

Maria Suvimeri

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT LIIKUNTATUOKIOT
ALAKOULUIKÄISILLE ADHD-LAPSILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2015

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT LIIKUNTATUOKIOT ALAKOULUIKÄISILLE ADHD-LAPSILLE

Suvimeri, Maria
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyönkoulutusohjelma
Helmikuu 2015
Ohjaaja: Hannula, Erja
Sivumäärä: 28
Liitteitä: 2

Asiasanat: ADHD, liikuntatuokio, alakouluikäinen

Tämän toiminnallisen, projektiluonteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kolme terveyttä edistävää liikuntatuokiota Herttuan koulun alakouluikäisille ADHD -lapsille. Liikuntatuokioihin osallistuvat olivat 9-10 – vuotiaita ADHD – tyttölapsia. Liikuntatuokioiden tavoitteena oli terveyden edistäminen siten, että ADHD- lapset kykenisivät kanavoimaan energiansa liikunnan avulla. Projekti toteutettiin suunnitellusti helmikuun alussa 2015. Projektiin osallistui parhaimmillaan yhdeksäntoista lasta ja kaksi liikunnanopettajaa Herttuan koulusta. Ennen liikuntatuokioiden toteutusta opinnäytetyöntekijä oli yhteydessä Herttuan koulun rehtoriin ja liikunnanopettajaan ja yhdessä sovittiin liikuntatuokioiden ajankohdista sekä toimintapaikoista. Liikunnanopettajan toiveena oli, että liikuntatuokiot sisältäisivät fyysisestikin raskasta liikuntaa, muuten opinnäytetyöntekijä sai vapauden suunnitella ja toteuttaa liikuntatuokiot haluamallaan tavalla. Herttuan koulun opettajat informoivat hyvissä ajoin oppilaita liikuntatuokioista ennen niiden toteuttamista.

Liikuntatuokioiden tavoitteena oli, että lapset oppisivat hallitsemaan omaa kehoaan ja he oppisivat kanavoimaan energiansa liikunnan avulla. Liikuntatuokiot sisälsivätkin runsaasti fyysisesti raskasta liikuntaa kuten juoksua ja kehonhallintaa vaativia pelejä ja leikkejä. Liikunta tuokiot pidettiin kahdesti Porin urheilutalolla ja viimeinen kerta Herttuan koulun liikuntasalissa. Liikunta tuokiot kestivät kolmestakymmenestä minuutista tuntiin ja kolmeenkymmeneen minuuttiin.

Opinnäytetyöntekijä arvioi liikuntatuokioiden onnistumista palautekyselyillä, joihin vastasi kolmetoista Herttuan koulun 3-4 – luokan tyttöä, myös liikunnanopettaja antoi suullisesti palautetta. Palautteet olivat positiivisia ja niissä tuli ilmi, että liikuntatuokioista ja niiden sisällöstä oli pidetty. Liikuntatuokioiden aikana saadusta suullisesta palautteesta tuli esille, että liikuntatuokiot olivat onnistuneet ja projektin tavoitteet oli saavutettu.

Herttuan koulun oppilaiden ja henkilökunnan palautteiden mukaan vastaavanlaisia liikuntatuokioita toivottiin järjestettävän jatkossa. Liikuntatuokioiden sisältöön lapset toivoivat pallopelejä, tanssia ja ulkoliikuntaa. Opinnäytetyöntekijä näkee liikuntatuokioiden pitämisen tarpeellisena ADHD -lapsille, jotta heidän sairaudesta mahdollisesti aiheutuvat motoriset oireet lievittyisivät ja he voisivat nauttia liikunnan tuomasta ilosta ja hyvästä olost.

HEALTH IMPROVING EXERCISE SESSIONS FOR UNDERAGED ADHD-CHILDREN

Suvimeri, Maria
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing Care
February 2015
Tutor: Hannula, Erja
Pages: 28
Appendices: 2

Key words: ADHD, Exercise session, Primary school student

This functional project thesis goal was to organize three health improving exercise sessions for primary school students with ADHD. Children were from Herttua's school. Attending children were 9-10 – year old female ADHD children. The goal of the exercise sessions was improving health so that the children could channel their energy through exercise. The project was executed on the beginning of February 2015 as planned. At best 19 children and two PE teachers from Herttua's school were at an exercise session. Before the execution of the exercise sessions the maker of the thesis was in contact with Herttua's schools principle and a PE teacher. Schedule and location was discussed beforehand. PE teacher's wish was that the sessions would include physically cumbersome activity; Otherwise maker of thesis got freedom to plan and execute sessions as she wanted. Herttua's schools teachers informed students in advance about sessions.

The goal of the sessions was that the children would learn to control their body and channel their energy through exercise. The sessions included a lot of physically heavy exercise such as running and body control demanding games. The exercise sessions were held twice at Pori's Sports Hall and the last time at Herttua's school's gymnasium. Exercise sessions lasted from 30 minutes to hour and a half.

Maker of thesis estimated success of the exercise sessions by feedback inquiry, to which answered 13 Herttua's school's three to four grade student girls. Also PE teacher gave oral feedback. Feedback was positive and it stated the sessions and their contents were popular. Feedback during the sessions suggested that the sessions were successful and the projects goals were achieved.

Herttua's school's students and staff wished similar exercise sessions in future, according to feedback. Children wished ball games, dancing and outdoor activities to be included to a session. Maker of thesis sees the exercise sessions as a necessity for ADHD children, so that their possible motoric symptoms due to their illness would ease and they could enjoy the joy and good feeling from exercise.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LIIKUNTA ALAKOULUIKÄISEN ADHD–LAPSEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ.....	5
2.1	Alakouluikäisen lapsen terveyden edistäminen.....	5
2.2	Alakouluikäinen lapsi	6
2.3	ADHD ja sen tuottamat oireet lapsella	7
2.4	Terveyttä edistävän liikunnan merkitys ADHD-lapselle.....	10
2.5	Liikuntatuokiot.....	12
3	PROJEKTITYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	13
4	OPINNÄYTETYÖ SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	13
4.1	Projektimuotoinen toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä	13
4.2	Kohdeorganisaationa Herttuan koulu	15
4.3	Kohderyhmä.....	16
4.4	Projektin resurssit ja riskit	16
4.5	Liikuntatuokioiden sisältö ja toteutus	17
4.5.1	Ensimmäinen liikuntatuokio.....	18
4.5.2	Toinen liikuntatuokio	20
4.5.3	Kolmas liikuntatuokio	22
5	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	24
6	POHDINTA.....	26
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyöni aiheena on järjestää terveyttä edistäviä liikuntatuokioita alakouluikäisille ADHD- lapsille. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Porissa sijaitsevan Herttuan koulun kanssa.

Liikunta auttaa lasta kanavoimaan energiaa myönteisellä tavalla. Kun lapsi saa purkaa fyysistä aktiivisuuttaan liikunnallisen toiminnan kautta keskittyminen rauhallisiin leikkeihin ja tehtäviinkin onnistuu helpommin, myös uneen rauhoittuminen illalla voi olla helpompaa. ADHD:hen voi liittyä erilaisia aistitiedon käsittelyn ja motoriikan ongelmia, jotka voivat aiheuttaa haasteita oman kehon hahmottamisessa sekä tasapainon ja liikkeiden koordinaation kehittymisessä. (Dufva & Koivunen, 2012, 169.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kolme terveyttä edistävää liikuntatuokiota Herttuan koulun alakouluikäisille ADHD-lapsille. Liikuntatuokioiden tavoitteena oli, että lapset oppisivat hallitsemaan omaa kehoaan ja he oppisivat kanavoimaan energiansa liikunnan avulla.

2 LIIKUNTA ALAKOULUIKÄISEN ADHD-LAPSEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

2.1 Alakouluikäisen lapsen terveyden edistäminen

Käsite terveyden edistäminen sisältää sairauksien ehkäisyn, terveyden parantamisen ja hyvinvoinnin lisäämisen. Tällä tarkoitetaan yksilöiden ja yhteisöjen terveydentilan parantamista, terveyden merkityksen korostamista, terveyden tukemista sekä puolustamista. Tavoitteena on, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa omaan ja ympäristönsä terveyteen. Terveyden edistämällä on yhteys terveystieteeseen, johon vaikuttavat fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen näkökulma. Terveyden edistämismalli saattaa olla sairauskeskeinen, jolloin huomio kiinnittyy sairauksiin. Kokonaisvaltai-

sessä terveyden edistämisen mallissa keskitytään terveystarannon kasvattamiseen. Terveyttä suojelevaksi malliksi voidaan sanoa sellaista toimintaa, joka tukee terveellistä käyttäytymistä. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2009, 14–15.)

Terveyden edistäminen tapahtuu lasten elämässä niin sanotussa areena-ajattelussa, joka voidaan määritellä ihmisten arkipäivän toimintojen paikaksi, jossa ympäristölliset ja henkilökohtaiset tekijät ovat vuorovaikutuksessa vaikuttaen terveyteen ja hyvinvointiin. Tällaisia arkipäivän areenoita lapsen elämässä ovat asumisyhteisö, päiväkotiki, koulu ja kotikunta. Nämä areenat voivat tukea lapsen terveyttä. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2009, 16.)

