

Turku AMK  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyö  
2015

Kristine Luciano & Petri Puumalainen

# LIIKUNNAN MERKITYS NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISYSSÄ

Esittelyvideo nuorille Ota koppi!-hankeen liikunta-  
paikoista



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma | Hoitotyö

2015 | Sivumäärä: 37+1

Tarja Bergfors & Sari Kallio-Kökkö

Kristine Luciano & Petri Puumalainen

## LIIKUNNAN MERKITYS NUORTEN SYRJÄYTYMISEN EHKÄISYSSÄ

Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuorten hyvinvointiin ja ehkäisee nuorten syrjäytymistä monin eri tavoin. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti nuoren terveyteen, yleiseen elämänhallintaan, keskittymiskykyyn, tunne-elämään ja koulumenestykseen. (THL 2015.) Nuorten syrjäytymisen suurimpia riskitekijöitä ovat jääminen koulun ja työn ulkopuolelle. Liikunta ja liikuntaharrastusten tukeminen on keskeisimpiä keinoja ehkäistä nuorten syrjäytymistä. (Helsingin kaupunki 2009, 5-6; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015; Ympäristöministeriö 2015.)

Nykynuoret ovat taitavia sähköisen median käyttäjiä. Internetillä ja digitaalisella kuvalla on positiivinen vaikutus nuorten oppimiseen. Tämän takia sähköisen käyttö opetuksessa on kasvanut suuresti. (Salokoski, T & Mustonen, A. 2007.)

Ota Koppi!-hanke on Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen rahoittama Turun ja Satakunnan ammattikorkeakoulujen toteuttama yhteishanke, jonka tarkoitus työ- ja opiskelupaikkaa olevia 16 – 29 -vuotiaita nuoria oman terveytensä tekijöiksi ravitsemuksen ja liikunnan keinoin.

Tämän Projektin tehtävä on tuottaa Digital story-video, jossa esitellään Ota-koppi!-hankkeessa mukana olevat liikuntapaikat Salossa. Tavoitteena oli saada nuoret tietoisiksi Ota koppi!-hankkeen tarjoamista liikuntaharrastusmahdollisuuksista.

### ASIASANAT:

Nuoret, syrjäytyminen, liikunta, Digital-story, Ota koppi!-hanke

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Health Care | Nursing

2015 | 37+1

Tarja Bergfors & Sari Kallio-Kökkö

Kristine Luciano & Petri Puumalainen

## EXERCISE AS A METHOD OF PREVENTING YOUNG PEOPLE FROM THE EXCLUSION

Exercises affect the overall well-being of young people and prevent the exclusion of young people in many different ways. Physical activity has a positive impact in adolescent health, life in general management, concentration, emotional, and academic performance. (THL 2015.) Youth exclusion is the biggest risk factor for the failure of school and unemployment. Exercise and physical activity support is the most important means of preventing the exclusion of young people. (City of Helsinki, 2009, 5-6; Ministry of Education and Culture 2015; Ministry of the Environment 2015)

Today's young people are skilled electronic media users. The internet and the digital image has a positive impact on young people's learning. For this reason, the use of e-learning is greatly increased. (Salokoski, R & Mustonen, A. 2007.)

Ota koppi! project is funded by a THL and implemented by the Turku and Satakunta Universities of Applied sciences. The purpose of the project is to call 16-29-year-olds young people for their own health factors of nutrition and physical means.

This mission of this project is to create a Digital Story video for Ota Koppi! project to motivate young people to physical exercises. Digital Story video introduces all the sport activities that are involved in Ota koppi!-project in Salo. The project aims to help young people to apply for a variety of sports hobbies.

### KEYWORDS:

Adolescent, exclusion, physical activity, Digital Story, Ota koppi!-project.

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 SYRJÄYTYMINEN</b>	<b>6</b>
<b>3 NUORET JA LIIKUNTA</b>	<b>10</b>
3.1 Liikunnan merkitys terveydelle	10
3.2 Nuorten liikunta-aktiivisuus	11
3.3 Liikunta nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä	14
<b>4 SOSIAALINEN MEDIA</b>	<b>16</b>
<b>5 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE</b>	<b>20</b>
<b>6 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTUS</b>	<b>21</b>
<b>7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>25</b>
7.1 Eettisyys	25
7.2 Luotettavuus	26
<b>8 POHDINTA</b>	<b>28</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>32</b>

## LIITTEET

Liite 1. Toimeksiantosopimus

## KUVAT

Kuva 1. Gym & Fitness

# 1 JOHDANTO

Liikunta vaikuttaa kokonaisvaltaisesti nuorten hyvinvointiin ja ehkäisee nuorten syrjäytymistä monin eri tavoin. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti nuoren yleiseen elämänhallintaan, keskittymiskykyyn ja tunne-elämään. Liikunnallisella aktiivisuudella on suora vaikutus nuoren koulumenestykseen, koska fyysinen aktiivisuus vaikuttaa muistiin ja keskittymiskykyyn. Liian vähäinen liikunnan harrastaminen on yhteydessä nuorten tunne-elämän häiriöihin, sosiaalisiin ongelmiin, tarkkaavuushäiriöihin, käytöshäiriöihin ja syrjäytymiseen. (THL 2015.)

Internetillä ja digitaalisesti esitetyllä kuvalla on positiivinen vaikutus nuorten oppimiseen ja motivaation kehittymiseen. Internetin ja muun sähköisen median käyttö opetuksessa on kasvanut suuresti kouluissa. Tämä on tehnyt oppimisprosessista hauskemman ja vetovoimaisemman nuorten keskuudessa verrattuna perinteiseen kirjalliseen ja tekstipohjaiseen materiaaliin. (Salokoski & Mustonen 2007.)

Ota koppi!-hanke on Satakunnan ja Turun ammattikorkeakoulujen toteuttama hanke työn ja opiskelun ulkopuolella olevien 16-29-vuotiaiden nuorten innostamiseksi liikuntaharrastusten pariin. (Ota koppi!-hanke 2015). Digital-Story hankkeessa mukana olevista liikuntapaikoista on sosiaalisen median käyttöön totuneelle nuorille helpommin lähestyttävä ja mielenkiintoisempi kuin perinteiset kirjalliset oppaat. (Salokoski & Mustonen 2007).

Tämän Projektin tehtävä on tuottaa Digital story-video, jossa esitellään Ota koppi!-hankkeessa mukana olevat liikuntapaikat Salossa. Tavoitteena oli saada nuoret tietoisiksi Ota koppi!-hankkeen tarjoamista liikuntaharrastusmahdollisuuksista.

## 2 SYRJÄYTYMINEN

Syrjäytyminen on kokonaisvaltaista osattomuutta yhteiskunnasta, joka aiheuttaa turvattomuutta syrjäytyneelle itselleen. Syrjäytyminen ja yhteiskunnasta irtautuminen ovat yleensä pitkän prosessin tulos, joka voi koskettaa yksilöä, ryhmää tai asuinalueita. Yleensä syrjäytyminen on seurausta monista sosiaalisista ongelmista, jotka aiheuttavat uusia ongelmia ja syrjäytymisestä sekä huono-osaisuudesta tulee kierre. Lopulta syrjäytynyt ihminen ei kykene enää auttamaan itseään. (Helsingin kaupunki 2009, 5-6; Ympäristöministeriö 2015.)

Ihmisiä ja ihmisryhmiä määritellään syrjäytyneiksi tai syrjäytymisvaarassa oleviksi erilaisten riskitekijöiden perusteella. Näitä ovat yleensä köyhyys, pitkäaikais-työttömyys, vammaisuus, sairaudet, päihdeongelmat, asunnottomuus ja ylivelkaantuminen. Syrjäytyminen on yhä kasvavassa määrin myös alueellista. Tämä näkyy yhteiskunnassa siten, että sellainen asuinalue tai kaupunginosa, jonne alkaa kertyä paljon eri tavoin syrjäytyneitä ja huono-osaisia, saa paremmassa taloudellisessa asemassa olevan maksukykyisen väestön muuttamaan pois. Lopulta alueelle jäävät vain he, joilla ei ole varaa muuttaa muualle. Tämä kärjistää syrjäytymisen alueellisia ongelmia entisestään. Tätä ilmiötä kutsutaan segregaatioksi. Segregaatio liittyy yksilöiden syrjäytymiseen silloin, kun syrjäytyneet keskittyvät alueellisesti. Syrjäytyneiden alueellinen keskittyminen johtuu monesti kunnan kaavoituspolitiikasta. Asuinalue, jossa on paljon kaupungin vuokra-asuntoja, saa usein asiakkaikseen sellaisia väestöryhmiä, joilla ei ole mahdollisuutta hankkia asuntoa yksityisiltä vuokranantajilta. (Helsingin kaupunki 2009, 5-6; Ympäristöministeriö 2015.)

Syitä syrjäytymiseen on monia. Syrjäytyminen voi johtua esimerkiksi yksilön huonoissa oloissa vietetystä lapsuudesta, jonka seurauksena sosiaaliset ongelmat varhaisnuoruudessa saattavat johtaa ongelmiin oppimisessa ja pahimmassa tapauksessa koulun keskeyttämiseen. Tämän seurauksena työelämään pääsy vaikeutuu ja yhteiskunnallinen asema jää heikoksi, mikä vuorostaan voi johtaa heikkoon taloudelliseen asemaan myöhemmällä iällä. Heikko taloudellinen tilanne antaa kasvualustan muille elämänhallinnan ongelmille kuten mielenterveys-

päihde- ja ihmissuhdeongelmille. Pahoinvointi voi myös ilmetä aggressiivisuutena ja vihana ympäröivää yhteiskuntaa kohtaan esimerkiksi rikollisena käytöksenä, kun syrjäytynyt purkaa pahaa oloaan ulospäin. Tämä aiheuttaa turvattuutta muulle yhteiskunnalle, mutta ennen kaikkea syrjäytyneelle itselleen, joka kärsii tilanteesta kaikista eniten itse. (Helsingin kaupunki 2009, 5-6; Ympäristöministeriö 2015.)

Nuorten syrjäytymisellä on yleensä tarkoitettu nuorison yhteiskunnallisen aseman huononemista ja usealla elämän osa-alueella esiintyvää huono-osaisuutta. Näiden riskitekijöitä ovat esimerkiksi ongelmat kotona ja koulussa, jääminen koulutuksen ja työmarkkinoiden ulkopuolelle sekä muut nuoren elämään ja sen hallintaan liittyvät ongelmat. Yleisen määritelmän mukaan syrjäytyneitä tai syrjäytymisriskin alaisia ovat kaikki nuoret, joilla ei ole muuta koulutusta kuin peruskoulutus eikä opiskelu- tai työpaikkaa. (Eduskunnan tarkastusvaliokunta 2013, 248; Nuorisotutkimusseura Ry 2015; Vähä-Vahe 2014, 65.)

