

Emmi Kiander

Iida Koskelainen

Emma Velling

”HERÄÄ HYVINVOIMAAN”

Hyvinvointitapaamisten ohjaaminen pitkäai-
kaistyöttömille nuorille

Opinnäytetyö

Fysioterapia


Joulukuu 2010




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences	Opinnäytetyön päivämäärä		
Tekijä(t) Emmi Kiander, Iida Koskelainen, Emma Velling	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Fysioterapia		
Nimeke Herää hyvinvoimaan			
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli ohjata kuuden viikon aikana hyvinvointitapaamisia pitkäaikaistyöttömille heinolalaisen työpaja Torpan nuorille. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä pitkäaikaistyöttömien terveydenhuollon kehittämishankkeen Itä-Hämeen Ilveksen projektityöntekijän Taina Suurosen kanssa. Hyvinvointitapaamiset toteutettiin vuoden 2009 syksyn aikana ja niihin osallistuivat työpaja Torpan toiminnassa mukana olevat työttömät. Opinnäytetyömme on ajankohtainen ja tärkeä, sillä nuorten työttömyys on rajussa kasvussa ja terveelliset elämäntavat ovat yksi tärkeä osa muodostamassa kokemusta hyvinvoinnista.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Aineistonkeruumenetelminä käytimme alku- ja loppukyselyitä sekä ohjaajien havaintoja ja kirjallisia reflektointeja hyvinvointitapaamisista. Hyvinvointitapaamiset sijoittuivat kuuden viikon ajalle ja ne toteutettiin Heinolassa kerran viikossa. Jokaiselle kerralle oli valittu tema, joka käsitteli jotain hyvinvointiaihetta. Hyvinvointitapaamiset ohjattiin kokemuksellisen oppimistyylin pohjalta. Kokemuksemme mukaan kokemuksellinen oppiminen soveltuu tällaiseen toimintaan ja tällaiselle kohderyhmälle, mutta toimintaan parhaalla mahdollisella tavalla se vaatii pitkän aikavälin.</p> <p>Opinnäytetyöstämme on hyötyä samankaltaisia ryhmiä ohjaaville, koska työstämme voi saada apua ryhmän kohtaamiseen ja ohjaamiseen. Hyvinvointitapaamisista nuoret saivat mahdollisuuden saada hyviä kokemuksia ja sitä kautta muuttaa omia elämäntapojaan. Opinnäytetyön tekeminen opetti meille uusia tapoja ohjata ryhmää, sekä vahvisti vuorovaikutustaitojamme.</p>			
Asiasanat (avainsanat) hyvinvointi, elämäntapa, fysioterapia, ohjauskeinot			
Sivumäärä 56 + liitteet 26	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Kieli Suomi</td> <td style="width: 33%;">URN URN:NBN:fi:mamk-opinn20101923</td> </tr> </table>	Kieli Suomi	URN URN:NBN:fi:mamk-opinn20101923
Kieli Suomi	URN URN:NBN:fi:mamk-opinn20101923		
Huomautus (huomautukset liitteistä) Liitteet 16 kpl			
Ohjaavan opettajan nimi Kirsti Uusitalo	Opinnäytetyön toimeksiantaja Taina Suuronen		

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis	
Author(s)		Degree programme and option	
Emmi Kiander, Iida Koskelainen, Emma Velling		Physiotherapy	
Name of the bachelor's thesis			
It's time to consider your welfare			
Abstract			
<p>The purpose of this bachelor's thesis It's time to consider your welfare was to instruct wellbeing meetings during six week time period. The participants came from a workshop called Torppa. The bachelor's thesis was accomplished in co-operation with a project called "Itä-Hämeen Ilves". Wellbeing meetings with unemployed youth took place during fall 2009. The increase in the number of unemployed young people makes our thesis very topical.</p> <p>Our bachelor's thesis was accomplished as a practice-based thesis. The data of our thesis was collected by questionnaires given to the participants both in the beginning and in the end of the project. In addition to the questionnaires, observations by instructors of the group and also written reflections were used as part of data collecting methods. There was a certain theme including some topics related to questions of wellbeing in every meeting with the young people. Experiential learning was used as an instruction method in the wellbeing meetings. Based on our experience, experiential learning is a suitable for this kind of group. However, in order to get better results, a longer time period with a group is needed.</p> <p>Our bachelor's thesis gives useful information for those dealing with similar groups. They will find valuable information on how to supervise and confront this kind of groups. The wellbeing meetings gave a possibility for the participants to have good and positive experiences which in turn help them to change their lifestyles. Through this bachelor's thesis we learnt new ways of supervising groups. The process also helped us to strengthen our interaction skills.</p>			
Subject headings, (keywords)			
Physiotherapy, lifestyle, teaching method, wellbeing			
Pages	Language	URN	
56 + appendices 26	Finnish	URN:NBN:fi:mamk-opinn20101923	
Remarks, notes on appendices			
Appendices 16 pieces			
Tutor		Bachelor's thesis assigned by	
Kirsti Uusitalo		Taina Suuronen	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	ITÄ-HÄMEEN ILVES, PITKÄAIKAISTYÖTTÖMIEN TERVEYDENHUOLTOHANKE.....	2
3	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE.....	3
4	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	4
5	TERVEET ELÄMÄNTAVAT	4
5.1	Elämäntavat	4
5.1.1	Terveysliikunta.....	4
5.1.2	Ravinto.....	8
5.1.3	Uni.....	11
6	MOTIVAATIO	13
7	TRANSTEOREETTINEN MUUTOSVAIHEMALLI	16
8	KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN	18
9	TEKEMÄLLÄ OPPIMINEN	20
10	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	21
10.1	Kohderyhmä.....	21
10.2	Toimintajakso	21
10.3	Aineiston hankinta	22
10.3.1	Alku- ja loppukysely.....	22
10.4	Hyvinvointitapaamisten kuvaus.....	23
10.4.1	Frisbeegolf	23
10.4.2	Sauvakävely	25
10.4.3	Ravinto.....	26
10.4.4	Kaupunkisuunnistus.....	28
10.4.5	Motoriikkarata.....	28
10.4.6	Rentoutus	31
10.4.7	Terveellisten elämäntapojen infot ja tietovisat	32
11	POHDINTA	33

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ohjata kuuden viikon aikana hyvinvointitapaamisia pitkäaikaistyöttömille nuorille. Työ liittyy Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuollon kehittämishankkeeseen, Itä-Hämeen Ilvekseen. Toimeksiantajana on projektityöntekijä (terveydenhoitaja) Taina Suuronen, joka tilasi opinnäytetyön lisäpalveluna hankkeessa mukana olleelle Työpaja Torpan ryhmälle. Opinnäytetyöstämme tulee maininta Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuollon kehittämishanke Itä-Hämeen Ilveksen loppuraporttiin.

Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuollon kehittämishankkeen Itä-Hämeen Ilveksen tavoite on ohjata pitkäaikaistyöttömät terveydenhuollon piiriin sekä purkaa rakennetyöttömyyttä (Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuollon kehittämishankkeen loppuraportti 2009, 3-4). Opinnäytetyön tavoitteena on jakaa tietoa terveellisistä elämäntavoista sekä ohjaajana tarkastella kokemuksellisen oppimisen sopivuutta heinolalaisen työpaja Torpan ryhmäläisille. Hyvinvointitapaamisten tavoitteena on saada osallistujat ymmärtämään terveiden elämäntapojen tärkeys, motivoitumaan omien elämäntapojen tarkasteluun ja luoda mahdollisuus saada liikunnasta mielekkäitä kokemuksia, samalla tuoden esille liikunnan merkitystä hyvinvoinnin edistämisessä.

Opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena tutkimuksena, jossa aineistonkeruumenetelminä käytämme alku- ja loppukyselyä sekä ohjaajien havainnoiteja ja kirjallisia reflektointeja hyvinvointitapaamisista. Kyselyt suoritetaan nimettömänä ja kaikilta osallistujilta kerätään lupa käyttää heidän mielipiteitään opinnäytetyössä.

Tarkastelemme kokemuksellisen oppimisen toimivuutta hyvinvointitapaamisissa ohjaajien näkökulmasta sekä hyvinvointitapaamisten vaikuttavuutta heinolalaisen työpaja Torpan ryhmäläisten mielenkiintoon huomioida omat terveelliset elämäntavat. Ohjeistamme fysioterapeuttisin keinoin tietoa liikunnan, ravinnon ja levon vaikutuksista hyvinvointiin.

On erittäin tärkeää huolehtia nuorten työttömien hyvinvoinnista, sillä heidän elämäntapamuutoksen aiheuttamat haitat näkyvät pisimpään (Koskela 1995, 107-110). Opinnäytetyömme on ajankohtainen, sillä nuorten työttömyys on rajussa kasvussa. Joulu-

kuusta 2008 joulukuuhun 2009 nuorten työttömyys on lisääntynyt 7,8 prosenttiyksiköä. (Työllisten määrä vähenee, yhä useampi työvoiman ulkopuolella 2010.)

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat hyvinvointi, terveelliset elämäntavat, fysioterapia ja kokemuksellinen oppiminen.

Opinnäytetyössämme ohjasimme heinolalaisen työpaja Torpan ryhmälle hyvinvointitapaamisia kokemuksellisen oppimisen pohjalta. Näin lyhyellä ajalla emme saaneet aikaiseksi näkyviä muutoksia osallistujissa, mutta asenteisiin kykenimme palautteiden mukaan myönteisesti vaikuttamaan. Mielestämme kokemuksellinen oppiminen soveltuu tämänkaltaisen ryhmän ohjaamiseen, mutta se vaatii pidemmän aikavälin, jotta siitä saataisiin täysi hyöty.

2 ITÄ-HÄMEEN ILVES, PITKÄAIKAISTYÖTTÖMIEN TERVEYDENHUOLTOHANKE

Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuollon kehittämishanke Itä-Hämeen Ilves toteutettiin aikavälillä 15.8.2007-31.03.2010. Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuollon kehittämishankkeen tavoitteena on ohjata terveydenhuollon piiriin ne työttömät, joilla siihen on tarvetta, suunnitella palvelumalli pitkäaikaistyöttömien terveydenhoitoon sekä luoda ja vakiinnuttaa yhteistoimintamalli työhallinnon ja terveydenhuollon välille. Itä-Hämeen Ilves hankkeen ensimmäisellä hankekaudella vastuutahona toimi Itä-Hämeen työvoiman palvelukeskus. Jatkohankkeen vastuutahona toimi Heinolan kaupunki. Molemmilla hankekausilla yhteistyökumppanina toimi Heinolan työ- ja elinkeinotoimisto sekä Sysmän ja Hartolan kunta. Itä-Hämeen työvoiman palvelukeskus toimii Heinolan kaupungin ja Hartolan sekä Sysmän kunnan alueella. Palvelukeskuksen asiakkaita ovat pitkäaikaistyöttömät ja ne, joilla on vaara joutua pitkittyneeseen työttömyyteen. (Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuollon kehittämishankkeen loppuraportti 2009, 3-4.)

Hankkeen tavoitteena on purkaa rakennetyöttömyyttä saamalla asiakkaat työllistymään avoimille työmarkkinoille sekä asiakkaan elämänlaadun pysyvä parantaminen. Alatavoitteena on saada terveydenhuollon piiriin myös ne, jotka eivät sinne tarpeesta huolimatta hakeudu. Asiakkaan elämänlaadun paraneminen on aina tärkeänä tavoitteena.

(Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuollon kehittämishankkeen loppu-raportti 2009, 3–4.)

Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuolto hankkeeseen on päässyt mukaan työvoimaneuvojien ja -ohjaajien, sosiaalityöntekijöiden, työllistymishankkeiden ohjaajien läheteellä sekä omasta halusta että sukulaisten tai tuttavien aloitteesta. Lähetteen jälkeen asiakkaan suostumuksella suoritettiin terveystarkastus. Asiakkaalla oli mahdollisuus päästä jatkohoitoon tarkempiin terveystutkimuksiin, jos terveystarkastuksessa niille ilmeni tarvetta. Uusintakäynnille asiakas on kutsuttu 6–12 kuukauden kuluttua, jossa tarkastettiin asiakkaan terveys ja elämäntilanne sekä miten hoitoonohjaus on toteutunut. Jokainen asiakas täytti palautelomakkeen lähettävälle taholle yhdessä terveydenhoitajan kanssa uusintakäynnin päätteeksi. Myös uusintakäyntien jälkeen asiakkaita ohjattiin jatkohoitoihin. (Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuollon kehittämishankkeen loppu-raportti 2009, 11–17.)

Työpajojen tarkoituksena on parantaa yksilön työllistymismahdollisuutta. Pajojen toiminta perustuu tekemällä oppimiseen sekä työ- ja yksilövalmennukseen. Työpajoissa työtehtävät ovat aina muokattu vastaamaan tekijän taitoja ja motivaatiota. (Mikä on työpaja.) Heinolaan työpaja Torppa on perustettu 1994 ja se toimii Heinolan kaupungin nuorisotoimen alaisuudessa. Työpaja Torpassa on pääasiassa nuoria työttömiä työnhakijoita. Työpajaan on mahdollista päästä työvoimatoimiston kautta työharjoitteluun tai -kokeiluun. (Työpaja Torppa.)

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE

Opinnäytetyömme tavoitteena on ohjaajina tarkastella kokemuksellisen oppimisen sopivuutta heinolalaisen työpaja Torpan ryhmäläisille hyvinvointitapaamisissa. Tavoitteenamme on arvioida hyvinvointitapaamisten onnistumista, sekä löytää keinoja, joilla voitaisiin vaikuttaa nuorten työttömien elämäntapoihin. Opinnäytetyön tavoitteena on jakaa tietoa terveellisistä elämäntavoista kiinnostavalla tavalla. Hyvinvointitapaamisten tavoitteena on saada osallistujat ymmärtämään terveiden elämäntapojen merkitys ja motivoitumaan omien elämäntapojen tarkasteluun.

4 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Perinteisen tutkimuksellisen opinnäytetyön vaihtoehto on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on opastaa, ohjata käytännön toimintaa, järjestää tai järjeistää toimintaa ammatillisella kentällä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi. Vaikka toiminnallisessa opinnäytetyössä ei tehdä varsinaista tutkimusta, on se silti toteutettava tutkivalla asenteella. (Vilka & Airaksinen 2004, 9,154.)

Tekemämme toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on Työpaja Torpan nuorille järjestetyt hyvinvointitapaamiset.

5 TERVEET ELÄMÄNTAVAT

Hyvinvointi tarkoittaa jokaiselle ihmiselle eri asioita (Allardt 1976, 20). Hyvinvoinnin kokemukseen vaikuttavat aika, paikka ja kulttuuri (Ylitalo 2005, 5) sekä tunnetilat, arvot, tavoitteet ja odotukset (Aalto 2006, 13). Yleisesti voidaan määritellä tiettyjä asioita, jotka luovat perustaa hyvinvoinnille; toimeentulo, työ, toimintakyky, turvallisuus, terveys, elinympäristö sekä sosiaalinen verkosto. Hyvinvointi ilmenee tyytyväisyytenä elämään. (Ylitalo 2005, 5.) Terveelliset elämäntavat ovat yksi tärkeä osa muodostamassa kokemusta hyvinvoinnista (Terveiden edistämisen ohjelma 2009).

5.1 Elämäntavat

Voidakseen mahdollisimman hyvin ihmisen tulee saada tarpeeksi unta (Partinen & Huovinen 2007,18), oikeanlaista ravintoa riittävästi ja pitää huolta liikkuen omasta kehostaan. (Aalto 2006, 133,40).

5.1.1 Terveysliikunta

Liikunta voidaan luokitella mm. kunto-, terveys-, virkistys-, elpymis-, tauko-, hyötyliikunnaksi sekä kilpa- ja huippu-urheiluksi (Korhonen 1995, 16). Terveysliikunta,

jota käsitellään opinnäytetyömme hyvinvointitapaamisissa, on kaikkea liikkumista, joka vaikuttaa myönteisesti terveyteen. Terveysliikunta pyrkii hyvään terveyskuntoon ja ylläpitämään sitä, joten tärkeintä ei ole suorituskyvyn parantaminen. Säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus ovat terveysliikunnan tunnuspiirteitä. Hyvällä terveyskunnolla suoriutuu päivittäisistä toimista väsymättä liikaa, ja välttää riskejä sairastua moniin sairauksiin. (Suni 2004.) Terveysliikunta tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella ja vähäisin vaaroin – riippumatta toteuttamistavoista ja toiminnan tavoitteista (Vuori 2000, 15).

Terveysliikuntaa suositellaan harrastettavaksi vähintään kolme kertaa päivässä, vähintään kymmenen minuutin jaksoissa, lähes joka viikonpäivänä (UKK-instituutti 2009). Määritelty minimi fyysistä aktiivisuutta tuottaa kohtalaisen terveyden ja toimintakyvyn, liikunnanlaadusta riippuen, sekä ehkäisee liikkumattomuuden haittoja. Fyysisen aktiivisuuden vähimmäismäärän saa kokoon tavallisesti päivittäisistä toiminnoista, esimerkiksi kävelemällä tai pyöräilemällä mahdollisimman suuren osan päivittäisestä kulkemisesta tai muulla ”hyötyliikunnalla”. (Vuori 2000, 15.) Silti vain noin kolmasosa suomalaisista aikuisista liikkuu näiden suositusten mukaisesti ja terveytensä kannalta riittävästi (Litmanen 2006, 138).

Kehon hyvinvointiin liikkuminen vaikuttaa positiivisesti, ja liikunnan puute negatiivisesti. Lapset ja nuoret harjoittavat kehoaan luonnollisissa olosuhteissa leikin varjolla, mutta vuosien mittaan fyysinen aktiivisuus laskee. Selitykset liikkumattomuudesta puolestaan lisääntyvät. Liikunnan positiiviset kokemukset ja hyvän kunnon perusta tulisi hankkia jo lapsena. Aikuisiällä hyvän fyysisen kunnon omaaminen ehkäisee monia sairauksia ja säilyttää iäkkäänä toimintakykyisyyden. (Aalto 2006, 40.) Jo lapsilla ja nuorilla havaitaan rappeutumismuutoksia, koska elimistöä ei ole kuormitettu luonnollisella tavalla (Aalto 2006, 19). Tuki- ja liikuntaelimistö käsittää yli puolet ihmisen kehon painosta. Fyysinen passiivisuus heikentää merkittävästi elimistön toimintakykyä, koska tuki- ja liikuntaelimistö on kehittynyt käyttöä varten. (Litmanen 2006, 138.)

Liikunnalla on lukuisia hyviä vaikutuksia elimistöön, koska liikkuminen vahvistaa luita, lihaksia, jänteitä ja rustokudoksia (Aalto 2006, 19). Selvitäksemme päivittäisistä toiminnoista tarvitsemme lihasvoimaa ja lihastasapainoa. Lihaskuntoharjoittelu vaikuttaa kehonkoostumukseen vahvistamalla luita ja jänteitä sekä lisäten aineenvaihdun-

taa. (Haikarainen 2008.) Syvät lihakset toimivat rangan tukikorsettina ja niiden tehtävänä on tukea ihmisen rankaa liikkeiden aikana (Luoma 2005).

Parhaiten kuitenkin tunnetaan kestävyysliikunnan vaikutukset toimintakykyyn ja terveyteen (Litmanen 2006, 138). Kestävyysliikunta on myös suositeltavin liikuntamuoto liikuntaan tottumattomien mielialan kohentajana, koska sen on todettu vähentävän masentuneisuutta varmemmin kuin esimerkiksi voimaharjoittelun (Vuori 2000, 83). Energia-aineenvaihduntaa ja verenkiertoa kehittävä liikunta tapahtuu, kun käytetään suuria lihasryhmiä yhtäjaksoisesti yhteensä kymmeniä minutteja. (Litmanen 2006, 138.) Tällaiset vaikutukset saavat aikaan mm. kävely, hiihto, uinti ja pyöräily, jotka kehittävät hengitys- ja verenkiertoelimistöä, edistävät sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä, sekä veren rasva- ja sokeritasapaino paranemista. Hikiliikunta auttaa myös painonhallinnassa ja sitä olisi hyvä harrastaa 2-3 kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2009.)

Kunnon kohottamiseen ja hyvän kuntopohjan luomiseen elimistö tarvitsee selvästi arkipäivän askareista poikkeavaa ponnistelua. Jos elimistöä ei kuormita nousujohteisesti, kunto ei parane, vaan se pyrkii aina tasapainotilaan. (Aalto 2006, 41.) Liikunnan on oltava säännöllistä, jotta sen hyödyt säilyvät. Varastoon ei ole mahdollista liikkua, mutta liikunnan määrää voi vähentää mikäli sen teho säilyy, tällöin liikunnasta voi saada yhtä paljon hyötyä. (Litmanen ym. 2006, 138.)

Fyysiset muutokset kehossa voivat aikaansaada positiivisia muutoksia myös mielessä, sosiaalisissa suhteissa ja itseluottamuksessa, joten kaikki vaikuttaa kaikkeen (Aalto 2006, 19). Liikunnalla on vaikutuksia myös älylliseen suorituskyykyyn, vaikka yksittäisen liikuntasuorituksen vaikutukset ovatkin vähäiset. Säännöllisellä liikunnalla on vaikutuksia reaktioajan, keskittymis- ja huomiokyvyn, sekä loogisen että lyhytaikaisen muistin paranemiseen. (Litmanen 2006, 138.) Litmanen (2006, 138) mukaan vaikutuksia on havaittu kaikenikäisillä, mutta erityisesti iäkkäillä.

Fyysinen kunto sisältää jaksamisen arkipäivässä sosiaalisessa kanssakäymisessä ja harrastuksissa (Aalto 2006, 40). Liikunta parantaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, jolloin veri pääsee kiertämään vapaasti lihaksissa, ja aivot saavat tarpeeksi happea. Tämä parantaa vireystilaa ja täten myös psyykkistä toimintakykyä. ”Terve sielu ter-

veessä ruumiissa”. (Aalto 2006, 118-119.) Vuollen mukaan liikunta voi auttaa selviytymään vaikeista elämäntilanteista. Merkittävin tasapainottava vaikutus liikunnalla on työttömille, erityisryhmiin kuuluville, ikääntyville tai erilaisten ongelmien vuoksi yhteiskunnasta syrjäytyville. (Vuolle 2000, 23.) Liikunta vaikuttaa psyykkisesti tuottamalla mielihyväsävytteisen minäkokemuksen. Tarpeeksi kuormittava liikuntasuoritus aktivoi keskushermostoa ja saa aikaan hormonaalisen stressireaktion. Myös ajatusten ja huomion siirtyminen liikuntatilanteeseen, tietoisuuden tilan muuttuminen, oman kehon hallintakokemukset ja psyykkisen jännityksen purkautuminen lihastoimintojen välityksellä, ovat yhteydessä liikunnan psyykkisiin vaikutuksiin. Niihin vaikuttavat myös oma ruumiinkuva ja käsitykset omista liikuntakyvyistä, sekä liikuntaharrastukseen ja – tilanteeseen liittyvät sosiaaliset tekijät esimerkiksi roolit ja vuorovaikutus. Liikunta vähentää kielteisiä tunnetiloja kuten masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta, jännittyneisyyttä ja stressaantuneisuutta – joko lyhytaikaisesti jokaisen liikuntakerran vaikutuksena tai jopa kestävämpänä säännöllisen harjoittelun vaikutuksena. (Vuori 2000, 82.)

Ensimmäiset kuusi kuukautta liikunnan harrastamisen aloittamisen jälkeen ovat vaikeimpia muutosvastarinnan ollessa suurimmillaan. Noin puoli vuotta tarvitaan päättävyyttä, hieman itsekuria ja taistelumieltä, mutta pikku hiljaa liikunnan harrastaminen alkaa olla osa päivittäistä elämää. Muutoksen alkuvaikeus onkin outoutta, tottumista uuteen. Jo parin viikon tekeminen saa aikaan paljon, prosessi alkaa ruokkia itse itseään. Se, mikä aluksi tuntui oudolta, alkaakin elimistössä tuntua tutulta ja toimivalta.

Päivittäin monta kertaa toistuvan aktiivisuuden ei tarvitse olla sidoksissa aikaan, paikkaan, varusteisiin tai suorituksen tehoon. Tarkoitus on muodostaa vähitellen fyysisesti aktiivinen elämäntapa, josta tulee osa terveyskäyttäytymistä. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa ei tarkoita muusta elämästä eristettyä hetkeä, jolloin ”lähdet liikkumaan”, ikään kuin liikunta olisi oma erillinen maailmansa, johon joskus muistaessa tai halutessa poikkeaa käymään. (Kuntoliikuntaliitto 2009.)

