
LIKUNTARESEPTI 5.–9.-LUOKKALAISILLE

Opas liikunnan harrastamiseen Valkeakoskella



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön ko, terveydenhoitotyön sv

Hamk Lahdensivu, kevät 2016

Emmi Virtanen



LAHDENSIVU
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyöntö

Tekijä	Emmi Virtanen	Vuosi 2016
Työn nimi	Liikuntaresepti 5.–9.-luokkalaisille – Opas liikunnan harrastamiseen Valkeakoskella	

TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantaja on Valkeakosken kaupungin kouluterveydenhuolto. Kysyttäessä Valkeakosken kouluterveydenhoitajilta aiheita opinnäytetyöhön nousi esiin tarve liikuntaoppaalle, joka sisältäisi Valkeakosken liikuntamahdollisuuksia.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää liikuntaneuvontaa kouluterveydenhuollossa ja vaikuttaa nuorten liikuntamotivaatioon. Tavoitteena oli tuottaa Valkeakosken nuorille liikuntaopas, joka ohjaa ja kannustaa nuorta liikkumaan sekä tutustuttaa kasvavan nuoren oman asuin kaupungin liikuntatarjontaan. Lisäksi opas toimii kouluterveydenhoitajien työvälineenä liikuntaneuvonnassa.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa on avattu 5.–9.-luokkalaisten elämään vaikuttavia tekijöitä kuten fyysisiä ja psyykkisiä sekä ympäristöön liittyviä muutoksia. Tämän jälkeen on paneuduttu nuorten liikuntatottumuksiin ja -suosituksiin sekä liikunnasta saataviin hyötyihin. Myös liikuntakasvatusta on käsitelty eri näkökulmista teoreettisessa viitekehyksessä. Lähteinä on käytetty pääosin alle kymmenen vuotta vanhaa kirjallisuutta. Lisäksi käytössä on ollut paljon luotettavia internetlähteitä.

Yleisesti nuorten liikunnan harrastaminen vähenee huomattavasti murrosiässä. Liikunnasta saatavat hyödyt vaikuttavat sekä fyysiseen-, psyykkiseen- että sosiaaliseenkin kasvuun ja hyvinvointiin ja liikkumattomuus voi aiheuttaa erilaisia ongelmia jo nuoruusiässä. Lisäksi lapsuudessa ja nuoruudessa opittu liikkumisen malli ja liikuntamyönteisyys vaikuttavat liikkumiseen myöhemmällä iällä. Vastaavaa opasta, johon on kerätty liikunnan hyötyjä ja ohjeita 5.–9.-luokkalaisille sekä Valkeakosken kaupungin liikuntamahdollisuuksia ei ole tehty.

Avainsanat Nuori, murrosikä, liikunta, motivointi
Sivut 27 s. + 28 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme of Nursing
Public health Nursing

Author	Emmi Virtanen	Year 2016
Subject of Bachelor's thesis	A physical education guide for students in the 5th to 9th grades at comprehensive schools in Valkeakoski	

ABSTRACT

This practice-based thesis was made by the order of the School health care of the city of Valkeakoski. When topics were asked from the school nurses in Valkeakoski to the thesis, a need for the physical education guide which would contain different activities and physical exercise possibilities in Valkeakoski rose out.

The aim of the thesis was to develop physical exercise counseling at the school health care and to affect the physical exercise motivation of the adolescents. The objective was to produce a physical education guide for young people living in Valkeakoski, in which different exercise possibilities of the city are introduced and growing young people are encouraged and advised to exercise. Furthermore, the guide will serve as a tool for school nurses in their exercise counseling.

In the theoretical part of the current thesis, factors affecting the life of students in the 5th to 9th grades, such as physical, psychological and environmental changes are discussed. In the following chapter, the exercise habits and guidelines for adolescents as well as the advantages to be obtained from physical activity were demonstrated. In addition, the physical education has been discussed from different perspectives within the theoretical framework of the study. Literature of less than ten years old are mainly used as references. Moreover, many reliable Internet sources are employed.

In general, regular exercise amongst young people substantially decreases in puberty. Physical exercise has been shown to have a beneficial effect not only on physical but also on mental and social development and welfare and, in contrast, low physical activity may lead to varying problems already in adolescence. Furthermore, the model and positive attitude towards exercise learned in childhood and adolescence have been shown to have a considerable effect on exercise at the older age. In the current thesis project, a physical activity guide which gathers the tips and benefits of physical exercise as well as various exercise possibilities for students in the 5th to 9th grades at comprehensive schools in Valkeakoski was developed for the first time.

Keywords Young, puberty, physical exercise, motivation
Pages 27 p. + appendices 28 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TYÖELÄMÄN YHTEISTYÖKUMPPANI	2
3	LAPSUUDESTA AIKUISUUTEEN – VÄLISSÄ NUORUUSIKÄ.....	2
3.1	Ympäristön muutokset ja vaikutukset.....	3
3.2	Psyykinen ja sosiaalinen kasvu ja sen tukeminen	3
3.2.1	Vanhempien tuen merkitys.....	4
3.2.2	Kavereiden tuen merkitys.....	5
3.2.3	Koulun tuen merkitys	6
4	MURROSIÄN FYYSISET MUUTOKSET.....	6
4.1	Työstä naiseksi	7
4.2	Pojasta mieheksi.....	8
5	LIIKUNTA JA RUUTUAIKA.....	9
5.1	Nuorten liikuntatottumukset.....	9
5.2	Liikunta suositukset.....	11
5.3	Ruutuaika	12
5.4	Liikunnan hyödyt ja merkitys lapselle ja nuorelle	13
5.5	Lepo ja ravitseminen liikunnan tukena.....	14
6	LIIKUNTAKASVATUS JA MOTIVOINTI LIKKUMAAN	16
6.1	Perheen ja kavereiden merkitys.....	17
6.2	Koulun merkitys.....	17
6.3	Terveystieteiden työvälineet	18
7	OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET	20
8	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	20
8.1	Työvaiheet.....	20
8.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	22
9	POHDINTA.....	22
	LÄHTEET	24

- Liite 1 Opas
Liite 2 Terveystieteiden kehittämistehtävä

1 JOHDANTO

Lapset ovat usein aktiivisia leikkimään ja liikkumaan, mutta lähestyttäessä murrosikää leikin määrä vähenee ja tilalle tulevat uudenlaiset vapaa-ajan aktiviteetit. Ympäristön paineet ja oman kehon muutokset mietityttävät ja omat mielialat vaihtelevat, mitkä voivat hämmentää nuorta itseään. Voi olla haastavaa yrittää olla oma itsensä, kun keho on muutosten tiellä. Liikuntaharrastus tarjoaa omaa aikaa tai uusia kaveripiirejä, mahdollisuuden tunteiden purkamiseen sekä ajatusten tuulettamiseen.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään liikunnan vaikutusta ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin, niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin terveyden osa-alueeseen. Tuodaan esille liikunnasta saatavia hyötyjä. Lisäksi tarkastellaan nuorten liikuntatottumuksia ja esitetään 5.–9.-luokkalaisten liikuntasuosituksia.

Liikunta on osa terveystasvatusta myös kouluissa. Opinnäytetyössä onkin tarkasteltu liikuntakasvatusta eri näkökulmista. Koulun ja kouluterveydenhoitajan roolit ja mahdollisuudet vaikuttaa nuoren liikuntatottumuksiin on tuotu työssä esille. Lisäksi on käsitelty vanhempien ja kavereiden merkitystä liikunnallisten elämäntapojen mallina.

Opinnäytetyön lähtökohtana on tehdä liikuntaopas Valkeakosken kaupungin 5.–9.-luokkalaisille. Oppaan tehtävänä on ohjata ja kannustaa nuorta liikkumaan sekä tutustuttaa kasvava nuori oman kaupungin liikuntatarjontaan. Oppaan avulla nuoret voivat löytää uuden kiinnostavan harrastuksen omalta paikkakunnaltaan.

Kouluterveydenhoitaja vastaa oppilaiden terveystasvatuksesta osaltaan kouluissa. Opinnäytetyön toiminnallisena osana tehtävä opas on työväline terveydenhoitajan kannustaessa kasvavaa lasta tai nuorta löytämään uusia liikuntaharrastuksia. Aihe työhön on saatu Valkeakosken kouluterveydenhoitajilta ja yhteistyökumppanina on Valkeakosken kaupunki.

Opinnäytetyön liitteenä on liikuntaopas sekä terveydenhoitajan kehittämis-tehtävä. Kehittämistehtävänä on suunniteltu terveydenhoitajaopiskelijan pitämä Liikunta elintavaksi niminen oppitunti murrosikäisille.

2 TYÖELÄMÄN YHTEISTYÖKUMPPANI

Valkeakosken kaupunki on kahden vesistön yhtymäkohdassa sijaitseva Etelä-Pirkanmaalainen kaupunki, jonka historian ulottuu jopa 1300-luvulle, tosin silloin vielä osana Sääksmäen mahtipitäjää. 1800-luvun puolivälin jälkeen Valkeakoskelle valmistui kanava ja pian sen jälkeen rannalle puuhiomo sekä paperitehdas ja maan ensimmäinen selluloosatehdas. Myllykylä muuttui teollisuuskeskukseksi. Vuonna 1923 Valkeakoski erosi Sääksmäen kunnasta omaksi kauppalaksi ja 1963 se sai kaupungin oikeudet. (Valkeakoski 2012.)

Nykypäivänä noin 21 000:n asukkaan kaupunki mainostaa itseään Mansikkapaikkana, jossa vesi ja luonto ovat lähellä, asuminen väljää sekä mukavaa ja keskeiset palvelut helposti saatavilla. ”Ei ruuhkia ja jonottelua, vaan enemmän aikaa perheelle ja harrastuksille!” (Valkeakoski 2014a.)

Harrastus- ja liikuntamahdollisuuksia kaupunki tarjoaa monipuolisesti. Liikkuvan ihmisen Mansikkapaikassa on yli 150 rekisteröityä liikuntapaikkaa ja kymmeniä liikuntayhdistyksiä, jotka takaavat kattavan valikoiman keskeisimpiä urheilulajeja ja liikuntamuotoja huomioiden kaikki ikäluokat vauvasta vanhuksiin. Kaupungista löytyy muun muassa jäähalli, uimahalli, liikuntahalli, hiihto- ja laskettelukeskus, yleisurheilukenttä, useita uimarantoja ja jalkapallokenttiä sekä ympärivuoden käytettävä lämmitettävä tekonurmi ja palloiluhalli. Ohjattua liikuntatoimintaa järjestää yhdistysten lisäksi myös liikuntatoimi. (Valkeakoski 2014b.)

Kouluterveydenhuollosta vastaa Valkeakosken ala- ja yläkouluissa kuusi terveydenhoitajaa. Kouluterveydenhuolto seuraa ja arvioi koululaisten hyvinvointia ja terveyttä kokonaisvaltaisesti sekä tukee oppilaita kouluyhteisön muiden asiantuntijoiden kanssa. Toistuvat eri ikäluokkien terveystarkastukset ja terveystieteiden opetus ovat kouluterveydenhuollon ydintoimintoja. (Valkeakoski 2015.)

3 LAPSUUDESTA AIKUISUUTEEN – VÄLISSÄ NUORUUSIKÄ

Lapsesta aikuisuuteen ei hypätä nopeasti vaan se tapahtuu asteittain. Lapsuuden ja aikuisuuden väliin jää nuoruusikä, joka on psyykinen kehitysvaihe 12–22 ikävuoden välillä. Nuoruusiän alussa on noin 2–5 vuotta kestävä murrosikä eli puberteetti, jolloin lapsi kasvaa fyysisesti aikuiseksi. Fyysinen kasvu ja kehitys horjuttavat psyykkistä tasapainoa. Nuoruusikä puberteetin jälkeen on sopeutumista kehon ja mielen muutoksiin sekä oman identiteetin etsimistä ja lapseudesta irrottautumista. Nuori on osaltaan vielä kypsymätön ja psyykinen kehitys etenee, vaikka sen rinnalla esiintyy myös taantumia. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Nuorten elämässä tapahtuu paljon muutoksia. Oman kehon sekä ympäristön muutokset vaikuttavat paljon murrosikäisen elämään ja valintoihin esimerkiksi liikunnan harrastamisen suhteen. Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan, millaisia muutoksia nuoret kokevat elämässään ja kuinka ne voivat nuoreen vaikuttaa. Lisäksi huomioidaan tuen tarve ja tukea antavat tahot.

3.1 Ympäristön muutokset ja vaikutukset

Nuoruusiän haasteita ovat oman kehon ja mielen muutosten lisäksi myös ympäristön muutokset. Nuoruusiässä vaihtuu suurimmalla osalla nuorista koulu, kun siirrytään alakoulusta yläkouluun. Usein koulut sijaitsevat erillisissä rakennuksissa ja monesti myös kaukana toisistaan. Alakoulun huolehtiva oma opettaja ja tuttu koulu sekä luokka vaihtuvat yläkoulussa moniin eri opettajiin ja luokkiin. Tiina ja Ismo Lehtisen kirjassa Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa on listattu kahdeksaluokkalaisten muistoja yläasteelle siirtymisestä ja sen tuomista muutoksista. Oppilaat ovat maininneet muun muassa ”vähemmän holhousta ja hössötystä”, ”enemmän omaa vastuuta”, ”koulu on rankempaa”, ”vaikeampia tehtäviä”, ”pidemmät päivät”, ”pitää ravata eri luokissa” ja ”opettajat vaihtuvat”. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 9–11.)

Koulun ja opetustyylin vaihdos tuo nuoren elämään uusia mahdollisuuksia kehittää vuorovaikutustaitojaan, sillä jokainen opettaja on persoona siinä missä oppilaatkin. Lisäksi kurssimuotoinen opiskelutyyli tarkoittaa usein kokeiden kasautumista kurssin loppuun, mikä vaatii oppilaalta taitoa sovittaa yhteen koulutyö ja vapaa-aika. Koulu on nuoren työpaikka, joka haastaa nuorta ja vaatii ponnistelua sekä vastuunottoa. (Lehtinen & Lehtinen 2007, 9–11.)

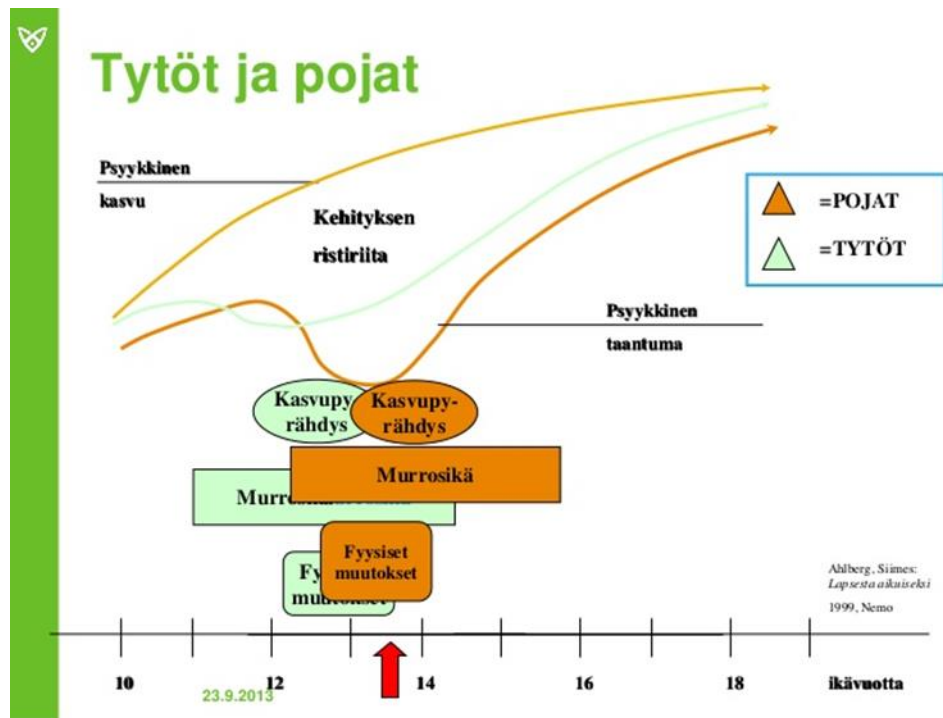
Myös ystäväpiirissä voi tapahtua muutoksia. Toiset ystäväsuhteet voivat loppua kokonaan, kun ystäväpiiri uudistuu ja syntyy uusia ystävyysuhteita. Kun nuori irrottautuu vanhemmistaan, hän turvautuu ikätovereihinsa ja etenkin varhaisnuorten muodostamat ryhmät ovat niin sanottuja massaryhmiä. Myöhemmin nuoruusiässä ryhmät muokkautuvat edelleen ja ne ovat pienempiä sekä eriytyneempiä ja niitä yhdistävät esimerkiksi sama harrastus tai yhteiset ajatukset ja näkökulmat. Ystävät vaikuttavat paljon myös muutoksiin nuoren harrastuksissa. Myöhemmin tässä opinnäytetyössä, kappaleessa 4.1 Nuorten liikuntatottumukset, käsitellään nuorten fyysisen aktiivisuuden muutoksia ja vaikutuksia harrastuksiin. (Aalberg & Siimes, 2007, 71; Väestöliitto 2014a; Väestöliitto 2014b.)

