

**Fyysisen aktiivisuuden merkitys alakouluikäisten lasten
pedagogiseen hyvinvointiin koulupäivän aikana luokan-
opettajien näkökulmasta**

Pekka Korpipää & Jonna Pohjola

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
Monografiamuotoinen
Kevätlukukausi 2024
Kokkolan Yliopistokeskus Chydenius
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Korpiää, Pekka & Pohjola, Jonna. 2024. Fyysisen aktiivisuuden merkitys alakouluikäisten lasten pedagogiseen hyvinvointiin koulupäivän aikana opettajien näkökulmasta. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan Yliopistokeskus Chydenius. 70 sivua.

Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkimme alakouluikäisten omaehtoista-, sekä ohjattua lasten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana luokanopettajien näkökulmasta.

Toteutimme pro -gradu työn laadullisena tutkimuksena, jossa haastattelimme Pohjanmaalla sekä Keski-Suomessa yhteensä neljää eri luokanopettajaa. Teimme strukturoituja temahaastatteluja, jotka tallensimme, litteroimme ja analysoimme teemoittain haastattelusta tulleiden vastausten perusteella.

Tutkimuksen tulokset kertovat, kuinka jokainen haastateltava oli huolissaan lasten fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä, viihde-elektroniikan käytön lisääntymisestä ja sen vaikutuksesta sekä oppimiseen, että lasten terveyteen. Pääsääntöisesti haastateltavat ymmärsivät fyysisen aktiivisuuden tarpeellisuuden koulupäivien aikana, mutta eivät pystyneet eritellä, onko fyysisen aktiivisuuden merkitys oppimiseen suora, vai epäsuora. Haastateltavat tunnistivat valtakunnallisesti PISA-, sekä Move! -testien heikentyneet tulokset ja oman oppilasaineksen polarisoitumisen fyysisen aktiivisuuden suhteen.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, oppiminen, pedagoginen hyvinvointi

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	5
2	OPPILAIKEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	8
	2.1 Fyysinen aktiivisuus.....	8
	2.1.1 Liikuntasuositukset	9
	2.1.2 Terveys fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta	10
	2.2 Oppilaiden omaehtoinen fyysinen aktiivisuus	11
	2.3 Ohjattu fyysinen aktiivisuus koulupäivien aikana	13
	2.4 Oppituntien aikainen fyysinen aktiivisuus	15
3	OPPILAIKEN PEDAGOGINEN HYVINVOINTI, LIIKUNTA JA	
	OPPIMINEN	18
	3.1 Oppilaan pedagoginen hyvinvointi.....	18
	3.2 Liikunta ja oppiminen	20
	3.3 Oppimiskäsitys	23
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYS	25
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	26
	5.1 Laadullinen fenomenologinen tutkimus	26
	5.2 Haastattelututkimus teemahaastatteluna.....	28
	5.3 Tutkimusaineisto.....	29
	5.4 Tutkimusaineiston keruu.....	31
	5.5 Aineiston analyysi	32
	5.6 Eettiset ratkaisut.....	33
6	TULOKSET	35
	6.1 Oppilaan omaehtoinen fyysinen aktiivisuus	35
	6.2 Oppitunteihin liitetty fyysinen aktiivisuus.....	39
	6.3 Ohjattu fyysinen aktiivisuus ja liikuntatunnit.....	42

6.4 Oppiminen ja fyysinen aktiivisuus	45
7 POHDINTA.....	50
7.1 Tulosten tarkastelu & johtopäätökset	50
7.2 Tutkimuksen arviointi	53
7.3 Jatkotutkimus aiheet ja käytännön sovellukset	57
LÄHTEET	60
LIITTEET.....	69

1 JOHDANTO

Olemme kiinnostuneita lasten fyysisen aktiivisuuden ilmentymisestä osana koulunkäyntiä sekä koemme, että opettajilla on oma vastuunsa lapsen fyysisestä aktiivisuudesta koulupäivän aikana. Teimme kirjallisuuskatsauksen, eli kandidaatin työmme *lasten liikunta ja toiminnallisuus sekä motoriset taidot oppilaan oppimisen tukena peruskoulussa* otsikolla. Halusimme tutkia aihetta syvemmin ja tuoda esiin opettajien kokemuksia ja näkökulman lasten aktiivisuudesta ja liikunnallisuudesta suhteessa lasten oppimiseen ja kuinka opettajat tätä itse toteuttavat tai näkevät opetuksessaan. Tämän tutkimuksen avulla me toivomme lisäävämme tietoa ja kiinnostusta oppilaiden liikkumisen ja aktiivisuuden ylläpitämiseen ja mahdollisten oppimistulosten paranemiseen sitä kautta.

Yhteiskunnallinen muutos, johon liittyy lasten ja nuorten lisääntynyt passiivisuus, heikentynyt terveydentila ja laskevat oppimistulokset ovat herättäneet myös meidän huolemme. Opetushallituksen (2023) ja Opetus- ja kulttuuriministeriön (2018) mukaan sekä PISA (Programme for International Students Assessment) -, oppimistulokset että valtakunnalliset 5. - sekä 8. -luokan oppilaille tehtävät Move! -kuntotestit kertovat karua kieltä siitä, kuinka lasten ja nuorten fyysinen kunto sekä oppimistulokset ovat laskussa. Opetushallituksen pääjohtajana toimiva Kelhä (2023) on todennut blogi kirjoituksessaan, kuinka matematiikan, lukutaidon sekä luonnontieteiden heikentynyt osaaminen on vetänyt myös Opetushallituksen vakavaksi. Hänen mielestään tuloksiin vaikuttaa monet erilaiset yhteiskunnallisen toimintaympäristön muutokset, johon kuuluu niin koulutuksen resurssit, sosiaalisen median imu sekä lasten ja nuorten lukutaidon polarisoituminen. Olympiakomitean (2023) tiedotteen mukaan Move! -testien tulosten perusteella vuonna 2023 lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky on kääntynyt joltain osin jopa nousuun tai ainakin lasku on tasaantunut. Huolimatta hieman parantuneesta tilanteesta edelleen fyysinen toimintakyky on terveyttä ja hyvinvointia haittaavalla tai kuluttavalla tasolla yli 38 %:lla 5. - ja 8. -luokan oppilaista.

UKK-instituutin suositusten mukaan 13–18-vuotiaiden tulisi liikkua päivässä puolentoista tunnin ajan. Tämän suosituksen täyttää vain joka kymmenes 15-vuotias nuori. (Hämälä & Kokko 2015.) Husu ym. (2014) kirjoittavat, että terveys 2011- tutkimuksen mukaan istumista tai makaamista suomalaiset harrastavat terveys-suositusten mukaan aivan liikaa, jopa yli yhdeksän tunnin ajan valveilla-oloajasta. LIITU-tutkimuksen (2022) mukaan 33 % 7–15-vuotiaista saavutti liikumissuosituksen. Opetushallitus (2014) on kirjannut perusopetuksen opetus-suunnitelmien perusteisiin, että kaikkien aineiden opettajien tulisi osallistua liikumattomuuden torjuntaan vaikkakin perusteissa korostetaan myös lasten ja nuorten omia edellytyksiä oman fyysisen ja psyykkisen terveyden sekä hyvinvoinnin ylläpitoon. Opetushallituksen mukaan erilaista liikkumista tulisi integroida minkä tahansa oppiaineen opetukseen.

Nuoret kokevat itse tärkeäksi liikkumisen mm. vireystilan vuoksi ja huomaavat olonsa pirteäksi tauon tai liikkumisen jälkeen (Ristimäki, ym. 2014.) Tämän vuoksi on suositeltavaa tauottaa liikuntaa kesken työpäivän sekä kesken oppituntien. On kuitenkin haastava ymmärtää sitä, että moni opettaja ymmärtää liikunnan ja aktiivisuuden merkityksen vireystilaan ja sen vaikutuksen oppimiseen, mutta käytännössä huomataan lisääntynyt passiivisuus, oppimistulosten huononeminen sekä lasten ja nuorten fyysisen kunnon huonontuminen (mm. Hämälä & Kokko 2015; Opetushallitus 2014; Ristimäki ym. 2019 ja Husu ym. 2014).

Laakson (2007) mukaan liikuntakasvatuksen tulisi olla nyky-yhteiskunnassamme perustellusti yksi keskeisimmistä kasvatustavoitteista, koska lapsen ja nuoren liikunnan harrastaminen lisää aikuisiän harrastamisen todennäköisyyttä yli kymmenkertaisesti verrattuna niihin, jotka eivät harrasta liikuntaa lapsena tai nuorena. Myös Haapala ym. (2014) kirjoittavat, että nuoret viettävät kouluympäristössä huomattavan pitkän ajan, jolloin koulu on erittäin tärkeä paikka, jossa

liikuntaa ja terveyteen liittyvää käyttäytymistä tulee edesauttaa esimerkiksi välituntien sekä vapaa-ajan toiminnan kautta.

Opettajilla ei ole pelkästään vastuu opettamisesta, heillä on vastuu myös lasten ja nuoren aktiivisuuden ja liikunnallisuuden ylläpidossa ja sen lisäämisessä koulupäiviin. Käsitteinä oppilaiden fyysinen aktiivisuus ja oppiminen ovat tuttuja opettajille ja haluamme selvittää, kuinka luokanopettajat näkevät, kokevat ja toteuttavat lasten fyysistä aktiivisuutta koulunpäivän aikana. Tuomme esiin huolestamme lasten liikkumattomuudesta, sen lisäksi haluamme tuoda esille liikkumisen sekä oppimisen yhteyden aivojen toimintamekanismien kautta. Ojasen, ym. (2001), Syväoan, ym. (2012) sekä Kantomaan, ym. (2018) tekemät tutkimukset osoittavat, että liikunnan avulla voimme vaikuttaa mm. aivojen hermotiheyteen ja tilavuuteen, jolloin vahvistamme aivoissa informaation etenemistä. Tätä kautta kaikenlainen liikunta tukee ja luo positiivisia vaikutuksia oppimistuloksiin sekä oppimiseen.

2 OPPILAIDEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

Koulupäivän aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen kuuluu kaikenlainen liikkuva tekeminen. Se voi olla oppilaan omaehtoista fyysistä aktiivisuutta tai jotain ohjattua liikuntaa. Oppilaan fyysinen aktiivisuus koulussa näyttäytyy välitunnilla jalkapallon pelaamisena, liikuntatunnilla luisteluna tai esimerkiksi oppitunnin aikana oppimiseen tarvittavien välineiden hakemisena eri eläinten liikkumistapoja matkien. Fyysinen aktiivisuus on toiminnallisten tehtävien tekemistä, jotka ovat aseteltu esimerkiksi koulun käytäville niin, että oppilaat etsivät tehtäviä kävellessä tai loikkien ylös rappusia.

2.1 Fyysinen aktiivisuus

Mitä on fyysinen aktiivisuus? Puhekielessä se tunnetaan yleisesti liikunnan käsitteenä, joka Jaakkolan ym. (2017) mukaan on tarkoituksellista fyysistä aktiivisuutta, lihastoimintaa, joka aikaansaa energiankulutuksen kasvua. Heidän mukaansa liikunta voi olla spontaania, omaehtoista tai ohjattua. Tapahtumapaikkoina voivat olla erilaiset rakennetut tai luonnontilassa olevat ympäristöt sekä erilaiset yhteisöt. Sääkslahti (2015) kirjoittaa, että Caspersen määrittelee fyysisen aktiivisuuden tahdonalaiseksi ja tarkoituksenmukaiseksi lihastyöksi, joka kuluttaa energiaa. Itkonen ja Laine (2015) taas ymmärtävät fyysisen aktiivisuuden meidän ihmisten kaikenlaisena tekemisenä. Heidän mielestään fyysiseen aktiivisuuteen kuuluvat esimerkiksi aamuvenyttelyt, iltalenkit, kuntosaliponnistelut ja sienestäminen. Käsitteen määrittelemisen on siis hyvin laaja-alaista, mutta kaikki edellä mainitut määritelmät sopivat hyvin myös koulupäivän aikaisen fyysisen aktiivisuuden kuvailemiseen. Tällöin oppilaat liikkuvat niin ohjatusti kuin omatoimisesti koulun erilaisissa ympäristöissä sisätiloissa tai ulkona.

Kantomaan ym. (2018) mukaan lasten fyysiseen aktiivisuuteen koulupäivän aikana voidaan laskea matkat kotoa kouluun sekä takaisin, välitunnit, liikuntatunnit, oppituntien aikaiset tauot ja siihen integroitu liikunta sekä erilaiset iltapäiväkerhot. Näistä koostuu yhteensä keskimäärin noin kolmannes siitä määrästä, jonka lapsen tulisi liikkua päivittäin. Tammelin (2013) lisää edellä mainittuihin toimintoihin fyysiseksi aktiivisuudeksi myös liikunnalliset tapahtumat ja erilaiset teemapäivät. Haapala ym. (2016) kirjoittavat, että tutkimusnäytön pohjalta fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja toisaalta fyysisen passiivisuuden minimoiminen parantaa muun muassa lasten ja nuorten oppimista sekä kognitiota.

2.1.1 Liikuntasuosituksset

Tammelin (2013) toteaa, että jopa kilpaurheilua harrastavan lapsen päivittäinen liikkumissuositus saattaa jäädä täyttymättä liian passiivisen vapaa-ajan takia, jolloin monet istuvat ruudun äärellä liian pitkiä aikoja. UKK-instituutin liikuntasuosituksen (2021) mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua jokaisena viikon päivänä monipuolisesti turvatakseen hyvinvointinsa. Päivittäinen liikunta-annos alle kouluikäisille on kolme tuntia päivässä, 7-12-vuotiaille vähintään 1,5-2 tuntia päivässä ja 13-18-vuotiaille vähintään 1-1,5 tuntia päivän aikana. Monipuoliseen liikuntaan kuuluu lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaa kestävyystyypistä liikuntaa kolmesti viikon aikana. Tämän lisäksi viikon jokaisena päivänä tulisi harrastaa reipasta ja rasittavaa kestävyystyypistä liikuntaa vähintään tunnin verran, joista kolme kertaa tulisi nostattaa kunnolla sykettä ja hengästyttää. UKK-instituutin liikuntasuositukseen kuuluu myös istumisen sekä paikallaan olon tauottaminen kuin myös liikkuvuuden ylläpito tai parantaminen. Suositusten mukainen liikunnan määrä voi kertyä lapselle päivän aikana myös pienemmistä osista, liikunnan ei aina tarvitse olla yhtä kestoista. UKK-instituutin sivuilla todetaan, että kaikenlainen sekä vähäisempikin liikunta on hyödyllistä, vaikka liikuntasuositus ei jokaiselta päivältä täytyisikään. (Opetus- ja kulttuu-

riministeriö, 2021.) Vasankari (2019) sekä Suni (2019) kertovat, että valtakunnallisessa liikkumisen suosituksessa ei ole kyseessä mielipide siitä, mikä liikunta on riittävää. Liikuntasuosituksen ja ohjeiden pohjalla on 1970-luvulla alkanut kehitystyö. 2019 julkaistun liikkumisen suositukset perustuvat USA:n terveystieteiden teettämään 779 sivua laajaan ja tarkkaan tutkimusnäyttöön, joka on toteutettu kirjallisuuden sekä yksilöiden liikunnallisuuden ja terveydentilan analyysien perusteella vuodelta 2018.

2.1.2 Terveys fyysisen aktiivisuuden näkökulmasta

UKK-instituutin ohjeiden tavoin, myös Haapala, ym. (2018) toteavat, että mikä tahansa fyysinen aktiivisuus on tärkeää lapsen normaalille kehitykselle sekä terveydelle. Se parantaa fyysistä kuntoa, vaikuttaa elimistön toimintaan kykyyn sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Fyysinen aktiivisuus on välttämätöntä terveyden edistämiseksi sekä yksilön elinjärjestelmän kehittymisen sekä toiminnan ylläpitämiseksi. Fyysinen aktiivisuus eli liikkuminen monin eri tavoin tukee niin luiden, hermolihasjärjestelmän, verenkierron sekä hengityselimistön kehittymistä ja näin ollen voi myös ehkäistä pitkäaikaissairauksien syntymistä tai vähentää sairauksien riskitekijöihin altistumista.

Väistön ym. (2014) tutkimuksen sekä Haapalan ym. (2018) artikkelin mukaan alhainen fyysinen aktiivisuus yhdistettynä passiiviseen istumiskäyttäytymiseen lisää ylipainoa sekä yleistä kardiometabolista riskiä, joka tarkoittaa erilaisia sydän- ja verisuonitauteja. Väistö ym. (2014) toteavat, että joidenkin riskitekijöiden syntyyn liittyivät tietokoneen käyttö, sosiaalinen media, videopelien pelaaminen sekä television katselu, jotka lisäävät istumisen määrää. Myös Carson sekä Hunter (2016) havaitsivat, että videopelien pelaaminen, fyysinen passiivisuus sekä ruutuaika lisäävät negatiivista yhteyttä kestävyyskuntoon, lihasvoimaan sekä nivelten liikkuvuuteen.

2.2 Oppilaiden omaehtoinen fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana

Heikinaro-Johanssonin ja Huovisen (2007) mukaan lasten omaehtoinen liikunta on pääosin vertaisryhmissä leikkimistä ja pelaamista. Lapset liikkuvatkin koulupäivän aikana paljon omaehtoisesti esim. välituntien aikana. Nämä hetket ovat kestoltaan 15–30 minuuttia kerrallaan, eivätkä ne yleensä ole aikuisen toimesta johdettuja vaan perustuvat oppilaiden oma-aloitteisuuteen ja omatoimisuuteen. Kouluista riippuen ulkovälituntitoimintaan on tarjolla vaihtelevasti rakennettua ja rakentamatonta ympäristöä. Joissain kouluissa koulujen ympäristöön on panostettu ja sieltä löytyy niin kiipeilytelineet, keinut, koripallo-, tai pieni jalkapallokenttä sekä erilaisia ulkona käytettäviä liikuntatarvikkeita kuten esimerkiksi hyppynaruja tai hulavanteita. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten (2016) mukaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin sekä peleihin tulisi olla välineitä jatkuvasti käytössä sekä vapaasti tarjolla. Nämä houkuttelevat lasta liikkumaan ja kokeilemaan erilaisia liikkumisen muotoja tai leikkejä vapaaehtoisesti mielikuvitusta käyttäen. Suosituksen mukaan erityisen mieluisia vapaita leikki- paikkoja ovat luonnonympäristössä sijaitsevat leikkipaikat.