Nykyisin tämän kaltaista määritelmää nuorten syrjäytymisestä on pidetty liian kapeana sekä osittain leimaavana, koska se leimaa kaikki ilman työ- ja opiskelupaikkaa olevat nuoret syrjäytyneiksi. Kuitenkin suurin osa työn ja koulutuksen ulkopuolella olevista nuorista todella ovat monin eri tavoin syrjäytyneitä. Nämä nuoret ovat syrjäytyneet sosiaalisesti, terveydellisesti, taloudellisesti ja oikeudellisesti. Työ- ja opiskelupaikkojen ulkopuolelle jääminen irtaannuttaa nuoret yhteiskunnan rakenteista. (Eduskunnan tarkastusvaliokunta 2013, 248; Nuorisotutkimusseura Ry 2015; Vähä-Vahe 2014, 65.)

Vuonna 2008 työttömistä työnhakijoista yli 52 000 oli 15–29 vuotiaita nuoria. Näistä nuorista noin 40 000, eli ylivoimaisesti suurin osa, oli suorittanut pelkän peruskoulun. Tämän lisäksi on arvioitu olevan valtava määrä nuoria, jotka eivät ole ilmoittautuneet työnhakijoiksi. Näiden ”kadoksissa” olevien nuorten määrän on arvioitu olevan jopa puolitoistakertainen verrattuna työnhakijoiksi ilmoittautuneisiin nuoriin. Työn ja koulutuksen ulkopuolelle jääneitä nuoria on yleensä tarkasteltu vain nuorille itselleen aiheutuvien ongelmien näkökulmasta. (Häggman 2011; Leinonen 2011; Myrskylä 2011.)

Työelämän ja opiskelun ulkopuolella olevat nuoret ovat selvästi muita nuoria sairaampia. Erityisesti psykiatriset sairaudet, vammat ja myrkytykset sekä tartuntaja loistaudit ovat yleisempiä syrjäytyneiden nuorten keskuudessa kuin muilla nuorilla. Työn ja opiskelun ulkopuolella olevien nuorten keskuudessa jopa 57 prosentilla on diagnosoitu mielenterveysongelmia. Terveyspalvelujen kokonaiskustannukset ovat jopa seitsemänkertaiset ja lääkekustannukset jopa kymmenkertaiset verrattuna peruskoulun suorittaneisiin nuoriin. Syrjäytymisen kesto vaikuttaa suoraan terveydenhuollon kustannuksiin. Pidempään syrjässä olevien nuorten kohdalla kustannukset olivat muita merkittävästi korkeampia. (Grönholm 2015.)

Nuorten syrjäytyminen työn ja koulutuksen ulkopuolelle aiheuttaa suuret kustannukset koko yhteiskunnalle. Syrjäytyminen ei ole ongelma vain yksilölle, vaan sillä on suuri vaikutus koko nuoren lähipiiriin. Syrjäytymisen vaikutuksia on viime aikoina tutkittu ja on esitetty erilaisia menetelmiä syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Siitä huolimatta nuorten syrjäytyminen on kasvanut. Tämän nuorten syrjäytymiskehityksen hinta yhteiskunnalle on korkea. (Häggman 2011; Leinonen 2011; Myrskylä 2011.)

Nuorten syrjäytymisen ehkäisy on viime vuosina ollut näkyvästi esillä julkisuudessa sekä osana hallitusohjelmaa. Hallituksen politiikkaohjelmassa yhtenä tavoitteena on lisätä nuorten elämönhallintataitoja sekä motivoida heitä koulutukseen ja työelämään. Tavoitteena on, että nuorisotyö, koulu, työhallinto sekä sosiaali- ja terveystoimi toimivat yhdessä syrjäytymisen ennaltaehkäisemisessä ja kehittävät keinoja, joilla autetaan erityisesti sellaisia nuoria, jotka uhkaavat syrjäytyä jo peruskoulun aikana. Syrjäytymistä ehkäisevät toimenpiteet on tarkoitus kohdentaa erityisesti vaikeassa elämäntilanteessa oleviin nuoriin. (Eduskunnan tarkastusvaliokunta 2013, 8; Hallituksen politiikkaohjelma 2015.)

Nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä pääpaino tulisi olla julkisissa peruspalveluissa, joiden avulla voidaan ennalta ehkäisevästi tukea syrjäytymisvaarassa olevia nuoria ja heidän perheitään. Ennaltaehkäisyllä ja nopealla puuttumisella nuoren syrjäytymiskehitykseen voidaan estää ongelmien kasautuminen, pitkittyminen ja syrjäytyminen. Tällä tavoin voidaan vähentää jatkuvasti lisääntyvää tarvetta turvau-



tua kalliisiin erikoispalveluihin, mikä on erittäin tärkeää Suomen palvelujärjestelmän kestävyuden kannalta. (Eduskunnan tarkastusvaliokunta 2013, 8; Hallituksen politiikkaohjelma 2015.)

Nuorten syrjäytyminen on erittäin moniulotteinen yhteiskunnallinen ilmiö ja sen ehkäisyksi tarvitaan monia samanaikaisia palveluita yksilöidysti. Nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä tulisi käyttää vain sellaisia toimintamalleja ja palveluita, joiden tuloksista ja toimivuudesta löytyy tutkimustietoa eikä vain arviota. Tällä hetkellä julkinen sektori tuottaa palveluja liian koordinoimattomasti. Monesti apua hakeva nuori joutuu asioimaan useilla eri luukuilla, mikä vaikeuttaa oikean avun löytämistä oikeaan aikaan. Tämä kasvattaa kynnystä hakeutua palveluihin. Kriittisimpiä elämänvaiheita ovat koulutuksen ja muun elämän siirtymävaiheet, joissa nuori kokee suuren elämänmuutoksen. Tällaisia ovat esimerkiksi peruskoulun loppuminen, jatko-opiskeluun hakeminen, muutto vieraalle opiskelupaikkakunnalle, muutto pois kotoa ja ase- tai siviilipalveluksen alkaminen. Nuoret itse toivovat, että apua saisi yhdeltä luukulta, mutta myös sitä, että olisi yksi ja sama ihminen, joka olisi vastuussa nuoren palvelukokonaisuudesta. (Grönholm 2015; Häggman 2011; Myrskylä 2011.)

## 3 NUORET JA LIIKUNTA

Liikunta on tahdonalaista liikettä tai liikkumista, joka on keskushermoston ohjaama lihasten toimintaa. Liikkeen aikaan saaminen vaatii energiaa ja vastaavasti liikkuminen kuluttaa energiaa. Liikuntaa voidaan toteuttaa monella tavalla. Perusliikunta muodostuu kävelystä, juoksusta, uinnista, hyppäämisestä, heittämisestä, kantamisesta ja nostamisesta. Liikuntatavat moninkertaistuvat, kun otetaan mukaan erilaisia välineitä esimerkiksi sukset ja pallo. Liikunta voidaan jakaa kahteen pääryhmään. Toinen on jokapäiväisessä elämässä tapahtuva fyysinen toimiminen eli arkiliikunta ja toinen on vapaaehtoisena harrastuksena tapahtuva liikunta eli hyötyliikunta. (Vuori 2003, 12-15.)

Liikunta on fyysinen aktiviteetti, joka edistää ihmisen terveyttä ja hyvinvointia sekä vaikuttaa myönteisesti fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lapsilla ja nuorilla liikunta kehittää motorista toimintakykyä, tuki- ja liikuntaelinten kasvua sekä kehitystä. Motoriseen toimintakykyyn kuuluu ihmisen kehon tasapaino, reaktiokyky ja koordinaatio. Tuki- ja liikuntaelinten kuntoon kuuluu notkeus, lihasvoima ja kestävyys. Näiden osa-alueiden puuttuessa ihmisen turvallisuusriski on suuri. Huono tasapaino, lihasvoima, kestävyys ja koordinaatio altistaa kaatumiseen. (UKK-instituutti 2014.)

### 3.1 Liikunnan merkitys terveydelle

Liikunnan harrastaminen ehkäisee monia sairauksia kuten esimerkiksi hengitys- ja verenkiertoelimistön sairauksia sekä sydän- ja verisuonisairauksia. Liikunta vähentää ennenaikaista kuolleisuutta ja ehkäisee sepelvaltimotautia, korkeaa verenpainetta, syöpäsairauksia ja tyyppi 2 diabetesta. Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa seerumin lipideihin eli LDL ja HDL-arvoihin, mikä vähentää huonoa LDL-kolesterolia. LDL-kolesteroli on esimerkiksi sepelvaltimotaudin suurin riskitekijä. Liian vähäinen liikkuminen aiheuttaa keskivartalon lihavuutta, mikä altistaa aikuistyyppin diabetekseen. Liikalihavuus on liikkumattomuuden, suuren energian

saannin ja vähäisen energian kulutuksen tulos. Liikunta tukee monien sairauksien hoitoa ja kuntoutusta. (UKK-instituutti 2014; Vuori 2003, 20-25.)

Nuorena aloitettu aktiivinen liikunta luo pohjan pidempiaikaiselle liikunnan harrastamiselle, terveille elintavoille ja sosiaaliselle elämälle. Kaikenlaisella liikunnalla on myönteinen vaikutus nuorten kasvuun, kehitykseen, terveyteen, koulumenestykseen, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Lisäksi liikunta toimii nuorelle terveen itsetunnon lähteenä. Yhteiskunnan näkökulmasta nuorten aktiivisella liikunnan harrastamisella on erittäin tärkeä merkitys, ja se on ollut yksi keskeisemmistä painopisteistä hallituksen nuorisopolitiikassa. Tämän takia monet liikunnallisia harrastustoimintoja tarjoavat säätiöt, seurat ja partiot ovat yksi suurimpia veikkausvaroista rahoitettavien tukien saajista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015.)

### 3.2 Nuorten liikunta-aktiivisuus

Suomalaisnuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt huomattavasti viimeisten kahden vuosikymmenen aikana ja korvautunut yhä kasvavassa määrin sosiaalisen median kautta tulevalla viihdekulttuurilla. Tämän seurauksena nuorten vapaa-ajan vietto on viime vuosina muuttunut yhä istuvammaksi ja tietokoneen käyttöön, kännykkä- ja konsolipeleihin käytetty aika on kasvanut huomattavasti. Ilmiö ei ole keskeinen vain suomalaisnuorten keskuudessa vaan se on yleismaailmallinen. Nuorten innostus liikuntaan vähenee iän karttuessa selvästi. Esimerkiksi 15-vuotiaista pojista vain vajaa viidennes liikkuu UKK-instituutin yleisten liikuntasuosituksen mukaisesti, minkä mukaan nuoren tulisi liikkua päivittäin vähintään 1–2 tuntia. Tytöistäkin vain joka kymmenes liikkuu suosituksen mukaisesti. Nuorten liikunta-aktiivisuuden on todettu vähenevän erityisesti erityisesti 13-15 ikävuoden välillä. (Aira ym. 2013; Craggs ym. 2011, 645-658; Dumith ym. 2011, 685-698.)

