

**KEHITTÄJÄOPETTAJIEN NÄKEMYKSIÄ JA KOKEMUKSIA LUPA LIIKKUA LUPA HARRASTAA  
-TOIMINTAKULTTUURISTA**

Krista Rosti

Terveyden edistämisen pro gradu -tutkielma  
Liikuntatieteellinen tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2024

## TIIVISTELMÄ

Rosti, K. 2024, Kehittäjäopettajien näkemyksiä ja kokemuksia Lupa liikkua Lupa harrastaa -toimintakulttuurista. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, Terveyden edistämisen pro gradu -tutkielma, 73 s., 3 liitettä.

Viimeaikaisissa tutkimuksissa on havaittu lasten ja nuorten liikkumisen vähentyneen. Peruskouluikäisissä on myös runsaasti oppilaita, joilla ei ole lainkaan harrastusta. Näihin haasteisiin on haluttu puuttua Harrastamisen Suomen mallin avulla, jonka tarkoituksena on edistää maksutonta ja vapaaehtoista matalan kynnyksen harrastamista koulupäivän yhteyteen. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin Harrastamisen Suomen malliin pohjautuvan tamperelaisen Lupa liikkua Lupa harrastaa -toimintakulttuurin toteutumista lasten ja nuorten liikkumisen ja harrastamisen kehittäjäopettajien näkökulmasta. LLLH-toimintakulttuurin tavoitteena on sekä aktiivisen, liikkuvan koulupäivän toteuttaminen kuin harrastusmahdollisuuksien lisääminen koulupäivän yhteyteen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää kehittäjäopettajien näkemyksiä ja kokemuksia LLLH-toimintakulttuurin toteuttamisesta. Kyseinen toiminta on valtakunnallisesti ainutlaatuista, joten siitä ei ole vielä saatavilla aiempaa tutkimustietoa. Tässä tutkimuksessa on käytetty vertailukohteena aiempia tutkimuksia, jotka käsittelevät Harrastamisen Suomen mallia sekä useissa eri maissa toimivia terveyttä edistäviä kouluja. Tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena, johon tutkimusaineisto hankittiin haastattelemalla seitsemää kehittäjäopettajaa maaliskuussa 2023. Haastattelutapana toimi puolistrukturoitu teemahaastattelu.

Tutkimusaineisto analysoitiin temaattisen refleksiivisen analyysin keinoin, jonka kautta muodostettiin kolme yläteemaa, jotka jakautuivat 4-6 alateemaan. Ensimmäinen yläteema, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen jakautui neljään alateemaan; 1. liikkuvan ja harrastavan elämäntavan kehittyminen, 2. liikkumista edistävän toiminnan tarjoaminen, 3. opettajien ammattiosaamisen kasvaminen ja 4. oppilaiden osallisuuden lisääntyminen. Toinen yläteema, akuutit haasteet toimintakulttuurin toteutuksessa, sisälsi kuusi alateemaa; 1. henkilökunnan passiivinen suhtautuminen, 2. johdolta saadun tuen vähäisyys, 3. eroavaisuudet tiimien toiminnassa, 4. yläkoululaisten heikko kiinnostus, 5. toiminnan markkinointi ja 6. resurssien riittämättömyys. Viimeinen kolmas yläteema, toimintakulttuurin kestävä muutos, jakautui viiteen alateemaan; 1. yhteisöllisyyden ja yhteisen tahtotilan parantaminen, 2. oppilaiden kohdennetumpi huomiointi, 3. toiminnan selkeämpi kirjaaminen, 4. jatkuvuuden ja seurannan varmistaminen ja 5. LLLH-toimintakulttuurin kehittäminen.

Haastatellut kokivat LLLH-toimintakulttuurin edistäneen tamperelaisten peruskoululaisten sekä opettajien kokonaisvaltaista hyvinvointia, esimerkiksi liikkumisen ja harrastamisen mahdollisuuksia. Toisaalta toiminnan ei koettu tavoittavan kaikkia sitä tarvitsevia, etenkin yläkouluikäisiä. Tulevaisuudessa pidettiin tärkeänä tarjota enemmän mm. kohdennetumpia harrastusryhmiä sekä monipuolisempaa välituntitoimintaa. Onnistumisen avaimina pidettiin koulun johdon ja muun henkilökunnan osoittamaa arvostusta, näiltä saatua tukea sekä yhteistä tahtotilaa toiminnan edistämistä kohtaan. Merkittävänä koettiin myös riittävien ajallisten resurssien antamista, aktiivista koulun "liikuntatiimin" toimintaa sekä oppilaiden osallistamista. Aiheen vahvemman esiin nostamisen virallisissa asiakirjoissa uskottiin auttavan perustelemaan toiminnan tärkeyttä sekä sitouttamaan entisestään kaikki osapuolet.

Asiasanat: liikunnallinen toimintakulttuuri, harrastaminen, kehittäjäopettaja, Harrastamisen Suomen malli, Tampereen harrastamisen malli, Lupa liikkua Lupa harrastaa -toimintakulttuuri, terveyttä edistävä koulu

## ABSTRACT

Rosti, K. 2024, Developer teachers' views and experiences of the Lupa liikkua Lupa harrastaa activity culture. Faculty of Sports and Health Sciences, University of Jyväskylä, Master's thesis in health promotion, 73 p., 3 appendices.

Recent studies have shown a decline in physical activity among children and adolescents. In primary school age, there are also a large number of pupils with no hobbies at all. The Finnish model for leisure activities has been designed to address these challenges by promoting free and voluntary low-threshold hobbies during the school day. This study examined the implementation of the Lupa liikkua Lupa harrastaa activity culture in Tampere, based on the Finnish model for leisure activities, from the perspective of the teachers who develop mobility and hobbies for children and young people. The aim of the LLLH activity culture is both to implement an active, mobile school day and to increase opportunities for hobbies in the school day. The purpose of this study was to explore the views and experiences of the development teachers on the implementation of the LLLH activity culture. This is a unique activity at national level, so no previous research data is yet available. This study has used previous studies on the Finnish model for leisure activities and on health promoting schools in several countries as a point of reference. The study was conducted as a qualitative case study, for which the research data was collected by interviewing seven development teachers in March-April 2023. The interview method was a semi-structured thematic interview.

The data was analyzed using thematic reflexive analysis, which resulted in three main themes, divided into 4-6 sub-themes. The first subtheme, increasing overall well-being, was divided into four sub-themes; 1. developing a mobile and active lifestyle, 2. providing activities that promote physical activity, 3. increasing teachers' professional competence and 4. increasing pupils' participation. The second sub-theme, acute challenges in implementing the culture of activity, included six sub-themes; 1. passive attitude of staff, 2. lack of support from management, 3. differences in the way teams work, 4. low interest of secondary school pupils, 5. marketing of activities and 6. insufficient resources. The final third sub-theme, sustainable change in culture, was divided into five sub-themes; 1. improving community and shared vision, 2. more focused attention on pupils, 3. clearer recording of activities, 4. ensuring continuity and monitoring and 5. developing activities of LLLH.

The interviewees felt that the LLLH activity culture had contributed to the overall well-being of primary school children and teachers in Tampere, for example by providing opportunities for physical activity and leisure activities. On the other hand, they felt that the activities did not reach all those who needed them, especially those of secondary school age. In the future, it was considered important to offer more targeted hobby groups and a more varied range of leisure activities. The key to success was seen to be the appreciation and support shown by the school management and other staff, as well as a common will to promote the activities. The provision of sufficient time resources, an active school "sports team" and the involvement of pupils were also seen as important. Greater visibility of the issue in official documents was believed to help justify the importance of the action and to further engage all parties.

Keywords: physical activity culture, leisure activities, development teacher, Finnish model of leisure activities, Tampere model of leisure activities, Lupa liikkua Lupa harrastaa activity culture, health promoting school

## LYHENTEET

CHSS: Canadian Healthy School Standards

Ha-li -tiimi: Harrastamisesta ja liikkumisesta vastaava tiimi

HS-malli: Harrastamisen Suomen malli

Koulupolku: Useamman koulun kokonaisuus, joka muodostuu yhdestä yläkoulusta sekä yhdestä tai useammasta alakoulusta

LIITU-tutkimus: Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa -tutkimus

Lupa liikkua -tunnit: Tampereen kaupungit järjestämiä liikuntatunteja tamperelaisille päiväkotij- ja peruskouluikäisille

OKM: Opetus- ja kulttuuriministeriö

OPS: Perusopetuksen opetussuunnitelma

SHE: Schools for Health in Europe -verkosto

Taidekaari: Tamperelaisille peruskouluikäisille järjestetty vuosittainen kulttuurikasvatusohjelma

Veso-päivä: Opettajien suunnittelu- ja koulutuspäivä

YS-kokous: Opetushenkilöstön yhteissuunnittelukokous

Wilma: tietojärjestelmä, jota käytetään koulun ja kodin väliseen viestintään

WHO: World Health Organization (Maailman terveysjärjestö)

4H-toiminta: Valtakunnallisesti toimintaa, joka auttaa lapsia ja nuoria löytämään itselleen mielekästä tekemistä ja harrastuksia

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

LYHENTEET

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN	3
2.1 Lasten ja nuorten liikkumistottumukset	3
2.2 Paikallaanolo ja riittämätön liikkuminen	4
3 LIIKUNNALLINEN TOIMINTAKULTTUURI KOULUISSA	6
3.1 Liikunnallisen toimintakulttuurin rakentaminen ja esteiden poistaminen	8
3.2 Henkilöstön tiedot, taidot ja asenteet; Avain liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen koulussa	11
3.3. Vähän liikkuvien oppilaiden tukeminen koulussa	12
4 LASTEN JA NUORTEN HARRASTAMINEN SUOMESSA	14
4.1 Harrastamisen Suomen malli	16
4.2 Harrastamisen Suomen mallin vahvuudet, juurruttaminen ja kehityskohteet	18
4.3 Tampereen harrastamisen malli/Lupa liikkua Lupa harrastaa -toimintakulttuuri	20
5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	23
6 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT	24
6.1 Tutkijan esiymmärrys	24
6.2 Tutkimusasetelman kuvaus	24
6.3 Tutkimusaineiston keruu	25
6.4 Tutkimusaineiston analyysi	27
7 TULOKSET	31
7.1 Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen	32
7.2 Akuutit haasteet toimintakulttuurin toteutuksessa	35
7.3 Toimintakulttuurin kestävä muutos	42
8 POHDINTA	48
8.1 Tulosten tarkastelua	48
8.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia	52
8.3 Tutkimuseettiset näkökulmat	54
8.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotuksia	56
LÄHTEET	58
LIITTEET	70
Liite 1. Tutkimustiedote	70
Liite 2. Teemahaastattelurunko	72
Liite 3. Liikkumisen ja harrastamisen portaati	73

## 1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikkumisen väheneminen, kasvanut paikallaanolo sekä yleisen hyvinvoinnin heikkeneminen ovat olleet huolenaiheina useiden vuosien ajan (Helakorpi & Kivimäki 2021; Ikonen & Helakorpi 2019; Martin ym. 2023; Vanttaja ym. 2017). Kyseinen tilanne on ilmennyt myös vuoden 2023 kouluterveyskyselyn tuloksissa, joissa havaittiin yksinäisyyden ja riittämättömän liikkumisen yleistymisen. Viimeaikaisten tutkimusten (Helakorpi & Kivimäki 2021; Ikonen & Helakorpi 2019; Martin ym. 2023) perusteella on selvää, että lapset ja nuoret istuvat yhä suuremman osan valveillaoloajastaan ja vain harva täyttää valtakunnalliset liikkumissuositukset. Liikkumisen on havaittu vähentyneen etenkin yläkouluikäisten keskuudessa. Vanttaja ym. (2017, 17) painottavat, että lisääntyneeseen paikallaanoloon vaikuttavat ennen kaikkea yhteiskunnalliset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Yleisesti riittämättömän liikkumisen on havaittu heikentävän terveyttä ja muodostavan merkittävän yhteiskunnallisen haasteen (Kauravaara 2013a, 13).

Viimeaikaisten tutkimusten mukaan suomalaislapset ja -nuoret harrastavat verrattain paljon. Vaikka lasten ja nuorten liikkumisen vähenemisestä on puhuttu, ovat edelleen liikuntaharrastukset suosittuja niin tyttöjen kuin poikien keskuudessa (Kaunismaa ym. 2021; Tarvainen ym. 2023). Kuitenkin tutkimuksissa on havaittu Suomessa olevan edelleen paljon peruskouluikäisiä erityisesti yläkoululaisten, vieraskielisten ja erityistä tukea tarvitsevien joukossa, joilla ei ole harrastusta (Tarvainen ym. 2023, 24, 27-28). Se, että jokaisella lapsella tai nuorella on jokin harrastus on merkittävää, sillä harrastamisen on havaittu edistävän fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Harrastamisen on nähty tukevan myös lasten ja nuorten kehitystä sekä kasvua (Kaarakainen ym. 2022, 10; Timonen ym. 2022).

Aiemmat tutkimukset (Kämppi ym. 2018; 2022; Rajala ym. 2021) osoittavat, että kouluilla on merkittävä rooli lasten ja nuorten liikkumisen sekä harrastamisen lisäämisessä. Kyseisten toimintojen edistäminen peruskouluissa vaatii monenlaisia konkreettisia toimenpiteitä eri tasoilla. Koulun ja sen henkilökunnan päätökset sekä valinnat vaikuttavat tähän olennaisesti. Hakamäki ja Lehtonen (2023) sekä Rajala ym. (2019) korostavat, että kouluissa vallitsevat uskomukset, asenteet, roolit, johdon periaatteet ja resurssit vaikuttavat merkittävästi toimintakulttuurin toteuttamiseen. Suomessa koulupäivän aikaisen passiivisuuden vähentämiseen on kiinnitetty huomiota jo vuodesta 2009 Liikkuva koulu -ohjelman kautta, jota vuodesta 2019 alkaen on tullut osittain korvaamaan Harrastamisen Suomen malli (Hakamäki & Lehtonen 2023, 26). Kyseisen mallin tarkoituksena on edistää matalan

kynnyksen liikkumista ja harrastamista koulupäivän aikana maksuttoman ja vapaaehtoisen toiminnan kautta. Tällä tavoin on pyritty tarjoamaan lapsille ja nuorille tasavertaiset mahdollisuudet harrastamiseen koulupäivien yhteydessä (OKM 2020a; 2022a).

Tampereen kaupunki on halunnut entisestään edistää lasten ja nuorten liikkumista ja harrastamista koulupäivän aikana kehittämällä Tampereen oman versio Harrastamisen Suomen mallista, nimeltään Tampereen Harrastamisen malli. Tämä malli sisältää Lupa liikkua Lupa harrastaa -toimintakulttuurin. Toimintakulttuurin tarkoituksena on edistää niin liikunnallisen, aktiivisen koulupäivän toteutumista kuin lisätä harrastamisen mahdollisuuksia koulupäivän yhteyteen (Tampereen Malli - Harrastaminen kuuluu kaikille, s.a.). Jotta tämä toimintakulttuuri saataisiin paremmin integroitua osaksi tamperelaisia peruskouluja, on Tampereella kehitetty valtakunnallisesti ainutlaatuinen kehittäjäopettajan toimenkuva. Näiden lasten ja nuorten liikkumisen ja harrastamisen kehittäjäopettajien tehtävänä on suunnitella kouluihin aktiivista, liikunnallista koulupäivää edistäviä toimenpiteitä sekä koordinoida koulupäivän yhteydessä tapahtuvaa harrastustoimintaa (Lupa liikkua Lupa harrastaa, s.a). Tämän tutkimuksen keskiössä on selvittää kyseisten kehittäjäopettajien näkemyksiä ja kokemuksia Lupa liikkua Lupa harrastaa -toimintakulttuurista. Heidän toimintansa voidaan nähdä vaikuttavan niin suoraan kuin epäsuorasti oppilaiden, koulun muun henkilökunnan kuin kouluympäristön liikkumista ja harrastamista edistävän toiminnan mahdollistamiseen. Saamalla syvempää ymmärrystä aiheesta, voidaan tästä tutkimuksesta saatua tietoa hyödyntää tulevaisuudessa esimerkiksi vastaavanlaisen toiminnan toteuttamiseen ja kehittämiseen.

## **2 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAKÄYTTÄYTYMINEN**

Riittävä liikkuminen on välttämätöntä lapsille ja nuorille normaalin kehityksen ja kasvun kannalta. Tämä osaltaan edistää niin fyysistä, sosiaalista, psyykkistä kuin motorista ja kognitiivista terveyttä (Syväoja ym. 2012, 23; Vuori 2016, 145). Liikkuminen ehkäisee myös useita terveystahittoja, kuten 2. tyyppin diabetesta, sydänsairauksia, verenpainetautia sekä vaikuttaa myönteisesti niin luustoon, lihaskuntoon kuin kognitiiviseen toimintakykyyn. Liikkumisella voidaan edistää myös elämänlaatua ja mielenterveyttä. Sen on havaittu vähentävän esimerkiksi riskiä sairastua masennukseen ja ahdistuneisuuteen (Janssen & LeBlanc 2010, OKM 2021, 18; WHO 2020). Lasten ja nuorten riittävään ja säännölliseen liikkumiseen on tärkeää kiinnittää huomioita mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Näin voidaan edistää parempaa terveyttä aikuisiällä, sillä lapsuudessa opittu fyysinen passiivisuus sekä epäterveelliset elämäntavat voivat jatkua aina aikuisuuteen saakka (Syväoja ym. 2012, 24).

Koulutyön kannalta aktiivinen liikkuminen voi näkyä myönteisesti lasten ja nuorten parempana muistina, keskittymiskykenä sekä käyttäytymisenä luokkahuoneessa. Liikkumisella on havaittu olevan myös osittainen yhteys parempiin kouluarvosanoihin sekä -menestykseen (Kantomaa ym. 2018, 27-29; Syväoja ym. 2012, 11-13, 23). Koska liikkumisen on havaittu edistävän oppimista, voi koulu osaltaan mahdollistaa erilaisia tapoja koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseen. Tätä kautta voidaan tukea lasten ja nuorten oppimista heidän taustoistaan riippumatta (Kantomaa ym. 2018, 29).

### **2.1 Lasten ja nuorten liikkumistottumukset**

Terveyden kannalta riittävästä liikkumisen määrästä on tehty suositus eri ikäryhmälle. Vähän liikkuviksi määritellään sellaiset henkilöt, jotka eivät yllä näihin suosituksiin (Vanttaja ym. 2017, 15). 7-17-vuotiaiden tulisi liikkua kyseisen suosituksen mukaan päivittäin vähintään 60 minuuttia. Liikkumisen tulisi olla reipasta, tarpeeksi rasittavaa sekä ottaa huomioon liikkujan ikä. Päivittäisen liikkumisen tulisi sisältää eri liikuntamuotoja sekä reipasta kestävyystyypistä liikuntaa. Suosituksen mukaan kolme kertaa viikossa olisi liikuttava rasittavalla teholla, joka osaltaan vahvistaa luustoa ja lihasvoimaa. Pitkiä paikallaanolojaksoja olisi vältettävä (Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, 2021; Kämppi ym. 2022, 6; OKM 2021, 4). LIITU 2022 -tutkimuksessa havaittiin, että peruskouluikäisistä vain



noin kolmannes (36%) täytti päivittäisen liikkumissuosituksen. 7-vuotiaat saavuttivat useimmiten suosituksen, ja näiden osuus oli noin puolet. Liikkumissuosituksen täyttivät 9- ja 11-vuotiaista noin kaksi viidestä, 13-vuotiaista alle kolmannes ja 15-vuotiaista vain noin joka viides (Martin ym. 2023, 16). Samankaltaisia tuloksia on saatu myös vuoden 2023 kouluterveyskyselyssä. Kyselyn tulosten perusteella havaittiin, että vähintään tunnin päivässä liikkuvat 4.-5. luokkalaisista 43% ja 8.-9. luokkalaisista 25% (Helenius & Kivimäki 2023, 4). Kämpin ym. (2022, 44) tutkimuksessa havaittiin, että päivittäisestä lasten ja nuorten reippaasta liikkumisesta kertyy koulupäivän aikana 34%. Koulupäivän aikana paikallaan oloa kertyy hieman alle puolet, 47%. Huomionarvoista oli se, että alakoululaisilla jokaista tuntia kohden kertyi noin 39 minuuttia liikkumatonta aikaa, kun taas yläkouluikäisillä vastaava luku oli 46 minuuttia (Kämppe ym. 2022, 44).

Viimeisimmät LIITU-tutkimukset (2018; 2020; 2022) osoittavat liikunta-aktiivisuuden vaihtelevan eri sukupuoli- ja ikäryhmien välillä. Kaikki ikäryhmät huomioiden pojat ylsivät liikkumissuositukseen useammin kuin tytöt. Tyttöillä liikkuminen väheni säännöllisesti aina 7-vuotiaasta 15-vuotiaaksi asti. Pojilla lasku alkoi vasta yläkouluikässä. 7-15-vuotiaista vähän liikkuvia oli noin kymmenes (12%) (Martin ym. 2023, 17-19). LIITU 2022 -tutkimuksen tuloksissa ilmeni useimpien peruskouluikäisten liikkuvan omaehtoisesti vähintään kerran viikossa. Erilaisiin liikuntatilaisuuksiin osallistui useimmiten 9-vuotiaat, kun taas vähäisintä osallistuminen oli 15-vuotiaiden joukossa. Osallistuminen urheiluseuratoimintaan oli vähentynyt hieman kaikissa ikäluokissa. Toisaalta osallistuminen oli hieman yleistynyt koulujen ulkopuolisissa liikuntakerhoissa sekä liikunta-alan yritysten toiminnassa (Martin ym. 2023, 20, 22). Harrastuksissa tapahtuva liikkuminen ei kuitenkaan useissa tapauksissa riitä kattamaan päivittäistä liikkumissuositusta, vaikka harrastusten kautta kertyykin reipasta ja rasittavaa liikuntaa. Mikäli päivittäisen liikkumisen kokonaismäärää halutaan lisätä, voidaan harrastuksiin kulkea esimerkiksi kävellen tai pyörällä (OKM 2021, 36).

## **2.2 Paikallaanolo ja riittämätön liikkuminen**

Riittämätön liikkuminen on ollut huolenaiheena pidempään jo kaikissa ikäluokissa. Etenkin lasten ja nuorten riittämätön liikkuminen, heikentynyt kestävyyskunto sekä epäterveelliset elintavat ovat herättäneet huolta. Riittämättömän liikkumisen on havaittu olevan moninainen ilmiö, johon vaikuttavat niin yhteiskunnalliset, sosiaaliset kuin kulttuurisetkin tekijät. Myös yksilön kasvuympäristön sekä elämäntavan on uskottu vaikuttavan liikkumisen määrään

(Vanttaja ym. 2017, 12, 17, 37). Päivittäinen liikkuminen on keventynyt viestintä- ja tietotekniikan nopean kehittymisen vuoksi, mikä on osaltaan lisännyt paikallaanolon ja istumisen määrää (Kauravaara 2013a, 10-11, 13; Vanttaja ym. 2017, 13, 37). Myös koulut ja muut oppimisympäristöt vahvistavat usein istumisen normia, sillä ne ovat usein rakennettu istumisen ympärille. Näin ne osaltaan lisäävät myös koulupäivän aikaista fyysistä passiivisuutta (Haapala 2018, 5). Vuoden 2022 LIITU-tutkimuksessa tutkittiin peruskouluikäisten liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrää yhden vuorokauden ajan. Tuloksissa selvisi, että enemmistö peruskoululaisista oli paikallaan suurimman osan valveillaoloajastaan. Tutkittaessa liikkumisen intensiteettiä havaittiin lasten ja nuorten liikkumisen olevan enemmikseen kevyttä aktiivisuutta. Niin aktiivisen liikkumisen kuin liikkumisen määrän todettiin vähenevän iän karttuessa (Husu ym. 2023, 44).

LIITU 2022 -tutkimuksessa tutkittiin myös lasten ja nuorten kokemuksia liikkumiseen liittyvistä esteistä. Useimmiten liikkumisen esteenä koettiin olevan ajan, liikuntapaikkojen tai sopivan ohjauksen puute sekä liialliset taloudelliset kustannukset (Koski & Hirvensalo 2023, 56). Tutkimuksissa muita syitä riittämättömään liikkumiseen on havaittu olevan aiemmat huonot liikkumiskokemukset, sopivan lajin puute, laiskuus liikkumaan lähtemisessä tai liiallinen kilpailullisuus (Vanttaja ym. 2017, 17, 73-74, 84-85). Myös kiinnostuksen tai merkityksellisyuden kokemisen puute sekä muiden mielenkiintoisten asioiden paljous elämässä saattoivat mennä liikkumisen edelle (Kauravaara, 2013b, 20).

Liikunnan merkityksellisyuden ja sen voimakkuuden on havaittu vaikuttavan jokaisen yksilölliseen suhteeseen liikkumista ja liikunnallista aktiivisuutta kohtaan. Runsaat ja voimakkaat esteet voivat heikentää suhdetta liikkumiseen (Koski, Hirvensalo, Villberg & Kokko 2022, 9). On esitetty, että tulevaisuudessa olisi hyvin tärkeää työskennellä liikunnan eri ominaisuuksien arvostamisen sekä esteiden poistamisen eteen, etenkin kun liikkumisen houkuttelevuus näyttää vähentyneen varsinkin tyttöjen (Koski & Hirvensalo 2023, 56) sekä yläkouluikäisten keskuudessa (Helenius & Kivimäki 2023; Martin ym. 2023, 20, 22). Jotta lasten ja nuorten liikunnan ja terveyden edistämiseen pystyttäisiin vaikuttamaan myönteisesti on sen oltava myös yhteiskunnallinen tehtävä. Tämä edellyttää osaltaan monialaista yhteistyötä eri toimijoiden kesken sekä toimenpiteitä ja päätöksentekoa eri hallinnon aloilla niin valtakunnallisella kuin paikallisella tasolla (Kämppi ym. 2022, 5).

### 3 LIIKUNNALLINEN TOIMINTAKULTTUURI KOULUISSA

Perusopetuksen järjestelyillä pystytään vaikuttamaan merkittävästi lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyteen (Wiss ym. 2020, 1). Kouluissa toteutetuilla terveyden edistämisen interventioilla on havaittu olevan myönteistä vaikutusta oppilaiden psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Opettajien, kouluterveydenhoitajien sekä muun henkilökunnan rooli on tässä prosessissa merkittävässä osassa (Zurc & Laaksonen, 2023, 2; Wiss ym. 2020, 1). Interventioiden toteuttamisen kautta voidaan tukea lasten terveyttä, koulumenestystä sekä koulusta valmistumista, kuin myös kaventaa terveyseroja sekä vähentää terveystriskejä (Zurc & Laaksonen, 2023, 2). Jotta liikunnallisesta toimintakulttuurista muodostuisi pysyvä osa peruskoulujen arkea, tulee käytännön toimenpiteiden tapahtua kaikilla tasoilla. Tähän tarvitaan mukaan niin koulut, niiden henkilökunta kuin kunnatkin (Kämppi ym. 2018, 88).

Koulun ammattilaisten sekä tutkijoiden osallistuminen toiminnan suunnitteluun sekä arviointiin on tärkeää. Koulun johdolta saatu tuki sekä riittävien resurssien mahdollistaminen ovat ratkaisevia tekijöitä interventioiden onnistumisen kannalta (Zurc & Laaksonen, 2023, 17). Onnistumiseen vaaditaan koulussa myös terveyden edistämisen käsittelyä kokonaisvaltaisesti, jolloin otetaan huomioon niin koulujen tehtävät ja tarpeet kuin opettajien näkökulmat (Gugglberger, 2021, 298). Koulut ovat erilaisia, minkä vuoksi keskittyminen jokaisen koulun omiin lähtökohtiin sekä muutosvalmiuksiin on onnistumisen kannalta merkityksellistä (Bartelink ym. 2019, 13). Kun kouluissa kiinnitetään huomiota terveyttä edistävien ympäristöjen luomiseen, on sillä havaittu olevan pitkäkestoisia vaikutuksia niin oppilaiden hyvinvointiin kuin terveyteen (Gugglberger, 2021, 301). Alla olevassa taulukossa 1 on esitetty kootusti aiemmissa tutkimuksissa esiintyneitä menestystekijöitä, jotka ovat osaltaan edistäneet kouluissa liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamista ja ylläpitämistä.