Suomessa on edelleen haasteita lasten ja nuorten terveyden edistämässä. Mielenterveyden häiriöt ovat yleistyneet ja sairaalahoitoa vaativat masennukset lisääntyneet lasten ja nuorten kohdalla. Oppimisvaikeuksia näyttäisi myös olevan enemmän kuin aikaisemmin. Lihavuus ja suomalaiset kansansairaudet, kuten esimerkiksi diabetes ja astma ovat lasten ja nuorten kohdalla lisääntyneet. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2009, 16.)

2.2 Alakouluikäinen lapsi

Alakouluikäisellä eli kouluikäisellä tarkoitetaan 7-12-vuotiasta lasta. Kouluikäisen fyysinen kasvu on melko tasaista, ja se on hidastunut leikki-ikästä. Pituus lisääntyy keskimäärin 5cm ja painoa kertyy 2 ½ kg vuodessa. Kouluikässä lapsen ulkoinen olemus muuttuu. Lapsi liikkuu paljon ja lapselle ominainen pyöreys alkaa kadota. Lapsen pää pienenee suhteessa koko pituuteen ja raajat pitenevät. (Ivanoff ym, 2007, 68; Storvik-Sydänmaa ym, 2012, 62.)

Kouluikäiselle lapselle on luonteenomaista toiminnallisuus, uteliaisuus ja tiedonhalu. Lapsi on motorisesti orientoitunut ja oppii taitoja helposti. Harjoittelemalla eri liikuntalajeja kouluikäinen lapsi oppii entistä paremmin käyttämään kehoaan ja liikesuoritusten tarkkuus paranee. Myös hienomotoriikka kehittyy vähitellen, ja tarkkuutta vaativat taidot, kuten kynän käyttö, kengännauhojen rusetille solmiminen ja perunoiden kuoriminen omatoimisesti onnistuvat entistä paremmin. Kouluikäinen lapsi hioo

taitojaan uutterasti ja kokeilee omia rajojaan. Kouluikäisen lapsen onkin tärkeää saada mahdollisuuksia harjoittaa nopeasti kehittyviä motorisia taitojaan turvallisesti. (Ivanoff ym, 2007, 68; Storvik-Sydänmaa ym, 2012, 62.)

Koska fyysinen kehitys on kouluiässä hidasta, se mahdollistaa motoristen taitojen nopean kehittymisen ja ruumiinhallinnan paranemisen. Kouluikäisen lapsen aivoissa tapahtuu sekä rakenteellista että toiminnallista kehittymistä. Motoristen taitojen kehittymisellä on suuri merkitys minäkäsityksen kehityksessä. Liikunnallisten ja motoristen taitojen kehittyminen mahdollistaa kouluikäisen lapsen elämänpiirin laajenemisen. (Ivanoff ym, 2007, 68; Storvik-Sydänmaa ym, 2012, 62.)

Kouluikäisen lapsen päivään sisältyy sekä hieno- ja karkeamotoriikkaa kehittävää toimintaa, kuten juoksua, kiipeilyä, kirjoittamista sekä piirtämistä. Jos suoritukset eivät vaadi suurta voimankäyttöä tai tarkkaa etäisyyksien ja nopeuksien arvioimista, kouluikäinen lapsi pystyy monenlaisiin liikuntasuorituksiin. (Ivanoff ym, 2007, 68; Storvik-Sydänmaa ym, 2012, 62.)

2.3 ADHD ja sen tuottamat oireet lapsella

ADHD on lyhenne sanasta attention deficit hyperactivity disorder. ADHD on neurologinen, aivojen välittäjäaineiden toiminnan erilaisuudesta johtuva ominaisuus. ADHD tai tarkkaavaisuus/ylivilkkaushäiriö on kehityksellinen itsehillinnan häiriö. Siihen sisältyy ongelmia tarkkaavaisuudessa, impulssikontrollissa ja aktiivisuustasossa. Mutta ADHD on myös paljon muuta. (Barkley, 2008, 35.) Usein ADHD:hen liittyy muita häiriöitä, kuten kömpelyyttä ja hahmotus- tai oppimisvaikeuksia (Michelsson, Saresma, Valkama & Virtanen 2004,11).

ADHD- lapsi, voi olla ylivilkas tai sitten sen todellinen vastakohta flegmaattinen (=tyyniluonteinen, hidasluonteinen, välinpitämätön) tai näiden yhdistelmä. Aivojen välittäjäaineista dopamiinin lisäksi muun muassa noradrenaliini ja serotoniini vaikuttavat ADHD -piirteisiin. ADHD -henkilön aivoissa, joillakin osin, aktivaatio on matalampaa kuin suurimmalla osalla muista ihmisistä. Korjatakseen tätä puutetta ADHD -henkilö alkaa huomaamattaan liikehtiä levottomasti, puuhastella asiaankuu-

lumattomia asioita, puhua pälpättämään tai vaipuu unelmiinsa. Aivojen aktivaatiotason nostaminen on edellytys oppimiselle. (Suomen ADHD- aikuiset ry www-sivut 2014.)

ADHD-lasten sanotaan kärsivän myös kyvyttömyydestä noudattaa ohjeita ja sääntöjä samalla tavoin kuin muut ikäisensä. ADHD- lapset ajautuvat usein tehtävänsä ulkopuolelle tai tekevät jotakin muuta kuin pitäisi. (Barkley, 2008, 67.) ADHD:lla ei ole mitään tekemistä henkilön älykkyyden kanssa. Monet ADHD- lapset ovat jopa keskimääräistä lahjakkaampia ja luovempia kuin lapset, joilla ei ole ADHD:ta. Lahjakkuusprofiili tosin on monesti epätasainen. Oppimiseen keskittymisvaikeuksilla kuitenkin on suuri vaikutus. Tästä syystä useimmat alisuoriutuvat opinnoissaan suhteessa älykkyyteensä. Opintojen keskeyttäminen tai venyminen on hyvin tyypillistä. (Suomen ADHD- aikuiset ry www-sivut 2014.)

ADHD-lapset ovat usein kykenemättömiä hillitsemään tunteitaan. ADHD-lapsen voi olla vaikeaa sopeutua tilanteeseen, jossa pitäisi olla rauhallinen, vähemmän tunteellinen tai objektiivinen. ADHD-lapset voivat olla intohimoisia ja tunteellisia toimissaan ja heillä voi siten olla kaikkeen henkilökohtaisempi ote. ADHD-lapset kykenevätkin usein samaan tai parempaan kuin muut esiintyvissä taiteissa kuten musiikissa ja näyttelemisessä, joissa vahva tunneilmaisuus on etu. (Barkley, 2008, 83.)

ADHD:n syyt vaihtelevat, eikä niitä aina edes lääketieteellisin tutkimuksin pystytä selvittämään. Aiheuttaja voi olla perintötekijöissä. Erilaiset kehityspoikkeamat ovat vahvasti perinnöllisiä, kuten esimerkiksi tarkkaavaisuushäiriö, kömpelyys ja lukivaikeudet. Lisäksi oireet ja oireista johtuvat ongelmat voivat korostua epäsuotuisassa kasvuympäristössä. Myös ulkoiset tekijät voivat aiheuttaa aivotoiminnan häiriöitä. Raskauden aikana eräät virustaudit, lääkkeet, huumausaineet ja runsas alkoholinkäyttö voivat vahingoittaa sikiön normaalia kehitystä. Lapsi voi myös vaurioitua synnytyksen aikana, jos hän kärsii esimerkiksi hapenpuutteesta tai jos hän saa aivoverenvuodon tai jokin vakava aivojen toimintaa vaurioittavan taudin. Vanhemmilla lapsilla muun muassa aivokalvontulehdus tai päähän kohdistunut ulkoinen isku voivat jättää pysyviä oireita (Michelsson ym. 2004,12.)

Arviolta noin 3-5 prosentilla lapsista esiintyy korostuneita vaikeuksia tarkkaavaisuudessa. Lapsella on ongelmia tarkkaavuuden suuntaamisessa ja ylläpidossa, ylivilkkautta ja impulsiivista käyttäytymistä. Näillä käyttäytymispiirteillä ajatellaan olevan selkeä lapsen hermoston kehitykseen ja toimintaan liittyvä pohja. Vaikeudet tulevat ilmi jo ennen 7vuoden ikää, ja niitä esiintyy pojilla 3-6 kertaa useammin kuin tytöillä. (Rintala, Ahonen, Cantell & Nissinen 2005, 13.)

Vaikeudet tulevat esille erityisesti tilanteissa, joissa lapsen oma motivaatio tehtävään on heikko. Tämä selittää usein tehtyä havaintoa siitä, että lapsen tarkkaavaisuuden kesto on oman mieliharrastuksen parissa aivan toista kuin esimerkiksi ponnistelua vaativissa oppimistilanteissa päiväkodissa tai koulussa. (Rintala ym. 2005, 14.)

Myös taito suunnitella ja ohjata omaa toimintaa sekä ehkäistä tilanteeseen sopimattonta motorista toimintaa tai impulsiivista reagoitua kehittyä ADHD -lapsilla tavallista heikommin. Tästä seuraava impulsiivinen ja vaikeasti ennakoitava toimintatapa altistaa lapsen iän karttuessa monenlaisille käyttäytymiseen liittyville ongelmille. (Rintala ym. 2005, 14.)

