

# **VÄLITUNNIT FYYSISESTI AKTIIVISEMMIKSI**

Saila Kaukonen & Jenni Lipsanen

Kasvatustiede

Liikuntapedagogiikka

Pro gradu -tutkielma

Kevät 2011

Opettajankoulutuslaitos

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

# TIIVISTELMÄ

Kaukonen S. & Lipsanen J. 2011. Välitunnit fyysisesti aktiivisemmiksi. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos ja liikuntatieteiden laitos, liikuntapedagogiikka. Pro gradu -tutkielma, 99 s.

Tutkielma on osa Liikkuva koulu -projektia, jonka yhtenä tavoitteena on saada välitunnit fyysisesti aktiivisemmiksi. Tutkimuksessa selvitettiin, millaista välituntiliikunnan tehostamista tapaustutkimuksen kohteena olevalla koululla oli järjestetty. Lisäksi tutkittiin saatuja kokemuksia välitunti-interventiosta, mahdollisia muutoksia oppilaiden välituntitoiminnan fyysisessä aktiivisuudessa sekä keinoja välituntiliikkuamisen lisäämiseen ja oppilaiden motivointiin. Tutkimusmenetelminä käytettiin kyselyitä, haastatteluita sekä havainnointia. Kyselyihin vastaajina olivat tutkimuskoulun yhden 2. luokan (n = 22), yhden 4. luokan (n = 29) ja yhden 5. luokan (n = 21) oppilaat. Haastateltavina olivat välitunteja organisoiva projektityöntekijä, neljä välitunteja ohjaavaa 5.-luokkalaista eli välkkäriä ja viisi 4.-luokkalaista ohjatuille välitunneille osallistuvaa oppilasta sekä kyselyyn vastanneiden luokkien opettajat. Tutkimuskoululla järjestettiin välkkärien ohjaamia ulkovälitunteja päivittäin 1.–2.-luokille ja sisävälitunteja kullekin 3.–6.-luokalle kerran viikossa.

Tutkimuksen mukaan pojat olivat välitunneilla liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt, mutta tytöt osallistuvat ohjatuille välitunneille poikia useammin. Välitunneilla liikkumisen aktiivisuus oli vähäisempää iän myötä. Erityisen mukavina välituntitoimintoina oppilaat pitivät pelejä, leikkejä sekä kiipeilyä ja roikkumista. Vähiten mukaviksi toiminnoiksi koettiin välitunneilla samanlaisina toistuvat sisällöt. Haastatellut 4.-luokkalaiset toivoivat, että ohjattuja välitunteja järjestettäisiin useammin. Tutkimuksessa havaittiin, että välitunneilla harvoin liikkuvat oppilaat eivät osallistuneet myöskään ohjatuille välitunneille siinä määrin, mitä tavoiteltiin. Välkkäritoiminnan tavoitteissa ei ollut korostuneesti kiinnitetty huomiota oppilaiden liikuntaan motivoimisen keinoihin, mikä olisi tärkeää erityisesti passiivisten oppilaiden aktivoimisessa pitkällä aikavälillä. Projektissa on kuitenkin otettu ensiaskeleita kohti aiempaa liikunnallisempia välitunteja.

Avainsanat: Liikkuva koulu, fyysinen aktiivisuus, ohjattu välitunti, interventio

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KOULULAISTEN LIKUNNALLINEN AKTIIVISUUS	8
	2.1 Liikunnallinen aktiivisuus ja sitä koskevat suositukset	8
	2.2 Vähäisen liikunnan terveysriskit	11
	2.3 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä	15
3	VÄLITUNTILIIKUNNAN TOTEUTUMINEN	19
	3.1 Välituntien liikunnallinen käyttö	19
	3.2 Koulupäivän aikaisen ja vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden suhde	21
4	VÄLITUNTITOIMINNAN TEHOSTAMINEN	24
	4.1 Kotimaisia interventioita	24
	4.2 Tutkimushavaintoja välituntiliikuntaa lisäävistä tekijöistä	28
	4.2.1 Koulun piha-alueen uudelleenjärjestely	28
	4.2.2 Pelivälineiden tuominen välitunneille	30
	4.2.3 Pedagoginen välituntiliikunnan ohjaus	32
5	MENETELMÄ	35
	5.1 Tutkimusongelmat	35
	5.2 Tutkimuksen lähestymistavat	35
	5.3 Tutkittavat ja tutkimusmenetelmät	37
	5.4 Aineiston analyysi	42
	5.5 Luotettavuus	44
6	TULOKSET	46
	6.1 Kokeiluhankkeen kuvaus	46
	6.2 Kyselyaineistoon pohjaavat analyysit välitunneille osallistumisesta	47
	6.2.1 Oppilaiden toiminta välitunneilla	47
	6.2.2 Ohjatuille välitunneille osallistuminen	50
	6.2.3 Muutokset välituntiliikumisessa	51
	6.2.4 Yhteydet	52
	6.2.5 Ohjattujen välituntien mieluisimmat sisällöt	53
	6.2.6 Ohjattujen välituntien vähiten mieluisat sisällöt	54

6.2.7 Toiveet toiminnan parantamiseksi	55
6.3 Välkkäritoiminnan toteutuksen arviointia	56
6.3.1 Arviointia projektityöntekijän näkökulmasta	56
6.3.2 Arviointia välkkäreiden näkökulmasta	60
6.3.3 Arviointia toimintaan osallistuvien oppilaiden näkökulmasta	63
6.3.4 Arviointia luokanopettajien näkökulmasta	67
6.4 Havainnointien näkökulma ohjatuille välitunneille osallistumiseen	68
7 POHDINTA	71
7.1 Tutkimustulosten tarkastelua	71
7.2 Tutkimuksen merkitys, eettisyys ja luotettavuus	80
7.3 Tulosten soveltaminen	82
LÄHTEET	85
LIITTEET	94

# 1 JOHDANTO

Yksi koulun haasteista on edistää oppilaiden motivaatiota fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan, jossa liikunta on osa päivittäistä terveydestä huolehtimista ja fyysisen kasvun ja kehityksen näkökulmasta määrältään riittävää. Tietoteknisten laitteiden käytön nopean lisääntymisen ajatellaan osaltaan muuttaneen lasten ajankäyttöä niin, että ulkoleikkien sijaan lapset ja nuoret viettävät suuren osan ajasta pelaamassa tietokoneella. On todettu, että 2000-luvun alun liikuntamäärillä lasten normaali fyysinen kasvu ja kehitys ovat vaarantuneet. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, opetusministeriö, Nuori Suomi ry 2008, 7, 10.)

Liikunnan avulla lapset ja nuoret saavat tärkeitä kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta sekä suorituskyvystä. Kokemukset ovat hyödyllisiä myös itsetuntemuksen ja minäkäsityksen kehittymiselle. Liikuntakokemusten tuottama pätevyyden tunne on merkittävä seikka kokonaisvaltaisen itsearvostuksen kannalta. (Laakso, Nupponen & Telama 2007, 42.) Liikunta tarjoaa harrastajilleen myös erinomaisen mahdollisuuden opetella yhteistyötaitoja ja käydä eettisiä pohdintoja. Näitä mahdollisuuksia ei vielä hyödynnetä liikuntakasvatuksessa tarpeeksi. (Telama & Laakso 2008, 285–287.)

Koulussa tapahtuvalla liikunnalla on merkittävä rooli liikunnallisen elämäntavan rakentumisessa. Vaikka koululiikunnalla ei välttämättä voida parantaa oppilaan kuntoa, kaikki koulun liikuntatuokiot – liikuntatunnit, kerhotoiminta, taukojumpat, aktiiviset aamunavaukset ja välitunnit – ovat ratkaisevassa asemassa positiivisten liikuntakokemusten ja asenteiden kehittymisen kannalta (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157–158). Välitunnit ovat tällä hetkellä liikunnallisessa mielessä vielä melko hyödyntämätön voimavara, vaikka lapset ja nuoret viettävät välitunneilla viikoittain aikaa noin viisi tuntia. Se on enemmän kuin minkään aineen oppitunnilla.

Koulupäivän liikunnallistaminen on helpointa aloittaa välituntiliikunnasta (Likes & Linet 2009, 3, 12). Keravalla esimerkiksi pyrittiin innostamaan lapsia liikunnallisiin välitunteihin piharakentamisprojektilla. Projektin tulokset tuottivat kuitenkin petty-

myksen: hankkeen vaikutuksista ei voitu todeta, että vähän liikkuvien lasten fyysistä aktiivisuutta olisi voitu parantaa. (Fogelholm 2008, 20–21.) Huomattiin, että pelkkä piharakentaminen ei riitä ja ryhdyttiin miettimään välituntiohjaajien roolia välituntiliikuntaan innostajina. Välituntiliikuntaa voidaan lähteä kehittämään myös esimerkiksi hankkimalla erilaisia liikuntavälineitä ja kouluttamalla opettajia tai oppilaita välituntiliikunnan ohjaajiksi. Jo pienellä panostamisella olosuhteisiin ja välineisiin, oppilaisissa voidaan saada paljon liikettä aikaan. (Likes & Linet 2009, 3, 12.) Liikunnallisten välituntien avulla lapset saadaan liikkumaan enemmän koulupäivän aikana ja edelleen suuremmalla todennäköisyydellä liikkumaan liikuntasuosittelun mukainen määrä jokaisena päivänä (Scruggs ym. 2003). Koululla on myös mahdollisuus rytmittää tunnit ja välitunnit parhaaksi katsomallaan tavalla, sillä laki edellyttää tältä osin vain sen, että opetukseen tulee käyttää tuntia kohti vähintään 45 minuuttia (Puustinen 2008, 34).

Suomalaisissa hankekokeiluissa välituntiliikuntaan on pyritty vaikuttamaan lisäämällä välineitä, muokkaamalla piha-aluetta sekä kannustamalla oppilaita omatoimiseen aktiiviseen liikuntaan (Asanti & Oittinen 2006, 27–31; Nuori Suomi 2007). Aikaisemmat välituntiliikuntahankkeet ovat kuitenkin keskittyneet lähinnä toiminnan kehittämiseen ilman, että niiden toimivia osia olisi tutkittu ja raportoitu välituntien aikaisen liikunnan jatkuvuuden kannalta. Ulkomaalaiset tutkimukset tukevat ajatusta siitä, että välituntirakenteiden muokkaamisella on vaikutusta oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrään välitunneilla (Loucaides Jago & Charalambous 2009; Mallam, Metclaf, Kirkby, Voss & Wilk 2003; Ridgers, Stratton, Fairclough & Twisk 2007; Stratton & Mullan 2005; Zask, van Beurden, Barnett, Brooks & Dietrich 2001). Suomessa meneillään olevan Liikkuva koulu -projektin tavoitteena on lisätä muun muassa oppilaiden välituntien aikaista fyysistä aktiivisuutta. Koska koulu instituutiona tavoittaa kaikki lapset vähintään yhdeksän vuoden ajan, myös liikunnallisesti passiiviset oppilaat ovat kohderyhmää, toisin kuin urheiluseuroissa, joissa harrastavat pääsääntöisesti vain liikunnallisesti aktiiviset lapset. Hankkeen tavoitteena on saada myös liikunnallisesti passiiviset oppilaat fyysisesti aktiivisemmiksi.

Tutkimamme on osa Liikkuva koulu -projektia. Selvitämme, kuinka tutkimuskoulullamme on järjestetty ja kehitetty liikunnallista välituntitoimintaa, ja millaisia ko-

kemuksia siinä on saatu aktiivisuuden tehostamisen suhteen. Tutkimusmenetelminä käytimme havainnointia ja kyselyitä sekä oppilaiden, välitunteja organisoivan projektityöntekijän, välituntiohjaajina toimivien oppilaiden ja opettajien haastatteluita.

## 2 KOULULAISTEN LIKUNNALLINEN AKTIIVISUUS

Fyysisestä aktiivisuudesta puhuttaessa käytetään usein sanaa liikkuminen. Fyysinen aktiivisuus sisältää kuitenkin laajemman alueen kuin liikunta ja siihen kuuluu kaikki lihasten tahdonalainen ja energian kulutusta lisäävä toiminta. Liikunta on osa fyysistä aktiivisuutta ja sen tavoitteena on vaikuttaa muun muassa fyysiseen kuntoon ja terveyteen sekä tuottaa kokemuksia ja elämyksiä. Liikunta jaetaan esimerkiksi kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. (Vuori 2005, 18–20.)

### 2.1 Liikunnallinen aktiivisuus ja sitä koskevat suositukset

Nuori Suomi ry on tehnyt suosituksen lasten ja nuorten päivittäiselle liikunnan määrälle. Aloitamme kappaleen suosituksen esittelyllä, jonka jälkeen kuvaamme liikunnallisen aktiivisuuden mittaamisen keinoja, ja esittelemme perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2004) liikuntaa koskevat tavoitteet. Lisäksi tarkastelemme tutkimuskoulumme opetussuunnitelmaa liikunnan osalta. Opetussuunnitelman esille tuominen on tärkeää, sillä se on opetuksen lähtökohta ja antaa ohjeita liikunnanopetuksen sisällön suunnitteluun ja toteutukseen.

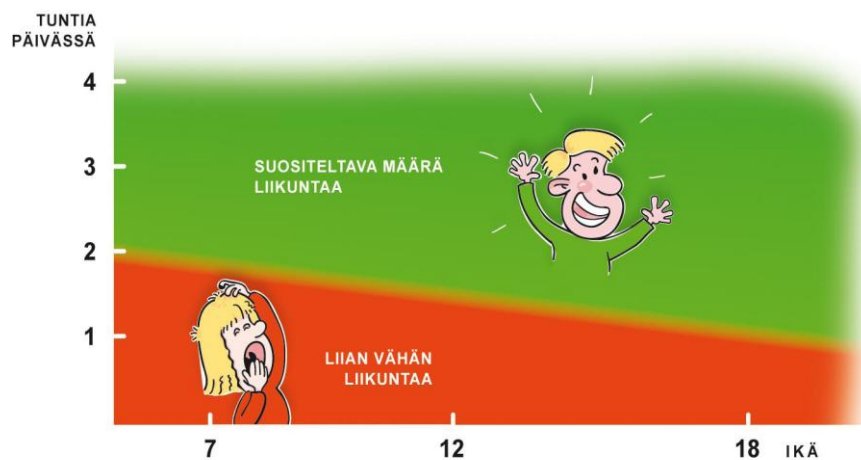
**Nuori Suomi ry:n suositus.** Lapset ja nuoret tarvitsevat fyysistä aktiivisuutta viikon jokaisena päivänä, sillä päivittäinen liikunta on perustana koululaisen terveelle kasvulle, kehitykselle sekä hyvinvoinnille. Vaikka liikunnan jääminen jonain päivänä väliin ei ole vaarallista, pidempään kestäväää liikkumattomuutta on syytä välttää, sillä liikunnan hyötyjä ei voi juuri varastoida. (Heinonen, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lähdesmäki, Pekkarinen, Stigman, Sääkslahti, Tammelin, Vasankari & Mäenpää 2008, 18.) Nuori Suomi ry:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008, 18) on määritellyt seuraavankaltaisen perussuosituksen lasten ja nuorten fyysiselle aktiivisuudelle:

*”Kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja tulee välttää. Ruutuai-  
kaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.”*



Alakouluikäisten eli 7–12-vuotiaiden lasten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä, mutta suositeltava fyysisen aktiivisuuden määrä on kuitenkin useita tunteja päivittäin. Lasten liikkumista ei tarvitse yleensä rajoittaa, sillä lapsi osaa pitää taukoja luonnostaan. Mikäli liikunta on kuitenkin liian yksipuolista tai sisältää pitkäkestoisia rasittavia harjoitteita, siihen on puututtava, sillä ne voivat olla haitaksi lapsen terveydelle. Unen ja levon määrä on myös muistettava pitää riittävän suurena. (Heinonen ym. 2008, 18–19.)

Yläkoulu- ja lukioikäisten nuorten fyysisen aktiivisuuden päivittäinen vähimmäismäärä on yksi tunti. Kuten alakouluikäisten, myös 13–18-vuotiaiden on suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä. Nuoren Suomen lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän mukaan yläkoulu- ja lukioikäisten nuorten liikunnan tarve ei eroa paljoa alakouluikäisten lasten liikunnan tarpeesta, sillä 13–18-vuotiaat elävät edelleen voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa. (Heinonen ym. 2008, 19.)



KUVIO 1. Suositeltava päivittäinen liikunta eri-ikäisillä koululaisilla. (Heinonen ym. 2008)

Lasten ja nuorten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää sekä kohtuullisesti että selkeästi rasittavaa liikuntaa. Suurin osa lapsen fyysisen aktiivisuuden määrästä kertyy päivän mittaan matalalla teholla tehdyistä suhteellisen lyhyistä suorituksista, kuten kävelystä paikasta toiseen. Päivittäiseen fyysiseen aktiivisuuteen tulee kuulua myös useita vähintään 10 minuuttia kestäviä ripeän liikunnan jaksoja. Paras hyöty

saavutetaan, kun vähintään puolet päivän liikunnasta kertyy yli 10 minuutin kestoista reippaan liikunnan jaksoista. Päivittäisessä liikunta-aktiivisuudessa tulee myös olla suorituksia, joissa hengästyy selkeästi ja sydämen syke nousee huomattavasti. Lasten tehokkaat liikuntajaksot tapahtuvat usein muutamasta sekunnista muutamaan minuuttiin kestävinä intervaleina. Hyvinä esimerkkeinä tästä ovat vauhdikkaat pelit ja leikit, joissa liikunta- ja lepojaksot vuorottelevat. (Heinonen ym. 2008, 19–20.)

**Fyysisen aktiivisuuden arviointi.** Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arviointi on haasteellista. Luotettavaan tulokseen pääseminen edellyttää eri mittausmenetelmien luotettavuuden tuntemista. (Aittasalo, Tammelin & Fogelholm 2010, 11–12.) Arviointimenetelmät jaetaan yleensä subjektiivisiin ja objektiivisiin menetelmiin. Subjektiivisiä menetelmiä ovat muun muassa havainnointi (LaPorte 1985; Ben-Arieh & Ofir 2002), kyselyt (Saris 1986), haastattelut (Corder, Ekelund, Steele, Wareham & Brage 2008) sekä päiväkirjat (Ben-Arieh & Ofir 2002). Objektiivisiä menetelmiä ovat muun muassa askel- (Pangrazi, Beighle & Sidman 2003), syke- (Corder ym. 2008) sekä kiihtyvyyssmittarit (Cliff, Reilly & Okely 2009; Culhane 2005; Welk 2002). Subjektiivisiin menetelmiin liittyy Corden ym. (2010, 7) mukaan usein tiedon tuottamisen ja tallennuksen inhimillisen virheen, näkemysron tai puolueellisuuden mahdollisuus, kun taas objektiivisten menetelmien haasteet liittyvät Aittasalon ym. (2010, 11–12) mukaan pääasiassa mittarin keräämän aineiston analysointiin ja siinä tehtäviin valintoihin. Objektiivisissä menetelmissä ei ole edellä mainittuja subjektiivisten menetelmien virhemahdollisuuksia, sillä tiedon tuottaminen tapahtuu usein elektronisesti. Kattavan kuvan saamiseen lasten fyysisestä aktiivisuudesta edellyttää usein molempien menetelmien rinnakkaiskäyttöä. (Aittasalo ym. 2010, 11–12.)

**Opetussuunnitelman sisältämät tavoitteet.** Opetussuunnitelman perusteiden (2004) mukaan koululiikunnan tavoitteena on vaikuttaa myönteisesti oppilaan liikunnalliseen elämäntapaan ja omaehtoiseen harrastuneisuuteen tarjoamalla tarvittavia tietoja, taitoja sekä kokemuksia. Opetuksen pyrkimyksenä on oppilaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin kehittäminen sekä oppilaan ohjaaminen liikunnan terveydellisen näkökulman ymmärtämisen suuntaan. Liikunnan opetuksessa tulee ottaa huomioon yksilölliset kehittymismahdollisuudet sekä pyrkiä yhteisöllisyy-

teen, vastuullisuuteen sekä turvallisuuteen. (Opetussuunnitelman perusteet 2004, 248.)

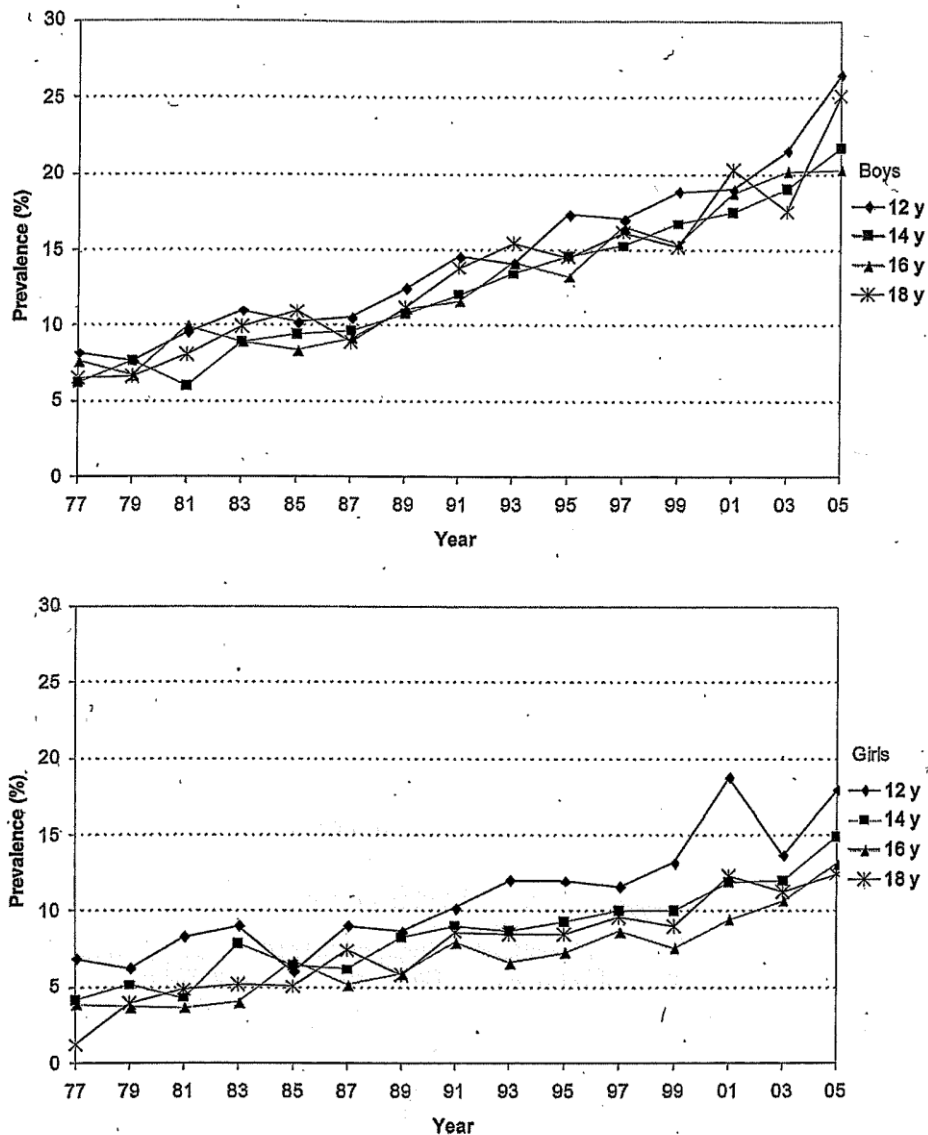
Tutkimuskoulumme opetussuunnitelmat ovat yhteiset koulun lähialueen opetussuunnitelmien kanssa, sillä lähialue haluaa taata yhteisten linjauksien kautta oppilailleen selkeän ja korkeatasoisen perusopetuksen. Liikunnallisen elämäntavan tarjoamisen lähtökohtana kyseisellä alueella on vuosiluokilla 1–4 leikinomainen ja kannustava ilmapiiri. Vuosiluokkien 5–6 opetussuunnitelmassa korostuu tarve ottaa huomioon sukupuolten erilaiset tarpeet sekä oppilaiden kasvun ja kehityksen erot. Perusopetuksessa pyritään antamaan tilaa oppilaan mielikuvitukselle, aktiivisuudelle sekä omille oivalluksille. Opetus etenee motorisista perustaidoista kohti lajitaitoja. Kunta-kohtaisessa opetussuunnitelmassa mainitaan lisänä opetussuunnitelman perusteisiin, että opetuksessa pyritään kehittämään keskittymiskykyä ja korostamaan verryttelyn sekä venyttelyn merkitystä. (Tutkimuskoulun opetussuunnitelma 2004.)

## 2.2 Vähäisen liikunnan terveysriskit

Sopiva levon ja rasituksen suhde, säännöllinen ja monipuolinen terveellinen ravinto sekä päivittäinen ulkoilu ovat lapsen hyvinvoinnin edellytyksiä. Mikäli fyysinen aktiivisuus on päivittäistä ja riittävää, ja jos liikunnallinen elämäntapa omaksutaan jo nuorena, alkavat terveyteen myönteisesti vaikuttavat tekijät vuosien kuluessa lisääntyä ja monien terveyttä heikentävien tekijöiden ilmeneminen vähentyä. Fyysinen aktiivisuus ennaltaehkäisee muun muassa ylipainoa, 2-tyypin diabetesta, sydän- ja verisuonitauteja, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä osteoporoosia. Reipasta ja riittävän kuormittavaa ja hengästyttävää liikuntaa tulee olla vähintään kaksi tuntia päivässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10.) Päivittäisen liikunnan määrän vähenemisen ja ravinnosta saadun energian määrän lisääntymisen seurauksena ylipainoisten lasten määrä kasvaa jatkuvasti ja ylipainoisia lapsia on arvioitu olevan tällä hetkellä jopa 10–20 prosenttia (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2008, 10).

**Lihavuus.** Kautiaisen (2008) väitöskirjatutkimuksen perusteella suomalaisnuorten ylipainoisuus on kolminkertaistunut vuodesta 1977 vuoteen 2005. Painokehityksen

muutokset (ks. Kuvio 2) ovat olleet samankaltaisia kansainvälisestikin. (Kautiainen, 2008.)



KUVIO 2. Ylipainoisuuden yleisyys vuosina 1977–2005. (Kautiainen 2008, 63.)

Kaikkien nuorten paino ei ole kuitenkaan lisääntynyt, mutta lihavimmat ovat nykyään entistä lihavampia. Ylipainoisuus on yleisintä television ja tietokoneen äärellä viihtyvillä tytöillä. Se on puolestaan harvinaisinta korkeasti koulutettujen vanhempien lapsilla sekä suurissa kaupungeissa asuvilla lukiolaisilla, jotka kokevat menestyvänsä koulussa keskitasoa paremmin. Näiden tekijöiden merkitys ei ole muuttunut sen 30 vuoden aikana, jona tutkimus on tehty.

Perinnöllisyys selittää lihomisesta yhden kolmanneksen, elintavat loput kaksi kolmannesta (Fogelholm & Kaukua 2005, 425–427) . Lihavuus on osoittautunut erittäin merkittäväksi sairauksien aiheuttajaksi ja monet lihavuuteen liittyvät sairaudet ovat kansantautejamme. Ylipainon myötä sairastumisvaara kasvaa erityisesti diabetekseen, lipidiaineenvaihdunnan häiriöihin sekä kohonneeseen verenpaineeseen rasvakudoksen kertyessä keskivartalolle. Lihavuus aiheuttaa myös sepelvaltimotautia, ja sillä on negatiivisia vaikutuksia lihaskuntoon, toimintakykyyn sekä elämänlaatuun. 300 000 ihmistä välttyisi sairastumiselta, mikäli lihavuus saataisiin poistettua kokonaan maastamme. Lievä lihavuus ei ole kovin merkittävä terveysvaara, mutta huomattava lihavuus lisää sairastumisen riskiä voimakkaasti. Lihavuuden kansanterveydellinen merkitys on siis huomattava. (Fogelholm & Kaukua 2005, 425–427.)

On syytä muistaa, että lihavuus on terveysvaarojen lisäksi vakava psykososiaalinen haitta. Ylipainoisia lapsia esimerkiksi kiusataan enemmän koulussa verrattuna normaalipainoisiin lapsiin. Laihtuminen parantaa elämänlaatua huomattavasti, mutta ilo on lyhytaikainen, jos paino nousee nopeasti takaisin laihduttamisen päätyttyä. Laihdutettaessa liikunnan hyödyt ovat fyysisen aktiivisuuden aiheuttama energiankulutuksen kasvaminen sekä psykologiset vaikutukset. Liikunnasta saatu hyvänolon tunne ja itseluottamuksen kasvu voivat olla suuria etuja lihavuuden hoidossa. Vaikka liikunnalla ei pystyttäisi pudottamaan painoa, fyysinen aktiivisuus on silti terveyden kannalta hyvin tärkeää, sillä hyväkuntoisten lihavien sairastavuus on selkeästi vähäisempää kuin huonokuntoisten lihavien sairastavuus. (Fogelholm & Kaukua 2005, 427–428.)

**Tyypin 2 diabetes.** Diabeteksessa on kyse varsin heterogeenisestä sairausryhmästä, johon liittyy hoitamattomana verensokeriarvojen kohoamista. Tyypin 2 diabeteksen (Eriksson 2005, 438) taustatekijöinä on vähäinen liikunta ja lisääntynyt lihavuus, kun taas tyypin 1 diabetes puhkeaa yleensä muista syistä (Dishman, Washburn & Heath 2004, 194). Tyypin 2 diabetekselle on tunnusomaista insuliinin heikentynyt vaikutus kudoksissa sekä haiman heikentynyt insuliinin erityys, mikä johtaa veren sokeriarvojen kohoamiseen. Tyypin 2 diabetes on niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa erittäin nopeasti lisääntyvä terveysongelma. (Eriksson 2005, 438–439, 444.) Hoitamaton diabetes voi aikaansaada uusia sairauksia (Dishman ym. 2004, 195).

Diabetes on erittäin suuri haaste terveydenhuollolle, ja siihen tulee suhtautua suurella vakavuudella. Sairastumisajankohta on siirtynyt entistä nuorempiin ikäryhmiin ja myös tyyppin 2 diabetes saattaa puhjeta jo lapsena. Tyyppin 2 diabeteksessa terveellinen ruokavalio sekä säännöllinen liikunta ovat olennaisia tekijöitä sairauden ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikuntamäärien ei tarvitse olla suuria, jotta niillä olisi suojaava vaikutus taudin puhkeamiseen. (Eriksson 2005, 444–447.) Dishman ym. (2004, 194) toteavat, että noin puolet tyyppin 2 diabetestapauksista voi normalisoitua, kun painoa saadaan pudotettua ja fyysistä aktiivisuutta lisättyä.

**Sepelvaltimotauti.** Sepelvaltimotauti on sairaus, joka johtuu sydänvaltimoiden ahtaumisesta ateroskleroosin (eli valtimonrasvoittumistaudin) tuloksena (Vuori & Kesäniemi 2005, 348–349). Ateroskleroottinen prosessi sepelvaltimoissa voi alkaa jo lapsuudessa ja perustuu veren korkeaan kolesterolipitoisuuteen (Dishman ym. 2004, 83). Sepelvaltimoiden pullistumat eli ateroomat estävät sepelvaltimoita toimittamasta riittävästi verta ja happea sydänlihakselle, minkä seurauksena sydänlihas kärsii hapenpuutteesta, mikä puolestaan ilmenee rintakipuna. Sepelvaltimotauti voi johtaa rasisusrintakivun ohella sydäninfarktiin. Sepelvaltimotauti on suomalaisten suurin kuolinsyy, sillä se aiheuttaa vuosittain noin 25 prosenttia sekä miesten että naisten kuolemista. (Vuori & Kesäniemi 2005, 348–349.) Säännöllisesti ja reippaasti liikkuvien riski saada sydäninfarkti on tavallista pienempi ja heidän mahdollisuutensa selvitä hengissä sydänkohtauksesta on suurempi, sillä liikunta vahvistaa ja kasvattaa sydänlihasta. (Clayman 1992, 26.)

