

Kirsi Liikanen, Mirva Sievänen, Tarja Särkkä

6.-LUOKKALAISEN OMAN TOIMINNAN VAHVISTAMINEN ARJEN VALIN- NOISSA

Opinnäytetyö
Terveystenhoitaja (AMK)

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Kirsi Liikanen, Mirva Sievänen, Tarja Särkkä	Terveydenhoitaja (AMK)	Joulukuu 2018
Opinnäytetyön nimi		
6.-luokkalaisen oman toiminnan vahvistaminen arjen valinnoissa		67 sivua 14 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kalevankankaan koulu		
Ohjaaja		
Marja-Leena Kauronen		
Tiivistelmä		
<p>Tutkimuksen tarkoituksena on 6.-luokkalaisen oman toimijuuden vahvistaminen arjen hyvinvoinnissa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten vahvistaa koululaisen voimavaroja arjen valinnoissa hyvinvoinnin näkökulmasta sekä mitkä asiat tai keinot vahvistavat lasten mielestä heidän hyvinvointiin liittyviä valintoja. Lisäksi tutkimuksessa selvitettiin voiko lasten mielestä koulu, perhe ja kaverit tukea heitä arjen valinnoissa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena kyselylomakkeella Mikkelin Kalevankankaan koulun 6. luokan 24 oppilaalle. Tulokset analysoitiin SPSS for Windows -ohjelmaa apuna käyttäen.</p> <p>Tulosten perusteella koulumatkaliikunta ja välituntiliikunta auttoivat jaksamaan paremmin koulupäivän aikana. Lapset, jotka lopettivat ruutuajan kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa, heräsivät virkeämpinä kouluaamuisin verrattuna niihin, joiden ruutu-aika loppui lähellä nukahtamista. Lähes kaikki lapset tietävät, mitä on terveellinen ruokavalio. Noin puolet lapsista kokoa ateriansa lautasmallin mukaisesti ja puolet lapsista syö säännöllisesti viidesti päivässä. Lapset, jotka juovat vettä muulloinkin kuin ruokalassa, kokevat itsenä vähemmän väsyneiksi koulupäivän aikana. Tulosten perusteella suurin osa lapsista koki saavansa riittävästi tukea vanhemmilta ja perheeltään sekä harrastuksiin että koulunkäyntiin.</p> <p>Se miten lapsi vahvistaa liikunnalla, unella ja ravitsemuksella voimavarojaan on tärkeä osa hyvinvointia lapsen omissa arjen valinnoissa. Lapsi tarvitsee myös perhettä ja kavereita tukeeseen tehdessään arjen valintoja. On tärkeää huomata, että kaikilla näillä tekijöillä voidaan vahvistaa 6.-luokkalaisen omaa toimijuutta arjen hyvinvoinnissa.</p> <p>Kaikki kyselyyn vastanneet lapset olivat tyytyväisiä oman arkensa sujumiseen ja lähes kaikki kokivat pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämään ja arkeen.</p> <p>Tutkimukseen osallistuneen luokan oppilaille järjestettiin terveystieteiden opintopäivä, joka pohjautui tutkimuksen tuloksiin. Työtä voivat hyödyntää kouluterveydenhoitajat ja luokanopettajat terveystieteiden tunneilla.</p>		
Asiasanat		
6.-luokkalainen, arki, hyvinvointi,		

Authors	Degree	Time
Kirsi Liikanen, Mirva Sievänen, Tarja Särkkä	Bachelor of Health Care	December 2018
Thesis title		67 pages
Strengthening the 6 th grade childrens' independent initiative in everyday choices		14 pages of appendices
Commissioned by		
School of Kalenvankangas, the City of Mikkeli		
Supervisor		
Marja-Leena Kauronen		
Abstract		
<p>The purpose of this thesis was to strengthen the sixth grade childrens' independent initiative in everyday life's well-being. The aim of the study was to clarify how a pupil's resources can be strengthened in everyday life's choices in regard to the wellbeing as well as what are the means by which the children themselves think their choices related to well-being can be strengthened. Furthermore, it was studied whether the children consider that school, family and friends can support them in their daily choices.</p>		
<p>This quantitative study was carried out by using a questionnaire addressed to 24 pupils of the sixth grade in the school of Kalevankangas, at the City of Mikkeli. The results were analyzed by SPSS for Windows –programme.</p>		
<p>On the basis of the results it seemed that those pupils who cycled or walked the way to the school and took exercise during the breaks managed to cope with the school days better than others. Those children who ceased the screen time two hours before bed time woke up more fresh than those whose screen time ceased just before going to bed. Almost all of the children know what the healthy meal is like, but only about half of the children gather their meal according to the recommendations or eat regularly five meals a day. Those children who are drinking water regularly during the day feel that they are less tired during the school day. The results showed that the majority of the children experienced that their parents and families are supporting them enough in schooling and hobbies.</p>		
<p>Important daily choices such as physical exercise, sleep and nutrition strengthen the child's resources and are crucial for individual wellbeing. A child also needs support from the family and friends when making her daily choices. It is important to notice that all these factors can strengthen the sixth graders' independent initiative in daily well-being.</p>		
<p>All the children who replied to the questionnaire were satisfied with their course of everyday life and almost everyone felt that they can have an influence on their own daily life and their life on the whole.</p>		
<p>A health education lesson was arranged to the pupils who attended to this study. The lesson was based on the results of the study. This thesis can be utilized by school nurses and teachers in health education lessons.</p>		
Keywords		
6 th -grader, everyday life, well-being, independent initiative		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	6.-LUOKKALAINEN ITSENÄISENÄ TOIMIJANA	8
3	ARJEN JA HYVINVOINNIN VAIKUTUS LAPSEEN.....	9
3.1	Liikunnan merkitys arjen hyvinvoinnissa.....	14
3.2	Unen merkitys arjen hyvinvoinnissa.....	17
3.3	Ravitsemuksen merkitys arjen hyvinvoinnissa.....	20
3.4	Perheen ja kavereiden merkitys arjen hyvinvoinnissa	25
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -ONGELMAT	28
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	29
5.1	Aineiston keruu ja aineisto	29
5.2	Aineiston analyysi	30
6	TULOKSET.....	31
6.1	Liikunta lapsen arjen valinnoissa	31
6.2	Unen ja levon merkitys lapsen arjen valinnoissa	36
6.3	Ravitsemus lapsen arjen valinnoissa.....	39
6.4	Perheen ja kavereiden merkitys lapsen arjen valinnoissa	42
6.5	Arjen hallinta lapsen oman toimijuuden näkökulmasta	46
7	TUTKIMUKSEN EETTISYYS	48
8	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	49
9	POHDINTA.....	51
9.1	Keskeiset tulokset ja tulosten tarkastelu	51
9.2	Johtopäätökset	57
9.3	Kehittämissuhteet ja jatkotutkimusaiheet	58
9.4	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja suositukset käytäntöön.....	60
	LÄHTEET.....	62