Lihashuolto

Saavuttaakseen suurimman hyödyn liikunnasta tulee pitää huolta lihaksistaan. Liikuntasuoritukseen tulee liittää alku- ja loppuverryttely sekä venytykset. Verryttelyt ja venytykset ennaltaehkäisevät ja hoitavat lihasvaivoja. (Saari 2009, 37.)

Alkuverryttely tulee sisältää tulevaa pääsuoritusta vastaavia toiminnallisia liikkeitä, jotka valmistavat lihakset, nivelet ja verenkierron tulevaa suoritusta varten (Kantaneva 2009,161). Verryttely tulee aloittaa rauhallisesti, tempoa voi lisätä verkkkaalleen. Alkuverryttelyn tulee olla kestoltaan n. 15-30 minuuttia. (Pasanen 2008, 17.) Loppuverryttelyn ideana on saada lihasten palautuminen alkuun. Kuona-aineet lähtevät liikkeelle ja näin ollen elimistö valmistautuu seuraavaan suoritukseen. (Aalto 2008.)

Venytykset lisäävät ja ylläpitävät liikkuvuutta. Ennen liikuntasuoritusta, alkuverryttelyn jälkeen, venytysten tulee olla lyhyitä (5–10 sek). Pitkät venyttelyt (30-60sek) tulee suorittaa noin kaksi tuntia harjoituksen jälkeen. Lyhyet venyttelyt toimivat valmistavina liikkeinä suoritukselle ja pitkät venyttelyt palauttavat lihaksen lepopituuteen. Yli minuutin venytykset lisäävät liikkuvuutta nivelessä. Venytysten suoritustekniikka tulee olla oikea, sillä virheet venyttelyssä voivat aiheuttaa ongelmia tai vammoja. Venyttelyn hyödyt tulevat esiin parhaiten, kun venyttely on säännöllistä. (Saari ym. 2009, 37-38.)

Hieronta on tehokas passiivinen palautusmenetelmä, missä niin keho kuin mieli rentoutuu. Hieronta tehostaa aineenvaihduntaa ja kuona-aineiden poistumista elimistöstä, rentouttaa lihaksia ja nopeuttaa palautumista. Hieronta toimii kokonaisvaltaisesti hyvinvoinnin kokemisena. (Pasanen, 2008, 178.)

5.1.2 Ravinto

Oikeanlainen ravitsemus on yksi tärkeimmistä vaikuttajista kehon hyvinvointiin. Se vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen suoraan ja epäsuorasti. Terveellinen ravitsemus lisää jaksamista ja energisyyttä. Energisyys vaikuttaa positiivisesti aktiivisuuteen, mikä puolestaan vaikuttaa liikkumiseen ja kuntoon sekä kunto parantuessaan terveyteen ja hyvinvointiin. Terveyden kannalta merkittävintä on oikeanlaisen ravitsemuksen

ennaltaehkäisevä vaikutus mm. erilaisia sydämen ja verenkiertoelimistön sekä aineenvaihdunnan sairauksia vastaan. Ravitsemuksen on oltava myös kohdallaan, jotta mm. elimistön tukiranka, iho, hampaat ja hiukset pysyvät kunnossa. (Aalto 2006, 133.)

Ravinnosta saamaansa energiaa elimistö käyttää energiantuottoon, lihastyöhön, tasaisen ruumiinlämmön ylläpitämiseen, sydämen toimintaan, verenkiertoon ja ruoan sulattamiseen. Ravinto mahdollistaa kudosten muodostumisen ja uusiutumisen sekä vaikuttaa elintoimintojen säätelyyn. (Kylliäinen & Lintunen 2003, 10-11.) Kehon tarvitseman energian määrä muodostuu perusaineenvaihduntaan, fyysiseen aktiivisuuteen, ruoan sulatukseen, imeytymiseen, kuljetukseen sekä varastoitumiseen kuluva määrästä (Aalto & Seppänen 2008, 45).

Ravinnon sisältämistä hiilihydraateista, proteiineista ja rasvoista saadaan energiaa. Pääasiallisia energianlähteitä ovat hiilihydraatit ja rasvat. Alkoholi on myös yksi runsas energialähde, mutta täysin tarpeeton. 50-60% päivittäisestä energiansaannista tulisi muodostua hiilihydraateista, 25-35% rasvoista ja 10-15% proteiineista. (Aalto & Seppänen 2008, 8-9.)

Runsaasti energiaa sisältäviä hiilihydraattilähteitä ovat viljatuotteet kuten leipä, puurot, pasta, murot, mysli, riisi ja peruna. Myös kasvikset, hedelmät ja marjat ovat viljavalmisteiden lisäksi tärkeä hiilihydraattien lähde. Yksi hiilihydraattien tärkeä tehtävä on ylläpitää tasainen verensokeritaso. Tasaisen verensokeritason ansiosta vireystila pysyy hyvänä. Viljavalmisteiden ja kasvikunnan tuotteiden nauttiminen lähes jokaisella aterialla varmistaa riittävän päivittäisen energian saannin. Myös hiilihydraatteja sisältävät sokerit ovat runsaita energialähteitä. Sokereita saadaan leivonnaisista, makeisista, sokeroiduista mehuista ja virvoitusjuomista. Sokereita nautittaessa verensokeritaso nousee nopeasti, mutta laskee myös yhtä nopeasti, mistä seurauksena on vireystason ja suorituskyvyn laskeminen. (Aalto & Seppänen 2008, 8-10.)

Rasva sisältää yli kaksi kertaa enemmän energiaa kuin hiilihydraatit ja proteiinit. Elimistö tarvitsee rasvoja turvaamaan hormonitoimintaa, aineenvaihdunnan sekä hermosiston toimintaa. Ravinnosta saatavat rasvat jaetaan koviin ja pehmeisiin rasvoihin. Eritoten liha- ja maitovalmisteet sisältävät kovia rasvoja, kun taas esimerkiksi kasviöljy,

kala, pähkinät, mantelit ja siemenet sisältävät pehmeitä rasvoja. Pehmeitä rasvoja tulisi suosia ravinnossa. (Aalto & Seppänen 2008, 23.)

Proteiineja tarvitaan pääasiassa kudosten rakennusaineeksi ja uusiutumiseen sekä elimistön erilaisia toimintoja säätelevien entsyymien ja hormonien rakennusaineiksi. Energiaksi proteiineja käytetään kun ruokavalio sisältää niitä enemmän kuin solujen rakennusaineiksi ja uusiutumiseen on tarvetta tai kun energiaa saadaan liian vähän rasvoina ja hiilihydraatteina. Hyviä proteiinin lähteitä ovat mm. kananmunat, pähkinät, vähärasvaiset maitotuotteet sekä kala, liha ja kana. (Aalto & Seppänen 2008, 16-17, 20-22.)

Kuituja saadaan täysviljatuotteista kuten leivästä, pastasta, puurosta, riisistä, myslistä, kasviksista, hedelmistä sekä marjoista. Kuidut hidastavat hiilihydraattien imeytymistä tällöin pitäen verensokeritason tasaisempänä ja olon kylläisempänä pidempään. Kuidut myös huolehtivat suolen toiminnasta sitomalla itseensä suolistoon kertyneitä epäpuhtauksia. (Aalto & Seppänen 2008, 15-16.)

Päivän aikana tulisi syödä 4-6 kertaa, joista kolme olisi pääateriaa (aamiainen, lounas ja päivällinen) ja 1-3 välipalaa. Aterioita ja välipaloja tulisi syödä 3-4 tunnin välein, tällöin verensokeritaso pysyy tasaisena ja nälkä ei pääse yllättämään. Aterioiden tulisi olla pieniä ja monipuolisia. Hyvä aamupala on ravitsemuksen peruspilari. Korkealaa-tuiset hiilihydraatit, joita saa esim. täysjyväleivästä, kaurapuurosta, antavat potkua päivään ja kuidut auttavat pitämään nälän poissa aamun ja välipalaan saakka. Leikkeleet, kananmuna ja proteiinipitoiset maitotuotteet hillitsevät edellisten energianluovutusnopeutta ja pitävät kylläisenä pidempään. Aamukahvin lisäksi tulisi juoda muutakin nestettä, mieluiten vettä, jotta nestetasapaino korjaantuisi yön hikoilun jälkeen. Monipuolisen pääaterian koostamisessa hyvänä apuna on lautasmalli, jossa puolet lautasesta täytetään kasviksilla ja vihanneksilla, neljännes täytetään perunalla, riisillä tai pastalla ja toinen neljännes täytetään lihalla, kalalla tai kanalla. Lisäksi muutama viipale täysjyväleipää, joissa hieman levitettä sekä juomaksi vettä, maitoa tai piimää. Jälkiruokana voi olla mm. marjoja, kiisseliä tai hedelmäsalaattia. (Aalto 2006, 133–134, 142.) Hyviä valintoja pääaterioiden välillä syötäville välipaloille ovat hedelmät, täysjyvätuotteet ja vähärasvaiset maitovalmisteet (Aalto & Seppänen 2008, 63).

5.1.3 Uni

Uni on ihmiselle välttämätöntä, vaikka unen perimmäistä syytä ei tunnetakaan. Unen laatu ja määrä vaikuttavat elimistön toimintoihin ja yleiseen hyvinvointiin. Unen tarvetta ei voi määritellä ajassa, sillä se on yksilöllistä ja unen laatu on merkityksellisempää kuin unen määrä. (Partinen & Huovinen 2007, 18.)

Unen tarpeelle ei voida määrittää tarkkoja raja-arvoja, sillä jokainen ihminen on yksilö ja tarvitsee unta elämäntilanteensa mukaan. Jokaisen tulisi kyetä kuuntelemaan omaa hyvinvointiaan tarkastaakseen unen määrän riittävyyden. (Kronholm 1998, 70.) Kehon hyvinvointi ja ihmisen vireystila ovat parhaita tapoja seurata unen riittävyyttä. Mikäli olo on hyvä ja virkeä koko päivän, on unenmäärä sopiva. (Dyregrov 2002, 31.)

Uni koostuu eri vaiheista, jolloin muutoksia tapahtuu mm. lihastoiminnassa, ruumiin lämmössä, sydämen sykkeessä, aivojen sähkötoiminnassa, hormonierityksessä ja silmänliikkeissä (Dyregrov 2002, 26). Jokaisella vaiheella on oma tehtävänsä ja niitä jokaista tarvitaan mahdollisimman laadukkaaseen uneen. Eri univaiheet toistuvat useita kertoja yhden nukkumiskerran aikana. (Partinen & Huovinen 2007, 37.)

Perinteinen unilaboratorioissa tehty uniluokitus sisältää viisi eri vaihetta. Ensimmäistä unen vaihe on kevyttä ja hyvin pinnallista. Se luokitellaan univaiheeksi, vaikka ihmisellä on tämän vaiheen aikana vielä pieni tietoisuus ympäristöstä. Toisessa vaiheessa sydämen syke hidastuu, hengitys syvenee ja aivorungon ärsykkeet vähenevät. Lähes puolet koko yön unesta on toisen vaiheen unta. Kolmannessa vaiheessa verenpaine ja kehon lämpötila laskevat. Tämän vaiheen uni lasketaan syväksi uneksi. Neljäs vaihe on syvimmän unen vaihe, jossa elintoiminnot alenevat edelleen. Syvä uni on ihmiselle välttämätöntä, sillä sen aikana erittyy kasvuhormonia. (Partinen & Huovinen 2007, 36-37), (Dyregrov 2002, 26-27). Kasvuhormoni vaikuttaa pääasiallisesti kasvuun (Turunen 2007, 180), mutta sen tehtävänä on myös huolehtia sokeriainenvaihdunnasta ja täten kerätä lihasvoimaa. Syvän unen määrä vaikuttaa myös ihmisen kokemukseen omasta virkeydestä. Syvä uni liittyy vahvasti aineenvaihduntaan, lepoon ja elpymiseen. Syvällä unella on myös vaikutusta pitkäkestoisen muistin toimintaan. Viides vaihe on ns. vilkeuni- eli REM-univaihe. (Partinen & Huovinen 2007 37-40.) Vilkeunen aikana sydämen syke ja verenpaine nousevat, hengitysfrekvenssi kohoaa ja

aivot saavat lisää verta (Dyregrov 2002, 28). Vilkeuni liittyy tärkeästi ihmisen henkiseen elämään, oppimiseen, muistiin ja mielenterveyteen. Vilkeunen aikaiset tapahtumat liittyvät taitomuistiin eli opittuihin taitoihin, omaksuttuihin tapoihin, strategioihin ja tunnemuistiin. (Partinen & Huovinen 2007, 38-40.)

Vaikka unen täsmällisiä vaikutuksia ei tiedetä, tarvitsee ihminen elääkseen välttämättä unta. Pitkäkestoisen unen puute heikentää elimistön puolustusjärjestelmää ja suorituskyky heikkenee jo pienemmästä unen puutteesta. (Partinen & Huovinen 2007, 18.)

Unella on suurin vaikutus aivojen toimintaan. Lihaksisto palautuu toimintakykyiseksi levon aikana, eikä siihen tarvita välttämättä unta, mutta aivot eivät pysty toimimaan normaalisti ilman unta. (Kronholm 1998, 50.) Unen aikana aivot elpyvät, uusi tieto järjestyy ja energiavarastot täydentyvät. Unen aikana ristiriitatilanteet purkautuvat ja muistijäljet aktivoituvat, analysoituvat ja siirtyvät pitkäkestoiseen muistiin. (Partinen & Huovinen 2007, 19.)

Aivojen tärkein energianlähde on glukoosi. Verenkierto toimittaa ravinnosta saadun glukoosin aivoille ja siitä muodostuu aivojen gliasoluissa laktaattia, mikä toimii toiminnan kannalta tärkeimpien aivohermosolujen energianlähteenä. Ihmisen toimiessa, tarvitsevat hermosolut energiaa jatkuvasti. Verenkierto ei pysty toimittamaan monimutkaisimpien lihasliikkeiden aikana hermosoluille tarpeeksi energiaa, minkä vuoksi aivoissa on glykokeenivarastoja, jotka toimivat veren glukoosin ohella energian lähteenä. Ihmisen ollessa valveilla, aivot tyhjentävät koko ajan glukokeenivarastoja. Täydentyäkseen glykokeenivarastot tarvitsevat unta, sillä varastojen täydentyminen on mahdollista vain tilassa, missä ihmisen ei tarvitse reagoida ulkopuolelta tuleviin ärsykkeisiin valvetilan kaltaisella tavalla. (Kronholm 1998, 52.)

Unen puute vaikuttaa niin ihmisen psyykkiseen kuin fyysiseen hyvinvointiin. Jo vähäinen unenpuute vaikuttaa heikentävästi ihmisen harkintakykyyn, loogiseen päättelyyn ja kykyyn ennakoida. Unenpuute heikentää myös keskittymistä ja lisää levottomuutta. Pidempi aikainen unenpuute vaikuttaa muistiin, oppimiseen ja tarkkaavaisuuteen heikentävästi sekä voi aiheuttaa tulehduksia tai erilaisia sairauksia. (Partinen & Huovinen 2007, 26-28.)

Lindhin (1998) mukaan rentoutuessaan ihmisen tajunnan tila vaihtelee, aivojen vireystila laskee ja autonomisen hermoston toiminta muuttuu tasapainoisemmaksi parasympaattisten hermotoimintojen aktivoituessa (Kataja 2003, 23). Rentoutuminen vaikuttaa elimistöön rauhoittavasti ja sillä on vaikutusta niin ihmisen psyykkisiin kuin fyysisiin toimintoihin. Rentoutumisella on useita samoja vaikutteita kuin unella. (Kataja 2003, 23-26.) Kataja viittaa Heliniin (1996) sanoessaan rentoutumisen vaikuttavan positiivisesti keskittymiseen, terveyteen ja suorituskykyyn. Rentoutumistapoja on useita, niillä on samankaltainen vaikutus ja niitä yhdistää oikeanlainen hengitys. Rentoutumiskokemukset ovat aina yksilöllisiä ja kaikki tavat eivät sovi kaikille. (Kataja 2003, 29, 52-53.)

Päiväunet vaikuttavat työtehoon ja työn laatuun positiivisesti ja lieventävät stressin haittoja. (Froloff 2009) Päiväunille ei voida määrittää tarkkoja rajoja, sillä jokaisen tulisi löytää itselleen yksilöllisesti sopiva päiväunien kesto. Useimmiten ihminen tuntee olonsa virkeämmäksi n. 20- 80 minuutin päiväunien jälkeen. Liian pitkät päiväunet voivat laskea vireystilaa, jolloin päiväunien positiiviset vaikutukset häviävät. (Partinen & Huovinen 2007, 46.)

6 MOTIVAATIO

Motivaatio-sana johtaa alkujaan latinalaisesta sanasta *movere*, joka tarkoittaa liikkumista. Erilaiset uskomukset, odotukset ja tulkinnat, sekä ulkoinen ja sisäinen tavoitetsuuntautuneisuus ovat osa motivaation rakennetta. Tällä alueella liian korkeat odotukset tai epäonnistumisen pelko voivat hidastaa tiedon omaksumista. Jotta motivaatiota pystyisi kehittämään, on pystyttävä uskomaan omiin mahdollisuuksiinsa ja kykyihinsä, sekä arvostaa itseään. Motivaatiota pystytään ruokkimaan myös kannustuksella. Motivaatio on päätöksentekoa edeltävä tila, ja sen jälkeistä tilaa kutsutaan tahdoksi. Motivaatio ja tahto ovat eroteltava toisistaan, koska vaikka olisi vahvasti motivoitunut, ihmisen voi olla vaikea asettaa selkeitä tavoitteita ja toteuttaa aikeitaan. Toisten ihmisten asettamat pakotteet tai ajatusten harhailu voivat häiritä päätöksentekoa. (Ruohotie 1998, 34–37.)

Motivaatio-ilmiötä voidaan luonnehtia kolmella yhtenäisellä ominaisuudella: vireydellä, suunnalla ja systeemiorientoitumisella. Vireys ohjaa yksilöä käyttäytymään tietyllä

tavalla, suunta viittaa toiminnan tavoitesuuntautuneisuuteen, systeemiorientoituminen joko vahvistaa yksilön tarpeiden voimakkuutta ja innostuksensa suuntaa, tai saa lupumaan toimintansa suunnasta. (Ruohotie 1998, 34–37.)

Kannusteet ja palkkiot ovat merkittävä osa motivaatiota, ne vaikuttavat siihen, kuinka innokkaasti asetetut tavoitteet yritetään saavuttaa. Kannusteilla ennakoidaan palkkiota ja ne saavat aikaan toimintaa. Palkkioita on kahdenlaista; sisäistä ja ulkoista, ja molemmat vahvistavat toimintaa. Sisäiset palkkiot syntyvät, kun ihminen kokee tyydytystä työnsä sisällöstä ja saa onnistumisen elämyksiä. Ulkoiset palkkiot ovat enemmän objektiivisia, esimerkiksi ihminen motivoituu rahasta tai ulkopuolisten tunnuksista. Ulkoiset palkkiot tyydyttävät yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tarpeita ja ne ovat lyhytaikaisia kestoltaan, mutta niitä koetaan tarvittavan saada hyvinkin usein. Pysyvän motivaation lähde voi tulla taas pidempikestoista sisäisistä palkkioista, joten ne ovat yleensä tehokkaampia kuin ulkoiset palkinnot. Vapaaehtoisuuteen perustuva toiminta ohjautuu paljolti sisäisten palkkioiden varassa. Ihminen hakeutuu tekemään asioita, jotka itse kokee kiinnostaviksi. Ulkoinen palkkio on tehokas suorituksen parantaja, vaikka se ei suoranaisesti kehitä sisäistä motivaatiota. Ulkoinen palkkio voi vaikuttaa epäsuorasti, jos se vahvistaa yksilön uskoa omiin mahdollisuuksiin ja kykyihin, sekä lisää mielenkiintoa. Tätä voidaan kuitenkin soveltaa väärin, jolloin yksilö saattaa haluta maksimoida palkkiot vähäisestä vaivannäöstä huolimatta. Jotta väärinkäytöksiltä vältytään, palkkioiden antamisessa tulee korostaa enemmän suorituksen laatua kuin määrää ja saada ihminen kokemaan työskentelyn itsessään olevan tärkeämpää kuin palkkiot. (Ruohotie 1998, 37–41.)

Motivaatio on myös asennekysymys. Asenne on kohtalaisen pysyvä ja motivaatio suhteellisen lyhytaikainen ja se toimii vain yksi tilanne kerrallaan. Motivaatio vaikuttaa millä intensiteetillä toiminta tehdään ja asenne taas vaikuttaa enemmän toiminnan laatuun. Motivaatiotilan muutokset eivät välttämättä vaikuta asennetilaan. Motivaatio määrää mihin ihmisen mielenkiinto suuntautuu ja kuinka aktiivisesti toimintaan ryhtyy. Asenne vaikuttaa miten yksilö ajattelee, tuntee ja toimii tietyllä tavalla. Asenne on tapa arvioida ja havaita ympärillä tapahtuvia asioita, ja se ratkaisee, miten arvostaa tai väheksyy erilaisia asioita. Asenteiden avulla ihminen ilmaisee joko avoimesti tai peitellen reaktioitaan jotakin tilannetta tai henkilöä kohtaan. Kokemuksilla on vaikutusta asenteeseen. Jos ihminen saa onnistumisen elämyksiä, hänen on helpompi asennoitua

siihen entistä myönteisemmin, sekä lisätä ponnisteluja ja kehittää itseään. (Ruohotie 1998, 41–42.)

Tekijät, jotka saavat ihmisen toimimaan ja vaikuttamaan toiminnan intensiivisyyteen, ovat osa motivaatiota. Ihminen laatii tavoitteita asenteittensa, mielikuviansa, uskomustensa ja kokemustensa perusteella. Ulkopuolisten painostus tai esimerkki saattaa saada ihmisen kiinnostumaan uusista asioista. Aikaisemmat kokemukset vaikuttavat merkittävästi uusien asioiden aloittamiseen ja kokeilemiseen. Negatiiviset mielikuvat ja kokemukset saattavat kasvattaa kynnystä aloittaa tai kokeilla itselle jotakin uutta asiaa, kun taas positiiviset mielikuvat tai kokemukset vaikuttavat ajatuksiin myönteisesti ja voivat saada aikaan pitkäkestoista vaikutusta. (Lyytinen 1993, 75.) Lukuisat yksilöön ja hänen ympäristöönsä liittyvät tekijät ohjaavat tekemään tietoisia sekä tiedostamattomia valintoja oman hyvinvoinnin suhteen. Valintoja tehdessä punnitaan etuja, haittoja, hyötyjä ja menetyksiä. (Vuori 2000, 58–59.)

Ihmiset pyrkivät tavoitteisiinsa eri tavoin, jotkut sinnikkäästi tavoittelevat niitä, joillakin tavoitteisiin pääsy kestää vuosia ja toiset taas luovuttavat helpommin. Osasyyn tähän voi olla myös aivojen otsalohkojen toimintahäiriö, sillä se heikentää suunnitelmallista toimintakykyä ja pitkäjänteisyyttä. (Lyytinen 1993, 75.)

Ihmisten motivaatiotasoa on kuvattu monilla eri teorioilla, joista yksi on Sandor Radosin motivaatiotasoteoria. Sandor Rados on kuvannut viisi motivaatiotasoa, kiinnostunut, velvollisuudentuntoinen, riippuvainen, tukeutuva ja luopuja. Kiinnostunut ihminen haluaa kehittyä, etsii aktiivisesti tietoa ja osaa asettaa tavoitteet. Velvollisuudentuntoinen ihminen tarvitsee tietoa onnistuakseen, hän noudattaa ohjeita, näkee vai-vaa harjoitteluun, mutta tarvitsee tukea siihen ettei vaadi itseltään liikaa. Riippuvainen ihminen tarvitsee mahdollisimman suuren tuen ja harjoitteita, joissa hän saa jatkuvasti onnistumisia ja jotka lisäävät aktiivisuutta ja itsenäisyyttä. Tukeutuva ihminen on riippuvainen toisista ihmisistä eikä usko voivansa auttaa itseään, vaan toivoo tulevansa hoidetuksi. Tukeutuvan ihmisen itsearvostusta tulee kohentaa sekä osoittaa arvostusta ja ymmärrystä. Luopuja kokee ettei mikään voi auttaa hänen tilannettaan ja hän helposti keskeyttää muutokseen pyrkimisen. Luopujan on tärkeä saada hyvän olon tunne ilman vaatimuksia. (Roxendal 1987, 62–65.)