Liikkumattomuus aiheuttaa monia terveyshaittoja ja lisää pitkän aikavälin terveysriskejä. Liikkumattomuus heikentää elämänlaatua, vireyttä ja oppimista. Vaikka

nuorten vapaa-ajan aktiviteetit ovat nykyisin muuttuneet yhä vähemmän liikuntaa sisältäviksi, nuoren liikunnan harrastamista voi rajoittaa myös vanhempien varattomuus. Monet aktiivisesti liikuntaa harrastavat nuoret ovat jäseninä erilaisissa urheiluseuroissa, jotka ovat monille perheille liian kalliita. Muita syitä nuorten liian vähäiseen liikkumiseen voivat olla esimerkiksi liian vähäiset alkeisryhmät, joissa liikunnallisesti kokematonkin nuori uskaltaisi aloittaa. Monien edullisia liikuntamahdollisuuksia tarjoavien järjestöjen tiedotus on puutteellista eikä aina löydä kohderyhmäänsä. (Kainulainen 2013; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015; Rätty 2012; THL. 2015.)

Yksi syy sille, että osa nuorista harrastaa vähän tai ei lainkaan liikuntaa, ovat heidän huonot kokemukset koulujen liikuntatunneista. Liikuntatunneilla huonommin pärjänneet nuoret saivat osakseen urheilullisesti parempien oppilaiden kiusaamista. Tämä kokemus on heikentänyt monen nuoren motivaation harrastaa urheilua myöhemmälläkin iällä. Vuosikymmenten ajan Suomen peruskouluissa koululiikunta toteutettiin tavalla, joka perustui oppilaiden keskinäisen kilpailuasetelman ja hierarkian ylläpitämiseen. Tämä on aiheuttanut monille lapsille ja nuorille niin pahoja traumoja, että ne ovat johtaneet kaikenlaisen liikunnan välttämiseen myös aikuisuudessa. (Berg 2010, 121-123; Vähäsarja 2015; YLE 2012.)

Eryityisesti tämä hierarkia-asetelma korostui liikuntatuntien niin sanotuissa kapteeninvalintatilanteissa, joka on vieläkin käytössä joissain kouluissa. Kyseessä on menetelmä, jossa opettaja nimeää kaksi oppilasta, yleensä kyseisen lajin parhaat, valitsemaan vuorotellen pelaajia joukkueeseen muiden oppilaiden joukosta. Tilanne on erittäin häpeällinen viimeiseksi valituksi tulevalle oppilaalle ja aiheuttaa monesti lisäväylän koulukiusaamiselle, kun kapteenit eivät halua valita kiusattua joukkueeseensa. Tällaiset epäonnistumisen tunteet herkässä nuoruusiässä heikentävät myös nuoren oman kehon yleistä hyväksymistä, koska nuoruusvuosina muotoutuu yksilön käsitys ja minäkuva omasta itsestä. Jos nuorella on fysiologisia ongelmia koordinaatiossa, motorikassa ja näkökyvyssä, on epäonnistumisen kokemukset valtavat liikunnallisesti parempien joukossa. (Berg 2010, 121-123; Vähäsarja 2015; YLE 2012.)

Koululiikunta, joka perustuu eri oppilaiden liikuntasuoritusten mittaamiseen ja tulosten paremmuusjärjestykseen laittamiseen, suosii nuoria, joilla on varakkaat vanhemmat ja siten vapaa-ajalla mahdollisuus harrastaa kausimaksuiltaan kallista seuraurheilua. Koululiikunnan osakseen saama kritiikki kohdistuu tähän oppilaidenvälisen kilpailuasetelman luomiseen, joka aiheuttaa häpeää liikunnallisesti huonommille oppilaille. Yksi syy, että tämä käytäntö on yhä osa Suomen peruskoulujen liikuntatunteja, on niin sanottu kilpailemisen perinne. Oppilaiden kilpailuttaminen keskenään vakiintui aikoinaan tärkeäksi osaksi koululiikuntaa, koska haluttiin löytää ja kasvattaa kilpa- ja huippu-urheilun menestyjiä. Kuitenkin kansanterveyden, nuorten liikuntamyönteisyyden ja sitä kautta nuorten syrjäytymisen ehkäisyn kannalta tämän kaltainen koululiikunta on tutkimusten mukaan ollut tuhoisaa monelle nuorelle. Tämän takia koululiikunnan muuttaminen tasarvoisemmaksi ja enemmän huonompia urheilijanuoria huomioonottavaksi, rohkaisisi monen nuoren jatkamaan liikunnan harrastamista myös aikuisuudessa. (YLE 2012.)

Nuorten syyt ja motivaatio liikunnan harrastamiseen vaihtelevat iän myötä. Huomattava osa nuorista ei ajattele liikuntaa niinkään terveyden edistämisen kannalta vaan hyvän ulkonäön hankkimiskeinona ja sitä kautta sosiaaliseen statukseen kohottamisena muiden nuorten keskuudessa. Esimerkiksi 15-vuotiailla tytöillä ulkonäkösytyt on suurin liikuntaan motivoiva tekijä, ei oman terveyden edistäminen tai liikunnan mielenkiintoisuus itsessään. Tyttöjen kohdalla ulkonäön tavoittelu liikunnan avulla tarkoittaa lähes poikkeuksetta laihduttamista ja ulkonäköpaineet voivat olla niin voimakkaat, että tavoitellun ulkonäön eteen ollaan valmiit käyttämään epäterveitä ja vaarallisia menetelmiä. Esimerkiksi syömishäiriöistä kärsivät nuoret naiset käyttävät laihduttamisen edistämiseksi usein pakonomaista liikuntaa nälän tunteen karkottamiseksi. Pojilla taas vastaava motivaattori liikuntaan ja kuntoiluun on lihaksikkaan ja urheilullisen vartalon tavoittelu, minkä hankkimiseksi ollaan valmiita käyttämään dopingaineita niiden vaarallisuudesta huolimatta. Dopingaineiden käyttö tavallisten kuntoilijoiden keskuudessa on yhä laajeneva ilmiö kaikkialla länsimaissa ja erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Nykyisin murto-osa kaikista dopingaineiden käyttäjistä on kilpa- ja huippu-urheilijoita. Suurin kannustin nuorten miesten dopingaineiden

käytölle on lisääntynyt ruumiillisuutta ja lihaksikasta ulkonäköä korostavan elämäntyylin ihailu. (Pekkarinen 2007; Salospohja 2012; Thing & Ottesen 2013; Tilastokeskus 2012.)

### 3.3 Liikunta nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä

Fyysisen aktiivisuuden puute ja vähäiset liikuntatottumukset ovat yleisempiä syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien nuorten keskuudessa. Vaikka vähäinen tai täysin olematon liikkuminen ja haitalliset elämäntavat eivät aina johda syrjäytymiskehitykseen, niin selviä syrjäytymisen riskitekijöitä ne ovat. Nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä ja nuorten liikuntamahdollisuuksien tukemisella on suuri merkitys nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäisevässä työssä. Syrjäytyneiden tai syrjäytymisvaarassa oleville nuorille tarvitaan kohdennettuja liikuntapalveluja. (Helsingin kaupunki 2009; Liikanen & Rannikko 2015.)

Parhaiten nuoret löytävät tiensä sellaisten liikuntaharrastusten pariin, jotka ovat niin sanottua matalan kynnyksen liikuntaa. Liikuntapaikkoja, jonne on helppo mennä ja jotka ovat nuorelle itselleen edullisia tai ilmaisia. Näitä liikuntapalveluja voivat olla esimerkiksi nuorille kohdennetut kuntosalivuorot, liikuntaryhmät, keilahallit ja golfradat. Myös erilaiset extreme-lajit kuten esimerkiksi seinäkiipeily, Parkour, katutanssi, rap-musiikkikilpailut, rullaluistelurampit, rullalautarampit ja itsepuolustuskurssit eivät ole kalliita järjestää, mutta voivat vedota aivan eri tavalla nuoriin ja innostaa heidät osallistumaan mukaan. Tärkeää on se, että syrjäytymisvaarassa olevat nuoret tunnistetaan ja heille osataan markkinoida kohdennetusti matalan kynnyksen liikuntapaikkoja, joissa harrastaa mielekästä liikuntaa. Tämä vaatii toimivaa yhteistyötä kunnan terveys-, sosiaali- ja liikuntatoimen välillä sekä erilaisten järjestöjen välillä. (Helsingin kaupunki; Liikanen & Rannikko 2015.)

Matalan kynnyksen edulliset liikuntapalvelut pitää kohdistaa syrjäytymisen kannalta riskiryhmiin kuuluville nuorille, koska ilman tehostettuja toimenpiteitä liikku-

vat vain kaikkein aktiivisimmat nuoret. Riskiryhmiin kuuluvia nuoria ovat esimerkiksi ylipainoiset, oppimisvaikeuksista kärsivät, kömpelöt, heikot motoriset perustaidot omaavat, vammaiset, pitkäaikaissairaat tai syrjäseudulla asuvat nuoret. Kaksi suurinta riskiryhmää nuorten syrjäytymisen kannalta ovat köyhien ja sosioekonomiselta asemaltaan alhaisten perheiden lapset ja maahanmuuttajanuoret. (Helsingin kaupunki 2009; Lehtinen 2010; Rätty 2012.)

Suomen yhä pahenevan työttömyysongelman seurauksena useissa perheissä ei ole varaa tukea nuoren urheilu- ja liikuntaharrastusta millään tavoin. Työttömien vanhempien lapsi joutuu muita helpommin kiusatuksi. Vähävaraisista perheistä tulevat nuoret hyötyvät eniten kunnan tai järjestöjen tarjoamista edullisista liikuntapalveluista. (Lehtinen 2010; Rätty 2012.)

Suuressa syrjäytymisriskissä oleva nuorten ryhmä ovat maahanmuuttajanuoret. He jäävät helposti esimerkiksi huonon kielitaidon ja kulttuurierojen seurauksena valtaväestöön kuuluvien nuorten ulkopuolelle. Maahanmuuttajanuorista tytöt harrastavat selkeästi vähemmän liikuntaa kuin pojat. (Zacheus ym. 2011). Liikunta ja urheilu ovat yksi käyttökelpoisimmista keinoista edistää maahanmuuttanuorten kotoutumista ja eri kulttuurien edustajien kohtaamista. Liikunta auttaa maahanmuuttajanuoria tutustumaan suomalaisiin ja siten luomaan laajempaa sosiaalista verkostoa vieraassa kulttuuripiirissä. Kaikenlainen ryhmäliikunta ja joukkueurheilu, jossa on mukana niin kantaväestöön kuin maahanmuuttajiin kuuluvia nuoria, lisää maahanmuuttajanuorten osallisuuden tunnetta suomalaiseen yhteiskuntaan. Urheilu kantaväestöön kuuluvien nuorten kanssa helpottaa maahanmuuttajanuoren Suomenkielen oppimista ja maahanmuuttajanuori kokee itsensä hyväksytyksi ja saa mielekästä tekemistä. Kielitaidon puute ja kulttuurierot eivät ole suuri este liikuntaan ja urheiluun osallistumiseen, koska liikunta ja urheilu ovat usein säännöiltään kansainvälistä. Liikunta on katsottu niin tärkeäksi osaksi maahanmuuttotyössä, että sillä on keskeinen osa Suomen maahanmuuttopoliittisessa ohjelmassa. (Myrén 1999, 88; Pohjanpää 2003, 130-133; Suomen hallituksen maahanmuuttopoliittinen ohjelma 2006; Walseth 2006, 448; Zacheus 2010.)