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Kyselylomakkeen saatekirje

Liite 3. Tutkimuslupapyyntö vanhemmilta

Liite 4. Tutkimuslupa

Liite 5. Tutkimustaulukko

Liite 6. Taulukko mittauksen luotettavuudesta

1 JOHDANTO

Lapsista huolehtiminen sekä lasten hyvinvoinnin paraneminen edellyttää, että meillä on riittävästi tietoa, millaista lasten elämä arjessa on (Lahikainen ym. 2008, 15). Lasten arkielämä ja heidän elinympäristönsä ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, koska lapsi kehittyy yhdessä ympäristön ja perimän vaikutuksesta yhtenä isona kokonaisuutena (Stenvall 2009, 8; Luoma ym. 2008, 86; Järventie 2008, 210–211).

Kansanterveydellisesti on merkittävää, että jo lapsena omaksutaan terveelliset elämäntavat. Kouluterveydenhoitajalla on mahdollisuus vaikuttaa lapseen ja heidän perheisiinsä koulun kautta. Lakisääteiset vuosittain tapahtuvat terveystarkastukset mahdollistavat lasten ja vanhempien tapaamiset. Terveystarkastajan työllä terveystarkastuksen ammattilaisena on suuri merkitys yhteiskunnallisesti. Terveystarkastuksella tarkoitetaan niitä toimia, joilla pyritään lisäämään lasten mahdollisuuksia tehdä terveellisiä valintoja ja parantaa omaa sekä ympäristön terveyttä (Terho 2002, 405).

Opinnäytetyön tekijöillä oli jo aiemmin herännyt huoli lasten ja nuorten arjen hyvinvoinnista. Terveystarkastajan opinnoissa sekä aiemmissa tutkimuksissa on tullut ilmi, että lapsilla on puutteita arjen perusasioiden hallinnassa ja toteuttamisessa. Lasten kouluruokailu on vähentynyt, he nukkuvat aiempaa vähemmän ja arkiliikunta on vähentynyt. Perheet ovat kiireisiä ja yhteinen aika perheissä on vähentynyt työpäivien pidentyessä. 6.-luokkalaiset viettävät aikaa kavereiden kanssa ja kavereiden merkitys korostuu, mutta vanhempien läsnäoloa ja tukea lapset edelleen tarvitsevat. Nämä kaikki vaikuttavat lapsen hyvinvointiin sekä arjessa jaksamiseen, ja näiden asioiden kautta tutkimme lasten omatoimisuuden vahvistamista arjen valinnoissa.

Suomessa koululaisten hyvinvointia tutkitaan säännöllisesti kahden vuoden välein tehtävällä kouluterveyskyselyllä. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä on ensimmäistä kertaa ollut mukana 4.–5.-luokkalaiset sekä heidän vanhempansa. Vuoden 2017 kyselyyn vastanneet 5.-luokkalaiset ovat syksyllä 2018

kuudesluokkalaisia, joita meidän tutkimuksemme koskee. Tässä tutkimuksessa kohderyhmäksi valikoitui 6.-luokkalaiset, koska kyseisen ikäryhmän omatoimijuuteen on vielä mahdollisuus vaikuttaa tiedon ja tuen kautta ennen yläasteelle siirtymistä.

Uusimmassa koululaisille suunnatussa kouluterveyskyselyssä (THL 2017) 90,3 % vastaajista koko maassa ja 90,8 % Mikkelissä oli erittäin tyytyväisiä tai melko tyytyväisiä elämäänsä. Käsitelimme kouluterveyskyselyn tuloksia Mikkelin alueelta. Mikkelin alueen tulokset eivät juuri eroa koko maan tuloksista ja ovat siten vertailukelpoisia.

