

LISÄÄ LIKUNTAÄ KOULUPÄIVÄÄN

Petra Sundell

Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma

Syksy 2014

Liikuntakasvatuksen laitos

Jyväskylään yliopisto

TIIVISTELMÄ

Petra Sundell (2014). Lisää liikuntaa koulupäivään. Liikuntakasvatuksen laitos, Jyväskylän yliopisto, Liikuntapedagogiikan pro gradu –tutkielma, 60 s., 2 liitettä.

Kouluikäisten lasten ja nuorten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt merkittävästi. Passiivisen elämäntavan yleistyminen ja arkiliikunnan väheneminen ovat johtaneet lasten ja nuorten lihomiseen, joka on kolminkertaistunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Muutokset nuorten elämäntavoissa näkyvät ylipainon, tyypin 2 diabeteksen sekä tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien lisääntymisenä. Koululiikunnalla on erittäin tärkeä rooli niiden lasten ja nuorten elämässä, jotka eivät harrasta vapaa-ajallaan lainkaan liikuntaa tai liikkuvat erittäin vähän.

Pro gradu -tutkielmani tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon tutkittavan koulun oppilaat liikkuvat fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän, välituntiliikunnan sekä koulumatkaliikunnan osalta. Tutkimuksessa selvitettiin myös, kuinka suuri osa oppilaista saavutti kestävyysliikunnan suosituksen ja kuinka paljon heille kertyi passiivista ruutu-aikaa viihdemedian ääressä päivän aikana. Tuloksia verrattiin sukupuolten ja luokka-asteiden välillä. Tutkimuksen aineisto on kerätty Liikkuva koulu –hankkeeseen kuuluneella sähköisellä kyselyllä keväällä 2014. Tutkittavaksi joukoksi muodostui tutkittavan koulun 3–6 luokkalaiset oppilaat. Heitä oli yhteensä 133, joista 73 oli tyttöjä ja 60 poikia.

Tutkimuksen mukaan pojat olivat välitunneilla hieman liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt. Pojat osallistuivat aktiivisemmin pallopelien pelaamiseen ja tytöt leikkivät liikuntaleikkejä poikia enemmän. Luokka-asteiden välillä ei esiintynyt eroja välituntiaktiivisuudessa. Koulumatkaliikunnan osalta tytöt olivat hieman poikia aktiivisempia kulkemaan liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkansa. Tutkimus osoitti, että yleisin liikkumistapa kodin ja koulun välillä on moottoriajoneuvo. Tutkituista 3–6 luokkalaisista liikkui riittävästi noin puolet lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän antaman fyysisen aktiivisuuden suositukseen nähden (1–2 tuntia päivässä). Tulosten mukaan pojat olivat tyttöjä vain hieman aktiivisempia päivän aikana eikä luokka-asteiden välillä esiintynyt merkitseviä eroja fyysisessä kokonaisaktiivisuudessa. Viihdemedian ääressä vietetyn ruutuajan suosituksen (korkeintaan kaksi tuntia päivässä) arkipäivisin ylitti vain kymmenenosa oppilaista, mutta viikonloppuisin suosituksen ylitti joka viides.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että tutkittavan koulun oppilaista lähes puolet liikkuu terveystensä kannalta riittävästi ja passiivisen ruutuajan suosituksen ylittää vai pieni osa oppilaista arkipäivisin. Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta edistettäessä liikuntatuntien aktiivisuuden lisääminen ei ole ainoa keino, vaan on tarkasteltava koko koulupäivän ja -ympäristön liikunnallistamista, kuten välituntien, toiminnallisten oppituntien sekä koulumatkaliikunnan avulla.

Avainsanat: fyysinen aktiivisuus, ruutu-aika, välituntiliikunta, koulun liikunta

ABSTRACT

Petra Sundell (2014). Increasing physical activity during the school day. Department of Sport Science, University of Jyväskylä, Master's thesis in Sports Pedagogy, 60 pp., 2 appendices.

Daily physical activity has decreased remarkably among school-aged children. Inactive lifestyles and reduced overall physical activity have led to the prevalence of overweight among children and adolescents, which has tripled in the last decades. Changes in youth lifestyles can result in a variety of adverse health outcomes, including obesity, type 2 diabetes and musculoskeletal diseases. Physical activity during school days has a very important role in those school-aged children's lives, who are not enthusiastic about exercising in their leisure time.

This study aimed to determine in the school surveyed, the pupils' overall amount of physical activity, including recesses and school journeys. The study also investigated how large a proportion of the pupils achieved the recommended amount of health-related physical activity and how much inactive TV and computer time the pupils spent during the day. The results were compared by gender and age. The data of this study was collected with the electronic questionnaire of the Liikkuva koulu project in the spring of 2014. The studied population consisted of 133 (73 girls and 60 boys) 3–6 grade elementary school students.

The results revealed that the boys were slightly more physically active than girls during recess times and engaged more in ball games, while girls reported a larger percentage of time spent in playground games. There was no difference in recess activity between the age levels. Girls were a slightly more physically active during the school journeys than boys. The study pointed out that the most common mode of transportation between home and school is motor vehicle. Fifty percent of the 3–6 graders exceeded the current recommendation for health-related physical activity (1–2 hours per day). The boys were only a little bit more physically active than girls and there were no differences between age levels. Only ten percent of the students exceeded the recommended level of TV and computer viewing (max. two hours per day) but during the weekend the recommendation was exceeded by every fifth student.

Based on this study half of the pupils exceeded the current recommendations for health-related physical activity and only a small proportion of the pupils exceeded the recommended level of inactive TV and computer viewing. In addition to physical education, schools should offer physical activity in a variety of settings during the school day. The main ways students can participate in physical activity during the school days are recess, physical activity integrated into classroom lessons and school journeys.

Key words: Physical activity, screen time, recess activity, school physical activity

SISÄLLY

1	JOHDANTO.....	1
2	KOULULIIKUNNAN HISTORIA.....	3
	2.1 Koululiikunnan kehittäminen.....	5
	2.2 Liikunta oppiaineena.....	5
	2.3 Liikunta eri koulutusmuodoissa.....	6
	2.3.1 Esiopetus.....	6
	2.3.2 Perusopetus.....	6
3	LIIKUNTA OSANA KOULUIKÄISTEN HYVINVOINTIA.....	7
	3.1 Liikunnan merkitys terveydelle.....	7
	3.2 Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä.....	9
	3.2.1 Yksilölliset tekijät.....	9
	3.2.2 Sosiaalinen ympäristö.....	10
	3.2.3 Fyysinen ympäristö.....	11
4	FYYSINEN AKTIIVISUUS.....	12
	4.1 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.....	12
	4.2 Ruutuaika.....	13
	4.3 Inaktiivisuus lisää sairastumisen riskiä.....	14
	4.3.1 Lihavuus.....	15
	4.3.2 Metabolinen oireyhtymä.....	15
	4.3.3 Osteoporoosi.....	16
	4.3.4 Mielen terveyden ongelmat.....	16
	4.4 Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä.....	17
5	LIIKUNTA JA OPPIMINEN.....	19
	5.1 Liikunta ja koulumenestys.....	19
	5.2 Liikunta vaikuttaa positiivisesti aivojen toimintaan.....	20
	5.3 Liikunta ja koulunkäynti.....	21
6	FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN KOULUSSA.....	22
	6.1 Liikunnanopetuksesta koko koulun liikuntaan.....	22
	6.1.1 Välitunneilla lisää fyysistä aktiivisuutta.....	23
	6.1.2 Välituntitoiminnan tehostaminen.....	23

6.1.3	Teemapäivät ja tapahtumat	24
6.1.4	Liikunnalliset oppitunnit	25
6.2	Koulumatkaliikunta	25
7	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	27
7.1	Tutkimusongelmat	27
7.2	Liikkuva koulu -ohjelma	28
7.3	Liikkuva koulu -ohjelma tutkittavassa koulussa	28
7.4	Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu	30
7.5	Aineiston analyysimenetelmät	30
7.6	Tutkimuksen luotettavuus	30
7.6.1	Validiteetti	30
7.6.2	Reliabiliteetti	31
8	TUTKIMUSTULOKSET	32
8.1	Fyysinen aktiivisuus	32
8.1.1	Aktiivisuus välitunneilla	32
8.1.2	Poikien välituntiaktiivisuus	33
8.1.3	Tyttöjen välituntiaktiivisuus	34
8.2	Koulumatkaliikunta	34
8.2.1	Liikunnan määrä koulumatkoilla	34
8.2.2	Koulumatkojen kulkemistavat	35
8.3	Kestävyysliikuntasuositus	36
8.4	Ruutuaika	37
8.4.1	Ruutuaika kaikki oppilaat	37
8.4.2	Ruutuaika luokka-asteet	38
9	POHDINTA	39
	LÄHTEET	44
	LIITTEET	54

1 JOHDANTO

”Ihminen istuu itselleen sairautta ja juoksee itselleen terveyttä” (Salokannel & Savonen 1939).

Kouluikäisten lasten ja nuorten päivittäinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt huolestuttavasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Liikunnan harrastaminen ei varsinaisesti ole vähentynyt, mutta arkipäivään kuuluvan liikunnan ja fyysinen aktiivisuuden määrä on pienentynyt. Maailma on muuttunut istuvammaksi, eikä liikunta enää välttämättä sisälly luonnostaan lasten ja nuorten päivään. Aikaa vietetään varsin paljon televisio- ja tietokoneruutujen ääressä ja koulumatkojen kulkeminen ja asioiminen kävellen tai pyörällä on vähentynyt, sillä lyhyitä matkoja liikutaan yhä useammin autolla. Sosiaalisia suhteita hoidetaan puhelimilla ja internetissä sen sijaan, että kavereita mentäisiin tapaamaan omin jaloin. Suositusten mukaan television katselu ja tietokoneiden ääressä vietetty aika tulisi rajata kahteen tuntiin päivässä. (Fogelholm ym. 2007.) Suomalaisista nuorista noin puolet katsoo televisiota enemmän kuin kaksi tuntia päivässä ja neljäsosa neljä tuntia tai enemmän päivittäin. (Tammelin ym. 2007.) Liikunnan väheneminen on johtanut lasten ja nuorten lihomiseen, joka on lisääntynyt jopa kolminkertaisesti viimeisten vuosikymmenten aikana. Heidän fyysinen kuntonsa on heikentynyt, mikä uhkaa myös tulevien työikäisten kansanterveyttä ja työkykyä tulevaisuudessa. Ylipainoisten lasten elinkaaren oletetaan olevan jopa viisi vuotta lyhyempi kuin heidän vanhempiensa. (Huotari 2012.)

Suomalaisten päivittäisen liikunnan määrän väheneminen on johtanut siihen, että liikuntalakia ollaan taas uudistamassa. Liikuntalain tarkoituksena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä. Tämän hetkisessä liikuntaa koskevan lainsäädännön uudistuksen tavoitteena on koko liikuntajärjestelmän rakennemuutoksen aikaansaaminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012a.) Myös perusopetuksen tuntijako on uudistettu. Uudistuksessa lisätään liikunnan tuntimäärää syksystä 2016 alkaen. Tuntijaon tavoitteena on aiempaa osallistuvampi, liikkuvampi, luovempi ja kielellisesti rikkaampi koulu. Liikunnan uudistus korostaa oppilaiden sisäisen motivaation vahvistamisen ja liikunnasta nauttimisen tärkeyttä. Liikuntaan, musiikkiin ja kuvaamataitoon kohdistetuilla lisäyksillä tuetaan aktiivisen liikuntaharrastuksen kehittymistä kaikille nuorille (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012b).

Liikkuva koulu –hanke on yksi koululaisten liikunnan määrää lisäävä opetus- ja kulttuuriministeriön tukema valtakunnallinen hanke. Sen tavoitteena on liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen peruskoulujen koulupäivään ja sen yhteyteen. Päämääränä on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta, joka sisältyy koulupäivään ja sen yhteyteen – ei ainoastaan liikuntaa oppiaineena. Yhtenä tavoitteena on saada lapset liikkumaan vähintään tunti päivässä, ja hankkeessa yhtenä painopisteenä onkin välituntiliikunnan kehittäminen ja sen tehostaminen. (Laine ym. 2011.) Kouluissa osa välitunneista saattaa olla viiden minuutin siirtymätauoja, osa kymmenen tai vartin pituisia taukoja. Ulkovälitunnit eivät enää ole itsestäänselvyys ja osassa kouluja ne on nimetty erikseen. Koulut voivat itse rytmittää tunnit ja välitunnit parhaalla katsomallaan tavalla. Laki säätelee vain sen, että opetukseen tulee käyttää tuntia kohti vähintään 45 minuuttia ja opetukseen käytettävä aika jakaa tarkoituksen mukaisiksi opetusjaksoiksi. Lepoon ja virkistykseen on jäätävä riittävä aika. (Puustinen 2008, 34.)

Koulu on avainasemassa luomassa pohjaa liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisessa ja jatkuvan liikuntaharrastuksen luomisessa. Yhdeksän vuotisen peruskoulun aikana jokainen lapsi saa liikunnallisen peruskasvatuksensa ja yli puolelle suomalaislapsista koulu on lisäksi ainoa paikka, jossa he osallistuvat ohjattuun liikuntaan. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 5).

Tässä työssä selvitän 3–6 luokkalaisten lasten ja nuorten päivittäistä fyysistä aktiivisuutta ja passiivisuutta. Työn kirjallisuusosassa esittelen niihin yhteydessä olevia tekijöitä ja keinoja päivittäisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi koulupäivän aikana.

2 KOULULIIKUNNAN HISTORIA

Voimistelu tuli ensimmäisen kerran viralliseksi oppiaineeksi Suomen oppikouluihin jo 1800-luvun koulujärjestyksissä, ensin pojille ja 1873 myös tytöille. Aluksi voimistelun päätehtävä oli oppikoululaisten terveydestä ja fyysisestä kunnosta huolehtiminen. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 7.) Vuoden 1872 koulujärjestyksen mukaan pojilla oli lyseoissa voimistelua kaksi tuntia viikossa ja tyttökouluissa voimisteluun saatiin käyttää kolme viikkotuntia. Vuoden 1872 koulujärjestys pysyi voimassa aina peruskoulu-uudistukseen asti, joka sekään ei lisännyt liikuntatuntien määrää. Vaikka suomalainen yhteiskunta ja koululaitos ovat tuona aikana käyneet läpi melkoisen muutoksen, on kouluissa silti tuntimäärissä mitaten saman verran liikuntaa kuin lähes 150 vuotta sitten huolimatta siitä, että runsas sata vuotta sitten suomalaisten elämäntapa sisälsi paljon enemmän jokapäiväistä liikkumista ja fyysistä ponnistelua. 1900-luvun alussa liikuntakasvatuksesta pääsi nauttimaan vain murto-osa suomalaisista lapsista, sillä oppikoulua kävivät vain varakkaimman porvariston, virkamiehistön, sivistyneistön ja talonpoikaiston lapset. Vasta vuoden 1972 peruskoulu-uudistus toteutti täysimääräisesti sosioekonomisesta-asemasta ja asuinpaikasta riippumatonta koulutuksen tasa-arvoisuusperiaatetta. (Ilmanen 2012, 36–38.)

Opetusministeriö ja kouluhallitus ovat perinteisesti asettaneet liikuntakasvatuksen yhteiskunnallisia arvopäämääriä. Ohjeistuksia uudistettiin 1960-luvulla, jolloin tyttöjen ja poikien liikuntakasvatuksen ylimmäksi tavoitteeksi asetettiin hyväkuntoisen, henkisesti tasapainoisen ja sosiaalisesti sopeutuvan kansalaisen muokkaaminen. Nämä uudet tavoitteet heijastivat suomalaisen yhteiskunnan rakennemuutosta, sillä Suomi oli nopeasti siirtymässä sotia edeltäneestä maaseutuyhteiskunnasta kaupungistuvaksi teollisuusyhteiskunnaksi, jossa työperäinen liikunta väheni ja vapaa-aika lisääntyi. Näin urheilu sai rinnalleen kuntoilun ja koulujen liikuntakasvatuksen tavoitteeksi alettiin yhä enemmän nostaa kansalaisten fyysinen kunto ja terveys. (Ilmanen 2012, 36–38.)

Peruskoulu-uudistuksen myötä yksittäisten oppiaineiden asema jäi vähemmälle huomiolle. Pelkästään tuntimääriä arvioidessa peruskoulu ei tuonut mitään lisää liikuntaan, vaan päinvastoin. Tuntimäärät joko pysyivät samoina aikaisempaan nähden tai suorastaan vähenivät. Peruskoulun jakauduttua ylä- ja ala-asteeseen, yläasteiden liikunnan tuntimäärät supistuivat entisestään. Seitsemännellä ja yhdeksännellä vuosiluokalla liikuntaan varattiin kaksi tuntia viikossa ja kahdeksannella luokalla viikkotunteja oli vuodesta 1985 lähtien

kolme. Opetusohjelmaan lisättiin kansalaistaito, jonka sisältönä olivat terveys- ja liikennekasvatus, jota yläasteella opetti useimmiten liikunnanopettaja. Myöhemmin terveystieto korvasi kansalaistaidon, mistä seurasi ammattinimike liikunnan ja terveystiedon opettaja, koska terveystiedon opetuksesta ovat vastanneet pääasiassa liikunnanopettajat, jotka ovat hankkineet aineen opettajakelpoisuuden. Myös lukiot muutettiin kurssimuotoisiksi 1980-luvulla, jolloin liikunnalle varattiin yhteensä viisi kurssia ja terveystiedolle yksi kurssi. Tämä ei välttämättä kuitenkaan sosiaalista oppilaita liikkumaan säännöllisesti kouluviikon aikana, jonka takia lukioden liikuntakasvatuksen toteuttamista kurssimuotoisena voidaan arvioida kriittisesti. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 128–138.)

Peruskoulu-uudistus toi toki myös myönteisiä vaikutuksia. Ne näkyivät liikunnanopettajien työn suunnittelun ja täydennyskoulutuksen kohentumisena sekä opetusmenetelmissä alettiin samaa aikaan painottaa enemmän vuorovaikutteisuutta ja oppilaiden valintamahdollisuudet kasvoivat. Pojilla palloilu säilyi edelleen vahvassa asemassa ja tytöille mukaan tuli musiikkiliikunta ja aikaisempaa enemmän pallopelejä. Myös uusille ja muodikkaille nuorisokulttuurin liikkumismuodoille annettiin mahdollisuus kun vastaavasti perinteiset teline- ja salivoimistelu sekä yksilöurheilun lajit ovat menettäneet asemiaan liikuntatuntien sisällöissä. (Wuolio & Jääskeläinen 1993, 138–140.)