3.2 Psykkinen ja sosiaalinen kasvu ja sen tukeminen

Murrosiän fyysiset muutokset aiheuttavat nuorella levottomuutta sekä kiihtymystä ja hämmennystä, koska tunne-elämä on fyysistä kehitystä jäljessä. Mutta kehityksen myötä nuori ottaa muuttuneen kehonsa hallintaan sekä jäsentää seksuaalisuuttaan ja seksuaalista identiteettiään. Lisäksi psykkinen kehityksen eteneminen merkitsee irtautumista vanhemmista ja heidän löytämistä uudella tasolla. (Aalberg & Siimes, 2007, 68.)

Nuoren psykkinen kehitys etenee sekä taantuu, kuten kuvassa 1 näkyy. Etenemisen ja taantumien välinen vaihtelu voi olla hyvinkin nopeaa. Taantuma on hetkellinen vaihe, jolla on tärkeä merkitys kehityksessä. Taantuma mahdollistaa aikaisempien lapsenomaisten kokemusten muuttamisen sekä siitä irrottautumisen. Psykkisen kehityksen taantuma on sekä pojilla että tytöillä vahvimmillaan murrosiän puolivälissä, eli tytöillä keskimäärin noin 12-vuotiaana ja pojilla noin 13,5-vuotiaana. Nuoruus on myös mahdollisuus

muuttaa omaa persoonallisuuttaan, koska se on psyykkisten rakenteiden ja suojautumiskeinojen uudelleen rakentumisen aikaa. (Aalberg & Siimes, 2007, 68, 74–77.)



Kuva 1. Tyttöjen ja poikien psyykkinen kasvu ja taantumat. (Slideshare. "Se kuuntelemisen taito olisi ihan ykkösjuttu" - Nuori vastaanotolla.)

Seuraavaksi tarkastellaan ympäristön antamaa tukea nuoren psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle ja kasvulle. Vanhemmat ja koulun henkilökunta ovat nuoren elämässä lähellä olevia aikuisia. Lisäksi nuoren elämään ja päätöksiin sekä valintoihin vaikuttavat paljon kaverit. Tekstissä keskitytään näihin kolmeen ryhmään ja niiden tapaan sekä mahdollisuuksiin tukea kasvavaa nuorta.

3.2.1 Vanhempien tuen merkitys

Kotona lapsi kasvaa aluksi avuttomana ja riippuvaisena vanhempien huolenpidosta. Kun lapsi kehittyy, hän oppii sisäistämään toimintoja, joista vanhemmat ovat tähän asti huolehtineet. Lapsen kasvaessa nuoreksi aikaisempi avuttomuus muuttuu itsenäisyydeksi. Itsenäistyminen vaatii ympäristön, jossa lapsi tai nuori kokee olevansa pidetty ja jossa hänestä huolehditaan. (Aalberg & Siimes, 2007, 125.) Lisäksi vanhempien on osattava elää omaa elämäänsä sekä antaa nuorelle vapautta ja tilaa, kun nuori pyrkii irrottautumaan vanhemmistaan (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala, 2010, 19).

Lapset ja nuoret tarvitsevat rajoja kasvamiseen ja kehittymiseen. Nuori kokeilee rajoja varmistuakseen niiden olemassa olostaan sekä niiden kestäväydestä. ”Raja, jonka sisällä voi elää, on itse löydettävä. Vaikka se annetaan ja asetetaan ulkoapäin, se on olemassa vasta, kun nuori löytää sen itse.”

Nuoruudessa koetaan ristiriitoja sekä omassa sisäisessä maailmassa ja nuoren sekä vanhempien välillä. Perheen sisällä tulisi kuitenkin pystyä tuomaan esille ja käsitellä sekä positiiviset että negatiiviset tunteet. Erimielisyydet ja riitely kuuluvat osana perheen arkeen ja ne pitäisi pystyä sopimaan. Nuorten kanssa tulee keskustella sekä neuvotella ja yhteisistä asioista sovittaessa sekä vanhemman että nuoren on oltava valmis tekemään kompromisseja. Murrosiän myrkyissä ei saa unohtaa positiivisia tunteita, onnistumista, iloa ja huumoria, mitkä tuovat hyvää mieltä. (Aalberg & Siimes, 2007, 126–127; Hietala ym. 2010, 19; Lehtinen & Lehtinen, 2007, 41–42.)

Koti ja perhe opettavat nuorelle käyttäytymismalleja ja asenteita, joita nuori omaksuu ja arvioi, kuinka hän toteuttaa niitä omassa elämässään vai toteuttaako ollenkaan. Lapselle on annettava mahdollisuus kuitenkin kehittää omaa tahtoa ja ajatteluaan. Jotta se onnistuisi, vanhempien on muistettava, että heidän lapsillaan on omat toiveensa ja tarpeensa, jotka eivät välttämättä ole täysin samat kuin vanhemmilla itsellään. (Lehtinen & Lehtinen, 2007, 41; Hietala ym. 2010, 19.)

3.2.2 Kavereiden tuen merkitys

Murrosikäiselle ikätoverit ovat erittäin tärkeitä. Nuori irrottautuu murrosiässä vähitellen vanhemmistaan ja voi kokea yksinäisyyttä, minkä vuoksi ikätovereihin turvautuminen on tärkeää. Yhteisöllisyys on lisäksi helppo tapa tukahduttaa omaa epävarmuuttaan. Toisaalta myös massaan kuuluminen saa nuoren tuntemaan itsensä vahvaksi. Lisäksi ryhmään kuuluminen on tärkeä osa nuoren oman identiteetin rakentumista, se ei ole liian intiimiä ja toisaalta se vapauttaa nuoren lapsuuden siteistä. (Aalberg & Siimes, 70, 72–73; Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.a.; Väestöliitto 2014b)

Ryhmässä nuori uskaltaa toimia tavalla, jolla ei uskaltaisi yksilönä toimia sekä puhua asioistaan ja jakaa kokemuksiaan. Ystävyysuhteissa nuori oppii vuorovaikutustaitoja, luottamusta sekä pettymysten ja vaikeuksien käsittelyä, mitkä ovat myös hyvän parisuhteen edellytyksiä. Murrosiässä nuori käyttää seurustelusuhteita myös vahvistamaan omaa minuuttaan, jonka vuoksi suhteet voivat olla aluksi itsekeskeisiä. (Aalberg & Siimes, 70, 72–73; Mannerheimin lasten-suojeluliitto n.d.a.)

Toisaalta ryhmällä voi olla myös negatiivisia vaikutuksia nuoren kehittymiseen ja kasvuun. Koska nuoren samaistumisen ja ryhmään kuulumisen tarve ovat erittäin voimakkaita, nuoren tulee omaksua ryhmän piirteet tai tunto-merkit ja toimittavat ryhmän tavoin. Ryhmä voi myös jäädä taantumavaiheeseen eikä kehitä ja vie nuorta eteenpäin, jolloin se ei edesauta nuoren kasvua. Myös yksinäisyys ja ryhmän ulkopuolelle jääminen voivat olla uhka nuoren terveille psyykkiselle kehitykselle. Yksinäinen nuori voi kokea tulleeensa hylätyksi tai jääneensä syrjään, koska ei koe tulleeensa hyväksytyksi muiden nuorten tapaan (Aalberg & Siimes, 2007, 73; Hietala ym. 2010, 46).

3.2.3 Koulun tuen merkitys

Koulu on ensisijaisesti lapselle ja nuorelle paikka, jossa opiskellaan ja opitaan, mutta siellä myös kasvetaan ja kehitetään. Koulu tarjoaa lapselle ja nuorelle ympäristön, jossa kehittyminen ja kasvu tapahtuvat sekä aikuisten ohjaamana että vertaisryhmän kanssa. Koko koulun henkilökunta on esimerkkinä nuorelle. Myös säännöllinen päivärytmi ja koulun yhteiset normit sekä säännöt ohjaavat turvalliseen ja terveeseen kasvuun. (Hietala ym. 2010, 20–21.)

Koulu tarjoaa myös nuorille hyvän mahdollisuuden sosiaalisten taitojen kehittämiseen, koska siellä nuoret kohtaavat paljon toisia nuoria sekä aikuisia muualla kuin kotiympäristössä. Jotta vuorovaikutustaidot kehittyisivät, on nuoren ja aikuisen välillä oltava luottamuksellinen ja turvallinen tunne. Tällöin kummankin vuorovaikutussuhteessa olevan on ilmaistava itseään avoimesti, rehellisesti ja ymmärrettävästi. (Hietala ym. 2010, 10.)

Alakoulussa nuoren tukena on oma luokanopettaja ja yläkoulussa jokainen aineopettaja huolehtii osaltaan oppilaistaan. Yläkoulussa nuoret viettävät aikaa porukassa tai pareittain ja tunnilla opettaja kohtaa oppilaat yhtenä ryhmänä, eikä kahdenkeskistä hetkeä oppilaiden kanssa koulupäivän aikana juurikaan ole. Yksilöllistä huomiointia, valmiuksia ja tuen tarpeita on näin ollen haastavaa selvittää. Opettajilla on kuitenkin mahdollisuus verrata oppilaiden käyttäytymistä, oirehtimista ja toimintaa sekä reagointia toisiinsa, mikä auttaa opettajaa arvioimaan lisäselvittelyn tarvetta esimerkiksi haastavan oppilaan kohdalla. (Hietala ym. 2010, 14–17, 20–21; Lehtinen & Lehtinen, 2007, 10.)

Lisäksi koulussa on rehtori, erityisopettaja, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, koulupsykologi ja -kuraattori. Nämä koulun henkilökuntaan kuuluvat ammattiryhmän edustajat muodostavat oppilashuoltoryhmän. Tämä moniammatillinen työryhmä huolehtii yhteisöllisyyteen ja yhteisön hyvinvointiin liittyvistä asioista koulussa. Ryhmän tehtävänä on edistää nuorten kehitystä sekä hyvinvointia ja puuttua tarvittaessa huolta herättävän oppilaan asioihin. (Hietala, 2010, 66; Lehtinen & Lehtinen, 2007, 13.)

4 MURROSIÄN FYYSISET MUUTOKSET

Fyysisiä muutoksia kokee jokainen nuori murrosiässä. Kasvuun voi liittyä kipua ja kasvava keho voi tuntua vieraalta tai vaikeasti hallittavalta. Tällaiset asiat voivat osaltaan vaikeuttaa liikkumista tai vähentää nuorten liikuntaa ja ne on hyvä ottaa huomioon myös murrosikäisen liikuntaneuvonnassa. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan erikseen tyttöjen ja poikien kasvuun ja kehitykseen liittyviä fyysisiä muutoksia.

Murrosikä, sen ajoittuminen ja muutokset ovat erilaisia tytöillä ja pojilla. Tytöt kasvavat ja kehittyvät yleensä samanaikaisesti, kun pojilla fyysinen kasvu jatkuu vielä murrosiän eli sukupuolisen sekä seksuaalisen kasvun jälkeen. Myös yksilölliset vaihtelut ovat normaaleja murrosiän alkamisiässä, eikä niistä kannata turhaan huolestua. Yleensä murrosikä alkaa noin 10–15

vuoden iässä. Pohjoismaisten tutkimusten mukaan murrosiän ja etenkin tyttöjen kuukautisten alkamisaika on huomattavasti aikaistunut historian saatossa. 1800-luvun puolella välissä tyttöjen ensimmäiset kuukautiset tulivat keskimäärin vasta 17-vuotiaana, kun nykypäivänä kuukautiset alkavat noin 13-vuotiaana. Tähän uskotaan olevan syynä esimerkiksi parempi ravitsemus ja raskaan fyysisen työn vähentyminen. (Aalberg & Siimes 2007; Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2009, 502–503.)

4.1 Työstä naiseksi

Tytöillä murrosiän fyysiseen kehitykseen kuuluvat pituuden ja painon muutokset, rintojen ja karvoituksen muutokset sekä kuukautisten alkaminen. Murrosikään liittyy myös ihomuutoksia kuten aknea ja ihon rasvoittumista. Lisäksi sisäiset ja ulkoiset sukupuolielimet kasvavat ja kohdunkaulan rauhaset alkavat tuottaa kohtuonteloa suojaavaa eritettä. Kehon muutokset johtuvat tytöillä estrogeeneista ja progesteronista, jotka ovat munasarjojen tuottamia sukupuolihormoneja. Tytöillä murrosikä alkaa poikia aikaisemmin ja näin ollen fyysinen kehitys tapahtuu tasaisemmin sekä pidemmällä aikavälillä. (Aalberg & Siimes 2007, 51, 55; Haug ym. 2009, 503; Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.b.)

Tyttöjen pituuskasvu on melko vähäistä ennen murrosikää, mutta murrosiän keskivaiheilla tytöt kasvavat pyrähtäen. Kasvupyrähdys on keskimäärin tytöillä 12-vuotiaana ja nopeimman kasvun aikana pituutta voi tulla 8-10cm vuodessa. Kuukautisten alkamisen jälkeen tyttöjen pituuskasvu hidastuu ja pituutta tulee keskimäärin enää viisi senttimetriä. Ennen pituuskasvua käsien, pään ja jalkaterien kasvu voi tehdä työstä kömpelön ja kehon hallinta saattaa olla vaikeaa, koska raajojen suhde muuhun vartaloon on suuri. (Aalberg & Siimes 2007, 17–18; Mannerheimin lastensuojeluliitto n.d.b.)

Pituuskasvun ohella lihasten ja rasvan määrä kasvaa. Tytöillä lihassolujen kasvun huippu on noin 13-vuotiaana ja kasvun jälkeen vuoden päästä lihasten voima on saavuttanut huippunsa. Kun tytöillä on alkanut kuukautiset, ei voima lihaksissa enää lisäännä huomattavasti. Lihasmassa kasvaa tytöillä noin 40 %. Rasvan määrä tytön kehossa lisääntyy runsaammin, yli kaksinkertaiseksi. Rasvaa kerääntyy etenkin alaraajoihin murrosiän alussa. Keskivartalon ihonalainen rasva pysyy ennallaan. Terveillä tytöillä onkin huomattavia eroja alaraajojen ja keskivartalon rasvamäärien suhteissa. (Aalberg & Siimes 2007, 34–35.)

Rasvakudoksen lisääntymisen seurauksena tytöillä alkaa myös rintojen kasvu, joka on yleensä ensimmäisiä merkkejä murrosiän alkamisesta. Rinnat alkavat kasvaa yksilöllisesti noin 8–10-vuoden iässä. Rasvakudoksen lisääntymisen ohella myöhempiä syitä rintojen kasvulle ovat maitotiehyiden ja rauhasrakkuloiden kehittyminen. Vähän rintojen kasvun alkamisen jälkeen alkaa häpykarvoituksen ja muun karvoituksen kasvu. (Haug ym. 2009, 503.)

Kuukautisten alkaminen on tyttöjen murrosiän myöhäisimpiä muutoksia. Jotta munasolu irtoaa eli tapahtuu ovulaatio, on progesteronin tuotannon oltava tarpeeksi voimakasta. Estrogeenin riittävä muodostuminen elimistössä

vaikuttaa kohdun limakalvon kasvuun ja kuukautisvuodon kehittymiseen. Yleensä ensimmäisten kuukautiskiertojen aikana ei irtoa munasolua, vaan ensimmäinen ovulaatio tapahtuu 1–2 vuoden päästä siitä, kun kuukautiset ovat alkaneet. Kun ovulaatiota ei tapahdu, hedelmöittyminen ei vielä ole mahdollista. Kuukautisten alkamisikä eli menarkeikä on laskenut huomattavasti. Tutkimusten mukaan 1800-luvulla menarkeikä on ollut keskimäärin 17 vuotta. Nykyään kuukautisten alkamisikä on Lisääntymisterveys Suomessa, Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan noin 13 vuotta. (Aalberg & Siimes, 2007, 54–55; Haug ym. 502–503; Lindbohm & Luoto 2004, 20.)

4.2 Pojasta mieheksi

Poikien fyysiset muutokset murrosiässä pituus kasvun ja painon kehittymisen lisäksi ovat sukupuolielinten kasvu, karvoituksen lisääntyminen, äänenmurros ja rintojen mahdollinen turvotus eli gynekomastia. Kuten tytöt, myös pojat kärsivät ihon rasvoittumisesta sekä aknesta. Lisäksi pojilla esiintyy murrosiässä spontaaneja siemensyöksyjä ja väärään aikaan tapahtuvia erektioita. Pojilla murrosikä alkaa tyttöjä myöhemmin ja muutosten tapahtuminen voi olla hyvinkin nopeaa. Murrosiän muutokset johtuvat sukupuolihormonien lisääntymisestä, kuten tytöilläkin, mutta pojilla hormoni on testosteroni, jota kivesten välisolut tuottavat. Poikien karvoituksen kasvuun vaikuttaa lisämunaisten tuottama androgeeni. (Haug ym. 2009, 503–504; Aalberg & Siimes 2007.)

Kivesten kasvu on yleensä ensimmäinen murrosiän muutos pojilla ja se alkaa 10–13-vuotiaana. Kivekset ovat murrosikästä asti noin 10–12 mm pituiset ja, kun ne kasvavat murrosiän alussa 20 mm pituuteen alkaa myös muu murrosiän kehitys. Kivespussin iho punertaa ja ohentuu kasvun alkuvaiheessa ja tummenee lopuksi. Noin 15 ikävuoteen mennessä kivekset saavuttavat aikuisen miehen kivesten koon, joiden pituus on noin 5 cm, leveys 3 cm ja koko 20–25 ml. (Aalberg & Siimes 2007, 37, 41; Haug ym. 2009, 503.)