Motivoiva ohjaaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa myönteisesti ryhmäläisten motivaatioon, olemalla kärsivällinen, kannustava ja tukeva. Ohjaajan tulee valita tarpeeksi haastavat ja vaihtelevat harjoitteet, jotta ryhmäläisten mielenkiinto pysyy yllä. Harjoitteiden tulee olla perusteltuja, niin että ryhmäläiset näkevät mahdollisuuden oppia. Motivoiva ohjaaja asettaa tehtävät ryhmäläisten suoritusvalmiuksien mukaan, jotta ryhmäläiset saavat onnistumisen elämyksiä ja hyviä kokemuksia. Ohjaaja ei saa asettaa paineita ryhmäläiselle onnistumisesta, vaan hänen tulee saada ryhmäläiset uskomaan heidän omiin kykyihinsä. (Ruohotie 1998, 39.)

7 TRANSTEOREETTINEN MUUTOSVAIHEMALLI

Transteoreettinen muutosvaihemalli on kansainvälisesti tunnettu terveyden edistämisen teoreettinen malli. Transteoreettista muutosvaihemallia käytetään terveystieteiden ehkäisyssä. (Levy 2006.) Transteoreettisen muutosvaihemallin otimme osaksi opin- näytetyötämme, sillä tahdoimme ohjaajina hahmottaa selkeämmin ryhmäläisten valmiutta lähteä tarkastelemaan omia elämäntapojaan. Levyn (2006) mukaan malli koostuu kuudesta eri vaiheesta, jotka kulkevat esiharkinnasta päätösvaiheeseen. Mallin ensimmäistä vaihetta kutsutaan esiharkinnaksi, jossa ei olla valmiita muutokseen. Toisessa vaiheessa eli harkintavaiheessa tunnustetaan muutoksen tarve, mutta itse muutosta ei tapahdu. Valmistautumisvaihe on mallin kolmas vaihe, jossa riskitekijöiden tiedostaminen lisääntyy. Vaiheessa tiedostetaan jo muutoksen hyödyt ja toteutetaan pieniä muutoksia. Valmistautumisvaihetta seuraa toimintavaihe. Toimintavaiheessa tapahtuu muutosta, jonka eteen tarvitsee tehdä paljon työtä. Houkutus palata entiseen toimintamalliin vähenee, mutta repsahdus on mahdollinen. Uuden toiminnan hyödyt alkavat jo näkyä. Vaihe viisi on ylläpitovaihe, jossa uusi tapa on osa elämäntapaa. Tässä vaiheessa ollaan jo luottavaisia omaan onnistumiseen, mutta tarvitsee tukea jatkaakseen muutosta. Viimeisessä eli päätösvaiheessa muutos on jo niin vahva, ettei tarvitse ajatella toimintatapaa, vaan se on osa päivittäistä elämää. (Levy 2006.)

Transteoreettisessa muutosvaihemallissa edetään loogisessa järjestyksessä esiharkinnasta päätösvaiheeseen. Muutoksen aikana voi tulla takapakkia, muun muassa sosiaalisen paineen, päivittäisten houkutusten tai tuen puutteen vuoksi. Vaiheiden kesto on

hyvin yksilöllistä, eikä niille voida määritellä tiettyä aikaa. Vaiheet käydään läpi järjestyksessä, eikä mitään vaihetta voi ohittaa. (Levy 2006.)

Ohjaaja voi tukea muutosta jokaisessa vaiheessa. Alussa on tärkeää lisätä neutraalia tietoa muutoksen tekijälle. Keskustelu muutoksen hyödyistä ja haitoista sekä mahdollisuuksien ja ratkaisujen pohtiminen on tärkeä osa alkuvaiheen ohjaustyötä. Puolivälissä ohjaajan tulee avustaa muutoksen tekijää asettamaan konkreettiset tavoitteet, joihin hän jaksaa pyrkiä pitkällä aikavälillä. Toiminnan alkaessa ohjaajan tulee kannustaa ja motivoida muutoksen tekijää sekä auttaa ennaltaehkäisemään mahdollisia takapakkeja. Viimeisissä vaiheissa on edelleen tärkeää kannustaa ja motivoida, antaa vertais-tukea sekä auttaa muutoksen tekijää seuraamaan omaa muutostaan. (Levy 2006.)

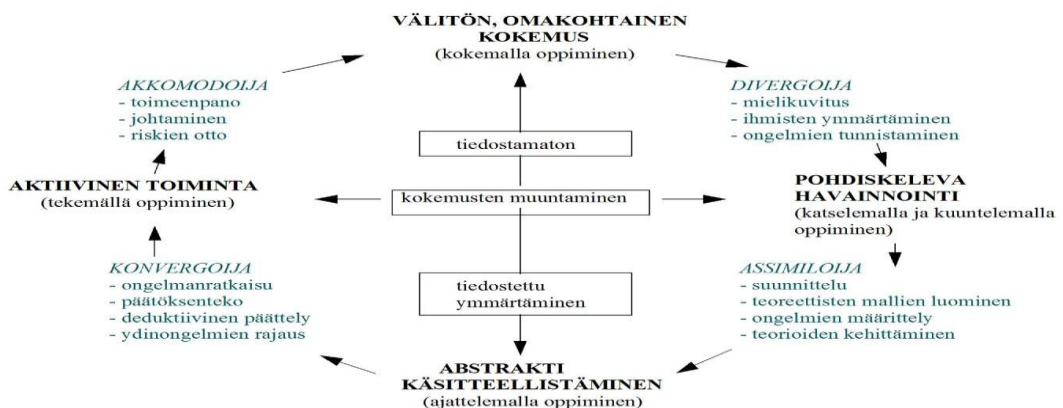
KOKEMUKSELLINEN OPPIMINEN

Kokemuksellinen oppiminen on yksi käytetyimmistä ja hyväksi koetuimmista oppimismenetelmistä (Beard & Willson 2006, 15). Kolbin syklistä oppimisen mallia pidetään yhtenä tunnetuimpana kokemuksellisen oppimisen mallina (Mäkinen 2002).

Kokemuksellinen oppiminen on jatkuva tiedon luomisen prosessi (Mäkinen 2002). Siihen vaikuttaa ulkoiset ärsykkeet, aikaisemmat kokemukset; ja niiden avulla muovautuneet mielenkiinnon ja välttelyn kohteet (Boud ym 1993, 8-10). Tietotulvasta poimitaan, joko tietoisesti tai tiedostamatta itselle tärkeitä ja puhuttelevia asioita (Beard & Willson 2006, 20-21). Kokemus on oppimisen perustana, mutta se ei silti välttämättä suoranaisesti johda oppimiseen ellei oppija tutki, analysoi, pohdiskele ja kyseenalaista kokemuksen vaikutuksia. Kokemusta voi reflektoida yksin tai ryhmässä. Oppimista voi tapahtua pitkälläkin aikavälillä, jolloin uusien kokemusten avulla vanhojen kokemusten merkitys voi saada uusia ulottuvuuksia. (Boud ym 1993, 8-10.)

Kolb on kuvannut kokemuksellisen oppimisen nelivaiheisena kehämallina. Kehä koostuu konkreettisesta kokemuksesta, havainnoinnista ja reflektoinnista, abstraktien käsitteiden ja yleistysten muodostamisesta sekä aktiivisesta kokeilusta. Kolbin mukaan oppimiskokemus voi alkaa kehän mistä kohdasta vain ja kaaviota tulisikin tarkastella jatkuvana kehänä. (Smith 1996.)

Oppimistyylit (David Kolb)



Lähde: D.Kolb: Learning styles Inventory (1985), käännös J.Ahonen 1996

KUVA 1 (OpeKo).

Ihminen oppii kokemuksistaan läpi koko elämän. Kokemuksiin vaikuttaa monet eri taustatekijät ja koskaan kokemusta ei koeta täysin uutena vaan aikaisemmat kokemukset vaikuttavat aina uuden asian tulkittamiseen. Ympäristö ja kulttuuri vaikuttavat kokemuksiin aina, koska niiden pois sulkeminen on mahdotonta. Kulttuurin sisältämät arvot ja normit vaikuttavat käyttämäämme kieleen, käsitteisiin sekä omaan ajatus- ja arvomaailmamme, joilla määrittelemme kokemuksiamme. (Boud ym. 1993, 9, 13-14.) Ympäristöllä pystytään vaikuttamaan suuresti kokemukselliseen oppimiseen, koska ympäristön virikkeellisyys stimuloi oppimista (Beard & Wilson 2006,6). Kaikki kokemukset vaikuttavat toisiinsa ja ne ovat aina perustana oppimiselle. Koskaan ei ole mahdollista aloittaa ”puhtaalta pöydältä”. Uudet ja vanhat kokemukset voivat muokata toisiaan niin myönteiseen kuin kielteiseen suuntaan. Uudet kokemukset voivat täydentää tai antaa uusia merkityksiä vanhoille kokemuksille. Kaikista kokemuksista on mahdollisuus oppia jotakin uutta, myös jokapäiväisestä elämästä jos vain suuntaamme mielenkiintomme oppimiseen. Mielenkiinnon kohteet muotoutuvat kokemusten pohjalta ja ne vaikuttavat siihen kuinka uusia kokemuksia tulkitaan ja kuinka ne otetaan vastaan. (Boud ym. 1993, 8.) Ihmisen saamat huonot kokemukset voivat vaikuttaa tuleviin oppimiskokemuksiin negatiivisesti aiheuttaen kykenemättömyyden tunnetta eikä vanhoja huonoja kokemuksia tahdota elää uudelleen (Beard & Wilson 2006,27). Epävarmuus itsestä, omista kyvyistä, toisten ihmisten odotuksista ja toiminnasta sekä tuen ja ajan puute heikentävät oppimismahdollisuuksia. Näihin puuttamalla lisätään mahdollisuuksia kokea, oppia ja menestyä. (Boud & Walker 1993,79.) Asenteilla ja tunteilla on avainasema oppimisprosessissa (Beard & Wilson 2006,28). Yhdestä tapahtumasta voi olla yhtä monta erilaista tulkintaa kuin on tulkitsijoitakin. Jokainen kokee asiat ja tapahtumat omalla tavallaan, eikä kokemuksille voida määrittää oikeaa ja väärää. Koettu asia voi muuttua yksilöllisen kokemuksen, kerronnan ja muistin vaikutuksista. (Beard & Wilson 2006,16.)

Reflektio on yksi erittäin tärkeä osa oppimista. Se on kokonaisvaltainen prosessi, jossa uusia kokemuksia tarkastellaan ja pohditaan. Reflektoinnin tarkoituksena on syventää kokemuksesta opittua tietoa, jotta sitä olisi mahdollista soveltaa myöhemmin. Reflektio on vuorovaikutuksellista työtä oman itsensä ja ympäristön kanssa. Refleктоitaessa tulee kokemus palauttaa mieleen juuri sellaisena kuin se tapahtui sekä siihen liittyvät positiiviset ja negatiiviset tunteet, koska ne ovat oppimisen kannalta yhtä arvokkaita. Reflektoinnin aikana tulee kokemus käydä uudelleen läpi ja pohtia syy- ja seuraussuh-

teita sekä mahdollisia muita suoritustapoja. (b)Mäkinen 2002.) Reflektiota voi tehdä niin yksin kuin ryhmässä. Yksin reflektoidessa oppija pystyy mahdollisimman avoimesti tulkitsemaan omia havaintojaan kokemuksesta. Ryhmässä refleктоitaessa oppijalla on mahdollisuus saada uusia näkökulmia tapahtuneesta muiden tulkintojen perusteella sekä mahdollisuus muokata tai syventää omaa tulkintaansa kokemuksesta. (Boud ym. 1993, 9, 9-10.) Ryhmässä refleктоitaessa on vaarana joidenkin tulkintojen hukkuminen muiden vahvempien tulkintojen alle (Beard & Wilson 2006,247). Reflektionin vastuu on oppijalla itsellään, ulkopuoliset kuten opettajat voivat olla vain apuna ohjaamassa reflektiontia, koska he tietävät oppijan ajatuksista vain sen mitä oppija valitsee tuoda julki. Reflektiota tulee tehdä koko oppimisprosessin ajan. Ennen kokemusta refleктоidaan aikaisempien kokemusten pohjalta ennakkoluuloja ja odotuksia. Kokemuksen aikana voi refleктоida käsitellen ja järjestellen tunteita ja ulkopuolisia ärsykeitä. Kokemuksen jälkeen oppija järjestee ja yhdistelee kokemuksen synnyttämiä ajatuksia ja ideoita. (Boud ym. 1985, 10-11.) Reflektionti voi tapahtua pitkänkin ajan kuluttua jonkun muun ärsykeen välityksellä (Boud ym. 1993, 9). Reflektiontia voi harjoittaa myös tulevaisuuden kokemuksista. Oppija voi käydä vaihtoehtoisia tulevaisuuden tapahtumia mielessään mikä lisää onnistumisen mahdollisuutta. (Beard & Wilson 2006,13.).

8 TEKEMÄLLÄ OPPIMINEN

Tekemällä oppiminen on erittäin vanha, mutta hyvä keino oppia. Pieni lapsikin oppii ottamalla mallia vanhemmiltaan. Lapsi toistaa näkemänsä, ja yrityksen ja erehdyksen kautta oppii. *Learning by doing, action learning, learning by action* -nimikkeet ovat lähestymistapoja, joita käytetään kun halutaan aktiivisen toiminnan avulla oppia uusia asioita. Näiden lähestymistapojen tavoitteena on kokonaisvaltainen toiminta, joka vie kohti taitoja, joita halutaan oppia. (Vuorinen 1997, 179-180.)

Tekemällä oppiminen on työelämästä tuttu malli, jota käytetään uusien työntekijöiden perehdytyksessä. Oppimista tapahtuu tekemällä ja osallistumalla, joten uusia asioita ei kannata opettaa teoriapainotteisesti, jossa oppija ei saa tehdä konkreettisesti mitään. Iso osa elämän taidoista on mahdollista oppia vain tekemällä. Tekemällä oppiminen on myös sosiaalinen tapahtuma, mikä tukee oppimista. Oppiminen helpottuu, kun

ryhmäläiset kehoitetaan auttamaan toisiaan ja pohtimaan yhdessä, miten mahdollisia ongelmia voidaan ratkaista yhdessä. (Vuorinen 1997, 179-180.)

Kaikkia asioita ei pysty opettamaan tekemisen kautta, mutta aina pystytään kaventamaan teorian ja käytännön välistä kuilua. Toiminnallisuus on opetuksen kulmakiviä, se konkretisoi mitä ollaan opettelemassa. Tekemällä oppiminen kohtaa todellisuuden, jossa tutustutaan, kokeillaan, osallistutaan ja harjoitellaan uutta asiaa, toisin kuin teoriapainotteisessa opiskelussa. Opiskelu, joka tapahtuu konkreettisesti, on tehokasta, koska siinä oppiminen perustuu omiin kokemuksiin. Toiminnallisessa oppimistyylissä opiskelija saa myös välitöntä palautetta osaamisestaan. Konkreettinen toiminnallisuus on osa tuloksekasta oppimista, mutta oppiminen vaatii myös muuta opetusta tuekseen. Tekemällä oppiminen kuitenkin vaikuttaa asenteisiin ja auttaa taitojen hankkimisessa. Eritoten nuoret tarvitsevat aktiivista toimintaa, jotta he saisivat purkaa energiaa ja käyttää aivojen lisäksi myös jäseniä. (Vuorinen 1997, 180–181.)

9 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

9.1 Kohderyhmä

Kohderyhmämme koostui Työpaja Torpan nuorista työttömistä, jotka ovat olleet osana Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuollon kehittämishanke Itä-Hämeen Ilvestä. Hyvinvointitapaamisiin osallistuminen kuului pakollisena osana ryhmäläisten työpäivään. Ryhmän koko vaihteli kokoontumiskerroittain, riippuen siitä kuinka tapaaminen sopi ryhmäläisten työpäivään. Kyselyiden perusteella ryhmäläisten keski-ikä oli 26 vuotta. Ryhmä koostui pääasiassa nuorista, mutta keski-ikää nostaa muutama reilusti vanhempi osallistuja. Täysin luotettavaa tulosta osallistujien keski-ikästä emme saaneet, sillä kyselyihin vastasi vain osa ryhmäläisistä. Keskimäärin ryhmä oli miesvoittoinen.

9.2 Toimintajakso

Toimintajaksomme alkoi 2. päivä marraskuuta 2009, ja viimeinen hyvinvointitapaaminen oli 7. päivä joulukuuta 2009. Hyvinvointitapaamiset olivat kerran viikossa aina maanantaisin klo 8.00–9.00. Yhteensä kokoonnuimme kuusi kertaa. Hyvinvointita-

paamisten paikkana olivat Heinolan kaupungin ulkoilualueet ja nuorisokeskus Pleissi. Osallistujia oli jokaisella kerralla vähintään 10. Jokaiselta osallistujalta oli kysytty kirjallinen lupa (LIITE 1) käyttää heidän tietojaan nimettömänä opinnäytetyössä.

9.3 Aineiston hankinta

Opinnäytetyön aineistonhankintamenetelminä käytämme omia kokemuksiamme ohjaajana, alku- ja loppukyselyjä sekä tietovisoja. Omat kokemuksemme ja havaintomme kirjassimme jokaisen hyvinvointitapaamisen jälkeen ylös. Näiden muistiinpanojemme pohjalta analysoimme hyvinvointitapaamisten toimivuutta. Omiin kokemuksiimme vaikuttaa ryhmäläisiltä saamamme suora ja epäsuora palaute. Suoraa palautetta saimme tietovisavastauksista, alku- ja loppukyselyistä ja tapaamisten aikana saaduista suullisista kommentteista. Epäsuoraa palautetta saimme tapaamisten aikana havainnoimalla ryhmäläisten eleitä, ilmeitä ja kehonkieltä.

9.3.1 Alku- ja loppukysely

Teetimme alkukyselyn (LIITE 2), koska tahdoimme saada jonkinlaista taustatietoa ryhmäläisistä. Perustietojen avulla saimme tietää ryhmäläisten ikä- ja sukupuolijakauman. Lisäksi kysyimme miten ryhmäläiset kokevat oman terveydentilansa sillä hetkellä. Elämäntapoja kartoittavat kysymykset käsittelivät ravintoa, unta, liikuntatottumuksia ja mahdollista päihteiden käyttöä. Näiden kysymysten avulla halusimme herätellä ryhmäläisiä pohtimaan omien elämäntapojen terveellisyttä. Alkukyselyssä kysyimme myös mikä voisi motivoida ryhmäläisiä elämäntapamuutokseen tai terveellisten elämäntapojen ylläpitoon. Tällä tahdoimme saada vinkkejä ohjaukseen, mikä mahdollisesti motivoi ryhmäläisiä ja millä keinoilla saamme heidät osallistumaan.

Teetimme loppukyselyn (LIITE 3), koska tahdoimme saada ryhmäläisiltä palautetta siitä, minkälaisia kokemuksia he saivat tapaamisista ja mitkä kokeilumuodot he kokivat parhaimmiksi. Loppukyselyssä kysyttiin terveydentilasta ja elämänlaadusta samat kysymykset kuin alkukyselyssä. Nämä kysymykset tahdoimme kysyä vain mielenkiinnon vuoksi, sillä näin lyhyellä ajalla ei ole välttämättä mahdollista saada aikaan muutoksia. Koska kyselyt olivat nimettömiä emme voi verrata yhden ihmisen mahdollista

elämänlaadun tai terveydentilan kokemuksen muutosta, mutta tahdoimme silti tietää kuinka ryhmäläiset kokivat hyvinvointitapaamiset.

Kyselyissä käytettiin niin avoimia kuin monivalintakysymyksiä. Avoimet kysymykset antavat ryhmäläisille mahdollisuuden itseilmaisuuun, jolloin ryhmäläisillä on mahdollisuus tuoda vastauksissaan esille omat ajatukset, mielipiteet ja tunteet. Avoimet kysymykset eivät johdattele tai rajoita ryhmäläisten vastauksia. Monivalintakysymyksissä on valittuna valmiit vastausvaihtoehdot, joista ryhmäläinen valitsee omaa mielipidettään eniten kuvaavan vaihtoehdon. (Hirsjärvi ym. 2001, 186–189.) Kyselylomakkeissa käytimme myös avoimien ja monivalintakysymysten välimuotoa, jolloin monivalintakysymykseen on upotettu viimeisenä vaihtoehtona avoin kysymys, esimerkiksi muu, mikä? Välimuoto kysymyksillä saatiin esiin asioita, joita emme olleet osanneet ennalta ajatella. Kyselylomakkeista oli pyritty tekemään mahdollisimman selkeä, jotta saataisiin luotettavia vastauksia. Vastausvaihtoehdot pyrittiin tekemään niin selkeiksi, ettei niihin jäisi tulkintavaraa. Kysymykset olivat lyhyitä, jotta niitä olisi helppo ymmärtää. (Hirsjärvi ym. 2001, 186–189.) Kyselyt pyrittiin pitämään lyhyenä, jotta ryhmäläiset malttavat vastata mahdollisimman hyvin. Alkukyselyt lähetettiin etukäteen Työpaja Torpalle, jotta hyvinvointitapaamisissa aika tulisi käytettyä tehokkaasti itse toimintaan. Loppukyselyt täytettiin viimeisenä hyvinvointitapaamisen aikana. Kyselyiden vastaamiseen jätettiin reilusti aikaa, jotta ryhmäläiset vastaisivat huolellisesti ja pohtisivat vastauksia.

9.4 Hyvinvointitapaamisten kuvaus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi (Vilkka & Airaksinen 2004, 9,154), joten tässä kappaleessa kuvaamme hyvinvointitapaamisten toteutuksen.

9.4.1 Frisbeegolf

Frisbeegolf on haastava ja edullinen harrastus eikä sen harrastaminen vaadi erityisiä välineitä. Se soveltuu kaikenikäisille, niin naisille kuin miehille, eikä sen aloittaminen vaadi erityistä taitotasoa. Frisbeegolfia pelataan usein erilaisissa puiston kaltaisissa paikoissa, joissa maaston korkeuserot, puut ja luonnon monimuotoisuus lisäävät pelin

haastetta. Frisbeegolfradat koostuvat eripituisista ja mallisista väylistä, joissa on aina ensimmäisen heiton määrittävä avauspaikka sekä väylämaali. Pelin tarkoituksena on saada heitettyä frisbee avauspaikalta mahdollisimman vähillä heitoilla väylämaaliin. (PDGA Frisbeegolfin viralliset säännöt 2006.)

Valitsimme ensimmäisen hyvinvointitapaamisemme aiheeksi frisbeegolfin, sillä sen aloittaminen on helppoa ja edullista sekä laji on hyvin mukaansatempaava. (PDGA Frisbeegolfin viralliset säännöt 2006.) Frisbeegolf oli myös monelle ryhmäläiselle täysin uusi laji, joten pystyimme tarjoamaan ryhmäläisille uusia kokemuksia liikunnasta.

Heinolan Kippasuolla sijaitsee puistomainen kahdeksantoistaväyläinen rata, jolla liikuminen ja pelaaminen on ilmaista (Heinola Frisbeegolf).

Tunnin yleistavoitteena oli luoda hyvä tunnelma yhteisille liikuntakerroille, lisätä tietoa liikunnan vaikutuksista omaan terveyteen ja sitä kautta hyvinvointiin ja tuoda kokemus uudesta lajista. Frisbeegolfin tavoitteena oli harjoittaa aerobista peruskuntoa ja laskea kynnystä liikunnan harrastamiseen. Frisbeegolf toimi mukavana pelailuna, jonka aikana liikkui huomaamatta reippaan lenkin. Reflektoinnin tavoitteena oli saada ryhmäläiset miettimään infojen sisältöjä ja pohtimaan liikunnan vaikutusta omaan terveyteen ja hyvinvointiin. Infot olivat lyhyitä ja selkeitä, jotta ryhmäläiset jaksaisivat keskittyä niihin. Niiden tavoitteena oli tuoda tieto liikunnan vaikutuksista helposti ja selkeästi.