**Osteoporoosi.** Osteoporoosi eli luukato tarkoittaa luun rakenteen ohentumista, huoakoistumista ja heikentymistä eli luun kokonaismassan vähentymistä, mikä johtaa murtumariskin huomattavaan kasvuun. Osteoporoosi sinänsä ei yleensä aiheuta oireita, mutta terveyshaittoja ja ongelmia syntyy, kun luu murtuu. Osteoporoosi on pääasiassa ikääntymisen mukana tapahtuva fysiologinen muutos, mutta se voi johtua myös liikunnan puutteesta ja epäterveellisestä ravinnosta. Kasvuikäisten luuston mineraalimäärä ja koko voi lisääntyä jopa 40–50 prosenttia liikunnan avulla, joten luustoa kuormittava liikunta on syytä aloittaa viimeistään murrosiässä. Erityisesti kasvuiässä hankittu luulisa ja luun lujouden parantaminen eivät häviä koskaan kokonaan, vaikka liikunta vähenisikin myöhemmin. Iskutyypiset kuormitukset eli nopeat

kierrot, väännöt, iskut, tärähdykset ja värähtelyt vaikuttavat myönteisesti luustoon, mutta harjoittelu kannattaa pitää maltillisena, jotta vältetään murtumat. (Kannus 2005, 297–300.) Liikunnan tulisi olla pitkäaikaista, säännöllistä ja koko luustoa monipuolisesti kuormittavaa, sillä se vaikuttaa myönteisesti vain niissä luissa ja luun osissa, joita kuormitetaan. (Kannus 2005, 297–300.)

**Mielenterveys.** Mielenterveys on keskeinen osa kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta on tehokas keino lisätä tasapainoa fyysisen ja henkisen terveyden välillä. (Faulkner & Taylor 2005, 1–2.) Liikunta on ihmisen tietoista käyttäytymistä, jolla on ihmiselle monia biologisia vaikutuksia, jotka puolestaan heijastuvat psyykkisiin toimintoihin. Psykkisistä toiminnoista keskeisin lienee liikunnan mielihyvää tuottava vaikutus. Se ei perustu ainoastaan liikunnan sosiaaliseen puoleen eli vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa, vaan liikunnalla on todennäköisesti suoraan aivojen kemiallista viestinsiirtoa muokkaava vaikutus, joka välittää mielihyvän kokemuksen tietoiseksi. (Partonen 2005, 511–512.)

### **2.3 Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavia tekijöitä**

Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavat monet tekijät, kuten ikä, sukupuoli, motivaatio sekä rakenteelliset ja ympäristötekijät. Keskitymme seuraavassa pääasiassa kolmeen ensimmäiseen. Aluksi tarkastelemme motivaatioon vaikuttavia tekijöitä, minkä jälkeen esittelemme tutkimustuloksia iän, luokka-asteen ja sukupuolen merkityksestä liikunta-aktiivisuuteen.

Yksi koulun haasteista on lasten ja nuorten fyysisesti aktiivisen elämäntavan edistäminen siten, että liikunta on määrältään riittävää ja osa päivittäistä terveydestä huolehtimista. Yhdellä tai parilla liikuntakerralla viikossa ei voida parantaa oppilaan kuntoa, mutta koulun liikuntatuokiot ovat kuitenkin merkityksellisiä positiivisten liikuntakokemusten ja asenteiden kehittymisen kannalta. (Liukkonen, Jaakkola & Soini 2007, 157–158.) Useat negatiivisia liikuntakokemuksia saaneet ihmiset ovat kokeneet koululiikunnan sisältäneen liikaa kilpailua ja normatiivista vertailua. Kielteiset liikuntakokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttavat haluttomuuteen omaksua fyysisesti aktiivinen elämäntapa myöhemmällä iällä. Onkin tärkeää, että

opettajat pohtivat, millä tavalla liikuntaympäristöä ja liikunnanopetusta vuorovaikutuksena voidaan kehittää motivoimaan yhä useampaa oppilasta ja lisäämään heidän innostustaan liikuntaa kohtaan. (Liukkonen ym. 2007, 158.)

Liikunnanopetuksessa motivaatiota on tarkasteltu mm. itsemääräämisteorian, motivaatioilmaston ja tavoiteorientaatioteorian kautta (ks. Liukkonen ym. 2007, 159, 162–163). Decin ja Ryanin (1985, 2000) kuvaaman itsemääräämisteorian mukaan motivaatio oppimiseen syntyy, kun toiminta tyydyttää oppilaan kolme psykologista perustarvetta eli tarpeet *autonomiaan, pätevyyden kokemiseen, ja sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen* (Deci & Ryan 2000, 233–235). Jos oppilas ei saa näiden tarpeidensa tyydytykselle tukea, itsemääräämisen kokemusta ja motivaatiota ei synny (Biddle 2001, 126). Koetun *autonomian* määrä vaikuttaa siihen, kehittykö motivaatio sisäiseksi vai ulkoiseksi. Mikäli toimintaa ohjataan ulkopuolelta tai sitä kontrolloidaan liikaa, mielenkiinto tehtävää kohtaan vähenee. *Koettu pätevyys* liittyy ihmisen tuntemaan tyytyväisyyteen omasta oppimisestaan. *Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella* puolestaan tarkoitetaan yksilön pyrkimystä kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunteen etsimiseen sekä tarvetta kuulua ryhmään, olla hyväksyty ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. (Deci & Ryan 2000, 233–235.)

Liikuntatuokion ohjaajan on tärkeää miettiä, miten hän toimii opettaessaan liikuntaa, sillä opettajan tekemät ratkaisut vaikuttavat motivaatioilmaston muodostumiseen. (Biddle 2001, 115.) *Motivaatioilmastolla* tarkoitetaan toiminnan psykologista, koetua ilmapiiriä, joka liittyy toiminnan tavoitteisiin. Motivaatioilmasto voi ilmetä tehtävä- tai minäsuuntautuneena riippuen siitä, miten opettaja ja/tai oppilaat toimivat liikuntatuokioiden aikana. Esimerkiksi mikäli opettaja on hyvin kilpailullinen, myös motivaatioilmastosta muodostuu herkästi minäsuuntautunut. Opettajan ohella myös oppilaat vaikuttavat siihen, millainen motivaatioilmasto tunneilla syntyy. Jos suurin osa oppilaista on tehtäväsuuntautuneita, kehitty motivaatioilmastokin tehtäväsuuntautuneeseen suuntaan. (Jaakkola & Digelidis 2007, 4, 14.) Yksilötasolla tehtävä- ja minäorientaatio ilmenee seuraavasti. *Tehtäväorientoituneet* oppilaat kokevat itsensä päteviksi silloin, kun heidän oma ponnistelunsa johtaa taitojen kehittymiseen, kun he oppivat uusia suoritustekniikoita tai toimivat yhteistyössä muiden oppilaiden kanssa.



*Minäorientoituneet* oppilaat puolestaan kokevat pätevyyttä silloin, kun he onnistuvat voittamaan muut tai pystyvät suorittamaan tehtävän vähemmällä yrittämisellä kuin toiset. (Roberts 2001, 12; Duda 2001, 132.)

Yksi käytetyimmistä motivaatiokäsitteistä hyödyntävistä malleista, joita sovelletaan liikunnanopetukseen, on Epsteinin (1989) liikuntatuntien motivaatioilmastoa kuvaava TARGET-malli. Sen teoreettinen tausta perustuu ennen kaikkea tavoiteorientaatioteoriaan ja motivaatioilmastoon, mutta myös itsemääräämisteoriana. Malli kuvaa liikuntatuokioiden motivaatioilmaston tehtävä- ja/tai minäsuuntautuneisuutta ja se sisältää kuusi pedagogista ja didaktista osa-aluetta: tehtävät (task), opettajan auktoriteetti (authority), palaute (rewarding), ryhmittely (grouping), arviointi (evaluation) ja ajankäyttö (timing). Malli tarjoaa näillä osa-alueilla käytännön tilanteisiin pedagogisia ohjeita, joiden avulla liikuntaa ohjaavat opettajat voivat korostaa tehtäväsuuntautuneisuutta pitämässään tuokioissa. (Epstein 1989, 261.)

TARGET-mallin (Epstein 1989) mukaan tehtävien on oltava monipuolisia, vaihtelevia ja tarpeen vaatiessa eriytettyjä erilaisiin muotoihin oppilaiden taitotason perusteella. On myös tärkeää, että oppilaille annetaan mahdollisuus itse valita harjoitteita, tehtäviä ja tavoitteita. Tällöin on kuitenkin huomioitava, että vastuu siirtyy osittain tuokion ohjaajalta oppilaille, eikä oppilaiden käsitys omista kyvyistään ole välttämättä täysin realistinen, joten heitä on ohjattava realistiseen suuntaan harjoitteiden valinnassa. Ajankäytön tulee olla joustavaa, jotta oppilailla on mahdollisuus harjoitella toimintoja omaan tahtiin. Toimintaa ei lopeteta, mikäli havaitaan, että oppiminen on kesken, vaikka alkuperäisen suunnitelman mukaan mentäisiin jo seuraavaan harjoitteeseen. Ohjaajan tulee myös muodostaa heterogeenisiä ryhmiä, sillä se vähentää mahdollisuuksia sosiaaliseen vertailuun ryhmän sisällä. Palautteenanto tulee tehdä yksityisesti ja sen pitää kohdistua yrittämiseen ja havaintoihin suorituksesta normatiivisen vertailun sijaan. Arvioinnissa käytetään samaa linjaa: ohjaaja keskittää arviointinsa oppilaan omissa taidoissa kehittymiseen, yrittämiseen ja suoritusprosessiin sosiaalisen vertailun sijaan, ja oppilas voi olla myös itse mukana arviointiprosessissa. (Epstein 1989, 261–270; Treasure 2001, 90–93.)

Oppilaiden *ikä, luokka-aste, sukupuoli* sekä ympäristön tarjoamat mahdollisuudet toimintaan (esim. ulkoleikkien mahdollisuus) voivat olla merkityksellisiä liikunta-aktiivisuuden kehittämisessä ja tukemisen keinoja valittaessa. Tutkimusten mukaan sukupuoli ja ikä ovat yhteydessä liikunnalliseen aktiivisuuteen. Pojat ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt (Loucaides ym. 2009; Mallam ym. 2003; Ridgers ym. 2007; Stratton & Mullan 2005; Zask, ym. 2001) ja nuoremmat lapset ovat liikunnallisesti aktiivisempia kuin vanhemmat lapset. Vapaa-ajan liikuntamäärissä tapahtuu lineaarista laskua 9. ja 17. ikävuoden välillä, mutta suurin lasku tapahtuu 14. ikävuoden kohdalla. (Wall, Carlson, Stein, Lee & Fulton 2011.) Kymmenenvuotiaat lapset liikkuvat välitunneillaankin vielä aktiivisesti, mutta muutamaa vuotta myöhemmin passiivisuus alkaa olla yleisempää, varsinkin tytöillä (Koski ym. 2008). On myös havaittu, että runsaampi ulkoleikkien määrä sisäleikkeihin verrattuna lisää lasten fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää, kuin myös se, että lapsilla on riittävästi tilaa leikkimiseen ja pelaamiseen (Sallis, Nader, Broyles, Berry, Elder, McKenzie & Nelson 1993). Koska tutkimustulosten (Stellino, Sinclair, Partridge & King 2010) perusteella havaitaan, että iällä on vaikutusta siihen, minkälaiset fyysisen aktiivisuuden muodot oppilaita kiinnostavat, liikuntatuokiota suunniteltaessa on erityisen tärkeää ottaa huomioon kaikenlaiset liikkujat ja heidän mielenkiinnonkohteensa.

## 3 VÄLITUNTILIIKUNNAN TOTEUTUMINEN

### 3.1 Välituntien liikunnallinen käyttö

Suomalaisessa peruskoulussa on keskimäärin kaksi liikuntatuntia viikossa, eli yhteensä koko peruskoulun aikana noin 600 tuntia. Välitunneilla lapset ja nuoret viettävät viikoittain aikaa noin viisi tuntia eli koko peruskoulun aikana yhteensä jopa 2000 tuntia. (Koski, Asanti, Koivusilta, Heinonen, Salanterä, Aromaa, Suominen & Oittinen 2008, 17.) Välitunneilla vietetään aikaa siis paljon enemmän kuin millään oppiaineen tunnilla. Tällä hetkellä välitunnit ovat kuitenkin miltei hyödyntämätön voimavara lasten ja nuorten päivittäisessä fyysisessä aktiivisuudessa ja tästä syystä ne ovatkin hyvin otollisia kohteita liikunnan lisäämistä ajatellen. (Asanti & Oittinen 2006, 28.) Lapsi tai nuori ei saisi tottua viettämään välituntejaan passiivisesti, vaan virkistävästi ja vastapainoisesti luokkahuoneessa tapahtuvalle opetukselle. Oppilaille tulee kertoa, että liikunnallinen työtauko on aktiivisinta ja virkistäväntä lepäämistä. (Jääskeläinen, Kivimäki & Pekkala 1985, 6–7.) Asannin ja Oittisen mukaan (2006) välituntiliikunnan aktivointi edellyttää sekä oppilaiden aktivointia että olosuhteiden parantamista. Seuraavassa esittelemme välituntien tämänhetkistä tilaa Nuori Suomi ry:n tekemän selvityksen sekä Australiassa tehdyn Move it groove it -tutkimuksen pohjalta. Valitsimme nämä selvitykset, sillä halusimme näkökulman välituntien nykytilanteesta niin Suomesta kuin ulkomailtakin.

**Nuori Suomi ry:n selvitys.** Nuori Suomi teki vuoden 2010 syksyllä kyselyn alakoulujen rehtoreille (n = 895) koskien sitä, millaisia välituntiliikkumisen toteutustapoja alakouluilla on käytettävissä. Kyselyssä mukana olleista kouluista noin puolilla oli käytössä yksi tai useampi pitkä välitunti (>20min). Osalla kouluista pitkä välitunti oli tarkoitettu pelkästään joillekin luokkatasoille, kuten esimerkiksi 5.–6.-luokkalaisille. Vastanneiden rehtoreiden mukaan pitkä välitunti mahdollistaa omaehtoisen liikunnan harrastamisen, ohjatun liikkumisen, välitunneilla olevan välinekioskin hyödyntämisen, monipuoliset liikkumismahdollisuudet sekä välituntikampanjoiden hyödyntämisen. Vain muutama vastanneista (n = 4) ilmoitti, että pitkien välituntien hyödyntämisessä olisi vielä parantamisen varaa. Suuri osa vastanneista rehtoreista oli sitä mieltä, että pitkä välitunti on lisännyt lasten liikkumista, vireyttä sekä jaksamista, lisännyt

oppilaiden tiimityöskentelyä, auttanut työrauhan säilymisessä sekä vähentänyt kiusaamista. (Eerola & Kullberg 2010, 5–7.)

Selvityksen mukaan (Eerola & Kullberg 2010, 7–12) vertaisohjaajia käytetään välituntiliikuttajina noin joka kolmannessa vastanneista kouluista, mutta toiminnan useus vaihtelee kouluittain hyvinkin paljon. Suurimmalla osalla kouluista toiminta on satunnaista, mutta osalla kouluista (n = 38) vertaisohjausta käytetään useamman kerran viikossa. Vertaisohjaajina toimivat oppilaat, jotka ovat saaneet koulutusta opettajilta, ulkopuolisilta tahoilta tai oppilaskunnalta. Muutamassa koulussa koulutus oli vasta alkamassa tai vertaisohjaukseen ei ollut varsinaista suunnitelmaa. Vertaisohjaajien käytön ehdottomasti suurin positiivinen vaikutus on koulun yhteisöllisyyden sekä hengen parantumisessa. (Eerola & Kullberg 2010, 7–12.)

Suurin osa (96 %) kyselyyn vastanneista rehtoreista ilmoitti, että koululla on käytössä välituntivälineet (Eerola & Kullberg 2010, 14–19). Noin puolet oli kuitenkin sitä mieltä, että välineet eivät ole riittävän monipuoliset, niitä ei ole riittävästi, eikä niitä uusita tarpeeksi usein. Suurimmalla osalla vastanneista kouluista välituntivälineet olivat koulun yhteisiä ja kaikkien vapaassa käytössä. Osalla ne olivat luokkakohtaisia ja osalla niitä sai noutaa valvotusta välinelainaamosta. Muutamilla kouluilla (n = 70) oli käytössä välinekoreja, jotka kiertävät luokkien välillä. Rehtoreiden mielestä välituntivälineet motivoivat oppilaita liikkumaan, parantavat tiimityöskentelyä, vähentävät kiusaamista sekä lisäävät vireyttä oppitunneilla. Muutaman vastanneen rehtorin (n = 15) mielestä välituntivälineillä ei ole ollut huomattavaa vaikutusta tai vaikutukset olivat olleet negatiivisia: välituntivälineet ovat aiheuttaneet loukkaantumisia sekä turhia riitoja, joita oli jouduttu selvittämään tuntien aluissa. Eniten parantamisen varaa koettiin olevan leikkipaikkavälineistössä. Melkein puolet rehtoreista (39 %) oli sitä mieltä, että koulun tarjoamat liikuntamahdollisuudet ovat sen suhteen huonot tai tyydyttävät. (Eerola & Kullberg 2010, 14–19.)

**Move it groove it -tutkimus.** Australialaisessa Move it groove it -tutkimuksessa (Zask, van Beurden, Barnett, Brooks ja Dietrich 2001) selvitettiin oppilaiden välituntien aikaista fyysisen aktiivisuuden tasoa, opettajien toimintatapaa välitunneilla sekä sitä, ketkä lapsista olivat fyysisesti aktiivisia. Tutkimukseen osallistui Australian

maaseudun alueelta satunnaisesti valittujen alakoulujen ( $n = 18$ ) kaikki oppilaat. Koulujen koko vaihteli 18 oppilaasta 575 oppilaaseen ( $Ka = 212$ ). Aamun välitunti kesti jokaisessa koulussa keskimäärin 16 minuuttia ja lounastauko keskimäärin 30 minuuttia. (Zask ym. 2001.)

Move it groove it -tutkimuksen aineistoa keräsi viisi havainnoijaa, jotka tarkkailivat välituntitoimintaa viidesosassa koulun piha-alueesta 75 sekunnin välein joko välineiden käytön tai opettajien toiminnan suhteen. Havainnoijat luokittelivat oppilaiden tekemisen makoiluun, istumiseen, seisomiseen, kävelyyn ja voimakkaaseen liikuntaan. Välineiden käyttöä havainnoiva observoiija laski alueella olevien pallojen ja pallopelejä pelaavien lasten sekä muilla välineillä leikkivien lasten määrän. Opettajien toimintaa havainnoiva observoiija seurasi, kuinka monta opettajaa alueella oli, ja kuinka moni opettajista rohkaisi oppilaita fyysiseen aktiivisuuteen ja kuinka moni puolestaan seurasi tapahtumia vierestä tai toimi välineiden jakajana tai kurinpitäjänä. (Zask ym. 2001.)

Tutkimus osoitti, että fyysinen aktiivisuus oli selkeästi korkeampi lounastauon aikana kuin tavallisella välitunnilla. Syiksi tutkijat ajattelivat lounastauon hyvän ajan kohdan, tauon pitkän keston sekä välineiden saatavuuden. Tutkimuksen edetessä kuitenkin havaittiin, että välineidenkäyttömahdollisuuksissa ei ollut merkitseviä eroja, joten voidaan olettaa, että fyysisen aktiivisuuden kesto johtui lounastauon pitkästä kestosta. Tutkimuksessa havaittiin lisäksi, että fyysinen aktiivisuus väheni lineaarisesti koulun koon kasvaessa eli suurissa kouluissa liikunnan määrä oli huomattavasti vähäisempää kuin pienillä kouluilla. Tyttöjen huomattiin olevan poikia passiivisempia. Tutkijat ilmaisivat artikkelissaan huolestuneisuutensa oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tason mataluudesta, koska tutkimuksesta selvisi, että suurin osa oppilaista ei liiku edes kohtalaisen voimakkaalla fyysisen aktiivisuuden tasolla (moderate to vigorous physical activity; MVPA). (Zask ym. 2001.)

### **3.2 Koulupäivän aikaisen ja vapaa-ajan fyysisen aktiivisuuden suhde**

On olemassa ristiriitaista tutkimustietoa siitä, tasapainottavatko lapset koulupäivän aikaisia rajoitettuja liikuntamahdollisuuksiaan liikkumalla enemmän vapaa-aikanaan.

Dale, Corbin ja Dale (2000) selvittivät, kuinka paljon lapset liikkuvat vapaa-ajallaan koulupäivinä, jotka olivat fyysiseltä rasittavuudeltaan hyvin erilaisia. Tutkimukseen osallistui 78 kolmas- ja neljäsluokkalaista yksityisestä koulusta Arizonasta. Oppilailta mitattiin 14 viikon aikana neljänä päivänä kiihtyvyyssmittarilla fyysistä aktiivisuutta koko hereilläoloajan. Viikosta kaksi tutkimuspäivää oli hyvin liikunnallisia koulupäiviä, jolloin kaikki tutkittavat osallistuivat ulkona pidettäville välitunneille ja liikuntatunneille. Toiset kaksi tutkimuspäivää puolestaan luokiteltiin fyysiseltä aktiivisuudeltaan rajoitetuksi koulupäiviksi: oppilaat viettivät välitunnit sisällä tietokone-luokassa, eikä oppilaiden lukujärjestykseen kuulunut liikuntatunteja. (Dale ym. 2000.) Kiihtyvyyssmittareilla kerätyn aineiston mukaan lasten fyysinen aktiivisuus oli myös vapaa-aikana korkeampi aktiivisten koulupäivien jälkeen kuin liikuntarajoitteisten koulupäivien jälkeen. Dale ym. (2000) painottavat, että on tärkeää pohtia, miten koulupäivien aikaista liikunnallista aktiivisuutta saataisiin lisättyä.

Myös Mallam, Metclaf, Kirkby, Voss ja Wilkin (2003) ovat tutkineet Englannissa koulupäivän jälkeisessä fyysisessä aktiivisuudessa tapahtuvia vaihteluita runsaasti liikuntaa sisältävien koulupäivien ja vähemmän liikunnallisten koulupäivien välillä. Erona edelliseen tutkimukseen on kuitenkin se, että tutkittavat olivat lähtöisin hyvin erilaisista kouluista ja olosuhteista. Tutkimuksella haluttiin siis selvittää, onko köyhistä olosuhteista tulevien lasten fyysinen aktiivisuus vähäisempää verrattuna hyvin toimeentulevilta alueilta kotoisin olevien lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Tutkimuksessa oli mukana 215 lasta, jotka olivat iältään keskimäärin 9-vuotiaita. Fyysistä aktiivisuutta mitattiin kiihtyvyyssmittareilla seitsemänä päivänä koko valveillaoloajan. Tutkimukseen osallistuneista kolmesta koulusta yksi (koulu 1) oli yksityinen koulu, jossa oli hyvät mahdollisuudet urheiluun ja lukujärjestyksessä oli liikuntaa 9 tuntia viikossa. Toisessa, liikunnallisesta aktiivisuudestaan palkitussa kyläkoulussa (koulu 2), liikuntatunteja pidettiin 2,2 tuntia viikossa. Kolmantena tutkimuskouluna (koulu 3) oli kantakaupungin koulu, jossa urheilumahdollisuudet olivat hyvin rajalliset ja liikuntatunteja pidettiin keskimäärin vain 1,8 tuntia viikossa. (Mallam ym. 2003.)

Kuten oletettiin, koulu 1:n oppilaat olivat fyysisesti aktiivisimpia koulupäivän aikana. Tämän koulun oppilaiden fyysinen aktiivisuus oli kuitenkin vain kaksinkertainen verrattuna kahteen muuhun kouluun, vaikka liikuntatunteja järjestettiin aina-

kin neljä kertaa enemmän kuin kouluissa 2 ja 3. Yllättäen kaikkien koulujen oppilaiden päivittäinen fyysinen aktiivisuuden kokonaismäärä oli lähestulkoon sama, sillä koulujen 2 ja 3 oppilaat olivat huomattavasti liikunnallisempia kouluajan ulkopuolella verrattuna koulun 1 oppilaisiin. Tytöt olivat poikia passiivisempia jokaisessa koulussa ja koulun 2 pojat olivat kaikista aktiivisimpia. Tutkimus ei antanut viitteitä siitä, että köyhistä olosuhteista tulevat lapset liikkuisivat vähemmän kuin hyvin toimeentulevista perheissä elävät lapset, vaan tulosten suunta oli pikemminkin päinvastainen. Tutkimuksen johtopäätöksenä oli, että fyysisen aktiivisuuden määrä ei ollut riippuvainen koulussa järjestettävien liikuntatuntien määrästä, vaan lapset tasapainottivat liikunnallisuuttaan tai liikkumattomuuttaan vapaa-ajallaan. Tutkijat kokivat tutkimustuloksen hyvin rohkaisevaksi. (Mallam ym. 2003.)

## 4 VÄLITUNTITOIMINNAN TEHOSTAMINEN

### 4.1 Kotimaisia interventioita

Suomessa on pyritty tehostamaan välituntiliikuntaa erilaisilla hankkeilla. Nuoren Suomen järjestämiä viikon mittaisia välituntitempauksia on pidetty vuosittain vuodesta 2006 asti. Valtakunnallisten välituntikampanjoiden pyrkimyksenä on tavoittaa kaikki Suomen koulut. Välituntiliikunnan tehostamiseen on kiinnitetty huomiota myös paikallisesti: Turussa järjestettiin vuosina 2004–2007 Turun koulut liikkeelle -hanke, Seinäjoella tehtiin pihauudistuksia ja muun muassa Heinolassa koulupäivän rakennemuutoksia välituntien pidentämiseksi. Tällä hetkellä käynnissä oleva valtakunnallinen hanke on nimeltään Liikkuva koulu -projekti. Kuvaamme seuraavassa kotimaisia hankkeita.

**Nuori Suomi ry.** Nuoren Suomen vuoden 2006 välituntihanke oli osa *Liikuntaseikkailu maapallon ympäri* -kampanjaa. Kampanjan tarkoituksena oli korostaa välituntiliikkumisen merkitystä osana oppilaiden liikunnallista päivää ja kannustaa koululaisia liikkumaan päivittäin jokaisella välitunnilla. (Nuori Suomi 2006.) Liikuntaseikkailun tapaan oppilaat keräsivät liikuntakortteihinsa rasteja jokaisesta kymmenen minuutin välituntiliikuntasuorituksista. Liikuntasuorituksilla kerättiin kilometrejä luokan yhteiseen mielikuvitusmatkaan. (Likes & Linet 2009, 20.)

Nuori Suomi on järjestänyt vuoden 2006 jälkeen *Vipinää välkälle* -nimiset viikot vuosina 2008, 2009 ja 2010. Vuoden 2007 teemaviikko oli nimeltään *Vipinää ja Välineitä* (Nuori Suomi 2007). Vuoden 2008 kampanja keräsi huiman suosion: siihen osallistui yhteensä lähes 200 000 alakoululaista (Puustinen 2008, 35). Vuonna 2009 kouluja ehdotettiin pitämään esimerkiksi teemavälitunteja ja oppilaille tarjottiin mahdollisuus kokeilla Vipinää Välkälle -liikuntavinkkejä. Teemat saattoivat kestää viikon, päivän tai yhden välitunnin ajan ja aiheina olivat esimerkiksi jonkin taidon harjoittelu, hyötyliikunta tai juhlapäivät. (Nuori Suomi 2010, 9.) Välituntiliikuntaan kohdistuvien kampanjoiden perinteeseen kuuluu myös maailmanennätysvälitunti, jonka tarkoituksena on rikkoa edellisvuosien ennätykset välituntiliikkujamäärissä (Nuori Suomi 2007; Nuori Suomi 2008; Nuori Suomi 2009; Nuori Suomi 2010).



**Koulut liikkeelle -hanke.** Nuori Suomi ry järjesti vuosina 2004–2007 yhdessä Turun kaupungin kanssa *Turun koulut liikkeelle* -hankkeen. Hankkeen tavoitteena oli lisätä lasten ja nuorten liikkumismahdollisuuksia koulupäivän aikana. Kehittämiskohteina olivat välituntiliikunnan lisäksi terveyttä edistävä kerhotoiminta, pihaolosuhteet, koulupäivän rakennemuutos, koulumatkaliikunta sekä muun muassa kaveriporukkalii-kunta. Koulut liikkeelle -hanke jakoi keväällä 2005 jokaisen hankekoulun jokaiseen luokkaan välituntivälinekorin, jota täydennettiin vuonna 2006. Välituntikoriin kuului alun perin koripallo, jalkapallo, kaksi pikkupalloa, kaksi pitkää hyppynarua, kaksi twist -nauhaa sekä pehmofrisbee. Koria täydennettiin lyhyellä hyppynarulla, footba-gillä ja tennispalloilla. Samana vuonna kouluille jaettiin myös hyötyliikuntavälineitä, joiden tarkoituksena oli tarjota välineitä lasten aktivointiin koulupäivän aikana. Hyö-tyliikuntaa saatiin muun muassa haravoiden sekä lumitöin. Turussa järjestetyn *Huis-kaus* -kampanjan tavoitteena oli fyysisen aktiivisuuden kasvun lisäksi pihojen oma-toiminen kaunistaminen sekä omasta ympäristöstä huolehtiminen. Koulut liikkeelle -hanke järjesti vuonna 2005 halukkaille opettajille myös perinteisen pihakulttuurin elvyttämiseksi tarkoitettun koulutuksen perinteisistä pihaleikeistä. Pihaleikkikouluk-seen osallistuneille kouluille lahjoitettiin pihaleikkijulisteita, joita koulut ovat käyttä-neet muun muassa välitunneilla sekä erilaisissa koulujen liikuntatapahtumissa. (Asanti & Oittinen 2006, 27–31.)

Asanti ja Oittinen (2006) toteavat, että kouluissa on huomattu välituntivälineiden tärkeys. Ne elävöittävät välitunteja, vähentävät oppilaiden keskinäisiä riitoja sekä kannustavat vähemmän liikkuvia ja arempia oppilaita välituntiliikuntaan. Koulut ovat huomanneet välituntivälineiden ja toiminnan toimivan hyvänä apuna kasvatustyössä. Niiden avulla voidaan opetella yhdessä toimimista ja sääntöjä. (Asanti & Oittinen 2006, 28; Koski ym. 2008, 16.) Koulut arvioivatkin välituntivälinekorit hankkeen aikaisista työkaluista toimivimmiksi. Ne toimivat hyvin liikunnan aktivoijina, yhdes-sä tekemisen kulttuurin synnyttäjinä sekä liikunnallisesti passiivisten kannustajana. Välituntikorien etuina olivat kaikille suunnattu toiminta, eivätkä ne vaatineet opetta-jilta suuria panostuksia. (Koski ym. 2008, 17.)