Tutkimus toteutetaan kvantitatiivisena tutkimuksena kyselylomakkeella Mikkelissä Kalevankankaan koulussa syksyllä 2018. Olemme kiinnostuneita siitä, miten vahvistaa koululaisen voimavaroja arjen valinnoissa hyvinvoinnin näkökulmasta sekä siitä, mitkä asiat tai keinot vahvistavat lasten mielestä heidän hyvinvointiin liittyviä valintoja. Haluamme lisäksi kartoittaa, voiko lasten mielestä perhe ja kaverit tukea heitä arjen valinnoissa. Tavoitteenamme on, että lapsille muodostuisi hyvinvointia edistävät toimintatavat arjen valinnoissa. Lasten omatoimijuutta ja arjen hyvinvointia kartoitamme tässä työssä liikunnan, unen ja ravitsemuksen sekä perheen ja kavereiden vaikutuksen kautta.

Aikuisten tehtävänä on turvata jokaiselle lapselle mahdollisuus arjen perustarpeisiin ja turvallisiin ihmissuhteisiin. Jokaisella lapsella on tasa-arvoinen mahdollisuus terveen itsetunnon kehittymiseen. Terveen itsetunnon sekä kouluviihtyvyyden on katsottu vaikuttavan positiivisesti lasten arjen hyvinvointiin ja valintoihin. Tämän vuoksi on hyvä selvittää ala-asteikäisten lasten arjen hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä ja lasten mahdollisuuksia vahvistaa omaa toimijuuttaan arjen valinnoissa muuttuvassa yhteiskunnassa.

Lapsuus ei ole vain paikka tai tila, vaan lapsuus on matka kohti jotain täydempää (Stenvall 2009, 10).

2 6.-LUOKKALAINEN ITSENÄISENÄ TOIMIJANA

Kuudesluokkalainen on 12-vuotias lapsi. Hän on usein aktiivinen ja tasapainoinen sekä sosiaalinen ja kiinnostunut monista asioista. Varhaislapsuuteen ja kouluun sopeutumiseen liittyvät tunnekuohut on ohitettu ja varsinaiset nuoruusiän haasteet ovat vielä edessä. (MLL s.a.) Laakkosen (2017, 38) mukaan 5.–6.-luokkalaisille on jo myös ehtinyt muodostua mielikuvaa siitä, mikä on terveellistä, mikä ei ja mitkä asiat vaikuttavat terveyteen.

12 -vuotiailla lapsilla on kavereiden mielipiteillä suuri merkitys ja kaverit ovat tärkeitä. Painopiste kodista siirtyy enemmän kavereihin. Lapsi peilaa kavereiden kautta itseään ja vahvistaa itsetuntoaan itsenäistymisen alkaessa. (MLL s.a., Stenvall 2009, 28; Laine 2002, 108.) Aalbergin (2016, 41) ja Kaivosojan (2002, 116) mukaan saman ikäiset kaverit ovat lapselle viiteryhmä, johon samaistua. Lapsen huomio suuntautuu itseän ja omaan asemaan yhteisössä. Lapselle on tärkeää olla hyväksytty hänelle tärkeässä ryhmässä.

Sinkkonen (2015, 185) kirjoittaa että, alakoululaisen itsensä kokeminen tarpeellisena ja luottamuksen arvoisena on tärkeää. Epäonnistumiset saattavat aiheuttaa lapselle alemmuuden tunnetta. Monet asiat kiinnostavat lasta ja harrastukset kavereiden ohessa ovat keskeisellä sijalla. Lapsella on myös tarve puuhastella omassa rauhassa. (Sinkkonen 2015, 185.) Vapaalle touhuilulle olisi hyvä löytyä aikaa koulun, kotitöiden ja harrastusten ohessa. Lapsia usein kiinnostavat liikunnalliset pelit ja leikit, tietokone- tai konsolipelit.

Lapsi on riippuvainen vanhemmistaan lisääntyneestä itsenäisyydestä huolimatta. Edelleen lapsi tarvitsee vanhemmilta aikaa, hyväksyntää, turvaa ja hoivaa. Lapsi nauttii yhteisestä tekemisestä vanhempien kanssa ja hänen on tärkeä saada tuntee olevansa tarpeellinen ja luotettava. (MLL s.a.; Laine 2002, 107.)

12-vuotias tarvitsee rajoja, mutta voi olla jo itse mukana luomassa sääntöjä. Lapsi osaa jo kritisoida aiemmin sovittuja sääntöjä ja siksi olisi hyvä osata perustella lapselle sääntöjen merkitys. Lapsen on helpompi sitoutua ja noudattaa sääntöjä, kun on itse ollut niitä luomassa. (MLL s.a.)

Joidenkin 12-vuotiaiden lasten käytöksessä näkyy jo piirteitä esimurrosiästä. Lapset tulevat esimurrosikään ja varsinaiseen murrosikään eri-ikäisinä. Tyttöillä esimurrosikä alkaa keskimäärin 9–12-vuotiaana, pojilla pari vuotta myöhemmin. Murrosiän vaihe kestää eri lapsilla vaihtelevan ajan ja näkyy vaihtelevan voimakkaana. Lapsi vähitellen kypsyy itsenäisyyteen ja etsii uudenlaisen suhteen itseensä ja vanhempiinsa. Käytös voi olla välillä hämmentävää, kun elämä kulkee välillä lapsen ja välillä nuoren kengissä. (MLL s.a.; Aalberg 2016, 36) Vanhemman on oltava herkkä lapsen viesteille ja tarvittaessa puuttuttava rohkeasti, mutta hienotunteisesti (MLL s.a.).