Aloitimme tuntimme esittelemällä itsemme ja liikuntakertojen yleiset tavoitteet. Ennen varsinaisen toiminnan aloittamista ryhmäläiset täyttivät lupalomakkeet (LIITE 1). Kävimme yhdessä läpi pelin säännöt ja heittotekniikkaa, minkä jälkeen ryhmäläiset jakautuivat itse muodostamiinsa 4-5 hengen ryhmiin. Tahdoimme, että ryhmäläiset valitsevat itse oman ryhmänsä, jotta ensimmäinen kerta olisi rentoa yhdessä tekemistä ja liikuntakerrat alkaisivat mukavasti omassa kaveriporukassa. Jokaisella ryhmällä oli yksi frisbee, jota jokainen ryhmäläinen heitti vuorollaan. Ryhmällä oli vain yksi frisbee, jotta tunnin aikana ehtisi kiertää mahdollisimman monta väylää. Ryhmät lähetettiin matkaan pienillä välimatkoilla, välttääksemme ruuhkia.

Jokaisella väylämaalilla oli pieni info liikunnan vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin (LIITE 11). Viimeisellä väylämaalilla oli tietovisa infoista, jolla tahtoimme kontrolloida infojen lukemista. Infoissa painotettiin liikunnan vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin sekä kerrottiin tietoa niin terveys- kuin hyötyliikunnasta.

Tunti ohjattiin harjoitustyyllillä, sillä se antaa ryhmäläiselle mahdollisuuden työskennellä yksin/omassa ryhmässä. Harjoitustyyllillä on myös mahdollista hyödyntää hyvinvointitapaamiseen varattu aika mahdollisimman tehokkaasti, se antaa ohjaajalle mahdollisuuden tarkkailla ja arvioida ryhmää, sekä opettaa ryhmäläiset kunnioittamaan muita ryhmäläisiä. (Numminen & Laakso 2008, 110)

Lopuksi kävimme yhdessä tuntia läpi, tahtoimme tuoda esille, kuinka mukavalla pelailulla sai käveltyä lähes kaksi kilometriä. Jokaisella ryhmällä oli taskussaan yksi askelmittari, konkretisoimaan kävelyn määrää. Keskustelimme tunnin kokemuksista ja siitä minkälaisia ajatuksia tekeminen herätti. Tuntia refleктоitiin alkuun omissa pienryhmissä ja lopussa kävimme vielä läpi asioita koko ryhmän kesken.

9.4.2 Sauvakävely

Sauvakävely sopii kaikille liikkujille, se ei katso sukupuolta eikä ikää, eikä sen harjoittaminen vaadi sauvoja erikoisempia välineitä. Sauvakävely on edullinen liikkumismuoto ja sitä on mahdollista tehdä lähes missä tahansa. Sauvakävely on monipuolinen kestävyyslaji, mikä kohentaa aerobista kuntoa sekä vahvistaa suurien pääliharyhmien kuten vatsan, kylkien ja selän sekä lantionseudun jalkojen ja käsien lihaksistoa. Sauvakävelyllä on myös kohentava vaikutus verisuonien, keuhkojen ja sydämen toimintaan. (Kantaneva 2005, 22,25.)

Sauvakävelyllä saavutetaan monia etuja verrattuna sauvoitta tapahtuvaan kävelyyn, mm. sauvakävelyllä on mahdollista saavuttaa kuntoa kohottava ja ylläpitävä teho hitaammassa vauhdissa, se nostaa kävelijän sykettä sekä lisää energian- ja hapenkulutusta noin 20 prosenttia enemmän. Sauvakävelyssä kokonaisenergiankulutus nousee myös huomattavasti tavallista kävelyä korkeammalle. (Kantaneva 2005, 34–38.)

Sauvakävelytunnin yleistavoitteena oli aerobisen kunnan harjoittaminen, lihashuollon tärkeyden huomioiminen ja erilaisen liikuntakokemuksen tuominen. Jumppatuokioiden aikana annettujen lihashuoltoinfojen tavoitteena oli lisätä ryhmäläisten tietoutta lihashuollon tärkeydestä sekä saada heitä kiinnostumaan omasta lihashuollostaan.

Aloitimme tunnin jakamalla ryhmäläisille sauvat ja kertomalla sauvakävelyn tekniikasta. Lähdimme porukassa liikkeelle, niin että yksi ohjaajista vei joukkoa, yksi liikkui ryhmän keskivaiheilla ja yksi tuli hitaimpien parissa. Näin jokaisella oli mahdollisuus säätää vauhti oman kunnan ja jaksamisen mukaan. Sauvakävelylenkin puolesta välissä yksi ohjaajista ohjasi pienen keppijumpan ja venyttelyn, minkä aikana kerrottiin lihashuollon merkityksestä terveydelle. Keppijumppa tehtiin matkan puolivälissä, jotta ryhmäläisillä olisi mielenkiintoa jumppaa ja venytyksiä kohtaan ja koska jumppa tauotti hyvin kävelylenkkiä.

Lenkin jälkeen pidimme pienet venyttelyt ja palasimme hieman edelliskerran aiheisiin. Kävimme läpi edelliskerran tietovisan (LIITE 12) vastaukset ja keskustelimme liikunnan vaikutuksesta terveyteen ja hyvinvointiin. Tämä kerta ohjattiin komentotyylillä, sillä tahdoimme antaa mahdollisimman laajan kuvan erilaisista liikuntakerroista ryhmäläisille. Nummisen ja Laakson mukaan (2008, 109) komentotyylillä on myös mahdollista saada ryhmäläiset toimimaan täsmällisesti ja nopeasti. Komentotyyli myös helpottaa ryhmän hallitsemista.

9.4.3 Ravinto

Ravintoaiheinen hyvinvointitapaaminen piti sisällään kolme pistettä, joissa kolmeksi joukkueeksi jaetut ryhmäläiset kiersivät. Tapaamisen päätavoitteena oli jakaa ryhmäläisille tietoa oikeanlaisesta ravinnosta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin sekä saada ryhmäläiset tarkastelemaan omia ruokailutottumuksiaan.

Jaoin ryhmäläiset itse kolmeen ryhmään, jotta jako olisi mahdollisimman selkeää ja tapahtuisi reippaasti. Jaon jälkeen kerroimme tunnin rakenteen. Tämän jälkeen jokainen ohjaaja otti mukaansa yhden ryhmän. Ensimmäisessä pisteessä ryhmäläisten oli valittava kuvakollaasista (LIITE 10) itsellensä tyypilliset eväät työpäivää varten. Vallinnan jälkeen käytiin ohjaajan johdolla läpi kollaasin jokaisen kuvan hyvät ja huonot

puolet. Tämän jälkeen jokainen ryhmäläinen valitsi uudestaan kollaasista uudet paremmat eväät itsellensä. Tavoitteena oli saada ryhmäläiset pohtimaan omia ruokailutottumuksiaan sekä käyttämään uutta tietoa hyväksensä. Kollaasiin olimme valinneet mm. hyviksi vaihtoehtoiksi hedelmät, jogurttijuomat, itse valmistetut ruoat sekä ruisleivän. Huonoja vaihtoehtoja kollaasissa edustivat makeiset, energiajuomat ja -patukat, virvoitusjuomat, valmisruoat, mehut ja vaalea leipä. Tämä piste toteutettiin ohjattuna oivaltamisena, jolloin ennakolta suunniteltujen kysymysten ansiosta saatiin johdateltua ajattelua ja vastauksia oikeaan suuntaan. (Numminen & Laakso 2008, 113.)

Toisessa pisteessä ryhmäläiset pelasivat ilmapallolla sulkapalloa. Valitsimme yhdeksi pisteeksi sellaisen, missä ryhmäläiset pääsevät konkreettisesti tekemään jotakin, joka nostaa sykettä. Sykkeen kohottamisen lisäksi sulkapallon tavoitteena oli harjoittaa parityöskentelyä pelattaessa kaksi vastaan kaksi sekä tutustuttaa ryhmäläiset yhteen hyvään lajiin. Valitsimme sulkapallon sijaan ilmapallon pelivälineeksi, koska silloin peli on sujuvampaa ja pallo pysyy paremmin ilmassa, jolloin pelaajat saavat onnistumisen kokemuksia. Piste ohjattiin komentotyylillä, jotta ryhmäläiset saatiin toimimaan täsmällisesti ja nopeasti sekä ryhmäläiset saadaan toimimaan hallitusti (Numminen & Laakso 2008, 109).

Kolmannessa pisteessä ryhmäläiset vastasivat joukkueena tietovisaan (LIITE 13), jonka kysymykset käsittelivät hyvän ravitsemuksen perusteita. Yksi ryhmäläisistä valittiin kirjuriksi ja ohjaajan esittäessä kysymyksen ryhmäläiset yhdessä pohtivat vastauksen ja kirjoittivat sen ylös. Pisteestä tavoitteena oli kartoittaa ryhmäläisten tietämystä ravitsemuksesta, saada heidät pohtimaan asioita ja jakamaan omia kokemuksiaan toisilleen. Tämä piste toteutettiin ohjattuna oivaltamisena, jolloin ennakolta suunniteltujen kysymysten ansiosta saatiin odotettuja vastauksia (Numminen & Laakso 2008, 113). Tietovisan oikeat vastaukset käytiin läpi tapaamisen lopuksi, jolloin koko ryhmä oli kokoontunut yhteen. Vastauksien läpikäynnin jälkeen ryhmässä reflektoidiin tapaamisen aiheiden synnyttämiä ajatuksia.

9.4.4 Kaupunkisuunnistus

Neljännän hyvinvointitapaamisen aiheena oli lepo. Tapaamisen päätavoitteena oli jakaa ryhmäläisille tietoa levon vaikutuksesta sekä saada ryhmäläiset tarkastelemaan omia lepotottumuksiaan. Alatavoitteena oli saada kävelyn avulla kasaan osa päivittäisestä terveystoiminnasta sekä harjaannuttaa ryhmätyöskentelyä.

Ryhmäläiset jaettiin 2–3 hengen joukkueiksi. Jaon jälkeen jaettiin jokaiselle joukkueelle kartta ja kerrottiin tunnin rakenne. Hyvinvointitapaamisen ohjeistus toteutettiin komentotyylillä, jotta se tapahtuisi mahdollisimman selkeästi, reippaasti ja ryhmäläiset pysyisivät hyvin hallinnassa (Numminen & Laakso 2008, 109). Joukkueiden oli tarkoitus kiertää kävellen viidellä suunnistuspisteellä, joissa oli pieni kirjallinen tietoisku levosta (LIITE 14). Pisteet oli sijoitettu keskustan alueelle ja kierroksesta kertyi noin kahden kilometrin pituinen matka. Suunnistus toteutettiin harjoitustyyllillä, jolloin ryhmäläiset saavat työskennellä itsenäisesti määritetyn tehtävän ja aikarajan puitteissa (Numminen & Laakso 2008, 109).

Yksi ohjaajista jäi päätepisteeseen odottamaan ryhmäläisiä ja kaksi ohjaaja kiersi pisteiden välillä kontrolloiden, että joukkueet varmasti kiertävät pisteet. Kaikkien ryhmäläisten saavuttua päätepisteeseen kysyttiin jokaisesta pisteestä kysymys (LIITE 15), joihin ryhmäläiset saivat vapaasti vastata. Kysymysten tavoitteena oli vielä varmistaa sitä, että ryhmäläiset alkaisivat pohtimaan omia lepotottumuksiaan ja kenties olisivat jo sisäistäneet uutta tietoa.

9.4.5 Motoriikkarata

Viidennen hyvinvointitapaamisemme teemana oli oman kehon hallinnan harjoittaminen ja ruumiintunteusten hahmottaminen. Näitä asioita tavoiteltiin motoriikkaradan avulla, jossa oli seitsemän erilaista pistettä. Motoriikkarata on hyvä keino saada ohjattavat kokeilemaan uusia asioita ja antaa heille uusia kokemuksia motoristen taitojen harjoittamisesta. Motoriikkarata sisältää erilaisia motorisia taitoja kehittäviä harjoitteita, joita ei välttämättä tule huomioida tavallisissa lajeissa.

Hyvinvointitapaaminen koostui alkulämmittelystä, motoriikkaradasta ja leikkimielisestä kilpailusta sekä viimeisenä reflektoinnista. Yksi ohjaajista ohjasi alkulämmittelyn harjoitustyyllillä, koska halusimme hyödyntää tehtävään varatun ajan mahdollisimman tehokkaasti (Numminen & Laakso 2008, 109). Alkulämmittelynä toimi peli, jossa yksi pelaajista on ringin keskellä yrittäen saada palloa haltuun, jota ringin ympärillä olevat pelaajat heittelevät toisilleen. Jos ringin keskellä oleva pelaaja saa pallon kiinni, hän pääsee ringin ulkopuolelle heittelemään palloa. Se, joka heitti pallon ringin keskellä olevan haltuun, joutui keskelle rinkiä. Tavoitteena oli lämmittää ja valmistaa kehoa tuleviin motorisia taitoja ja koordinaation hallintaa vaativiin harjoituksiin. Pallopelien kautta ryhmähenki paranee ja pelien varjolla tulee hahmotettua oman kehon hallintaa.

Alkulämmittelyn aikana kaksi ohjaajaa valmisteli radan ajankäytön hyödyntämiseksi. Alkulämmittelyn jälkeen ryhmäläiset kerääntyivät motoriikkaradan ympärille ja havaainoivat mitä seuraava harjoitus piti sisällään. Ohjaajat näyttivät radan jokaisen pisteen, jonka jälkeen komentotyyllillä jakoivat rivissä olevat ryhmäläiset pareiksi. Parit saivat valita pisteen, josta aloittavat radan. Jokaiselle pisteelle oli varattu aikaa 5 minuuttia. Pillin vihellys oli merkki siirtymisestä seuraavalle pisteelle sekä se toimi järjestyksen ja aikataulun ylläpitäjänä. Jokainen piste suoritettiin komentotyyllillä, koska tahdottiin maksimoida suoritusten tehokkuus ja tapaamisen järjestelmällisyys (Numminen & Laakso 2008, 109).

Ensimmäinen piste oli erillisessä tilassa sijaitseva Nintendo Wii Fit -peli, jossa ryhmäläiset saivat valita pelimuodon esimerkiksi nyrkkeilyn, keilauksen tai golfin. Nyrkkeily oli suosituin, koska siinä sai kamppailla kaveria vastaan. Monille peli oli uusi, joten suurin osa sai uusia kokemuksia pelin kautta. Peli antoi myös uusia kehontuntemuksia, kun piti miettiä suuntatarkkuutta, rytmiä, voima- ja nopeuserottelua ja reagoitinkykyä.

Toinen piste oli pujottelupiste, jossa ryhmäläinen pujotteli jalkapalloa kartioiden ympäri. Pisteiden tavoitteena oli kehittää jalkojen koordinaatiota, ja saada uusia kokemuksia, jos jalkapallo ei ollut tuttu laji. Kolmannessa pisteessä pari istui jumppapallojen päälle ja heittelivät toisilleen palloa. Tavoitteena oli uskaltaa nostaa jalat ilmaan ja tasapainoilla pallon päällä. Pisteessä riitti haastetta, koska pallon päällä istuessa istumatasapainon on oltava hyvä, jotta pysyisi pallon päällä. Pisteiden turvallisuudesta huo-

lehdittiin ympäröimällä alue patjoilla. Tehtävää vaikeutti se, että samalla piti pystyä heittelemään palloa kaverin kanssa. Tämä kehitti yhteistyökykyä, suuntatarkkuutta ja yhdistelykykyä, koska tehtävässä piti pystyä tekemään kahta asiaa yhtä aikaa.

Neljännessä pisteessä tehtävänä oli rakentaa Huojuvaa Tornia. Tehtävän tavoitteena oli oppia uusi peli ja kehittää silmä-käsikoordinaatiota, sekä sosiaalisia taitoja. Tehtävässä oli pienistä puupalikoista tehty torni rakennelma, josta parin oli otettava vuorotellen yksi palikka pois tornista, ja yrittää pitää rakennelma mahdollisimman pitkään pystyssä. Tehtävä vaati pitkäjänteisyyttä ja tarkkaa käden hienomotoriikkaa sekä hyvää päättelykykyä.

Tämän jälkeen pari siirtyi pisteelle, jossa molemmat menivät seisomaan oman Bosu-pallon päälle lähelle nojapuuta, jotta voivat tarttua siihen, siltä varalta jos tasapaino pettää. Pari heitteli toisilleen palloa, samalla kun he tasapainoilivat Bosujen päällä. Tehtävää pystyi muuttamaan haasteellisemmaksi, jos seiso i yhdellä jalalla, vaihtoi isosta pallosta pienempään, heitti yhden pallon sijasta kahta yhtä aikaa, heitti lattiankautta, ja jos yksi ohjaajista tuli kolmanneksi pelaajaksi, jotta suunnanvaihdoksia tuli nopeasti. Piste en tavoitteena oli harjoittaa tasapainoa, silmä-käsikoordinaatiota, reagoitkykyä ja yhteistyökykyä, sekä saada onnistumisen elämyksiä ja hauskanpitoa.

Viimeinen piste oli Twister-peli, joka vaatii notkeutta ja kehonhallintaa. Pelin varjolla ja hauskanpidon ohella pari voi leikkimielisesti kilpailla siitä, kumpi jaksaa kauemmin pysyä notkeutta ja tasapainoa vaativissa asennoissa. Piste en tavoitteena oli pitää hauskaa ja venyttää kireitä lihaksia sekä harjoittaa tasapainoa. Motoriikkaradan loppukevennyksesi ja yhteishengen luomiseksi kaikki ryhmäläiset osallistuivat vapaaehtoisesti Twister-loppukisaan. Hyvinvointitapaaminen päättyi reflektointiin, jossa kaikkien ohjattavien kanssa keskusteltiin motoriikkaradasta. Kävimme läpi vielä miksi tehtiin motoriikkarataa ja mitä kokemuksia he saivat siitä.

9.4.6 Rentoutus

Viimeisen hyvinvointitapaamisemme teemana oli rentoutus, jonka yhteydessä kerrattiin vielä kehon lämmittelyn ja venyttelyn merkitys. Rentoutuminen vaatii rentoutusharjoitusten tekemistä, koska rentoutusreaktio ei ole automaattinen. Rentoutumiseen voi käyttää monia eri tekniikoita, esimerkiksi cd:n avulla seurata omaa hengitystä, harjoitella mielen tyhjentämistä tai kohdistamalla tietoisuutensa johonkin tiettyyn asiaan. Rentoutumisella on välittömiä vaikutuksia, se esimerkiksi alentaa sydämen lyöntinopeutta verenpainetta, hengitysnopeutta ja hapenkulutusta. Rentoutumisella on myös pitkäaikaisvaikutuksia, jolloin säännöllinen rentoutuminen vähentää masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Rentoutuminen vähentää pitkäaikaista stressiä. (Vainio 2009.)

Valitsimme viimeiseksi hyvinvointitapaamiskerraksi rentoutuksen, koska ryhmäläiset toivoivat sitä. Rentoutusharjoitus oli hyvä päätös kuuden kerran hyvinvointitapaamisille, ja sen jälkeen oli vielä hyvä tilaisuus keskustella koko kuuden viikon aikaisesta yhteistyöstä. Alkukyselylomakkeista ilmeni, että ryhmäläiset ovat stressaantuneita, joten halusimme ohjatun rentoutusharjoituksen myötä neuvoa, miten he voivat laskea stressitasoaan omatoimisesti jatkossakin.

Rentoutuskerta sisälsi ohjatun rentoutusharjoituksen lisäksi pienen koordinaatioharjoituksen, lämmittelyn ja venyttelyt. Koordinaatioharjoitusten tavoitteena oli uusien liikemallien ja rytmien kokeminen. Lämmittelyn tavoitteena oli palauttaa mieleen aikaisemmillä hyvinvointitapaamiskerroilla ohjatut lämmittelyliikkeet ja idea, miksi pitää lämmitellä. Venyttelyssä olivat samat tavoitteet kuin edellisessä, jotta ryhmäläiset todella oppisivat lämmittelyn ja venyttelyn merkityksen. Lämmittely- ja venyttelyharjoitukset toteutettiin ohjattu oivaltaminen-opetustyyllillä, jotta ryhmäläisille jäisi aikaisemmat neuvot paremmin mieleen ja että he ajattelisivat itse ja oivaltaisivat miten käyttää aikaisempia kokemuksiaan hyväksi. Ohjasimme ryhmäläisiä asettumaan rinkiin, ja jokainen sai vuorotellen ohjata yhden lämmittely- tai venyttelyliikkeen.

Alkulämmittelyn ja venyttelyn jälkeen ryhmäläiset asettuivat patjoille makaamaan mukavaan asentoon. Kehotimme kaikkia antamaan toisilleen rentoutumisrauhan, jotta jokainen saisi mahdollisimman hyvän kokemuksen rentoutusharjoituksesta. Kerroim-

me, että tarkoituksena ei ole vain nukkua, mutta se ei haittaa, jos sattuu nukahtamaan. Musiikkina käytimme Steve Hackettin A Midsummer Night' Dream cd-levyä, jonka aikana ohjaaja luki Anttolanhovista saadun jännitys-rentoutustekstin. (LIITE 16) Käytimme Jacobssonin jännitys-rentoutus-menetelmää, koska se on yksinkertainen ja helppo toteuttaa, sekä se auttaa tunnistamaan jännityksen ja rentouden eron (Ikolampi ym.). Valitsimme jännitys-rentoutus-menetelmän, jotta saisimme ryhmäläiset käyttämään omaa aloitekykyään. Tavoitteena oli myös, että ryhmäläiset oppivat aistimaan ja paikallistamaan jännitystiloja ja huomaamaan, miten lihakset rentoutuvat. Rentoutusharjoitus tapahtui niin, että ohjaaja kehotti jännittämään eri lihaksia 2–6 sekunnin ajan, minkä jälkeen lihakset rentoutetaan. (Kataja 2003, 72–73.) Jännitys-rentoutusharjoituksen jälkeen luimme lyhyen rentoutustekstin, jossa ohjattiin tekemään mielikuvaharjoituksia. Rentoutusharjoitus ohjattiin Konvergentin ajattelun opetustyyliä, jotta ryhmäläiset käyttäisivät luovaa ajattelua, joka lisää ohjattavan omaa aktiivisuutta ja vastuuta (Laakso & Numminen 2008, 114). Tapaamisen lopuksi ryhmäläiset täyttivät loppukyselyn.

9.4.7 Terveellisten elämäntapojen infot ja tietovisat

Toimeksiantajalta olimme saaneet ohjeistuksen välttää luentotyylisiä tiedon välityksiä. Valitsimme tiedonvälitysmenetelmäksemme infot, jotka ryhmäläiset lukivat hyvinvointitapaamisten yhteydessä. Infot oli muotoiltu selkeiksi ja ytimekkäiksi, ja ne oli jaoteltu pieniin osiin, jotta ryhmäläiset jaksavat keskittyä lukemaan niitä. Infot sisälsivät lyhyesti meidän mielestämme tärkeimmät terveellisten elämäntapojen osa-alueet ja ne olivat jaoteltu teemoittain.

Tietovisoilla pyrimme kontrolloimaan ryhmäläisten osallistumista sekä saadaksemme heidät pohtimaan juuri lukemiaan infoja. Tietovisat toimivat leikkimielisenä kisana, jonka varjolla toivoimme tapahtuvan reflektointia. Kysymykset olivat kohtuullisen helppoja, jotta ryhmäläiset saisivat hyviä kokemuksia. Ryhmähengen ja yhteistyötaitojen kehittämiseksi ryhmäläiset osallistuivat tietovisoihin joukkueittain. Epäonnistumisen tunnetta vältettiin sillä, ettei keneenkään kohdistunut painetta vastata yksin tietovisakysymyksiin. Koimme, että tietovisat olivat hauska keino saada ryhmäläiset pohtimaan terveyteen liittyviä kysymyksiä.

10 POHDINTA

Opinnäytetyöstämme ei tule konkreettisia tutkimustuloksia, minkä vuoksi tämä pohdinta on samalla opinnäytetyömme johtopäätökset ja tulokset.