Sääkslahti (2015) korostaa kasvattamisen didaktisten taitojen sisältävän lasten omaehtoisen liikkumisen ja liikunnan tukemisen. Hänen mukaansa kunnioittava kasvatus huomioi nämä lapselle ominaiset tavat, jotta lapsen kokonaisvaltainen kasvu ja kehitys mahdollistuu. Myös päivittäisen fyysisen aktiivisuuden minimimäärä saavutetaan tätä kautta paremmin. Oppilaiden omaehtoista liikkumista tarkasteltaessa on otettava huomioon sen suunnittelu ja yhteisten toimintaperiaatteiden sopiminen sekä ympäristön muokkaaminen liikkumiseen sopivaksi ja houkuttelevaksi. Suunnittelun osalta mukana on oltava kaikki ne aikuiset, joiden vaikutuksen alaisena lapsi on, esim. koulujen tapauksessa kaikki opettajat. Lähtökohtaisesti kaikkia lapsen lähellä toimivia aikuisia tulee koskea samat periaat-

teet, antaen näin ollen kannustuksillaan ja rajoituksillaan samanlaiset viestit esimerkiksi ollessaan välituntivalvonnassa välituntien aikana. Myös itse fyysisen ympäristön muokkaaminen liikkumiseen houkuttelevaksi nousee keskiöön. Jokaista sisä- ja ulkotilaa tulee tarkastella yksilöllisesti. Erilaisten liikuntavälineiden tulee olla houkuttelevia ja niiden tulee olla helposti saatavilla, esim. pallot, narut yms. Fyysisen ympäristön osalta suunnitteluvaihe on erityisen tärkeä, esim. uusien koulurakennuksien osalta. Unohtaa ei sovi myöskään psyykkistä ja sosioemotionaalista ympäristöä. Edellisessä korostuu lapsen kannustaminen aktiivisesti liikkumaan. Jälkimmäinen mahdollistaa fyysisten tilojen sallivuuden pienten ryhmien leikki- ja liikuntapaikkoina, sallien samalla yhteisöllisyyden kokemuksia. (Sääkslahti, 2015.)

Vanhemmat sekä lasten huoltajat voivat tukea lasten ja nuorten liikuntaa omilla kasvatuskäytännöillään. Kotona vanhemmat voivat tukea lasta fyysisten harrastusten parissa kannustamalla, seuraamalla ja kuljettamalla heitä treeneihin ja peleihin tai vaikka fyysistä aktiivisuutta lisääviin paikkoihin tai tilanteisiin. Vanhemmat vaikuttavat omalla käytöksellään ja asenteellaan lapselle muodostuvaan käsitykseen fyysisestä aktiivisuudesta. Positiivista kuvaa fyysisestä aktiivisuudesta lapset saavat kaikilta läheisiltä aikuisilta ihmisiltä, mikäli he tukevat ja kannustavat aktiiviseen toimintaan ja heidän tulisi myös itse osallistua esimerkiksi fyysisesti rasittaviin peleihin ja leikkeihin lapsen kanssa. Perhe on erittäin tärkeä roolimalli lapsen kasvamisessa fyysisesti aktiiviseksi yksilöksi. (Laukkanen, ym. 2016.)

Eräs toimintamalli omaehtoisen liikkumisen tehostamiseksi on Liikkuva koulu -toiminnan aktiivinen hyödyntäminen suomalaisissa kouluissa. Toiminta käynnistettiin Suomessa v. 2010 kokeiluna 45 eri koulussa. Syksyllä 2017 Liikkuvia kouluja oli jo n. 2000. Ohjelmassa kouluja kannustetaan huomioimaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisen mahdollisuudet monipuolisesti koulupäivien ja koulumatkojen aikana. Tähän pyritään erityisesti koulun toimintakulttuuria muokkaa-

malla, ajatellen ja asioita uusin tavoin tehden. Liikkuvan koulun keskeiset tavoitteet ovat aktiivisen ja viihtyisän koulupäivän toteuttaminen, oppilaan hyvinvoinnin, osallisuuden ja oppimisen lisääminen sekä liikkeen lisääminen ja istumisen vähentäminen. (Sääkslahti, 2017.) Vastaava hanke on toteutettu myös varhaiskasvatuksen puolelle, jossa toimii Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, joka tunnettiin aikaisemmin nimellä Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma on perustettu vuonna 2015, liittyen vuonna 2017 edellä mainitun Liikkuva koulu -ohjelman yhteyteen. Ohjelman tavoitteena on luoda perusta liikkuvaan elämäntapaan jo varhaislapsuudessa. (Liikkuva varhaiskasvatus, 2024.)

2.3 Ohjattu fyysinen aktiivisuus koulupäivien aikana

Oppilaiden ohjattu fyysinen aktiivisuus toteutuu kouluissa yleisimmin koulun liikuntatuntien muodossa, joskus ohjattuna välituntiliikuntana ja harvemmin lukuvuoden aikana esimerkiksi liikuntateemapäivien muodossa. Liikuntatunteja alakouluikäisillä on opetussuunnitelman perusteiden (2014) sisältöjen ja tavoitteiden mukaisesti kaksi kertaa 45 minuuttia yhden viikon aikana.

Sääkslahti (2015) mainitsee varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten määrittelevän viikkotason minimin sisältävän yhden ohjatun liikuntatuokion sekä sisällä, että sovellettuna ulkona. Tämän suosituksen pohjalla on hänen mukaansa periaate siitä, että lapsi kykenee monipuolistamaan kokemuksiaan eri ympäristöissä tehtyinä sekä soveltamaan opittuja taitoja liikkuessaan. Vaihteleva ja monipuolinen sisältö liikunnallisessa opetuksessa takaa lapsen oppivan kokonaisvaltaista kasvua tukevia taitoja. Näitä taitoja ovat esimerkiksi motoriset taidot kuten tasapainon harjoittaminen, jota kehittää erilaisissa ympäristössä liikkuminen, telineillä kuten puolapuilla liikkuminen, erilaisten välineiden ja materiaalien käyttö,

erilaisten opetusmenetelmien käyttö sekä ryhmittelyjen eli esimerkiksi yksin tai pareittain toteutettavien tehtävien tekeminen.

Jaakkola ym. (2017) nostavat yhdeksi keskeisimmäksi koululiikunnan tavoitteeksi oppilaiden sisäisen motivaation vahvistamisen myönteisiä kokemuksia synnyttämällä sekä oppilaiden oman pätevyudentunteen vahvistamisen liikkuamalla. He korostavat liikunnan luonnetta monipuolisena kasvatusoppiaineena, mikä on huomioitu paremmin uudessa, vuonna 2014 julkaistussa perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa. Opetussuunnitelman perusteissa (2014) liikunnan tehtävä on määritelty siinä seuraavasti: *”Liikunnan opetuksen tehtävänä on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin tukemalla fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä sekä myönteistä suhtautumista omaan kehoon.”* Tärkeiksi seikoiksi on nostettu myös yksittäisten liikuntatuntien tuottamat positiiviset kokemukset sekä liikunnalliseen elämäntapaan kannustaminen ja siihen kasvattaminen. Lisäksi liikuntatunneilla tulisi opetussuunnitelman mukaan korostaa kehollisuutta, fyysistä aktiivisuutta ja yhdessä tekemistä. Liikunnan avulla lapset ja nuoret saavat valmiuksia edistää omaa terveyttään juuri sillä hetkellä sekä myöhemmin elämässä. Opetussuunnitelman mukaan (2014) liikuntaa ja aktiivisuutta tulisi lisätä ja integroida myös muihin opetetaviin aineisiin, jolloin koulupäivän aikana voitaisiin lisätä fyysistä aktiivisuutta entisestään. Liikkumisen ei tarvitse tapahtua siis vain liikuntatuntien aikana.

UKK-instituutti (2021) mainitsee, että liikkumisen ilon löytyminen on avain pysyvien harrastusten sekä liikkumistottumusten löytämiseen. Instituutin raportin mielestä jokaisen lapsen ja nuoren oikeus on saavuttaa yhdenvertaisesti ja turvallisesti päivittäinen liikkuminen. Jaakkolan ym. (2017) mukaan koululiikunnassa tulee kokea iloa erityisesti oppimisesta, onnistumisista, osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Koululiikunnan merkitys on suuri ja voi antaa avaimet myös myöhemmää liikunnallista ja fyysisesti aktiivista elämää varten. Keskeisenä tavoitteena onkin tukea opetustyötä liikunnallisten mahdollisuuksien kautta yh-

teiskunnallista syrjäytymistä estäen ja yleistä hyvinvointia lisäten. Heidän mukaansa suomalaisissa kouluissa kasvatetaan liikkumaan ja liikunnan avulla. LIITU-tutkimuksen (2022) mukaan erityisesti vanhempien ikäryhmien liikuntaa ja liikkumista tulisi edistää entistä enemmän. Tutkimuksen mukaan tyttöjen ja poikien välinen ero usealla eri osa-alueella on lisääntynyt huolestuttavan paljon.

2.4 Oppituntien aikainen fyysinen aktiivisuus

Luokanopettaja suunnittelee opetustaan valtakunnallisen ja paikkakuntaokohtaisen opetussuunnitelman määrittelemien ehdoin kuitenkin niin, että hänellä on vapautta sen toteuttamisessa. Koulussa opettajien ensisijainen tehtävä on opettaa lapsia ja nuoria. Opiskelijoiden oppimista arvioidaan erilaisilla menetelmillä ikätasoon sopivalla tavalla. Menetelmät koostuvat muun muassa erilaisista kirjallisista tuotoksista, suullisesta ilmaisusta, aktiivisesta opetukseen osallistumisesta ja läsnäolosta. (mm. opetushallitus, 2014. & Hillman, ym. 2016.)

Hillman, ym. (2016) mukaan yleisin ympäristö koulussa, jossa opetusta tapahtuu, on sellainen, jossa oppilaat istuvat ja saavat opetusta. Heidän mielestään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta tulisi lisätä niin, ettei se ole pois heidän akateemisesta oppimisestansa tai ajasta. Perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan (2014) erilaisen fyysisen aktiivisuuden hyödyntäminen opetuksen keinona ja sen tukemisessa on mahdollista ja suotavaa. Opetussuunnitelmassa kirjoitetaan koulun toimintakulttuurin tavoitteeksi rohkaista oppilaita kokeilemiseen ja tilan antamiseen eri ikäkausille ja oppijoiden tunnusomaiselle toiminnallisuudelle, luovalle työskentelylle, liikkumiselle, leikille ja elämyksille. Tällä toiminnallisuudella saadaan myös oppilaan eri aistit tehokkaammin käyttöön ja oppimisprosessi kokonaisvaltaisemmaksi. Yläkoulun puolella taas oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen liikunnanopettajien mielestä ei osallistu muu opetushen-

kilöstö, vaan oppilaiden liikunnallistaminen lisää heidän jo valmiiksi suurta työmääräänsä, kiirettä sekä jopa rasitusta. Samaisen Lehmuskallion (2018) tutkimuksen mukaan fyysinen passiivisuus on haaste erityisesti yläkouluikäisillä lapsilla ja nuorilla, jolloin liikkumisen määrä romahtaa huomattavasti ala-asteeseen verrattuna. Vaikka opetushenkilöstöä velvoittaa koulun toiminnan kehittäminen ja esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuminen, eivät aineenopettajat koe oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämistä kuitenkaan kaikkein tehtäväksi.

Sneckin (2022) mukaan oppituntien aikaisen lisääntyneen liikkumisen mahdollisesti vaikuttavan positiivisesti oppilaiden tunne- ja sosiaaliseen tasoon matematiikan opetuksessa. Hänen mukaansa lisääntyneellä liikkumisella ei ole haittavaikutuksia oppimiseen ja siksi fyysisen aktiivisuuden lisääminen takaa lapsen hyvinvoinnin ja terveyden kehittymisen. Laukkanen (2024) kuitenkin toteaa fyysisen aktiivisuuden lisäämisen oppitunneille olevan mahdollista, mutta alkuinnostuksen hälvettyä myös vaikutusten vähentyvän. Hän suosittaakin rinnalle välituntien kehittämistä liikunnallisemmaksi sekä liikuntaharrastusmahdollisuuksien tarjoamista koulupäivien yhteyteen.

Hillman ym. (2016) tekemän tutkimuksen mukaan fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivän aikana ei kilpaile koulussa annetun opetuksen kanssa siihen käytetystä ajasta. Näyttö lasten ja nuorten oppimisesta on pääosin positiivista, kun siihen yhdistetään fyysisen kunnon ylläpitäminen. Donellyn ym. (2016) tekemän artikkelin mukaan 13–15-vuotiaiden lasten lisääntynyt fyysinen aktiivisuus on parantanut oppimista aivojen lisääntyneen aktivaation sekä lisääntyneiden kognitiivisten toimintojen avulla. He toteavat myös, että yksittäinen kohtuukuoormitteinen liikuntatuokio, joka kestää 15 minuutista puoleen tuntiin, parantaa lasten toiminnanohjausta. Carson (2016) kuitenkin toteaa, että alle 5-vuotiaille tehdyssä tutkimuksissa vastaavaa kognitiivisen toimintakyvyn parantumista ei ole huomattu yksittäisten liikuntatuokioiden osalta. Erään tutkimuksen mukaan puolen tunnin aktiivinen oppitunti kolme kertaa viikossa ei muuttanut lasten

kestävyyskuntoa edistäen kuitenkin heidän oppimistaan koulussa. (de Greeff ym. 2016).

3 OPPILAIDEN PEDAGOGINEN HYVINVOINTI, LIIKUNTA JA OPPIMINEN

3.1 Oppilaan pedagoginen hyvinvointi

Pedagogiseksi hyvinvoinniksi voidaan kuvata oppimisen sekä hyvinvoinnin välistä suhdetta. Oppilaan hyvinvointi on oppimisen edellytys, kun taas *”oppiminen mahdollistaa hyvinvointia edesauttavan muutoksen”*. (Soini, ym. 2008.) Lappalainen, ym. (2008) toteavat, että sosioemotionaalisten vahvuuksien tukemisen sekä tunnistamisen avulla voidaan tuottaa lasten ja nuorten pedagogista hyvinvointia. Lasten ja nuorten vahvuuksien tunnistaminen ja oppilaiden myönteisen minäkuvan kasvattaminen ovat avainasemassa pyrkiessä oppilaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja siihen kasvamiseen.

Hakalehto-Wainion (2014) artikkelissa on mainittu YK:n lasten oikeuksista ja siitä, kuinka ne koskettavat kaikkia lasten kanssa työskenteleviä aikuisia, niin opettajia, ohjaajia kuin myös vaikkapa eri harrastuksien valmentajia. YK:n lasten oikeuksien sopimuksessa 29 artiklassa sanotaan, että *”koulutuksen tulee pyrkiä lapsen persoonallisuuden, lahjojen, sekä henkisten ja ruumiillisten valmiuksien mahdollisimman täyteen kehittämiseen”* kun taas artiklassa 18 todetaan, että *”lapsen vanhemmillä on ensisijainen vastuu lapsen kasvatuksesta ja huolenpidosta. Valtion ja kuntien tulee tukea vanhempia tässä tehtävässä”*. Näin ollen lasten vanhempien on tarpeen tullen oikeus saada apua lasten kasvatuksessa. YK:n oikeuksien mukaan lasten terveyttä sekä hyvinvointia tulee turvata oppimisen, liikkumisen sekä fyysisen aktiivisuudenkin näkökulmasta. Lasten kanssa toimivien aikuisten tulee toimia lapsikeskeisesti lasta kannustaen ja rohkaisten heitä kunnioittavalla tavalla. (YK:n yleissopimus lapsen oikeuksista, 1991.)

Erkkilän sekä Perunkan (2021) mukaan pedagoginen hyvinvointi on oppilaan aidosti kohtaavaa toimintaa, joka on luonteeltaan osallistavaa. Pedagogista hyvinvointia voidaan tarkastella oppilaan tai opettajan näkökulmasta. Oppilaan näkökulmasta pedagoginen hyvinvointi koostuu opiskelijan minäpystyvyydestä sekä onnistumisen kokemuksista, osallisuudesta, itsesäätelystä, motivaatiosta, voimavaroista, voimaantumisesta, oppimisesta ja kehittämisestä. Pedagoginen hyvinvointi käsitteenä on tuore, mutta löytänyt paikkansa kuvaamaan oppilaiden sekä opettajien kohtaamista ja voimaannuttavaa oppimisprosessia, jota parhaillaan voisi kutsua myös hyvinvoinnin pedagogiikaksi.

Hinkleyn ym. (2014) mukaan hyvinvointiin kuuluu niin terveys, materiaalinen-, sekä koettu hyvinvointi ja kokonaisvaltainen elämänlaatu. Hyvinvoinnin käsitteen piiriin kuuluu myös psykososiaalinen hyvinvointi, jossa yksilö kokee enemmän positiivisia psykologisia ja sosiaalisia piirteitä enemmän, kuin negatiivisia. Negatiivisia psykososiaalisia piirteitä on esimerkiksi huono itsehillintä, itsetunto sekä fyysinen aggressiivisuus. Hinkleyn ym. (2014) kirjoittavat, että osassa psykososiaalisen hyvinvoinnin ja fyysisen aktiivisuuden välisestä yhteyksiä tutkivista tutkimuksista on löydetty positiivinen yhteys.

Tarkastelemme ja rajaamme pro gradu- tutkielmassamme pedagogista hyvinvoinnin käsitettä oppilaan oppimiseen ja kehittämiseen, jotta pystymme tarkastelemaan tutkimuskysymyksiä oppimisen ja liikunnan yhteyksistä. Oppiminen ja hyvinvointi kulkevat käsikädessä, pedagogisen hyvinvoinnin ollessa monitasoinen ja monitasoinen ilmiö. (Pietarinen, ym. 2008). Pedagogiseen hyvinvointiin kuuluu niin fyysinen, kuin myös psyykinen puoli. Näiden molempien puolien synkronoidessa hyvin keskenään, voimme ajatella myös lapsen oppimisen sujuvan mahdollisimman hyvällä tavalla. LIITU-tutkimukseen (2022) vastanneiden lasten ja nuorten mielestä liikunnalla on useita tärkeitä merkityksiä heidän elämässään. Liikkumisen hyödyt ovat niin hyvän olon saamisessa, sosiaalinen kon-

teksti kavereiden kanssa, uusien taitojen oppimisessa, liikunnan ilossa ja liikunnan terveellisyydessä. Kaikki edellä mainittu kasvattaa ja kehittää lasta sekä lisää hyvinvointia.

