja erilaisia liikepaketteja.

“Tykkäsin ja sitten tietysti oli ihana, kun joku muu oli ne liikkeet miettinyt niin sitten se, että oli kiva kun siellä oli vähän erilaisia liikkeitä ja lapset oli niinku selvästi kiinnostunut niistä liikkeistä.” – Opettaja 4

”Mun mielestä oli oikein hyvä ja siellä oli hyvin laajasti niinku erilaista. Materiaali oli vähän semmoista eri genreä.” – Opettaja 3

”Mä tykkäsin superpaljon, aion jatkaa todellakin. Siis kiva kun on tuollainen valmis paketti, ei tarvitse miettiä.” – Opettaja 5

Opettajat korostivat taukoliikunnan ajoitusta oppitunnilla paremman vaikutuksen saamiseksi. Taukoliikunta ei sovi jokaiselle tunnille, ja opettajan täytyykin hieman aistia luokkaa ja oppilaiden yleistä ilmettä, että mihin kohtaan taukoliikunnan sijoittaa.

”Tosiaan vähäsen opettajan pitää aina vähän aistia sitä luokan vireystilaa ja fiilistä, että milloin se niin kun milloin siinä sopii, että milloin rupeaa olemaan semmoinen puutunut fiilis siellä.” – Opettaja 1

”Ehkä sitä just niinku, kun miettii tarkkaan just sitä, että ei ehkä sillä tavalla, että niinku jos on ennakkoon miettinyt, että pidänpäs niinku tällä tunnilla tai näin vaan se pitää niinku osata sitten lukea tavallaan oppilaita ja sitä tilannetta, että sijoittaa sen sitten semmoiseen hetkeen, kun näyttää siltä, että nyt voisi olla semmoinen tarve.” – Opettaja 3

”Niin, että jotenkin se harkinta siinä, että missä kohtaa se pidetään sitten se liikuntatauko. Se on semmoinen hyvä työkalu, mutta se jotenkin niinku pitää harkitusti käyttää ja osata arvioida.” – Opettaja 4

Lisäksi lähes jokainen opettaja nosti esille oppituntien pituuden. Neljänkymmenenviiden minuutin oppitunnit ovat yksinkertaisesti todella lyhyitä. Lyhyellä oppitunnilla sopivan hetken löytäminen taukoliikunnalle on hieman hankalampaa, kun taas pidemmällä oppitunnilla taukoliikunnalle löytyisi selvästi enemmän tarvetta.

”Ei se niinku vaikeata ollut, mutta on se vaan jotenkin karua tää kouluarki siinä mielessä, että kyllä ne tunnit vaan sitten niinku yhtäkkiä aina niinku jotenkin sujahtavat.” – Opettaja 5

”Mutta tota tavallaan se olisi ehkä ihanteellis, että se tulisi niinku kesken työskentelyn, että kun oppilas on itse työskennellyt tai jotenkin niinku ajattelisi, että voisi soveltua paremmin niinku pidemmille tunneille.” – Opettaja 2

“Sitten ehkä, jos olisi se pidempi oppitunti, niin siihen se olisi ehkä jotenkin luontevammin onnistuisi se tota, että suunnittelisi ennakkoon, että vaikka johonkin puoleenväliin, että laittaa siihen.” – Opettaja 3

”Ja ajattelin sitäkin, että siinä on varmaan oleellista se, että minkälainen tunti. Meilläkin on neljäkymmenenviiden minuutin oppitunnit ja sitten kun aina menee vähän tunnin alusta johonkin siinä alkuun, niin kuinka pitkä se realistinen tunti sitten niinku on.” – Opettaja 4

Tässä tutkimuksessa taukoliikuntajakso kesti kaksi viikkoa, ja taukoliikuntajakson jälkeen kaikki opettajat totesivat, että aikovat jatkaa taukoliikuntojen pitämistä myös tulevaisuudessa. He totesivat, että eivät välttämättä yhtä intensiivisesti kuin tutkimuksen aikana, mutta aina luokan ilmapiiriä aistien sellaisissa kohdissa, jolloin kokevat taukoliikunnalle olevan tarvetta.

7 POHDINTA

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkastelen luokanopettajien kokemuksia luokkahuonekäyttäytymisestä, Noppataukoliikunnan vaikutusta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen sekä luokanopettajien kokemuksia oppituntien aikaisen taukoliikunnan toteuttamisesta. Noppataukoliikunta on tutkijan suunnittelema taukoliikuntapaketti, jossa ideana on pareittain arpoa nopalla tehtävä taukoliikuntaliike ja toistomäärä liikkeelle. Luokkahuonekäyttäytymisellä sen sijaan tarkoitetaan luokkahuoneessa tapahtuvaa lasten ja nuorten käyttäytymistä. Luokkahuonekäyttäytymiseen kuuluvat työrauha luokassa, keskittyminen tehtävien tekoon sekä häiriökäyttäytyminen ja käytöshäiriöt. Noppataukoliikunnan vaikutuksia oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen tutkimuksessa havainnoidaan luokanopettajien kokemusten kautta. Ennen taukoliikuntajaksoa luokanopettajia ohjeistettiin sijoittamaan taukoliikunta sellaiselle oppitunnille, jolloin he kokevat taukoliikunnalle olevan eniten tarvetta. Ennalta päätetty taukoliikunta jollekin oppitunnille voi hyvin todennäköisesti osua väärään hetkeen, jolloin taukoliikunnan vaikutukset voivat näyttäytyä luokkahuonekäyttäytymistä heikentävästi.