*Koulut liikkeelle* -hankkeen toimesta koulutettiin myös 5.–6.-luokkien oppilaita väli-tuntiaktivaattoreiksi eli välituntileikittäjiksi. Koulutukset kestivät pari tuntia ja niissä

ideoitiin sitä, mitä välituntileikittäminen voisi olla, opeteltiin ja keksittiin leikkejä sekä mietittiin keinoja muiden oppilaiden, myös syrjäänvetäytyvien ja vähän liikkuvien mukaan saamiseksi. Koulutuksen käyneet oppilaat saivat huomioliivejä sekä chope-huiveja käyttöön ohjaamilleen välitunneille. (Asanti & Oittinen 2006, 30.) Seuraavassa esimerkkejä välituntileikittäjäkokemuksista (Asanti & Oittinen 2006, 30.):

*”Välituntileikittäjäkoulutus on innostanut koulumme viidesluokkalaiset liikuttamaan muita välituntisin...Oppilaat olivat hyvin innokkaita suunnittelemaan ja toteuttamaan välituntileikittämistä. He kokivat saamansa vastuutehtävän hyvin mielekkääksi. Tämä pyörii viikoittain, eli yhdelle ryhmälle vetovuoro tulee kerran viikossa. Ryhmät vetävät suunnittelemaansa ohjelmaa kolme viikkoa ja sen jälkeen kukin ryhmä keksii taas uudet leikit. Pääosin leikkeihin yms. välituntiohjelmaan osaa ottavat pienemmät oppilaat, mutta esim. letkajenkka vetää kaikkia mukaan!! Projekti on tuonut liikettä välitunneille ja oppilaat hoitavat tehtävänsä tunnollisesti!”* (Opettaja, Jäkärli; Koulut liikkeelle.)

*”Meillä on ollut tiistaisin ja torstaisin kymmenen välitunnilla leikittäjät. Hyvällä säällä ollaan ulkona ja huonolla toiminta siirtyy sisätiloihin. Leikittäjät valitsevat leikin ja kertovat sen minulle päivää ennen, jolloin suunnitellaan missä leikki tai peli pidetään, ja ketkä leikittämiseen osallistuvat. Itse valvon vielä, että leikki lähtee käyntiin ja autan sääntöjen kertomisessa jos tai kun siihen on tarvetta. Koulutuksessa ehdotettu aloitelaatikko on odottamassa välituntileikkiehdotuksia. Lisäksi käytössä on leikkien värikoodit: punainen-pallopelit, vihreä-välineet, sininen-sekalaista. Lisäksi tein ruokalan ikkunaan julisteet, joissa on värit ja niitä vastaavien leikkien koodit (pallo, väline, leikki).”* (Opettaja, Virassuo; Koulut liikkeelle.)

Turun kouluissa kokeiltiin välituntiliikunnan aktivoimiseksi myös ”välituntitrainereita”, joina toimivat yläkoulun oppilaat. He rohkaisivat alakoulun oppilaat kokeilemaan uusia välituntivälineitä, kuten pitkiä hyppynaruja sekä footbageja. Yläkoulun oppilaat vastasivat välituntiaktiivisuudesta ja huolehtivat vastuulleen annetuista välineistä. He toivat välituntivälineet kaikkien käyttöön sekä kannustivat ja kokosivat oppilaita pelailemaan. (Asanti ja Oittinen 2006, 31.)

Koulut liikkeelle -hankkeen vaikutuksesta välituntinsa liikunnallisesti viettävien osuus pysyi myöhemmissä ikäluokissa suurempana kuin ei-hankekoulujen (56 % vs. 46 %). Hankkeen positiivisia vaikutuksia näkyi verrattaessa hankkeeseen osallistuneita kuudesluokkalaisia muutamaa vuotta aiemmin samojen koulujen samanikäisiin oppilaisiin: vuonna 2003 kuudesluokkalaisista noin joka viides liikkui lähes kaikilla tai useimmilla välitunneilla ja vuonna 2006, hankkeen jälkeen, välituntinsa fyysisesti aktiivisesti viettäviä oli kolminkertainen määrä. (Koski ym. 2008, 16.) Hankkeen positiivisena puolena oli myös se, että hankekoulut ovat alkaneet järjestää eri tavoin organisoitua välituntiliikuntaa saamiensa välineiden sekä koulutuksen ansiosta. Ohjelmat vaihtelevat ja välituntileikkittäjinä toimivat opettajat, oppilaat tai avustajat. (Asanti & Oittinen 2006, 30.)

**Paikallisia hankkeita eri puolella Suomea.** Seinäjoen Yhteiskoululle on rakennettu välituntiliikunnan aktivoimiseksi salibandy-, koripallo sekä lentopallokenttiä, mahdollisuus pingiksen pelaamiseen sekä kiipeilemiseen kiipeilytelineissä. Koulun tiloihin on järjestetty myös digitaalinen liikuntatila, josta löytyy muun muassa tanssipeli, joka on tarkoitettu oppilaiden käyttöön. Välineistä ja muiden oppilaiden innostamisesta huolehtivat Seinäjoen Yhteiskoulussa välituntiohjaajiksi nimetyt Hobbarit. Yhtenäiskoulun pihauudistus on lisännyt välituntiliikkumista merkittävästi sekä vähentänyt yläkoulun negatiivisia ilmiöitä, tupakointia sekä perjantai-illan juhlamista koulun alueella. (Nuori Suomi.) Ohjatun välituntiliikunnan positiivisia vaikutuksia on havaittu myös Järvenpäässä Koivusaaren koulussa. Kolme kertaa viikossa järjestetty ohjattu välituntiliikunta on vähentänyt koulun levottomuusongelmia. (Lehto 2010.)

Heinolassa Jyrängän koulussa on toteutettu koulupäivän rakennemuutoksia, joissa välitunnit ovat osana muutosta. Kaksi pidennettyä välituntia (25min ja 40min) mahdollistavat välituntien aikaisen liikkumisen paremmin. Oppilaat voivat liikkua pihalueella, lähimaastossa tai sisällä. Heillä on mahdollisuus osallistua kerran viikossa myös ohjattuun kerhotoimintaan, joka sisältää muun muassa pallopelejä, itsepuolustusta sekä sirkusta. Koulupäivän liikunnallistamisen on koettu auttaneen yhteishengen parantumisessa sekä vähentäneen koulukiusaamista sen kautta, että pitkien välituntien myötä oppilaat ovat oppineet tuntemaan toisiaan paremmin sekä toimimaan yhteistyössä. Positiiviset vaikutukset näkyivät sekä oppilaiden painokäyrissä että

säännöllisesti suoritettavissa kuntotesteissä. Jyrängän koulun opettajat olivat myös tyytyväisiä liikunnallisiin muutoksiin, ja kokivat oppimistulosten parantuneen paremman keskittymisen myötä. (Likes & Linet 2009, 7–8.)

**Meneillään oleva hanke – Liikkuva koulu.** Uusin meneillään oleva hanke toteutetaan vuosina 2010–2012 yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön, sosiaali- ja terveysministeriön sekä puolustushallinnon kanssa. Yhteistyökumppaneina toimivat Opetushallitus, Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, Jyväskylän yliopisto sekä useat eri kansalaisjärjestöt. (Blom 2010.) Hanke on ensimmäinen, joka koordinoitetaan valtion hallinnontasolla (Opetusministeri & Kulttuuri-, liikunta-, nuorisopolitiikan osasto 2010, 8). Liikkuva koulu -hankkeen tavoitteena on fyysisen aktiivisuuden lisääminen koulupäivän aikana, oppilaiden motivoiminen liikunnalliseen elämäntapaan, liikunnallisen tietopohjan kartuttaminen sekä liikunnallisen osaamisen kehittäminen kouluympäristössä ja liikuntahallinnossa. (Blom 2010.) Hankkeen myötä hyväksi havaittuja käytänteitä pyritään levittämään eri puolille Suomea (Opetusministeri & Kulttuuri-, liikunta-, nuorisopolitiikan osasto 2010, 8). Lisäksi tavoitteena on vakiinnuttaa kaikkiin peruskouluihin kouluikäisten liikuntasuosituksia. (Liikkuva koulu.)

## 4.2 Tutkimushavaintoja välitunti liikuntaa lisäävistä tekijöistä

### 4.2.1 Koulun piha-alueen uudelleenjärjestely

Koulujen välituntien fyysistä aktiivisuutta on pyritty lisäämään muun muassa muuttamalla koulun pihaa. Seuraavassa esittelemme kolme tutkimusta, joiden tarkoituksena on ollut selvittää, lisääntykö lasten fyysinen aktiivisuus välitunneilla, kun koulun pihalle maalataan erilaisia ja erivärisiä leikkikenttiä tai kun pelitilaa lisätään. Tutkimuksissa selvitettiin, oliko piha-alueen maalauksilla vaikutusta oppilaiden välituntien aikaiseen liikunnan voimakkuuden tasoon, jotka luokiteltiin voimakkaaseen tasoon (VPA; vigorous physical activity) ja kohtalaisen voimakkaaseen tasoon (MVPA; moderate to vigorous physical activity). Kerromme ensiksi erikseen, mitä kussakin tutkimuksessa on tehty, ja sen jälkeen kappaleen lopussa vedämme yhteen tutkimuksista saatuja tuloksia.

**Piha-alueen maalaaminen.** Strattonin ja Mullanin (2005) tutkimuksessa fyysisen aktiivisuuden lisäämisen keinona käytettiin piha-alueen maalaamista. Neljän koulun piha-alueiden maalaukset olivat hieman erilaisia riippuen koulun ikäluokasta. Suosituja maalauksia 4–7-vuotiaiden koulussa olivat muun muassa labyrintit, linnat, luolat, lohikäärmeet, kellotaulut sekä ruutuhypely -ruudut. Vanhempien, 7–11-vuotiaiden oppilaiden pihalle puolestaan maalattiin esimerkiksi verkkopallo-, jalkapallo- ja tenniskentät. Tutkimuksessa oli mukana myös neljä kontrollikoulua, joiden pihalle ei maalattu mitään. Kaikille kouluille kuitenkin ostettiin muutamia hyppynaruja ja jalkapalloja. Tutkimusmittarina käytettiin sykemittareita, joilla mitattiin oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tasoja ennen piha-alueen maalausta ja sen jälkeen. (Stratton & Mullan 2005.)

**Toiminta-alueiden maalaaminen.** Ridgersin, Strattonin, Faircloughin ja Twiskin (2007) tutkimuksessa 15 tutkimuskoulun pihalle maalattiin pelikenttä, joka oli jaettu kolmeen erivärisen osaan. Punainen alue oli urheilualue, sininen alue toimi kuntoilu- ja taitoalueena ja keltainen alue oli tarkoitettu rennompaan toimintaan. Jokainen alue sisälsi merkintöjä, jotka jollakin tavalla ohjasivat tiettyyn toimintaan tai sosiaaliseen kanssakäymiseen. Esimerkiksi punaisella alueella oli merkinnät tennikselle, jalkapallolle ja koripallolle. Kouluja rohkaistiin selittämään lapsille vyöhykkeiden tavoitteet oppitunneilla ja vahvistamaan ja syventämään tavoitteita välituntien aikana. Tutkimuksen 11 kontrollikoulua eivät tehneet minkäänlaisia merkintöjä koulun pihalle, mutta muutamia hyppynaruja ja jalkapalloja hankittiin niin kontrolli- kuin tutkimuskouluillekin. Tutkimusmittareina käytettiin kiihtyvyyssmittareita, joiden käyttöön lapset perehdytettiin ennen ensimmäisten mittauksen alkua. Lasten fyysinen aktiivisuus mitattiin aamun, lounastauon ja iltapäivän välituntien aikana. Mittaukset tehtiin ennen pelikenttien uudelleenjärjestämistä ja kuusi viikkoa uudelleenjärjestämisen jälkeen. (Ridgers ym. 2007.)

**Pelitalan laajentaminen.** Loucaides, Jago ja Charalambous (2009) selvittivät aiemmin tehtyjen tutkimusten pohjalta missä määrin välituntien aikaista fyysistä aktiivisuutta lisäisi pelkkä leikkeihin ja peleihin tarkoitettujen tilojen laajentaminen ilman erillisiä maalauksia ja uudelleenjärjestelyitä. Tutkimukseen osallistui kolmen koulun 5.- ja 6.-luokkalaisten (n = 247). Ensimmäisessä tutkimuskoulussa koulun kenttä jaettiin

eri luokka-asteen oppilaiden käytettäväksi vuorottelevina päivinä, koulun pihaan maalattiin pelikenttiä sekä hankittiin hyppynaruja. Toisessa tutkimuskoulussa ainoastaan koulun kenttä jaettiin eri luokkien käyttöön vuorottelevina päivinä ja kolmas koulu toimi kontrolliryhmänä ilman minkäänlaisia toimenpiteitä. Oppilaiden fyysistä aktiivisuutta mitattiin askelmittareilla neljän päivän aikana aamun välitunnilla (noin 20 minuuttia) sekä koulupäivän päättymisen jälkeen aina nukkumaanmenoon saakka ennen toimintatavan muutosta ja sen jälkeen. Opettajia ohjeistettiin olemaan rohkaisematta lapsia osallistumaan aktiiviseen toimintaan, jotta voitaisiin selvittää lasten itsenäistä aktiivisuutta. (Loucaides ym. 2009.)

Jokaisessa yllä kuvatuista tutkimuksista kävi ilmi, että koulun pihan uudelleenjärjestäminen lisää lasten fyysistä aktiivisuutta. Erityisesti kohtalaisen voimakkaan fyysisen aktiivisuuden tasossa (MVPA) huomattiin selkeä ero tutkimuskoulujen ja kontrollikoulujen välillä. (Loucaides ym. 2009; Ridgers ym. 2007; Stratton ym. 2005.) *Piha-alueen maalaamisen* havaittiin vaikuttavan siten, että tutkimuskoulujen oppilaiden kohtalaisen voimakkaan fyysisen aktiivisuuden tason (MVPA) liikkuminen lisääntyi ja puolestaan vähentyi kontrollikouluissa (Stratton ym. 2005). *Toiminta-alueiden maalaamisen* huomattiin vaikuttavan myös voimakkaan liikunnan tasoon (vigorous physical activity VPA). Tutkimuskoulujen oppilaat liikkuvat voimakkaan fyysisen aktiivisuuden tasolla huomattavasti enemmän kuin kontrollikoulujen oppilaat. (Ridgers ym. 2007.) Myös *pelitilan laajentamisen* havaittiin lisäävän fyysistä aktiivisuutta, sillä askelmäärät kasvoivat niin tytöillä kuin pojilla (Loucaides ym. 2009). Vaikka fyysinen aktiivisuus lisääntyi kummallakin sukupuolella, tytöt olivat liikunnallisesti selkeästi passiivisempia kuin pojat. Tutkijat korostavat välituntien merkitystä lasten liikunnan lisääjänä. Välituntiliikunnan avulla päivittäiset liikuntasuosittukset voidaan saada täytettyä. (Loucaides ym. 2009; Ridgers ym. 2007; Stratton ym. 2005)

#### **4.2.2 Pelivälineiden tuominen välitunneille**

Pelikenttien laajentamisen ja alueiden maalaamisen lisäksi on haluttu tutkia, lisääkö pelivälineiden hankkiminen lasten fyysistä aktiivisuutta välitunneilla. Suurimmassa osassa kouluista pelivälineiden käyttö rajoittuu lasten omiin kotoa tuotuihin leluihin

ja välineisiin (Verstraete, Cardon, De Clercq ja De Bourdeaudhuij 2006). Tällöin vain osalla lapsista saattaa olla mukanaan kotoa tuotuja välineitä, eivätkä pelit ja leikit onnistu välineistön ollessa puutteellinen.

Belgialaiseen tutkimukseen osallistuivat seitsemän koulun kaikki 5.- ja 6.-luokkalaiset (n = 249) (Verstraete ym. 2006). Siinä selvitettiin kouluille hankittujen yhteisten pelivälineiden merkitystä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tasoon aamun välitunnin (kestoltaan keskimäärin 16 min) ja lounastauon aikana (kestoltaan keskimäärin 86 min). Oppilaiden aktiivisuus mitattiin kiihtyvyyssmittareilla ennen pelivälineiden hankintaa ja kolme kuukautta sen jälkeen. Pelivälineisiin, joita tuotiin neljälle tutkimuskoululle, kuului muun muassa hyppynaruja, frisbeetä, palloja, vanteita sekä sulkapallomailoja ja -palloja. Tutkimuksessa oli lisäksi kolme kontrollikoulua, joiden välitunteihin ei tehty muutoksia. Koulujen oppilaat eivät saaneet käyttää tutkimuksen aikana koulun omia pelivälineitä, eikä välitunneilla ollut ohjattuja pelejä tai leikkejä. Uusien pelivälineiden käyttöön annettiin kuitenkin ohjeet ja opettajia pyydettiin rohkaisemaan oppilaita käyttämään niitä. Lapset saivat pelata ainoastaan oman luokkansa pelivälineillä, joten opettajia pyydettiin vaihtamaan käytössä olevia välineitä säännöllisin väliajoin, jotta lasten kiinnostus niitä kohtaan säilyisi koko tutkimuksen ajan. (Verstraete ym. 2006.)

Verstraete kollegoineen (2006) havaitsi pelivälineiden tarjonnalla olevan myönteisiä vaikutuksia oppilaiden liikunnan intensiteettiin. Tutkimuskoulujen oppilaiden kohtalaisen voimakas fyysinen aktiivisuus (MVPA) ja voimakas fyysinen aktiivisuus (VPA) lisääntyivät matalan fyysisen aktiivisuuden määrän vähetessä. Kontrollikoulujen oppilaiden liikunnan intensiteetissä oli havaittavissa käänteinen ilmiö: matalan fyysisen aktiivisuuden taso lisääntyi ja voimakas liikunta vähentyi. Tutkimuksen ei havaittu vaikuttavan aikaan, joka käytetään voimakkaan liikunnan tasolla (VPA). Aamun välitunnin ja lounastauon aikaista lasten fyysistä aktiivisuutta ei verrattu keskenään, koska tauot olivat kestoltaan hyvin eripituiset. (Verstraete ym. 2006.)

### 4.2.3 Pedagoginen välituntiliikunnan ohjaus

On haluttu myös selvittää, millainen merkitys erilaisilla pedagogisilla ratkaisuilla on lasten välituntien aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Scruggs, Beveridge ja Watson (2003) selvittivät yhdysvaltalaisessa tutkimuksessaan, ovatko 5.-luokkalaisten fyysisesti aktiivisempia ohjatun liikuntatuokion aikana verrattuna tavallisiin välitunteihin. Tutkimusmittareina käytettiin syke- ja askelmittareita. Lisäksi tutkittiin kyselylomakkein tyttöjen ja poikien fyysisen aktiivisuuden eroavaisuuksia ja mielipide-eroja. Tutkimukseen kuuluvien ohjattujen liikuntataukojen ohjaajana toimi peruskoulun liikunnanopetuksen ammattilainen, kun taas tavalliset välitunnit valvoi muu koulun henkilökunta. Liikuntatuokio sisälsi 400 metriä pitkän telineradan, joka sijaitsi kolmella eri alueella koulun pihassa: osassa asfalttipäällysteistä aluetta, osassa jalkapallokenttää sekä leikkikentän alueella. Liikuntatuokion ohjaaja ei rohkaissut oppilaita olemaan fyysisesti aktiivisempia, mutta kuitenkin antoi oppilaille positiivista palautetta niin yleisesti kuin yksityiskohtaisestikin. Tavallisia välitunteja ei muutettu alkuperäisestä muodostaan. (Scruggs ym. 2003.)

Scruggsin ja kollegoiden tutkimukseen (2003) osallistui 27 viidesluokkalaista, joista kuusi luokiteltiin ylipainoisiksi (BMI keskimäärin 24,96 kg/m<sup>2</sup>) ja loput 21 normaali-painoisiksi (BMI keskimäärin 18,23 kg/m<sup>2</sup>). He osallistuivat kolmena päivänä aamun välitunnille, joka kesti keskimäärin 14 minuuttia, lounastauolle, joka kesti keskimäärin 19 minuuttia ja ohjatulle liikuntatauolle, joka kesti keskimäärin 15 minuuttia koulupäivän viimeisestä tunnista. Kaikki välitunnit pidettiin ulkona aurinkoisessa ja lämpimässä säässä. Asfalttipäällysteisellä koulun pihalla oli muun muassa kaksi koripallokoria ja ruutuhyppelyruutuja. Tavallisilla välitunneilla oppilaiden käytössä oli hyppynaruja, jalkapalloja ja koripalloja. Tulokset osoittivat, että fyysisen aktiivisuuden määrä oli suurempi ja liikunnan intensiteetti voimakkaampi ohjattujen liikuntataukojen kuin tavallisten välituntien aikana. Pojat liikkuivat enemmän voimakkaan liikunnan (VPA) tasolla verrattuna tyttöihin. Kohtalaisen voimakkaassa liikunnassa (MVPA) tyttöjen ja poikien välillä ei havaittu merkittävää eroa. Pojat pitivät ohjatuista liikuntatauoista selkeästi enemmän kuin tytöt, mutta vastaavaa sukupuolieroa ei ilmennyt normaaleja välitunteja koskien. (Scruggs ym. 2003.)



Toinen välituntien aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tähtäävä pedagoginen intervention muoto on erilaisten aktiviteettien kehittäminen. Stellino, Sinclair, Partidge ja King (2010) selvittivät erilaisten välituntiaktiviteettien vaikutuksia lasten harkinnanvaraiseen fyysisen aktiivisuuden tasoon. Välituntiaktiviteetit oli suunniteltu siten, että jokaisella kolmella tutkimusviikolla oli uusi ja erilainen fyysisen aktiivisuuden muoto. Jokaisen aktiviteetin aikana opettajat ja tutkijat rohkaisivat lapsia kokeilemaan erilaisia liikkumisen muotoja, mutta oppilaat saivat itse päättää osallistumisestaan. Tutkimukseen osallistui 65 oppilasta, joista 32 oli 1.–2.-luokilta, 33 oli 3.–4.-luokilta. Oppilaista 45 oli normaalipainoisia ja 20 ylipainoisia. Oppilaat käyttivät askelmittareita neljän viikon ajan jokaisella aamun 15 minuuttia kestäväällä välitunnilla. (Stellino ym. 2010.) Ensimmäisellä tutkimusviikolla lapsia rohkaistiin pelaamaan ja leikkimään, kuten heillä on tavallisestikin tapana. Toisella viikolla välituntialueelle tuotiin hyppynaruja, isoja palloja, hernepusseja ja vanteita kiertorataharjoittelua varten. Kolmannen tutkimusviikon teemana oli telinerata, joka sisälsi muun muassa tasapainoilua, renkaissa pujottelua ja hyppynaruilla hyppimistä. Neljännellä viikolla välitunneille tuotiin frisbeetä, joita pystyi käyttämään monella eri tavalla: pareittain, ryhmässä, frisbeegolfia jne. Jokaisella tutkimusviikolla huolehdittiin, että lapset saivat itse valita, leikkisivätkö kuten aiemminkin vai kokeilisivatko uutta järjestettyä fyysisen aktiivisuuden muotoa. (Stellino ym. 2010.)

Stellino kollegoineen (2010) havaitsi, että lapset olivat huomattavasti aktiivisempia ensimmäisellä tutkimusviikolla ja kiertorataharjoitteluviikolla kuin frisbee -viikolla. Pojat olivat tyttöjä huomattavasti aktiivisempia telinerataviikolla. Vanhemmat lapset olivat aktiivisempia frisbee -viikolla kuin pienet lapset. Normaalipainoiset lapset olivat selkeästi fyysisesti aktiivisempia kiertorataharjoitteluviikolla kuin ylipainoiset lapset. Tyttöjen ja poikien, eri-ikäisten ja painoindexiltään erilaisten lasten havaittiin siis olleen aktiivisia eri fyysistä aktiivisuutta sisältävinä viikkoina. Tutkijoiden johtopäätöksenä oli, että koulujen tulisi miettiä välituntien sisältöä oppilaslähtöisesti kaikenlaiset oppilaat huomioon ottaen – jokaiselle pitäisi löytyä jotakin. (Stellino ym. 2010.)

Edellisten tutkimusten perusteella on erityisen tärkeää ottaa kaikenlaiset oppilaat huomioon ohjattua liikuntaa suunniteltaessa. Siten päästäisiin lähemmäs tavoitetta,

jossa tarkoituksena on, että kaikki oppilaat liikkuisivat välitunneilla mahdollisimman paljon. Scruggsin ym. (2003) ja Stellan ym. (2010) tutkimusten perusteella olisikin olennaista järjestää ohjattuja välitunteja, jotka sisältäisivät monipuolisesti erilaisia fyysisesti aktivoivia harjoitteita.

## **5 MENETELMÄ**

### **5.1 Tutkimusongelmat**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten välituntiaktiivisuuden lisääminen on järjestetty tapaustutkimuksen kohteena olevassa koulussa, ja millaisia kokemuksia on saatu ohjattujen välituntien vaikutuksesta.

Tutkimusongelmiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Miten välituntiaktiivisuuden tehostaminen on järjestetty tutkimuskoulussa?
2. Missä määrin oppilaat osallistuvat koulun ohjatuille välitunneille?
3. Missä määrin ja millaisia muutoksia on tapahtunut välituntien liikuntamäärissä ja -muodoissa ohjattujen välituntien myötä?
4. Millaisia kokemuksia projektityöntekijällä, välituntiohjaajilla (välkkärit) ja haastatelluilla 4.-luokkalaisilla on ohjattujen välituntien toimivuudesta?

### **5.2 Tutkimuksen lähestymistavat**

Tutkielmamme tullaan tarkastamaan sekä Kasvatustieteiden että Liikuntatieteiden tiedekunnan pro gradu -tutkielmana. Saadaksemme tutkimukseemme riittävän monipuolisen aineiston ja laaja-alaisen näkökulman hyödynnämme tutkimuksessamme sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen aineistonkeruu- ja analyysitapoja. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen suhdetta ei enää kuvata vastakkainasettelun kautta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 65), vaan niiden yhdistämistä kutsutaan monistrategiseksi tutkimukseksi (Hirsjärvi & Hurme 2000, 26, 28). Päädyimme tekemään haastatteluita, kyselyitä ja havainnoiteja tutkimuskoulullamme. Hirsjärven ym. mukaan (2000, 29–31) voidaan erotella kolme erilaista laadullisen ja määrällisen vaiheen vuorottelun muotoa: peräkkäinen, rinnakkainen ja sisäkkäinen. Tässä tutkielmassa lähestymistapamme on peräkkäinen.

**Tapaustutkimus laadullisen tutkimuksen lähestymistapana.** Lähestymistapamme sisälsi tapaustutkimuksen piirteitä, sillä aineistonkeruumme kohdistui yhdessä koulussa toteutettuun interventio toimintaan, josta hankimme tietoja kyselyn, ryhmä- ja yksilöhaastattelujen sekä osallistuvan havainnoinnin kautta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 157, 160). Tapaustutkimus kohdistuu yleensä tapahtuman kulkuun tai ilmiöön (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 9). Tapaus ei ole otanta isommasta joukosta, eikä sen tarkoitus ole tilastollinen yleistäminen, sillä tutkittavia tapauksia on useimmiten vain yksi (Jokinen & Kuronen 2009; Laine ym. 2007, 9). Tapaustutkimus on luonnollinen tapa lähestyä opetuksen ja oppimisen tutkimusta, koska kyseessä on käytännön ongelmien kokonaisvaltainen kuvaus ja tarkastelu. Tapaustutkimuksen avulla opetuksessa tapahtuvaa toimintaa voidaan ymmärtää syvällisesti kyseisessä tilanteessa ja jokaisen osallistujan kannalta. (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1994, 11.)

Laadullisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotoksen menetelmää käyttäen, ja aineistoa tarkastellaan monipuolisesti ja yksityiskohtaisesti. (Hirsjärvi ym. 1997, 157, 160.) Metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat pääsevät esiin, ovat esimerkiksi teemahaastattelu sekä osallistuva havainnointi, joita käytämme myös tässä tutkielmassa. Haastattelun etuna nähdään ennen kaikkea sen joustavuus, joka ilmenee tiedonkeruutilanteessa mahdollisuutena toistaa kysymys, oikaista väärinkäsitys, tarkentaa ja selventää kysymyksiä tarvittaessa sekä käydä keskustelua haastateltavan kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 75). Ryhmähaastattelu on tehokas tiedonkeruun muoto, sillä samaan aikaan saadaan tietoja usealta henkilöltä. Ryhmähaastattelu on erityisen kätevä silloin, kun voidaan arvela, että haastateltavat arastelevat haastattelua. Esimerkiksi lapsille ryhmähaastattelu on oiva haastattelun muoto. Kyselyn ja haastattelun avulla pyritään selvittämään, mitä henkilöt ajattelevat, uskovat ja tuntevat eli miten tutkittavat havaitsevat ympärillä tapahtuvat asiat. Havainnoinnin avulla saadaan tietoa esimerkiksi siitä, toimivatko ihmiset niin kuin kertovat toimivansa. (Hirsjärvi ym. 1997, 205–207.) Tutkijan osallistumisen määrä määräytyy aineistonkeruutarpeen mukaan. (Syrjälä ym. 1994, 84.)

Käytimme puolistrukturoituja haastatteluja teemoineen (ks. Liitteet) varmistaaksemme, että saamme haastateltavien kokemuksia ja käsityksiä juuri niistä aiheista, jotka

koimme tutkimuksemme kannalta keskeisimmiksi. Patton (2002, 343) toteaa, että teemojen määrittäminen etukäteen varmistaa haastattelutilanteessa kaikkien teemojen läpikäymisen jokaisen haastateltavan kanssa. Haastattelut kuitenkin erosivat toisistaan, sillä halusimme selvittää hieman erilaisia asioita opettajan, koordinaattorin, välituntiohjaajien ja välitunnille osallistuneiden oppilaiden näkökulmista. Teema-haastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa edetään etukäteen mietittyjen teemojen ja niitä tarkentavien kysymysten varassa (Tuomi & Sarajärvi 2003, 77; Hirsjärvi & Hurme 1985, 36). Hirsjärven ym. (1997, 203) mukaan teemahaastattelulle on ominaista, että kysymysten tarkkaa muotoa ja järjestystä ei ole etukäteen määrätty.

**Tutkimukseen liittyvä määrällisen lähestymistavan osuus.** Tapaustutkimus voi sisältää myös määrällisen tutkimuksen keinoin analysoitavia osuuksia, kuten tässä tutkielmassa teimme. Määrällisessä tutkimuksessa tutkija käyttää tyypillisesti perusjoukosta eli kriteerit täyttävistä henkilöistä koostuvaa edustavaa otosta. (Hirsjärvi ym. 1997, 174–175, 186.)

Käytimme tutkielmassa määrällisenä aineistonkeruumuotona kyselyä, joka tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä. Termi *survey* tarkoittaa sellaisia kyselyä, haastattelun ja havainnoinnin muotoja, joissa aineistoa kerätään vakioidusti eli kaikilta vastaajilta kysytään kysymykset täysin samalla tavalla. Keräsimme aineiston kontrolloidulla kyselyllä eli menimme itse tutkimuskoulullemme ja jaoimme ja keräsimme itse lomakkeet tutkittaville oppilaille. Oppilaille oli myös mahdollisuus kysyä, mikäli lomakkeessa ilmeni jotakin epäselvää. (Hirsjärvi ym. 1997, 186, 188, 191–192.) Kyselylomakkeemme sisälsi avoimia ja arviointiasteikkoihin perustuvia kysymyksiä. (ks. Liite 3) Asteikkoihin perustuvissa kysymystyypeissä esitetään väittämiä, joista vastaaja valitsee sen, missä määrin hän on samaa tai eri mieltä kuin esitetty väittäjä. (Hirsjärvi ym. 1997, 193–195.)