## 4 SOSIAALINEN MEDIA

Internetin käyttö Suomessa on kasvanut rajusti viimeisen kahden vuosikymmenen aikana ja suomalaiset käyttävät internetiä yhä enemmän ja yhä arkipäiväisempien asioiden hoitoon. Esimerkiksi Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan lähes 80 prosenttia suomalaisista 16-74-vuotiaista käyttää internetiä joka päivä ja ahkerimpia internetin käyttäjiä ovat nuoret. Nykynuoria kutsutaankin nettisukupolveksi, jotka ovat sähköisen sosiaalisen median käyttäjinä monin tavoin vanhempien sukupolvien vastakohta. Nykypäivän nuori pitää internetiä ja helppoa pääsyä internettiin lähes välttämättömänä tarpeena. Nuorille internet on huomattavasti tärkeämpi tieto- ja viihdelähde kuin esimerkiksi televisio tai radio. Lisäksi nuorista lähes 70 prosenttia käyttää internetiä päivittäin jossain muualla kuin kotonaan. (Cisco 2012; Tilastokeskus 2012; Matikainen 2011, 14-35; Yle & 15/30 Research 2013.)

Nykynuorten internetin käytössä keskeistä on lähes taukoamaton sosiaalisen median käyttö ja sen tarjoama ajanviete. Internet on pelaamisen ja tiedonhaun ohella myös keino kavereiden etsimiseen ja heidän kanssa keskustelemiseen. Lisäksi nuoret omaksuvat nopeasti ja käyttävät ennakkoluulottomasti kaikenlaista uutta teknologiaa ja sen luomia mahdollisuuksia sosiaalisessa mediassa. Tällaista nuorten omaksumaa lähes ympärivuorokautista sähköisen median käyttöä kutsutaan osallistuvaksi mediakulttuuriksi. Keskeistä sille on liittyminen erilaisiin internetin keskusteluryhmiin, joissa jokainen voi julkaista omia juttuja, kuvia, videoita ja joita muut voivat nopeasti kommentoida. Eräs motiivi nykynuorten suureen sosiaalisen median käyttöön on sosiaalinen paine. Verkkoyhteisöihin kuuluvan nuori voi jäädä helposti kaveripiiriin ulkopuolelle ja häntä pidetään omituisena. (Laine ym. 2011, 92-108; Noppari & Uusitalo 2011, 143.)

Erilaiset kuva- ja video-ominaisuuksia tarjoavat mobiililaitteet ovat yleistyneet valtavasti nuorten keskuudessa. Nykynuoriso elää ajassa, jossa jokaisella on jonkinlainen kännykkäkamera jatkuvasti käyttövalmiina taskussa. Sähköisen median tarjoama jatkuva kuvien ja videoiden tulva ja niiden suosio tarkoittaa, että visuaalisuus ja kuvat vaikuttavat nuoriin paljon paremmin kuin paperille kirjoitettu



teksti. Nuoret kokevat suurien tekstimäärien lukemisen usein puuduttavana. Nuorten keskuudessa esimerkiksi Facebookissa pelkkää tekstiä sisältävät viestit saavat huomattavasti vähemmän huomiota ja ”tykkäyksiä” kuin kuvia ja videoita sisältävät julkaisut. Kuva- ja videojulkaisut ovat internetissä eniten suosittuja, kommentoituja ja jaettuina. Lisäksi kuvien avulla nuoret voivat kommunikoida eri kielisten ja eri kulttuureista tulevien nuorten kanssa, koska kuvat ovat kaikille samanlaisia. Sosiaalisen median suosituimpia palveluita nuorten keskuudessa ovat erilaiset sosiaaliset kuvapalvelut kuten esimerkiksi Facebook, Instagram ja YouTube. (Bullas 2012; Karppinen 2013; Salonen 2013b.)

Nykyajan nuoret osaavat lukea ja tuottaa valokuvia sekä videoita sähköisen median avulla omatoimisesti. Tämä on vaikuttanut koulujen opetusmenetelmiin Suomessa. On esitetty arvioita, että jatkuva digitaalisuus on muuttanut nuoremman sukupolven kykyä omaksua tietoa ja muistaa asioita. Esimerkiksi vuonna 2014 Turengin yhteiskoulussa kokeiltiin opiskella kahdeksaa eri oppiainetta pelkästään tablettitietokoneiden avulla. Kokeilun seuraus oli se, että oppilaiden opiskelumotivaatio ja oppilaiden yhteisöllisyys lisääntyivät selvästi ja oppimistulokset paraniivat huomattavasti. (Tapscott & Williams 2010, 18-20; YLE 2014.)

Digitaalinen tarinankerronta on tietokoneella katsottava, yleensä kertojan omalla äänellä kerrottu useista eri kuvista muodostuva lyhyt muutaman minuutin mittainen tarina tai vastaava aihekokonaisuus. Digitaalisessa tarinassa kuvat voivat olla liikkumattomia Still-kuvia, liikkuvaa elävää videokuvaa tai molempia. Lisäksi kuvien taustalla voi olla tekstiä, musiikkia, ääntä tai puhetta. Digitaalisessa tarinankerronnassa keskeisenä asiana on matalan kynnyksen menetelmä, joka ei vaadi tekijältä ammattimaista osaamista ja kalliita laitteita. Digitaalisten tarinoiden tekemisessä hyödynnetään yksinkertaista ja kenen tahansa saatavilla olevaa tekniikkaa, kuten kännykkäkameroita, jotka ovat nykyisin vakiovarusteena halvimmissakin matkapuhelimissa. Erittäin hyvän digitaalisen tarinan tuottamiseen riittää yksinkertaisemmillaan pelkästään tietokone, kuuloke-mikrofoniyhdistelmä ja kännykkäkamera. Materiaalin käsittelyyn käytettävät kuvan- ja äänenkäsittelyohjelmatkin ovat monet saatavissa internetistä ilmaiseksi. (Juppi 2012, 193-194, 198.)

Digitaalinen tarinankerronta on Suomessa vielä melko vähän käytetty ja osin tuntematon mediatekninen menetelmä, mutta maailmalla se on saavuttanut laajan suosion aina 2000-luvulta alkaen. Digitaaliset tarinat ovat tavallisesti kertojan omasta elämästä, kokemuksista, harrastuksista ja vapaa-ajasta kertovia lyhyitä ja monesti huomionhakuja sekä koskettavia tarinoita. Digitaalisissa tarinoissa kuvat, ääni ja teksti muodostavat pienimuotoisen asiakokonaisuuden. Lisäksi digitaalista tarinaa käytetään yhä kasvavassa määrin yhtenä kansalaisvaikuttamisen ja opetuksen keinona. Digitaalista tarinankerrontaa pidetään yhtenä nykymedian lajityypeistä, joka on haastanut perinteiset jyrkät jaot ammattilais- ja amatöörimedian välillä sekä median tuottajan ja kuluttajan välillä. Kuka tahansa voi olla mediantuottaja ja samalla sen kuluttaja. (Juppi 2012, 193-194, 198.)

Internetin ja digitaalisesti esitetyn kuvan on havaittu herättävän nykynuorten kiinnostuksen huomattavasti paremmin kuin perinteinen kirjallinen materiaali. Digitaalinen tarinankerronta sopii hyvin nuorten uudenaikaiseen opetukseen perinteisten opetusmenetelmien sijasta. Tästä syystä Digital-storya käytetään nykyisin erittäin paljon esimerkiksi voimauttavana kerronnan muotona nuoriso- ja vähemmistöryhmille erilaisissa ryhmäopetustilanteissa. Nuorten kanssa työskenteleville aikuisille digitaalinen tarinankerronta tarjoaa erittäin tehokkaan opetus- ja vaikuttamismenetelmän, jossa on käytettävissä kohderyhmästä riippuen lukemattomia erilaisia sovellusmahdollisuuksia. Digitaalisen tarinan avulla voidaan esimerkiksi tuoda esiin marginaaliin kuuluvien nuorten mielipiteitä ja kokemuksia sekä näin helpottaa vuoropuhelua eri nuorisoryhmien ja aikuisten välillä. (Center For Digital Storytelling 2015; Juppi 2012, 194-198.)

Digitaalinen tarina voi olla väline nuorten omista lähtökohdista toteutettuun terveysvalistukseen, kuten esimerkiksi nuorten innostamiseen erilaisten liikuntaharrastusten pariin. Digitaalisessa tarinankerronnassa on myös katsottu olevan paljon mediakasvatuksellisia-, sosiaalisia ja vuorovaikutusta lisääviä elementtejä. Digitaalisten tarinoiden tekeminen ja katselu tarjoaa nuorille kokemuksen oma-toimisesta mediasisältöjen tuottamisesta ja aktiivisesta toimimisesta omassa sosiaalisessa lähiympäristössä. Se on nuorille mielekästä ja yhteisöllistä vapaa-

ajanviettoa, joka opettaa uusia itseilmaisu- ja mediataitoja. Tämän takia digitaalinen tarinankerronta tarjoaa kouluille uudenaikaisen opetusvälineen mediakasvatukseen ja eri oppiaineiden opetukseen. (Center For Digital Storytelling 2015; Juppi 2012, 194-198.)

## 5 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Tämän Projektin tehtävä on tuottaa Digital story-video, jossa esitellään Ota-koppi!-hankkeessa mukana olevat liikuntapaikat Salossa. Tavoitteena oli saada nuoret tietoisiksi Ota koppi!-hankeen tarjoamista liikuntaharrastusmahdollisuuksista.

## 6 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTUS

Ota Koppi!-hanke on Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen rahoittama Turun ja Satakunnan ammattikorkeakoulujen toteuttama yhteishanke, jonka tarkoitus on kutsua ilman työ- ja opiskelupaikkaa olevia 16 – 29 -vuotiaita nuoria oman terveytensä tekijöiksi ravitsemuksen ja liikunnan keinoin. Ota Koppi!-hanke tarjoaa toimivat ja edulliset lounasravintola- ja liikuntapalveluverkostot hankkeen kohteena oleville nuorille. Nuori voi ostaa hankkeessa mukana olevista ravintoloista edullista lounasruokaa ja osallistua mukana olevien liikuntapaikkojen tarjoamiin palveluihin edullisesti tai jopa ilmaiseksi. Nuori voi tulostaa Ota koppi!-hankkeen kotisivulta Ota-koppi!-kortin, jota näyttämällä liikuntapaikoissa saa alennusta tai täysin ilmaisen liikuntavuoron. (Ota-koppi!-hanke 2015.) Syyt aiheen valintaan olivat nuorten liian vähäisen liikunnan ja syrjäytymisen ajankohtaisuus mediassa sekä asian yleinen mielenkiintoisuus. (Liite 1).