7.1 Tulosten tarkastelua

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää, millaiseksi luokanopettajat kokevat hyvän luokkahuonekäyttäytymisen ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Jotta luokanopettajat pystyivät arvioimaan Noppataukoliikunnan vaikutusta oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen, oli tutkimuksen alkuvaiheessa hyvä selvittää, millaiseksi luokanopettajat kokevat hyvän luokkahuonekäyttäytymisen ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat. Haastateltavien vastaukset myötäilivät pitkälti toisiaan, ja vastausten pohjalta luokkahuonekäyttäytyminen jakautui *toivottuun- ja ei toivottuun käyttäytymiseen*, sekä luokkahuonekäyttäytymistä *heikentäviin- ja parantaviin tekijöihin*. Toivottuun käyttäytymiseen kuuluivat se, että luokassa on rauhallista, oppilaat keskittyvät tunnilla toimintaan ja seuraavat opetusta. Luokkahuonekäyttäytymistä parantaviksi tekijöiksi haastateltavat nostivat esille opettajan toiminnan luokassa ja oppituntien suunnittelun sekä yhteisten sääntöjen noudattamisen. Lisäksi liikunta koettiin luokkahuonekäyttäytymistä parantavaksi tekijäksi.

Luokanopettajien kokemukset hyvästä luokkahuonekäyttäytymisestä olivat saman suuntaisia aikaisemman tutkimustiedon kanssa. Salovaaran ja Honkosen (2011) mukaan turvallisessa luokassa työrauha ei ole vain hiljaista puurtamista omalla paikalla, vaan oppitunnille kuuluu olennaisena myös vuorovaikutus opettajan ja oppilaiden välillä (Salovaara & Honkonen 2011, 130). Tässäkin tutkimuksessa luokanopettajat nostivat esille, että luokassa ei tarvitse aina olla täysin hiljaista, vaan siellä saa olla myös pientä puheensorinaa luokkatovereiden kanssa. Ei toivottuun käyttäytymiseen luokanopettajat nostivat esille oppilaiden huutelun, kuljeskelun ja tahallisen häiritsemisen luokassa. Saloviidan (2013) mukaan tämän kaltainen käyttäytyminen kuuluu kahteen kolmesta työrauhahäiriöiden kategoriasta. Lievimpään kategorioista eli perushälyyn kuuluu oppitunneilla tapahtuva keskustelu kavereiden kanssa. Toiseen kategoriaan kuuluu hieman toistuvampi häiritsevä käytös. Tällöin oppilas testaa opettajaa rikkomalla sääntöjä tahallaan, häiritsemällä opetusta sekä vastailemalla näsäviisaasti. (Saloviita 2013, 156)

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli selvittää taukoliikunnan vaikutuksia oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Ennen taukoliikuntainterventiota luokanopettajilta tiedusteltiin heidän kokemuksiaan oman luokkansa tämänhetkisestä luokkahuonekäyttäytymisestä. Tämän pohjalta muodostui kolme eri luokkaa, joita olivat *useimmiten hyvä, vaihteleva* sekä *kehitettävä*. Taukoliikuntajakson jälkeisissä haastatteluissa luokanopettajilta tiedusteltiin heidän kokemuksiaan taukoliikunnan vaikutuksista luokkahuonekäyttäytymiseen. Tässä analyysin vaiheessa huomioitiin luokanopettajien kokemus luokkahuonekäyttäytymisestä ennen taukoliikuntajaksoa. Luokanopettajien kokemusten pohjalta muodostui kaksi luokkahuonekäyttäytymistyyppiä, joita olivat *taukoliikunnan vaikutus vähäinen* sekä *taukoliikunta parantaa vireystilaa ja vaikuttaa keskittymiseen*.

Ensimmäisen luokkahuonekäyttäytymistyyppiin kuului kaksi opettajaa. Tässä luokkahuonekäyttäytymistyyppissä luokkien luokkahuonekäyttäytyminen oli ennen taukoliikuntaa useimmiten hyvä tasolla, ja taukoliikunnan mukanaan tuomat vaikutukset jäivät vähäisiksi. Taukoliikunnalla nähtiin ainoastaan olevan pieniä vaikutuksia oppilaiden vireystilaan. Taukoliikunnan koettiin parantavan oppilaiden vireystilaa, mutta oikein fyysisillä taukoliikunnoilla saattoi välillä olla jopa väsyttävä vaikutus.

