



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Hyvinvointia perheille yhdessä tekemisestä

Mäntylän päiväkodin perheliikuntamallin arviointi

Laura Lievonen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 03 / 2017

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Laura Lievonen	Sivumäärä 34 ja 3 liitesivua
Työn nimi Hyvinvointia perheille yhdessä tekemisestä	
Ohjaava(t) opettaja(t) Tiina Valkendorff	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Oulun kaupunki Lapanen-hanke, Katri Virtanen	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni tilaaja on Oulun kaupungin Lapanen-hanke, jonka puitteissa kehitettiin vuonna 2016 uudenlainen perheliikunnan toimintamalli päiväkodeihin. Toimintamallia testattiin syksyllä 2016 Mäntylän päiväkodissa. Toimintamallin tavoitteena oli lisätä perheiden tietoa ravitsemuksesta ja liikunnasta, sekä kannustaa vanhempia liikkumaan ja laittamaan ruokaa yhdessä lastensa kanssa. Tavoitteena on, että malli otettaisiin käyttöön myös muissa Oulun päiväkodeissa, ja että siitä tulisi pysyvä osa päiväkotien arkea.</p> <p>Käytännössä toimintamalli toimi siten, että Mäntylän päiväkodissa järjestettiin syksyllä 2016 yhteensä neljä toimintapäivää, yksi joka kuukausi. Liikuntaneuvojaopiskelijat toimivat pääasiallisina ohjaajina toimintapäivissä. Jokaisesta päivästä perheet saivat mukaansa kotitehtäväohjeet, joihin sisältyi erilaisia liikuntatehtäviä ja ruokareseptejä. Kotitehtävät oli tarkoitus tehdä yhdessä lasten kanssa.</p> <p>Opinnäytetyöni tavoitteena on arvioida toimintamallia ja tuottaa tilaajalle konkreettista tietoa mallin toimivuudesta, sekä tuoda esille mahdollisia kehittämiskohtia. Lisäksi ideoin ehdotuksia toimintamallin kehittämistä varten. Valitsin näkökulmaksi mallin arvioinnin osallistuneiden vanhempien näkökulmasta. Keräsin aineistoa tekemällä vanhemmille kyselytutkimuksen ja havainnoimalla toimintapäivien aikana. Kyselyyn vastattiin kaikissa osallistuneissa perheissä. Havaintoja tein kahden toimintapäivän aikana. Kiinnitin huomiota muun muassa toimintapäivien ohjelmaan ja kulkuun sekä ohjaajien, vanhempien ja lasten toimintaan.</p> <p>Opinnäytetyössäni tarkastelen liikuntaa ja ravitsemusta usealta eri näkökulmalta ja otan huomioon erilaisia niihin liittyviä ilmiöitä. Lisäksi pohdin yhteisöpedagogin ammatillista roolia varhaiskasvatuksen työkentällä. Opinnäytetyöni on esimerkki moniammatillisesta yhteistyöstä. Työn avulla pystytään kehittämään yhteistyötä varhaiskasvatuksen ja yhteisöpedagogin ammattialojen välillä ja näin hyödyntämään molempien ammattialojen osaamista.</p> <p>Tutkimuksen tulosten mukaan perheliikuntamallille on tarvetta. Mallin toteutusta tulisi kuitenkin vielä kehittää, jotta se voitaisiin jalkauttaa varhaiskasvatuksen käyttöön yleisesti. Kehittämistä vaativat muun muassa toimintapäivien sisältö ja ohjelma. Toimintapäivien sisällön tulisi vastata perheliikuntamallin tavoitteisiin, eli lisätä perheiden yhdessä liikkumista ja tuoda perheille tietoa terveellisestä ravinnosta.</p>	
Asiasanat perheliikunta, varhaiskasvatus, kyselytutkimus, syrjäytyminen, terveystoiminta	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Laura Lievonen	Number of Pages 37
Title Welfare for families from doing together	
Supervisor(s) Tiina Valkendorff	
Subscriber and/or Mentor city of Oulu's Lapanen-project, Katri Virtanen	
Abstract <p>The city of Oulu's Lapanen project ordered this thesis. Lapanen project developed new operations model of family physical education to the nurseries in 2016. The model was tested in the nursery of Mäntylä in autumn of 2016. The goal of the operations model was to add the information to families about nutrition and physical education and to encourage parents to exercise and to make food together with their children. The objective is, that the model would be brought into use also in other nurseries of Oulu and that it would become a permanent part of the workday of the nurseries.</p> <p>The model worked in practice so that in the nursery of Mäntylä were held four activity days, one in every month in the autumn of 2016. Physical education instructor students worked as supervisors in activity days. In each activity day families got homework that included different food recipes and exercises. The homework was meaning to do together with the children.</p> <p>The goal of my thesis is to evaluate the operations model, to create concrete information of how the operations model worked and to bring out possible targets for development. In addition I created ideas how to develop the operations model further. I chose to review the model from the parents perspective who took part of the operations model. I collected data by making a survey to the parents and by observing how everything worked during the activity days. Every family who took part of the activity days answered to the survey. I took part of the two activity days and observed those. I paid attention to the programme and course of the activity days and how the supervisor, parents and children worked.</p> <p>In my thesis I examine physical education and nutrition from several different perspective and consider different phenomenon that relate to them. I also consider the professional role of community educator in the field of early childhood education. My thesis is a demonstration of multi-professional cooperation. This thesis helps to develop co-operation between the field of early childhood education and the field of community educator and also to take advantage of the know-how of the both fields.</p> <p>The results of this study show that there is a need for the model of family physical education. However implementation of the model should be developed further in order that it could be put into practise of early childhood education in general. Among other things the contents and the programs of the activity days should be improved. The contents of the activity days should answer to the aims of the operations model. It should increase exercising together with the family and offer information of the healthy nutrition.</p>	
Keywords family sports, early childhood education, survey study, social exclusion, health exercise	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
1.1 Opinnäytetyön tilaaja ja lähtökohdat	6
2 LIIKUNTA JA RAVINTO PERHEIDEN HYVINVOINTIA EDISTÄMÄSSÄ	8
2.1 Liikuntakasvatus varhaislapsuudessa	12
2.2 Liikunnan merkitys 3-5vuotiaan lapsen kehitykselle ja kasvulle	12
2.3 Perheliikunta	13
2.4 Ravinto	14
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	16
3.1 Menetelmät	16
3.2 Suunnittelusta tutkimuksen toteuttamiseen	17
4 TULOKSET	19
4.1 Osallistujamäärät	19
4.2 Kyselyn tulokset	20
4.3 Havaintoni toimintapäivien aikana	25
5 PÄÄTELMIÄ JA POHDINTAA	26
5.1 Toimintamalli tulevaisuudessa	29
6 ITSEARVIONTI	31
LÄHTEET	33
LIITE 1 Kyselylomake	36

1 JOHDANTO

Terveys ja terveelliset elintavat ovat tämän päivän trendejä. Televisio on pullollaan ruoka- ja liikuntaohjelmia, radiossa puhutaan samoista aiheista jatkuvasti, lehdet julkaisevat päivittäin uusia tutkimuksia aiheesta ja sosiaalinen media on täynnä liikunta- ja ravitsemusvinkkejä. Silti edelleen ollaan huolestuneita niin aikuisten kuin lastenkin liikkumattomuudesta sekä epäterveellisistä ruokailutottumuksista. Elintamosairaudet ovat kansan keskuudessa yleisiä, ja niitä voidaan kutsua tänä päivänä kansantaudeiksi.

Perusta terveellisille elintavoille luodaan jo lapsena. Lapselle perhe on ensiarvoisen tärkeä kasvattaja terveellisten elintapojen omaksumisen kannalta. Perhe muokkaa lapsen asennoitumista liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen. Koti on lapselle ensisijaisesti tärkein liikkumatila. Positiivisesti liikuntaan suhtautuvat vanhemmat voivat luoda kotiinsa lapselleen turvalliset olosuhteet liikkumiseen ja leikkimiseen. Näin liikuntaa ei tarvitse kotona juurikaan rajoittaa, vaan siihen voi päinvastoin kannustaa. Vanhempien myönteinen asenne liikuntaan vaikuttaa myös myönteisesti lapsen liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Lapsi on luonnostaan utelias ympäristöään kohtaan. Turvalliseksi kokemassaan ympäristössä lapsi uskaltaa tutkia ja kokeilla uusia asioita, mikä myös edistää lapsen oppimista. (Erialaisten oppijoiden liitto ry 2009, 40.)

Useat alle kouluikäiset lapset viettävät suuren osan arkipäivistään varhaiskasvatuksessa, kuten päiväkodissa tai perhepäivähoidossa. Varhaiskasvatuksessa on tärkeää, että lapsilla on monipuoliset mahdollisuudet liikkua. Päiväkotien arkeen kuuluu liikunta niin sisällä kuin ulkonakin. Jokaisessa päiväkodissa järjestetään vähintään yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa. Tämän myötä lapset saavat usein ensimmäiset kokemukset ohjatusta liikunnasta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

Tutkimusten mukaan suurin osa suomalaislapsista voi hyvin. Silti lasten ja nuorten terveyserot ovat viime vuosina kasvaneet hurjasti. Yksi syy tähän on liikunnan puute. Nykyinen teknologiaan ja automatiikkaan erikoistunut yhteiskuntamme kasvattaa lapsia istuvaan elämäntapaan. Osalla lapsista päivittäinen liikunta on erittäin vähäistä. (Nuori Suomi 2010, 4.)

Päiväkoti-ikäisten lasten tulisi nykyisten liikuntasuositusten mukaan liikkua päivittäin kolme tuntia. Tämän tulisi koostua kevyestä liikunnasta, ulkoilusta sekä vauhdikkaasta ja rasittavasta liikunnasta. Riittävä liikunta on edellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myönteisesti oppimiseen, sillä se kehittää tarkkaavaisuutta ja vireystilaa. Lisäksi riittävä liikunta ennaltaehkäisee sairauksia sekä kehittää motorisia taitoja ja fyysistä toimintakykyä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016.)

1.1 Opinnäytetyön tilaaja ja lähtökohdat

Lapanen-hanke toimi Oulun kaupungin alaisena vuoden 2015 alusta vuoden 2016 loppuun. Hankkeen tavoitteena oli luoda uusia harrastusmahdollisuuksia, ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä liikunnan keinoin sekä ehkäistä liikunnan eriarvoistumista lasten ja lapsiperheiden keskuudessa. Hanketta rahoitti Opetus- ja kulttuuriministeriö veikkausvoittovaroista. Hanke toteutettiin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Yhteistyössä toimivat muun muassa Oulun kaupungin liikuntapalvelut, Lintulammen asukasyhdistys, Sydänliitto, Virpiniemen liikuntaopisto ja Oulun ammattikorkeakoulu. (Lapanen-hanke 2016.)

Hankkeen puitteissa järjestettiin paljon erilaista liikunnallista toimintaa sekä tapahtumia eri puolilla Oulun kaupunkia. Kaikki toiminta oli lapsiperheille maksutonta, eikä siihen osallistuminen yleensä vaatinut erillistä ilmoittautumista. Näin toimintaan osallistuminen oli pyritty luomaan mahdollisimman helpoksi.