Kivesten kasvettua 2,5–3 cm pituisiksi, alkavat häpykarvoitus ja penis kasvaa, vaikkakin on mahdollista, että yksilöstä riippuen häpykarvoitus alkaa kehittyä samaan aikaan kivesten kasvun kanssa tai jopa edeltäen tätä. Penis kasvaa noin kahdessa vuodessa lopulliseen kokoonsa eli huomattavasti nopeammin kuin kivekset. Yhtä aikaa hien haju kitkeröityy ja on erittäin voimakasta. Lisäksi pojilla alkaa äänenmurros ja spontaanit siemensyöksyt. Masturbaatioiden, jotka johtavat siemensyöksyyn, tarve kasvaa ja tahattomat erektiot alkavat vaivata murrosikäistä poikaa. Samaan aikaan esiintyy myös jo edellä mainittua gynekomastiaa, joka johtuu poikien elimistön tuottamasta pienestä naihormoni määrästä. (Aalberg & Siimes 2007, 39; Haug ym. 2009, 503).

Pojat kasvavat pituutta erittäin hitaasti ennen murrosikää mutta murrosiän keskivaiheilla pojilla on kaksivuotinen kasvupyrähdys. Nopeimman kasvun aika on noin 14-vuotiaana, jolloin he saattavat kasvaa jopa 12 cm vuodessa. Samaan aikaan kainalokarvoitus kehittyy ja penis kasvaa lopulliseen pituuteensa. Toisin kuin tyttöjen, poikien pituuskasvu jatkuu pyrähdysten jäl-

keenkin 3–5 vuotta, kuitenkin puolittuen joka vuosi. Pojat saavuttavat loppullisen pituutensa vasta noin 18–20 vuoden iässä. (Aalberg & Siimes 2007, 16.)

Myös pojilla rasvan määrä lisääntyy murrosiän alussa alaraajoissa. Pojilla rasvan määrä kuitenkin vähenee nopeimman pituuskasvun aikana noin 14–15-vuotiaana vain 10–12 %:iin. Lihaselujen kasvu alkaa pojilla myös 14-vuotiaana. Lihakset kasvavat huomattavasti nopeammin ja kauemmin kuin tytöillä. Lihasten voiman kasvu on huipussaan vasta 25-vuotiaana ja siihen vaikuttaa lihasten harjoittelun taso. Miesten lihasselujen määrä onkin kaksinkertainen verrattuna naisiin. (Aalberg & Siimes 2007, 34–35.)

5 LIIKUNTA JA RUUTUAIKA

Liikunta on omaan tahtoon perustuvaa reippailua, jonka tavoitteina voivat olla fyysisen kunnon ja terveyden muutokset, elämysten sekä kokemusten saavuttaminen ja niiden vaikutukset tai välttämättömien tai valinnaisten tehtävien palveleminen. Liikunta voidaan jakaa osiin ominaisuuksien mukaan, esimerkiksi kunto-, terveys-, virkistys-, harraste- ja hyötyliikuntaan. Vaikka jako tehdään ominaisuuksien mukaan, on eri liikuntamuodoilla myös paljon yhteisiä sisällöllisiä piirteitä ja vaikutuksia. (Vuori 2010, 18.)

Lapsille liikunta on kivaa ja hauskaa tekemistä kavereiden kanssa. Lisäksi liikunnan myötä saa uusia kavereita ja kehittyy liikunnassa. Lähestyttäessä murrosikää ja sen jälkeen liikunnan tärkeimmät motiivit ovat terveys, hyvän kunnon tavoittelu sekä liikkumisesta saatu ilo. (Myllyniemi & Berg 2013, 73.)

Kun lapsia ja nuoria ohjaa liikkumaan, on tärkeää tietää millaisia heidän liikuntatottumuksensa ovat ja mikä heitä kannustaa liikkumaan. Seuraavaksi käsitellään tuoreen tutkimuksen pohjalta suomalaisten lasten ja nuorten liikuntatottumuksia ja heille laadittuja liikuntasuosituksia. Lisäksi tarkastellaan liikunnasta saatavia hyötyjä ja sivutaan myös ravinnon, levon ja ruutuajan merkitystä kasvuun ja kehitykseen.

5.1 Nuorten liikuntatottumukset

Suomalaisten 5.–9.-luokkalaisten lasten ja nuorten liikuntatottumuksista tehdyn tutkimuksen mukaan vain vähän yli viidesosa liikkuu suositusten mukaan riittävästi. Lisäksi liikunta-aktiivisuus laskee selkeästi murrosiässä. Tutkimustulosten perusteella 5. luokkalaisista liikkuu 31 % päivittäin, kun taas 9. luokkalaisista vain 10 % yltää samaan. (Kokko, Hämylä, Villberg, Aira, Tynjälä, Tammelin, Vasankari & Kannas. 2015, 15.) Yhtäläillä vähenvät kokonaisliikunta-aktiivisuus, urheiluseurassa liikkuminen kuin vapaa-ajalla suoritettavan hengästyttävän ja hikoiluttavan liikunnan määrä. Urheiluseuraan kuuluvien nuorten liikunta-aktiivisuuden lasku ei ole kuitenkaan yhtä jyrkkää kuin urheiluseuraan kuulumattoman. Murrosiässä moni nuori lopettaa urheiluseurassa harrastamisen. (Aira, Kannas, Tynjälä, Villberg, & Kokko 2013, 74, 77–78.)

Seuratoiminnassa mukana olevien nuorten merkittävimpiä syitä harrastuksen lopettamiselle ovat muiden asioiden merkittävyyden kasvu, liikunta-harrastuksen viemä aika ja harrastuksen kilpailuhenkisyys. Lisäksi kavereiden päätös lopettaa saa nuorekin lopettamaan harrastuksensa urheiluseurassa. Toisaalta osa nuorista aloittaa jonkin toisen harrastuksen. Nuoret eivät myöskään koe olevansa riittävän hyviä lajissa jatkaakseen harrastusta. Urheiluseuran ulkopuolella liikkuvien nuorten suurin syy liikunta-aktiivisuuden laskuun on yhtä lailla ajan puute. Lisäksi muita syitä ovat muun muassa, ettei pidä liikunnasta, ei koe olevansa lahjakas liikkuja, liikunta on liian kallista tai ei ole mahdollisuutta harrastaa sopivaa lajia ohjauksen tai paikan puuttumisen takia. (Myllyniemi & Berg 2013, 77–80.)

Liikuntasuosittelun täyttymisessä on myös sukupuolieroja. Tyttöjen liikunnan harrastaminen suositusten mukaan on vähäisempää kuin poikien. Tyttöjen kerrotaan liikkuvan kuitenkin poikia useammin, kun puhutaan kevyestä liikunnasta kuten koulumatkojen käveleminen tai pyöräileminen. Kevyesti päivittäin liikkuvien lasten ja nuorten osuus 5., 7. ja 9.-luokkalaisissa on huomattavasti suurempi verrattuna reippaasti liikkuviin. Pojat harrastavat reipasta liikuntaa tyttöjä enemmän. Reipasta liikuntaa päivittäin harrastaa joka ikäluokassa alle 20 % lapsista ja nuorista, kun taas kevyen liikunnan harrastajia on päivittäin ikäluokasta riippuen vähintään 30 %. (Kokko ym. 2015, 16–17.)

Fyysinen ympäristö ja sen tekijät vaikuttavat osaltaan lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin. Asuinpaikan sijainti ja sen tarjoamat liikuntamahdollisuudet vaikuttavat etenkin liikunta-aktiivisuuteen urheiluseurojen järjestämässä harrastuksessa. Suomessa vuodenaikojen vaihtelun on todettu vaikuttavan sekä lajiharrastukseen että liikunta-aktiivisuuden määrään. Nykypäivänä kuitenkin useita liikuntalajeja harrastetaan rakennetuissa paikoissa ja sisätiloissa, minkä vuoksi vuodenaikojen vaikutus liikunta-aktiivisuuteen ja lajiharrastukseen voivat muuttua. (Laakso ym. 2007, 60.)

Tutkittua on, että selviä eroja eri liikuntamuotojen harrastamisen määrässä 5.–9.-luokkalaisten välillä niiden lasten ja nuorten kohdalla, jotka eivät kuulu urheiluseuratoimintaan. 5.-luokkalaiset lapset harrastavat useampia liikuntamuotoja kuin yläasteikäiset nuoret. Eri liikuntalajien suosio vaihtelee paljon myös tyttöjen ja poikien välillä. Suosittuja lajeja sekä tytöillä että pojilla olivat juoksu, kävely, pyöräily, uinti ja jalkapallo sekä laskettelu ja lumilautailu. Tyttöillä erottui lisäksi poikia enemmän tanssi ja voimistelu, kun pojat harrastivat useammin muita pallo- ja mailapelejä, kuten jääpelejä, salibandyä sekä pesäpalloa. Pihapelien suosio laskee viidennen ja yhdeksännen luokan välillä sekä tytöillä että pojilla kaikista eniten. (Kokko ym. 2015, 136–137.)

Lasten ja nuorten liikuntatottumuksiin vaikuttaa myös perheen sosioekonominen asema. Tutkimuksissa on todettu, että ylemmässä sosioekonomisessa asemassa olevien perheiden lapset ja vanhemmat harrastavat enemmän liikuntaa kuin alemmassa asemassa olevat perheet. Myös kodin taloudellinen asema vaikuttaa lasten harrastuksiin, joiden kustannukset ovat nousseet. (Laakso, Nupponen, & Telama 2007, 59.)

5.2 Liikunta suositukset

Liikuntasuosituksien tarkoituksena on ottaa kantaa lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrään, laatuun ja toteuttamistapaan. Lisäksi liikuntasuosituksissa huomioidaan liikkumattomuus sekä paikallaan olon määrä. Etenkin pitkää yhtäjaksoista istumista tulisi välttää koulupäivien aikana ja kotona viihdemedian ääressä, koska tällöin päivittäiset liikuntasuositukset eivät todennäköisesti toteudu. (Ahonen, Hakkarainen, Heinonen, Kannas, Kantomaa, Karvinen, Laakso, Lintunen, Lähdesmäki, Mäenpää, Pekkari- nen, Sääkslahti, Stigman, Tammelin, Telama, Vasankari & Vuori 2008, 23.)

7–18-vuotiaden lasten ja nuorten liikuntasuositusten mukaan, liikuntaa tulisi olla 1–2 tuntia päivittäin. 7–12-vuotiaille sopiva vähimmäismäärä liikuntaa on 1½–2 tuntia päivässä ja 13–18-vuotiaille 1–1½ tuntia. Terveen kasvun ja kehityksen vuoksi liikunnan tulisi olla monipuolista ja säännöllistä sekä ikään nähden sopivaa. Kouluikäisen tulisi liikkua tasaisesti viikon jokaisena päivänä. Lisäksi fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää päivittäin useita 10 minuutin reippaita liikunnallisia jaksoja, joiden aikana sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy. Lapsilla reippaan liikunnan jaksot tulevat intervalli tyylisesti pitkin päivää kuten esimerkiksi koulun välitunneilla. Nuorten reipas fyysinen aktiivisuus painottuu taas yhteen yhtäjaksoiseen liikuntahetkeen päivässä, koska nuorten arki on erilaista kuin lasten. (Ahonen ym. 2008, 19–20.)

Suosituksien kuvaavat vähimmäismäärää ja suurempi liikunnan määrä nostaa myös terveyshyötyjen määrää. Urheiluharrastus on hyvä lisä lapsen päivittäiseen liikunta-annokseen. On kuitenkin tärkeää muistaa, että lapselta ei tule vaatia pitkiä yhtäjaksoisia kovatehoisia urheilusuorituksia, vaan huomioida myös koulussa, kotona ja ulkona tapahtuva leikit ja liikkuminen. Vaikka suosituksissa ei ole määritetty fyysisen aktiivisuuden ylärajaa, se voi tulla kouluikäisellä vastaan liian kuluttavalla ja yksipuolisella liikunnalla. (Tervekoululainen. n.d.a; Ahonen ym. 2008, 18–20.)

Kuvassa kaksi on kuvattu monipuolinen liikunta ja ajankäyttö. Monipuolisesti liikkuva nuori harrastaa peruskuntaa ja kestävyyttä parantavaa liikuntaa päivittäin, voimaa ja nopeutta kehittävästä liikunnasta 3 kertaa viikossa sekä pyrkii valitsemaan arjessa hyötyliikunnan. (Tervekoululainen. n.d.a.)



Kuva 2. UKK-instituutin ja Nuoren Suomen tekemä liikuntasuositus 13–18-vuotiaille nuorille. (Tervekoululainen. n.d.a.)

5.3 Ruutuaika

Ruutuaikaksi kutsutaan aikaa, joka vietetään viihdemedian ääressä kuten television katselu, tietokoneen sekä puhelimen käyttö tai pelikonsolien pelaaminen. Yleisten suositusten mukaan ruutuaikaa tulisi olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Vain harvat lapset ja nuoret 5.–9.-luokkalaisista täyttävät suositusten mukaisen rajan. Samasta ikäluokasta noin kolmasosa viettää aikaa ruudun ääressä yli suositusten vähintään viitenä päivänä viikossa. Murrosikäisillä ruutuaajan määrä kasvaa verrattuna murrosiän kynnyksellä oleviin 5.-luokkalaisiin. Noin puolet Liitu 2014 -tutkimukseen vastanneista 5.-luokkalaisista kertoo, että vanhemmat asettavat rajoja ruutuajalle, kun taas 9.-luokkalaisista lähes puolet vastaa, että vanhemmat eivät rajoita ruutuaikaa. (Tervekoululainen. n.d.b; Kokko ym. 2015, 17–20.)

Ruutuaika vie aikaa päivittäiseltä liikunnalta sekä useasti myös yöunelta ja pakottaa olemaan paikallaan, jolloin energiankulutus on vähäistä. Liikunnan väheneminen, liian lyhyet yöunet ja vähäinen energiankulutus voivat aiheuttaa lihomista. Lisäksi ruutuaika voi aiheuttaa lihasjännitystä sekä virheellisiä asentoja. Niska-hartiaseudun kivut, päänsärky, silmäoireet ja kivut alaselässä ovat oireita esimerkiksi liiallisesta tietokoneen käytöstä. (Tervekoululainen. n.d.b.) Kuitenkin jopa 2/3 nuorista eivät voi olla varmoja siitä, että pystyisivät vähentämään käyttämänsä aikaa ruutujen äärellä. (Kokko ym. 2015, 20).

5.4 Liikunnan hyödyt ja merkitys lapselle ja nuorelle

Liikunta lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttaa sekä senhetkiseen että myöhempään elämään. Liikunnan hyödyt vaikuttavat niin fyysiseen-, psyykkiseen- kuin sosiaaliseenkin kasvuun ja hyvinvointiin. Fyysinen harjoitus on tärkeä asia kasvavalle ja kehittyvälle elimistölle. Ennen kaikkea liikunta on kivaa tekemistä ja tuottaa iloa, minkä lapset ja nuoret kokevat terveellisyyden ja hyvän olon saamisen rinnalla tärkeiksi seikoiksi kysyttäessä liikunnan merkityksestä. (Laakso ym. 2007, 42; Kokko ym. 2015, 29.)

Liikunnan vaikutuksesta luun rakenne vahvistuu ja sen mineraalimäärä kasvaa, lihakset kasvavat ja vahvistuvat sekä tulevat kestävämmiksi, nivelet notkistuvat sekä tasapaino, ketteryys, koordinaatiokyky ja nopeus kehittyvät. Liikunta vilkastuttaa verenkiertoa ja saa keuhkot sekä sydämen toimimaan tehokkaammin. Painonhallinnassa liikunta on tärkeä tekijä oikean ravitsemuksen ohella, koska liikunta lisää energiankulutusta ja rasvattoman kudoksen määrää. Liikkumalla saadaan vaikutettua veren rasva-arvoihin myönteisesti ja pidettyä verenpaine normaalilla tasolla. Lisäksi liikunnalla on vaikutusta myös aineenvaihduntaan ja näin ollen normaaliin hormonitoimintaan. Ylipainon ehkäiseminen ja riittävä liikunta auttavat vähentämään vaaraa sairastua esimerkiksi diabetekseen tai sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin. (Tervekoululainen. n.d.c)

Liikunta tarjoaa myös ympäristön lapsen ja nuoren psyykkiselle kasvulle, koska liikkussa oppii oman kehon toimintaa ja suorituskykyä sekä saa kokemuksia omasta kehostaan. Nämä kokemukset vaikuttavat itsetuntemukseen ja minäkäsityksen kehittymiseen. Lisäksi liikunta vähentää stressiä, masennusoireita sekä ahdistuneisuutta. Liikuntaan liittyy monesti paljon tunteita kuten häviäminen ja voittaminen, minkä avulla lapsi tai nuori oppii myös tunteiden ilmaisua. (Laakso ym. 2007, 42; Tervekoululainen. n.d.c.)

Mari Lehmuskallio mainitsee tutkimuksessaan, että ”liikunnan ja urheilun seuratyötä on luonnehdittu maamme laajimmaksi vapaamuotoiseksi lasten ja nuorten sosiaalistamisjärjestelmäksi”. Liikunta vaikuttaa sosiaaliseen kasvuun tarjoamalla mahdollisuuksia opetella yhteistyötä ja uusien ihmiskontaktien luomista. Näin ollen vuorovaikutustaidot ja kyky ottaa muut huomioon paranevat liikunnan avulla. Liikunta luo myös erilaisia moraali-kasvatuksen mahdollisuuksia kuten oikean ja väärän sekä sääntöjen merkityksen pohtiminen. Myös itsekkyyden pohtiminen ja myötätunnon merkityksen oppiminen ovat mahdollisia liikunnan avulla. (Lehmuskallio 2011; Tervekoululainen. n.d.c.; Laatia liikunta kasvatukseen. 2010.)