Vuonna 1985 kouluhallitus määritteli opetussuunnitelmassaan liikuntakasvatuksen tehtäväksi ”antaa oppilaille sellaisia tietoja, taitoja ja asenteita, joiden pohjalta syntyy liikunnallinen elämäntapa, jatkuva liikunnanharrastus ja tarve ylläpitää toiminta- ja työkykyisyyttä kaikenpuolisen hyvinvoinnin, terveyden, kouluvireisyyden ja muun oppimisen edistämiseksi sekä kehittää yhteistoimintakykyä ja tarjota mahdollisuuksia liikunnalliseen ilmaisuun ja liikuntakulttuurin ymmärtämiseen” (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1985). Opetussuunnitelman perusteita uudistettiin seuraavan kerran 1994, jolloin liikuntakasvatuksen tavoitteeksi nostettiin liikunnasta saatu ilo, elämykset, omanarvontunnon vahvistaminen ja terveelliset elämäntavat (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 1994). Viimeisin Opetushallituksen liikunnanopetusta koskeva ohjeistus on vuodelta 2004, jonka mukaan liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa ”myönteisesti oppilaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys” (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2004).

2.1 Koululiikunnan kehittäminen

Liian vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta on muodostumassa yhteiskunnallinen ongelma. Terveydellisin ja kansantaloudellisin perustein tulisi aktiivisesti etsittävä ja tuettava niitä toimenpiteitä, joilla voidaan edistää elinikäistä aktiivista ja liikunnallista harrastamista – liikkuvaa ja tervettä elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen tärkein tehtävä koulussa on tukea lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja eettistä kehitystä ja hyvinvointia sekä ohjata terveelliseen liikunnalliseen elämäntapaan. Koululiikunta luo perustan kaikkien kansalaisten liikuntaharrastukselle. Opetustoimen lainsäädäntö tarjoaa nykyisellään useita mahdollisuuksia liikunnallisen ja terveen koulupäivän kehittämiseen. (Opetushallitus 2007.) Uuden vuonna 2016 voimaan tulevan perusopetuksen opetussuunnitelman tuntijaon tavoitteena on aiempaa osallistuvampi, liikkuvampi, luovempi ja kielellisesti rikkaampi koulu. Liikunnan uudistus korostaa oppilaiden sisäisen motivaation vahvistamisen ja liikunnasta nauttimisen tärkeyttä. Tulevat opetussuunnitelman perusteet tekevät näkyväksi liikunnan monipuolisen ja vahvan kasvatuksellisen luonteen, johon liittyy sekä hauskuus että huolenpito. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012b.)

2.2 Liikunta oppiaineena

Kouluissa liikunnanopetus tarjoaa oppilaalle sellaisia tietoja, taitoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa. Liikunta on kasvatusta liikuntaan ja liikunnan avulla. Liikunnan avulla kasvattamisessa on tärkeintä tiedostaa paitsi toivotut kasvatustavoitteet myös liikunnan kasvatusmahdollisuudet. Suuressa mittakaavassa liikuntakasvatuksella tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä ilmiöitä toteutetaan kasvatuksen näkökulmasta. Liikuntakasvatus ei näin ollen rajoitu vain kysymyksiin siitä, miten liikuntaa opetetaan tai miten liikuntaan kasvatetaan, vaan siihen kuuluvat kaikki kasvatusta edistävät toimenpiteet, joissa liikunta on osana. Tällaisia voivat olla sosiaaliseen kasvatukseen liittyvät asiat, joita toteutetaan liikunnan avulla, tai esimerkiksi liikunnan hallintoa ja rakentamista koskevat kysymykset, mikäli niihin liittyy kasvatuksellisia näkökulmia. (Opetushallitus 2007.)

2.3 Liikunta eri koulutusmuodoissa

2.3.1 Esiopetus

Esiopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2010) mukaan ”päivittäinen monipuolinen liikunta on välttämätöntä lapsen tasapainoiselle kasvulle, kehitykselle ja terveydelle. Liikkumisen ja leikin avulla harjaannutetaan lapsen fyysistä ja motorista kuntoa, liikehallintaa ja motorisia perustaitoja. Lapsen hienomotoriikka, kädentaidot sekä käden ja silmän yhteistyö kehittyvät arkipäivän toiminnoissa.” Liikunnallinen toiminta esiopetuksessa jokapäiväisenä tapahtumana tukee myös lapsen kognitiivista että emotionaalista kehitystä. Esiopetuksen yhtenä tavoitteena on, että lapsen kieli- ja kulttuuri-identiteetti sekä hänen kykynsä ilmaista itseään monipuolisesti vahvistuvat ja kehittyvät. Esiopetuksessa tulee ottaa huomioon lapsen tarve oppia mielikuvituksen ja leikin kautta. Taide ja kulttuuri sekä fyysinen ja motorinen kehitys, jossa erityisesti liikunnallinen toiminta ja leikki painottuvat, ovat osa esiopetuksen sisältöalueista. (Opetushallitus 2007.)

2.3.2 Perusopetus

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (2004) määrittelee liikunnan tehtäväksi vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Valtioneuvoston asetuksessa on päätetty perusopetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja tuntijaosta. Valtioneuvoston asetuksessa yhteisinä aineina opettavien taide- ja taitoaineiden vähimmäistuntimäärä vuosiluokilla 1–4 on kaikille oppilaille vähintään 26 vuosiviikkotuntia, joista liikuntaa tulee olla vähintään kahdeksan vuosiviikkotuntia. Jäljelle jäävät kuusi vuosiviikkotuntia tulee paikallisessa opetussuunnitelmassa jakaa taide- ja taitoaineiden kesken joko niin, että tuntijako on sama kaikille oppilaille tai niin, että tunnit tai osa niistä jätetään oppilaitoskohtaisesti valittaviksi taide- ja taitoaineiden syventäviksi opinnoiksi. Vuosiluokilla 5–9 taide- ja taitoaineita on yhteensä vähintään 30 vuosiviikkotuntia, josta liikuntaa tulee olla vähintään kymmenen vuosiviikkotuntia. Loput kuusi vuosiviikkotuntia jaetaan taide- ja taitoaineiden kesken noudattaen samoja periaatteita kuin luokilla 1–4. (Opetushallitus 2007.)

3 LIIKUNTA OSANA KOULUIKÄISTEN HYVINVOINTIA

Liikunta on yksi ihmisen perustoiminnoista. Liikkumaan kykenevillä on ollut historian aikana suuremmat mahdollisuudet selviytyä ja jatkaa sukua kuin siihen kykenemättömillä. Jotta geenimme ohjaisivat elimistömme rakenteita ja toimintoja sekä niiden säätelyä ja kehittymistä parhaalla mahdollisella tavalla, elimistömme tarvitsee säännöllistä liikuntaa. Liikunnan avulla voidaan myös edistää merkityksellisesti yksilöiden, ryhmien, väestöjen ja ympäristön hyvinvointia ja terveyttä. Yhteiskunnan muuttuessa ihmisten päivittäiseen elämään sisältyy entistä vähemmän fyysistä aktiivisuutta ja lihastyötä niin työssä, kotitoimissa kuin harrastuksissa. (Vuori 2003, 15–36.) Laakson ym. (2007, 56–60) mukaan lasten ja nuorten liikuntaa säätelevät tekijät voidaan jakaa yksilöön liittyviin, sosiaaliseen ympäristöön liittyviin ja fyysiseen ympäristöön liittyviin tekijöihin.

3.1 Liikunnan merkitys terveydelle

Liikunnan vaikutus terveyteen on kiistaton. Ripeän liikunnan on todettu vähentävän ylimääräisen rasvakudoksen määrää, laskevan korkeaa verenpainetta, vahvistavan luukudosta ja parantavan sydämen ja verenkiertoelimistön terveyttä, myös lapsilla. (Strong ym. 2005.) Säännöllisen liikunnan on myös todettu ylläpitävän tasapainoista mielialaa. Se saattaa ehkäistä ja vähentää masennusta ja ahdistusta, sekä näin säilyttää toimintakykyä ja ylläpitää fyysistä suorituskykyä (Nupponen 2011, 176–184.) Erityisesti liikuntaa säännöllisesti harrastavat ja sitä työssään tai harrastuksissaan edistävät henkilöt korostavat liikunnan piristäviä, rentouttavia, rauhoittavia, arjesta irtiottavia, energisyyttä lisääviä ja iloa tuottavia vaikutuksia (Vuori 2003, 15–36). Lapsilla liikunnan merkitys kasvulle, kehitykselle ja terveydelle perustuu elinikäisen liikunnan ja muiden terveydelle edullisten elintapojen ja tottumusten omaksumiselle, joka parantaa lasten nykyistä terveyttä ja hyvinvointia. Se vähentää altistumista tekijöille, jotka saattavat vaarantaa tai vahingoittaa nykyistä tai tulevaa terveyttä, joita voivat olla esimerkiksi kehon rasvamäärä tai epäedullinen sokeriaineenvaihdunta. (Vuori 2005, 146.)

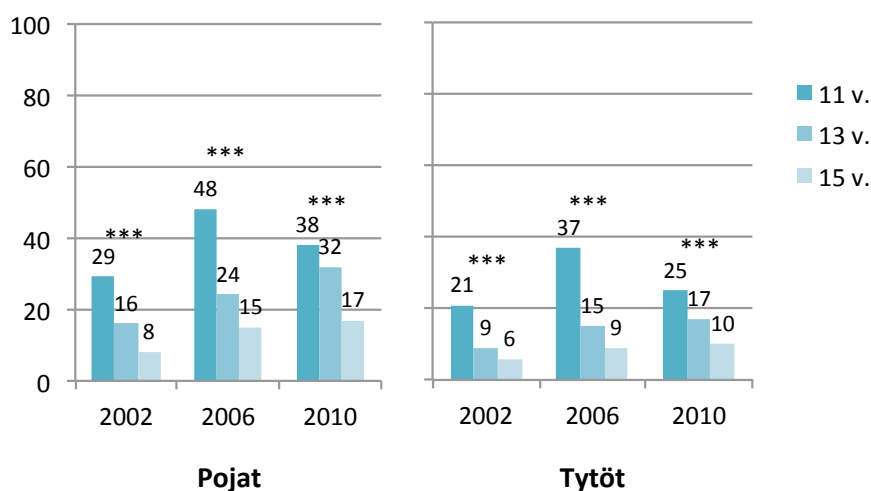
Liikunta on tärkeää lapsen ja nuoren kokonaisvaltaiselle kasvulle ja kehitykselle. Pikkulapsilla liikunnan suurin merkitys on liikkumisen oppiminen ja siihen liittyvien aisti- ja aivotoimintojen kehittyminen. Liikunta kehittää hermoverkkoja ja sen tuloksena lapsi oppii hallitsemaan liikkeitä ja liikkumista lihasten, hermoston ja aistien yhteistoimintana. (Vuori

2005, 145.) Liikunnassa lapsi ja nuori saa myös kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta ja suorituskyvystä. Kehosta saadut kokemukset ovat tärkeitä itsetuntemukselle ja minäkäsityksen kehittymiselle. Liikunta ja urheilu tarjoavat kasvuikäiselle myös tärkeän sosiaalisen kentän, jossa voidaan opetella yhteistyön taitoja, toisen huomioon ottamista ja jossa voidaan solmia tärkeitä ystävyyssuhteita. (Laakso ym. 2007, 42–43.) Liikunta tarjoaakin hyvän mahdollisuuden kehittää sosiaalisia ja eettisiä kasvatustavoitteita, sillä liikuntatuokiot mahdollistavat yhdessä toimimisen lisäksi oivan tilaisuuden pohtia oikean ja väärän sekä itsekkyuden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita. Harvassa muussa toiminnassa tulee esiin niin paljon moraalikasvatuksen kannalta haasteellisia tilaisuuksia kuin pelien ja leikkien aikana. (Laakso 2007, 21–22.) Tärkeää on kuitenkin se, että nuoret viihtyvät ja kokevat olonsa fyysisesti ja psyykkisesti turvalliseksi. Jos liikunnanopetus järjestetään niin, että oppilaat saavat työskennellä hyvin paljon pareittain keskenään, voidaan opetuksella edistää myös oppilaiden auttamiskäyttäytymistä ja sosiaalisia suhteita huomattavasti. Oleellista on se, että parityöskentely tapahtuu usein paria vaihtamalla, jotta kukin oppilas työskentelee monien erilaisten oppilaiden eikä vain parhaan kaverinsa kanssa. (Telama & Laakso 2001, 286.)

Koulun tehtävänä on pääasiallisesti tukea ja vahvistaa lapsen ja nuoren elämänhallinnallista perustaa eli kasvattaa elämää varten. Tällöin koululiikunnassa yksittäiset toiminnot esimerkiksi liikunnantunneilla ovat tavallaan merkityksettömiä. Merkityksellistä on se, miten oppimistilanteet tukevat lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kasvua ja mitä niiden avulla saavutetaan, kuten miten lapsi ja nuori kasvaa ja kehittyy, sekä mitä hän oppii itsestään sosiaalisena, tuntevana, ajattelevana ja toimivana kokonaisuutena. Tärkeää on siis se, mitä lapsi ja nuori voi oppia itsestään ja elämästä liikkumalla. (Hakala 1999, 92–93.) Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunta vaikuttaa positiivisesti myös ikääntyvän väestön oppimiseen ja tiedollisiin toimintoihin, kuten esimerkiksi muistiin, toiminnanohjaukseen ja havaitsemiseen. Viimeaikaisten tutkimustulosten pohjalta liikunnan yhteys lasten oppimiseen, erityisesti koulumenestyksen, tiedollisiin toimintoihin ja koulunkäyntiin on saanut vahvistusta. (Donnelly ym. 2009; Reed ym. 2010.) Liikunnalla on aivotointoja aktivoiva vaikutus ja se edistää kognitiivisia toimintoja, erityisesti toiminnanohjausta, mikä voi myös selittää liikunnan myönteistä yhteyttä koulumenestykseen. Liikunta toimii myös osana kulttuuri- ja taidekasvatusta, sillä se sisältää myös paljon ilmaisullisia, esteettisiä ja luovuutta edistäviä elementtejä. Näin se toimii myös oleellisena osana kansallista kulttuuriperintöä (Laakso 2007, 22).

3.2 Liikunta-aktiivisuuden vaikuttavia tekijöitä

Suomalaiset pitkittäistutkimukset osoittavat, että liikuntaharrastuksella on merkitystä myös aikuisiän liikunnan harrastamisen kannalta, esimerkiksi osallistuminen urheiluseuran toimintaan ennustaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta. Myös koulun kerhotoiminnalla on ennustearvoa aikuisiän liikuntaan, mutta nuoruuden liikunnan tulisi olla säännöllistä ja usean vuoden kestävä. (Laakso ym. 2007, 56.) Liikunta-aktiivisuus vähenee myös murrosiässä selvästi huolimatta siitä, mitataanko kokonaisaktiivisuutta, vapaa-ajan hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa tai urheiluseuran toimintaan osallistumista. Kuvaa mukailen, Suomessa tilanne on hyvin huolestuttava perustuen viimeiseen WHO:n koululaistutkimukseen. Sen mukaan lähes puolet 11-vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja 15-vuotiaista enää vähemmän kuin joka viides. (Aira ym. 2013, 12–13.)



KUVA 1. Liikuntasuosituksen täyttävien poikien ja tyttöjen osuudet iän mukaan vuosina 2010-2012 (%) (Aira ym. 2013, 16)

3.2.1 Yksilölliset tekijät

Kun pyritään vaikuttamaan lasten ja nuorten liikuntaan on ensin selvitettävä, mistä tekijöistä se on riippuvaista ja mitkä tekijät mahdollisesti rajoittavat tai edistävät sitä. Esimerkiksi korkea koettu fyysinen pätevyys lisää todennäköisesti liikunnan määrää ja ylipaino rajoittaa liikuntaan osallistumista. Toisaalta koettu pätevyys voi muuttua ja kehittyä liikuntaa harrastettaessa ja myös ehkäistä painon nousun. Yksilöllisistä tekijöistä ikä ja sukupuoli sekä kulttuuri ovat selvästi yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Pojat harrastavat enemmän

intensiivistä liikuntaa ja käyttävät liikuntaan enemmän aikaa kuin tytöt. Kouluiän aikana sukupuolien välinen liikunnallinen ero pienenee. Poikien liikunta vähenee iän myötä tyttöjä nopeammin, erityisesti pojilla on havaittavissa liikuntaharrastuksen polarisoitumista iän mukana siten, että sekä liikuntaa harrastamattomien määrä että erittäin aktiivisten määrä lisääntyy ja kohtuuliikkujien määrä vähenee. (Laakso ym. 2007, 56–60.) Aira ym. (2013, 21) mukaan kansainvälinen vertailu osoittaa, että päivittäin liikkuvien nuorten osuuksissa suomalaispoikien liikunta-aktiivisuuden drop out oli muita maita jyrkempi. Yksilöllisistä tekijöistä psykologiset muuttujat ovat eniten yhteydessä nuorten liikuntamotivaatioon ja –aktiivisuuteen minäkäsityksen kautta. Oma koettu fyysinen pätevyys, eli kuinka hyväksi kokee omat liikuntakykynsä ja –suorituksensa, on suuri liikunta-aikomusten tai liikunta-aktiivisuuden ennustaja. Myös se vaikuttaa, kuinka tärkeää oppilaalle on olla liikunnallisesti taitava ja osaava. (Laakso ym. 2007, 56–60). Airan ym. (2013, 46–47) teettämän tutkimuksen mukaan noin puolet pojista arvioi hauskanpidon ja kuntoon pääsemisen erittäin tärkeäksi syyksi liikkumiseensa. Tytöistä taas joka toinen koki terveyden parantamisen, liikunnan aikaansaamista tunteista nauttimisen, painonhallinnan tai hyvältä näyttämisen halun erittäin tärkeäksi. On myös huomioitava, että kaikilla nuorilla liikkuminen ei vastaa niihin tarpeisiin, jotka tekevät elämästä elämisen arvoisen. Joskus liikunta ei syystä tai toisesta kiinnosta, eikä sitä koeta merkitykselliseksi. Nuorille on tarjolla paljon muutakin mielenkiintoista tekemistä, ja vaikka liikunta voisi kiinnostaa, kilpailee se monien muiden arjen valintojen kanssa. (Kauravaara 2013, 20.)

3.2.2 Sosiaalinen ympäristö

Suomessa perheellä on erittäin vahva merkitys nuorten liikuntaan sosiaalistamisessa ja liikunta-aktiivisuuden pysymisessä, johon vaikuttavat muun muassa kulttuurinen ja taloudellinen pääoma, sekä perheen sosioekonominen asema. Ylemmän sosioekonomisen aseman perheiden lapset liikkuvat enemmän kuin alemman sosiaalisen aseman perheiden lapset. (Laakso ym. 2007, 56–60.) Tutkimukset osoittavat, että vanhempien liikuntaharrastukset ovat vahvasti yhteydessä lasten liikuntaharrastukseen, isän harrastuneisuus jopa hiukan enemmän kuin äidin. Tämä selittää osaltaan sen, että ylemmän sosioekonomisen perheiden lapset liikkuvat enemmän, sillä tutkimusten mukaan myös ylemmän sosioekonomisen perheiden vanhemmat harrastavat aktiivisemmin liikuntaa. (Kantomaa ym. 2007.) Heillä on myös paremmat mahdollisuudet kustantaa lastensa harrastukset. (Laakso ym. 2007, 56–60.) Pelkästään peruskoulun käyneet, työntekijä-aseman

tai pienet kotitalouden tulot omaavat raportoivat vähemmän liikuntaa kuin korkeamman koulutuksen, ammattiaseman tai tulot omaavat suomalaiset (Husu ym. 2011, 54). Airan ym. (2013, 27) mukaan mahdollisimman varhaiset toimet lasten ja heidän perheidensä liikkumisen edistämiseksi ovat tärkeitä. Lasten, nuorten ja heidän perheidensä vapaa-ajan ohjattua ja omatoimisia liikkumistilanteita tulisi tunnistaa ja tukea sekä löytää vaihtoehtoja liialliselle ruutuajankäytölle. Perheen lisäksi tärkeä liikuntaan sosiaalistava tekijä on vertaisryhmä eli kaveripiiri, jonka kannustava asenne edistää sekä liikuntaharrastusta yleensä että osallistaa urheiluseurojen toimintaan. Myös nuorten oma koulutus ja koulumenestys on yhteydessä heidän liikunnalliseen aktiivisuuteensa. (Laakso ym. 2007, 56–60.) Niillä nuorilla, joilla on ylioppilastutkinto tai sitä korkeampi koulutus, on korkeampi liikunta-aktiivisuus myös aikuisiällä (Husu ym. 2011, 56).