Hankkeessa kehitettiin uudenlainen perheliikunnan toimintamalli, jota testattiin syksyllä 2016 Mäntylän päiväkodissa. Toimintamallin tarkoituksena oli antaa lapsiperheille eväitä arkiliikuntaan ja ravitsemukseen ja näin lisätä perheiden hyvinvointia. Mallin testauksessa oli mukana useita eri toimijoita. Mukana olivat muun muassa Oulun kaupungin liikuntapalvelut, Mäntylän päiväkotia, Sydänliitto ja Oulun serviisi.

Opinnäytetyöni aihe nousi tilaajalta, eli Lapanen-hankkeelta. Työni tarkoitus on arvioida Mäntylän toimintamallia, sen vaikuttavuutta sekä käyttökelpoisuutta tulevaisuu-

nessa. Ideana on, että tulevaisuudessa mallista tulisi osa varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelmaa, eli malli jäisi pysyvästi ohjaamaan omalta osaltaan päiväkotien arkea.

Aloitin opinnäytetyöni etsimällä tietoa perheliikunnasta ja vastaavista toimintamalleista. Löysin useita aiheeseen liittyviä opinnäytetöitä ja raportteja ja muita tutkimuksia. Suurin osa näistä käsitteli perheliikunnan tarvetta ja liikuntaa vapaa-aikana. Karoliina Majamäen ja Anniina Vuoriston (2014) opinnäytetyö käsittelee perheliikunnan tukemista päiväkodin taholta. Työssä kirjoittajat ovat järjestäneet päiväkodissa ohjattua perheliikuntaa kevätjuhlan yhteydessä ja kehittäneet lisäksi perheliikuntaoppaan. Työ eroaa kuitenkin Lapasen kehittämästä perheliikuntamallista siten, että Lapasen idea on, että perheliikuntaa järjestettäisiin säännöllisesti kuukausittain päiväkodin taholta. Lisäksi toimintamallin toisena osa-alueena on lisätä lapsiperheiden tietoa oikeanlaisesta ravinnosta. Mäntylän toimintamalli on siis tietojeni mukaan ainoa perheliikuntamalli, jonka tehtävänä on tukea perheiden liikkumista ja ravitsemusta tiiviisti päiväkodin taholta.

Opinnäytetyöni tavoite on tuottaa hankkeelle konkreettista tietoa toimintamallin toimivuudesta käytännössä. Tavoitteena on tuoda esille mahdollisia kehittämiskohtia, jotta mallia pystyttäisiin kehittämään eteenpäin sen tavoitetta kohti. Toinen työni tavoite on liittää yhteisöpedagogin osaaminen varhaiskasvatuksen ammattialalle. Työssäni painotan monialaista osaamista ja yhteistyötä. Toteutin työni kyselytutkimuksena. Tein kyselyn toimintamallin testaukseen osallistuneille vanhemmille. Lisäksi käytin menetelmänä havainnointia kyselyn tukena.

Varhaiskasvatus on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä kohti nuoruutta ja aikuisuutta. Jokaisen kasvatustyötä tekevän on hyvä tuntea ihmisen kasvun ja kehityksen eri vaiheet aina lapsesta aikuiseksi. Yhteisöpedagogin työkenttä on laaja ja siihen kuuluu muun muassa lastensuojelutyötä, nuorisotyötä sekä erilaisia projekteja ja hankkeita. Varhaiskasvatus on osa-alue, joka myös yhteisöpedagogin on hyvä tuntea pystyäkseen työskentelemään edellä mainituilla työkentillä. Tavoitteeni onkin opinnäytetyön avulla parantaa ammatillista osaamistani kehittämissä työssä, sekä oppia näkemään merkitys ihmisen kehityksen liikunnallisessa tukemisessa. Lisäksi saan esimakua hanketyöskentelystä ja monipuolisesta verkostoyhteis-

työstä. Nämä ammatillisen osaamisen alueet ovat yhteisöpedagogille erittäin ajan-kohtaisia.

2 LIIKUNTA JA RAVINTO PERHEIDEN HYVINVOINTIA EDISTÄMÄSSÄ

Tutkimusten mukaan arviolta 60–65% aikuisista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Naiset liikkuvat riittävästi hieman miehiä yleisemmin. Nuorista 40–50% liikkuu riittävästi, eli vain noin puolet. Tutkimusten mukaan nuorista pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt. Nuorilla liikkuminen vähenee huomattavasti murrosiässä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 3.)

Aikuiselle suositeltu liikuntamäärä viikossa sisältää noin 150 minuuttia kohtuukuurmitteista kestävyysliikuntaa, kuten reipasta kävelyä tai pyöräilyä. Vaihtoehtoisesti liikunta voi myös olla erittäin kuormittavaa, jolloin sitä tulisi harrastaa noin 75 minuuttia viikossa. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi juoksu, uinti tai hiihto. Lisäksi suositellaan kahdesti viikossa lihaskuntoa kehittävää ja ylläpitävää liikuntaa, esimerkiksi kuntosaliharjoittelua, venyttelyä tai tanssia. (Suomalainen lääkäriseura 2017.) Käytännössä aikuisen liikuntasuositukset toteutuisivat esimerkiksi siten, että päivässä liikuttaisiin kohtuullisen kuormittavasti (esimerkiksi kävellen tai pyöräillen) noin 25 minuuttia. Yksi päivä viikossa olisi tällöin lepopäivä. Lisäksi kaksi kertaa viikossa tulisi käydä esimerkiksi jumppaamassa tai kuntosalilla. Kuulostaa mielestäni kohtuulliselta panostukselta omaan terveyteen.

Liikunnalla on useita terveysvaikutuksia. Se esimerkiksi laskee verenpainetta ja kolesterolia, ehkäisee aivoinfarkteja ja sydämen vajaatoimintaa ja auttaa painonhallinnassa. Lisäksi se ehkäisee sekä auttaa parantamaan elintasosairauksiamme eli kansantauteja. (Suomalainen lääkäriseura 2017.)

Kansantauti on sana, joka kuvaa sairautta, jonka vaikutukset ovat suuret kansan terveydelle. Ne ovat tauteja, jotka ovat hyvin yleisiä kansan keskuudessa. Suomalaisille

yleisiä kansantauteja ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudit, diabetes, astma ja syöpäsairaudet. Suurin osa näistä sairauksista johtuu liikunnan puutteesta, epäterveellisestä ravinnosta, tupakoinnista sekä runsaasta alkoholin käytöstä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Syrjäytyminen on 2000-luvulla esiin noussut käsite. Syrjäytyminen tarkoittaa yhteiskunnan palveluiden ulkopuolelle jäämistä. Asia ei kuitenkaan ole näin mustavalkoinen. Todellisuudessa syrjäytymisestä voidaan puhua vasta, kun henkilöllä ei ole enää mitään kiinnostusta tulevaisuuttaan kohtaan tai intressiä tarttua mihinkään tarjolla olevaan toimintaan. (Palola, Hannikainen-Ingman & Karjalainen 2012, 310-312.) Erityisesti nuoret ovat alttiita syrjäytymiselle. Syrjäytymisen taustalla on usein masennusta ja yksinäisyyttä, sekä heikko sosioekonominen asema. Syrjäytynyt nuori ei yleensä hakeudu opiskelemaan tai työelämään, vaan elää valtion tukien varassa. Syrjäytyneet tulevatkin yhteiskunnallemme kalliiksi, minkä vuoksi valtio pyrkii ehkäisemään syrjäytymistä.

Liikunnalla on suuri merkitys nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Fyysisen aktiivisuuden puute on yleisintä juuri syrjäytyneillä tai syrjäytymisvaarassa olevilla nuorilla. Syrjäytymisen ennaltaehkäisevässä työssä fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä ja liikuntaharrastusten tukemisella on tärkeä rooli.

Myös liikunnasta on mahdollista syrjäytyä. Näin käy helposti esimerkiksi vähävaraisten perheiden lapsille silloin, kun vanhemmilla ei ole varaa kustantaa lastensa liikuntaharrastuksia. (Nuori Suomi 2010, 5.) Muita syitä liikunnasta syrjäytymiseen ovat muun muassa pitkäaikaissairaus tai vamma, maahanmuuttajatausta, heikko itsetunto, ylipaino, vähäinen tuki vanhemmilta ja muilta nuorilta sekä harrastusmahdollisuuksien vähyys (Nuori Suomi 2010, 20). Yksi Lapanen-hankkeen tavoitteista olikin vähentää liikunnasta syrjäytymistä luomalla edullisia tai jopa ilmaisia matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksia eri puolille Oulua.

Sosiaalinen vahvistaminen liittyy vahvasti syrjäytymisen ehkäisyyn. Tiivistettynä se tarkoittaa sellaisia toimenpiteitä, jotka tukevat ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hyvinvoiva ihminen kykenee toimimaan aktiivisesti mukana eri sosiaalisissa yhteisöissä. Toisaalta taas yhteisöt voivat tukea sosiaalista vahvistumista. Sosiaalisen

vahvistamisen käsite on siis todella laaja kokonaisuus. Jokainen ihminen saattaa tarvita sosiaalista vahvistamista jossain elämänsä vaiheessa, eikä kyse ole välttämättä suurista toimenpiteistä. Tärkeämpää on, että tarvittavat palvelut ovat juuri oikealla hetkellä oikeiden henkilöiden saatavilla. (Lundbom & Herranen 2011, 6.)

Sosiaalinen vahvistaminen voi olla esimerkiksi ehkäisevää työtä kuten varhaista puuttumista, eri elämänvaiheiden kriisien tunnistamista, korjaavia toimia tai moniammatillista yhteistyötä. (Lundbom & Herranen 2011, 13.) Liikunnan näkökulmasta ajatellen esimerkiksi urheiluvallmentajan tai liikuntaryhmien ohjaajan työ voi olla sosiaalisesti vahvistavaa. Nuo tahot pyrkivät tukemaan ihmisen hyvinvointia liikunnan keinoin ja luomaan ihmisille onnistumisen kokemuksia. Tärkeä sosiaalinen vahvistaja urheilussa voi myös olla esimerkiksi joukkuetoveri tai harjoittelukumppani.

Yhteisöpedagogien työ on yleensä ihmisläheistä työtä nuoriso-, kansalaistoiminta- tai järjestökentällä. Työ on tavoitteellista kasvatuksellista ja yhteiskunnallista toimintaa ja työtä erilaisten ihmisten kanssa erilaisissa ympäristöissä. Yhteisöpedagogien koulutuksen yksi osa-alue on sosiaalinen vahvistaminen. Koulutukseen kuuluu vahvasti myös yhteisöllisyyden ja osallisuuden tukeminen, jotka omalta osaltaan tukevat sosiaalista vahvistamista ja ehkäisevät syrjäytymistä. (Lundbom & Herranen 2011, 16.)