Teoriatieto hankittiin pääosin internet-lähteistä käyttäen apuna Google, Medic, Cinahl ja Medline hakukoneita. Hakusanat olivat nuoret, syrjäytyminen, liikunta, adolescent, physical activity, outcast, outcasting, youth, young people. Lähteiksi etsittiin aihetta käsitteleviä tieteellisiä tutkimuksia, tutkimusraportteja ja median uutisia, joista rakennettiin projektin teoreettinen osa.

Projekti alkoi Ota-koppi!-hankkeen projektipäällikön tapaamisella Turun ammattikorkeakoulun Salon toimipisteen tiloissa. Tapaamisessa sovittiin projektin tavoitteeksi tuottaa Digital story tyyppinen esittelyvideo Ota koppi!-hankkeessa mukana olevista liikuntapaikoista. Lisäksi keskusteltiin Digital storyn sisällöstä ja pituudesta. Yhdessä sovittiin, että video on noin reilut viisi minuuttia pitkä, jossa liikkuvan- ja stillkuvan avulla esitellään kaikki hankkeen liikuntapaikat.

Ennen videon kuvaamista, otettiin puhelimitse yhteyttä kaikkiin hankkeessa mukana oleviin liikuntapaikkoihin ja sovittiin tapaamiset. Tapaamisissa liikuntapaikan edustajan kanssa käytiin läpi projektin aihetta, sen tehtävää ja tavoitetta. Kaikki liikuntapaikat saatiin mukaan projektiin. Tapaamisissa kerrottiin kuinka Di-

gital storyn tekeminen toteutetaan ja samalla pyydettiin lupa kuvata näissä liikuntapaikoissa. Lupa kuvaamiseen kysyttiin suullisesti myös kuvaamishetkellä paikalla olleilta ihmisiltä. Lisäksi heille kerrottiin, että valmiissa Digital storyssa kerrotaan, että videolla näkyvät henkilöt eivät ole Ota koppil-hankkeen nuoria. Tällä haluttiin varmistaa se, ettei kukaan videossa näkyvä henkilö leimaudu vasten tahtoaan työttömäksi tai ilman opiskelupaikkaa olevaksi nuoreksi. Kuvaaminen toteutettiin siten, että yksi projektin tekijöistä toimi kuvaajana ja toinen näyttelijänä.

Digital storyssa esitellään lyhyesti seitsemän liikuntapaikkaa liikkuvaa- tai still-kuvaa sisältävillä kohtauksilla. Nämä paikat ovat videon esiintymisjärjestyksessä Salo Golf, Liikuntakeskus vire, Gym & Fitness Center, Salon kaupungin keilahalli, ohjattua ryhmäliikuntaa tarjoava Jumppahullut, Teijon retkeilyalue ja Hanhiväärän liikuntakeskus. Salo Golf tarjoaa Ota-koppi!-nuorille yhden ilmaisen tutustumiskierroksen Golf-radoilla. Liikuntakeskus Vire ja Salon Gym & Fitness Center tarjoavat kumpikin monenlaista ohjattua ryhmäliikuntaa ja kuntosalipalveluita. Salon kaupungin liikuntatoimi tarjoaa laajasti eri liikuntamahdollisuuksia, joita ovat uimahalli, keilahalli, seinäkiipeily, jousiammunta ja pallopelit. Teijon retkeilyalueella voi harrastaa melontaa, retkeilyä, uintia, kalastusta ja patikointia. (Ota koppil-hanke 2015.)



Kuva 1. Gym & Fintness Centerissä voi harrastaa mm. liikuntaa Personal Trainalin ohjaamana.

Kohtauksissa toinen projektin toteuttajista esittää liikuntapaikkaan tulevaa nuorta, joka suorittaa kunkin paikan tarjoamia liikuntamahdollisuuksia. Kohtaukset ovat lyhyitä muutaman minuutin mittaisia. Käsikirjoituksessa pyrittiin mahdollisimman yksinkertaiseen esitysasuun. Kuvaamiseen käytettiin tavallista kännykkäkameraa ja digitaalikameraa. Kohtaukset kuvattiin pienissä pätkissä eri päivien aikana

liikuntapaikkojen edustajien aikatauluista johtuen. Jokaisessa liikuntapaikassa kuvaamisluvan antanut edustaja oli sovitusti läsnä videon kuvaamishetkellä.

Kuvaamisen jälkeen videomateriaali editoitiin. Tätä varten etsittiin internetistä ilmainen editointiohjelma Windows Movie Maker, jolla kuvattu video editoitiin lopulliseen esityskuntoon Digital story muotoon. Ohjelman lataaminen ja asentaminen oli helppoa ja nopeaa, eikä siinä esiintynyt minkäänlaisia ongelmia. Kun editointiohjelma oli asennettu, siirrettiin videopätkät tietokoneelle ja sieltä Windows Movie Maker ohjelmaan. Editointiohjelma tarjosi kaikki tarvittavat työkalut videon tuottamiseksi. Editoinnissa leikattiin pois huonot ja epäonnistuneet kohtaukset ja yhdistettiin hyvät kohtaukset muodostaen yhtenäinen kokonaisuus. Videoon lisättiin sekä kuvia että tekstiä, jotka muodostivat digitaalisen tarinan. Tekstiä laitettiin kohtausten alkuun, jossa esitellään hanketta ja lopussa on kiitosviestit liikuntapaikoille yhteistyöstä. Jokaista liikuntapaikkaa esittelevän otoksen alussa on tekstillä kirjoitettu liikuntapaikan nimi, sen tarjoamat liikuntamahdollisuudet sekä hinnat Ota koppi! -hankkeen nuorille. Videoon lisättiin taustamusiikki (Mr. Probz - Nothing Really Matter, Afrojack Remix) sekä videon alkuun että loppuun. Videon keskiosissa on liikuntapaikoilla soitettua taustamusiikkia. Valmiin Digital storyn kokonaispituudeksi tuli tässä vaiheessa 5,33 minuuttia.

Digital story-video esitettiin nuorille Steissi-nuorisotilassa Salossa. Videon esittämiseen pyydettiin ohjaajilta lupa, jotka myös kokosivat nuorista neljäntoista vapaaehtoisen ryhmän videota katsomaan. Nuoret olivat iältään 13-20-vuotiaita ohjaajat mukaan lukien. Video jakoi nuorten mielipiteitä. Suurin osa nuorista oli sitä mieltä, että video oli hyvä ja se antoi hyvin tietoa Ota koppi!-hankkeesta, josta moni ei tiennyt mitään. Osan mielestä video oli liian pitkä ja kohtaukset olisivat voineet olla lyhempiä. Lisäksi nuoret olisivat halunneet videoon tarkemmin tietoa Ota koppi!-kortista, sen hankkimisesta ja käytöstä.

Video lähetettiin arvioitavaksi myös kolmelle Ota koppi!-hankkeen edustajalle. Edustajat olivat sitä mieltä, että video oli hyvä, mutta se kaipasi pieniä korjauksia kuten esimerkiksi Hanhivaaran liikuntakeskuksen lisäyksen videoon. Hanhivaaran liikuntakeskusta ei ollut mainittu Ota koppi-hankkeen nettisivuilla ja siksi se ei ollut mukana alkuperäisessä versiossa.

Seuraavaksi Digital story-videota muokattiin palautteiden perusteella. Digital storyyn lisättiin Still-kuvaa Hanhivaaran liikuntakeskuksesta ja tekstitietoa sen tarjoamista palveluista. Videon alkuun lisättiin teksti, jossa kerrotaan tarkemmin Ota koppi!-kortista. Näistä lisätyistä kohtauksista huolimatta, Digital storyn kokonaispituutta onnistuttiin lyhentämään hieman. Valmis Digital story video julkaistaan Ota koppi!-hankeen internetsivuilla.



## 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

### 7.1 Eettisyys

Projektin aihe, liikunnan merkitys nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä, on ajankohdainen ja tärkeä, koska liikunnalla voidaan ehkäistä työn- ja opiskelun ulkopuolella olevien nuorten syrjäytymistä. (Eduskunnan tarkastusvaliokunta 2013, 248; Nuorisotutkimusseura Ry 2015; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2015). Kaikkien työn- ja opiskelun ulkopuolella olevien nuorten kutsumista syrjäytyneiksi on pidetty leimaavana, mutta useat tutkimukset osoittavat, että nämä nuoret ovat monin eri tavoin syrjäytyneitä sosiaalisesti, terveydellisesti, taloudellisesti ja oikeudellisesti. (Vähä-Vahe 2014, 65).

Eettisten ohjeiden mukaan tutkimuskohdetta leimaavien tulosten tarkoitushaikuista julkaisemista tulisi välttää. Tämä periaate ei kuitenkaan saa estää tutkimustulosten julkaisemista silloin, kun tulokset perustuvat tutkittuun tietoon ja niiden julkaisemiselle on hyvät perusteet, vaikka ne eivät olisi tutkimuksen kohteena oleville mieluisia. (Tampereen yliopisto 2015). Eli tämän perusteella ei ole eettisesti väärin kutsua työn ja opiskelun ulkopuolella olevia nuoria syrjäytyneiksi tai syrjäytymisvaarassa oleviksi, koska tämä väite perustuu tutkittuun tietoon.

Tutkimusetiikan arvoja ja ohjeita on noudatettu myös Digital story-videon tuottamisessa. Eettisten ohjeiden mukaan esimerkiksi kaikenlaisiin projekteihin, tutkimuksiin ja niihin rinnastettavissa oleviin toimintoihin osallistuminen tulee olla osallistujille vapaaehtoista ja perustua riittävään tietoon. Osallistuja voi antaa suostumuksensa suullisesti tai kirjallisesti, tai hänen käyttäytymisestään voi olla muutoin tulkittavissa hänen ilmaiseensa suostumuksensa osallistumiselleen. (Tampereen yliopisto 2015).

Tämän projektin eettisyyttä tukee se, että kaikille Digital storyssa näkyville henkilöille kerrottiin mikä on Ota koppi!-hanke, mitä oltiin kuvaamassa ja mihin tarkoitukseen. Kaikilta kysyttiin kuvauslupa ja kaikki kohtauksissa näkyvät henkilöt

ovat mukana vapaaehtoisesti. Lisäksi huomioitiin myös se, että ketään ei painostettu enemmistön päätökseen vaan kuvauskulmat rajattiin siten, että kameran ulkopuolelle jäi reilusti tilaa niille, jotka eivät halunneet näkyä kohtauksissa. Tämä mahdollisuus kerrottiin kaikille läsnä olleille selvästi ennen kuvaamisen aloittamista. Eettisyys huomioidaan myös valmiissa Digital storyssä siten, että siinä selvästi kerrotaan, että kohtauksissa näkyvät henkilöt eivät ole Ota koppi!-hankeen nuoria eli kukaan ei leimaudu vasten tahtoaan työttömäksi tai vailla opiskelupaikkaa olevaksi. Kaikki Digital storyssä esiintyvät henkilöt antoivat suostumuksensa kuvatuiksi tulemiseen suullisesti tai eivät vaihtaneet paikkaa, kun heille tarjottiin mahdollisuutta olla kameran kuvauskulman ulkopuolella.