Toiseen luokkahuonekäyttäytymistyyppiin kuului kolme opettajaa. Tässä luokkahuonekäyttäytymistyyppissä luokkien luokkahuonekäyttäytyminen ennen taukoliikuntaa oli vaihtelevalla sekä kehitettävällä tasolla. Luokanopettajat kokivat taukoliikunnan vaikuttavan positiivisesti oppilaiden vireystilaan. Tämän lisäksi taukoliikunnalla koettiin olevan vaikutusta oppilaiden keskittymiseen, mutta vaikutuksia koettiin molempiin suuntiin. Välillä taukoliikunta paransi oppilaiden keskittymistä luokkahuoneessa, mutta välillä keskittyminen saattoi hetkellisesti jopa heikentyä.

Viimeisenä tutkimuskysymyksenä oli se, millaiseksi luokanopettajat kokevat taukoliikuntojen pitämisen kesken oppitunnin. Luokanopettajien kokemukset taukoliikuntojen pitämisestä eivät oikeastaan eronneet toisistaan. Kaikki opettajat kokivat taukoliikunnat positiivisena asiana, mutta korostivat, että opettajan täytyy aistia oppilaita ja ilmapiiriä ja sen mukaan päättää mihin kohtaan taukoliikunnan sijoittaa. Taukoliikunnat eivät sovi kaikille tunneille ja väärään kohtaan sijoitetulla taukoliikunnalla saattaa olla jopa negatiivisia vaikutuksia oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Tämän lisäksi lähes kaikki opettajat kokivat, että neljänkymmenenviiden minuutin oppitunnit ovat todella lyhyitä ja taukoliikunnoille olisi enemmän tarvetta pidemmällä oppitunneilla.

Tutkimuksessa saadut tulokset ovat osittain samansuuntaisia aikaisemmin aiheesta tehtyjen tutkimusten kanssa. Tutkimuksessa havaittiin taukoliikunnalla olevan vaikutusta oppilaiden vireystilaan ja vaihteleva vaikutus oppilaiden keskittymiseen. Kolme opettajaa viidestä koki taukoliikunnalla olevan vaikutusta oppilaiden keskittymiseen. Aikaisemmissa tutkimuksissa taukoliikunnalla on todettu olevan vaikutusta oppilaiden käyttäytymiseen sekä keskittymiseen luokassa. Griecon ym. (2009) tutkimuksessa taukoliikuntaa sisältävillä oppitunneilla oppilaiden keskittyminen säilyi vahvana koko oppitunnin. Samankaltaisia tuloksia tutkimuksillaan ovat saaneet myös Podnar ym. (2018) ja Janssen ym. (2014). Podnarin ym. (2018) tutkimuksessa taukoliikunnoilla ei tutkimuksen alkuvaiheessa havaittu olevan vaikutusta oppilaiden keskittymiseen, mutta taukoliikuntoja jatkettaessa pidempään huomattiin oppilaiden keskittymisen oppitunneilla paranevan. Janssenin ym. (2014) vaihtelevan intensiteetin liikunnalla havaittiin olevan vaikutusta oppilaiden keskittymiseen. Aikaisemmissa tutkimuksissa taukoliikuntainterventiojakso oli kestoltaan pidempi verrattuna tähän tutkimukseen, jossa interventio kesti ainoastaan kaksi viikkoa. Lisäksi monessa aikaisemmassa

tutkimuksessa oppitunnin aikainen taukoliikunta oli kestoaltaan pidempi kuin tässä tutkimuksessa, jossa taukoliikunta kesti maksimissaan viisi minuuttia. Aikaisemmissa tutkimuksissa ei ollut raportoitu taukoliikunnalla olleen vaikutusta oppilaiden vireystilaan oppitunneilla. Tutkimuksissa oli kuitenkin raportoitu taukoliikunnalla olleen vaikutusta oppilaiden keskittymiseen. Parempi vireystila edistää oppilaiden keskittymistä tunneilla, joten voi myös olla mahdollista, että vireystilan muutokset on raportoitu oppilaiden parempana keskittymisenä oppitunneilla.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on myös havaittu taukoliikunnalla olevan vaikutusta oppilaiden käyttäytymiseen luokkahuoneessa. Gohin (2017) tutkimuksessa oppitunneille sijoitetulla taukoliikunnalla havaittiin olevan vaikutusta oppilaiden keskittymiseen, mutta sen lisäksi myös oppilaiden käyttäytyminen parani tutkimusjakson aikana. Watsonin ym. (2019) tutkimuksessa taukoliikunnalla havaittiin olevan vaikutusta oppilaiden käyttäytymiseen luokkahuoneessa. Sen sijaan Howie ym. (2014) eivät havainneet omassa tutkimuksessaan viiden minuutin taukoliikunnalla olevan vaikutusta oppilaiden käyttäytymiseen, mutta kymmenen minuutin pituinen taukoliikunta paransi oppilaiden käyttäytymistä.

Tässä tutkimuksessa taukoliikunnalla ei havaittu olevan vaikutusta oppilaiden yleiseen käyttäytymiseen luokkahuoneessa. Verrattaessa tätä tutkimusta aikaisempiin tutkimuksiin (Grieco, Jovers & Bartholomew 2009; Goh 2017; Podnar, Novak & Radman 2018; Ma, Le Mare & Gurd 2015; Howie, Beets & Pate 2014; Janssen ym. 2014; Watson, Timperio, Brown & Hesketh 2019) oli havaittavissa, että monet tehdyistä tutkimuksista olivat paljon pidempikestoisia. Aikaisemmissa tutkimuksissa taukoliikuntainterventiot kestivät kolmesta viikosta kahteentoista viikkoa. Voidaan siis pohtia, olisiko pidemmällä interventiojaksolla saatu taukoliikunnan vaikutukset näkymään myös oppilaiden käyttäytymisessä.