Terveelliset elämäntavat

Hyvinvointitapaamisissa käsitelimme terveitä elämäntapoja, joihin kuuluivat terveystoiminta, ravinto ja uni. Valitsimme nämä kolme keskeisintä teemaa, koska voidakseen mahdollisimman hyvin ihmisen tulee saada tarpeeksi unta (Partinen & Huovinen 2007,18), oikeanlaista ravintoa riittävästi ja pitää huolta omasta kehostaan liikkuen. (Aalto 2006, 133,40). Kolme pääteemaa on sopiva määrä suhteutettuna aikaan mitä meillä oli mahdollisuus ohjata. Halusimme tuoda terveitä elämäntapoja esille mielenkiintoisella tavalla, ja antaa lisää tietoa näistä aiheista, mitkä kiinnostavat myös meitä ohjaajina. Alkukyselyiden mukaan ryhmäläisillä oli paljon muutoksen tarpeita elämäntavoissaan, joten hyvinvointitapaamisissa pyrimme saamaan ryhmäläiset tarkastelemaan omia elämäntapojaan.

Alkukyselyiden mukaan monella ryhmäläisellä oli paljon opittavaa terveystoiminnasta ja hyvin harva harrasti mitään liikuntaa. He olivat muutenkin passiivisen oloisia. Työttömyyden aikana omasta terveydestä pitäisi pitää hyvää huolta, jotta olisi työkykyinen mahdollista työllistymistä varten (Vuolle 2000, 23). Antamalla hyviä kokemuksia liikunnasta voimme vaikuttaa myös positiivisesti kohderyhmän mielialaan ja mielenkiintoon tarkastella omia elämäntapojaan (Boud ym. 1993, 8.). Vuoren (2006, 6) mukaan etenkin kestävyysliikunta voi vähentää masennusta sekä liikunta voi auttaa selviytymään vaikeista elämäntilanteista. Suurimalle osalle ryhmäläisistä liikunta ei ole osa elämäntapaa, sitä pitää tuoda esille houkuttelevalla tavalla. Halusimme ohjata helppoja liikuntamuotoja, jotka eivät vaadi rahaa eivätkä paljoa välineitä, jotta työttömyydestä huolimatta ryhmäläisillä olisi mahdollisuus jatkaa liikuntaharrastusta hyvinvointitapaamisten loputtuakin.

Lihashuollosta kertominen kuului hyvinvointitapaamisiimme, koska liikunnasta saa suurimman hyödyn, jos pitää huolta lihaksistaan. Liikuntasuoritukseen kuuluvat alku- ja loppuverryttely sekä venyttelyt, jotka ennaltaehkäisevät ja hoitavat lihavammoja.

(Saari 2009, 37.) Näiden tietojen vuoksi halusimme välittää tiedon myös kohderyhmälle, jotta he välttäisivät mahdolliset vammautumiset, jos he päättävät alkaa harrastaa liikuntaa.

Oikeanlainen ravitseminen on yksi tärkeimmistä vaikuttajista kehon hyvinvointiin, joten tämä oli yksi hyvinvointitapaamistemme teema. Terveellinen ravitseminen lisää jaksamista ja energisyyttä, jota mielestämme ryhmäläiset tarvitsevat. Energisyyttä vaikuttaa positiivisesti aktiivisuuteen, joten kohderyhmän voisi olla helpompi tarttua muutenkin aktiiviseen elämäntapaan, jonka aloittamisessa olimme tukena. Oikeanlaisen ravitsemuksen suomat edut vaikuttavat liikkumiseen ja kuntoon sekä kunto parantuessaan terveyteen ja hyvinvointiin. (Aalto 2006, 133.)

Ryhmäläisten mahdollinen epäsäännöllinen päivärytmi voi vaikuttaa myös ravitsemukseen, joten halusimme tuoda ravintoaiheisessa hyvinvointitapaamisessa tietoa monipuolisen ja säännöllisen ravitsemuksen tärkeydestä. Alkukyselyissä ja keskusteluissa ilmeni, että juuri tällä alueella ryhmäläisillä oli ongelmia, minkä vuoksi oli hyvä että valitsimme ravitsemuksen yhdeksi hyvinvointitapaamisten pääaiheeksi. Ravitsemuskeskustelu herätti muutamat kokeilemaan aamupalan syömistä ja kokeilemaan muitakin muutoksia ravitsemuksessa, jolloin tunsimme onnistuneemme ohjaajina.

Uni on ihmiselle välttämätöntä ja unen laatu sekä määrä vaikuttaa ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin (Partinen & Huovinen 2007, 18, 26–28), minkä vuoksi tahdoimme käsitellä aihetta hyvinvointitapaamisissa. Uni ja rentoutus aiheista keskusteltaessa ilmeni, että monilla ryhmäläisistä oli unirytmisi sekaisin ja monella oli väärityneitä käsityksiä unen määrän riittävydestä. Yllätyimme kuitenkin, kuinka moni kertoi nukkuvansa jopa kymmenen tuntia yössä. Kronholmin (1998, 70) mukaan unen tarpeelle ei voida määrittää tarkkoja raja-arvoja, sillä jokainen ihminen on yksilö ja tarvitsee unta elämäntilanteensa mukaan, mikä oli uutta tietoa ryhmäläisille. Jokaisen tulisi kyetä kuuntelemaan omaa hyvinvointiaan tarkastaakseen unen määrän riittävyden (Kronholm 1998, 70). Mikäli olo on hyvä ja virkeä koko päivän, on unenmäärä sopiva (Dyregrov 2002, 31). Tämä herätti myös onnistuneesti keskustelua, moni kertoi, että hyvin harvoin olo on virkeä koko päivän. Keskusteluissa ilmeni, että työttömiin päivärytmi ei ole säännöllinen, joten halusimme tuoda esille sen, että vaikka ei ole työtä tai muuta toimintaa, joka säännöllistäisi unta on tärkeää pitää päivärytmi yllä.

Ohjasimme kohderyhmälle myös rentoutuksen, jotta he saisivat kokemuksen rentouden ja jännittyneisyyden välillä. Katajan (2003, 23–26) mukaan rentoutuminen vaikuttaa elimistöön rauhoittavasti ja sillä on vaikutusta ihmisen psyykkisiin ja fyysisiin toimintoihin, minkä vuoksi mielestämme oli tärkeää keskustella rentoutumisesta ryhmäläisten kanssa.

Motivaatio

Pohdimme opinnäytetyössämme motivaation merkitystä hyvinvointitapaamisemme onnistumiseen. Motivaatiolla on vaikutuksia siihen, miten Työpaja Torpan nuoret työttömät lähtevät toimintaan mukaan hyvinvointitapaamisissamme (Ruohotie 1998, 34–37). Kiinnittämällä huomiota motivaatioon pyrimme vaikuttamaan ryhmäläisten asenteisiin osallistua hyvinvointitapaamisiin.

Opinnäytetyömme hyvinvointitapaamisissa pyrimme vaikuttamaan ryhmäläisten sekä ulkoiseen että sisäiseen motivaatioon kannusteiden avulla. Tavoitteenamme on antaa nuorille työttömille positiivisia kokemuksia mm. liikunnasta, jotta heidän olisi myöhemmin helpompi motivoitua harrastamaan liikuntaa. Hyvinvointitapaamisissa annoimme ulkoisia kannusteita, ja yritimme kokemuksen avulla saada ryhmäläiset saamaan sisäisiäkin palkkioita.

Kannustus on merkittävä osa motivaatiota, koska sillä voidaan vaikuttaa kuinka tavoitteisiin pyritään. (Ruohotie 1998, 37–41.) Kannustimme työttömiä nuoria terveiden elämäntapojen muutokseen näyttämällä, että muutokseen kohti terveempiä elämäntapoja ei tarvita suuria tekoja. Pyrimme kannustamaan ryhmäläisiä positiivisella asenteellamme ja luomalla ilmapiiriä, joka kannustaa kokeilemaan. Kerroimme elämäntapamuutoksen tuomista positiivisista vaikutuksista ja tätä kautta pyrimme nostamaan ryhmäläisten motivaatiota tarkastelemaan omia elämäntapojaan. Monissa hyvinvointitapaamisissa huomasimme kannustuksellamme olevan merkitystä, koska saimme monesti nuoret jatkamaan ja kokeilemaan uutta asiaa lisää, kun kannustimme heitä emmekä antaneet heidän luovuttaa. Tukemalla ja luomalla uskoa heidän omiin kykyihinsä, havaitsimme muutoksen heidän asenteessaan tekemistä kohtaan.

Alkukyselyistä tulkitsimme, että kohderyhmällämme ei ollut motivaatiota osallistua hyvinvointitapaamisiin. Tähän päädyimme, koska ryhmäläiset eivät olleet täyttäneet alkukyselylomakkeita huolellisesti ja suurin osa kysymyksistä oli sivuutettu. Hyvinvointitapaamisiin osallistuminen oli heille pakollista, minkä vuoksi motivaatio osallistumiseen ei tullut heistä itsestään. Ohjaajina olimme hyvin kärsivällisiä, ja pyrimme perustelevaan käsiteltyjen sisältöjen olevan keskeisiä, jos haluaa kohentaa elämäntapaansa. Vaikka hyvinvointitapaamisten ohjaaminen kävi henkisesti raskaaksi, koska osallistujia ei kiinnostanut ja heidän omat ohjaajansa eivät tukeneet meidän työtämme, emme koskaan antaneet sen näkyä ohjaamisissa. Olimme asennoituneet jokaiseen hyvinvointitapaamiseen positiivisesti ja tahdoimme vilpittömästi omalla asenteellamme antaa hyvää esimerkkiä uusien asioiden kokeilemiseen.

Ensimmäisillä tapaamiskerroilla ryhmäläisten motivaatio osallistumiseen oli lähes olematon, mutta kerta kerralta ryhmäläiset innostuivat kokeilemaan uusia asioita ja osallistuivat keskusteluihin aktiivisemmin. Viimeisellä kerralla havaitsimme motivoitumista ryhmäläisten keskuudessa.

Sandor Radosin motivaatiotasot

Sandor Radosin motivaatiotasoteoriaa käytimme apunamme hahmottaaksemme ryhmäläisten motivaatiota. Teoriassa kuvatuista viidestä motivaatiotasosta ryhmäläisten motivaatiota mielestämme vastasivat tasot riippuvainen, tukeutuva ja luopuja, sillä heistä jokainen tarvitsi paljon tukea, helppoja ja aktiivisia harjoitteita sekä kannustusta.

Sandor Radosin mukaan riippuvainen ihminen tarvitsee paljon tukea ja harjoitteita, joiden avulla hän saa toistuvasti onnistumisia (Roxendal 1987, 62–65). Hyvinvointitapaamisissa pyrimme valitsemaan ja toteuttamaan harjoitteet niin, että ryhmäläisillä olisi mahdollisuus onnistua kokeilemissaan lajeissa mahdollisimman paljon. Sekä ohjaajina olimme koko ajan läsnä neuvomassa ja kannustamassa.

Tukeutuva ihminen on riippuvainen toisista ihmisistä ja haluaa muiden tekevän asiat hänen puolestaan, hänelle tulee myös osoittaa arvostusta ja ymmärrystä (Roxendal

1987, 62–65). Ohjaajina pyrimme kannustamaan jokaista ryhmäläistä kokeilemaan itse hyvinvointitapaamisissa esiteltyjä asioita.

Luopuva ihminen ei usko minkään auttavan tilanteeseensa eikä ole kiinnostunut muutoksesta, hänen on saatava aloittaa uusien asioiden kokeileminen ilman minkäänlaisia vaatimuksia (Roxendal 1987,63–65). Tämän pyrimme ottamaan huomioon hyvinvointitapaamisissa niin ettei minkään tehtävän tavoitteeksi ollut asetettu mitään vaadittua tulosta. Emmekä myöskään luokitelleet ryhmäläisiä mitenkään heidän suoritustensa perusteella. Tärkeintä oli vain saada kaikki kokeilemaan.

Transteoreettinen muutosvaihemalli

Transteoreettisen muutosvaihemallin otimme osaksi opinnäytetyötämme, sillä taidoimme ohjaajina hahmottaa selkeämmin ryhmäläisten valmiutta lähteä tarkastelemaan omia elämäntapojaan. Transteoreettista muutosvaihemallia käytetään kansainvälisesti terveystarpeiden ehkäisyssä (Leavy 2006), minkä vuoksi uskoimme sen sopivan myös työpaja Torpan ryhmäläisille.

Hyvinvointitapaamistemme yhtenä tavoitteena oli herättää kohderyhmä tarkastelemaan omia elämäntapojaan. Yhteistyömme kesti vain kuusi viikkoa, joten keskityimme siihen, että saamme heidät pohtimaan muutostarpeita elämäntavoissaan. Emme pyrkineet transteoreettisen muutosvaihemallin mukaisesti saamaan heitä etenemään toimintavaiheeseen, koska siihen tarvitsisi enemmän aikaa. Itse muutosta ei vielä tarvinnut tapahtua. Kohderyhmässä oli myös henkilöitä, jotka tuntuivat keskustelujen perusteella tiedostaneen muutostarpeen, koska he tiedostivat muutoksen hyödyt ja kokeilivat pieniä muutoksia.

Ohjaajina pyrimme tukemaan mahdollisen muutoksen alkuvaiheessa, sillä muutosvaiheen alussa on tärkeää lisätä neutraalia tietoa muutoksen tekijälle (Levy 2006). Ohjaajina välitimme tietoa terveellisistä elämäntavoista mielestämme mielenkiintoisesti, sillä halusimme saada ryhmäläiset pohtimaan myös itse elämäntapojen muutosten hyötyjä ja mahdollisia haittoja.

Kokemuksellinen oppiminen

Opinnäytetyömme hyvinvointitapaamisten ohjausmenetelmänä käytimme kokemuksellista oppimista, koska Beardin & Willsonin (2006, 15) mukaan se on yksi käytetyimmistä ja hyväksi koetuimmista oppimismenetelmistä. Koimme menetelmän kohderyhmälle sopivaksi, koska kokemuksellinen oppiminen mahdollistaa mielekkään tavan saada uutta tietoa sekä oppia uusia toimintatapoja ja -malleja sekä täydentää niitä. Ajattelimme, että luentotyypinen oppimismenetelmä ei sovellu hyvinvointitapaamisten kohderyhmälle, minkä vuoksi pyrimme tuomaan tietoa erilaisten kokemusten kautta. Kokemuksellinen oppiminen on mielenkiintoinen tapa välittää tietoa ja se oli meille entuudestaan tuntematon ohjausmenetelmä. Tämän vuoksi innostuimme ohjaajina, sillä opimme ohjaustilanteissa koko ajan uutta itsekin.

Kokemuksellinen oppiminen olisi sopinut tälle kohderyhmälle, jos yhteistyömme olisi kestänyt reilusti kauemmin. Yhteistyömme kesti niin vähän aikaa, etteivät ryhmäläiset olleet valmiita kokeilemaan uusia asioita ja omaksumaan suurta määrää uutta tietoa. Olisi vaatinut enemmän aikaa luoda luottamus meidän ja ryhmäläisten välille sekä tutustuttaa heidät uuteen oppimistapaan. Mielestämme tapaamiset olisi ollut hyvä aloittaa muutamalla luentotyypisellä tapaamisella, koska tällä tavalla ryhmäläiset olisi voinut saada paremmin orientoitumaan uuden asian kokeilemiseen.

Tekemällä oppiminen

Tahdoimme tehdä hyvinvointitapaamisista mahdollisimman toimintapainotteisia, joten valitsimme yhdeksi tapaamisten oppimismenetelmäksi tekemällä oppimisen. Vuorisen (1997, 179–180) mukaan tekemällä oppiminen on jokaiselle yksilölle tuttu tapa toimia, sillä lapsuudesta lähtien jokainen on ottanut mallia muista ja yrityksen ja erehdyksen kautta oppinut uutta, joten mielestämme se oli varmasti jokaiselle ryhmäläiselle soveltuva oppimismenetelmä. Tekemällä oppiminen on myös hyvin usein työelämässä käytetty malli esimerkiksi uuteen työpaikkaan perehdytettäessä, minkä vuoksi koimme menetelmän sopivaksi kohderyhmämme työttömille nuorille. Hyvinvointitapaamisissa toimittiin usein ryhmissä ja tekemällä oppiminen on osaksi sosiaalista kanssakäymistä, mikä tukee oppimista. Tekemällä oppimisella pystytään myös vaikuttamaan asenteisiin, mikä juurikin oli hyvinvointitapaamisten tarkoitus. (Vuorinen

1997, 179–180.) Alkukyselyiden perusteella ryhmäläiset suhtautuivat hyvin piittämättömästi terveellisiin elämäntapoihin. Vaikka tässäkin kuuden viikon ajanjakso oli aivan liian lyhyt saadakseen aikaan muutoksia asenteissa. Uskomme, että pidemmällä ajanjaksolla olisi ollut mahdollisuus saada asenteisiin muutoksia.

Tekemällä oppiminen tuli hyvinvointitapaamisissa parhaiten esiin liikuntakokeilujen muodossa sekä rentoutuksessa. Tapaamiset oli suunniteltu niin, että ryhmäläiset saivat mahdollisimman paljon itse toimia ja samalla saada uutta tietoa sen sijaan, että olisimme luennoineet asioista heille.

Mielestämme tekemällä oppiminen oli hyvä oppimismenetelmä ryhmäläisille, koska jos ryhmäläiset joutuivat olemaan paikallaan he eivät jaksaneet keskittyä kovin pitkiä aikoja. Tämän takia tekemistä sisältävä toiminta sopi paremmin, sillä käytännön tehtävissä ryhmäläisten mielenkiinto säilyi. Toiminnan tuli olla tarkasti ohjattua, jotta tilanne pysyi hallinnassa. Yritimme aluksi antaa ryhmäläisten toimia hieman vapaammin, mutta tällöin tilanne usein muuttui hyvin hajanaiseksi eivätkä kaikki enää osallistuneet.

Toteutus

Opinnäytetyömme toteutuksessa ohjasimme heinolalaisille Työpaja Torpan työttömille nuorille kuusi hyvinvointitapaamista. Hyvinvointitapaamisten suunnittelussa jouduimme käyttämään runsaasti mielikuvitusta, sillä jokaisen kerran piti tapahtua Heinolassa eikä määrärahoja toteutukseen ollut. Jokaisen hyvinvointitapaamisen sisällön piti täten olla ilmaista sekä sellaista, että nuori voisi halutessaan sitä alkaa itsekin harrastamaan.

Hyvinvointitapaamiset sijoituivat kuuden viikon ajalle, mikä oli liian lyhyt aika saadaksemme ryhmäläiset toimimaan haluamallamme tavalla. Pidempiaikaiseen yhteistyöhön ei ollut mahdollisuutta, sillä työpaja Torpan työttömät vaihtuvat tietyllä aikavälillä ja meidän ryhmäläiset olivat juuri lopettamassa omaa työllistymisjaksoaan.

Yhtenä aineistonkeruumenetelmänä käytimme alku- ja loppukyselyä. Teimme kyselylomakkeet, jotta saisimme kerättyä tietoa ryhmäläisistä, heidän mielipiteistään ja ko-

kemuksistaan. Kyselyt eivät täysin palvelleet alkuperäistä tarkoitusta, mutta niistä saimme kerättyä opinnäytetyön kannalta olennaista tietoa. Alkukyselyistä saimme selville ryhmäläisten elämäntavat ja tiedon siitä minkälaisia muutostarpeita ryhmäläisillä on. Näiden tietojen avulla pystyimme varmistamaan, että hyvinvointitapaamisten sisältö vastasi heidän tarpeitaan. Loppukyselyistä oli tarkoitus saada tietoa, miten ryhmäläiset kokivat hyvinvointitapaamiset, mutta tiedon saanti oli hyvin niukkaa. Minkä vuoksi tarkastelimme tapaamisten onnistumista omien kokemusiemme pohjalta emmekä voineet tehdä johtopäätöksiä ryhmäläisten vastausten perusteella.

Ryhmäläisten vaihtuvuus hyvinvointitapaamisissa oli suuri. Emme pystyneet valmistautumaan siihen, kuinka monta osallistujaa millekin kerralle tulee. Olisi ollut tärkeää, että olisimme vaatineet tarkemman osallistujalistan, jotta olisimme voineet valmistautua tuntien vetämiseen mahdollisimman hyvin. Näin olisimme voineet myös kontrolloida tarkemmin ryhmäläisten osallistumista. Esimerkiksi mahdolliset etukäteen tiedettävät poissaolot olisimme voineet huomioida ja valita lajit, joissa ei tarvita suurta joukkoa niille kerroille kun ryhmäläisiä on vähemmän. Myöskään alkuperäinen info, että ryhmäläiset ovat kaikki työttömiä nuoria ei pitänyt paikkaansa, sillä osa ryhmäläisistä oli yli 45-vuotiaita. Tämä ei vaikuttanut ryhmän toimintaan, mutta nosti mm. kyselyihin vastanneiden keski-ikää roimasti.

Työpaja Torpasta oli jokaisessa hyvinvointitapaamisessa mukana vähintään yksi ohjaaja. Ajattelimme alkupalaverissa, että tämä toisi ryhmäläisiin ryhtiä ja ryhmän hallinta pysyisi parempana. Olisi ollut parempi, että olisimme uskaltaneet kantaa vastuun täysin itse, sillä ohjaajien asenne ei aina tukenut työtämme vaan vaikeutti sitä. Ohjaajien negatiivinen asenne tarttui ryhmäläisiin. Uskomme, että jos olisimme ottaneet ryhmän täysin omiin käsiimme, olisimme voineet selkeämmin tehdä eron työpaja Torpan sääntöihin ja meidän hyvinvointitapaamisten sääntöihin. Olisi ollut helpompi vaatia ryhmäläisiä toimimaan haluamallamme tavalla, kun heillä ei olisi ollut tukea omista ohjaajistaan.

Toimeksiantajalta saimme tiedon, että ryhmäläisten kanssa kannattaa välttää luento- maista tiedonvälitystä. Tulimme kuitenkin tulokseen, että ryhmäläisille luentomainen tiedonvälitys sopi pienissä määrin. Se kontrolloi heitä ja aloitti keskustelun selkeämmin ja hallitummin. Mitä itsenäisemmin ryhmäläiset saivat tehdä, sitä helpommin he

ajautuivat keskustelemaan omista asioistaan. Hyvinvointitapaamisten liikuntaosioissa ryhmäläiset toimivat paremmin, kun heille määrättiin selkeät säännöt ja niiden noudattamista vaadittiin.

Kokonaisuutena opinnäytetyömme toteutus oli johdonmukaista, mutta toimiakseen paremmin hyvinvointitapaamisia olisi pitänyt olla pidempään. Näin lyhyellä ajalla emme saaneet ryhmää orientoitumaan toimimaan kanssamme ja kokeilemaan uusia asioita. Mitä pidemmälle hyvinvointitapaamiset etenivät, sitä enemmän ryhmäläiset alkoivat kokeilemaan uusia toimintamalleja ja toimimaan itsenäisesti kuitenkin annettujen ohjeiden mukaan.

Jokaisen hyvinvointitapaamisen liikuntalaji valittiin niin, että sitä pystyy harrastamaan itsenäisesti ja se on ilmaista. Tunnelma tapaamisissa oli rento ja pyrimme antamaan ryhmäläisille miellyttävän kuvan liikkumisesta ja omien elämäntapojen tarkastelusta. Vaikka näin pienellä aikavälillä emme voineet saada ryhmäläisten elämäntavoissa suuria muutoksia aikaan, saimme heidät tarkastelemaan omia elämäntapojaan ja osa ryhmäläisistä kokeili muuttaa omia elämäntapojaan muunmuassa ravintotottumuksiin kuuden viikon yhteistyömme aikana.

Infot

Tiedonvälityksenä käytimme infojen jakamista ryhmälle, sillä meitä varoitettiin pitämästä luentotyypistä tiedonvälitystä. Hyvinvointitapaamisissa yhdistimme teoria-tietoiskut ja käytännön liikuntakokemuksen, koska aikaa ei riittänyt molempiin erikseen kuuden viikon aikana. Infojen tekstit olivat hyvin selkeitä ja lyhyitä, jotta ryhmäläiset jaksaisivat keskittyä tekstien sisältöön. Infojen sisällöt oli paloiteltu hyvin pieniksi ja selkeiksi.

Infot toimivat tiedonvälityksenä hyvin, mikäli ryhmäläisten infojen lukemista kontrolloitiin. Esimerkiksi frisbeegolf-kerralla oli mahdollista kontrolloida infojen lukemista, jolloin myös infojen sisältö saatiin ryhmäläisten tietouteen. Jos ryhmäläisillä oli enemmän vapauksia, eikä heidän tekemisiään kontrolloitu selkeästi, infot jätettiin lukematta. Jotta infot olisivat toimineet niin hyvin kuin tahdoimme, olisi ryhmäläisten pitänyt olla motivoituneempia saamaan uutta tai täydentämään vanhaa tietoaan.