## 7.2 Luotettavuus

Tämän projektin tavoite oli saada nuoret tietoisiksi Ota koppi!-hankeen tarjoamista liikuntaharrastusmahdollisuuksista. Projektin otsikon tulee vastata mahdollisimman hyvin sen tavoitetta. (Hirsjärvi ym. 2013, 319 – 321). Koska kohderyhmänä tässä projektissa ovat 16-29-vuotiaat nuoret, projektin nimi, liikunnan merkitys nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä – esittelyvideo Ota koppi!-hankeen liikuntapaikoista, on projektiin sopiva ja vastaa hyvin sen tavoitetta. Otsikko kertoo lukijalle suoraan mistä on kyse ja johdattaa aiheeseen. Tämä lisää luotettavuutta. Lisäksi Digital story suunniteltiin, käsikirjoitettiin ja tuotettiin kokonaan itse.

Valmis Digital story video esitettiin Salon Steissi nuorisotilassa neljälletoista 14-20-vuotiaalle nuorelle. Heistä suurin osa ei ollut kuullut Ota koppi!-hankkeesta ja sen tarjoamista liikuntamahdollisuuksista. Suurin osa nuorista pitivät videota hyvänä. Samaa mieltä olivat myös hankkeen edustajat. Tämän perusteella voidaan todeta, että projektin tavoite saada nuoret tietoisiksi Ota koppi!-hankeen tarjoamista liikuntaharrastusmahdollisuuksista Digital storyn avulla, on toimiva ja hyvä tapa tiedottaa hankkeesta.

Lähteiden tulee perustua tutkittuun tietoon. (ENorssi. 2015). Tämän opinnäytetyön lähteinä ovat olleet erilaiset aiheita käsittelevät internetissä julkaistut tieteel-

liset yliopistotasoiset tutkimukset, tutkimusraportit, eri uutistoimistojen uutiset. Lisäksi lähteinä on käytetty eri virastojen ja järjestöjen virallisia kotisivuja, joissa on julkaistu tutkittuun tietoon perustuvia tutkimuksia aiheesta. Lähteinä on myös käytetty oppikirjoja sekä tieteelliseen tutkittuun tietoon perustuvia aikakauslehtiä.

Sähköisiä-lähteitä käytettäessä tulee aina arvioida tiedon luotettavuutta. Aina tulee huomioida kuka on tekstin kirjoittanut, mikä on tekstin tavoite ja mihin tiedot perustuvat. Lisäksi on tärkeää selvittää, kuka sivut on tehnyt, kuka vastaa niiden sisällöstä ja milloin sivut on viimeksi päivitetty. Tutkittuun ja viralliseen tietoon perustuva internet-aineisto on kaikkein luotettavinta. Internetin erilaiset keskustelusivut taas perustuvat ihmisten henkilökohtaisiin mielipiteisiin, eikä niitä sen takia voida pitää luotettavana. (EDU.fi 2015).

Tämän opinnäytetyön teoriaosan lähteet olivat muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta kaikki internet-lähteistä. Internetin vahvuutena ja toisaalta myös haittapuolena lähteiden hakemisessa on se, että kaikenlaista tietoa on paljon saatavilla helposti ja nopeasti. Internetistä tietoa haettaessa ongelmana on usein se, että kaikki materiaali ei ole luotettavaa ja tämän havaitseminen ei aina ole helppoa. Internet-sivuja voi laatia kuka tahansa. Tämän takia internet-lähteisiin liittyy aina riskejä tiedon luotettavuuden kannalta.(EDU.fi 2015.)

Tiedon tuoreuden osalta tämän opinnäytetyön lähteet ovat ajankohtaisia. Suurin osa lähteistä on vuosilta 2010-2015. Tiedon paikkansapitävyyden osalta lähteet ovat luotettavia. Tieto perustuu suoraan tieteellisiin tutkimuksiin tai sellaisista kertoviin uutisiin, lehtiartikkeleihin ja virastojen sekä järjestöjen julkaisuihin. kaikissa on pohjana tieteellisesti tutkittu tieto. Edellä mainitun perusteella, teorian tiedon lähteiden osalta tätä opinnäytetyötä voidaan pitää luotettavana.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheeseen liikunnan merkitys nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä, päädyttiin asian mielenkiintoisuuden ja ajankohtaisuuden perusteella. Nuorten syrjäytymistä on Suomessa tutkittu varsin laajasti ja aihe on ollut viime vuosina näkyvästi esillä mediassa sekä osana hallitusohjelmaa. Hallituksen tavoitteena on, että nuorisotyö, koulu, työhallinto sekä sosiaali- ja terveystoimi toimivat yhdessä syrjäytymisen ennaltaehkäisemisessä ja kehittävät keinoja, joilla autetaan erityisesti sellaisia nuoria, jotka uhkaavat syrjäytyä jo peruskoulun aikana. (Hallituksen politiikkaohjelma 2015). THL:n rahoittama Ota Koppi!-hanke voidaan nähdä osana tämän tavoitteen toteuttamista. (Ota koppi!-hanke; THL 2015).

Kaikenlaisella liikunnalla on myönteinen vaikutus nuorten terveyteen, koulumenestykseen, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja syrjäytymisen ehkäisyyn. Lisäksi nuoruudessa aloitettu aktiivinen liikunta luo pohjan koko elinikäiselle liikunnan harrastamiselle ja terveille elintavoille. Nuorten fyysisen aktiivisuuden lisääminen erilaisia liikuntamahdollisuuksia tukemalla, on keskeisessä osassa nuorten syrjäytymistä ennaltaehkäisevässä työssä. Kuten aiemmin on todettu, työn ja opiskelun ulkopuolella olevat nuoret ovat monin eri tavoin syrjäytyneitä tai suuressa syrjäytymisvaarassa. Liikunta on yksi tehokkaimmista keinoista ehkäistä näiden nuorten syrjäytymistä. (Eduskunnan tarkastusvaliokunta 2013, 248; Helsingin kaupunki 2009, 36.)

Tärkeää on, että liikuntaan osallistuminen ei vaadi nuorelta suuria rahallisia investointeja, koska Suomen yhä pahenevan työttömyysongelman seurauksena useissa perheissä ei ole varaa tukea nuoren urheilu- ja liikuntaharrastusta. (Lehtinen 2010; Rätty 2012). Vähävaraisista perheistä tulevat nuoret hyötyvät kaikista eniten Ota koppi!-hankkeen tarjoamista edullisista liikuntapalveluista. Tärkeää on se, että syrjäytymisvaarassa olevat nuoret tunnistetaan ja heille osataan markkinoida kohdennetusti matalan kynnyksen liikuntapaikkoja, joissa voi harrastaa mielekästä liikuntaa. Tämä vaatii toimivaa yhteistyötä kunnan terveys-, sosiaali- ja liikuntatoimen välillä sekä erilaisten järjestöjen välillä. On tärkeää, että tieto

Ota-koppi!-hankkeesta leviää Salon nuorison keskuuteen. (Ota koppi! -hanke 2015; Salokoski & Mustonen 2007; Tapscott & Williams 2010, 18-20).

Erityisessä syrjäytymisvaarassa oleva nuorten ryhmä ovat maahanmuutajanuoret, joita esimerkiksi Salossa on väkimäärään nähden keskiarvoa enemmän kuin muissa saman kokoisissa kaupungeissa (Sisäasiainministeriö 2012, 7). Heille liikunta ja urheilu ovat yksi käyttökelpoisimmista keinoista edistää kotoutumista ja tutustumista suomalaisiin nuoriin. (Suomen hallituksen maahanmuuttopoliittinen ohjelma 2006; Walseth 2006, 448; Zacheus 2010.)

Tämän Projektin tehtävä on tuottaa Digital story-video, jossa esitellään Ota-koppi!-hankkeessa mukana olevat liikuntapaikat Salossa. Tavoitteena oli saada nuoret tietoisiksi Ota koppi!-hankkeen liikuntaharrastusmahdollisuuksista. Tuloksena syntyi reilun viiden minuutin mittainen Digital story-video, jossa kaikki hankkeessa mukana olevat liikuntapaikat käydään lyhyesti läpi. Projektin tuloksena syntynyt Digital story video on yksinkertainen, helppo ja nykyaikainen väline jakaa tietoa Salon Ota koppi!-hankkeen liikuntapaikoista nuorille.

Digital story on pyritty tietoisesti luomaan yksinkertaiseksi, selkeäksi, kiinnostavaksi ja lyhyeksi. Näin siksi, koska lyhyt ja ytimekäs digitaalisesti esitetty kuva herättää nykynuorten kiinnostuksen huomattavasti paremmin, kuin perinteinen kirjallinen materiaali. Tämä muutos nuorten mediakäyttäytymisessä on saanut myös koulut lisäämään sähköistä mediaa opetuksessa. (YLE 2014.) Digital storyn kiinnostavuutta pyrittiin lisäämään siten, että lopputuloksessa näkyy tietoisesti tuotoksen amatöörimäisyys. Tämä saatiin aikaan siten, että Digital story tuotettiin yksinkertaisilla kaikkien saatavilla olevilla välineillä ja käsivaralla oleva kamera pärjää. Taustalla soi nuoriin vetoava musiikki ja luettavaa tekstiä on vähän eikä teksti ole niin sanottua virallista tekstiä. Vastaavanlaisia videoita nuoret tuottavat ja lataavat internettiin päivittäin. Digital story on pyritty saamaan näyttämään siltä, että sen olisi voinut tuottaa kohdeyleisönsä kaltaiset nuoret.

Tämä Digital story-video saattaa olla parhaimmillaan maahanmuuttajataustaisten naisten innostamisessa liikuntaan. Koska Digital storyn liikuntakohtauksissa

esiintyvä henkilö on urheilullinen afrikkalaistaustainen nainen, tarjoaa hän maahanmuuttajalaisille hyvän samaistumisen kohteen ja esimerkin liikuntaharrastuksen aloittamiselle. Maahanmuuttajalaiset harrastavat selvästi vähemmän liikuntaa kuin kantaväestö tai maahanmuuttajamiehet (Zacheus ym. 2011).