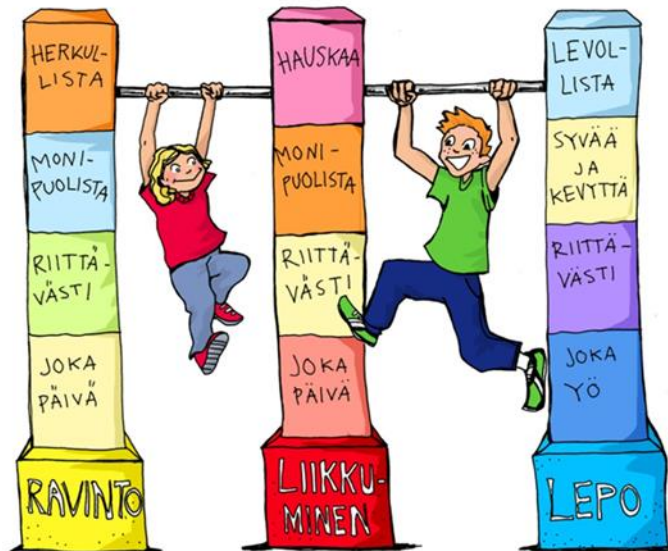
Liikkuvan koululaisen oppiminen paranee, koska tarkkaavaisuus sekä keskittymiskyky ja muisti paranevat. Myös aistitoiminnot herkistyvät ja kyky yhdistää eri aistien kautta tulevaa tietoa paranee. Liikunta vaikuttaa lisäksi positiivisesti hahmottamiskykyyn ja lisää valmiuksia kielelliseen ja matemaattiseen oppimiseen. (Tervekoululainen. n.d.c.)

Tuoreen tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret itse pitävät aikaisemmin mainittujen hyvän olon saamisen ja liikunnan terveellisyyden sekä liikunnan tuottaman ilon lisäksi tärkeänä parhaansa yrittämistä, kunnon kohottamista ja lihasvoiman kasvattamista, onnistumisen elämyksiä, uusia elämyksiä,

yhdessäoloa sekä uusien taitojen oppimista ja kehittämistä. Kilpaileminen ja toisen voittaminen sen sijaan ovat sekä tytöille että pojille vähemmän tärkeää. Sukupuoli- ja ikäeroja kuitenkin tulee esiin jonkin verran lasten ja nuorten välillä kysyttäessä liikunnan merkityksistä. Vaikka kilpailemista ei koettu yleisesti kovinkaan tärkeäksi, on sen merkittävydessä eroja tyttöjen ja poikien välillä. Pojille tärkeämpää olivat kilpaileminen, ronskit otteet, kamppaileminen, vauhdikkuus ja miehekkyyys. Tytöille merkityksellisempää verrattuna poikiin oli naisellisuus, notkeus, hyvä olo, ulkonäkö, kunnon kohottaminen, murheiden unohtamisen, liikunnan tuottama ilo ja virkistys, terveellisyys ja onnistuminen. (Koski 2015, 29–31.)

5.5 Lepo ja ravitseminen liikunnan tukena

Tässä opinnäytetyössä huomioidaan lepo ja ravitseminen liikunnan tukena ja osana kouluikäisen aktiivista elämää. Jotta liikunnan positiiviset vaikutukset saavutettaisiin, tulee lasten ja nuorten nukkua riittävästi sekä syödä monipuolista ja terveellistä ravintoa. Kuva 3 havainnollistaa ravinnon, liikunnan ja levon tasapainoa.



Kuva 3. Lasten terveyden ja hyvinvoinnin peruspilarit (Hyvis.fi. Terveyttä ja hyvinvointia. 24.11.2014.)

Suosittelun mukaan ruokailukertoja tulisi olla päivän aikana 5: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Päivän aikana tulisi syödä noin 3–4 tunnin välein, jotta verensokeritaso pysyisi tasaisena ja vältettäisiin vireystilan heilahtelut, huonot välipalat, suuret ruoka-annokset sekä iltasyöminen. Jos herää aikaisin aamulla ja päivä on pitkä, edellä mainittuun viiteen ruokailukertaan voi lisätä 1–2 pienehköä välipalaa lisää. (Ahonen ym. 2008, 25–26; Tervekoululainen n.d.d.)

Koululaisen ruokavalio perustuu monipuoliseen ravintoon, jonka muodostavat täysviljatuotteet, maito ja maitotuotteet, peruna, kasvikset, hedelmät ja marjat sekä eläinkunnan lihat, kuten kala ja kana. Päivän aikana tulee huomioida etenkin kasvisten, vihannesten, marjojen sekä hedelmien määrää aterioilla, jotta niitä syötäisiin yleisen suosituksen mukaan 5-6 kourallista

päivässä. Lisäksi kasvavan nuoren raudan, kalsiumin ja D-vitamiinin tarve on suuri.

Aamu- ja välipala sekä päivällinen ja iltapala huolehditaan lapselle ja nuorelle kotona, mutta jokainen koululainen on perusopetuslain mukaan oikeutettu maksuttomaan ateriaan koulupäivän aikana. Kouluruoka on suunniteltu täysipainoiseksi ateriaksi, jonka tekemisessä on huomioitu kovan rasvan sekä suolan vähäinen käyttö. Kouluruoka kootaan pääruuasta, salaattista, leivästä ja levitteestä sekä ruokajuomasta ja sen tulee olla energiamäärältään kolmasosa nuoren koko päivän energiansaannista. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2010, 135–136.)

Päivän energiantarve vaihtelee ihmisten välillä paljon. Kuitenkin jokaisella ihmisellä perusaineenvaihdunta kuluttaa energiasta noin 70 % ja loput 30 % kuluttavat liikkuminen ja ruuansulatus. Liikunnan määrä, murrosiässä tapahtuva kasvu ja yleinen aktiivisuus päivän aikana nostavat energiantarvetta. Lisäksi sukupuoli vaikuttaa niin, että pojat ja miehet kuluttavat tyttöjä ja naisia enemmän. Esimerkiksi 14–18-vuotiaiden tyttöjen viitteellinen energiansaanti 1480–2800 kcal/vrk, kun saman ikäisillä pojilla se on 2240–3260 kcal/vrk. Hyvässä ravinnossa on ravintoaineet kohdillaan. Yli 2-vuotiaan lapsen ja aikuisen päivittäiset prosenttiosuudet energiaravintoaineista saatavasta energiasta ovat samat. Hiilihydraateista saatavan energian määrä tulee olla 50–60 %, proteiineista 10–20 % ja rasvoista 25–35 % päivän koko energiatarpeesta. (Tervekoululainen n.d.d.; Haglund ym. 2010, 134.)

Kuvassa 4 on havainnollistettu lautasmallilla vähän liikkuvan ja aktiivisesti liikkuvan henkilön lautasmalleja. Perinteinen lautasmalli sisältää vähemmän energiaa kuin liikkujan lautasmalli. Perinteisessä lautasmallissa annos koostuu niin, että puolet on kasviksia ja $\frac{1}{4}$ lihaa, kalaa tai kanaa ja $\frac{1}{4}$ riisiä, pastaa tai perunaa, kun liikkujan lautasmallissa kaikkea on tasaisesti kolmasosa.



Kuva 4. Lautasmalli vähän liikkuvalle ja aktiivisesti liikkuvalle huomioiden energiantarve ja ravintoaineiden tasapaino. (Tervekoululainen. n.d.d.)

Hiilihydraatit ovat ensisijainen, nopea ja edullinen energianlähde. Ne pilkkoutuvat ruuansulatuskanavassa sokereiksi ja imeytyvät verenkiertoon ja sieltä elimistön käyttöön. Hyviä hiilihydraatteja on paljon kasvikkunnan-

tuotteissa, kuten viljatuotteissa, perunassa, riisissä, vihanneksissa ja hedelmissä sekä marjoissa. Proteiini eli valkuaisaineet muodostuvat aminohapoista, joita elimistö tarvitsee ennen kaikkea kudosten rakennusaineeksi ja elintoimintoja säätelevien entsyymien rakenteiksi. Elimistö ei varastoi proteiineja, joten niitä tulee saada ravinnosta päivittäin. Myös rasva kuuluu olennaisena osana terveelliseen ruokavalioon, koska sen sisältämät rasvahapot ja rasvaliukoiset vitamiinit ovat elimistölle tärkeitä. Hyvänlaatuista rasvaa sisältävät kasvirasvat kuten rypsi- ja oliiviöljy. Lisäksi hyviä rasvan lähteitä ovat pähkinät ja eläinkunnan tuotteista poikkeuksellisesti kala. (Aro 2013; Tervekoululainen n.d.d.)

Hyvän ja terveellisen ruuan ohella tulee kiinnittää huomiota juomiseen. Vesi on paras janojuoma. Päivän aikana tulee juoda noin kaksi litraa ja lisäksi jokaista liikuttua tuntia kohden pitäisi nauttia yksi litra nestettä. (Tervekoululainen n.d.d.)

Nuoret tarvitsevat unta 8–10 tuntia tasaisesti viikon jokaisena päivänä. Riittävä lepo auttaa palautumaan päivän rasituksista ja tukee tervettä kasvua sekä oppimista. Ennen nukkumaan menoa on hyvä välttää rasittavaa liikuntaa sekä viihdemedian käyttöä ja niiden sijaan rauhoittua, jotta nukahtaminen ja yöuni eivät häiriinny. Lian vähäinen uni johtaa univajeeseen. Univajeen oireita ovat koululaisilla useimmiten keskittymisvaikeudet sekä sosiaaliset ongelmat. (Tervekoululainen n.d.e.; Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2011, 157; Ahonen ym. 2008, 26.)

6 LIIKUNTAKASVATUS JA MOTIVOINTI LIKKUMAAN

Lapsi ja nuori tarvitsevat kannustusta itsensä kehittämiseen ja erilaisten tehtävien suorittamiseen, mikä vahvistaa itseluottamusta ja ymmärrystä omasta osaamisesta. Kun lapsi tai nuori huomaa itse oman myönteisen kehityksen, se motivoi jatkamaan liikkumista. Onnistuminen ja osaaminen vaikuttavat lapsen ja nuoren itsetuntoon sekä itseluottamukseen. Vahva itsetunto vaikuttaa myönteisesti uuden oppimiseen ja edesauttaa menestymään harrastuksessa. (Autio & Kaski 2005, 97.)

Motivaatioon vaikuttaa myös sosiaalinen ilmapiiri eli niin sanottu sosiaalinen motivaatio. Kun lapsi tai nuori tuntee kuuluvansa joukkoon ja hänet hyväksytään mukaan omana itsenään, hän haluaa todennäköisesti jatkaa harrastustaan. Lisäksi liikuntaa ohjaavan henkilön, kuten liikunnanopettajan tai -ohjaajan, tulisi olla aito, hyvän itsetunnon omaava, kannustava, luotettava, turvallinen ja luova sekä hänen tulisi osoittaa välittävänsä ohjattavista lapsista tai nuorista. (Autio & Kaski, 2005, 64–66, 99.)

Seuraavaksi käsitellään perheen ja kavereiden sekä koulun vaikutusta 5.–9.-luokkalaisten lasten ja nuorten liikuntamotivaatioon. Lisäksi tuodaan esiin liikuntakasvatukseen liittyviä asioita. Kuinka vanhemmat ja opettaja osaltaan voivat kannustaa kasvavia lapsia liikunnalliseen elämäntapaan? Lopuksi perehdytään terveydenhoitajan mahdollisuuksiin motivoida liikkumaan ja auttaa oppilaita ymmärtämään liikunnan terveellisyys.

6.1 Perheen ja kavereiden merkitys

Perheen yhteinen harrastus lisää perheyhteyttä ja antaa vanhemmille tilaisuuden keskittyä lasten tukemiseen. Tutkimusten mukaan vanhempien ja lasten liikuntaharrastukset ovat yhteydessä toisiinsa. Lisäksi vanhempien antama tuki ja rohkaisu sekä käyttäytymismallit ja asenteet vaikuttavat lasten, sekä poikien että tyttöjen, harrastuksiin. Kuitenkin lapset ja nuoret kokevat vanhempien liikkumisen yhdessä lasten ja nuorten kanssa vähäisimmäksi tukimuodoksi kysyttäessä kannustamisen, kyyditsemisen, liikkumisen nuoren kanssa ja liikuntakulujen maksamisen merkitystä vanhempien tapaan tukea lastaan liikkumaan. Suurimmaksi vanhempien antamaksi tueksi suomalaiset lapset ja nuoret kokevat kannustamisen ja liikuntaan liittyvien kulujen maksamisen. (Autio & Kaski 2005, 117; Laakso ym. 2007, 58; Palomäki, Huotari & Kokko 2015, 67.)

Vaikka perheellä olisi yhteisiä liikuntaharrastuksia, lapsella voi olla omakin urheiluharrastus. Useimmiten urheiluharrastuksessa lapsella on oma valmentaja tai ohjaaja, joka on ohjeiden antaja. Tällöin vanhempien on syytä muistaa pysyä riittävän etäällä ja keskittyä huolehtimaan kustannuksista, kuljetuksista sekä kannustamisesta. (Autio & Kaski 2005, 120.)

Vanhemmat tarjoavat lapselle mahdollisuuksia harrastaa monipuolisesti liikuntaa ja kokeilla eri liikuntalajeja, mutta lapsen tulisi itse päättää, mitä haluaa harrastaa. Tätä kutsutaan niin sanotuksi sisäsyntyiseksi motivaatioiksi. Se kantaa lasta pidemmälle harrastuksessaan kuin ulkokohtainen motivaatio, joka muodostuu muiden kuin lapsen omasta halusta harrastaa tiettyä liikuntalajia. (Autio & Kaski 2005, 99.)

Kun lapsi tulee murrosikään, vanhempien vaikutusmahdollisuudet vähenevät ja sen sijaan kavereiden sekä ikätoverien vaikutus kasvaa. Kavereiden vaikutus liikkumiseen voi olla sekä positiivista että negatiivista. On tutkittu, että 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaisista lapsista ja nuorista pitää kavereiden osuutta liikunnan harrastamisessa tärkeänä tai melko tärkeänä. Viidesluokkalaiset kokevat ystävien merkityksen liikuntaharrastuksessaan tärkeämpänä kuin yhdeksäsluokkalaiset. Myös tytöille kavereiden kanssa urheileminen on tärkeämpää kuin pojille. Liikkumista estäviä tekijöitä ovat kavereiden liikkumattomuus ja liikunnan arvostuksen vähäisyys, mitkä vaikuttavat etenkin peruskoulun viimeisillä luokilla oleviin nuoriin. (Lehmuskallio 2011; Palomäki ym. 2015, 68–69.)

6.2 Koulun merkitys

Suomen lain mukaan perusopetuksen sisältöön tulee kuulua liikuntaa omana oppiaineena. Perusopetuslain ja -asetuksen sekä valtakunnallisen opetussuunnitelman pohjalta kunnat valmistelevat oman opetussuunnitelmansa. Jokaisella koululla on vielä oma opetussuunnitelmansa, jossa tulee esiin koulun erityispiirteet sekä painotukset. Opetussuunnitelma on apuväline sekä opettajalle että oppilaalle. Se rajaa tiedot ja taidot, jotka ovat koululaisille tarpeellisia. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 95–97; Perusopetuslaki 21.8.1998/628.)

Koululiikunnan määrä on valtioneuvoston asetuksen mukaan 3.–6. luokilla yhteensä yhdeksän vuosiviikkotuntia ja luokilla 7.–9. yhteensä seitsemän vuosiviikkotuntia. Vuosiviikkotunnilla tarkoitetaan 38 opetustuntia vuodessa. Lisäksi kansainvälisten suositusten mukaan alakoulussa tulisi liikkua 150 minuuttia viikossa ja yläkoulussa sekä lukiossa jopa 225 minuuttia viikossa. Tuoreen tutkimuksen mukaan Suomessa 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaiset nuoret liikkuvat keskimäärin koulussa vain 115 minuuttia viikossa. Valtioneuvoston asetuksessa asetetut tuntimäärät jäävät kansainvälisten suositusten määrästä. (Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitettun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 422/2012; Opetushallitus. Opetussuunnitelma ja tuntijako. n.d.; Lyyra, Heikinaro-Johansson & Palomäki 2015, 49–50.)

Mari Lehmuskallion tutkimuksessa Ei Villegalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista on selvitetty, ketkä tai mitkä vaikuttavat eniten ja vähiten 11–12-vuotiaiden ja 15–16-vuotiaiden liikuntakiinnostukseen. Tutkimuksessa selviää, että turkulaisten 11–12-vuotiaiden lasten kiinnostusta on vähentänyt sarjakuvasankarit, terveydenhoitaja ja opettaja. 15–16-vuotiaiden kiinnostuksen vähenemiseen on vaikuttanut opettaja, äiti ja isä. Opettaja löytyy kummankin ikäluokan kärki kolmikosta mitattaessa liikuntakiinnostuksen vähentämistä. (Lehmuskallio 2011.)