3.2.3 Fyysinen ympäristö

Asuinpaikan sijainti on selvimmän yhteydessä nuorten liikunta-aktiivisuuteen, varsinkin urheiluseurojen järjestämässä liikunnassa haja-asutusalueilla. Koulujen kerhotoimintaan osallistuminen näyttäisi olevan yhteydessä asuinpaikkaan, sillä maaseuduilla osallistutaan jopa aktiivisemmin koulujen kerhotoimintaa kuin kaupungeissa. Maantieteellisellä asemalla on tiedetty jo pitkään olevan vaikutusta ilmaston ja muiden luonnonolosuhteiden takia, mutta erot johtuvat myös osittain alueen kulttuuriperinnöstä, kuten suosituista liikuntalajeista. Myös vuodenajalla on merkitystä, sillä lapset ja nuoret liikkuvat tutkimusten mukaan enemmän keväällä kuin syksyllä. (Laakso ym. 2007, 56–60.) Fyysinen aktiivisuus riippuu liikuntapaikkojen saavutettavuudesta, liikkumisympäristön esteettömyydestä ja turvallisuudesta sekä siitä, mikä on asunnon etäisyys koulusta, työpaikasta ja palveluista. Omatoimisen liikkumiseen, määrään ja kulkutapoihin vaikuttavat maankäytön, ympäristön ja liikenteen suunnittelu. (Paronen & Nupponen 2011, 186–196.)

4 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Ihmisten elämäntapa on viime vuosikymmenten aikana muuttunut yhä enemmän istuvaksi. Vaikka ihmiset harrastavat melko aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajallaan, se ei riitä kuitenkaan turvaamaan terveyden kannalta riittävää päivittäistä fyysistä aktiivisuutta, koska arkiliikunta on liian vähäistä. Nykyinen elämäntapamme suosii fyysistä passiivisuutta, varhaiskasvatuksessa, koulussa, työssä, kulkuneuvoissa, kotona ja ruudun ääressä istumista, eikä kannusta riittävästi liikkumiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.)

4.1 Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille

Liikunnan harrastaminen vähenee murrosiässä ratkaisevasti. Alle puolet 13–19 -vuotiaista nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (Aira ym. 2013, 16). Liikunnalla on paljon mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille on tarkoitettu yleisohjeeksi kaikille lasten ja nuorten parissa toimiville kasvattajille. Suosituksissa määritellään terveyden kannalta riittävän fyysisen aktiivisuuden määrä ja laatu. Lisäksi suositukset ottavat kantaa liian vähäiseen liikkumiseen määrittämällä yhtäjaksoisen istumisen ja viihdemedian ääressä vietettyyn aikaan. Liian vähän liikkuvasta lapsesta ja nuoresta tulee vähitellen liikkuva lisäämällä liikunnan määrää ja vähentämällä paikallaan oloa. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008.)

Kouluikäiselle terveen kasvun ja kehityksen edellytyksenä on päivittäinen liikunta. Koska fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia ei voida varastoida, lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaa viikon jokaisena päivänä. Kuvaa mukailen 7–12-vuotiaiden fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärä on kaksi tuntia päivässä. Suositus 13–18-vuotiaiden päivittäisen fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärästä on hieman alhaisempi kuin lapsuusiässä, mutta silti 1–1,5 tuntia päivässä. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Ripeä kävely tai pyöräily ovat hyviä esimerkkejä tällaisesta fyysisestä aktiivisuudesta. Päivittäisen liikunnan tulisi sisältää myös tehokasta, rasittavaa liikuntaa, jonka aikana sydämen syke nousee huomattavasti ja hengityselimistö rasittuu selvästi. Tehokas liikunta saa aikaan kestävyyskunnan ja sydämen terveyden kannalta edullisempia vaikutuksia ja voimakkaampia muutoksia kuin kevyt tai reipas liikunta. Suurin hyöty saavutetaan, kun vähintään puolet

päivän aikana tehdystä fyysisestä aktiivisuudesta kertyy yli 10 minuuttia kestävästä reipasta liikuntaa sisältävistä tuokioista tai liikuntajaksoista. (UKK-instituutti 2011.)



KUVA 2. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (mukaillen Opetusministeriö ja Nuori Suomi, 2008)

4.2 Ruutu-aika

Fyysinen aktiivisuuden suositusten mukaan ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Kouluikäisen tulisi välttää pitkiä, yhtämittaisia istumisjaksoja vapaa-ajalla sekä koulupäivän aikana, sillä liiallinen istuminen heikentää lasten ja nuorten terveyttä. Liiallisella istumisella on havaittu olevan haitallisia yhteyksiä terveyteen, kuten lihavuuteen ja tuki- ja liikuntaelinoireisiin. (Owen ym. 2009; Vuori & Laukkanen 2010.) Viihdemedian ääressä vietetty aika on kasvanut räjähdysmäisesti. Iso osa nuorista viettää päivisin aikaa television, videoiden, tietokoneiden ja videopelien ääressä peräti 6-8 tuntia päivässä. Kehittyvä lapsi tarvitsee runsaasti monipuolisia ärsykeitä kaikilla aisteilla, kuten näkö-, kuulo-, lihas-, jänne-, tasapaino-, haju- ja makuaisteilla. Viihdemedia pakottaa lapsen istumaan, ja ruudun ääressä istuminen tarjoaa lähinnä vain näkö- ja kuuloaistimuksia sekä lisää lihasjännitystä, eikä se kehitä lainkaan lapsen kehontuntemusta. Pitkän istumisjaksot, vähäinen liikunta ja liian vähäinen kalsiumin ja D-vitamiinin saanti ravinnosta voivat olla luuston kehittymiselle todellinen uhka. Osaa tietokonepeleistä on kehitetty siten, että ne vaativat enemmän fyysistä aktiivisuutta ja tarjoavat mahdollisuuden liikkua pelaamisen ohessa. Tällaiset pelit ovat fyysisen aktiivisuuden ja terveyden kannalta

hyödyllisempiä kuin täysin passiivista istumista vaativat pelit. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 23–24.)

Liikkuva koulu -ohjelman tutkimusraportin mukaan ruutuajan suositus ylittyy reippaasti sekä työillä että pojilla ala- ja yläkoulussa (Tammelin ym. 2012, 45–47). Erittäin runsas ruutu-aika koulupäivän jälkeen ja viikonloppuisin lisää lasten ja nuorten liikkumattomuutta merkittävästi. Syväoan ja kollegoiden (2013) uudet tutkimustulokset tukevat ruutuajan suositusta myös koulumenestyksen näkökulmasta. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön (LIKES) teettämän tutkimuksen mukaan lapset, jotka raportoivat liikkuvansa riipeästi 5–6 kertaa viikossa vähintään tunnin ajan, saivat korkeimmat kouluarvosanat, kun taas 0–2 tuntia viikossa liikkuvat lapset saivat heikoimmat arvosanat. Kun taas lapset, jotka raportoivat ruutu-aikaa yli kolme tuntia päivässä, saivat koulussa heikompia arvosanoja kuin ne, joille kertyi ruutu-aikaa alle kaksi tuntia päivässä. Säännöllinen liikunta ja kohtuullinen määrä ruutu-aikaa näyttäisivät siis edistävän koulumenestystä ja oppimista. (Syväoja ym. 2013.) Myös muut kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet passiivisen ruutuajan vaikuttavan koulumenestykseen (esim. Sharif & Sargent 2006; Davis ym. 2011).

4.3 Inaktiivisuus lisää sairastumisen riskiä

Kolmenkymmenen viime vuoden aikana suomalaisten lasten ja nuorten lihavuus ja kestävyyskunto on heikentynyt (Huotari 2012). Huolestuttava piirre on se, että lihavammat lapset ovat vuosien kuluessa entistä lihavampia, toisin sanoen ero lihavimpien ja normaalipainoisten välillä kasvaa (Fogelholm ym. 2006, 17–30). Muutokset lasten ja nuorten elämäntavoissa riittämättömänä liikuntana ja fyysisenä aktiivisuutena sekä heikkona fyysisenä kuntona ovat merkittävästi vaikuttaneet siihen, että ylipaino, lihavuus, tyypin 2 diabetes, tuli- ja liikuntaelinsairaudet sekä masennus ovat lisääntyneet (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Myös metabolinen oireyhtymä, sydän- ja verisuoni- sekä hengityselimistönsairaudet ovat lisääntyneet huolestuttavan paljon. Lihavuudella voi myös olla negatiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 68–69.)

Liikunnan avulla voidaan vähentää monien sairauksien riskitekijöitä. Sillä on hyviä vaikutuksia muun muassa aineenvaihduntaan, verenkiertoelimistöön, tuki- ja liikuntaelimistöön, sekä psyykkiseen hyvinvointiin (Daniels ym. 2005). Ylipaino ja lihavuus

on seurausta energiansaannin ja -kulutuksen välisestä epätasapainosta. Lapsuus ja nuoruusiän ylipainoisuus ennustaa suurempaa riskiä aikuisiän lihavuuteen. Arvioiden mukaan jopa 80 prosenttia ylipainoisista nuorista kärsii aikuisiässä lihavuudesta. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 68–69.)

4.3.1 Lihavuus

Kun pitkään jatkunut energiansaanti on kulutusta suurempi, energia alkaa varastoitumaan rasvakudokseksi ja näin alkaa lihominen. Teollistuneissa maissa tämä on kasvava ongelma, sillä runsaasti energiaa sisältävää ruokaa on saatavilla ylen määrin ja energiankulutus on pienentynyt huomattavasti ruumiillisen työn vähennyttyä. Myös vapaa-ajan arkiaktiivisuus, toisin sanoen hyötyliikunta on selvästi vähentynyt viime vuosikymmenien aikana. Lihavuus on osittain perinnöllistä, mutta laskelman mukaan perimä selittäisi vain kolmanneksen lihavuuden syistä ja elintavat loput kaksi kolmannesta. Tutkimukset osoittavat, että ylipainoiset liikkuvat normaalipainoisia vähemmän. (Fogelholm ym. 2006, 17–30.)

Lihavuus on osoittautunut erittäin merkittäväksi sairauksien aiheuttajaksi. Monet sen aiheuttamista sairauksista ovat merkittäviä kansantauteja ja näin lihavuuden kansanterveydellinen merkitys on huomattava. Lihavuus aiheuttaa sairastavuutta kahdella eri tapaa, se kohottaa verenpainetta ja huonontaa sokeri- ja lipidiaineenvaihduntaa. Sairastumisen vaara on selvästi sidoksissa lihavuuden asteeseen, joka voidaan laskea kehon painoindeksinä (BMI). Painoindeksin lisäksi sairastumisen vaaraan vaikuttaa rasvakudoksen jakautuminen kehossa. Keskivartalolle kerääntynyt lihavuus aiheuttaa erityisesti kohonnutta verenpainetta, diabetesta ja lipidiaineenvaihdunnan häiriöitä. Nämä oireet esiintyvät usein samanaikaisesti ja tällöin puhutaan metabolisesta oireyhtymästä. (Fogelholm ym. 2006, 17–30.)

4.3.2 Metabolinen oireyhtymä

Metabolinen oireyhtymä on tila, jossa esiintyy useita valtimosairauksien vaaratekijöitä samanaikaisesti. Oireyhtymään kuuluvat lihavuus, erityisesti vyötärölihavuus, kohonnut verenpaine sekä erilaiset veren rasva-aineiden ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt. Oireyhtymä altistaa myös tyypin 2 diabetekseen, jota voidaan ennaltaehkäistä riittävällä päivittäisellä liikunnalla ja terveellä ruokavaliolla. Insuliinin heikentynyt vaikutus kudoksissa eli insuliiniresistenssi sekä haiman heikentynyt insuliinieritys ovat tunnusomaista tyypin 2

diabetekselle. (Laaksonen & Niskanen 2006.) Useissa lyhytkestoisissa tutkimuksissa (esim. Perry ym. 1995; Hu ym. 1999) liikunnalla on todettu olevan insuliiniherkkyyttä parantava ja insuliinipitoisuuksia pienentävä vaikutus (Laakso & Uusitupa 2007). Metabolinen oireyhtymä saattaa johtaa myös valtimosairauksiin, joita ovat sydäninfarkti sekä aivohalvaus. Muutokset ruokavaliossa ja säännöllinen, teholtaan vähintään kohtalainen liikunta sekä fyysinen aktiivisuus päivittäisissä toiminnoissa, suojaavat metaboliselta oireyhtymältä. Riittävän ja monipuolisen liikunnan tulisikin olla lasten ja nuorten lihavuuden kehittymisen ja lihavuudesta aiheutuvien terveyshaittojen ehkäisyssä etusijalla. (Laakso 2005.)

4.3.3 Osteoporoosi

Säännöllinen ja monipuolinen liikuntakuormitus on välttämätöntä luuston hyvinvoinnille. Lujat luut muodostavat elimistön tukirangan, jonka varaan lihakset ja muut pehmytkudokset rakentuvat. Osteoporoosissa eli luukadossa luun kokonaismassa on vähentynyt suhteessa sen tilavuuteen. Samanaikaisesti luun rakenne on heikentynyt ja ohentunut niin, että luun murtumariski on kasvanut. Osteoporoosia ja luun murtumia voidaan ennaltaehkäistä liikunnalla, monipuolisella ravinnolla, josta saadaan D-vitamiinia ja kalkkia sekä terveellisillä elintavoilla. Kasvuiässä liikunnalla avulla voidaan lisätä luuston mineraalimäärää, kokoa ja lujuutta jopa 40–50 prosenttia. On todennäköistä, että kasvuiässä hankittu luulisa ei häviä, vaikka liikunnan määrä aikuisiällä vähenisikin. Luuliikunnan tavoitteena on luiden vahvistaminen ja liikunnallisten perustaitojen kehittäminen. Luusto hyötyy eniten monipuolisesta, säännöllisestä, pitkäaikaisesta ja rasittavuudeltaan asteittain nousevasta liikunnasta. Eri liikuntamuodoista luustoon vaikuttavat parhaiten iskutyypiset kuormitukset, kuten nopeat kierrot, väännöt, tärähdykset ja värähtelyt. Varsinkin mailapelit, pallopelit, voimistelu ja yleisurheilu ovat erinomaisia liikuntamuotoja lapsille ja nuorille. (Kannus 1999.)

4.3.4 Mielenterveyden ongelmat

Psykkisinä häiriöinä masennus ja ahdistuneisuus ovat monimuotoisia oireyhtymiä. Ne aiheuttavat kärsimystä, heikentävät toimintakykyä ja kuormittavat ihmissuhteita. Ne ovat myös yleisiä sairauslomien ja pitkäaikaisen työkyvyttömyyden aiheuttajia. Liikunta tuottaa psykososiaalisia hyötyjä ja kohentuneesta fyysisestä kunnosta voi olla huomattavaa tukea niille, joiden toimintakykyä masennus- ja ahdistushäiriö on lamaannuttanut. Useat

tutkimukset (esim. Thayer 2001; Reed & Ones 2006) osoittavat liikunnan positiivinen mielialavaikutuksen. Reedin ja Buckin (2009) meta-analyysit osoittavat, että ne henkilöt, jota harrastivat melko kevyttä aerobista liikuntaa ja kestoltaan 20–50 minuuttia 3–5 päivänä viikossa, saivat parhaan tuloksen kun arvioitiin liikunnan laadun ja psyykkisen hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Liikunta auttaa myös stressin hallinnassa sekä ahdistuneisuuden ja unettomuuden lievittämisessä. Liikunta on myös erinomainen kuntoutumis- ja virkistyskeino oireettomille ja hyvinvoiville ihmisille. (Nupponen 2011, 176–184.)

Mielen hyvinvoinnin taitoja voi opetella ja vahvistaa. Nuorten kasvussa ja kehityksessä mielen hyvinvoinnin tukipilareina ovat hyvin arkiset asiat, kuten säännöllinen liikunta. Kuva osoittaa, että liikunta tukee mielen hyvinvointia monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. Liikkuminen on myös hyvä merkki itsestä huolehtimisesta. Jokaisen on tärkeää liikkua säännöllisesti omien mielenkiinnon ja tavoitteidensa mukaisesti joko yksin tai yhdessä. (Terve koululainen -hanke 2010–2013.)



KUVA 3. Mielen palapeli (mukaillen Terve koululainen -hanke 2010–2013)

4.4 Fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä

Lasten ja nuorten fyysiset edellytykset selviytyä arkipäivä haasteista ovat huonontuneet fyysisen aktiivisuuden vähentyessä ja kunnan heikentyessä. Vuonna 2010 Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta sai tilauksen opetus- ja kulttuuriministeriöltä sekä

Opetushallitukselta kehittää Move! -fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän. Move! on perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettu fyysisen toimintakyvyn valtakunnallinen tiedonkeruu- ja palautejärjestelmä, joka tuottaa muun muassa tietoa yhdistettäväksi koululaisille tehtäviin laajoihin terveystarkastuksiin. Järjestelmän keskeisenä tarkoituksena on kannustaa omatoimiseen fyysisestä toimintakyvystä huolehtimiseen, sekä antaa perheille tietoa fyysisen toimintakyvyn yhteydestä oppilaan terveyteen, päivittäiseen hyvinvointiin, jaksamiseen ja opiskeluun. (Tammelin ym. 2012.) Toimintakyky on määritelty FTS (fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä) -projektissa kansanterveydellisen näkökulman mukaan “elimistön toiminnalliseksi kyvyksi selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä ja sille asetetuista tavoitteista”. Mittariston suunnittelun pohjana on käytetty nykykoululaisten toimintakyvyn arkipäivän tarpeita, joita ovat koulumatkan kulkeminen omin lihasvoimin, koulu- ja harrastevälineiden nostaminen ja kantaminen omin lihasvoimin, istuvan elämäntavan vaikutusten ennaltaehkäiseminen, liikenteessä liikkuminen, sekä portaissa, erilaisilla alustoilla, maastossa ja vedessä liikkuminen. Mittausosoiden on tarkoitus analysoida kestävyyttä, voimaa, nopeutta, liikkuvuutta, tasapainoa ja motorisia perustaitoja. Mittausten jälkeen tulokset syötetään palautejärjestelmään, josta oppilas, huoltaja, terveydenhoitaja sekä opettaja saavat tietoa oppilaan toimintakyvystä, sen yhteydestä hyvinvointiin sekä siitä, miten toimintakykyä voi kehittää edelleen. Testiosioon kuuluvat 20 metrin viivajuoksu, kehon liikkuvuustestit, vauhditon 5-loikka, heitto-kiinniottoyhdistelmä, ylävartalon kohotus sekä etunojapunnerrus. (Jaakola ym. 2012.)