3.2 Liikunta ja oppiminen

Rintalan ym. (2005) teoksessa Huisman ja Nissinen korostavat jokaisen lapsen oppivan omalla yksilöllisellä tavallaan. Heidän mukaansa oppimisprosessiin vaikuttavat lisäksi tunteet ja oppijan itsetunto. Liikunnan arvoa toiminnallisena opetusmenetelmänä korostaa lapsen mahdollisuus oppia tuntemaan itsensä lisäksi myös suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, rajoja, sijaintia, kokoja, määriä ja muotoja sekä värejä. Edellä mainitut ovat kielellisen, matemaattisen ja tiedeopiskelun pääkohtia. Liikunnan avulla on mahdollista oppia kehon hahmottamista, sen oikean sekä vasemman puolen yhteistyötä, silmä-käsikoordinaatiota ja ajallisen sekä rytmillisen rakenteen tunnistamista. Samoihin taitoihin perustuvat myös hyvä lukeminen ja kirjoittaminen. Liikunta opettaa myös sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisukykyä, ryhmätyöskentelyä yhteisen tavoitteen eteen, jotka ovat kaikki tärkeitä taitoja esimerkiksi aikuisena työelämässä.

Usean eri tutkijan toimesta (mm. Kantomaa, 2010; Syväoja, ym. 2012; Jaakkola ym. 2015 & Kantomaa, ym. 2010.) liikunnan ja oppimisen yhteyttä on tutkittu ja se on löydetty. Kantomaa (2010) on tutkinut liikunnan vaikutuksia koulumenestykseen, nuorten tunne-elämään ja käyttäytymisen häiriöihin sekä koettuun terveyteen. Hän kirjoittaa väitöskirjassaan, että tavoitteenaan hänellä oli selvittää mm. liikunnan yhteyttä koulumenestykseen. Tutkimuksen perusteella liikunnallinen aktiivisuus oli yhteydessä hyvään koulumenestykseen, kun taas vähäistä liikuntaa harrastavilla lapsilla sekä tunne-elämän häiriöt, sosiaaliset ongelmat, että käyttäytymisen häiriöt olivat yleisempiä. Liikunnallinen aktiivisuus liittyy

hyvään koulumenestykseen sekä nuorten tuleviin opintosuunnitelmiin. Suoranaisesti vähäinen liikunta ei vähennä oppimista, mutta vaikuttanee välillisesti esimerkiksi huonon koetun terveyden tai vaikean käyttäytymisen takia koulumenestykseen tai oppimiseen. Myös Syväoja ym. (2014) kirjoittavat, että liikunnan yhteys oppimiseen voidaan käsittää myös välittävien tekijöiden, eli esimerkiksi psykososiaalisen tekijän kautta. Tämä voi tarkoittaa oppilaan minäkäsitystä, joka kohenee liikunnan myötä. Heidän mukaansa on myös mahdollista, että ylimääräisen energian purkaminen liikunnan avulla kesken koulupäivän vähentää tuntien aikaista häiriökäyttäytymistä, jolloin oppilaan kognitiivinen suoriutuminen oppitunnilla parantuu.

Kantomaa ym. (2018) tutkijat toteavat teoksessaan, että kaikella liikunnan määrällä on 1990–2016 tehtyjen tutkimusten mukaan on positiivinen vaikutus sekä oppimiseen, että oppimistuloksiin. Mäntylän ym. (2022) tekemässä tutkimuksessa todetaan, että monipuolinen liikunta, hyvät motoriset perustaidot sekä liikumis- ja välineenkäsittelytaidot ovat yhteydessä matemaattiseen osaamiseen tai tukevat sitä. He myös pohtivat artikkelissaan, että olisiko matematiikan opettaminen sekä motoristen perustaitojen harjoittelu perusteltua yhdistää koulussa ja minkälaiset tekijät edesauttavat tai estävät tällaista. Heikinaro-Johansson sekä Huovinen (2007) teoksessa Eloranta kuvailee motorisen oppimisen liikuntasuoritusten oppimisena. Hänen mukaansa motorinen oppimisprosessi toteutuu ns. ydinkeskeisen oppimisperiaatteen mukaan, jossa oppilas rakentaa itse oman skeemansa havaintokehän avulla, jossa tämä testaa skeemasta heijastuvaa konkreettista mielikuvaa toistuvien liikuntaharjoitusten avulla.

Jaakkola ym. (2015) kertovat, että nuoret, jotka omaavat yläasteella hyvät perusliikuntataidot, joita ovat esimerkiksi tasapaino ja liikkumistaidot, voivat suoriutua akateemisesti opinnoissa paremmin. Havainnot kuitenkin viittaavat siihen, että nuorten jo aikaisempi hyvä motorinen taito ennustaa myöhemmän iän parempaa akateemista osaamista ja suoritusta. Esimerkiksi Haapalan (2013) mu-

kaan paremmat motoriset taidot ovat positiivisesti yhteydessä lasten koulumenestykseen sekä kognitiivisiin toimintoihin. Jaakkolan ym. (2015) tekemässä tutkimuksessa nuorten itse ilmoittama fyysinen aktiivisuus ei niinkään liittynyt koulussa pärjäämiseen, mutta liikunnallisten perustaitojen hallinta edistää oppimista ja auttaa parempiin suorituksiin. Motoristen taitojen heikkous on yhdistetty heikompaan koulumenestykseen 16- vuoden ikäisillä nuorilla (Kantomaa, ym. 2013), kun taas paremmat motoriset taidot liittyvät parempaan päättelykykyyn, lasku- ja lukutaitoon erityisesti pojilla ensimmäisen luokan oppilaiden keskuudessa. (Haapala, ym. 2014).

Merkittävän kokonaisuuden nuorten elämänseläntään tekee myös vanhempien sosioekonominen asema sekä tunne-elämän häiriöt. Monipuolinen liikunta, joka sopii nuoren ikä-, sekä kehitystasoon voi auttaa sekä edistää nuorten koulutuksellisia edellytyksiä sekä nuorten terveyttä ja hyvinvointia. (Kantomaa, ym. 2010.) Ristimäen ym. (2019) tekemän ”Nuorten urheilijoiden suhde liikuntaan” - tutkimuksessa nuorten vastauksista ilmenee, että nuoret kokevat liikunnan terveyttä ja hyvinvointia tukevat asiat hyvin merkityksellisiksi ja tärkeiksi. Fyysinen hyvinvointi ja terveys korostuivat nuorten kommentteissa monenlaisen liikunnan kautta. Hyvinvointia tukevat merkitykset tulevat fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin osa-alueista sisältäen esimerkiksi kunnossa pysymisen, itsetunnon ja itsetuntemuksen osa-alueet sekä vireystilan. Yksi Ristimäen ym. (2019) tutkimuksen haastateltava on vastannut, että *”kouluski on sen takii välituntei, et pysyy virkeempänä, ettei vaan istu ja koita tehdä tehtävii”* sekä *”jos kauan vaikka makoilee nii tulee tosi sellanen olo, ettei jaksa tehdä mitään. Ulkona virkistyy”*.

Koski (2013) kertoo tutkimuksessaan, että silloin, kun liikunnasta tulee jollain tavalla merkityksellistä yksilölle, tulee liikuntasuhde todennäköisemmin näkyväksi yksilön lisääntyneenä fyysisenä aktiivisuutena. Hänen mukaansa liikunta valitettavasti kamppailee nyky maailmassa muun muassa digitalisaation kanssa siitä, mistä yksilö saa merkityksellisiä kokemuksia ja mihin käyttää omaa aikaansa.

Eräs tärkeä tekijä liikunnan ja oppimisen yhteydessä on oppimista tukeva motivaatioilmasto. Liukkonen sekä Jaakkola (2017) määrittelevät tämän yksilöllisesti koettuna sosioemotionaalisen ilmapiirinä oppimisen, viihtymisen, psyykkisen hyvinvoinnin ja sisäisen motivaation edistämisen näkökulmasta. Motivaatio liikunnalliseen elämäntapaan kehittyy yksilöllisten ominaisuuksien esimerkiksi koetun pätevyyden, tehtävä- ja minäsuuntautuneisuuden sekä sosiaalisen ympäristön yhteisestä vaikutuksesta. Lukuisat tutkimukset korostavat sosiaalisen ympäristön merkitystä lasten sekä nuorten motivaation syntyprosessissa. Yksi tärkeimmistä opettajan pedagogisista tavoitteista onkin suotuisan oppimista tukevan motivaatioilmaston luominen. (Jaakkola, ym. 2017.)

3.3 Oppimiskäsitys

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) oppimiskäsitys perustuu sellaiseen käsitykseen, jossa oppilas on aktiivinen toimija. Oppilas toimii itsenäisesti sekä muiden kanssa ratkaisten ongelmia ja asettaen tavoitteita työskentelylle ja oppimiselle. Oppilas oppii uusia tietoja ja taitoja kielen, kehollisuuden sekä eri aistien käytön kautta. Oppimiskäsitykseen kuuluu opetussuunnitelman mukaan myös oppimisen-, omien tunteiden sekä kokemuksien reflektointi. Oppimisprosessi on laaja vuorovaikutuksellinen prosessi erilaisten oppimisympäristöjen, opettajien, muiden aikuisten, toisten oppilaiden ja eri yhteisöiden ja oppilaan välillä. Elinikäisen oppimisen perusta kehittyy alakoulun aikana. Elinikäiseen oppimiseen kuuluu oppimaan oppimisen taitojen kehitys, jolloin oppilas itse on tietoinen ja vastuullinen, itseohjautuva oppilas. Paavilainen (2020) kertoo teoksessaan siitä, kun ihminen oppii, hänen aivoissaan tapahtuu hermostollisia toiminnallisia muutoksia. Aivot tallentavat tietoa muistiin. Nämä muutokset aivoissa syntyvät erilaisten tapahtumasarjojen ja kokemusten perusteella. Koulussa oppiminen perustuu monimutkaiseen kognitiiviseen oppimiseen, jolloin ihminen pystyy muuttamaan toimintaansa kokemansa perusteella.

Lonka (2015) kirjoittaa, että L. S. Vygotski (1896–1934) ajatteli, että kognitiivisten taitojen alkuperä on toisten ihmisten kanssa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa oppiminen. Vaikka oppiminen tapahtuu mielen sisällä, oivaltamisella on tärkeä merkitys oppimisessa. Learning by doing -toiminnallisen ja tekemällä oppimisen ”esi-isä” John Dewey (1859–1952) korosti jo 1900-luvun alussa, että opetuksen tulisi olla kehon ja mielen muodostama kokonaisuus, jossa oppilas oppii tekemällä. Hänen mielestään lapsen tulee olla keskeinen ja kokemuksellinen tekijä omassa oppimisessaan, eikä ymmärtänyt kyseisen aikakauden koulujen hyvin muodollista ja passiivista opetusta. (Gray & Macblain, 2012.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tutkimuksen tehtävänä on selvittää, kuinka alakoululaisten oppilaiden fyysinen aktiivisuus ja heidän oppimistuloksensa sekä pedagoginen hyvinvointi korreloivat keskenään. Tutkimuksessa tarkastellaan aihetta alakoulun 1–6-luokan opettajien näkökulmasta, paneutuen heidän näkemyksiinsä ja kokemuksiin oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta sekä oppimisen yhteydestä.

Tutkimuskysymys on:

1. Millaisia kokemuksia luokanopettajilla on oppilaiden koulupäivän aikaisesta fyysisestä aktiivisuudesta ja sen merkityksestä oppimiseen?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Laadullinen fenomenologinen tutkimus

Tässä tutkimuksessa tutkitaan luokanopettajien kokemuksia oppilaiden koulu-päivän aikaisesta liikkumisesta sekä aktiivisuudesta ja sen vaikutuksesta oppimiseen. Miten opettajat kokevat sen edesauttavan oppimisprosessia? Luokanopettajan kokemukset syntyvät oppilaiden, kouluympäristön ja muiden opettajien välisessä vuorovaikutuksessa. Fenomenologia tutkii ihmisen suhdetta elämäänsä. Tätä suhdetta ei kyetä ymmärtämään ilman ihmistä. Opettaja on opettaja, kun hänellä on oppilaita. Suhde oppilaisiin tekee opettajuuden merkitykselliseksi. Tätä suhdetta tutkimalla selvitämme opettajuuteen liittyvän luonteen. (Laine, 2001.)

Eskolan sekä Suorannan (2014) mukaan laadullisen eli kvalitatiivisen ja määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen erottaa toisistaan esimerkiksi aineistonkeruumenetelmä, tutkimuksen tyyli ja tulosten esitystapa sekä aineiston analyysi. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimus usein kohdistuu pieneen määrään ihmisiä tai tapauksia, joka sopii hyvin meidän tutkimukseemme. Toisin kuin määrällisessä tutkimuksessa, jossa voidaan tutkia huomattavasti isompia otoksia väestöstä esimerkiksi suurten kyselylomakkeiden avulla, jotka analysoidaan myöhemmin tietokoneen avulla. Sekä laadullisessa, että määrällisessä tutkimuksessa voidaan käyttää myös erilaista taulukointia tutkimuksen tuloksista. Pienen otanta määrän takia laadullisessa tutkimuksessa pyritään keräämään mahdollisimman kattava, monipuolinen sekä laadukas aineisto ja se on mahdollista toteuttaa haastattelututkimuksena. Tällöin myös huomio kohdistuu paremmin tutkittavien näkemyksiin sekä kokemuksiin heidän kokemusmaailmassaan. (Kananen, 2017.)

Tämän tutkimuksen tekeminen laadullisesti on luonnollinen valinta, kun tehtävän tarkoitus on tietää luokanopettajien todellisia kokemuksia ja näkemyksiä koulumaailmassa. Laadullisen, eli fenomenologisen tutkimuksen tekeminen on jopa haastavampi kuin määrällinen tutkimus sen syväluotaavuuden vuoksi. Tilastollisen, eli määrällisen tutkimuksen metodeihin on kehitetty erilaisia tapoja havaita ja määritellä virhepäätelmiä, kun taas laadullisessa tutkimuksessa vaikuttaa hyvin paljon tutkijan oma tulkinta tutkittavasta aiheesta. (Virtanen, 2006.)

Syrjäläisen ym. (2008) teoksessa Judén-Tupakkan kertoo, että fenomenologian juuret ovat Saksassa filosofi Husserlin perustamana. Virtasen (2006) mukaan tämän tieteen filosofisen haaran tarkoituksena on tutkia tietoisuuden rakenteita havaintokokemuksessa, jolloin olemme kiinnostuneita ilmiöstä ja ilmiön tulkitsemisesta. Tässä tutkimuksessa ilmiöksi nousee lasten fyysinen aktiivisuus ja sen vaikutus oppimiseen. Tutkimuksessa sivutaan väistämättä myös lisääntyneen tieto- ja viestintäteknikan käytön sekä lisääntyneen passiivisuuden määrää, jota voitaisiin kutsua jopa tällä hetkellä valtakunnalliseksi negatiiviseksi ilmiöksi, kun se liitetään lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja oppimiseen.

Fenomenologisen käsityksen mukaan yhteys tiedon ja inhimillisen älyllisen toiminnan välillä on aina olemassa, siksi ilmiön omaa olemusta ei kyetä saavuttamaan sellaisenaan. Husserlin esittämä fenomenologia pyrkii hahmottamaan elämismaailmaa ja todellisuuskokemuksen yleisimpiä rakennepiirteitä. Husserlin mukaan fenomenologia tutkii asioita itsenään eli sitä konkreettista todellisuutta, jossa elämme. (Pulkkinen, 2010.). Bevan (2014) kuvailee fenomenologista haastattelua aliarvostettuna, mutta erinomaisena, tutkittavien kokemukset huomioivana menetelmänä. Niskasen kirjoittaa Perttulan sekä Latomaan (2006) teoksessa, että Martin Heidegger ymmärsi ihmistieteiden ideaa suhteessa tulkintaan, arkimaailmaan ja historiaan Husserlia paremmin. Tämän lisäksi Heidegger laajensi Husserlin käsitteitä uudenvälisiin yhteyksiin ja merkityksiin sekä kritisoi tämän näkemyksiä. Heideggerin fenomenologisessa hermeneutiikassa kaikkea

tarkastellaan ontologisista lähtökohdista, joka on myös kaiken ihmistieteen perusta. Hermeneutiikassa tulkitaan kaikkea ymmärrystä, joka ihmisellä olemassaolostaan on. Heideggerin mukaan ihminen on erottamattomasti sidottu maailmaan. (Perttula & Latomaa, 2006.)

Fenomenologia kohdentaa ilmiötä, joka tulee esiin merkityksellisissä kokemuksissa sekä erittelee todellisia ja kokemuksellisesti ilmeneviä asioita suhteessa taapaaan tulla esiin. (Backman, 2010.) Tutkimuksemme luoteeseen liittyy myös hermeneutiikka, jonka mukaan tietoa tulkitaan sekä ymmärretään ainutkertaisesti sekä ainutlaatuisesti (Laine, 2018; Perttula & Latomaa, 2006). Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää opettajien erilaisia käsityksiä fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen välisestä yhteydestä ja lisätä meidän ymmärrystämme tutkittavasta ilmiöstä, joka sopii hermeneuttiseen tieteenfilosofiaan.