Liikunnanopettajan tuleekin nykypäivänä luoda optimaaliset mahdollisuudet oppimiselle, käyttämällä erilaisia pedagogisia keinoja työssään. Vaikka luokka- ja tuntikohtainen opetussuunnitelma ovat opettajan työtä, hän voi ottaa oppilaat mukaan suunnittelemaan tunteja. Tällä tavoin opettaja saa motivoitua oppilaita esimerkiksi liikuntatunneilla osallistumiseen. Liikunnanopettajan on huomioitava tunteja suunnitellessaan myös tavoitteet, liikuntamuodot, työtavat sekä tilat ja välineet. Hyvin suunniteltu liikuntatunti tarjoaa harjoitteita eritasoisille oppilaille. Lisäksi opettajalta vaaditaan yhä enemmän sosiaalisia vuorovaikutustaitoja sekä yksilöllistä oppilaantuntemusta. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 95–97, 104.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä olevien 5.–9.-luokkalaisten liikunnanopetuksessa tulee huomioida myös heidän ikäänsä liittyvät sukupuolten erilaiset tarpeet ja kehityksen erot. Liikunnanopetuksessa pyritään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn kehittämisen lisäksi opastamaan lapsia ja nuoria liikunnalliseen elämäntapaan. On tutkittu, että koululiikunnasta saadut kokemukset vaikuttavat lapsen ja nuoren haluun liikkua myös vanhemmalla iällä. (Opetushallitus 2004, 284; Trudeau & Shephard. 2005.)

6.3 Terveydenhoitajan työvälineet

Kouluterveydenhuollon terveystarkastuksessa käydään peruskoulun jokaisella vuosiluokalla. Osana tarkastusta on terveystottumusten arviointi, jonka terveydenhoitaja tekee keskustelemalla koululaisen kanssa esimerkiksi lapsen tai nuoren liikuntatottumuksista, yleisestä mielipiteestä liikuntaa kohtaan niin vapaa-ajalla kuin koulussa ja ystävien merkityksestä liikuntainnostukseen. Terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu fyysisen aktiivisuuden kartoituksen lisäksi liikuntaneuvonta. Liikuntaneuvonnalla pyritään

löytämään nuorta kiinnostavia urheilulajeja sekä saada fyysisesti aktiivinen elämäntapa osaksi lapsen tai nuoren arkea. (Mäkinen, Borodulin, Tammelin & Alapappila 2011, 153–154; Tervekoululainen n.d.f.)

Terveydenhoitajan on hyvä käyttää apunaan menetelmiä ja materiaaleja, jotka helpottavat työtä. Tällaisia ovat esimerkiksi Neuvokas perhe -menetelmä ja motivoiva haastattelu. Neuvokas perhe -menetelmä on osa Suomen sydänliiton toimintaa ja sitä voidaan käyttää vielä alakoulussa eli osittain myös tämän opinnäytetyön ikäryhmässä. Motivoiva haastattelu taas on keino, jonka avulla pyritään nimensä mukaan motivoimaan muutokseen. Sitä voidaan hyvin käyttää sekä nuorten että aikuisten kanssa. Seuraavissa kappaleissa perehdytään näihin kahteen terveydenhoitajan työvälineeseen.

Neuvokas Perhe -menetelmä on terveydenhoitajan työväline neuvolasta alakouluun. Menetelmän avulla terveydenhoitaja pystyy aktivoimaan koko perhettä terveysneuvonnassa. Se myös helpottaa terveydenhoitajan työtä, koska sen avulla terveydenhoitajan on helpompi ottaa asioita puheeksi ja havainnollistaa omaa neuvontaansa. Neuvokas perhe -menetelmä antaa tietoutta ja materiaalia perheelle liittyen elämäntapoihin ja terveellisiin valintoihin. Lisäksi se auttaa neuvoillaan lapsiperheitä esimerkiksi ruokaa ja liikuntaa koskevilla haasteilla. Työkaluna menetelmässä on perheelle annettava kortti, jota he täyttävät, ja ammattilaisella käytössä olevat tieto- sekä kuvakansio. (Sydänliitto. Neuvokas perhe. 2014.)

Motivoiva haastattelu on keino herätellä kommunikaation välityksellä ihmisen sisäistä motivaatiota. Terveydenhoitajan tulee esittää avoimia kysymyksiä ja johdattaa nuori mukaan keskusteluun sekä herättää tämän omia ajatuksia. Lisäksi terveydenhoitaja antaa motivoivassa haastattelussa nuorelle vaihtoehtoja, mutta ei käske tai tee päätöksiä toisen puolesta. Käskeminen ja suorat kehotukset saavat ennemminkin aikaan vastarintaa muutoksessa. (Mustajoki & Kunnamo 2009; Järvinen 2014.)

On tärkeää terveydenhoitajana tuoda esiin olevansa kiinnostunut ja osoittaa empatiaa ottamalla kantaa siihen, mitä nuori kertoo. Motivoivassa haastattelussa terveydenhoitaja voi tarttua pieniinkin positiivisiin nuoren kertomiin asioihin. Näin hoitaja vahvistaa nuoren omia vahvuuksia ja kannustaa eteenpäin muutoksessa. Terveydenhoitajan ei tule väittää vastaan tai kritisoida esimerkiksi nuoren valintaa vaan ennemminkin myötäillä. Kuitenkin niin, että terveydenhoitaja voimistaa sitä ristiriitaa, mikä on nuoren tämän hetkisten liikuntatottumusten ja tavoiteltavien tottumusten välillä. (Mustajoki & Kunnamo 2009; Järvinen 2014.)

Onnistunut motivoiva haastattelu on herättänyt nuorella kiinnostuksen muuttaa tottumuksiaan ja hänellä on suunnitelma, kuinka hän siihen ryhtyy. Motivoiva haastattelu on menetelmä, joka henkilöstä riippuen voi vaatia useitakin tapaamiskertoja, koska halu muutokseen voi tulla kerralla tai pienissä osissa. (Mustajoki & Kunnamo 2009; Järvinen 2014.)

7 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön aiheen sain työelämän yhteistyökumppanin, Valkeakosken kaupungin, kouluterveydenhuollon terveydenhoitajilta. Kysyin tarpeelliseksi koettuja kehittämisideoita tai tutkimuskohteita liittyen kouluterveydenhuoltoon Valkeakosken kouluterveydenhoitajilta. Vastaukseksi sain kaksi erilaista aihetta, joista toisen, liikuntaresepti Valkeakosken nuorille, valitsin tämän opinnäytetyön aiheeksi.

Opinnäytetyön tehtävänä oli luoda niin sanottu liikuntaresepti 5.–9.-luokkalaisille valkeakoskelaisille nuorille. Käytännössä liikuntaresepti on opas, jossa kerrotaan tiiviisti liikunnasta saatavia hyötyjä sekä kyseisen ikäryhmän liikuntasuosituksia. Lisäksi oppaaseen haluttiin sisällyttää myös Valkeakosken kaupungin liikuntamahdollisuuksia, liikuntapaikkoja ja urheiluseuroissa harrastettavia liikuntalajeja.

Oppaan tarkoituksena on olla myös kouluterveydenhoitajien työväline nuorten liikuntaneuvonnassa. Kouluterveydenhoitajille opas on työväline, jonka avulla he kannustavat koululaisia liikkumaan ja tutustuttavat heitä oman asuinkunnan harrastusmahdollisuuksiin. Tavoitteena oli luoda opas, jota on helppo käyttää osana nuorten liikuntaneuvontaa.

Lisäksi opinnäytetyön tehtävänä oli lisätä omaa ammattitaitoani sekä tietouttani nuorten liikuntasuosituksista ja tämänhetkisistä liikuntatottumuksista. Opinnäytetyö myös tukee minua liikuntaneuvonnan antamisessa terveydenhoitajana.

8 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakoulussa tehtävä työ, jossa yhdistyvät teoreettinen raportointi ja käytännössä toteutettava osuus. Työssä pyritään työelämälähtöisyyteen ja sen tavoitteena on työelämän käytäntöjen ohjeistaminen, opastaminen tai järjestäminen. Käytännössä se tarkoittaa, että opinnäytetyön osana tehdään jonkinlainen opas tai ohjeistus tai järjestetään jokin tapahtuma riippuen siitä, mikä on työn aihe ja opiskeltava ala. Opiskelijan tulee opinnäytetyöllään osoittaa olevansa valmis oman alansa tehtäviin ja hallitsevansa ammattikorkeakoulussa saadut perusteet alansa liittyvään kehittämiseen ja tutkimuksiin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9–10.)

8.1 Työvaiheet

Toiminnallisen opinnäytetyön aluksi on hyvä tehdä toimintasuunnitelma, jotta tiedostaa opinnäytetyön idean ja tavoitteet sekä harkitsee ja perustelee niitä. Toimintasuunnitelman ideana onkin vastata kysymyksiin mitä, miten ja miksi tehdään. Suunnitelmaa tehtäessä tulee kartoittaa idean kohde-ryhmä, tarpeellisuus sekä lähdemateriaalia. Lisäksi tulee tutkia aikaisempia samankaltaisia ideoita, jotta ei toista vanhaa ideaa vaan tuo työllänsä alalle jotain uutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26–27.)

Aloitin opinnäytetyöprosessin syksyllä 2014. Koska olen kiinnostunut kouluterveydenhuollosta ja sen kehittämisestä, päätin kysyä ideoita suoraan oman kotikuntani kouluterveydenhuollosta. Myös liikunta on minulle tärkeä aihe, joten valinta oli helppo kahden saamani aihealueen välillä. Lisäksi toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen kiinnosti minua. Kerroin ohjaavalle opettajalleni ideasta ja aloitin tekemään toimintasuunnitelmaa.

Aluksi lähdin kartoittamaan aihealuetta käsittelevää lähdemateriaalia. Tutustuin kirjoihin sekä internetistä löytämään materiaaliin ja arvioin niiden luotettavuutta. Lasten ja nuorten liikuntaan liittyen löytyi helposti ja kattavasti tuorettakin tietoa. Lisäksi tutustuin myös muihin toiminnallisiin opinnäytetöihin, joissa oli tuotettu opas, sekä liikuntaa käsitteleviin opinnäytetöihin. Selvitin, että täysin vastaavaa opinnäytetyötä ei ole, koska oppaan tarkoituksena on, että se on juuri Valkeakoskelaisille nuorille suunnattu. Tämän lisäksi aihettani rajasi minulle annettu ikäryhmä, joka oli 5.-9.-luokkalaiset.

Kirjoitusprosessi on aineiston käsittelemistä, täydentämistä, karsimista ja järjestämistä. Lopuksi teksti hiotaan ja viimeistellään. Kirjoittamisen aikana tulee huomioida opinnäytetyöprosessin alussa laaditut tavoitteet, rajaukset sekä menetelmät. Lisäksi tekstiä on hyvä luetuttaa toisinaan jollakin muulla henkilöllä, koska omalle tekstilleen osittain sokeutuu. (Vilka & Airaksinen 2003, 68.)

Loppu vuodesta 2014 kirjoitin opinnäytetyösopimuksen yhteistyökumppanin kanssa ja haalittuani riittävästi lähdemateriaalia, aloitin teorian kirjoittamisen. Kirjoitusprosessini eteni sykäyksissä tasaisin väliajoin. Koulukii-reiden vuoksi kirjoitin työtä seuraavan kerran kunnolla taas keväällä 2015, jonka jälkeen työkiireiden vuoksi kirjoittaminen oli kesän ajan taas tauolla ja jatkui syyskuussa 2015. Lähetin työtäni välillä ohjaavalle opettajalleni ja sain häneltä palautetta työstäni.

Pidin väliseminaarin syksyllä 2015. Sieltä saamani palautteen perusteella hion jo olemassa olevaa tekstiäni. Lisäksi jatkoin vielä keskeneräistä tekstiosuutta ja sain kirjoitusprosessini päätökseen vuoden 2015 loppuun mennessä.

Syksyllä 2015 suunnittelin myös opasta, jonka toteutin Word 2013 -ohjelmalla. Keskustelin yhteistyökumppanini kanssa oppaan sisällöstä sekä kuvittamisesta. Sain melko vapaat kädet oppaan tekemiseen. Päätin tehdä oppaan vihkomuotoon.

Koska oppaaseen haluttiin sisällyttävän myös Valkeakosken kaupungin liikuntamahdollisuuksia ja urheiluseuroissa harrastettavia lajeja, olin tutustunut kaupungin liikuntatarjontaan liikuntamessuilla loppukesästä 2015. Suunnittelin oppaan sisällön ja keräsin teoriaosuudestani kirjallista tietoa liittyen liikunnan hyötyihin ja suosituksiin sekä käytin Valkeakosken kaupungin internet sivuja liikuntapaikkojen ja harrastusmahdollisuuksien listaukseen. Piirsin oppaan kuvituksen itse käsin ja skannasin kuvat työhöni.

Lähetin versioni oppaasta nähtäväksi yhteistyökumppanille, joka oli tyytyväinen tuotokseen. Lisäksi näytin tekemääni opasta vielä muutamille luokkakavereilleni ja muokkasin sitä hieman saamani palautteen pohjalta.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Lähteisiin tulee suhtautua kriittisesti ja harkita niiden käyttöä. Valittaessa lähdemateriaalia tulee arvioida tiedonlähteen auktoriteettia, tunnettavuutta, ikää sekä laatua. Tuore lähde, jonka tekijä on yleisesti tunnustettu asiantuntijaksi, on useimmiten luotettava. Myös havainnoimalla lähteiden tyyliä ja sävyä voi harkita lähdemateriaalin luotettavuutta ja sen sopimista omaan työhön. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72–73.)

Olen huomionnut lähteiden luotettavuuden ja eettisyyden opinnäytetyössäni. Lähdemateriaalina olen käyttänyt kirjoja sekä internetin kautta löytyvää materiaalia. Lähteitä valitessani olen pyrkinyt pääosin käyttämään alle 10 vuotta vanhaa tietoa teoriaosuudessa ja oppaassani. Internetin tiedonhakuun olen käyttänyt muun muassa Google Scholar -hakukonetta sekä vapaata tiedonhakua esimerkiksi hakusanoilla nuoret, murrosikä ja liikunta. Internetistä tietoa ja tutkimuksia hakiessani olen kiinnittänyt erityistä huomiota lähteiden tekijään ja julkaisijaan. Olen myös pyrkinyt käyttämään mahdollisimman puolueetonta lähdemateriaalia työssäni.

9 POHDINTA

Idea opinnäytetyöhön syntyi kouluterveydenhoitajien tarpeista ja toivomuksista. Tavoitteena oli tehdä selkeä liikuntaopas, jonka kohderyhmänä ovat 5.–9.-luokkalaiset nuoret Valkeakoskella. Opas tulisi kouluterveydenhoitajien käyttöön liikuntaneuvonnassa.

Työn aiheen rajaamisen koin helpoksi, koska sain valmiiksi ikäryhmän sekä aiheen ja minulla oli selkeät tavoitteet työlleni. Halusin opinnäytetyön tekstiosuudessa aluksi paneutua nuoren elämään ja etenkin 5.–9.-luokkalaisen elämässä, omassa kehossa ja mielessä kuin ympäristössäkään tapahtuviin muutoksiin ja sen tukemiseen. Koska murrosikä on hyvin vaihteleva ja herkkä ikäkausi, on se mielestäni huomioitava myös nuoren liikuntaneuvonnassa ja -ohjauksessa. Murrosikään ja muutoksiin perehtymisen vuoksi itse liikunnan osuus alkaa vasta viidennessä kappaleessa. Koen kuitenkin pohjustuksen ja yleisen katsauksen nuoren elämän tilanteesta tärkeäksi tässä opinnäytetyössä.

Kehityin mielestäni paljon lähdemateriaaliin pohjautuvan tekstin kirjoittamisessa. Lisäksi opin teoreettisen tiedon hankintaa. Opinnäytetyön aiheeseen liittyen löytyi paljon lähdemateriaalia, jota tutkiessani kehityin lähdekriittisyydessä.

Oppaan tuottaminen oli minulle melko haastavaa. Minulla ei ole aikaisempaa kokemusta oppaan teosta. Päätin toteuttaa oppaan Word 2013 -ohjelmalla, joka oli minulle entuudestaan tuttu. Koska oppaaseen tuli enimmäkseen tekstiä, se oli helppo muotoilla Wordilla. Alun perin olin suunnitellut

ottavani oppaaseen itse kuvia, mutta päädyin lopulta yhteistyökumppanin kanssa keskusteltuani kuvittamaan oppaan itse piirtämilläni kuvilla. Näin ollen minun ei tarvinnut hankkia mitään lupia kuvien julkaisemiseen. Skannasin kuvat koneelle ja liitin ne oppaaseen. Jälkeenpäin olen vielä miettinyt, onko itse piirtämällä kuvitettu opas lapsellisempi kuin valokuvattu olisi ollut. Ikäryhmä, jolle opas on tarkoitettu, on kuitenkin melko vaativa.

En pysynyt alkuperäisessä aikataulussani, jonka olin suunnitellut työlleni. Sain huomata, että eteneminen ei aina ole vain itsestä kiinni. Opin prosessin aikana suunnitelmallisuutta ja aikatauluttamista. Työ vaati vapaata muusta koulutyöstä ja työelämästä. Kun sain keskittyä vain opinnäytetyön tekemiseen, prosessi eteni hyvin.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi, Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2. uud. p. Helsinki: Nemo.
- Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen O. J., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Teoksessa Tammelin, T. & Karvinen, J. (toim.) Helsinki: Opetusministeriö & Nuori Suomi ry. Viitattu 10.9.2015. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- 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. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus. Julkaisusarja, 5. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, pdf-tiedosto. Viitattu 4.12.2014. https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu
- Aro, A. 100 kysymystä ravinnosta. 2013. Ravintoaineet. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 10.3.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00001
- Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L., Hakala-Lahtinen, P. 2010. Ihmisen ravitsemus. 10. uud. p. Helsinki: WSOY.
- Haug, E., Sand, O., Sjaastad, Ø.V. & Toverud, K.C. 2009. Ihmisen fysiologia. Suom. Kirsti Sillman. 1.–4. p. Helsinki: WSOY.
- Heikinaro-Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli -koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Hyvis.fi Terveyttä ja hyvinvointia. 24.11.2014. Lapset ja perheet. Lasten liikunta. Viitattu 10.3.2015. http://www.hyvis.fi/etelakarjala/fi/lapset_ja_perheet/liikunta/Sivut/default.aspx
- Järvinen M. Motivoiva haastattelu. 2014. Duodecim. Käypähoitosuosituksset. Viitattu 21.9.2014. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix02109>

Kokko, S., Hämylä, R., Villber, J., Aira, T., Tynjälä, J., Tammeli, T., Vasankari, T. & Kannas, L. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Pdf-tiedosto. Viitattu 10.9.2015. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Pdf-tiedosto. Viitattu 10.9.2015. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. 2007. Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 42–77.