7.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että oppituntien aikaisella taukoliikunnalla on mahdollista vaikuttaa oppilaiden luokkahuonekäyttäytymiseen. Tässä tutkimuksessa saadut tulokset osoittivat, että oppituntien aikainen taukoliikunta parantaa oppilaiden vireystilaa sekä vaikuttaa

oppilaiden keskittymiseen. Luokanopettajat eivät kokeneet, että taukoliikunta olisi parantanut oppilaiden käyttäytymistä luokassa. Opettajien taustoilla ei ollut tässä tutkimuksessa merkitystä taukoliikunnan vaikutuksiin. Suurin vaikuttava tekijä oli luokan lähtötaso ennen taukoliikuntaa.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin luokanopettajien kokemuksia taukoliikunnan vaikutuksista oppilaiden luokahuonekäyttäytymiseen. Ennen taukoliikuntaa luokanopettajilta tiedusteltiin, millaista on heidän mielestään hyvä luokahuonekäyttäytyminen. Haastatteluista oli nähtävissä, että kaikki opettajat kokevat hyvän luokahuonekäyttäytymisen hieman eri tavalla. Tällä on varmasti ollut vaikutusta myös siihen, että millaiseksi luokanopettajat ovat kokeneet oman luokkansa käyttäytymisen ennen taukoliikuntaa. Taukoliikunnan mahdolliset vaikutuksetkin on saatettu kokea hieman eri tavoin riippuen siitä, millaiseksi luokanopettajat hyvän luokahuonekäyttäytymisen yleisesti kokevat. Laineen (2015) mukaan tutkittaessa kokemuksia jokainen kokee asian itselleen merkityksellä tavalla ja saman asian voi kokea eri tavoin (Laine 2015, 32). Voidaan pohtia sitä, miten tulokset olisivat eronneet nykyisistä, jos taukoliikunnan vaikutuksia luokahuonekäyttäytymiseen olisi havainnoinut aina sama henkilö jokaisessa tutkittavassa luokahuoneessa. Ainakin kokemukset olisivat tällöin olleet samanlaiset, eikä luokanopettajien omilla kokemuksilla luokahuonekäyttäytymisestä olisi ollut vaikutusta tutkimukseen.

Luokanopettajien yleisesti positiivinen suhtautuminen oppituntien aikaiseen taukoliikunnan toteuttamiseen sekä saadut tulokset taukoliikunnan vaikutuksista osoittavat, että taukoliikuntaa oppitunneilla kannattaa kouluissa järjestää myös jatkossa. Taukoliikunnat toimivat hyvänä työkaluna, jonka avulla opettaja voi rytmittää hieman oppitunnin kulkua ja mahdollisesti parantaa myös oppilaiden keskittymistä opiskeluun. Vähän liikkuvien lasten ja nuorten elämään pienikin liikunnallinen lisäys päivään on aina hyvä asia, joten senkin takia taukoliikuntoja kannattaa koulussa järjestää.

Tulevaisuudessa aiheesta voitaisiin toteuttaa samantapainen tutkimus, joka sijoitettaisiin kouluihin, joissa on pidemmät oppitunnit. Pidemmän oppitunnin aikana taukoliikunnalle olisi helpompi löytää paikka keskeltä oppituntia, ja taukoliikunnan vaikutukset saattaisivat näkyä paremmin. Seuraavassa tutkimuksessa taukoliikuntaintervention keston kannattaa olla pidempi

kuin kaksi viikkoa. Pidemmän interventiojakson aikana taukoliikunnat tulevat oppilaille enemmän tutuiksi ja taukoliikunnat hieman vakioituvat osaksi koulupäivää. Mahdollisesti tällöin voitaisiin saavuttaa parempia tuloksia juuri pidemmän interventiojakson myötä sen aikana toteutettavalla taukoliikunnalla. Tässä tutkimuksessa taukoliikunnan vaikutuksia tutkittiin luokanopettajan kokemusten kautta. Seuraavassa tutkimuksessa taukoliikunnan vaikutuksia voitaisiin tutkia jonkun ulkopuolisen tarkkailijan kautta. Tällöin kokemus taukoliikunnan vaikutuksesta näyttäytyisi samanlaisena jokaisessa tutkittavassa luokassa.