Kouluikäinen on usein liikunnallisesti aktiivinen. Luusto ja lihaksisto vahvistuvat, mikä luo edellytykset monipuolisempiin urheilusuorituksiin. Uudet liikunnalliset taidot vahvistavat lapsen itsetuntoa. Harrastukset voivat muuttua aiempaa kilpailullisemmiksi. Lapset ovat yksilöitä ja joidenkin lasten mielenkiinto kohdistuu enemmän muihin harrastuksiin kuin liikuntaan. Tärkeää on tulla hyväksytyksi omana itsenään. (MLL s.a.)

3 ARJEN JA HYVINVOINNIN VAIKUTUS LAPSEEN

”Hyvä arki ylläpitää hyvinvointia ja hyvinvointi mahdollistaa tavallisen arjen sujumisen” (Stenvall 2009, 24) Hyvinvointi voidaan määritellä Irmeli Järventien (2001, 14, 85) perushoiva-käsitteen mukaan kokemuksiksi liikkumisesta, nukkumisesta ja syömisestä sekä näiden lisäksi hyvinvointiin kuuluu arjessa jakaminen ja arkeen vaikuttaminen. Oksanen (2008, 54) mukaan ”Hyvinvointi löytyy ihmisten välisistä suhteista”, joissa olennainen asia on oikeasti välittäminen sisältäen hyvät ja luottamukselliset suhteet aikuisen ja lapsen välillä. Hiltunen (2017, 16) on omassa työssään määritellyt arjen hallinnan siten,

kuinka hyvin oppilas pystyy selviytymään arjesta ja hoitamaan hänelle kuuluvat velvollisuudet, kuten mm. koulu, läksyt, unen ja ruutuajan hallinta.

Währborg (2005, 52) korostaa aikuisen tehtävää olla auttamassa lasta arjen organisoinnissa ja toimimalla henkisenä valmentajana. Vanhemman tulee olla läsnä arjen jäsentämisessä. Arki ja hyvinvointi kietoutuvat vahvasti toisiinsa. Hyvän arjen on todettu lisäävän hyvinvointia ja hyvinvointi pitää yllä tyytyväisyyttä arkeen mahdollistamalla tavallisen arjen sujumisen (Stenvall 2009, 13). Elämässä ja arjessa selviäminen edellyttää yhä moninaisempia taitoja, joissa kyse on terveydestä, turvallisuudesta, ihmissuhteista ja liikkumisesta (Opetushallitus 2016, 13–15).

Oppimista ja hyvinvointia ei pidä enää tarkastella toisistaan erillisinä, vaan yhdessä, toinen toisiinsa vaikuttavina elementteinä (Pietarinen ym. 2008, 54; Seligman ym. 2011, 294, Syrjäsen 2018,14 mukaan). Riittävä hyvinvointi on tavoitteellisen oppimisen edellytys ja toisaalta oppiminen mahdollistaa sellaisen toiminnan muutoksen, joka puolestaan edistää hyvinvointia (Konu 2002, Syrjäsen 2018,14 mukaan). Oppimisessa on kyse tiedollisesta muutoksesta, taidoista, tavoitteista, toiminnasta ja tunteista. Oppiminen tulisi nähdä kasvun prosessina, jossa yhdistyvät yksilölliset sekä yhteisölliset ulottuvuudet. (Syrjänen 2018,14.)

Pietarisen ym. (2008) mielestä oppimista edistää merkitykselliset tavoitteet ja kokemus osallisuudesta sekä aktiivinen toimijuus. Realistinen käsitys itsestä oppijana sekä turvallinen sosiaalinen ympäristö ovat onnistumisen ehtoja. Oppiminen voidaan nähdä aktiivisena, sosiaalisena ja tarkoituksellisena toimintana sekä osana muutosprosessia. (Syrjänen 2018,15.)

Yksilön toimijuuden edellytyksenä on kyky suunnata omaa toimintaa tulevaisuuteen ohjaamiseen ja arviointiin. Yksilöllä tulee olla riittävä minäpystyvyys, ymmärrys toiminnan kohteesta ja omasta suhteestaan siihen sekä valmiuksia, taitoja ja mahdollisuuksia osallistua aktiivisesti. Toimijuus ja osallisuus ovat

vahvasti yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin, sillä yhteisön vuorovaikutusprosessit voivat sekä mahdollistaa tai estää niiden toteutumista. (Pietarinen ym. 2008, 59–61; Syrjäsen 2018,19 mukaan.)

Arkielämän taitojen hallinta on välttämätön perustaito henkilökohtaiseen hyvinvointiin liittyen ja avain omaan elämänhallintaan (Opetushallitus 2016, 20; Partanen ym. 2008, 68). Koulu tukee ja antaa elintapoihin liittyviä tietoja ja taitoja sekä on paikkana erinomainen sen tavoittaessa lähes jokaisen suomalaisen koululaisen. Monilla taidoilla on omat herkkyyuskautensa, jolloin taidot harjoitettaessa kehittyvät erityisen nopeasti (Huttu 2017,116–117). Alakoulun 3.–6. luokkien ympäristöopin tavoitteena on opettaa oppilaita tuntemaan ja ymmärtämään omaa itseä, muita ihmisiä ja terveyden sekä hyvinvoinnin merkityksiä (Opetushallitus 2016, 265). Lapsen ajattelukyky kehittyy tässä iässä. Looginen päättely, syysuhteiden ymmärtäminen, toiminnan suunnittelu ja sen seurausten pohtiminen onnistuvat entistä paremmin. Lapsi ymmärtää mikä on totta ja mikä ei. Lapsi kaipaa aikuisilta rehellisiä vastauksia kysymyksiinsä. (MLL s.a., Mäntymaa ym. 2016, 34.)