Syrjäytymisen ehkäisy erilaisin keinoin on ihmisläheisen työn tämän päivän kulmakiviä. Ehkäisevä työ aloitetaan jo lapsuudessa. Mitä vahvempi itsetunto, sosiaalinen verkosto ja fyysinen hyvinvointi lapselle kehittyy, sitä helpompi lapsen on käsitellä elämässään eteen tulevia kriisejä. Näin myös ehkäistään muun muassa masennusta, yksinäisyyttä ja riittämättömyyden tunnetta, jotka osaltaan saattavat johtaa syrjäytymiseen. (Salo 2012, 81-82.)

Yhteisöpedagogin näkökulma kasvatustyössä voi olla hieman erilainen kuin esimerkiksi lastentarhanopettajalla tai liikunnan ohjaajalla. Yhteisöpedagogit kykenevät työssään toteuttamaan ehkäisevää työtä erilaisin sosiaalisen vahvistamisen keinoin. Tällaisia ovat esimerkiksi osallisuuden tukeminen, onnistumisen kokemusten luominen, ryhmäyttäminen sekä fyysisen hyvinvoinnin edistäminen. Yhteisöpedagogit tuntevat erilaisia taiteen, liikunnan ja draaman keinoja, joita he voivat hyödyntää kasvatustyössä.

Tänä päivänä ollaan huolestuneita yhteiskunnassamme näkyvästä polarisaatiosta. Polarisaatio tarkoittaa sitä, että hyväosaisten ja huono-osaisten erot kasvavat. Erot perheiden hyvinvoinnissa ja toimeentulossa ovat kasvaneet viime vuosikymmenien aikana. Yhteiskunnassamme on yhä enemmän hyvin toimeentulevia perheitä, mutta myös erittäin heikosti toimeentulevia perheitä. Valitettavaa on, että tutkimusten mukaan huono-osaisuus usein jollain tavalla periytyy, eli lapsi joka kasvaa huono-osaisessa perheessä tulee usein itsekin olemaan aikuisena huono-osainen. (Autio, Eräranta & Myllyniemi 2008, 19-20.) Nämä osaamisen alueet ovat tärkeitä kasvatus-työssä ja tätä osaamista yhteisöpedagogi voi tuoda esimerkiksi varhaiskasvatuksen työkentälle. Tämän vuoksi moniammatillisen työyhteisön luominen eri ammattialoille on hyödyllistä.

Liikunnan ja terveellisen ravinnon vaikutukset eivät näy ainoastaan ulkoisena hyvinvointina. Niillä on myös sosiaalisesti positiivisia vaikutuksia. Ruoka on meille polttoainetta, mutta sen ääreen myös kokoonnutaan viettämään aikaa yhdessä. Suositus olisikin, että perheet söisivät yhdessä vähintään yhden aterian päivässä. Tänä aikana on hyvä vaihtaa kuulumiset ja keskustella päivän tapahtumista. Yhdessä syöminen lisää sosiaalista kanssakäymistä ja yhdistää perheenjäseniä parantaen näin perheen jäsenten välisiä suhteita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 11-13.)

Liikunnan sosiaaliset vaikutukset näkyvät esimerkiksi urheiluseurojen toiminnassa. Tutkimusten mukaan todella harva yksilölajin harrastaja harrastaa lajia täysin yksin (Liikanen & Rannikko 2015, 51). Suuri osa harrastajista kuuluu johonkin seuraan, jonka kautta lajia harjoitellaan muiden saman lajin harrastajien kanssa. Urheiluseuroissa luodaan ystävyys-suhteita, jotka voivat kestää vaikka koko eliniän. Seuratyöntekijöiden ja järjestötyönammattilaisten tehtävä on luoda järjestökentälle puitteet sellaiseen harrastamiseen, joka mahdollistaa sosiaalisen pääoman kartuttamisen ja ehkäisee osaltaan syrjäytymistä. Harrastustoiminnan tulee ensisijaisesti olla hauskaa, jotta oppiminen olisi mahdollisimman tehokasta ja jokainen saisi harrastuksestaan elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia.

2.1 Liikuntakasvatus varhaislapsuudessa

Liikuntakasvatus on toimintaa, jossa liikuntaan liittyviä asioita ja ilmiöitä tarkastellaan kasvatuksellisesta näkökulmasta. Sen tavoitteena on tukea lapsen kasvua ja kehitystä ja myös pyrkiä luomaan lapselle edellytykset omaksua liikkuva elämäntapa. Lasten liikuntakasvatusta toteutetaan useissa eri ympäristöissä. Tärkein kasvattaja on perhe, mutta myös päiväkoti, perhepäivähoito ja kerhot näyttelevät tässä suurta roolia. Kyse liikuntakasvatuksessa on siis kasvatuskumppanuudesta. (Sääkslahti 2015, 151.)

Suomi on ainoa valtio, jossa on moniammatillisen työryhmän yhteistyönä tehty asiakirja: Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005). Kyseinen asiakirja tukee omalta osaltaan varhaiskasvatussuunnitelmaa. Suositusten mukaan päiväkotien arkeen tulisi kuulu viikoittain vähintään yksi ohjattu liikuntatuokio sisällä, ja yksi ulkona. Lisäksi varhaiskasvatushenkilöstön tulisi luoda lapsille liikuntaan kannustava ympäristö, ja opastaa lapsia päivittäin turvalliseen liikuntaan. (UKK-instituutti 2005.)

Kasvatuskumppanuus on tärkeä osa päiväkotikäisten lasten liikuntakasvatusta. Kasvatuskumppanuus on yksinkertaisuudessaan eri kasvatustahojen yhteistyötä. Yleensä kasvatuskumppanuussuhteen muodostavat lapsen vanhemmat ja päiväkodin henkilökunta. Kasvatuskumppanuudessa on kyse molemminpuolisesta luottamuksesta ja avoimuudesta. Usein vanhemmilla on eri käsitys kasvatuksesta kuin päiväkodin henkilökunnalla. Toimiva kumppanuussuhde vaatiikin ammattihenkilöstöltä ammatillista osaamista. Täytyy osata ottaa toisen osapuolen mielipiteet huomioon ja kunnioittaa niitä, mutta samalla tuoda myös oma ammatillinen näkemys esille. (Ojanen, Ritmala, Sivèn, Vihunen & Vilèn 2011, 294.)

2.2 Liikunnan merkitys 3-5vuotiaan lapsen kehitykselle ja kasvulle

Monipuolinen liikunta on ensiarvoisen tärkeää lapsen kokonaisvaltaisen kehityksen ja kasvun kannalta. Liikunta kehittää useita tärkeitä taitoja. Ikävuodet kolmesta kuuteen ovat motoriikan perustaitojen kehittymisen aikaa. Tänä aikana lapsi opettelee käden karkeamotorisia taitoja, jotka myöhemmin auttavat häntä oppimaan esimerkiksi kir-

joittamaan. Motoriikan kehittymisen kannalta on tärkeää, kyseisen ikäinen lapsi saa tutustua monipuolisesti eri liikuntavälineisiin. Esimerkiksi pyöräily, hiihto ja luistelu opitaan usein näiden ikävuosien kohdalla. (Sääkslahti 2015, 158.)

Kognitiivinen kehitys on toinen tärkeä lapsen kehityksen osa-alue. Tähän liittyvät havaintotoiminnot, puhe, muisti ja mielikuvitus. Liikunta parantaa havaintotoimintojen kehitystä lisäämällä lapsen tietoisuutta omasta kehosta. Lapsi oppii tunnistamaan oman kehon rajat ja eri puolet. Lisäksi hän oppii havainnoimaan ympärillään olevaa tilaa ja eri suuntia. Puheen kehitystä liikunta tukee sanavaraston kartuttamisella. Lapsi oppii nimeämään kehon eri osia ja tunnistamaan erilaisia käsitteitä, kuten alapuolella, yläpuolella ja sivulla. (Sääkslahti 2015, 159-160.)

Leikkiminen kehittää lapsen muistia ja sosiaalisia taitoja. 3-5vuotiaalla lapsella on valmius oppia yksinkertaisten yhteisleikkien sääntöjä ja painaa ne mieleensä. Mielikuvitus on tämän ikäisillä lapsilla edelleen vilkas. Omien leikkien, pelien ja esitysten keksiminen on tärkeää. Liikunta siis auttaa kehittämään myös lasten muistia ja mielikuvitusta. (Sääkslahti 2015, 160.)

2.3 Perheliikunta

Viimeisen viidenkymmenen vuoden aikana perheiden rakenteet ovat muuttuneet hurjasti. Ennen vanhaan useat sukupolvet asuivat samassa taloudessa. Arki koostui kodin töistä ja jokaisen perheenjäsenen tehtävä oli tehdä töistä osansa. Liikuntaa ei välttämättä tarvinnut harrastaa erikseen, vaan liikuntaa saatiin töiden ohessa.

Vielä viisikymmentä vuotta sitten perhe koostui isästä, äidistä ja lapsista. Isä kävi yleensä töissä ja äiti hoiti kotia ja lapsia. Nykyään keskiverto perhe koostuu edelleen kahdesta vanhemmasta ja yhdestä tai useammasta lapsesta. Erona on kuitenkin se, että molemmat vanhemmat käyvät useimmiten töissä. Tänä päivänä perheen käsite on laajentunut. Erilaiset perheiden kokoonpanot ovat yleistyneet. Esimerkiksi uusioperhe on melko tuore käsite. Tällaisessa perheessä on yleensä kaksi vanhempaa ja lapsia, jotka ovat vanhempien edellisistä avioliitoista. Myös perheet joissa on kaksi isää tai kaksi äitiä ja esimerkiksi adoptoitu lapsi, ovat nykyään melko tavallisia. Samalla tavalla ovat yleistyneet yksihuoltajaperheet, joissa on vain yksi vanhempi ja

yksi tai useampia lapsia. Perheeksi luetaan myös pariskunta, joka asuu yhdessä, mutta jolla ei ole lapsia.

Perheen yhteisen työnteon tilalle on yleistynyt kuluttamisen kulttuuri. Vapaa-ajallaan vanhemmat lataavat akkujaan kuluttaen palveluita ja hyödykkeitä lastensa kanssa, jotta he jaksaisivat jälleen seuraavana päivänä lähteä töihin. (Arvonen 2004, 17-19.) Samalla monien perheiden yhdessä tekeminen ja liikkuminen ovat vähentyneet merkittävästi.

Perheliikunnalle on tarvetta, sillä se parantaa jokaisen perheenjäsenen fyysistä kuntoa, kohentaa terveyttä ja ennaltaehkäisee sairauksia. Yhdessä tekeminen, liikkuminen ja ulkoileminen parantavat mielialaa ja poistavat väsymystä. Myös perheen sosiaaliset suhteet tiivistyvät ja kiintymys perheenjäsenten kesken kasvaa. (Arvonen 2004, 14.)