Useiden eri tutkimusten mukaan tarkkaavaisuushäiriöisistä lapsista jopa puolella esiintyy myös motorisia ongelmia. Motorisia ongelmia näyttäisi esiintyvän riippumatta siitä, mitkä tarkkaavaisuushäiriön piirteet (tarkkaamattomuus, yliaktiivisuus, impulsiivisuus) lapsella ovat korostuneimpia. Joidenkin tutkimusten mukaan kuitenkin erityisesti tarkkaamattomuus olisi kaikkein voimakkaimmin yhteydessä motoriisiin ongelmiin. Tarkkaamattomuuteen on havaittu myös liittyvän vaikeuksia liikkeen ajoituksessa ja lihas-voimassa sekä tavallista suurempaa suoristusten vaihtelua tilanteesta toiseen. (Rintala ym. 2005,14.)

ADHD:sta johtuvat ongelmat ovat usein laajoja. Erilaiset oireet eivät esiinny selkeinä, vaan ne sekoittuvat toisiinsa. On usein vaikeaa, joskus jopa mahdotonta sanoa, onko jokin vaikeus esimerkiksi hienomotoriikan vai visuaalisen hahmottamisen häiriö. Vaikeus voi koostua molemmista. ADHD:sta johtuvia suurimpia oireita ovat tarkkaavaisuushäiriö, impulsiivisuus ja yliaktiivisuus, hitaus ja juuttuminen, motorikka, hahmottaminen sekä kieli ja puhe, joka taas johtaa sosiaalisiin ongelmiin. (Michelsson ym. 2004,107 -128.)

Vähemmän tunnettua on, että ADHD-lapsi voi olla myös poikkeuksellisen hidas ja verkkainen toimissaan ja ajattelussaan. Vaikuttaa siltä, että lapsi tekee kaiken viiveellä ja että häntä pitää houkuttaa ja hoputtaa tekemään toimensa. Hitaudesta voi olla haittaa vaikeimmillaan nuorten kohdalla, jolloin joukkoon sulautuminen on tärkeää. Muista jälkeen jääminen merkitsee erottautumista muista ikäryhmänsä jäsenistä, tämä saattaa johtaa nuoren syrjäytymiseen. (Michelsson ym. 2004, 112 -113.)

2.4 Terveyttä edistävän liikunnan merkitys ADHD-lapselle

Liikkuminen avaa mahdollisuuksia uuden oppimiseen. Motorinen kehitys ja sen kautta avautuvat uudet mahdollisuudet ovat pohjana myös sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselle. Uusien tietojen tai taitojen oppiminen voi siksi tapahtua liikkumisen kautta tai sen avulla. (Rintala ym, 2005.)

Motoriikkaan liittyviä kehityshäiriöitä ovat esimerkiksi kokonaismotoriikan häiriöt, hieno-motoriikan häiriöt, motorisen koordinaation häiriöt. Lisäksi siihen kuuluvat tasapainovaikeudet, asentotunnon hahmottamisen vaikeudet sekä lihasvoiman käytön ongelmat. (Michelsson ym. 2004, 36.) Kokonaismotoriikan ongelmat ilmenevät liikkumisen vaikeuksina. Monen taidon oppiminen vaativat harjoitusta ja kärsivällisyyttä. Kömpelyyttä aiheuttaa liikkeiden automatisoitumisen puutteellisuus, heikko lihasvoima, tasapainovaikeudet, vaikeudet kohdentaa liike vain tarvittavaan lihasryhmään ja vaikeudet sovittaa yhteen eri lihas-ryhmien toiminta. (Michelsson ym. 2004,113.)

Liikunta on tavallisesti ADHD – lapselle epämieluisaa, koska hän kokee olevansa muita huonompi. Kilpailuhenkisyys lisää suorituspaineita, jolloin liikuntamuodosta jää puuttumaan liikkumisen ilo. Henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja terveellisten harrastusten löytämiseksi on hyvä kömpelyydestä huolimatta etsiä jokin mukavalta tuntuva liikuntaharrastus mahdollisimman nuorena. Liikuntatunneilla tulisikin olla mahdollisuus valita useiden vaihtoehtojen väliltä itselleen sopiva liikuntamuoto niin, että kukaan ei tuntisi itseään nöyryytyksi. (Michelsson ym. 2004,113 -114.)

Hienomotoriikan vaikeudet ilmenevät sorminäppäryyden ja puheen tuottamisen vaikeutena, esimerkiksi äännevirheenä. Poikkeava hienomotoriikka vaikeuttaa kynän käyttöä ja askartelua sekä muita käsillä tehtävää ”pikkutarkkaa” tekemistä. Pukeutuminen on hidasta, kengän nauhojen solmiminen on hankalaa. Syöminen voi olla epäsiistiä ja ruokailuvälineiden käyttö haastavaa. Vielä aikuisenakin juoman kaataminen lasiin voi vaatia täydellistä tarkkaavaisuutta, jotta se onnistuisi. (Michelsson ym. 2004, 114.)

Hahmottamisen vaikeudessa on kysymys henkilön tuntoaistin toiminnasta ja siitä saatujen kokemusten poikkeavuudesta. Jonkin esineen koon ja muodon hahmottaminen käsillä ja sormenpäillä on hankalaa. Tuntoaistin heikkous saattaa ilmetä esimerkiksi siten, että lapsi ei tunne kipua tai ei osaa paikallistaa sitä. Varsin pienten esineiden poimiminen tai niiden kädessä pitäminen saattaa olla erityisen vaikeaa. Erilaisten materiaalien käsitteleminen voi olla ”kömpelöä”, vaikka kysymys ei olisikaan hienomotorisesta ongelmasta. (Michelsson ym. 2004, 115.)

Kinestisen aistin eli lihas- ja liikeaistin avulla hahmotetaan vartalon ja raajojen asentoja sekä liikkeiden laatua, liikkeiden laajuutta, sekä niiden nopeutta ja niihin käytettyä voimaa. Ihminen, joka ei osaa arvioida oikein omia fyysisiä voimiaan, voi vahingossa kuristaa halutessaan halata ja kevyen kosketuksen voi kokea lyöntinä. Vastavasti voi työntää nurin ihmisen, jota aikoo vain koskettaa. Ihminen, jolla on ongelmia lihas- ja liikeaistin hahmottamisessa, voi myös käyttää voimiaan liian vähän esimerkiksi kirjoittaessaan kynäote on liian heikko, jolloin paperille piirtyy vain hento viiva. (Michelsson ym. 2004, 115 -116.)

Liikunnalla voidaan kehittää havaintomotorisia taitoja. Lisäksi oman kehon hallinnan, voiman käytön säätelyn oppiminen ja liikkeiden ajoitusten oppiminen vaikuttavat kykyyn hallita motoriikkaansa ensin koko kehon tasolla, sitten karkeamotoriikassa ja lopuksi hienomotoriikassa. Liikunnan avulla lapsi oppii oman itsensä tuntemisen lisäksi etäisyyksiä, suuntia, rajoja, sijaintia, kokoja, muotoja. Liikunnan avulla oppii tarkkaavaisuuden kohdentamisen tehtävään ja keskittymistä. Se myös tarjoaa mahdollisuuden omien tunteiden tunnistamiseen, tunteiden kokemiseen ja nimeämiseen ja niiden hallintaan. (Rintala ym, 2005, 32 -33.)

2.5 Liikuntatuokioiden suunnittelu

Liikuntatuokioiden suunnittelussa tavoitellaan lapsen kokonaiskehitystä tukevia liikuntakokemuksia, onnistumisen iloa, kannustavaa toimintaa ja vastuun ottamista toinen toisistaan. Positiivisen me-hengen luominen on tärkeää. (Soronen & Seeslahti, 1999, 11.)

Liikuntatuokiota suunniteltaessa olisi hyvä luoda motorisia tavoitteita, kognitiivisia tavoitteita, elämyksellisiä tavoitteita ja sosiaalisia tavoitteita. Liikuntatuokioiden koostuvat taitojen harjoittelusta, kunnon kohentamisesta, leikeistä ja kisailuista. Liikuntatuokioissa tulisi huomioida lasten yksilölliset erot, herkkyykskaudet, liikkeiden oppimisvaiheet, monipuolisuus, lasten omaehtoinen liikunta ja sopivat välineet. Ohjaajan onnistuminen riippuu paljolti siitä kuinka ohjaaja osaa käyttää persoonaansa työvälineenä. Onnistumisen elämykset yksilönä, että myös ryhmänä ovat tärkeitä. (Soronen & Seeslahti, 1999, 11-12.)

Liikuntatuokioiden tarkoitus on opettaa lasta oppimaan. Motorisia taitoja sekä perusliikkeitä harjoitellaan ja toistetaan satoja jopa tuhansia kertoja, jotta oppiminen saavutetaan. Oppimaan oppimisella tarkoitetaan, että liikuntatuokioiden aikana lapsi oppii tutustumaan erilaisiin tapoihin oppia. Lapsi oppii myös kehittämään keskittymiskykyään ja itsensä hallintaa sekä toisten huomioimista, ratkaisujen tekemistä ja opitun soveltamista. (Soronen & Seeslahti, 1999, 12.)

Liikuntatuokio jaetaan neljään vaiheeseen. Tuokio on hyvä aloittaa noin 5-10 minuutin alkuverryttelyllä, virittäytymisellä tai leikillä. Liikuntatuokion päävaiheessa opetellen jotakin uutta tai kerrataan jo aiemmin opittua, jolloin taito lujittuu. Liikuntatuokio on hyvä lopettaa johonkin mielihyvää tuottavaan toimintaan tai leikkiin. Liikuntatuokion päätteeksi on hyvä pitää rentoutusharjoitus tai loppukeskustelu. Liikuntatuokioita varten lapsen on pukeuduttava erillisiin liikuntavarusteisiin ja olla mielellään paljain jaloin tai pukea jalkaansa liukumattomat tossut. Ohjaajan on oltava esimerkki lapsille. (Soronen & Seeslahti, 1999, 11.)