Kouluterveyskyselyiden ja muiden tutkimusten tulosten läpikäynti on osa terveyskasvatusta. Terveyskasvatuksella tarkoitetaan niitä toimia, joilla pyritään lisäämään lapsen mahdollisuuksia tehdä terveellisiä valintoja ja parantaa omaa terveyttä sekä ympäristön terveyttä. Terveyskasvatus on myös toimintaa, jolla pyritään sairauksien ehkäisyyn. Terveyskasvatuksella turvataan lapselle mahdollisimman terve ja riskitön kasvu ja kehitys sekä luodaan perusta aikuisiän terveydelle ja hyvinvoinnille. (Terho 2002, 405)

Kolmannen luokan oppikirjassa yhdessä kappaleessa mainitaan kodin merkitys lapsen elämässä (Arjanne ym. 2007,148). Neljännen luokan ympäristötiedon kirjassa käsitellään muutamassa kappaleessa suomalaista maanviljelyä ja lajin tuntemusta viljelykasveista sekä yhdessä kappaleessa lyhyesti unesta, liikkunnasta ja puhtaudesta (Arjanne ym. 2005, 29–43, 143–145) 5. luokalla Biologian ja maantiedon oppikirjassa käsitellään ensimmäisen kerran ravitsemukseen liittyviä asioita lyhyesti sekä laajasti ihmisen anatomiaa (Arjanne ym. 2006, 100–135). Kalevankankaan koulussa on käsitelty viljalajit (4 lk), terveen

elämän peruspilarit (ravinto, lepo, puhtaus ja liikunta) sekä ihmisen anatomia 5:llä luokalla.

Kirjallisuuden perusteella oppiminen nähdään laaja-alaisesti yksilöön, lapseen vaikuttaen. Aiheemme hyvinvointi liittyy olennaisesti oppimiseen ja näemme oppimisen ja hyvinvoinnin limittyvän luontevasti toisiinsa.

Kouluympäristöllä ja yhteisöllä on suuri merkitys lasten terveydelle ja hyvinvoinnille sekä mahdollisuuksille oppia omien kykyjensä mukaisesti. On tärkeää saada riittävästi tukea ja apua opintoihin. Kouluviihtyvyys vahvistaa oppimista ja hyvinvointia. Kouluviihtyvyyteen vaikuttavat kokemukset opiskelusta sekä sosiaaliset suhteet koulun sisällä. (THL 2017; Stenvall 2009, 64.) Turvalliseksi koettu koulu on oppilaan viihtymisen edellytys. Koulukiusaaminen lisää oppilaan turvattomuuden tunnetta ja on vakava uhka terveydelle, hyvinvoinnille ja koulumotivaatiolle. Kiusaamista on edelleen ja kiusaaminen voi saada suuret mittasuhteet somen (sosiaalisen median) kautta. (THL 2017.) Valtakunnallisesti Suomen kouluissa onkin otettu käyttöön vuodesta 2009 alkaen KIVA-koulu hanke koulukiusaamisen ennaltaehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.

Oppilaat, jotka kokevat koulunkäynnin myönteisenä, menestyvät myös opinnoissaan paremmin. Koulunkäynnistä pitävien nuorten osuus on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana. Kokemukset opiskelun kuormittavuudesta ovat kuitenkin lisääntyneet ja koulu-uupumus on melko yleistä. (THL 2017.)

Koulun ja kodin yhteistyön tärkeyttä ei voi liikaa korostaa (Opetushallitus 2016, 34–35). Yhteistyön merkitys on suuri, vaikka lapsi hoitaa monia kouluun liittyviä asioita itse. Vanhempien tuki ja kannustus ovat edelleen tärkeitä. Opettajan ja vanhempien sujuva kommunikaatio ja yhteistyö koituvat oppilaan parhaaksi. Usein onnistunut yhteistyö lähtee opettajan aloitteesta ja vaatii opettajalta aktiivisuutta tavata vanhempia. Yhteistyön sekä luokan yhteishengen parantamiseen vinkkejä voi tulla myös vanhemmille.

Vanhempainliiton sivuilta voi poimia kokemuksia ja vinkkejä eri ikäisten lasten toimintaan. Kuutosluokan oppilaille löytyi hyviä ideoita oman itsetuntemuksen parantamiseen. Yläkouluun siirtymistä helpottamaan oli kehitetty erilaisia keinoja, erityisesti pojille oli onnistuneita kokemuksia tapahtumista esimerkkinä ryhmätoimintaa kuutos- ja seitsemänluokkalaisten poikien kesken muun muassa ”poikien porukka” ja ”saattaen seiskalle”. Elämönhallinnan vahvistaminen mielikuvaseikkailun avulla oli erilainen ja nuorilta hyvää palautetta saanut toimintamalli. Toiminta oli kehitelty ehkäisemään kiusaamista. Itsetuntemuksen ja omanarvontunnon vahvistaminen sekä omien arvojen, tunteiden ja vahvuuksien tunnistaminen. Suomen NMKY:n Liiton Camera obscura -koordinaattori Kari Kurkelan mukaan toimintamalli soveltuu hyvin yhteisöllisen oppilas- huollon, mielenterveyden edistämisen, ehkäisevän päihdetyön ja sosiaalisen vahvistamisen välineeksi. (Vanhempainliitto s.a.)