Perheliikunta on perheen yhteistä tekemistä liikunnan parissa. Se on terveyttä edistävää aktiivista tekemistä, jota koko perhe ja lähipiiri voi harrastaa yhdessä. Perheliikuntaa voi olla esimerkiksi yhteiset pihatyöt, liikunnalliset leikit ja pelit, yhdessä ulkoilu, retkeily ja eri urheilulajit. Perheen kesken voidaan myös osallistua erilaisiin liikunta-aiheisiin tapahtumiin. Perheliikunta ei katso ikää, vaan siinä huomioidaan eri ikäisten liikunnan rajoitteet ja tarpeet. (Arvonen 2004, 28-29.)

Koko perheelle on tärkeää tehdä, touhuta ja liikkua yhdessä. Nykyään ollaan huolissaan perheen merkityksen vähenemisestä ja ongelmista perheiden sisäisissä suhteissa. Tärkein perheen yhteisen tekemisen hyöty onkin sosiaalisten suhteiden parantuminen ja kiintymyksen lisääntyminen. Yhdessä harrastaen koko perhe saa nauttia onnistumisen kokemuksista ja toisten läsnäolosta.

2.4 Ravinto

Ruoka on meille polttoainetta jonka avulla pystymme toimimaan. Parhaimmillaan saamme ruuasta meille tärkeitä ravintoaineita, jotka ennaltaehkäisevät sairauksia ja pitävät meidät terveinä ja elinvoimaisina. Pahimmillaan syömämme ruoka aiheuttaa meille pahaa oloa, kiputiloja ja sairauksia.

Valtion ravitsemussuositusten mukaan terveellinen ruokavalio koostuu marjoista, hedelmistä ja kasviksista, täysjyväviljoista, kasvirasvoista, kalasta ja vähärasvaisesta lihasta sekä rasvattomista tai vähärasvaisista maitotuotteista. Sokeria ja eläinrasvoja tulisi välttää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016, 19-20.)

Ruoka on yksi kiistellyimmistä aiheista tänä päivänä. Valtion ravitsemussuosituksia on kyseenalaistettu paljon eri tahojen toimesta. Jatkuvasti nousee julkisuuteen uusia erilaisia ruokavalioita ja dieettejä. Ihmisillä onkin vaikea valita, mitä tulisi syödä ja mitä ei. Keskiössä nykyään ovat luonnonmukaista ruokaa sisältävät ruokavaliot, joissa boikotoidaan teollisesti prosessoituja ruoka-aineita. Vilja- ja maitotuotteet on useissa näissä ruokavalioiden luokiteltu sairauksia aiheuttaviksi tekijöiksi. Tänä päivänä ei kannata enää luottaa sokeasti eri viranomaisiin, sillä teollisuudesta saatu raha voi ohjata heidän toimiaan ja mielipiteitään. Jokaisen on ajateltava itse millainen ruoka omalle keholle sopii ja mietittävä, mihin tahoon luottaa ja mihin ei.

Laitoskeittiöt valmistavat yhä ruuat valtion ravitsemussuositusten mukaan. Oulun serviisi valmistaa laitosruuat Oulun kaupungin päiväkodeihin, kouluihin, vanhainkoteihin ynnä muihin kaupungin laitoksiin. Serviisi oli mukana Mäntylän päiväkodin toimintamallin toteutuksessa suunnitteleamalla kotitehtävien reseptit. Jokaiselle toimintapäivälle oli kaksi reseptiä. Reseptien tarkoitus oli, että lapset otetaan mukaan ruuanlaittoon ja että ruoka tehdään alusta asti itse. Reseptien tavoite oli myös antaa vinkkejä siitä, kuinka kasviksia voi helposti lisätä arkiruokaan. Syyskuun eli ensimmäisen toimintapäivän jälkeen kotitehtävänä oli valmistaa porkkanarieskoja ja marjasmoothieta. Lokakuun toimintapäivästä perheet saivat pinaattihukaisten ja juures-perunasoseen ohjeet. Marraskuussa ruokina olivat juustoinen makaronilaatikko ja kalakeitto. Viimeisellä kerralla joulukuussa aiheena oli jo joulu ja jouluherkut, jolloin perheet saivat piparkakkujen ja luumurahkan ohjeet. Oulun serviisin yhteistyö Mäntylän toimintamallin toteuttamisessa on laitoskeittiölle edistyksellinen askel. Samaan tyyliin serviisi voisi kehittää myös päivittäin laitoksiin valmistamia ruokia, lisäämällä niihin kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni tarkoitus oli arvioida toimintamallin vaikuttavuutta ja käyttökelpoisuutta. Valitsin tutkimukseni näkökulmaksi kerätä tietoa osallistuneiden perheiden vanhemmilta. Uskoin, että vanhemmilta saisin kerättyä konkreettista tietoa mallin toimivuudesta. Lisäksi vanhemmat ovat perheiden päätöksentekijöitä, eli he päättävät viimekädessä, mihin toimintoihin perhe osallistuu. Tämän vuoksi katsoin tärkeäksi kerätä tietoa juuri vanhemmilta, sillä on heidän päätettävissään, osallistuisiko perhe uudestaan samankaltaiseen toimintaan.

3.1 Menetelmät

Keräsin aineistoa vanhemmilta kirjallisen kyselyn (liite1) avulla. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää Mäntylän perheliikuntamallin vaikuttavuutta vanhempien näkökulmasta. Halusin muun muassa tietää, ovatko vanhemmat kokeneet saaneensa hyötyä toimintapäivistä perheensä arkeen. Ovatko he siis saaneet uusia näkökulmia ja konkreettisia ideoita päivittäiseen liikuntaan ja ravitsemukseen. Lisäksi halusin tietää, onko aikaa toimintapäiville ollut helppo järjestää ja onko toimintapäiviä ollut tarpeeksi. Halusin myös selvittää, onko vanhemmilla ideoita toimintamallin kehittämistä varten.

Kyselytutkimus on hyvin yleisesti käytetty tutkimusmenetelmä. Sen etu on, että se tuottaa tietoa suureltakin otantajoukolta nopeasti ja tehokkaasti. Menetelmän heikkoutena on se, että tuotettu tieto saattaa olla hyvinkin pinnallista. Ei voida olla varmoja kuinka vakavasti vastaajat ovat suhtautuneet kyselyyn vastauksissaan. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2010, 108.)

Kyselylomakkeen muodostaminen on kyseisen aineistonkeruumenetelmän haastava kohta. Kysymysten muodostamisessa tulee olla huolellinen, sillä kysymysten muoto aiheuttaa yleensä eniten virheitä tutkimustuloksiin. Jos vastaaja ei ajattele samalla tavalla kuin tutkija, tulokset vääristyvät. Kysymykset eivät saa olla johdattelevia, ja niiden tulee olla yksiselitteisiä. (Aaltola & Valli 2010, 103-104.)

Valitsin kyselytutkimuksen menetelmäksi, koska se soveltui mielestäni parhaiten tutkimukseni tiedonkeruumenetelmäksi. Kyselyn etuna tutkimustani ajatellen on se, että vastaajat saavat pysyä vastatessaan nimettöminä ja kasvottomina. Toisin on kasvotusten tehtävissä haastatteluissa, joissa vastaajat esiintyvät omalla nimellään. Kokemusteni mukaan vastaajat uskaltavat kertoa heidän mielestään parannuksia vaativista asioista helpommin, jos he saavat tehdä sen nimettöminä. Kasvotusten tehtävissä haastatteluissa vastaukset voivat olla positiivisia, sillä vastaajista saattaa tuntua, etteivät he uskalla puhua negatiivisista asioista suoraan.

Analysoin kyselytutkimukseni aineistoa muuttamalla vastaajien määrän prosenteiksi. Vastaajia oli kaiken kaikkiaan yhdeksän. Tällöin vastausprosentin sai jakamalla kyseisen vaihtoehdon valinneet vastaajat kokonaisvastaajamäärällä. Esimerkiksi jos neljä vastaajaa oli vastannut kysymykseen ”kyllä”, vastausprosentin sai jakamalla neljä yhdeksällä ja kertomalla tuloksen sadalla. Tällöin tulos oli 44,44444... Pyöristin tuloksen 44 prosenttiin. Avointen kysymysten vastaukset analysoin jakamalla vastaukset negatiivisiin ja positiivisiin vastauksiin. Tällöin pystyin arvioimaan vastauksista valtaosan mielipiteen.

Toinen käyttämäni menetelmistä oli havainnointi toimintapäivien aikana. Havainnointi on hyvä menetelmä kyselytutkimuksen täydentämiseen ja sen avulla saa kerättyä tietoa esimerkiksi ihmisten käytöksestä ja vuorovaikutuksesta toisten kanssa (Ojasalo ym. 2010, 103). Havaintojeni avulla sain tarkan kuvan toimintapäivien kuluista, ohjaajien toiminnasta sekä osallistujien aktiivisuudesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Havaintojen pohjalta pystyin ideoimaan toimintaan kehittämissuhteita.

3.2 Suunnittelusta tutkimuksen toteuttamiseen

Aloitin tutkimukseni teon perehtymällä tutkittavaan aiheeseen eli Mäntylän toimintamalliin. Sain tietoa mallista sen suunnittelijalta Tuija Pohjolalta. Hän kertoi minulle toimintamallin idean ja tavoitteet, sekä mallin toteuttamisesta käytännössä. Lisäksi hän esitteli minulle tutkimukseni tarpeen ja tavoitteen. Tämän jälkeen aloitin tutkimuksen suunnittelutyön.

Suunnittelutyön aluksi perehdyin tutkimusmenetelmiin ja jo tehtyihin samankaltaisiin tutkimuksiin. Löytämäni tiedon perusteella menetelmikseni valikoituivat kyselytutkimus ja havainnointi.

Olin mukana toimintapäivissä jotka pidettiin 7.10 sekä 1.11 Oulussa Mäntylän päiväkodilla. Lokakuun kerralla keskitin huomioni havainnointiin. Samalla tutustuin toimintamalliin käytännössä. Roolini tuokioiden aikana oli olla ulkopuolinen sivustakatsoja. Näin pystyin tarkkailemaan lasten, vanhempien ja ohjaajien toimintaa, joutumatta itse keskittymään toiminnan toteuttamiseen. Kiinnitin huomiota muun muassa siihen, vaikuttivatko osallistujat innostuneilta toiminnasta, lähtivätkö vanhemmat hyvin toimintaan mukaan sekä kuinka nopeasti perheet lähtivät kotiin. Lisäksi laskin toimintapäivien osallistujamäärät, ja kiinnitin huomiota siihen, oliko jossakin toimintapäivässä enemmän osallistujia kuin toisessa. Päätelmäkappaleessa numero viisi pohdin syitä osallistujamäärien vaihteluun.

Tuon lokakuun toimintapäivän jälkeen aloin suunnitella kyselylomaketta tiedonhakuni ja havaintojeni pohjalta. Lomakkeen suunnittelussa minua auttoi opinnäytetyöni työelämäohjaaja Katri Virtanen. Virtasen kanssa halusimme, ettei lomake ole liian pitkä, vaan että sen voi täyttää parissa minuutissa. Lisäksi rajoitimme avointen kysymysten määrää, sillä niihin vastaaminen vie paljon aikaa ja niihin ei yleensä vastata tarpeeksi kattavasti. Lisäksi mietimme kysymykset siten, että niistä saataisiin tutkimukselle mahdollisimman relevantti aineisto.