Laatua liikuntakasvatukseen. 2010. Mitä liikuntakasvatus on. Liikunnan avulla kasvattaminen. Viitattu 1.12.2014. http://www.edu.fi/teemat/laatu-aliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikunnan_avulla_kasvataminen

Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede 48 (6), 24–31. Viitattu 1.12.2014. http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt611_tutkimusartikkelit_24-31_lowres1.pdf

Lehtinen, T. & Lehtinen, I. 2007. Mikä mättää? Murrosiän muutokset kotona ja koulussa. Helsinki: Edita.

Lindbohm, M-L. & Luoto, R. 2004. Lisääntymisterveys Suomessa, Terveys 2000 -tutkimus. Viitattu 8.12.2014. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/78609/KTLB5-04.pdf?sequence=1>

Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2015. Koulu ja koulu-liikunta. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Kokko, S. & Hämylä, R. (toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Pdf-tiedosto. Viitattu 10.9.2015. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d.a. Vanhempainnetti. Lapsen kasvu ja kehitys. 12–15-vuotias. Kaverisuhteet. Viitattu 8.12.2014. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/kaverisuhteet/

Mannerheimin lastensuojeluliitto. n.d.b. Vanhempainnetti. Lapsen kasvu ja kehitys. 12–15-vuotias. Fyysinen kehitys. Viitattu 8.12.2014. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/

Mustajoki, P. & Kunnamo, I. 2009. Motivoiva potilashaastattelu, vaikuttava terveysneuvonta. Sairauksien ehkäisy. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 21.9.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00147

Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatu-
kimus 2013. Pdf-tiedosto. Viitattu 4.12.2014. [https://tietoanuurista.fi/wp-
content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiver-
sio_korjattu.pdf](https://tietoanuurista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiver-
sio_korjattu.pdf)

Mäkinen, T., Borodulin, K., Tammelin, T. & Alapappila, A. 2011. Fyysinen
aktiivisuus. Teoksessa Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. &
Laatikainen, T. (toim.) Terveystarkastukset lastenneuvolassa & koulu-ter-
veydenhuollossa. Tampere: Juvenes Print.

Opetushallitus. Opetussuunnitelma ja tuntijako. n.d. Viitattu 11.9.2015.
[http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunni-
telma_ja_tuntijako](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunni-
telma_ja_tuntijako)

Opetushallitus 2004. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Vii-
tattu 11.9.2015. Pdf-tiedosto. [http://www.oph.fi/down-
load/139848_pops_web.pdf](http://www.oph.fi/down-
load/139848_pops_web.pdf)

Paavonen, J. & Saarenpää-Heikkilä O. 2011. Uni ja unihäiriöt. Teoksessa
Mäki, P., Wikström, K., Hakulinen-Viitanen, T. & Laatikainen, T. (toim.)
Terveystarkastukset lastenneuvolassa & kouluterveydenhuollossa. Tam-
pere: Juvenes Print.

Palomäki, s., Huotari, P. & Kokko, S. 2015. Vanhemmat ja kaverit liikun-
taharrastuksen tukena. Teoksessa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen
Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Kokko, S. & Hämylä, R.
(toim.). Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2. Pdf-tiedosto. Viitattu
10.9.2015. [http://www.liikuntaneuvosto.fi/fi-
les/347/VLN_liituraportti_150317.pdf](http://www.liikuntaneuvosto.fi/fi-
les/347/VLN_liituraportti_150317.pdf)

Perusopetuslaki 11§. 21.8.1998/628. Viitattu 11.9.2015. [http://www.fin-
lex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L4P11](http://www.fin-
lex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628#L4P11)

Slideshare. "Se kuuntelemisen taito olisi ihan ykkösjuttu" - Nuori vastaan-
otolla. Viitattu 25.3.2015. [http://www.slideshare.net/Kouluterveysky-
sely/aho-se-kuuntelemisen-taito](http://www.slideshare.net/Kouluterveysky-
sely/aho-se-kuuntelemisen-taito)

Sydänliitto. Neuvokas perhe. 10.4.2014. Viitattu 21.9.2015. [http://www.sy-
danliitto.fi/neuvokas-perhe#.Vf_rGN_tmkp](http://www.sy-
danliitto.fi/neuvokas-perhe#.Vf_rGN_tmkp)

Tervekoululainen. n.d.a. Viitattu 1.12.2014. [http://www.tervekoululai-
nen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset](http://www.tervekoululai-
nen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset)

Tervekoululainen. n.d.b. Viitattu 11.9.2015. [http://www.tervekoululai-
nen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset/ruutu aika](http://www.tervekoululai-
nen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuositukset/ruutu aika)

Tervekoululainen. n.d.c. Viitattu 1.12.2014. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>

Tervekoululainen. n.d.d. Viitattu 10.3.2015. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu>

Tervekoululainen. n.d.e. Viitattu 10.3.2015. <http://tervekoululainen.fi/elementit/ravinto>

Tervekoululainen. n.d.f. Viitattu 9.9.2015. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/terveydenhoito/kouluterveydenhuolto>

Trudeau, F. & Shephard, R. J. 2005. Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine* 35 (2), 89–105. Viitattu 4.12.2012. <http://www.masvida.com/new/upload-files/afescuela.pdf>

Valkeakoski. 2012. Kuntainfo ja hallinto. Historia. Viitattu 2.3.2015. http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/kuntainfo_ja_hallinto/historia/

Valkeakoski. 2014a. Asuminen ja ympäristö. Viitattu 2.3.2015. http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/asuminen_ja_ymparisto/

Valkeakoski. 2014b. Kulttuuri ja vapaa-aika. Liikunta. Viitattu 2.3.2015. http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/kulttuuri_ja_vapaa-aika/liikunta/

Valkeakoski. 2015. Terveys. Kouluterveydenhuolto. Viitattu 2.3.2015. <http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/terveys/kouluterveydenhuolto/>

Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta 422/2012. Viitattu 11.9.2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2012/20120422>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2010. Teoksessa Kujala, U., Taimel, S. & Vuori, I. (toim.) *Liikuntalääketiede*. Helsinki: Duodecim.

Väestöliitto. 2014a. Nuoret. Minä ja muut. Viitattu 12.12.2014. <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/>

Väestöliitto. 2014b. Vanhemmuus. Tietoa vanhemmille. Murrosikäisten vanhemmat. Viitattu 8.12.2014. http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/murrosikaisten-vanhemmat/tietoa/kaverit_ja_vapaa-aika2/

OPAS

LIIKUNTARESEPTI



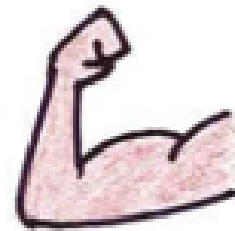
**Opas sinulle 5.-9.
luokkalainen!**

LIKUNNASTA ON HYÖTYÄ:

- ✓ Tarkkaavaisuus, keskittymiskyky ja muisti paranevat
- ✓ Stressi, masennusoireet ja ahdistuneisuus vähenevät

- ✓ Luut vahvistuvat
- ✓ Lihakset kasvavat
- ✓ Nivelet notkistuvat
- ✓ Tasapaino, ketteryys, koordinaatiokyky ja nopeus kehittyvät
- ✓ Paino pysyy hallinnassa

- ✓ Keuhkot ja sydän toimivat tehokkaammin ja verenkierto vilkastuu
- ✓ Verenpaine pysyy normaalilla tasolla
- ✓ Hormonitoiminta pysyy normaalina
- ✓ Liikunta ehkäisee sairastumista myöhemmällä iällä



Liikunta on hauskaa ja hyödyllistä tekemistä kavereiden kanssa!

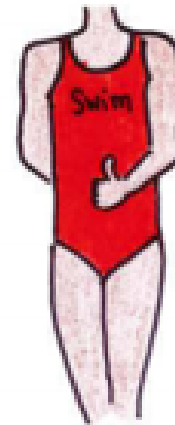
NÄIN SUOSITELLAAN LIIKKUMAAN:

- ✓ Harrasta liikuntaa **1-2 tuntia päivässä**
- ✓ Liiku **pienissä pätkissä tai yhteen pötköön**
- ✓ Harrasta **monipuolisesti ja säännöllisesti** läpi viikon **kestävyyttä, voimaa sekä notkeutta**
- ✓ Älä unohda **hyötyliikuntaa**: pyöräile tai kävele ja käytä portaita!



VALKEAKOSKELLA LIKUTAAN YMPÄRI VUODEN!

- ✓ **Luistele** jäähalli Wareenassa ja ulkojäillä
- ✓ **Hiihdä** Korkeakankaalla ja Roukossa
- ✓ **Laskettele** Korkeakankaalla
- ✓ **Ui** syksystä kevääseen uimahallissa ja Apian avannossa, kesällä uimapaikkoja on ympäri kaupunkia
- ✓ **Voimaile** liikuntahallilla sekä yksityisillä kuntosaleilla
- ✓ Pelaa **tennistä** Kerhomajan ulkokentillä
- ✓ Varaa vuoro ja pelaa **lentopalloa, sulkapalloa, koripalloa, salibandyä, futsalia...**

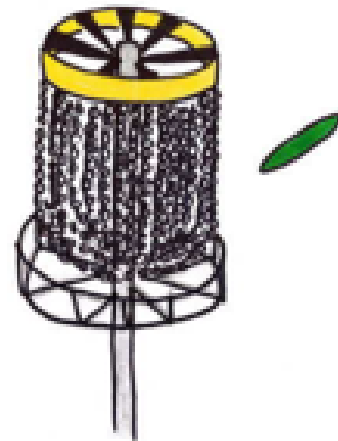


- ✓ **Kävele tai juokse!** Reittejä kyllä löytyy:
Lotilan lenkki, Riippusiltojen lenkki,
Korkeakankaan ja Roukon pururadat
(kesällä), Santun lenkki Yrjölässä...

- ✓ **Yleisurheile** Apian urheilukentällä

- ✓ **Palloile** nurmikentillä:
Roukossa, Tarttilassa,
Rauhalassa tai keskustan
kupeessa Saharan
keinonurmella

- ✓ **Erisbeegolfaa** Roukon
radalla



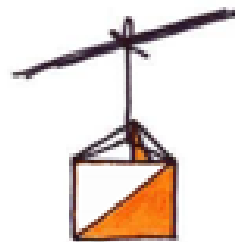
Klikkaa:

http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/kulttuuri_ja_vapaa-aika/liikunta/liikuntapaikat/

URHEILUSEURAT...

...tarjoavat vielä lisää liikuntamahdollisuuksia Valkeakoskella. Lisäksi seurassa saat asiantuntevaa opastusta ja ohjausta sekä uusia tuttuja!

- ✓ Hiihto
- ✓ Suunnistus
- ✓ Hiihtosuunnistus



- ✓ Pikaluistelu

- ✓ Yleisurheilu

- ✓ Judo
- ✓ Nyrkkeily



- ✓ Voimistelu
- ✓ Tanssiurheilu
- ✓ Ryhmäliikunta

- ✓ Jääkiekko
- ✓ Ringette



- ✓ Uinti
- ✓ Sukellus

- ✓ Soutu
- ✓ Melonta

- ✓ Jalkapallo
- ✓ Futsal
- ✓ Lentopallo
- ✓ Tennis
- ✓ Salibandy

- ✓ Ratsastus



Klikkaa:

http://www.valkeakoski.fi/portal/suomi/kulttuuri_ja_vapaa-aika/liikunta/seurat/

Opas on tuotettu yhteistyössä Hämeen
ammattikorkeakoulun
terveydenhoitajaopiskelijan ja Valkeakosken
kaupungin kouluterveydenhuollon kanssa.

Tekijä: Emmi Virtanen

Liikunta elintavaksi

Oppitunti 7.-luokkalaisille



Terveystyön kehittämistehtävä

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2016

Emmi Virtanen



LAHDENSIVU
Hoitotyön koulutus
Terveydenhoitotyö

Tekijä	Emmi Virtanen	Vuosi 2016
Työn nimi	Liikunta elintavaksi – Oppitunti 7. -luokkalaisille	

TIIVISTELMÄ

Tämä kehittämistehtävä on jatkoa ammattikorkeakoulun opinnäytetyölle, jonka aiheena oli nuorten liikunta ja liikuntaan motivointi sekä kasvattaminen. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina oli Valkeakosken kaupunki. Kehittämistehtävän toiminnallinen osuus toteutui myös eräällä Valkeakosken yläkoululla.

Yleinen kehittämistehtävän tarkoitus on soveltaa näyttöön perustuvaa monitieteistä tietoa terveydenhoitajan toiminnalliseen työmuotoon. Tässä kehittämistyössä ajatuksena on suunnitella ja pitää liikuntaa käsittelevä tunti murrosikäiselle, tavoitteena tekijän kehittyminen ryhmänohjauksessa ja monipuolisen tunnin suunnittelussa. Lisäksi tarkoituksena on kannustaa ja motivoida nuoria 7.-luokkalaisia liikkumaan sekä saada nuoret itse ajattelemaan omaa terveyttään ja liikunnan vaikutuksia siihen

Tunnin sisältö muodostuu liikunnan hyödyistä ja suosituksista sekä ruutuajan suosituksista ja haitoista. Koska kehittämistehtävä pohjautuu opinnäytetyöhön, jossa edellä mainittuja aiheita on käsitelty laajemmin, on teoriaosuudessa käsitelty nämä aiheet hyvin tiiviisti. Enemmän teoriassa on painotettu terveystieteiden tunnin pitämistä. Lähinnä on käsitelty erilaisia työmenetelmiä, niiden valintaa sekä hyviä opettajan, kouluttajan tai ohjaajan piirteitä. Lisäksi teoriaosuudessa on raportoitu tunnin suunnittelu sekä toteutuminen.

Avainsanat liikunta, terveystieteet

Sivut 11 s. + liitteet 6 s.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET	1
3	LIIKUNTA MURROSIÄSSÄ.....	2
4	TERVEYSKASVATUSTUNNIN TOTEUTTAMINEN.....	3
4.1	Erilaisia työtapoja oppitunnille	3
4.2	Työtapojen valinta.....	5
4.3	Opettajan, ohjaajan tai kouluttajanhyviä piirteitä	5
5	LIIKUNTA ELINTAVAKSI -OPPITUNNIN SUUNNITTELU JA SISÄLTÖ	7
6	ARVIOINTI JA POHDINTA.....	8
	LÄHTEET	11

Liite 1	PowerPoint tuntimateriaali
Liite 2	Vauhti virkistää! -lomake
Liite 3	Feed Energy - Liiku omin jaloin -lomake

1 JOHDANTO

Tämä kehittämistehtävä on jatkoa toiminnalliselle opinnäytetyölle, jonka aiheena oli nuorten liikunta ja liikuntaan motivointi sekä kasvattaminen. Toiminnallisena osuutena tuotettiin liikuntaopas, johon sisällytettiin Valkeakosken liikuntamahdollisuuksia. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina oli Valkeakosken kaupunki.

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat 5.–9.-luokkalaiset nuoret. Kehittämistehtävässä aihetta vietiin lähemmäs nuoria ja toiminnallisena osuutena pidettiin eräälle valkeakoskelaiselle 7. luokalle liikunta aiheinen oppitunti. Idea oppitunnista lähti liikkeelle tekijän omasta innostuksesta ryhmänohjaukseen ja opettamiseen sekä nuorten kanssa toimimiseen.

Kehittämistehtävän tavoitteena on tekijän kehittyminen ryhmänohjauksessa ja monipuolisen tunnin suunnittelussa. Lisäksi tarkoituksena on kannustaa ja motivoida nuoria 7.-luokkalaisia liikkumaan sekä saada nuoret itse ajattelemaan omaa terveyttään ja liikunnan vaikutuksia siihen.

2 KEHITTÄMISTEHTÄVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Yleisesti terveydenhoitajan kehittämistehtävän tavoite on, että opiskelija kehittyä näyttöön perustuvan monitieteisen tiedon soveltamisessa ja osaa käyttää sitä erilaisissa hankkeissa tai projekteissa. Kehittämistehtävässä opiskelija soveltaa osaamistaan johonkin terveydenhoitajatyön toimintamuotoon tai työmenetelmään. (HAMK n.d.)

Tämän kehittämistehtävä pohjautuu tekijän toiminnalliseen opinnäytetyöhön Liikuntaresepti 5.–9.-luokkalaisille – Opas liikunnan harrastamiseen Valkeakoskella. Kehittämistehtävän tarkoituksena on suunnitella monipuolinen ja innostava sekä liikuntaan kannustava oppitunti 7. luokkalaisille. Tarkoituksena on myös käyttää opinnäytetyön teoretietoa sekä esitellä opinnäytetyön osana tuotettua liikuntaopasta.