5 LIIKUNTA JA OPPIMINEN

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen edistää siten lapsen kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. Koulu tarjoaakin hyvät puitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen myös oppimisen näkökulmasta. Liikunnan on havaittu vaikuttavan myönteisesti lasten koulumenestykseen ja oppimiseen. (Donnelly ym. 2009; Reed ym. 2010; Davis. Ym. 2011; Singh ym. 2012.)

5.1 Liikunta ja koulumenestys

Fyysisellä aktiivisuudella ja kestävyyskunnolla on havaittu olevan myönteinen vaikutus lasten tiedolliseen toimintaan. Tiedolliset toiminnot liittyvät tiedon vastaanottamiseen, tallentamiseen, käsittelyyn ja käyttöön. Parannusta lasten tiedollisessa toiminnassa on tutkimusten mukaan havaittu tarkkaavaisuudessa, havaitsemisessa, muistissa, ajattelussa sekä yleisissä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaidoissa. Erityisesti koulupäivän aikainen liikunta eli koululiikunta, välituntiliikunta, ja oppituntien aikainen liikunta, runsas fyysisen aktiivisuuden määrä sekä hyvä kestävyyskunto ovat yhteydessä hyviin kouluarvosanoihin ja standardoituihin oppiainekohtaisiin testituloksiin. Liikunnan positiiviset vaikutukset koulumenestykseen on havaittu etenkin äidinkielessä, matemaattisissa aineissa oikeinkirjoituksessa ja lukemisessa. (Donnelly ym. 2009; Davis ym. 2011.) Koulunkäynnin osana oleva ohjattu liikunta saattaa myös parantaa opettaja-oppilassuhdetta ja heijastua tätä kautta suotuisasti lapsen kehitykseen ja menestymiseen koulussa (Silver ym. 2005). Lisäksi osallistuminen urheiluseurojen harjoituksiin ja liikuntakerhoihin näyttäisivät olevan yhteydessä hyvään koulumenestykseen, sillä liikunnan harrastaminen kehittää lasten ryhmäytötaitoja, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa, mikä saattaa osaltaan selittää liikunnallisesti aktiivisten lasten hyviä oppimistuloksia. (Kantomaa 2010.) Lisäksi on huomattava, että tutkimuksissa, joissa lisättiin liikuntatunteihin ja välitunteihin käytettyä aikaa ja vastaavasti vähennettiin niin sanottuihin akateemisiin oppitunteihin käytettyä aikaa, oppilaiden akateemiset oppimistulokset eivät heikentyneet. (Budde ym. 2008.)

Uudet tutkimukset (esim. Sharif & Sargent 2006; Davis ym. 2011) osoittavat, että liikunnan lisäksi inaktiivisuus, esimerkiksi liiallinen ruutu-aika, voi olla yhteydessä oppimiseen ja koulumenestykseen. Ilmiötä voi selittää esimerkiksi se, että runsas television, tietokoneen ja

pelikonsolin ääressä vietetty aika on pois esimerkiksi kotitehtävien tekemiseen, lukemiseen ja nukkumiseen käytetystä ajasta. Vielä ei kuitenkaan ole riittävästi tutkimustietoa siitä, minkälainen liikunta on yhteydessä oppimisen perusmekanismeihin, kuten itsesäätelyyn, motivaatioon, oppimisen strategioihin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Liikunnan vaikutuksia välittävistä tekijöistä, vaikutusmekanismeista, ja liikunnan vaikutuksesta oppimisprosessiin tarvitaan vielä tarkempia tietoja, jotta sen tehokasta ja systemaattista vaikutusta voitaisiin hyödyntää oppimisen tukemisessa. (Kantomaa ym. 2013, 12–16.)

5.2 Liikunta vaikuttaa positiivisesti aivojen toimintaan

Liikunta vaikuttaa edullisesti aivojen aineenvaihduntaan, rakenteisiin ja toimintaan, joka selittää liikunnan ja oppimisen välistä yhteyttä. Liikunnan arvellaan vahvistavan hermoverkkojen yhteyksiä aivoissa ja siten edistävän muistitoimintoja ja hermoverkkojen kehitystä. Myös tiedolliset taidot kehittyvät yhdessä motoristen taitojen kanssa, sillä niiden ohjauksesta vastaavat samat aivon alueet. (Trudeau & Shephard 2008; Rosenbaum ym. 2001.) Pikkuaivoja on perinteisesti pidetty motoriseen säätelyyn ja motoriseen oppimiseen liittyvänä aivorakenteena ja aivojen etuosia taas kognitiivisen säätelyn ja erilaisten kognitiivisten toimintojen integroinnin kannalta merkityksellisenä rakenteena. Silti nämä aivoalueet toimivat vahvasti yhteistyössä erilaisten kognitiivisten tehtävien suorittamisessa. Tämä toiminta korostuu, kun tehtävä on uusi tai vaativa. Pikkuaivoilla on myös havaittu olevan tehtäviä, jotka liittyvät kielellisiin toimintoihin, visuaalisiin havaintotoimintoihin ja tilan havaitsemista koskevan tiedon käsittelyyn ja muistamiseen. (Rintala ym. 2005, 22–23.)

Ripeän liikunnan on todettu lisäävän aivojen verenkiertoa, hapensaantia ja välittäjäaineiden määrää. Lisäksi on havaittu, että liikunta lisää aivojen tilavuutta ja aktiivisuutta aivokuoren eri osissa. Muutokset aivojen rakenteessa ja toiminnassa näyttäisivät tapahtuvan erityisesti niillä aivoalueilla, joissa tapahtuu ihmisen tiedollinen toiminta. Erityisesti kestävyyskunnan parantuminen saattaa vaikuttaa aivojen anatomiaan. Hyvä kestävyyskunto on yhteydessä suurempaan hippokampukseen ja tyvitumakkeiden etuosien kokoon, ja ne puolestaan merkitsevät parempaa tiedollista toimintaa. Reippaan liikunnan lisääminen voi vaikuttaa positiivisesti myös lasten tiedolliseen toiminnanohjaukseen aivojen aktiivisuuden lisääntymisenä. Näin lapset pystyvät paremmin suuntaamaan tarkkaavaisuutensa ja vähentämään häiriötekijöiden vaikutusta tehtäviä suorittaessaan. (Vaynman 2004; Van Praag 2009.) Muutama yksittäinen tutkimus on kartoittanut myös liikunnan ja älykkyyden välistä

yhteyttä. Eräissä interventioissa koulupäivään lisätty liikunta oli positiivisesti yhteydessä joutavaan älykkyyteen, jolla tarkoitetaan yleisiä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoja. (Reed 2010.)

5.3 Liikunta ja koulunkäynti

Koulunkäynnillä tarkoitetaan toimintaa, joka vaikuttaa koulumenestykseen, eli tehtäviin keskittymistä, toiminnan organisoimista ja suunnittelemista, läsnäoloa, aikatauluttamista ja itsesäätelyä. Tutkimusten mukaan parempi fyysinen kunto ja koulupäivän aikainen liikunta parantaa luokkahuonekäyttäytymistä, vähentää poissaoloja, lisää tehtäviin keskittymistä ja tuntiaktiivisuutta, sekä auttaa pääsemään koulunkäynnin tavoitteisiin ja lisää mielekästä osallistumista. Mielekkäällä osallistumisella tarkoitettiin sosiaalista toimintaa, kuten luokan sääntöjen noudattamista, koulun toimintaan osallistumista ja muiden auttamista. (Madsen ym. 2011.) Barrosin ym. (2009) tutkimus osoittaa, että välitunteihin käytetty aika on yhteydessä luokkahuonekäyttäytymiseen. Häiriökäyttäytymistä esiintyi vähemmän niissä luokissa, joissa oppilaille oli useampia välitunteja koulupäivän aikana kuin niissä, joissa tauot olivat lyhyempiä. Pitempien välituntien puuttuminen vaikutti epäedullisesti erityisesti heikoista perhetaustoista tulevien lasten luokkahuonekäyttäytymiseen. On mahdollista, että liikuntatuokiot koulupäivän lomassa auttavat purkamaan ylimääräistä energiaa ja vähentävät siten häiriökäyttäytymistä luokissa. Lisäksi liikuntatuokiot tarjoavat mahdollisuuden rentoutumiseen intensiivisen opiskelun lomassa, mikä voi parantaa keskittymistä koulutehtäviin. Myös muille oppitunneille integroitu liikunta on auttanut oppilaita keskittymään tehtäviin paremmin. Liikkuva koulu –ohjelman pilottivaiheeseen osallistuneiden koulujen henkilökunnan mukaan koulupäivän aikainen liikkuminen edistää kouluviihtyvyyttä ja lisää työrauhaa. (Kämppe ym. 2013.) Viimeisten tutkimusten mukaan liikunnallisesti aktiiviset nuoret suunnittelevat myös jatkavansa opintoja lukiossa ja korkea-asteen koulutuksessa lähes kaksi kertaa yleisemmin kuin vähän liikkuvat, kun perheen sosioekonominen asema ja lapsen käyttäytymisen häiriöt on otettu huomioon. Myös ohjatulla koulupäivän aikaisella liikunnalla on tutkimusten mukaan positiivinen yhteys koulussa asetettuihin oppimistavoitteisiin, tulevaisuuden tavoitteisiin ja opintosuunnitelmiin. (Kantomaa ym. 2010; Madsen 2011.)

6 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN KOULUSSA

”Perusopetuksen on annettava mahdollisuus monipuoliseen kasvuun, oppimiseen ja terveen itsetunnon kehittymiseen, jotta oppilas voi hankkia elämässä tarvitsemiaan tietoja ja taitoja. Kouluissa liikunnanopetuksen päämääränä on vaikuttaa myönteisesti oppilaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin sekä ohjata oppilasta ymmärtämään liikunnan terveydellinen merkitys. Liikunnan opetus tarjoaa oppilaille sellaisia taitoja, tietoja ja kokemuksia, joiden pohjalta on mahdollista omaksua liikunnallinen elämäntapa”. (Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet, 2004, 14, 236.)

Koulussa liikuntakasvatuksen tärkein tehtävä on tukea lapsen ja nuoren fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja eettistä kehitystä ja hyvinvointia sekä ohjata terveelliseen liikunnalliseen elämäntapaan. Koulujen haasteena onkin tarjota jokaiselle oppilaalle tunti fyysistä aktiivisuutta jokaisena koulupäivänä. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 37–39.) Koululiikunnan merkitys hyvinvoinnin edistäjänä on erityinen, sillä koululiikunta tavoittaa kaikki lapset ja nuoret, erityisesti vähän liikkuvat. Koululiikunta tarjoaa oppilaille myös mahdollisuuden pohtia oikeaa ja väärää, itsekkyyttä ja sääntöjen noudattamista sekä käydä läpi erilaisia tuntemuksia. Liikunnanopetuksella tuetaan siten oppilaan hyvinvointia, kasvua itsenäisyyteen ja yhteisöllisyyteen sekä omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen. Erityisen merkittävässä roolissa on liikunnanopettajan ammattitaito, jotta myös vähän liikkuvat saadaan motivoitua mukaan liikunnan pariin. (Syväoja ym. 2012, 26–27.)

6.1 Liikunnanopetuksesta koko koulun liikuntaan

Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta edistettäessä liikuntatunteihin vaikuttamisen ei enää katsota riittävän, vaan on tarkasteltava koko koulupäivän ja -ympäristön liikunnallistamista (Turpeinen ym. 2011, 33). Koulun liikunta on parhaimmillaan paljon muutakin kuin liikunnanopetusta. Koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea koulun piirissä tapahtuvaa liikuntaa, johon sisältyvät liikuntatuntien lisäksi välitunnit, koulumatkat, kerho- ja iltapäivätoiminta, sekä liikunnalliset tapahtumat ja teemapäivät, retket ja kerhot. Koulumatkojen käveleminen ja pyöräileminen on kouluikäisille tärkeä liikunnan lähde. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008.) Koulun arkisten käytäntöjen ja toimintatapojen muuttaminen liikunnallisemmiksi ja aktiivisemmiksi ei ole helppoa. Muuttumisen

edellytyksenä on, että koulun henkilökunta uskaltaa antaa nuorille vastuuta koulupäivän uudistamisesta ja rikkoa totuttuja rutiineja. (Rajala ym. 2013, 24-29.)

6.1.1 Välitunneilla lisää fyysistä aktiivisuutta

Koululiikunta on liikunnan muoto, joka tavoittaa kansalaiset jopa 12 vuoden ajan. Koulu on joka viidennelle lapselle ja nuorelle ainut kontakti liikuntaan. Koulussa paitsi opitaan liikuntataitoja, myös vietetään merkittävä osa lasten elämästä. Olennaista on, että koulujen johto ja opettajat ymmärtävät liikunnan merkityksen. Se miten liikunta saataisiin osaksi koulupäivää on vain pitkälti kekseliäisyydestä kiinni. (Aira ym. 2013.) Koulussa välitunnit tarjoavat oivan mahdollisuuden päivän liikunta-annoksen keräämiseen, sillä koulussa lapset viettävät noin viisi tuntia viikossa välitunneilla, mikä on suurempi tuntimäärä kuin millään yksittäisellä tunnilla. Liikkumaan innostava koulupiha lisää lasten päivittäistä liikkumista. (Norra & Ruokonen 2006.) Esimerkiksi koulun pihalla kävely yhdessä kavereiden, tai muutama kymmenen hyppely hyppynaruilla kartuttaa liikunta-annosta lähes huomaamatta ja virkistää samalla mieltä ja ajatuksia (Terve koululainen). Koululaisella fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä muodostuu koko valveillaolon aikana tehdyistä suhteellisen lyhyistä suorituksista. Suurin hyöty saavutetaan, kun vähintään puolet päivän aikana tehdystä fyysisestä aktiivisuudesta kertyy yli 10 minuuttia kestävästä reipasta liikuntaa sisältävistä tuokioista tai liikuntajaksoista. Tästä syystä välituntiliikunnalla on tärkeä rooli koululaisten päivittäisen liikunta-annoksen kerryttäjänä. Koulupäivän rakennetta muuttamalla voidaan päivään lisätä myös yksi pidempi toiminnallinen välitunti joka päivälle. Välitunnit voisivat tarjota hyvän liikuntamahdollisuuden. Kuitenkin peruskoulun yläluokkalaisista suurin osa ja lukiossa käytännössä kaikki oppilaat ovat liikunnallisesti passiivisia taukojen aikana. (Opetusministeriö ja Nuori Suomi 2008, 37–39.)

6.1.2 Välituntitoiminnan tehostaminen

Valtakunnallisen Liikkuva koulu -ohjelman päämääränä on vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri. Pilottivaiheen 2010–2012 mukana olleissa kouluissa on toteutettu monia liikkuvakoulu -hankkeen ideoita lisätä liikuntaa välitunteihin yhteistyössä Nuoren Suomen kanssa. Nuori Suomi järjestää esimerkiksi Välkkäri-koulutuksia, jossa vertaisohjaajat eli välkkärit toimivat välituntien liikuttajina ja leikittäjinä. Samoin myös

opettajan rooli voi olla pelkän valvoja sijaan liikuntaan innostava ja virikkeiden tarjoava, mikä lisää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta.

Lisää fyysistä aktiivisuutta saadaan myös lisäämällä riittävästi välineitä koululaisten käyttöön. Monipuoliset liikuntavälineet innostavat varsinkin pienempiä liikkumaan enemmän välituntien aikana. Jokaisella luokalla voi olla esimeikiksi oma välituntikori, joka sisältää erilaisia palloja ja hyppynaruja. Peruslähtökohtana tulisi kuitenkin olla se, että välitunneilla mennään aina ulos. Näin koulupäivään saadaan myös lisää vireyttä. Välituntiturnauksia voidaan järjestää useissa eri lajeissa. Hyviä lajeja ovat esimerkiksi jalkapallo, koripallo ja salibandy. Välituntisarjaa voidaan pelata esimerkiksi yhdellä pitkällä välitunnilla vuodenajasta riippumatta, jos koulun liikuntasali otetaan mukaan välituntikäyttöön. Yleensä turnausinnostus on suurempi, jos oppilaat voivat itse suunnitella ja toteuttaa välituntisarjan säännöt, kaavion ja tuomaroinnin. Välituntisarja on myös hyvä tapa aktivoida vähemmän liikkuvia oppilaita, jos säännöt edellyttävät kaikkien oppilaiden osallistumista. Koulun oppilaskunta voi myös järjestää erilaisia välituntikisoja, kuten kaupunkipolttopalloa tai välituntimaratoneja. (Blom 2012, 4–6.) Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen kouluissa liikunnan määrä lisääntyi erilaisten koulussa tehtyjen toimien seurauksena. Varsinkin yläkouluissa on tapahtunut selkeä muutos, kun yläkoulun oppilaat ovat hankkeen edetessä siirtyneet viettämään välitunteja myös ulos. (Tammelin ym. 2012, 36.)

6.1.3 Teemapäivät ja tapahtumat

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheessa mukana olleet koulut ovat kokeilleet erilaisia teemapäiviä ja tapahtumia. Teemapäivillä urheiluseuroja voidaan pyytää esittelemään toimintaansa ja kuvaamataidon tunnilla oppilaat voivat itse valmistivat esimerkiksi julisteita, joissa he esittelivät omaa liikuntaharrastustaan. Liikunnan lisäämiseen voidaan hyödyntää myös erilaisia ajankohtaisia televisioformaatteja, kuten Tanssii teinien kanssa. Lisäksi koulut voivat järjestää paikkakunnan eri koulujen välille yhteisiä liikunnallisia tapahtumia, kuten Unicef-kävely. Myös Nuori Suomi järjestää vuosittain valtakunnallisia koululaisia liikuttavia tapahtumia, joihin koko koulu tai luokka voi osallistua. Tapahtumia ovat esimerkiksi Taisto, Your Move, Liikuntaseikkailu ja Vipinä Väkälle -tapahtumat. (Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti, 2012)

6.1.4 Liikunnalliset oppitunnit

Koulupäivän aikaista istumista tulisi tauottaa mahdollisuuksien mukaan. Hyvä tapa aloittaa koulupäivä on järjestää yhteinen liikunnallinen aamunavaus, joka voi tapahtua ulkona, liikuntasalissa tai omassa luokassa, joko keskusradion välityksellä tai opettaja johdolla. Oppituntien aikana pieni taukojumppa tai liikunnallinen leikki antaa hyvän mahdollisuuden liikutella käsiä ja jalkoja, joka auttaa keskittymään paremmin ja virkistää mieltä. Esimerkiksi luokan liikunnallinen joulukalenteri voi sisältää päivittäin jonkin liikunnallisen leikin, tehtävän tai haasteen. (Blom 2012.) Liikkumista voi yhdistää myös eri oppiaineisiin monin tavoin. Nuoren Suomen (2013) Liikuntaseikkailun toiminnalliset vinkit oppitunneille antaa hyviä vinkkejä siitä, kuinka liikuntaa voidaan integroida muihinkin oppiaineisiin. Esimerkiksi matematiikassa kertotauluhippa, biologiassa luontoretket, maantiedossa kartta- ja ilmasuuntaleikki ja äidinkielessä kirjainten muodostaminen omalla keholla tai sanajärjestysleikki. Tasapainon ja keskivartalon toiminnan vahvistamiseksi perinteisten tuolien sijasta voidaan käyttää jumppapalloja tuoleina, ja luokkahuoneiden ovenkarmeihin voidaan kiinnittää leuanvetotanko, jossa oppilaat voivat roikkua ja tehdä leuanvetoja. (Blom 2012.)