LÄHTEET

- Aronen, E. (2016). Lasten häiriökäyttäytyminen. *Duodecim* 2016;132:961–6. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo13145.pdf>
- Barros, R., Silver, E. & Stein, R. (2009). School recess and group classroom behavior. *Pediatrics* 123 (2), 431–436. <https://pediatrics.aappublications.org/content/123/2/431>
- Beighle, A., Erwin, H., Webster, C. A. & Webster, M. A. (2020). Physical activity during school. Teoksessa R. L. Carson & C. A. Webster. 2020. *Comprehensive school physical activity programs. Putting research into evidence-based practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W.L. (2012). *Physical Activity and Health* second edition. Human Kinetics.
- Bouchard, C., Blair, S.N. & Haskell, W.L. (2012). Why Study Physical Activity and Health? Teoksessa C. Bouchard, S.N. Blair & W.L. Haskell. 2012. *Physical Activity and Health* second edition. Human Kinetics.
- Bunketorp Käll, L. Malmgren, H., Olsson, E., Linden, T. & Nilsson, M. (2015). Effects of a Curricular Physical Activity Intervention on Children’s School Performance, Wellness, and Brain Development. *The Journal of school health*, 85(10), ss.704–13. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/josh.12303>
- Erickson, K., Hillman, C.H. & Kramer, A.F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2015, 4:27–32. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352154615000157>
- Goh, T. (2017). Children’s physical activity and on-task behavior following active academic lessons. *Quest* (00336297). 2017;69(2):177-186. <https://web-b-ebsohost-com.ezproxy.jyu.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=c74b4844-f283-4c8f-b8ff-25ce2509d905%40sessionmgr102>
- Grieco, L., Jowers, E. & Bartholomew, J. (2009). Physically active academic lessons and time on task: the moderating effect of body mass index. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 41 (10), 1921-1926. https://web.archive.org/web/20170811060355id_/http://uap.edb.utexas.edu/education/asets/files/KHE/Bartholomew%20Publicatoin%20MSSE_2009.pdf
- Godwin, K. & Fisher, A. (2011). Allocation of attention in classroom environments: consequences for learning. *Proceedings of the Annual Meeting of the Cognitive Science Society*, 33(33). <https://escholarship.org/content/qt15c4w7zg/qt15c4w7zg.pdf>

Haapala, E.A. (2013). Cardiorespiratory Fitness and Motor Skills in Relation to Cognitive and Academic Performance in Children – A Review. *Journal of Human Kinetics* volume 36/2013, 55-68. <https://sciendo.com/article/10.2478/hukin-2013-0006>

Hansen, A. (2018). *Aivovoimaa: Näin vahvistat aivojasi liikunnalla*. Jyväskylä: Atena.

Heemskerk, C. H.H.M., Lubans, D., Strand, S. & Malmberg, L-E. (2019). The effect of physical education lesson intensity and cognitive demand on subsequent learning behaviour. *Journal of Science and Medicine in Sport* 23(2020)586–590. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244019307327?casa_token=FHFMLMyAwSgAAAAA:gVGih79n8OmK9l_qpvxGarRCEYOoh19_kyUPCvuK-iEJ9B7WrHifNBKO8QDhvTRF42zaAPZXgA

Hirsjärvi, S. (1983). *Kasvatustieteen käsitteistö*. Helsinki: Otava

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja Kirjoita* (15. painos). Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2016). *Tutki ja Kirjoita* (21. painos) Helsinki: Tammi.

Holopainen, P., Järvinen, R., Kuusela, J. & Packalen, P. (2009). *Työrauha tavaksi: Kohtaaminen, toimintakulttuuri ja pedagogiikka koulun arjessa*. Helsinki: Opetushallitus

Huotilainen, M. (2019). *Näin aivot oppivat*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa. S. Kokko & L. Martin (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Howie, E.K., Beets, M.W. & Pate, R.R. (2014). Acute classroom exercise breaks improve on-task behavior in 4th and 5th grade students: A dose–response. *Mental Health and Physical Activity*. 7 (2014) 65–71. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1755296614000295?token=FA5E88894D3478530F35693A457DDB7D6F76FA27D6B525BD7C5D50738BE250F76C0EFD6449513AB0AAB0B19B3276BFA&originRegion=eu-west-1&originCreation=20230313084316>

Ilonen, T. (2000). Lääkäri neuropsykologisten käsitteiden viidakossa. *Duodecim* 2000; 116: 949-54. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo91495.pdf>

Jaakkola, T. (2012). *Liikunta ja koulumenestys*. Teoksessa T. Kujala, C M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola & K. Nyysölä (toim.) *Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti*. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) (2017). Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus

Janssen, M., Chinapaw, M.J.M., Rauh, S.P., Toussaint, H.M., van Mechelen, W. & Verhagen, E.A.L.M. (2014). A short physical activity break from cognitive tasks increases selective attention in primary school children aged 10–11. *Mental Health and Physical Activity*. 7 (2014) 129–134.

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1755296614000374?token=B70210BB471D801822D14326A679DA8F8B3CD6B6706C95CF999D3F7ACFB248B41CD493129F4622D48B6A947EDF776A9B&originRegion=eu-west-1&originCreation=20230313084335>

Jehkonen, M., Nurmi, L. & Kuikka, P. (2015). Tarkkaavuuden häiriöt ja neglect-oire eli huomiotta jääminen. Teoksessa M. Jehkonen, T. Saunamäki, L. Paavola & J. Vilkki (toim.) *Kliininen neuropsykologia*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kantomaa, M., Jaakkola, T., Pyhältö, K., Sneek, S., Syväoja, H. & Tammelin, T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen: Tilannekatsaus tammikuu 2018. Helsinki: Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES; 2018:1 verkkoinen (43 sivua).