5.2 Haastattelututkimus teemahaastatteluna

Tämän tutkimuksen haastattelut tehtiin strukturoituna tiedonhankinnallisena tutkimushaastatteluna, jonka tuloksena pyrittiin systemaattiseen tiedonhankintaan. (Virtanen, 2006). Kananen (2017) kirjoittaa, että haastattelun tavoitteena on tutkijan pyrkimys ymmärtää ja lisätä käsitystä tutkimuksessa olevasta ilmiöstä. Haastattelun aikana yksityiskohdista ja vastauksista pyritään rakentamaan kokonaiskuva, joka laajentaa käsitystä aiheesta ja haastateltavasta sekä haastattelun teemoista. Haastatteluun valikoidaan kysymykset ja termit, jotka kytkeytyvät ja sisältyvät tutkimusongelmaan ja tutkimusotteeseen. Haastatteluita laadullisessa tutkimuksessa voi toteuttaa eri tavoin, esimerkiksi ryhmähaastattelulla, terapeutillisella haastattelulla tai lomakehaastattelulla. Tässä tutkimuksessa teimme haastattelun yhdelle haastateltavalle kerrallaan.

Muodostimme haastatteluteemat ja kysymykset tutkimuskysymyksen pohjalta liittyen koulupäivän aikaiseen lasten aktiivisuuteen ja liikunnallisuuteen ja sitä kautta oppimiseen opettajien näkökulmasta. Haastattelu jaettiin neljään eri teemaan, joita olivat oppilaan omaehtoinen fyysinen aktiivisuus, oppitunteihin liitetty fyysinen aktiivisuus, ohjattu fyysinen aktiivisuus sekä oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden yhteys. Teemat haastatteluun rakentuivat osaltansa teorian pohjalta kuten myös ajatuksena rajata aihealueita selkeämmin. Fyysinen aktiivisuus on laaja käsite, joten sen pilkkominen pienempiin ja tarkempiin osiin jo haastatteluvaiheessa auttoi myös tulosten käsittely ja analysointi vaiheessa. Myös haastattelurungon (liite 1.) tekeminen helpottui ja selkeytyi huomattavasti tämän aiheen pilkkomisen ja teemoittelun ansiosta. Teemojen alle oli helpompi kirjata valmiiksi tarkat teemaa syventävät kysymykset. Haastattelun avulla halusimme tietää, miten opettajat näkevät ja kokevat lasten fyysisen aktiivisuuden sekä sen, kuinka tärkeänä he sitä pitävät oppimisen näkökulmasta.

Aloitamme haastattelut strukturoiduilla kysymyksillä, jolla pyrimme ymmärtämään ilmiötä. Toisaalta haastattelu muistuttaa myös teemahaastattelua (esim. Virtanen, 2006 & Kananen, 2017), koska keskustelemme haastateltavan kanssa kasvatusteen teemoittain tutkimuksen aiheesta ja voimme syventää aihepiirejä kysymällä keskustelun edetessä tarkentavia kysymyksiä.

5.3 Tutkimusaineisto

Haastatteluihimme valikoituvat tuttuja opettajia tai kollegoita useammalta luokka-asteelta. Haastattelimme yhteensä neljää luokanopettajaa, joista kolme työskentelee tällä hetkellä alakoulussa. Yksi haastateltavista oli tehnyt 20-vuoden työuransa alakoulussa, mutta siirtynyt vuoden 2023–2024 lukukaudeksi yläasteen puolelle.

Haastateltava 1, myöhemmin H1. Nainen, kasvatustieteen maisteri, luokanopettaja sekä terveystiedon aineenopettaja. Valmistunut luokanopettajaksi 2001 ja työskennellyt sen jälkeen vuoteen 2023 saakka alakoulun puolella, joista toisessa työpaikastaan on tehnyt 20-vuotisen uran opettaen pääsääntöisesti 5-luokan oppilaita. Hänellä on kokemusta jokaisen luokka-asteen opettamisesta, sekä koulu-toimenjohtajan työstä. Hän kertoi harrastaneensa koko ikänsä aktiivisesti kilpaurheilua, nauttien liikkumisesta, jonka takia harrastaa monipuolisesti erilaisia urheilulajeja sekä kilpailee edelleen. Hän kokee liikunnan ja liikunnallisuuden olevan osa identiteettiään.

Toinen haastateltava (myöhemmin H2) on tällä hetkellä 1-luokan luokanopettaja. Hän on työskennellyt reilut 15-vuotta opettajan työssä. Yli 50 -vuotias nainen, joka on kouluttautunut lastentarhaopettajaksi, esi- ja alkuopetuksen opettajaksi ja myöhemmin luokanopettajaksi. Hän on työskennellyt myös Yhdysvalloissa kesäkoulun ohjaajana kahden kesän aikana. Suurimman osan työkokemuksestaan hän on kerryttänyt Suomessa pienempien 6-8-vuotiaiden lasten opettajana, mutta opettanut kuitenkin joskus myös 3-5-luokan oppilaita. Liikunnan harrastuneisuutta hän kuvaa *"epäharrastuneisuudeksi ja puoliaktiiviseksi"*, eli hän ei aktiivisesti harrasta mitään tiettyä lajia, vaan kuvailee tekemiänsä kävelylenkkejä normaaliksi arki/hyötyliikunnaksi. Kilpaurheilua hän ei ole koskaan harrastanut. Useita kertoja hän on aloittanut aktiivisemmän elämän laihdutuskuureineen, mutta se on kuitenkin jostain syystä jäänyt aina taka-alalle ja nautinnon asteelle.

Kolmas haastateltava (myöhemmin H3) on yli 40-vuotias nainen, valmistunut luokanopettajaksi 2004 ja omaa myös liikunnan aineopettajan pätevyyden. Hän on kouluttautunut myös personal traineriksi. Opettanut työuransa aikana enimmäkseen 4-6 -luokkaa. Hän harrastaa itse monenlaista liikuntaa, kuten kuntosalilla käyntiä, lenkkeilyä ja ratsastusta. Opettaa nykyään 6-luokkaa sekä koululiikuntaa yhteensä 6 tuntia viikossa 5-6 -luokille.

Neljännän haastateltavan (myöhemmin H4) työkokemus kattaa yli 25 vuoden rupeaman nykyisessä koulussaan. Hän on aikuisiällä muuntokouluttautunut luokanopettajaksi Kokkolan yliopistokeskus Chydeniuksessa. Hän on yli 50-vuotias nainen ja opettaa tällä hetkellä 4-luokkaa. Hänellä on myös terveystiedon aineopettajan pätevyys. Hän harrastaa kaikenlaista liikuntaa, kuten hiihtoa, pyöräilyä sekä sulkapalloa. Liikuntaa hän opettaa ainoastaan omalle luokalleen 3 tuntia viikossa. Työurallaan opettanut alkuopetuksen erityisopinnoistaan huolimatta vain 3–6 -luokka-asteen oppilaita.

5.4 Tutkimusaineiston keruu

Teimme yksilöhaastatteluista kolme kappaletta koulupäivien jälkeen koulujen tiiloissa maaliskuun 2024 aikana. Yksi haastatteluista tehtiin haastateltavan kotona viikonlopun aikana. Haastatteluista tehtiin sekä Keski-Pohjanmaalla, että Keski-Suomessa. Nauhoitimme keskustelut opettajien kanssa heidän suostumuksellaan. Yhteiskesto haastatteluille oli 164 minuuttia ja keskimäärin yksi haastattelu kesti 41 minuuttia. Nauhoitimme ja litteroimme aineiston Wordin avulla. Nauhoituksissa ei ilmene opettajien henkilöllisyys.

Haastattelu oli lähes kokonaan strukturoitu. Etenimme haastattelussa ensin saman ja tietyn kaavan mukaan ja kysyimme haastateltavilta samat kysymykset, koska halusimme selvittää haastattelun aikana mahdollisimman laajasti ja kattavasti heidän kokemuksiansa ja näkemyksiä. Tietyn haastattelurungon (liite 1.) mukana pysyminen tavoittelee myös sitä, että eri haastattelijat saavat kysytyä haastateltavilta samat kysymykset. Haastattelun loppuun haastateltavat saivat kertoa vapaasti asioista, joita tuli mieleen, jolloin haastattelun loppu oli hieman vapaampi.

Litteroimme haastatteluaineiston ja sitä kertyi yhteensä 138 sivua. Vaikka pyrimme strukturoituun haastatteluun, tuli silti haastatteluiden välille vaihtelua kysymyksien järjestyksessä, koska joskus haastateltava vastasi jo valmiiksi johonkin kysymykseen tai sivuttiin tulevaa aihetta jo edellisen teeman käsittelyn aikana.

5.5 Aineiston analyysi

Tuomen sekä Sarajärven (2018) mukaan laadullisen tutkimuksen eräs analyysimuodoista on *aineistolähtöinen analyysi*, jota mekin tutkimuksessamme käytimme. He korostavat, että aikaisemmilla havainnoilla, tiedoilla tai teorioilla tutkittavasta ilmiöstä ei tulisi olla mitään vaikutusta analyysin toteutuksessa tai lopputuloksessa. Heidän mukaansa se jaetaan neljään osaan, joita ovat viitekehys, aineiston hankinta, aineiston analyysi sekä raportointi. Tutkimuksemme viitekehys muodostui jo tutkittavasta ilmiöstä tietämäämme; teorian, omien kokemus-temme ja muodostamamme tutkimuskysymyksen pohjalta. Aineiston hankinta tapahtui haastattelujen avulla.

Tuomi sekä Sarajärvi (2018) mainitsevat aineiston sisällönanalyysin etenevän vaiheittain. Ensiksi haastattelut kuunnellaan ja kirjoitetaan auki, jonka jälkeen sisältöön perehdytään. Valmiit teemat antoivat analyysiin alustavan tutkintakehikon. Ensimmäisenä analyysin aikana kuuntelimme haastattelut ja varmistimme niiden toimivuuden. Samalla, kun kuuntelimme nauhoitukset, luimme haastatteluaineistoa läpi, jotta litterointi oli onnistunut automaattisesti oikein. Korjasimme pieniä virheitä, jonka jälkeen luimme haastatteluaineiston useaan kertaan läpi löytääksemme aiheet sekä vastaukset, jotka nousevat esille useamman haastateltavan vastauksissa. Jo valmiiksi teemoihin jaettu haastattelun runko auttoi paljon myös sisältöä analysoidessa, koska kysymyksiin vastattiin aihealueittain.

Tuomen sekä Sarajärven (2018) ja Alasuutarin (2011) mukaan aineistolähtöisessä analyysissä pyritään luomaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus, he myös korostavat pelkistettyjen ilmausten etsimistä ja listaamista. Niinpä analysoimme haastatteluaineistoa monipuolisesti ja luokittelimme vastaukset jokaisen haastattelukysymyksen alle omaksi teemaksi. Yhdistimme ensin neljän eri teeman sisällä samantyylliset vastaukset ja pohdimme, mitkä vastauksista haluamme korostaa suoraan tutkielmaamme esimerkiksi. Jotkut yksittäisetkin vastaukset haastattelu kysymyksiin saivat tilaa pohdinnassa mielenkiintoisen näkemysvuoksi. Analyysi vaiheessa havaintomääriä voidaan karsia havaintojen yhdistämisellä, jolloin litteroinnissa ilmenneistä havainnoista voidaan löytää yhteinen piirre, joka kelpaa yksinkertaistetuksi materiaaliksi. Yksinkertaistetun sisällön ja suppeammasta joukosta havaintoja on helpompi tehdä päätelmiä laadullisessa tutkimuksessa. Teemoittelun ja yhdistelemisen jälkeen seuraa tulosten tulkinta. (Alasuutari, 2011.)

5.6 Eettiset ratkaisut

Tutkimuksemme eettisiä ratkaisuja on esimerkiksi edellisessä kappaleessa tarkemmin avattu tutkimusaineistostamme tekemä analyysi, joka on tehty luotettavasti ja siinä on käytetty koko saamaamme haastattelu aineistoa. (Eskola & Suoranta 2014.) Vakimon (2010) mukaan eettinen periaate tarkoittaa sitä, että tutkimusta tehdessä tutkittavien ihmisarvoa sekä yksityisyyttä kunnioitetaan ja vältetään aiheuttamasta tutkimuskohteena olevalle ihmiselle tai yhteisölle mitään haittoja. Kaikki ihmiset on kohdattava tasa-arvoisesti ja heiltä saadun tiedon käsittely on tapahduttava rehellisesti sekä luotettavasti, niin kuin koko laadullisen tutkimuksen prosessinkin tulee toteutua. Tekemistämme haastatteluista sekä tutkimuksesta ei käy ilmi haastateltavien henkilötietoja. Haastateltavat pysyvät anonymiminä, eikä heitä voi tunnistaa kerätystä aineistosta. Emme ole keränneet

lainkaan henkilötietoja. Litteroinnin jälkeen nauhoitukset on poistettu. Haastatteluun valikoituneet opettajat ovat ilmoitettu niin laajalta alueelta suomesta, että haastateltavien henkilöllisyys säilyy salassa eikä heitä pysty pelkän litteroinnin perusteella tunnistamaan.

Haastateltavat valikoituvat haastattelijoiden tutuista tai työkavereista. Haastatteluun valikoitui opettajia, jotka olivat myönteisiä haastatteluun ja jopa tarjoutuivat avuksi graduprosessiin haastateltavan rooliin. Haastateltavat tuntuivat myös hyvin luontevalta valinnalta gradu- prosessiin ja haastatteluun. Haastattelut on tehty yksityisessä tilassa niin, että muiden henkilöiden on mahdoton kuulla haastattelun sisältöä. Ajattelemme, että aiheemme ei kuitenkaan ole niin arka, että meidän olisi pitänyt salata haastattelut kokonaan pitämällä ne esimerkiksi haastateltavien kotona tai jossain paikassa, johon haastateltavaa tai haastattelijaa ei voisi yhdistää. Me suhtauduimme haastatteluissa ilmenneisiin vastauksiin hyvin neutraalisti ja koimme, että annoimme tilaa minkälaisille vastauksille tahansa. Laadulliseen tutkimukseen liittyvät eettiset ratkaisut sekä kysymykset liittyvät koko tutkimusprosessiin. Aiheenvälinnan sekä teoreettisen viitekehityksen kautta haastatteluihin ja niistä tutkimuksen julkaisuun sekä aineistojen arkistointiin. (Vakimo, 2010.)

Tutkijat tunsivat haastateltavat ja tämä voi vaikuttaa tietyllä osin aineiston laatuun. Tutkimuksessa haastattelut sujuivat hyvin luontevasti tuttujen haastateltavien kanssa. Meillä oli jo ennakkokäsityksemme siitä, kuinka kiinnostuneita tai tietoisia haastateltavat olivat oppilaiden fyysisestä aktiivisuudesta, mikä voi vaikuttaa myös siihen, kuinka kiinnostuneita olemme tietyistä vastauksista. Tuttavallinen haastattelutilanne voi laajentaa käsitystä tutkimuksen aiheesta ja syventää kysymyksiä entisestään, kun haastateltavan ja haastattelijan välillä on jo valmiiksi luottamuksellinen suhde. Toisaalta tutkittujen ja tutkijoiden aikaisempi tunteminen voi johtaa siihen, että tutkittava olettaa tutkijan tietävän heidän ajatuksistaan tai opetuskäytännöistään jo ennalta, jolloin jotain "itsestään selviä" asioita saattaa jäädä haastattelussa mainitsematta.

6 TULOKSET

Tulosluvussa kerromme ja kuvailemme haastattelun perusteella neljän eri teeman avulla, mitä opettajat vastasivat ja kertoivat heidän näkökulmastaan oppilaiden omatoimisesta tai ohjatusta fyysisestä aktiivisuudesta luokanopettajan näkökulmasta.

6.1 Oppilaan omaehtoinen fyysinen aktiivisuus

Kaksi ensimmäistä haastateltavaa kertovat ajattelevansa, että oppilaan omaehtoinen liikunta on sitä, jossa he tekevät jotain asiaa itsenäisesti sekä koulun sisällä, että ulkona. Molemmat heistä sanoivat, että välitunneilla osa oppilaista on todella aktiivisia ja mitä nuorempia oppilaat ovat, sitä aktiivisemmin he omaehtoisesti myös liikkuvat.

”Löytyy oppilaita, jotka tekee kaikkea mahdollista ja niin omaehtoisesti ja sitten taas niitä että jotka ei tee yhtään mitään. On niitä jotka seisoo siellä välitunnilla vaan ja höpöttää ja sitten on niitä jotka taas pelaa sitä jalkapalloa ja juoksee ympäri koulun pihaa.” (Haastateltava 1.)

H1 kertoi, että kun hänen oppilaansa olivat jo tottuneet tunnin aikana taukoihin, venyttelyyn, peliin tai jumppaan, he myös omaehtoisesti alkoivat pyytämään taukoja kesken tunnin, jos tunti sisälsi paljon paikallaan istumista. Kesken tunnin omaehtoista aktiivisuutta voi olla myös vessassa käyminen, jolloin oppilas itse katkaisee oppimisen ja pääsee hieman liikkumaan ja jaloittelemaan. Toinen haastateltava lisäsi tähän myös, että omaehtoinen liike voi olla myös liikettä, jota tapahtuu ennen kuin opettaja pyytää välitunnin jälkeen oppilaita istumaan. Hänen luokassaan tällä hetkellä monet oppilaat pyrkivät olemaan jalkeilla ja tekemään

jotain niin kauan, kun opettaja muuta kehottaa. Hän ajattelee omista 7–8 vuoti-
aista oppilaistaan, että he ovat todella aktiivisia ja juoksevat esimerkiksi välitun-
neilla omasta tahdosta. Hieman myöhemmin sama haastateltava kuitenkin vas-
tasi oppilaan omaehtoista fyysistä aktiivisuutta käsittelevään kysymykseen seu-
raavasti;

”Vaihtelee hirveästi oppilaittain. Osa oppilaista ei ole niin aktiivisia. Osa on aktiivisimpia ja niinku tunnilla sen huomaa sillä lailla, että jotkut tarvitsee sitä liikettä jatkuvasti siihen oppimisen oheen. Joko ihan pientä räpläämistä tai jalan vippaamista, johonka meillä on sitten myös käytössä tunnilla esim. kuminauhut pulpettiin, että he niinku pystyy liikkumaan, joka auttaa heitä prosessoimaan sitä.” (Haastateltava, 2.)