3 PROJEKTITYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena on järjestää kolme terveyttä edistävää liikuntatuokiota Herttuan koulun alakouluikäisille ADHD – lapsille. Liikuntatuokioihin osallistujat olivat 9-10 -vuotiaita ADHD – tyttölapsia.

Projektin tavoitteena on terveyden edistäminen siten, että ADHD- lapset kykenisivät kanavoimaan energiansa liikunnan avulla.

4 OPINNÄYTETYÖ SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Projektimuotoinen toiminnallinen opinnäytetyö menetelmänä

Kettunen (2009, 15) määrittelee projektin niin, että projekti on joukko ihmisiä, joille on asetettu omat roolit ja vastualueet, projektilla on selkeä tavoite (toiminnallinen, taloudellinen, toteuttava tai toimintaa muuttava tavoite), projektilla on taloudelliset reunaehdot ja aikataulu. Opinnäytetyöni on toiminnallinen projektityö. Toteutusprojektin suurimpana haasteena on aikataulu. Toteutusprojektiin vaikuttavat paljon ulkoiset tekijät, jotka saattavat olla riskejä projektin toteutuksen kannalta. Projektiryhmän on oltava tarvittaessa joustava. Toteutusprojektin mahdollisuutta onnistua lisää huomattavasti, jos mahdollisiin yllättäviin tilanteisiin on osattu varautua etukäteen. (Kettunen 2009, 24.)

Ensimmäinen vaihe projektissa on tarpeen tunnistaminen. Tähän liittyy projektin määrittely, eli hahmotellaan projektin kokonaisuus. Projektisuunnitelma voidaan jakaa päänäkökulmiin; tavoiteltavan lopputuloksen määrittelyyn ja toiminnan organisointiin, jossa keskitytään projektin toteuttamisen suunnitteluun. Ensimmäiseen projektisuunnittelun näkökulmaan, eli tavoiteltavan lopputuloksen määrittelyyn liittyy selkeän tavoitteen asettaminen projektille, kun taas toiseen liittyy projektin ohjaus,

projektin aikataulu-, resurssi- ja kustannussuunnittelu, sekä arvioinnin suunnittelu. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 122.)

Projektin suunnitteluvaiheessa on tärkeää tutustua projektiin liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin. Kirjallisuudesta saa käsitteellistä vahvuutta, sekä myös konkreettisia ideoita projektin eteenpäin viemiseksi. On erittäin tärkeää pohtia millaisia todellisia vaikutuksia projektilla on. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 123.)

Tavoitteiden asettaminen on tärkeä osa projektin suunnitteluvaihetta. Tavoitteiden on hyvä olla saavutettavia ja realistisia. Asetetut tavoitteet antavat perussuunnan koko projektin elinkaaren ajan. Projektilla saavutettujen tulosten arviointi on mahdollista, kun niitä verrataan asetettuihin tavoitteisiin. Projektille kannattaa määritellä yksi pää-tavoite, joka voidaan tarvittaessa jakaa osatavoitteisiin. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 123.)

Hyvän projektisuunnitelman tulisi olla johdonmukainen ja koostua toisiaan täydentävistä ja tukevista osioista. Projektisuunnitelman ensimmäistä osiota voisi kutsua taustoitettavaksi osuudeksi. Tässä kuvataan millainen projekti on kyseessä sekä mitä sillä tavoitellaan ja mikä tarve sille on. Toimeenpanosuunnitelma kuvataan toisessa osiossa. Toimeenpanosuunnitelmassa kuvataan projektin konkreettinen tavoite, projektiorganisaatio, resurssit ja riskit, oletetut lopputulokset sekä projektin toiminnot aikatauluineen. Arviointisuunnitelma on kolmas projektisuunnitelman osa. Siinä kuvataan arvioinnin tarkoitus, arvioinnin toteutus, raportointi ja tulosten hyödyntäminen. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 126.)

Projektin työskentelyvaiheessa luodaan projektin tulokset. Projektisuunnitelman on oltava valmis. Organisaatio, henkilöstö, mahdollinen rahoitus sekä muut resurssit on oltava myös kunnossa, jotta toteutus pääsee varsinaisesti alkamaan. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 132.)

Tärkeä vaihe projektissa on projektin päättäminen. Tässä vaiheessa toteutetaan arviointi, ellei sitä ole aiemmin jo tehty, tiedotetaan tuloksista sekä aloitetaan tulosten sulauttaminen. Ennen projektin päättämistä on varmistettava, että projektilla on saa-

vutettu tavoiteltu tulos. Projektin päättämisvaiheeseen liittyy myös pohdinta ja suunnittelu, mitä tuloksille tapahtuu jatkossa. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 137.)

Arvioinnin avulla saadaan arvokasta tietoa projektin toteutumisesta, mahdollisista ongelmista ja hyvistä puolista. Projektin arviointi ajoittuu usein projektin toteuttamis- tai päättämisvaiheeseen. Arviointi voidaan toteuttaa joko ennakoarviointina, toimeenpanon aikaisena arviointina tai jälkiarviointina. Arviointiprosessi voidaan jakaa viiteen vaiheeseen. Vaiheita ovat arvioinnin jäsentäminen, havainnointi, analysointi, arvion muodostaminen ja tiedon hyödyntäminen. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä, 2008, 140–141.)

4.2 Kohdeorganisaationa Herttuan koulu

Projekti toteutui Herttuan koulussa helmikuussa 2015. Herttuan koulu on erityiskoulu, joka sijaitsee Porissa. Oppilaita Herttuan koulussa on yli 250. Herttuan koulun tehtävänä on antaa opetusta ja kasvatusta oppilaille, joilla on erityisiä vaikeuksia lukemisessa, kirjoittamisessa, kuulossa, puheessa, hahmottamisessa, keskittymisessä ja fyysisissä toiminnoissa. (Porin kaupungin www-sivut 2015.)

Herttuan koulun tehtävänä on myös kehittää oppilaiden kokonaispersoonallisuutta ja kasvattaa heistä yhteiskunta- ja jatko-opintokelpoisia kansalaisia. Tätä tehtävää koulu toteuttaa antamalla yksilöllistä laadukasta opetusta, tekemällä tiivistä yhteistyötä kotien ja muiden sidosryhmien kanssa sekä kannustamalla ja antamalla oppilaille jatkuvaa itsetuntoa tukevaa palautetta. (Porin kaupungin www-sivut 2015.)

Opinnäytetyöntekijä teki sopimuksen opinnäytetyön tekemisestä 30.1.2015 Herttuan koulun rehtori Toivosen kanssa. Sopimuksessa sovittiin opinnäytetyön toteuttamisesta Herttuan koulussa helmikuun 2015 aikana.

4.3 Kohderyhmä

Tärkeä pohdittava osa-alue opinnäytetyötä tehdessä on opinnäytetyön kohderyhmä ja kohderyhmän mahdollinen raja. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tapahtuma, tuote, opastus tai ohjeistus tehdään aikana jonkun käytettäväksi tai jollekin, koska tavoitteena on aina joidenkin ihmisten osallistuminen toimintaan tai tapahtumaan. Kohderyhmän määrittäminen on tärkeää, koska esimerkiksi tuotteen, tapahtuman, opastuksen tai ohjeistuksen sisällön ratkaisee se, minkälaiselle kohderyhmälle idea on ajateltu. (Airaksinen & Vilka, 2003, 38, 40.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmä oli Herttuan koulun 3-4 – luokan tyttölapsen, jolla on diagnosoitu ADHD. Nykyisin Suomessa käytössä olevan ICD-10 tautiluokituksen mukaan ADHD diagnoosiin tarvitaan poikkeavaa keskittymiskyvyttömyyttä, hyperaktiivisuutta ja levottomuutta, jotka ovat laaja-alaisia, useissa tilanteissa esiintyviä ja pitkäkestoisia. Ja jotka eivät johdu muista häiriöistä, kuten autismissa tai mielialahäiriöistä. (ADHD -liiton www-sivut, 2015.)

Liikunnallisia puutteita esiintyy eriasteisina monilla ADHD -oireisilla lapsilla. Vaikeuksia saattaa olla hienomotoriikassa, tai sitten niin sanotussa karkeamotoriikassa, mikä voi ilmetä esimerkiksi kävelyn, polkupyöräilyn tai pallon käsittelyn kömpelyytenä. Niihin harjoittelu antaa taitoa, vaikkakin harjoittelu saattaa olla joskus vastenmielistä lapsen lyhytjänteisyyden vuoksi. (Dufva & Koivunen, 2012, 140.)

4.4 Projektin resurssit ja riskit

Projektityössä yksi perinteisistä haasteista on resurssien hallinta projektin aikana. Lähes jokaisessa projektissa tulee ongelmia jonkin resurssin saatavuuden tai käytön osalta. (Kettunen 2009, 162.)

Liikuntatuokioita toteuttaessa käytettiin Herttuan koulun ja Porin urheilutalon tiloja, sekä Herttuan koulun välineitä. Opinnäytetyöntekijä toi itse jotakin rekvisiittaa paikalle. Toimintatuokiot järjestettiin helmikuun 2015 aikana ja sisällytettiin koulupäi-

vän sisältöön. Opinnäytetyöstä ei aiheutunut kohdeorganisaatiolle ylimääräisiä kustannuksia. Opinnäytetyöntekijä kustansi palautekyselylomakkeet (Liite 1).