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf

Kiviniemi, K. (2015). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kuikka, P., Pulliainen, V. & Hänninen, R. (2002). *Kliininen neuropsykologia*. Porvoo: WSOY.

Laine, K. (2005). *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Laine, T. (2015). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lassiter, J. & Campbell, A. (2019). Effect of an elementary school walking program on physical activity and classroom behavior. *Physical Educator*. 2019;76(2):485-501.

https://www.researchgate.net/profile/Seth-Jenny/publication/331945196_Sport_Management_Majors'_Perceived_Motivators_and_Barriers_to_Participation_in_a_College-Sponsored_International_Experience/links/6241e8ce7931cc7ccf009646/Sport-Management-Majors-Perceived-Motivators-and-Barriers-to-Participation-in-a-College-Sponsored-International-Experience.pdf#page=183

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 25.3.2023. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Liikkuva koulu. (2023). Pitkät välitunnit. Verkkosivu. Viitattu 25.3.2023. <https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/pitkat-valitunnit/>

Ma, J.K., Le Mare, L. & Gurd, B.J. (2014). Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9- to 11-year olds. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*. 39 (12) (2014), pp. 1332-1337. <https://cdnsiencepub.com/doi/10.1139/apnm-2014-0309>

Metsämuuronen, J. (toim.) (2006). Laadullisen tutkimuksen käsikirja. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Moran, A. (2012). Concentration: Attention and Performance. Teoksessa S.M. Murphy. 2012. *The Oxford Handbook of SPORT and PERFORMANCE PSYCHOLOGY*. Oxford University Press.

https://books.google.fi/books?id=9y5pAgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=fi&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Murtagh, E.M. & Murphy, M.H. (2011). Active Travel to School and Physical Activity Levels of Irish Primary Schoolchildren. *Pediatric Exercise Science*, 2011, 23, 230–236. <https://web-s-ebsohost.com.ezproxy.jyu.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&sid=7ec757de-d2af-40fb-a181-be9401991627%40redis>

Palomäki, S. & Lyyra, N. (2023). Liikunnan opetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa. S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Perttula, J. (2006). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus, merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Helsinki: Dialogia Oy

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 25.3.2023. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Podnar, H., Novak, D. & Radman, I. (2018). Effects of a 5-minute classroom-based physical activity on on-task behaviour and physical activity levels. *Kinesiology*. 2018;50(2):251-259. <https://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=75163e88-ceac-441e-b94f-9a403ffd108c%40sdc-v-sessmgr02>

Rajala, K., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2023). Koulun liikunnallinen toimintakulttuuri. Teoksessa. S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion

liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Sajaniemi, N. & Krause, C. M. (2012). Oppimisen palapeli. Teoksessa T. Kujala, C M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola & K. Nyssölä (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/138958_aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.pdf

Saloviita, T. (2013). Luokka haltuun! Parhaat keinot toimivaan opetukseen. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Salovaara, R. & Honkonen, T. (2011). Rakenna hyvä luokkahenki. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Sandström, M. & Ahonen, J. (2011). Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Savolainen, H., Närhi, V. & Savolainen, P. (2020). Myönteisten käyttäytymismallien tukeminen opetuksessa. Teoksessa T. Ahonen, M. Aro, T. Aro, M-K. Lerkkanen & T. Siiskonen (toim.) Oppimisen vaikeudet. Niilo Mäki Instituutti. (2020) 2. painos.

Sember, V., Jurak, G., Kovac, M., Morrison, S.A. & Starc, G. (2020). Childrens Physical Activity, Academic Performance and Cognitive Functioning: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front. Public Health* 8:307. doi: 10.3389/fpubh.2020.00307. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.00307/full>

Stapp, A.C. & Karr, J.K. (2018). Effect of Recess on Fifth Grade Students' Time On-Task in an Elementary Classroom. *International Electronic Journal Of Elementary Education*: March 2018, Volume 10, Issue 4, 449–456. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1176549.pdf>

Syväoja, H. & Jaakkola, T. (2017). Liikunta, kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus.

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). Liikunta ja oppiminen: Tilannekatsaus - lokakuu 2012. Helsinki: Opetushallitus; 2012:1 verkkoaineisto (42 sivua). https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144729_liikunta_ja_oppiminen_2_0.pdf

Sääkslahti, A. (2018). Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Takala, S., Palkoaho, M. & Riiali, M. (2022). ”Oppilas kiroilee, sylkee ja puree” – HS:n kyselyyn vastanneet opettajat avautuvat inklusion laajoista ongelmista. *Helsingin Sanomat*. Julkaistu 15.9.2022. (Viitattu 19.3.2023) <https://www.hs.fi/kaupunki/art-2000009065876.html>

Terve Koululainen. (2023). Liikunnan vaikutukset. Verkkosivu. Viitattu 25.3.2023. <https://www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/fyysinen-aktiivisuus/liikunnan-vaikutukset/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Turunen, M., Kulmala, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. (2023). Aktiivisesti kuljetut koulumatkat. Teoksessa. S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

UKK-instituutti. (2022). Liikkumisen vaikutukset. Verkkosivu. Viitattu 25.3.2023. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta annetun valtioneuvoston asetuksen 6 §:n muuttamisesta 793/2018. (2018). Viitattu 25.3.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180793>

Watson, A. J.L., Timperio, A., Brown, H. & Hesketh, K.D. (2019). A pilot primary school active break program (ACTI-BREAK): Effects on academic and physical activity outcomes for students in Years 3 and 4. *Journal of Science and Medicine in Sport*. Volume 22, Issue 4, April 2019, Pages 438-443. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1440244018309447#bib0065>

Weinberg, R.S. & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology. Seventh Edition. Human Kinetics.