TAULUKKO 1. Yhteenveto menestystekijöistä liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamisessa ja ylläpitämisessä

Menestystekijät
<ul style="list-style-type: none"><li>• resurssit ajassa, taloudessa, tilassa ja henkilöstössä 1,4, 6, 9, 10, 11, 13, 19</li><li>• sitoutunut, innokas, tukeva ja aktiivinen koulu yhteisö (oppilaat, opettajat, koulun johto, muu henkilöstö) 3, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 19</li><li>• koko yhteisöllä yhteinen ymmärrys aiheen merkityksellisyydestä 3, 6, 7, 8, 16, 19</li><li>• hallinnollinen ja poliittinen tuki 1, 19, 21, 24</li><li>• ammatillisen koulutuksen tarjoaminen 5, 11, 12, 13, 17</li><li>• koulussa aktiivinen, moniammatillinen "hyvinvointitiimi" 8, 10, 11, 12, 18</li><li>• koulussa nimetty vastuuhenkilö 8, 10, 12, 13, 18</li><li>• toiminnan kirjaaminen suunnitelmiin ja strategioihin (OPS) ja integroiminen eri oppiaineisiin 7, 9, 11, 12</li><li>• selkeät, yhteiset, ylös kirjatut toimintatavat ja jokaisen vastualueet 2, 7, 12, 14</li><li>• riittävä sekä selkeä koordinointi ja viestintä 7,13</li><li>• kouluympäristön muuttaminen fyysistä aktiivisuutta edistäväksi 2, 17, 19</li><li>• toimintaa ennen, aikana ja jälkeen koulupäivien 19, 21, 22, 23. 24</li></ul>

1 Zurc & Laaksonen (2023), 2 Gugglberger (2021), 3 Asanti (2013), 4 Haapala (2018), 5 SHE (2013), 6 Young ym. (2013), 7 Samdal ja Rowling (2011), 8 Moilanen ym. (2017), 9 Pérez-Jorge ym. (2021), 10 Boot ym. (2012), 11 Bartelink & Bessems (2021), 12 Rajala ym. (2023), 13 Pearson ym. (2015), 14 Bartelink ym. (2019), 15 Hällström (2009), 16 Rajala ym. (2013), 17 Neely ym. (2020), 18 Rajala ym. (2021), 19 CHSS (2021), 20 Hunt & Metzler (2017), 21 Laimi ym. (2023), 22 Kämppi ym. (2022), 23 Siekkinen ym. (2019), 24 Kaarakainen ym. (2023)

Maailman terveysjärjestö (WHO) on tunnustanut jo pitkään koulujen merkityksen lasten ja nuorten kehityksen ja terveyden edistämistyössä. WHO käynnisti vuonna 1995 maailmanlaajuisen kouluterveydenhuolto-ohjelman nimeltään Health Promotion Schools (HpS), jonka tarkoituksena on lisätä terveyttä edistävien koulujen määrää maailmassa. Ohjelman tarkoituksena on käynnistää sekä vahvistaa terveyden edistämistyötä sekä koulutusaktiviteetteja niin maailmanlaajuisella, alueellisella, kansallisella kuin paikallisella tasolla. Terveyttä edistävissä kouluissa halutaan vahvistaa koulun roolia terveellisenä työ- ja oppimisympäristönä (WHO 2023). Kyseisissä kouluissa toteutetaan säännöllistä suunnitelmaa, jonka tarkoituksena on edistää niin oppilaiden kuin koko koulu yhteisön hyvinvointia, terveyttä sekä sosiaalisen pääoman kehittymistä (Young ym. 2013, 3, 13, 17). Pyrkimyksenä on luoda koulu ympäristö, jossa arvostetaan sekä edistetään järjestelmällisesti terveyden ja hyvinvointiin liittyviä tekijöitä (CHSS, 2021, 7).

Terveyttä edistäviä kouluja kutsutaan maailmalla useilla eri nimityksillä samankaltaisista lähestymistavoista huolimatta. Kaikki koulut jakavat kuitenkin saman päämäärän niin sanotusta koko koulun yhteisestä lähestymistavasta. Varsinkin eurooppalaisissa kouluissa oppilaiden terveyttä edistetään Schools for Health in Europe -verkoston (SHE) avulla (SHE 2013, 3). Alankomaissa samainen ohjelma on nimeltään "Tulevaisuuden terve peruskoulu"

(Healthy Primary School of the Future, HPSF) (Bartelink ym. 2019, 5). Muita maailmalla tunnettuja koulumaailmassa toteutettuja terveyden edistämisen ohjelmia ovat muun muassa Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP) ja Comprehensive School Health (CSH). Kanadassa on laadittu omat standardit terveyttä edistäville kouluille (Canadian Healthy Schools Standards). Suomessa lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä on edistetty viime aikoina etenkin Liikkuva koulu-ohjelman sekä Harrastamisen Suomen -mallin avulla.

### **3.1 Liikunnallisen toimintakulttuurin rakentaminen ja esteiden poistaminen**

Koulun toimintakulttuuri on monitahoinen kokonaisuus, joka heijastaa niin koulun virallista opetussuunnitelmaa kuin yhdessä sovittuja sääntöjä, arvoja, kriteerejä kuin periaatteita (Asanti 2013, 621-622). Peruskoulun opetussuunnitelmassa (2014) todetaan koulun toimintakulttuurin tavoitteena olevan hyvinvoinnin, oppimisen ja osallisuuden edistäminen (OPS 2014). Young ym. (2013, 12) korostavat, että koulujen tehtävä on ennen kaikkea välittää oppilailleen arvoja, normeja ja odotuksia. Tämän uskotaan edistävän ja tukevan niin oppimista kuin terveyttä koko kouluyhteisössä. Koulun toimintakulttuurin rooli on merkittävässä osassa myös oppilaiden liikunnallisen arvomaailman syntymisessä (Asanti 2013, 624). Liikunnallisen toimintakulttuurin pyrkimyksenä on edistää liikunnallisen elämäntavan kehittymistä sekä oppilaiden toimintakykyä (Moilanen ym. 2017, 614). Liikunnallisen toimintakulttuurin on havaittu näkyvän etenkin sellaisissa oppivissa yhteisöissä, joissa ymmärretään liikkumisen ja oppimisen yhteys sekä halutaan vähentää istumista ja lisätä mielen hyvinvointia edistäviä tekijöitä osaksi koulun arkea (OPS 2014).

Aiemmat tutkimukset (Bartelink & Bessems 2021; Perez-Jorges ym. 2021; Rajala ym. 2023; Samdal & Rowling 2011) ovat osoittaneet liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisen onnistuvan etenkin silloin, kun se on kirjattu erilaisiin strategioihin ja suunnitelmiin. Tämän on havaittu edistävän toiminnan jatkuvuutta, vaikuttavan myönteisesti toimiin kuntatasolla (Rajala ym. 2023, 3) sekä luovan toiminnasta yhtenäisempää ja tehokkaampaa (Bartelink & Bessems 2021, 9; Pérez-Jorge ym, 2021, 13; Samdal & Rowling 2011, 380). Toiminnan kirjaamisen on havaittu helpottavan myös aiheen esiin nostamista ja resurssien kohdentamista sekä vaikuttavan koulun johdon suhtautumiseen positiivisesti. Lisäksi koetaan, että se sitouttaa voimakkaammin eri sidosryhmät työskentelemään kohti yhteistä päämäärää. Tämä on osaltaan vaikuttanut myönteisesti toiminnan jalkauttamiseen osaksi koulujen arkea sekä

vahvistanut koulun henkilökunnan ammatillista kehittymistä (Samdal & Rowling 2011, 377, 380).

Vaikka koulun henkilökunta kokisi oppilaiden liikkumisen tärkeänä, voi sen käytännön toteuttaminen estyä esimerkiksi kiireen, aikapaineiden (Moilanen ym. 2017, 619) tai liian suurena koetun työmäärän vuoksi (Bartelink & Bessems 2021, 5, 13). Terveyttä edistävissä kouluissa on havaittu koulun henkilökunnan hyvinvoinnin olevan merkittävä tekijä toiminnan menestyksekkään toteutumisen kannalta. Henkilökunnan voidessa hyvin, kokevat he työnsä olevan tasapainossa, mikä osaltaan lisää heidän työtehokkuuttaan, pysyvyyttä työtehtävässään (CHSS 2021, 12) sekä kokemusta aiheen merkityksellisyydestä (Moilanen ym. 2017). Useissa tutkimuksissa (CHSS 2021; Hunt & Metzler 2017; Neely ym. 2020; Rajala ym. 2023) onkin havaittu henkilökunnan heikon jaksamisen jarruttavan liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumista. Liikkuminen osana koulupäivää tukee niin oppilaiden kuin koulun henkilöstön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittymistä (Hunt & Metzler 2017, 323; Kämppi & Rajala 2021). Young ym. (2013, 11) täydentävät koulun henkilökunnan työhyvinvoinnin parantamisen edistävän osaltaan myös heidän ammatillista kehittymistä ja osaamista.

Liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisen on todettu onnistuvan etenkin silloin, kun koulussa toimii eri koulun edustajista koottu hyvinvointitiimi (Boot ym. 2012, 444-445; Rajala ym. 2023, 12). Merkittävää on, että kyseisestä tiimistä vastaa henkilö, joka itse pitää terveyden edistämistä tärkeänä tehtävänä (Boot ym. 2012, 444). Usein tällaisen tiimin toiminta on osoitettu kouluissa liikunnanopettajalle (Kämppi & Rajala 2021). Tiimin onnistuneen toiminnan on havaittu vaativan erityisesti muiden tiimiläisten aktiivisuutta ja sitoutuneisuutta ryhmän toimintaan (Rajala ym. 2021), jolloin toiminta ei ole riippuvainen vain muutamien henkilöiden osaamisesta ja jaksamisesta (Moilanen ym. 2017, 619).

Pysyvien muutosten on havaittu vaativan riittävästi aikaa niin luokkahuoneessa kuin koulun ulkopuolisessa toiminnassa (Pérez-Jorge ym, 2021, 13; Young ym. 2013, 17). Tämän vuoksi etenkin koulun hyvinvointitiimin toimintaan tulisi resursoida riittävästi kokoontumisaikaa (Boot ym. 2012, 444-445; Rajala ym. 2023, 12). Riittävien resurssien ja tuen antamisen toiminnan toteuttamiseen voi vähentää lisävastuun kokemista ylimääräisenä työnä. Liian vähäiseksi koetun tuen ja resurssien on havaittu vaikuttavan kielteisesti opettajien työskentelyyn ja hyvinvointiin (Pearson ym. 2015, 15) esimerkiksi lisäten stressiä ja turhautumista (Guggelberger 2021, 301). Lisäksi tiimin vastuuhenkilöille maksettavat korvaukset tukevat todennäköisesti jatkuvuutta koulutason toiminnassa (Rajala ym. 2023, 12).

Koulukohtaisten vastuuhenkilöiden lisäksi on osassa kunnista nimetty erillinen koordinaattori vastaamaan koulujen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistä. Koordinaattorilla on havaittu olevan keskeinen rooli etenkin toiminnan alkuun saamisessa ja ylläpitämisessä. Erillisen koordinaattorin on havaittu vahvistavan opettajien motivaatiota sekä sitoutumista toimintaan. Opettajat ovat kokeneet saaneensa koordinaattorilta apua käytännön toimissa sekä myös koulutusta toimenkuvansa hoitamiseen (Pearson ym. 2015, 14-16). Opettajien ja koordinaattoreiden välisen toimivan yhteistyön toteuttamisen on havaittu vaativan ennen kaikkea kykyä rakentaa yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä toimivia koordinoitukäytäntöjä. Säännöllinen osapuolten välisen yhteydenpidon on todettu lisänneen tuen kokemusta sekä yhteisymmärryksen muodostumista. Myös selkeä viestintä toiminnan odotuksista (Bartelink ym. 2019, 12) sekä kollegiaalinen ja luottamuksellinen työskentelyilmapiiri on nähty tärkeiksi tekijöiksi yhteistyön onnistumisen kannalta (Pearson ym. 2015, 16).

Kämpin ym. (2018) tutkimuksessa havaittiin alakoulujen luokanopettajajärjestelmän helpottavan liikunnallisesti aktiivisen toimintakulttuurin toteuttamista, kun tätä verrattiin yläkouluihin. Alakouluissa luokanopettaja on usein vastuussa yhdestä luokasta, joka mahdollistaa osaltaan paremman kokonaisuuksien hallinnan sekä selkeämmän toiminnanohjauksen. Yläkouluissa niin opettajat kuin oppilasryhmät vaihtuvat oppitunnista toiseen, jolloin yhtenäisten käytäntöjen vakiinnuttaminen voi olla vaikeampaa (Kämpin ym. 2018, 93). Pearson ym. (2015, 15) havaitsivat opetusryhmien muuttumisen kasvattavan opettajilla sekä tuen että koulutuksen tarvetta. Esimerkiksi Rajala ym. (2023, 3) nostivat raportissaan esiin Liikkuva koulu -koordinaattoreiden toivomuksen tarjota etenkin yläkoulun opettajille toiminnallisen opetuksen koulutuksia. Myös koko henkilöstölle järjestettävän vesopäivän uskottaisiin parantavan mahdollisuuksia liikunnallisen toimintakulttuurin onnistuneeseen toteuttamiseen. Päivän pyrkimyksenä olisi selkeyttää toiminnan konkreettisia tavoitteita, opettaa toiminnallisia työtapoja sekä sitouttaa ja motivoida henkilöstöä. Kansainvälisissä tutkimuksissa (Bartelink & Bessems 2021; SHE 2013) on esitetty mahdollisuutta sisällyttää terveyden edistämisen aihepiiri osaksi opettajakoulutusta. Näin voitaisiin varmistaa opettajaopiskelijoille paremmat taidot aiheen integroimiseen osaksi opetustilanteita (Bartelink & Bessems 2021, 5, 13). Tällöin pystyttäisiin samalla lisäämään opettajaopiskelijoiden valmistautumisen tasoa, parantamaan opetuksen laatua sekä rakentamaan heidän identiteettiään kokonaisvaltaisina kasvattajina ja aiheen asiantuntijoina (SHE 2013, 5).

### **3.2 Henkilöstön tiedot, taidot ja asenteet; Avain liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamiseen koulussa**

Henkilökunnan tiedot, taidot ja asenteet vaikuttavat merkittävästi heidän haluunsa työskennellä terveyden edistämisen aiheiden parissa (Young ym. 2013, 4, 10). Opetushenkilöstön aktiivinen sitoutuminen ja halukkuus uudistaa käytänteitä vaikuttavat merkittävästi onnistumiseen sekä liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiseen (Haapala 2018, 7; Hakamäki & Lehtonen 2023, 28; SHE 2013, 5). Jotta koulupäiviä saataisiin aktiivisemmiksi, tulisi opettajien ymmärtää liikunnan merkitys osana koulujen arkea. Ymmärryksen lisääntymistä voidaan edistää avoimella keskustelulla aiheesta. Tällöin voidaan pohtia esimerkiksi liikkumisen tarjoamia mahdollisuuksista ja koettujen esteiden poistamista (Asanti 2013, 629). Kun henkilökunnan kesken vallitsee hyvä kommunikointiyhteys, edistää se osaltaan avointa ja rehellistä vuorovaikutusta kouluyhteisössä (Young ym. 2013, 17). Toimintakulttuurin muutoksen toteutuksen, onnistumisen ja vaikuttavuuden kannalta on tärkeää, että henkilökunta ymmärtää ja kokee pätevyyttä siitä, mitä heidän halutaan tekevän ja saavuttavan (Samdal & Rowling 2011, 377-378).

Jotta koulun toimintatapoja voidaan muuttaa, on myös koulun henkilökunnan rooleja arvioitava uudelleen. Opettajien antaessa vastuuta oppilaille koulupäivän uudistamisessa, voi se osaltaan edistää oppilaiden halua toimintakulttuuriin sitoutumiseen (Rajala ym. 2013, 24-25). Oppilaiden osallisuutta voidaan lisätä mahdollistamalla keskusteluja aiheesta, jolloin otetaan huomioon heidän mielipiteensä ja palautteensa. Näiden huomioiden perusteella voidaan arvioida ja kehittää toimintatapoja entisestään (Asanti 2013, 627-628). Oppilaiden osallistaminen edistää samalla heidän terveyttään (Gugglberger, 2021, 299; Pérez-Jorge ym. 2021, 13) motivaatiotaan, tyytyväisyyttään sekä terveysosaamista ja -taitoja (Gugglberger, 2021, 299).

Aiemmissa tutkimuksissa opettajat ovat kokeneet terveyttä ja liikkumista edistävän toiminnan pääsääntöisesti myönteisenä asiana. Toimintaa on pidetty hyödyllisenä ja tarpeellisenä sekä lisäävän osaltaan kouluviihtyvyyttä. Sen on uskottu myös tukevan opetussuunnitelman toteuttamista sekä oppilaiden oppimista (mm. Bartelink & Bessems 2021; Kämppi & Rajala 2021; Pérez-Jorge ym, 2021). Toisaalta Boot ym. (2012, 441) sekä Bartelink ja Bessems (2021, 5, 13) ovat tutkimuksissaan havainneet yläkouluissa työskentelevien opettajien ainekeskeisyyden voivan osaltaan vähentää terveyden edistämistyötä. Haapalan (2018, 6) tutkimus nostaakin esiin tulevaisuuden tarpeen vahvistaa aineenopettajien motivaatiota sekä



osaamista. Koulun henkilökunnan arvostaessa omaa esimerkillisyyttään ja osallistumista, on heidän mahdollista toimia myös roolimalleina oppilaille (Hunt & Metzler 2017, 323). Tämä voi osaltaan edesauttaa, miten mielekkäänä oppilaat kokevat liikkumisen sekä ymmärtävät sen edistävän sosiaalista hyvinvointia (Haapala 2018, 7). Pérez-Jorge ym. (2021, 13) ja Rajala ym. (2013, 27) tutkimuksissa kävi ilmi, että oppilaat kokivat koko koulun yhteisöllisyyden tärkeänä taustatekijänä silloin, kun tarkoituksena oli aktivoida koulun toimintakulttuuria.

Rehtorin rooli on merkittävässä osassa koulun toimintakulttuurin johtamisessa (Moilanen ym. 2017, 618). Mikäli rehtorilla on riittävästi kiinnostusta ja motivaatiota (Bartelink & Bessems 2021, 8), sekä hän antaa tukea toiminnan toteuttamisessa, luo se vakaan pohjan toiminnan kehittämiseksi. Mikäli johtotason sitoutuminen on heikkoa, heikentää se toiminnan toteutumista (Rajala ym. 2023, 3, 14, 23, 25). Samdal ja Rowling (2011, 378) korostavat koulun johdon esimerkillisen roolin tukevan myös henkilökunnan halua muutosvalmiuteen. Rehtorin rooli koulun toimintakulttuurin suunnan näyttäjänä sekä toimintaan kannustajana on keskeinen. Rehtorilla on runsaasti valtaa vaikuttaa esimerkiksi siihen, millaisia henkilökuntaa kouluun rekrytoidaan, miten hän jakaa resursseja sekä millaista arvopohjaa hän haluaa ylläpitää (Hällström 2009, 22). Myös toiminnan kestävyuden varmistamisen, kuten sovittujen toimien toteutumisen seurannan tai edistymisen arvioinnin, tulisi kuulua rehtorin toimenkuvaan (Samdal & Rowling 2011, 379). Jotta toiminta saataisiin toteutettua mahdollisimman menestyksekkäästi, tarvitsee kuitenkin myös rehtori tukea toisilta opettajilta (Bartelink & Bessems 2021, 8).

### **3.3. Vähän liikkuvien oppilaiden tukeminen koulussa**

Koulussa pyritään lisäämään oppilaiden valmiuksia, tottumuksia ja ymmärrystä elinikäisen liikkumisen tärkeydestä (Haapala 2018, 6). Koulun on nähty olevan vähän liikkuville oppilaille tärkeä liikkumisen turvaaja. Tämä vuoksi kyseisten oppilaiden liikkumisen määrän lisäämiseen on syytä kiinnittää erityistä huomiota (Rajala ym. 2017). Yhteistyön toteuttaminen eri sidosryhmien, kuten oppilaiden, heidän kotiensa, koulun henkilökunnan, kouluterveydenhuollon, sekä kuntien eri hallintokuntien kanssa, on avain vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen ja hyvinvoinnin tukemisessa. Eri sidosryhmien välisen yhteistyön kautta pystytään mahdollistamaan yksilöllisten polkujen luominen kyseisten oppilaiden tukemiseksi (Siekkinen ym. 2019).

Jotta vähän liikkuvia oppilaita saataisiin liikkumisen pariin, on hyvä kiinnittää huomiota heidän henkilökohtaisiin mieltymyksiin ja tarpeisiin, sillä perinteiset tavat liikkua eivät välttämättä motivoi heitä (Kämppe ym. 2022, 16). Tällöin tarvitaan ennen kaikkea nuorten aitoa kuulemistä ja osallistamista (Rajala ym. 2013, 27). Kokemusta osallisuudesta voidaan lisätä antamalla oppilaiden suunnitella ja järjestää toimintaa esimerkiksi oppilaskunnan tai yhteisöllisen oppilashuollon kautta (Laimi ym. 2023, 42). Välituntitoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa oppilaiden osallistamisen on nähty olevan avainasemassa (Kämppe ym. 2018, 94). Vähän liikkuvien oppilaiden tukemiseksi voidaan järjestää myös kohdennettua kerhotoimintaa. Esimerkiksi lukuvuonna 2021-2022 kohdennettuja toimenpiteitä järjestettiin noin 20%:ssa peruskouluja. Lukuvuonna 2022-2023 koulujen kohdennettujen toimenpiteiden määrä oli noussut jo 29%:iin (Liikkuvan koulun Seuranta-Virveli 2023). Kohdennettua kerhotoimintaa oli järjestetty erityisesti yläkoulun ja erityisen tuen oppilaille soveltavan liikunnan osalta (Laimi ym. 2023, 38-39). Kohdennetusti oli tarjottu mahdollisuutta esimerkiksi henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan ja -ohjaukseen (Kämppe ym. 2022, 16; Siekkinen ym. 2019). Kunnissa oli järjestetty myös erilaisia lajikokeiluja väli- tai hyppytunneilla (Laimi ym. 2023, 41), mahdollistettu koululta liikuntavälineiden lainaamista vapaa-ajan käyttöön sekä koulutettu välitunneille vertaisohjaajia (Haapala 2018, 6).

On havaittu, että yksilön suhtautuminen ja asenteet liikkumista kohtaan vaikuttavat merkittävästi hänen päivittäiseen aktiivisuuteensa ja tekemiinsä liikuntavalintoihin. Mikäli yksilön sosiaalinen yhteisö ei arvosta liikkumista, voi yksilöllä olla tällöin taipumus liikkua vähemmän. Näin ollen liikkumisen määrä voi kuvastaa hänen kulttuurista pääomaansa tai sosiaalista taustaansa, joka voi joko lisätä tai rajoittaa liikkumisen määrää (Kauravaara 2013b, 22-23). Myös kaveripiirillä sekä koulun ryhmädynamiikalla voi olla vaikutusta siihen, kuinka nuoret liikkuvat koulupäivän aikana. Esimerkiksi yläkouluikäisten liikkumista voi rajoittaa nolouden ja häpeän tunteet, sillä he kokevat tärkeänä, miltä näyttävät toisten silmissä (Rajala ym. 2013, 26-27). Haapala (2018,6) ehdottaa yhteisten pohdintojen käymistä nuorten kanssa liikkumisen herättämistä ajatuksista sekä siitä, millaisia sosiaalisia normeja he liittävät osaksi liikkumista (Haapala 2018, 6). Laimi ym. (2023, 41) ovat taasen havainneet selvityksessään, että nuoret voivat kokea ongelmalliseksi koulun tiloissa tapahtuvan harrastamisen, sillä koulu voidaan kokea paikkana, jonne ei haluta tulla ennen tai jälkeen opetuksen. Lisäksi harrastuspaikkoihin siirtyminen voidaan kokea liian vaivalloisena.

#### 4 LASTEN JA NUORTEN HARRASTAMINEN SUOMESSA

Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus määrittää vapaa-ajan koulun, työn sekä muiden tahojen ulkopuoliseksi toiminnaksi, esimerkiksi kaveruussuhteiksi, harrastuksiksi tai muiksi vapaa-ajan aktiviteeteiksi (Hakanen ym. 2019, 5). Harrastamisella taas viitataan säännölliseen vapaa-ajan toimintaan, joka tuottaa iloa ja rentoutumista. Se perustuu kiinnostukseen ja nautintoon, ei taloudelliseen hyötyyn. Harrastamisen tavoitteena voi olla henkilökohtainen kehittyminen, joka voi johtaa uusien kokemusten hankkimiseen tai uuden tiedon tai taidon oppimiseen. Useimmiten harrastamisessa yhdistyy omatoiminen harrastaminen ja yhteisöllinen toiminta (OKM 2017, 5). Kuitenkin on havaittu, että etenkin nuoret saattavat kokea harrastamisen tarkoittavan vain organisoitua yksilö- tai ryhmätoimintaa. Nuori saattaa esimerkiksi valokuvata, pelata tietokonepelejä tai lukea säännöllisesti, mutta hän ei koe sitä harrastamiseksi (Hakanen ym. 2018, 56, 59).

Viimeisimmät vapaa-aikatutkimukset ovat osoittaneet suomalaislasten ja -nuorten harrastusaktiivisuuden olevan varsin korkealla tasolla (Hakanen, Myllyniemi & Salasuo 2019; Salasuo, Tarvainen & Myllyniemi 2021; Tarvainen, Manner, Myllyniemi & Salasuo 2023; Ikonen & Helakorpi 2019). Vuoden 2022 kouluterveyskyselyn tulokset osoittivat 85 prosentilla oppilaista olevan jokin mieluinen harrastus (OKM 2022a; OKM 2022b). Uusimman vuoden 2023 kouluterveyskyselyn mukaan 88 prosentilla 4-5. luokkalaisista ja 95 prosentilla 8-9. luokkalaisista oli jokin viikoittainen harrastus (Helenius & Kivimäki 2023). Saman suuntaisiin tuloksiin on päästy myös Tampereella, jossa vuonna 2022 lähes kaikilla lapsilla ja nuorilla oli jokin säännöllinen, viikoittainen harrastus. Lisäksi suurin osa oppilaista koki kuuluvan johonkin itselle tärkeään ryhmään tai yhteisöön (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2022-2025, 2022, 6-7).

Lasten ja nuorten harrastaminen on monipuolista, ja suurin osa heistä osallistuu viikottain useisiin eri harrastuksiin (Kaunistmaa ym. 2021, 1). Liikunnan ja urheilun harrastaminen on myös runsasta. Viimeisen kymmenen vuoden aikana urheiluseurat ovat kasvattaneet suosiotaan koko maassa ja vuoden 2018 LIITU-tutkimuksesta saadun tuloksen mukaan urheiluseuroihin kuului 9–15-vuotiaista suomalaisista nuorista noin 62 prosenttia (Kokko & Martin 2019, 146). Liikuntaharrastusten lisäksi suosittuja ovat myös taide- ja kulttuuriharrastukset, kuten kuvataide, musiikki ja pelaaminen (Tarvainen ym. 2023, 36). Pojat pitävät enemmän pelaamisesta, kun taas tytöt luovista harrastuksista. Joukkueurheilun

on havaittu olevan suositumpaa nuorempien ikäryhmissä, kun taas vanhetessa yksilölajit kasvattavat suosiotaan (Kaunismaa ym. 2021, 2).

Vuoden 2022 kouluterveyskyselyssä ilmeni joka kuudennen koululaisen jäävän harrastamisen ulkopuolella. Suurin osa oppilaista haluaisi kuitenkin löytää mieluisan harrastuksen (OKM 2022a; OKM 2022b). Etenkin muunkielinen väestö sekä tytöt haluaisivat aloittaa harrastamisen. Tutkimuksessa ilmeni, että muunkielisen väestön vähempää harrastamista saattoi selittää sosiaaliset tekijät sekä taloudelliset rajoitteet. Harrastamisen havaittiin olevan vähäisempää myös toimintarajoitteisten lasten ja nuorten keskuudessa. Tällöin esteinä harrastamiselle koettiin olevan muun muassa yksinäisyyden kokemukset, sosiaalisten suhteiden puute tai kuulumattomuus luokkayhteisöön (Tarvainen ym. 2023, 24, 27-28, 86-87).