Luentotyypistä tiedonvälitystä käytimme pieninä osina ja se toimikin ryhmällä hyvin. Kerroimme hyvinvointia edistävästä asioista ensin itse, minkä jälkeen ryhmän kanssa käytiin keskustelua. Keskustelu käynnistyi paremmin, kun sitä oli ensin johdateltu ja ryhmäläisille oli annettu tietoa, mihin he pystyivät tarttumaan.

Tietovisat toimivat hyvänä tapana kontrolloida infojen lukemista, mutta myös tapana välittää tietoa. Vaikka kaikilla kerroilla jokainen ei infoja luenutkaan, pystyivät he osallistumaan tietovisaan ainakin kuuntelevana osapuolena ja saivat näin tietoa terveellisistä elämäntavoista. Tietovisat myös välillä herättivät ryhmäläisten kesellä keskustelua heidän omista elämäntavoistaan, muun muassa nukkumis- ja syömistotumuksista.

Hyvinvointitapaamiset

Frisbeegolf

Frisbeegolf toimi hyvänä liikuntainnon herättäjänä, mutta se olisi sopinut paremmin hyvinvointitapaamisten puoliväliin. Ensimmäisellä kerralla emme tieneet lainkaan kuinka monta henkilöä tapaamiseen tulee, mikä vaikeutti tunnin suunnittelua. Jokainen kerta kesti vain tunnin, mikä loi omat rajoitteensa frisbeegolf kerralle.

Olimme käyneet frisbeegolf radan läpi keskenämme, mutta emme olleet huomioineet ryhmäläisten mahdollista innottomuutta tekemiseen. Tapaaminen oli aikataulutettu reippaaseen kävelyyn, mutta ryhmäläiset suorittivat rataa hitaasti kävellen. Ryhmäläisiä tuli paikalle paljon odotettua enemmän, minkä vuoksi jouduimme tekemään isompia ryhmiä, mitä olisimme halunneet. Koimme kuitenkin mielekkääksi jakaa ryhmäläiset pieniin ryhmiin, jotta he pääsisivät kiertämään mahdollisimman monta väylämaalilla. Näin myös infojen jakaminen pienissä osissa oli mahdollista, sillä jokaisella väylämaalilla oli yksi info.

Hyvinvointitapaaminen sujui kokonaisuudessaan hyvin. Valitettavasti askelmittarit eivät kylmyydessä toimineet, minkä vuoksi emme pystyneet täysin konkretisoimaan kävelymäärää. Ryhmäläiset suorittivat kaikki väylät ja vastasivat asiallisesti tieto-

visoihin ja osallistuivat tunnin reflektointiin. Valitettavasti pienet ryhmät aiheuttivat sen, että vain se jonka vuoro oli heittää käveli frisbeen luo ja muut jatkoivat matkaansa suorinta tietä kohti väylämaalia. Tällöin frisbeegolfista ei saa todellista kuvaa. Olimme kuitenkin tyytyväisiä, sillä saimme ryhmäläiset tekemään ja palaute oli positiivista. Ehkä frisbeegolfista olisi saanut enemmän irti, mikäli olisimme tunteneet ryhmää paremmin ja olisimme tienneet osallistujamäärän tarkemmin. Tämän vuoksi koemme, että frisbeegolfin sijoittaminen keskeemmäksi tapaamisiksi olisi voinut toimia paremmin.

Halusimme, että ryhmäläiset muodostavat itse omat pienryhmänsä, sillä tahtoimme antaa mahdollisimman mielekkään kuvan liikunnasta. Uskoimme, että tekeminen omien kavereiden kanssa antaisi hyvinvointitapaamisesta positiivisen ja rennon kuvan. Valitettavasti emme osanneet heti alkuun olla tarpeeksi napakoita ja ryhmien muodostamiseen meni turhan pitkä aika. Kun osasimme ottaa tunnin täysin haltuun ja vaatia ensimmäiset viisi lähtöpisteelle, lähti tunti toimimaan. Jatkossa tekeminen alkoi ohjautusti, emmekä odottaneet oma-aloitteisuutta.

Kerta oli kokonaisuudessaan onnistunut. Osa ryhmäläisistä antoi positiivista palautetta, mutta tärkeimmäksi koimme sen, että tekemisen lomasta kuului naurua ja ryhmäläisillä näytti olevan todella mukavaa. Tunnin yleistavoitteena oli luoda hyvä tunnelma yhteisille liikuntakerroille, lisätä tietoa liikunnan vaikutuksista omaan terveyteen ja sitä kautta hyvinvointiin ja tuoda kokemus uudesta lajista. Frisbeegolfkerran tavoitteena oli harjoittaa aerobista peruskuntaa ja laskea kynnystä liikunnan harrastamiseen. Uskomme, että ryhmäläisillä oli mukavaa ja he huomasivat, että pienen pelailun lomassa tulee helposti harrastettua liikuntaa. Ryhmäläiset liikkuvat radalla niin hitaasti, ettei sitä voinut laskea peruskuntoharjoitteluksi. Ensimmäinen tapaaminen oli hajanainen, sillä ryhmäläiset toimivat pienissä ryhmissään omatoimisesti. Myös lyhyt aika teki tunnista hajanaisemman. Frisbeegolftapaaminen saattoi laskea ryhmäläisten kynnystä liikunnan aloittamiseen, mutta emme usko, että se loi hyvää tunnelmaa tuleville hyvinvointitapaamisille.

Sauvakävely

Sauvakävelyn ottamista hyvinvointitapaamiseen mietimme pitkään. Meitä oli varoiteltu, että ryhmäläiset eivät sauvakävelyn kaltaisesta liikkumisesta pitäisi. Sauvakävelyllä on kuitenkin niin paljon hyviä vaikutuksia terveyteen (Kantanen 2005, 22,25), että tahdoimme ottaa sen yhden kerran aiheeksi.

Tällä kertaa olimme oppineet edellisestä kerrasta ja teimme selkeämmän aloituksen. Käskimme ryhmäläiset kasaan, jotta he keskittyisivät siihen, mitä meillä on sanottavaa. Jaoin sauvat jokaiselle ryhmäläiselle ja ohjeistimme sitten kävelyä teoriassa. Emme tunteneet ryhmää tässä vaiheessa vielä niin hyvin, että olisimme tajunneet ohjeistaa kävelyn ennen sauvojen jakamista. Nyt osalta meni ohjeistus selkeästi ohi, kun he keskittyivät vain omaan kävelysauvoihinsa.

Hyvinvointitapaaminen toteutettiin komentotyylillä, mikä meidän mielestä sopi tämän ryhmän ohjaamiseen. Olimme jakaantuneet ryhmän kanssa niin, että yksi ohjaajista veti ryhmän alkupäätä, yksi käveli keskivaiheilla ja yksi kulki hitaampien kanssa ryhmän hännillä, mikä mahdollisti sen että jokaisella ryhmäläisellä oli mahdollisuus kävellä itselleen sopivaa tahtia. Tällä tavalla ryhmä pysyi hyvin kontrollissa.

Kävelylenkin puolivälissä tehty jumppa kokosi ryhmän hyvin yhteen. Kun kaikki oli samassa kasassa antoi yksi ohjaaja jumpan ja venyttelyn aikana infoa lihashuollosta. Tämä oli hyvä tapa jakaa tietoa, sillä ryhmäläiset pystyivät halutessaan kysyä heti askarruttavaa asiaa ja he saivat konkreettisia esimerkkejä lihashuollosta infon aikana.

Tunnin loppupuolella toteutettu reflektointi ei toiminut, sillä olimme saapuneet jo töpö-paja Torpan pihaan, jolloin ryhmäläiset alkoivat jo liueta paikalta. Olisi ollut parempi tehdä reflektointia jossain muualla, ehkäpä keskellä lenkkiä, jotta ryhmäläiset eivät olisi kiirehtineet pois, eivätkä olisi voineet vielä palauttaa kävelysauvojaan.

Tämä kerta lisäsi tietouttamme kuinka ryhmän kanssa tulee toimia. Komentotyyli sopi tälle ryhmälle. Ohjeistus tälle ryhmälle olisi pitänyt antaa tiukemmin ja ennen sauvojen jakoa. Mitä vähemmän ryhmälle antoi mahdollisuuksia omatoimisuuteen sitä paremmin he toimivat.

Sauvakävelytunnin yleistavoitteena oli aerobisen kunnon harjoittaminen, lihahuollon tärkeyden huomioiminen ja erilaisen liikuntakokemuksen tuominen. Lenkki tehtiin reippaassa vauhdissa harjoittaaksemme ryhmäläisten aerobista kuntoa. Sauvakävely toimi hyvänä kokemuksen tuojana, sillä loppukyselyistä selvisi, että muutama oli pitänyt erityisesti tästä kerrasta ja sen tuomasta uudesta kokemuksesta. Ryhmäläiset osallistuivat lenkin keskivaiheilla tehtyyn jumppaan ja kuuntelivat infoa lihahuollosta. Koimme, että tämän tunnin yleistavoitteisiin päästiin, vaikka jokainen ryhmäläinen ei kerrasta innoissaan ollutkaan. Pidimme tärkeänä, että saimme osan ryhmäläisistä tekemään innolla ja nauttimaan liikunnasta.

Ravinto

Ravintoaiheinen hyvinvointitapaaminen toimi kokonaisuutena hyvin. Kolmeen ryhmään jaon ansiosta jokaiseen ryhmäläiseen pystyttiin keskittymään enemmän ja pienryhmät olivat paremmin hallittavia. Ryhmien hallittu jako selkeytti ja nopeutti kerran aloitusta.

Pisteessä, missä ryhmäläiset valitsivat kuvakollaasista itselleen tyypillisimmät eväät, syntyi keskustelua kaikkien kanssa hyvin. Keskustelu oli kuitenkin oltava ohjattua, itsenäisesti sitä ei syntynyt. Saimme kuitenkin kaikki käsittelemään omien valintojensa hyviä ja huonoja puolia sekä kerrottua mitkä valinnat voisivat olla parempia ja minkä vuoksi. Ohjaustyylinä käytetty ohjattu oivaltaminen toimi hyvin, sillä johdateltujen kysymysten ansiosta syntyi keskustelua.

Ilmapallolla pelattava sulkapallo oli mielestämme hyvä valinta yhdeksi pisteeksi, sillä ryhmäläisille teki hyvää päästä tekemään myös jotain fyysistä. Ilmapallon valinta sulan sijaan sai pelin sujuvammaksi ja se mahdollisti onnistumisen kokemukset sekä sitä kautta myös helpommin lähestyttäväksi uudeksi lajiksi. Ilmapallolla pelaaminen sopi myös paremmin tilaan, joka oli pieni. Mielestämme piste toimi erittäin hyvin sillä vaikka aluksi useat ryhmäläisistä olivat vastahakoisia kokeilemaan niin peliä havainnoidessamme huomasimme heillä kuitenkin olevan hauskaa pelatessaan.

Ravintoaiheisessa tietovisa-pisteessä ryhmäläiset saivat tukea toisiltaan kun he vastasivat ryhmänä kysymyksiin. Ohjatun oivaltamisen tyyli toimi myös hyvin tässä pisteessä. Kysymykset herättivät keskustelua pienryhmissä ja he vastasivat hyvin kysymyksiin. Katsoimme parhaaksi käydä oikeat vastaukset läpi yhdessä tapaamisen lopuksi, jottei minkään ryhmän yksittäiset vastaukset nousisi esiin. Vastauksien läpikäynti herätti hyvin keskustelua ryhmäläisten keskuudessa ja esiin nousi paljon erilaisia näkökulmia.

Mielestämme onnistuimme kyseisen kerran päätavoitteessa jakaa ryhmäläisille tietoa oikeanlaisesta ravinnosta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin sekä saimme heidät tarkastelemaan omia ruokailutottumuksiaan ohjatuissa keskusteluissa. Hyvinvointitapaamisen ansiosta saimme yhden ryhmäläisistä kokeilemaan aamupalan syömistä.

Kaupunkisuunnistus

Yhden hyvinvointitapaamisen liikuntamuodoksi valitsimme kävelyn, joka on liikuntamuodoista helpoin ja jokaiselle ryhmäläiselle mahdollinen. Yhdistimme kävelyyn mielekkyyttä tuomaan toimimisen ryhmässä ja hieman haastavuutta suunnistuksella. Suunnistus pisteille oli laitettu pienet infot, jotka käsittelivät lepoa.

Ryhmäläisten jakaminen joukkueiksi sujui komentotyyllillä hyvin ja oli selkeä. Karttojen jaon yhteydessä syntyi ylimääräistä hälyä ja negatiivisia mielipiteitä kuului ryhmäläisiltä. Kartat olisi ollut parempi jakaa vasta juuri ennen kuin ryhmäläiset lähtevät matkaan. Vasta karttojen jaon jälkeen kerroimme ryhmälle tunnin rakenteen. Ryhmäläiset eivät olleet kovin innoissaan noin kahden kilometrin pituisesta kävelystä. Torpan omat ohjaajat hankaloittivat tilannetta ilmaisemalla selkeästi myös oman innottomuutensa, tälläkin kerralla olisi ollut parempi jos Torpan ohjaajat eivät olisi olleet mukana. Yritimme kannustaa ryhmäläiset liikkeelle sillä ajatuksella että he huomaisivat kuinka helposti pienellä kävelyllä saa kasaan osan päivittäisestä terveysliikunnasta. Tuntisuunnitelmaamme kuului alun perin joukkueiden ”köyttäminen” toisiinsa kiinni ranteista, mutta pelkästä ehdotuksesta syntyi niin kova vastarinta, että jätimme sen suosiolla pois. Olimme ajatelleet, että se olisi ollut hauska lisä pelkän kävelyn rinnalle.

Suunnistusreitistä oli tehty erittäin helppo, mutta kahden ohjaajan kulkiessa rastien välillä oli havaittavissa, etteivät kaikki joukkueet kiertäneet jokaisella pisteellä. Päätepisteessä oli tarkoitus esittää jokaiselle joukkueelle erikseen kysymys jokaisesta pisteestä, mutta ryhmäläiset saapuivat niin yhtä aikaa, joten kysymykset esitettiin yhdessä koko ryhmälle. Yhdessä kysymysten läpikäymisen koimme kuitenkin hyväksi, sillä siinä syntyi hyvin keskustelua ryhmäläisten kanssa. Toiset ryhmäläiset saivat tietoa toisten kokemuksista sekä myös infoista, vaikka eivät olisi itse kaikkia pisteitä kiertäneetkään.

Hyvinvointitapaamisen aikana saimme mielestämme jaettua ryhmäläisille hyvin tietoa levosta infojen välityksellä ja loppukeskustelussa sekä saimme heidät tarkastelemaan omia lepotottumuksiaan keskustelun myötä. Osa ryhmäläisistä sai myös kasaan osan päivittäisestä terveysliikunnasta kiertämällä kaikki pisteet.

Motoriikkarata

Valitsimme yhden hyvinvointitapaamisemme teemaksi motoriikkaradan, koska mielestämme tällainen toiminta on hyvä keino saada ryhmäläiset kokeilemaan uusia asioita ja antaa heille uusia kokemuksia motoristen taitojen harjoittamisesta. Teema oli mielestämme tärkeä, sillä oman kehon hallinnan paraneminen vaikuttaa myös positiivisesti kokemukseen omasta hyvinvoinnista (Pahkajärvi). Yritimme pitää motoriikkaradan myöskin hauskana sekä opettavaisena kokemuksena.

Ohjasimme alkulämmittelyn, joka ei toiminut haluamallamme tavalla. Alkulämmittelyksi valitsimme pallopelin, jonka tavoitteena oli parantaa ryhmähenkeä, sekä pelin varjolla valmistaa kehoa tulevaan suoritukseen. Peli ei ollut sujuvaa, koska osa ringin keskellä olleista ei edes yrittänyt riistää palloa. Yksin toimiminen tuotti vaikeuksia ryhmäläisille. Osa ryhmäläisistä ei osannut heittäytyä peliin ja lämmittely piti vaihtaa pelistä komentotyyliin, jossa ohjaaja ohjasi liikkeet. Ryhmälle ei sopinut vapaamuotoinen harjoittelutyyli, koska silloin he eivät omatoimisesti tehneet mitään. Komentotyylillä saatiin ryhmäläisiin liikettä.

Motoriikkarata sujuikin paremmin juuri komentotyylillä, jossa ohjaajat selkeästi määräsivät ryhmäläiset jakautumaan pareiksi. Motoriikkaradan pisteitä kierrettiin ohjaaji-

en määräämässä tahdissa. Tällainen järjestely toimi järjestyksen ja aikataulun ylläpitämiseksi. Vaikka motoriikkarata vaikutti kurinalaiselta, niin ryhmäläisillä näytti olevan hauskaa. Naurua riitti ja ryhmäläiset innostuivat lopussa kisaamaan Twister-pelissä, joka vaatii notkeutta ja kehonhallintaa. Leikkimielisen loppukevennyksen tarkoituksena oli pelin varjolla tehdä palauttavat venyttelyt. Porukan yhteishenki toimi osakseen, koska suurin osa osallistui vapaaehtoisesti loppukisaan, jossa ratkottiin kuka jaksaa pysyä kauiten notkeutta ja tasapainoa vaativissa asennoissa.

Hyvinvointitapaaminen päättyi reflektointiin, jossa saimme laidasta laitaan palautetta. Osa kehui rataa, osa sanoi, että se oli aivan liian lapsellinen. Kohderyhmä kuitenkin havahtui tajuamaan, kuinka kireät lihakset heillä on ja että tasapaino on huono. Me ohjaajina koimme, että ryhmäläiset taisivat kuitenkin nauttia edes jossain määrin radasta, koska he nauroivat ja yrittivät tosissaan esim. tasapainoilla bosujen päällä. Ryhmä eteni radalla hyvin, koska hallitsimme ohjaajina tilannetta. Yhdessä pisteessä näytti, että porukka ei yritä tosissaan, jolloin yksi ohjaaja osallistui myös kyseiseen pisteeseen auttamaan. Tämä tehoi, ja ohjaaja sai läsnäolollaan ryhmäläiset yrittämään pisteessä.

Rentoutus

Valitsimme viimeiseksi hyvinvointitapaamiseksi rentoutuksen, koska ajattelimme että siihen on hyvä päättää kuuden viikon yhteistyö. Ryhmäläiset olivat itse myös toivoneet rentoutusta, joten oli hyvä päättää heille mieluiseseen aiheeseen, jotta heille jää hyvä maku tapaamisista. Rauhalliseen viimeiseen kertaan oli myös hyvä liittää loppukeskustelu ja loppukyselylomakkeen täyttäminen, jotta saisimme mahdollisimman paljon rakentavaa palautetta toiminnastamme. Halusimme ohjatun rentoutusharjoituksen myötä neuvoa, miten he voivat laskea stressitasoaan omatoimisesti jatkossakin.

Lämmittelysuunnitelmaa muutettiin, koska meillä ei ollut tarvittavia välineitä, joten lämmittelimme ringissä hyvin yksinkertaisesti perusliikkeillä, jotka kohdistuivat isoihin lihasryhmiin. Vaikka liikkeet olivat helpot ja mukavat, etenkin naiset eivät siltikään osallistuneet. Miehet olivat innokkaampia liikkumaan. Muissakin tapaamisissa koimme, että miespuoliset henkilöt lähtivät innokkaammin mukaan kokeilemaan ja yrittämään heille uusia asioita. Ohjeistimme heitä itse ohjaamaan jokainen yksi veny-

tysliike toisilleen, jotta he muistelisivat aiemmin opettuja lämmittelyliikkeitä ja venytysliikkeitä. Pari ensimmäistä ryhmäläistä ohjasivat mm. pohkeen venytystä, mutta sitten tekeminen töksähti naisiin. Miehet vetivät muutamia venytysliikkeitä, mitä olimme aiemmin opettaneet. Rytmi- ja koordinaatioharjoituksissa osalla oli ihailtavaa yritystä ja hauskaakin näytti olevan, mutta suurin osa luovutti jo alkumetreillä, kun tekeminen muuttui haastavaksi ja vaati keskittymistä ja ajatustyötä.

Rentoutusharjoitus toteutettiin niin, että huone oli täysin pimeä, jossa taustalla soi rentouttavaa musiikkia. Ryhmäläiset makasivat isoilla patjoilla ja tyynyillä niin, että jokaisella oli omaa tilaa. Yksi ohjaajista luki jännitys-rentoutus tekstin ja vaikutti siltä, että ryhmäläiset jopa tekivät ohjeiden mukaan, eivätkä vain nukkuneet. Yllätyimme myös, että kun oli aika nousta ylös, he nousivat virkeinä heti pystyyn. Oli positiivista huomata, että kukaan ei häirinnyt tilannetta. Palautetta tuli, että tämä rentoutusharjoitus oli hyvä ja että siihen olikin tarvetta. Lopussa kun keskustelimme kokemuksista, ryhmäläiset kertoivat rentoutuneensa. Tavoitteisiin siinä mielessä päästiin, koska alkukysely lomakkeessa ilmeni, että monet ilmoittivat kärsivänsä stressistä, joten hyvinvointitapaamiset oli oikein hyvä lopettaa rentoutumisharjoitukseen. Vaikka viimeisen hyvinvointitapaamisemme tilanne oli rauhallinen, vain yksi malttoi vastata loppukyselyyn kunnolla. Olimme varanneet hyvin aikaa täyttää lomaketta, mutta melkein kaikki lähtivät paikalta kovin kiireellä. Kyselylomakkeisiin olisi ehkä vastattu paremmin, jos olisimme pistäneet ryhmäläiset täyttämään niitä ennen rentoutusta eikä vasta sen jälkeen.

Itsearviointi

Hyvinvointitapaamisten edetessä kehityimme ohjaajina. Mitä enemmän tutustuimme ryhmään ja opimme toimimaan heidän kanssaan sitä paremmin hyvinvointitapaamiset sujuivat. Aluksi keskityimme liikaa siihen, että ryhmäläisillä pitää olla hauskaa niin emme uskaltaneet olla tarpeeksi suurena auktoriteettina ryhmäläisille. Ohjaajina emme olleet tarpeeksi itsevarmoja osaamisestamme, jolloin ryhmäläisten kunnioitus meitä kohtaan laski. Oma ennakkopelkomme kyvyistämme olla tarpeeksi vahva auktoriteetti ryhmäläisille hankaloitti hyvinvointitapaamisten ohjaamista. Itsevarmuuttamme laski pelko siitä, että ryhmäläisiä ei kiinnosta hyvinvointitapaamiset. Emme tehneet ryhmässä selkeää roolijakoa vaan toimimme ryhmäläisiä kohtaan liian toverillisesti, mikä

laski ryhmäläisten kunnioitusta meitä kohtaan. Ohjaamista hankaloitti myös työpaja Torpan ohjaajien mukana olo, koska meidän olisi pitänyt pitää heitä osana ryhmää. Alkupalaverissa oli puhetta, että Torpan ohjaajat tulevat mukaan vain pitämään tarvittaessa järjestystä yllä eivätkä puutu hyvinvointitapaamisten ohjaamiseen, vaan ovat osana ryhmää. Kuitenkaan me emme uskaltaneet itse toimia ohjaajina Torpan ohjaajille. Koimme Torpan ohjaajien mahdollisen negatiivisen asennoitumisen haitalliseksi, sillä emme sellaisissa tilanteissa uskaltaneet nousta ohjaajina heidän yläpuolelleen.

Omasta mielestämme onnistuimme ohjaajina hyvin, koska hyvinvointitapaamiset olivat tarkkaan suunniteltuja ja jokaiselle kerralle oli varasuunnitelma. Jokainen kerta oli testattu ja aikataulutettu etukäteen käytännössä. Jokaiselle tapaamiselle oli määritetty päätavoite sekä osatavoitteet. Jokaisen tapaamisen jälkeen refleктоimme yhdessä tapaamisen kulkua ja sen onnistumista. Refleктоimme myös omaa toimintaamme, minkä avulla pyrimme kehittämään omaa toimintaamme kerta kerralta. Tapaamisten edetessä kehityimme ohjaajina toimimaan jämäkämmin, joten tapaamiset muuttuivat selkeämmiksi. Kehittyminen ohjaajana tapahtui kokemuksellisen oppimisen kautta. Tapaamisen aikana opimme kärsivällisyyttä sekä hankalasti motivoitavan asiakkaan kohtaamisesta. Ohjaamisen aikana luottamus omaan osaamiseen ohjaajana kasvoi huomattavasti. Tapaamiset opettivat seisomaan omien suunnitelmien, ajatusten ja taitojen takana.