Liikuntatuokioiden onnistumisen suuri riski liittyi lasten innokkuuden määrään. Oli mahdollista etteivät liikuntatuokioon osallistuneet alakouluikäiset lapset olisi innoissaan tuntemattomasta liikuntatuokion ohjaajasta, jolloin liikuntatuokiota ei olisi ollut mieluisa pitää. Riskin minimoimiseksi koulu lupautui informoimaan ADHD -lapsille liikuntatuokioista, joita opinnäytetyön tekijä ohjasi.

4.5 Liikuntatuokioiden sisältö ja toteutus

Edeltäneellä viikolla ennen projektin toteuttamista opinnäytetyöntekijä oli yhteydessä Herttuan koulun rehtoriin ja 3-4 – luokkalaisten tyttöjen liikunnanopettajaan liittyen liikuntatuokioiden kulkuun ja yksityiskohtiin. Tällöin sovittiin, että liikuntatuokiot sisällytetään koulupäiviin. Oli myös tiedossa, että opinnäytetyöntekijä ohjaisi 3 liikuntatuokiota 3-4 – luokkalaisille tytöille ja, että yhdellä liikuntatuokio kerralla olisi mukana myös 5-6 – luokkalaisia tyttöjä, jolloin liikuntatuokioon osallistuva ryhmä olisi osallistuja määrältään suuri.

Kasvokkain liikunnanopettajan kanssa sovittiin, että liikuntatuokiot pidettäisiin 2.2.2015, 4.2.2015 ja 9.2.2015. Ensimmäiset kaksi liikuntatuokiota pidettiin viikolla 6 Porin urheilutalon tiloissa. Liikuntatuokioon, joka pidettiin 4.2.2015, osallistui 3-4-luokkalaisten tyttöjen lisäksi muutama 5-6-luokkalainen tyttö. Sovittiin myös, että viimeinen liikuntatuokio 9.2.2015 pidettäisiin Herttuan koulun liikuntasalissa.

Liikuntatuokioissa ei ollut mitään erityistä teemaa, vaan tarkoitus oli pelata ADHD-lasten kanssa erilaisia pelejä ja leikkejä, jotka lisäävät motoriikkaa. (Liite 2) Pelien ja leikkien tavoitteena oli, että ne edistäisivät terveyttä siten, että lapset oppisivat kanavoimaan energiansa liikunnan avulla. Tämän vuoksi opinnäytetyöntekijä suunnitteli paljon fyysisesti raskasta liikuntaa, kuten juoksuleikkejä. Viimeisellä liikuntatuokio kerralla arviointiin liikuntatuokioiden onnistuminen suullisen ja kirjallisen palautteen avulla.

4.5.1 Ensimmäinen liikuntatuokio

Ensimmäinen liikuntatuokio pidettiin 2.2.2015. Tiloina toimivat Porin urheilutalon sali 1. Lapsien ikä oli 3-4 – luokkalaiset. Lapsia oli paikalla kaksitoista. Paikalla oli tuokion aikana liikunnanopettaja. Liikuntatuokion kesto oli yksi tunti ja kolmekymmentä minuuttia.

- Aloitus. Ohjaaja esiteltiin. Kerrottiin lyhyesti liikuntatuokion sisällöstä.
- Alkulämmittely. Juoksua kentän päästä päähän neljä kertaa ja kentän päässä aina kädellä kosketus lattiaan.
- Haarahippa. Valitaan kiinniottaja(t) (1 kiinniottaja/10 kiinniotettavaa). Kiinniottaja koettaa saada toiset kiinni. Kiinnisaatu jää paikalleen haarat leveänä. Kiinnisaadun voi ”pelastaa” ryömimällä haarojen välistä. Leikki päättyy, kun kaikki on saatu kiinni. (Aulio 1996, 223.) Hippoja oli 2 kerralla ja vaihtoja tehtiin kolme kertaa.
- Tasajalkahypyt/pussihyppely. Leikkijät jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoiksi. Lähtömerkistä joukkueiden ensimmäiset lähtevät hyppimään jätösäkeissä eteenpäin ja kiertävät vähän matkan päässä olevan esineen. Näin jatketaan kunnes jonossa viimeisenä ollut leikkijä on kiertänyt esineen ja palannut lähtöpaikkaan.
- Karhukävely-viesti. Leikkijät jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoiksi. Lähtömerkistä joukkueiden ensimmäiset lähtevät kävelemään karhukävelyä eteenpäin ja kiertävät vähän matkan päässä olevan esineen. Näin jatketaan kunnes jonossa viimeisenä ollut leikkijä on kiertänyt esineen ja palannut lähtöpaikkaan.
- Viesti haarojen välistä pallolla. Leikkijät jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoiksi. Leikkijät seisovat haara-asennossa. Lähtömerkistä joukkueiden ensimmäiset lähettävät kuljetettavan esineen haarojen välistä kohti viimeistä jonossa olevaa leikkijää. Kun esine tulee jonossa viimeisenä olevalle ottaa hän esineen ja juoksee jonon ensimmäiseksi. Esine kulkee jälleen jalkojen välissä. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat vaihtaneet paikkaa. Leikki loppuu joukkueelta, kun viimeinen paikanvaihtaja juoksee ensimmäiseksi. (Aulio 1996, 245.)

- Viesti pään yli pallolla. Leikkijät jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoiksi. Leikkijät seisovat haara-asennossa. Lähtömerkistä joukkueiden ensimmäiset lähettävät kuljetettavan esineen pään yli kohti viimeistä jonossa olevaa leikkijää. Kun esine tulee jonossa viimeisenä olevalle ottaa hän esineen ja juoksee jonon ensimmäiseksi. Esine kulkee jälleen päiden yli. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat vaihtaneet paikkaa. Leikki loppuu joukkueelta, kun viimeinen paikanvaihtaja juoksee ensimmäiseksi.
- Laiva, veneitä, hyökyaaltoja. Kun leikinvetäjä huutaa: ”Laiva!” leikkijät juoksevat kyseiseen paikkaan. Samoin kun leikinvetäjä huutaa: ”Vene!” leikkijät juoksevat kyseiseen paikkaan. Kun leikinvetäjä huutaa: ”Hyökyaaltoja!” leikkijät heittäytyvät lattialle mahalleen. (Aulio 1996, 236.)
- Polttopallo. Leikkijöistä valitaan kaksi ”polttajiksi”. Piirretään suuri piiri ja muut leikkijät asettuvat sen sisälle. ”Polttajat” ovat piirin ympärillä, heillä on pallo, jolla he voivat yrittää osua piirissä oleviin. Se leikkijä, johon pallo osuu putoaa pois piiristä. Kun kaikki sisällä olijat ovat pudonneet, vaihdetaan ”polttajia”. ”Polttajina” aluksi toimivat kaksi leikkijää sekä heidän lisäksi opinnäytetyöntekijä ja liikunnanopettaja.
- Kuka pelkää mustekalaa! Leikissä kaksi vapaaehtoista kiinniottajaa ovat salin keskellä, muut lapset rivissä toisella seinustalla. Kiinniottajat eli mustekalat huutavat: Kuka pelkää mustekalaa! Ja rivissä olevat lapset lähtevät juoksemaan salin toiselle laidalle. Ne ketkä saadaan kiinni jäävät itse kiinniottajiksi salin keskelle.
- Paimen, lammas ja susi. Leikissä kaksi vapaaehtoista kiinniottajaa ovat salin keskellä, yksi leikkijöistä on salin toisella seinustalla (paimen) ja muut lapset rivissä toisella seinustalla. Paimen huutaa kahden tai kolmen lapsen nimeä, jotka seisovat rivissä, jotka lähtevät juoksemaan kohti toista seinustaa. Keskellä olevat kiinniottajat eli sudet yrittävät saada juoksijoita (lampaita) kiinni. Ne ketkä saadaan kiinni ”putoavat” leikistä ja menevät salin reunalle odottamaan.

Liikuntatuokion pitäminen sujui odotusten mukaan. Ei ollut yllättävää, että liikuntatuokion aikana jouduin tekemään pieniä muutoksia suunnitelmaani lasten jaksamisen ja kiinnostuksen mukaan. Toisin sanoen opinnäytetyöntekijälle ei tullut yllätyksenä,

että ADHD – lasten kiinnostus ja keskittyminen yhteen peliin tai leikkiin ei kestänyt kauaa, joten oli oltava mietittynä jo valmiiksi lisää leikkejä jo ennalta suunniteltujen leikkien lisäksi.

Liikuntatuokio sisälsi runsaasti fyysisesti raskasta ja hengästyttävää liikuntaa, kuten juoksemista. Lisäksi liikuntatuokio sisälsi myös paljon kehonhallintaa ja liikkuvuutta vaativia leikkejä kuten esimerkiksi erilaiset viestileikit ja polttopallo, jossa heitetään ja väistellään palloa.

Lapsen vaikuttivat innokkailta ja käyttäytyivät koko liikuntatuokion hienosti. Lapset ottivat opinnäytetyöntekijän eli liikuntatuokioiden ohjaajan hyvin vastaan. Liikunnanopettaja oli tyytyväinen liikuntatuokioon ja oli myös kiittolinen liikuntatuokion mukana tulleista uusista leikki-ideoista.