Lapsiasiainvaltuutetun toimiston tekemä ensimmäinen selvitys, joka kartoitti lasten ja nuorten omia mielipiteitä ja kokemuksia hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä erityisesti kouluympäristössä, on jo 10 vuotta vanha, mutta edelleen ajankohtainen. Selvitys on tehty yhteistyössä opetusministeriön Osallistuva oppilas – yhteisöllinen koulu -hankkeen kanssa. Kysely oli tehty ala- sekä yläkoululaisille.

Lasten useimmat ehdotukset kouluviihtyvyyden parantamisessa liittyivät koulun ja sen pihan fyysisen ympäristön kohentamiseen. Lasten ehdotukset fyysiseen ympäristöön eivät olleet erityisen kalliita. Hyviä esimerkkejä ehdotuksista olivat muun muassa kiireetön ruokatunti, iloiset värit koulun seinissä, viherkasveja sisätiloissa, käytävien sisustaminen ja pihan monipuoliset välineet. Hyvät suhteet opettajiin ja koulukavereihin koettiin myös viihtyisän koulun ominaisuudeksi. Erityisesti koulukiusaamisen kitkemistä toivottiin. (Arponen 2007, 6, 20, 24.)

Suuri enemmistö lapsista toivoi aikuisten, myös vanhempien vaikutusta enemmän heidän elämäänsä koskeviin asioihin (Arponen 2007, 39). Silvén ym. (2008, 98) mukaan turvallisuuden tunteen luominen on yksi vanhemmuuden

keskeisimmistä tehtävistä. Vanhempien ja muiden lasten arjessa olevien aikuisten tulisi olla kiinnostuneita lapsen elämästä. Heidän tulisi asettaa rajoja, puuttua päihteiden käyttöön ja olla kiinnostuneita lapsen koulunkäynnistä sekä auttaa läksyissä. Konkreettisesti lapset toivoivat kotiin tuloaikoja ja välittämistä sekä valvontaa vanhempien toimesta. Erityisesti päihteiden käytön ehkäisyssä valvonta ja valistus korostuivat. Keskustelua ja kiinnostumista lapsen elämään ja kavereihin toivottiin. Terveelliseen elämään toivottiin kannustamista ja puutumista seuraaviin asioihin: riittävään unensaantiin, monipuoliseen ja terveelliseen ruokavalioon, liikuntaan, hygieniaan ja vaatetukseen. Lapset kaipaivat aikuisten läsnäoloa ja huolenpitoa. (Arponen 2007, 39–40.)

3.1 Liikunnan merkitys arjen hyvinvoinnissa

Aktiivisuuden lisäämisellä on hyviä vaikutuksia ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin ja fyysinen aktiivisuus on vahvasti yhteydessä psyykkiseen hyvinvointiin (Hiltunen 2017, 3; Tammelin 2013, 62). Hiltusen (2017, 4) mukaan liikuntaaktiivisuudesta on todettu olevan positiivisia vaikutuksia stressinhallintaan ja itsetuntoon, jolloin voidaan todeta liikunnan lisäävän myös arjen hallinnan kokemusta. Liikkumattomuudella ja vähän liikuntaa harrastavilla on huomattu olevan enemmän emotionaalisia ongelmia, kuten ahdistuneisuutta, syrjään vetäytymistä, ajattelemisen, keskittymisen ja käyttäytymisen ongelmia sekä stressioireilua (Kantomaa ym. 2010, 30).

Liikunnan ja aivojen kehittymisen väliltä on havaittu useita vaikutusmekanismeja. Nämä vaikutukset lisäävät ihmisen oppimispotentiaalia parantamalla tiedonkäsittely- ja muistitoimintoja sekä kehittämällä keskittymistä ja tarkkaavaisuutta (Jaakkola 2012, 53–54). Fyysinen aktiivisuus voi vaikuttaa positiivisesti koulumenestykseen ja edesauttaa kehittämään positiivisia selviytymismenetelmiä ja myötävaikuttaa oppimisen kannalta edullisten tunteiden syntymiseen. (Hiltunen 2017, 77; Jaakkola 2012, 53–54). Kansainvälisesti liikunnan avulla on opetettu ihmissuhteissa tarvittavia elämäntaitoja, kuten kuuntelua, empatiaa, yhteistyötä ja sanallista viestintää (Klemola ym. 2013, 218).

Tutkimuksissa on osoitettu, että aktiiviset lapset ja nuoret näyttäisivät selviytyvän paremmin erilaisista kognitiivista kapasiteettia vaativista tehtävistä ja haasteista passiivisiin lapsiin verrattuna (Jaakkola 2012, Jaakkola 2013, 260–261). Laakkonen (2017, 3) on sanonut tutkimuksessaan, että kun lapsi voi hyvin fyysisesti ja psyykkisesti, hänellä on enemmän kapasiteettia ja voimavaroja sijoittaa opiskeluun ja oppimiseen.