Kehittämistehtävän tavoitteena on sekä kehittää työn tekijää että pyrkiä vaikuttamaan kohderyhmään. Tekijän omat tavoitteet ovat harjaantua liikuntakasvatuksessa sekä liikuntaneuvonnassa. Lisäksi tavoitteena on kehittyä ryhmänohjauksessa ja monipuolisen tunnin suunnittelussa. Tunnin suunnittelussa pyrkimyksenä on kehittää rakenteeltaan innostava ja mukaansatempaava oppitunti, joka sisältää erilaisia opetusmenetelmiä sekä dialogia nuorten kanssa.

Oppitunnin sisällön tavoitteena on kannustaa ja motivoida nuoria 7. luokkalaisia liikkumaan. Lisäksi tarkoituksena on saada nuoret itse ajattelemaan omaa terveyttään ja liikunnan vaikutuksia siihen. Ajatuksena ei ole, että jokaisen tunnille osallistuvan murrosikäisen aktiivisuus nousisi kerrasta suositusten mukaiseksi, vaan pyritään saamaan edes pieni ajatus itämään liikunnan lisäämisestä joko varsinaisen liikuntaharrastuksen tai hyötyliikunnan muodossa.

3 LIIKUNTA MURROSIÄSSÄ

Opinnäytetyössä, johon tämä kehittämistehtävä pohjautuu, on jo melko paljon käsitelty nuorten liikuntatottumuksia, suosituksia sekä liikunnasta saatavia hyötyjä. Lisäksi teoriaosuudessa on huomioitu ruutuajan vaikutus liikunnan määrään. Koska nämä aiheet on käsitelty laajemmin jo opinnäytetyössä, on kehittämistehtävän teoriaosuuteen sisällytetty tiiviisti vain oppitunnin sisältöön liittyvät asiat nuorten liikunnasta sekä ruutuajasta.

Liikunnan hyötyjä:

- Tarkkaavaisuus, keskittymiskyky ja muisti paranevat
- Stressi, masennusoireet ja ahdistuneisuus vähenevät
- Luut vahvistuvat
- Lihakset kasvavat
- Nivelet notkistuvat
- Tasapaino, ketteryys, koordinaatiokyky ja nopeus kehittyvät
- Paino pysyy hallinnassa
- Keuhkot ja sydän toimivat tehokkaammin ja verenkierto vilkastuu
- Verenpaine pysyy normaalilla tasolla
- Hormonitoiminta pysyy normaalina
- Liikunta ehkäisee sairastumista myöhemmällä iällä
- Liikunta on hauskaa ja hyödyllistä tekemistä kavereiden kanssa

(Tervekoululainen. n.d.a.)

Liikuntasuosituksien 13–18-vuotiaille nuorille on esitetty yksinkertaisesti kuvassa 1. Lisäksi kuvassa on esimerkkejä lajeista, jotka kehittävät kestävyttä tai voimaa ja notkeutta. Myös pirteyteen vaikuttavia tekijöitä ja siihen vaikuttavia tekijöitä on mainittu UKK-instituutin ja Nuoren Suomen koostamassa esitteessä.

Päivittäistä liikuntaa tulisi kertyä vähintään 1½ tuntia. 1½ tunnista ainakin puolet pitäisi olla reipasta liikuntaa niin että syke nousee ja hengästyttää, jolloin kestävyys kehittyy. Lihaksia kuormittavaa liikuntaa tulisi harrastaa 3 kertaa viikossa, jolloin lihakset voimistuvat ja notkeus lisääntyy. (Tervekoululainen. n.d.b.)

Tärkeää on myös huomioida hyötyliikunta ja päivittäiset valinnat esimerkiksi hissien ja portaiden tai mopoilyn ja pyöräilyn välillä. Myös pitkiä istumajaksoja tulisi välttää ja liikkua ainakin kahden tunnin välein. (Tervekoululainen. n.d.b.)

Ruutu aika tulisi rajoittaa kahteen tuntiin päivässä. Lisäksi kahden tunnin ruutu aika on hyvä koostua useista lyhyistä pätkistä ruudun äärellä. Asentoon ruudun ääressä on hyvä kiinnittää myös huomiota. Hartiasäryt, virheasennot, päänsärky, ärtyisyys, levottomuus ja unettomuus ovat oireita liiallisesta ruutuajasta. Myös energian kulutus vähenee, koska ruudun ääressä ollaan useimmiten hyvin passiivisia ja näin ollen se altistaa myös lihomselle. (Neuvokas perhe. n.d.; Tervekoululainen. n.d.c.)



Kuva 5. UKK-instituutti 2014.

4 TERVEYSKASVATUSTUNNIN TOTEUTTAMINEN

Kehittääkseni omia ohjaus- ja opetustaitojani, koska terveydenhoitajan työ on myös ohjausta ja opastusta, perehdyin hieman pedagogiikkaan. Hain kirjallisuudesta tietoa opetusmenetelmistä ja oppilaiden aktivoimisesta suunnitellakseni antoisan, monipuolisen ja innostavan oppitunnin. Seuraavissa kappaleissa käytän paljon sanaa opettaja ja oppilaat, vaikka itse en olekaan opettaja vaan terveydenhoitaja. Pidän kuitenkin oppitunnin nuorille koulussa, ja koen ohjaustilanteen opetusmaiseksi.

4.1 Erilaisia työtapoja oppitunnille

Esittävä opetus kuten luennointi, esitelmän, alustuksen tai puheen pitäminen on yksisuuntaista viestintää, jolloin opettaja viestii oppilaille. Tällaista opetusta on hyvä havainnollistaa. Havainnollistamiseen voi käyttää paljon erilaista materiaalia kuten esineitä, kuvia, diasarjoja tai videoita. Tällä tavoin opettaja konkretisoi puhettaan ja aktivoi oppilaita. Pitkiä esittävän opetuksen luentoja on syytä välttää ja esittävään opetukseen on hyvä liittää myös muita työtapoja. (Kupias & Koski 2012, 75–76; Vuorinen 2005, 78–80.)

Vuorovaikutteisen sekä innostavan ilmapiirin luominen aktivoi hyvin oppilaita. Jotta opetus on aktivoivaa, tulee oppilaille antaa mahdollisuus vaikuttaa ja saada ääni kuuluville. Dialogisen opetuksen sisältö rakentuu opettajan ja oppilaiden yhteistyönä. Tällöin oppilas ei ole pelkästään tiedon vastaanottajan roolissa vaan myös luo sisältöä opetukseen. Innostavat ja hyvin asetetut kysymykset opettavat oppilaille ajattelua ja aktivoivat heitä. Lisäksi keskustelevalle työtapa tukee sosiaalisia taitoja sekä viestintää. Kysymyksen asettelussa tulee huomioida eri kysymystyyppien käyttö. Kysymykset voidaan jaotella avoimiin ja suljettuihin kysymyksiin. Niiden vaihteleva käyttö rytmittää opetusta. Avoimiin kysymyksiin on paljon erilaisia vastauksia ja niistä syntyy herkemmin uusia kysymyksiä sekä näin ollen jatkumoa keskustelulle. Suljettuihin kysymyksiin taas on vain muutamia eri vastausmahdollisuuksia. Vuorovaikutuksellinen opetus, joka sisältää kysymyksiä ja keskustelua, on toimiva tapa reaaliaineidenopetuksessa yläkoulussa sekä lukiossa. (Paalasmaa 2014 85–86, 190; Vuorinen 2005, 83.)

Mediakulttuuri ja tietoteknologia ovat nykypäivänä osa opetus- ja ohjaustyötä. Esimerkiksi sosiaalista mediaa, verkon oppimisympäristöjä sekä verkkovideoita käytetään kouluissa. Teknologia monipuolistaa ja havainnollistaa opetusta ja aktivoi näin oppilaita opetukseen. Lisäksi se vähentää oppikirjakeskeistä opetustyyliä. Osaltaan teknologia ja media voi jopa lisätä vuorovaikutusta, mutta kääntöpuolena voi olla myös vuorovaikutuksen väheneminen. (Paalasmaa 2014, 91–95.)

Erilaiset toiminnalliset opetustavat kuten kirjoittaminen ja kuvallinen ilmaisu, erilaiset projektit, leikit ja draamapedagogiikka aktivoivat oppilaita eri tavoin. Kirjoitustehtävät esimerkiksi aktivoivat oppilaita kertomaan kokemuksiaan tai pohdiskelemaan asioita. Lisäksi kirjoitustehtäviä kuten myös kuvallista ilmaisua voi tehdä jokainen samanaikaisesti ja jos kyseessä on henkilökohtainen asia voi sen kirjoittaminen tai piirtäminen olla helpompaa kuin ääneen kertominen. Kuvallinen ilmaisu voi olla kuvien avulla havainnollistamista tai kuvien tuottamista esimerkiksi piirtämällä tai maalamalla. Kaikki toiminnallinen opetus aktivoi ja osallistaa oppilaita, jolloin heistä tulee toimijoita. Tietynlaisten toiminnallisten työtapojen kuten leikin myötä myös voidaan vähentää pitkiä istumisjaksoja. (Paalasmaa 2014, 105; Vuorinen 2005, 142, 149.)

Myös pienryhmätyöskentely on eräänlainen työmenetelmä. Ison ryhmän voi jakaa pienempiin ryhmiin. Työskentelystä riippuen erilaiset ryhmät soveltuvat erilailla tilanteisiin. Pienryhmät voidaan jakaa kolmeen luokkaan: 1–2, 3–6 ja 7–12 hengen ryhmä. Pareissa ja kolmikoissa on joustavuutta ja näin ollen ne toimivat hyvin monipuolisesti erilaisissa aiheissa kuten tutustumisessa, valmistauduttaessa keskusteluun tai hankittaessa tietoa. Nelikot, viisikot ja kuusikot taas ovat toimivia, kun pyritään ongelman ratkaisuun, tapauskertomusten käsittelyyn, tai valmistellaan erilaisia sketsejä tai näytelmiä. Isoimmat pienryhmät, joissa on 7-12 henkeä, soveltuvat parhaiten esimerkiksi mielipiteiden kartoitukseen, koska silloin luultavasti jokainen löytää itselleen henkilön, johon voi samaistua. Myös ideointiin, arviointiin sekä ihmissuhteiden käsittelemiseen sopii hyvin kookas pienryhmä. (Vuorinen 2005, 97–99.)

4.2 Työtapojen valinta

Työtapoja valittaessa ja tuntia suunniteltaessa tulee ottaa huomioon ryhmä, tunnin tavoitteet ja resurssit. Resurssit kuten käytettävissä olevat tilat, aika, materiaalit ja välineet ohjaavat myös, mitä tapoja opetuksessa kannattaa ja voi käyttää. Eri työmenetelmät vievät erilaisilla aikaa, joten keston on hyvä kiinnittää huomiota. Lisäksi kaikissa tiloissa ei välttämättä ole kaikki mahdollisia välineitä tai tila voi olla hyvin pieni. (Vuorinen 2005, 66–71.)

Ryhmän koko, tottumukset sekä motivaatio opetettavaa aihetta kohtaan on huomioitava tuntia suunnitellessa. Ryhmiä voi olla erikokoisia eivätkä kaikki työtavat sovi sekä pienryhmään että suurryhmään. Raja pien- ja suurryhmän välillä on noin 10–12 hengen välillä. Motivaation ollessa matala tulee työtavoiksi valita mahdollisimman paljon kiinnostusta herättäviä työtapoja. Myös tunnin ajankohta voi vaikuttaa ryhmän vireystilaan ja näin ollen se on otettava huomioon eri työtapoja valitessa. On myös huomioitava ryhmän aiempi kokemus, osaaminen tai tieto valittaessa työmenetelmiä, koska toiset työtavat perustuvat oppilaiden aikaisempaan osaamiseen. (Kupias & Koski 2012, 101; Vuorinen 2005, 66–73, 76.)

Myös tunnin tavoitteet, eli mihin opetuksessa pyritään, ohjaa työtapojen valinnassa. Monen tavoitteen saavuttamiseksi voi olla useita hyviä työtapoja eikä mikään yksittäinen tapa ole ainoa toimiva. Tavoitteet voidaan jakaa kolmeen perustavoitteeseen: asia-, motivaatio- ja suhdetavoitteisiin. Lisäksi voi olla muitakin ryhmittelytapoja tavoitteille ja tavoitteena voi olla esimerkiksi jonkinlainen ratkaisumallin tuottaminen. Erilaisen tavoitteiden ryhmittelyn kautta voi pohtia sopivia työtapoja tavoitteiden saavuttamiseksi. (Kupias & Koski 2012, 99–100; Vuorinen 2005, 68–69.)

Lisäksi opettajan omat valmiudet ja positiiviset kokemukset eri opetustavoista vaikuttavat siihen, mitä työtapoja hän valitsee. Jos opettajalla ei ole valmiuksia tai hän pelkää epäonnistuvansa eikä uskalla sen vuoksi kokeilla uusia työskentelytapoja, karsiutuu hyviä työtapoja pois tuntia suunniteltaessa. Rohkeuden lisäksi opettajan tulee olla avoin oppimaan uutta. Erilaisen työtapojen käyttöönotto vaatii harjoittelua myös opettajalta sekä aikaa ja käyttöönotto on hyvä tehdä vähitellen. Tällöin niiden käyttäminen on tarkoituksenmukaista. (Kupias & Koski 2012, 103; Vuorinen 2005, 71–72.)

4.3 Opettajan, ohjaajan tai kouluttajanhyviä piirteitä

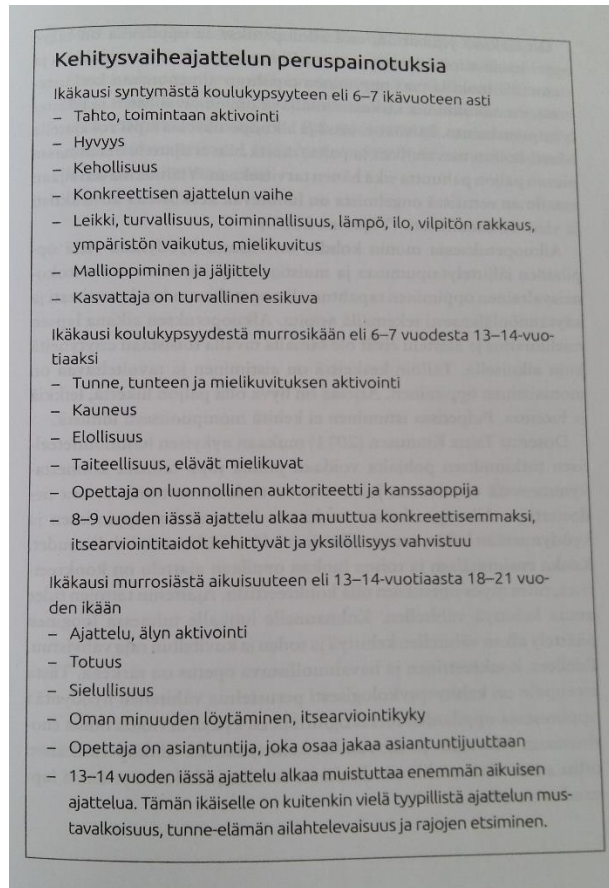
Opettajan tai kouluttajan esiintyminen voi olla hyvin merkittävää. Aina hyvä esiintyminen ei tarkoita kuuntelijoiden hyvää oppimista. Hyvä esiintyminen voi kuitenkin vaikuttaa positiivisesti oppilaiden motivaatioon, ilmapiiriin sekä opettamisen selkeyteen. Karismaattinen opettaja omaa niin sosiaalisia kuin tunnetaitojakin ja saa helposti oppilaat puolelleen. Lisäksi tällainen opettaja on rohkea tuomaan omiakin tunteita sekä näkemyksiä esiin eikä pelkää sanoa asioita ääneen tai tehdä ratkaisuja. (Kupias & Koski 2012, 142–143.)

Vahvan itsetunnon ja terveen minäkuvan omaava opettaja käyttää myös dialogisempaa opetusta sekä toimintaa ja luovuutta tukevia opetusmenetelmiä. Rohkea ja varma henkilö uskaltaa myös mennä epävarmuusalueelle avoimissa vuorovaikutustilanteissa. Lisäksi tällainen henkilö edistää vuorovaikutusta, koska uskaltaa tuoda keskusteluun uusia näkökulmia ja vertailua sekä jäsentää aukkokohtia. (Kupias & Koski 2012, 151; Paalasmaa 2014, 115.)

Eettisyys tarkoittaa opettamisessa vastuuta. Opettajan tulee kyetä tunnistamaan ja pohtimaan omia arvoja sekä opetettavaan aiheeseen liittyviä arvolähtökohtia. Etenkin lapsia tai nuoria opettaessa opettajan asenteet sekä arvot tarttuvat herkästi oppilaisiin. Eettisyys on tärkeää huomioida etenkin terveyteen liittyvien asioiden ohjauksessa ja opettamisessa. (Kannas 2005, 14; Paalasmaa, 2014, 162.)

Opettajalta tai kouluttajalta vaaditaan myös sisällöllistä aineenhallintaa. Etenkin terveys aiheena on hyvin monitieteistä, mikä haastaa opettamisessa. Kuten aiemmin tekstissä on jo mainittu, opettajankin on oltava avoin oppimaan uutta, joten on tärkeää, että opettajalla tai kouluttajalla on niin sanotusti tutkiva ote omaan aiheeseensa. (Kannas 2005, 15.)