Omaehtoista liikuntaa voidaan ensimmäisen ja toisen haastateltavan mielestä pa-
rantaa välitunneilla kouluissa pidettävillä välituntiliikuntatoiminnoilla, joihin si-
sältyy jonkun toisen luokka-asteen vetämänä jotain pelejä ja leikkejä. Niihin ei
ole kenenkään pakko osallistua, mutta kokemuksen mukaan näihin leikkeihin
usein osallistuvat ne oppilaat, jotka eivät halua pelata esimerkiksi jalkapalloa
isossa porukassa koulun kentällä ja haluavat hieman rauhallisempaa, mutta ak-
tiivista tekemistä. Molemmissa kouluissa tällaista välituntitoimintaa oli viikoit-
tain. Toisen haastateltavan koulussa välitunnilla ohjatussa liikunnassa on useita
erilaisia pisteitä ja hän kertoo, että osallistujia riittää todella hyvin näihin aktivi-
teetteihin.

Yksi haastateltava kertoi, että heidän koulussaan on ulkona käytössä ulko-/väli-
tuntiliikunta varasto jokaisella välitunnilla, jonka välituntivalvoja tuli aukaise-
maan. Sieltä oppilaat saivat käydä hakemassa erilaisia liikunta välineitä, kuten
esimerkiksi hyppynaruja, hulavanteita, erilaisia palloja sekä mailoja ja keiloja.
Hän on myös pyrkinyt itse aktivoimaan lapsia välitunnin aikana, toisin kuin seu-
raava haastateltava ei kokenut mitenkään edistävänsä lasten aktiivisuutta väli-
tuntivalvonnassa ollessaan. Haastattelussa H2 kertoi, että isoja eroja eri koulujen
välillä hän ei ole huomannut, mutta kokee, että heidän koulussaan painotetaan

liikuntaa ehkä hieman enemmän, kuin aikaisemmissa työpaikoissa. Kansainvälisesti oman kokemuksensa kautta hän ajattelee, että Suomen välituntijärjestelmä on *”ihan super hyvä”*, koska Amerikan viiden minuutin tauot tai siirtymät tuntien välillä ovat hänen mielestä liian lyhyet. Suomessa tauon aikana ehtii palautua edellisestä tunnista, ennen kuin seuraava tunti alkaa.

Haastateltavat 3 sekä 4 korostivat oppilaiden omaehtoisen fyysisen aktiivisuuden merkitystä koulupäivän aikana. Heidän mielestään osalla oppilaista koulumatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä sekä liikkuminen välitunneilla kattoi riittävän osan liikuntasuosittelun mukaisista määristä. Yksi haastateltava mainitsi myös koulumatkaliikunnan osana omaehtoista liikkumista todeten kuitenkin siihen, että hänen oppilaansa on vielä niin pieniä, että osan lapsista vanhemmat tuovat kouluun. Kolmen haastateltavan mielestä isona ongelmana esiintyy tänä päivänä n. polarisaatio eli oppilaiden yhä selkeämpi kahtiajako aktiivisesti liikkuviin ja *”liikkumattomiin”*. *”Onhan sitä aina ollut niitä, jotka liikkuu ja jotka ei, nykyään ehkä selkeämpi kahtiajako, ne jotka oikeasti harrastaa ja tykkää liikkua ja arvostaa sitä. Toinen ääripää on liikkumattomat.”* (Haastateltava 3)

Yksi opettaja nosti haastattelussa esiin opettajan ison roolin näiden vähän liikkuvien aktivoimisessa enempään liikkumiseen. Haastateltavat 1, 3 ja 4 puhuivat eräänlaisesta *”vetelyydestä”* tämän aikakauden ilmiönä; oppilaat eivät jaksaa tai halua, eivätkä motivoitu liikkumaan edes kannustimien kautta. Yksi haastateltava puhui *”kuilun kasvamisesta oppilaiden välillä”*, jolla hän tarkoitti aktiivisten oppilaiden aktiivisuuden korostumista, kuin taas toisaalta inaktiivisten oppilaiden lisääntyntä passiivisuutta. Eräs haastateltava sanoi, että *”ne ketkä on valmiita tekemään asioita omalla ajallaan, on innokkaasti mukana ja ne ketkä yrittää kaikin tavoin vältellä.”* Neljäs haastateltava sanoi, että *”huomaan sellaisen, että niinku aika on muuttunut, että aikaisemmin ei ole ollut niin paljon sellaisia oppilaita, jotka jämähtää tuoliin tai sohvaan, että niitä on nykyään mun mielestä enemmän kuin aikaisemmin.”*

Toinen haastateltava korostikin motivoinnin tärkeyttä lasten aktiivisuuden lisäämisessä. Kolmas haastateltava taas pyrki opetuksessaan kannustamaan oppilaitaan liikkumaan esim. erilaisten tehtävärastien avulla, toivoen tämän aktivoivan heitä liikkumaan myös opetuksen ulkopuolella enemmän.

”Kyllä me siis tosi paljon puhutaan asioista ja puhutaan sitten terveyellisistä elämäntavoista. Yritän sillä tavalla kannustaa niitä siihen omaehtoiseen liikuntaan, että miten ne tiedostaa, että se vaikuttaa siihen omaan terveyteen ja hyvinvointiin, ja oppimiseen se liikuminen, toki en voi pakottaa mihinkään vapaa-ajallaan. Ne tekee sitten omat ratkaisunsa siellä.” (Haastateltava 3)

Haastateltava 2 kertoi, että pyrkii lisäämään oppilaiden omaehtoista liikkumista kertomalla liikunnan tärkeydestä ja tsemppaamalla kaikkia aloittamaan jonkun liikunnallisen harrastuksen. Hän pyrkii korostamaan oppilailleen sitä, että liikunta kannattaa ottaa osaksi elämää, *”on se sitten maksettu tai ilmainen tai omaksi huviaksi, koska siitä on vaan niinku hyötyä”*. Neljäs haastateltava korosti enemmän myös kotien (vanhempien) roolia lastensa aktivoimisesta liikkumaan ja kannustamaan liikkuvampaan elämäntyyliin. ”

”No kyllä mä niinku aika pitkälle katsoin sen sinne niinku perheisiin ja vanhempiin, että mun mielestä vanhempien tehtävä on se että on antaa ne edellytykset. Mutta että ei se välttämättä ole niinku tietysti aina välineissä, että jos et pitäis vanhempien vaan itse näyttää esimerkkiä ja vähän laittaa ja lähteä porukalla liikkumaan ja tekemään jotakin.” (Haastateltava 4)

Kaikki haastateltavat sallivat oppilaiden liikkumisen oppituntiansa aikana, ymmärtäen sen tauottavan ja virkistävän merkityksen tämän aikakauden lapsille. Liikaa paikallaanoloa tulisi välttää kahden haastateltavan mielestä. Yksi haastateltava sanoi, että ei pyri siihen, että koulussa istuttaisiin koko päivää pulpetin ääressä. Tulevaisuutta pohtiessa yksi haastateltava esitti näkemyksen koulujen ulkotilojen vaikutuksesta omaehtoiseen liikkumiseen. Hänen mielestään näiden

tilojen tulisi olla liikkumaan kannustavia ja rakenteiltaan sekä välineistöltään sen mahdollistavia. Ensimmäisen luokan luokanopettaja kertoi, että heidän koulussaan tavaksi koronan jälkeen jäi tapa, jossa piha jaetaan *“asfalttipihaan ja leikkipihaan”* viikoittain eri luokkien käytettäväksi. Leikkipihan puolella lapset pääsevät kiipeilemään, laskemaan mäkeä ja pelaamaan. Tämä piha on ehdottomasti suosituimpi piha ja hänen pienet oppilaansa ovat aina pettyneitä, kun on asfalttipiha viikko, jolloin he eivät voi käyttää kuin sitä puolta pihasta. Koulun piha vaikuttaa hänen mielestään hyvinkin paljon lasten aktiivisuuteen välituntien aikana varsinkin pienempien oppilaiden kohdalla. Leikkipihan välineet saattavat jäädä käyttämättä isommilla oppilailla, mutta heille on annettu myös mahdollisuus olla pihan sillä puolella.

Yksi haastateltava mainitsi vielä haastattelun lopussa oppilaan omaehtoiseen liikuntaan sisältyvät myös koulujen väliset tai kunnalliset turnaukset, joihin oppilaat voivat halutessaan osallistua koulupäivien aikana. Hän mainitsi mm. Sali-bandy turnauksen, hiihtokilpailut, yleisurheilu-, sekä juoksukilpailut. Oma ehtoiseksi nämä kisat tulee siinä mielessä, että *“ketään ei pakoteta mukaan kilpailemaan”*, mutta oppilaita *“lähetetään aktiivisesti mukaan kilpailuihin”*.

6.2 Oppitunteihin liitetty fyysinen aktiivisuus

Ensimmäinen haastateltava kertoi, että hän hyödyntää fyysistä aktiivisuutta lähes jokaisella tunnilla ja jokaisen aineen opetuksessa siitä huolimatta, että aktiivisuudesta on sekä hyötyjä, että haittoja. Kun haastattelija kysyi syytä fyysisen aktiivisuuden suosimiseen, haastateltava vastasi, että *“aivot kaipaa happea”* ja että *“oppilailla on luontainen tarve liikkua”*. Hän käyttääkin sanomansa mukaan erittäin monipuolisia fyysistä aktiivisuutta lisääviä työskentelytapoja. Myös neljäs haastateltava kertoi, että *“siis ihan semmoista pientä kevennystä, ei sen taroitse olla niin*

ihmeellistä se, että käy kynän terottomassa siellä 5 metrin päässä ja tulee takaisin.” Muutamien esimerkin avulla ensimmäinen haastateltava kertoi, kuinka integroi aktiivisia opiskelun menetelmiä esimerkiksi kielten opiskelussa, matematiikassa, historiassa ja ympäristöopin tunneilla. Näiden tuntien aikana aktiivinen opiskelu tai liike voidaan nähdä vaikkapa erilaisina pistetyöskentelyinä, jotkut tehtävät piti noutaa koulun yläkerrasta ja jonain päivänä tehtäviä tehtiin ulkona liikkeessä. Esimerkkejä oppilaiden aktiivisuuden lisäämiseksi tuli kuin apteekin hyllyltä, joka antoi haastattelijalle kuvan, että kyseinen opettaja on kokenut tällaisten työtapojen käyttäjä omassa opetuksessaan. Kolmas haastateltava sanoi, että hänen oppitunneillaan aktiivisuus *”vähän katkaisee sitä istumista ja toki paljon käytän sitä, että ei tarvitse istua omalla paikalla, että voi liikkua ja mennä jonnekin ja olla eri asennoissa.”*

Toisin kuin edellisessä haastattelussa haastateltavalta erilaisista aktiivisuutta lisäävistä työtavoista kysyttäessä hänen oli haastava vastata, milloin tai missä tilanteessa hän sellaista käyttää. Lopulta hän ajatteli, että äidinkieli, matematiikka, uskonto ja musiikki ovat aineita, jossa pyritään lisäämään oppilaiden aktiivisuutta. Toinen haastateltava lisäsi oppilaiden fyysistä aktiivisuutta oikeastaan vain tauottamalla tunteja ja opetustuokioita erilaisilla leikeillä, joissa lapset saavat nousta ylös ja katkaista pidemmän istumisen. Hänen mukaansa tällaisen tauon jälkeen lapset jaksavat taas keskittyä paremmin opiskeluun ja työskentelyyn ja lapsista usein aistii ja huomaa, kun on tarvetta tauottaa oppimista ja oppituntia. Kun lapset *”väsähtää tai tulee pientä säpinää”*, silloin luokassa lapsia kehoitetaan nousemaan ylös. Tämän jälkeen leikitään tai lauletaan ja laitetaan verta kiertämään kropassa.

Oppitunteihin liitetty fyysinen aktiivisuus näkyi kolmen haastateltavan opetuksessa erityisesti sen normaalia opetusta tauottavana toimintana. He näkivät asian tärkeyden myös oppilaita virkistävässä mielessä ja opetuksen tai opiskelun tauottamisessa. Kaksi heistä mainitsivat sen eräänlaisena taukojumppana kesken

opetuksen, mutta totesivat sen olevan myös toiminnallisen opetuksen muoto esimerkiksi matematiikan opetuksen yhteydessä. Haittapuolena yksi haastateltava piti sen keskittymiskyvyn heikentymisenä osalla oppilaista, liike jää ikään kuin ”päälle” ja näin ollen huomion vieminen takaisin opetuksellisiin asioihin saattaa viedä aikaa. Ensimmäinen haastateltava koki fyysisestä aktiivisuudesta olevan enemmän hyötyä, mutta myös jotain negatiivisia puolia.

”No haittoina ainakin on se, että kun se luokkakoko on niin suuri, niin sieltä tulee välillä semmoista niinku kaoottista, että se pitäisi jakaa pienempiin, niinku että sulla on useampi semmoinen tehtävä siellä. Mutta sitten jos sä oot yksin ja sulla on kaksikymmentäviisi oppilasta niin sä et pysty välttämättä valvomaan sitä. Se on se haitta siinä. Jos kaksikymmentä viisi juoksee ympäri luokkaa niin siellä on meteliä. Alussa ne on niin innokkaita ja niillä on hirveä kiire ja kaikki tekee yhtä aikaa.” (Haastateltava 1.)

Seuraava haastateltava kuitenkin totesi, että hän ei koe ohjatusta fyysisestä aktiivisuudesta kesken oppituntien olevan mitään haittaa, pelkästään hyötyjä. Liikuntatunneilla joidenkin oppilaiden aktiivisuus, joka jää päälle, häiritsee jonkin verran. Haastateltava kertoi, että on kyllä kuullut tapauksista, joissa joku paljon kehoa käyttävä toiminnallisuus ja aktiivisuus ”triggeröi” joitain oppilaita niin paljon, että eivät malta aktiivisuuden jälkeen enää rauhoittua ollenkaan rauhalliseen työskentelyyn luokkahuoneessa.

Kaksi haastateltavaa hyödynsivät opetuksessaan melko paljon fyysistä aktiivisuutta esim. erilaisten toimintapisteiden sekä opetuksen tauottamisien muodossa. Toinen heistä korosti oppimisen paranevan pienen liikkumisen takia. Haittapuolena hän piti tämänlaisen opetuksen aikaa vievää suunnittelua ja toteutusta, ja myös kolmannen haastateltavan tavoin sen ”päälle jäävää” luonnetta osalla oppilaista.

”No sanotaan näin, että riippuu ryhmästä eli että että niinku suurimman osan kanssa se tämmöinen pieni tauko ja se liikkeelle lähtö on vain ja ainoastaan hyöväksi, sitten joskus on

ollut sellaisia oppilaita joista tuntuu, että se vaan niin kun keskeyttää heidän keskittymisensä tai muuten, että sitten se menee vähän lörinäksi. Hetken aikaa joutuu vähän palauttelemaan pinnalle". (Haastateltava 3)

"No joissakin jutuissa se vie vähän enemmän aikaa, mutta taas toisaalta kun sitten sen jälkeen pystyy keskittymään, niin se oppiminen voi olla nopeampaa, että joissakin jutuissa vaatii vähän enemmän niinku tunnilla, että välttämättä se yksi oppitunti ei aina sitten riitä semmoiseen, mutta taas toisaalta mä koen, että sen hyöty on siinä, että siis oppii kuitenkin nopeammin." (Haastateltava 4)

Toimintapisteitä hyödynnettävässä opetuksessa myös opettajan tulee pystyä sietämään melua ja sekaannusta normaalia enemmän. Sekä toinen, että neljäs haastateltava mainitsivat fyysisen aktiivisuuden opetuksessa sopivan erityisesti pienemmille oppilaille (alkuopetus), koska siellä korostuu leikinomaisuus luonnostaan. Kaksi haastateltavaa kokivat, että heidän koulussaan tällaista opetusta hyödynnetään lisääntyvissä määrin.

6.3 Ohjattu fyysinen aktiivisuus ja liikuntatunnit

Kaksi ensimmäistä haastateltavaa kertoivat haastattelussa pitävänsä itse liikuntatunteja opetusryhmilleen säännöllisesti lukujärjestyksen mukaan. Ensimmäinen haastateltava on pitänyt liikuntaa samassa koulussa oleville muille opetusryhmille ja tehnyt myös Move! - testejä 5-luokan oppilaille. Hän kertoi sisällyttävänsä liikuntatunneille myös muita opiskeltavia aiheita, jotka ovat juuri opiskeltavassa teemassa jossain toisessa aineessa. Näin "teema" eli esimerkiksi kertotaulut tai Euroopan maat tulevat mukaan opetuksellisesti myös liikuntatunneille. Näin ollen toteutuu myös opetussuunnitelman tavoitteet siitä, että eri aiheista tehtäisiin isompia kokonaisuuksia ja niitä integroitaisiin limittäin toisiin ainei-

siin. Seuraava haastateltava ei ollut edes ajatellut, että jotain muita aineita integroitaisiin liikuntatunteihin, vaan kertoi, että hänen mielestään pienten kanssa tärkeintä on sääntöjen opettelu sekä leikkisyys liikuntamuotona liikuntatunneilla.

Kolmas haastateltava nosti haastattelussa esiin ison huolen oppilaiden motoristen taitojen heikentymisestä. Liikunnan opettamisessa on siirrytty yhä enemmän yksittäisten liikuntataitojen opettamisesta yleiseen liikuttamiseen ja sen motivoimiseen. *”On se enemmän mennyt motivoinniksi, että ei ole niin tärkeitä, että oppiiko jonkun lentopallon hihalyönnin.”*

Useampi haastateltava kertoi, että asenteet ja erot yksilöiden välillä ovat kasvaneet kauemmas toisistaan, ja kokonaisuutena asenne liikuntaa kohtaan on huonontuneet. Myös liikuntavälineiden puute aiheuttaa jatkuvaa ongelmaa useammassa koulussa; oppilailta ei niitä ole ja kouluilla ei määrää eikä laatu välttämättä riitä kunnollisen liikunnanopetuksen järjestämiseen. Oppilaille pitää myös enemmän määrin perustella liikunnanopetuksen tarpeellisuus.