Suomessa toteutettu ja hyvin kouluihin jalkautettu Liikkuva koulu -projekti on hallituksen tasolta käynnistetty suositus lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta (Tammelin ym. 2012, 70). Kalevankankaan koulu on ollut Liikkuva koulu -projektissa mukana jo pilotointivaiheesta asti. Lasten ja nuorten liikuntasuosituksissa on lapsille ja kasvaville nuorille suositeltu, että kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla sekä tulisi välttää yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja (UKK-instituutti). Liikkuva koulu -hankkeen periaatteena on muun muassa yrittää vähentää pitkiä istumisaikoja toiminnallistamalla oppitunteja sekä lisäämällä taukoja. Hankkeen tuloksissa alakouluissa lapsista yli puolet osallistui liikunnalliseen toimintaan viikoittain ja päivittäin osallistui puolet. Yläkouluun siirryttäessä osallistuminen selkeästi vähenee, mikä on osoitettu myös useissa muissa tutkimuksissakin. Oppilaan omaa näkökulmaa koulupäivän aikaiseen liikkumiseen kartoitettiin ja siinä tuli vahvasti esille, että kaverit kannustavat liikkumaan sekä vaikuttavat mitä liikuntamuotoja valitaan vai liikutaanko ollenkaan. (Tammelin ym. 2012, 26.)

Valtaosa koululaisista harrastaa jotain liikuntamuotoa urheiluseuroissa, mutta siitä huolimatta liikuntasuosituksen määrittämä liikuntamäärä ei kuitenkaan täyty. Syynä tähän harrastamisesta huolimatta on todettu olevan lasten fyysisesti passiivinen arki. (Tammelin 2013, 67.) Myös koululaisten koulumatkaliikuntaan tämän vuoksi tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja esimerkiksi Liikkuva koulu -hankkeessa on otettu huomioon koulumatkaliikuntaan kannustaminen (Tammelin ym. 2012, 38). Mikkeliissä syksyllä 2017 otettiin käyttöön kaikille peruskoululaisille Waltti, valtakunnallinen korttijärjestelmä, joka mahdollistaa ilmaiseksi rajattoman liikkumisen linja-autolla Mikkelin kaupungin alueella koko vuoden ajan.

Nyky-yhteiskunnassa on valtavasti erilaista harrastustarjontaa, mutta lasten omaehtoinen liikkuminen vähenee. Omaehtoiseksi liikunnaksi on määritelty sellainen toiminta, jota lapsi ei tee säännöllisesti tai kenenkään ohjauksessa (Stenvall 2009, 30).

THL:n (2017) kouluterveystutkimuksen mukaan peruskoulun 4.- ja 5.-luokkalaisista 83 %:lla oli jonkinlainen harrastus. Nuorten säännöllisen harrastamisen yleisyydessä ei ole tapahtunut suuria muutoksia vuosien saatossa, sillä Stenvallin (2009, 30) tutkimuksesta on myös nähtävissä samansuuntaiset tulokset. Uusimmassa kouluterveyskyselyssä (THL 2017) Mikkelin alueella 48,1 % lapsista liikkuvat vähintään tunnin päivässä viimeksi kuluneen seitsemän päivän aikana. Tulokset ovat hyvin samankaltaisia valtakunnallisesti kuin mitä ne ovat Mikkelin alueella. (THL 2017.)

Opetushallituksen perusopetussuunnitelmassa on sanottu, että jokaiseen koulupäivään olisi hyvä lisätä liikkumista ja mielenhyvinvointia edistäviä toimintatapoja, jotka tukevat monipuolisesti kehitystä ja hyvinvoinnille asetettuja tavoitteita (Opetushallitus 2016, 43). Liikkumisen lisäämiseen onkin useissa paikoissa kiinnitetty huomiota muun muassa välituntitoiminnalla, joista on tullut hyviä ja positiivisia tuloksia. Tutkimuksissa on mainittu että, pitkien ja fyysisesti aktiivisten välituntien tai osallistuvien liikuntatuntien jälkeen oppilaiden on ollut helpompi keskittyä opiskeluun. Se on vähentänyt häiriökäyttäytymistä ylimääräisen energian purkautumisessa välitunneilla. (Laakkonen 2017, 36; Hiltunen 2017, 77.) Keskittyneenä, motivoituneena, yllättyneenä tai valpastuneena myös opimme helpommin (Huttu 2017, 117).

Kouluterveyskyselyssä 2017 mikkeliläisistä koululaisista 80,3 % koki, että välitunnit virkistävät. Koululaisista 24,6 % toivoi välitunneille enemmän järjestettyä ohjelmaa. Toisaalta taas 36,4 % ei toivonut järjestettyä ohjelmaa välitunneille. (THL 2017.) Liikuntakasvatuksen keinoin on myös kehitetty lasten ja nuorten henkilökohtaista ja sosiaalista vastuuntuntoisuutta ja oppilaat ovatkin aktiivisemmin osallistuneet toimintaan vastuun saamisen myötä (Laakkonen 2017,

38; Jaakkola 2013, 217). Oppilaiden osallistaminen suunnitteluun ja toteutukseen olisikin tärkeää (Tammelin ym. 2012, 28). Oppilaat kokivat hyvänä asiana, kun kaikki osallistuvat yhteiseen tekemiseen, luokan yhteishenki ja kouluviihtyvyyden paranivat (Laakkonen 2017, 37).