Wilson, A.N., Olds, T., Lushington, K., Petkov, J. & Dollman, J. (2016). The impact of 10-minute activity breaks outside the classroom on male students' on-task behaviour and sustained attention: a randomised crossover design. *Acta paediatrica*, 105(4), ss.e181-8. https://www.researchgate.net/publication/288836831_The_impact_of_10-min_activity_breaks_outside_the_classroom_on_male_students%27_on-task_behaviour_and_sustained_attention_a_randomised_crossover_design

World Health Organization. (2020). Physical activity. Verkkosivu. Viitattu 1.4.2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

LIITTEET

LIITE 1. Noppataukoliikunta

NOPPATAUKOLIIKUNTA (parin kanssa)

- **Heittäkää parin kanssa noppaa.**
- **Nopan silmäluku määrää liikkeen.**
- **Jokaiselle liikkeelle on ennalta määrätty toistomäärä, toistomäärä sulkeissa.**
- **Molemmat parista heittävät kaksi kertaa, jolloin tulee yhteensä neljä liikettä.**
- **Sisältää viisi taukojumppa pakettia, eli viikon jokaiselle päivälle eri taukojumppa.**

PAKETTI 1

1. Kyykkyhyppy (x10)

- Ponnistus syväkyykystä mahdollisimman korkealle, kädet johtaa liikettä ja antaa lisävoimaa hyppyyn.

2. Tasapainoliike, hyppää ilmaan ja alastulo yhdellä jalalla (5 + 5)

- Alastulossa pyri säilyttämään hyvä tasapaino ilman korjaus askelta. Mitä korkeammalle hyppäät ilmaan, sitä haastavampi alas tulo on.

3. Polvennostojuoksu (20 s.)

- Juokse paikallaan polvennosto juoksua, polvet nousee noin 90 asteen kulmaan vartalon eteen.

4. Punnerrus (x10)

- Oman valinnan mukaan punnerrus varpaat tai polvet maassa. Kädet noin hartian levyisessä asennossa.

5. Mittarimato paikallaan (x5)

- Pidä jalat paikallaan ja lähde käsillä kävelemään lattiaa pitkin. Mene niin pitkälle kuin pääset ja palaa takaisin ylös.

6. Kuopaisu (5 + 5)

- Lähtö seisoaltaan. Astu toisella jalalla noin oman jalan mitan verran eteenpäin. Takajalka koukistuu vähän ja etujalka pysyy suorana kantapää maassa varpaat ilmassa. Kuvittele että käsillä käyt poimimassa (kuopaisemassa) marjoja etujalan vierestä. Nouse ylös ja astu toisella jalalla eteen.

PAKETTI 2

1. Pakarajuoksu (20 s.)

- Juoksu paikallaan, kantapäät osuu pakaroihin joka askeleella.

2. Tasapainoliike, jalat samalla ladulla (n. 15–20 s. per jalka, kokeile myös silmät kiinni)

- Seiso jalat peräkkäin niin, että etujalan kantapää on kiinni takimmaisena jalan varpaissa. Kokeile liikettä myös silmät kiinni.

3. Hiihtohyppy (5 + 5)

- Lähtö askelkyykky asennosta, toinen jalka edessä. Hyppää ilmaan ja vaihda jalkojen paikkaa hypyn aikana.

4. Pöytä/Seinä punnerrukset (x10)

- Nojaa omaan pöytään tai seinään ja tee punnerruksia. Mitä lähempänä seisot seinää tai pulpettia, sitä kevyempi liike on

5. Nyrkkeily ilmaan (20 s.)

- Ota itsellesi tilaa heilua. Hyppele paikallaan ja samanaikaisesti nyrkkeile ilmaan vasenta ja oikeaa kättä käyttäen, tee myös väistöliikkeitä.

6. Sumokyykky + hyppelyt (x10)

- Hyppää syvään kyykkyyyn, pysy siellä pieni hetki ja hyppää ylös. Yläasennossa hyppele paikallaan muutamia hyppyjä ja hyppää uudestaan syväkyykkyyyn.

PAKETTI 3

1. Askelkyykky + ylävartalon kierto (5 + 5)

- Astu askel sivulle ja pyri pitämään molempien jalkojen varpaat samaan suuntaan. Mene niin alas kuin pääset ja ponnista ylös. Toista toiselle puolelle.