Kouluterveyskyselyn 2022 tuloksissa lapset ja nuoret kokivat harrastamisen tärkeimmiksi syiksi kavereiden tapaamisen, uusien taitojen oppimisen, kehittymisen harrastuksessa, ilon kokemisen sekä oman hyvinvoinnin lisääntymisen (OKM 2022a; OKM 2022b). Innokkuutta harrastamiseen edistivät lisäksi riittävä vapaa-aika, taloudelliset resurssit, kiinnostava harrastus sekä rohkeus harrastukseen osallistumiseen (Kaunismaa ym. 2021, 2). Lisäksi monipuolisten harrastusvaihtoehtojen tarjoaminen kunnissa ja kouluissa, helposti saavutettavat harrastuspaikat sekä lasten ja nuorten osallistaminen ja kuuleminen lisäsivät halukkuutta harrastaa (OKM 2021, 37). Kansallinen lapsistrategia (2021, 31) nostaakin esiin, että lasten harrastusten lopettamista voidaan osittain ehkäistä antamalla lapsille enemmän mahdollisuuksia osallistua harrastusten suunnitteluun sekä tarjoamalla heille useampia samanaikaisia harrastusmahdollisuuksia. Tämä voisi osaltaan auttaa heitä myös kehittämään vahvuuksiaan. Lapset ja nuorten kokivat harrastamisen haasteiksi taasen Kaunismaan ym. (2021, 2) ja Tarvaisen ym. (2023, 87-89) tutkimuksissa riittämättömän vapaa-ajan, haasteet perheen taloudessa sekä harrastuskaverien, -välineiden ja kiinnostuksen puutteen. Myös tietämättömyys lähialueen harrastuspaikoista vähensi harrastuksiin hakeutumista. Yllä kuvatut harrastamista edistävät sekä haastavat tekijät on esitetty kootusti alla olevassa taulukossa 2.

## TAULUKKO 2. Harrastamista edistävät ja haastavat tekijät

Edistävät tekijät	Haastavat tekijät
<ul style="list-style-type: none"><li>+ ilon kokeminen 2,3</li><li>+ kavereiden tapaaminen 2,3</li><li>+ oman hyvinvoinnin lisääntyminen 2,3</li><li>+ uusien taitojen oppiminen 2,3</li><li>+ kehittyminen harrastuksessa 2,3</li><li>+ kiinnostavan harrastuksen löytyminen 4</li><li>+ riittävät taloudelliset ja ajalliset resurssit 4</li><li>+ rohkeus harrastukseen osallistumiseen 4</li><li>+ helposti saavutettava harrastuspaikka 1</li><li>+ harrastuksessa lasten ja nuorten osallistaminen ja kuunteleminen 1, 6</li><li>+ monipuolisten harrastusvaihtoehtojen tarjoaminen kunnissa ja kouluissa 1</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- riittämätön aika 2, 5</li><li>- haasteita taloudellisissa tekijöissä 2, 5</li><li>- puute harrastuskavereista 2, 5</li><li>- ei tarpeeksi kiinnostusta 5</li><li>- ei tietoa lähialueen harrastuspaikoista 5</li><li>- puutteelliset harrastusvälineet 5</li></ul>

1 OKM 2021, 2 OKM 2022a, 3 OKM 2022b, 4 Kaunismaa ym. 2021, 5 Tarvainen ym. 2023, 6 Kansallinen lapsistrategia 2021

Kouluissa järjestetyn harrastustoiminnan on havaittu edistävän lasten ja nuorten oppimista sekä hyvinvointia. Harrastukset tarjoavat tärkeän sosiaalisen ympäristön kasvulle ja kehitykselle (Karakainen ym. 2022, 10) opettamalla sosiaalisia sekä ryhmässä toimimisen taitoja (Lähteenmaa 2021, 11). Harrastamisen kautta rakentuvat myös vertaissuhteet, jotka samalla osaltaan ehkäisevät muista syrjäytymistä (Kansallinen lapsistrategia 2021, 31). Nuoruuden sosiaalisesti aktiivisella vapaa-ajalla on todettu olevan myönteistä vaikutusta aikuisiän mielenterveyteen (OKM 2019, 33; Timonen ym. 2022). Mielekkään harrastuksen on havaittu tukevan myös identiteetin ja itsetunnon kehittymistä sekä niiden muodostumista (Tarvainen ym. 2023, 32, 58, 63-64). Lisäksi harrastamisen kautta voidaan vahvistaa itsereflektion sekä tavoitteiden asettamisen taitoja (Lähteenmaa 2021, 11). Harrastaminen myös mahdollistaa lasten ja nuorten osaamisen sekä taitojen kehittymisen omien kiinnostusten pohjalta sekä lisää kokemuksia osallisuudesta (Kansallinen lapsistrategia 2021, 31).

### 4.1 Harrastamisen Suomen malli

Peruskouluikäistä lapsista ja nuorista arvioilta noin 55 000:lla ei ole harrastusta. Harrastuksen puute voi olla omasta tahdosta tai muusta syystä johtuvaa. Tähän haasteeseen on pyritty vastaamaan Harrastamisen Suomen mallin avulla järjestämällä harrastustoimintaa koulupäivän yhteyteen (Tarvainen ym. 2023, 85). HS-malli on osittain korvannut perusopetuksessa Liikkuva koulu -ohjelman. Liikkuvan koulun aikana muodostetut käytännöt,

yhteistyömallit ja suhdeverkostot ovat osittain edistäneet HS-mallin käynnistämistä (Hakamäki & Lehtonen 2023, 26). HS-malli perustuu vuoden 2019 hallitusohjelmaan, jonka tavoitteena oli lisätä liikunnallista aktiivisuutta ja hyvinvointia kaikissa ikäryhmissä, erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa. Mallin haluttiin vahvistavan koulujen aamu-, iltapäivä- ja kerhotoimintaa, tarjota laadukkaita ilmaisia harrastusmahdollisuuksia koulupäivän yhteyteen sekä tehostaa yhteistyötä kuntien ja kolmannen sektorin toimijoiden kesken (Hallitusohjelma 2019, 165, 170, 174). HS-mallin tavoitteeksi asetettiin pyrkimys tarjota lapsille ja nuorille motivoivaa tekemistä omien kiinnostusten pohjalta sekä tukea yhdenvertaisia harrastusmahdollisuuksia. Mallin toivottiin edistävän tasapainoista ajan jakamista opintojen ja harrastusten välillä, sosiaalista kanssakäymistä vapaa-ajalla sekä henkilökohtaista kehittymistä harrastuksissa (OKM 2019, 33). Tärkeänä mallin toteutuksessa pidettiin myös, että oppilaille on mahdollisuus tulla kuulluiksi ja he saavat vaikuttaa harrastusten sisältöjen suunnitteluun valtakunnallisesti toteutettavan harrastuskyselyn kautta. Kyselyn toivottiin edistävän oppilaiden kokemuksia osallisuudesta (Laimi ym. 2023, 73).

HS-mallin tavoitteet heijastuvat useisiin lakeihin ja kansainvälisiin sopimuksiin, kuten perusopetuslakiin (731/1999), yleissopimukseen lasten oikeuksista (1991), yhdenvertaisuus- (2014) ja liikuntalakiin (2015/2. §, 5. §, lain 1. momentti) sekä kansalliseen lapsistrategiaan (2021). Näissä asiakirjoissa painotetaan muun muassa jokaisen yhtäläisiä mahdollisuuksia itsensä kehittämiseen sosioekonomisesta asemasta tai asuinpaikasta riippumatta sekä oikeudesta kulttuuriin, taiteeseen sekä virkistys- ja vapaa-ajantoimintaan. Lisäksi asiakirjoissa korostetaan syrjäytymisen ehkäisyn toimia, jokaisen osallisuuden lisäämisestä sekä mahdollisuutta taata jokaiselle kiinnostava vapaa-ajantoiminta tai harrastus. Vuonna 2023 HS-malli sisällytettiin myös nuorisolakiin (12 a § 25.11.2022/955), mikä mahdollisti valtionavustusten myöntämisen sen toteuttamiseksi. Tämän tarkoituksena oli vakiinnuttaa HS-malli pysyväksi nuorten harrastustoiminnan toimintamalliksi kunnissa (OKM 2022).

Harrastamisen Suomen malli otettiin käyttöön syksyllä 2020. Tuolloin opetus- ja kulttuuriministeriö toteutti koululaiskyselyn, jossa selvitettiin peruskoululaisten harrastustoiveita. Tämä kysely ohjasi kuntia etsimään lasten toiveharrastuksia varten pätevät ohjaajat sekä sopivat toimintatilat. Kunnat hankkivat harrastustoimijat niin julkisilta kuin yksityisiltäkin palveluntarjoajilta, kuten nuorisojärjestöiltä ja urheiluseuroilta. Toiminnan pilottikautena, vuoden 2021 alusta, järjestettiin toimintaa 117 kunnassa, ja lukuvuonna 2021–2022 harrastustoimintaa oli jo 235 kunnassa. Tähän kunnille annettiin yhteensä 17 miljoonaa euroa valtionavustusta (OKM 2020b). Lukuvuonna 2022-2023 HS-mallin toiminta

laajeni 267 kuntaan, joka kattoi 91 % Manner-Suomen kunnista ja vuoden 2022 koululaiskyselyyn osallistui jo yli 164 000 peruskoululaista 1 500 koulusta. Tuolloin myönnettyillä avustuksilla pystyttiin järjestämään yli 10 000 harrastusryhmää lähes 2 000 koulussa ja toimintaan osallistui arviolta 400 000 lasta tai nuorta (Harrastamisen Suomen malli s.a).

#### **4.2 Harrastamisen Suomen mallin vahvuudet, juurruttaminen ja kehityskohteet**

Vaikka Harrastamisen Suomen malli on vielä melko uusi toimintamalli, on sen toimivuudesta ja kehityskohteista kerätty jo jonkin verran tietoa. Mallin vahvuutena pidetään sitä, että se tarjoaa harrastusmahdollisuuksia ilman suorituspainetta ja kilpailullisuutta (Laimi ym. 2023, 73). Kansallinen lapsistrategia (2021, 31) nostaa esiin harrastamisen mielekkyyden ja jatkuvuuden lisääntyvän etenkin silloin, kun harrastuksissa vältetään liiallista suoritusorientoituneisuutta ja kilpailullisuutta, jotka voivat osaltaan luoda liiallisia vaatimuksia ja odotuksia. Hakasen ym. (2019) tutkimus osoittaa, että aikataulutetut harrastukset eivät sovi kaikille lapsille ja nuorille, vaan harrastamisen toivotaan olevan enemmän niin sanottua ”höntsäharrastamista”. Höntsä voidaan määritellä kaikille avoimeksi, osaamisesta riippumattomaksi, matalan kynnyksen liikunnalliseksi toiminnaksi, jonka tarkoituksena on tuottaa iloa (Kopomaa & Salasuo 2020, 174-176, 178-181). HS-mallin tarjoama toiminta sopinee hyvin höntsän kuvailuun.

HS-mallin toisena vahvuutena voidaan pitää sen maksuttomuutta (Laimi ym. 2023, 47). Vanhempien koulutustaustan sekä työssäkäynnin on havaittu olevan merkittäviä taustatekijöitä lasten ja nuorten harrastustoimintaan osallistumisessa (Kaunismaa ym. 2021, 5). Esimerkiksi harrastusten korkeat hinnat voivat eriarvoistaa lasten ja nuorten osallistumisen mahdollisuuksia (Haanpää 2019, 8). Laimi ym. (2023, 47) korostavat HS-mallin merkityksen kasvavan tällaisissa tilanteissa, sillä mallin kautta on mahdollista tarjota harrastamisen mahdollisuus etenkin sellaisille lapsille ja nuorille, joiden perheen taloudellinen tilanne on haastava. Kaikille avoimien ja maksuttomien harrastusten on havaittu synnyttävän lapsille ja nuorille myös kokemusta osallisuudesta (Laimi ym. 2023, 73).

Laimi ym. (2023, 36, 72-73) huomasivat kuitenkin selvityksessään harrastusten esteettömyyden ja erityis- sekä aliedustettujen ryhmien huomioimisen tarvitsevan osakseen vielä enemmän huomiointia. Myös opetus- ja kulttuuriministeriö (2019) havaitsi saman

julkaisussaan ja painotti tärkeyttä luoda kannusteita sekä tukimuotoja kyseisten ryhmien harrastamisen edistämiseksi. Koulujen kerhojen on havaittu olevan esimerkiksi erityisluokkien oppilaille merkittäviä paikkoja ohjatun liikunnan harrastamiseen. Tämän vuoksi koulujen kerhotoiminnan tulisikin olla aidosti kaikille avoimia harrastuspaikkoja. Erityisryhmien harrastamisen tukemiseksi todettiin tarvittavan entistä enemmän ymmärrystä, tietoa, moniammatillisia tukitoimia sekä palveluketjuja (OKM 2019, 31, 35). Parannusta ja kehittämistä kaipasivat myös ammattitaitoisten ohjaajien sekä sopivien harrastustilojen löytäminen ja soveltavan liikunnan koordinointi (Haanpää 2019, 47; Laimi ym. 2023, 72). On havaittu, että kyseisten ryhmien harrastusmahdollisuudet sekä harrastamisen lisääntyminen saattavat parantua järjestämällä heille suljettuja pienryhmiä sekä mahdollistamalla koululta kuljetus suoraan harrastuspaikoille (Laimi ym. 2023, 75).

Kaarakainen ym. (2022) nostavat esiin toiminnan sujuvamman juurruttamisen vaativan muutoksia etenkin koulupäivän rakenteissa sekä harrastusten saavutettavuudessa. Omat haasteensa harrastustoiminnan integroimiseen osaksi koulupäivää tuovat yläkoululaisten koulupäivien pituudet sekä alakoululaisille suunnattu muu kerhotoiminta (Kaarakainen ym. 2022, 15). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2019, 33) muistuttaa koulujen voivan itse vaikuttaa omiin opetusjärjestelyihin, kuten välituntien pituuteen tai muihin päivän aikana järjestettäviin toimintoihin. Lisäksi Laimi ym. (2023, 40, 75) korostavat harrastusten saavutettavuudessa tarvittavan parannuksia etenkin käytännön järjestelyissä, kuten harrastuksista tiedottamisessa, ilmoittautumisessa sekä harrastustoimintaan pääsemisessä. Kouluissa on havaittu, etteivät kaikki huoltajat esimerkiksi lue Wilma-viestejä. Lisäksi useimmat harrastustoimintaa esittelevät Internet-sivustot ovat ainoastaan suomenkielisiä. Tiedotuskanavien monikielisyyden ja monikanavaisuuden lisäämisen kautta voidaan parantaa harrastamisen mahdollisuuksia myös muunkielisille oppilaille.

Oppilashuollosta ja nuorisotoimesta saatavan tuen kautta voidaan vahvistaa entisestään harrastustoiminnan saavutettavuutta. Kyseiset tahot voivat auttaa, ohjata ja tukea niin lapsia ja nuoria kuin heidän huoltajiaan sopivien harrastusten löytämisessä sekä harrastusta kaipaavien tunnistamisessa (Laimi ym. 2023, 75). Kansallinen lapsistrategia (2021, 31) painottaa tärkeyttä vahvistaa harrastusten järjestäjien pedagogista osaamista ja ymmärrystä lasten kehityksestä. Etenkin nuorten harrastusaktiivisuutta voisi lisätä järjestäjien tietoisuus ja taito tunnistaa murrosiän muutokset sekä näiden osuus nuoren fyysisessä ja emotionaaliossa kehityksessä. HS-mallin jouheva toteuttaminen vaatii osakseen erityisesti yhteistä tahtoa ja pyrkimystä kannustaa lapsia ja nuoria harrastustoimintaan osallistumiseen sekä halua parantaa



heidän hyvinvointiaan (Haanpää 2019, 56). Jotta toiminnalle asetetut tavoitteet voidaan aidosti saavuttaa, on tärkeää huomioida myös lasten ja nuorten osallistaminen toiminnan suunnittelussa ja kehittämisessä (Laimi ym. 2023, 71).

Pidempiaikaisen rahoituksen saaminen toiminnan toteuttamiseen on nähty merkittävänä toiminnan kehityksen ja jatkuvuuden kannalta. Toiminnan juurtumista osaksi koulujen arkea voidaan tukea koulujen välisellä yhteistyöllä sekä verkostoista saatavalla vertaistuella. Koulut ja niiden yhteyshenkilöt ovat tärkeässä roolissa harrastusten integroinnin onnistumisessa osaksi koulupäivää. Ilman kouluilta saatua tukea voivat järjestelyt osoittautua haasteellisiksi (Laimi ym. 2023, 29-30). Toimivan koordinoinnin kautta voidaan hallita paremmin päällekkäisyyksiä (OKM 2019, 39) ja tasata koulujen välisiä eroja (Laimi ym. 2023, 72). Harrastustoiminnan kestävämpää juurruttamista osaksi koulujen toimintaa voidaan edistää lisäksi kirjaamalla se selkeäksi osaksi koulujen suunnitelmia sekä kuntien strategioita. Näin toiminta voidaan nähdä kirkkaammin osana laajempaa tavoitteellista kehitystyötä (Kämppi & Rajala 2021). Laimi ym. (2023, 77) havaitsivat selvityksessään, että useammassa kunnassa HS-malli on jo osa kuntastrategiaa ja näin ollen toiminta nähdään tärkeänä tavoitteena kunnassa.

### **4.3 Tampereen harrastamisen malli/Lupa liikkua Lupa harrastaa -toimintakulttuuri**

Harrastamisen Suomen mallin toteutustavat vaihtelevat kunnittain, ja koordinointi tapahtuu usein sivistys- tai vapaa-aikatoimen kautta (Kaarakainen ym. 2022, 17). Tampereen kaupunki on halunnut luoda HS-mallista oman version, Tampereen harrastamisen mallin (Tampereen Malli -Harrastaminen kuuluu kaikille, s.a). Tällä tavoin Tampereen kaupunki on pyrkinyt vakiinnuttamaan lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksia varhaiskasvatuksessa ja koulupäivän yhteydessä (Palvelusuunnitelma 2022-2025, 2022, 9; Sivistys- ja kulttuurilautakunnan vuosisuunnitelma 22, 34). Tampereen Harrastamisen malli pohjautuu valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan, kaupungin strategiaan painopisteisiin sekä rahoittajien ehtoihin. Mallia rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö, koulujen kerhotoiminta, Opetushallitus sekä Tampereen kaupunki omarahoitusosuudella (Tampereen kaupunginhallituksen kokous 2021a).

Tampereen harrastamisen malli pyrkii samoihin tavoitteisiin kuin Harrastamisen Suomen malli (Tampereen kaupunginhallituksen kokous 2021a;2021b), jonka toimintatapoja on avattu

tarkemmin tämän tutkimuksen luvussa 4.1. Tampereen mallin päämääränä on tarjota peruskouluikäisille jatkuvia, matalan kynnyksen harrastuksia (Tampereen kaupunginhallituksen kokous 2021a), joita mahdollistetaan LLLH-toimintakulttuurin kautta (Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2022-2025, 2022, 14, 42). LLLH-toimintaa voidaan järjestää ennen koulupäivää muun muassa seurojen tai järjestöjen vetämänä, kun taas kouluarkea aktivoidaan erilaisin tavoin, kuten monipuolisen välitunti liikunnan, liikunnan valinnaiskursseiden sekä Lupa liikkua -tuntien kautta. Koulupäivän jälkeen harrastustoimintaa järjestetään kouluilla tai niiden läheisyydessä Lupa harrastaa -ryhmissä. Lupa liikkua toiminta on laajentunut oppilaista myös peruskoulujen henkilökuntaan, joille tarjotaan mahdollisuuksia osallistua erilaisiin liikuntaharrastuksiin vapaa-ajallaan (Lupa liikkua Lupa harrastaa, s.a). Viime vuosina LLLH-toiminta on kehittynyt myönteisesti, ja toiminnan suosio on lisääntynyt tasaisesti vuodesta 2021 vuoteen 2023. (Sivistys- ja kulttuurilautakunnan vuosisuunnitelma 2023, 4). Lukuvuonna 2022-2023 toimintaa oli keskimäärin 115 eri toimipisteessä. Toimintaa tuki tällöin noin sata yhteistyökumppania. Kyseisenä lukuvuonna Lupa harrastaa -ryhmiin osallistui arviolta 5300 lasta ja nuorta, kun taas Lupa liikkua -tunnit tavoittivat noin 52 000 lasta ja nuorta (Lupa liikkua Lupa harrastaa pähkinänkuoressa, 2023).

Liikkuminen ja harrastaminen painottuivat Tampereen kaupungin strategiassa etenkin vuosina 2021-2023. Tällöin liikunnallisen toimintakulttuurin toteuttamista ja kehittämistä tuettiin tutoropettaja ja -tuen konsultaatiomallien avulla. Tutoropettajat tukivat opettajia koulukohtaisten opetussuunnitelmien toteuttamisessa, veivät eteenpäin hyviä käytänteitä sekä toivat esiin liikunnallisen toimintakulttuurin merkitystä kouluissa (Sivistys- ja kulttuurilautakunnan vuosisuunnitelma -22, 30; Sivistys- ja kulttuurilautakunnan vuosisuunnitelma -23, 31). Näitä tutoropettajia kutsutaan tässä tutkimuksessa nimellä lasten ja nuorten liikkumisen ja harrastamisen kehittäjäopettajat, sillä tämä nimitys oli yleisesti käytössä tutkimuksen ajankohtana keväällä 2023. Kyseisiä kehittäjäopettajia oli Tampereen kaupungissa keväällä 2023 yhteensä 17. Nämä kehittäjäopettajat olivat vastuussa 15:sta koko peruskoulun kattavan koulupolun liikkumisen ja harrastamisen edistämisestä (Tampereen kaupunki, 2023). Kehittäjäopettajien tehtävänä oli edistää koulupolkunsa koulujen liikunnallisesti aktiivisen koulupäivän ja harrastamisen mahdollisuuksia. Heidän tehtävänään oli tiedottaa, markkinoida ja koordinoita harrastustoimintaa sekä suunnitella ja kehittää liikkumista lisääviä toimia koulupäivän yhteyteen. Toimintaa he organisoivat yhdessä koulupolkuunsa kuuluvien apulaisrehtoreiden, yhdysopettajien ja kouluvalmentajien kanssa (Lupa Liikkua Lupa Harrastaa, s.a).

Kyseinen Tampereella mahdollistettu kehittäjäopettajatehtävä ei ole tavaton terveyttä edistävässä kouluissa, vaan vastaavaa toimintaa on myös muualla. Bartelinkin ym. (2022, 2) mukaan terveyttä edistävässä kouluissa voi työskennellä niin sanottuja terveysneuvonantajia, joiden tehtävänä on vahvistaa kouluissa terveyden edistämisen toimia. Esimerkiksi Boot ym. (2012) sekä Bartelink ym. (2022) ovat kuvanneet tutkimuksissaan hollantilaisten terveyden edistämisen neuvonantajien toimenkuvaa ja tehtäviä. Lisäksi verrattaessa tamperelaista kehittäjäopettajatoimintaa Liikkuva koulu -koordinaattoreiden tehtäviin, voidaan niillä havaita olevan lukuisia yhtäläisyyksiä. Kyseistä Liikkuva koulu -koordinaattorin työtehtävää on avattu tarkemmin esimerkiksi Hakamäen ja Lehtosen (2023), Kämppi ja Rajalan (2021) sekä Rajalan ym. (2023) tutkimuksissa.

Tutkimuksen kohteena olevaa kehittäjäopettajatoimintaa tai Tampereen harrastamisen mallia/LLLH-toimintakulttuuria käsittelevää tieteellistä tutkimusta ei ole aiemmin toteutettu. Tämä osaltaan osoittaa aukon tutkimustiedossa. Kehittäjäopettajien voidaan havaita olevan keskeisessä roolissa LLLH-toimintakulttuurin toteuttamisessa, sillä he vaikuttavat niin suoraan kuin epäsuorasti oppilaiden, koulun henkilökunnan kuin kouluympäristön liikunnalliseen ja harrastavaan toimintakulttuuriin. Syvemmän ymmärryksen saaminen kyseisten henkilöiden näkemysten ja kokemusten kautta auttaa lisäämään ymmärrystä toimintakulttuurin toteutumisesta. Vaikka tämä tutkimus on tällä hetkellä ainutlaatuinen, on terveyttä edistävien koulujen näkökulmaa kuitenkin sivuttu useissa tutkimuksissa (Bartelink ym. 2019; Bartelink ym. 2020; Bartelink & Bessems 2021; Boot ym. 2012; Guggelberger 2021; Hunt & Metzler 2017; Neely ym. 2020; Pearson ym. 2015; Perez-Jorge ym. 2021; Young ym. 2013). HS-mallia on taasen tutkittu aiemmin opinnäytetöissä esimerkiksi nuorten harrastustoiveiden (Sillanmikko 2023), etsivän harrastustoiminnan (Sainio 2022), lastensuojelun (Kilttilä 2022) sekä 4H-toiminnan (Hietala 2021) näkökulmista. HS-mallista on tehty myös erilaisia arvioita ja selvityksiä (esim. Kaarakainen ym. 2022; Laimi ym. 2023). Kyseiset aiemmat tutkimukset antavat hyvää vertailukohtaa tämän tutkimuksen tuloksiin nähden.

## **5 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS**

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tamperelaisten lasten ja nuorten liikkumisen sekä harrastamisen kehittäjäopettajien näkemyksiä ja kokemuksia Lupa liikkua Lupa harrastaa -toimintakulttuurista. Tämän tutkimuksen tarkoitus on syventää ymmärrystä liikunnallisen ja harrastavan toimintakulttuurin toteuttamisen tavoista peruskouluissa.

### **Tutkimuskysymys:**

1. Millaisia näkemyksiä ja kokemuksia lasten ja nuorten liikkumisen ja harrastamisen kehittäjäopettajilla on Lupa liikkua Lupa harrastaa -toimintakulttuurista?

## **6 TUTKIMUSAINEISTO JA -MENETELMÄT**

### **6.1 Tutkijan esiymmärrys**

Tutkimukseni lähtökohtana on toiminut oma kokemukseni ja työskentelyni lasten ja nuorten liikkumisen ja harrastamisen kehittäjäopettajatehtävässä. Lisäksi aiempi työhistoriani luokanopettajan ja koulun liikuntavastaavan tehtävistä ovat antaneet minulle arvokasta käytännön kokemusta sekä syvempää ymmärrystä siitä, kuinka olennainen osa liikkuminen ja harrastaminen ovat lasten ja nuorten elämää. Koska lapset ja nuoret viettävät suuren osan arkipäivistä koulussa on koulun rooli heidän elämässään merkittävä. Työni kautta olen havainnut, että aktiivinen, liikkumista sisältävä koulupäivä ja harrastaminen niin koulupäivien yhteydessä kuin vapaa-ajalla edistää lasten ja nuorten fyysistä terveyttä, kehittää erilaisia tietoja ja taitoja sekä luo merkityksellisiä sosiaalisia vuorovaikutussuhteita. Kuitenkin olen kohdannut myös lukuisia esteitä riittävän liikkumisen toteutumisessa sekä harrastustoimintaan osallistumisessa. Siksi pidän erittäin tärkeänä, että kouluissa pyritään mahdollistamaan ja lisäämään koulupäivän yhteydessä olevan liikkumisen ja harrastamisen mahdollisuuksia.