4.5.2 Toinen liikuntatuokio

Toinen liikuntatuokio pidettiin 4.2.2015. Tiloina toimivat Porin urheilutalon sali 2. Lapsia oli paikalla yhdeksäntoista. Liikuntatuokioon osallistui 3-4 – luokkalaisten lisäksi muutama 5-6 – luokkalainen tyttö. Paikalla oli tuokion aikana liikunnanopettaja sekä kolme avustajaa. Liikuntatuokion kesto oli kolmekymmentä minuuttia.

- Aloitus. Ohjaaja esiteltiin lyhyesti, koska liikuntatuokiassa oli uusia osallistujia.
- Jänisviesti. Jaetaan leikkijät kahteen tai useampaan joukkueeseen. Leikkijät seisovat joukkueittain jonoissa lähtöviivan takana ja lähtömerkin saatuaan hyppivät vuoroin jänishyppyjä sovitulle kääntöpaikalle ja takaisin. Jänishyppy tarkoittaa, että kädet ojennetaan pitkälle eteen ja käsiin nojaten ponnistetaan jalat käsien viereen, ojennetaan kädet taas eteen ja jalat ponnistetaan käsien viereen. Nopein joukkue voittaa. (Opetushallituksen ylläpitämän verkkopalvelun [www-sivut](http://www.sivut), 2010.)
- Rapukävely-viesti. . Leikkijät jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoiksi. Lähtömerkistä joukkueiden ensimmäiset lähtevät kävelemään rapukävelyä eteenpäin ja kiertävät vähän matka päässä ole-

van esineen. Näin jatketaan kunnes jonossa viimeisenä ollut leikkijä on kiertänyt esineen ja palannut lähtöpaikkaan.

- Viesti yhdellä jalalla hyppien. Viesti toistettiin ja matkaa pidennettiin. Kun matkaa pidennettiin, niin annettiin lapsille vaihtoehto, että voisivat hyppiä tasajalkahyppyjä takasin lähtöpaikkaan, jos eivät jaksaisi hyppiä koko matkaa yhdellä jalalla.
- Ketjuhippa. Valitaan yksi leikkijöistä hipaksi. Aina kun hippa koskettaa juoksijaa, ottaa juoksija hippaa kädestä kiinni ja yhdessä he jatkavat kiinniotta. Syntyneen ketjun reunimmaisina olevat jäsenet ottavat juoksijoita kiinni. Takaa-ajoa jatketaan, kunnes kaikki ovat ketjussa. Juoksijat eivät saa sukeltaa ketjun läpi. Kiinniottajien ketjun on säilyttävänä ehjänä. Koska liikuntatuokioon osallistunut ryhmä oli niin suuri valitsimme kolme vapaaehtoista hipoiksi. (Opetushallituksen ylläpitämän verkkopalvelun [www-sivut](http://www.sivut), 2010.)

Liikuntatuokion pitäminen näin suurelle ryhmälle oli melko haasteellista, lisähaastetta liikuntatuokion pitoon toi osallistujien mahdollisesti kolmen vuoden ikäero. Ei ollut yllättävää, että 5-6 – luokkalaiset tytöt, eivät olleet juuri kovin innoissaan liikuntatuokion sisällöstä. Ryhmän joukosta kuului siis hieman vasta väitteitä kun ohjaaja kertoi mitä liikuntatuokion aikana tulaisiin tekemään. Opinnäytetyöntekijä pelkäsi vanhempien tyttöjen negatiivisuuden tarttuvan nuorempiin 3-4 – luokkalaisiin, onneksi nuoremmat eivät ottaneet kovasti vaikutteita vanhemmista.

Liikuntatuokio sisälsi jälleen kerran runsaasti kehonhallintaa ja liikkuvuutta vaativia leikkejä, kuten jänis- ja rapuviesti. Lisäksi oli vielä fyysisesti raskasta liikuntaa kuten juoksu ja yhdellä jalalla hyppelyä. Opinnäytetyöntekijän yllätykseksi yhdellä jalalla hyppiminen onnistui osallistujilta paremmin kuin jänis- tai rapukävely. Voisiko syynä olla, että jänis- ja rapukävely vaatinee enemmän kehonhallintaa ja koordinaatio-kykyä.

Liikuntatuokion kesto toi haasteellisuutta, ehkä liikuntatuokion kesto oli hieman liian lyhyt. Oli vaikea pysyä aikataulussa, ja liikuntatuokio venyikin pari minuuttia yli sovitun ajan. Kokonaisuudessaan liikuntatuokio sujui melko hyvin. Kaikki lapset osallistuivat hienosti peleihin ja leikkeihin, vaikkakin vanhemmat lapset vähän vastahankaisesti. Liikuntatuokion jälkeen 5-6 – luokkalaisten tyttöjen liikunnanopettaja antoi

rakentavaksi palautteeksi, että ohjaajana opinnäytetyöntekijä ei saa antaa lasten päättää mitä liikuntatuokion aikana tehdään vaan tuoda esille, että ohjaaja päättää mitä milloinkin tehdään. Liikunnan opettaja kehui opinnäytetyöntekijän sosiaalisuutta lasten kanssa ja innokkuutta lasten parissa olemiseen.

4.5.3 Kolmas liikuntatuokio

Kolmas liikuntatuokio pidettiin 9.2.2015. Tiloina toimivat Herttuan koulun liikuntasali. Lapsien ikä oli 3-4 – luokkalaiset. Lapsia oli paikalla kolmesta. Paikalla oli liikuntatuokion aikana liikunnanopettaja. Liikuntatuokion kesto oli yksi tunti ja kolmekymmentä minuuttia.

- Lämmittely. Kaksikymmentä haarahyppyä. Nyrkkeilyä ilmaan, eteenpäin kymmenen kertaa, ylöspäin kymmenen kertaa ja alaspäin kymmenen kertaa.
- Haarahippa. Valitaan kiinniottaja(t) (1 kiinniottaja/10 kiinniotettavaa). Kiinniottaja koettaa saada toiset kiinni. Kiinnisaatu jää paikalleen haarat leveänä. Kiinnisaadun voi ”pelastaa” ryömimällä haarojen välistä. Leikki päättyy, kun kaikki on saatu kiinni. (Aulio 1996, 223.) Hippoja oli 2 kerralla ja vaihtoja tehtiin kolme kertaa.
- Viesti yhdellä jalalla hyppien. Viesti toistettiin ja matkaa pidennettiin. Kun matkaa pidennettiin, niin annettiin lapsille vaihtoehto, että voisivat hyppiä tasajalkahyppyjä takasin lähtöpaikkaan, jos eivät jaksaisi hyppiä koko matkaa yhdellä jalalla.
- Rapukävely-viesti. . Leikkijät jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoiksi. Lähtömerkistä joukkueiden ensimmäiset lähtevät kävelemään rapukävelyä eteenpäin ja kiertävät vähän matka päässä olevan esineen. Näin jatketaan kunnes jonossa viimeisenä ollut leikkijä on kiertänyt esineen ja palannut lähtöpaikkaan. Viesti toistettiin ja vaikeusastetta lisättiin laittamalla hernepussi vatsan päälle.
- Karhukävely-viesti. Leikkijät jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoiksi. Lähtömerkistä joukkueiden ensimmäiset lähtevät kävelemään karhukävelyä eteenpäin ja kiertävät vähän matka päässä olevan esineen. Näin jatketaan kunnes jonossa viimeisenä ollut leikkijä on kiertänyt esineen ja palannut lähtöpaikkaan. Viesti toistettiin ja lapset saivat halu-

tussaan lisätä vaikeusastetta laittamalla hernelpussin häntäluun päälle tai niskaan.

- Pallon kuljetus pompotellen. Lapset jaettiin neljään ryhmään.
- Pallon heittoa koriin. Lapset jaettiin neljään ryhmään.
- Rajapallo. Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Molemmille joukkueille jaetaan kymmenen keilaa, jotka joukkueiden on asetettava alueensa takarajalle. Molemmille joukkueille jaetaan viisi palloa. Molemmista joukkueista valitaan kaksi tai kolme leikkijää lähelle kentän keskiosaa. Leikkijät, jotka ovat kentän keskiosassa yrittävät kaataa ”keilaamalla” toisen joukkueen rajalla olevia keiloja. Joukkueiden muut leikkijät taas yrittävät estää keilojen kaatumisen torjumalla pallot jaloillaan.
- Loppuverryttely. Juoksua salin ympäri kolme kertaa.
- Palautekysely.

Liikuntatuokio sujui kokonaisuudessaan jälleen hyvin. Lapset olivat innokkaita ja aktiivisia. Kaikki lapset jaksoivat kuunnella ohjeistusta ja osallistuivat hienosti sekä tekivät parhaansa. Pallojen heitto koreihin osoittautui yhdelle lapsista pelottavaksi, ja hän ei uskaltanut osallistua korien heittoon. Opinnäytetyöntekijä saikin kuulla tyttöön osuneen joskus pallon, tästä syystä oli syntynyt pelko isoja ja kovia palloja kuten koripalloja kohtaan. Tyttö sai seurata ja kannustaa muita lapsia korien heitossa.

Liikunnanopettajan toiveiden mukaisesti jatkoimme vielä pallon käsittelytaitoja, mutta vähemmän pelottavalla tavalla eli rajapallolla. Rajapallossa käytössä olleet pallot olivat pehmeitä ja pienempiä kuin koriin heitetyt koripallot. Kaikki osallistuivat rajapallon pelaamiseen, mikä oli todella hienoa.