2. Käsien pyörittely (eteen, taakse ja erisuuntiin) (x10 per suunta)

3. Kyykkyhyppy (x10)

- Ponnistus syväkyykystä mahdollisimman korkealle, kädet johtaa liikettä ja antaa lisävoimaa hyppyyn.

4. Kävely paikallaan (mahdollisimman korkealla ja matalalla) (15 s. + 15 s.)

- Käy kurottamassa taivasta ja koita kävellä mahdollisimman matalalla

5. Vartalonkierto punnerrusasennossa (5 + 5)

- Punnerrusasennossa nosta toinen käsi kohti kattoa ja seuraa katseella kättä. Palauta käsi takaisin punnerrusasentoon ja tee toiselle puolelle.

6. Tasapainoliike, yhdellä jalalla tasapainoilu (silmät auki/kiinni) (10–20 s. per jalka)

- Seiso yhdellä jalalla ja pyri pitämään tasapaino. Jos tuntuu helpolta sulje silmäsi. Vaihda jalkaa.

PAKETTI 4

1. Aivojumppa piirtäminen (Ympyrä + Kolmio) (noin 30 s.)

- Toinen käsi lähtee piirtämään ympyrää ilmaan, kun tämä onnistuu toinen käsi alkaa samanaikaisesti piirtämään kolmiota ilmaan. Vaihda käsiä.

2. Aivojumppa piirtäminen (Ympyrä + oma nimi) (noin 30 s.)

- Toinen käsi piirtää ympyrää ilmaan, kun tämä onnistuu toinen käsi alkaa samanaikaisesti kirjoittamaan omaa nimeä ilmaan. Vaihda käsiä.

3. Aivojumppa sormien vaihtelu (pistooli + nyrkki) (noin 30 s.)

- Lähtötilanteessa kädet vartalon edessä, toinen käsi nyrkissä ja toisessa kädessä kuvitteellinen ”pistooli” (etusormi + peukalo), rupea vaihtamaan pistoolin ja nyrkin paikkaa käsissä.

4. Aivojumppa sormien vaihtelu (rock + pistooli) (noin 30 s.)

- Lähtötilanteessa toisessa kädessä (”rock” etusormi ja pikkusormi) ja toisessa kädessä pistooli. Rupea vaihtamaan pistoolin ja ”rock” paikkaa käsissä

5. Aivojumppa parin kanssa (kivet + läpsy, reagointi) (noin 30 s.)

- Toinen pareista laittaa kätensä vartalon eteen parin ylettyville. Toiseen käteen laittaa nyrkin ja toiseen käteen ”high five”. Toinen parista vastaa tähän heittämällä ”kivet” ja läppäämällä kaverin kättä. Pari rupeaa vaihtelevaan käsissään nyrkkiä ja läpsyä → toinen parista reagoi tähän. Voi olla myös kaksi kiveä tai kaksi läpsyä.

6. Aivojumppa parin kanssa (reagointi putoavaan esineeseen, pallo, kynä, kumi) (5–10 reagointia)

- Toisella parista kädessään kaksi (kynää, pyyhekumia tai palloa). Toinen pari polvillaan maassa kädet vartalon sivuilla ja esineiden kanssa oleva pari käy seisomaan toisen eteen.

Pari pudottaa jommastakummasta kädestä esineen ja toinen pari reagoi tähän ja pyrkii saamaan esineen kiinni.

PAKETTI 5

1. Tasapainoliike, Vaaka (15 s.)

- Astu toisella jalalla eteen. Takajalka nousee ylös ja kädet levittyvät sivuille. Voit kuvitella olevasi lentokone. Pyri säilyttämään tasapaino kyseisessä asennossa. Vaihda jalkaa.

2. Viivahyppely yhdellä jalalla (10 + 10)

- Seiso yhdellä jalalla, jos luokassa on lattiassa viivoja, hyppele yhdellä jalalla viivan yli ja takaisin. Vaihda jalkaa. Jos luokasta ei löydy viivoja, käytä kynää viivana.

3. Askelkyykky (5 + 5)

- Astu askel eteen ja vie polvi noin 90 asteen kulmaan. Samanaikaisesti nosta kädet kohti kattoa. Ponnista ylös ja astu toisella jalalla eteen.

4. Parikyykky selät vastakkain (x10)

- Käykää parin kanssa selät vastakkain, ja laittakaa kätenne ”käsikynkkään”. Yrittäkää mennä kyykkyyyn samanaikaisesti ja sieltä ylös. Jos ei onnistu olkaa naamat vastakkain ja pitäkää toisianne käsistä kiinni. Kyykkääminen samanaikaisesti.

5. Punnerrusasento ja juoksu vatsan alla (20 s.)

- Käy punnerrusasentoon varpaat ja kädet lattiassa. Tuo toinen jalka eteen vatsan alle. Rupea vaihtelevaan jalkojen paikkoja ikään kuin juosten.

6. X-hyppy (x10)

- Lähtöasennossa seistään normaalissa asennossa kädet vartalon vierellä. Hypätään ilmaan ja tullaan alas X asennossa eli jalat levällään ja kädet levällään kohti kattoa. Seuraavalla hypyllä palaa lähtöasentoon.