”Kyllä siellä se polarisaatio näkyy, että mulla on oppilaita, joilla ei ole omia välineitä. Saattaa olla sitten heikkoja liikunnassa ja kokee että ei ole hyviä ja sitten se painaa itsetuntoa alas ja heillä on sitten välineet, joilla voi harjoitella. Sellaisia täytyy yrittää tsempata”
(Haastateltava 4)

Pitkän uran tehneen haastateltavan mielestä liikuntatunneilla *”hyvät oppilaat ovat todella hyviä mutta kuilu heikkojen ja hyvien oppilaiden välillä on kasvanut”* ja näin ollen nähtävissä selkeästi liikuntatunneilla. Tällä hän tarkoittaa sitä, että keskinertaisia oppilaita ei enää havaita niin paljon, kuin ennen vaan kokonaisuutena lasten ja nuorten liikunnallisten taitojen taso sekä kunto on huonontunut. Hänen mukaansa *”se pallon heittokaan ei enää onnistu sillä tasolla, kuin ennen”*. Liikuntatunneilla on huomattavissa myös heikkojen oppilaiden *”pelko niitä parempia oppilaita ja niiden asenteita kohtaan”*, jolloin liikunnallisesti heikommat oppilaat eivät välttämättä edes uskalla liikkua liikuntatunneilla vertailun vuoksi tai siksi, että toiset ovat niin paljon parempia. Neljäs haastateltava kertoi ainoana opettajana

siitä, että on huomannut liikuntatuntien aikaisten poissaolojen lisääntyneen oppilaiden keskuudessa. Hän painotti myös heikentyneiden fyysisen liikkumisen taitojen ja kunnon vaikuttavan oppilaisiin itsetunto-ongelmien muodossa.

Alkuopetusikäisten oppilaiden kanssa suurimman ajan työhistoriansa aikana työskennellyt haastateltava sanoi, ettei ole huomannut lapsissa niin suurta muutosta työhistoriansa aikana ja epäili syyn olevan siinä, että hän on opettanut eniten kuusi-kahdensan vuotiaita lapsia, jotka eivät ole vielä *”jääneet kiinni peleihin tai someen”*. Poikkeuksena mainitsee kuitenkin sen, että aikaisemmin lapset olivat innokkaampia liikkumaan ja nykypäivän lapsi on tietämättömämpi eri lajeista ja taidoista, johon syyksi epäilee *”tiettyjä teknisiä välineitä”*. Hän kokee, että heidän koulussaan on aktiivista liikunnanopetusta, kun liikuntaa pitää suurimmalle osalle ryhmistä sellaiset opettajat, jotka ovat itse aktiivisia liikkujia ja kokevat kiinnostusta enemmän liikunnan opetukseen.

Haittapuolena liikuntatunneista hän mainitsi sen, että joskus joku saattaa väsyä kovasti liikuntatunnin jälkeen, jos oppilaat eivät ole kotona syöneet aamupalaa tai jos ruokailuun on vielä pitkä aika. Haastateltava kokee, että itsessään liikuntatunnit eivät ole vielä alkuopetusikäisten kanssa niin raskaita, että liikunnan määrä ei väsytä oppilaita niin paljon, että se haittaisi oppimista tunneilla liikuntatunnin jälkeen. Poikkeuksena uintipäivät, jotka kyseisessä koulussa jatkuvat viikon ajan. Oppilaat käyvät viikon aikana uimassa viitenä päivänä syksyllä sekä keväällä ja tällöin *”ei kannata yrittää paljon yhtään mitään”* eikä koulussa ehdi uimapäivän ohella paljon tekemäänkään. Hänen mukaansa ruokailu juuri ennen liikuntaa vaikuttaa liikuntatuntiin niin, että mahat täynnä lapset eivät välttämättä ole niin aktiivisia tai ovat hieman väsyneitä.

6.4 Oppiminen ja fyysinen aktiivisuus

Kaikki haastateltavat pitivät fyysisen aktiivisuuden vaikutusta oppimisprosessiin myönteisenä. Kolmas haastateltava sanoi, että *”onhan sillä selkeä myönteinen vaikutus oppimiseen. Tukee oppimista ja pitää mielen virkeänä.”*

”Joo, kyllä mä uskon, että se vaikuttaa ja koska se että jos sä oot fyysisesti aktiivinen, niin sä jaksat paremmin ja sulla on parempi olo. Jolloin sun on virkeämpi ja helpompi oppia asioita ja huomaahan sen niinku itsessään jo ihan pienen vaikutuksen, että viikon tekemättä mitään niin aika lysähtänyt olo on sen jälkeen.” (Haastateltava 4)

Oppilaan ollessa virkeämpi, paremmin jaksava, myös oppimisvalmius on luonnollisesti parempi. Heidän mielestään vaikutus on yhtä lailla sekä suora että epäsuora: Fyysisen aktiivisuuden tuoma virkeys mahdollistaa paremman valmiuden itse oppimiseen, mutta myös sen kautta toteutettava opetus *”tarttuu”* tehokkaammin oppilaisiin esim. eri aistien ja lihaskuistin aktivoimisen kautta. Eräs haastateltava mainitsi myös eräänlaisen *”innostuksen herättämisen”* fyysisen aktiivisuuden avulla, joka vaikuttaa myös oleellisesti itse oppimisprosessiin. Toinen haastateltava ajattelee fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen olevan kombinaatio ja isompi kokonaisuus, jossa ne kulkevat tietyllä tavalla käsi kädessä.

Yksi haastateltavista käytti termiä *”siirtovaikutus”*, kun kysyttiin fyysisen aktiivisuuden ja oppimisen suorasta, tai epäsuorasta yhteydestä. Hän toisti useampaan otteeseen sitä, kuinka oppiminen on helpompaa kun *”aivot saa happea”* ja tämän takia välitunnit ovat oppilaiden oppimisen kannalta tärkeitä taukoja. Välituntien jälkeen oppiminen on helpompaa sen takia, että sisälle tullessa pystyy taas hetken keskittymään opetukseen ja oppimiseen. Haastateltavan mukaan oppituntien aikaiset mikrotauot ovat myös erityisen tärkeitä oppilaiden jaksamisen kannalta.

”Elikkä oppilaat kyllä niinku ne jaksaa tehdä paremmin töitä tunnilla, jos tulee semmoisia pieniä mikrotaukoja sinne väliin. Niiden ei tarvitse olla pitkiä, mutta niiden pitää tulla tietyn väliajoin, koska ihminen ei vaan yksinkertaisesti jaksaa keskittyä. Sitten ne pitäisi olla semmoisia siihen tilanteeseen sopivia just niinku esimerkiksi heittämällä palloa toisilleen matematiikan tunnilla, kun opetella kymppipareja.” (Haastateltava 1.)

Haastateltavan mielestä mikrotauot edistävät oppimista, mutta fyysisesti raskaan liikuntatunnin jälkeen oppilas ei välttämättä jaksaa oppia. Hänen mielestään kevyempi liikuntatunti voi olla *”semmoinen energia-avustin siinä ja sitten jaksaa keskittyä”*. Hän kiteytti asian haastattelussa hyvin;

”Kesken oppitunteja tällöinen pieni mikrotauko, niin se mun mielestä edistää oppimista. Tai siis sä opit sen jälkeen paljon paremmin ja ehkä sä muistat sitten mitä sä oot oppinut, mutta sitten liikuntatuntien jälkeen niin se riippuu aivan täysin siitä mitä liikuntatunnilla on ollut. Esimerkiksi uimahallin reissujen jälkeen oppilaat on aivan loppu. Ne ei jaksaa mitään ja varsinkin jos ovat käynyt syömässä.” (Haastateltava, 1.)

Toinen haastateltava kertoi omasta työhistoriastaan useamman esimerkin, jossa liikunnallisesti aktiivinen tai jossain lajissa tosissaan kilpaileva oppilas pärjää myös hyvin koulussa. Hän ajatteli syyn olevan siinä, että tavoitteellisesti urheilivat oppilaat ovat myös tulostavoitteisia koulussa ja kykenevät rutinoitumaan myös koulutyöhön niin kuin urheiluunkin. Haastateltava sanoi, että *”niiden koulunkäynnissä kyllä huomaa semmoista tiettyä hyvää kurinalaisuutta ja sitoutuneisuutta siihen oppimiseen”*. Hän kertoi esimerkin yhdestä jääkiekkoa pelaavasta lapsesta, joka oli useamman kerran väsynyt koulussa, kun treenit saattoi olla pitkiä ja heti koulupäivän jälkeen. Tästä huolimatta hänen suorituksensa koulussa parani vuosien mittaan ja haastateltava uskoi, että *”kyllä sille semmoisen pohjan sille nimenomaan se liikkuminen ja se harrastaminen antoi semmoisen pohjan sille oppimiselle, että hän jaksoi, vaikka olisi ollut väsynyt”*.

Kysyttäessä haastateltavilta fyysisen aktiivisuuden suhdetta heikentyneisiin Move! - ja PISA-testituloksiin, totesivat kaikki tämän olleen yllätyksetön ja olivat tietoisia kyseisten testien tuloksista. Kolmas haastateltava totesi, että *”lasten motoriset taidot ovat heikentyneet. Kyllähän se on nähtävissä.”* Yksi haastateltava sanoi, että *”mä syytän edelleenkin näitä puhelimia ja somemaaailmaa, kun tää PISA tulos oli näin huono”*. Kaksi haastateltavaa huomauttivat Move! -testitulosten olevan hyvin tulkinnanvaraisia ja vaativan kouluissa samat testaajat, muuten tulkinnoissa on liikaa vaihtelua.

”Ne on vähän tulkinnanvaraisia, meidän koululla on pyritty siihen, että tietyt samat opettajat testaa kaikki, sitten se olisi niinku edes koulun sisällä vertailukelpoista, koska siinä on kuitenkin osa-alueita mitkä on valitettavasti myös sen testaajan oman tulkinnan varaisia.” (Haastateltava 3)

”Niin tuokin tulee tää opettajien resurssipula, että ei ole tarpeeksi opettajia valvomaan näitä testejä. Ja kyllä tässä nyt voidaan itseasiassa mainita, että mehän ollaan tehty yhdessä Move! Testejä ja siinä jo huomasi, että me voidaan tulkita asiat, se liike ihan eri tavalla. Esimerkiksi se liikkuvuusliike, jossa pitää istua selkä suorana niin se, että onko se hyökytty vai ei.” (Haastateltava, 1.)

Edellä haastateltava 1 viittasi siihen, että haastatteliija ja haastateltava ovat vetäneet yhdessä liikuntatunteja ja tehneet yhdessä myös Move! - testejä ja keskustelleet jo silloin hyvin paljon siitä, kuinka eri tavalla opettajat voivat oppilaiden suorituksia arvioida.

Yleisesti ottaen jokainen haastateltava oli sitä mieltä, että heikko fyysinen aktiivisuus on johtanut jaksamisen vähentymiseen ja tätä kautta heikompaan oppimiseen, jonka vaikutukset ovat nähtävissä nykyisissä PISA-tuloksissa. Eräs haastateltava sanoi, ettei mielestään ole nähnyt voimakasta kokonaisvaltaista oppimisen heikentymistä vielä alakoulun puolella, mutta *”nyt yläasteen puolella näkyy sitä laskua oppimistuloksissa ihan älyttömän paljon ja oppilasaines on heikkoa, suuri ero näkyy täällä”*.

Seuraava haastateltava mainitsi oppimisen ja aktiivisuuden yhteydestä, että *“fyysinen aktiivisuus purkaa sitä jonkunlaista passiivisuutta ja niinku tutkimuksetkin on osoittanut sen, että oppiminenkin parantuu, kun lapsi liikkuu ennen tai jälkeen sen oppimissuorituksen niin huomaa semmoisen, että sillä on positiivinen vaikutus”*. Nykymaailman suurimmaksi haasteeksi kyseinen haastateltava nimeää pelimaailman, jossa lapset luultavasti pelaavat myöhään illalla ja ovat paljon koneella, jolloin into liikkumiseen hiipuu. Hän sanoo, että trendi on ollut sen suuntainen, että *“liikunnallinen aktiivisuus on niinku väistymässä ja samalla ne oppimistulokset on menneet”*. Työuran aikana hän on huomannut sen, että ennen oppilaat keskittyivät paremmin ja olivat aktiivisemmin tunnilla mukana. Hän kokee, että *“sähköinen maailma on tuonut ihan omanlaisensa haasteet tähän, eikä me aikuisetkaan siitä ollenkaan helpommalla päästy. Kyllähän sen tietää itsestäänkin, että se maailma vetää tosi helposti”*. Yksi haastateltava mainitsi, että hän kokee, että *“lapsia koulunkäynti ei oikeastaan kiinnosta enää, kun kaikki muu on kivempaa”*. Hän sanoi myös, että puhelinmaailma, somettaminen, *“sunmuut”* jutut ovat iso muutos, mikä on viime vuosina tapahtunut.

Ensimmäinen haastateltava pohti opetussuunnitelmasta puhuttaessa sitä, että kuinka paljon koulussa pitäisi pystyä oppilaiden hyväksi tekemään ja peräänkuulutti viimeisen haastateltavan tapaan myös kotien ja vanhempien vastuuta. Hän korosti sitä, että *“vaikka koulussa tehtäisiin mitä, pitäisi vanhempien myös ottaa vastuuta esim. lasten pelaamisen määrästä”*, tarkoittaen pelaamisella istumista pelikonsolin ääressä. Yksi haastateltava sanoo ajattelevansa myös sitä, että kotona passiivisuus on lisääntynyt vahvasti teknologian ja pelien myötä. Kaksi haastateltavaa vastasivat tietävänsä mitä uudistunut opetussuunnitelma pitää suurin piirtein sisällään todeten kuitenkin samaan lauseeseen, että he tai heidän kollegansa eivät ole välttämättä ole muuttaneet omaa opetustaan viimeisen kymmenen vuoden aikana millään tavalla ainakaan opetussuunnitelman vuoksi eikä oppilaiden aktiivisuus ainakaan heidän tunneillaan ole lisääntynyt. Esiopetuksessa

työskentelevä opettaja pohti samalla sitä, kuinka hänen mielestään koko opetussuunnitelma on nykyään ympäröivää ja epäselvä laaja-alaisten tavoitteiden siivittämänä. Hänen mielestään aikaisemmin opetussuunnitelmassa olleet ainekohtaiset tavoitteet tukivat opettamista sekä oppimista paremmin. Viimeinen haastateltava pohti muuttuneen opetussuunnitelman vaikutuksia heikentyneisiin oppimistuloksiin. Hänen mielestään kaikki uudet muutokset opetussuunnitelmassa eivät ole olleet tarkoituksenmukaisia ja riittävän perusteltuja. Hänen mielestään uudistuvassa opetussuunnitelmassa tulisi palata hieman takaisinpäin perusasioiden äärelle.

”No tää edellinen muutos opetussuunnitelmaan niin mun mielestä siinä mentiin vikaan. Pitäisi tulla vaan takaisin sinne päin missä ollaan oltu joskus ja antaa tota, että alakoulussa oppilaat ei oo vielä niin valmiita semmoiseen omaehtoiseen ja itsenäiseen ja vastuunottoon, opettajan täytyy ohjata tosi pitkälle sitä hommaa ja viedä ja katsoa se. Siellä ehkä tavoiteltiin jotain liian hienoa.” (Haastateltava 4)

Yksi haastateltava totesi, että jos itsellä on luontainen tarve liikkua, ymmärtää lasten tarpeen. Hän sanoo, ettei jaksakaan keskittyä kauaa samaan asiaan ilman taukoja ja kokee vaikeaksi istua pitkään paikallaan. Haastateltava sanoi, että jo 10 minuutin istumisen jälkeen *”alkaa puuduttaa”*. Toinen haastateltava sanoi, että niitä lapsia, jotka ovat todella passiivisia, on haastava houkutellessa liikkumaan tai aktivoitumaan, kun vastaus on että *”mä en jaksaa, en halua”*. Näiden oppilaiden taustalla on kyseisen opettajan työhistorian aikana ollut kuitenkin aina taustalla muitakin ongelmia ja vaikka kuinka koulussa pyritään tukemaan, ei kotiasioihin ja vanhempiin voi vaikuttaa tiettyä määrää enempää. Luontaisen liikumisen tarpeen omaava haastateltava oli sitä mieltä, että moni vanhempikin istuu nykypäivänä kotona puhelimella, kun vaihtoehto olisi mennä, vaikka oman lapsen kanssa ulos leikkimään tai pelaamaan, jolloin lapset saavat kotoa vaikutteita ja esimerkkiä. Hänen mukaansa *”vaikka koulussa tehtäisiin mitä, riittävää aktiivisuuden määrää ei saavuteta pelkästään koulupäivän aikana”*.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tutkimuskysymyksessämme pohdimme luokanopettajien kokemuksia oppilaiden koulupäivän aikaisesta fyysisestä aktiivisuudesta ja sen merkityksestä oppimiseen. Jokainen haastateltava kertoi ajattelevansa fyysisen aktiivisuuden olevan tärkeää koulupäivän aikana, varsinkin sen opetusta tauottavan luonteen takia. Haastateltavat kokevat fyysisen aktiivisuuden olevan yhteydessä lasten ja nuorten oppimiseen, joko suoranaisesti tai epäsuoraan. Tuloksista käy selvästi ilmi opettajien havainnot oppilasaineksen kahtiajakautumisesta hyväkuntoisiin eli aktiivisiin oppilaisiin ja huonokuntoisiin ei aktiivisiin oppilaisiin. PISA- testien, Move! -kuntotestien tai yleisten oppimistulosten heikentyminen ei tullut yllätyksenä kenellekään haastateltavista. Yleinen levottomuus sekä oppilaiden huonontunut keskittymiskyky on lisääntynyt koulussa. Haastateltavien yhteinen mielihope sosiaalisen median, pelien ja istumista lisäävien laitteiden käytöstä on selvä, ne ovat lisänneet oppilaiden passiivisuutta sekä heikentävät oppilaiden keskittymistä.