6.2 Koulumatkaliikunta

Koulumatkaliikunnalla on huomattava merkitys lasten ja nuorten fyysiselle aktiivisuudelle, terveydelle sekä peruskunnolle, etenkin 3–5 kilometrin pituisilla matkoilla (esim. Cooper ym. 2008; Andersen ym. 2009). Aktiivisella koulumatkaliikunnalla on myös sosiaalisia, taloudellisia ja ympäristöllisiä hyötyjä. Vaikka lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi on viime vuosina toteutettu monia erilaisia toimenpiteitä, koulumatkojen merkitystä päivittäisen fyysisen aktiivisuuden lisääjänä ei ole vielä otettu riittävästi huomioon. Koulumatkaliikkumisessa on paljon alueellista vaihtelua ja lukuisat tekijät ovat vaikuttamassa siihen. Esimerkiksi turvallisuus, koulumatkan pituus, ympäristö, vuodenaika, lapsen ominaisuudet, sekä vanhempien ja perheen tavat ja asenteet sekä erilaiset normit ovat keskeisiä. Koulumatkaliikkuminen vaihtelee myös sukupuolen ja iän mukaan, pojat kulkevat koulumatkat mieluummin pyörällä ja tytöt puolestaan kävelevät yleisemmin kuin pojat. Vaikka moottoriajoneuvolla kulkeminen on lisääntynyt hieman kymmenen vuoden aikana, sukupuolten välillä ei silti esiinny merkittäviä eroja. (Turpeinen ym. 2013.)

Koulumatkaliikunnan edistämiseksi tarvitaan laajaa yhteistyötä eri hallintokuntien edustajien, oppilaiden vanhempien sekä kävelyn ja pyöräilyn asiantuntijoiden kanssa. Jotta koulumatkojen kulkeminen olisi turvallista, tulisi kouluissa opetella liikennesääntöjä, pyörän käsittelytaitoja sekä harjoitella turvallisia koulureittejä yhteistyössä kodin, koulun ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa mieluummin, kuin kieltää aktiivinen liikkuminen kokonaan. Liikenteeseen osallistumalla lapsi oppii myös liikennekäyttäytymistä. Liikenneturvallisuuden edistäminen onkin keskeinen osa koulumatkaliikunnan edistämistä, sillä siten voidaan lisätä etenkin vanhempien kiinnostusta kannustaa lapsiaan kulkemaan pyörillä tai kävellen. Jotta muutosta saataisiin aikaan oppilaiden kulkemisen kulttuurissa, vaati se laajempaa olosuhteiden ja asenteiden muuttumista. Erilaisten kampanjoiden avulla koulu voi päästä hyvään alkuun, mutta silti koulumatkaliikunnan kehittämisessä tarvitaan laajaa yhteistyötä eri hallintokuntien edustajien, oppilaiden vanhempien sekä pyöräilyn ja kävelyn asiantuntijoiden kesken. (Turpeinen ym. 2013.)

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Tutkimusongelmat

Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää, kuinka paljon tutkittavan koulun oppilaan liikkuvat välituntisin ja koulumatkoilla sekä mikä on heidän viihdemedian ääressä vietetyn ruutuajan osuus päivästä ja kuinka suuri osa oppilaista saavutti liikuntasuosituksen. Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää, erosivatko tyttöjen ja poikien sekä luokka-asteiden välinen päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrä. Tutkimusaineisto koostui tutkittavan koulun 3–6 luokkalaisista oppilaista.

Tutkimusongelmiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Kuinka paljon tutkittavan koulun oppilaat liikkuvat välitunneilla ja koulumatkoilla?

1.1 Miten oppilaat viettävät välitunnit?

1.2 Miten oppilaat kulkevat koulumatkan?

1.3 Oliko luokka-asteiden välillä eroja liikkumisen määrässä ja tavassa?

1.4 Erosiko tyttöjen ja poikien liikkumisen määrä ja laatu?

2. Kuinka suuri osa oppilaista saavutti kestävyysliikuntasuosituksen?

2.1 Erosivatko tytöt ja pojat sekä luokka-asteet toisistaan liikuntasuosituksen saavuttamisessa?

3. Kuinka suuri osa oppilaista ylitti ruutuajan suosituksen viihdemedian käytössä? (televisio, tietokone- ja konsolipelit)

3.1 Erosiko tyttöjen ja poikien sekä luokka-asteiden viihdemedian ääressä vietetty ruutu-aika?

7.2 Liikkuva koulu -ohjelma

Liikkuva koulu –ohjelma on Matti Vanhasen hallituksen kannanotto kouluikäisten liikuntasuosittelun jalkauttamisesta. Tarkoituksena oli vakiinnuttaa suomalaisiin kouluihin liikunnallinen toimintakulttuuri ja lisätä liikuntaa koulupäivään ja sen välittömään läheisyyteen. (Tammelin ym. 2012.) Liikkuva koulu -hanke toteutetaan opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM), sosiaali- ja terveysministeriön (STM) sekä puolustushallinnon yhteistyönä ja se rahoitetaan veikkausvoittorahoista. Hankkeen muita keskeisiä yhteistyötahoja ovat Opetushallitus (OPH) ja useat liikunnan kansalaisjärjestöt. Hankkeen koordinoinnista ja käytännön toteutuksesta vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Liikkuva koulu -hanketta toteutettiin 21 pilottihankkeen voimin eri puolilla Suomea vuosina 2010–2012 ja on nyt osa hallitusohjelmaa. Hankkeissa oli mukana yhteensä 45 koulua ja niiden yhteenlaskettu oppilasmäärä oli noin 10 000. (Laine ym. 2011.) Hankkeen ohjelmavaiheessa on mukana noin 500 koulua. Ohjelman kaikkien hankkeiden seuranta toteutetaan vuosina 2012–2015, jonka aikana yleiseen seurantaan osallistuu 17 hanketta. Tähän kuuluu muun muassa hankevastaavien kyselyt ja haastattelut sekä oppilas- ja henkilökuntakyselyt. Vuosina 2012–2015 toteutetaan myös tarkennettua seurantaan, johon osallistuu 9 koulua. Oppilaiden liikunta – ja hyvinvointi seurantatutkimus 2012–2015 on osana seurantaan, johon kuuluvat myös oppilaskyselyt, Move! -mittaus sekä fyysisen aktiivisuuden mittaus liikemittareilla. (Liikkuva koulu 2014.)

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos myönsi Kansanterveyspalkinnon 2013 Opetushallitukselle, Jyväskylän yliopiston liikuntatieteelliselle tiedekunnalle ja LIKES-tutkimuskeskukselle Liikkuva koulu -ohjelman ja Move! -seurantajärjestelmän toteuttamisesta. (Liikkuva koulu 2014.)

7.3 Liikkuva koulu -ohjelma tutkittavassa koulussa

Liikkuva koulu –ohjelman tuominen tutkittavaan helsinkiläiseen alakouluun oli osana tutkimustani. Ohjelmaa varten anottiin rahaa Opetus- ja kulttuuriministeriöstä keväällä 2013. Avustuksen ensisijainen kohde oli koulupäivän, tarkemmin ottaen välituntien liikunnallistaminen lisäämällä välineitä oppilaiden käyttöön pienen ja haasteellisen välituntipiikan vastapainoksi. Myös oppilaiden viihtyvyyden lisääminen välitunneilla oli yksi painopisteistä ohjelman toteutuksessa. Liikkuva koulu –ohjelman toteutus aloitettiin syksyllä

2013. Saadulla rahoituksella hankittiin joka luokkaan runsaat ja monipuoliset välituntikorit, josta löytyi välineitä jokaiselle oppilaalle. Korien sisällön suunnittelu toteutettiin yhteistyössä oppilaskunnan kanssa, joka järjesti kyselyn koulun kaikille oppilaille. Välituntikorien sisältö rakennettiin oppilaiden toiveisiin pohjautuen, jotta niille tulisi mahdollisimman paljon käyttöä. Tämä oli hyvin tärkeää, sillä tyttöjen ja poikien toiveet poikkesivat toisistaan hyvin paljon. Koulun pihalle hankittiin myös uudet jalkapallo ja salibandymaalit, joita oli kahta eri kokoa. Välituntipihan eri tasoille asennettiin kaksi koripallokoraa ja yksi kuntorekki. Avustusta saatiin myös koulun vanhempainjärjestöltä, joka hankki välituntipihalle kauan toivotun kiipeilytelineen. Pallopelejä varten tilattiin monipuolinen setti palloja ja mailoja eri pelejä varten sekä motoriikkarata, jossa oppilaat pääsivät kehittämään motorisia taitojaan monipuolisesti.

Koulun sisätiloihin järjestettiin yhdessä oppilaskunnan kanssa pelihuone, johon hankittiin kaksi pingispöytää, corona –peli sekä pöytäjalkapallopeli. Myös koulun liikuntasaliin asennettiin kuusi kiipeilyseinää, jota muun muassa iltapäiväkerho käyttää säännöllisesti.

Oppituntien liikunnallistamiseksi opettajille järjestettiin koulutusta sekä jaettiin tietopaketti, kuinka tunneista voidaan tehdä liikkuvampia ja monipuolisempia. Liikunnallistamista toteutettiin muun muassa Liikuntaseikkailu Maapallon ympäri –kampanjan aikana, jonka tarkoituksena oli kerätä rasteja omaan liikuntakorttiin päivittäisistä kymmenen minuutin liikuntatuokioista. Liikkuva koulu –ohjelman innoittamana opettajat ottivat liikunnallisia menetelmiä mukaan omiin tuntisuunnitelmiinsa. Muun muassa kuvaamataidon opettaja teetti oppilailla mediakurssilla työn, jossa oppilaat kuvasivat omia liikuntaharrastuksiaan koulussa ja vapaa-ajalla, joista sitten editoitiin valmiit videot. Näitä oli tarkoitus näyttää aamunavauksessa koko koululle. Liikkuva koulu –avustusta käytettiin myös retkitoimintaan kuljetuskustannuksiin.

Muita Liikkuva koulu –ohjelmaan liittyviä projekteja oli Välkkäri-koulutus, jossa isommista oppilaista koulutettiin vertaisohjaajia eli välkkäreitä, jotka toimivat välituntien liikuttajina ja leikittäjinä. Koulu järjesti myös UNICEF-kävelyn, jonka tarkoituksena oli kerätä mahdollisimman monta tarraa. Tarroja sai käveltyjen kilometrien mukaan. Kerääntyneistä tarroista lahjoitettiin rahaa köyhempien maiden lasten kouluihin.

7.4 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu

Tutkimus toteutettiin helsinkiläisessä yksityisessä alakoulussa. Valitsin kyseisen koulun tutkimuskohteekseni myös siksi, että koulun välituntiolosuhteet olivat hyvin haastavat ja kaipasivat kipeästi muutosta. Tutkimusaineisto kerättiin Liikkuva koulu –hankkeeseen suunnatulla kyselylomakkeella (liite 2) keväällä 2014. Aineisto kerättiin 133:lta 3–6 luokkalaiselta oppilaalta, joista 73 oli tyttöjä ja 60 poikia. Ennen tutkimuksen toteutusta koteihin lähetettiin lupalappu (liite 1) huoltajien hyväksyttäväksi. Kyselyssä selvitettiin oppilaiden liikunta-aktiivisuuden lisäksi myös viihdemedian ääressä vietettyä ruutuaikaa, koulumatkan kulkemista sekä välituntiaktiivisuutta. Kysely toteutettiin luokittain tietokoneluokassa ilman henkilökohtaisia tunnistustietoja. Kyselystä oli nähtävissä vain sukupuoli ja luokka-aste.

7.5 Aineiston analyysimenetelmät

Aineiston keräämiseen ja analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistics 20.0 MrInterview ohjelmaa, joka soveltuu laajojen web-kyselytutkimusten tekemiseen ja käsittelyyn SPSS:llä. Aineiston kuvaamiseen käytettiin frekvenssijakaumia sekä ristiintaulukointia, jonka avulla kahden muuttujan välinen tarkastelu on mahdollista. Jakaumien vertailuun käytettiin khiitoiseen yhteensopivuustestiä.

7.6 Tutkimuksen luotettavuus

7.6.1 Validiteetti

Validiteetti kuvaa sitä, mittaako mittari sitä asiaa, mitä sen on tarkoitus mitata. Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti kuvaa sitä, miten hyvin mittari vastaa teoriaa ja miten hyvin teoreettiset käsitteet on saatu mitattavaan muotoon eli operationalisoitu. Ulkoinen validiteetti kuvaa tutkimuksen yleistettävyyttä esimerkiksi otoksesta perusjoukkoon. (Metsämuuronen 2009, 55.) Tässä tutkimuksessa käsitteet ja aikaisempi kirjallisuus on valittu niin, että ne tukevat tutkimuskysymyksiä. Tutkimukseen on käytetty osia Liikkuva koulu –hankkeen kyselylomakkeesta, joka on laadittu lasten ja nuorten liikuntaan perehtyneen asiantuntijaryhmän toimesta. Tutkimuksen sisäistä validiteettia parantaa tutkimukseen käytetty kyselylomake, jonka tulokset pohjautuvat aikaisempiin

tutkimustuloksiin. Mittarin sekä tutkimuksen sisäistä validiteettia lisää myös se, että kyselylomakkeen kysymykset testattiin ennen varsinaista tiedonkeruuta. Vastaamistilanteissa oppilaille kerrottiin mistä tutkimuksessa on kysymys sekä perusteltiin, miksi heidän vastauksensa ovat tärkeitä. Tällä pyrittiin parantamaan vastaajien motivaatiota sekä saamaan vastaajat suhtautumaan tutkimukseen vakavasti.

7.6.2 Reliabiliteetti

Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta ja toistettavuutta. Reliabiliteetti voidaan jakaa sisäiseen reliabiliteettiin eli mittarin johdonmukaisuuteen ja ulkoiseen reliabiliteettiin eli toistettavuuteen. (Metsämuuronen 2009, 64.) Kyselytutkimuksen etuna on mahdollistaa laaja tutkimusaineiston keruu (Hirsjärvi ym. 2009, 195). Tämän tutkimuksen lopullisena aineistona oli 133:n tutkittavan vastaukset. Kyselymenetelmää pidetään tehokkaana, koska se säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä, mutta siihen liittyy myös heikkouksia. Aineistoa saatetaan pitää usein pinnallisena ja tutkimuksia vaatimattomina teoreettisesta näkökulmasta. Hirsjärven ym. mukaan (2009, 195) luotettavuuden kannalta on myös haastavaa varmistaa, että vastaajat ovat suhtautuneet tutkimukseen vakavasti. Tässä tutkimuksessa kyselylomakkeesta pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeä ja ymmärrettävä, jotta väärinymmärrys ja virhemahdollisuudet vähenisivät. Silti ongelmaksi saattaa muodostua se, että vastaukset riippuvat vastaajien mielentilasta ja motivaatiosta täyttää lomake. Haastavaa reliabiliteetin kannalta on myös se, että mitattava ilmiö saattaa muuttua (Metsämuuronen 2009, 66.) Vastaajan liikkumisen määrä voi vaihdella esimerkiksi vuodenajan mukaan. Tämän tutkimuksen luotettavuutta pyrittiin lisäämään sillä, että kyselylomakkeen täyttämistilanne oli kaikille vastaajille samanlainen. Liikunnan määrään liittyviä tuloksia verrattiin Liikkuva koulu –hankkeen loppuraportista saatuihin tuloksiin. Vertailu antaa osaltaan käsityksen kerätyn tiedon luotettavuudesta (kuten tulosten samankaltaisuus).

8 TUTKIMUSTULOKSET

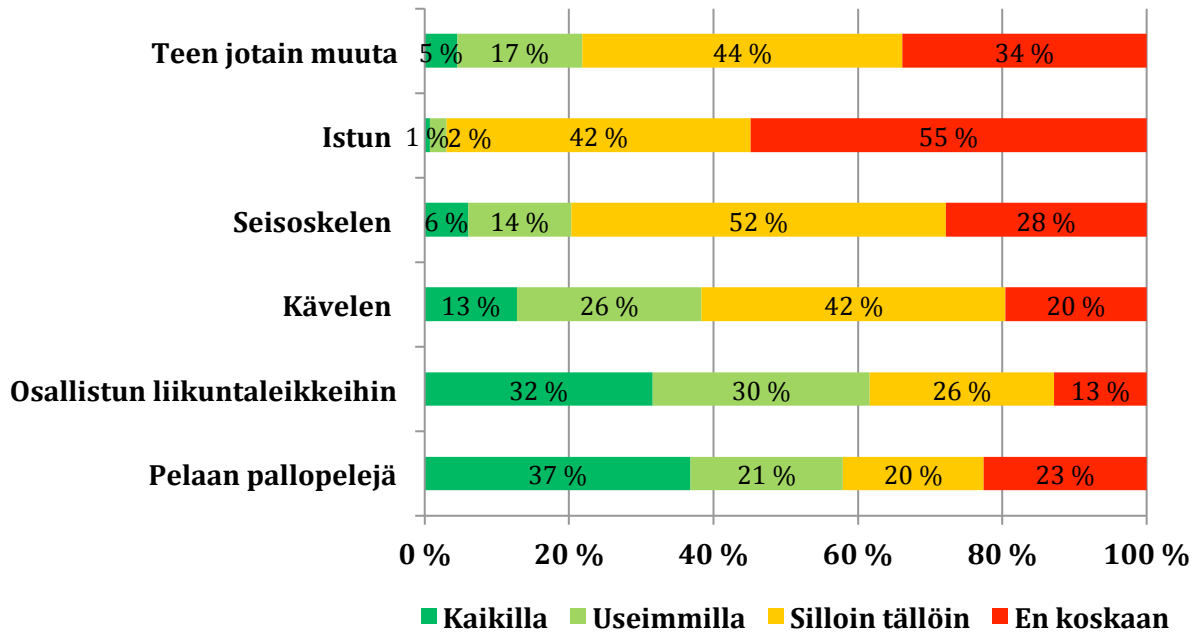
Tutkimustuloksissa esittelen aluksi oppilaiden aktiivisuuden määrää ja laatua välitunneilla sekä koulumatkoilla. Lisäksi tarkastelen aktiivisuuden määrää liikuntasuosittelujen ja passiivista toimintaa ruutuajan suositusten näkökulmasta. Tuloksia vertaillaan sekä poikien että tyttöjen ja luokka-asteiden välillä.