Marraskuun toimintapäivän aikana tarkoitukseni oli suorittaa kirjallinen kysely vanhemmille. Tämä ei kuitenkaan toteutunut täysin, sillä osallistujina oli tuolloin vain kolme perhettä. Näin ollen en saanut tutkimukseni kannalta tarpeeksi vastauksia. Päätin siis jättää kyselyt päiväkodin henkilökunnalle, jotka jakoivat ne eteenpäin perheille. Päiväkodin henkilökunta myös keräsi kyselyt perheiltä asettamaani määräaikaan mennessä. Kyselyyn vastasivat kaikki yhdeksän perhettä, eli vastausprosentti oli erittäin hyvä.

4 TULOKSET

4.1 Osallistujamäärät

Toimintamallin testaukseen ilmoittautui yhdeksän perhettä. Yhteensä osallistujia oli 33 joista 20 oli 3-6vuotiaita lapsia ja 13 vanhempia. Useista perheistä ilmoittautui useampi lapsi, mutta vain yksi vanhempi. Ensimmäiseen toimintapäivään 7.9.2016 osallistuivat kaikki ilmoittautuneet. Tällöin en itse ollut paikalla, mutta sain tietoa ohjelman kulusta hankkeen projektipäälliköltä. Tuolloin vanhemmille oli ohjelmassa alkuun tietopaketti päiväkodin sisätiloissa. Tämän aikana liikuntaneuvojaopiskelijat leikkivät lasten kanssa ulkona liikunnallisia leikkejä. Vanhemmat saivat teoriatietoa muun muassa ravinnosta, liikunnasta ja liikkumattomuudesta. Teoriaosuuden jälkeen vanhemmat lähtivät myös ulos. Päiväkodin pihalle oli tehty erilaisia liikuntarasteja, joilla perheet pääsivät kokeilemaan eri liikuntalajeja. Toimintapäivän päätteeksi perheet saivat mukaansa kotitehtäviä. Kotitehtäviin sisältyi ruokaresepti, joka oli määrä valmistaa yhdessä lasten kanssa. Reseptin lisäksi perheet saivat ohjeet koko perheen yhteisiin liikuntatehtäviin.

Seuraava toimintapäivä 7.10.2016 oli järjestetty kokonaisuudessaan ulos. Tämä oli ensimmäinen kerta, jolloin oli havainnoimassa toimintaa. Ohjaajana toimi jälleen liikuntaneuvojaopiskelija ja hänen apunaan hankkeen työntekijä. Ohjaaja oli tehnyt pihalle temppuradan, jota lapset ja vanhemmat kiersivät yhdessä. Tälle kerralle osallistui kahdeksan perhettä. Perheet tulivat paikalle liukuvasti haettuaan lapsensa hoidosta. Temppurataa sai kiertää niin monta kertaa kuin perheet halusivat, minkä jälkeen useat perheet lähtivätkin kotiin. Lähtiessään he saivat mukaansa jälleen uudet kotitehtävät, joissa oli jälleen ruokaresepti ja liikuntatehtävät.

Marraskuun toimintapäivä järjestettiin 1.11.2016. Tälle kerralle osallistui kolme perhettä. Ilma oli tällöin sateinen ja hyvin märkä. Silti toiminta järjestettiin ulkona. Ohjaamisesta vastasi tällä kertaa kaksi liikuntaneuvojaopiskelijaa. Aluksi toinen opiskelijoista ohjasi lapsille (ja yhdelle paikalla olleelle vanhemmalle) kaksi talveen liittyvää ulkoleikkiä. Tämän jälkeen oli tiedossa jälleen temppurata, mikä suoritettiin samalla

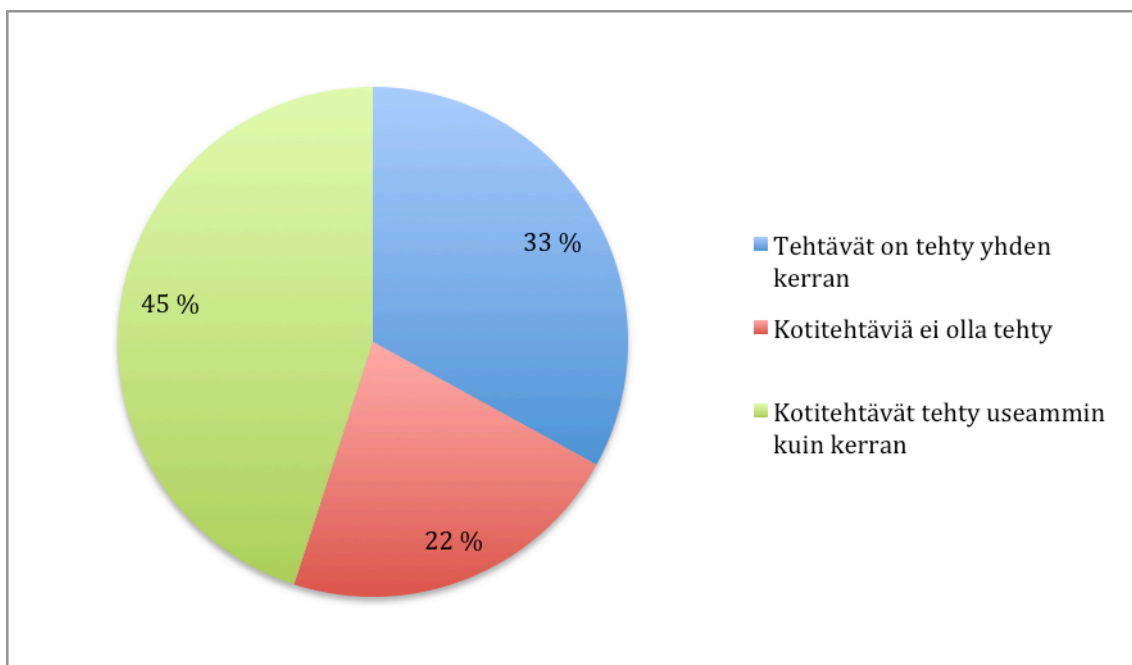
tavalla kuin edellisellä kerralla, eli lapset ja vanhemmat saivat kiertää rataa vapaasti yhdessä. Lähtiessä perheille jaettiin jälleen kotitehtävät.

Kuten edellisestä voi huomata, osallistujamäärä väheni kerta kerralta. Syitä on varmasti monia ja niitä käsittelen päätelmä-kappaleessa.

4.2 Kyselyn tulokset

Kyselyssä tiedusteltiin, oliko toimintapäivien järjestäminen kerran kuukaudessa vanhempien mielestä tarpeeksi usein, liian harvoin vai liian usein. Kyselystä selvisi, että vanhempien mielestä toimintapäivä kerran kuukaudessa oli tarpeeksi usein. Kaikki vastanneista olivat asiasta samaa mieltä.

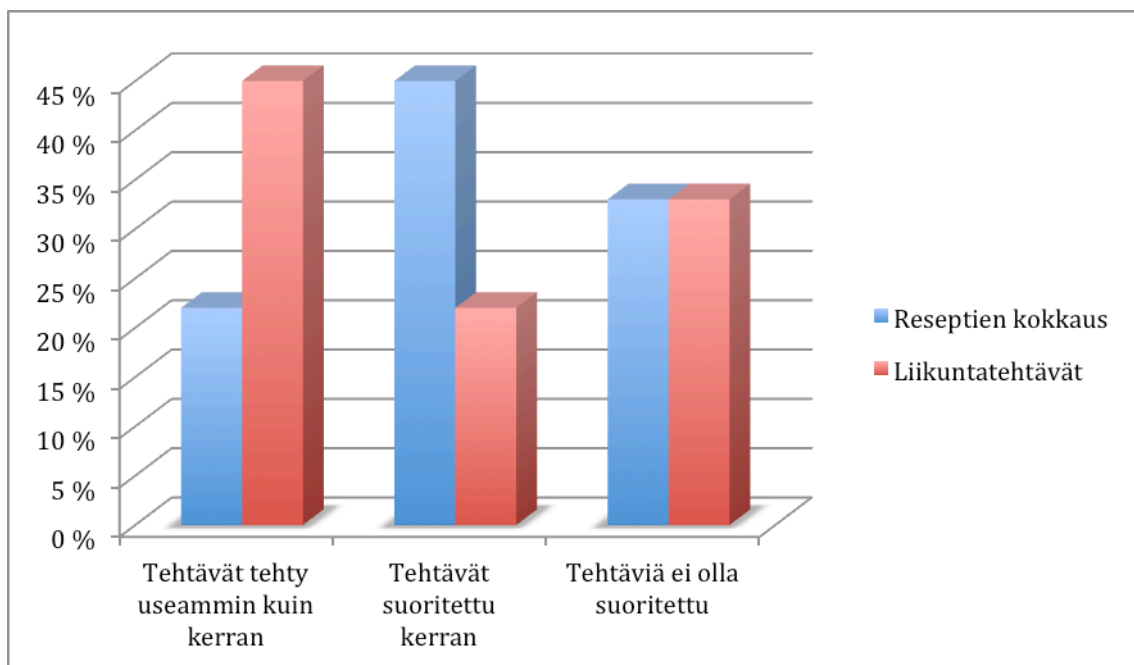
Kotitehtävien tekoa koskevassa kysymyksessä vastauksissa oli selvästi eniten hajontaa. Viisi perhettä yhdeksästä oli kokannut annetut reseptit yhden kerran. Kolmessa perheessä oli tehty liikuntatehtävät yhden kerran. Neljä perhettä oli tehnyt liikuntatehtävät useammin kuin kerran. Kahdessa perheessä oli kokattu reseptejä useammin kuin kerran. Kaksi perhettä vastasi, ettei ollut tehnyt kotitehtäviä lainkaan. Kuvassa 1 kotitehtävien teko on esitetty prosentuaalisesti. Kaavioon on yhdistetty liikuntatehtävät ja kokkaustehtävät, eli perheissä on saatettu tehdä kerran vain toinen tehtävä, mutta kaaviossa ei eritellä, onko perhe tehnyt molemmat tehtävät vai vain toisen.



Kuva 1. Kotitehtävien suorittaminen perheissä.

Kuten kaaviosta voi huomata, suurin osa perheistä teki kotitehtävät useammin kuin kerran. Tulos tässä kohtaa on positiivinen ja kotitehtävien jako on ollut kannattavaa.

Seuraavassa kaaviossa (kuva 2.) sivulla 18 kotitehtävien teko on eritelty liikuntatehtäviin ja reseptien valmistukseen. Kaaviosta voidaan huomata, että suurin osa perheistä on suorittanut liikuntatehtävät useammin kuin kerran. Reseptien kokkaus ei ole ollut yhtä suosittua. Syitä tähän käsittelen päätelmäköpaleessa.



Kuva 2.