### 5.3 Tutkittavat ja tutkimusmenetelmät

**Tutkimusympäristö.** Tutkimuskoulumme oli 546 oppilaan koulu, jossa on pelkästään alakoulun luokat. Koulu on mukana Liikkuva koulu -hankkeessa, jonka yhtenä

toimintamuotona on oppilaista koostuvien välituntiohjaajien eli välkkäreiden ohjaamat ulko- ja sisävälitunnit. Koululle oli palkattu projektityöntekijä koordinoimaan toimintaa. Projektissa halutaan selvittää, mitkä toimintatavat saavat oppilaat fyysisesti aktiivisemmiksi välitunneilla ja näitä keinoja halutaan levittää ympäri Suomen.

Otimme yhteyttä Liikkuva koulu -hankkeeseen osallistuvan koulun rehtoriin ja kysimme lupaa tutkimuksen toteuttamiseen kyseisessä koulussa. Rehtori toivotti meidät tervetulleiksi kouluun ja kehotti ottamaan yhteyttä suoraan projektityöntekijään, jonka kanssa sovimme tutkimuksen aineistonkeruun ajankohdat. Projektityöntekijä oli myös se henkilö, jolle soitimme, mikäli ilmeni kysymyksiä yleensä projektin kulkuun ja sisältöön liittyvissä asioissa.

**Tutkittavat ja tutkimuksen eteneminen.** Tutkimuksen haastatteluosuuteen osallistuivat välituntitoimintaa koordinoiva projektityöntekijä, neljä välitunteja ohjaavaa 5.-luokkalaista eli välkkäriä (ryhmähaastattelu; 4 tyttöä) sekä viisi 4.-luokkalaista oppilasta (ryhmähaastattelu; 2 tyttöä ja 3 poikaa). Kyselyyn vastasivat oppilaat yhdeltä 2. luokalta (n = 22), yhdeltä 4. luokalta (n = 29) ja yhdeltä 5. luokalta (n = 21). Kyselyyn vastanneista 72 oppilaasta 35 oli tyttöjä ja 37 oli poikia. Kysyimme lisäksi kyselyyn osallistuneiden luokkien opettajilta (n = 3) lyhyesti heidän kokemuksiaan välkkäritoiminnasta.

Toteutimme kyselyt, haastattelut ja välituntien havainnoinnin kahden päivän aikana maaliskuussa 2011. Haastattelut nauhoitettiin. Ensimmäisenä tutkimuspäivänä haastattelimme projektityöntekijää sekä neljää välkkäriä yhteishaastattelussa, lisäksi teetimme kyselyt 2. luokalle. Toiselle tutkimuspäivälle jäi viiden 4.-luokkalaisten ryhmähaastattelu sekä 4. ja 5. luokan kyselylomakkeiden täyttäminen. Emme tarvinneet vanhemmilta erillisiä lupia tutkimuksen tekemiseen, sillä tutkielmamme on osa Liikkuva koulu -projektia.

**Kyselyt.** Käytimme kyselylomakkeita välituntitoiminnan ja siinä tapahtuneiden muutosten kartoittamiseen, koska niillä saa kerättyä tietoa kattavalta otokselta vastaajia samanaikaisesti (Saris 1986, 257–258). Valitsimme kyselylomakkeiden täyttäjiksi 2., 4. ja 5. luokan oppilaat seuraavin perusteluihin nojaten: 1.-luokkalaisten ei osan-

neet tutkimuksen tekohetkellä vielä varmuudella kirjoittaa ja vastata kysymyksiimme, eivätkä 3.- ja 6.-luokkalaiset olleet mukana Liikkuva koulu -projektinkaan alkumittauksissa. Halusimme tutkittaviksemme nimenomaan Liikkuva koulu -projektissa mukana olevia oppilaita.

Kyselylomakkeemme sisälsi Liikkuva koulu -tutkimuksessa käytetyt kysymykset taustamuuttujista sekä osallistumisen useudesta erilaisiin välituntitoimintoihin. (ks. Liite 3.) Omassa lomakkeessamme kysyimme lisäksi välkäreiden ohjaamille välitunneille osallistumisen määrää, projektin myötä välituntiliikunta-aktiivisuudessa tapahtunutta mahdollista muutosta niin määrässä kuin laadussa sekä mielipidettä siitä, mikä välkäreiden ohjaamalla välitunneilla on ollut mukavinta, ja mikä tylsintä. Pyysimme oppilaita kirjoittamaan mielipiteitä myös siitä, mikä tekisi välitunneista parempia ja välituntiliikkumisesta mukavampaa. Lasten iän vuoksi pyrimme kyselykaavakkeen laadinnassa mahdollisimman yksinkertaisiin kysymyksiin (Saris 1986, 257–258). Lähtökohtamme oli se, että myös 2.-luokkalaiset pystyvät vastaamaan laatimiimme kysymyksiin.

Olimme itse valvomassa kyselylomakkeiden täyttöä. Vakioimme täyttötilanteen mahdollisimman samanlaiseksi, mutta muuntelimme sitä kuitenkin hieman vastanneiden iälle sopivalla tavalla. Etenimme 2.-luokkalaisten kanssa koko lomakkeen kohta kohdalta yhdessä läpi, jotta oppilaille varmasti selviäisi, mitä kysymyksillä tarkoitetaan, ja miten niihin vastataan. Myös luokan oma opettaja oli sitä mieltä, että kaikki oppilaat eivät osaa lukea vielä tarpeeksi hyvin, minkä vuoksi yhteinen eteneminen oli tarpeen. Ohjeistimme oppilaita vastaamaan kysymyksiin havainnollistamalla taululla muutaman kysymyksen kautta, miten vastaus oli tarkoitus ympyröidä. (ks. Liite 3: tehtävät 1, 2 ja 3) Pyrimme siihen, että jokainen oppilas varmasti osasi vastata jokaiseen kohtaan, jotta saimme mahdollisimman kattavan tutkimustuloksen. Vanhempien oppilaiden kanssa etenimme kyselyn ensimmäisen sivun yhdessä, minkä jälkeen he saivat täyttää kyselyn lopun omaan tahtiin. Luimme kuitenkin toisen sivun kysymykset heillekin ääneen. Erityinen huomio kiinnitettiin kyselylomakkeen tehtävään 1 (ks. Liite 3), jossa piti ympyröidä jokaiselta riviltä paras vaihtoehto. Pyysimme oppilaita tarkistamaan, että lomakkeen jokaisessa kohdassa on vastaus. Kyselylomakkeen täyttämiseen kului aikaa keskimäärin 30 minuuttia.

**Haastattelut.** Haastateltavina olivat tutkimuskoulun Liikkuva koulu -projektissa mukana oleva projektityöntekijä, neljä 5.-luokkalaista välkkäriä (4 tyttöä) sekä viisi 4. luokan oppilasta (2 tyttöä, 3 poikaa). Uskoimme saavamme kolmen eri tahon haastatteluiden kautta kattavan näkökulman ohjattujen välituntien tapahtumista ja onnistumisesta. Pyysimme projektityöntekijää valikoimaan haastateltaviksi välkkäreitä sekä ohjatuilla välitunneilla eri määriä käyviä oppilaita. Projektityöntekijä nimesi meille haastatteluun saapuvat oppilaat. Välkkärit, joita haastattelimme, toimivat ohjaajina ainoastaan ulkona, minkä vuoksi suunnitellut haastattelut tehtyämme koimme jonkin näkökulman jääneen saamatta. Seuraamamme sisävälitunnin päätyttyä kysyimmekin muutaman kysymyksen sisävälkkäreiltä samoista aiheista kuin tekemäsämme ulkovälkkäreiden ryhmähaastattelussa. Tutkimuksemme luotettavuuden kannalta koimme vielä tärkeäksi tavata lyhyesti opettajia, joiden oppilaat täyttivät kyselylomakkeemme. Kysyimme opettajilta, miten he kokevat oman luokkansa aktiivisuuden ohjatuilla välitunneilla. Syrjälän ym. (1994, 22) mukaan tarkoituksellinen otantamenettely on perusteltavissa silloin, kun tutkija on kiinnostunut ratkaisemaan ongelmia tietyssä tapahtumassa tai ilmiössä (Syrjälä ym. 1994, 23). Tällöin tutkimustuloksia ei pyritä tilastollisesti yleistämään (Jokinen & Kuronen 2009).

Kysymysten järjestykselle ja haastattelurungolle ei ole olemassa yhtä ainoa oikeaa ratkaisua, mutta kysymysten muodolla on kuitenkin erittäin suuri vaikutus siihen, miten haastateltavat vastaavat esitettyihin kysymyksiin (Patton 1990, 295). Projektityöntekijän haastattelu sisälsi 19 pääkysymystä (ks. Liite 1), välkkäreiden haastattelu 18 (ks. Liite 1) ja 4.-luokkalaisten haastattelu 20 pääkysymystä (ks. Liite 2), joita täydensimme useilla alakysymyksillä. Alakysymysten tarkoituksena oli tuoda lisäinformaatiota ja täydentäviä näkökulmia käsiteltävään aiheeseen.

Toteutimme projektityöntekijän ja välkkäreiden yhteishaastattelun siten, että kysyimme ensin muutaman rakenteellisen kysymyksen projektityöntekijältä, jotta välkkäreiden ei tarvitsisi ensimmäisenä vastata kysymyksiin. Sen jälkeen siirryimme haastattelemaan välkkäreitä kysymällä heidän harrastuksistaan ja yleisistä ohjattuihin välitunteihin liittyvistä asioista (ks. Liite 1). Näin pyrittiin välttämään liian hyökkäviä ja hankalia kysymyksiä heti haastattelun alussa. Pattonin (1990, 290) mukaan haastattelussa saatujen vastausten laatuun vaikuttaa kysymysten luonne. Välkkäreille



suunnattujen rakenteellisten kysymysten jälkeen syvensimme kysymyksiä ohjattujen välituntien tavoitteisiin ja toiminnan onnistuneisuuden arviointiin. Välkkäreitä koskevan osuuden päätyttyä he lähtivät oppitunnille ja me jatkoimme projektityöntekijän haastattelua. Välkkäreiden poistuttua kysyimme projektityöntekijältä teemoittain hankkeen taustoista, yhteistyökumppaneista, tavoitteista ja hänen näkemyksistään ohjattujen välituntien onnistumisesta. Patton (1990, 290–292) nimeää kuusi erilaista kysymystyyppiä, jotka kohdistuvat haastateltavan kokemukseen ja käyttäytymiseen, mielipiteisiin ja arvoihin, tunteisiin ja tuntemuksiin, tietoihin, aistimuksiin ja taustaan ja piirteisiin. Projektityöntekijän haastattelu koostui jokaisen kysymystyyppin kysymyksistä.

Toisena tutkimuspäivänä haastateltavinamme oli viisi 4.-luokkalaista oppilasta. Toiveinamme oli saada haastatteluun oppilaita, jotka osallistuvat välituntitoimintaan joka kerta, kun siihen on mahdollisuus, mutta myös niitä, jotka osallistuvat ohjattuihin välitunteihin vain silloin tällöin. Tarkoitus oli siis se, että saisimme haastateltaviltamme näkökulmia siihen, miksi he osallistuvat ohjattuihin välitunteihin, ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen, jos osallistuminen on satunnaista. Haastattelumme alussa kuitenkin selvisi, että kaikki viisi oppilasta osallistuivat liikuntavälitunneille aina, kun siihen on mahdollisuus, joten syyt poisjäämiseen ohjatuilta välitunneilta jäivät kuulematta. Kysyimme haastateltaviltamme välituntitoimintaan osallistumisen määrien ja syiden lisäksi arvioita toiminnan laadusta sekä näkemyksiä sosiaalisista suhteista, jotka mahdollisesti vaikuttavat oppilaiden osallistumiseen. Halusimme myös kuulla oppilaiden muutostoiveista kohti toimivampaa välituntitoimintaa. Lisäksi pyysimme heitä arvioimaan, liikkuivatko he projektin myötä välituntisin yhtä paljon, enemmän vai vähemmän kuin aikaisemmin (ks. Liite 2). Neljäsluokkalaisten haastattelussa keskityttiin Pattonin (1990, 290–292) kysymystyypeistä kokemuksiin, käyttäytymiseen, mielipiteisiin, tunteisiin ja tuntemuksiin. Haastatteluun kului aikaa keskimäärin 35 minuuttia.

**Havainnointi.** Kolmas tutkimuksen aineistokeruutapa oli havainnointi. Pääsimme seuraamaan autenttisia välkkäreiden ohjaamia välitunteja yhden välituntin ajan niin ulkona kuin sisälläkin. Keskityimme välitunneilla sekä välkkäreiden että ohjatulle välitunnille osallistuneiden oppilaiden toimintaan ja pyrimme havainnoimaan mah-

dollisimman tarkasti, mitä välineitä ja vaihtoehtoja ohjatuilla välitunneilla on. Kirjasimme kaiken havainnoimamme muistiin. Kiinnitimme huomiota toiminnan aloittamisen ajankohtaan, alueeseen, jossa toimintaa pidettiin, välineisiin, ohjeisiin, palautteeseen, järjestyksen ylläpitoon, oppilaiden aktiivisuuteen sekä toimintoihin, joihin osallistujat pääsivät osallistumaan. Koimme havainnoinnin tärkeäksi osaksi tutkimustamme, sillä ilman havainnointia se, mitä todella välitunneilla tapahtuu, olisi jäänyt näkemättä. Havainnointi onkin erinomainen menetelmä tilanteissa, jotka ovat vaikeasti ennakoitavissa ja nopeasti muuttuvia. Se sopii myös, kun halutaan saada tietoa, josta tutkittavat eivät välttämättä kerro suoraan haastattelijalle. (Hirsjärvi ym. 1997, 206–207.)

## 5.4 Aineiston analyysi

**Määrällinen analyysi.** Aineiston tilastollinen käsittely toteutettiin *PASW* -ohjelmalla. Aloitimme aineiston käsittelyn tallentamalla kyselylomakkeiden sisältämän numeerisen tiedon tietokoneelle. Analysoimme kyselylomakeaineistosta sukupuolten ja luokka-asteiden välisiä eroja välituntien aikaisessa fyysisen aktiivisuuden muodoissa ja ohjatuille välitunneille osallistumisessa sekä muuttujien yhteyksiä toisiinsa. Selvitimme näitä asioita tekemällä t-testejä, varianssianalyysejä sekä Spearmanin korrelaatioita.

Tarkastelimme muuttujien jakaumista, kuinka usein kyselyyn vastanneet oppilaat osallistuvat erilaisiin välituntitoimintoihin. Käytimme t-testiä vertaillessamme tyttöjen ja poikien keskiarvoja välituntitoimintojen määrissä sekä ohjatuille välitunneille osallistumisessa, ja varianssianalyysia vertaillessamme välituntitoimintojen sekä osallistumisen useuden keskiarvoja kolmen tutkittavan luokkamme välillä. Käytimme ristiintaulukointia ja Khiin neliö ( $\chi^2$ ) -testiä tarkastellessamme sukupuolen ja välituntiliikkumisen muutosten välistä riippuvuutta. Selvitimme korrelaatioanalyysin, käyttäen Spearmanin järjestyskorrelaatiokerrointa, seuraavien muuttujien välisiä yhteyksiä: välituntitoiminnot, muutoksen määrä ja laatu.

**Laadullinen analyysi.** Miles ja Huberman (1994, 245) kuvaavat laadullisen aineiston analyysia kolmivaiheiseksi prosessiksi. Vaiheet ovat aineiston redusointi eli pel-

kistäminen, klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Haastattelujen toteuttamisen jälkeen etenimme *aineistolähtöisen sisällön-analyysin* mukaan. Ensin kuuntelimme haastattelut nauhalta ja litteroimme ne. Tämän jälkeen luimme haastattelut läpi useaan otteeseen ja perehdyimme sisältöön huolella. Seuraavaksi ryhdyimme pelkistämään ja pilkkomaan tekstiä osiin. Tekstiä alleviivaamalla pyrimme tunnistamaan jokaisesta haastattelusta olennaiset asiat. Pelkistämisen jälkeen aloimme ryhmitellä aineistoa. Ryhmittelimme vastausten pääkohdat eli pelkistetyt ilmaukset jokaisen haastattelun kohdalla erikseen. Tässä analyysimme hieman eroaa Milesin ja Hubermanin (1994, 245–259) kuvaamasta aineiston analyysistä. Emme yhdistelleet eri haastatteluista saatuja vastauksia, sillä haastattelut olivat hyvin erilaisia riippuen haastateltavasta tahosta (koordinaattori, välkkäri-en ryhmä, välitunneille osallistuvien oppilaiden ryhmä). Ainoastaan niissä kohdissa, joissa kysyttiin suurin piirtein samaa asiaa, etsimme yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia vastausten välillä. Tämän jälkeen litteroimme haastattelujen pääkohdat ja liitimme haastatteluista saadun aineiston teoreettisiin käsitteisiin.

Käytimme samaa laadullisen analysoinnin menetelmää myös kyselylomakkeiden avointen kysymysten kohdalla. Ensin kirjasimme kaikki avoimet vastaukset luokkoittain kysymyksittäin digitaaliseen muotoon. Tämän jälkeen luimme tekstiä useaan kertaan. Saatuaamme selkeän kuvan vastauksien sisällöstä alleviivasimme yhtenäiseen teemaan liittyvät kohdat eli ryhmittelimme vastauksista löytyvät erilaiset teemat kohta kohdalta. Ryhmittelyn jälkeen muodostimme esiinnousseista teemoista keskeiset tutkimushavainnot, jotka esittelemme tutkielmamme tuloksissa.

Ohjattujen välituntien havainnoinnin analyysi pohjautui kenttämuistiinpanoihimme. Syrjälän ym. (1994, 85) mukaan kenttämuistiinpanojen uudelleen lukemista ja kirjoittamista ei voi korostaa liikaa, sillä sen ajatellaan olevan yksi hedelmällisimmistä tutkimuksen vaiheista. Aluksi yhdistimme muistiinpanomme ja tarkastelimme, millaisia havaintoja olimme tehneet. Lisäksi yhdistimme omiin havaintoihimme projektiyöntekijän kertomia tietoja ohjatuista välitunneista. Tämän jälkeen kirjoitimme havainnoista pelkistetyn version, jota luimme useaan kertaan saadaksemme kattavan kuvan ohjattujen välituntien sisällöstä. Kirjoitimme havainnot auki välituntikohtaisesti. Hirsjärvi ym. (1997, 208) näkevät havainnoinnin suurimmaksi eduksi sen, että

havainnoinnin avulla saadaan välitöntä tietoa yksilöiden ja ryhmien toiminnasta ja käyttäytymisestä. Päästään siis luonnollisiin ympäristöihin. Olimme miettineet etukäteen, mitä asioita haluamme saada selville havainnoinnin aikana. Olimme ulkopuolisia tilanteen havainnoijia, kuten systemaattisessa havainnoinnissa, mutta havainnoitimme oli kuitenkin vapaasti tilanteessa muotoutuvaa, kuten osallistuvassa havainnoinnissa. (Hirsjärvi ym. 1997, 208–209.)

## 5.5 Luotettavuus

Tieteellisessä tutkimuksessa pyritään välttämään virheitä ja tuottamaan mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131; Kylmä & Juvakka 2007, 127). Koska laadullisen tutkimuksen keskeinen työväline on tutkija itse, hän on myös pääasiallinen luotettavuuden kriteeri. (Eskola & Suoranta 2008, 211). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista ei ole kuitenkaan olemassa yksiselitteisiä ohjeita, koska laadullinen tutkimus ei ole yksi yhtenäinen tutkimusperinne (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131, 135). Pyörälän (1995,21) mukaan on erityisen tärkeää, että aineiston käsittely ja analyysi kuvataan tarkasti, jotta tutkimuksen kulusta välittyisi mahdollisimman luotettava kuva. Myös tutkimusaineistosta tehdyt tulkinnat tulee perustella järkevästi. Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa pätevien mittareiden valinta ja soveltuvuus mittauskohteen mittaamiseen (Valli 2001, 92).

Pyrimme edesauttamaan tutkimuksemme luotettavuutta triangulaation avulla. Triangulaatio on menettely, jossa analyyseissä hyödynnetään aineistoja, teorioita ja menetelmiä luotettavuuden lisäämiseksi. Yksittäisellä tutkimusmenetelmällä on vaikea saada kattavaa kuvaa tutkimuskohteesta, ja triangulaation avulla voidaan korjata yhdestä näkökulmasta kuvatun kohteen luotettavuusvirheitä. (Eskola & Suoranta 1998, 69.) Denzin (1978) on erottanut (ks. Eskola & Suoranta 1998, 69) seuraavat neljä triangulaation lähestymistapaa: teoria-, tutkija-, aineisto-, ja menetelmätriangulaatio. Olemme käyttäneet tutkimuksessa kolmea jälkimmäistä triangulaatiotapaa.

Tutkijatriangulaatioon pyrimme seuraavasti: rajasimme aiheen, teimme tutkimus- ja haastattelukysymykset, haastattelimme, luokittelimme ja tulkitsimme aineiston, ha-

vainnoimme sekä kirjoitimme tutkimusraporttimme yhdessä. Keskustelimme kaikista tutkimuksen ratkaisuksista ja pääsimme kaikista näkemyksistä ja tutkimuksen ratkaisuksista yksimielisyyteen. Se, että tämän tutkielman on tehnyt kaksi henkilöä, takasi meille laajemman ja monipuolisemman kuvan tutkimastamme ilmiöstä verrattuna siihen, että tutkijoita olisi ollut vain yksi. Aineistotriangulaatioon pyrimme keräämällä tietoa monelta eri tiedonantajaryhmältä, projektityöntekijältä, välkkäreiltä, ohjatuilla välitunneilla käyviltä oppilailta sekä opettajilta. Uskomme tämän parantavan tutkimuksemme luotettavuutta. Menetelmätriangulaatiota tavoittelimme eri aineistonhankintamenetelmillä eli kyselyin, haastatteluin sekä havainnoinnein. (Eskola & Suoranta 1998, 70; Tuomi & Sarajärvi 2009, 144–145.)

Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa sekä validiteetti että reliabiliteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen osaan (Erätuuli, Leino & Yli-Luoma 1994, 98–99). Sisäinen validiteetti tarkoittaa sitä, kuinka hyvin tutkimusraportti vastaa tutkittavien näkemyksiä ja heidän määritelmiään tutkitusta tilanteesta (Syrjälä & Numminen 1998, 135–136, 143). Ulkoinen validiteetti puolestaan kertoo yleistettävyydestä ja tulosten käyttökelpoisuuden arvioinnista (Metsämuuronen 2005, 57, 65; Syrjälä & Numminen 1998, 135–136, 142). Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta. Ulkoisen reliabiliteetin kannalta on tärkeää, että tutkija raportoi tutkimuksen eri vaiheet ja menetelmät erityisen tarkasti, jotta lukijalle välittyy kuva etteivät tulokset perustu henkilökohtaiseen intuitioon. Tutkimuksen tulisi antaa mahdollisimman samankaltaisia tuloksia toisellekin tutkijalle samoja metodeja käyttäen. Sisäinen reliabiliteetti puolestaan kertoo, miten yksimielisiä samassa tutkimuksessa mukana olevat tutkijat ovat tuloksista. (Syrjälä & Numminen 1988, 143–144.)

## 6 TULOKSET

### 6.1 Kokeiluhankkeen kuvaus

Ohjatut välitunnit oli aloitettu tutkimuskoulussa lokakuussa 2010 ja ne jatkuvat siellä aina kevään 2012 loppuun asti. Ohjatut välitunnit ovat muokkautuneet projektin myötä. Heti projektin alkaessa tutkimuskoulumme välituntien ajankohtaa ja kestoja muutettiin: päivässä oli kaksi 30 minuuttia kestävästä välituntia, joiden aikana ohjatut välitunnit pidettiin. Kello 13 jälkeen oli vielä yksi 15 minuutin tavallinen välitunti ilman ohjausta. Ennen projektia koulussa oli monta lyhyttä välituntia.

Ohjattuja välitunteja järjestettiin tutkimuskoululla tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin kahdesti päivässä, maanantaisin ja perjantaisin kerran päivässä. Syksyllä *ulkovälitunteja* järjestettiin kaikille alakoulun luokille: aamun pitkä välitunti oli tarkoitettu 1.–2. luokille ja iltapäivän pitkä välitunti 3.–6. luokille. *Sisävälitunnit* olivat olleet käytössä kevään alusta lähtien, ja ne oli tarkoitettu pelkästään 3.–6. luokille. Keväällä ulkovälitunteja järjestettiin ainoastaan 1.–2. luokille. On tärkeää muistaa, että ohjatut välitunnit eivät olleet kenellekään pakollisia – oppilas sai valita, tekeekö jotain vapaavalintaista vai meneekö mukaan ohjatuille välitunneille. Kolmas–kuudesluokkalaisilla ei kuitenkaan ollut mahdollisuutta osallistua ohjattuun välituntiin kuin kerran viikossa, sillä tietyt välitunnit on tarkoitettu tietyille luokalle. Ykkös–kakkosluokkalaiset puolestaan oli mahdollista osallistua ohjaukseen aina, kun sitä järjestettiin.

Lukuvuonna 2010–2011 välkäreiksi oli paljon halukkaita oppilaita ja runsaan hakijamäärän vuoksi otettiin käyttöön vuorottelujärjestelmä. Oppilaista osa pääsi syksyn ja osa kevään välkäriryhmään ja edelleen osa oli ulkovälkäreitä ja osa sisävälkäreitä. Näin kaikki halukkaat pääsivät ohjaamaan, mutta hieman eri aikoihin ja eri tiloihin. Syksyn ulkovälkärit ohjasivat välitunteja kaksi kertaa viikossa, mutta sen todettiin olevan liian raskasta. Näin ollen jo kevään ulkovälkärit ohjasivat välitunteja vain kerran viikossa.

Ensi lukuvuodeksi koulutetaan uudet ulkovälkkärit, joiden on tarkoitus ohjata välitunteja koko lukuvuoden ajan ja vain kerran viikossa. Haastattelemamme projektityöntekijä totesi tämän olevan sopiva määrä vastuuta ja velvollisuutta välkkäreille. Sisävälkkärit puolestaan ohjaavat yhden viikon kaikki välitunnit, minkä jälkeen heille tulee pidempi tauko, joten kaikkiaan sisävälkkärit ehtivät ohjata välitunteja yhdessä lukukaudessa kahden tai kolmen viikon verran. Myös sisävälitunneille koulutetaan uudet välkkärit koko ensi lukuvuodelle. Ensi lukuvuodelle on tavoitteena, että Liikkuva koulu -hankkeen teemoja jaetaan myös muille opettajille. Välkkäritoiminta olisi kuitenkin jäämässä nimenomaan projektityöntekijälle. Vaikka itse projekti päättyy reilun vuoden päästä, tarkoituksena on jalkauttaa ohjatut välitunnit tutkimuskoulumme lisäksi myös muihin lähialueen kouluihin tämän kokeilun myötä.

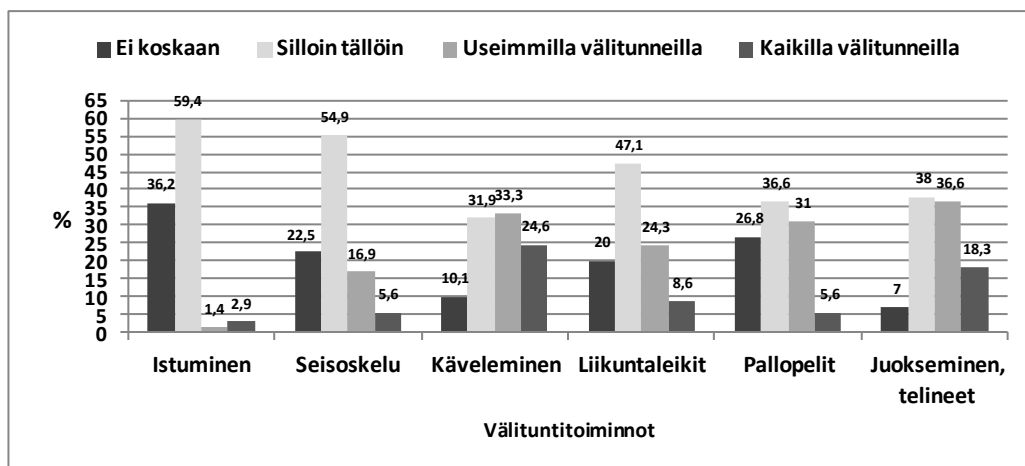
Tutkimuskoulu oli hiljattain remontoitu ja tilojen korjauksen ohella oli uusittu koulun liikuntavälineistöä. Projektityöntekijä koki koulun liikuntatilat ja välineistön erittäin hyväksi ja jopa siinä määrin runsaaksi, että välineissä on paljon sellaistaakin, jota opettajat eivät välttämättä käytä. Projektityöntekijä mainitsi erikseen koulun upeat mahdollisuudet hiihdon ja luistelun opetukseen (mm. 50 paria suksia, monoja ja luisimia). Projektin myötä koululle hankituista välineistöistä suurin oli liikuntasalissa sijaitseva kovassa käytössä oleva kiipeilyseinä. Lisäksi koko koulun käytössä olevia hankintoja olivat muutamat sisämaalit sekä jättipallot. Ohjatuille ulkovälitunneille hankituista välineistä (palloja, liivejä ja tötsiä) ei ole aiheutunut suuria kustannuksia koululle. Koulun piha-alueeseen ei ole tehty muutoksia projektin myötä, sillä koulua remontoidaan hieman edelleen.

## **6.2 Kyselyaineistoon pohjaavat analyysit välitunneille osallistumisesta**

### **6.2.1 Oppilaiden toiminta välitunneilla**

Välituntitoiminnoista yleisin oli käveleminen, sillä noin 25 % kyselyyn vastanneista ilmoitti kävelevänsä jokaisella välitunnilla (ks. jakaumat Kuvio 3 ja keskiarvot ja keskihajonnat Taulukko 1). Yli 90 % vastanneista ilmoitti juoksevansa ja kiipeilevänsä välitunneilla ainakin silloin tällöin ja 18 % juoksi tai kiipeili jokaisella välitun-

nilla. Liikuntaleikkeihin osallistuminen oli satunnaista (47,1 % osallistui vain silloin tällöin), mutta kuitenkin noin kolmasosa ilmoitti osallistuvansa niihin useimmilla tai kaikilla välitunneilla. Hieman yli neljäsosa ilmoitti, ettei osallistu pallopeleihin koskaan, ja vain noin 6 % vastasi osallistuvansa niihin kaikilla välitunneilla.



KUVIO 3. Välituntitoimintojen useus

Kyselylomakkeeseen vastanneista oppilaista reilu kolmasosa ilmoitti, että ei istu koskaan välitunneilla, noin 60 % ilmoitti kuitenkin istuvansa silloin tällöin ja vain alle 3 % vastasi istuvansa kaikilla välitunneilla. Seisoskeleminen näytti olevan hieman istumista yleisempää.