8.1 Fyysinen aktiivisuus

8.1.1 Aktiivisuus välitunneilla

Kun oppilailta kysyttiin mitä he tekevät välituntisin, yli puolet oppilaista ilmoitti osallistuvansa liikuntaleikkeihin ja pelaavansa pallopelejä kaikilla tai useimmilla välitunneilla (kuvio 1). Kävelijöiden osuus oli noin kolmannes ja vain kolme prosenttia oppilaista ilmoitti istuvansa kaikilla tai useimmilla välitunneilla. Oppilaista viidennes ilmoitti seisoskelevansa ja tekevänsä jotain muuta (diabolo, hulavanne yms.) kaikilla tai useimmilla välitunneilla.

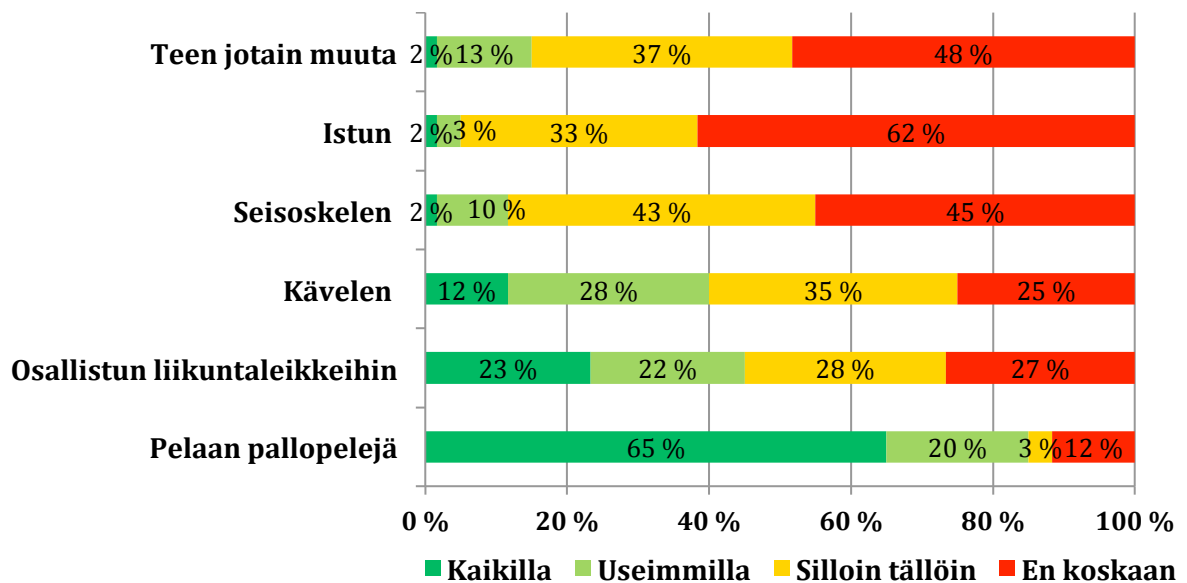
Luokka-asteiden välillä tilastollisesti merkitsevä erot välituntiliikunnassa ilmeni viidesluokkalaisten poikien ja muiden luokka-asteiden oppilaiden välillä. Viidesluokkalaisten oppilaat ”tekivät jotain muuta” (diabolo, hulavanne jne.) merkitsevästi vähemmän kuin muut luokka-asteet ($p < 0.005$). Kuudesluokkalaisten oppilaat leikkivät vähemmän liikuntaleikkejä kuin kolmasluokkalaisten oppilaat ($p < 0.014$) ja viidesluokkalaisten oppilaat seisoskelivat enemmän kuin neljäsluokkalaisten oppilaat ($p < 0.023$).



KUVIO 1. Välituntien toiminta. Kaikki oppilaat.

8.1.2 Poikien välituntiaktiivisuus

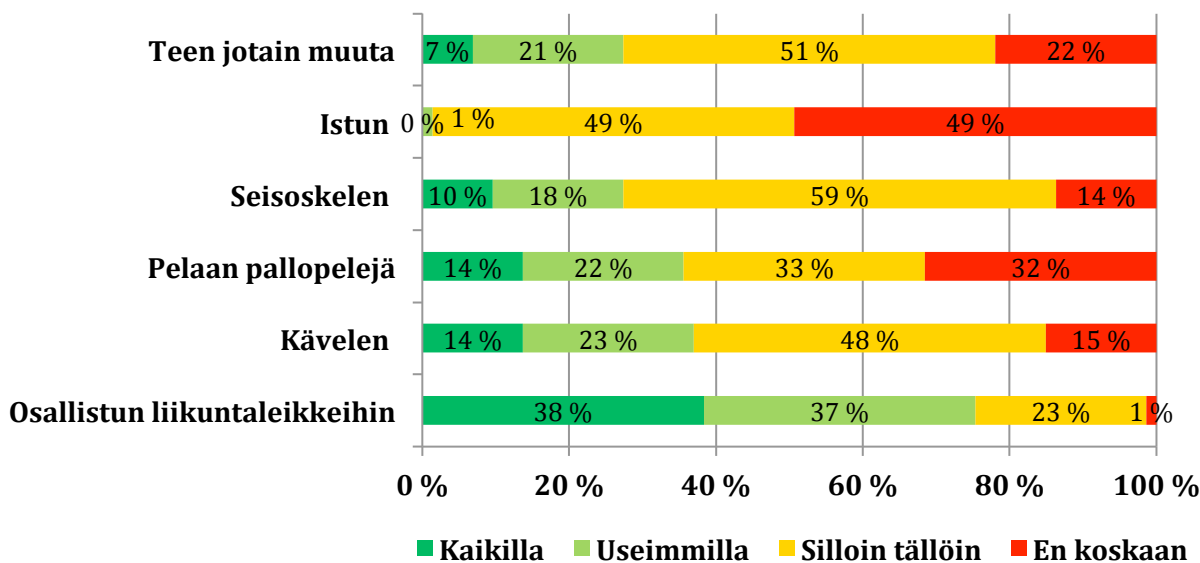
Kysyttäessä pojilta välituntitoiminnasta, suurin osa kertoi osallistuvansa pallopeleihin kaikilla tai useimmilla välitunneilla. Ero tyttöihin oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < 0.000$) (kuvio 2). Lähes puolet pojista osallistui myös liikuntaleikkeihin sekä kävelyyn ja vain pieni osa seisokeli, istui tai teki jotain muuta (diabolo, hulavanne jne.).



KUVIO 2. Välituntien toiminta. Pojat.

8.1.3 Tyttöjen välituntiaktiivisuus

Tyttöjen välituntitoiminta poikkesi poikien toiminnasta jonkin verran. Tytöistä kolme neljästä osallistui liikuntaleikkeihin ($p < 0.000$) kun vain kolmannes pelasi pallopelejä (kuvio 3). Tytöt seisoskelivat ($p < 0.011$) sekä tekivät jotain muuta (diabolo, hulavanne jne.) merkitsevästi ($p < 0.000$) enemmän kuin pojat.

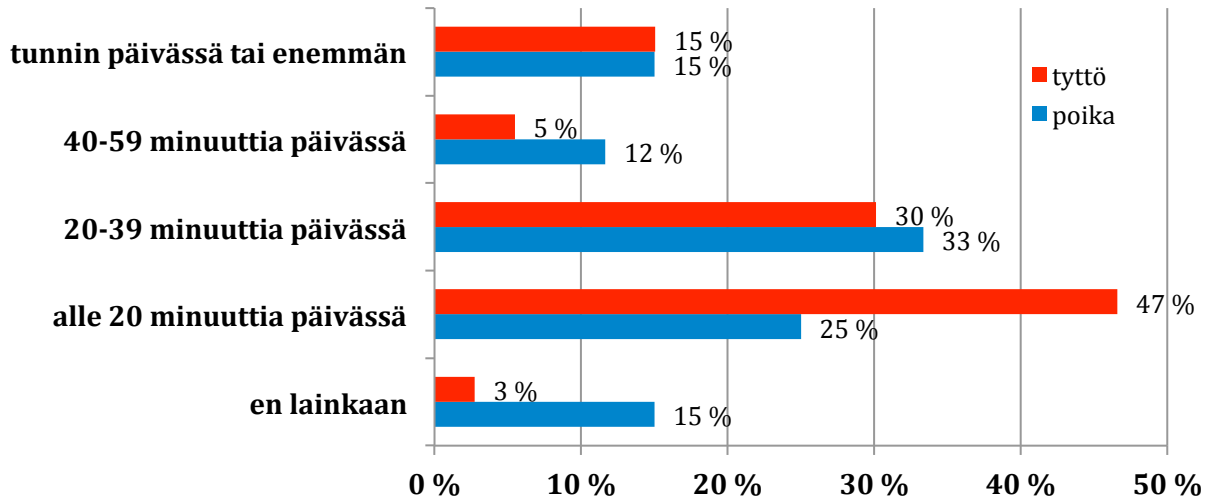


KUVIO 3. Välituntien toiminta. Tytöt.

8.2 Koulumatkaliikunta

8.2.1 Liikunnan määrä koulumatkoilla

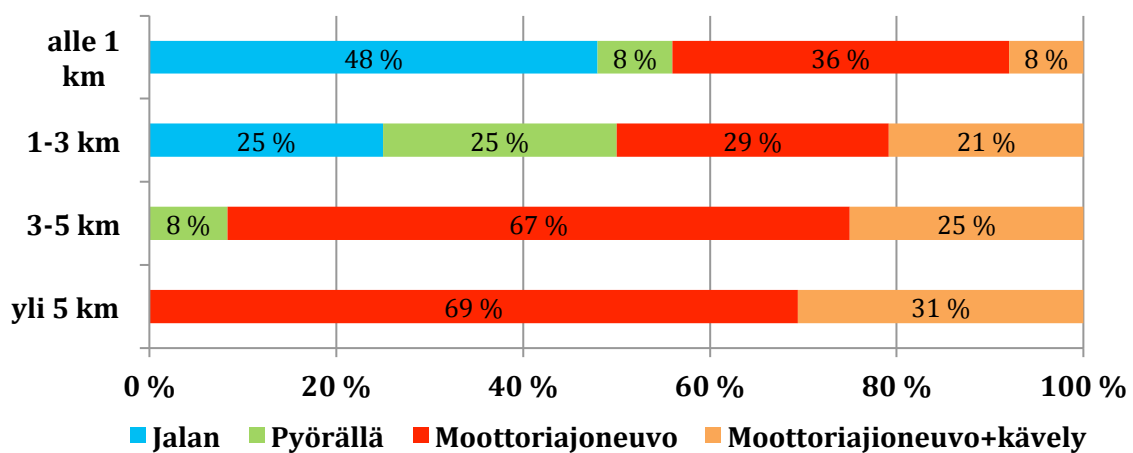
Alla oleva kuvio 4 kuvaa, kuinka paljon oppilaat kulkivat liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkansa. Oppilaista noin kolmannes käytti päivittäin koulumatkaansa 20–39 minuuttia ja kymmenes osa ei liikkunut lainkaan liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkojaan. (kuvio 4.) Tytöt olivat poikia hieman aktiivisempia koulumatkaliikunnan kulkemisessa. Ero ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Tunnin päivässä tai enemmän koulumatkoilla liikkuvien osuus oli noin kuudennes oppilaista. Luokka-asteiden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa koulumatkaliikunnassa.



KUVIO 4. Koulumatkaliikunta

8.2.2 Koulumatkojen kulkemistavat

Tutkittaessa koulumatkaliikunnan tapaa, noin puolet oppilaista kulki koulumatkansa jalan tai pyörällä, kun koulumatkan pituus oli 0–3 km (kuvio 5). Kodin ja koulun välisen etäisyyden kasvaessa 3–5 kilometriin, koulumatkan kulki pyörällä enää alle kymmenes oppilaista ja loput moottoriajoneuvolla ja kävellen osan matkasta. Yli viiden kilometrin koulumatka kuljettiin joko pelkästään moottoriajoneuvolla tai osa matkasta kävellen ja osa moottoriajoneuvolla. Sukupuolten ja luokka-asteiden välillä ei esiintynyt tilastollisesti merkitseviä eroja koulumatkan kulkutavoissa.

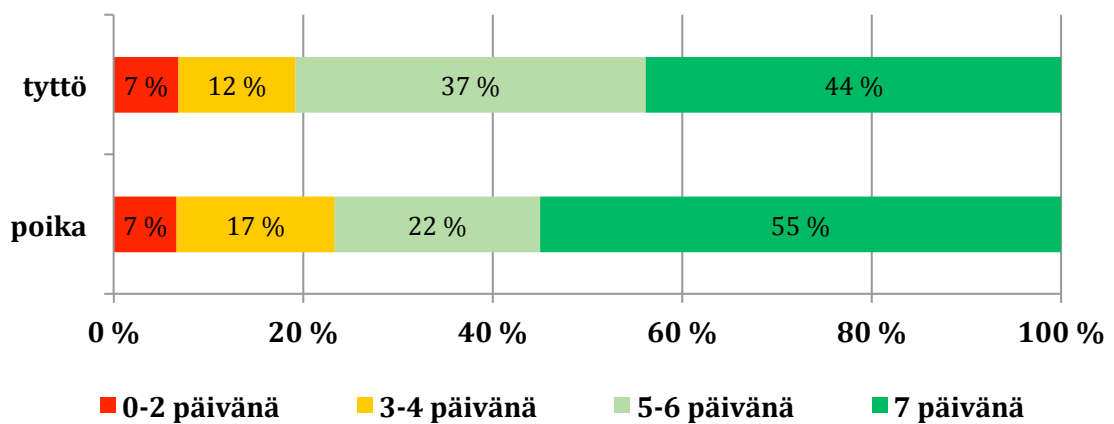


KUVIO 5. Koulumatkaliikunnan tapa.

8.3 Kestävyyssiikuntasuositus

Oppilaita pyydettiin miettimään seitsemää edellistä päivää ja merkitsemään kuinka monena päivänä he olivat liikkuneet vähintään 60 minuuttia päivässä (fyysisen aktiivisuuden suositus 1–2 tuntia päivässä) (kuvio 6). Liikunnalla tarkoitettiin kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa nuoren hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Esimerkkeinä liikunnasta annettiin juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

Kyselyiden perusteella seitsemänä päivänä viikossa vähintään 60 minuuttia päivässä raportoi liikkuvansa noin puolet (48,9 %) 3–6 luokkalaisista oppilaista (kuvio 6). Pojista hieman yli puolet (55 %) raportoi liikkuvansa vähintään tunnin päivässä seitsemänä päivänä viikossa ja tytöistä hieman alle puolet (44 %). Luokka-asteiden välillä ei ollut eroa liikunnan määrässä. Oppilaista kolmannes ilmoitti liikkuvansa 5–6 päivänä viikossa tunnin ajan ja 3–4 päivänä liikkui noin kuudennes oppilaista. Vähän liikkuvien (kahtena päivässä viikossa tai harvemmin) osuus oli vain alle kymmenen prosenttia.

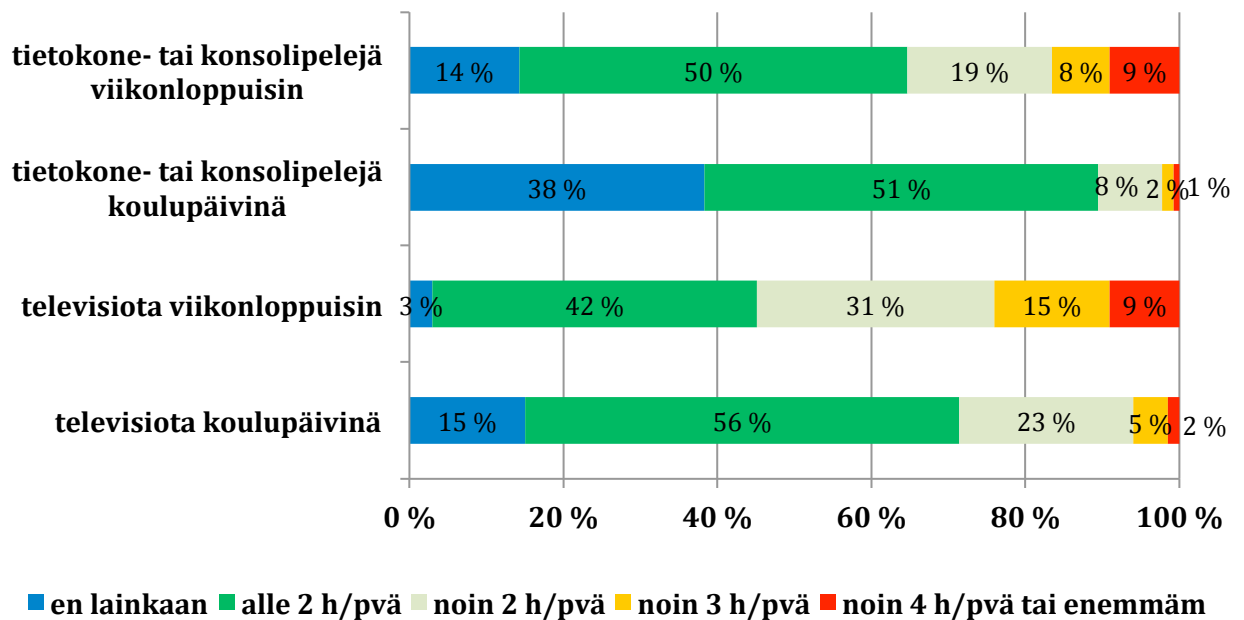


KUVIO 6. Fyysinen kokonaisaktiivisuus.