Liikuntatuokio sisälsi taas fyysisesti raskasta liikuntaa sekä kehon hallintaa vaativia leikkejä. Niiden lisäksi liikuntatuokio sisälsi pallon käsittelyä harjoittavia pelejä ja leikkejä. Liikunnanopettaja olikin mielissään huomattessaan, että opinnäytetyöntekijä oli suunnitellut pallon käsittelytaitoja harjoittavia pelejä ja leikkejä, koska osalla liikuntatuokioon osallistuneista tytöistä se taito oli vielä hakusessa.

Liikuntatuokion päätteeksi opinnäytetyöntekijä keräsi jokaiseen liikuntatuokioon osallistuneet 3-4 – luokan tytöt riviin istumaan. Pohdimme yhdessä olisiko palautekysely liian vaikea heidän täyttää. Pohdintamme lopputulos oli, että palautekysely oli hieman vaikea tyttöjen täyttää yksin. Joten päädyimme siihen, että opinnäytetyöntekijä kyselee palautekyselyn kysymykset lapsilta siten, että ne ovat heille ymmärrettävässä muodossa. Lapset saivat vastata suullisesti ja näyttämällä peukalolla mitä mieltä olivat. Peukalo ylöspäin tarkoitti kyllä, peukalo alaspäin tarkoitti ei ja peukalo vaakaan näytettynä tarkoitti en osaa sanoa. Opinnäytetyöntekijä teki jokaisesta vastauksesta yhteenvedon, johon lapset vastasivat peukaloa näyttäen. Lisäksi lapset antoivat suullista palautetta opinnäytetyöntekijälle.

5 PROJEKTIN ARVIOINTI

Arvioinnin avulla saadaan arvokasta tietoa projektin toteutumisesta, mahdollisista ongelmista ja hyvistä puolista. Projektin arviointi ajoittuu usein projektin toteuttamis- tai päättämisvaiheeseen. Arviointi voidaan toteuttaa joko ennakoarviointina, toimeenpanon aikaisena arviointina tai jälkiarviointina. Arviointiprosessi voidaan jakaa viiteen vaiheeseen. Vaiheita ovat arvioinnin jäsentäminen, havainnointi, analysointi, arvion muodostaminen ja tiedon hyödyntäminen. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä, 2008, 140–141.)

Tässä projektiluonteisessa opinnäytetyössä arviointia tehtiin koko projektin toteutuksen ajan. Opinnäytetyöntekijä arvioi projektin onnistumista kirjallisen ja suullisen palautteen avulla. Liikuntatuokioihin osallistuneiden lasten suullisen palautteen perusteella projektin aikana toteutetut liikuntatuokiot olivat erittäin onnistuneet. Erityisesti eläinaiheisista viesti-leikeistä pidettiin. Opinnäytetyöntekijän saama kirjallinen palaute oli samalla tavoin positiivista. Opinnäytetyöntekijä on kaiken kaikkiaan tyytyväinen, että projekti onnistui ja hän saavutti itselleen asettamat henkilökohtaiset tavoitteet projektin suunnittelun ja toteutuksen osalta.

Toteutusprojektin yksi erityispiirteistä on, että sen onnistumista voidaan vasta arvioida tapahtuman tai tilaisuuden jälkeen. Tällöin tiedetään, kuinka tapahtuma tai tilaisuus on onnistunut. (Kettunen, 2009, 25.)

Projektin tarkoituksena oli järjestää kolme terveyttä edistävää liikuntatuokiota Herttuan koulun 3-4 – luokkalaisille ADHD – tyttölapsille. Opinnäytetyön tavoitteena oli terveyden edistäminen siten, että ADHD -lapset kykenisivät kanavoimaan energiaansa liikunnan avulla. Näiden lisäksi opinnäytetyöntekijällä oli henkilökohtaisena tavoitteena hallita projektin suunnittelu ja toteutus.

Opinnäytetyöntekijä oli laatinut kirjallisen palautekysely-lomakkeet (Liite 1). Ensimmäisenä kysymyksenä palautekysely-lomakkeessa oli vastasiko liikuntatuokio/-tuokiot odotuksiasi. Lapsien olisi tarvinnut ympyröidä vaihtoehtoista yksi. Vaihtoehdot olivat 1-5. Mitä lähempänä vastaus olisi ollut ykköstä, sitä vähemmän liikuntatuokio/-tuokiot vastasivat odotuksia ja mitä lähempänä vastaus olisi ollut viitosta, sitä enemmän liikuntatuokio/-tuokiot vastasivat odotuksia. Opinnäytetyöntekijä koki kuitenkin vastaustavan olevan liian vaikea yhdeksän- kymmenen vuotta vanhoille lapsille, joten hän pyysi lapsia näyttämään peukalolla mitä mieltä olivat. Peukalo ylöspäin tarkoitti, että liikuntatuokio/-tuokiot vastasivat odotuksia. Peukalo alaspäin tarkoitti, että ei vastannut yhtään odotuksia. Peukalo vaakaan näytettynä tarkoitti, ettei osannut sanoa vastasiko tuokio/tuokiot odotuksia. Suurin osa lapsista näytti peukaloa ylöspäin ja myös liikunnanopettaja oli samaa mieltä, joten keskiarvoksi muodostui 4. Tämän tuloksen mukaan projekti oli onnistunut.

Toisena kysymyksenä palautekysely-lomakkeessa oli, aiotko liikkua jatkossa enemmän kuin ennen. Lapsien tarvitsi ympyröidä sopivin vastaus. Vastausvaihtoehdot olivat kyllä, en ja en osaa sanoa. Kaikki lapset vastasivat kysymykseen kyllä.

Kolmantena kysymyksenä palautekyselylomakkeessa oli, haluaisitko, että vastaavalaisia liikuntatuokioita järjestettäisiin tulevaisuudessa uudestaan? Millaista ohjelmaa haluaisit järjestettävän? Tähän kirjoitettiin avovastaus:

”Kyllä. Koripalloa ja jalkapalloa olisi kiva pelata.”

”Joo, tanssiminen olis kivaa ja jumppaaminen.”

”Näitä lisää. Ulkoliikunta olisi kivaa, jos on mahdollista.”

Viimeisenä kohtana palautekyselylomakkeessa oli vapaa palaute liikunnanohjaajalle. Tässä palaute oli myös pelkästään positiivista.

”Ohjaaja oli kiva.”

”Oli kivaa, että ohjaaja osallistui itsekin leikkeihin.”

”Tervetuloa uudestaan liikunnantunneille.”

”Kiitos liikuntatuokioiden pidosta, kanssasi oli mukava työskennellä ja oppilaat pitivät sinusta kovasti.”

6 POHDINTA

Tässä projektiluonteisessa opinnäytetyössä oli tarkoituksena järjestää kolme terveyttä edistävää liikuntatuokiota Herttuan koulun alakouluikäisille ADHD – lapsille. Liikuntatuokioihin osallistuneet olivat 9 -10 – vuotiaita ADHD – tyttölapsia. Liikuntatuokioiden tavoitteena oli, terveyden edistäminen siten, että ADHD- lapset kykenisivät kanavoimaan energiansa liikunnan avulla. Kirjallisen ja suullisen palautteen sekä opinnäytetyöntekijän tekemien havaintojen perusteella liikuntatuokiot olivat onnistuneet ja opinnäytetyön tavoite terveyden edistämisestä siten, että lapset kykenisivät kanavoimaan energiansa liikunnan avulla onnistui hyvin erilaisten pelien ja leikkien avulla. Lapset olivat innokkaasti mukana ja jaksoivat kuunnella ohjeistuksia hyvin.

Liikuntatuokioiden onnistumiseen vaikutti osaltaan varmasti, että lapset tunsivat jo toisensa ennestään, eikä näin ollen toisten edessä tarvinnut jännittää, riitti kun teki parhaansa. Luulen liikuntatuokioiden onnistumiseen vaikuttavan myös sen, että opinnäytetyöntekijä on ennestään jo ollut ADHD – lasten parissa ja ohjannut vapaa-aikanaan kouluikäisille pelit ja leikit -jumppaa. On myös todettava, että kouluikäiset ovat luonteeltaan reippaita eivätkä arastele uusia asioita, joten uuden ohjaajan hyväk-

syminen liikuntatunneille ei ollut heille haastavaa. Yhteistyö liikunnanopettajan kanssa sujui saumattomasti koko projektin ajan.

Liikuntatuokioiden sisältöön oltiin tyytyväisiä. Toinen liikuntatuokio oli haasteellinen, koska ryhmä oli suuri ja ryhmässä oli 3-4 – luokkalaisten tyttöjen lisäksi muutama 5-6 – luokkalainen tyttö sekä lisäksi liikuntatuokion kesto oli hyvin lyhyt. Liikuntatuokio venyikin pari minuuttia sovitun ajan yli. Liikuntatuokion aikana lapset yrittivät jonkin verran vaikuttaa liikuntatuokioon sanomalla esimerkiksi kuinka pitkiä matkoja viesti-leikeissä tulisi olla. Opinnäytetyöntekijä kuunteli lasten ehdotukset viesti-leikkien matkoista, mutta teki kuitenkin omat päätökset matkojen suhteen, näin ollen hän toimi kuten ohjaajan kuuluukin toimia.