Miten sitten saada nuoret kiinnostumaan enemmän liikunnasta ja hakeutumaan esimerkiksi Ota koppi!-hankeen tarjoamien liikuntapalveluiden pariin? Kuten aikaisemmin mainittu, yksi syy nuorten liikkumisen laskuun ovat sosiaalinen media, jossa voi olla yhteydessä toisiin nuoriin tuolilla istuen. Ei ole enää tarvetta nähdä kavereita fyysisesti, koska ystävien kasvot voi nähdä äänekkäänä liikkuvana kuvana tietokoneruudulla tai peleissä heidän luomina virtuaalihahmoina. Lisäksi internetin ansiosta keskusteluseuraa löytyy ympäri maailmaa mihin kellonaikaan tahansa, jolloin nuorten on helppo löytää haluamansa kaveripiiri vaikka yöllä. Ystävät eivät enää rajoitu vain oman asuinympäristön alueelle.

Sairaanhoitajan näkökulmasta ajatellen, nuorten yhä istuvammaksi muuttunut ja fyysisesti vähän aktiveettia sisältävä elämäntyyli on terveyden kannalta erittäin haitallinen. Tämän takia nuoria tulisi motivoida liikuntaan kaikin mahdollisin tavoin. Yksi keino vaikuttaa nuorten liikuntainnostukseen positiivisesti, voisi olla nuorten omiin mielikuviin vaikuttaminen ja sen korostaminen, että liikunnan lisääminen ei vaadi suurta muutosta elämään. Kuten aikaisemmin mainittu, hyvän ulkonäön tavoittelu on yksi suurimpia syitä liikunnan harrastamiseen nuorten keskuudessa. Eivät terveelliset elintavat itsessään. Liikuntaa voisi markkinoida tästä lähtökohdasta. Liikkumalla ja terveellisesti syömällä näytät paremmalta. Huonosti liikkuva ja epäterveellisesti syövä nuori on taas tämän näköinen.

Lisäksi nuorille tulisi kertoa, että muutos liikunnallisempaan elämäntapaan ei välttämättä ole kaikki pois sosiaalisessa mediassa vietetystä ajasta. Liikkeelle voi lähteä pienin askelin. Esimerkiksi koulumatkat. Voisiko ne hoitaa autokyydin tai mopoauton sijasta kävellen, polkupyörällä tai rullaluistimilla? Tai voisiko kauppareissut lähikauppaan tehdä kävellen korvanapeista musiikkia kuunnellen? Jo kymmenen minuutin päivittäisillä liikuntasuorituksilla on positiivisia terveysvaikutusta. (Potilaan lääkirilehti 2015). Näin nuori pääsee alkuun. Tärkeää on löytää

nuorta kiinnostava mieluisa laji. Moni nuori kammoaa liikuntaa siihen liittyvän kilpailuleiman seurauksena. Tämän takia on tärkeää korostaa, että myös sisäliikuntakeskuksissa tapahtuva seinäkiipeily, trampoliini, keilaaminen ja vaikka pelkkä biljardin pelaaminen ovat myös liikuntaa.

Vanhempien rooli on erittäin tärkeä nuorten liikkumisen kannalta ja vanhempien olisi kysyttävä itseltään, miten he edesauttavat tai voisivat edesauttaa nuorensa liikunnan harrastamista? Vanhempien oma aktiivisuus voi olla avainasemassa nuorten innostamisessa liikuntaan tai ainakin liikuntamahdollisuuksien tiedottamisessa nuorille. Tärkeää on toistuva tiedottaminen kaikkialla siellä, missä on nuoria ja heidän vanhempiaan. Esimerkiksi sopivan iskevillä otsikoilla ja kuvilla varustetut julisteet aiheesta koulujen käytävien seinillä voisi olla yksi keino vedota nuoriin. Koulujen vanhempainillat voisivat olla sopiva paikka markkinoida esimerkiksi Ota-koppi!-hankkeen tarjoamia liikuntamahdollisuuksia myös nuorten vanhemmille.

Tämän opinnäytetyön vahvuus on kattava katsaus nuorten syrjäytymisen nykytilanteesta Suomessa, nuorten liikkumistrendeistä sekä projektin aiheena olleen Digital-Storyn sopivuus tarkoitukseensa. Eli Ota koppi!-hankkeen liikuntapaikkojen esittelyyn Salon nuorille. Kun valmis Digital-story esitettiin Salon steissi-nuorisotiloissa, suurin osa videon katsoneista nuorista ei ollut kuullut Ota koppi!-hankkeesta. Nuoret myös pitivät videota hyvänä. Video on siinä määrin lyhyt, yksinkertainen ja ytimekäs, että se voidaan helposti esittää hankkeen puitteissa monissa eri tilaisuuksissa kohdeyleisölleen. Lisätutkimuksena aiheesta voidaan suositella, miten Digital Story on käytännössä toiminut. Ovatko Salon alueen 16-29-vuotiaat opiskelun ja työn ulkopuolella olevat nuoret löytäneet Ota koppi!-hankkeen liikuntapalvelut?

## LÄHTEET

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen aineistoilla 1986–2010. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisuja 5. Jyväskylän yliopisto. [https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff\\_julkaisu](https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu).
- Berg, P. 2010. Ryhmärajoja ja hierarkioita: etnografinen tutkimus peruskoulun yläasteen liikunnanopetuksesta. Helsingin yliopisto. Väitöstutkimus. Viitattu 27.3.2015. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23549/ryhmaraj.pdf?sequence=2>.
- Bullas, J. 2012. 6 Powerful Reasons Why you Should include Images in your Marketing – Infographic. Viitattu 18.03.2015. <http://www.jeffbullas.com/2012/05/28/6-powerful-reasons-why-you-should-include-images-in-your-marketing-infographic/>.
- Center For Digital Storytelling 2015. Viitattu 12.2.2015. <http://story-center.org/?gclid=CP3Lw7K43MMCFeHNcgodiisA7Q>.
- Cisco 2012. Cisco ennustaa mobiilidatan 18-kertaistuvan vuoteen 2016 mennessä. Viitattu 18.03.2015. [http://www.cisco.com/web/FI/press/press\\_releases/2012/tiedote\\_2012\\_02\\_14.html](http://www.cisco.com/web/FI/press/press_releases/2012/tiedote_2012_02_14.html).
- Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M. F. & Griffin, S. J. 2011. Determinants of Change in Physical Activity in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine* 40 (6).
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R. & Kohl III, H. W. 2011. Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International journal of epidemiology* 40 (3).
- EDU.fi. 2015. Kriittinen lukeminen ja luotettavan tiedon löytäminen. Viitattu 10.4.2015. [http://www.edu.fi/etalukioetusivu/vinkkeja\\_verkko\\_opiskeluun/miten\\_opiskella\\_verkossa/kriittinen\\_lukeminen\\_ja\\_luotettavan\\_tiedon\\_loytaminen](http://www.edu.fi/etalukioetusivu/vinkkeja_verkko_opiskeluun/miten_opiskella_verkossa/kriittinen_lukeminen_ja_luotettavan_tiedon_loytaminen).
- Eduskunnan tarkastusvaliokunta. 2013. Nuorten syrjäytyminen tietoa, toimintaa ja tuloksia? Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013 <http://web.eduskunta.fi/dman/Document.phx?documentId=jz32213140909180&cmd=download>.
- ENorssi. 2015. Tiedon hankkiminen ja sen luotettavuuden arviointi. Viitattu 10.4.2015. <http://www.enorssi.fi/opetus/verkko-opetus-1/keittokirja-aloittelevalle-verkko-opettajalle/tiedon-hankkiminen-ja-sen-luotettavuuden-arviointi>.



Grönholm, P. 2015. Mielenterveysongelmat kasautuvat syrjäytyneille nuorille. Syrjäytyneestä nuoresta jopa 170 000 euron terveyslaskut vuodessa. Helsingin sanomat 23.2.2015. Viitattu 30.3.2015. <http://www.hs.fi/kotimaa/a1424660271541>.

Hakala, T. 1998. Opinnäyte luovasti: kehittämis- ja tutkimustyön opas. Helsinki: Gaudeamus.

Hallituksen politiikkaohjelma. 2015. Syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen. Viitattu 29.1.2015 [http://www.minedu.fi/lapset\\_nuoret\\_perheet/Osa-alueet/Nuoret/](http://www.minedu.fi/lapset_nuoret_perheet/Osa-alueet/Nuoret/).

Hallituksen maahanmuuttopoliittinen ohjelma. 2006. Helsinki: Työministeriö. Viitattu 29.1.2015.

Helsingin kaupunki. 2009. Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen-työryhmän raportti. Helsingin kaupungin hallintokeskus Turvallisuus- ja valmiuosasto 30.10.2009. Viitattu 30.3.2015. [http://www.hel.fi/hel2/ajankohtaista/Syrj%C3%A4ytymisen\\_ehk%C3%A4isy\\_ja\\_v%C3%A4hent%C3%A4minen.pdf](http://www.hel.fi/hel2/ajankohtaista/Syrj%C3%A4ytymisen_ehk%C3%A4isy_ja_v%C3%A4hent%C3%A4minen.pdf).

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Porvoo. Bookwell Oy.

Häggman, E. 2011. Raportti työpajatoiminnasta ja etsivästä nuorisotyöstä, Varsinais-Suomen ELY-keskus 2011.

Jumppahullu.net. 2015. Viitattu 26.3.2015. <http://jumppahullu.net/>.

Juppi, P. 2012 Digitaalinen tarinankerronta nuorten osallisuuden ja identiteettityön välineenä. Julkaisussa Krappe, J., Parkkinen, T. & Tonteri, A. (eds.) MOVING IT! Art-based Approaches to Work with the Youth. Turun ammattikoulu Reports 127. Viitattu 22.3.2015. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162267.pdf>.

Kainulainen, J. 2013. Liikunta parantaa lasten ja nuorten hyvinvointia. keskisuomalainen. Viitattu 27.3.2015. <http://www.ksm.fi/yhteiso/kumppanit/hirvimetta/liikunta-parantaa-lasten-ja-nuorten-hyvinvointia/1202363>.

Karppinen, A. 2013. Villetolvanen.com. Tarina kuvien takana. Viitattu 18.03. 2015. <http://www.villetolvanen.com/2013/03/21/tarina-kuvien-takana>.

Karvinen, J. 2010. Liikunta lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyn välineenä. Alaseminaari: Toimintaa ja taidetta. Nuori Suomi. Viitattu 25.3.2015. [http://www.lskl.fi/files/358/Karvinen\\_Jukka.pdf](http://www.lskl.fi/files/358/Karvinen_Jukka.pdf).

Laine, S.; Gretschel, A.; Siivonen, K.; Hirsjärvi, I. & Myllyniemi, S. 2011. Toiminnan motiivit. Annettu, otettu, itse tehty. Nuorten vapaa-aika tänään. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

Lehtinen, S. 2010. Tavoitetaanko avuntarvitsijat? Kirkko ja kaupunki. Viitattu 25.3.2015. <http://www.kirkkojakaupunki.fi/kannanotot/tavoitetaanko-avuntarvitsijat>.

Leinonen, T. 2011. Nuorten koulutuksen keskeyttäminen ja sen hinta. Sosiaalikehitys Oy Opit käyttöön –hanke. Sosiaalikehitys Oy. Viitattu 18.3.2015. [http://www.sosiaalikehitys.com/uploads/Nuorten\\_syrjaytymisen\\_kustannukset.pdf](http://www.sosiaalikehitys.com/uploads/Nuorten_syrjaytymisen_kustannukset.pdf).