Koska minulla oli entuudestaan runsaasti käsityksiä, tietoa ja kokemuksia tutkimusaiheesta, oli erittäin tärkeää, että pyrin koko tutkimusprosessin ajan olemaan tietoinen omien ennakkokäsitysten ja kokemusten vaikutuksesta näkemyksiini ja tulkintoihini tutkimusaineistosta. Tämän vuoksi kiinnitin erityisesti huomiota aiempien kokemusteni reflektointiin. Aineistonkeruun ja analysoinnin aikana pyrin olemaan avoin haastateltavien näkemyksille ja kokemuksille sekä arvioimaan tutkimusaineistoa kriittisesti ja objektiivisesti. Tavoitteenani oli tarjota mahdollisimman monipuolinen kuvaus tutkimusaiheesta. Tunnistamalla omat ennakkokäsitykseni pyrin välttämään myös virhearviointeja, jotka olisivat voineet perustua ennako-olettamuksiin tai stereotypioihin. Lisäksi pyrin kehittämään ymmärrystäni aiheesta tutustumalla laajasti alan kirjallisuuteen sekä keskustelemalla aiheesta opettajakollegoideni kanssa.

### **6.2 Tutkimusasetelman kuvaus**

Tämä tutkimus toteutettiin laadullisin tutkimusmenetelmin ja se oli luonteeltaan tapaustutkimus. Tässä tutkimuksessa LLLH -toimintakulttuuri nähtiin yksittäisenä valikoituneena tapauksena, jolloin tutkimuksen toteutuksen tarkoituksena oli saada

mahdollisimman monipuolinen kuvaus kehittäjäopettajien näkemyksistä ja kokemuksista LLLH-toimintakulttuurista osana tamperelaisten peruskoulujen opiskeluarkea ja toimintaa. Vuoren (2023) tavoin tässäkin tapaustutkimuksessa pyrittiin hahmottamaan tutkittava ilmiö kokonaisvaltaisesti, tarjoten näin mahdollisuus oppia ja ymmärtää sitä syvällisesti. Tavoitteena ei ollut tehdä yleisiä oletuksia, vaan luoda tarkka ja havainnollinen kuvaus ilmiöstä, joka osaltaan avaisi tulevaisuudessa mahdollisuuden soveltaa saatuja tietoja laajemmin erilaisissa tilanteissa ja konteksteissa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata haastateltavien todellista elämää sekä kartuttaa ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä (Hirsjärvi & Hurme 2017, 59; Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Tässä tutkimuksessa halusin tutkia sekä yksilön näkemyksiä että kokemuksia. Tällöin yksilön näkemysten ajateltiin perustuvan tutkittavan henkilökohtaisiin asenteisiin, suhtautumiseen ja käsityksiin (Kielitoimiston sanakirja, 2022a) kun taas kokemukset käsitettiin jonain konkreettisena tapauksena, jonka yksilö oli kokenut (Kielitoimiston sanakirja, 2022b). Tutkimusaineistossa haastateltavat toivat esille esimerkiksi konkreettisia onnistumisen kokemuksia toimintakulttuurin toteutuksessa, mutta myös näkemyksiä siitä, miten toimintakulttuuria voitaisiin kehittää entistä paremmaksi.

Tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta ei ole aiempaa tieteellistä tutkimusta. Aiemman tutkimustiedon puute sekä haluni saada kuuluviin kehittäjäopettajien henkilökohtaisia kokemuksia ja näkemyksiä aiheesta puolsivat haastattelua tiedonkeruutapana. Eskola ja Vastamäki (2015, 27) tukevat tätä lähestymistapaa todetessaan haastatteluiden sopivan aineistonkeruutapana vähän tutkittujen aiheiden selvittämiseen, tiedon syventämiseen sekä asioiden integroimiseen laajempaan kontekstiin. Koin myös Tuomen ja Sarajärven (2018, 73-75) tavoin myönteisenä sen, että haastateltaessa pystyisin tarvittaessa toistamaan kysymyksiä, tekemään lisäkysymyksiä sekä oikaisemaan väärinkäsityksiä. Tämä osaltaan toisi joustavuutta ja keskustelunomaisuutta haastattelutilanteisiin. Tutkimuksen haastattelutavaksi valikoitui puolistrukturoitu haastattelu, johon laadin kysymykset kolmen eri teeman ympärille (liite 2).

### **6.3 Tutkimusaineiston keruu**

Laadullisessa tutkimuksessa olennaisena pidetään enemmän tutkittavien määrän sijaan tutkimusaineiston laatua. Tutkittavien toivotaan tietävän tutkimusaiheesta mahdollisimman

paljon. Näin heiltä voidaan oppia tutkimusaiheesta sekä saadaan syvempää ymmärrystä ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 71). Tutkimusaineiston keruun aloitin lähettämällä sähköpostitse haastattelukutsun maaliskuun 2023 alussa kaikille (n=17) Tampereen kaupungin lasten ja nuorten liikkumisen ja harrastamisen kehittäjäopettajille LLLH -hankkeen työntekijän kautta. Haastattelukutsu sisälsi myös tutkimustiedotteen (liite 1) ja tietosuojalomakkeen. Tämän jälkeen lähetin vielä itse samaisen viestin muistutuksena tutkimukseen osallistumisesta noin kaksi viikkoa ensimmäisen viestin jälkeen. Tutkimusta varten ilmoittautui seitsemän vapaaehtoista kehittäjäopettajaa. Vapaaehtoisten vastaajien kesken sovittiin sähköpostitse heille sopivan ajankohdan Zoom-haastattelua varten. Lisäksi lähetin tutkittaville ennakkoon haastattelukysymykset, joihin he saivat halutessaan tutustua ennen haastattelutilannetta. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 48) mukaan haastattelun onnistumisen kannalta pidetään olennaisena, että haastateltavilla on mahdollisuus tutustua haastattelun kysymyksiin ja teemoihin etukäteen.

Toteutin seitsemän tutkimushaastattelua maaliskuun-huhtikuussa 2023. Kaikki haastattelut tapahtuivat Zoomin välityksellä ja tallensin ne tietokoneeni verkkolevyille. Maaliskuun 2023 lopussa testasin teemahaastattelurungon toimivuutta yhdellä pilottihaastattelulla. Pilottihaastattelun tarkoituksena oli varmistaa tutkimuskysymysten ymmärrettävyys, keskeisten tutkimusteemojen esiintyminen sekä harjaannuttaa minua toimimaan tutkijan roolissa haastattelutilanteessa. Lopullinen tutkimusaineisto sisältää myös pilottihaastattelusta saadun aineiston, sillä siinä käytettyä teemahaastattelurunkoa ei jouduttu muokkaamaan haastattelun jälkeen.

Aloitin jokaisen haastattelun kertaamalla tutkimuksen aiheen, tietoturvakysymykset ja varmistin suostumuksen haastatteluun sekä luvan nauhoittaa sen. Jokaisen haastattelun alussa korostin haluani kuulla tutkittavien omia näkemyksiä ja kokemuksia aiheesta. Tilanteesta pyrin tekemään Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 96) mukaisesti luottamuksellisen ja riittävän vapautuneen, jotta keskustelu olisi mahdollisimman luontevaa. Haastattelutilannetta varten olin kirjannut haastattelukysymykset vielä erilliseen Power Point -esitystiedostoon, joka esitettiin haastattelun aikana. Näin haastateltavat näkivät aina osan kysymyksistä kerrallaan. Haastattelut etenivät keskustellen tutkimuskysymysten ympärillä. Haastatteluiden teon aikana halusin antaa tutkittaville runsaasti mahdollisuuksia kertoa omalla äänellä näkemyksiään ja kokemuksiaan, jonka vuoksi en keskeyttänyt heitä, jos esimerkiksi kysymyksen vastaus kääntyi sivuraiteille. Näiden sivuraiteiden kautta syntyi joissain tapauksissa hyviä oivalluksia, jotka linkittyvät johonkin toiseen haastattelukysymykseen. Nauhoitettua

haastattelumateriaalia kertyi 7 tuntia ja 16 minuuttia. Yksittäisen haastattelun kesto vaihteli puolesta tunnista reiluun tuntiin.

#### **6.4 Tutkimusaineiston analyysi**

Tutkimusaineiston analyysin päädyin toteuttamaan aineistolähtöisen refleksiivisen temaattisen analyysin avulla. Tutkimusaineiston analyysin ollessa aineistolähtöinen lähestyin aineistoa Tuomen ja Sarajärven (2018, 108) esittämän tavoin tietyn teorian sijaan tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista käsin. Refleksiivinen temaattinen analyysi sopii Clarcken ja Braunin (2017) mukaan pienten haastatteluaineistojen analysoimiseen, ja sen avulla voidaan tehdä kokemuksellista tutkimusta, kun tarkoituksena on ymmärtää, mitä osallistujat ajattelevat, tuntevat ja tekevät. Sen kautta voidaan tarkastella henkilökohtaisia merkityksiä tietyn aiheen ympärillä (Clarke & Braun 2017, 297-298). Tällöin pyrkimyksenä on ymmärtää merkityksiä ja ammentaa tietoa tilannesidonnaisissa konteksteissa (Braun & Clarke 2021b, 339).

Refleksiivisessä lähestymistavassa pidetään tärkeänä tutkijan aktiivista roolia ja hänen sitoutumistaan teoriaan, aineistoon ja tulkintaan (Braun & Clarke 2021b, 331). Aineistosta muodostuneet teemat eivät ole tutkijasta erillisiä, vaan ne ovat aina syntyneet tutkijan toimesta aineistosidonnaisuuden kautta. Koska teemojen muodostusprosessi on subjektiivinen, on tutkijan pyrittävä pohtimaan omia ennakko-oletuksiaan sekä sitä, mikä saattaa muokata tai rajata prosessia (Braun & Clarke 2021a, 39). Lopulta tutkijan muodostamat teemat mahdollistavat analyttisten havaintojen jäsentämisen ja raportoimisen (Clarke & Braun 2017, 297). Refleksiiviseen lähestymistapaan kuuluu kuusi rekursiivista vaihetta: 1) aineistoon tutustuminen ja muistiinpanojen kirjoittaminen; 2) systemaattinen aineiston koodaus; 3) alustavien teemojen luominen koodatusta ja kootusta aineistosta; 4) teemojen kehittäminen ja tarkistaminen; 5) teemojen tarkentaminen, määrittely ja nimeäminen; ja 6) raportin kirjoittaminen. Kuitenkin Braun ja Clarke (2020, 333; 2021, 39) painottavat, että näitä vaiheita ei ole tarkoitus noudattaa tiukasti, vaan ne voivat myös sulautua toisiinsa. Seuraavaksi tulen havainnollistamaan omaa analyysiprosessiani edeltävien vaiheiden mukaisesti.

Aineistoon tutustumisen ja muistiinpanojen kirjoittamisen aloitin kuuntelemalla ja litteroimalla tutkimusaineistoa jokaisen haastattelun jälkeen maaliskuussa 2023.



Litteroin tutkimushaastattelut sanatakkasti ja poistin aineistosta kaikki tiedot, joista haastateltavat oltaisiin voitu tunnistaa, kuten koulujen tai henkilöiden nimet. Litteroitua aineistoa muodostui yhteensä 86 sivua (Times New Roman, riviväli 1,5). Luin yksittäiset haastattelut huolellisesti useampaan kertaan, jonka jälkeen kävin niitä läpi systemaattisesti käyttämällä apunani yliviivaustusseja. Tarkoitukseni oli etsiä tutkimustehtävän kannalta olennaisia merkityksiä, ilmauksia ja ajatuskokonaisuuksia. Tuomen ja Sarajärven (2018, 108) mukaan temaattisen analyysin tavoitteena on tässä vaiheessa pyrkiä tunnistamaan aineistosta niin sanottuja johtoajatuksia, jonka jälkeen pystytään paremmin kokoamaan yhteen, mitä kyseisistä aihealueista on sanottu. Tässä vaiheessa pidin tärkeänä myös lukea aineistoa mahdollisimman avoimesti erottaen omat henkilökohtaiset kokemukset ja näkemykset aineistossa esiintyvistä näkökulmista.

Tämän jälkeen lähdin etsimään aineistosta alustavia teemoja, jonka toteutin Braunin ja Clarken (2006, 87) tavoin ryhmittelemällä, tunnistamalla sekä kuvailemalla aineistosta. Tällöin teemat eivät kehittyneet ennalta hahmoteltujen teemojen kautta, vaan koodausprosessin tuloksena (Braun & Clarke 2021b, 337). Koko aineiston koodaamisen jälkeen muodostin alustavat yläteemat, jotka liittyivät haastateltavien näkemyksiin ja kokemuksiin LLLH-toimintakulttuuriin liittyneistä onnistumisista, haasteista, toiminnan juurruttamisesta sekä kehitysideoista. Näiden yläteemojen alle ryhmittelin Word-tekstinkäsittelyohjelmalla teemaan soveltuvia pelkistettyjä ilmauksia. Alustavaan teemoitteluun otin mukaan myös niin sanottuja epävarmoja ilmauksia. Tällä tavoin pyrin varmistamaan, että kaikki oleellinen aineisto saatiin mukaan tutkimustuloksiin. Mikäli huomasin jonkin ilmauksen olevan myöhemmässä vaiheessa sopimaton tutkimuskysymyksen kannalta, pudotin sen pois. Näin sain tiivistettyä aineistoa sekä poistettua sieltä ilmaisuja, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen. Esimerkiksi aluksi muodostin alustaviksi yläteemoiksi neljä luokkaa, mutta päädyin lopulta poistamaan kehitysideat-yläteeman ja sisällyttämään sen sisällön osaksi toiminnan juurruttamista käsittelevää yläteemaa.

Aineiston alustavan teemoittelun jälkeen tarkensin, yhdistin ja nimesin alateemoja pelkistetyistä ilmauksista. Analyysin edetessä huomioin, että teemoja yhdistää keskeinen käsitys ja ajatus, mutta kuten Braun ja Clark (2021b, 350) esittävät voivat teemojen sisällöt olla monitahoisia. Tässä vaiheessa pyrin rakentamaan merkityksellisen kokonaisuuden, jossa teemojen välillä oli selkeät erot, samalla varmistaen, että alateemat olivat yhteydessä tutkimuskysymykseen (Braun & Clarke 2006, 91). Taulukossa 3 on kuvattu esimerkki teemojen muodostamisesta.

TAULUKKO 3. Esimerkki teemojen muodostamisesta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistys ilmaus	Alateema	Yläteema
<p>“Koulun pihaan sitten ollaan panostettu kyllä, että se niin kuin ei olisi sellaista aktiivista ohjaamistarvetta välttämättä, vaan se piha ohjaisi sitten siinä liikkumisessa ja liikkumaan.” (H2)</p>	<p>Ollaan panostettu, että koulunpihalla ei tarvitse olla aktiivista ohjausta, vaan piha ohjaa itse liikkumisessa ja liikkumaan.</p>	<p>Liikkumista ja harrastamista edistävän toiminnan tarjoaminen</p>	<p>Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen</p>
<p>“Siis tota mun mielestä ainakin siis ne Lupa Harrastaa -ryhmät niin on tavoittanut kyllä varmastikin ne, jotka niin kun on sitä kohderyhmää. Mä luulen, että just nää ryhmät Lupa Harrastaa niin siellä on ne, joilla ei ole välttämättä mahdollisuutta siihen niin kun varsinaiseen seuratoimintaan osallistumiseen, niin mun mielestä se on niin kun onnistunut.” (H3)</p>	<p>Mun mielestä Lupa Harrastaa -ryhmät on tavoittanut ne, jotka ovat kohderyhmää ja joilla ei ole välttämättä mahdollisuutta varsinaiseen seuratoimintaan osallistumiseen. Mun mielestä se on onnistunut.</p>		

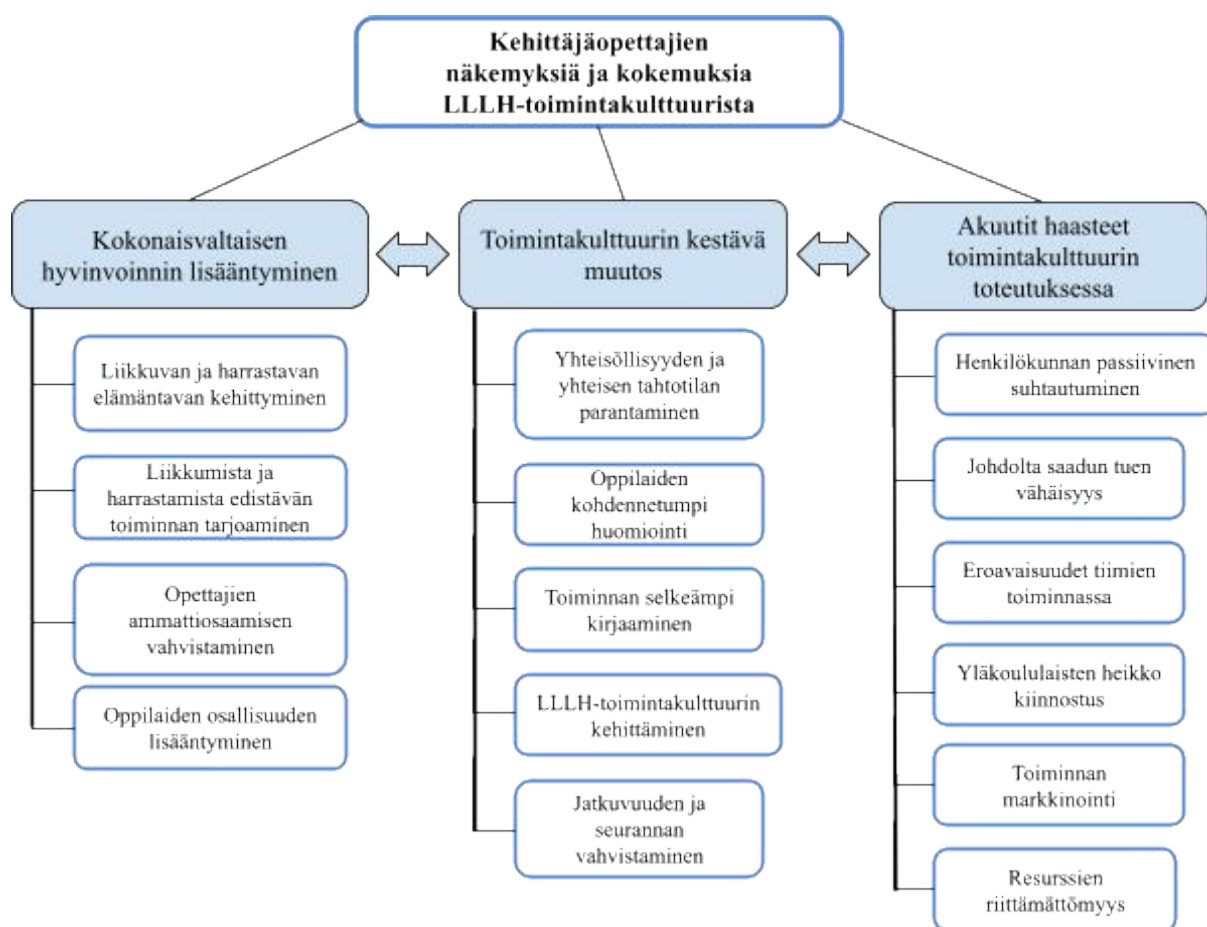
Alateemojen muodostumisvaiheessa palasin useampaan kertaan tutkimusaineistoon ja samalla etsin sopivia pelkistettyjä ilmauksia kuvaamaan teemoja. Vaihdoin niin ylä- kuin alateemoille sopivia nimityksiä sekä sisällön osia useaan otteeseen, jolloin pyrin löytämään mahdollisimman kuvaavat nimitykset ja saamaan alateeman sisällön vastaamaan yläteeman nimeä. Teemojen muodostamisessa tein Braunin ja Clarcken (2006, 93) tavoin nimistä tiiviitä, iskeviä ja sellaisia, jotka antaisivat lukijalle heti käsityksen teeman sisällöstä. Työni lopulliseen versioon muutin alustavien yläteemaluokkien nimet aiemmista onnistumisista, haasteista ja kehityskohteista kuvaavista nimityksistä vielä tarkempiin ja kuvaavampiin

nimityksiin. Lopullisia teemaluokkia ja niiden välisiä yhteyksiä päädyin kuvaamaan seuraavan pääluvun alkuun muodostetun teemakartan (kuva 1) avulla.

Aineiston teemoittelun jälkeen aloitin kirjoittamaan tutkimuksen tulososiota luomani teemakartan avulla. Tulososiossa muodostettuja teemoja päädyin havainnollistamaan pelkistettyjen ilmausten avulla, jotka merkitsin tekstiin kursiivilla. Jotta tutkittavien anonymiteetti pystyttiin suojaamaan lisäsin jokaisen pelkistetyn ilmauksen jälkeen ainoastaan lyhenteen h1, h2 jne., joka kuvastaa sitä, kuka haastateltava on ollut kyseessä. Osaan lainauksista kirjoitin sulussa asian, mistä puhutaan, mikäli se ei suoraan selvinnyt itse pelkistetystä ilmauksesta. Tällä tavoin halusin selventää lukijalle asian oikeaa kontekstia.

## 7 TULOKSET

Analyysiprosessin kautta muodostui temaattinen kartta, jonka olen esittänyt kuvana alapuolella (kuva 1). Aineistosta muodostin kolme yläteemaa: 1) Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen, 2) Akuutit haasteet toimintakulttuurin toteutuksessa sekä 3) Toimintakulttuurin kestävä muutos. Nämä yläteemat jakautuivat vielä 4-6 alateemaan. Toimintakulttuurin kestävää muutosta päädyin kuvaamaan kaksisuuntaisilla nuolilla niin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntymisen kuin akuuttien haasteiden välillä. Tällä pyrin havainnollistamaan kyseisten teemojen keskinäistä vuorovaikutusta. Tällöin esimerkiksi toiminnassa koetut akuutit haasteet voivat antaa sysäyksen kestävälle muutokselle, kun taas toimintakulttuurin kehittyminen kestävämpään suuntaan voi parantaa kykyä kohdata vastaisuudessa akuutteja haasteita. Seuraavaksi jokainen yläteema esitellään omana alaotsikkona sisällyttäen alalukuun kaikki yläteeman sisältämät alateemat. Tulosesion aloitan ensiksi avaamalla tuloksia kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntymisen ja akuuttien haasteiden osalta, jonka jälkeen siirryn tarkastelemaan toimintakulttuurin kestävää muutosta käsittelevää yläteemaa.



KUVA 1. Kehittäjäopettajien näkemyksiä ja kokemuksia LLLH-toimintakulttuurista

## 7.1 Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen

Ensimmäinen pääteema muodostui ilmauksista, jotka liittyivät haastateltavien näkemyksiin ja kokemuksiin toiminnalla saavutetuista henkilökunnan sekä oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäneistä tekijöistä. Yläteema jakautui neljään alateemaan; 1. liikkuvan ja harrastavan elämäntavan kehittyminen, 2. liikkumista ja harrastamista edistävän toiminnan tarjoaminen, 3. opettajien ammattiosaamisen vahvistuminen ja 4. oppilaiden osallisuuden lisääntyminen.

**Liikkuvan ja harrastavan elämäntavan kehittyminen.** Haastatellut korostivat merkittävänä saavutuksena liikkumisen ja harrastamisen lisääntymisen oppilaiden arkeen. Tämän koettiin samalla edistäneen oppilaiden hyvinvointia sekä koulupäivän aikana että vapaa-ajalla. Onnistumisia nähtiin jo pienissä edistymissä: *“Eipä tässä vielääkään saatu yläkoululaisia mukaan, mutta oikeasti ei tarvitse saada, kun se yksi, joka ottaa sen kaverinsa mukaan.” (H3)* Tärkeänä pidettiin yleisesti positiivisten kokemusten luomista liikkumisesta sekä liikunnallisen elämäntavan oppimista koulussa. Tämän koettiin voivan vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin tulevaisuudessa. Monet haastateltavista pohtivat koulun merkitystä siinä, kuinka koulu voi edesauttaa oppilaita löytämään kipinä vapaa-ajan liikkumiseen ja harrastamiseen: *“Sä teet jotain, oli se sitten mitä tahansa harrastamista ja voit saada kipinän, hei mä menen oikeasti johonkin seuraan.” (H5)* Keskeisenä pidettiin ettei harrastamisen ja/tai liikkumisen ole aina tavoitteellista: *“Liikunnassa ei aina tarvitse olla tietty suoritus, vaan se, että sä nautit siitä. Sitä me yritetään tuoda liikuntaan, että älä tuijota suoritusta, vaan tee niin kun susta tuntuu hyvältä. Se on kyllä avannut täällä monelle sitä, että oikeasti saa mennä omalla tahdilla ja sitä kauttahan ne saadaan innostumaan.” (H6)*

Muutama haastateltava toi esille positiivisena saavutuksena myös sen, että toiminnan kautta oli pystytty järjestämään harrastustoimintaa koulujen henkilöstölle. Tämän oli nähty osaltaan lisänneen henkilöstön liikkumis- ja harrastusintoa sekä tätä kautta hyvinvointia.

*“Saadaan sitä henkilöstöäkin aktivoitua liikkumiseen, että ei ole ainoastaan ne oppilaat...saadaan henkilöstölle lisää liikettä, elämyksiä, kokemuksia ja edistettyä heidän työhyvinvointia.” (H4)*

*“Meillä Tampereella on mahtavaa, kun henkilökunnalle tällä hetkellä tarjotaan näitä Lupa liikkua -tunteja. Se on ollut yksi, mitä mä oon tosi paljon rummuttanut, että on saatu ihmiset lähtee mukaan.”(H6)*

**Liikkumista ja harrastamista edistävän toiminnan tarjoaminen.** Haastatellut kokivat merkityksellisenä, että LLLH-toiminnan kautta pystytään järjestämään matalan kynnyksen, maksutonta harrastustoimintaa, sillä lasten sekä nuorten vähäisen liikkumisen koettiin yleistyneen. Tärkeänä pidettiin, että toiminnan avulla pystyttiin järjestämään tasavertaisempia harrastusmahdollisuuksia: *“Liikuntaan pitää panostaa, koska tiedetään lasten liikkumattomuus... matalan kynnyksen (harrastaminen) on tosi hyvä, sillä esimerkiksi ei täällä lapsilla ole mahdollisuutta harrastaa. Mitä enemmän saadaan järkevää harrastamista, niin sitä parempi...Tällaisilla projekteilla on todella iso merkitys määrättyjen lasten tulevaisuuteen”.* (H6). LLLH-toiminnan koettiin tuovan samalla harrastusten pariin sellaisia oppilaita, jotka eivät harrasta mitään tai liiku vapaa-ajallaan.