8.4 Ruutuaika

8.4.1 Ruutuaika kaikki oppilaat

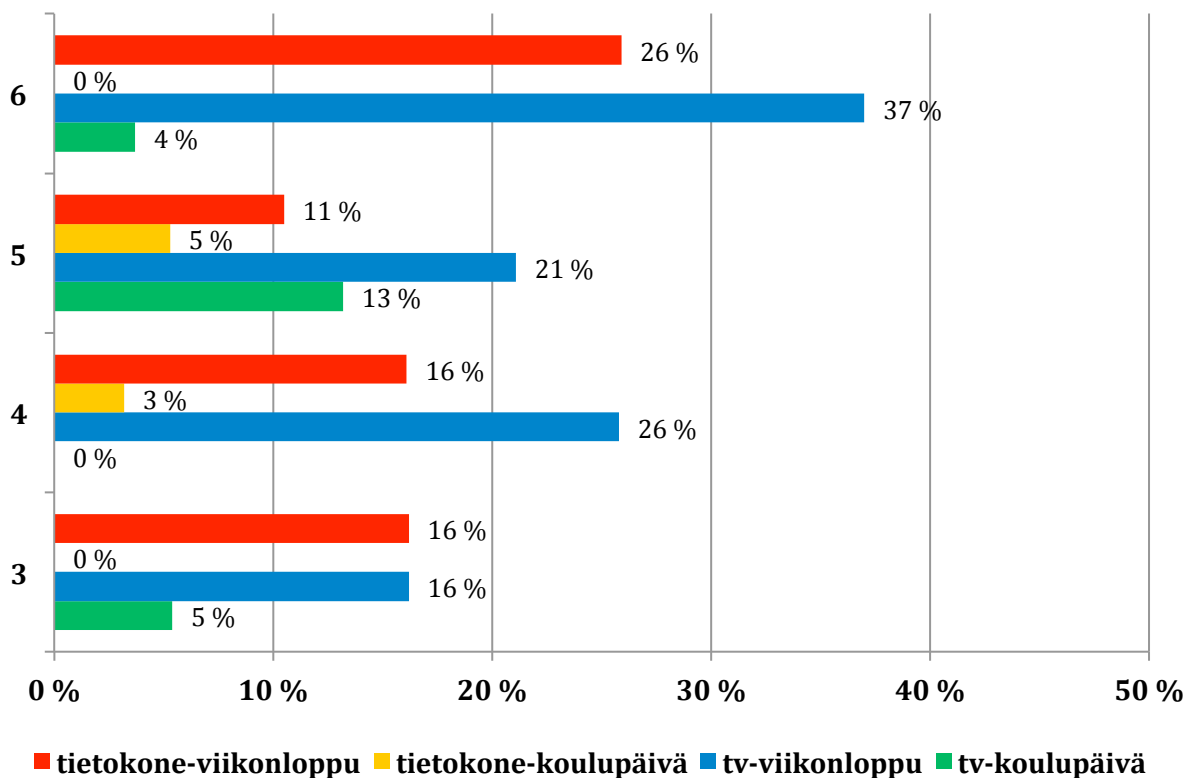
Ruutuaikaa selvitettiin kyselyissä erikseen koulupäivinä ja viikonloppuina television katselun, peliajan ja muun tietokoneen käytön osalta (kuvio 7). Television katselun osalta päivittäisen ruutuajan suosituksen (korkeintaan kaksi tuntia päivässä) ylittäneiden oppilaiden osuus koulupäiväisin oli vain alle kymmenes mutta viikonloppuisin ruutuajan suosituksen ylitti joka neljäs oppilas. Tietokone- tai konsolipelien osalta suosituksen ylittäneiden osuus koulupäivinä oli vain muutama prosentti ja viikonloppuisin lähes viidennes.



KUVIO 7. Ruutuaika kaikki oppilaat.

8.4.2 Ruutuaika luokka-asteet

Luokka-asteiden välillä esiintyi tilastollisesti merkitseviä eroja ruutuajan suosituksen ylityksen osalta (kuvio 8). Kuudesluokkalaiset pojat pelasivat selvästi tyttöjä enemmän tietokone- tai konsolipelejä koulupäiväisin ($p < 0.035$). Kuudesluokkalaiset ylittivät ruutuajan suosituksen myös muita luokka-asteita yleisimmin, varsinkin viikonloppuisin. Tietokone- tai konsolipelien pelaaminen ja television katselu viikonloppuisin oli runsaampaa kuin koulupäivisin kaikilla luokka-asteilla. Tyttöjen ja poikien välillä tilastollisesti merkitseviä eroja oli tietokone- tai konsolipelien pelaamisessa viikonloppuisin, jolloin pojat pelasivat selvästi tyttöjä enemmän ($p < 0.009$).



KUVIO 8. Ruutuaika luokka-asteet.

9 POHDINTA

Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon tutkittavan koulun oppilaat liikkuvat fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän, välitunti liikunnan sekä koulumatkaliikunnan osalta. Tutkimuksessa selvitettiin myös, kuinka suuri osa oppilaista saavutti kestävyysliikunnan suosituksen ja kuinka paljon heille kertyi passiivista ruutu-aikaa viihdemedian ääressä päivän aikana. Tuloksia verrattiin sukupuolten ja luokka-asteiden välillä. Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että tutkittavan koulun oppilaista lähes puolet liikkuu terveytensä kannalta riittävästi ja passiivisen ruutuajan suosituksen ylittää vai pieni osa oppilaista.

Tutkittavan koulun välituntiolosuhteet olivat todella haasteelliset, sillä koulun piha on pieni ja hyvin rajallinen toteuttamaan monipuolista liikuntaa. Tutkimustyöni ohella tarkoitukseni oli parantaa koulun liikuntaolosuhteita muokkaamalla välituntipihaa monipuolisemmaksi ja lisäämällä välituntivälineitä sisä- että ulkokäyttöön. Muutokseen sisältyi myös sisäpelivälitunnit, jotka mahdollistivat monipuolisemman liikkumisen välituntien aikana, koska ulkopiha oli hyvin pieni. Näillä toiminnoilla toivoin olevan positiivisia vaikutuksia liikunnan määrän lisääntymiseen koulupäivän aikana.

Tutkimuksen mukaan pojat olivat välitunneilla hieman liikunnallisesti aktiivisempia kuin tytöt. Luokka-asteiden välillä ei esiintynyt juurikaan eroja liikkumisen määrässä. Poikien ja tyttöjen väliset erot liikkumisen määrässä eivät olleet tutkimuksessa huomattavia, mikä on hyvin positiivista, sillä yksilöllisistä tekijöistä ikä ja sukupuoli sekä kulttuuri ovat yleensä selvästi yhteydessä liikunta-aktiivisuuteen. Pojat harrastavat yleisesti ottaen enemmän intensiivistä liikuntaa ja käyttävät liikuntaan enemmän aikaa kuin tytöt (Laakso ym. 2007, 56–60). Vaikka liikkumisen määrässä ei ollutkaan suuria eroja, liikkumisen tapa vaihteli kuitenkin jonkin verran sukupuolten välillä, mikä olikin ennalta odotettavissa. Poikien pääasiallinen liikkuminen keskittyi pallopelien pelaamiseen välituntisin kun taas tytöt osallistuivat aktiivisemmin liikuntaleikkeihin. Syynä tyttöjen vähäisempään osallistumiseen pallopeleihin voisi ehkä selittää ahtaalla välituntipihaalla joka saa aikaan sen, että pelien intensiivisyys ja rajuus korostuvat. Kun välituntipihaalle asennettiin uudet koripallokorit, tytöt osallistuivat entistä aktiivisemmin koripallon pelaamiseen ja heittelyyn. Myös uudet diabolot, hulavanteet ja hyppynarut olivat enemmän mieleen.

Koulumatkaliikunnan osalta tytöt olivat hieman poikia aktiivisempia kulkemaan liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkansa, mutta erot eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Tutkimuksen mukaan 0–3 kilometrin koulumatkan kulki liikuntaa vaativilla tavoilla, kuten kävellen tai pyöräillen vähän yli puolet oppilaista. Matkan noustessa 3–5 kilometriin, liikuntaa vaativilla tavoilla kulki enää alle kymmenes osa oppilaista ja aktiivinen koulumatkaliikunta loppui kokonaan matkan ollessa yli viisi kilometriä. Osa oppilaista liikkui kuitenkin jonkin verran kävellen koulumatkoilla vaikka he tulivatkin suurimman osan matkasta moottoriajoneuvolla. Matka pysäkille tai pysäkiltä koululle vaihtelee muutamasta sadasta metristä kilometriin. Tutkimus kuitenkin osoitti, että yleisin liikkumistapa kodin ja koulun välillä oli moottoriajoneuvo, joka vastaa myös viimeistä koulumatkan kulkutapaa koskevaa tilastoa (Henkilöliikennetutkimus 2010–2011). Useat kansainväliset tutkimukset (esim. Timperi ym. 2006, Bringolf-Isler ym. 2008, Babey ym. 2009, D’Haese ym. 2011, Silva ym. 2011) ovat tarkastelleet fyysisen ympäristön vaikutuksia lasten koulumatkoihin. Tutkimukset osoittavat, että koulumatkan pituus on merkittävin lasten koulumatkojen kulkutapaan vaikuttava tekijä. Koulumatkaliikunta vähenee koulumatkan pidentyessä ja jo kilometrin matka kouluun voi olla ratkaiseva tekijä kulkutavan kannalta. Eräät ulkomaalaiset tutkimukset (esim. Meron ym. 2006, Babey ym. 2009, Silva ym. 2011) osoittavat, että julkisten koulujen oppilaat kulkevat todennäköisemmin kouluun kävellen tai pyörällä kuin yksityisten koulujen oppilaat. Erot voivat liittyä vaihteluun yksityisiä ja julkisia koulua käyvien oppilaiden koulumatkojen pituudessa tai perheen sosioekonomisessa asemassa, sillä usein yksityisten koulujen oppilaat ovat riippuvaisempia autokyydeistä kuin julkisten koulujen oppilaat (Turpeinen ym. 2013, 18). Tuloksissa tulee kuitenkin ottaa huomioon vuodenaika ja sää, joka vaikuttaa oleellisesti koulumatkojen kulkutapaan (Tammelin ym. 2012).

Fyysistä kokonaisaktiivisuutta tutkittaessa 3–6 luokkalaisista liikkui riittävästi noin puolet lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän antaman fyysisen aktiivisuuden suositukseen nähden (1–2 tuntia päivässä). Tulosten mukaan pojat olivat tyttöjä vain hieman aktiivisempia päivän aikana eikä luokka-asteiden välillä esiintynyt tilastollisesti merkitsevää eroa. Kun tutkittavan koulun oppilaiden liikkumisen määrää ja useutta verrattiin Liikkuva koulu – hankkeen 2010-2012 loppuraportin (Tammelin 2012) vertailukoulujen mittauksiin, tulokset osoittivat tutkittavan koulun oppilaiden liikkuvan selvästi enemmän kuin Liikkuva koulu – hankkeen vertailukoulujen oppilaat. Liikuntasuosituksen täytti tutkittavasta koulusta 48,9 prosenttia oppilaista ja Liikkuva koulu –hankkeen koulujen oppilaista 29 prosenttia. Ennako-

oletukseni oli, että tutkittavan koulun oppilaat ovat hyvin aktiivisia, koska kyseessä oli yksityinen koulu. Koulun oppilaissa on keskimäärin enemmän ylemmän sosioekonomisen perheiden lapsia, jotka tutkimusten mukaan liikkuvat enemmän kuin alemman sosiaalisen aseman perheiden lapset. Suomessa perheellä on erittäin vahva merkitys nuorten liikuntaan sosiaalistamisessa ja liikunta-aktiivisuuden pysymisessä, johon vaikuttavat muun muassa kulttuurinen ja taloudellinen pääoma, sekä perheen sosioekonominen asema. (Laakso ym. 2007, 56–60).

Arkipäivinä television katselun osalta viihdemedian ääressä vietetyn ruutuajan suosituksen (korkeintaan kaksi tuntia päivässä) ylitti alle kymmenen prosenttia oppilaista, mutta viikonloppuisin suosituksen ylitti neljännes oppilaista. Selityksenä on todennäköisesti vapaa-ajan suurempi määrä. Tietokone- tai konsolipelien osalta suosituksen ylittäneiden osuus koulupäivisin oli vain muutama prosentti mutta viikonloppuisin lähes viidennes oppilaista ylitti suosituksen. Kuudesluokkalaiset näyttivät ylittävän ruutuajan suosituksen muita luokkasteita yleisimmin, varsinkin viikonloppuisin. Poikien tietokone- tai konsolipelien pelaaminen viikonloppuisin oli merkitsevästi suurempaa kuin tyttöjen. Viimeisimmät tutkimukset liikunnan ja passiivisen ruutuajan yhteydestä lasten koulumenestykseen (esim. Sharif & Sargent 2006; Davis ym. 2011; Syväoja ym. 2013) osoittavat, että lapset, jotka raportoivat liikkuvansa riipeästi 5–6 kertaa viikossa vähintään tunnin ajan, saivat korkeampia kouluarvosanoja, kun 0–2 tuntia viikossa liikkuvat lapset. Ne lapset, jotka raportoivat passiivista ruutu-aikaa yli kolme tuntia päivässä, saivat koulussa heikompia arvosanoja kuin lapset, joille kertyi ruutu-aikaa alle kaksi tuntia päivässä.

Liikkuvakoulu –hankkeen myötä aikaansaamat muutokset koulussa olivat todella positiivisia. Vaikka itse tutkimuksessa ei mitattukaan ennen ja jälkeen tilannetta lasten fyysisessä kokonaisaktiivisuudessa, muutos lasten välituntikäyttäytymisessä aktiivisempaan suuntaan on ollut selvästi havaittavissa. Pelkkä välituntikorien saaminen joka luokkaan toi lisää vipinää välitunneille ja aktivoi aikaisemmin passiivisia oppilaita mukaan peleihin ja leikkeihin. Koska tutkimukseni tulokset olivat niin positiivisia, ainakin verrattaessa Liikkuva koulu – tutkimuskouluihin, voi tästä vain päätellä kuinka paljon vaikutusta näillä koulussa tehdyillä muutoksilla on ollut tutkimustuloksiin.

Koululiikunta on liikunnan muoto, joka tavoittaa kansalaiset jopa 12 vuoden ajan. Joka viidennelle lapselle ja nuorelle koulun tarjoamat liikuntatunnit ovat miltei ainoita säännöllisen

liikunnan hetkiä. Toisaalta lapset viettävät noin viisi tuntia viikossa välitunneilla, mikä on suurempi tuntimäärä kuin millään yksittäisellä tunnilla. Välitunnit ovat silti miltei täysin hyödyntämätön voimavara lasten ja nuorten päivittäisen liikunnan lisäämisessä. Jotta välituntiliikunnasta saataisiin kaikki hyöty irti, se edellyttää sekä olosuhteiden parantamista että lasten aktiivointia. (Heikinaro-Johansson ym. 2008, 31–37.) Tästä syystä halusinkin lähteä tutkimaan lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä parantamaan välituntiolosuhteita tutkittavassa koulussa, sillä tälläkin hetkellä koulujen välitunnit ovat lähes täysin hyödyntämätön voimavara lasten ja nuorten päivittäisen kokonaisaktiivisuuden lisäämiseksi.

Tämän tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että tutkittavan koulun oppilaista lähes puolet liikkuu terveystensä kannalta riittävästi ja passiivisen ruutuajan suosituksen ylittää vai pieni osa oppilaista arkipäivisin. Lasten ja nuorten fyysistä kokonaisaktiivisuutta edistettäessä liikuntatunteihin vaikuttamisen ei enää riitä, vaan on tarkasteltava koko koulupäivän ja -ympäristön liikunnallistamista, kuten välituntien, toiminnallisten oppituntien sekä koulumatkaliikunnan avulla. Liikunnanopettajilla on suuri merkitys lasten ja nuorten liikuntaaktiivisuuden ja motivaation herättäjinä. Tämä tutkimus osoitti, että pienetkin teot ja muutokset kouluyhteisössä saattavat muuttaa koulun ilmapiiriä ja kulttuuria liikuntamyönteisempään suuntaan ja kannustaa lapsia liikkumaan enemmän koulu- ja vapaa-aikana. Joskus tie saattaa olla pitkä ja yksinäinen, mutta kun suurimmista haasteista päästään yli on lopputulos kaikkien kannalta positiivinen.

Tutkimusta olisi voinut laajentaa siten, että olisin vertaillut yksityisen ja julkisen koulun oppilaita fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärän, välituntiliikunnan ja koulumatkaliikunnan osalta. Tähän olisi soveltunut hyvin lähellä sijaitseva kaupungin ylläpitämä julkinen alakoulu. Tutkimukseen olisi myös voinut lisätä ruutuajan osuuden koulupäivän aikana opetuksen osalta, sillä teknologian käyttö opetuksessa lisääntyy jatkuvasti. Koulupäivän aikana istutaan muutenkin jo paikallaan suurin osa ajasta, joten ruutu-aikaan liittyvää kysymystä olisi voinut myös laajentaa kokonaisvaltaiseksi passiivisuudeksi koulupäivän aikana. Muutos ja ratkaisu passiivisuuden purkamiseksi löytyy toiminnallisista oppitunneista ja taukojumpista, joita toivon mukaan käytetään enenevässä määrin tulevaisuudessa. Oppimisen ei tarvitse aina tapahtua istuen, välillä voi seisoa tai vaikka istua aktivoivan jumppapallon päällä. Ja voisihan esimerkiksi matematiikkaa opiskella hyppien ja loikkien, vain mielikuvitus on tässä opettajilla rajana, kunhan he vaan uskaltaisivat käyttää sitä enemmän. Pelkona on kuitenkin usein

hallitun järjestyksen ja kurin kadottaminen. Olisi myös ollut mielenkiintoista tutkia sitä, löytyykö niiden oppilaiden, ruutuajan sekä koulumatkaliikunnan määrässä yhteyttä, joiden fyysinen kokonaisaktiivisuus oli alhaisempaa. Myös aktiivisen ja passiivisen ajan yhteyttä koulumenestykseen olisi mielenkiintoista tutkia tulevaisuudessa.

LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off –ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. Jyväskylän yliopisto: Terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 2013:5.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Andersen, L., Lawlor, D., Cooper, A., Froberg, K. & Anderssen, S. 2009. Physical fitness in relation to transport to school in adolescents. The Danish Youth and Sport Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 19 (3), 406–411. Viitattu 3.10.2014.
<http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/170565/Andersen%20SJMS%202009.pdf?sequence=1>
- Babey, H., Hastert, T., Huang, W., Brown, R. 2009. Sociodemographic, Family, and Environmental Factors Associated with Active Commuting to School among US Adolescents. *Journal of Public Health Policy* 30, 203–220. Viitattu 23.9.2014.
<http://www.palgrave-journals.com/jphp/journal/v30/nS1/full/jphp200861a.html>
- Barros, R., Silver, E. & Stein, R. 2009. School recess and group classroom behavior. *Pediatrics* 123 (2), 431–436. Viitattu 2.10.2014.
http://www.nctq.org/docs/school_recess_classroom_behavior.pdf
- Blom A. 2012. IDEOITA liikunnan lisäämiseksi koulupäivään. Liikkuvakoulu –hanke. Viitattu 22.10.2013. http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/17-LK_ideoita-esite.pdf
- Bringolf-Isler, B., Grize, L., Mäder, U., Ruch, N., Sennhauser, F., Braun-Fahrlander, C. 2008. Personal and environmental factors associated with active commuting to school in Switzerland. *Preventive medicine* 46, 67–73. Viitattu 23.9.2014. <http://health-equity.pitt.edu/919/1/15pm.pdf>

- Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraßyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P. & Tidow, G. 2008. Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience letters*, 441, 219–223.
- Cooper, A., Page A., Foster, L. & Qahwaji D. 2003. Commuting to school: are children who walk more physically active? *American Journal of Preventive Medicine* 25. 4, 273–276. Viitattu 3.10.2014. <http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797%2803%2900205-8/pdf>
- Daniels, S., Arnett, D., Eckel, R., Giddings, S., Hayman, L., Kumanyika, S., Robinson, T., Scott, B., Jeor, S. & Williams, C. 2005. Overweight in children and adolescents: pathophysiology, consequences, prevention, and treatment. Viitattu 30.9.2014. <http://circ.ahajournals.org/content/111/15/1999.long>
- Davis, C., Tomporowski, D., Boyle, P., Waller, J., Miller, P., Naglieri, J., Gregoski, M. 2007. Effects of aerobic exercise on overweight children's cognitive functioning: A randomized controlled trial. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 78: 510–519. Viitattu 23.9.2014. <https://www.nemours.org/content/dam/nemours/www/filebox/service/preventive/nhps/pep/exerciseactive.pdf>
- Davis, C., Tomporowski, P., McDowell, J., Austin, B., Miller, P., Yanasak, N., Allison, J. & Naglieri, J. 2011. Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: A randomized, controlled trial. *Health Psychology* 30 (1), 91–98. Viitattu 2.10.2014. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3057917/>
- D'Haese, S., De Meester, F., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B. & Cardon, G. 2011. Criterion distances and environmental correlates of active commuting to school in children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8:88. Viitattu 23.9.2014. <http://www.ijbnpa.org/content/8/1/88>
- Donnelly, J., Greene, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., DuBose, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D. & Williams, S. 2009. Physical Activity

Across the Curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine* 49 (4), 336–341. Viitattu 1.10.2014.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2766439/>

Esikoulun opetussuunnitelman perusteet. 2010. Helsinki: Opetushallitus.