TAULUKKO 1. Tyttöjen ja poikien keskiarvovertailu välituntitoimintojen määrissä

Välituntitoiminnot	Pojat (n = 34-37)		Työt (n = 34-35)		Yht. (n = 69-71)		t
	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	
Istuminen	1.53	.56	1.89	.68	1.71	.64	-2.38*
Seisoskelu	1.89	.75	2.23	.81	2.06	.79	-1.84 <sup>†</sup>
Kävely	2.60	.98	2.85	.93	2.72	.95	-1.10
Liikuntaleikit	2.11	.89	2.32	.84	2.21	.87	-1.03
Pallopelit	2.38	.89	1.91	.83	2.15	.89	2.28*
Juokseminen, telineet	2.54	.90	2.79	.81	2.66	.86	-1.25

<sup>†</sup> p < .10, \* p < .05



Verrattaessa tyttöjä ja poikia välituntitoimintojen määrissä ilmeni tilastollisesti melkein merkitsevä ero siihen suuntaan, että tyttöjen keskiarvo oli välitunneilla istumisessa korkeampi kuin poikien. Tilastollisesti melkein merkitsevä ero havaittiin pallopeleissä puolestaan siihen suuntaan, että pojat osallistuivat välitunneilla pallopeleihin tyttöjä enemmän. Suuntaa antava trendi havaittiin välitunnin käyttämisessä seisoskeluun siihen suuntaan, että tyttöjen keskiarvo oli korkeampi kuin poikien.

TAULUKKO 2. Keskiarvovertailu välituntitoimintojen määrissä luokka-asteittain

Välitunti- toiminnot	Oppilaat luokka-asteen mukaan						F
	2. lk oppilaat (n = 21-22)		4. lk oppilaat (n = 27-29)		5. lk oppilaat (n = 20-21)		
	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	
Istuminen	1.43	.51	1.82	.82	1.85	.37	3.07 <sup>†</sup>
Seisoskelu	1.73 <sup>a</sup>	.63	2.11	.83	2.33 <sup>a</sup>	.80	3.48*
Kävely	2.29 <sup>a</sup>	.78	2.74	1.06	3.14 <sup>a</sup>	.79	4.72*
Liikuntaleikit	2.36	.79	2.25	1.04	2.00	.65	.96
Pallopelit	2.64 <sup>a</sup>	.73	2.21 <sup>b</sup>	.94	1.55 <sup>a,b</sup>	.61	9.93***
Juokseminen, telineet	2.62	.87	2.41 <sup>a</sup>	.91	3.05 <sup>a</sup>	.67	3.58*

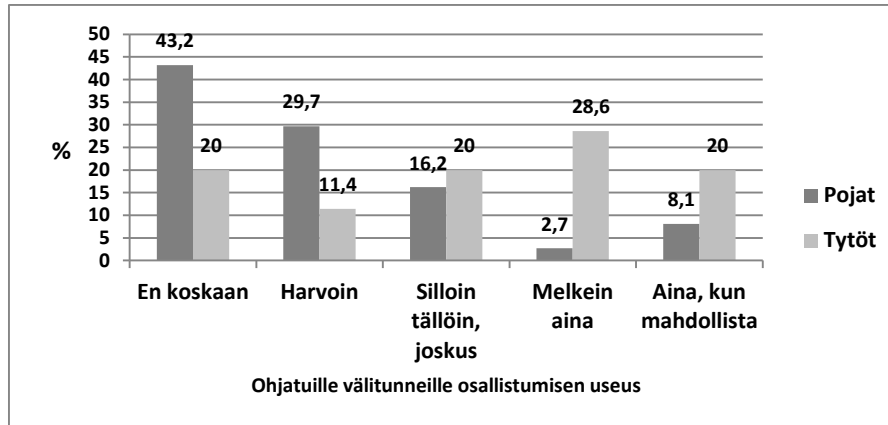
<sup>†</sup> p < .10, \* p < .05, \*\*\* p < .001.

<sup>a,b</sup> ryhmät, jotka merkitty samalla yläindeksillä, eroavat toisistaan vähintään p < .05 tasolla

Verrattaessa kolmen eri luokan oppilaiden vastauksia välituntitoimintojen määrissä havaittiin tilastollisesti erittäin merkitsevä ero siihen suuntaan, että sekä 2.- että 4.-luokkalaiset pelasivat enemmän pallopelejä kuin 5.-luokkalaiset. Havaittiin myös 2. ja 5. luokan oppilaiden välillä tilastollisesti melkein merkitsevät erot seisoskelussa ja kävelemisessä siihen suuntaan, että 2.-luokkalaiset seisoskelevat ja kävelevät välituntisin vähemmän kuin 5.-luokkalaiset. Suuntaa antavan trendin mukaan 2.-luokkalaiset myös istuivat välituntisin vähemmän kuin 5.-luokkalaiset. Viidesluokkalaiset kuitenkin juoksivat ja kiipeilivät tilastollisesti melkein merkitsevällä tasolla enemmän kuin kyselyyn vastanneet 4. luokan oppilaat.

## 6.2.2 Ohjatuille välitunneille osallistuminen

Kysyttäessä oppilailta, missä määrin he osallistuvat välkkäreiden ohjaamille välitunneille, havaittiin tilastollisesti erittäin merkitsevä sukupuoliero ( $t(70) = -3.68$ ,  $p < .001$ ) siihen suuntaan, että tytöt ilmoittivat osallistuvansa ohjatuille välitunneille poikia useammin (tytöt:  $Ka = 3.17$ ,  $Kh = 1.42$ ; pojat:  $Ka = 2.03$ ,  $Kh = 1.21$ ).

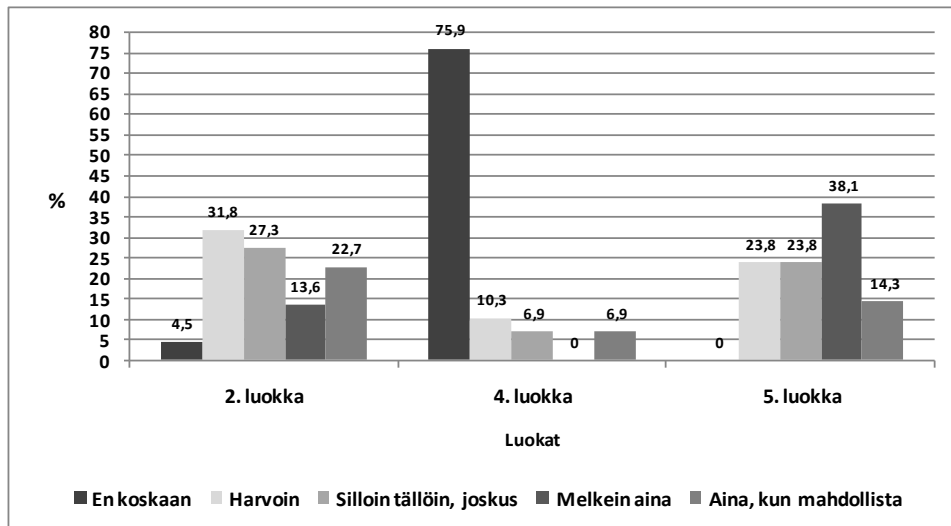


KUVIO 4. Ohjatuille välitunneille osallistumisen määrä sukupuolen mukaan

Kyselyihin vastanneista tytöistä viidesosa ilmoitti osallistuvansa ohjatuille välitunneille aina, kun se on mahdollista ja lähes kolmasosa tytöistä osallistui niihin melkein joka kerta (ks. Kuvio 4). Pojista puolestaan alle 10 % ilmoitti osallistuvansa välkkäreiden ohjaamille välitunneille aina, kun siihen on mahdollisuus ja vain noin 3 % ilmoittaa osallistuvansa niihin melkein aina. Pojista huomattava osa (43,2 %) vastasi, ettei osallistu ohjatuille välitunneille koskaan.

Ohjatuille välitunneille osallistumisessa oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ero luokka-asteiden välillä ( $F_{2,69} = 21.49$ ,  $p < .001$ ). Parittaisissa ryhmävertailuissa havaittiin, että 5.-luokkalaiset ilmoittivat osallistuvansa ohjatuille välitunneille useammin ( $Ka = 3.43$ ,  $Kh = 1.03$ ,  $n = 21$ ) kuin 4.-luokkalaiset ( $Ka = 1.52$ ,  $Kh = 1.12$ ,  $n = 29$ ), mutta 2. luokan oppilaiden vastaukset eivät eronneet tilastollisesti merkitsevällä tasolla 4. tai 5. luokan oppilaiden vastauksista ( $Ka = 3.18$ ,  $Kh = 1.26$ ,  $n = 22$ ). Yli viidesosa 2. luokan oppilaista osallistui ohjatuille välitunneille aina, kun siihen on mahdollisuus, mikä on selkeästi enemmän kuin 4.- tai 5.-luokkalaisten osallistumi-

nen (ks. Kuvio 5). Noin 40 % 5.-luokkalaisista ilmoitti osallistuvansa ohjatuille välitunneille melkein aina. On syytä huomata, että hieman yli kolme neljäsosaa 4.-luokkalaisista ei osallistunut ohjattuihin välitunteihin ollenkaan ja vain noin 7 % ilmaisi osallistuvansa niihin aina, kun se on mahdollista.



KUVIO 5. Ohjatuille välitunneille osallistumisen määrä prosentteina luokittain

### 6.2.3 Muutokset välitunti liikumisessa

Oppilailta kysyttiin mahdollisia muutoksia välitunnilla liikumisen määrässä kahdella osiolla: kysymyksellä, joka sisälsi 3-portaisen asteikon sekä yksinkertaisella kyllä-ei -kysymyksellä. Arviointiasteikon sisältävän kysymyksen jakaumat (ks. Taulukko 3) osoittivat, että muutoksen kokeminen ei ollut riippumaton sukupuolesta ( $\chi^2(2, 72) = 7.14, p < .05$ ), vaan pojat olivat yliedustettuja ja tytöt vastaavasti aliedustettuja niiden vastaajien joukossa, jotka eivät ilmoittaneet mitään muutoksia välituntiliikumisessaan (ts. liikkuivat yhtä paljon välitunneilla kuin ennen ohjattujen välituntien alkamista). Lisäksi suurempi osa pojista (89.2 %) kuin tytöistä (45.7 %) ilmoitti kyllä-ei -kysymykseen, että heidän välituntiliikumisessaan ei ole tapahtunut muutoksia ohjattujen välituntien myötä ( $\chi^2(1, 72) = 15.64, p < .001$ ).

TAULUKKO 3. Muutokset välituntiliikkumisessa ohjattujen välituntien alkamisen jälkeen

Välituntiliikkumisen määrä	Pojat	Tytöt
Yhtä paljon	21 (56.8 %)	9 (25.7 %)
Hiukan enemmän	10 (27.0 %)	16 (45.7 %)
Paljon enemmän	6 (16.2 %)	10 (28.6 %)

#### 6.2.4 Yhteydet

Halusimme selvittää korrelaatioanalyysien avulla, onko kyselylomakkeemme muuttujien välillä yhteyttä (ks. Taulukko 4). Tilastollisesti erittäin merkitsevä korrelaatio havaittiin ohjatuille välitunneille osallistumisen useuden ja välituntien aikaisen liikunnan määrän muutoksen välillä. Suurempi osallistumisaktiivisuus ohjatuille välitunneille oli yhteydessä voimakkaampaan muutokseen siihen suuntaan, että välituntiliikkumista oli nykyään hiukan tai paljon enemmän kuin aikaisemmin. Myös osallistumisen useuden ja liikkumisen muodon muutoksen välillä havaittiin tilastollisesti erittäin merkitsevä korrelaatio: mitä useammin oppilaat ilmoittivat osallistuvansa ohjatuille välitunneille, sitä vahvemmin he kokivat liikkumisen muuttuneen verrattuna aiempaan. Tilastollisesti erittäin merkitseviä positiivisia korrelaatioita havaittiin myös kävelyn ja seisoskelun sekä istumisen ja seisoskelun välillä. Välitunneilla usein seisoskelevat oppilaat yleensä myös istuvat ja kävelevät välituntisin.

TAULUKKO 4. Yhteydet kyselylomakkeen muuttujien välillä

Muuttujat	1	2	3	4	5	6	7
1 Istuminen	-	-	-	-	-	-	-
2 Seisoskelu	.43***	-	-	-	-	-	-
3 Kävely	.34**	.51***	-	-	-	-	-
4 Liikuntaleikit	-.20	-.27*	-.14	-	-	-	-
5 Pallopelit	-.40**	-.36**	-.24 <sup>†</sup>	.34**	-	-	-
6 Juokseminen, telineet	-.21 <sup>†</sup>	-.24*	.05	.26*	.15	-	-
7 Osallistumisen useus <sup>1</sup>	.01	-.08	-.02	.33**	.12	.39**	-
8 Muutokset osallistumisessa <sup>2</sup>	-.21 <sup>†</sup>	-.14	-.06	.47***	.30*	.28*	.70***

p < .10, \* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001.

<sup>1</sup> Osallistumisen useus: 5-portainen asteikko; 1 = en koskaan, 5 = aina kun mahdollisuus

<sup>2</sup> Muutokset osallistumisessa: 3-portainen asteikko; 1 = yhtä paljon, 3 = paljon enemmän

Tilastollisesti merkitseviä negatiivisia korrelaatioita havaittiin pallopelien pelaamisen ja istumisen sekä pallopelien pelaamisen ja seisoskelun välillä. Ne oppilaat, jotka

pelaavat pallopelejä, eivät yleensä istu tai seisoskele välituntisin. Pallopelien pelaaminen ja liikuntaleikkeihin osallistuminen puolestaan kulkevat käsi kädessä: ne oppilaat, jotka osallistuvat pallopelien pelaamiseen, osallistuvat usein myös liikuntaleikkeihin. Liikuntaleikkeihin osallistuvat oppilaat ovat yleensä niitä, jotka osallistuvat myös ohjattuihin välitunteihin. Liikuntaleikkeihin osallistumisen ja seisoskelun sekä juoksemisen ja seisoskelun välillä havaittiin melkein merkitsevä negatiivinen korrelaatio. Ne oppilaat, jotka osallistuvat liikuntaleikkeihin tai juoksevat ja kiipeilevät, eivät yleensä seisoskele välituntisin.

Korrelaatiot viittasivat siis siihen, että oppilaat jakautuvat liikkuviin ja vähän liikkuviin oppilaisiin, sillä pallopeleihin, juoksemiseen ja kiipeilyyn sekä liikuntaleikkeihin osallistuvat oppilaat eivät useimmiten istuskele, seiso tai kävele. Ohjatuille välitunneille osallistuvat oppilaat liikkuvat useimmiten enemmän välitunneilla kuin ohjatut välitunnit väliin jättävät oppilaat. Välitunneilla tavallisesti kävelevät ja seisoskelevat oppilaat eivät useimmiten osallistu ohjatuille välitunneille.

### 6.2.5 Ohjattujen välituntien mieluisimmat sisällöt

Kyselyyn vastanneiden luokkien mukaan mukavinta ohjatuilla välitunneilla on erilaiset pelit ja leikit (ks. Taulukko 5). Suosituimmiksi leikeiksi 2.-luokkalaiset nimesivät kirkonrotan (7 mainintaa), polttopallon (6 mainintaa) sekä romurallin (3 mainintaa), 4.-luokkalaisilta mainintoja saivat sellaiset leikit kuin polttopallo (1 maininta), hippa (1 maininta) sekä ulkoleikit (1 maininta) ja 5.-luokkalaisten mukaan suosituin leikki oli spiraali (2 mainintaa).

TAULUKKO 5. Oppilaiden maininnat ohjattujen välituntien mieluisimmista sisällöistä luokka-asteittain

Sisällöt	2. luokka (n = 22)	4. luokka (n = 29)	5. luokka (n = 21)
Pelit ja leikit	18	6	9
Renkaat, köydet, seinäkiipeily	-	-	8
Joukkuepelit	-	-	1
Kivat välkkäriohjaajat	-	-	5
Kaverit	-	-	3
Mukava tekeminen	-	-	1
Liikkuminen	1	-	-
Kaikki	-	1	-

Kuten taulukosta 5 käy ilmi, lähes jokainen 2. luokan oppilaista mainitsi mieluisina toimintoina pelit ja leikit, mutta 5.-luokkalaisten maininnat välituntien mieluisimmista sisällöistä vaihtelivat ja vain tällä luokalla mainittiin kaverit. Kyselyyn vastanneiden 5.-luokkalaisten mieltymykset leikeistä erosivat nuorempiin verrattuna siinä, että heistä kukaan ei maininnut hippa-leikkiä mukavimmaksi toiminnaksi välkkärien ohjaamilla välitunneilla.

### 6.2.6 Ohjattujen välituntien vähiten mieluisat sisällöt

Kysyttäessä vähiten mieluisia ohjattujen välituntien sisältöjä 2.-luokkalaisten nimesivät tylsiksi leikeiksi samoja leikkejä, mitkä osoittautuivat luokkatasolla myös kaikkein suosituimmiksi. Tylsinä pidettiin romurallia (2 mainintaa), polttopalloa (2 mainintaa), kirkonrottaa (1 maininta) sekä halihippaa (1 maininta). Kuten taulukosta 6 käy ilmi, suurin osa 4.-luokkalaista jätti vastaamatta tähän kysymykseen eikä heistä kukaan kommentoinut välituntien sisältöjä.

TAULUKKO 6. Oppilaiden maininnat ohjattujen välituntien vähiten mieluisimmista sisällöistä luokka-asteittain

Sisällöt	2. luokka (n = 22)	4. luokka (n = 29)	5. luokka (n = 21)
Välituntien sisällöt	6	-	6
Häiriökäyttäytyminen	-	-	4
Ohjaajien toiminta	-	-	4
Ajankäyttö	-	-	4
Siivoaminen	-	-	1
Vähäinen osallistujamäärä	-	-	1
Ei mikään	11	2	-
Kaikki/melkein kaikki	2	1	-
Sisävälitunnit	-	1	-

Viidennen luokan oppilaat mainitsivat välituntien tylsiksi sisällöiksi vanhojen leikkien toistamisen sekä liian helpot tehtävät, kuten tasapainoilut ja hieronnan. Muutaman vastanneen mukaan ohjaajat sähläävät, puhaltavat turhaan pilliin ja ovat välinpitämättömiä ohjatessaan välitunteja. Ajankäyttöä pidettiin vähiten mukavana toimintona, koska pisteillä oloaika on vastanneiden mielestä liian lyhyt ja odotusajat ovat liian pitkiä. Välkkäreiden haastattelussa kävi puolestaan ilmi, että heidän näkökulmastaan on ikävää, jos välitunneille ei osallistu paljon oppilaita ja ”jos ehdottaa jostain leikkiä, ja sitä aletaan leikkiä, niin kaikki muut lähtee pois”. (Tyttö, 5.lk)

### 6.2.7 Toiveet toiminnan parantamiseksi

Kyselyyn vastanneet 2. luokan oppilaat toivoivat eniten jalkapalloa, tennistä, poliisia ja rosvoa sekä purkkaleikkiä. Osa vastanneista toivoi enemmän myös polttopalloa, mutta osan mielestä sitä pitäisi olla vähemmän. Viidesluokkalaiset toivoivat sisäleikkien lisäksi myös ulkoleikkejä sekä pallopelejä, mutta vain yksi vastanneista nimesi toivomansa leikin. Toivottu leikki oli nimeltään tolppis. Kyselyyn vastanneessa 4. luokassa toivottiin juoksukilpailuja.

TAULUKKO 7. Oppilaiden maininnat toiveista välituntien parantamiseksi

Toiveet	2. luokka (n = 22)	4. luokka (n = 29)	5. luokka (n = 21)
Uudet leikit	12	-	7
Joukkuepelit	-	3	-
Ajankäytölliset muutokset	1	-	3
Välineelliset muutokset	1	5	3
Piha-alueen muutokset	-	1	1
Välkkärit	-	-	2
Vapaa-aika ohjatuilla välitunneilla	-	-	1
Mukavampi tekeminen	-	2	1
Yhteishenki	-	2	-
Enemmän osallistujia	1	-	-
Ulkovälitunteja myös vanhemmille oppilaille	-	-	1
Ei sääntöjä	-	1	-

Koulun pihalle toivottiin isompia kiipeilyseiniä (4.lk ja 5.lk), keinuja (4.lk), jalkapallomaaleja ja -kenttiä (2.lk ja 4.lk) sekä ylipäätään isompaa piha-aluetta (5.lk). Yhden 4. luokan oppilaan mukaan koulun piha-aluetta tulisi hiekoittaa enemmän, jotta se ei olisi liukas. Osa 5. luokan oppilaista toivoi että ohjatut välitunnit kestäisivät kerralla pidempään ja että niitä järjestettäisiin useammin. Neljäsluokkalaisten vastauksista tuli esille myös sosiaalisuuden näkökulma: eräs tyttö toivoi välitunneille parempaa yhteishenkeä sekä reiluutta ja toinen sitä, että saisi olla enemmän kavereiden kanssa. Viidesluokkalaiset kirjoittivat ehdotuksia myös välitunteja ohjaaville välkkäreille. Eräs vastaaja ehdotti, että sisävälkkärit voisivat kertoa, mihin suuntaan pisteitä vaihdettaessa rataa kierretään.

## 6.3 Välkkäritoiminnan toteutuksen arviointia

### 6.3.1 Arviointia projektityöntekijän näkökulmasta

Haastateltavanamme ollut projektityöntekijä on koulutukseltaan liikunnanohjaaja (AMK). Hän lähti hankkeeseen mukaan, koska koulumaailma ja liikunnanopettaminen kiinnostivat häntä. Huomattuaan, että tutkimuskoululla oli haettavana osapäiväisen sijaisuuksien tekijän ja Liikkuva koulu -projektin työntekijän paikka, hän innostui ja haki koululle töihin. Nyt hänellä on oma 2. luokka opettavanaan Liikkuva koulu -hankkeeseen liittyvien töiden lisäksi. Projektityöntekijä kertoi työskennelleensä paljon lasten ja nuorten liikunnan parissa aiemminkin: uinnin ja laskettelun opettajana sekä kerhojen ja leirien vetäjänä. Tällaisessa projektissa hän ei kuitenkaan ole ollut aiemmin ja koulussa tapahtuvan liikunnan lisääminen on ihan uutta myös hänelle.

**Yhteistyötahot.** Projektityöntekijä mainitsi yhteistyökumppaneiksi kaupungin liikuntapalvelut, jonka pari jäsentä kuuluu myös projektin ohjausryhmään. Ohjausryhmä on se taho, joka on projektin alusta alkaen suunnitellut hankkeen toteutusta tutkimuskoulussa.

*”Meil on sellanen ohjausryhmä, johon kuuluu rehtori, minä, pari opettajaa, kaupungin liikuntasuunnittelija ja sitten yks sivistystoimen suunnittelija. Ja ohjausryhmä suunnittelee...”*

*”Alussa kokoonnuttiin kerran kuussa ja nyt sitten joka toinen kuukausi. Tällä hetkellä sitten yksin opettajien kanssa toteutetaan näitä asioita koulussa. Tai nää välkkärit toteuttaa asioita täällä koulussa.”* (Projektityöntekijä)

Varsinaista raporttia projektityöntekijän ei tarvitse työstään tehdä, mutta hän on kuitenkin yhteydessä eri tahojen kanssa projektin edetessä. *”Raportoin tonne LIKESille kaikki hankinnat ja tämmöset. Rehtorille ilmoittelen, missä mennään, ja liikuntapalveluiden kanssa soittelen lähes päivittäin.”* (Projektityöntekijä)

Projektityöntekijä ja välkkärit kokoontuvat joka maanantain ensimmäisenä pitkällä välitunnilla yhteiseen viikkopalaveriin, jossa suunnitellaan tulevan viikon välitunteja.



*”Siellä on erilaisia asioita tehty. Syksyllä käytiin läpi tarkasti, mitä ne haluaa ohjata. Sitten tehtiin mainoksia luokkiin, käytiin kiertämässä luokissa. -- Se on aika simppele -- mutta tarttee sen kerran viikossa tapaamisen.”* (Projektityöntekijä)

Haastateltavamme kertoi tiedottavansa opettajille suunnilleen kerran kuukaudessa, miten projekti etenee, ja missä mennään. Hänen mukaansa koulun opettajat ovat projektista ihan hyvin tietoisia – toiset ovat innokkaampia kuin toiset. Välituntiliikuntaa ei kuitenkaan ole linkitetty liikunnanopetukseen: *”-- mutta on yks leikki, mitä pyysin, että opettajat ottavat liikuntatunneilla myös: kaikki palaa, kaikki polttaa. Aika monet opettajat sitten otti sen sinne mukaan.”* (Projektityöntekijä) Kyseistä leikkiä leikittiinkin sitten välkkäreiden pitämällä välitunneilla.

Vanhemmille on tiedotettu projektista Internetin kautta ja lisäksi projektityöntekijä on ollut esittäytymässä vanhempainilloissa. Välkkärien vanhemmille on mennyt erillinen tiedote kotiin, missä kerrotaan lapsen halukkuudesta toimia välkkärinä. Syksyllä halukkaiden välkkärien vanhemmilta haettiin lupa, että oppilas saa toimia tehtävässään. Tästä käytännöstä on luovuttu kevään välkkäreiden kohdalla koulun toimesta. Haastateltavamme mukaan vanhemmat ovat ottaneet projektin kaikin puolin oikein hyvin vastaan. Projektityöntekijä olettaa tämän johtuvan siitä, että välkkäritointi ei vie lapsilta oikeastaan ollenkaan koulutyöhön käytettävää aikaa.

*”Koulutus kestää sen 90 minuuttia eli vain kaks oppituntia tulee poissaoloja. Että musta tää on hyvä asia näille oppilaille... Saa varmuutta ja pönkittää itsetuntoa, kun saa olla tuolla esillä. -- Opetellaan vastuunottoa myös.”* (Projektityöntekijä)

**Oppilaiden osallistuminen.** Kysyttäessä ohjattujen välituntien tavoitteita haastateltavamme vastasi ensimmäiseksi oppilaiden liikunnan lisäämisen ja totesi heti perään isoimmaksi haasteeksi passiivisten oppilaiden mukaan saamisen. Tavoitteena on myös, että oppilaat oppisivat uusia leikkejä ja leikkisivät niitä itsekseenkin, omalla ajallaan. Haastateltavamme totesi pienten kisailuiden olevan hyviä oppilaiden aktivoijia.

*”Tällä hetkellä siellä on mielestäni 2C ja 2E, jotka kisailee... Pikkuporkkana sitten, että miten ne käy siellä. -- Palkintona voisi olla sitten esimerkiksi kiipeilyseinätunti myöhemmin keväällä”.* (Projektityöntekijä)

Projektityöntekijä oli huomannut, että oppilaiden liikkuminen vähenee syksyllä ilman kylmentyessä. Hän nimesikin tavoitteeksi liikkeen määrän lisäämisen myös syksyllä ja talvella. Keväällä tilanne on täysin toinen: projektityöntekijän mukaan oppilaat olivat erityisen liikkuvaisia nimenomaan ilman lämmitettä. Lisäksi hän nosti esiin sisävälituntien merkityksen toteamalla, että ”-- sisävälkät on olleet tosi hyviä, että ainakin kutosluokkien passiivisetkin oppilaat, seisoskelijat, on lähteneet mukaan.” (Projektityöntekijä) Haastateltavamme mukaan vaihteli aika paljon, ketkä ylipäätään käyvät ohjatuilla välitunneilla.

*”Saattaa olla, että pojat, jotka pelaa jalkapalloa, ei käy sielä... Sellaset joilla on muuta tekemistä välitunnilla. Sosiaaliset oppilaat saattavat tulla mukaan ja sitten ne hiljaisimmatkin. Ihan laidasta laitaan siis. Temppurata sisävälkällä on ollut tytöille tosi suosittu.”* (Projektityöntekijä)

Myös vanhempien oppilaiden suhtautuminen 5.-luokkalaisiin välkäreihin on saattanut vaikuttaa heidän osallistumiseen ohjatuille välitunneille. Tähän liittyen projektityöntekijä totesi, että ”...ulkona on ollut aika haastavaa. -- osallistuminen aika minimaalista kutosluokkalaisilla. Täällä sisällä ihan ok.” Projektityöntekijän mukaan tulevaisuudelle on suunnitelmissa, että myös 4.-luokkalaisia aletaan kouluttaa välkäreiksi. He ohjaisivat sitten itseään nuorempia oppilaita. Haastateltavamme pohti myös, että koulutettaisiin 5.-luokkalaisten lisäksi 6.-luokkalaisia, jotta kuudesluokkalaisetkin saataisiin innostumaan. Projektityöntekijä arveli, että ensi vuoden 6.-luokkalaiset on helpompi saada mukaan, sillä he tietävät tämän vuoden kokemusten perusteella, mistä on kyse. Haastateltavamme kaavailikin, että jo välkäreinä toimineet voisivat hyvin olla välkäreitä myös yläkoulun puolella, jos sielläkin alettaisiin järjestää ohjattuja välitunteja.

**Tavoitteiden saavuttamisen arviointi.** Haastateltavamme kokemusten mukaan resursseja projektin pyörittämiseen on ollut riittävästi. Hänen näkemyksensä oli, että nimenomaan projektityöntekijän palkkaaminen mahdollistaa tällä hetkellä hankkeen pyörittämisen. Projektityöntekijän ollessa resurssina hanke ei rasita opettajia. Haastateltavamme ei ajatellut resurssien olevan ongelma jatkossakaan, sillä tulevaisuudessa ohjatut välitunnit vaativat välituntien organisoijalta hänen mukaansa vain tunnin viikossa. Puutteena haastateltavamme koki sen, että Nuoren Suomen välkäräkoulutus

antaa hieman liikaa vastuuta välitunteja ohjaaville oppilaille. Nuoren Suomen koulu-  
tus oli projektityöntekijän mukaan hyvä, mutta hänen mielestään olisi hienoa, jos  
välkkäreiden kouluttaja pystyisi seuraamaan välkkäreiden toimintaa koululla koulu-  
tuksen jälkeenkin. Toisena vaihtoehtona olisi se, että joku opettajista ottaa välkkäri-  
toiminnan vastuullensa koululla. Jos koululla ei ole halukkaita ottamaan ohjattuja  
välitunteja vastuulleen, eikä koululla ole tiettyä henkilöä, joka hoitaa asiaa, tilanne  
on haastava.

*”-- koulutetaan välkkärit ja sen jälkeen se on opettajien ja  
oppilaiden vastuulla koulussa se pyörittäminen. Ja siihenhän  
ei sitten neuvota, että kuinka usein ne välitunnit vois olla,  
minkälaista se vois olla tai kelle se olisi. Se on sit vähä sil-  
lain, et pitää sit ite koululla päättää, et kuinka usein niitä  
koululla pidetään.”* (Projektityöntekijä)

Projektityöntekijän mukaan välituntitoiminnan saa toimimaan, mikäli edes kerran  
päivässä olisi ohjattu pitkä välitunti ja siinä olisi joku palkinto motivoimassa oppilai-  
ta liikkumaan.

Projektityöntekijän mukaan sellaisten oppilaiden, jotka eivät omaehtoisesti liiku,  
saaminen liikkeelle on ollut hyvin vaihtelevaa. Hän piti luokkien välisten pienten  
kisailujen järjestämistä hyvänä keinona passiivistenkin oppilaiden aktivoimisessa,  
mutta aivan kaikkiin sekään ei välttämättä tehoa. Haastateltavamme pohti, vaatisiko  
passiivisten oppilaiden mukaan saaminen sen, että kaikki välkkärit olisivat niitä suo-  
sittuja oppilaita.