Alakoulun oppilaat liikkuvat hyvin vaihtelevasti koulumatkansa ja koulupäivien aikana. Osalla päivittäinen liikunta-annos saavutetaan jo liikkuen koulumatkat, kun taas osa oppilaista kulkee autolla tai bussilla. Tulevaisuudessa huomio pitäisikin kiinnittää koulumatkoihin, jotta nuo arvokkaat liikuntahetket saataisiin oppilaiden hyötykäyttöön ennen ja jälkeen koulupäivän lisäämään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. Passiivista olemista ja istumista tulee riittävästi päivien aikana (Hämälä & Kokko 2015, Husu ym. 2014) ilman, että koulumatkoja kuljettaisiin autolla tai bussilla. Välitunneilla iso joukko oppilaista liikkuu päivisin reippaasti yli tunnin verran esim. jalkapalloa pelaten, osa kuitenkin vain seisoskelee paikallaan. Ohjattuihin välituntiaktiviteetteihin oppilaat osallistuvat vaihtele-

vasti niissä kouluissa, joissa sitä on järjestetty. Välituntivalvojina toimivat opettajat eroavat myös toisistaan lasten liikuttamiseen tarvittavien tietojen ja taitojen sekä asenteen osalta. Vaikka välituntialueet ja käytössä olevat liikuntavälineet vaihtelevat kouluittain, välitunneilla valvovat opettajat pystyvät lisäämään oppilaiden fyysistä aktiivisuutta halutessaan omalla esimerkillä tai keksimällä oppilaille erilaisia virikkeitä välitunti-, sekä erilaisia käytössä olevia liikuntavälineitä käyttäen. Koulun ympäristöllä, välineillä sekä koulun aikuisten erimerkillä merkitys on suuri liikkumiseen kannustamisessa, samoin kotien vaikutus aktiiviseen ja liikkuvaan elämäntyyliin ohjauksessa. UKK-instituutin (2021) liikuntasuosituksen mukaisesti välitunneilla saadaan katettua vaadittavat 1,5–2 tuntia liikuntaa päivässä, myös passiivista paikallaanoloa tauottaen. Heikinaro-Johansson sekä Huovinen (2007) mainitsivat lasten omaehtoisen liikkumisen olevan pääasiallisesti ryhmissä pelailua ja leikkimistä, ja tämä toteutuukin melko hyvin osalla oppilaista välituntien aikana. Tärkeäksi tekijöiksi tässä haastateltavat nostivat lasten liikkumisen vapaaehtoisuuden ja mielekkyyden. Opettajien tulee kannustaa ja antaa avaimia lapsille ja nuorille omaehtoiseen ja -aloitteiseen liikkumiseen yksin tai yhdessä muiden oppilaiden kanssa.

Luokanopettajat pyrkivät opetuksessaan mahdollisuuksien mukaan, mutta vaihdellen hyödyntämään fyysistä aktiivisuutta opetusta tehostavana ja tauottavana menetelmänä. Sen vaikutus on tutkimustulosten mukaan kiistaton oppilaan oppimiseen (mm. Kantomaa, 2015; Carson, 2016 & Haapala, 2013.), mutta ajalliset ja tilalliset resurssit voi olla esteenä. He kokevat myös sen osittain häiritsevän opetusta esim. ”villiintyvien” oppilaiden muodossa jolloin opetuksen palauttaminen ”raiteilleen” vie usein liikaa aikaa ja huomiota. Opettajat tiedostavat asian tärkeyden, myös opetussuunnitelman määrittelyjen kautta, mutta asian vaativuus vie usein pohjan toteuttamiselta. Sääkslahti (2015) korosti opettajien didaktisia taitoja liikkumiseen ohjaamisessa, joten heillä on oltava riittävät edellytykset sen suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. Sneck (2022) havainnoi matematiikan opetuksessa liikkumisen positiiviset vaikutukset psykososiaalisesti tarkas-

teltuna, luoden näin ollen hedelmällisen pohjan oppimisprosessille. Yleisesti ajateltuna liikkuminen yhdistettynä oppitunteihin tuo opetukseen kaivattua tautotusta ja monipuolisuutta, mutta saattaa olla myös opetusta häiritsevää vaatien aikaa ja resursseja liiaksi. Opettajat pystyisivät halutessaan käyttämään enemmän työskentelystään oppilaiden kanssa myös fyysiseen aktiivisuuteen, mikäli resursseja ja omaa työaikaa osattaisiin kohdentaa oikein. Uusien tapojen luominen omaan työhön sekä lasten kanssa toimintakulttuuriin vie hetken aikaa, mutta lopulta parhaimmillaan fyysisesti aktiivinen opetus piristää sekä oppilaita, että opettajaa.

Ohjatun fyysisen aktiivisuuden eli liikuntatuntien osalta opetus on yhä enemmän ”yleistä liikuttamista” ja liikkumaan motivoimista. Motoriset taidot ovat heikentyneet eikä varsinaisia liikunnan lajitaitoja enää juurikaan opeteta. Oppilasaineksen polarisaatio näkyy erityisesti näillä tunneilla, ns. liikkumattomien osuus oppilaista on noussut rajusti. Myös itse liikkumiseen perusteleminen oppilaille on lisääntynyt, samoin erilaisten psyykkisten-, kuten itsetunto ongelmien määrä ja vaikutukset fyysisen aktiivisuuden toteutumiseen. Jaakkola ym. (2017) korostivat koululiikunnan keskeisimmiksi tavoitteiksi oppilaiden sisäisen motivaation sekä oman pätevydentunteen vahvistamisen liikkumalla siten, että saadaan myönteisiä kokemuksia. Tähän haastateltavatkin pyrkivät opetuksessaan, keskittyen sen kannustavuuteen ja mielekkyyteen lajitaitojen sijaan. Myös kotien merkitys nousi tuloksissa myös esiin eli mikä on vanhempien, ystävien sekä muiden vaikutus ja vastuu oppilaan kannustamisessa fyysiseen aktiivisuuteen. Eräänlainen yhteiskunnallinen vastuu puhutti myös; miten perheitä tulisi opastaa ja kannustaa liikkuvaan elämäntapaan ja tätä kautta fyysisesti aktiivisempiin oppilaisiin, samalla myös jaksavammiksi sekä oppimiskykyisemmiksi. Kodeista löytyvien liikuntavälineiden riittävyys vaihtelee laajasti, mikä osaltaan vaikuttaa koulujen liikuntatuntien toteutumiseen. UKK-instituutti (2021) mainitsi liikkumisen ilon löytymisen avainaseman pysyvien harrastusten sekä liikkumistottu-

musten löytämiseen. Myös tässä suhteessa tulokset tukevat teoriaa: kodin ja koulun yhteismaailmassa kaikki edellä mainitut seikat vaikuttavat pyrkimyksenä olevan *liikkuvan elämäntyylin* löytämiseen.

Opettajien kokemusten mukaan lisääntynyt työtaakka ja suurentuneet oppilasryhmät asettavat haasteita laadukkaan opetuksen toteuttamisessa. Yhtä lailla kaikki totesivat vähentyneen fyysisen aktiivisuuden ja heikentyneen jaksamisen vaikuttavan negatiivisesti oppimisprosessiin. Esiin nousi myös kilpaurheilua harrastavien oppilaiden yleinen kyky pystyä myös koulunkäynnissään pitkäjänteiseen ja tulokselliseen oppimiseen. Heikentyneet PISA-oppimistulokset ja Move! -kuntotestitulokset ovat haastateltavien mukaan selkeä seuraus vähentyneestä fyysisestä aktiivisuudesta. Haapala ym. (2016) ovatkin todenneet tutkimusnäytön pohjalta fyysisen aktiivisuuden lisäämisen ja toisaalta fyysisen passiivisuuden minimoimisen parantavan muun muassa lasten ja nuorten oppimista sekä kognitiota. Myös useat muut eri tutkijat (mm. Kantomaa, 2010; Syväoja, ym. 2012; Jaakkola ym. 2015 & Kantomaa, ym. 2010.) vahvistavat oppimisen ja liikunnan yhteyden: liikunnallinen aktiivisuus on yhteydessä hyvään koulu-menestykseen, kun taas vähäistä liikuntaa harrastavat lapset kokevat tunne-elämän häiriöitä, sosiaalisia ongelmia ja yleisemmin käyttäytymisen häiriöitä. Väistö ym. (2014) tutkimuksen johtopäätöksissä todetaan, että fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja istuvan käyttäytymisen vähentäminen on avain kardiometabolisen riskin vähentämiseksi. Tutkittavat kertoivat lisääntyneen sosiaalisen median käytön ja esimerkiksi konsolipelien pelaamisen lisänneen oppilaiden passiivisuutta, joka näkyy huonontuneina liikkumisen taitoina kuin myös oppimisen haasteina. Tätä haastateltavien huomiota tukee sekä Väistön ym. (2014) tutkimus, jossa osallistuneista lähes kaikki 468 lasta istuivat kaksi tuntia sähköisen median parissa päivittäin, että Husun ym. (2014) tutkimus, jossa todetaan, että lapset eivät liiku riittävästi päivän aikana.

7.2 Tutkimuksen arviointi

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää opettajien kokemuksia lasten fyysisestä aktiivisuudesta koulupäivän aikana ja kuinka se liittyy oppilaiden oppimiseen, oppimistuloksiin ja pedagogiseen hyvinvointiin. Olimme kiinnostuneita myös siitä, kuinka opettajat toteuttavat opetussuunnitelmassakin mainitun aktiivisen tekemisen oppitunneillaan ja kokevatko he lasten hyötyvän siitä. Saavutimme mielestämme tutkimuksen tavoitteen, kun pystyimme tutkimuksessa vastaamaan asettamaamme tutkimuskysymykseen sekä tutkimuksen tavoitteisiin.

Tunnistamme molemmat, että meille on väistämättäkin muodostunut käsitys fyysisen aktiivisuuden tärkeydestä sekä lasten ja nuorten nykyisestä tilanteesta jo oman työkokemuksemme perusteella. Meillä on ennakko-oletuksia ja omia kokemuksia siitä, minkälaiset ovat liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutukset lapsiin ja nuoriin koulupäivän aikana. Toisaalta työkokemuksemme ei ole vielä kovin laaja, kun molemmat ovat työskennelleet luokanopettajana vasta muutama vuoden ajan. Meidän molempien oma harrastuneisuus ja liikunnallisuus vaikuttaa siihen, kuinka tärkeänä lasten aktiivisuutta pidämme ja kuinka hyvänä asiana liikuntaa pidämme niin oppimisen, kuin terveydenkin näkökulmasta. Oman työn kautta olemme myös todenneet fyysisen aktiivisuuden edistävän oppimista, joka oli myös ennakko oletuksemme tutkimuksen alussa. Fyysisen aktiivisuuden positiiviset kokemukset meidän osaltamme koostuvat pääsääntöisesti siitä, kuinka koemme ylipäätään liikunnan jälkeisen tai säännöllisesti liikkuvan oppilaan voivan paremmin koulussa sekä oppitunneilla ja oppivan tämän takia paremmin. Molemmat käytämme opetuksessamme toiminnallisia ja liikunnallisia menetelmiä, on vaikea arvioida, kuinka syvällistä tai hyvää oppiminen näissä tilanteissa todellisuudessa on.

Omista oletuksista huolimatta pyrimme analysoimaan tuloksia neutraalisti, lähestymään tutkimustamme niin sanotusti puhtaalta pöydältä ja mielestämme haastattelussa käytetyt kysymykset eivät johdattaneet valmiiksi mihinkään vastauksiin, vaan haastateltavat saivat vastata jokaiseen oman käsityksensä mukaisesti ilman johdattelua. Pyrimme tutkimuksessamme hypoteesittomuuteen. Hypoteesittomuudella tutkimuksessa tavoitellaan sitä, että tutkija pystyy tulkitsemaan aineistoa ilman ennakko-oletuksia kuitenkin ne oletukset tiedostamalla. (Eskola & Suonranta, 2014.)

Haastattelijat tunsivat haastateltavat ennalta ja tässä kohtaa on pohdittava, vaikuttaako se tutkimuksen tulokseen. Onko mahdollisesti hyvä asia, että haastateltavat ovat ennestään tuttuja vai olisiko tutkimuksen kannalta parempi, että haastateltavat olisivat täysin tuntemattomia. Ensimmäisiä haastatteluita tehdessä me molemmat koimme, että saimme itse haastattelijana enemmän irti haastattelusta, kun uutta ihmistä ei tarvinnut jännittää haastattelun aikana. Kuitenkin se, että suhtautuuko haastateltava tai haastattelijä tilanteeseen niin sanotusti liian leppusti, kun toinen on itselle tuttu. Meillä oli jo pieni ennakkokäsitys siitä, miten tärkeänä haastateltavat pitävät fyysistä aktiivisuutta, koska olimme tietoisia heidän omasta harrastuneisuudestaan jo ennen haastattelua ja kolmen haastateltavan oma fyysinen aktiivisuus sekä liikunnallinen kiinnostuneisuus vastasi haastattelijoiden omaa taustaa ja kiinnostuksen kohteita. Opetusmenetelmistä emme kuitenkaan tienneet mitään. Eskolan sekä Suorannan (2014) mukaan tutkimuksen isoin luotettavuuden kriteeri ja luotettavuuden arvio koostuu tästä koko pro-gradu prosessista, jossa näkyy ja kuuluu tutkijoiden oma pohdinta sekä tutkimuksen henkilökohtaisuus. Tutkija itse on pääasiallisin luotettavuuden kriteeri, joten kiinnitimme huomiota koko prosessin ajan siihen, ettei henkilökohtaiset intressit tai huolet vaikuta tutkimuksen tuloksiin tai johtopäätöksiin.

Tutkimustamme olisimme voineet rajata pelkästään käsittelemään ja tarkastelemaan erilaisia toimenpiteitä lasten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi koulupäivän aikana ja millä perusteella luokanopettajat sitä tekevät. Saimme nykyisen

tutkimuskysymyksen avulla monesta eri teemasta tietoa, liittyen kuitenkin kaikki lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja oppimiseen. Aluksi jopa tuntui, että meillä on liian vähän tietoa aiheesta, kun taas haastatteluita purkaessa alkoi tuntua siltä, että olisi voinut olla hyvä vieläkin rajata ja toisaalta syventää rajatumpaa aihetta. Osa kysymyksistä tai teemoista saattoi jäädä hieman pinnallisiksi.

Tämä on molempien ensimmäinen pro gradu- työ, joka varmasti korostui haastatteluita tehdessä siinä, että haastateltava ei osannut tarttua tiettyihin ilmi tulisiin vastauksiin syventääkseen niitä, vaan jatkoimme kysymyksiä eteenpäin. Toisaalta tutkimus olisi helposti toistettavissa, kun haastetturunko oli hyvin selkeä kysymyksineen (liite 1.) ja omine teemoineen. Kaikki käyttämämme tutkimuksen lähteet ovat tieteellisiä kaikille saatavilla olevia lähteitä. Myös vastaavanlaisten luokanopettajien löytäminen haastateltavaksi olisi suhteellisen helppoa, vastaavalla työkokemuksella naisia luokanopettajan työstä löytyy meidänkin tuttavapiiristämme useita. Yksi tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on sen toistettavuus ja vastaavan tuloksen tai tulkinnan saaminen samasta tai uudesta tutkimuksesta. (Eskola & Suoranta, 2014.)

Pro -gradu tutkimuksemme tulos kertoo erittäin pienen luokanopettajajoukon näkemyksistä, kokemuksista ja käytännön toimista. Tästä syystä on perusteltua pohtia sitä, kuinka laajasti tämän tutkimuksen tulokset ovat yleistettävissä. Vaikka otos onkin pieni, tukee silti tutkimuksen tulokset hyvin pitkälti myös teoreettista pohjaa ja aikaisempia tutkimuksia, joita aiheesta on tehty. Tutkimus antaa pienestä otannasta huolimatta tietoa siitä, miltä lasten ja nuorten tämänhetkinen oppiminen sekä fyysinen kunto tai lisääntynyt passiivisuus ja miten se koulumaailmassa näyttäytyy opettajien näkökulmasta. Laajempi otantajoukko ja useampi haastateltava olisi saattanut parantaa tämän tutkimuksen yleistettävyyttä, mutta epäilemme silti, olisiko siltikään tutkimuksen tulos muuttunut radikaalisti suuntaan tai toiseen, koska jo neljän haastateltavan vastaukset ja huomiot olivat kauttaaltaan hyvin samankaltaisia. Tutkimuksen luotettavuutta lisää myös tässä kappaleessa esille tuodut hyvät ja huonot puolet. Vakimon (2010)

kirjottaa, että kun tutkijat kertovat avoimesti ratkaisuksistaan ja omista näkökulmista rehellisesti, tämä ei suinkaan vähennä tutkimuksen arvoa. Parhaimmillaan omien ratkaisujen ja toimintatapojen reflektointi kohentaa tutkimuksen arvoa.

Pro -gradu tutkielma prosessi oli ensikertalaisille hyvin antoisa, koska tulevina luokanopettajina me vahvistimme omaa käsitystämme siitä, minkälaista opetusta ja kasvatusta lapsille tulee tarjota. Kaikista antoisinta tämän projektin keskellä oli tekemämme haastattelut luokanopettajien kanssa, yhteiset keskustelut haastatteluaineiston tiimoilta sekä gradu palaverit ohjaajan kanssa. Asioita sanoittamalla ja pohtimalla ääneen tieto rakentuu kuin itsestään uudelleen ja uusia merkityksiä välillä muuten hieman tylsähkön kirjoittamisen ja lukemisen keskellä. Meidän tutkimuksemme kestää Eskolan sekä Sarajärven (2014) mukaan kirjoittaman tutkimuksen luotettavuuden tarkastelun, koska tutkimuksemme on realistinen, siinä sisäinen validiteetti eli teoreettinen ja käsitteellinen määrittely on sopusoinnussa ja keskustelevat keskenään. Tutkimuksemme on myös ulkoisesti validi, koska kuvaamme tutkimuskohdetta sekä tutkimushavaintoja juuri sellaisena kuin ne ovat. Tutkimuksemme kestää tarkastelun sekä kritiikin ja se on arvioitavissa, kun tämän tutkimuksen lukija kykenee seuraamaan tutkijoiden tekemiä päätelmiä.

7.3 Jatkotutkimusaiheet ja käytännön sovellukset

Voimme todeta kaikkien ymmärtävän sosiaalisen median tai tietokonepelien ja jopa kokonaisuutena tieto- ja viestintätekniikan yleistymisen edesauttavan niin lasten ja nuorten, kuin aikuistenkin passiivisuutta. Se, että isona joukkona olemme huolissamme fyysisen ja psyykkisen pahoinvoinnin lisääntyessä ei auta, vaan konkreettiset teot voivat olla avain siihen, mitä tulevaisuudessa tapahtuu.