Viimeinen liikuntatuokio pidettiin Herttuan koulun liikuntasalissa. Paikalla liikuntatuokiassa oli kolmetoista 3-4 – luokan tyttöä. Liikuntatuokio sujui todella hyvin ja liikuntatuokion päätteeksi oli palautekyselyiden aika. Palaute oli positiivista ja hyvää. Liikunnanopettajan ja lasten puolesta opinnäytetyöntekijä olisi tervetullut uudelleen pitämään liikuntatuokioita Herttuan kouluun. Lähtiessään liikuntatuokiosta joku lapsista kävi halaamassa opinnäytetyöntekijää, jolloin opinnäytetyöntekijä sai vahvistuksen liikuntatuokioiden onnistumisesta.

Tulevaisuudessa vastaavanlaisille liikuntatuokioille on varmasti kysyntää. Tämän kaltaiset projektit tuovat vaihtelua ADHD – lasten arkeen ja ulkopuolinen ohjaaja järjestää mahdollisesti erilaista ohjelmaa liikuntatunteihin kuin mitä koulun liikuntatunneilla on yleensä. Tätä opinnäytetyötä voi hyödyntää suunniteltaessa samankaltaisia liikuntatuokioita tulevaisuudessa.

LÄHTEET

- ADHD-liiton www-sivut. 2015. Viitattu 10.2.2015. <http://www.adhd-liitto.fi/adhd-tietoa/adhd-perustietoa/kriteerit-tautiluokitusten-mukaan>
- Airaksinen, T & Vilkka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.
- Aulio, O. 1996. Suuri leikkikirja. Jyväskylä. Gummerus.
- Barkley, R. 2008. ADHD-kuinka hallita ADHD. Kuopio. Unipress.
- Dufva, V. & Koivunen, M. 2012. ADHD- diagnosointi, hoito ja hyvä arki. Juva. PS-kustannus.
- Ivanoff, P., Risku, A., Kitinoja, H., Vuori, A. & Palo, R. 2007. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. Helsinki. WSOY.
- Janssen cilag www-sivut. 2014. Viitattu 13.10.2014. http://www.janssen.fi/bgdisplay.jhtml?itemname=adhd_teen&product=adhd
- Kettunen, S. 2009. Onnistu projektissa. Helsinki. WSOYpro.
- Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2009. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Hämeenlinna. Tammi.
- Michelsson, K., Saresma, U., Valkama, K. & Virtanen, P. 2004. MBD ja ADHD-diagnosointi, kuntoutus ja sopeutuminen. Juva. PS-kustannus
- Opetushallituksen ylläpitämän verkkopalvelun www-sivut. 2010. Viitattu 10.2.2015. http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/koulupaini/harjoitteita/peleja_ja_leikkeja
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Sipoo. Sairaanhoidtajaliitto
- Porin kaupungin www-sivut. 2015. Viitattu 29.1.2015. <http://www.pori.fi/sivistyskeskus/koulut/herttuankoulu/toiminta-ajatus.html>
- Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Liiku ja opi. Keuruu. PS-kustannus.
- Soronen, S. & Seeslahti, P. 1999. Kieputellen – Liikuntatuokioita varhaiskasvatukseen sekä esi- ja alkuopetukseen. Rauma. Tammi.
- Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Suomen ADHD aikuiset Ry www-sivut. 2014. Viitattu 13.10.2014. <http://adhd-aikuiset.org/portal/index.php/mikae-on-adhd>

Palautekysely

1. Vastasiko liikuntatuokio/-tuokiot odotuksiasi? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

Täysin 5 4 3 2 1 Ei lainkaan

2. Ajoitko liikkua jatkossa enemmän kuin ennen? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

Kyllä En En osaa sanoa

3. Haluaisitko, että vastaavanlaisia liikuntatuokioita järjestettäisiin tulevaisuudessa uudestaan? Millaista ohjelmaa haluaisit järjestää?

4. Mitä haluaisit sanoa liikuntatuokion ohjaajalle?

Kiitos vastauksistasi!

HIPPA- JA JUOKSULEIKIT

- ❖ **Haarahippa.** Valitaan kiinniottaja(t) (1 kiinniottaja/10 kiinniotettavaa). Kiinniottaja koettaa saada toiset kiinni. Kiinnisaatu jää paikalleen haarat leveänä. Kiinnisaadun voi ”pelastaa” ryömimällä haarojen välistä. Leikki päättyy, kun kaikki on saatu kiinni. (Aulio 1996, 223.)
- ❖ **Laiva, veneitä, hyökyaaltoja.** Kun leikinvetäjä huutaa: ”Laiva!” leikkijät juoksevat kyseiseen paikkaan. Samoin kun leikinvetäjä huutaa: ”Vene!” leikkijät juoksevat kyseiseen paikkaan. Kun leikinvetäjä huutaa: ”Hyökyaaltoja!” leikkijät heittäytyvät lattialle mahalleen. (Aulio 1996, 236.)
- ❖ **Kuka pelkää mustekalaa!** Leikissä kaksi vapaaehtoista kiinniottajaa ovat salin keskellä, muut lapset rivissä toisella seinustalla. Kiinniottajat eli mustekalat huutavat: Kuka pelkää mustekalaa! Ja rivissä olevat lapset lähtevät juoksemaan salin toiselle laidalle. Ne ketkä saadaan kiinni jäävät itse kiinniottajiksi salin keskelle.
- ❖ **Paimen, lammas ja susi.** Leikissä kaksi vapaaehtoista kiinniottajaa ovat salin keskellä, yksi leikkijöistä on salin toisella seinustalla (paimen) ja muut lapset rivissä toisella seinustalla. Paimen huutaa kahden tai kolmen lapsen nimeä, jotka seisovat rivissä, jotka lähtevät juoksemaan kohti toista seinustaa. Keskellä olevat kiinniottajat eli sudet yrittävät saada juoksijoita (lampaita) kiinni. Ne ketkä saadaan kiinni ”putoavat” leikistä ja menevät salin reunalle odottamaan.

VIESTILEIKKEJÄ

- ❖ **Viesti haarojen välistä. Leikkijät jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoiksi. Leikkijät seisovat haara-asennossa. Lähtömerkistä joukkueiden ensimmäiset lähettävät kuljetettavan esineen haarojen välistä kohti viimeistä jonossa olevaa leikkijää. Kun esine tulee jonossa viimeisenä olevalle ottaa hän esineen ja juoksee jonon ensimmäiseksi. Esine kulkee jälleen jalkojen välissä. Näin jatketaan, kunnes kaikki ovat vaihtaneet paikkaa. Leikki loppuu joukkueelta, kun viimeinen paikanvaihtaja juoksee ensimmäiseksi. (Aulio 1996, 245.)**
- ❖ **Pussihyppely. Leikkijät jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoiksi. Lähtömerkistä joukkueiden ensimmäiset lähtevät hyppimään jätösäkeissä eteenpäin ja kiertävät vähän matkan päässä olevan esineen. Näin jatketaan kunnes jonossa viimeisenä ollut leikkijä on kiertänyt esineen ja palannut lähtöpaikkaan.**
- ❖ **Karhukävely-viesti. Leikkijät jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoiksi. Lähtömerkistä joukkueiden ensimmäiset lähtevät kävelemään karhukävelyä eteenpäin ja kiertävät vähän matka päässä olevan esineen. Näin jatketaan kunnes jonossa viimeisenä ollut leikkijä on kiertänyt esineen ja palannut lähtöpaikkaan.**
- ❖ **Rapukävely-viesti. . Leikkijät jaetaan kahteen tai useampaan joukkueeseen. Joukkueet asettuvat jonoiksi. Lähtömerkistä joukkueiden ensimmäiset lähtevät kävelemään rapukävelyä eteenpäin ja kiertävät vähän matka päässä olevan esineen. Näin jatketaan kunnes jonossa viimeisenä ollut leikkijä on kiertänyt esineen ja palannut lähtöpaikkaan.**

- ❖ **Jänisviesti.** Jaetaan leikkijät kahteen tai useampaan joukkueeseen. Leikkijät seisovat joukkueittain jonoissa lähtöviivan takana ja lähtömerkin saatuaan hyppivät vuoroin jänishyppyjä sovitulle kääntöpaikalle ja takaisin. Jänishyppy tarkoittaa, että kädet ojennetaan pitkälle eteen ja käsiin nojaten ponnistetaan jalat käsien viereen, ojennetaan kädet taas eteen ja jalat ponnistetaan käsien viereen. Nopein joukkue voittaa. (Opetushallituksen ylläpitämän verkkopalvelun [www-sivut](http://www.sivut), 2010.)

HEITTO- JA PALLOLEIKIT

- ❖ **Polttopallo.** Leikkijöistä valitaan kaksi ”polttajiksi”. Piirretään suuri piiri ja muut leikkijät asettuvat sen sisälle. ”Polttajat” ovat piirin ympärillä, heillä on pallo, jolla he voivat yrittää osua piirissä oleviin. Se leikkijä, johon pallo osuu putoaa pois piiristä. Kun kaikki sisällä olijat ovat pudonneet, vaihdetaan ”polttajia.
- ❖ **Rajapallo.** Leikkijät jaetaan kahteen joukkueeseen. Molemmille joukkueille jaetaan kymmenen keilaa, jotka joukkueiden on asetettava alueensa takarajalle. Molemmille joukkueille jaetaan viisi palloa. Molemmista joukkueista valitaan kaksi tai kolme leikkijää lähelle kentän keskiosaa. Leikkijät, jotka ovat kentän keskiosassa yrittävät kaataa ”keilaamalla” toisen joukkueen rajalla olevia keiloja. Joukkueiden muut leikkijät taas yrittävät estää keilojen kaatumisen torjumalla pallot jaloillaan.