*”Meillä on välkkäreitä ihan laidasta laitaan... Ei olla valittu,  
et ketkä on oppilaskunnassa tai suosituimmat oppilaat. Jos  
siellä on jotkut tosi hyviä tyyppejä, ni ne saa muita mukaan.  
Kaikki oppilaat haluaa olla mukana leikkimisessä.”* (Projek-  
tityöntekijä)

Projektityöntekijä kertoi saaneensa muilta opettajilta palautetta toiminnasta. Palaute  
oli ollut pääasiassa positiivista, ja opettajat olivat kokeneet välkkäritoiminnan *”tosi  
hyvänä juttuna”*. (Projektityöntekijä) Erityisen mielekkääksi opettajat olivat koke-  
neet sellaiset leikit, jotka lisäävät yhteisöllisyyden tunnetta. *”Semmoset tehtävät on  
tosi hyviä munkin mielestä tässä välituntitoiminnassa.”* (Projektityöntekijä) Haasta-

teltavamme mainitsi olevansa todella tyytyväinen siihen, että sisävälitunnit olivat toimineet hyvin. Hänen mielestään on hienoa, kun sisävälitunneissa on mukana eriyttämistä ja harjaantumisloukat pystyvät olemaan siellä mukana. Projektityöntekijä oli myös tyytyväinen välkkäreiden toimintaan ja vastuunottamiseen sisävälitunneilla. Haastateltavamme kertoi olevansa tyytyväinen myös siihen, että projektin edetessä huomattiin, että välkkärien ohjaukertojen määrän tulisi pysyä yhdessä kerrassa viikkoa kohti. Lisäksi noppaleikin toimiminen oli antanut aiheita tyytyväisyyteen. Projektityöntekijä kuitenkin korosti, että nämä kaikki ovat vielä kokeiluasteella. *”Tässä yritetään sitä toimivinta juttua selvittää.”* (Projektityöntekijä)

Kysyimme haastateltavaltamme, mitä hän haluaisi tehdä projektissa toisin. Hänen mielestään välkkäreiden pitäisi saada enemmän näkyvyyttä koulussa. Välkkärien valinnan jälkeen voitaisiin esimerkiksi järjestää koko koulun yhteinen tapaaminen, jossa välkkärit tuotaisiin esille ja he voisivat kokea hyvää oloa välkkärinä olemisesta: *”-- vähä tuntuis, et ’jees mä oon välkkäri’ ja semmosta”*. Haastateltavamme mukaan välkkäreiden koulutuskin tullaan tekemään jatkossa hieman toisin kuin tähän mennessä. Tämän hetken välkkäreistä osa on koulutettu Nuoren Suomen koulutuksissa, mutta suurimman osan on kouluttanut projektityöntekijä itse. Jatkossa projektityöntekijän järjestämää koulutusta tullaan lisäämään edelleen, ja sen pohjana toimii Nuoren Suomen koulutus. Tavoitteena olisi, että jo koulutuksessa välkkärit saisivat harjoitusta ohjaamiseen enemmän kuin tähän mennessä. Projektityöntekijän toiveena on myös, että välkkäreitä olisi jokaisella välkällä enemmän kuin kaksi.

*”-- useampi oppilas sinne vaan yhtä aikaa ohjaamaan. On sitten myös niitä oppilaita, jotka kerää niitä oppilaita siitä sivulta.”* (Projektityöntekijä)

### **6.3.2 Arviointia välkkäreiden näkökulmasta**

Haastattelimme ryhmähaastattelussa neljää ulkovälkkäriä, jotka olivat kaikki tyttöjä. Heistä kaksi oli ollut välkkärinä syksyllä ja kaksi toimi nyt kevään välkkärinä. Kysyimme aivan haastattelun alussa, mitä välkkärit harrastavat. Harrastuksia löytyi laadasta laitaan, mutta yhteisenä tekijänä oli se, että jokainen harrasti jotain liikuntaa myös vapaa-ajallaan. Liikunnallisia harrastuksia olivat karate, voimistelu sekä tanssi.

**Välkkärikoulutus, palautteenanto ja suunnittelu.** Välkkärit kertoivat koulutuksessa sisältäneen uusien leikkien opettelua ja niiden kokeilemista. He kertoivat, että heidän ohjaamillaan ulkovälitunneilla ei ole oikeastaan tehty muuta kuin leikitty erilaisia leikkejä. Ohjatun välitunnin alkaessa välkkärit ilmoittavat leikkialueella leikkien aloittamisesta ja pyytävät osallistujia asettumaan riviin, jotta leikin säännöt saadaan kaikille selitettyä. Välkkärit kertovat osallistuvansa myös itse ohjaamiinsa leikkeihin. Välkkärit eivät koe joutuvansa innostamaan oppilaita leikkeihin, mutta ajoittain he kuitenkin saattavat kysyä joiltakin oppilailta välitunnin alussa, kiinnostaisiko heitä osallistua.

*”Yleensä me ollaan vaan niinku yritetty pyytää niitä mukaan, että ei olla pakotettu koskaan. Ohjattu välituntihan on vapaaehtoinen, että ollaan pyydetty, mutta ei pakotettu.”*  
(Välkkäri 1)

Välkkäreiden mukaan he eivät anna juurikaan palautetta oppilaiden toiminnasta, mutta kokevat kuitenkin tärkeäksi kiittää mukana olleita lapsia osallistumisesta. *”Sanotaan ainakin, että kiitos, kun osallistuitte, ja että tulkaa sitten huomenna taas.”* (Välkkäri 1) Myöskään riitoihin puuttuminen ei ole oikeastaan ollut tarpeellista. Välkkäreiden mukaan välillä on saattanut olla korkeintaan sellaista pientä levottomuutta, mutta siihen riittää, että komentaa oppilasta rauhoittumaan. Ohjeeksi välkkärit olivat saaneet, että jos joku leikkijä ei suostu lopettamaan riehumista, hänet voi pyytää poistumaan leikistä. Ainakaan toistaiseksi välkkärit eivät ole joutuneet tukeutumaan välitunnilla valvovien opettajien apuun ristiriitatilanteissa.

Välkkärit saavat apua ohjattujen välituntien suunnitteluun projektityöntekijältä maanantain palaverissa ja muutenkin tarpeen vaatiessa, mutta kertovat kuitenkin suunnittelevansa välituntien sisältöä pääasiassa välitunnin aikana välkkäriparinsa kanssa. Tällä hetkellä ulkovälitunneilla on käytössä noppaleikki, mikä vähentää ja helpottaa välkkäreiden suunnittelun määrää. Leikit ovat pääasiassa sellaisia, jossa ei jouduta jakamaan oppilaita joukkueisiin, joten välkkäreiden ei tarvitse murehtia joukkuejaoista.

**Välkkäritoiminnan tavoitteet ja siihen osallistuminen.** Kysyessämme välkkäreiltä ohjattujen välituntien tavoitteista ajattelimme kysymyksen olevan hyvin haastava. Välkkäreille tuntui kuitenkin olevan hyvin selvillä, mitä hankkeella tavoitellaan.

*”Ainakin omasta mielestäni tavoitteena on se, että kaikki vois kokeilla erilaista liikkumista ja innostuis vähä enemmän tosta ulkoliikunnasta, ja vois ruveta ehkä harrastamaankin jotain.”*  
(Välkkäri 1)

*”Et ei ainakaan jäis yksin, vaan vois tulla mukaan.”* (Välkkäri 3)

Haastattelemiemme välkkäreiden mukaan on hyvin vaikea sanoa, mitkä ohjatuista leikeistä ovat olleet suosituimpia tai vähemmän suosittuja. He eivät myöskään osanneet nimetä yhtään leikkiä sellaiseksi, josta ei yhtään pidetä. Nousi kuitenkin esille, että joistakin oppilaille täysin uusista leikeistä oli pidetty paljon. Tästä huolimatta myös polttopallo ja tavalliset hippaleikitkin oli tykättyjen leikkien listalla. Tämä korostui myös 2.-luokkalaisten kyselyssä, joissa polttopalloa toivottiin lisää välitunneille.

Välkkärit kertoivat, että ohjatuilla välitunneilla kävijät vaihtuvat ajoittain. *”Joitakin uusia tulee ja joitakin samoja. Aina välillä tulee yks tai kaks uutta, jatkoi sitten tai ei.”* (Välkkäri 1) Välkkärit eivät kuitenkaan usko aivan kaikkien osallistuvan ohjattuun toimintaan. Välkkäreiden mukaan 6.-luokkalaisten pelaavat enimmäkseen jalkapalloa ja sitä ei ulkona ohjatuilla välitunneilla ole juurikaan pidetty. Syyskauden välkkärit uskoivat tämän vaikuttavan eniten heidän osallistumisen määrään. Keväällä ulkovälitunteihin osallistuminen ei edes ole mahdollista koulun ylimmille luokille, vaan ainoastaan 1.-2. luokille, joten kevään välkkäreiden on vaikeaa tietää vanhempien oppilaiden osallistumisesta. Päätimme kysyä eri-ikäisten osallistumisesta myös sisävälkkäreiltä ohjatun välitunnin havainnoinnin yhteydessä. Sisävälkkäritkin olivat sitä mieltä, että 6.-luokkalaisten käy hieman vähemmän ohjatuissa välituntitoiminoissa verrattuna nuorempiin oppilaisiin. Sisävälkkärit olivat myös havainneet, että 6.-luokkalaisten ei tottele heitä aivan yhtä helposti kuin alempien vuosiluokkien oppilaat. Välkkäreiden oman sekä harjaantumisloukan ollessa ohjatuilla välitunneilla järjestyshäiriöt ovat vähäisimpiä. Sisävälkkärit eivät olleet kuitenkaan kokeneet ti-

lannetta vaikeaksi. Ulkovälkkäreiden mukaan vaihtelee hyvin paljon, mitä muut oppilaat ajattelevat heistä ja heidän toiminnastaan.

*”Vähä riippuu aina et onks hyvä leikki vai onks huono leikki. Ja tietysti et millanen on luonteeltaan, onks hyvä päivä vai onks huono päivä, vähän siitäkin riippuu.”* (Välkkäri 1)

**Välkkärinä toimimisen hyvät ja huonot puolet.** Kaikista mukavimmalta välkkäreistä on tuntunut, kun oppilaat yksinkertaisesti sanovat, että on ollut tosi kivaa. Välkkärit kertoivat myös saaneensa runsaasti leikkitoiveita, joita välkkärit toteuttivat seuraavilla välitunneilla ensin niitä hieman pohdittuaan. Jos leikki vaikuttaa *”ihan kivalta”*, välkkärit kertoivat ottavansa sen mukaan, mutta näin ei kuitenkaan ihan aina tapahdu. Jos esimerkiksi vain yksi oppilas haluaa leikkiä toivomaansa leikkiä, silloin välkkärit jättävät toiveen huomioimatta. Heille on tärkeää, että useampi oppilas kerrallaan haluaa toiveleikkiä, jotta mahdollisimman monella olisi mukavaa ohjatuilla välitunneilla. Ikäväksi ja raskaaksi välkkärit kokivat tehtävässään sen, jos jollekin oppilaalle sattuu jotain tai jos joku on todella levoton ja villi. Välkkärit kertoivat vielä, että aivan joka kerta ei huvittaisi mennä ohjaamaan välitunteja, mutta on kuitenkin jaksettava. Välkkärit lisäsivät vielä perään, että on kuitenkin *”tosi kivaa”*, kun sinne vain menee. Välkkärit kertoivat lähteneensä toimintaan mukaan sen vuoksi, koska välitunneilla ei ollut muutakaan tekemistä, ja koska on kiva kokeilla uusia asioita. He kokivat tärkeäksi sen, että välkkärinä voi auttaa muita.

### 6.3.3 Arviointia toimintaan osallistuvien oppilaiden näkökulmasta

**Osallistumisen määrä ja syyt.** Haastateltavamme neljäsluokkalaiset kertoivat osallistuvansa välituntitoimintoihin joka kerta, kun siihen on mahdollisuus. He toivoisivat ohjattujen välituntien kestävän pidempään, ja että niitä järjestettäisiin useammin. Syyksi osallistumiseen neljäsluokkalaiset kertoivat ohjattujen välituntien mielekkyyden sekä mukavat toiminnot. *”Koska siellä on hauskaa, siellä saa pelata futista. -- saa roikkua, saa olla vapaa ihminen.”* He kertoivat myös lämpimän sisäilman houkuttelevan enemmän kuin kylmä ilma ulkona. Eräs poika kertoi erityisesti pitävänsä päivästä, jolloin heidän luokallaan on mahdollisuus sisävälitunteihin. *”Rakastan torstaita.”* (Poika 1)

**Välkkärien toiminta.** Kysyessämme haastateltaviltamme välkkärien toiminnasta, saimme itseämme hiukan yllättäviä kommentteja. Neljäsluokkalaisten mukaan välituntiohjaajat (jotka ovat heitä vuoden vanhempia) komentelevat ja kiusaavat. Kiusaamista tosin kuvattiin myös sanalla ärsyttäminen. Haastateltaviamme ärsyttää, kun ”-- ne ite sotkee ja sit meidän pitää siivota ne kaikki jutut.” (Tyttö 1) Koululla on tapana, että välkkärit laittavat välituntivälineet paikoilleen ja kaikki osallistuvat loppusiivoukseen. Neljäsluokkalaisten totesivat, että he haluaisivat mieluummin osallistua radan rakentamiseen kuin jälkisiivoukseen:

*”miks me ei saada laittaa sitä rataa, sit ois paljon järkevämpää, jos välkkärit käskis mihin laitetaan. Nyt kun ne laittaa ne, ni silloin se on ihan tylsää. Me ei tehä muuta kun leikitä ja sit siivota, kun ne on sotkenu.”* (Poika 1)

Haastateltavamme olivat sitä mieltä, että välkkäreiden tulisi siivota tavarat paikoilleen, tai ainakin osallistua siivoamiseen. Yksi haastateltava ilmaisi yhteisen mielipiteen seuraavasti: *”Ne vaan komentaa ja sanoo, että siivotkaa.”* (Tyttö 3). Toinen haastateltava kuitenkin lievensi hieman: *-- kyl ne joskus auttaa.”* (Tyttö 2) Haastateltavamme kuvasivat välkkäreiden toteuttamaa järjestyksen ylläpitoa ja palautetta kommenteluksi: *”Jos joku tekee jotain väärin, ni sit ne tulee sanomaan, et kohta me potkastaan sut ulos täältä.”* (Poika 1). Välkkärien toiminnan kerrottiin olevan vahtimista ja pilliin puhaltamista. Oppilaiden mukaan muunlaisen palautteen saaminen on ollut vähäistä: *”En mä oo ainakaan kuullu, et mulle ois sanottu mitään.”* (Tyttö 2)

**Muutokset välitunneissa.** Kysyessämme haastateltavilta projektin myötä tapahtuneista muutoksista välitunneilla he luettelivat rakenteellisia ja välineellisiä muutoksia. He kertoivat, että välkkäreiden ohjaamia välitunteja ei ollut aikaisemmin pidetty, eikä välitunteja voinut ennen viettää koulun liikuntasalissa. He kertoivat myös saliin tulleesta kiipeilyseinästä. Liikuntamäärissä tapahtuneet muutokset ohjattujen välituntien myötä olivat haastateltavillamme hieman erilaiset: osalla oli tapahtunut ohjattujen välituntien myötä lisääntymistä, osalla liikuntamäärä oli pysynyt entisellään ja yhdellä jopa vähentynyt. Kysyttäessä tämän- ja viimevuotisten välituntien liikuntaaktiivisuuseroista, suurin osa vastanneista kertoi liikkuvansa nykyisin vähemmän kuin aikaisemmin. Syyksi tähän he mainitsivat vanhoiksi ja tylsiksi käyneet leikit sekä sen, että monet muut oppilaat haluavat leikkiä niitä samoja leikkejä.



**Sosiaaliset suhteet.** Kysellessämme sosiaalisten suhteiden vaikutuksesta välitunti-toimintaan osallistumiseen, saimme ennalta arvattavia vastauksia. Haastateltavat kertoivat osallistumiseen vaikuttavan se ovatko kaverit mukana:

*”-- samojen kavereiden, tällaisten porukoitten kanssa... voin mä silloin mennä, jos ne ei oo ne kaikkein tylsimmät, jos ne on ne, ni en silloin menis.” (Poika 1)*

Kaikki haastateltavamme eivät kuitenkaan sanoneet olevansa täysin kavereiden viettämissä, *”-- jos mua ei huvita, ja kaverit menee, ni en mä sit menis”*. (Poika 2) Eräs tyttö kyllä jatkoi: *”-- jos kaverit menee, niin mäkin meen.”* (Tyttö 2) Haastateltavamme kertoivat, että he osallistuisivat ohjatuille välitunneille vieläkin useammin, jos heidän kaverinsa toimisivat välituntiohjaajina. *”Haha, koska ne antais vapauksia, haha!”* (Poika 1). Vaikka koulussa olevat välkkärit olivat 5.-luokkalaisia eli haastateltavia vain vuotta vanhempia, eräskin poika sanoi, ettei hänellä ole kavereita *”yläkoulussa”*. He siis todennäköisesti pitivät viidesluokkalaisia paljon vanhempana, kuin mitä he itse ovat.

**Projektin arviointia.** Kaikista mieluisimpina välituntitoimintoina 4.-luokkalaiset pitävät jalkapalloa sekä erilaista kiipeilyä ja roikkumista. Tylsimmäksi mainittiin loppusiivous sekä se, että *”-- potkastaan ulos, jos ei tottele”*. (Poika 1) Suurin osa heistä piti kuitenkin järkevänä käytäntönä, että häiriökäyttäytyjät joutuvat poistumaan, mutta eräs poika kertoi nauraen *”-- se on ihan sama jos ulkovälkiltä potkastaan kotiin.”* (Poika 2) Yksi haastateltavamme toivoi, että salissa olisi tämänhetkiseen tapaan kaksi eri puolta, jossa olisi eri toimintaa. Erona nykyiseen hän ehdotti, että puolia ei saisi vaihtaa kesken välitunnin. Haastateltavamme toivoisivat myös saavansa roikkua enemmän salissa olevissa naruissa ja renkaissa. Kehittämistoiveina olivat myös pidemmät välitunnit sekä se, että sisävälitunteja olisi *”-- joka tunnin jälkeen, joka päivä.”* (Tyttö 1) He myös toivoivat välituntiohjauksen jatkuvan tulevaisuudessakin. Sisävälitunneille ehdotettiin myös haastavampia pisteitä, kuten kiipeilyyn liittyviä puita. He eivät haluaisi tehdä mitään helppoa, muun muassa hierontapiste koettiin tylsäksi. Ehdotukseksi välinehankkijalle he antoivat suuren trampoliinin sekä isoja voimistelupalloja, mutta kehuivat muuten välinevaraston sisältöä. Eräs poika toivoi myös Half Pipea ja laskettelukeskusta. Haastateltavamme eivät pu-

heidensa mukaan kaivanneet heille järjestettyä ulkovälituntitoimintaa, sillä *”ulkona on kiva olla kavereitten kanssa.”* (Tyttö 2)

**Oppilaiden motivoiminen.** Kysyessämme haastateltavien 4.-luokkalaisten mielipidettä siihen, minkälaiset asiat saisivat oppilaita liikkumaan välitunnilla enemmän, eräs oppilaista antoi selvän ja vahvan vastauksen.

*”No mistä ne tykkää. Jos ne tykkää vaikka futiksesta, ni ne vaan liikkuu ja pelaa, jos ne tykkää jostain muusta, ni ne vaan liikkuu siellä.”* (Poika 1)

Kysyimme oppilailta omasta mielestämme haastavan kysymyksen: kuinka liikunnallisesti passiiviset oppilaat saataisiin aktivoitumaan välitunneilla? Pohjustimme aihetta kertomalla, että vaikka useihin kouluihin on hankittu uusia välineitä innostamaan oppilaita liikkumaan enemmän välituntisin, usein käy kuitenkin niin, että samat oppilaat liikkuvat kuin aiemminkin. Halusimme selvittää, mikä olisi oppilaiden ratkaisu tilanteeseen. Haastateltavamme uskoivat, että kaverit pystyvät houkuttelemaan liikunnallisesti passiivisia oppilaita mukaan aktiiviseen välituntitoimintaan. Suostutteleminen lisänä tulisi kertoa, mitä kaikkea kivaa ohjatuilla välitunneilla tehdään.

**Muutostoiveet.** Kysyessämme haastateltavilta, haluaisivatko he välituntiohjauksen pyörittävän mieluummin oppilaiden vai aikuisten vetäminä, he olivat aluksi ehdottomasti sitä mieltä, että aikuisten tulisi olla ohjaamassa. Syyksi tähän he kertoivat sen, että välkkärit pistävät oppilaat siivoamaan sisävälituntien jälkeen. *”Ne luulee, että me ollaan niiden orjia.”* (Poika 1) Mietittyään kuinka mahdollisesti aikuisten ohjaamien kertojen jälkeen toimittaisiin siivouksen osalta, he vaihtoivatkin mielipidettä oppilaiden ohjauksen suuntaan. He toimisivat myös mieluummin itse välituntiohjaajan roolissa kuin antaisivat sen opettajille. He siis kaikki haluaisivat toimia itsekin välituntiohjaajina. *”Joo, se ois hauskaa, jos sais päättää mitä siellä tekee. -- tekisin paljon bestimmän radan.”* (Tyttö 1) Haastateltavamme sanoivat, että järjestäisivät itse kivempia ja haastavampia tempuratoja, mutta eivät osanneet kuitenkaan kovin tarkkaan kertoa mitä se pitäisi sisällään. *”Siinä olis kaikkii tasapainotteluja ja kiipeilyjuttuja.”* (Tyttö 2) Saimme yhden selkeän esimerkin:

*”Tekisin sellasen kokonaisen radan, et kaikki menis siinä niinku vuorotellen, et jokainen lähtee toinen toisensa perään. Se ois hauskaa.” (Poika 1)*

Tähän jatkettiin, että *”-- vois olla sellainen kilpailu, et kuka tekee sen nopeimmin.”* (Poika 3). Haastateltavamme järjestäisivät itse ainakin mahdollisuuden voltintekoon ja jättäisivät hierontapisteen kokonaan pois. Skeittailusta ja lumilautailusta innostunut poika totesi, että *”mentäisiin laskettelemaan.”* (Poika 2). Yksi haastateltavista kertoi, miksi haluisi järjestää muille mukavaa tekemistä: *”Siitä tulee muille hyvä mieli, ja sit kun muille tulee hyvä mieli, nii sit mullekin tulee.”* (Poika 2). Toinen haastateltavista tytöistä korosti, että radan tulisi olla haastavan lisäksi turvallinen. Oppilailta tuli hieman eriäviä mielipiteitä siihen, mikä olisi heidän mielestään sopiva määrä välituntiohjaajia yhdelle kerralle. Vastauksia tuli yhdestä kolmeen. Kolmea perusteltiin sillä, että kaksi valvoisi rataa ja yksi ohjaisi salin toisella puolella pelattavaa peliä.

#### **6.3.4 Arviointia luokanopettajien näkökulmasta**

Kysyimme haastattelemiemme 4.-luokkalaisten ja kyselylomakkeiden täyttäneiden oppilaiden opettajilta muutaman kysymyksen siitä, millaiseksi he kokevat oppilaiden toiminnan välitunneilla, ja onko luokissa puhuttu välkkäritoiminnasta. Kyselylomakkeet täyttäneen 2. luokan opettajana toimi itse projektityöntekijä, joten lapset olivat hyvin tietoisia ohjatuista välitunneista. Kyselylomakkeet täyttäneen 4. luokan opettajan luokassa ei ollut keskusteltu juurikaan ohjattuihin välitunteihin osallistumisen mahdollisuudesta. Viidennen luokan opettaja kertoi oppilaiden olevan hyvin tietoisia ohjatuista välitunneista, sillä noin 10 luokan oppilasta toimii välkkäreinä, ja ohjatut välitunnit olivat muutenkin suosiossa. Sen 4. luokan opettaja, jonka viisi oppilasta oli ryhmähaastattelussamme, kertoi oppilaiden myös olevan tietoisia välkkäritoiminnasta. Hän koki oppilaiden osallistuvan ohjatuille välitunneille usein.

## 6.4 Havainnointien näkökulma ohjatuille välitunneille osallistumiseen

**Ulkovälitunti.** Seuraamallamme ulkovälitunnilla oli kaksi välituntiohjaajaa eli välkkäriä. Välitunnilla oli käytössä noppaleikki, joka oli ollut projektityöntekijän mukaan käytössä kaksi viikkoa. Välituntileikit määräytyivät nopan avulla: välkkärin valitsema oppilas heitti isoa pehmeää noppaa, jonka silmäluvun mukaan seuraava leikki määräytyi. Jokaiselle nopan luvulle oli oma leikkinsä. Välkkärit valitsivat ohjaamalleen välitunnille ”noppalapun” useiden vaihtoehtojen joukosta ennen välitunnin alkua. Toiminnat nopan silmäluvuille oli valittu syksyn suosituimpien leikkien joukosta. Projektityöntekijän mukaan noppaleikkiä tullaan käyttämään jatkossakin, koska se helpottaa välituntien suunnittelua. Tulevaisuudessa nopan yhtä silmälukua tulee vastaamaan kysymysmerkki, jonka kohdalla oppilaat saavat itse päättää mitä leikkiä leikitään.

Liikuntavälitunti aloitettiin kokoontumalla ennalta sovitulle koulun piha-alueelle. Välkkärit tunnistettiin huomioliiveistä sekä heillä käytössä olevista pilleistä. Välkkärit antoivat noppaleikin ohjeistuksen ja toiminta laitettiin nopeasti käyntiin. He myös itse osallistuivat mukaan toimintaan. Oppilaita ei veloitettu osallistumaan välitunti-toimintaan koko välitunnin ajaksi, vaan heillä oli mahdollisuus tulla mukaan ja poistua kesken kaiken. Seuraamallamme välitunnilla oli mahdollisuus leikkiä kolmea eri leikkiä. Suurin osa oppilaista oli mukana toiminnassa koko välitunnin ajan. Välituntiin otti osaa noin kaksikymmentä 1.–2.-luokkalaista.

Välitunnin loputtua koordinaattori kysyi välkkäreiltä, kuinka välitunti heidän mielestään sujui. Tytöt tuumasivat kaiken menneen hyvin, ja että osallistujat olivat varsinkin hyvin innokkaita nopanheittäjiä. Työille selvisi myös hyvin nopeasti, mikä oli osoittautunut tämän ”noppalapun” suosituimmaksi leikiksi, vaikka seuraamamme kerta oli heidän ensimmäinen ”noppakertansa”. Suurin osa ohjattuun välituntiin osallistuneista oppilaista olisi leikkinyt mieluiten kirkonrottaa. Nopansilmäluvut ohjasivat leikkimään myös muun muassa spiraalia, solmua ja halihippaa.

**Sisävälitunti.** Seuraamallamme sisävälitunnilla oli mahdollisuus tempurataan ja jalkapallon pelaamiseen. Tämänkertaisella radalla pääsi kokeilemaan taitojaan ketteryydessä, kierimisessä, kehonhallinnassa, kiipeilemisessä, tasapainossa, rentoutumisessa sekä riippumisessa. Tehtäväkortit oli valittu välkkäreille suunnatusta kansiosta, josta löytyi eritasoisia harjoitteita (A, B, C, D) jokaisesta osa-alueesta. Tehtävinä oli vatsalaudoilla pujottelemine (ketteryys), kuperkeikan harjoittelu (kieriminen), hyppy korkealta puolapuulta pehmeälle patjalle (kehon hallinta), köydellä riippuminen matolta matolle (riippuminen), penkillä eri tavoin liikkuminen (tasapaino) sekä parin hieronta (rentoutuminen). Lisäksi oppilailla oli mahdollisuus hyppynaruilla hyppimiseen. Koska samat välkkäryhmät ohjaavat sisävälitunteja viikon kerrallaan, jokaiselle luokalla tulee mahdollisuus samansisältöiseen toimintaan. Seuraamallamme sisävälitunnilla ohjaajia oli kolme.

Oppilaiden saavuttua sisävälitunnille välkkärit olivat koonneet radan valmiiksi. Toiminta aloitettiin välittömästi. Oppilaat koottiin kasaan ja heille annettiin mahdollisuus valita mieluisa tekeminen. Jalkapallonpelaajat lähtivät pelaamaan ja loput jäivät voimistelu/tempuradalle. Välkkärit eivät käyneet yhteisesti läpi, mitä tempuradan pisteillä tehdään, mutta jokaisella pisteellä oli ohjeet kuvineen mitä siellä tuli tehdä. Välituntiohjaajat kiittelivät pisteillä ja puhalsivat pilliin pisteiden vaihdon merkiksi. He myös siirtelivät paikaltaan lähteneitä tavaroita niille kuuluville oikeille paikoilleen sekä pyörittivät halukkaille pitkää hyppynarua. Hetken toiminnan aloittamisen jälkeen ohjaajat tajusivat neuvoa liikkujia ottamaan sukat pois jalasta. Välkkäreillä oli myös oikeus laittaa häiriökäyttäytyjiä pois sisävälitunnilta. Tällä välitunnilla kaksi poikaa sai käskyn poistua, jonka seurauksena he poistuivat kiltisti. Välitunti päättyi yhteiseen loppusiivoukseen. Yksi poika meinasi livahtaa juuri ennen siivouksen alkua, mutta hänet käännyttiin takaisin. Opettajat eivät puuttuneet sisävälitunteihin muuten kuin normaalin välituntivalvojan roolissa, erityisoppilailla oli tavanomaiseen tapaan avustajat mukanaan.

Ainakin tämän kerran ohjaajat pitivät ohjausta mieluisena ja sanoivat tykkäävänsä kun pääsevät itsekin samalla liikkumaan. Tällä kerralla emme tosin huomanneet, että kukaan heistä olisi itse kiertänyt pisteitä liikkumismielessä. He mainitsivat välkkärinä olemisen negatiiviseksi puoleksi häiriökäyttäytyjät sekä välineiden raahaamisen.

Eräskin tyttö kertoi tapauksen, jossa oli niksauttanut olkapäänsä, kun kuudesluokkalaiset pojat olivat hyppineet patjalle, kun patjaa oli pitänyt siirtää paikasta toiseen. Seuraamamme välitunnin välkkärit kertoivat myös, että osa heistä on lopettanut välkkärinä olemisen kesken kaiken, osa omasta tahdostaan, osa opettajien toimesta. He olivat myös huomanneet, että aika usein samat oppilaat käyvät ohjatuilla välitunneilla ja painottivat sitä, että osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. He kertoivat myös itse osallistuvansa toisten ohjaamille kerroille.

## 7 POHDINTA

Tutkielma on osa Liikkuva koulu -projektia, jonka yhtenä tavoitteena on pyrkiä lisäämään koulupäivien liikunnallisuutta järjestetyn välitunti-intervention avulla. Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää, millaista välituntiliikunnan tehostamista tapaustutkimuksen kohteeksi valikoituneella tutkimuskoululla oli järjestetty. Selvitimme myös, millaisia kokemuksia välitunti-interventiosta on saatu, mm. ovatko oppilaat välituntitoiminnan tehostamisen jälkeen fyysisesti aktiivisempia sekä millaisin keinoin välituntiliikkumisesta saataisiin entistä aktiivisempaa ja houkuttelevampaa. Tarvittavaa päivittäisen liikunnan määrää perustellaan koululaisen terveellä kasvulla, kehityksellä sekä hyvinvoinnilla. (Heinonen ym. 2008, 18.) Nuoren Suomen (2008) tekemän selvityksen mukaan lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaa viikon jokaisena päivänä vähintään tunnin verran. Välitunnit ovat otollisia kohteita liikunnan määrän lisäämistä ajatellen, sillä oppilaat viettävät välitunneilla aikaa jopa viisi tuntia viikossa (Koski ym. 2008, 17). Aineistonkeruumenetelminä käytimme oppilaskyselyitä (n = 72), oppilaiden, välitunteja organisoivan projektityöntekijän, välituntiohjaajina toimivien oppilaiden sekä opettajien haastatteluja sekä ohjattujen välituntien havainnointia. Analyysit sisälsivät kyselyaineiston määrällisiä tarkasteluja sekä haastatteluja havainnointiaineistosta nousevien teemojen sisällönanalyttistä tarkastelua.