Tulevaisuutta ajatellen onkin tärkeää keskittyä tukemaan lapsia ja nuoria fyysisesti aktiiviseen elämään kasvattamisessa. Erityisen tärkeä olisi tuoda myös lasten vanhempia ja aikuisia tietoisemmaksi passiivisuuden vaaroista ja kannustaa heitä näyttämään esimerkkiä sekä tukemaan lapsia fyysisesti aktiiviseen elämiseen päivittäin. On koko yhteiskunnan velvollisuus ja etu, että pidämme lapsista huolta. Fyysinen aktiivisuus palvelee lapsia ja nuoria pitkälle aikuisuuteen, ehkäisten sekä psyykkisiä, että fyysisiä sairauksia. Parhaimmillaan voimme näillä keinoilla parantaa myös lasten ja nuorten oppimista, kuntoa, itsetuntoa ja sosiaalisia taitoja.

Mikäli jatkaisimme tutkimuksen tekemistä, olisi mielenkiintoinen tutkia lasten fyysisen aktiivisuuden merkitystä oppimiseen ja pedagogiseen hyvinvointiin lasten näkökulmasta. Kuinka lapset itse kokevat fyysisen aktiivisuuden merkityksen koulupäivän aikana? Minkälainen merkitys liikkumisella koulupäivän aikana on lapselle? Kokeeko lapsi tarvetta päästä tekemään ja oppimaan keholleen? Olisi erittäin mielenkiintoinen haastatella lapsia ja kuulla, onko tulokset vastaavia kuin luokanopettajien tai aikaisempien tutkimusten perusteella saadut vastaukset. Mikäli tutkimuksen tuloksia vietäisiin vielä pidemmälle ja tehtäisiin yhden haastateltavan toivoma opus, johon olisi koottu toimivia opetuksen tai tauottamisen menetelmiä, tällainen lasten näkökulmasta tehty tutkimus myös tukisi tätä opuksen tekemistä paljon. Näin saataisiin koottua niin opettajien, kuin lasten näkökulmasta toimivia ja opettavaisia toimintatapoja.

Meneillään olevia tutkimuksia kasvatustieteen kentällä on esimerkiksi Oulun Yliopistossa tekeillä oleva SchoolWell- tutkimus, joka pyrkii tutkimuksen tuloksen perusteella ennakoida varhaisia hyvinvointieroja ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvoinnin rakentumista oppimisympäristöissä. SchoolWell- tutkimus yhdistää fyysiset, psyykkiset sekä sosiaaliset osatekijät lasten ja nuorten hyvinvoinnin kokonaisuudeksi. Tutkimus tehdään yhteistyössä Helsingin-, Oulun-, Jyväskylän-, Itä-Suomen ja Tampereen Yliopiston, sekä Jyväskylän ammattikorkeakou-

lun kanssa. (Oulun Yliopisto). Tällä hetkellä Suomessa ainut liikuntaa ja sen vaikutuksia tutkiva tiedeyhteisö on Jyväskylän liikuntatieteellinen tiedekunta, joka tekee kansainvälisestikin merkittävää tutkimusta koko ihmisen elämänkaaren ajalta. Koululiikuntaan, liikuntamotivaatioon sekä motoriseen oppimiseen liittyvät tutkimukset tehdään Jyväskylän Yliopistolla. Nyt siellä tutkitaan esimerkiksi Taitavista tenavista taitureiksi – liikkumisen tutkimusta varhaislapsuudesta nuoruuteen, johon liittyy taitavat tenavat, liikkuva perhe sekä TAITURIT hankkeet. (Jyväskylän Yliopisto). Suomessa muun muassa Turun Yliopisto tekee kasvatustieteellistä tutkimusta. Turussa on kehitetty esimerkiksi ViLLE niminen oppimisjärjestelmä opettajien ja oppilaiden oppimisen tueksi. (Turun Yliopisto).

Pro -gradu tutkielmamme pitää pinnalla yhteiskunnallisesti tiedossa olevan faktan. Me tiedämme, kuinka paljon lasten lisääntyvä passiivisuus vaikuttaa heidän terveyteensä, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja monien syiden summana myös oppimiseen. Emme tarvitse enää tutkimuksia, jotka toteavat saman asian edellä mainitusta uudelleen ja uudelleen. Lapset tarvitsevat nyt ja tulevaisuudessa ympärilleen aikuisia, jotka näyttävät esimerkkiä ja antavat mahdollisuuden fyysisesti aktiiviseen elämään. Ilman yhteiskunnallista muutosta aikuisten elämäntavoissa tai ajatuksissa lasten tulevaisuus näyttää entistä heikommalta. Yhteiskunnan tulevaisuus on noissa ihanissa lapsissa, jotka tekevät parhaansa juuri heille annetuilla mahdollisuuksilla. Meidän tulee päättäjinä, vanhempina, kasvattajina, opettajina, valmentajina ja aikuisina antaa ne mahdollisuudet, joilla lapset ja nuoret kasvaisivat aktiiviseen ja terveelliseen elämään, joka mahdollistaa myös oppimisen ja kouluttautumisen.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere. Vastapaino.
- Backman, J. (2010). Heidegger ja fenomenologian asia. Teoksessa: T. Miettinen, S. Pulkkinen & T. Taipale (toim.), *Fenomenologian ydinkysymyksiä* (s. 24–59). Gaudeamus: Helsinki University Press.
- Bevan, M. (2014). A method of phenomenological interviewing. *Qualitative health research* 24(1), 136–144. <https://doi.org/10.1177/1049732313519710>
- Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: an update. *Applied Physiology Nutrition and Metabolism* 41, 240–265.
- Carson, V., Kuzik, N., Hunter, S., Wiebe, S. A., Spence, J. C., Friedman, A., Hinkley, T. (2016). Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal of Science and Medicine in Sport* 19, 573–578.
- De Greeff, J. W., Hartman, E., Mullender-Wijnsma, M. J., Bosker, R. J., Doolaard, S. & Visscher, C. (2016). Long-term effects of physically active academic lessons on physical fitness and executive functions in primary school children. *Health Education Research* 31 (2), 185–194.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 48 (6), 1197–1222.

- Erkkilä, R. & Perunka, S. (2021). Pedagoginen hyvinvointi voimaannuttaa ja osallistaa opettajan ja opiskelijan. *Oamk Journal* 26/2021. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2021053132389>
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 10. painos. Tampere: Vastapaino.
- Gray, C. & Macblain, S. (2012). *Learning theories in childhood*. SAGE Publications Inc.
- Haapala, E., Hamari, L., Bond, B., Takken, T., Vlachopoulos, D., & Ihalainen, J. (2018). Lasten ja nuorten liikuntalääketiede: tavoitteena terveyden edistäminen, sairauksien ehkäisy ja kuntoutus. *Liikunta ja tiede*, 55(5), 20–26.
- Haapala, E.A., Pulakka, A., Haapala, H. L. & Lakka, T. A. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla. Teoksessa: *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.
- Haapala, E.A. (2013). Cardiorespiratory fitness and motor skills in relation to cognition and academic performance in children – a review. *Journal of Human Kinetics* 36, 55–68.
- Haapala, E.A., Tompuri, T., Lintu, N., Laitinen, T., Lindi, V. & Lakka, T. (2014). Associations of cardiovascular fitness, motor performance and adiposity with cognition in children (abstract). *Medicine & Science in Sports & Exercise* 46 (Suppl.), 169.

- Haapala, H., Hirvensalo, H., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T., & Tammelin, H. 2014. Adolescents` physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health Education Research*, 29(5) 840-852. <https://doi.org/10.1093/her/cyu030>
- Hakalehto-Wainio, S. (2014). Lasten oikeudet lapsen oikeuksien sopimuksessa. Teoksessa: T. Koivurova & E. Pirjatanniemi (toim.) *Ihmisoikeuksien käsikirja (133–164)*. Tietosanoma.
- Heikinaro-Johansson, P. & T. Huovinen. (toim.). (2007). *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. WSOY.
- Hillman, C., Castelli, D., Donnelly, J. E., & Etnier, J. L. 2016. Physical Activity, fitness, cognitive function and academic achievement in children: a systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 48(6). 1197-1222. <http://dx.doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Husu, P., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Sievänen, H., Tokola, K., Valkeinen, H., Mäki-Opas, T. & Vasankari T. (2014). Suomalaisten aikuisten kiihtyvyyksimitarilla mitattu fyysinen aktiivisuus ja liikkumattomuus. *Suomen lääkirilehti* 69 (25–32), 1860-1866.
- Hämälä, R., & S. Kokko, (toim.) (2015). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU- tutkimuksen tuloksia 2014*. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VNL_liituraportti_150317.pdf
- Itkonen, H. & A. Laine, (toim.). (2015). *Liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä*. Yliopistopaino.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). *Liikuntapedagogiikka*. PS-Kustannus.

Jaakkola, T., Hillman, C., Kalaja, S. & Liukkonen J. (2015). The associations among fundamental movement skills, self-reported physical activity and academic performance during junior high school in Finland. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 33, No. 16, 1719-1729.: <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2015.1004640>

Judén-Tupakka, S. (2007). Askelia fenomenologiseen analyysiin. Fenomenologinen menetelmä empiirisessä tutkimuksessa. Teoksessa E. Syrjäläinen, A. Eronen & V.-M. Värri (toim.), *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin* (s. 62–90). Tampere.

Jyväskylän Yliopisto. <https://www.jyu.fi/fi>

Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kantomaa, M. (2010). *The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents* [Väitöskirja, Oulun Yliopisto] <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514261077.pdf>

Kantomaa, M.T., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kaakinen, M., Rodriguez, A., Taanila, A. & Tammelin, T. (2013). Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 110 (5), 1917–1922.

- Kantomaa, M., Syväoja H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. *Tilannekatsaus - tammikuu 2018*. Opetushallitus.
- Kokko, S. & L. Martin, (toim.) (2023) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. *Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1*.
- Koski, P. (2013) Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Liikuntapedagogiikka. PS-kustannus.
- Laakso, L. (2007) Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa: *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. WSOY Oppimateriaalit.
- Laine, T. (2001). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: J, Aaltola & R, Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II* (26-43). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Lappalainen, K., Hotulainen, R., Kuorelahti, M., & Thuneberg, H. (2008) Vahvuuksien tunnistaminen ja tukeminen sosio-emotionaalista kompetenssia rakentamassa. Teoksessa M. Meriläinen (toim.), *Pedagoginen hyvinvointi*. (111-131). Painosalama Oy.
- Laukkanen, A. (2024). Liikkumisen lisäämisessä oppitunteihin maltti on valttia. *Liikunta ja tiede*, 61(1), 40.
- Laukkanen, A., Määttä, S., Reunamo, J., Roos, E., Soini, A., & Mäki, P. Perheen tärkeä rooli. Teoksessa *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Lehmuskallio, M. & Toskala, J. (2018). Yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksia ja näkemyksiä koulupäivien liikunnallistamisesta. *Liikunta & Tiede* 55 (6), 79–87.

Liikkuva varhaiskasvatus -hanke. Opetushallitus. (2024) <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/>

Lonka, K., (2015). *Oivaltava oppiminen* (1. painos). Otavan kirjapaino Oy.

Move! Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Opetushallitus. 2023. Nettisivusto. <https://www.oph.fi/fi/move>

Mäntylä, T., Tammelin, T. H., Asunta, P., Salin, K., Sneck, S., Palomäki, S. & Syväoja, H. (2022). Motoristen perustaitojen yhteydet matemaattisiin taitoihin kolmosluokkalaisilla. *Liikunta ja tiede* 59 (2), 75–82.

Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. (2001). Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. *Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 153*. Tammer-Paino Oy.

Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet*. Opetushallitus.

Kelhä, M. Blogi-kirjoitus. 8.12.2023. *PISA-tulokset heijastelevat koko yhteiskunnan muutoksia*. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/blogi/pisa-tulokset-heijastelevat-koko-yhteiskunnan-muutoksia>

Oulun Yliopisto. SchoolWell - Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin koulu. <https://www oulu.fi/fi/projektit/schoolwell-kokonaisvaltaisen-hyvinvoinnin-koulu>

- Paavilainen, P. (2020). *Toimivat aivot. Kognitiivisen neurotieteen perusteita*. Otavan Kirjapaino Oy.
- Pietarinen, J., Soini, T., & Pyhältö, K. (2008). Pedagoginen hyvinvointi – uutta ja tuttua koulun arjesta. Teoksessa M. Meriläinen (toim.), *Pedagoginen hyvinvointi*. (53–74). Painosalama Oy.
- PISA-tutkimus. *Programme for International Students Assessment*. Opetus ja kulttuuriministeriö. (2018). Nettisivusto. <https://okm.fi/pisa>
- Pulkkinen, S. (2010). Husserlin fenomenologian menetelmä. Teoksessa: T. Miettinen, S. Pulkkinen & T. Taipale (toim.) *Fenomenologian ydinkysymyksiä* (24–59). Helsinki.
- Ristimäki, E., Kuokkanen, J. & Kujala, T. (2019). Nuorten urheilijoiden suhde liikuntaan: yläkoululeiritykseen osallistuvien nuorten liikunnalle antamat merkitykset. *Liikunta & Tiede* 56. (1). 100-106.
- Sneck, S. (2022). *Moving maths – Effects and experiences of physical activity integrated into primary school mathematics lessons* [Vaitöskirja, Oulun yliopisto]. <https://oulurepo.oulu.fi/bitstream/handle/10024/36974/isbn978-952-62-3417-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soini, T., Pietarinen, J., Pyhältö, K. (2008). Pedagoginen hyvinvointi peruskoulun opettajien työssä. *Aikuiskasvatus* 4/2008. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/93841/52519?acceptCookies=1>
- Suni, J. (2019). Liikkumisen suositukset eilen, tänään ja huomenna. *Liikunta & Tiede* 56. 6/2019.

Suomen Olympiakomitea. *Move! -mittausten tulokset 2023, lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn lasku on tasaantunut.* (2023). <https://www.olympiakomitea.fi/2023/12/13/move-mittausten-tulokset-2023-lasten-ja-nuorten-fyysisen-toimintakyvyn-lasku-on-tasaantunut/>

Syvöja H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2012). *Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus - lokakuu 2012.* Opetushallitus.

Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa.* PS-Kustannus.

Tammelin, T. (2013). *Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Liikuntapedagogiikka.* PS-kustannus.

Opetus ja kulttuuriministeriö. (2016) *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille.* Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.* Tammi.

Turun Yliopisto. *Wille -oppimisen ja opettamisen tukemiseksi kehitetty peli.* <https://www.utu.fi/fi>

UKK-instituutti. *Liikuntasuositukset.* <https://ukkinstituutti.fi/>

Vakimo, S. Periaatteista eettiseen toimijuuteen: tutkimusetiikka kulttuurintutkimuksessa. Teoksessa Pöysä, J., Järviluoma, H. & S. Vakimo, (toim.) *Vaeltavat menetit (79–113).* Suomen kansantietouden tutkijain seura.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016: 21.

Vasankari, T. (2019). Tieteellinen tutkimusnäyttö muuttaa suosituksia. *Liikunta & Tiede* 56. 6/2019.

Virtanen, J. (2006) Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.), *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Väistö, J., Eloranta, AM., Viitasalo, A. *et al.* Physical activity and sedentary behaviour in relation to cardiometabolic risk in children: cross-sectional findings from the Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) Study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 11, 55 (2014).
<https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-55>

YK:n yleissopimus. *Lasten oikeudet*. <https://www.lapsenoikeudet.fi/lapsen-oikeuksien-sopimus-turvaa-lasten-ihmisoikeudet/sopimus-kokonaisuudessaan/>

LIITE 1.**Haastattelurunko****1. Haastateltavan taustatiedot**

- Ikä
- Koulutus
- Työhistoria
- työpaikka
- luokka-aste
- Omat harrastukset / liikunnallisuus

2. Johdatus aiheeseen: Minkälaisia ajatuksia sinulle herää oppilaan koulupäivän aikaisesta *fyysisestä aktiivisuudesta*?**3. TEEMA 1. Oppilaan omaehtoinen fyysinen aktiivisuus**

- Millaista on oppilaan omaehtoinen fyysinen aktiivisuus koulupäivän aikana?
- Miten tämä näkyy luokassasi/koulussanne?
- Jos olet ollut useammassa eri koulussa töissä, huomaatko eroja oppilaiden fyysisessä aktiivisuudessa eri koulujen kesken? Jos kyllä, mikä siihen mielestäsi vaikuttaa?
- Pyritkö lisäämään oppilaiden omaehtoista liikkumista? Jos kyllä, niillä tavoilla?

4. TEEMA 2. Oppitunteihin liitetty fyysinen aktiivisuus

- Hyödynnätkö fyysistä aktiivisuutta opetusvälineenä oppitunneilla (muilla kuin liikuntatunneilla)?
- Miksi käytät tai et käytä fyysistä aktiivisuutta osana opetustasi?

- Kerro, missä eri oppiaineissa käytät fyysistä aktiivisuutta. Kuvaile menetelmiä sekä niiden hyötyjä ja haittoja oppiaineittain.
- Oletko saanut lisäkoulutusta liittyen oppilaan fyysiseen aktiivisuuteen ja oppimiseen liittyen? Olisitko kiinnostunut?
- (Käytetäänkö koulussanne kyseisiä menetelmiä?)

5. TEEMA 3. Ohjattu fyysinen aktiivisuus (liikuntatunnit)

- Opetatko liikuntaa koulussasi?
- Minkälaisia havaintoja opettajalla on liikuntatuntien osalta oppilasaineiksen jakautumisesta liittyen fyysiseen aktiivisuuteen?
- Onko koulussanne ohjattua välituntitoimintaa? Jos on, niin millaista? Minkälaisia merkityksiä sillä on mielestäsi oppilaiden koulupäivään?

6. TEEMA 4. Oppiminen & fyysinen aktiivisuus

- Miten koet fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan oppimiseen?
(vrt. fyysisen aktiivisuuden eri osa-alueet, teemat 3-5)
- Onko oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden välillä suoraa vai epäsuoraa yhteyttä? Molempia? Kuvaile mahdollista oppimisprosessia.
- Oletko huomannut muutoksia työurasi varrella lasten ja nuorten oppimisessa tai liikunnallisuudessa? (vrt. *Move! – ja PISA -testien tulokset, Opetussuunnitelmassa tapahtuneet muutokset näiden vuosien varrella ja mahdolliset vaikutukset opetukseesi*)

7. Vapaa sana aiheesta