Yhteenveto

Uskomme, että jokaiselle ryhmäläiselle jäi jotakin mieleen hyvinvointitapaamisista, sillä tapaamiset olivat kokonaisuutena onnistuneita. Saavutimme hyvinvointitapaamisten tavoitteita, sillä ryhmäläiset tarkastelivat keskustelujen aikana omia elämäntapojaan ja loimme heille mahdollisuuden saada mielekkäitä kokemuksia liikunnasta. Ennen kaikkea opimme itse toimimaan sellaisen ryhmän kanssa, joka vaatii tukea ja asiakaslähtöisyyttä. Opinnäytetyömme tavoitteena oli jakaa tietoa terveellisistä elämäntavoista sekä ohjaajana tarkastella kokemuksellisen oppimisen sopivuutta heinolalaisen työpaja Torpan ryhmäläisille. Mielestämme saavutimme nämä tavoitteet, sillä ryhmäläiset kertoivat saaneensa uutta tietoa hyvinvointitapaamisista sekä omien havaintojemme perusteella kokemuksellinen oppiminen sopii tämänkaltaiselle ryhmälle.

LÄHTEET

Aalto, Riku 2006. Työelämän selviytymisopas: Käytännön ohjeita työhyvinvointiin. Jyväskylä: WSOY.

Aalto, Riku. Alku- ja loppuverryttely. WWW-dokumentti.

<http://www.huoltamo.com/?page=4100545&id=3668467>. Päivitetty 09.12.2008. Luettu: 24.03.2010.

Aalto, Riku, Seppänen, Lasse 2008. Kuntoilijan pieni ravinto-opas: Avain parempaan ravitsemukseen. WSOYpro: Jyväskylä.

Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Werner Söderström Oy: Porvoo.

Beard, Colin, Wilson, John P. 2006. Experiential learning. A Best practise handbook for educators and trainers. Cornwall: MPG Books Ltd.

Boud, David, Cohen, Ruth, Walker, David. 1993. Using experience for learning. Suffolk: St Edmundsbury Press Ltd.

Boud, David, Rosemary, Keogh, Walker, David. 1985. Reflection: Turning experience into learning. Suffolk: Ipswich Book Ltd.

Boud, David, Walker, David. Barriers to reflection on experience. Kirjassa Boud, David, Cohen, Ruth, Walker, David. 1993. Using experience for learning. Suffolk: St Edmundsbury Press Ltd.

Dyregrov, Atle 2002. Hyvän unen opas. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

FISAF Personal Trainer koulutusmateriaali. Kuntoliikuntaliitto. 2009.

Froloff, Lea. TAUSTA: Päiväunet pitävät terveenä ja tehokkaana. WWW-dokumentti.

http://yle.fi/uutiset/terveys_ja_hyvinvointi/2009/03/paivaunet_pitavat_terveena_ja_tehokkaana_636860.html Päivitetty: 25.03.2009 Luettu: 02.02.2010.

Haikarainen Timo. Hyvinvointia liikunnasta ja ruokavaliosta.
(Artikkeli on julkaistu Navigare -lehden 1/2008 numerossa)

Heinola Frisbeegolf. WWW-dokumentti. <http://fg-heinola.net/>. Ei päivitystietoja. Luettu: 24.02.2010.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula 2001. Tutki ja kirjoita. Vantaa: Tammi.

Ikolampi, Sini, Konieczny, Chris, Raivo, Sanna, Sahari, Pasi. Rentoutus ja jännitys. WWW-dokumentti. <http://myy.helia.fi/~micma/kirjalliset/ikolampi.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu: 1.3.2010.

Kantaneva, Marko 2009. Terveysliikkujan opas. Testaa kehity ja onnistu. Jyväskylä: WSOYpro.

Kantaneva, Marko 2005. Sauvakävely: Nordic Walking. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Kataja, Jukka 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Korhonen, Olli, Kukkonen, Ritva, Louhevaara, Veikko, Smolander, Juhani (toim.) 1995. Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia: Periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Koskela, Aarni 1995. Liikunta osa työttömän päivää. Kirjassa Liikunnasta työkykyä ja hyvinvointia, periaatteita ja käytännön esimerkkejä. Työterveyslaitos. Helsinki: Painatuskeskus Oy.

Kronholm Erkki, Hyyppä, Markku T. 1997. Jyväskylä: Gummerrus Kirjapaino Oy.

Kylliäinen, Sirkku, Lintunen, Marketta. 2002. Ravitseminen ja terveys. Porvoo: WSOY.

Levy, Davis. The Positive Workplace Alliance. WWW-dokumentti.

<http://www.positiveworkplace.com/files/Abstract%20Change%20Prochaska.pdf>

Litmanen, Hannu, Pesonen, Jyri, Renfors, Timo, Ryhänen, Eeva-Liisa 2006. Kunnan kirja: Nuoret, terveys ja arkielämä. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Luoma, Jaakko. Akuutin arkisto. Lihaskorsetti, jonka varassa on paljon: syvät lihakset.

WWW-dokumentti. http://yle.fi/akuutti/arkisto2005/050405_b.htm. Päivitetty

5.4.2005. Luettu: 01.11.2009.

Lyytinen, Heikki, Himberg, Lea 1993. Ihmisen toiminnan neuropsykologia. Psykologia 4. Porvoo: WSOY.

Mikä on työpaja? Työpajatieto. WWW-dokumentti.

http://www.yhdistystieto.fi/tyopajatieto/mika_on_tyopaja/. Ei päivitystietoja. Luettu:

23.02.2010.

a) Mäkinen, Päivi. Kokemuksellinen oppiminen. WWW-dokumentti.

<http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/kokem.htm>. Päivitetty: 31.12.2002. Luettu:

15.02.2010.

b) Mäkinen, Päivi. Reflektio oppimisessa. WWW-dokumentti.

. Päivitetty: 31.12.2002. Luettu: 17.02.2010.

Numminen, Pirkko, Laakso, Lauri 2008. Liikunnan opetusprosessin A,B,C Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja 5. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Pahkajärvi, Helena. Riskit hallintaan kehon hallinnalla. WWW-dokumentti.

http://osha.europa.eu/fop/finland/fi/good_practice/riskienarviointi/kokemuksia/konsultit/riskit_hallintaan_kehon_hallinnalla.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu: 15.10.2010.

Partinen, Markku, Huovinen, Maarit 2007. Terve uni. Vantaa: Dark Oy.

Pasanen, Kati. Kehittävän alkuverryttelyn palikat. WWW-dokumentti.

http://www.terveiikkuja.fi/data/File/iltaseminaari%202008/TerveUrheilija08_Kehittavan_alkuverryttelyn_palikat_Pasanen.pdf. Päivitetty: 06.05.2008. Luettu: 02.02.2010.

PDGA Frisbeegolfin viralliset säännöt. Professional Disc Golf Association. WWW-dokumentti. <http://www.pdga.com/files/documents/PDGA-Rules-of-Play-Finnish.pdf>. Päivitetty: 01.01.2006. Luettu: 24.02.2010.

Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuolto hanke Itä-Hämeen Ilves 2009. Loppuraportti. Itä-Hämeen työvoiman palvelukeskus.

Roxendal, Gertrud 1987. Ett helhetsperspektiv- sjuksgymnastik inför framtiden. Lund: Studentlitteratur.

Ruohotie, Pekka 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.

Saari, Mika, Lumio, Marko, Asmussen, Peter D., Montag, Hans-Jürgen 2009. Käytännön lihahuolto – Warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Jyväskylä: VK Kustannus Oy.

Smith, Mark K. David A. Kolb on experiential learning. WWW-dokumentti.

<http://www.infed.org/biblio/b-explrn.htm>. Päivitetty: 1996. Luettu: 15.02.2010.

Suni, Jaana 2004. Terveysliikunta - tavoitteena terveys, ei suorituskyky. WWW-dokumentti. <http://www.ktl.fi/portal/1918>. Päivitetty: 25.2.2004. Luettu: 19.10.2009.

Terveyden edistämisen ohjelma. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. http://www.mll.fi/ajankohtaista/terveyden_edistamisen_ohjelma/. Ei päivitystietoja. Luettu: 02.02.2010.

Työllisten määrä vähenee, yhä useampi työvoiman ulkopuolella. Tilastokeskus. WWW-dokumentti. http://www.stat.fi/til/tyti/2009/12/tyti_2009_12_2010-01-26_tie_001_fi.html. Päivitetty: 26.01.2010. Luettu: 18.02.2010.

Työpaja Torppa. WWW-dokumentti. <http://www.tyopajatorppa.fi/esittely.php>. Ei päivitystietoja. Luettu: 23.02.2010.

Vainio, Anneli. Rentoutuminen. WWW-dokumentti.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=kha&p_artikkeli=kha0008
8. Päivitetty: 22.01.2009. Luettu 23.02.2009.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Julkaisut, opetusmateriaali: Kuva-arkisto. WWW-dokumentti. http://www.evira.fi/portal/vrn/fi/julkaisut__opetusmateriaali/kuva-arkisto/.

Vilkkä, Hanna, Airaksinen Tiina 2004. Toiminnallinen oppinäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuolle, Pauli 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Kirjassa Haasteena huomisen hyvinvointi: Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Toimittanut Miettinen, Mari. Jyväskylä: PainoPorras Oy.

Vuori, Ilkka 2000. Terveysliikunnan opas: Tehokas ja turvallinen terveystoiminta. UKK- instituutti. Tampere: Yliopistopaino Oy.

Vuorinen, Ilpo 1997. Tuhat tapaa opettaa. Naantali: Vammalan Kirjapaino Oy.

Ylitalo, Kirsti. Oulunkaaren seudullinen hyvinvointistrategia. WWW-dokumentti. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/C9F7A3-7BD4-4819-9CF4-7232FF1653AC/0/Ylitalo180205.pdf>. Päivitetty: 18.02.2005. Luettu: 01.02.2010.

KUVA 1. OpeKo. Esi- ja alkuopetuksen opetussuunnitelmakoulutus 2000. WWW-dokumentti.

<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:Pk7GUPG4tpkJ:esitteet.educode.fi/MENETELMAKOULUTUS/MATERIAALI/Materiaalipaketti%25202/Oppimisk%C3%A4sitys->

opintomoniste.doc+kolbin+keh%C3%A4malli&cd=9&hl=fi&ct=clnk&gl=fi. Ei päivitystietoja. Luettu: 01.09.2010.

Annan luvan käyttää tietojani nimettömänä opinnäytetyöhön, ” Herää hyvinvoimaan - Terveiden elämäntapojen ohjaaminen pitkäaikaistyöttömille nuorille”. Tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

Heinolassa pvm _____

Allekirjoitus ja nimen selvennys _____

ALKUKYSELYTiedot ovat **luottamuksellisia**.

Päivämäärä: _____

1. Perustiedot

Syntymäaika: _____

Sukupuoli: _____

Koulutus: _____

2. Terveydentila

Millaiseksi koet terveydentilasi asteikolla 1-10 (1= huono 10 = erittäin hyvä)? _____

3. Elämäntavat

Tupakoitko?

 En Kyllä, kuinka paljon? _____ Lopettanut ___ vuotta sitten

Käytätkö alkoholia? (Katso raja-arvot alla olevasta taulukosta.)

En Vähän Kohtuullisesti Runsaasti

	Mies	Nainen
Vähän	alle 3 annosta/ päivä	alle 1½ annosta/ päivä
Kohtuullisesti	3 annosta/ päivä	1½ annosta/ päivä
Runsas käyttö	7 annosta/ päivä tai 24annosta/ viikko	5 annosta/ päivä tai 16 annosta/ viikko

Ravintotottumukset, syötkö säännöllisesti ja minkälaista ruokaa?

Kuinka monta tuntia nuket keskimäärin öisin? _____

Millaisena pidät elämänlaatuasi asteikolla 1-10? (1= huono, 10= erittäin hyvä) _____

Kuinka usein liikut? (hikiliikuntaa)

- En koskaan 2-3 krt/kk Kerran viikossa 2 krt/vko
 3 krt/vko 4krt/vko Vähintään 5 krt/vko

Kuinka motivoitunut olet liikkumaan asteikolla 1-10? (1=en lainkaan 10=erittäin motivoitunut) _____

Mikä saa sinut liikkumaan?

Mitkä koet esteeksi liikunnalle?

- Ajan puute Kaverin puute Sairaudet tai vaivat Välineiden tai paikkojen puute
 Laiskuus Aiemmat negatiiviset kokemukset Muu syy, mikä?
- _____

Millaisena pidät omia elämäntapojasi?

Onko omissa elämäntavoissasi jotakin mihin haluaisi muutosta?

Mikä sinua motivoi elämäntapamuutokseen ja mitä keinoja olet valmis käyttämään muutoksen aloittamiseen?

Millaisena pidät elämänlaatuasi asteikolla 1-10? (1= huono, 10= erittäin hyvä) _____

Tämä asiakirja toimii apuna opinnäytetyössä. Yhteenvedot laaditaan siten, että vastaajan henkilöllisyys ei tule esille. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

KIITOS VASTAUKSISTASI!

LOPPUKYSELYTiedot ovat **luottamuksellisia**.

Päivämäärä: _____

1. Perustiedot

Syntymäaika: _____

Sukupuoli: _____

Koulutus: _____

2. Terveydentila

Millaiseksi koet terveydentilasi asteikolla 1-10 (1= huono 10 = erittäin hyvä)? _____

3. Elämäntavat

Mitä uutta olet oppinut terveystapaamisissa?

Ovatko terveystapamaiset saaneet sinut huomaamaan elämäntavoissasi jotakin mihin puuttua?

(Liikunta, lepo, ravitsemus)

Oletko oppinut huomaamaan/tunnistamaan oman kehon olotiloja, miten ja millaisia?

Oletko innostunut terveystapaamisten myötä kokeilemaan muutosta elämäntavoissasi, mitä?

Millaista muutosta elämäntavoissasi on mahdollisesti jo tapahtunut?

Mitkä asiat olivat mielestäsi terveystapaamisissa hyviä?

Mitkä asiat olivat mielestäsi terveystapaamisissa huonoja?

Tuotiinko terveystapaamisissa asiat kiinnostavasti esille?

Mitä uusia kokemuksia sait terveystapaamisista?

Millaisena pidät elämänlaatuasi asteikolla 1-10? (1= huono, 10= erittäin hyvä) _____

Tämä asiakirja toimii apuna opinnäytetyössä. Yhteenvedot laaditaan siten, että vastaajan henkilöllisyys ei tule esille. Kaikki tiedot käsitellään luottamuksellisesti.

KIITOS VASTAUKSISTASI!

LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA**Ryhmä:** PTT**Tunnin pitäjä:** Emmi Kiander, Iida Koskelainen, Emma Velling**PVM:** 02.11.2009**KLO:** 08:00-09:00**Tila:** Frisbeegolf-rata**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Tutustuminen, liikkeelle lähteminen ja raitis ilma, tietoa liikunnan vaikutuksista oman kehon hyvinvointiin.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
	Nimien läpikäynti ja lupalomakkeiden täyttäminen.	Komentotyyli		10min
K: Uuden pelin oppiminen	Teoria ja pelin säännöt.	Komentotyyli	Kuuntelevatko ryhmäläiset?	2min
M: Aerobisen peruskunnan harjoittaminen SA: Ryhmässä toimiminen K: Saada uusi hyvä kokemus liikunnasta	Ryhmässä 4-5 henkilöä, jokainen heittää vuorollaan. Tavoitteena saada frisbee mahdollisimman vähillä heitoilla koriin.	Harjoitustyyli	Liikkuvatko ryhmässä? Liikkuvatko reippaasti korilta korille? Saavatko koreja? Ovatko kiinnostuneita tehtävästä?	20min
K: Lisätä tietoutta liikunnan vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin		Oivaltava oppiminen.	Lukevatko infot? Miettivätkö ryhmäläiset tosissaan vastauksia?	10min
SA: Luoda mukava loppuvaikutelma ja	Yhteinen lopetus. Seuraavan kerran info. Tämän kerran reflektointi		Pysyvätkö ryhmäläiset vielä mukana? Refleктоivatko omaa toimintaansa?	5 min

saada ryhmäläiset motivoitumaan seuraavasta kerrasta.				
---	--	--	--	--

Lähde: Numminen P & Laakso L 2001. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.

LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

Ryhmä: PTT

Tunnin pitäjä: Emmi Kiander, Iida Koskelainen, Emma Velling

PVM: 09.11.2009

KLO: 08:00-09:00

Tila: Torpan lähimaasto

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Sauvakävely ja venyttely, lihashuolto info

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
M: aerobisenkunnan kehittäminen K: uuden lajin oppiminen, uusia hyviä kokemuksia	Sauvakävely n. 1,5km. Ennen kävelyä teoria ja harjoittelu.	Komentotyyli	Onnistuuko sauvakävelyn tekniikka? Lähtevätkö mukaan innolla?	25min
M: lihasten venyttäminen K: venytysten oikean suoritustavan oppiminen	Puolessa välissä lenkkiä ja lenkin jälkeen venyttellään olennaiset pääliharyhmät. Samalla kerrotaan infoa lihashuollosta.	Komentotyyli	Suoritetaanko liikkeet oikein? Tekevätkö liikkeet?	10min
K: Palauttaa mieleen edelliskerran infot	Edelliskerran reflektointi, tietovisan vastausten läpikäynti.	Komentotyyli	Kuuntelevatko vastaukset? Osallistuvatko keskusteluun?	10min

Lähde: Numminen P & Laakso L 2001. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.

LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

Ryhmä: PTT

Tunnin pitäjä: Emmi Kiander, Iida Koskelainen, Emma Velling

PVM: 16.11.2009

KLO: 08:00-09:00

Tila: Pleissin peilisali

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Ravintotietous

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
K: Hyvien ruokailutottumusten pohtiminen SA: ryhmässä toimiminen	Ryhmäläiset jaetaan kolmeen joukkueeseen, jotka kiertävät kolmessa eri pisteessä. Yhdessä pisteessä n. 15min. Joukkueen on valitsevat itsellensä eväät (koulu/työpäivää varten).	Oivaltava oppiminen.	Löytävätkö hyviä vaihtoehtoja? Osallistuvatko kaikki? Ovatko kiinnostuneita tehtävästä?	20min
K: Hyvien ruokailutottumusten pohtiminen	Joukkue vastaa tietovisaan ravitsemuksesta. 6 kysymystä.	Oivaltava oppiminen	Vastaavatko tosissaan? Miettivätkö vastauksia?	15min
M: sykkeen kohotus SA: joukkueessa toimiminen K: uuden pelin oppiminen	Sulkapalloa, sulan tilalla ilmapallo.	Harjoitustyyli	Sujuuko peli? Saavatko kokemuksia?	15min
K: Tiedon lisääminen, hyvien ruokailutottumusten pohtiminen, kokemusten jakaminen	Tietovisan oikeiden vastausten läpikäynti. Reflektointi	Komentotyyli Itseoppiminen	Tuleeko kysymyksiä? Osallistuvatko keskusteluun? Kuuntelevatko vastaukset?	10min

Lähde: Numminen P & Laakso L 2001. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.

LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA**Ryhmä:** PTT**Tunnin pitäjä:** Emmi Kiander, Iida Koskelainen, Emma Velling**PVM:** 23.11.2009**KLO:** 08:00-09:00**Tila:** Heinolan keskusta**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Kaupunkisuunnistus, hauska tapa liikkua, lepoinfo

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
K: saada uusia hyviä kokemuksia liikunnasta SA: Ryhmässä toimiminen ja muiden huomioon ottaminen M: Aerobisen kunnon parantaminen	Heinolan keskustassa viisi suunnistuspistettä, matkaa kertyy 2km. Ryhmät liikkuvat kartan avulla pisteisiin. Pisteillä lepo info/tietovisa. Ryhmäläiset kiinnitetään toisiinsa käsistä.	harjoitus-/ komentotyyli	Lähtevätkö ryhmät suorittamaan suunnistusta? Tekeekö ryhmä yhteistyötä? Liikutaanko reippaasti?	n. 40min
K: Itsereflektoinnin kehittäminen	Kokemusten reflektointi ryhmittäin ennen poistumista.	harjoitus-/ komentotyyli	Uskaltavatko kertoa kokemuksiaan?	5min

Lähde: Numminen P & Laakso L 2001. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.

LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA**Ryhmä:** PTT**Tunnin pitäjä:** Emmi Kiander, Iida Koskelainen, Emma Velling**PVM:** 30.11.2009**KLO:** 08:00-09:00**Tila:** Pleissin peilisali**Tunnin aihe, yleistavoitteet:** Motoriikkarata, oman kehon hallinta, tasapaino ja koordinaatio. Uusien kokemusten saanti oman kehon hahmottamisesta ja vaikutuksesta hyvinvointiin. Saada ryhmä innostumaan tekemisestä.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
M: lämmitellä ja valmistaa keho tulevaan suoritukseen SA: yhdessä toimiminen K: saada uusi kokemus liikunnasta	Pallopeli	Komentotyyli	Tuleeko lämmin? Tekevätkö mielellään?	10min
M: Kehittää tasapainoa ja koordinaatiota K: Uuden pelin oppiminen	Nintendo Wii Fit: in tasapainopelin pelaaminen	Harjoitus-/komentotyyli	Osallistuvatko innolla? Valitsevatko itse pelin?	5min
M: Tasapainon kehittäminen, yhdistelykyky SA: Yhteistyö parin kanssa	Pari istuu jättipallojen päällä, heitellen toisilleen palloa jalat ilmassa, jos mahdollista.	Harjoitus-/komentotyyli	Uskaltaako nostaa jalat ilmaan? Toimiiko yhteistyö?	5min
M: Silmä-jalkakoordinaation	Jaloilla pallon kuljetus pujotteluradan läpi	Harjoitus-/komentotyyli	Karkaako pallo jaloista? Onnistuuko pujottelu?	5min

harjoittaminen, jalkojen koordinaation parantaminen SA: Toisten huomioonottaminen				
M: Tasapainon harjoittaa M: Silmä- käsikoordinaation harjoittaminen	Bosun päällä seisominen yhdellä jalalla samalla parin kanssa pallottelu.	Harjoitus-/komentotyyli	Onnistuuko liike yhdellä jalalla? Kahdella jalalla? Onko motivaatiota yrittää?	5min
M: Harjoittaa hienomotoriikkaa ja silmä- käsikoordinaatiota	Huojuvantornin pelaaminen	Harjoitus-/komentotyyli	Pysyykö torni pystyssä? Pystyykö keskittymään?	5min
M: Harjoittaa tasapainoa ja koordinaatiota, venyttää SA: Toisen kunnioittaminen	Twister	Harjoitus-/komentotyyli	Lähtevätkö mukaan leikkiin? Ovatko kilpailumielisiä? Onnistuuko peli kahdestaan/ porukassa?	5min

Lähde: Numminen P & Laakso L 2001. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.