Seuraava kysymys koski ajan järjestämistä kotitehtäville ja toimintapäiville. Lapsiperheen arki on usein hektistä ja aikaa ylimääräisille aktiviteeteille on monesti vähän. Tässä kysymyksessä halusin selvittää, kokivatko vanhemmat kotitehtävien teon ja toimintapäiviin osallistumisen turhan aikaa vieviksi. Seuraava kaavio kuva 3 kertoo vanhempien näkemyksen asiasta.



Kuva 3.

Vastaukset menivät tässä kohtaa melkein tasan. 44% eli neljä vastanneista oli sitä mieltä, että aikaa oli helppo järjestää. Sama 44% taas koki, ettei aikaa näille tuntunut löytyvän. Yksi vastaajista, eli 12% ei osannut sanoa. Lisätietoihin vanhemmat olivat kirjoittaneet huomioita ajankäyttöön liittyen. Tässä muutamia vastauksia:

- ”Ensimmäisen toimintapäivän aika oli hyvä ja helppo järjestää töiden puolesta. Muiden aika ei ole töiden puolesta onnistunut. Kolmanteen kertaan saimme järkättyä isovanhemman paikalle.”
- ”Sattumien vuoksi emme ole ehtineet kaikkiin tapahtumiin. Syntymäpäiviä, flunssaa ym.”
- ”Yksi vauva, yksi kouluikäinen ja yksi päiväkotilainen asettavat kaikki omat vaatimuksensa ajankäytölle. Toki me aikuiset lopulta päätämme tekemiset ja ajankäytön, mutta monesti se on haastavaa.”
- ”Aikaa kotitehtäville ja toimintapäiville oli helppo järjestää, sillä liikumme muutenkin paljon ja lapset ovat aina saaneet osallistua ruuanlaittoon.”

Kyselyn avulla halusin myös selvittää, olivatko vanhemmat kokeneet, että heidän mielipiteitään tai toiveitaan otettiin huomioon toimintamallia testattaessa. Neljä vas-

taajaa, eli 44% koki, että toiveet koskien erityisesti toimintapäivien ajankohtaa oli otettu hyvin huomioon. Lisäksi he kertoivat, että projektin alussa heidän toiveitaan ja ideoitaan oli kysytty ja kuunneltu.

Viisi vastaajaa eli 56% oli sitä mieltä, ettei heiltä oltu kysytty toiveita, tai he eivät olleet esittäneet toiveita. Yksi vastaajista oli esittänyt ensimmäisessä toimintapäivässä mielipiteitään, mutta ei ollut päässyt osallistumaan muihin päiviin. Tämän vuoksi hän ei osannut sanoa, oliko hänen ideoitaan kuunneltu. Tuloksista voidaan päätellä, että vaikka suurin osa vastaajista vastasi tähän kysymykseen negatiivisesti, on vanhempien toiveita kuunneltu ja otettu huomioon mielestäni todella hyvin.

Kyselyn lopussa tiedusteltiin, kokivatko perheet saaneensa uusia ideoita tai uutta tietoa koskien liikuntaa ja ravitsemusta. 67% eli kuusi perhettä mainitsi saaneensa uusia ideoita arkeensa. Vastauksissa kerrottiin muun muassa, että perheet olivat saaneet ensimmäisestä toimintapäivästä paljon uutta tietoa ruuasta ja liikunnasta. Erityisesti mainittiin tieto siitä, että esikouluikäisten liikkuminen voi radikaalisti laskea. Tämä tieto auttoi perheitä liikkuvan elämäntavan ylläpitämisessä. Yhdessä kyselyssä kerrottiin, että lapset maistelevat toimintapäivien ansiosta paremmin uusia makuja. Kolme perhettä oli tyytyväisiä saamiinsa leivontavinkkeihin ja resepteihin. Kolme perhettä eli 33% ei kokenut saaneensa uutta tietoa tai ideoita toimintapäivistä.

Kyselyn viimeiseen kohtaan vanhemmat saivat vapaasti antaa palautetta mallin toimivuudesta ja esittää parannusehdotuksia. Vastaajat toivat esille esimerkiksi seuraavia näkemyksiä:

- "Toimintapäivä olisi saanut olla enempi myös vanhempaa osallistava. Nyt meillä lapset suorittavat tehtävärataa vanhemman kulkiessa vieressä."
- "Kotiläksyt voisi olla jotenkin palkittavissa eli saataisiin aina jokaisesta tehdystä tehtävästä leima tmv."
- "Aikataulujen miettiminen sekä niiden noudattaminen vetäjien puolelta! Toinen toimintapäivä oli ilmoitettu olevan 14.30-16.30 välillä. Oletus oli että tapahtuma kestää 16.30 asti. Lähdin töistä aikaisemmin ajatuksena ehtiä käydä toimintarata lasten kanssa läpi. Olin paikalla 16.20. Tavarat kerätty pois, tapahtuma päättynyt. Vetäjät lähtivät autolla 16.30. Ei hyvä, jäi huono fiilis kun ajatus oli ehtiä."

Vanhempien palautteen mukaan toimintapäivissä olisi ollut parantamisen varaa. Toiminta olisi ollut hyvä suunnitella tukemaan perheen jokaisen osapuolen liikuntaa, eli siinä olisi vanhempien mielestä pitänyt huomioida myös perheen aikuiset. Kotitehtävien tekoon vanhemmat olisivat toivoneet ohjaajien puolelta enemmän huomiota, esimerkiksi lasten kannalta mukavia palkintoja. Aikataulujen noudattamisesta vanhemmat antoivat myös palautetta. On tärkeää, että ilmoitetut aikataulut pitävät. Se tuo luottamusta osapuolten välille.

4.3 Havaintoni toimintapäivien aikana

Havainnoidessani tapahtumia huomasin, että toiminnot joita järjestettiin oli suunnattu lähinnä lapsille. Temppurata oli tehty lapsia varten ja leikit olivat lähinnä lapsia osallistavia. On mahdollista, että tämän vuoksi useat vanhemmat kyllästyivät toimintaan nopeasti ja lähtivät paikalta kun olivat kiertäneet temppuradan pari kertaa lastensa kanssa. Jotkut vanhemmista ottivat ohjat omiin käsiinsä ja keksivät temppuradan suorittamisen jälkeen tekemistä itselleen ja lapsilleen. Jotkut vanhemmista taas käyttivät aikaa toistensa kanssa jutteluun sillä aikaa kun lapset kiersivät temppurataa.

Havaitsin, että jos vanhemmat jaksoivat liikkua ja leikkiä lastensa kanssa, sekä kiertää temppurataa tehden tehtäviä myös itse, lapsetkin viihtyivät ja olivat innostuneita. Jos taas vanhemmat jäivät juttelemaan muiden vanhempien kanssa tai eivät muuten osallistuneet, eivät lapsetkaan jaksaneet kauaa osallistua toimintaan.

Marraskuun toimintapäivänä ilma oli todella sateinen. Tällöin toimintapäivään ei osallistunut kuin kolme perhettä ja nämäkään perheet eivät kauaa paikalla viipyneet. Havaintojeni perusteella toiminta olisi pitänyt siirtää sisälle, jotta päivä olisi onnistunut.

Havainnoidessani ohjaajien toimintaa pistin merkille, että varsinkin lokakuun toimintapäivässä ohjaajalta ei tullut oikeastaan minkäänlaisia ohjeita. Useat perheet odottelivat alussa pitkän aikaa ennen kuin huomasivat muiden johdolla lähteä suorittamaan temppurataa. Ihminen saa varmuutta ja turvaa saadessaan vieraassa tilanteessa kunnolliset toimintaohjeet, joiden mukaan toimia. Tämä näkyy käytännössä jokaisen

arkipäivässä. Ohjeiden anto tapahtuman alussa vaatii ohjaajalta tilanteen haltuunottoa. Ohjaajista näkyi selvästi joko kokemattomuus tai suunnitelmallisuuden puute. Opiskelijoille tämän kaltaisten tapahtumien järjestäminen yksin, ilman kokeneempien ohjaajien tukea, voi olla turhan iso pala purtavaksi. Opiskelijoilla tulisi olla apunaan kokeneita ohjaajia joiden kanssa he voisivat ideoida ja suunnitella ohjelman huolella.

Loka- ja marraskuun toimintapäiviin oli molempiin tehty tempurata, joka oli molemmilla kerroilla hyvin samankaltainen. Radat olivat kyllä melko pitkiä ja niissä oli monipuolisesti tehtäviä tasapainoilusta hyppimiseen ja ryömimisestä juoksemiseen. Silti jokainen lapsi kiersi radat molemmilla kerroilla parissa minuutissa läpi. Marraskuussa radan sijaan olisi voinut olla esimerkiksi erilaisten välineiden käsittelyä, mikä olisi monipuolistanut toimintaa. Monipuolinen liikunta on lapselle tärkeää kehittymisen ja oppimisen kannalta. 3-6vuotias lapsi on kehitysvaiheessa, jossa motoristen taitojen oppiminen on erittäin tärkeää. Lapsi opettelee hallitsemaan kehonsa eri osia, minkä ansiosta motoriikka kehittyy. Liikunta on tärkeä osa tätä kehitystä. Tämän ikäiselle lapselle on tärkeää saada kokeilla erilaisia välineitä ja liikuntamuotoja. (Sääkslahti 2015, 158.)

5 PÄÄTELMIÄ JA POHDINTAA

Tutkimuksen mukaan Mäntylän päiväkodin perheliikuntamallille on tarvetta. Toimintamalli auttaa jo varhaislapsuudessa ehkäisemään lasten liikunnasta syrjäytymistä. Tätä kautta malli pureutuu myös perheiden polarisaation ehkäisyyn ja lisää perheiden hyvinvointia. Toimintamallilla on vaikuttavuutta myös sosiaalisen vahvistamisen kannalta. Lisäämällä perheen yhdessä tekemistä vahvistetaan perheenjäsenten keskinäistä vuorovaikutusta ja suhteita toisiinsa. Liikunnallisten taitojen oppiminen vahvistaa lasten itsetuntoa. Hyvän itsetunnon omaavien lasten on helpompi luoda sosiaalisia suhteita.

On hyvä, että toiminta on perheille täysin ilmaista ja sitä järjestetään päiväkodeilla. Tutulla päiväkodilla toimintaan mukaan tulo on helppoa ja kynnyksen korkeus on matala. Tällöin kaikki perheet taloudellisesta tilanteesta, sosioekonomisesta asemasta ja kulttuuritaustasta huolimatta voivat osallistua toimintaan. Toiminnoissa, joissa käy samassa elämäntilanteessa olevia ihmisiä on helppo luoda sosiaalisia suhteita ja saada uusia ystäviä. Toiminta voi olla siis myös vanhemmille sosiaalisesti vahvistavaa.

Toimintamallin toteutusta tulisi tulosten mukaan vielä jonkin verran hioa. Positiivista palautetta saivat toimintapäivien järjestäminen kerran kuukaudessa, ensimmäisen toimintapäivän sisältö, kotitehtävät sekä vanhempien mielipiteiden huomioon ottaminen. Parannettavaa löytyi kuitenkin vielä muiden toimintapäivien sisällöstä sekä aika-
taulujen noudattamisesta.