*“Kyllä siellä jonkin verran on saatu myös semmoisia, joista on huoli tästä liikkumisesta, kun se on tuossa lähellä ja sitten siellä on tuttuja ja muita, niin kyllä se jossain määrin siihen (harrastamattomuuteen/liikkumattomuuteen) auttaa.” (H7)*

*“Mun mielestä Lupa Harrastaa -ryhmät on tavoittanut ne, jotka ovat kohderyhmää ja joilla ei ole välttämättä mahdollisuutta varsinaiseen seuratoimintaan osallistumiseen. Mun mielestä se on onnistunut.” (H3)*

Haastateltavat kokivat merkityksellisenä, että peruskouluikäisille tarjotaan monipuolisia harrastusvaihtoehtoja, eikä pelkästään liikuntaharrastuksia. Liikkumista todettiin kertyvän myös harrastuspaikoille siirtymisen kautta: *“Hienoa, että tarjotaan muitakin kuin liikuntaharrastuksia, liikkumista tulee yleensä siinä, kun siirrytään harrastuspaikalle.” (H1)*

Myönteisenä asiana osa haastatelluista koki, että he olivat saaneet vaikuttaa niin sisä- kuin ulkotilojen liikunnallisen toimintaympäristön kehittämiseen. Tämän koettiin edistäneen oppilaiden viihtyvyyttä ja aktiivisuutta oppitunneilla sekä niiden ulkopuolella: *“Ollaan panostettu, että koulunpihalla ei tarvitse olla aktiivista ohjausta, vaan piha ohjaa itse liikkumisessa ja liikkumaan.” (H2)* Toisissa kouluissa toteutettiin toiminnallista ja ulkona oppimista, etenkin alakoulun puolella, mikä osaltaan lisäsi liikkumisen määrää päiviin: *“Todella paljon käytetään kaikkea semmoista, että lapsi joutuu liikkumaan tunnin aikana jopa*

*omassa luokassa.” (H6). Myönteisenä onnistumisena koettiin lisäksi LLLH-toimintakulttuurin lisännen osaltaan aktiivisuutta sellaisten opettajien ryhmille, joille liikkumaan lähteminen ei ollut niin luontaista: “Kyllä tällaisilla pystyy tavoittamaan sellaisia opettajia, joilla muuten menisi aika minimi liikunnalla ja tuoda tätä kautta opetukseen lisää liikunnallista sisältöä.” (H2)*

**Opettajien ammattiosaamisen vahvistuminen.** Suurin osa haastatteluista koki yhteiset neljä kertaa vuodessa järjestettävät kehittäjäopettajatapaamiset hyödyllisenä. Etenkin opettajat, joilla oli vähemmän kokemusta kehittäjäopettajana toimimisesta pitivät näitä tapaamisia todella tärkeinä, koska ne osaltaan selkeyttivät toimenkuvaa. Tapaamisissa mielekästä oli, että siellä pystyi kysymään toisilta epäselvistä asioista sekä saamaan ideoita oman toiminnan tueksi: *”Kyllä se jakaminen on aina hyvästä, että pyörää on turha keksiä uudestaan, jos on jotain semmoisia toimivia ja helppoja juttuja.” (H7)*

Kehittäjäopettajien toimenkuvaan kuuluu koulun lukuvuosisuunnitelmaan sisältyvän liikkumisen osuuden kirjoittaminen. Tähän sisältyvät myös niin sanotut Liikkumisen ja harrastamisen portaat (liite 3). Suuri osa haastatteluista koki portaiden toimivan hyvänä työkaluna toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa: *”Hyvä ja toimiva systeemi on portaat. Siellä on selkeää asiaa, mitä kohti mennään ja minkälaisia toimenpiteitä tehdään.” (H4)*. Niiden avulla koettiin myös mahdolliseksi tehdä näkyväksi se, mitä asioita oltiin jo saavutettu: *”Helpottavaa myös, että ne on koottu niin, että siellä on asioita, jotka aika luonnollisestikin tulee vuoden aikana...tehdään niiden kautta näkyväksi sitä, että heillä on tehty jo monenlaista ja toihan oli hyvä, voitaisiinko siitä tehdä perinne.” (H7)*

Haastatellut kokivat Lupa liikkua -tuntien antavan työkaluja ja vinkkejä niin omaan kuin toisten opettajien arkeen. Osa haastatteluista oli saanut myös positiivista palautetta toiminnasta. Lupa liikkua -tuntien kautta koettiin mahdollisena löytää uusia harrastuksia. Eräs haastateltava havainnollisti aihetta näin: *”Tunnit on ollut tosi hyviä. Ne antaa ideoita opettajille, mitä voi tuoda kouluun ja myös oppilaille ideoita siitä, mitä voisi olla kiva harrastaa.” (H4)* Osa haastateltavista kuitenkin koki kokeiluluontoisen käyntikerran jokseenkin riittämättömänä uuden harrastuksen aloittamiseen.

**Oppilaiden osallisuuden lisääntyminen.** LLLH-toimintakulttuurin koettiin edistävän lasten ja nuorten kokemuksia porukkaan kuulumisesta. Myönteisenä pidettiin sitä, että järjestetyn

toiminnan kautta oppilaat pääsivät vuorovaikutukseen toistensa kanssa, kokivat vähemmän yksinäisyyttä sekä pystyivät kokeilemaan tasavertaisesti erilaisia harrastuksia.

*“Saavat kavereita, ei tule syrjäytymisen uhkaa. On mun mielestä tosi tärkeitä arvoja, että siihen saa vaikuttaa.” (H1)*

*“Saataisiin ne oppilaat osalliseksi johonkin, he kuulevat johonkin porukkaan ja heillä on vuorovaikutusta muiden kanssa, että he ei viettäisi yksin aikaa.” (H4)*

Haastateltujen mukaan eri kouluissa oppilaiden ääni ja kokemukset otettiin huomioon päätöksenteossa ja yhteisön toiminnassa eri tavoin. Jokaisessa koulussa toimi jonkinlainen oppilastiimi, esimerkiksi oppilaskunta, joka edisti osaltaan koulupäivän aikaiseen liikkumiseen ja harrastamiseen liittyviä asioita: *“Oppilaskuntaa on jossain käytetty, että jotain mielipiteitä kysytty tai sitten annettu jotain mahdollisuuksia vaikuttaa johonkin toimintaan.” (H7)*. Oppilastiimit toimivat lisäksi yhteydenpitovälineenä toisiin luokkiin. Osa haastateltavista koki tarvetta keskittyä tulevana vuosina antamaan enemmän oppilaille mahdollisuuksia osallistumiseen: *“Oppilaskunnanhallituksen kautta kulkee suurin osa osallistamisesta. Sitten muutamien opettajien kautta... tietenkään sillain se ei kohdennu tasaisesti oppilaille ne vaikutusmahdollisuudet...Siinä on kehitettävää siis meidän koulun osalta ainakin siinä oppilaiden osallistamisessa.” (H2)* Kaikissa koulussa oppilaiden osallisuus huomioitiin harrastusryhmien suunnittelussa teettämällä valtakunnallinen HS-mallin toiveharrastuskysely. Haastateltavat olivat parhaansa mukaan ottaneet huomioon oppilaiden toiveet tulevan lukukauden harrastuslukujärjestyksen suunnittelussa.

## **7.2 Akuutit haasteet toimintakulttuurin toteutuksessa**

Toinen pääteema muodostui ilmauksista, jotka liittyivät akuutteihin haasteisiin, joita haastateltavat olivat kohdanneet LLLH-toimintakulttuurin toteuttamisessa. Toiminnassa koetut akuutit haasteet yläteema jakautui kuuteen alateemaan; 1. henkilökunnan passiivinen suhtautuminen, 2. johdolta saadun tuen vähäisyys, 3. eroavaisuudet tiimien toiminnassa, 4. yläkoululaisten heikko kiinnostus, 5. toiminnan markkinointi ja 6. resurssien riittämättömyys.

**Henkilökunnan passiivinen suhtautuminen.** Yhtenä keskeisimmistä haasteista liikunnallisen ja harrastavamman toimintakulttuurin toteuttamisessa haastatellut kokivat



koulun muun henkilökunnan passiivisuuden sekä innottomuuden toiminnan toteutusta kohtaan. Henkilökuntaa kuvattiin väsyneeksi, kyllästyneessä, kuormittuneiksi työhönsä sekä kokevan usein toiminnan ylimääräisenä työtehtävänä: *“Työmäärä on sen verran massiivinen nykyään opettajilla, että se (toiminta) nähdään osittain ylimääräisenä.”* (H1) Haastatellut myös kokivat ymmärtävänsä sen, miksi toiminta ei aina saanut niin suurta innostusta osakseen: *“Kun sitä tekemistä on tosi tosi paljon ja kaikkea, mihin pitää osallistua ja tehdä, niin jotain pitää jättää poiskin aina välillä.”* (H7) Kuitenkin, jotta toimintakulttuuriin saataisiin pysyvyyttä koki eräs haastateltu näin: *“Pitää saada kouluilta niitä innokkaita opettajia, jotka vie asiaa eteenpäin.”* (H6) Lisäksi henkilökunnan pysyvyyttä pidettiin merkityksellisenä tekijänä toiminnan toteutumisen kannalta: *“Hyvä fiilis pitäisi saada iskostettua isompaan porukkaan, jos yksikin ihminen päättää vaihtaa työpaikkaa, niin jääkö asiat toteutumatta.”* (H1) Lisäksi haastatteluissa ilmeni, että toisinaan jokin toiminta voi olla iskostunut selvästi vain yhteen henkilöön, mikä hankaloittaa osaltaan toiminnan toteuttamista.

Suurin osa haastatelluista koki ennen kaikkea luokan- ja aineenopettajien asenteissa sekä toimintavalmiudessa suuria eroja; *“Alakoulun puolella ilmapiiri on hyvä, just liikuntamyönteinen...siellä on myös opettajia, jotka panostaa ja näkee vaivaa, senhän se vaatii.”* (H3) Aineenopettajien koettiin painottavan oman oppiaineensa merkitystä enemmän kuin toimia, jotka edistivät liikkumista tai harrastamista: *“Luokanopettajilla on parempi asenne kuin aineenopettajilla. Aineenopettajat kokevat välillä, että heiltä ryöstetään omasta ajastaan, ja he ei välttämättä näe liikunnan tärkeyttä.”* (H4). Tämän nähtiin vaikuttavan siihen, että aineenopettajat olivat haluttomampia toteuttamaan kyseistä toimintaa ja yhteistyö heidän kanssaan oli vähäisempää: *“Selkeä ero on luokan- ja aineenopettajien välillä, että käytännössä asioin lähinnä liikunnanopettajien kanssa, että se ei juurikaan muiden aineenopettajien kanssa ole kovinkaan hedelmällistä tai ylipäätään ihan hirveästi annettavaa.”* (H2)

Haastatellut kertoivat myös tilanteista, joissa he olivat kokeneet toisten opettajien välinpitämätöntä asennetta liikuntaa ja harrastamista edistäviä toimia kohtaan, joka hidasti osaltaan toiminnan toteuttamista. Tällaisia tilanteita oli kohdattu esimerkiksi yhteisissä opettajien kokouksissa (YS-kokous). Eräs haastateltu kuvasi näin: *“Asioita joutuu väliin uittaa kokousten yhteyteen, jolloin kun se hetki koittaa, osa opettajista ei halua sisäistää asiaa, vaan tekevät jotain muuta...kyllä se monena kertana, kun mä avaan suun tuolla YS-kokouksessa, niin suoraan näen muutamista ilmeistä...että vitsi, kun tää ei tää liity mun työhön...niin ei se oikein anna semmosta tarvittavaa vaikutusta.”* (H1)

Koulupäivän sisällä tapahtuvat liikunnallista toimintaympäristöä edistävät toimet poikkesivat hyvin paljon eri kouluissa. Toiminnallisuuden käytön koettiin olevan hyvin opettajakohtaista ja koulun kulttuurista riippuvaa: *“Toiminnallisuuden käyttö on jokaisen opettajan omalla vastuulla, että ei ole oikeastaan sellaista yhteistä kulttuuria, että panostettaisiin siihen erityisesti.”* (H3) Jotta toiminnallisuutta saataisiin lisää opetukseen koettiin tarvittavan enemmän toiminnallista materiaalia jaettavaksi sekä tietyille ikäryhmälle suunnattuja selkeitä, valmiita malleja: *“Jos ei ole jotain toiminnallista mallia, niin hyvin hankalaa tuntuu olevan... jos ei tarjota jotain valmiiksi pureskeltua luokkaan tai jollekin tietylle oppilasryhmälle, niin ei ne kyllä sitten oikein siitä syty...sieltä saattaa tulla sitten myös palautetta, että ei ole vaikka hyvää tai että joku asia on ollut siellä pielessä.”* (H1) Esteenä luokissa tapahtuvalle toiminnallisuuden lisäämisellä nähtiin usein runsas tehtävien asioiden määrä, riittämätön aika sekä se, ettei liikunnallista toimintaa koettua aina luontaiseksi itselle: *“Hankalaa toteuttaa toiminnallista opetusta, jos se ei ole opettajalle yhtään luontaista, eikä sitä koeta tärkeäksi, ne toteuttavat, jotka kokevat aiheen helpoksi... Opettajilla on tekemistä todella paljon ja kaikkea mihin pitää osallistua ja tehdä, niin jotain pitää pakostakin jättää pois.”* (H7)

Henkilökunnan haluttomuus toiminnan edistämiseen tuli esille etenkin välituntitoiminnan toteuttamisen yhteydessä- Esimerkiksi osassa kouluista välituntiohjaajatoimintaa toteutettiin säännöllisesti oppilaiden toimesta, mutta osassa toiminta-ajatus oli kaatunut siihen, että koulun puolelta ei ollut saatu sopivaa aikuista vetovastuuseen: *“Välkkäritoiminnassa on se ongelma, että jonkun opettajan pitää vetää sitä, niin millä ajalla ja kuka sen saa.”* (H7) Kyseisestä toiminnasta oli kieltäytytty esimerkiksi sen lisäämään työmäärän vuoksi. Haastatellut kokivat kuormittavana ja haasteena sen, että heidän tulisi suurimmaksi osaksi yksin ylläpitää yllä liikunnallista toimintaa etenkin välituntisin: *“Jos yksin puserrat isoa massaa vastaan niin silloin se on aika raskasta ja jossain kohtaa sä et vaan jaksa. Silloin kun on isompi porukka, joka ajaa samaa asiaa, niin on helpompi saada muutoksia ilmapiirissä... Tarvitaan yhteen hiileen puhaltamista, sillä me pystytään saamaan sitä liikuntaa ja liikettä lisää päiviin, kunhan kaikilla on sama halu ja tahtotila asian edistämiseen.”* (H4) Eräs opettaja kertoi kehittäneensä valmiin toimintamallin, joka ei kuitenkaan ollut saanut tarpeeksi innokkaita opettajia mukaan: *”Mulla oli malli ehdotettuna, että sisällä saa olla vain, jos oot liikuntasalissa tai jossain luokassa lukemassa, kuuntelemassa musiikkia, tanssimassa...mutta opettajat on sitä mieltä yläkoulun puolella, että se olisi niin iso homma...Kyllä välillä itse pyörittelee päätä, että vaikka mullakin on raskas työ ja ollut vaikeita luokkia, niin sitä mä ihmettelen välillä, että kuinka ihmiset näkee jotkut asiat niin hankalina.”* (H1)

**Johdolta saadun tuen vähäisyys.** Kaikki haastatellut toivat esiin, että apuna työskentelyssä olivat oman sekä muiden koulupolkujen apulaisrehtorit. Haastatelluilla oli kuitenkin hyvin eriäviä kokemuksia siitä, kuinka tiiviisti ja hyvin yhteistyö apulaisrehtoreiden kanssa oli toiminut. Eräs haastateltu kuvasi yhteistyötä toimivana: *“Omallalla koululla saa kyllä ehdottomasti tiedottaa ja tehdä, meidän apulaisrehtorin kanssa, se on niin helppoa.”* (H7), kun taas osa haastateltavista tunsivat hoitavansa tehtävää pitkälti yksin: *“Kehittäjäopettajan pitäisi tehdä tiivistä yhteistyötä apulaisrehtorin kanssa, mutta meidän koulussa se ei toimi, vaan kaikki vastuu on kehittäjäopettajalla.”* (H4). Osa haastatelluista koki, etteivät esihenkilöt olleet välttämättä edes tietoisia omasta toimenkuvastaan ja siitä, kuinka tiiviisti heidän tulisi tehdä yhteistyötä kehittäjäopettajan kanssa. Eräs haastateltava peräänkuulutti myös tarvetta lisätä koulun johdon koulutusta, jota oltiin jo pyritty kyseisenä lukuvuonna tekemään: *“Se on se apulaisrehtori, jonka kuuluisi oikeasti hoitaa tästä ison osan, se oli mulle vähän yllätyksenä...tuntuu, että niitä (apulais)rehtoreitakin pitäisi vähän kouluttaa...kyllähän ne onneksi tänä vuonna järjestikkin sen tapaamisen, missä oli (apulais)rehtoritkin velvoitettu osallistumaan.”* (H3)

Useampi haastateltava toivoi etenkin koulun johdolta enemmän ymmärrystä ja arvostusta liikkumisen ja harrastamisen edistämisen merkityksellisyydestä. Johdon toivottiin olevan tiiviimmin mukana edistämässä toimintaa sekä tuomassa esille liikkumisen tärkeyttä koulupäivän yhteyteen. Kuitenkin haastatellut olivat kokeneet mitätöivää asennetta esimerkiksi YS-kokouksissa. Heidän mukaansa YS-ajalle ilmestyi usein muita asioita, jotka veivät aikaa liikkumisen ja harrastamisen asioilta. Esihenkilö oli myös saattanut unohtaa heidän puheenvuoronsa.

*“Olen useamman kerran kysynyt, että voisiko tulla, mutta ilmeisesti on ollut tärkeämpi asioita, joista on pitänyt keskustella...Johto voisi olla paljon tiiviimmin mukana ja edistää asiaa ja tuoda oikeasti se liikunnan merkitys siihen koulupäivän yhteyteen tärkeämmin esille...Johdolla on iso merkitys siinä, miten se motivoi sitä henkilökuntaa toteuttamaan asioita, mitä johto pitää tärkeänä.”* (H4)

*“Alkusyöksystä oli varmaan määrätty rehtoreille, että heidän piti esitellä lukuvuosisuunnitelma, niin en saanut esitellä sitä. Itse olisin ehkä toivonut...mutta sitten se vähän kiireellisesti vaan vilautti, että tämmöinenkin on ja sitten eteenpäin, että hyvin vähän.”* (H3)

Apulaisrehtoreiden kiireen, muiden hoidettavien asioiden paljouden ja priorisoinnin koettiin vaikuttavan siihen, että haastatellut joutuivat toistuvasti kysymään oliko jokin sovittu asia hoidettu: *“Heilläkin (apulaisrehtoreilla) sitä työtä on niin paljon, että tuntuu, että hekin priorisoi sitä työtään, että tää on niin kun pahnan pohjimmaisena, kun näitä aikarajoja tulee vastaan, vaikka pitää olla harrastussuunnitelmat, lukujärjestykset tehtynä...viimeiseen asti sitä saa pommittaa, että oletko tehnyt tätä... joskus menee siihenkin, että joutuu itse hoitamaan jotain juttuja.”* (H1) Lisäksi haastatellut kertoivat asioiden eteenpäin viemisen vaativan usein hyvän pohjatyön, jotta toimintaehdotus otettaisiin kunnolla huomioon, kuten seuraavissa esimerkeissä kuvataan: *“Vien johdolle valmiiksi tehdyt suunnitelmat ja myyntipuheen... jos ne joutuu itse tekemään, niin helposti sanotaan, että tehdäänpäs jossain kokouksessa.”* (H5) tai *“Jos rehtorit pikkasen miettii jotain, niin jos ei muu auta, mä oon kaivannut OPSin esille, että tää kuuluu tähän näin, niin me tarvitaan nää.”* (H6)

**Eroavaisuudet tiimien toiminnassa.** Haastatellut kehittäjäopettajat toimivat hyvin erilaisissa harrastamisen ja liikkumisen edistämisen (ha-li) tiimeissä, joiden kokoonpano ja henkilömäärä vaihteli. Kaikki haastatellut eivät vastanneet tiimin vetämisestä itse. Osassa kouluista tiimi oli tarkoitettu pelkästään liikuntaan liittyvien asioiden hoitamiseen, kun toisissa kouluissa tiimi oltiin upotettu osaksi jotain toista tiimiä. Mikäli liikuntatiimi oli yhdistetty johonkin toiseen tiimiin eivät kaikki tiimiläiset olleet aina varsinaisesti kiinnostuneita liikunnan edistämisestä. Tällöin tiimissä käsiteltiin enemmän muita teemoja: *“Tiimissä siivotaan varastoja, eikä keskitytä olennaiseen... Olisi sellainen tiimi, missä oikeasti olisi se liikunta ja sen kehittäminen tavoitteena, niin se auttaisi todella paljon.”* (H3) Haastatellut toivoivat koulun johdolta enemmän ymmärrystä siitä, millainen olisi toimiva, riittävästi resursoitu liikkumista ja harrastamista edistävä tiimi.

Haastatellut kokivat saavansa vaihtelevasti apua tiimiltä toiminnan ideoinnissa ja toteutuksessa. He kertoivat tiimiläistensä kokevan toiminnan järjestämisen usein kuormittavana lisätyönä. Muutama haastateltu kertoi ehdottamiensa uudistusajatusten kohdanneen heti vastustusta: *“Tiimikin kyllä jonkin verran auttaa, mutta kyllähän tässä periaatteessa paljon pitää itse tehdä... Siellä (tiimissä) aina iskee vastustus ja pieni puolustusmekanismi monelle ihmiselle, että ei me tommosia haluta meidän kouluun. Se on siinä mielessä vähän haastavaa.”* (H1) Vastustuksen koettiin johtuvan mahdollisesti siitä, että muut tiimiläiset eivät saaneet korvausta työstään: *“Kehittäjäopettaja hoitaa kaikki koulun liikunta-asiat, jotain pieniä asioita pystyn delegoimaan eteenpäin...tiimiläiset kokevat, että he eivät saa siitä korvausta, niin ei tarvitse niin paljoa tehdä.”* (H4) Tiimistä huolimatta

haastateltavat olivat kokeneet tekevänsä paljon työtä itse. Toisinaan kuitenkin tiimien toiminnassa oltiin myös koettu edistymistä: *“Tarvitaan vahvemmat liikuntatiimit... tiimillä pitäisi olla oikeasti merkitystä...kun sen vuoden oikeasti jauhanut täällä, niin nyt se alkaa vasta hahmottua ja nekin alkaa ymmärtää, että tällaisia asioita oikeasti tehtäisiin ja kaikki tekee, en vaan minä...vaan se, että kaikille kuuluu tämä liikunnallistaminen.”* (H5)

**Yläkoululaisten heikko kiinnostus.** Useimmat haastateltavista kokivat yläkoulun oppilaiden liikkuvan ja harrastavan koulussa vähemmän kuin alakoululaisten. Lisäksi yläkoululaisia oli useamman haastatellun mukaan hankalampi saada esimerkiksi menemään ulos välituntisin ja ylipäätään innostumaan liikunnallisesta toiminnasta.

*“Yläkoululaisten liikuttaminen on aina haaste...Tärkein asia liikkumisessa on se, että siitä hommasta tehdään kivaa ja tulee kivoja kokemuksia...pitää saada innostavaksi toiminta.”* (H2)

*“Ulkona olisi (toiminnallisuutta edistäviä välineitä), mutta kun he ei siellä ulkona ole, tosi paljon on opettajan vastuulla... pienet askeleet, esimerkiksi se, että mentäisiin ulos välitunnilla, niitä ei ainakaan ole hyödynnetty.”* (H3)

Yläkoulun puolella haastatellut kokivat, että harrastusryhmiä oli haastavampi saada täyteen kuin alakoulussa, vaikka yläkoululaisten toiveita oltiin otettu huomioon toimintaa suunniteltaessa: *“Kun oli se valtakunnallinen kysely, niin saatiin paljon vastauksia, niiden pohjalta mietin sitten toimintaa, että sillä tavalla kuultu, mikä heitä kiinnostaisi...mulla oli vaikka miten monta ideaa, että mitä uutta ryhmää perustetaan ja sainkin niistä muutaman perustettua, mutta ei ne eksy sinne ne oppilaat, se on vähän harmi...voi olla tietysti, että se aika on huono tai päivä.”* (H3) Ryhmien täyttymättömyyden syiksi arvioitiin esimerkiksi juurikin huonoa ajankohtaa tai sitä etteivät harrastusryhmät sijainneet aina omalla koululla. Myös oppilailta itseltään puuttuvat sopivat harrastusvälineet tai harrastamisen maksuttomuuden koettiin mahdollisesti vaikuttaneen ryhmien vähäiseen kävijämäärään: *“Ne pitää sitä mun mielestä vähän nolona, kun se on ilmaista. Jos se maksaisi euron tai viisi tai 50, se olisi kallis per kerta, niin voitaisiin kehua lähteä...Jos se ei ole ihan oman koulun lähellä, jossain tuolla kaukana, niin ei ne oikein siihen syty.”* (H1)

Eräs opettaja myös ilmaisi oppilaiden olevan ennakkoluuloisia siitä, että koulupäivän jälkeen voisi harrastaa jotain lajia ilman sen suurempaan tavoitteellisuutta tai yhteyttä

koululiikuntaan: *“Oppilaat eivät usko, että toiminta ei ole koulua, ei opettajaa. On ilmaista ja siihen saa mennä ihan itse... Ne ei meinaa uskoa, että siellä on peliä, ei tarvitse treenaa...nyt saa pelata tunnin...Vuoden melkein kestänyt tää vääntäminen, että tulkaa pelaamaan.”* (H5)

**Toiminnan markkinointi.** Useimmat haastatellut kokivat, että tarvitsisivat vielä enemmän apua muulta henkilöstöltä harrastustoiminnan markkinoinnissa. Tällä hetkellä markkinoinnin kuvattiin tapahtuvan koulun käytävillä olevien harrastusjulisteiden, infonäytöillä pyörivien mainosten, kotiväelle lähetettyjen Wilma-viestien sekä kuulutusten kautta. Kuitenkin useampi haastateltu koki, että etenkin kotiinpäin tiedottamisessa on vielä parannettavaa. Esiin nousi myös kotiväkien kulttuurilliset erot, joiden koettiin vaikuttavan esimerkiksi saapuvien viestien sisällölliseen ymmärrykseen sekä ylipäättään aktiivisuuteen Wilman käytössä: *“Kaikki ei lue Wilmaa täälläpäin, varsinkin kun täällä on niin paljon montaa eri kulttuuria, että ei ne välttämättä ymmärrä sitä.”* (H5) Haastatelluista useampi toivoi, että luokanopettajat olisivat vielä enemmän mukana markkinoimassa toimintaa, koska he tuntevat oman luokkansa oppilaat paremmin ja tietävät kenelle erityisesti kohdistaa harrastusmainontaa.

*“Mä kyllä opettajille markkinoin tätä Lupa harrastaa -tunteja ja me koitetaan kohdennettua markkinointia oppilaiden suuntaan harrastaa, että kun luokanopettajat tietää parhaiten omat oppilaansa, että ne pystyisi sitten vinkkaamaan harrastuksia niille.”* (H2)

*”Kuinka paljon sitä siellä omassa luokassa sitten tehdään ja hypetetään, niin jossain määrin kyllä, mutta se on vähän kollegakysymys, että jotkut ei varmaan niin paljoa.”* (H7)

Toiminnan markkinoinnin onnistumisen edellytyksenä useampi kehittäjäopettaja piti sitä, että viesti tuli myös ylhäältä päin, kuten kaupungilta ja koulujen omilta apulaisrehtoreilta. Tällöin kehittäjäopettaja ei ollut ainoa, joka yrittää viestiä asiaa eteenpäin: *“Kun tieto tulee parista kohtaa, niin sitten sen ehkä useampi henkilö sieltä ottaa vastaankin.”* (H1)

**Resurssien riittämättömyys.** Useampi haastateltava koki, että resursseja, kuten rahaa tarvittiin enemmän esimerkiksi liikuntavälineisiin sekä pihojen kunnostukseen. Eräs haastateltava esitti, että valtakunnallisesta toiveharrastuskyselystä saatuja tuloksia oli haastavaa toteuttaa, koska koululla ei ole saatavilla tiettyihin harrastuksiin tarvittavaa välineistöä: *“Pitää huomioida se valtakunnallinen kysely, mitä oppilaat toivoo. Valitettavasti*

*se kysely ei hirveästi palvele, koska kaikki haluaa tehdä elokuvia ja harrastaa parkouria. Sitten kun koulujen saleista ei löydykään semmoisia parkourvälineitä.” (H6).* Suuressa osassa haastatteluissa ilmeni myös, että tilan puute ja koulurakennuksen kunto vaikuttivat toiminnallisuuden hyödyntämiseen niin sisällä kuin ulkona: *“...kun Liikkuva koulu oli kärkihankkeena, niin oli enemmän rahaa kehittää välitunteja ja muuta toimintaa...Oppituntien toiminnallisuuteen esimerkiksi tilojen suhteen vaikuttaa se, että niitä ei ole. Tilat on ihan täynnä.” (H1)* Osa haastateltavista kertoivat myös yrittäneensä saada välitunneille liikunta-aktiivisuutta lisääviä välineitä tai toimenpiteitä, mutta ajatuksia oltiin hylätty. Syitä tähän olivat esimerkiksi koulurakennuksen kunto tai erilaiset turvallisuusseikat etenkin välituntivalvonnan näkökulmasta.