LIIKUNTARYHMÄN TUNTISUUNNITELMA

Ryhmä: PTT

Tunnin pitäjä: Emmi Kiander, Iida Koskelainen, Emma Velling

PVM: 07.12.2009

KLO: 08:00-09:00

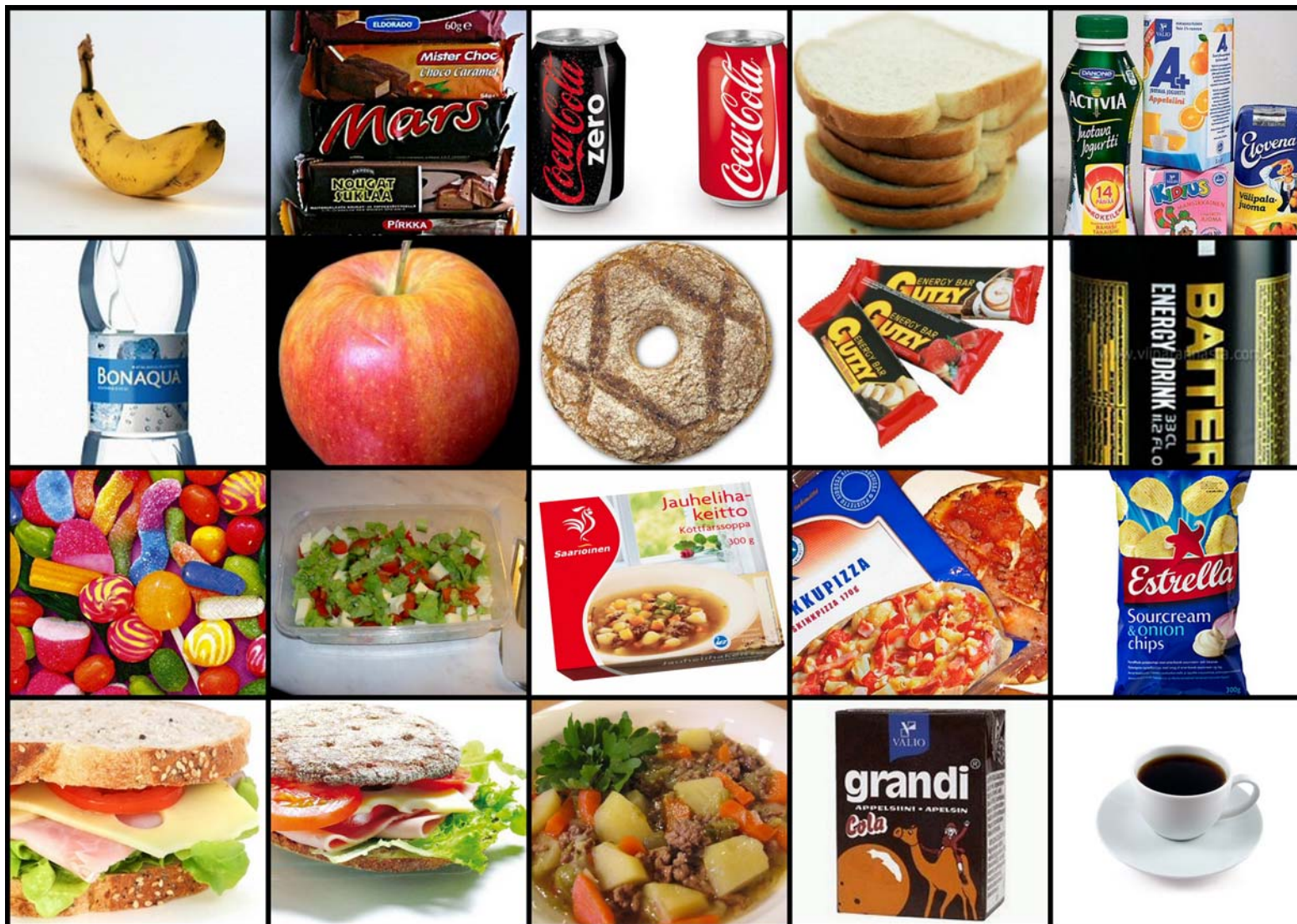
Tila: Pleissin peilisali

Tunnin aihe, yleistavoitteet: Rentoutuminen, palauttaa mieleen aikaisemmin opetettuja lämmittely- ja venytystyylejä.

TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORG.	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
<p>M: Lämmittää kehoa</p> <p>M: Rytmin ja koordinaation harjoittaminen</p> <p>K: Uusien liikemallien kokeminen</p>	<p>Koordinaatioharjoittelu käsien ja jalkojen liikuttaminen eri tahtiin ja eri suuntiin yhtä aikaa</p>	<p>Komentotyylillä & Harjoitustyylillä</p>	<p>Innostuvatko tekemisestä?</p> <p>Malttavatko yrittää, vaikka tuntuisi vaikealta?</p>	<p>5 min</p>
<p>M: Lämmittää kehoa</p> <p>M: Valmistaa keho venytyksiin ja rentoutukseen</p> <p>K: Palauttaa mieleen aikaisemmin ohjatut lämmittelyliikkeet</p> <p>SA: Yhteistyö muiden ryhmäläisten kanssa. Kokea millaista on ohjata muille lämmittelyliikkeitä ja olla muiden ohjattavana</p>	<p>Ryhmäläiset asettuvat rinkiin ja jokainen vuorotellen näyttää ja ohjaa muille jonkin lämmittelyliikkeen. Liike voi olla aikaisemmin ohjeistamamme lämmittelytyyli tai oma kokemus.</p>	<p>Ohjattu oivaltaminen</p>	<p>Muistavatko aikaisemmin neuvomiamme liikkeitä?</p> <p>Innostuvatko ohjaamaan muille?</p> <p>Suorittavatko muut ryhmäläiset ohjattua liikettä?</p>	<p>10min</p>
<p>M: Lihasten venyttäminen</p> <p>K: Aikaisempien tietojen ja</p>	<p>Venyttämällä suurimmat lihasryhmät, osa liikkeistä ohjataan, osaan annetaan vain venytettävä kohde.</p>	<p>Komentotyylillä</p> <p>Oivaltava oppiminen</p>	<p>Suorittavatko liikkeitä oikein?</p> <p>Tuntuuko oikeassa lihaksessa?</p>	<p>10min</p>

kokemuksien palauttaminen mieleen SA: Yhteistyö muiden ryhmäläisten kanssa				
SA: Kunnioittaa muiden rauhaa M: Rentouttaa lihakset K: Rentouttaa mielen	Ryhmäläiset asettuvat patjoille makaamaan haluamaansa asentoon Rentoutuminen Musiikki (Royal Philharmonic Orchestra, A Midsummer Night's Dream) soi taustalla, samalla lueimme jännitys-rentoutus tekstin.	Harjoitustyyli	Rentoutuvatko ryhmäläiset? Keskittyvätkö tekemiseen?	20min
K: Reflektoida kokemuksiaan SA: Muiden ryhmäläisten ja ohjaajien työn kunnioittaminen	Loppukyselyiden täyttäminen	Komentotyyli	Jaksavatko täyttää laput huolellisesti?	10 min

Lähde: Numminen P & Laakso L 2001. Liikunnan opetusprosessin A,B,C. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen julkaisuja 5.



Hikiliikunta kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä, edistää sydämen, verisuonten ja keuhkojen terveyttä, sekä veren rasva- ja sokeritasapaino paranemista. Hikiliikunta auttaa myös painonhallinnassa ja sitä olisi hyvä harrastaa 2-3 kertaa viikossa.



Terveysliikuntaa on kaikki liikkuminen, jotka vaikuttavat myönteisesti terveyteen. Terveysliikunta pyrkii hyvään terveyskuntoon ja ylläpitämään sitä, joten tärkeintä ei ole suorituskyvyn parantaminen. Säännöllisyys, kohtuukuormitus ja jatkuvuus ovat terveysliikunnan tunnuspiirteitä. Hyvällä terveyskunnolla suoriutuu päivittäisistä toimista väsymättä liikaa, ja välttää riskejä sairastua moniin sairauksiin.

Terveysliikuntaa suositellaan tehtäväksi vähintään kolme kertaa päivässä, vähintään kymmenen minuutin jaksoissa, lähes joka viikonpäivänä.

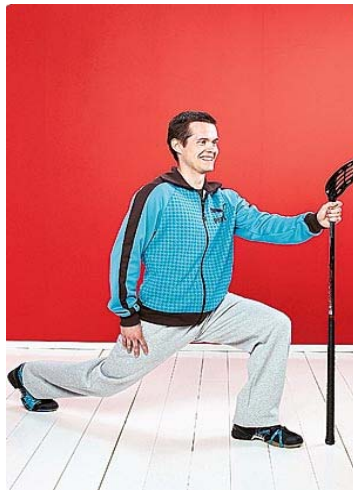


Ensimmäiset kuusi kuukautta liikunnan harrastamisen aloittamisen jälkeen ovat vaikeimpia muutosvastarinnan ollessa suurimmillaan. Noin puoli vuotta tarvitaan päättäväisyyttä, hieman itsekuria ja taistelumieltä, mutta pikku hiljaa liikunnan harrastaminen alkaa olla osa päivittäistä elämää. Muutoksen alkuvaikeus onkin outoutta, tottumista uuteen. Jo parin viikon tekeminen saa aikaan paljon, prosessi alkaa ruokkia itse itseään. Se, mikä aluksi tuntui oudolta, alkaakin elimistöstäsi tuntua tutulta ja toimivalta.

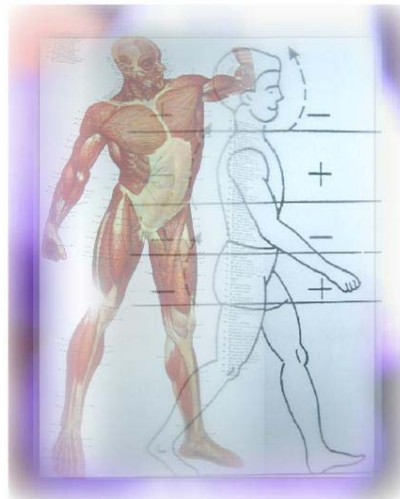
Päivittäin monta kertaa toistuvan aktiivisuuden ei tarvitse olla sidoksissa aikaan, paikkaan, varusteisiin tai suorituksen tehoon. Tarkoitus on muodostaa vähitellen fyysisesti aktiivinen elämäntapa, josta tulee osa terveystyökaluista. Fyysisesti aktiivinen elämäntapa ei tarkoita muusta elämästä eristettyä hetkeä, jolloin ”lähdet liikkumaan”, ikään kuin liikunta olisi oma erillinen maailmansa, johon joskus muistaessa tai halutessa poikkeaa käymään.



Liikuntakerta koostuu alkulämmittelystä, suorituksesta, loppuverryttelystä. Alkuverryttelyn ideana on saattaa elimistö valmiustilaan, ja sen tulisi kestää vähintään 15 minuuttia. Loppuverryttelyn tulee tapahtua heti suoritusvaiheen jälkeen. Sen tarkoituksena on palauttaa keho rasituksesta mahdollisimman tehokkaasti ja nopeasti. Loppuverryttelyn tulisi kestää noin 15 minuuttia.



Selvitäksemme päivittäisistä toiminnoista tarvitsemme lihasvoimaa ja lihastasapainoa. Lihaskuntoharjoittelu vaikuttaa kehonkoostumukseen vahvistamalla luita ja jänteitä sekä lisäten aineenvaihduntaa. Syvät lihakset toimivat rangan tukikorsettina ja niiden tehtävänä on tukea ihmisen rankaa liikkeiden aikana.



Fyysinen kunto sisältää jaksamisen arkipäivässä sosiaalisessa kanssakäymisessä ja harrastuksissa. Liikunta parantaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, jolloin veri pääsee kiertämään vapaasti lihaksissa, ja aivot saavat tarpeeksi happea. Tämä parantaa vireystilaa ja täten myös psyykkistä toimintakykyä. ”Terve sielu terveessä ruumiissa”.



LIIKUNTAINFO

VASTAA LYHYESTI KYSYMYKSIIN

- 1. Kuinka monta kertaa viikossa on suositeltavaa harrastaa hikiliikuntaa? Mitä hyötyjä siitä on?**
- 2. Mitä on terveystoiminta?**
- 3. Kuinka paljon terveystoimintaa kannattaa päivän mittaan tehdä?**
- 4. Miten liikunnan harrastamisesta tulee osa elämäntapaa?**
- 5. Millainen on liikuntakertojen kokonaisuus?**
- 6. Mikä on lihaskunnan rooli kehon hyvinvoinnissa?**
- 7. Miksi jaksaa paremmin, kun liikkuu?**

Ravinto-info

- 1. Mihin elimistö tarvitsee ravinnosta samaansa energiaa?**
- 2. Millainen on hyvä lautasmalli, entä ruokapyramidi?**
- 3. Kuinka monta kertaa päivässä kuuluu syödä ja millaisia aterioita?**
- 4. Mikä pitää nälän poissa?**
 - a.) isot annokset**
 - b.) proteiini- ja rasvapitoinen ruoka**
 - c.) rasvainen ruoka**
 - d.) proteiinia, hiilihydraattia ja kuituja sisältävä ruoka**
- 5. Mikä on tärkeintä aamiaisessa?**
- 6. Mihin kuituja tarvitaan? Mistä saa runsaimmin kuitua?**

KAUPUNKISUUNNISTUKSEN INFOT

Ihmisten unentarve on yksilöllistä, mutta keskimäärin terve ihminen nukkuu 7-9 tuntia vuorokaudessa. Jokunen lyhyeksi jäänyt yöuni tai uneton yö ei ole haitallista, ja muutaman vuorokauden aikana kertynyt univaje korjaantuu nukkumalla vähän kauemmin. Jatkuva unen puute näkyy suorituskyvyn laskuna, keskittymiskyvyn alenemisena, oppimistuloksien heikkenemisenä ja rauhattomuuden lisääntymisenä. Unen aikana elimistö korjaa ja rakentaa itseään, aivot järjestelevät päivän tapahtumia ja tallentavat ne muistiin.

Hyvä unentarpeen mittari on oman vireystilan havainnointi. Jos olo on yleensä aamuisin pirteä ja energinen, eikä väsymys vaivaa päivisin, on unensaanti todennäköisesti riittävää.

Kaikkein tehokkaimpia väsymyksen poistajia ovat lyhyet, noin 15 minuutin nokoset. 15 minuutin aikana uni on vielä kevyttä unta, joten herääminen on helppoa ja unenpöpperöisyys kaikkein vähäisintä, joten nokosien jälkeen voi tuntea itsensä virkeäksi ja valmiiksi jatkamaan päivän askareita tehokkaasti.

Palautuminen vaatii myös nukkumisen lisäksi vaihtelua sosiaalisessa elämässä. Vapaa-ajan käyttö on muuttunut huonompaan suuntaan: sosiaalisiin verkostoihin käytetty aika on vähentynyt, ja televisioon, kotona oleskeluun, tietokoneeseen ym. käytetty aika on lisääntynyt. Lepo ei ole vain fyysistä nukkumista, vaan myös henkinen prosessi.

20 tunnin valvominen vaikuttaa samalla tavalla, kuin olisit 1 promillen humalassa. Jo 17 tunnin valvominen vaikuttaa 0.5 promillen humalatilanteen tavoin, ja tästä syystä väsymys on vakava onnettomuustekijä mm. liikenteessä. Univaje aiheuttaa myös ärtymystä, ahdistusta ja keskittymiskyvyn puutetta.

Alkoholilla on muitakin vaikutuksia vireystilaan. Jo 4 ravintola-annosta vaikuttaa unenlaatuun negatiivisesti. Lihasten rentoutuminen tapahtuu pääosin syvän unen aikana, ja alkoholi vähentää syvän unen määrää. Vaikka alkoholilla haetaan jonkinlaista "nollausta", niin alkoholista seuraa poikkeuksetta väsymystä.

Kiireinen elämänrytmi altistaa stressille ja moni kadottaa kykynsä rentoutua. Kun keho ja mieli käyvät ylikierröksillä, tiedostamaton jännitystila kuormittaa kehoa. Jatkuessaan se ei voi olla vaikuttamatta ihmisen hyvinvointiin. Jatkuva jännitys aiheuttaa päänsärkyä ja lihassärkyjä. Ei ole olemassa yhtä oikeaa tapaa rentoutua. Kokeilemalla löydät kyllä omasi.

Mitä hyviä keinoja rentoutumiseen sinä tiedät? Kirjoita vähintään 3 hyvää neuvoa.

Käytäntöjä, jotka auttavat nukahtamiseen: Säännölliset nukkumaanmeno- ja heräämisajat niin arkena kuin viikonloppuisinkin. Iltarutiinit, kevyt iltapala ja

hampaiden pesu auttaa. Makuuhuoneessa tulisi olla sopiva lämpötila (noin 20 astetta) hiljaista, rauhallista, vähäinen valaistus, hyvä sänky ja mukavat vuodevaatteet. Liikunta ja ulkoilu saavat illalla aikaan terveen väsymyksen tunteen, mutta raskas urheilu illasta vaikeuttaa unensaantia.

LEPOINFOJEN KYSYMYKSET

1. Kuinka monta tuntia ihminen keskimäärin tarvitsee unta?

- a) 5-6h
- b) 7-9h
- c) 9-11h

Oikea vastaus: b.

2. Nokoset ovat terveellinen tapa ladata akkuja kesken päivän. Taukojumppakin voi olla tarpeellinen, mutta se ei poista väsymystä. Jos koet päivällä olevasi todella väsynyt, minkälainen lepo olisi tehokkain väsymyksen poistaja?

- a) puolen tunnin päiväunet
- b) tv:n katseleminen, netissä surffailu
- c) vartin nokoset

Oikea vastaus: c

3. Miten valvominen vaikuttaa? Valvominen vaikuttaa suorituskykyyn alkoholin tavoin. 20 tunnin yhtäjaksoinen valvominen vaikuttaa kuin:

- a) ei mitenkään
- b) 0.5 promillen humalatila
- c) 1 promillen humalatila

Oikea vastaus: c

4. Mitä hyviä vaikutuksia levolla on? (Enemmän kuin yksi vaihtoehto oikein)

- a) Lepo vahvistaa puolustuskykyä
- b) Lepo lisää elinvuosia
- c) Lepo kohottaa leposykettä
- d) Lepo edistää vammojen ja tulehdusten paranemista
- e) Ei mitään näistä

Oikeat vastaukset: a, b, d.

5. Mitä hyviä keinoja rentoutumiseen sinä tiedät?

6. Nukkumisvaikeudet/unihygienia

Miten voit vaikuttaa unenlaatuusi? Mitkä neuvot ovat fiksuja?:

- a) Lämmin +24 asteinen makuuhuone helpottaa unensaantia
- b) Syö kevyesti ennen nukkumaan menoa
- c) Mene makaamaan sänkyyn hyvissä ajoin
- d) Noudata säännöllisiä nukkumaanmenoajoja
- e) Liiku ja ulkoile alkuillasta

Oikeat vastaukset: b, d, e

Rentousharjoitus

Ota hyvä asento ja sulje silmäsi. Hengitä rauhallisesti ja tasaisesti.

Jos haluat jossakin vaiheessa tämän rentoutuksen aikana lopettaa harjoituksen, voit tehdä sen milloin vain.

Aseta nyt kätesi rintakehän päälle niin, että tunnet kuinka kylkiluut liikkuvat hengittäessäsi sisään ja ulos. Hengitä nenän kautta syvään sisään ja suun kautta rauhallisesti ulos. Tunnustele edelleen kuinka kylkiluut liikkuvat hengityksen tahdissa. Hengitä sisään ja ulos.

Laske kädet vartalon vierelle tai jätä ne rintakehän päälle. Hengitä rauhallisesti ja tasaisesti.

Voit havaita kuinka miellyttävä rentouden tunne alkaa vallata koko olemuksesi. Ulkopuoliset äänet jäävät taustääniksi ja voit vaipua niiden mukana yhä miellyttävämpään rentoutumisen tilaan. Hengityksesi tasaantuu. Jokaisella uloshengityksellä pääset yhä syvemmälle ja syvemmälle, miellyttävään, turvalliseen rentoutumisen tilaan. Myös aika ja paikka menettävät merkityksensä, olet kuin ajattomassa tilassa.

Rentoutuminen alkaa olkapäistä. Anna olkapäiden painua rentoina alaspäin ja tunne, kuinka miellyttävä rentouden tila valtaa ne. Voit tuntea, kuinka lämpö valuu käsivarsia pitkin kohti sormenpäitäsi. Tunnet, kuinka miellyttävä rentouden tila saavuttaa kätesi lihakset ja ne tulevat raskaiksi. Molemmat kätesi, olkapäistä aina sormenpäihin saakka, voivat rentoutua vieläkin paremmin. Tunnet, kuinka kätesi lämpenevät. Käsilläsi on hyvä olla.

Päänseudun lihakset rentoutuvat. Tunnet, kuinka miellyttävä raukeuden tila leviää nyt päänseudun lihaksiin. Päälaki ja otsa rentoutuvat ja otsa painuu raskaana alaspäin. Poskien lihakset rentoutuvat ja painuvat alaspäin, miellyttävän rentoina. Kaikki suunseudun lihakset rentoutuvat. Hengityslihakset rentoutuvat. Jokainen uloshengitys rentouttaa sinua yhä enemmän ja samalla myös ajatuksesi rentoutuvat.

Kaikkiin kaulan lihaksiin leviää miellyttävä rentouden tunne. Niskan lihakset rentoutuvat, miellyttävä lämmön tunne leviää kaikkialle kaulanseutusi lihaksiin. Myös hartiasi rentoutuvat. Ne painuvat raskaina alaspäin. Rentoutumisen myötä myös hartioihin leviää miellyttävä lämmön tunne. Tuo miellyttävä lämpö laskeutuu nyt rinnanseudun lihaksiin. Lihakset rentoutuvat. Hengitys sujuu rauhallisesti ja helposti. Jokaisella uloshengityksellä vaivut yhä syvemmälle ja syvemmälle rentoutumisen tilaan.

Rentouden tunne leviää nyt selän lihaksiin. Voit tuntea, kuinka miellyttävä lämmön tunne valtaa rentoutumisen myötä selkäsi lihakset. Selkäsi painautuu yhä lujemmin alustaa vasten ja selän lihakset rentoutuvat yhä paremmin ja paremmin. Jokaisella uloshengityksellä selän lihakset rauhoittuvat täydellisemmin ja samalla rentoutuminen etenee pidemmälle ja pidemmälle.

Nyt rentoutuvat vatsanalueesi lihakset. Tunne, kuinka miellyttävä lämmin rentouden tila leviää vatsan seudulle. Myös pakaralihakset rentoutuvat ja tunnet kuinka ne painautuvat alustaa vasten.

Pakaranseudun lihaksista rentoutuminen leviää jalkojesi lihaksiin. Reisilihakset rentoutuvat ja ne muuttuvat miellyttävän lämpimiksi. Ne tulevat täysin rennoiksi. Tuo miellyttävä raukeuden tila valtaa myös sääarten ja pohkeiden lihakset. Sääresi ja pohkeesi tulevat hyvin raskaiksi ja rentoutuvat. Voit tuntea, kuinka varpaasi rauhoittuvat ja miellyttävän lämmin tunne leviää varpaisiin saakka. Kaikki jalkojesi lihakset ovat nyt hyvin rennot, miellyttävän rennot. Jaloillasi on hyvä olla. Jokaisella uloshengityksellä rentoudut yhä paremmin ja paremmin.

Koko ruumiisi on nyt rentoutunut. Ja mikä tärkeintä, mielesi rentoutuu. Ajatuksesi ovat rentoutuneet. Hengityksesi on rauhallinen ja tasainen. Silmäsi muuttuvat vieläkin raskaammiksi ja painavimmiksi. Olet rauhallisen rentoutunut, kuuntelet vain minun ääntäni.

Mene nyt mielikuvissasi siihen tilanteeseen, jossa sinulla on muistoja onnistumisesta. Olet voinut kokea tilanteen kotona, työpaikalla tai harrastuksen parissa.

Näet, koet ja tunnet tilanteen kaikilla aisteillasi.

Kun kokemus on hyvin voimakas, hengitä syvään ja varastoi tämä mieliala omaan kokemusmaailmaasi. Aina kun haluat, voit palauttaa tuon mielialan mieleesi.

Siirry nyt ajatuksissasi johonkin sellaiseen tulevaisuuden tapahtumaan, jossa haluat onnistua.

Näe tuo tilanne kaikilla aisteillasi.

Voit nähdä ja tuntea itsesi tuossa tulevassa suorituksessa tai tilanteessa. Luo mielikuva, että selviydyt tilanteesta onnistuneesti. Kun tuon tilanteen mielikuvat ja tunteet ovat voimakkaimmillaan, hengitä jälleen syvään sisään ja ulos. Aina kun haluat, voit palauttaa mielikuvan mieleesi.

Hetken kuluttua alan laskea numeroita viidestä yhteen. Jokaisella numerolla piristyt yhä enemmän ja enemmän. Myös kaikki ylimääräiset tuntemukset katoavat kun alan laskea numeroita viidestä yhteen.

5 – palaat tähän aikaan ja paikkaan, tietoisuus palaa, alat vähitellen piristyä

4 – jokaisella sisään hengityksellä tunnet, kuinka raikas ilma piristää sinua yhä enemmän ja enemmän

3 – puutuneisuus katoaa vähitellen lihaksistasi ja painontunne silmistäsi häviää

2 – ulkopuoliset äänet kuuluvat normaalisti ja olet tässä ajassa ja paikassa. Lihaksesi ovat edelleen rentoutuneet, mutta voit venyttellä niitä rauhallisesti.

1 – ja nyt voit aukaista silmäsi, jos et ole niitä vielä avannut. Olet nyt täysin hereillä ja elinvoimainen.