### 7.1 Tutkimustulosten tarkastelua

**Oppilaiden toiminta välitunneilla.** Kolmella luokalla toteuttamamme kyselyn mukaan pojat osallistuvat välitunneilla liikunnallisesti aktiivisiin toimintoihin (pallopelit) enemmän kuin tytöt, jotka välituntisin istuskelivat paikoillaan poikiin verrattuna huomattavasti enemmän. Tutkimustuloksemme on samansuuntainen kuin aiemmista tutkimuksista saadut tulokset, joiden mukaan tytöt ovat poikia passiivisempia liikkujia (Loucaides ym. 2009; Mallam ym. 2003; Ridgers ym. 2007; Stratton & Mullan 2005; Zask ym. 2001). Havaitimme myös, että iällä on merkitystä liikunnallisesti aktiivisiin toimintoihin osallistumisessa, sillä aineistomme 2.- ja 4.-luokkalaiset pelasivat enemmän pallopelejä kuin 5.-luokkalaiset ja vastaavasti 5.-luokkalaiset ilmoittivat useammin istuvansa ja seisoskelevansa välitunneilla kuin 2.-luokkalaiset. Myös

tämä tulos on aiempien tutkimusten kanssa samansuuntainen: liikunnallinen aktiivisuus vähenee iän myötä. Vielä 10-vuotiaana oppilaat liikkuvat välituntisin aktiivisesti, minkä jälkeen passiivisuus yleistyy ja on selkeästi havaittavissa erityisesti tytöillä. (Koski ym. 2008, 16; Wall ym. 2011.) Seisoskelussa ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa 4. ja 5. luokan välillä. Kyselyyn vastanneen 4. luokan oppilaat (n = 29) olivat kuitenkin 5.-luokkalaisia (n = 21) passiivisempia välituntien aikaisessa juoksemisessa ja kiipeilyssä. Tämä tulos poikkeaa yleisestä ikätrendistä, mutta voi liittyä esimerkiksi siihen, että kyseisen 5. luokan oppilaista opettajan arvion mukaan noin 10 oppilasta oli itse osallistunut välkkäritoimintaan ohjaajana ja liikunnan harrastuneisuus saattoi erityisesti tällä luokalla olla tavallista suurempaa.

**Ohjatuille välitunneille osallistuminen ja muutokset välitunti-*liikkumisessa.*** Tyttöjen ja poikien välillä havaittiin selkeä ero ohjatuille välitunneille osallistumisen useudessa: tytöt osallistuvat niihin huomattavasti useammin kuin pojat. Jopa 20 prosenttia tytöistä ilmoitti osallistuvansa ohjatuille välitunneille aina, kun se on mahdollista. Pojista vain noin 8 prosenttia osallistui niihin aina ja yli 40 prosenttia vastasi jättävänsä ohjatut välitunnit aina väliin. Tytöistä vain viidesosa ei käynyt ohjatuilla välitunneilla koskaan. Syyksi sukupuolierolle voisi ajatella sen, että etenkin ohjattujen ulkovälituntien sisältö oli sellainen, joka houkuttelee enemmän tyttöjä kuin poikia (polttopallo, kirkonrotta, halhippa).

Ulkovälitunneilla leikittiin pääasiassa erilaisia pelejä ja leikkejä, mutta ohjelmaan eivät kuuluneet esimerkiksi pallopelit, joita pojat pelasivat tutkimuksemme mukaan tyttöjä huomattavasti aktiivisemmin. Sisävälitunneilla puolestaan oli projektityöntekijän havainnon mukaan erityisesti tyttöjen keskuudessa suositun tempuradan lisäksi mahdollisuus joko jalkapallon pelaamiseen tai seinäkiipeilyyn. On mahdollista, että pojat olivat tottuneet aktivoimaan pelinsä omatoimisesti välitunneilla. Ohjatuille sisävälitunneille oli mahdollista osallistua vain kerran viikossa, eikä oppilailla ollut etukäteen tiedossa, mitä aktiivisuuden muotoja milläkin sisävälitunnilla on luvassa. Oletusta tukee myös se, että välitunneille toivottiin lisää jalkapallomaaleja. Myös projektityöntekijä ajatteli nimenomaan niiden oppilaiden jäävän pois ohjatuilta välitunneilta, jotka pelaavat jalkapalloa tai keksivät muuta tekemistä välitunneille. Poikien vähäiseen osallistumiseen ohjatuille välitunneille voinee vaikuttaa myös se, että



sisävälitunneille osallistuttiin luokittain. Omatoimiseen jalkapallopeliin on mahdollista saada oppilaita mukaan myös muilta luokilta.

Kysyessämme oppilailta, onko heidän liikkumisensa muuttunut ohjattujen välituntien myötä, sukupuolten välillä havaittiin ero tyttöjen ilmaistessa vahvaa ja poikien vain vähäistä muutosta. Tytöistä yli puolet ja pojista vain hieman yli kymmenesosa ilmoitti liikkumisensa muuttuneen lisääntyvään suuntaan ohjattuihin välitunteihin osallistumisen myötä. Tätä eroa saattoi mahdollistaa se, että tytöt ylipäätään osallistuivat ohjatuille välitunneille huomattavasti useammin kuin pojat. Sukupuolittain eriytynyttä tulosta tukee myös viiden neljäsluokkalaisen haastattelu: liikuntamäärissä oli joillakin tapahtunut lisääntymistä, osalla pysynyt entisellään ja yhdellä jopa vähentynyt. Liikuntamäärän laskemiseen liittyvä kommentti voi kuitenkin johtua iän myötä kriittisemmäksi muuttuvasta asenteesta liikuntaa tai järjestettyä toimintaa kohtaan: haastateltavat totesivat leikittävien leikkien olevan tylsiä. Aktiivisen liikunnan vähentyminen ja entisellään pysyminen on kuitenkin hämmästyttävää siihen nähden, että haastateltavamme osallistuivat ohjatuille välitunneille aina tai melkein aina kun siihen oli mahdollisuus. Toisaalta heillä oli mahdollisuus ohjattuihin välitunteihin vain kerran viikossa 30 minuutin ajan, eikä se itsessään lisää liikuntamääriä suuresti. Oppilaat todennäköisesti osallistuisivat ohjatuille välitunneille useammin, jos niitä vain järjestettäisiin useammin.

Tutkimuksemme mukaan 5.-luokkalaiset osallistuivat ohjatuille välitunneille 4.-luokkalaisia useammin. Yli viidesosa 2. luokan oppilaista osallistui ohjatuille välitunneille aina, kun siihen on mahdollisuus. Huomattava osa 5.-luokkalaisista (noin 40 %) vastasi osallistuvansa ohjatuille välitunneille melkein aina, kun taas 4. luokalla suurin osa (noin 75 %) ilmoitti, ettei osallistu ohjatuille välitunneille koskaan. Tähän vaikuttanee se, miten kyselyyn vastanneiden luokkien opettajat ovat kertoneet oppilailleen koulussa olevasta mahdollisuudesta osallistua ohjatuille välitunneille. Opettajien kannustavalla asenteella saattaa olla huomattavaa merkitystä sen kannalta, kuinka paljon oppilaat osallistuvat ohjatuille välitunneille. On mahdollista, että 4. luokan oppilaat eivät olleet täysin tietoisia, mitä ohjatut välitunnit sisältävät, mikä on johtanut heidän vähäiseen osallistumisaktiivisuuteen. Ylipäätään luokkien sisällä

vallitsevat hiljaiset säännöt, normit ja arvostukset voivat vaikuttaa osallistumisen useuteen.

Projektityöntekijä arveli, että osallistumiseen voi vaikuttaa se, ketkä toimivat välituntiohjaajina. Useat 5.-luokkalaiset saattoivat osallistua ohjatuille välitunneille, koska heidän luokkatovereitaan toimi välkkäreinä. Tätä päätelmää vahvistaa myös 4.-luokkalaisten haastattelussa esiin tuoma kommentti siitä, että he pitäisivät ohjatuista välitunneista vieläkin enemmän, jos välkkärit olisivat heidän omia kavereitaan. Tutkimuskoulussa välituntiohjaajia ei ollut valittu muilla perusteluilla kuin sillä, ketkä ovat halukkaita toimimaan ohjaajan roolissa. Mikäli välkkärit olisivat koulun suosittuja oppilaita, oppilaat saattaisivat haluta osallistua ohjatuille välitunneille enemmän. Tuntuu kuitenkin väärältä jättää osa halukkaista välkkäriehdokkaista toiminnan ulkopuolelle ilman sen suurempaa syytä, sillä vastuutehtävät toimivat kaikille oppilaille hyvinä kasvunpaikkoina erityisesti sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta. Kun asiaa pohtii hankkeen tavoitteen kautta, on toisaalta tärkeää maksimoida oppilaiden liikkumisaktiivisuus, ja välkkäreiden valikoiminen saattaisi olla yksi ratkaiseva tekijä.

**Yhteydet.** Tutkimuksemme mukaan ohjattuihin välitunteihin osallistuminen ja liikunnan määrän lisääntyminen tavallisilla välitunneilla korreloivat positiivisesti keskenään. Vaikka aineisto ei mahdollista kausaalisia päätelmiä, voidaan varovaisesti olettaa, että ohjatuille välitunneille osallistuminen voi tukea myönteisiä muutoksia liikkumisen määrässä tavallisillakin välitunneilla. On kuitenkin huomattava, että liikuntaleikkeihin osallistumisen ja ohjattuihin välitunteihin osallistumisen välillä havaittiin positiivinen korrelaatio: ohjatuille välitunneille useimmin osallistuvat oppilaat olivat niitä, jotka käyttivät välituntejaan liikuntaleikkeihin ja pallopeleihin yleensäkin. Liikuntaleikkeihin osallistumisen ja pallopelien pelaamisen välillä oli positiivinen yhteys, mikä viittaa siihen, että liikunnallisesti aktiiviset oppilaat osallistuivat monenlaiseen välituntitoimintaan. Myös välitunneilla kävely, istuminen ja seisoskelu korreloivat positiivisesti keskenään eli ne oppilaat, jotka yleensä istuivat välituntisin, olivat niitä, jotka useimmiten myös kävelevät ja seisoskelevat aktiivisemmän toiminnan sijaan. Pallopelien pelaamisen ja seisoskelemisen sekä liikuntaleikkeihin osallistumisen ja seisoskelemisen välillä sen sijaan havaittiin negatiivinen korrelaatio.

Näyttäisi siltä, että ohjatuille välitunneille osallistuivat pääasiassa ne oppilaat, jotka olivat muutenkin fyysisesti aktiivisia välitunneilla. Hankkeen haasteeksi tuntuisi nousevan se, miten liikunnallisesti passiiviset oppilaat saataisiin mukaan toimintaan. Myös projektityöntekijä koki passiivisten oppilaiden mukaan saamisen hankkeen suurimmaksi haasteeksi.

**Toimivan liikunnallisen välitunnin edellytyksiä.** Ohjatun liikunnallisen välitunnin ehdottomana onnistumisen lähtökohtana pidetään pidempiä kuin tavallisia 15 minuutin välitunteja (Vahasalo 2007, 3). Tapaustutkimuksemme kohteena olleen tutkimuskoulun rakennemuutos kahteen 30 minuuttia kestävään välituntiin oli hyödyllinen muutos, sillä 15 minuutissa ei ehdi saada kunnon peliä aikaiseksi, eikä varsinkaan pysty oppimaan uusia pelisääntöjä tai tekniikoita. Liian lyhyelle tauolle pukeutuminen vain ärsyttää sekä oppilaita että välituntivalvojia. (Vahasalo 2007, 3.) Toimivan liikunnallisen välituntitoiminnan mahdollistaa se, että joku ottaa projektin vastuulleen. Tutkimuskoulussamme vastuu oli annettu projektityöntekijälle. Ilman projektityöntekijää hankkeen kehittäminen ja organisoiminen olisi ollut jonkun opettajan tai opettajaryhmän tehtävänä.

Koululla oli järjestetty esimerkillisesti myös välkkäreistä huolehtiminen, sillä projektityöntekijä ja välkkärit kokoontuivat kerran viikossa, maanantaisin, suunnittelemaan tulevan viikon ohjattuja välitunteja. Koemme tämän olevan hyödyllistä siitä syystä, että välkkäreille ei tule liikaa painetta suunnittelusta, kun projektityöntekijä on heitä auttamassa. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että monipuoliset välineet vaikuttavat oppilaiden liikunnan intensiteettiin (Verstraete ym. 2006). Tutkimuskoululamme kiinnitettiin huomiota myös välineisiin: koulun välineistö oli ollut jo ennen projektia hyvä ja muutamia hankintoja oli tehty nimenomaan liikunnallisia välitunteja varten (mm. jättipalloja, sisämaalit sekä kiipeilyseinä). Vaikka koululle ei tarvinnut tehdä suuria hankintoja välineistön suhteen, on syytä huomata, että suuri rahallinen panostus on tehty jo siinä, kun koululle on palkattu toimintaa organisoiva projektityöntekijä. Luultavasti kukaan opettaja ei ottaisi toiminnan organisointia vastuulleen tuntikehyksensä ulkopuolelle ilman lisätienestettä. Välituntitoiminnan järjestäminen ei siis välttämättä ole ilmaista, vaikka koulun liikuntavälineistö olisi jo valmiiksi riittävä.

**Välituntituntien tavoitteet ja sisällöt.** Projektityöntekijä nimesi hankkeen tavoitteiksi oppilaiden liikunnan lisäämisen sekä sen, että oppilaat oppisivat uusia leikkejä ja leikkisivät niitä itsekseenkin. Pelit ja leikit olivat etenkin nuorimpien eli 2.-luokkalaisten vastauksissa suosittuja sisältöjä mieluisimpina sisältöinä ohjatuilla välitunneilla. Useissa vastauksissa kuitenkin ilmeni, että uusia leikkejä toivottiin lisää. Kehitysehdotuksena voisikin olla, että ohjatuilla välitunneilla opetettaisiin entistä enemmän sellaisia leikkejä, jotka ovat oppilaille ennestään täysin tuntemattomia perinteisten suosiota saaneiden leikkien, kuten hipan ja polttopallon ohella. Olisi tärkeää, että uusia leikkejä tulisi mukaan riittävän usein, jotta oppilaat eivät ehtisi kyllästyä aiempiin uusiin leikkeihin. Leikkejä pystyisi varmasti myös kierrättämään: jätettäisiin jotkin suosiota saaneet leikit leikkimättä hetkeksi, jolloin ne ovat ikään kuin uusia pienen tauon jälkeen.

Haastattelemiemme 4.-luokkalaisten sekä kyselyyn vastanneiden 5.-luokkalaisten mukaan suosittuja toimintoja pelien ja leikkien ohella olivat kiipeily ja roikkuminen, joita olikin mahdollisuus tehdä ainakin lähes jokaisella ohjatulla välitunnilla. Haastateltaviamme 4.-luokkalaisten mukaan ikävintä ohjatuilla välitunneilla oli häiriökäyttäytymisen seurauksena tapahtuva salista poistaminen, mutta tämä näkökulma ei tullut esille yhdessäkään kyselylomakkeessa. Huolimatta siitä, että 4.-luokkalaisten eivät olleet juurikaan osallistuneet ohjatuille välitunneille, heillä oli vähän parannusehdotuksia välituntitoiminnan kehittämiseksi. Tutkimukseen osallistuneet oppilaat toivoivat koulun pihalle muun muassa keinuja, jalkapallomaaleja ja sisälle isoa trampoliinia – ei siis välttämättä mitenkään mahdottomia hankintoja. Oppilaat olivat joko oikeasti tyytyväisiä nykyiseen toimintaan tai heillä ei ollut kyselyjen vastaamishetkellä suuria muutosehdotuksia mielessään. Avoimiin kysymyksiin saadut vastaukset vaihtelivat 2.-luokkalaisten lyhyistä vastauksista kirjoitustaidoiltaan kehittyneempien 5.-luokkalaisten pidempiin ja pohdiskelevimpiin vastauksiin. Suurin osa kyselyyn vastanneista 4.-luokkalaisista jätti avoimet kysymykset vastaamatta, sillä useimmat heistä eivät olleet osallistuneet ohjatuille välitunneille.

**Palautteen anto ja oppilaiden aktivoiminen ohjatuille välitunneille.** Välkkärit kertoivat, etteivät he juuri innosta oppilaita mukaan ohjatuille välitunneille. Perusteluna heillä oli se, että ohjatut välitunnit olivat vapaaehtoisia. Voisi kuitenkin kuvitel-

la, että jos välkkärit jollakin tavalla koettaisivat innostaa oppilaita mukaan, osallistumisen määrä olisi suurempi. Tässä saattaisi olla olennaisena tekijänä nimenomaan se, missä määrin välkkäreiksi valikoituu suosittuja tai ainakin luonteeltaan sosiaalisia oppilaita.

Yksi tärkeä tekijä oppilaiden aktivoimisessa voisi olla se, että he saisivat välkkäreiltä positiivista ja rakentavaa palautetta. Jos toiminnalla haluttaisiin kehittää oppilaiden taitoja, palautteen annolla olisi tärkeä rooli oppimisprosessissa. Oppilas pystyy usein jo yksinkertaisellakin palautteella korjaamaan suoritusvirheensä seuraavissa yrityksissään (Varstala 2007, 133). Tavoitteelliseen palautteen antoon tarvittaisiin kuitenkin koulutusta enemmän kuin koulun välituntiohjaajilla voi olla. Välkkärien antaman palautteen ei tarvitsisi kohdistua itse suoritukseen, vaan palaute annettaisiin esimerkiksi innostuneesta toiminnasta, yrittämisestä, sääntöjen noudattamisesta, yhteispelistä ja kekseliäisyydestä. Tämä siis siksi, että on otettava huomioon välkkäreiden ikä: heille ei voi antaa liikaa vastuuta motivoinnista ja palautteen annosta. Tulisikin kehittää keinoja motivoida oppilaita osallistumaan ohjattuihin välitunteihin. Tutkimuksemme havainnot antavat viitteitä siitä, että myös opettajilla voi olla tässä suuri merkitys.

Tällä hetkellä palaute koostui lähinnä siitä, että ulkovälkkärit kiittivät oppilaita, jotka ovat osallistuneet leikkeihin, ja sisävälkkärit joutuivat rajoittamaan käyttäytymistä tilanteissa, jossa jotkut osallistujat riehuivat. Tämä tuli esille sekä sisävälituntia havainnoidessamme että 4.-luokkalaisia haastatellessamme. Haastateltavamme kritisoiivat välkkäreitä komentelusta ja turhasta pilliin puhaltamisesta. Ajattelimme tämän johtuvan mahdollisesti siitä, että oppilaat eivät ole tottuneet määräsvallan olevan vertaisillaan opettajien sijaan. Tämä voi johtua myös siitä, että välkkärit pyrkivät liian tiukkaan kuriin ohjaamallaan välitunneille tai joitakin saattaa houkuttaa käyttää valtaa ja komennella muita. Seuraamallaamme välitunnilla emme kokeneet järjestyksen ylläpitoa liian tiukaksi ja mielestämme välituntien toimivuuden kannalta on välttämätöntä, että järjestyksen ylläpitoon panostetaan. Haastateltaviamme oppilaita harmitti myös se, että välitunteja ohjaavat välkkärit eivät osallistu joka kerta välineiden siivoamiseen, vaan edellyttävät osallistujien tekevän sen. Havainnoimallamme välitunnilla välkkärit kuitenkin osallistuivat välineiden siivoamiseen.

Ylläkuvattujen asenteiden muotoutumisen estämiseksi on tärkeää, että oppilaille tehdään selväksi, mitkä asiat kuuluvat välkkärien toimenkuvaan. Oppilaat tiesivät, että välkkäreillä on lupa poistaa häiriökäyttäytyjät salista, mitä ainakin haastateltavamme pitivät välkkäreitä kohtaan suuntaamastaan arvostelusta huolimatta hyvänä asiana. Projektityöntekijä toivoi, että välkkäreitä tuotaisiin kouluyhteisössä enemmän myönteisellä tavalla esille, jotta heille tulisi erityisen hyvä olo välkkärinä toimimisesta. Esille tuominen voisi olla ratkaiseva tekijä myös siinä, että välkkäreitä kohtaan ei tulisi siinä määrin kritiikkiä kuin tällä hetkellä: oppilaat tietäisivät, mikä välkkärien tehtävä on.

**Motivaatio ja tavoitteellisuus.** Tutkimassamme hankkeessa ei julkilausuttujen tavoitteiden osalta tai välkkärien koulutuksessa varsinaisesti kiinnitetty huomiota oppilaiden motivointiin liikunnallisesti aktiivisemmiksi. Lapsille ei riitä, että he ymmärtävät fyysisen aktiivisuuden merkityksen, vaan heitä on jatkuvasti rohkaistava ja kannustettava liikkumaan (Morabia & Costanza 2009). Decin ja Ryanin (1985) itse-määräämisteorian kolmen perustarpeen eli autonomian, pätevyyden ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokemuksen ottaminen huomioon ei tullut esiin välituntitoiminnan tavoitteissa tai projektityöntekijän tai välkkäreiden puheessa. Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella oli kuitenkin ilmeisen vahva merkitys toiminnan onnistumisen kannalta, sillä sisävälitunteihin osallistutaan luokittain eli useimmiten hyvien kaverien kanssa. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta saatettiin tukea luokkien välisissä kisailuissa, kun oppilaat ”puhaltavat yhteen hiileen” tavoitellessaan suurinta kävijämäärää ohjatuilla välitunneilla. Kilpailua ei yleensä nähdä parhaana motivointikeinona normatiivisen vertailun vuoksi, mutta hankkeessa käytetty kisailumuoto ei välttämättä johda henkilökohtaiseen vertailuun, minkä vuoksi uskomme tämän kannustavan oppilaita osallistumaan ohjattuihin välitunteihin.

Autonomian kokemusten mahdollistaminen rajoittui siihen, että oppilaat saivat sisävälitunneilla päättää, menevätkö temppuradalle vai pelaamaan jalkapalloa/kiipeilemään kiipeilyseinällä. Ulkovälitunneilla oppilaat puolestaan saivat valita pelin tai leikin nopan silmäluvun antaessa kysymysmerkin. Pätevyyden kokemuksia oppilaiden oli mahdollista saada oikeastaan vain, jos he itse huomasivat kehittyneensä jossakin toiminnossa, sillä välkkärit eivät juuri antaneet palautetta toiminnoista.

Decin ja Ryanin mukaan (2000, 233–235) motivaation syntyminen toimintaa kohtaan edellyttäisi optimaalisesti jokaisen kolmen perustarpeen tyydyttymistä ainakin jossain määrin. Jos halutaan, että ohjatuilla välitunneilla on pitkäaikaisia vaikutuksia liikunnan määrän lisäämisessä, motivaatiotekijöihin tulisi kiinnittää tätä interventiota enemmän huomiota. Tässä interventiossa on kuitenkin otettu tärkeä ensiaskel kohti aiempaa liikunnallisempia välitunteja.

Sisävälitunneista saataisiin helposti nykyistä tavoitteellisempia, jos välkkäreitä ohjattaisiin käyttämään temppurataan liittyviä materiaalikansioita niille suunnitellun sisälönjäsentelyn mukaan. Kansiot on lajiteltu neljään eri vaikeustasoon, joista voi valita tehtävät taitojen kehittymisen mukaan helposta vaikeaan. Nykyään välkkärit tuntuivat valitsevan jokaisesta osa-alueesta yhden tai muutaman harjoitteen niiden helppoutta/vaikeutta huomioimatta tai suuremmin tavoitteita miettimättä. Viiden 4.-luokkalaisen haastattelusta ilmeni, että tällä hetkellä välkkärit valitsivat mahdollisesti liian helppoja harjoitteita temppuradan sisällöiksi. Jos toiminnasta haluttaisiin nykyistä progressiivisempaa, tarvittaisiin johdonmukaista ja tavoitteellista ohjausta.

Projektityöntekijä oli kiinnittänyt huomiota myös siihen, että syksyllä ilman kylmässä oppilaiden liike vähenee. Sisävälitunnit ovat siinä mielessä hyviä, että säällä ei ole merkitystä aktiivisen liikkumisen aikaansaamisessa. Ongelmana lähinnä onkin se, että sisävälitunteja on mahdollista järjestää luokkakohtaisesti vain kerran viikossa, eikä sisävälitunneilla ole sitä etua, että oppilaat viettäisivät aikaa raittiissa ilmassa. Mielestämme nämä seikat huomioiden olisi tarpeellista, että sisävälituntien lisäksi ohjattuja välitunteja järjestettäisiin ulkona kaikille luokille esimerkiksi kahdessa eri paikassa, toinen 1.–3.-luokille ja toinen 4.–6.-luokille. Tähän sopisi myös projektityöntekijän ajatus siitä, että 4.-luokkalaisia koulutettaisiin ohjaamaan välitunteja itseään nuoremmille oppilaille. Emme usko välituntitoiminnan jatkuvuuden loppuvan ainakaan siihen, ettei tutkimuskoulustamme löytyisi vapaaehtoisia välkkäreitä, sillä ainakin haastateltavamme neljäsluokkalaiset kertoivat olevansa hyvin innokkaita jatkajia tähän toimintaan.

## 7.2 Tutkimuksen merkitys, eettisyys ja luotettavuus

Tämän tutkimuksen avulla saatiin tietoa siitä, kuinka tutkimuskoululla oli kehitetty välituntiliikuntatoimintaa, ja miten siinä oli itse toimijoiden mielestä onnistuttu. Tutkimuksemme antaa Liikkuva koulu -projektille, tutkimuskoululle sekä kaikille välituntiliikuntaa kehittäville tahoille tietoa liikunnallisten välituntien suotuisista järjestelyistä, projektityöntekijän, välkkäreiden sekä koulun oppilaiden kokemuksista ja yhteistyöstä sekä oppilaiden osallistumisaktiivisuudesta ohjatuille välitunneille. Aikaisemmat välituntiliikuntahankkeet ovat jääneet lähinnä toiminnan tasolle ilman, että niiden toimivia osia on tutkittu ja raportoitu välituntien aikaisen liikunnan jatkuvuuden kannalta.

Tutkimuksen eettisyydestä huolehdimme pitämällä koko ajan mielessä eettiset vaatimukset. Lähtökohtanamme oli tutkittavien ihmisarvon kunnioittaminen: annoimme tutkittavillemme mahdollisuuden kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta ja huolehdimme heidän anonyymiydestään koko tutkimuksen teon ajan (Hirsjärvi ym. 2008, 25).

Käytimme tutkimuksessamme kolmea erilaista aineiston hankintatapaa – haastatteluja, havainnoiteja sekä kyselylomaketta – selvittämään miten, millaista ja kuinka tehokasta välituntiliikuntaa tutkimuskoulullamme oli järjestetty. Aineiston monipuoliset menetelmät sekä aineiston kattavuus lisäsivät tutkimuksen luotettavuutta. Haastattelut, joita käytimme yhtenä tutkimusmenetelmänä, toivat tutkimuksemme luotettavuutta, sillä haastattelujen avulla saimme projektityöntekijältä, välitunteja ohjaavilta välkkäreiltä sekä välitunneille osallistuvilta oppilaita syvällistä tietoa. Vaikka kysymykset olivat ennalta suunniteltuja ja haastattelun rakenne selkeä, pyrimme välttämään haastattelujen liikaa ohjaamista ja jätimme tilaa haastateltavien omille pohdinnoille ja mieleen tuleville aiheille. Koska tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa tutkijoiden omat tulkinnat, olemme käyttäneet raportoinnissa mahdollisimman paljon suoria lainauksia.

Välkkäreiden ja välitunneille osallistuvien oppilaiden haastattelumuotona käytetty ryhmähaastattelu on erityisen kätevä silloin, kun arvellaan, että haastateltavat arastelevat haastattelua. On tärkeää muistaa, että ryhmän kontrolloivalla vaikutuksella on



niin myönteinen kuin kielteinen puolensa. Ryhmä voi auttaa väärinymmärrystilanteissa ja muistinvaraisista asioista keskusteltaessa. Toisaalta ryhmä saattaa estää ryhmän kannalta kielteisten asioiden esiintulon, ja jonkun dominoiva rooli saattaa vähentää muiden näkökulmien esiintuloa. (Hirsjärvi ym. 1997, 205–206.)

Pyrimme muotoilemaan kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot hyvin yksiselitteisiksi. Kiinnitimme huomiota vastausohjeisiin sekä siihen, että väittämissä ei kysytä kuin yhtä asiaa kerrallaan. Koska kyselylomakkeessa oli vähän ja tarkoin harkittuja kysymyksiä, emme liittäneet lomakkeeseen eri tavoin muotoiltuja kontrollikysymyksiä. Emme myöskään toteuttaneet kyselylomakkeen esitestausta, koska niillä kouluilla, joilla ei toteuteta välituntiliikuntaprojektia, oppilaiden olisi ollut lähes mahdoton vastata kysymyksiimme. Luetimme lomakkeen kuitenkin Kasvatustieteiden ja Liikuntatieteiden tiedekuntien seminaariryhmien opiskelijoilla. Pyrimme lisäksi vakioimaan testausilanteen mahdollisimman pitkälle samanlaisiksi, jotta kaikilla kyselylomakkeen vastaajilla olisi mahdollisimman samat olosuhteet. Otimme ohjeistuksessa huomioon oppilaiden iän selittämällä vastausohjeet tarkemmin 2.-luokkalaisille kuin 4.- ja 5.-luokkalaisille oppilaille. Uskomme tämän lisännen luotettavuutta.

Kyselytutkimuksen etuna pidetään yleisesti sitä, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto: tutkimukseen saadaan paljon henkilöitä ja voidaan kysyä monia asioita. Kyselymenetelmä onkin hyvin tehokas, sillä se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. Kyselytutkimukseen liittyy kuitenkin myös heikkouksia. Tavallisesti aineistoa pidetään pinnallisena ja tutkimuksia teoreettisesti vaatimattomina. Haitaksi koetaan muun muassa se, että ei ole varmuutta siitä, miten vakavasti vastaajat suhtautuvat tutkimukseen, eikä ole selvää, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajan näkökulmasta. (Hirsjärvi ym.1997, 190.)

Pyrimme lisäämään tiedonkeruumme syvyyttä ja päätelmien luotettavuutta myös havainnoimalla ohjattuja välitunteja. Havainnointien avulla pääsimme autenttisiin välituntitilanteisiin ja saimme suoraa tietoa yksilöiden ja ryhmän toiminnasta. Havainnointi on hyvä menetelmä vuorovaikutuksen tutkimuksessa sekä vaikeasti ennakoitavissa ja nopeasti muuttuvissa tilanteissa. Havainnoinnin avulla saadaan selville

sellaista tietoa, joita ei välttämättä muuten tulisi esiin. Havainnointimenetelmää on kritisoitu siitä, että tutkittavat saattavat muuttaa käyttäytymistään havainnoijan paikalla olon vuoksi (Hirsjärvi ym. 2008, 208). Lisäämällä havainnoimiamme välitunteja kahdesta useampaan olisimme voineet syventää havaintoja esimerkiksi palautteen annosta ja osallistumista motivoivista tekijöistä.