Ohjaajien ja Oulun serviisin yhteistyössä suunnittelemaat kotitehtävät osoittautuivat menestykseksi. Kotitehtävien tekemiseen on varmasti vaikuttanut ohjeiden selkeys. Varsinkin liikuntatehtävissä on otettu hyvin huomioon liikkeiden suorittaminen pareittain. Lisäksi liikkeet on havainnollistettu selkeästi kuvien avulla, mikä auttaa myös lapsia ymmärtämään tehtävät. Tehtävät on helppo suorittaa missä vain, sillä ne eivät vaadi hurjasti tilaa tai välineitä.

Perheiden vähäiseen osallistumiseen marraskuun toimintapäivänä suurin syy oli todennäköisesti huono sää. Toiminta olisi joko pitänyt siirtää toiselle päivälle tai sitten sisätiloihin. Loka-marraskuussa kelit vaihtelevat yleensä todella paljon ja sen vuoksi tällaisen toiminnan järjestäminen ulkona on erittäin riskialtista. Tällaisissa tilanteissa pitäisi aina olla valmiina vaihtoehtoinen suunnitelma jos sää ei ulkoilua salli. Näin sää ei pääsisi vaikuttamaan toimintaan liikaa.

Vähäiseen osallistujamäärään marraskuussa osaltaan saattoivat vaikuttaa myös kyselyissäkin esiin tulleet puutteet toisena toimintapäivänä. Näitä olivat esimerkiksi toiminnan aikaistettu lopetus, ohjeistuksen puute ja se, ettei toiminta oikeastaan osallistanut vanhempia. Perheliikunnan on tärkeää olla koko perheelle tarkoitettua ja kaikkia perheenjäseniä aktivoivaa. Myös vanhempien tulee saada liikunnasta elämyksiä ja onnistumisen kokemuksia. Näin perheen kanssa liikkuminen tukee vanhempienkin

hyvinvointia. Liikunnan ja yhdessä tekemisen toimintapäivien aikana tulee olla vanhempien mielestä mukavaa, jotta se kannustaisi heitä myös jatkossa liikkumaan lastensa kanssa.

Kyselyn mukaan ensimmäinen toimintapäivä oli vanhempien mielestä erittäin hyvä. Muut päivät, varsinkin lokakuun päivä, saivat jonkin verran negatiivista palautetta. Olin itse myös hieman pettynyt lokakuun ja marraskuun toimintapäivien sisältöön. Sain itse käsityksen, että toimintapäivien sisältö on suunniteltu sekä vanhemmille että lapsille, ja että perheet saavat päivistä vinkkejä yhteiseen arkiliikuntaan sekä ruuanlaittoon. Molemmilla kerroilla kun itse olin paikalla, oli lapsille tehty tempurata. Tempurata oli vieläpä molemmilla kerroilla todella samantyylinen tehtäviltään. Mielestäni olisi ollut parempi, jos perheille olisi esimerkiksi esitelty yhteisiä liikuntamuotoja ja mitä he voisivat vapaa-ajallaan yhdessä harrastaa. Kotitehtävissä esitellyt liikkeet olivat tähän hyviä ja sen kaltaisia olisin odottanut lisää. Kotitehtävien liikuntatehtävät olisi myös voitu käydä perheiden kanssa läpi toimintapäivien aikana. Näin perheet olisivat saaneet vinkkejä tehtävien tekemiseen ja niiden suorittaminen olisi voinut olla helpompaa.

Ensimmäisen toimintapäivän lajikoikeudet olivat mielestäni hyviä, ja niitä olisi voinut olla myös seuraavilla kerroilla. Tässä kohtaa olisi voitu tehdä yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Seuroista olisi voitu pyytää henkilöitä esittelemään eri urheilulajeja ja liikuntamuotoja. Näistä olisi varmasti ollut perheille hyötyä harrastusten ja vapaa-ajan liikunnan suunnittelussa. Seuratoiminta on osaltaan myös sosiaalisesti vahvistavaa ja hyvinvointia lisäävää. Urheiluseuroissa luodaan harrastusten parissa usein uusia ystävyys-suhteita. Lisäksi seuratoiminta on aktivoivaa ja kasvattavaa.

Vaikka toimintamalli saataisiin jalkautettua pysyväksi osaksi päiväkotien arkea, eivät kaikki perheet lähde silti välttämättä toimintaan mukaan. Osallistumisaktiivisuuden saattaa vaikuttaa esimerkiksi se, että vanhemmat saattavat kokea toimintamallin teemat perheelleen sopimattomiksi. Jotkut perheet kokevat elintapansa jo ennestään terveellisiksi, minkä vuoksi he eivät näe syytä tämänkaltaiseen toimintaan osallistumiseen. Perheissä liikutaan ja laitetaan ruokaa yhdessä, jolloin perheliikuntamalliin osallistuminen saatetaan kokea turhaksi. Tämä kävi ilmi myös joistain kyselyn vastauksista. Jotkut vanhemmat eivät myöskään halua ohjeita elämäänsä ulkopuoliselta

taholta. Tällöin tämän kaltaisiin perheen hyvinvointia lisääviin toimintoihin ei ehkä haluta osallistua. Nämä seikat eivät silti tarkoita, etteikö perheliikuntamallille olisi tarvetta.

5.1 Toimintamalli tulevaisuudessa

Jotta toimintamalli voitaisiin jalkauttaa osaksi päiväkotien arkea, tulisi sitä mielestäni jonkin verran vielä kehittää. Mallista koko perheen tulisi saada uusia ideoita ja motivaatiota arjen yhteiseen liikuntaan ja ruuanlaittoon. Tämän vuoksi muuttaisin mallia siten, että kaikki toiminta toteutettaisiin tuo edellä mainitsemani ajatus edellä. Kaikessa toiminnassa tulisi siis ottaa kaikki perheenjäsenet huomioon. Jos perheessä ei harrasteta liikuntaa, on kyse yleensä vanhempien motivaation, tiedon tai ajan puutteesta. Monet vanhemmat tarvitsevat ohjausta ja kannustusta lasten kanssa liikkumiseen ja arkiruuanlaittoon. Tähän asiaan toimintamallin tulisi vastata.

Perheliikuntamallin puitteissa lastenhoitajille ja lastentarhanopettajille järjestettiin joulukuussa 2016 Liikuntaleikkikoulun ohjaaja –koulutus. Koulutus järjestettiin yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n kanssa. Tavoitteena oli, että varhaiskasvattajat jatkaisivat perheliikunnan järjestämistä päiväkodeissa.

Omien kokemusteni mukaan lastenhoitajat ja lastentarhanopettajat eivät pysty tai halua kasvatustyön ohella ottaa vastuulleen myös perheliikunnan järjestämistä. En usko, että henkilökunta haluaa järjestää tämän kaltaisia toimintapäiviä iltaisin, sillä tästä tulisi heille vain lisätyötä. Oma ehdotukseni onkin, että perheliikunnan järjestämiseen Oulun alueella palkattaisiin erikseen henkilö, jonka työnkuvaan kuuluisi järjestää toimintapäiviä perheille Oulun alueen päiväkodeissa. Työhön kuuluisi suunnitella päivät, tiedottaa niistä, hankkia niihin yhteistyökumppanit sekä olla päävastuussa päivien ohjauksesta. Tämä henkilö saisi työssään keskittyä ainoastaan toteuttamaan toimintamallia ja viemään sitä eteenpäin, toisin kuin varhaiskasvattajat, joiden työn pääpaino on lasten kasvatuksessa. Näin toimintamallista saataisiin tarkoitukseensa mahdollisimman toimiva ja mallin tavoitteet saataisiin toteutettua.

Tulevaisuudessa päivät olisi hyvä järjestää edelleen kerran kuukaudessa päiväkodilla. Ajankohdaksi kannattaisi muuttaa ilta, sillä monet perheet eivät pysty vanhempien töiden vuoksi iltapäivisin osallistumaan. Yhteistyötä jatkaisin edelleen päiväkotien kanssa ja lisäksi pyytäisin yhteistyöhön paikallisia urheiluseuroja esittelemään toimintaansa. Joidenkin toimintapäivien teemaksi voisi myös ottaa ruuanlaiton ja mahdollisuuksien mukaan valmistaa toiminnan aikana joitain reseptejä vanhempien ja lasten kanssa. Tähän voisi järjestää tilat mahdollisesti vaikka läheisten yläkoulujen kotitalousluokista.

Liikuntaneuvojaopiskelijoita kannattaisi edelleen toiminnassa hyödyntää, sillä he saavat tapahtumien järjestämisestä ja toiminnan ohjaamisesta arvokasta kokemusta. Silti järjestäjän taholta tulisi huomioida, etteivät opiskelijat joutuisi toimimaan tällaisissa tapahtumissa yksin, vaan heillä tulisi olla kokeneempia ohjaajia tukena. Tämän vuoksi ammattilaisohjaaja vastaisi ensikädessä päivien suunnittelusta ja ohjaamisesta. Opiskelijat toimisivat prosessissa apuna. Näin opiskelijat eivät joudu liian suurten haasteiden eteen, mutta heidän osaamisensa ja panoksensa otetaan kuitenkin huomioon.

Kaikkien ruokavaliosuositusten mukaan ruokavaliomme perustan tulisi koostua kasviksista, marjoista ja hedelmistä. Kotitehtäväresepteissä oli hyvää se, että niiden tarkoitus oli lisätä kasvisten määrää arkiruuassa. Kasviksia oli lisätty resepteissä esimerkiksi perunamuusin joukkoon, jolloin niiden syöminen saattaa lapsille olla helppompaa kuin esimerkiksi salaattien syöminen. Oulun serviisin tulisi mielestäni kiinnittää huomiota kasvisten määrän lisäämiseen myös laitosruuassa. Ruuat ovat usein todella hiilihydraattipitoisia. Kasvisten määrää voisi lisätä laitosruokaan samalla periaatteella kuin niitä oli lisätty kotitehtäväresepteihin, eli laittaa esimerkiksi perunamuusiin juureksia mukaan. Lisäksi laitosruuassa tulisi mielestäni pohtia rasvavalmisteiden käyttöä. Oman käsitykseni mukaan prosessoidut kasvirasvamargariinit ja vähärasvaiset tuotteet saattavat olla terveydelle jopa haitallisia. Ruuan tulisi olla mahdollisimman puhdasta ja vähän prosessoitua. Sellaista, mitä ihminen on alun perin tarkoitettu syömään.

6 ITSEARVIONTI

Olen tyytyväinen opinnäytetyöni aiheeseen ja sen tuloksiin. Työni tuotti tilaajalleen konkreettista tietoa toimintamallista ja kehittämisideoita sen parantamiseksi. Työni avulla mallista selvisi asioita, jotka oli toteutettu hyvin ja jotka voidaan jatkossakin toteuttaa samalla tavoin. Tällaisia olivat esimerkiksi toimintapäivien ajankohta päiväkotipäivien jälkeen ja toiminnan järjestäminen kerran kuukaudessa. Myös kotitehtävät saivat positiivista palautetta ja niiden jakoa kannattaa myös jatkossa jatkaa.