Fogelholm, M., Mustajoki, P., Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus – ongelma ja hoito. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 17–30.

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2006. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisten terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2007:1. Helsinki: Yliopistopaino 2007.

Hakala, L. 1999. Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Jyväskylä: PS-kustannus, 92–93.

Heikinaro-Johansson, P., Varstala & V., Lyyra, M. 2008. Yläkoululaisten kiinnostus koululiikuntaan ja kiinnostuksen yhteydet vapaa-ajan liikunnan harrastamiseen. *Liikunta & Tiede* 45 (6), 31–37.

Henkilöliikennetutkimus 2010–2011. Suomalaisten liikkuminen. Helsinki: Liikenne- ja viestintäministeriö. Viitattu 8.10.2014. <http://www.hlt.fi>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Hu, F., Sigal, R., Rich-Edwards, J., Colditz, G., Solomon, C., Willett, W., Speizer, F., Manson, J. 1999. Walking Compared With Vigorous Physical Activity and Risk of Type 2 Diabetes in Women: A Prospective Study. Viitattu 23.9.2014. <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=192010>

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.

- Ilmanen, K. 2012. Koululiikunnan tuntimäärät edelleen 1800-luvun tasolla. *Liikunta ja Tiede* 49 (5), 36–38.
- Jaakola, T., Sääkslahti, A. Liukkonen, J. & Iivonen, S. 2012. Peruskoululaisten fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kannus, P. 1999. Osteoporoottisten murtumien ehkäisy. *Duodecim* 115: 759-64.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Taanila, A. & Näyhä, S. (2007) Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' level of education. *Preventive Medicine* 44, 410–415. Viitattu 10.10.2014. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.01.008>
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Demakakos, P., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. *Health Education Research* 25 (2), 368–379. Viitattu 2.10.2014. <http://her.oxfordjournals.org/content/25/2/368.full.pdf>
- Kantomaa, M., Syväoja, H. & Tammelin, T. 2013. Liikunta – hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opettamisessa? *Liikunta ja Tiede* 50 (4), 12–16.
- Kauravaara, K. 2013. Mitä sitten, jos ei liikuta? Etnografinen tutkimus nuorista miehistä. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 276. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.
- Koulut liikkeelle -hanke. 2013. Viitattu 13.2.2013. <http://info.edu.turku.fi/koulutliikkeelle/default.html>
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269.
- Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikunta kasvatukseen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. 2. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 21–22.

- Laakso, L. Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. Uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 42–43.
- Laakso, M. 2005. Metabolisen oireyhtymän uudet kriteerit ja hoito. *Duodecim* 121 (14): 1521-30.
- Laakso, M. & Uusitupa, M. Tyypin 2 diabeteksen ehkäisy. 2007. *Duodecim* 123 (12):1439-47.
- Laaksonen, D. & Niskanen, L. 2006. Metabolinen oireyhtymä ja diabetes - Lihavuuden hoidon ykköskohteet. *Duodecim* 122(10):1227-34.
- Laine, K. Blom, A. Haapala, H. Hakamäki, M. Hakonen, H. Havas, E. Jaako, J. Kulmala, J. Mäkilä, M. Rajala, K. & Tammelin, T. 2011. Liikkuva koulu –hankkeen väliraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 245. Jyväskylä: LIKES.
- Liikkuva koulu. 2014. Viitattu 17.11.2014. <http://www.liikkuvakoulu.fi>
- Madsen, K., Hicks, K. & Thompson, H. 2011. Physical activity and positive youth development: Impact of a school-based program. *Journal of School Health* 81 (8), 462–470. Viitattu 2.10.2014. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3147147/>
- Merom, D., Tudor-Locke, C., Bauman, A. & Rissel, C. 2006. Active commuting to school among NSW primary school children: implications for public health. *Health and Place* 12 (4), 678–687.
- Metsämuuronen, J. 2009. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp.
- Norra, J. & Ruokonen, R. 2006. Koulupihat lähiliikuntapaikkoina. Ideaopas. Nuori Suomi ry. Kerava.

- Nupponen, R. 2011. Masennus ja ahdistuneisuus. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari. (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki: Duodecim, 176–184.
- Nuori-Suomi. 2013. Liikuntaseikkailu maapallon ympäri. Liikuntaseikkailun toiminnalliset vinkit oppitunneille.
- Opetushallitus. 2007. Koululiikunnan kehittäminen. Viitattu 11.9.2014.
http://www.oph.fi/download/46816_koululiikunnan_kehittaminen.pdf
- Opetusministeriö ja Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7– 18-vuotiaille 2008. Viitattu 20.10.2013. <http://www.sport.fi>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012a. Liikuntalain uudistamista valmisteleva työryhmä. Viitattu 13.10.2013. http://www.hare.vn.fi/mHankePerusSelaus.asp?h_id=19082
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2012b. Osallistuvampi, liikkuvampi, luovempi ja kielellisesti rikkaampi koulu. Viitattu 13.10.2013.
<http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2012/06/tuntijako.html>
- Owen, N., Healy, G., Matthews, C. & Dunstan, D. 2010. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exercise and Sport Sciences Reviews* 38, 105–113.
- Paronen, O. & Nupponen, R. 2011. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja liikunnan edistäminen. Teoksessa M. Fogelholm, I. Vuori & T. Vasankari (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskus, Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 186–196.
- Perry, I., Wannamethee, G., Walker, M., Thomson, A., Whincup, P., Shaper, G. 1995. Prospective study of risk factors for development of non-insulin dependent diabetes in middle aged British men. *BMJ* 310: 560–4. Viitattu 23.9.2014.
<http://www.bmj.com/content/310/6979/560.long>
- Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. 1985. Helsinki: Kouluhallitus.

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet. 1994. Helsinki: Opetushallitus.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Helsinki: Opetushallitus.

Puustinen, M., P. 2008. Välkällä on väliä. *Opettaja* 34–35, 44–45.

Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, L. 2013. Notkeampi koulu–aktiivisempi koulupäivä?
Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) *Tässä seison enkä muuta voi.*
Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä.
Nuorisotutkimusverkosto / Nuorisotutkimusseura: *Verkojulkaisuja* 65, 24–29.

Reed, J. & Buck, S. 2009. The effect of regular aerobic exercise on positive-activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise* 10, 581–594. Viitattu 2.10.2014.
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029209000739>

Reed, J., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, S., Gross, V. & Kravitz, J. 2010. Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation. *Journal of Physical Activity & Health* 7 (3), 343. Viitattu 4.10.2014. <https://www.academia.edu>

Reed, J., Ones, D. 2006. The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise* 7, 477–514. Viitattu 3.10.2014.
<http://www2.unich.it>

Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 22–23.

Rosenbaum, D., Carlson, R. & Gilmore, R. 2001. Acquisition of intellectual and perceptual-motor skills. *Annual Review of Psychology* 52, 453–470. Viitattu 2.10.2014.
<http://wexler.free.fr>

Salokannel, A. 1939. Suomen poikien ja tyttöjen oma terveysopas. Helsinki: Suomen tuberkuloosin vastustamisyhdistys.

- Sharif, I. & Sargent JD. 2006. Association between television, movie, and video game exposure and school performance. *American Academy of Pediatrics* 118 (4). Viitattu 23.9.2014. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17015499>
- Silva, S., Vasques, G., Martins, O., Williams, A. & Lopes, A. 2011. Prevalence, Barriers, and Associated Variables. *Journal of Physical Activity and Health* 8, 750–757.
- Silver, R., Measelle, J., Armstrong, J. & Essex, M. 2005. Trajectories of classroom externalizing behavior: Contributions of child characteristics, family characteristics, and the teacher-child relationship during the school transition. *Journal of School Psychology* 43 (1), 39–60. Viitattu 2.20.2014. http://darkwing.uoregon.edu/~dslab/Papers_files/Silver_Measelle_Armstrong_Essex_2005.pdf
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J., van Mechelen, W. & Chinapaw, M. 2012. Physical activity and performance at school. A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 166 (1), 49–55. Viitattu 2.10.2014. <http://archpedi.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1107683>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2013:10.
- Strong, B., Malina, R., Blimkie, C., Daniels, S., Dishman, R., Gutin, B., Hergenroeder, A., Must, A., Nixon, P., Pivarnik, J., Rowland, T., Trost, S. & Trudeau, F. 2005. Evidence Based Physical Activity for School-age Youth. *The Journal of pediatrics* 146 (6), 732–7. Viitattu 1.10.2014. <http://www.jpeds.com/article/S0022-3476%2805%2900100-9/fulltext>
- Syvöja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus. Tilannekatsaus. Muistiot: 2012:5.

- Syväoja, H., Kantomaa, M., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. 2013. Ruutuaika ja koulumenestys. LIKES.
- Tammelin, T., Ekelund, U., Remes, J. & Näyhä, S. 2007. Physical activity and sedentary behaviors among Finnish youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 39, 1067-74.
- Tammelin, T. Laine, K. & Turpeinen S. (toim.) 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010–2012 loppuraportti. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 261. Jyväskylä: LIKES.
- Telama, R. & Laakso, L. 2001. Liikunta ja urheilu lasten ja nuorten sosiaalis-eettisen kehityksen ympäristönä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen & H. Lyytinen. (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. Porvoo: WSOY, 286.
- Terve koululainen –hanke 2010–2013. Viitattu 5.3.2013.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ilmapiirijapelisaannot/getfile.php?file=671>
- Thayer, R. 2001. *Calm energy. How people regulate mood with exercise*. New York: Oxford University press, 29–47.
- Timperio, A., Ball, B., Salmon, J., Roberts, R., Giles-Corti, B., Simmons, D., Baur, L., Crawford, D. 2005. Personal, Family, Social, and Environmental Correlates of Active Commuting to School. *American Journal of Preventive Medicine* 30 (1). Viitattu 23.9.2014. <http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797%2805%2900364-8/fulltext>
- Trudeau, F., & Shephard, R. 2008. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 1–12. Viitattu 2.10.2014. <http://www.ijbnpa.org/content/pdf/1479-5868-5-10.pdf>
- Turpeinen, S., Jaako, J., Kankaanpää, A. & Hakamäki, M. 2011. Liikunta ja tasa-arvo. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2011:33, 32–33.

- Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. 2013. Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271.
- UKK-instituutti. 2011. Liikuntasuositus 13–18-vuotiaille. Viitattu 7.10.2014.
<http://www.ukkinstituutti.fi>
- Van Praag, H. 2009. Exercise and the brain: something to chew on. Trends in Neurosciences 32 (5), 283–290. Viitattu 2.10.2014.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2680508/>
- Vaynman, S., Ying, Z. & Gomez-Pinilla, F., 2004. Hippocampal BDNF mediates the efficacy of exercise on synaptic plasticity and cognition. European Journal of Neuroscience 20 (10), 2580–2590. Viitattu 2.10.2014.
<https://www.ibp.ucla.edu/research/GomezPinilla/publications/Exc2580.pdf>
- Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki: Edita Prima Oy, 15–36.
- Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. 3. Uudistettu painos. Helsinki: Duodecim, 145.
- Vuori I, Laukkanen R. Vaarantaako istuminen terveytesi? Suomen lääkärilehti 2010; 65 (39): 3108-3109.
- Wuolio, E-L., Jääskeläinen, L. 1993. Kyykkyyn – ylös! 150 vuotta koululiikuntaa. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisuja nro 136. Helsinki.

LIITTEET

LIITE 1.

Tutkimuslupa

Tiedote ja suostumuslomake oppilaille ja heidän vanhemmilleen

27.3.2014

Liikkuva koulu -hanke 2013-2014

Hyvä oppilas ja huoltaja!

Lapsenne koulu on mukana Liikkuva koulu -hankkeessa (www.liikkuvakoulu.fi). Hankkeeseen liittyy tutkimusta, jonka tarkoituksena on selvittää Englantilaisen koulun 3–6 luokkalaisten oppilaiden liikuntatottumuksia, välituntiaktiivisuutta, koulumatkaa, ruutuaikaa sekä kouluviihtyvyyttä. Tuloksia tullaan vertailemaan Liikkuva koulu -tutkimuksen loppuraporttiin. Tutkimus tuottaa tärkeää perustietoa oppilaiden liikkumisesta. Kaikki oppilaiden antamat tiedot ovat luottamuksellista ja kysely täytetään ilman nimeä.

Kiitos!

Lisätietoja tutkimuksesta:

Petra Sundell
pemisund@gmail.com

OPPILAAN JA VANHEMMAN/HUOLTAJAN SUOSTUMUS OSALLISTUMISEEN Liikkuva koulu -hanke 2013-2014

Suostumme, että lapsemme saa osallistua Liikkuva koulu –tutkimukseen.

Kyllä

Ei

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

LIITE 2.

Liikkuva koulu –kyselylomake

LIIKKUVA KOULU -tutkimus 2014 KYSELY 3.- 6. luokkalaisille

Hyvä oppilas. Olet mukana Liikkuva koulu -tutkimuksessa. Tutkimuksesta vastaa LIKES-tutkimuskeskus Jyväskylästä. Oppilaat ympäri Suomea vastaavat samoihin kysymyksiin. Vastauksesi antavat tärkeää tietoa suomalaisten oppilaiden liikunnasta ja elämästä

*** Kaikki antamasi tiedot ovat luottamuksellisia *
Kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista * Kyselyt
täytetään ilman nimeä * Vastaajaa ei voi tunnistaa
lomakkeesta**

**Täyttöohje Vastaaminen on helppoa: Valitse haluamasi vaihtoehto/
tai kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan**

**LIKES-tutkimuskeskus Viitaniementie 15, 40720 Jyväskylä
www.likes.fi www.liikkuvakoulu.fi**

KOULU

Sivu 1/7

Koulu

LUOKKA

Luokka (esim. 4C)

SP

Sukupuoli

- poika
- tyttö

SYNTYMA

Syntymäaika (esim. 4.3.2000)

PAINO

Paino (kg)

(20 - 100)

					.		
--	--	--	--	--	---	--	--

PITUUS

Pituus (cm)

(100 - 200)

					.		
--	--	--	--	--	---	--	--

KIELI

Mitä kieltä useimmiten puhut kotonasi?

- suomea
- englantia
- muuta, mitä? : _____

Sivu 2/7 LIIKUNTA Seuraavassa kysymyksessä liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, joka nostaa sydämen lyöntitiheyttä ja saa sinut hetkeksi hengästymään esimerkiksi urheillessa, ystävien kanssa pelatessa, koulumatkalla tai koulun liikuntatunneilla. Liikuntaa on esimerkiksi juokseminen, ripeä kävely, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

Mieti 7 edellistä päivää, Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut vähintään 60 minuuttia päivässä?

- 0 päivänä
- 1 päivänä
- 2 päivänä
- 3 päivänä
- 4 päivänä
- 5 päivänä
- 6 päivänä
- 7 päivänä

K5

Kuinka pitkä on koulumatkasi?

- alle 500 m
- 500 m - 1 km
- 1-2 km
- 2-3 km
- 3-5 km
- yli 5 km

K6

Miten kuljet koulumatkasi tähän aikaan vuodesta?

- kävellen
- pyörällä
- vanhempien autokyydillä
- muulla moottoriajoneuvolla
- moottoriajoneuvolla ja kävellen, josta kävelymatkan pituus on (km)? :

K7

Kuinka kauan kävelet, pyöräilet tai kuljet muulla liikuntaa vaativilla tavoilla koulumatkoilla päivittäin? (yhteensä meno ja tulomatka)

- en lainkaan
- alle 20 minuuttia päivässä
- 20-39 minuuttia päivässä
- 40-59 minuuttia päivässä
- tunnin päivässä tai enemmän

Sivu 3/7 VÄLITUNTI

K8

Missä olet yleensä koulun välitunneilla?

ulkona

sisällä

K9

Mitä teet yleensä koulun välitunneilla?

	Kaikilla välitunneilla	Useimmilla välitunneilla	Silloin tällöin	En koskaan
Istun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seisoksen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kävelen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osallistun liikuntaleikkeihin (esim.hippa hyppynaru)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelaan pallopelejä esim. jalkapalloa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teen jotain muuta (diablo, hulavanne...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

K10

Mitä toivoisit, että voisit tehdä välituntien aikana?

K11

Minkälaisia toiveita laitoit välitunti toivelaatikkoon?

Sivu 4/7 RUUTUAIKA Kuinka monta tuntia päivässä katselet tavallisesti vapaa-aikanasi televisiota, videoita, DVD:tä tai pelaat tietokone- tai konsolipelejä (Playstation, Xbox, tabletti, älypuhelin jne.)? Merkitse erikseen koulupäivien ja viikonlopun osalta.

K12

Katselen/pelaan

	en lainkaan	noin puoli tuntia/päivä	noin tunnin/päivä	noin 2 tuntia/päivä	noin 3 tuntia/päivä	noin 4 tuntia/päivä	noin 5 tuntia/päivässä tai enemmän
televisiota, videoita DVD:tä koulupäivinä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
televisiota, videoita DVD:tä viikonloppuisin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tietokone- tai konsolipelejä koulupäivinä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
tietokone- tai konsolipelejä viikonloppuisin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sivu 5/7 KOULUN SOSIAALISET SUHTEET

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Luokkani oppilaat viihtyvät hyvin yhdessä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmissä työskentely sujuu hyvin luokassani.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luokkakaverit tulevat väliin, jos jotain oppilasta kiusataan.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luokkakaverit auttavat toisiaan koulutehtävissä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luokkakaverit auttavat toisiaan ongelmatilanteissa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulukavereiden kanssa on helppo tulla toimeen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on ystäviä koulussa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulukaverit hyväksyvät minut sellaisena kuin olen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

	Täysin samaa mieltä	Samaa mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Eri mieltä	Täysin eri mieltä
Minua tuetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua kuunnellaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua ymmärretään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua arvostetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen turvassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voin vaikuttaa asioihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voin sanoa vapaasti mielipiteeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ilmapiiri

	Erittäin hyväksi	Melko hyväksi	Ei hyväksi eikä huonoksi	Melko huonoksi	Erittäin huonoksi
Millaiseksi koet koulusi ilmapiirin?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Millaiseksi koet välituntien ilmapiirin?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Oletko kuullut liikkumiseen kannustavasta projektista koulussasi?

- en
- kyllä

Onko kyseinen projekti vaikuttanut liikkumiseesi?

- ei
- kyllä, miten? : _____

KIITOS VASTAUKSISTASI - Siirtymällä seuraavalle sivulle vastauksesi tallentuu ja kysely loppuu