Liikanen V. & Rannikko A. 2015. Vaihtoehtolajit nuorten liikunnallisena elämäntapana. Liikunta & Tiede 52 (1), 47–54. Viitattu 25.3.2015. [http://www.lts.fi/sites/default/files/page\\_attachment/lt\\_1-15\\_tutkimusartikkeli\\_liikanen\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_1-15_tutkimusartikkeli_liikanen_lowres.pdf).

Liikuntakeskus Vire. 2015. Viitattu 26.3.2015. <http://liikuntakeskusvire.fi/>.

Matikainen, J. 2011. Yleisöjen sukupolvet – vastaanottajista tuottajiin. Teoksessa Matikainen, J. Muuttuvat mediat – haasteelliset sukupolvet. Helsinki: Infor Oy.

Myrskylä, P. 2011. Hukassa - Keitä ovat syrjäytyneet nuoret. Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelun ulkopuolella. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 12/2011. EVA 2012.

Myrén, Kati. 1999. Pois paitsiosta – maahanmuuttajien liikuntaharrastukset ja vapaa-ajanvietto Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 122. Jyväskylä: LIKES. Viitattu 26.3.2015.

Noppiari, E. & Uusitalo, N. 2011. Kavereita verkossa ja sen ulkopuolella. Näkökulmia nuortenverkko yhteisöllisyyteen. Teoksessa Kangaspunta, S. Yksilöllinen yhteisöllisyys. Avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Tampere: Tampere University Press. 140-166.

Nuorisotutkimusseura Ry. 2015. Nuorisotutkimusseuran lausunto nuorten syrjäytymiseen ja Kuntoutussäätiön tutkimukseen liittyen. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/ajankohtaista/nuorisotutkimusseuran-lausunto-nuorten-syrj%C3%A4ytymiseen-liittyen>.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2015. Lasten ja nuorten liikunta. Viitattu 23.3.2015. [http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/lapset\\_ja\\_nuoret/?lang=fi](http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/lapset_ja_nuoret/?lang=fi).

Ota koppi!-hanke 2015. Syö ja liiku terveydeksesi. Viitattu 5.2.2015. <http://otakoppi.turkuamk.fi/>.

Pekkarinen, Jaana. 2007. Tapaustutkimus nuorten naisten syömishäiriö- ja liikuntakokemuksista. Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9447/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2007616.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9447/URN_NBN_fi_jyu-2007616.pdf?sequence=1).

Pohjanpää, Kirsti. 2003. Sosiaaliset suhteet. Teoksessa Pohjanpää, Kirsti, Paananen, Seppo & Nieminen, Mauri. Maahanmuuttajien elinolot. Venäläisten, virolaisten, somalialaisten ja vietnamilaisten elämää Suomessa 2002. Elinolot 2003:1. Helsinki: Tilastokeskus, 128–136.

Potilaan lääkärilehti. 2015. Liikuntaa lääkkeeksi ja terveydeksi. Viitattu 20.5.2015. <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/palvelut/liikuntaa-laakkeeksi/liikuntaohje-aikuisen-kunnon-ja-terveyden-edistamiseksi/>.

Räty, K. 2012. Liikunta osallisuuden edistäjänä. Esimerkkejä syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa tehtävästä liikuntatyöstä. Turvallinen ja eheä Suomi-seminaari Lahti. Nuori Suomi ry. Viitattu 27.3.2015. [http://www.intermin.fi/download/33731\\_Turvallinen\\_ja\\_ehea\\_Suomi\\_120125\\_Kirsi\\_Raty.pdf?691a53111c05d188](http://www.intermin.fi/download/33731_Turvallinen_ja_ehea_Suomi_120125_Kirsi_Raty.pdf?691a53111c05d188).

Salo Golf 2015. Viitattu 26.3.2015. <http://www.salogolf.fi/>.

Salon kaupunki 2015. Viitattu 26.3.2015. <http://www.salo.fi/liikunta/liikuntapalvelut/nuoret/>.

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin— katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja - säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Viitattu 29.1.2015. <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>.

Salonen, L. 2013b. Vapamedia.fi. Milloin kuvat päihittävät sanat?. Viitattu 18.03.2015, <http://www.vapamedia.fi/blogi/milloin-kuvat-paihittavat-sanat>.

Salospohja, T. 2012. Dopingaineiden käyttö kuntoilijoiden keskuudessa. Liikuntatieteellinen tutkimusprojekti. Turun yliopisto. Viitattu 25.3.2015. [http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntatieteellinen\\_tutkimus/hankkeet/salospohja.pdf](http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/liikuntatieteellinen_tutkimus/hankkeet/salospohja.pdf)

Saulius, S. ; Majauskiene, D.; Cesnaitiene, J. & Karanauskiene, D. 2014. Do Parents Exercise Habits Predict 13-18\_Year Old Adolescents' Involvement in Sport? Journal Of Sports science and Medicine. No. 13/2014.522-528. Viitattu 29.1.2015 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4126287/>.

Sisäasiainministeriö. 2012. Maahanmuuton vuosikatsaus. Viitattu 23.4.2015.

Sosiaali-ja terveystieteet. 2010. viitattu 30.3.2015. <http://www.tesso.fi/artikkeli/liikunta-pitaa-kunnossa-lapi-elaman>.

Tampereen yliopisto. 2015. Tutkittavien itsemääräämisoikeus. Viitattu 24.4.2015. <http://www.uta.fi/tutkimus/etiikka/periaatteet/itsem.html>.

Tampereen yliopisto. 2015. Vahingoittamisen välttäminen. Viitattu 24.4.2015. <http://www.uta.fi/tutkimus/etiikka/periaatteet/vahing.html>.

Tapscott, D; Williams AD. 2010. It's Time! - Innovating the 21st-Century University. Educause review. January/February. 2010. Viitattu 18.3.2015. <http://net.educause.edu/ir/library/pdf/erm1010.pdf>.

Teijon luontokeskus 2015. Viitattu 26.3.2015. <http://www.luontoon.fi/teijonluontokeskus>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2015. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana- Ammattiin opiskelevat liikkuvat liian vähän. Viitattu 5.2.2015. <http://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo/liikunta-opiskelu-ja-tyokyvyn-perustana>.

Thing, L.F. & Ottesen, L.S. 2013. Young People's Perspectives On Health Risks And Physical Activity In a Danish Secondary School. *Health, Risk & Society*. Vol.15, No. 5/2013. 463-477. Viitattu 29.1.2015. <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.turkuamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=208bfd6-8263-4c65-8f8e-bd83724bbf4a%40sessionmgr4001&vid=10&hid=420>.

Tilastokeskus. 2012. Tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Viitattu 18.03.2015. [http://www.stat.fi/til/sutivi/2012/sutivi\\_2012\\_2012-11-07\\_fi.pdf](http://www.stat.fi/til/sutivi/2012/sutivi_2012_2012-11-07_fi.pdf).

Ympäristöministeriö. 2015. Syrjäytyminen. Turvallinen kaupunki – turvallisuus rakennetun ympäristön suunnittelussa. Viitattu 30.3.2015. <http://www.turvallinenkaupunki.fi/turvallisuusteemat/soσιαalisesti-turvallinen-elinymparisto/taustatietoa/syrjaytyminen>.

Ukk-instituutti. 2014. Liikunnan vaikutukset. Viitattu 28.3.2015. [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunnan\\_vaikutukset](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset).

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki. Edita Prisma OY. Viitattu 30.3.2015.

Vähäsarja, S. 2015. Koulu tappoi monelta liikuntakipinän loppuiäksi: "En pysty ryhmäliikuntaan, alkaa ahdistaa ja itkettää". Yle uutiset 23.1.2015. Viitattu 27.3.2015. [http://yle.fi/uutiset/koulu\\_tappoi\\_monelta\\_liikuntakipinan\\_loppuiaksi\\_en\\_pysty\\_ryhmaliikuntaan\\_alkaa\\_ahdistaa\\_ja\\_itkettaa/7753870](http://yle.fi/uutiset/koulu_tappoi_monelta_liikuntakipinan_loppuiaksi_en_pysty_ryhmaliikuntaan_alkaa_ahdistaa_ja_itkettaa/7753870).

Vähä-Vahe, Sanna. 2014. Nuoret työn ja koulutuksen ulkopuolella –syrjäytyneitäkö? Pro-Gradu. Tampereen yliopisto. Viitattu 22.4.2015. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95766/GRADU-1403508599.pdf?sequence=1>.

Walseth, Kristin & Fasting, Kari 2003. Islam's View on Physical Activity and Sport. *Egyptian Women Interpreting Islam*. *International Review for the Sociology of Sport* 38 (1).

Yle & 15/30 Research. 2013. Suomalaiset verkossa tutkimus. Viitattu 18.03.2015. <http://www.sli-deshare.net/ylefi/suomalaiset-verkossa-2013-esitys-yleisradion-isossa-pajassa-1862013-klo-13>.

YLE. 2012. Koululiikunnan perinteet murtuvat?. Viitattu 27.3.2015. [http://yle.fi/tekstiv/arkisto/kuntoliikunta/koululiikunnan\\_perinteet\\_murtuvat\\_4986.html](http://yle.fi/tekstiv/arkisto/kuntoliikunta/koululiikunnan_perinteet_murtuvat_4986.html).

YLE. 2014. Koko yläaste läpi sähköisesti – maan laajin kokeilu nosti heti oppilaiden kouluiloa. Viitattu 18.3.2015. [http://yle.fi/uutiset/koko\\_ylaaste\\_lapi\\_sahkoisesti\\_\\_maan\\_laajin\\_kokeilu\\_nosti\\_heti\\_oppilaiden\\_kouluiloa/7599117](http://yle.fi/uutiset/koko_ylaaste_lapi_sahkoisesti__maan_laajin_kokeilu_nosti_heti_oppilaiden_kouluiloa/7599117).

Zacheus, T. 2010. Liikunnan ja urheilun merkitys maahanmuuttajien kotoutumiselle. Kasvatus & aika. Kasvatuksen historiallis-yhteiskunnallinen julkaisu. ISSN 1797-2299. Viitattu 25.3.2015. [http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page\\_id=276](http://www.kasvatus-ja-aika.fi/site/?page_id=276).

Zacheus T., Koski P., Mäkinen S. 2011. Naiset paitsiossa? – maahanmuuttajanaisten liikunnan tunnuspiirteitä Suomessa. Liikunta & Tiede 48 (1), 63–70. Viitattu 24.4.2015.

[http://www.lts.fi/sites/default/files/lt611\\_tutkimusartikkelit\\_63-70\\_lowres.pdf](http://www.lts.fi/sites/default/files/lt611_tutkimusartikkelit_63-70_lowres.pdf).

## **LIITTEET**

Toimeksiantosopimus. Ota koppi!-hanke.