Tutkimuksemme yleistettävyyteen voivat vaikuttaa tutkimuksen kohdehenkilöt. Koska haastattelussamme olleet välkkärit olivat kaikki ulkovälitunteja ohjaavia tyttöjä, haastattelustamme jäi kuulematta poikien sekä sisävälitunteja ohjaavien välkkäreiden näkökulmat. Paransimme luotettavuutta välkkäreiden osalta kuitenkin sillä, että haastattelimme sisävälitunnin havainnoinnin jälkeen myös kyseistä välituntia ohjanneita välkkäreitä – jotka hekin kaikki kuitenkin olivat tyttöjä. Myös välitunnille osallistuvien oppilaiden haastattelun kohdehenkilöissä olisi ollut luotettavuuden kannalta parannettavaa, sillä haastateltavamme edustivat vain sellaisia oppilaita, jotka osallistuivat liikunnallisiin ohjattuihin välitunteihin aina tai melkein aina kun mahdollista. Emme kuulleet mielipiteitä niiltä oppilailta, jotka eivät osallistu ohjatuille välitunneille. Tutkimuksemme luotettavuus parani sillä, että valitsimme kyselylomakkeiden täyttäjät eri luokka-asteilta. Suurempi vastaajien määrä olisi kuitenkin vahvistanut tilastollisia analyyseja.

### **7.3 Tulosten soveltaminen**

Tapaustutkimuksemme antaa hyödyllistä tietoa välituntiliikuntaa kehittäville tahoille siitä, kuinka liikunnallista toimintaa on kehitetty välitunneille, ja kuinka siinä on onnistuttu. Tutkimuskoulullamme ryhdyttiin järjestämään välituntiliikuntaa Liikkuva koulu -projektin mallin mukaisesti syksyllä 2010. Ohjattuja välitunteja järjestettiin aivan aluksi vain ulkona halukkaiden 5.-luokkalaisten ohjaamana. Mallin käytänteitä ja toimintatapoja oli kuitenkin muokattu jo kevääseen 2011 mennessä muun muassa siten, että ohjattuja sisävälitunteja alettiin pitää koulun vanhemmille oppilaille. Muutoksia tullaan tekemään edelleen koko hankkeen käynnissä oloajan eli kevääseen 2012 asti tarpeen vaatiessa. Hankkeen tavoitteena on, että löydettäisiin mahdollisimman toimiva toimintamuoto, jolla oppilaat – myös liikunnallisesti passiiviset – saataisiin fyysisesti aktiivisemmiksi välituntien aikana. Jo syksyllä 2011 on tarkoitus

aloittaa hankkeen mukaisia välituntitoimintoja muissakin tutkimuskaupunkimme kouluissa. Yhtenä laajana Liikkuva koulu -projektin tavoitteena onkin jalkauttaa toimivat käytännöt kouluihin ympäri Suomen.

Tunnistimme liikuntaa aktivoivan välituntihankkeen suotuisan toteuttamisen lähtökohdiksi monia sellaisia asioita, joita tässä interventiossa on käytetty ja otettu huomioon. Koemme tärkeimmäksi, että joku ottaa toiminnan organisoimisen vastuulleen ja aloittaa ja ylläpitää toimintaa koululla. Kuten tutkimuskoululla oli jo tehty, toimiva liikunnallinen välitunti edellyttää mielestämme pidempiä kuin tavallisia 15 minuutin välitunteja. Uusien välineiden hankkiminen ei ole aina välttämätöntä, mutta se voi olla yksi tärkeä motivoimisen ja aktivoimisen keino. Mielestämme kaikilla oppilailla pitäisi olla mahdollisuus liikunnallisiin välitunteihin useammin kuin kerran viikossa.

Välituntitoiminnan vapaaehtoisuudesta löytyy kaksi puolta: koemme tärkeäksi, että oppilailla olisi koulupäivän aikana luokkahuoneessa tapahtuvan koulutyön ohella hetkiä omaan aikaan ja luovuuteen, mutta valitettavasti saattaa käydä niin, että vapaaehtoisuuteen perustuviin liikuntatuokioihin osallistuminen saattaa jäädä vähäiseksi erityisesti liikunnallisesti passiivisten oppilaiden keskuudessa. Olisi tärkeää, että myös passiiviset oppilaat saisivat kokemuksia ohjatuista välitunneista, jotka saattaisivat innostaa heitä omatoimiseen liikuntaan. Passiivisten oppilaiden mukaan saamista ohjatuille välitunneille saattaisi edesauttaa se, että välituntien ohjaajana toimisi liikunta-alalla kouluttautunut ohjaaja, joka ottaisi liikkumisaktiivisuuteen vaikuttavat motivaatiotekijät huomioon. Ongelmaksi tässä kuitenkin mahdollisesti muodostuvat resurssikysymykset, sillä tehostetumman toiminnan aikaansaamiseksi ohjaajia tulisi palkata vähintään kaksi. Tällöin rahallisia panostuksia tulisi vielä enemmän kuin siinä tapauksessa, että joku opettajista ottaisi ohjattujen välituntien organisoimisen vastuulleen.

Liikkuva koulu -hankkeeseen kuuluva välitunti-interventio toimii yhtenä uranuurtajana liikunnallisesti aktiivisten välituntien aikaansaamiseksi. Tutkimustulostemme perusteella interventioilla on saatu jo sen puoleen väliin mennessä paljon aikaan. Toivomme, että jo toimivia hyviä malleja, mutta myös kehitysehdotuksiamme otetaan

huomioon liikunnallisia välitunteja jalkautettaessa muihin kouluihin. Uskomme, että tulemme tulevina opettajina hyödyntämään tutkimuksemme antia myös itse.

## LÄHTEET

- Aittasalo, M., Tammelin, T., Fogelholm, M. 2010. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden arvointi – Menetelmät puntarissa. *Liikunta ja Tiede*, 47, 1, 11–19.
- Asanti, R & Oittinen, A. 2006. Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluun. Turun koulut liikkeelle -hankkeen väliraportti. Raisio: Kirjapaino Uusi Aura.
- Ben-Arieh, A. & Ofir, A. 2002. Time for (more) time-using studies: studying the daily activities of children. *Childhood* 9 (2), 225–248.
- Biddle, S.J.H. 2001. Enhancing Motivation in Physical Education. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) *Advances in Motivation in Sport and Exercise*. Champaign, IL : Human Kinetics, 101–127.
- Blom 2010. [http://www.edu.fi/liikkuvakoulu/tapahtumia/materiaalia\\_seminaareista](http://www.edu.fi/liikkuvakoulu/tapahtumia/materiaalia_seminaareista)  
Viitattu 13.11.2010.
- Clayman, C.B. (toim.) 1992. Kodin terveyskirjasto. Sydän ja verenkierto. Helsinki: Weilin+Göös.
- Cliff, D.P., Reilly, J.J. & Okely, A.D. 2009. Methodological considerations in using accelerometers to assess habitual physical activity in children aged 0–5 years. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 557–567.
- Corder, K., Ekelund, U., Steele, R.M., Wareham, N.J. & Brage, S. 2008. Assessment of physical activity in youth. *Journal of Applied Physiology*, 1–43.
- Culhane, KM., O'Connor M, Lyons D, Lyons GM. 2005. Accelerometers in rehabilitation medicine for older adults. *Age Ageing*, 34, 556–560.
- Dale, D., Corbin, C.B. & Dale, K.S. 2000. Restricting opportunities to be active during school time: Do children compensate by increasing physical activity levels after school? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 240–248.

- Deci, E.L. & Ryan, R.M. 1985. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Plenum Press.
- Dishman, R.K., Washburn, R.A. & Heath, G.W. 2004. Physical activity epidemiology. Champaign, IL: Human Kinetics, cop.
- Duda, J.L. 2001. Achievement Goal Research in Sport: Pushing the Boundaries and Clarifying Some Misunderstandings. Teoksessa G.C. Roberts (toim.) Advances in Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL : Human Kinetics, 129–182.
- Eerola, R. & Kullberg, L. 2010. Välituntiliikkumisen kysely alakoulujen rehtoreille. Nuori Suomi Ry, 8.11.2010.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/101108\\_Valituntiliikkumisen\\_kysely\\_alakoulujen\\_rehtoreille.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/101108_Valituntiliikkumisen_kysely_alakoulujen_rehtoreille.pdf) . Viitattu 10.11.2010
- Epstein, J.L. 1989. Family Structures and Student Motivation: A Developmental Perspective. Teoksessa C. Ames & R. Ames (toim.) Motivation in education: Goals and cognitions, volume 3. San Diego, CA: Academic press Inc., 259–295.
- Eriksson, J.G. 2005. Diabetes. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 438–451.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Faulkner, G.E.J. & Taylor, A.H. 2005. Exercise and mental health promotion. Teoksessa G.E.J. Faulkner, & A.H. Taylor (toim.), Exercise, Health and Mental Health: emerging relationships. New York: Routledge, 1–10.
- Fogelholm, M. 2008. Keravan lähiliikuntaprojekti: Koulupihan remontti ei yksin riitä. Liikunta ja Tiede, 45, 6, 20–21.

- Fogelholm, M. & Kaukua, J. 2005. Lihavuus. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 423–437.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää, P. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1985. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Jaakkola, T. & Digelidis, N. 2007. Teachers' Ways to Establish a Positive Motivational Climate in Physical Education. Teoksessa J. Liukkonen (toim.), Y.V. Auwelee, B. Vereijken, D. Alfermann & Y. Theodorakis. Psychology for physical educators. Student in Focus. Champaign, ILL: Human Kinetics, 3–20.
- Jokinen, A. & Kuronen, M. 2009. Sosiaalityön ammatillinen lisensiaatinkoulutus: Tapaustutkimus. Viitattu 14.4.2009.  
<http://www.uta.fi/laitokset/sospol/sosnet/ammlis/tapaustut.htm>
- Jääskeläinen, L., Kivimäki, A-M. & Pekkala, A. 1985. Koulu kivemmäksi – lapsi liikkuvaksi. Välituntiliikuntaopas kouluille. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Kannus, P. 2005. Osteoporoosi, kaatumiset ja murtumat. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.), Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 297–302.

- Kautiainen, S. 2008. Overweight and obesity in adolescence: secular trends and associations with perceived weight, sociodemographic factors and screen time. Tampere: University of Tampere: distribution: Bookshop TAJU.
- Koski, P., Asanti, R., Koivusilta, L., Heinonen, O-J., Salanterä, S., Aromaa, M., Suominen, S. & Oittinen, A. 2008. Koulut liikkeelle - hanke: Lisää liikuntaa koulu-päivään yhdessä tekemällä. *Liikunta ja Tiede* 45, 6, 13–19.
- Koulut liikkeelle. [http://www.koulutliikkeelle.fi/default\\_003.html](http://www.koulutliikkeelle.fi/default_003.html). Viitattu 27.1.2011.
- Koulut Liikkeelle –hanke 2007; [http://www.koulutliikkeelle.fi/default\\_312.html](http://www.koulutliikkeelle.fi/default_312.html). Viitattu 10.3. 2011.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.
- Laakso, L., Nupponen, H., Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 42–63.
- Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen käytäntö ja teoria. Teoksessa M. Laine, J. Bamberg, & P. Jokinen, (toim.), *Tapaustutkimuksen taito*. Helsinki: Gaudeamus / Helsinki University Press, 9–38.
- LaPorte, R.E., Montoye, H. H. J. & Caspersen C. J. 1985. Assesment of physical activity in epidemiologic research : Problems and prospect. *Public Health Reports* 100 (2), 131–146.
- Lehto, O. 2010. Ohjattu välituntiliikunta vähentänyt levottomuutta Koivusaaren koulussa. Keski-Uusimaa. Viitattu 25.9.2010.
- Liikkuva koulu. <http://www.edu.fi/liikkuvakoulu>. Viitattu 25.1.2010.
- Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhteistyö LIKES, Lasten ja nuorten elämäntavan tutkimusyksikkö LINET. 2009. Kartoitus koulupäivän liikunnallistamiseksi tehdyistä hankkeista.



[http://www.edu.fi/download/125914\\_Taustaselvitys\\_koulupaivan\\_liikunnallistamisesta.pdf](http://www.edu.fi/download/125914_Taustaselvitys_koulupaivan_liikunnallistamisesta.pdf). Viitattu 15.12.2010.

- Liukkonen, J. 1998. Enjoyment in youth sports: A goal perspectives approach. Research Reports on Sport and Health Sciences. LIKES Research Center for Sport and Health Sciences. University of Jyväskylä.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Soini, M. 2007. Motivaatioilmasto liikunnanopetuksessa. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 157–170.
- Loucaides, C.A., Jago, R. & Charalambous, I. 2009. Promoting physical activity during school break times: Piloting a simple, low cost intervention. *Preventive Medicine*, 48, 332–334.
- Mallam, K.M., Metclaf, B.S., Kirkby, J., Voss, L.D. & Wilkin, T.J. 2003. Contribution of timetabled physical education to total physical activity in primary school children: Cross sectional study. *British Medical Journal*, 327, 592.
- Metsämuuronen, J. 2005. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteessä. Jyväskylä: Gummeruksen kirjapaino.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. 1994. *Qualitative data analysis* (2. painos). California: Sage.
- Morabia, A. & Costanza, M.C. 2009. Active encouragement of physical activity during school recess. *Preventive Medicine*, 48, 305–306.
- Nummenmaa, L. 2009. *Käyttätymistieteiden tilastolliset menetelmät*. 1. painos (uud. laitos). Helsinki: Tammi.
- Nuori Suomi; <http://www.nuorisuomi.fi/lisaa-liikuntaa-koulupaiviin>. Viitattu 9.3.2011.
- Nuori Suomi 2006; <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli?id=16765966-liikuntaseikkailu-alkoi---jalleen>. Viitattu 18.10.2010.

- Nuori Suomi 2007; [http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli?id=16766076-vipinaa-ja-valineita-vaalkalle#page\\_missing](http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli?id=16766076-vipinaa-ja-valineita-vaalkalle#page_missing). Viitattu 18.10.2010.
- Nuori Suomi ry. 2007. Lähiliikuntapaikkojen arviointitutkimus. Nuori Suomi ry:n julkaisusarja.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Olosuhteet\\_PDF/LhiliikuntapRaportti\\_2007.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Olosuhteet_PDF/LhiliikuntapRaportti_2007.pdf) . Viitattu 25.10.2010
- Nuori Suomi 2009; <http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli?id=16298100-vipinaa-vaalkalle-ja>. Viitattu 19.10. 2010.
- Nuori Suomi ry. 2010. Vipinää Välkälle. Välituntiliikkumisen ideaopas.  
[http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu\\_PDF/Valituntiliikkumisen\\_opas\\_netti.pdf](http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/Valituntiliikkumisen_opas_netti.pdf). Viitattu 26.10.2010.
- Opetusministeri & Kulttuuri-, liikunta-, nuorisopolitiikan osasto 2010. Liikkuva koulu- hanke. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/tr4.pdf?lang=fi>. Viitattu 24.1.2011.
- Pangrazi, R.P., Beighle, A. & Sidman C.L. 2003. Pedometer power: 67 lessons K-12. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Partonen, T. 2005. Mielenterveyden häiriöt. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 508–512.
- Patton, M. Q. 2002. Qualitative Research & Evaluation Methods. 3. painos. Thousand Oaks (CA): Sage Publications, Inc.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.  
[http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops\\_web.pdf](http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf). Viitattu 24.1.2011.
- Puustinen, M., P. 2008. Välkällä on väliä. Opettaja, 34–35, 44–45.

- Pyörälä, E. 1995. Kvalitatiivisen tutkimuksen metodologiaa. Teoksessa J. Leskinen (toim.), Laadullisen tutkimuksen risteysasemalla. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 11–26.
- Ridgers, N.D., Stratton, G., Fairclough, S. J. & Twisk, J.W.R. 2007. Children's physical activity levels during school recess: a quasi-experimental intervention study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 4, 19.
- Sallis, J., Naper, P., Broyles, S., Betty, C., Elder, J., McKenzie, T & Nelson, J. 1993. Correlates of physical activity at home in Mexican-American and Anglo-American preschool children. *Health Psychology* 12 (5), 390-398.
- Saris, W.H. M. 1986. Habitual physical activity in children: methodology and findings in health and disease. *Medicine and Science in Sport and Exercise* 18, (3), 253–263.
- Scruggs, P.W., Beveridge, S.K. & Watson, D.L. 2003. Increasing children's school time physical activity using structured fitness breaks. *Pediatric Exercise Science* 15, 156–169.
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö, opetusministeriö, Nuori Suomi ry. 2008. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2005:17. Helsinki: Yliopistopaino.
- Stellino, M.B., Sinclair, C.D., Partridge, J. & King, K.M. 2010. Differences in Children's Recess Physical Activity: Recess Activity of the Week Intervention. *Journal of School Health* 80, 436–444.
- Stratton, G. & Mullan, E. 2005. The effect of multicolor playground markings on children's physical activity level during recess. *Preventive medicine* 41, 828–833.
- Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1994. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.

Syrjälä, L. & Numminen, M. 1988. Tapaustutkimus kasvatustieteessä. Oulu: Oulun Yliopisto.

Telama, R., Laakso, L., 2008. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen, & H.Lyytinen (toim.), Näkökulmia kehityspsykologiaan: kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY, 275–288.

Treasure, D.C. 2001. Enhancing young people's motivation in youth sport: An achievement goal approach. Teoksessa G.C. Roberts (toim.), Advances in Motivation in Sport and Exercise. Champaign, IL : Human Kinetics, 79–100.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus. .

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tutkimuskoulun opetussuunnitelma. Viitattu 24.1.2011.

Vahasalo, R. 2007. Suomalainen siesta tuo tehoa välituntiliikuntaan. Koululiikunta, 3, 3.

Varstala, V.2007. Liikunnanopettajan toiminta eri työtavoissa. Teoksessa P. Heikkinen-Johansson (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 125-139.

Verstraete, S.J.M., Cardon, G.M., De Clercq, D.L.R. & De Bourdeaudhuij, I.M.M. 2006. Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effect of providing game equipment. Eur. J. Public Health, 16, 415–419.

- Vuori, I. 2005. Liikunta, kunto ja terveys. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–29.
- Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 144–170.
- Vuori, I. & Kesäniemi, A. 2005. Sepelvaltimotauti ja sydämen vajaatoiminta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 348–369.
- Wall, M.I., Carlson, S.A., Stein, A.D., Lee S.M. & Fulton, J.E. 2011. Trends by age in youth physical activity: Youth media campaign longitudinal survey. *Medicine & Science in Sports and Exercise*.
- Welk, G. J. 2002. Use of Accelerometry – Based Activity Monitors to Assess of Physical Activity. Teoksessa G. J. Welk (toim.), *Physical activity assessments for health-related research*. Champaign, IL: Human Kinetics. 124–141.
- Westernholm, J.  
[http://www.edu.fi/liikkuvakoulu/tietoa\\_hankkeesta/103/vantaan\\_kaupunki\\_liikkuva\\_koulu](http://www.edu.fi/liikkuvakoulu/tietoa_hankkeesta/103/vantaan_kaupunki_liikkuva_koulu). Viitattu 2.11.2010.
- Zask, A., van Beurden, E., Barnett, L., Brooks, L.O. & Dietrich, U.C. 2001. Active School Playgrounds – Myth or Reality? Results of the “Move It Groove It” Project. *Preventive Medicine*, 33, 402–408.

## LIITTEET

### LIITE 1. Välituntiohjaajien ja projektityöntekijän haastattelu

ALOITUS: Oma esittely: meistä tulee luokanopettajia ja liikunnanopettajia. Teemme opintoihin liittyvää lopputyötämme siitä, miten koulun välitunneista voidaan saada aktiivisempia. Meitä kiinnostaa, millaisia keinoja teidän koulullanne on käytetty.

#### PROJEKTITYÖNTEKIJÄ

##### Hankkeen ajoitus

1. Milloin ohjatut välitunnit on aloitettu? Mihin asti projekti jatkuu?
2. Kuinka usein ohjattuja välitunteja pidetään?
3. Kenelle ohjattuja välitunteja järjestetään? → kenelle milloinkin (tietyt luokat)? Onko osallistumispakkoa? Ketkä käyvät?

#### VÄLKKÄRIT

4. Mitä itse harrastatte?

##### Rakenne:

5. Kuinka monta välkkäriä on yhdellä välitunnilla? Kuinka monta yhteensä?
6. Kuinka usein te ohjaatte välitunteja?
7. Millaisen välkkärikoulutuksen olette saaneet? Mitä koulutus sisälsi?

##### Tavoitteet

8. Mitä teidän mielestänne ovat välkkäritoiminnan tavoitteet? Miksi teidän koulussanne on välkkäritoimintaa? Mitä asioita sillä halutaan edistää tai muuttaa?

##### Toiminta

9. Mitä olette ohjanneet välitunneilla? (lajeja, toimintoja, välineitä)
10. Miten olette ohjanneet niitä? Mitä kaikkea te teette? → Esimerkiksi tarkoitamme sitä, kuinka paljon te annatte välkkäreinä ohjeita, tuotte välineitä, opettatte uusia pelejä tai liikuntaleikkejä ja kuinka paljon te menette itse mukaan tekemiseen ja pelaatte porukoiden kanssa. Kuinka paljon teidän mielestä välkkäriin pitää innostaa tai antaa palautetta siitä, mikä meni pelissä hyvin tai oli hankalaa? Kuinka paljon välkkäriin pitää puuttua riitoihin, pitää järjestystä ja valvoa, että välineitä käytetään oikein?
11. Miten te suunnittelette välkkien ohjelmaa? Suunnitteletteko te keskenänne vai voittekko kysyä aikuisilta neuvoa? (esim. liikunnanopettajilta)
12. Minkälaista palautetta te annatte välitunnilla liikkujille?
13. Miten te hoidatte hankalat tilanteet (kiusaaminen, nimittely)? Miten te jaatte joukkueet? Varmistattekko, että kaikki pääsevät mukaan ja että ollaan oikeudenmukaisia?
14. (erilaiset liikkujat) Miten otatte huomioon sen, että osa tykkää liikkumisesta ja urheilusta ja lähtee helposti mukaan kaikkeen ja osa ei ole niin innostuneita?

ta? Millaisia keinoja käytätte, että nekin lähtisivät peleihin ja toimintaan mukaan, jotka tavallisesti eivät välkillä liiku?

### **Arviointi toiminnasta**

15. Mitkä ovat olleet suosituimpia ja vähemmän suosittuja liikunnallisia välituntitoimintoja?
16. Kuinka innostuneita tai aktiivisia välitunneilla on oltu? → Lähtevätkö mukaan aina samat oppilaat – esimerkiksi ne jotka ennenkin ovat liikkuneet, teidän omat kaverit vai muitakin? Miten eri luokka-asteiden oppilaat osallistuvat – onko joidenkin luokkien oppilaat innokkaampia kuin toiset?
17. Miten muut oppilaat ovat suhtautuneet teihin välkkäreinä?  
→ Oletteko saaneet ohjauksesta palautetta? Millaista?
18. Saavatko muut oppilaat toivoa välituntitoimintaa?  
→ Saavatko oppilaat toimia liikuntavälitunneilla omaehtoisesti? Jos oppilaat haluavat laittaa itse pelin käyntiin, onko mahdollista?

### **Oma arviointi**

19. Mitä tykkäätte olla välkkärinä?  
→ Mikä on mukavinta? Mikä ikävintä? Mikä välkkärinä olemisessa on raskainta?
20. Miksi halusitte alkaa välkkäreiksi?
21. Oliko halukkaita paljon?

(VÄLKKÄRIT POISTUVAT)

## **PROJEKTITYÖNTEKIJÄ**

### **Oma ja hankkeen tausta**

22. Mikä olet koulutukseltasi? Onko sinulla jotain aiheeseen liittyvä harrastuneisuutta, jokin oma laji esimerkiksi? Miten päädyit tähän projektiin? Oletko aiemmin ollut tämäntapaisessa hankkeessa?
23. Kenen kanssa olet tässä projektissa yhteistyössä? Onko projektissa esimerkiksi ohjausryhmää, työnohjaajaa tai tiimiä?  
→ Oletko yhteistyössä rehtorin kanssa? Kuinka tietoisia koulun opettajat ovat kyseisestä projektista?
24. Miten projektista on tiedotettu vanhemmille? Vanhempainiltoja?  
→ Miten vanhemmat ovat ottaneet projektin vastaan? (maahanmuuttajaperheet)
25. Teetkö projektista jonkinlaisen raportin sen aikana tai sen loputtua? Arvioiko jokin taho toimintaasi projektissa?
26. Mihin rakenteelliset päätökset perustuvat? (empiirisiin löydöksiin, käytännön järjestelyihin)

### **Ajankäyttö, välineet ja tilojen käyttö**

27. Kuinka kauan liikuntavälitunnit kestävät?
28. Onko kouluun tuotu uusia liikuntavälineitä?  
→ Minkälainen välinetilanne koululla on mielestäsi?
29. Onko piha-aluetta muokattu liikunnan tueksi?  
→ Minkälaiset liikuntatilat koulussa mielestäsi on? Mitkä tilat ovat käytössä?

### **Tavoitteet & suunnittelu**

30. Mitkä ovat projektin tavoitteet mielestäsi? Miten itse koet ne?
  - Mikä on hankkeen tavoite liittyen tähän omaan osuuteesi? Mitä tavoitteet toiminnalla? Onko esimerkiksi tavoitteena lyhytaikaiset tai pitkäaikaiset vaikutukset? (motivaatioon vaikuttaminen)
  - Mitä pidät tärkeänä välituntiliikunnan aktivoinnissa? Minkä kautta pyrit siihen?
  - Millaiset ohjeet sait Liikkuva koulu -projektin välituntiohjaukseen?
31. Onko välituntiliikunta linkitetty liikunnanopetukseen tässä koulussa tai ovatko koulun liikunnanopettajat mukana toiminnan suunnittelussa?
32. Miten välkkäreiden ohjaus on hoidettu? Tuetaanko välkkäreitä suunnittelussa ja hankalien tilanteiden ratkaisemisessa?

### **Arviointi: hankkeen reunaehdot ja toteutuminen**

33. Koetko, että resursseja on riittävästi?
34. Onko rakenteessa jotain puutteita? Saadaanko nekin lapset aktivoitumaan, jotka eivät omaehtoisesti herkästi osallistu?
35. Oletko saanut palautetta koulun muulta henkilökunnalta, vanhemmilta?
36. Mihin olet itse tyytyväinen?
37. Mitä haluaisit tehdä toisin?



## LIITE 2. Ryhmähaastattelu (3 pojalle ja 2 tytölle 4. luokalta)

ALOITUS: Teidän koulussanne on menossa välitunteihin liittyvä hanke. Haluaisimme kuulla, mitä mieltä teidän luokka-asteenne oppilaat ovat toiminnasta? Mitä mieltä te olette siitä? Millaisia kokemuksia teillä on siitä, mitä välkillä nyt tapahtuu ja onko ehkä tapahtunut jotakin muutoksia. Haluamme kuulla ihan teidän omia mielipiteitäne, ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Vastailkaa siten, miltä teiltä tuntuu. Teidän nimiänne ei laiteta mihinkään näkyviin, vastauksia ei kerrota opettajalle eikä tämän koulun aikuisille. Vastaukset eivät vaikuta mitenkään teidän arvosanoihinne.

### Välkkätoiminta yleensä

1. Mikä on teidän mielestä parasta välkillä?

### Osallistumisen määrä ja syyt

2. Osallistutteko ohjattuihin välituntitoimintoihin?  
→ Kuinka paljon? Milloin kyllä, milloin ei?
3. Mitä ”välkkäohjaajat” tekevät välkillä? Ovatko he mukana välkillä tekemisessä?
4. Oletteko saaneet ohjaajilta henkilökohtaista palautetta?
5. Miksi osallistutte tai ette osallistu?

### Muutokset välitunnilla olemisessa

6. Onko välitunneilla tapahtunut jotakin muutosta? (Onko esimerkiksi välineitä tullut lisää?)
7. Mitä sanoisitte, liikutteko ohjatuilla välitunneilla yhtä paljon kuin ennenkin, vai enemmän tai vähemmän kuin ennen? Onko liikkumisesi muuttunut ohjattujen välituntien myötä? Miten?

### Arviointi

8. Mikä on ollut mukavinta?
9. Mikä tylsintä?
10. Mitä haluaisitte lisää?
11. Toivoisitteko välituntiohjauksen jatkuvan?

### Sosiaaliset suhteet

12. Kenen kanssa yleensä osallistutte ohjattuihin välitunteihin?
13. Osallistuisitteko enemmän, jos kaveritkin osallistuisivat?  
→ Onko teidän kavereita/ joku kaveri välkkärinä?  
→ Osallistuisitko enemmän, jos kaverit olisivat välkkäreinä?
14. Liikutteko ohjatuilla välitunneilla uusien tyyppien kanssa, jotka eivät entuudestaan olleet sinun kavereita tai sinun luokaltasi?

### Muutostoiveita

15. Mitä haluaisitte tehdä välitunneilla?
16. Haluaisitteko jotain välineitä lisää?
17. Minkälaiset asiat saisivat porukoita liikkumaan välkillä enemmän? Kun joillakin kouluilla on kokeiltu tuoda uudenlaisia välineitä, on käynyt niin, että samat oppilaat liikkuvat kuin ennenkin, mutta osa ei lähde mukaan? Mitä tälle voisi tehdä?
18. Onko ohjaajia sinun mielestäsi tarpeeksi?
19. Haluaisitko itse suunnitella tai ohjata liikunnallisia välitunteja, olla välkkärinä? Millaisia? Kenen kanssa?
20. Mitä haluaisit sanoa välkkäreille?

LIITE 3.

**Liikkuva koulu -kysely**

17.–18.3.2011

Luokka \_\_\_\_\_ (esim. 4C)

Sukupuoli \_\_\_\_\_ poika  
\_\_\_\_\_ tyttöOlen välkkäri \_\_\_\_\_ kyllä  
\_\_\_\_\_ en

1. Mitä teet yleensä koulussa välitunneilla? Ympyröi jokaiselta riviltä paras vaihtoehto.

	En kos- kaan <input type="checkbox"/>	Silloin tällöin	Useim- milla välitun- neilla	Kaikilla väli- tunneilla
Istun, en liiku	1	2	3	4
Seisoskelen	1	2	3	4
Kävelen	1	2	3	4
Osallistun liikuntaleikkeihin	1	2	3	4
Pelaan pallopelejä (esim. jalkapalloa)	1	2	3	4
Juoksen, keinun, kiipeilen ka- vereiden kanssa	1	2	3	4
Teen jotain muuta. Mitä? _____ _____ _____	1	2	3	4

2. Kuinka usein **osallistut** välkkärien ohjaamille välitunneille? (= väli-  
tunti, jolla koulun välkkärioppilaat vetävät toimintoja). Ympyröi vain  
yksi vaihtoehto.

- 1 En koskaan
- 2 Harvoin
- 3 Silloin tällöin, joskus
- 4 Melkein aina
- 5 Aina, kun siihen on mahdollisuus

3. Oletko **liikkunut välituntisin** enemmän vai yhtä paljon kuin aikaisemmin sen jälkeen kun koulussasi alkoivat välkkärioppilaiden ohjaamat välitunnit?

- 1 Olen liikkunut välitunneilla yhtä paljon kuin ennenkin
- 2 Olen liikkunut välitunneilla hiukan enemmän
- 3 Olen liikkunut välitunneilla paljon enemmän

4. **Miten** liikkumisesi on muuttunut välkkärioppilaiden ohjaamien välituntien myötä?

- 1 Ei ole muuttunut
- 2 Kyllä. Miten?

---

5. Mikä on ollut **mukavinta** välkkärioppilaiden ohjaamalla välitunneilla?

---

---

---

6. Mikä on ollut **tylsintä** välkkärioppilaiden ohjaamalla välitunneilla?

---

---

---

7. Mitä **toiveita** sinulla on välituntien parantamiseksi? Mikä tekisi välituntiliikkumisesta mukavampaa?

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSISTASI!**