Riittämättömän tiimiajan koettiin vaikuttavan siihen, etteivät haastatellut pystyneet tarpeeksi edistämään koulunsa liikunnallista ja harrastavampaa toimintakulttuuria: *“YS-aikaa on kerran kuukaudessa, sitten ne ajattelee, että se tapahtuu siinä. Eihän siinä voi tapahtua kaikki jutut ja sitten onkin minä, joka aina tekee niinku ennenkin.” (H5)* Haastatellut kokivat, myös riittävän ajan tarjoamisen esimerkiksi liikunnan ja harrastamisen asiakirjojen, kuten koulujen lukuvuosisuunnitelman sekä Liikkumisen ja harrastamisen portaiden (liite 3) esitleminen yhteisissä kokouksissa edistäisi koko koulun henkilöstön tietoisuutta toimintakulttuurista ja toiminnan jalkauttamista sekä toteuttamista kouluyhteisössä. Yhteistä keskustelua YS-kokousajalla pidettiin tärkeänä: *“Kaikki opettajat olisivat koulussa tietoisia siitä (Liikkumisen ja harrastamisen portaat) ja olisi aikaa käsitellä portaat koulun arjessa, niin jokainen opettaja pystyisi ottamaan omaan toimintaan mukaan... sitten pystyttäisiin aina keväällä arvioimaan koko porukan kanssa tai luokka-astetiimeissä, mihin mikäkin ikäryhmä on päässyt.” (H4)* Haastateltavat kokivat riittämättömän ajan heikentävän liikunnallisen ja harrastavan toimintakulttuurin toteutusta koko koulun henkilökunnan näkökulmasta, koska heidän työmääränsä oli jo tällä hetkellä suuri: *“Opettajille painetaan lisää työtä koko ajan ja mitään ei oteta pois...kyllähän sitä liikunnallista toimintakulttuuria voisi kehittää, jos siihen olisi niin kuin helpommin mahdollisuuksia.” (H7)*

### **7.3 Toimintakulttuurin kestävä muutos**

Kolmas yläteema kokosi yhteen ilmaukset, jotka käsittelivät haastateltavien näkemyksiä ja kokemuksia tavoista saada aikaan kestävää muutosta toimintakulttuurin juurruttamisessa osaksi koulujen arkea. Toimintakulttuurin kestävä muutos yläteema jakautui viiteen

alateemaan; 1. yhteisöllisyyden ja yhteisen tahtotilan parantaminen, 2. oppilaiden kohdennetumpi huomiointi, 3. toiminnan selkeämpi kirjaaminen, 4. LLLH-toimintakulttuurin kehittäminen ja 5. jatkuvuuden ja seurannan varmistaminen.

**Yhteisöllisyyden ja yhteisen tahtotilan parantaminen.** Haastattelussa ilmeni toimintakulttuuriin juurruttamiseen ja pysyvien toimintatapojen rakentamiseen vaikuttavan paljon muu henkilökunta. Merkittävänä koettiin koko koulun yhteisöllisyyden kehittäminen ja pyrkimys saada luotua kaikille yhteinen tahtotila edistää oppilaiden mahdollisuuksia liikkuvaan ja harrastavaan toimintaan osaksi koulupäivää: *“Ei ole oikeastaan sellaista yhteistä kulttuuria siitä, että panostettaisiin siihen yhdessä...Tarvitaan kaikille tää liikunnallistaminen, että ei tää ole mikään semmoinen, että noi vaan tekee tuossa keskenään ja sitten kaikki tapahtuu.” (H3)*

Haastateltavat kokivat, että koulun yhteisöllisyyden edistäminen voisi osaltaan parantaa myös oppilaiden asennoitumista ja sitoutumista toimintaan, kun he näkevät, että kaikki opettajat toimivat yhteistyössä edistääkseen liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumista: *“Ottaa liikunta osaksi tätä yhteisön toimintaa, siinä missä mikä tahansa muukin nenäpäivä...Tällä tavoin saataisiin luotua yläkoululaisille olo, että harrastaminen ja liikkuminen on kaikkien juttu, koko yhteisön asia...se muuttaisi myös lasten ja nuortenkin näkemyksiä siitä ja asennoitumista.” (H1)* Eräs haastateltu pohti myös mahdollisuutta ottaa vanhemmat enemmän mukaan toimintaan: *“Se on tosi tärkeää just tää liikkumattomuuden kulttuuri tai että, miten saataisiin enemmän liikkuvaa kulttuuria lapsille...kyllä tää vaatii vielä kehitystä millä saataisiin kiinni, ketkä ei liiku... saataisiin innostettua ja millä saataisiin niiden vanhemmat mukaan, että ne lapset sitoutuisi.” (H7)*

**Oppilaiden kohdennetumpi huomiointi.** Monet haastatellut kokivat, että harrastustoiminnan kautta oltiin saatu jossain määrin toimintaan mukaan vähemmän liikkuvia ja/tai harrastavia lapsia. Kuitenkin haastateltavat olivat epävarmoja ja kokivat hankalana sen, miten he saisivat toimintaan mukaan juuri ne oppilaat, jotka sitä eniten tarvitsevat. Tulevaisuudessa koettiin tarpeellisena löytää vielä enemmän keinoja siihen, kuinka saataisiin paremmin aktivoitua harrastuskerhoihin etenkin liikkumattomat ja/tai harrastamattomat oppilaat: *“Kyllä mä koen, että se Lupa harrastaa -homma saa jonkin verran lapsia sieltä kotoa pois. Mä en osaa sanoa, että ottaako se just sitä ryhmää pois, jolla ei oikein mikään maistu liikunnan suhteen tai muuten.” (H1)* Haastateltavat kokivat esimerkiksi tarpeellisena tarjota tulevaisuudessa vähän liikkuville ja harrastaville oppilaille enemmän kohdennetumpia harrastuksia: *“Kaivattaisiin*



*vielä enemmän kohdennettuja harrastuksia, että pystyttäisiin poimimaan juuri ne oppilaat, jotka tiedetään, että ne ei harrasta mitään ja kasattua heille oma liikuntaryhmä koulupäivään, koska ne ei niiden aktiivisten oppilaiden kanssa pärjää samassa liikuntaharrastuksessa. Heidän pitäisi päästä liikkumaan oman tasoistensa kanssa.” (H4)* Lisäksi eräs haastateltava nosti esiin kehitysideana mahdollisuuden lainata kotiin koulun liikuntavälineitä, joka osaltaan voisi tukea matalan kynnyksen liikkumista vapaa-ajalla.

Muutamit haastateltavat kertoivat valinnaisaineena järjestetystä oppilaiden omasta liikuntatiimistä. Kyseisen valinnaisaineen kautta oppilaat olivat organisoineet yhdessä vastuuopettajan johdolla esimerkiksi välituntitoimintaa sekä ideoineet muitakin koulun liikkumisen lisäämiseen ja harrastamiseen liittyviä toimia. Haastateltavien mukaan tällä tavoin oli saatu vähennettyä niin kehittäjäopettajan kuin muun koulun henkilöstön kuormitusta, osallistettua oppilaita paremmin toimintaan sekä saatu järjestettyä viikoittaista aikaa toiminnan kehittämiseen. Lisäksi tällöin vastuuopettaja sai myös korvausta työstään, eikä se nähty niin sanotusti lisätehtävänä.

*“Sitä on puhuttu, että pitäisikö olla erillinen oppilaiden liikuntatiimi, joka niitä asioita edistäisi...sekin vaatisi jonkun henkilökunnasta, joka sitä lähtisi vetämään.” (H2)*

*“Välkkäritoiminnassa on se ongelma, että kun jonkun opettajan pitää vetää sitä, niin millä ajalla ja kuinka se saa sen... kun se olisi valinnaisena, niin pystyisi paremmin organisoimaan sen ja opettaja voisi saada korvausta siitä.” (H7)*

**Toiminnan selkeämpi kirjaaminen.** Haastatellut pitivät merkittävänä sitä, että aiheen tärkeys saataisiin kirjattua selkeämmin ylös opetussuunnitelmaan ja muihin asiakirjoihin. Tällä hetkellä osa haastatelluista koki, että heidän on hankala perustella toimintaa, koska sitä ei olla kirjattu niin selvästi opetussuunnitelmaan: *“Jos tämä olisi ylhäällä opetussuunnitelmassa, että jokaisen pitää liikunnan edistämistä toteuttaa niin kuin Taidekaarta ja kestävää kehitystä, mitkä on kirjattu sinne OPSin paikallisiin kohtiin...ymmärrettäisiin paremmin, että tämä kuuluu kaikille ikäryhmille... niin silloin sitä ei vastustettaisi niin paljoa, kun se lukisi siellä.” (H4)*

**LLLH-toimintakulttuurin kehittäminen.** Koulutuksissa kehitettävänä seikkoina useampi kehittäjäopettaja koki, että toimenkuvasta tulisi luoda selkeämpi kokonaisuus. Nyt asiat koettiin hieman irrallisia ja sekavuutta esiintyy esimerkiksi siinä, mitä asioita oli milloinkin

tehtävänä. Toimintaa kuvattiin muun muassa näin: *“Se missä vaiheessa meillä oli ensimmäinen kehittäjäopettajien tapaaminen, niin sitä ennen oli mennyt esimerkiksi jo Lupa liikkua -tuntien deadlinet, elikkä ne oli pitänyt saada jakoon. Silloin pikkasen joutuu, että anteeksi, mitä mun pitäisi tehdä ja miten se tehdään ja mistä mä löydän elikkä se meni vähän nurinkurisesti, että tee ensin ja sen jälkeen kerrottiin, mitä tehdään.”* (H6) Useampi kehittäjäopettaja koki tarvitsevansa lisäksi selkeämpää listausta tehtävistä töistä lyhyesti ja ytimekkäästi. Toiveena oli myös, että tulevissa kokouksissa voitaisiin perehtyä enemmän tiettyyn teemaan, kuten oppilasurheiluun tai suunnitella yhdessä erilaisia tapahtumia: *“Koulutuspäivät voisivat olla tehokkaampia...nyt vähän irrallisia. Toimenkuvaan voisi olla selkeämpiä kokonaisuuksia, päätöksiä siitä, että perehdytään vaikka oppilasurheiluun. Tai sitten tehtäisiin suunnitelmia erilaisista tapahtumista, mitä kouluissa on ja jokainen voi jalkauttaa ne omaan kouluun, eikä olisi sitä yleistä höpinää ja keskustelua, mikä ei välttämättä edistä asioita.”* (H4)

Eräs haastateltu ehdotti, että toimintaa voitaisiin järjestää enemmän Taidekaaren tavoin. Tällöin haastateltavan ajatuksena oli tarjota tietyn ikäisille oppilaille jokin tietty harrastuskokeilu per vuosi: *“Tällä hetkellä toiminta on eriarvoistavaa, kuka on päässyt viime vuonna minnekin, hankala pysyä mukana siinä. Se on tilkkutäkkipalapeli tällä hetkellä, että mun mielestä saisi yksinkertaistua...voisi olla niin kuin Taidekaari, että tietyn ikäisille tarjottaisiin tiettyä harrastuskokeilua...olisi nyt vaikka kaksi tai kolme lajikokeilua tietyn ikäisille.”* (H7)

Useampi kehittäjäopettaja koki kehitettävää myös koulupolkujen välisessä viestinnässä. Eri koulupolkujen välistä viestintää uskottiin helpottavan se, että jokaisella koululla olisi vain yksi henkilö, jolle informaatio jaettaisiin. Tällä hetkellä informaation jakautuessa useammalle henkilölle, ei aina voitu olla varmoja siitä, kuka asian oli viime kädessä hoitanut ja oliko asiaa ylipäättäen käsitelty: *“Hirveän iso paletti kouluja, että ethän sä voi tietää, että mitä ne siellä tekee ja että sä voit sanoa jonkun jutun, mutta että tekikö ne sen nyt vai ei tehnyt sitä.”* (H6) Tiedottamisessa koettiin helpottavan myös se, mikäli kehittäjäopettajat olisivat tietoisempia omien koulupolkujensa koulujen tiimirakenteista sekä niistä ajankohdista, kun liikkumisesta ja harrastamisesta vastaava tiimi kokoontuu. Eräs haastateltava kuvaili tilannetta näin: *“Hankalampi on muut koulut, kun en tiedä niiden liikuntatiimeistä tai vastaavista, voin tiedottaa sinne ja kysyä perään, että onko teillä tehty...voisikohan päästä esimerkiksi liikuntatiimin ajalle käymään...Jos tietäisi, että kokous on ensi viikolla, voisi mennä sinne...toisin kun laittaa asioita, että tämä pitäisi tehdä, ei voi tietää onko seuraava kokous*

*kuukauden päästä, jolloin asia ehtii jo unohtua... kun tietäisi milloin liikuntatiimi kokoontuu osaisi oikeassa kohdassa sanoa.” (H7)*

**Jatkuvuuden ja seurannan varmistaminen.** Haastateltavat pitivät merkittävänä sitä, että LLLH-toimintakulttuuri pysyisi jatkuvana toimintana. Tärkeää oli se, että päävastuu toiminnan ylläpidosta nimettäisiin edelleen jollekin tietylle henkilölle, jonka tehtävänä oli toimia myös yhdyshenkilönä muihin kouluihin jakaen tietoa toiminnasta. Toimintaan nimetyn vastuuhenkilön kautta pystyttiin myös keventämään rehtorin työtaakkaa: *“Loppuisi kyllä, jos ei olisi joku joka jaksaa hengittää, että hei muistakaa liikunta, tässä olisi kampanja teille tiedoksi...sen tiedon jakamiseen ja muistuttamiseen ehdottomasti tarvitaan... Ei se rehtori siellä muista. Se vaan delegoi tai deletoi sitten sen tiedon.” (H5)* Merkityksellisenä koettiin, että vastuutehtävästä saataisiin erillinen korvaus: *“Jos ei kellään osoitettu vastuualueeksi, niin kyllä se aika helpolla kuihtuu, koska työmäärä on niin iso kaikilla, jos on lisätehtävä, mikä ei ole kenellekään osoitettu, eikä siitä makseta.” (H3)* tai *“Joku asia etenee erityisesti nykyään, niin vaatii, että joku vastaa siitä hommasta...vaatii tietyn huomioon, korvauksen sitten työnteosta...muuten kaikki jää leijuu.” (H2)*

Osa haastateltavista kuitenkin pohti sitä, onko kehittäjäopettaja oikea henkilö valjastettavaksi esimerkiksi Lupa liikkua -tuntien jakamiseen vai olisiko tämä tehtävä ennemmin suunnattava apulaisrehtoreille, jotka tuntevat omat koulunsa paremmin: *“Vähän tavallaan semmoinen irtonainen pala, että mä olen siinä linkkinä välillä, mutta taas sitä linkkiä voisi mun mielestä johtaa joku muukin...koska se apulaisrehtori on jo sieltä koulusta se, joka tietää sen koulun asiat...siinä kohtaa voisi ehkä olla myös joku keskitetympi henkilö.” (H7)* Myös ulkopuolisten liikunnanohjaajien käyttöä ehdotettiin mukaan otettavaksi osaksi toiminnan toteuttamista ja ylläpitämistä kouluissa: *“Koko ajan kaupunki kouluttaa liikunnanohjaajia, niin miksi niitä ei hyödynnettäisi enemmän koulujen arjessa..voisiko siihen resurssoida...olisiko mahdollista hyödyntää heidän osaamista koulun arjessa.” (H4)*

Toiminnan jatkumisen kannalta tärkeänä pidettiin kärsivällisyyttä, rutiinomaisuutta, suunnitelmallisuutta ja pitkäaikaisia tavoitteita. Tärkeänä koettiin sitkeää työn tekemistä aihealueen eteen, jolla nähtiin olevan merkitystä. LLLH-toimintakulttuurin jalkauttamisessa nähtiin tapahtuneen edistymistä vuosien varrella, vaikkakin siinä koettiin olevan vielä kehittämistä: *“Kärsivällisyys siitä, että mikään ei tapahdu hetkessä, vaan pitää tehdä pitkän tähtäimen työtä... suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus pitäisi olla...Pikkuhiljaa varmasti nytkin ollaan tultu paljon eteenpäin siitä, kun aloitettiin.” (H3).* Haastatteluista nousi esille

myös tarpeellisuus tarkastella toimintaa pitkällä tähtäimellä, tarpeeksi kriittisellä otteella sekä tarvittaessa olla valmis muuttamaan sitä: *“Tampereen ja Suomen harrastamisen mallia niin kyllä sitä täytyy riittävän kauan ajaa eteenpäin...mun mielestä minimitarkastelu-aika on 9 vuotta, mitä oppilaat on peruskoulussa ja sitten vasta nähdään, että miten oikeasti vaikuttaa ja mitä se aiheuttaa.” (H2)*

Toisaalta haastateltujen mukaan Liikkuva koulu -toiminnan koettiin olleen enemmän toiminnalliseen koulupäivään liittyviä toimenpiteitä, kun taas tämän hetkisen LLLH-toimintakulttuuriin keskittyvän enemmän ei niinkään luokkahuoneessa tapahtuvaan liikuttamiseen, vaan ennemmin vievän lapsia koulun ulkopuolelle liikkumaan ja harrastamaan: *“Kun Liikkuva koulu tuli joskus aikaa sitten, niin se oli niitä pieniä tekoja tunnilla, mutta se ei ehkä enää ole sitä. Se oli enemmän se Liikkuva koulu, kun oli näitä hei nouskaa taukojumpalle ja tehkää tätä. Nyt sitten tää Lupa liikkua tuntuu olevan vähän isompaa, että lähdetään pois koulusta. Ne on tietysti kivoja piristyksiä, mutta se ei ehkä ole sitten se asia joka tavallaan tätä meidän liikkumatonta yhteiskuntaa pelastaa...Ylipäätään mun mielestä tosi hyvää toimintaa ja kyllähän toi harrastusjuttu ajatuksena ja ideana on tosi hyvä, mutta se vielä, että miten oikeasti saataisiin juurrutettua ja toimimaan järkevästi, että siellä olisi kerhoja, missä saataisiin käymään juuri ne lapset, jotka ei muutenkaan liiku, niin se on tosi hankalaa...hienoa on nähdä tosiaan vielä jonkun aikaa, että miten ja mihin tää tulee kehittyä ja minkälainen se loppuviimein tulee olemaan.” (H7)*

## 8 POHDINTA

### 8.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimukseen osallistuneet kehittäjäopettajat kokivat toimintansa positiivisena ja olennaisena osana tamperelaisten lasten ja nuorten liikkumisen sekä harrastamisen edistämistyötä. Haastateltavat pitivät merkityksellisenä, että he onnistuivat toiminnan kautta luomaan positiivisia liikkumisen ja harrastamisen kokemuksia, joiden osaltaan uskottiin synnyttävän kipinän liikkumiseen ja harrastamiseen. Haastatellut kuten myös Syväoja ym. (2012) korostivat säännöllisen liikkumisen merkitystä lapsuudessa ja nuoruudessa, sillä sen koettiin voivan vaikuttaa pitkällä aikavälillä terveyteen aina aikuisikään saakka.

Haastateltavat nostivat esiin, että LLLH-toimintakulttuurin kautta saatiin edistettyä opettajien ammatillista kehitystä sekä pystyttiin tarjoamaan harrastustoimintaa myös koulun henkilökunnalle. Tämän koettiin lisänneen henkilökunnan harrastus- ja liikkumisintoa sekä hyvinvointia. Koulun henkilökunnan hyvinvoinnista huolehtimista voidaan pitää tärkeänä, sillä aikaisemmat tutkimukset (esim. CHSS, 2021; Hunt & Metzler, 2017; Neely ym. 2020; Rajala ym. 2023) ovat nostaneet esille henkilökunnan hyvinvoinnin vaikuttavan merkittävästi terveyden edistämistoimien toteutukseen kouluympäristössä. Tällöin myös sitoutuminen koulun yhteiseen liikkumista ja harrastamista kannustavaan toimintakulttuuriin on havaittu olevan parempaa. Henkilökunnan esimerkillisyyden on koettu vaikuttavan myönteisesti myös oppilaiden asenteisiin liikkumista kohtaan sekä kokemuksiin sosiaalisesta hyvinvoinnista (Haapala 2018).

Haastatellut kokivat LLLH-toimintakulttuurin lisänneen liikkumista ja harrastamista edistävän toiminnan tarjoamista. Verrattaessa haastateltavien näkemyksiä LLLH-toimintakulttuurin vahvuuksista, olivat ne samankaltaisia HS-malliin liittyvien selvitysten (Kaarakainen ym. 2022; Laimi ym. 2023) kanssa. Vahvuuksiksi koettiin mallin tarjoamat maksuttomat, tasavertaiset ja suorituspaineettomat matalan kynnyksen harrastusmahdollisuudet. Huomionarvoista oli, että LLLH-toiminnan koettiin osaltaan vähentävän aiemmissa tutkimuksissa tunnistettuja lasten ja nuorten kokemia liikkumiseen (Koski & Hirvensalo 2023; Vanttaja ym. 2017) ja harrastamiseen (Kaunismaa ym. 2021; Tarvainen ym. 2023) liittyviä esteitä (taulukko 2).

Olellisena osana toimintakulttuurin onnistunutta toteutusta pidettiin oppilaiden osallisuuden lisäämistä esimerkiksi toiminnan suunnittelussa ja päätöksenteossa. Haastateltavat pohtivat mahdollisuutta muodostaa tulevaisuudessa oppilaille omia valinnaisaineena toimivia “liikuntatiimejä.” Osallisuuden mahdollistaminen nähtiin tärkeänä, sillä sen koettiin tuovan esille paremmin oppilaiden kiinnostuksen kohteet ja tarpeet sekä lisäävän yhteisöllisyyttä, vähentävän yksinäisyyttä sekä luovan tasavertaisuutta. Nämä tutkimustulokset tukevat myös aiempien tutkimusten tuloksia, jotka vahvistavat koulupohjaisten liikuntainterventioiden (Kämppi ym., 2018; Zurc & Laaksonen, 2023) sekä harrastustoiminnan (Kaarainen ym., 2022; Kansallinen lapsistrategia, 2021) myönteisiä vaikutuksia osallisuuden ja sosiaalisen hyvinvoinnin kokemuksiin. Osallistamisesta huolimatta haastateltavat toivat esiin yläkoululaisten heikon kiinnostuksen sekä motivaation välitunti- ja harrastustoimintaan osallistumiseen. Syiksi tähän koettiin nolouden kokemukset harrastusten maksuttomuudesta sekä harrastuksen ajankohta tai sijainti. Nämä syyt toistuvat nuorten kertomina myös Tarvaisen ym. (2023) tutkimuksessa. Jotta yläkoululaiset saataisiin sitoutettua ja motivoitua mukaan toimintaan, tulisi nuorten kanssa keskustella etenkin liikkumiseen kohdistuvista asenteista ja suhtautumisesta (Rajala ym. 2013) sekä siihen liittyvistä sosiaalisista normeista (Haapala 2018).

Yläkoululaisten lisäksi erityisryhmien sekä vieraskielisten oppilaiden parempi tavoittaminen koettiin tarpeellisenä (vrt. Kaunismaa ym. 2021; Laimi ym. 2023). Kyseisten ryhmien tavoittamiseen sekä aktiivisuuden lisäämiseen ehdottiin kohdennettumpia harrastusryhmiä, monipuolisempaa välituntitoimintaa sisä- ja ulkotiloissa sekä ulkopuolisen liikunnanohjaajan palkkaamista. Vastaavia kehitysehdotuksia löytyy myös muista tutkimuksista (mm. Bartelink ym. 2021; Haanpää 2019; Kämppi ym. 2022; Siekkinen ym. 2019). Etenkin hollantilaisissa (Bartelink ym. 2019) terveyttä edistävässä kouluissa on ulkopuolisen liikunnanohjaajan avulla on saatu merkittäviä myönteisiä vaikutuksia. Toisaalta, jotta toimintaa saataisiin paremmin kohdistettua, kokivat haastatellut parannettavaa toiminnan markkinoinnissa. Markkinointia koettiin voitavan tehostaa henkilökuntaa enemmän osallistamalla. Huolta herätti, etteivät etenkin maahanmuuttajatausten oppilaiden kodit käyttäneet tai ymmärtäneet Wilma-viestien sisältöjä. Laimi ym. (2023) korostavatkin monikielisen ja -kanavaisen tiedotuksen parantavan maahanmuuttajataustaisten oppilaiden osallistumismahdollisuuksia. Myös oppilashuollon ja nuorisotoimen edustajien apua olisi mahdollista hyödyntää harrastusta kaipaavien nuorten tunnistamisessa ja harrastuksiin ohjaamisessa.

Haastateltavat korostivat henkilöstön asenteiden ja sitoutumisen roolia toiminnan mahdollistajana tai esteenä. Haastatellut kokivat koulun henkilöstön olevan kuormittuneita, mikä vaikutti siihen, ettei toimintaan ryhdytty sen ylimääräisenä kokemisen vuoksi (vrt. Pearson ym. 2015). Tutkittavat kokivat, etteivät kaikki opettajat kokeneet aiheita välttämättä luontaisena osana omaa opetusta. Passiivista asennetta havaittiin erityisesti yläkoulun aineenopettajilla, joiden koettiin kiinnostuvan pääasiassa omasta oppiaineestaan. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös Haapalan (2018) Bartelinkin ja Bessemsin (2021) sekä Rajalan ym. (2023) tutkimuksissa, joissa ehdotettiin ratkaisuksi henkilökunnan lisäkoulutusta liittyen toiminnallisiin työtapoihin. Tässä tutkimuksessa painottui myös kehittäjäopettajien kokema tarve apulaisrehtoreille suunnatulle lisäkoulutukselle.

Akuuttina haasteena tutkittavat kokivat tiimien muodostamisen ja toiminnan. Liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisen kannalta aktiivinen, pysyvä ja eri koulujen edustajista koottu tiimi nähtiin niin haastatteluissa kuin samankaltaisissa tutkimuksissa (Pearson ym., 2015; Rajala ym., 2021; 2023) menestystekijänä. Kuitenkin useimmat haastateltavat kokivat, ettei tällaista tiimitoimintaa oltu saatu luotua. Niin haastatellut kuin Hällström (2009) nostivat esiin rehtorin roolin merkityksen koulun henkilökunnan rekrytoinnissa. Kun kouluun rekrytoidaan aiheesta kiinnostuneita ja motivoituneita opettajia, on helpompi saada kasaan myös aiheesta oikeasti innostunut ja kehityshaluinen tiimi.

Rehtorin ja apulaisrehtorin rooli nähtiin muutenkin merkittävänä tekijänä toimintakulttuurin toteutumisen kannalta. Haastena koettiin koulun johdolta saadun tuen puute. Esihenkilöiden koettiin olevan kiireisiä tai epätietoisia toimenkuvastaan, mikä vaikutti kokemuksiin toiminnan vähäisestä arvostuksesta ja resursoidusta tiimijasta sekä muutosinnokkuudesta koulun opetusjärjestelyissä. Koulun johdolta saadun tuen, riittävien resurssien (Zurc & Laaksonen, 2023) sekä johdon positiivisen asenteen (Bartelink & Bessems 2021) on havaittu olevan ratkaisevia tekijöitä interventioiden onnistumisen kannalta. Haastateltavat, samoin kuin Samdal ja Rowling (2011) olivat yhtä mieltä rehtorin roolin merkityksestä koulun arvopohjan ylläpitäjänä, toiminnan kestävyuden varmistajana sekä esimerkillisen roolin näyttäjänä. Mikäli rehtori koki aihepiirin merkityksellisenä käsiteltiin aiheita säännöllisesti ja avoimesti yhteisissä kokouksissa, mikä osaltaan edisti henkilökunnan osaamista sekä kirkasti yhteistä visiota toiminnan toteutuksesta ja päämäärästä (vrt. Asanti, 2013).

Haastatellut sekä Kämppi ym. (2020) ja Rajala ym. (2023) toivat esiin taloudellisten resurssien puutteen haasteena toiminnan organisoinnissa, kuten välinehankinnoissa ja

koulurakennuksen sisä- ja ulkotilojen ylläpidossa. Liikkumisen edistämisen on havaittu suoraan parantavan kokemusta koulun tilojen houkuttelevuudesta (Rajala ym. 2013). Toisaalta haastateltavat kokivat koulun aikuisten motivaation ja eriävien turvallisuusnäkemysten vaikuttaneen siihen, kuinka paljon koulun tiloja hyödynnettiin esimerkiksi välituntisin. Taloudellisiin resurssihaasteisiin vaikuttaminen on haastavaa, mutta kuten opetus- ja kulttuuriministeriö (2019) on esittänyt, voi opetuksenjärjestäjä vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisia opetusjaksoja, välitunteja ja toimintamuotoja koulupäivään sisältyy.