Kuitenkin kehitettävääkin mallista löytyi. Esimerkiksi toimintapäivien sisältö ja aikataulutus saivat osakseen jonkin verran negatiivista palautetta. Työssäni toin ilmi kehittämisideoita näihin osa-alueisiin. Ideoin myös tavan, jolla toimintapäivien järjestämistä voitaisiin Oulun alueen päiväkodeissa jatkaa tulevaisuudessa. Ideassani pääpaino on koko perheen liikunnassa, eli siinä, että kaikki perheenjäsenet saavat toimintapäivistä uusia ideoita ja motivaatiota liikkumiseen ja ravintoon. Lisäksi painotan omassa ideassani edelleen moniammatillisen verkostotyön merkitystä. Käytännössä tämä tarkoittaa seurojen, yhdistysten ja kuntien yhteistyötä. Työni myötä ymmärrykseni moniammatillisesta yhteistyöstä ja sen merkityksestä on kasvanut.

Omat oppimistavoitteeni saavutin mielestäni hyvin. Opin näkemään ihmisen kasvun ja kehityksen kokonaisvaltaisena elämänkaarena, ja ymmärtämään vielä syvemmin liikunnan ja ravinnon merkitystä hyvän elämän peruspilarina. Kirjallisuuteen perehtyminen toi minulle paljon lisää tietoutta näistä osa-alueista. Lisäksi ymmärrykseni oman alani sovellettavuudesta kasvoi. Opin lisää siitä, miten oman alani osaamista voin soveltaa myös muilla aloilla.

Itse tutkimuksen teko oli minulle aluksi melko vierasta. Opinnäytetyön yhteydessä tekemäni kyselytutkimus oli ensimmäinen tutkimus jonka olen tehnyt. Monella osa-alueella kokemattomuus myös näkyy. Jouduin hakemaan paljon tietoa eri tutkimusmenetelmistä, ennen kuin sain rajattua aiheeni ja sen myötä valittua menetelmäni. Kyselylomakkeen muodostaminen oli yksi tutkimuksen teon haastavista kohdista. Oli vaikea rajata kysymykset juuri niihin, mitkä tuottivat oman tutkimukseni kannalta tär-

keää tietoa. Opinnäytetyöni työelämäohjaajan avustuksella lomakkeesta tuli kuitenkin tarpeeksi lyhyt ja ytimekäs ja se tuotti tutkimukseeni oikeanlaista tietoutta. Toki myös joitakin olennaisia kysymyksiä jäi kysymättä, mutta ne huomasin vasta jälkeempään.

Kokemattomuuteni tutkimuksen tekijänä näkyy myös siinä, etten huomannut tehdä havaintojeni tueksi havainnointilomaketta. Kävin kyllä mielessäni läpi mitä haluan havainnoida. Havaintoni kirjoitin toimintapäivien aikana ylös. Lomake olisi voinut tuoda havainnointiin vielä lisää syvyyttä ja olisin saattanut sen avulla saada enemmänkin tietoa tutkimusta varten.

Vaikkei työni aihe liittynyt suoranaisesti yhteisöpedagogin ammattialaa, opin soveltamaan omaa ammatillisuuttani varhaiskasvatuksen työkentällä. Lisäksi opinnäytetyöni on esimerkki moniammatillisessa työssä varhaiskasvatuksessa. Työni avulla myös jatkossa voidaan soveltaa yhteisöpedagogin osaamista varhaiskasvatuksessa. Mielestäni millään alalla ei tulisi liikaa katsoa koulutustaustaa rajoittavana tekijänä, vaan ennemminkin ottaa huomioon, mitä uutta erilaisen koulutuksen omaavat ammattilaiset voivat tuoda ammattialoille. Esimerkiksi päiväkodeissa päteviksi lastenhoitajiksi kelpuutetaan vain lähihoitajakoulutuksen käyneet ja lapsiin ja varhaiskasvatukseen suuntautuneet henkilöt. Lastentarhanopettajien taas tulee olla joko yliopistosta valmistuneita lastentarhanopettajia tai varhaiskasvatukseen erikoistuneita ammattikorkeakoulusta valmistuneita sosionomeja. Liian usein unohdetaan, että kouluista saamme harvoin täydellistä tietotaitoutta itse ammatista. Jokainen työ on opeteltava alusta uuteen työpaikkaan siirryttäessä. Paljon puhutaan moniammatillisesta yhteistyöstä, mutta omien kokemuksieni mukaan se ei vielä monessakaan paikassa todella toteudu.

Yhteisöpedagogin työkenttä painottuu yleensä kolmannelle sektorille tai julkiselle sektorille. Työ on usein projektien ja hankkeiden parissa työskentelyä. Lapanenhanke oli minulle hyvä paikka oppia, millaisia kuntien alaiset hankkeet voivat olla ja millaiselta niissä työskentely saattaisi tuntua. Opinnäytetyöni suorittaminen hankkeessa avasi minulle uusia ovia myös työelämään.

LÄHTEET

Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I, Helsinki: PS-kustannus.

Arvonon, Sirpa (toim.) 2004. Porukalla, Perheliikuntaohjaajan käsikirja, Helsinki: Suomen Latu ry.

Autio, Minna, Eräranta, Kirsi & Myllyniemi, Sami (toim.) 2008. Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot - vuosikirja 2008. Helsinki: Hakapaino Oy
<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/polarisoituvanuoruus.pdf>

Erilaisten oppijoiden liitto ry (toim.) 2009. Yhdessä leiki liiku ja lue lapsesi kanssa, Jyväskylä: Helsingin seudun erilaiset oppijat ry.

Lapanen-hankkeen verkkosivut 2016. <https://www.ouka.fi/lapanen>.

Liikanen, Veli & Rannikko, Anni 2015. Vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisena elämäntapana. Liikunta & Tiede 52 (1), 47–54. Viitattu 21.2.2017.
http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-15_tutkimusartikkeli_liikanen_lowres.pdf.

Lunbom, Pia & Herranen, Jatta (toim.) 2011. Sosiaalinen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä, Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-456-114-3>

Majamäki, Karoliina & Vuoristo, Anniina 2014. opinnäytetyö Perheet liikkeelle – perheliikunnan lisääminen Ritzinkuja päiväkodissa, Turun ammattikorkeakoulu.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85006/oppari.pdf?sequence=1>

Nuori Suomi 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret, Helsinki.

http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiZlsljWMTQvMDQvMjlvMTJfNTVfMzFfMzBfSGFhc3RIZW5hX2xpaWtrdW1hdHRvbWF0X2xhcHNldF9qYV9udW9yZXRfX3NlbHZpdHlzdHlfLnBkZiJdXQ/Haasteena_liikkumattomat_lapset_ja_nuoret_-_selvitysty%C3%83%C2%B6.pdf

Ojanen, Tuija, Ritmala, Marjo, Sivèn, Tuula, Vihunen, Riitta & Vilèn, Marika (toim.) 2011. Lapsen aika, Helsinki: WSOY.

Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo (toim.) 2010. Kehittämistyön menetelmät, Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Porvoo: WSOY.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016. viitattu 13.2.2017.

http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2016/09/lasten_liikuntasuositukset.html

Palola, Elina, Hannikainen-Ingman, Katri & Karjalainen, Vappu (toim.) 2012. Nuorten syrjäytymistä on tutkittava pintaa syvemmin. Yhteiskuntapolitiikka 77(3), 310-315. Viitattu 21.2.2017.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102895/palola.pdf?sequence=1>

Salo, Pirkko 2012. Nuorisotyö – keskeinen toimija lasten ja nuorten hyvinvointityön kokonaisuudessa. Teoksessa Kyrönlampi, Taina (toim.) 2012. MoSpa- nuorisotyön monialaisuutta kehittämässä. Humanistinen ammattikorkeakoulu. Sarja C. Oppimateriaaleja 31. 80–89.

<https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/mospa-2012.pdf>

Suomalainen lääkäriseura 2017. Liikunta on lääkettä (liikuntasuositus), Duodecim Terveyskirjasto, viitattu 21.2.2017.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077

Sääkslahti, Arja (toim.) 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. viitattu 13.2.2017.

<https://www.thl.fi/fi/web/kansantaudit/yleistietoa-kansantaudeista>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (toim.) 2016. Syödään yhdessä, ruokasuositukset lapsiperheille, Tampere.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf

UKK-instituutti 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset, Helsinki.

LIITE 1

Kysely vanhemmille Mäntylän päiväkodin uuden toimintamallin vaikuttavuudesta.

Hei!

Olen yhteisöpedagogiopiskelija Humanistisessa ammattikorkeakoulussa ja teen opinnäytetyötäni Oulun kaupungin hallinnoimalle Lapanen-hankkeelle. Hankkeen tavoitteena on lisätä lasten, nuorten ja perheiden liikuntaa sekä jakaa tietoa terveellisistä elämäntavoista. Hankkeen puitteissa on kehitetty uusi perheiden hyvinvointiin keskittyvä toimintamalli, jota testataan Mäntylän päiväkodissa vuonna 2016. Työssäni arvioin tätä uutta toimintamallia perheiden näkökulmasta, eli selvitän, millaisia kokemuksia ja näkemyksiä vanhemmilla on mallin vaikuttavuudesta ja toimivuudesta.

Kysely on suunnattu vanhemmille, jotka ovat osallistuneet lastensa kanssa toimintamallin testaukseen vuonna 2016.

Yhteistyöstä kiittäen

Laura Lievonen

045 6519958

laura.lievonen@humak.edu

1. Montako lasta ja montako aikuista perheestänne osallistuu/on osallistunut Mäntylän päiväkodin toimintapäiviin?

2. Onko kokoontuminen toimintapäivään kerran kuukaudessa mielestäsi:

() Liian usein? () Tarpeeksi usein? () Liian harvoin?

3. Olette saaneet toimintapäivistä mukaanne kotiläksyjä. Miten kotiläksyjen toteutus on perheenne kohdalla onnistunut?

Voit valita useampia vaihtoehtoja. Viimeiseen tyhjään kohtaan voit halutessasi kirjoittaa lisätietoja.

Olemme kokanneet annetut reseptit yhden kerran.

Olemme tehneet liikuntatehtävät yhden kerran.

Olemme kokanneet annetut reseptit useammin kuin kerran.

Olemme tehneet liikuntatehtävät useammin kuin kerran.

Emme ole tehneet kotiläksyjä.

Lisätietoja:

4. Onko aikaa toimintapäiville ja kotitehtäville ollut helppo järjestää?

Kyllä

Ei

Lisätietoja:

5. Onko mielipiteitänne ja toiveitänne otettu huomioon toimintapäivien toteutuksessa ja/tai toimintamallin kehittämisessä?

Jos on niin miten?

6. Onko perheenne saanut toimintapäivistä uusia asioita tai ideoita liikuntaan ja/tai ruokaan liittyen? Jos on niin mainitse yksi tai useampi esimerkki.

7. Onko sinulla esittää parannusehdotuksia toimintamalliin tai toimintapäiviin liittyen?