Oppilaan tai ohjattavan kehitysvaihe on myös tärkeää huomioida opetustilanteessa. Tässä kehittämistehtävässä on kohteena 7.-luokkalaiset eli murrosiässä olevat nuoret, jolloin terveydestä puhuttaessa on hyvä pitää lähtökohtana nuoren arkea. Nuorisokulttuurin lukutaito parantaa huomattavasti opettajan oppilaantuntemusta ja näin ollen oppilaiden tarpeiden tunnistaminen myös helpottuu. Kuvassa 2 on esitetty kehitysvaiheajattelun peruspainotuksia opetuksessa. (Kannas 2005, 16; Paalasmaa 2014, 71,75.)



Kuva 6. Kehitysvaiheajattelun peruspainotuksia (Paalasmaa 2014, 75).

5 LIIKUNTA ELINTAVAKSI -OPPITUNNIN SUUNNITTELU JA SISÄLTÖ

Koska kehittämistehtävä pohjautuu opinnäytetyöhön ja sen tuotokseen eli liikuntaoppaaseen, oppituntiin sisällytän liikunnan hyötyjä, ikäryhmän liikuntasuosituksia ja Valkeakosken kaupungin liikuntamahdollisuuksia. Lisäksi tunnilla käsittelen ruutu-aikaa, mikä nykypäivänä koskee jokaista ikäluokkaa. Suunnittelen tunnin rakenteen sekä ajankäytön ensin tuntisuunnitelmapohjalle. Tuntisuunnitelmaan kirjaan ylös myös tuntini sekä tunnin eri vaiheiden tavoitteet. Suunnitelman pohjalta teen PowerPoint esitelmän, joka toimii tunnin runkona.

Haluan tehdä oppitunnista monipuolisen. Lisäksi tavoitteenani on saada nuoret osallistumaan ja keskustelemaan tunnilla. Löysin UKK-instituutin internet sivuilta ilmaista liikuntaan liittyvää opetusmateriaalia, jota päätin käyttää monipuolistamaan tuntini rakennetta. Nämä materiaalit löytyvät työn lopusta myös liitteinä.

Tunnin aluksi aion ensin esitellä itseni ja omaa taustaani sekä lyhyesti kertoa, miksi olen pitämässä kyseistä tuntia. Lisäksi valitsin tunnin alkuun lyhyen Feet Energy -videon UKK-instituutin opetusmateriaaleista. Ajattelen, että noin kolmen minuutin kestoinen video herättää nuorten mielenkiintoa ja toimii niin sanottuna alkusysäyksenä aiheeseen.

Aion esittää tunnillani myös useampia kysymyksiä, joihin nuoret saavat melko vapaastikin vastailta ja sitä kautta herättää keskustelua. Videon jälkeen esitän ensin kysymyksen, moniko luokasta harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan seurassa tai itsekseen saadakseni käsitystä luokan liikunnallisuudesta. Tämän jälkeen otan puheeksi liikunnan hyödyt, joita olen luotteloitnut myös opinnäytetyössäni tekemään liikuntaoppaaseen. Pyydän nuoria vapaasti kertomaan ja keksimään liikunnasta saatavia hyötyjä ja positiivisia juttuja. Vertaamme sitten nuorten itse kokoomaa listaa hyödyistä minun PowerPoint esityksessäni olevaan listaan.

Jatkaakseni keskustelemaan ja vuorovaikutuksellista oppimista esitän kysymyksen, ovatko edellä esille tulleet asiat niitä, jotka vaikuttavat motivaatioon liikkua ja kannustavat jatkamaan liikunnan harrastamista vapaa-ajalla. Omasta mielenkiinnostani haluan myös selvittää, minkä nuoret itse kokevat merkityksellisimmäksi motivaatioon vaikuttavaksi tekijäksi.

Haluan ottaa tunnillani myös puheeksi ruutuajan, jota olen sivunnut myös opinnäytetyössäni. Kysymällä mihin vapaa-aika kuluu, jos ei esimerkiksi ole liikuntaharrastuksia tai muita harrastuksia, pääsen sulavasti siirtymään uuteen aiheeseen. Teen ruutuajasta PowerPoint esitykseeni pienen tiivistelmän, jonka avulla kerron ruutu aikaan liittyvistä suosituksista sekä ruutuajan haitoista. Haluan tuoda esiin, että ruutu aika kuuluu osaltaan nykyaikaan, mutta on hyvä olla tietoinen liiallisen ruutuajan haitoista sekä ergonomiaan liittyvistä seikoista, joita ei välttämättä tule aina huomioitua.

Palatakseni liikunta-aiheeseen ja tunnin tavoitteisiin, haluan herätellä nuoria ajattelemaan omaa liikkumistaan ja mahdollisia muutoksia sekä parannuksia heidän omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan huolehtimiseen. Suunnitelmana on käydä yhdessä läpi, mitä liikuntasuositukset tarkoittavat ja sisältävät. Esittelen PowerPoint esitykseeni liittämää UKK-instituutin ja Nuoren Suomen yhdessä julkaisemaa kuvaa 13–18-vuotiaiden liikuntasuosituksista. Sen jälkeen jaan jokaiselle nuorelle Feet Energy liiku omin jaloin sekä Vauhti virkistää! –monisteen, jotka pyydän jokaisen itsekseen täyttämään ja pohtimaan omaa ajankäyttöään liikunnan sekä ruutuajan kautta. Materiaalit jäävät nuorille itselleen. Lopuksi aion vielä esitellä hieman Valkeakosken liikuntamahdollisuuksia, joista kerään diasarjaani myös pienen koosteen ja lisäksi kerään kirjallisesti oppilailta palautetta.

6 ARVIOINTI JA POHDINTA

Työn aihe on minulle tärkeä ja mielenkiintoinen. Kehittämistehtävä oli myös mielekästä jatkaa opinnäytetyön aiheesta. Aluksi koin teorian keräämisen haastavaksi, koska olin käsitellyt liikunta-aihetta jo opinnäytetyön teoriaosuudessa monipuolisesti ja vähän erinäkökulmista. Päätin tehdä tiiviin kappaleen liikuntaan ja ajankäyttöön liittyen. Kirjoitin kappaleeseen tunnilla käsiteltävät asiat eli liikunnan hyödyt, suositukset sekä ruutuajan käsitteen, suositukset sekä haitat.

Lisäksi halusin parantaa omia ryhmänohjaus sekä opetustaitojani ja liittää teoriaa siitä kehittämistehtävään. Minulla on nuorten ja lasten ryhmänohjauksesta sekä opettamisesta aiempaa kokemusta, joten tunnin pitäminen ei

sinänsä stressiä tai jännitystä aiheuttanut. Ajankäytön hahmottaminen oli haastavaa, koska en tuntenut ryhmää ollenkaan etukäteen enkä tiennyt, kuinka nuoret lähtisivät keskusteluun mukaan. Tunnin suunnittelu ja toteutus onnistuivat kuitenkin mielestäni hyvin. Sain positiivisen kokemuksen nuorten kanssa työskentelystä sekä tunnin suunnittelusta, minkä vuoksi koen, että haluan tulevaisuudessakin tehdä vastaavanlaista ohjaus-/opetus-työtä.

Tunti toteutui eräällä valkeakoskelaisella yläkoululla. Kysyin terveystiedon opettajalta, olisiko mahdollista päästä jollekin 7. luokalle pitämään liikuntaan liittyvä oppitunti. Aika järjestyi hyvin ja pidin oppitunnin terveystiedon tuntipaikalla. Oppitunnilla oli 11 oppilasta, minkä koin sopivaksi määräksi. Ryhmää oli helppo hallita ja pystyin huomioimaan kaikki oppilaat.

Tuntisuunnitelma piti kohtalaisen hyvin. Ajankäyttö oli suunniteltu melko sopivasti. Ainoastaan Valkeakosken liikuntamahdollisuuksien esittely jäi tunnilla väliin. Ehdin vain nopeasti vilauttamaan PowerPoint esityksen sivua 9, johon olin kerännyt erilaisia lajeja Valkeakoskelta. Lisäksi palautetta sain vain noin puolelta luokkaa, koska toiset tekivät kauemmin tehtävämönisteitaan, niin päätin antaa työrauhan siihen ja nopeimmat saivat aikansa kulumaan kirjoittamalla palautetta.

Mielestäni video oli oikein mainio tunnin aloitus, koska se selkeästi sai oppilaat orientoitumaan aiheeseen. Oppilaat lähtivät myös melko innokkaasti vastailemaan kysymyksiini, ja rakentamaan keskustelua kanssani videon jälkeen. Koin, että tunnin lopussa oppilaat myös tekivät antamiani tehtävämönisteita huolellisesti. Oppilaista selkeästi näki, että he laskivat esimerkiksi Feet Energy –monistetta tehdessään liikuntaan sekä ruudun ääressä käyttämänsä aikaa.

Sain positiivisen kokemuksen nuorten kanssa työskentelystä sekä ohjaus-/opetustilanteesta. Tunnilla oli rauhallinen ja mukava tunnelma. Oppilaat kuuntelivat minua ja saivat kuitenkin osallistua vapaasti keskusteluun ja tuoda omia kokemuksiaan, tapojaan sekä ajatuksiaan esiin.

Keräämäni palautteen pohjalta oppitunti oli oppilaille positiivinen kokemus. Joku oppi jotain uutta ja toinen sai motivaatiota liikunnanharrastamiseen. Minulle tärkeintä on, että sain nuoria ajattelemaan omia liikuntatottumuksia sekä ruutuaikaansa ja mahdollisesti sytytettyä niin sanottua liikunnan kipinää.

Oppilaiden palautteista poimittua:

- ”Tosi kiva tunti!”
- ”Oppi jonkin verran uutta”
- ”Oli koko ajan tekemistä tai kuuntelemista”
- ”Tunti oli kiva ja uskon, että nyt liikun vielä enemmän”
- ”Tunti oli selkeä ja mielenkiintoinen”

Opettajalta sain suullisesti palautetta myös tunnin jälkeen. Hänen mielestään tunnin rakenne oli selkeä. Olin tunnin pitäjänä rauhallinen ja puheeni

oli selkeää. Opettaja mainitsi positiivisena myös dialogisen opetustyylin ja monipuolisen tunnin sisällön kuten videon sekä tehtävät.

LÄHTEET

HAMK n.d. Terveydenhoitajakoulutuksen kaksivaiheinen opinnäytetyöprosessi. <https://hameenamk.sharepoint.com/sairaanhoitaja-terveydenhoitaja-hlinna/SitePages/opinnaytetyo.aspx>

Kannas, L. 2005. Terveystieto-oppiaineen olemusta etsimässä. Teoksessa Virikkeitä terveystiedon opetukseen. Toim. Kannas, L. & Tyrväinen, H. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, Terveyden edistämisen tutkimuskeskus.

Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Toim. Lohtander, T. Helsinki: SanomaPro.

Neuvokas perhe. n.d. Viitattu 19.3.2016. <http://www.neuvokasperhe.fi/perhearki/ruutuaika>

Paalasmaa, J. 2014. Aktivoi oppilaasi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tervekoululainen. n.d.a. Viitattu 19.3.2016. <http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikunnanvaikutukset>

Tervekoululainen. n.d.b. Viitattu 19.3.2016. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksset>

Tervekoululainen. n.d.c. Viitattu 19.3.2016. <http://tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus/liikuntasuosituksset/ruutuaika>

UKK-instituutti. Materiaaleja lasten ja nuorten liikunnan edistämiseen. Nuorten liikuntasuositus. 2014. Viitattu 19.3.2016. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/tyokaluja_liikuntaneuvontaan/lapset_ja_nuoret

Vuorinen, I. 2005. Tuhat tapaa opettaa: Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. 7.painos. Tampere: resurssi.

POWERPOINT TUNTIMATERIAALI

Liikunta elintavaksi

Emmi Virtanen
Hämeen ammattikorkeakoulu

- ▶ Emmi Virtanen, 25v
- ▶ Terveystieteiden opiskelija Hämeen ammattikorkeakoulusta Hämeenlinnasta
- ▶ Liikunta elintavaksi –oppitunti on terveydenhoitotyön kehittämistehtävä
- ▶ Oma liikunta tausta:
 - ▶ aiemmin hiihtänyt ja suunnistanut kilpaa
 - ▶ nykyään liikun omaksi iloksi ja terveyden kannalta: juoksu, kävely, uinti, sähly, hiihto, suunnistus, ryhmäliikunta, kuntosaliharjoittelu
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=Q22XOs1DEtM>

▶ Kuinka moni harrastaa liikuntaa vapaa-aikana?

▶ Mitä hyötyjä liikunnasta on?

Liikunnan hyötyjä:

- Tarkkaavaisuus, keskittymiskyky ja muisti paranevat
- Stressi, masennusoireet ja ahdistuneisuus vähenevät
- Luut vahvistuvat
- Lihakset kasvavat
- Nivelet notkistuvat
- Tasapaino, ketteryys, koordinaatiokyky ja nopeus kehittyvät
- Paino pysyy hallinnassa
- Keuhkot ja sydän toimivat tehokkaammin ja verenkierto vilkastuu
- Verenpaine pysyy normaalilla tasolla
- Hormonitoiminta pysyy normaalina
- Liikunta ehkäisee sairastumista myöhemmällä iällä

Liikunta on hauskaa ja hyödyllistä tekemistä kavereiden kanssa!

► **Jos harrastat liikuntaa**, ovatko edellä mainitut asiat niitä, jotka kannustavat ja motivoivat liikkumaan?

► Mikä vaikuttaa motivaatioon eniten?

► **Jos et harrasta liikuntaa**, miksi et? Mihin vapaa-aika kuluu?

Ruutuaika

► **Mitä se on?**

- Aikaa, joka vietetään viihdemedian ääressä kuten television katselu, tieto-koneen sekä puhelimen käyttö tai pelikonsolien pelaaminen

► **Suositus:** korkeintaan **kaksi tuntia** päivässä

► **Mitä haittaa???**

- Vie aikaa päivittäiseltä liikunnalta sekä useasti myös yöunelta ja pakottaa olemaan paikallaan, jolloin energiankulutus on vähäistä -> **lihominen**
- Lisäksi ruutuaika voi aiheuttaa lihasjännitystä sekä virheellisiä asentoja -> **niska-hartiaseudun kivut, päänsärky, silmäoireet ja kivut alaselässä** ovat oireita esimerkiksi liiallisesta tietokoneen käytöstä

Liikuntasuositukset

Mitä ne on?

Vauhti virkistää!

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

- reipas kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto

Nosta
sykettä ja
hengästy
joka päivä

KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA

- tanssi
- kuntosali
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

Kuormita
lihaksia
3 krt/vk

PYSY PIRTEÄNÄ

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävellen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista

Liiku
aina kun
voit

LIIKUNTASUOSITUS 13–18-VUOTIAILLE

UKK-instituutti

NUORI
SUOMI

Valkeakosken liikuntamahdollisuuksia

- Luistelu, pikaluistelu, jääkiekko, ringette
- Hiihto
- Suunnistus, hiihtosuunnistus
- Laskettelu
- Uinti, sukellus
- Voimailu
- Tennis, sulkapallo, salibandy, futsal, jalkapallo
- Yleisurheilu
- Frisbeegolf
- Judo
- Nyrkkeily
- Ryhmäliikunta, tanssiurheilu, voimistelu
- Soutu, melonta
- Ratsastus





Lähteet:

- Feet Energy –video. <https://www.youtube.com/watch?v=Q22XOs1DEtM>
- Vauhti virkistää! Liikuntasuositus 13-18-vuotiaalle. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/79-nuorten_liikuntaesite_peikistetty.pdf
- Virtanen, E. 2016. Liikuntaresepti 5.-9.-luokkalaisille – Opas liikunnan harrastamiseen Valkeakoskella.

VAUHTI VIRKISTÄÄ!

Vauhti virkistää!

- Liiku ainakin 1½ tuntia päivässä – puolet siitä reippaasti. Kuinka paljon liikut päivässä? _____ tuntia
- Liiku monipuolisesti!

Pohdi päivittäistä liikkumistasi. Kirjaa nykyiset liikuntatottumuksesi ja mieti pitäisikö jotain muuttaa.

Paranna kestävyyttä		Kehitä voimaa ja notkeutta	
Mitä teet nyt?	Mitä voisit muuttaa?	Mitä teet nyt?	Mitä voisit muuttaa?
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Pysy pirteänä – arkiaktiivisuus auttaa	
Mitä teet nyt?	Mitä voisit muuttaa?
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- Ruutuakaa korkeintaan 2 tuntia päivässä. Kuinka paljon vietät aikaa ruudun ääressä? _____ tuntia
- Jos suositus ylittyy, miten voisit vähentää ruutuakaasi?
- _____



● Kerro mitä liikunta sinulle antaa:

- iloa
- kavereita
- kiinteyttä
- raitista ilmaa
- vahvan sydämen
- itseluottamusta
- vähemmän saasteita
- pitää painon kurissa
- kestävät luut
- energiaa
- hyvän unen
- _____
- _____
- _____

FEED ENERGY – LIIKU OMIN JALOIN

Miten hyvin seuraavat asiat toteutuvat kohdallasi?

	Usein	Joskus	Harvoin
Liikun yhteensä ainakin 1½ tuntia päivässä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulle kertyy sydämen sykettä nostavaa liikuntaa noin tunti päivässä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Istun yhtäjaksoisesti tai vieltän ruudun ääressä vapaa-aikanani enintään 2 tuntia päivässä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikun päivittäin ainakin yhtä paljon kuin olen ruudun ääressä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mitä voisit tehdä liikkumisesi lisäämiseksi tai istumisaikasi vähentämiseksi?

Keinoja liikkumisen lisäämiseksi	Keinoja istumisaikan vähentämiseksi

Minkä tai mitkä luettelemistasi keinoista aiot toteuttaa jo huomenna?