Jotta kestävää muutosta saataisiin aikaan sekä haastatellut että aiemmat tutkimukset (mm. Bartelink & Bessems, 2021; Perez-Jorges ym., 2021) korostivat aiheen selkeää ja vahvempaa kirjaamista virallisiin asiakirjoihin. Toiminnan kirjaamisen koettiin kehittävän yhteistä ymmärrystä sen tärkeydestä, sitouttavan ja velvoittavan osallistumiseen sekä edistävän kehittämistä ja juurtumista osaksi koulujen arkea. Kirjaamista tukevat myös teoriaosuudessa (4.1) esitellyistä säädökset ja lait, kuten nuorisolain muutos. LLLH-toimintakulttuurin edistämisen keinoja on kuvattu myös liitteessä 3 olevissa Liikkumisen ja harrastamisen portaissa. Kuitenkin haastatteluissa ilmeni, että näitä portaita oli hyödynnetty vaihtelevasti haastateltavien kouluissa. Vertaamalla kyseisiä portaita luvussa 3 esitettyyn taulukkoon 1, terveyttä edistävien koulujen menestystekijöistä, voidaan niissä havaita useita yhtäläisyyksiä, kuten oppilaiden toimintaan sitoutuminen, henkilöstön yhteisöllisyyteen pyrkiminen, vahva ja aktiivinen ha-li -tiimin toiminta sekä aktiivinen koulun toimintaympäristön luominen. Tulevaisuudessa onkin syytä kiinnittää huomiota siihen, että kyseinen asiakirja saadaan vahvemmin näkyviin, hyödynnettäväksi ja ymmärretyksi koulujen henkilöstön keskuudessa.

Toimintakulttuurin kestävä muutoksen koettiin tarvitsevan vielä selkeämpää kuvaa kehittäjäopettajien työtehtävistä, etenkin viestinnän osalta. Lisäksi tärkeänä pidettiin toiminnan jatkumista sekä sen seurannan varmistamista. Keskeisenä koettiin, että toiminnasta vastaa nimetty (vrt. Boot ym., 2012; Pearson ym., 2015), korvauksen saava henkilö (vrt. Rajala ym. 2023). Haastatellut korostivat suunnitelmallisuuden, pitkäaikaisten tavoitteiden ja toimivien yhteistyömallien tärkeyttä toiminnan pysyvyyden varmistamiseksi. Niin haastatteluissa kuin edeltävissä tutkimuksissa (CHSS 2021; Kaarakainen ym. 2023; Laimi ym., 2023; Siekinen ym. 2019) nousi esiin myös hallinnollisen sekä poliittisen yhteistyön rooli toiminnan onnistuneessa toteutuksessa. Jotta lasten ja nuorten liikkumista ja harrastamista saataisiin edistettyä kouluympäristössä, vaatii se onnistuakseen koko kouluyhteisön yhteisöllistä toimintakulttuuria ja tahtotilaa sekä monialaista yhteistyötä eri hallinnon aloilla sekä valtakunnallisella tasolla.



## 8.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointia

Toteuttamani Pro Gradu -tutkielma tarjoaa tietoa seitsemän kehittäjäopettajan näkemyksistä ja kokemuksista Lupa liikkua Lupa harrastaa -toimintakulttuurista. Tarkoitukseni on ollut esittää koko tutkimusraportin ajan läpinäkyvästi tekemiäni valintoja ja tulkintoja sekä perustella niitä lukijalle. Olen koko graduprosessin ajan pyrkinyt tiedostamaan ja reflektomaan omien ennakkokäsitysten, -asenteiden ja -kokemusten vaikutusta työhöni. Omaa esiymmärrystäni tutkimusaiheesta ja siihen liittyvää sidosteisuutta menneisiin työtehtäviini olen tuonut tarkemmin esille luvussa 6.1. Aiempi tietämykseni sekä kokemukseni tutkimusaiheesta on voinut vaikuttaa siihen, että olen ohittanut tutkimuksen teon aikana jotain näkökulmia tai ilmiötä, jotka ovat olleet minulle entuudestaan hyvin tuttuja tai jopa itsestäänselvyksiä. Toisaalta aiheen tuttuus on auttanut minua ymmärtämään syvällisemmin haastateltavien ajatuksia. Tutkimuksen objektiivisuuteen on voinut vaikuttaa osaltaan myös se, että olen tuntenut osan haastateltavista entuudestaan. Kyseisissä tilanteissa tutkijan roolin ylläpitäminen on ollut haastavampaa, kuin keskusteltaessa tuntemattoman haastateltavan kanssa. Tällöin tuttuus on voinut osaltaan vaikuttaa ennako-odotuksiini haastattelun vastauksista. Toisaalta se, että olen tuntenut osan haastateltavista on auttanut minua osaltaan rakentamaan avoimen ja syvällisen haastattelutilanteen.

Tutkimushaastatteluihin osallistui noin puolet (7/17) tutkimusajankohtana Tampereen kaupungissa toimineista lasten ja nuorten liikkumisen ja harrastamisen edistämisen kehittäjäopettajista. Clarkeburn ja Mustajoki (2007, 71) toteavat, että tämän suuruinen tutkittavien määrä edustaa riittävällä tarkkuudella tutkittavaa kohderyhmää. Mikäli tutkimusta varten olisi haastateltu kaikkia kehittäjäopettajia, olisi mahdollisesti saatu tehtyä vielä luotettavampia johtopäätöksiä. Kuten aiemmin on esitetty, laadullisessa tutkimuksessa tukeudutaan aineiston määrän sijaan sen laatuun. Vaikka haastateltavien määrä oli pieni, oli se luotettavuuden näkökulmasta silti riittävä, sillä pystyin havaitsemaan aineistosta saturaation toteutumisen. Eskolan ja Suorannan (1998, 63) mukaan saturaatiolla tarkoitetaan sitä, etteivät uudet tapaukset anna tutkimusongelmaan enää uutta tietoa, vaan aineisto alkaa toistaa itse itsensä.

Toteutin tutkimukseni aineistonkeruun puolistrukturoidun teemahaastattelun keinoin ja haastattelun käyttö aineistonkeruutapana tuo omat haasteensa luotettavuuden toteutumiseen. Esimerkiksi Tuomi ja Sarajärvi (2018, 160) huomauttavat, että tutkimuksessa käytetty tutkimusasetelma sekä käsitteet ovat aina tutkijan itse asettamia ja näin vaikuttavat

merkittävästi siihen, millaiseksi tutkimus ja tutkimustulokset lopulta muodostuvat. Ennen haastattelua lähetin tutkittaville ennakkoon haastattelukysymykset tutustuttavaksi. Vaikka tutustuminen oli mahdollista, saattoi tutkittavalta jäädä jokin valmiiksi ajateltu asia mainitsematta varsinaisessa haastattelutilanteessa. Onkin huomioitava, että haastattelututkimukseen liittyy aina sen tuoma kontekstisidonnaisuus, jolloin haastateltavien vastaukset voivat vaihdella eri haastattelukertoina (Hirsjärvi & Hurme 2008, 185, 189). Haastateltavien vastauksiin on voinut vaikuttaa esimerkiksi tutkimuksen ajankohta tai haastattelupäivän aiemmat tapahtumat. Myös haastatteluihin käytössä ollut rajallinen aika on voinut joissain tapauksissa estää syvempien vastausten antamisen.

Aineistonkeruun luotettavuutta lisää osaltaan se, että keräsin ja litteroin aineiston itse. Tällöin olen pystynyt epäselvissä tilanteissa palaamaan takaisin alkuperäiseen äänitteeseen tarkistamaan sen, kuinka haastateltavat ovat asian ilmaisseet. Tutkimukseni analysoin temaattisen refleksiivisen analyysin avulla, minkä vuoksi analyysiprosessin tarkkuutta ja systemaattisuutta voidaan tarkastella Braunin ja Clarcken (2022, 269) kehittämän kriteeristön avulla. Kriteeristön avulla tarkastellaan viiden pääosa-alueen eli aineiston kuvailun, koodaamisen ja teemojen kehittämisen, analyysin, raportin kirjoittamisen sekä koko prosessin luotettavuuden ilmentymistä. Tutkimusaineiston kuvailun luotettavuutta olen pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman riittävästi ja läpinäkyvästi lukijalle kappaleessa 6. Esimerkiksi tutkimusaineiston analyysi osioissa 6.4 olen avannut esimerkein sitä, kuinka olen muodostanut haastatteluaineistosta pelkistettyjä ilmauksia ja miten eri ylä- ja alateemaluokat muodostuivat.

Teemojen muodostumisvaiheessa olen Braunin ja Clarcken (2006, 93) esittämän tavoin pyrkinyt muodostamaan teemaluokkien nimistä sellaisia, jotka antavat lukijalle heti käsityksen teeman sisällöstä. Syntyneitä teemoja olen muokannut useita kertoja ja pyrkinyt näin ollen löytämään sellaiset teemat, jotka eroavat selkeästi toisistaan sekä luomaan ylä- ja alateemat, jotka kytkeytyvät luontevasti toisiinsa. Kuitenkin Braunin ja Clarcken (2021, 39) mukaan on huomioitava se, että tutkimusanalyysin kautta saatuihin teemoihin vaikuttaa aina kaikki se, mitä tutkija tuo itse tutkimusprosessiin, kuten hänen tutkimustaitonsa, -kokemuksensa ja koulutuksensa. On myös huomioitava se tosiseikka, että omista arvoista ja ennakkokäsityksistä irtautuminen on jokseenkin mahdotonta, joten väistämättä tämäkin tutkimus sisältää objektiivisia havaintoja aineistosta. Analyysin lopputulos on näin ollen oma tulkintani tutkittavien näkemyksistä ja kokemuksista. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 189) mukaan tutkijan on kuitenkin pystyttävä kuvaamaan sekä perustelemaan uskottavasti se,

kuinka hän on päätenyt esittämään ja luokittelemaan aineistoaan. Tähän olen pyrkinyt koko tutkimusprosessin ajan Kettusen ja Tynjälän (2018, 16-17) tavoin antamalla lukijalle näyttöä tutkimusprosessin selkeästä dokumentoinnista, loogisesta etenemisestä sekä osoittamaan, että tulokset ovat syntyneet aineistosta, eivätkä omista ennakoasenteistani. Tämän toteutumista olen pyrkinyt osoittamaan sisällyttämällä tutkimustuloksia käsittelevään kappaleeseen runsaasti pelkistettyjä ilmauksia, jotka tuovat esiin alkuperäistä haastatteluaineistoa.

Täysin vastaavanlaista tutkimusta ei ole toteutettu, ja luotettavuuden lisäämiseksi viittasin aiempiin terveyttä edistäviä kouluja, Liikkuva koulu- hanketta sekä Harrastamisen Suomen mallia käsitteleviin tutkimuksiin ja selvityksiin. Tällä tavoin pystyin edistämään tutkimuksen triangulaation toteutumista. Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 185, 189) mukaan triangulaatiolla tarkoitetaan sitä, että haastateltavien vastauksia vertaillaan muista lähteistä saatuihin tietoihin. Näin voidaan saada lisättyä vahvistusta ja yksimielisyyttä tutkittavien vastauksille. Eskola ja Suoranta (1998, 153) täydentävät, että tutkimuksen luotettavuutta lisää myös se, että tutkimustulokset ovat samankaltaisia aiempien tutkimusten kanssa. Kun tämän tutkimuksen tuloksia tarkastelee, voidaan niillä havaita olevan lukuisia yhtäläisyyksiä muiden samankaltaisten tutkimusten kanssa.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa on lopuksi syytä huomioida, että kyseisen toimintamallin ollessa valtakunnallisesti ainutlaatuinen, voi sen siirtäminen suoraan johonkin toiseen kuntaan luoda omat haasteensa. Mikäli kyseisen toimintakulttuurin toimintatapoja halutaan viedä osaksi muiden kuntien kouluja, onkin toiminta integroitava jokaiseen kouluun yksilöllisesti. Muun muassa Bartelink ym. (2019, 13) korostavat jokaisen koulun olevan erilainen, joten onnistumisen kannalta on tärkeää kiinnittää huomiota kunkin yksittäisen koulun omiin lähtökohtiin ja muutosprosessin valmiuksiin. Haluttaessa kehittää toimintaa entisestään onkin syytä huomioida, että tämän tutkimuksen tulosten suoranainen vertaaminen muiden maiden samantyyppisiin toteutuksiin ei ole suotavaa. Muissa maissa koulujärjestelmät voivat olla hyvin erilaisia kuin Suomessa ja niihin voi kohdistuvia hyvinkin suomalaisesta koulujärjestelmästä poikkeavia hallinnollisia ja poliittisia ratkaisuja sekä kulttuurisia tekijöitä.

### **8.3 Tutkimuseettiset näkökulmat**

Tutkimukseni aikana noudatin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimia ihmistieteelliseen tutkimukseen kohdistuvia eettisiä periaatteita, jolloin sitouduin koko

tutkimusprosessin ajan työskentelemään hyvän tieteellisen käytännön periaatteiden mukaisesti. Tutkimukseni tekoa ohjasivat arvostus, rehellisyys, luotettavuus ja vastuunkanto (TENK 2023, 11-12). Ihmistieteelliset tutkimukset, joissa tutkimusaineisto kerätään haastattelemalla voivat sisältää monitahoisia eettisiä ongelmia (Hirsjärvi & Hurme 2008, 19). Tutkimustilanteessa kiinnitin huomiota Clarkeburnin ja Mustajoen (2007, 43-44, 80-81) kuvaaman tavoin noudattamaan tieteellistä huolellisuutta, kohtelevaan haastateltavia asianmukaisesti sekä informoimaan heitä riittävästi tutkimuksen etenemisestä. Varmistin haastateltavien vapaaehtoisuuden sekä pidin huolta, että he olivat tutustuneet tutkimustiedotteeseen sekä tietosuojalomakkeeseen, joka käsitteli muun muassa tutkittavien henkilötietojen käyttöä sekä yksityisyyden suojaamista. Tutkittaville kerrottiin myös mahdollisuudesta keskeyttää tutkimus missä tahansa vaiheessa niin halutessaan sekä tutkimustulosten käsittelystä ja julkaisusta (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 66-67; TENK 2019, 8-9, 12). Haastattelutilanteen aluksi muistutin tutkittavia haastattelun nauhoittamisesta sekä siitä, missä nauhoitettu materiaali säilyttämään ja kuinka sitä tullaan käsittelemään luottamuksellisesta ja huolellisesta ainoastaan minun, tutkijan toimesta.

Ennen jokaisen haastattelun alkua nostin esiin pyrkimykseni suojata tutkittavien anonymiteettiä koko tutkimusprosessin ajan. Yksityisyyden säilyttämiseksi päädyin suojaamaan tutkittavien henkilöllisyydet käyttämällä jo tulosten litterointivaiheessa pseudonyymejä, kuten H1 (haastateltava 1). Samaisia pseudonyymejä käytin tutkimuksen tulososiossa pelkistettyjen ilmausten yhteydessä. Haastateltavien yksityisyyden suojaamiseksi pidin myös tärkeänä arpoa kyseiset tunnistekoodit sattumanvaraisesti. Koska tutkimuksen kohderyhmänä olleiden kehittäjäopettajien määrä on hyvin pieni, poistin heti litterointivaiheessa kaikki tiedot, jotka olisivat voineet lisätä haastateltavien tunnistettavuutta. Näitä tietoja olivat esimerkiksi ilmaukset tiettyyn kouluun tai henkilöön. Jätin tietoisesti pelkistetyistä ilmauksista pois sellaiset kohdat, joissa esimerkiksi kerrottiin yksityiskohtaisesti tutkittavan koulussa toteutettavista välituntitoiminnoista tai siitä, millaisessa ympäristössä koulu sijaitsi. Tulososiossa viittasin näihin asioihin yleisellä tasolla.

Hirsjärven ja Hurmeen (2008, 20) mukaan loppujen lopuksi analyysivaiheen tutkimuseettinen kysymys liittyy kuitenkin siihen, miten kriittisesti ja syvällisesti tutkija on osannut analysoida haastattelut sekä kykenevätkö haastateltavat tunnistamaan sen, miten heidän näkemyksiään on tulkittu. Tutkijan tuleekin esittää ainoastaan sellaista tietoa, jonka hän pystyy todentamaan ja olemaan varma siitä. Itse pyrin analyysi- ja tulkintaprosessini aikana välttämään tutkimustekstin väärinymmärryksiä kiinnittämällä erityisesti huomioita selkeisiin kielellisiin

ilmauksiin ja johdonmukaiseen logiikkaan. Clarkeburnin ja Mustajoen (2007, 11) esittämän tavoin halusin välttää väärinymmärrysten riskiä myös erottamalla selvästi toisistaan varsinaiset tutkimustulokset sekä niistä johdetut subjektiiviset johtopäätökset.

#### **8.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotuksia**

Tämän kehittäjäopettajien näkemyksiä ja kokemuksia LLLH-toimintakulttuurista kuvaavan tutkielman johtopäätöksinä voidaan esittää:

- LLLH-toimintakulttuurin koettiin parantaneen tamperelaisten peruskouluikäisten sekä opettajien kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kehittymistä, etenkin liikkumisen ja harrastamisen mahdollisuuksia. Toiminnan jatkuminen ja sen kehityksen seuranta nähtiin tärkeänä.
- Toiminnan ei koettu tavoittavan kaikkia sitä tarvitsevia, etenkin yläkouluikäisiä. Tulevaisuuden kehitystyössä täytyy huomioida erityisesti oppilaat, jotka eivät liiku tai harrasta riittävästi. Kohdennettujen harrastusryhmien tarjoaminen, välituntitoiminnan monipuolistaminen sisä- ja ulkotiloihin sekä ulkopuolisen liikunnanohjaajan hyödyntäminen ovat osoittautuneet toimiviksi ratkaisuksiksi.
- LLLH-toimintakulttuurin onnistuneen toteutuksen avaimina pidetään erityisesti toimintaa kohtaan osoitettua arvostusta, koulun yhteisöllisyyttä ja yhteistä tahtotilaa sekä henkilökunnan esimerkillistä roolia. Koulun johdon antama tuki ja riittävän ajan sekä yhteisten keskusteluiden mahdollistaminen tiimi- ja YS-ajalla on olennaista toiminnan implementoinnissa. Moniammatillinen yhteisyö sekä henkilöstön koulutus uusien käytäntöjen omaksumiseksi ovat myös merkittäviä tekijöitä toiminnan juurruttamisessa.
- Kouluihin tarvitaan entistä aktiivisemmat ja motivoituneemmat henkilökunnasta kootut “liikuntatiimit”. Myös oppilaiden osallistaminen toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen, esimerkiksi valinnaisaineen toteutettavan “liikuntatiimin” kautta, on olennaista heidän sitoutumisen ja motivaation lisäämiseksi.
- Liikkumisen ja harrastamisen vahvempi sekä selkeämpi kirjaaminen niin valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan kuin koulujen ja kuntien omiin asiakirjoihin auttaa perustelemaan toiminnan tärkeyttä sekä sitouttamaan eri osapuolet.

Tutkimuksen suorittamisen aikana lasten ja nuorten liikkumisen ja harrastamisen edistämisen kehittäjäopettajatoiminta on ollut toiminnassa neljän vuoden ajan. Tähän perustuen jatkotutkimuksena olisi kiinnostavaa toteuttaa muutaman vuoden päästä seurantatutkimus. Seurantatutkimuksen avulla voitaisiin saada lisätietoa toiminnan vaikutuksista, toimineista käytänteistä sekä siitä, onko tässä tutkimuksessa esiin nousseita akuutteja haasteita saatu ratkottua ja onko kestävää muutosta saatu aikaan. Tärkeää olisi löytää ne toimenpiteet ja toimintatavat, joiden avulla saataisiin toimintaan mukaan koko kouluuyhteisö sekä ne oppilaat, joiden liikkuminen ja harrastaminen on vähäistä.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin aiheen tarkasteluun kehittäjäopettajien näkökulmasta. Jotta toiminnan vaikutuksista saataisiin tarkempaan tietoa, olisi hyvä tutkia aihetta myös toiminnan käyttäjien eli lasten ja nuorten näkökulmasta. Tarkastelussa voitaisiin keskittyä esimerkiksi lasten ja nuorten kokemuksiin osallisuudesta sekä siihen, mitkä toimintatavat he kokevat edistävän parhaiten liikkumista ja harrastamista koulupäivän yhteydessä. Etenkin yläkoululaisten näkökulma olisi hedelmällinen tutkimusaihe, sillä kuten aiemmin on useammassa tutkimuksessa (esim. Husu ym. 2023; Koski ym. 2023; OKM 2022a/b; Tarvainen ym. 2023) todettu, liikkumisen ja harrastamisen määrä vähenee yläkouluiässä. Myös maahanmuuttajatausten ja toimintarajoitteisten oppilaiden kokemusten tutkiminen toisi tärkeää tietoa kyseisten ryhmien harrastamista edistävästä ja estävästä tekijöistä. Toisaalta tutkimuksen kohteeksi voitaisiin ottaa myös seurakunnat ja palveluntarjoajat, jotka ovat mukana Harrastamisen Suomen mallin toteuttamisessa. Kyseisten tahojen näkemykset ja kokemukset toiminnan järjestämisestä ovat ensiarvoisen tärkeitä tiedostaa toiminnan toteuttamisen ja kehittämisen kannalta.

## LÄHTEET

- Asanti, R. (2013). Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 620–636.
- Bartelink, N., Van Dongen, B., Kremers, S., Renders, C., Van Vlokhoven, B., Van Koperen, M. & Van Assema, P. (2022). Supporting schools during the implementation of the health-promoting school approach: The roles of a healthy school advisor. *Front Public Health*. 2022; 10: 960873, 1-14. Viitattu 6.11.2023. doi: 10.3389/fpubh.2022.960873
- Bartelink, N.H.M. & Bessems, K. (2021). SHE Monitoring Report 2021: A qualitative exploration of barriers and facilitators for the implementation of school health promotion in Europe. Schools for Health in Europe Network Foundation, 1-14. Viitattu 10.10.2023. [https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/mapping/reporton\\_facilitators\\_and\\_barriers\\_2021.pdf](https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/mapping/reporton_facilitators_and_barriers_2021.pdf)
- Bartelink, N., Bessems, K. & Prevo, L. (2020). SHE monitoring report 2020: Overall report of the SHE member countries. Viitattu 20.10.2023. <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/mapping/she-overallreport-2020-final.pdf>
- Bartelink, N.H.M., van Assema, P., Jansen, M. W. J., Savelsberg, H. H. C. M., Moore, G.F., Hawkins, J. & Kremers, S.P.J. (2019). Process evaluation of the Healthy Primary School of the Future: the key learning points. *BMC Public Health*, 19:698, 1-15. Viitattu 9.10.2023. doi: 10.1186/s12889-019-6947-2.
- Boot., N.M.W.M. & De Vries, N.K. (2012). Implementation of school health promotion: consequences for professional assistance. *Health Education*, 112:5, 436-447. Viitattu 7.11.2023. <https://dx.doi.org/10.1108/09654281211253443>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101. Viitattu 2.11.2023. doi: 10.1191/1478088706qp063oa
- Braun, V. & Clarke, V. (2021a). Can I use TA? Should I use TA? Should I not use TA? Comparing reflexive thematic analysis and other pattern-based qualitative analytic approaches. *Counseling and psychotherapy research*, 21(1), 37-47. Viitattu 18.1.2024. <https://doi.org/10.1002/capr.12360>
- Braun, V. & Clarke, V. (2021b). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis? *Qualitative research in psychology*, 18(3), 328-352. Viitattu 18.1.2024. <https://doi.org/10.1080/14780887.2020.1769238>

- Canadian Healthy School Standards. (2021). Canadian Healthy Schools Alliance. Ottawa, Ontario. Viitattu 22.10.2023. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09987-6>
- Clarke, V. & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The journal of positive psychology* 2017, Vol.12 (3), 297-298. Viitattu 2.11.2023. doi:10.1080/17439760.2016.1262613
- Clarkeburn, H. & Mustajoki A. (2007). Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino.
- Comprehensive School Health. (2024). Verkkosivu. Viitattu 18.1.2024. <https://education.alberta.ca/comprehensive-school-health/what-is-comprehensive-school-health/>
- Comprehensive School Physical Activity Program. (2024). Verkkosivu. Viitattu 18.1.2024. <https://www.shapeamerica.org/MemberPortal/cspap/what.aspx>
- Gugglberger, L. (2021). A brief overview of a wide framework - Health promoting schools: a curated collection. *Health Promotion International*, 36: 2, 297–302. Viitattu 10.10.2023. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab037>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Vastamäki, J. (2015). Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. Jyväskylä. PS-Kustannus, 24-42.
- Haanpää, L. (2019). Harrastustakuu: yhdenvertaisuuden asialla. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, verkkojulkaisu 147. Viitattu 4.6.2023. [https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/harrastustakuu\\_digi\\_final.pdf](https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/harrastustakuu_digi_final.pdf)
- Haapala, H. (2018). Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. *Liikunta ja tiede*, 55(1), 4-8. Viitattu 4.5.2023. [https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1\\_2018/lt\\_1-18\\_4-8\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/liikunta-tiede-lehden-artikkelit/1_2018/lt_1-18_4-8_lowres.pdf)
- Hakamäki, M. & Lehtonen, K. (2023). Liikkuva koulu -ohjelman vakiintumisen reunaehdot. Teoksessa K. Lehtonen, M. Hakamäki & N. Moilanen (toim.) *Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankevaiheen jatkoseurantaraportti*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 23-26. Viitattu 14.5.2023. [https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2023/03/Karkihankkeen-jatkoseuranta-raportti\\_final10032023.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2023/03/Karkihankkeen-jatkoseuranta-raportti_final10032023.pdf)
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) (2019). Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019:2. Valtion nuorisoneuvoston julkaisu nro 61. Viitattu 3.6.2023. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua.-Verkkojulkaisu.pdf>



- Hallitusohjelma 2019. (2019). Pääministeri Antti Rinteen hallituksen ohjelma. Osaava ja osallistava Suomi –sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. 6.6.2019. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:23. Viitattu 15.5.2023. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161662/Osallistava\\_ja\\_osava\\_Suomi\\_2019\\_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161662/Osallistava_ja_osava_Suomi_2019_WEB.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Harrastamisen ja liikkumisen portaat. (2023). Tampereen kaupunki. Lupa liikkua Lupa harrastaa. Viitattu 3.6.2023. <https://opi.tampere.fi/lupaliikkualupaharrastaa/perusopetus/aktiivinen-koulu/harrastamisenjaliikkumisenportaat/>
- Harrastamisen Suomen malli. (s.a). Tietoa. Verkkosivu. Viitattu 15.5.2023. <https://harrastamisensuomenmalli.fi/tietoa/>
- Helakorpi S. & Helenius J. (2021). Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2021. Tilastoraportti 46/2021. 17.12.2021. Viitattu 2.4.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021121460375>
- Helakorpi, S. & Kivimäki, H. (2021). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä – yksinäisyyden tunne on yleistynyt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 30/2021 17.9.2021. Viitattu 15.4.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021091446139>
- Helenius, J. & Kivimäki, H. (2023). Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023: Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 48/2023 21.9.2023. Viitattu 15.11.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224>
- Hietala, H. (2021). 4H-Kumppanina Harrastamisen Suomen mallissa. Opinnäytetyö. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.10.2023. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508978/Hietala\\_Heli.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/508978/Hietala_Heli.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2017). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Tammi.
- Hunt, K. & Metzler, M. (2017). Adoption of comprehensive school physical activity programs: A literature review. *The Physical Educator*, 74, 315-340. Viitattu 14.10.2023. DOI:10.18666/TPE-2017-V74-I2-7167
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä H. & Vasankari T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa: S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022.

- Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 31-47. Viitattu 23.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Hällström, M. (2009). Taide- ja taitoaineiden opiskelua tukeva koulun toimintakulttuuri. Opetushallitus. Taide ja taito – kiinni elämässä. Taide- ja taitokasvatuksen julkaisuja. Moniste 2/2009, 15-23. Viitattu 14.4.2023. [http://www.oph.fi/download/49220\\_taide\\_ ja\\_taito.pdf](http://www.oph.fi/download/49220_taide_ ja_taito.pdf)
- Ikonen, R. & Helakorpi, S. (2019). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2019. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Tilastoraportti 33/2019. 17.9.2019. Viitattu 20.5.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019091528281>
- Janssen, I. & LeBlanc, A. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2010, 7:40, 1-16. Viitattu 11.10.2023. doi:10.1186/1479-5868-7-40
- Kaarakainen, S-S., Hiilamo, A. & Ristikari, T. (2022). Lasten ja nuorten hyvinvointierojen kaventamisen mahdollisuudet kunnissa nykymuotoisessa valtionavustusjärjestelmässä. *Itila. Itlan raportit ja selvitykset* 2022:1. Viitattu 14.5.2023. <https://harrastamisensuomenmalli.fi/wp-content/uploads/2023/03/selvitys-lasten-ja-nuorten-hyvinvointierojen-kaventamisen-mahdollisuudet-navigaattori-2022-1-1.pdf>
- Kansallinen lapsistrategia (2021). Komiteamietintö Kansallisen lapsistrategian parlamentaarinen komitea. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:8. Viitattu 20.3.2023. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162864/VN\\_2021\\_8.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162864/VN_2021_8.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Raportit ja selvitykset 2018:1. Opetushallitus. Viitattu 12.10.2023. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/4b81ec45-0e04-4b99-b348-e87e9f577d90/content>
- Kaunistama, P., Sinisalo-Juha, E., Tormulainen, A. & Vaara, L. (2021). Teoksessa K.Lind & R. Omaheimo (toim.) Harrastus- ja järjestötoiminnan merkitys nuorten elämässä. Osaamiskeskus Kentauri. 7.9.2021. Viitattu 20.3.2023. [https://kentauri.fi/wp-content/uploads/2021/09/Harrastus-ja-jarjestotoiminnan-merkitys-nuorten-elamassa\\_Artikkeli\\_7.9.2021.pdf](https://kentauri.fi/wp-content/uploads/2021/09/Harrastus-ja-jarjestotoiminnan-merkitys-nuorten-elamassa_Artikkeli_7.9.2021.pdf)
- Kauravaara, K. (2013a). Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 276. Jyväskylä: Likes tutkimuskeskus. Viitattu 13.4.2023.

[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1\\_Likes\\_vaitos14062013 .pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41747/978-951-790-343-1_Likes_vaitos14062013.pdf?sequence=1)

- Kauravaara, K. (2013b). Vähäinen liikunta nuoren miehen mielekkäänä valintana. Teoksessa Harinen P. & Rannikko A. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä 2013. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65, 20-24. Viitattu 13.6.2023. [www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf)
- Kettunen, J. & Tynjälä, P. (2018). Applying phenomenography in guidance and counselling research. *British Journal of Guidance & Counseling* 46:1, 1-27. Viitattu 13.4.2023. doi:10.1080/03069885.2017.1285006
- Kopomaa, T. & Salasuo. M. (2020). Höntsäilyä - Leikkimielisen pelailun ideaalin jäljillä. Teoksessa M. Salasuo (toim.) Harrastamisen äärellä : lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020, 175-188. Viitattu 23.5.2023. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf>
- Koski, P., Hirvensalo, M., Villberg, J. & Kokko, S. (2022). Young people in the social world of physical activities: Meanings and barriers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (9), 5466, 1-13. Viitattu 4.6.2023. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095466>
- Koski, P. & Hirvensalo M. (2023). Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023, 148-158. Viitattu 22.4.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Kielitoimiston sanakirja. (2022a). Näkemys. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. Viitattu 1.2.2024. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/n%C3%A4kemys?searchMode=all>
- Kielitoimiston sanakirja. (2022b). Kokemus. Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. Viitattu 1.2.2024. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/kokemus?searchMode=all>
- Kiltilä, K. (2022). Lastensuojelu näkökulma Harrastamisen Suomen malliin. Opinnäytetyö. Helsingin yliopisto. Viitattu 25.10.2023. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/3be44633-1929-4bac-a9e2-35a857a81ae9/content>

- Kolu P., Kari J.T., Raitanen J., Sievänen H., Tokola K., Havas E., Pehkonen J., Tammelin T.H., Pahkala K., Hutri-Kähönen N., Raitakari O.T. & Vasankari T. (2022). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *J Epidemiol Community Health*. 2022 Jul;76(7), 677-684. Viitattu 14.6.2023. <https://jech.bmj.com/content/jech/76/7/677.full.pdf>
- Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. *Liikunta & Tiede* 55(6), 11–18. Viitattu 14.4.2023. [https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2018/lt\\_6-18\\_tutkimusartikkelit\\_88-95\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_6-18_tutkimusartikkelit_88-95_lowres.pdf)
- Kämppi, K., Rajala, K., Inkinen, V., Hakonen, H. & Laine, K. (2020). Liikkuva koulu -kärkihankkeen jatkoseuranta: Kysely peruskoulujen henkilökunnalle syksyllä 2020. Tulokooste. Viitattu 23.4.2023. <https://liikkuvakoulu.fi/tukimateriaali/kysely-peruskoulujen-henkilokunnalle-syksylla-2020/>
- Kämppi, K. & Rajala, K. (2021). Liikkuva koulu koetaan tarpeellisena – miten varmistetaan toiminnan jatkuvuus? 16.1.2021. Viitattu 14.5.2023. <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu-koetaan-tarpeellisena-miten-varmistetaan-toiminnan-jatkuvuus/>
- Kämppi, K., Asunta, P. & Tammelin, T. (2022). Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Viitattu 23.4.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-553-4>
- Laimi, T., Pusa, A-M., Rajala, K. & Stenvall, E. (2023). Mielekästä vapaa-aikaa, kavereita ja koordinaatiota – Harrastamisen Suomen mallin arviointi. Arviointiraportti. Karvi. 25.4.2023. Viitattu 14.5.2023. [https://karvi.fi/wp-content/uploads/2023/04/KARVI\\_1223.pdf](https://karvi.fi/wp-content/uploads/2023/04/KARVI_1223.pdf)
- Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2022-2025. (2022). Tampere. Viitattu 3.6.2023. <https://www.tampere.fi/sites/default/files/2022-08/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointisuunnitelma%202022-2025.pdf>
- Liikkuva koulu. (2023). Verkkosivu. Viitattu 15.4.2023. <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu/>
- Liikuntalaki 10.4.2015/390. (2015). Viitattu 16.5.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>
- Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. (2021). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19. Viitattu 22.4.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>.
- Liikkuvan koulun Seuranta-Virveli. (2023). Liikkuvan koulun nykytilan arviointi – seuranta-aineisto 2015–21. Liikkuva koulun nykytilan arvioinnin seuranta-aineisto

- 2019 alkaen. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 14.4.2023.  
<https://www.liikkuvakoulu.fi/nykytila>
- Lupa liikkua Lupa harrastaa. (s.a) Tampereen kaupunki. Verkkosivu. Viitattu 15.5.2023  
<https://www.tampere.fi/vapaa-aika-ja-harrastukset/lupa-liikkua-lupa-harrastaa>
- Lupa liikkua Lupa harrastaa pähkinänkuoressa. (2023). Tampereen kaupunki. Pdf-tiedosto.  
Tampereen kaupunginarkisto. Viitattu 16.5.2023.
- Lähteenmaa, J. (2021). Lasten ja nuorten harrastamisen esteet ja kannustimet sekä vaikutukset elämänlaatuun. Tiedollisia elementtejä Helsingin harrastamisen mallin tueksi. Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia, kaupunkitieto. Työpapereita 2021:1. Viitattu 7.3.2024. [https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/21\\_09\\_06\\_Tyopapereita\\_1\\_Lahteenmaa.pdf](https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/21_09_06_Tyopapereita_1_Lahteenmaa.pdf)
- Martin L., Kokko, S., Villberg, J., Suomi, K. & Ng K. (2023). Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, liikuntatilanteet, liikkumisympäristöt ja liikkumisen seurantalaitteet. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 16-30. Viitattu 2.5.2023.  
<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. (2017). Liikkuva koulu – Liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 612-623.
- Neely, K.C., Montemurro, G.R & Storey K, E. (2020). A Canadian-wide perspective on the essential conditions for taking a comprehensive school health approach. BMC Public Health 20, 1907. Viitattu 27.10.2023. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09987-6>
- Nuorisolaki. 25.11.2022/955. (2022). Viitattu 3.6.2023.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285#L3P12a>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2017). Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017:19. Viitattu 24.4.2023.  
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80110/okm19.pdf?sequence=1>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2019). Harrastamisen strategia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2019:7. Viitattu 24.4.2023.  
[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm\\_7\\_2019\\_Harrastamisen%20strategy.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161382/okm_7_2019_Harrastamisen%20strategy.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Opetus- ja kulttuuriministeriö (2020a). Suomen malli. 8.6.2020. Viitattu 13.4.2023.  
<https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Suomen+mallin+ensimm%c3%a4inen+vaihe/18bf380c-3b77-be29-56a5-3a0d14c9d150/Suomen+mallin+ensimm%c3%a4inenvaihe.pdf/Suomen+mallin+ensimm%c3%a4inen+vaihe.pdf?t=1591787828000>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2020b). Koululaiskysely 2020. Tulosten julkaisu. Valtioneuvosto. 17.12.2020. Viitattu 3.4.2023.  
<https://okm.fi/documents/1410845/40279988/Koululaiskysely+2020+tulosten+esittely+17.12.2020.pdf/483497bd-1e0b-9d43-b51e-eaf926bcbf27/Koululaiskysely+2020+tulosten+esittely+17.12.2020.pdf?t=1608193129578>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022a). Harrastamisen Suomen malli. Viitattu 24.5.2023.  
<https://okm.fi/suomen-malli>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022b). Koululaiskysely 2022. Harrastamisen tärkein syy on, että se on kivaa ja tekee iloiseksi. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Tiedote. 15.12.2022. Viitattu 14.5.2023. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/koululaiskysely-2022-harrastamisen-tarkein-syy-n-etta-se-on-kivaa-ja-tekee-iloiseksi>
- Palvelusuunnitelma 2022-2025. (2022). Sivistys- ja kulttuurilautakunta. Tampereen kaupunki. Tampereen kaupungin arkisto. Viitattu 5.6.2023.
- Pearson, M., Chilton, R., Wyatt, K., Abraham, C., Ford, T., Woods, H.B & Anderson, R. (2015). Implementing health promotion programmes in schools: a realist systematic review of research and experience in the United Kingdom. *Implementation science: IS* 2015, Vol.10 (1), 1-20. Viitattu 11.10.2023. doi: 10.1186/s13012-015-0338-6
- Pérez-Jorge, D., González-Luis, M.A., Rodríguez-Jiménez, M.C. & Ariño-Mateo, E. (2021). Educational Programs for the Promotion of Health at School: A Systematic Review. *International journal of environmental research and public health* 2021, Vol.18 (20), 108-118. Viitattu 11.10.2023. doi:10.3390/ijerph182010818
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. (2014). Opetushallitus. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Viitattu 24.3.2023 [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Perusopetuslaki 11.6.1999/731. (1999). Viitattu 14.6.2023.  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>
- Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, K. (2013). Notkeampi koulu – aktiivisempi koulupäivä? Teoksessa Rannikko A. & Harinen P. (toim.) Tässä seison enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65, 24-28. Viitattu 12.5.2023. [www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf)

- Rajala, K., Kämppi K., Inkinen, V. & Laine K. (2017). Liikkuvien koulujen näkökulmia osallisuuteen. LIKES-tutkimuskeskus 2017. Viitattu 14.5.2023. [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk-tutkimustiivistelmä-web\\_0.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk-tutkimustiivistelmä-web_0.pdf)
- Rajala, K., Kämppi, K., Inkinen, V., Hakamäki, M., Puurunen, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2021). Liikkuva koulu -kärkihankkeen jatkoseuranta: Perusopetuksen toimialajohdon haastattelut. Tulokooste. Viitattu 13.5.2023. <https://liikkuvakoulu.fi/tukimateriaali/perusopetuksen-toimialajohdon-haastattelut/>
- Rajala, K., Turunen, M., Kukko, T. & Kämppi, K. (2023). Liikkuva koulu -toiminnan koordinointi kunnissa: Koordinaattorikyselyn tuloksia keväältä 2023. Tutkimusjulkaisu. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.11.2023. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/807667/Liikkuva%20koulu%20toiminnan%20koordinointi%20kunnissa.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Sainio, J. (2021). Harrastamisen Suomen malli, etsivän harrastustoiminnan kehittäminen Nousiaisten kunnassa. Opinnäytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.10.2023. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/745985/Sainio\\_Jarno.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/745985/Sainio_Jarno.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Salasuo, M. (2021). Edellinen ”Suomen malli”. Neuvotteluja lasten ja nuorten vapaa-ajan harrastamisen yhteiskunnallisesta perusteluista sotien jälkeen. Teoksessa M. Salasuo (toim.) Harrastamisen äärellä. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2020, 17–28. Viitattu 13.6.2023. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2021/05/lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-2020-web.pdf>
- Samdal, O. & Rowling, L. (2011). Theoretical and empirical base for implementation components of health-promoting schools. *Health Education* 2011, Vol.111 (5), 367-390. Viitattu 7.11.2023. doi: 10.1108/09654281111161211
- SHE. (2013). Schools for health in Europe. School health promotion: evidence for effective action. SHE factsheet 2. 1-8. Viitattu 10.10.2023. <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/she-factsheet-2-school-health-promotion-evidence.pdf>
- Siekinen, K., Tammelin, T., Aira, A., Turpeinen, S. & Laine, K. (2019). Vähän liikkuva nuori yläkoulussa. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus. Viitattu 5.6.2023. [https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/vahan\\_liikkuva\\_nuori\\_yla\\_koulussa\\_210x297\\_2019\\_web\\_01.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/10/vahan_liikkuva_nuori_yla_koulussa_210x297_2019_web_01.pdf)
- Sillanmikko, K. (2023). ”Se on kivaa, koska et ole yksin”: pelilliset menetelmät apuna etsimässä laadullista tietoa lasten ja nuorten harrastustoiveista. Opinnäytetyö

- LAB-Ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.10.2023.  
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023052514266>
- Sivistys- ja kulttuurilautakunnan vuosisuunnitelma 2022. (2022). Tampereen kaupunki.  
Tampereen kaupunginarkisto. Viitattu 5.6.2023.
- Sivistys- ja kulttuurilautakunnan vuosisuunnitelma 2023. (2023). Tampereen kaupunki.  
Tampereen kaupunginarkisto. Viitattu 5.6.2023.
- Syväoja, H., Kantomaa M., Laine K., Jaakkola T., Pyhältö K. & Tammelin T. (2012). Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus. Muistiot 2012:5.  
Viitattu 2.6.2023. [https://www.oph.fi/download/144729\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2.pdf](https://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf)
- Tampereen kaupunginhallituksen kokous. (2021a). Kaupunginhallitus, kokous. § 553 Lasten ja nuorten harrastamisen kokonaisuuden tilannekatsaus (kehittämiskokousasia). 29.11.2021. TRE:8049/00.01.03/2021. Tampereen kaupunki. Viitattu 24.5.2023.  
[https://tampere.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/Kaupunginhallitus/Kokous\\_29112021/Lasten\\_ja\\_nuorten\\_harrastamisen\\_kokonais\(232714\)](https://tampere.cloudnc.fi/fi-FI/Toimielimet/Kaupunginhallitus/Kokous_29112021/Lasten_ja_nuorten_harrastamisen_kokonais(232714))
- Tampereen kaupunginhallituksen kokous. (2021b). Kaupunginhallitus, kokous. § 50 Tampereen harrastamisen malli -projektin toteuttaminen sivistyspalveluissa 2021 - 2022. TRE:2846/02.04.01/2021. 19.11.2021. Tampereen kaupunki. Viitattu 24.5.2023.  
[https://tampere.cloudnc.fi/fi-FI/Viranhaltijat/Johtaja\\_sivistyspalvelujen\\_palFvelualue/Tampereen\\_harrastamisen\\_malli\\_projektin\\_\(225808\)](https://tampere.cloudnc.fi/fi-FI/Viranhaltijat/Johtaja_sivistyspalvelujen_palFvelualue/Tampereen_harrastamisen_malli_projektin_(225808))
- Tampereen kaupunki (2023). Koulujen harrastusvastaavat. Lupa liikkua Lupa harrastaa. Viitattu 5.6.2023. <https://opi.tampere.fi/lupaliikkualupaharrastaa/perusopetus/lupaliikkuatunnit/kehittajaopettajat/>
- Tampereen Malli - Harrastaminen kuuluu kaikille. (s.a) YouTube-videopalvelu. Video. Perusopetus. Tampere. Viitattu 15.5.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=R4bnWdMPIwU>
- Tampere - Taidekaari. (s.a) Verkkosivu. Viitattu 18.1.2024.  
<https://www.tampere.fi/taidekaari/mita-on-taidekaari>
- Tarvainen, K., Manner, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2023. Tilasto-osio. Teoksessa S. Aapola-Kari (toim.) Vaihteleva vapaa-aika. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2022. Valtion nuorisoneuvosto & Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto & opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 14.6.2023. [https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL\\_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf](https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/05/FINAL_vapaa-aikatutkimus-2022-web.pdf)
- TENK (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. TENK:n



- julkaisuja 3/2019. Viitattu 7.12.2023. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf)
- TENK (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. TENK:n julkaisuja 2/2023. Viitattu 7.12.2023. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Timonen, J., Niemelä, M., Hakko, H., Alakokkare, A. & Räsänen, S. (2022). Social leisuretime activities as a mediating link between self-reported psychological symptoms in adolescence and psychiatric morbidity by young adulthood: the Northern Finland 1986 Birth Cohort study. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 2022, Nov 22. Viitattu 20.4.2023. doi: 10.1007/s00787-022-02107-2
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki. Tammi.
- Vanttaja, M., Tähtinen, J., Zacheus, T. & Koski, P. (2017). Liikkumattomuuden jäljillä. Pitkittäistutkimus vähän liikuntaa harrastavien nuorten liikuntasuhteesta ja liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 115. Viitattu 20.3.2023. [http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden\\_jaljilla\\_verkko.pdf](http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/liikkumattomuuden_jaljilla_verkko.pdf)
- Vuori, J. (2023). Tapaustutkimus. Teoksessa J. Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 15.12.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>
- Vuori, I. (2016). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim). *Liikuntalääketiede*. 8. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 144–170.
- WHO. World Health Organization (2020). Fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 10.4.2023. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/54/24/1451.full.pdf>
- WHO. World Health Organization (2023). Health Promotion Schools. Viitattu 12.10.2023. [https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/health-promoting-schools#tab=tab_3)
- Wiss, K., Hietanen-Peltola, M., Laitinen, K., Palmqvist, R., Saaristo, V. & Saukko, N. (2020). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa – TEA 2019. Koulupäivään liikuntaa lisäävät toimenpiteet ovat yleistyneet. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Tilastoraportti 15/2020. Viitattu 20.05.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020051938346>
- Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325. (2014). Viitattu 23.4.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>
- Yleissopimus lapsen oikeuksista 21.08.1991/60. (1991). Viitattu 23.4.2023. <https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060>

- Young, I., St Leger, L. & Buijs, G. (2013). School health promotion: evidence for effective action. Background paper SHE factsheet. 2013;2. 1-23. Viitattu 9.10.2023. <https://www.schoolsforhealth.org/sites/default/files/editor/fact-sheets/she-factsheet2-background-paper-school-health-promotion-evidence.pdf>
- Zurc, J. & Laaksonen, C. (2023). Effectiveness of Health Promotion Interventions in Primary Schools—A Mixed Methods Literature Review. *Healthcare* 2023, 11, 1817, 1-21. Viitattu 9.10.2023. doi: 10.3390/healthcare11131817

## LIITTEET

### Liite 1. Tutkimustiedote



Jyväskylän yliopisto

Liikuntatieteellinen tiedekunta

Pvm. 8.3.2023

#### TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

- 1. Pyyntö osallistua Pro Gradu - tutkimukseen "Kehittäjäopettajien näkemyksiä ja kokemuksia Lupa Liikkua Lupa Harrastaa -toimintakulttuurissa".**

**Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, joka käsittelee kehittäjäopettajien näkemyksiä ja kokemuksia kehittäjäopettajan toimenkuvasta Lupa Liikkua Lupa Harrastaa -toimintakulttuurissa.** Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia sitä, millaisia näkemyksiä ja kokemuksia kehittäjäopettajilla on toimenkuvastaan.

Sinua pyydetään tutkimukseen, koska toimit kehittäjäopettajatehtävässä.

Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja siihen osallistumista. Liitteessä on kerrottu henkilötietojesi käsittelystä.

Tutkittavat rekrytoidaan sähköpostitse. Tutkimukseen osallistuu 7-8 kehittäjäopettajaa. Tämä on yksittäinen tutkimus, eikä sinuun oteta myöhemmin uudestaan yhteyttä.

- 2. Vapaaehtoisuus**

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää osallistumisen tai peruuttaa jo antamasi suostumuksen syytä ilmoittamatta milloin tahansa tutkimuksen aikana. Tästä ei aiheudu sinulle kielteisiä seurauksia.

- 3. Tutkimuksen kulku**

Haastatteluissa tutkitaan kehittäjäopettajien näkemyksiä toimenkuvastaan osana Lupa Liikkua Lupa harrastaa - toimintakulttuuria. Haastattelut järjestetään huhti-toukokuun aikana 2023. Jokainen haastattelu kestää arviolta noin 45 minuuttia. Haastattelut tallennetaan äänitallenteiksi, jotka tutkija litteroi kirjalliseen muotoon. Tämän jälkeen äänitallenteet tuhotaan. Haastatteluun osallistuminen ei vaadi erityistä valmistautumista.

Haastattelut toteutetaan jokaisen osallistujan omalla työpaikalla heille sopivana ajankohtana. Haastateltavien nimiä (ml. muut tunnistetiedot kuten yhteystiedot, koulutustausta, kehittäjäopettajana toimimiesi vuosien määrä) ei julkaista osana tulosten raportointia.

#### **4. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt**

Tutkimukseen osallistumisesta ei ole sinulle itsellesi välitöntä hyötyä. Tutkimustuloksista saat kuitenkin halutessasi vertailutietoa siitä, millaisia kokemuksia muilla, vastaavaa työtä tekevillä, on kehittäjäopettajan työtehtävästä.

Yleisesti tutkimus tuottaa uutta tietoa siitä, miten kehittäjäopettajan kokevat toimenkuvansa osana Lupa Liikkua Lupa Harrastaa -toimintakulttuuria.

#### **5. Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat riskit, haitat ja epämukavuudet sekä niihin varautuminen**

Tutkijan käsityksen mukaan tutkimukseen osallistumisesta ei aiheudu sinulle mitään riskejä, haittoja tai epämukavuuksia.

#### **6. Tutkimuksen kustannukset ja korvaukset tutkittavalle sekä tutkimuksen rahoitus**

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota, eikä tutkimukselle ole myönnetty erillistä rahoitusta.

#### **7. Tutkimustuloksista tiedottaminen ja tutkimustulokset**

Tutkimuksesta valmistuu yksi pro gradu -tutkielma, joka julkaistaan Jyväskylän yliopiston julkaisuarkistossa: <https://jyx.jyu.fi/>

#### **8. Tutkittavien vakuutusturva**

Jyväskylän yliopiston toiminta ja tutkittavat on vakuutettu. Jyväskylän yliopiston vakuutukset korvaavat etänä suoritettavissa tutkimuksissa ainoastaan sellaiset vahingot, jotka liittyvät suoraan annettuun tutkimustehtävään ja jotka ovat sattuneet varsinaisen ohjeistetun tutkimustehtävän aikana. Vakuutus ei korvaa taukojen aikana sattuneita vahinkoja.

Jyväskylän yliopiston vakuutukset eivät ole voimassa etänä suoritettavissa tutkimuksissa, jos tutkittavan kotikunta ei ole Suomessa.

Vakuutus sisältää potilasvakuutuksen, toiminnanvastuuvakuutuksen ja vapaaehtoisen tapaturmavakuutuksen. Tutkimuksissa tutkittavat (koehenkilöt) on vakuutettu tutkimuksen ajan ulkoisen syyn aiheuttamien tapaturmien, vahinkojen ja vammojen varalta. Tapaturmavakuutus on voimassa mittauksissa ja niihin välittömästi liittyvillä matkoilla.

#### **9. Lisätietojen antajan yhteystiedot**

Lisätietoja tutkimuksesta antaa tutkimusentekijä: Krista Rosti, maisteriopiskelija, terveyskasvatuksen maisteriohjelma, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta, (tutkijan sähköpostiosoite)

## Liite 2. Teemahaastattelurunko

1. Teema Kehittäjäopettajan toimenkuva
  - Kerro omin sanoin, mitä kehittäjäopettajan toimenkuvaan kuuluu?
2. Teema: Lupa Liikkua Lupa harrastaa -toimintakulttuuri
  - Mikä on Lupa liikkua Lupa harrastaa -toimintakulttuuri? Kerro omin sanoin.
  - Miten toimintakulttuuri näkyy koulupolullanne?
  - Mikä on yleinen ilmapiiri toimintakulttuuriin liittyen?
  - Millä tavoin olet pyrkinyt lisäämään oppilaille aktiivisemman/toiminnallisemman koulupäivän toteutumista?
  - Kuinka hyvin toimintakulttuurin avulla olette tavoittaneet vähän liikkuvat oppilaat?
  - Millainen on ollut oppilaiden rooli?
  - Mitkä tekijät estävät mielestäsi liikunnallisemman toimintakulttuurin toteuttamista?
  - Kerro koulupolullenne suunnitelluista harrastamisen portaista/lukuvuosisuunnitelmasta ja niiden toteutumisesta koulunne arjessa.
3. Teema: Tulevaisuus
  - Uskotko, että koulupolkunne toimintakulttuurin muutos on pysyvää?
  - Mitä pitää toteutua / olla olemassa, jotta toiminnan pysyvyys voidaan taata?
  - Miten näet tällaisten toimintakulttuuriprojektin merkityksen tulevaisuuden peruskouluissa (5-10v. päästä).

### Liite 3. Liikkumisen ja harrastamisen portaat

	PORRAS 1	PORRAS 2	PORRAS 3	PORRAS 4	PORRAS 5
<b>OSALLISUUS</b>	Oppilas osallistuu aikuisen suunnittelemaan ja ohjaamaan toimintaan.	Oppilaiden toiveita ha-li -toiminnasta kysytään ja huomioidaan satunnaisesti.	Oppilaat osallistuvat toiminnan suunnitteluun.	Oppilaat suunnittelevat ja toteuttavat toimintaa jaksoittain.	Oppilaat suunnittelevat ja toteuttavat toimintaa koko lukuvuosi huomioiden.
<b>HENKILÖSTÖN ROOLI</b>	Henkilöstössä tehdään ha-li teeman asioita yksilöinä.	Kehittämisvastuu on pitkälti ha-li vastaavan varassa.	Koululla on ha-li -tiimi ja lukuvuosisuunnitelma on koko henkilökunnan tiedossa.	Koulussa on aktiivinen ja kehittämiseen sitoutunut ha-li -tiimi sekä ajantasainen ha-li -vuosikalenteri.	Henkilökunnan jokaisen jäsenen toiminnassa näkyy yhteiset tavoitteet.
<b>TOIMINTAYMPÄRISTÖ</b>	Toimintaympäristö nähdään lähinnä erilaisina välineinä.	Koulurakennusta, pihaa ja välineitä halutaan kehittää liikkumisen ja harrastamisen näkökulmasta.	Koulun tiloja hyödynnetään monipuolisesti ja lähiympäristö nähdään osana toimintaympäristöä.	Koululla on harrastamista ja liikuntaa edistävä toimintakulttuuri.	Koulussa aktiivisuuteen perustuva toimintakulttuuri. Koko kaupunki nähdään toimintaympäristönä.
<b>HARRASTAMINEN</b>	Harrastaminen nähdään koulun ulkopuolisena toimintana.	Koulu mahdollistaa harrastamisen koulupäivän yhteydessä.	Harrastaminen koulupäivän yhteydessä on monipuolista.	Koulussa tuetaan harrastamista aktiivisesti.	Monipuolinen ja aktiivinen harrastustoiminta on arkipäivää koululla.