Osallistuva oppilas – yhteisöllinen koulu -hankkeen selvityksessä liikunta- ja vapaa-ajan palvelut nousivat ylivoimaisesti tärkeimmiksi kunnan tarjoamiksi palveluiksi. Lapset toivoivat lisää-liikuntatiloja ja -paikkoja. Palvelujen kehittämiseen olisi tärkeää kysyä lasten mielipiteitä, tarpeita ja kokemuksia. (Arponen 2007, 28.)

Tässä tutkimuksessa on tarkoitus selvittää, minkälaiset asiat vaikuttavat lapsen näkökulmasta hänen valintaansa liikkua. Minkälaisia vaikutuksia näillä valinnoilla on lapsen arkeen, esimerkiksi jaksamiseen koulupäivän aikana ja koulun jälkeen sekä kaveripiiriin ja sosiaalisiin suhteisiin.

3.2 Unen merkitys arjen hyvinvoinnissa

Uni on aikaa, jolloin mieli, aivot ja keho ovat vuorotellen aktiivisia ja passiivisia. Uni on tärkeää henkisen ja fyysisen palautumisen vuoksi. Energialähteemme täyttyvät, kun elimistömme lepää väsyneenä. Uni myös elvyttää, sillä unen aikana elimistö torjuu sairauksia ja tulehduksia sekä korjaa hereillä olon aikaisia rasituksia. Unen tehtäviä on psyykkisen vireyden ja vastustuskyvyn ylläpitäminen sekä stressisairauksien ennaltaehkäisy. (Pihl 2015, 17, 19.)

Mieli ja ajatukset tarvitsevat unta levätäkseen työn ja päivän rasituksista. Aivomme jatkavat toimintaa unen aikana vaikka nukumme. Aivot käsittelevät tietoa tapahtumista ja opituista asioista, jotka siirtyvät lyhytaikaisesta muistista pitkäaikaiseen muistiin. Unen aikana ratkotaan ongelmia ja käsitellään tunteita tiedostamattamme. "Aamu on iltaa viisaampi" on vanha sananlasku, joka varmaankin pitää paikkansa edelleen. (Pihl 2015, 17.)

Syvä uni on palautumisen aikaa, jolloin uni korjaa ja pitää yllä elimistön tasapainoa. Uusien asioiden oppimista ja mieleen painumista tapahtuu syvän unen aikana. Lapsilla ja nuorilla syvän unen aikana erittyy kasvuhormonia. (Pihl 2015, 18–19; Paavonen & Urrila 2016, 406.) Syvän unen määrä vähennee selvästi ja uni kevenee nuoruusiässä (Paavonen & Urrila 2016, 406).

Alakouluikäisen tulisi nukkua noin 10 tuntia. Unen riittävydestä kertoo se, että lapsi herää virkeänä ja hyväntuulisena. Vähäisellä unella ja univajeella on useita epäsuotuisia vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen, muistiin sekä oppimiseen. (MLL s.a.)

Unen tarve on yksilöllinen. Unen määrä vaihtelee aktiivisuuden, iän ja perimän mukaan. Yleensä uni on riittävää, jos herätessä on virkeä ja kokee toimintakykynsä hyväksi. Liikkuva Koulu -hankkeen tutkimuksessa 4.–6.-luokkalaisista noin puolet kertoi nukkuvansa vähintään 9 tuntia yössä sekä heistä 17 % ty-töistä ja 23 % pojista tunsivat itsensä väsyneeksi aamuisin vähintään neljänä aamuna viikossa. (Tammelin ym. 2013, 69–70.)

Unirytmisi siirtyy nuoruusiässä keskimäärin noin 1–3 tuntia myöhäisemmäksi ympäristö- sekä biologisista tekijöistä johtuen. Unentarve ei juurikaan muutu, joten myöhäisempi rytmi altistaa herkästi univajeelle. Nuoruusiän kehityksen riskitekijä näyttää olevan iltatyypisyys. Heillä on keskimääräisesti enemmän terveyskäyttämisen ja arjen ongelmia. (Paavonen & Urrila 2016, 406–407; Garmy ym. 2012.)

Arposen (2007, 18) Lasten mielipiteitä arkiympäristöstä selvityksessä, lapset kertoivat yleisimmäksi henkisen terveyden uhkaksi väsymyksen ja liian vähäisen unen, yksinäisyyden ja kavereiden puutteen. Lapset ja nuoret itsekin hyvin ymmärtävät unen, ravitsemuksen ja liikunnan tärkeyden omassa arjessaan. Unen merkitys on tiedossa, mutta riittävään unimäärään ei aina tahtotila riitä lapsella. Monet asiat lapsen elämässä saattavat aiheuttaa stressiä, jolloin perusasioiden hoito voi vaikeutua entisestään.

Stressin vastavoimana toimii fyysinen aktiivisuus. Siksi lapsi tarvitsee päivittäin fyysistä toimintaa, josta hän pitää. Aikaa tarvitaan myös palautumiseen. On tärkeä huolehtia unentarpeesta ja muistaa, että kasvava lapsi tarvitsee enemmän aikaa palautumiseen. (Währborg 2005, 50–52.) 12-vuotiaalla on hermoston muovautumisen kannaltakin tärkeää lepo ja palautuminen (ks. Paunio & Lehtonen 2016, 45). Lapselle palautuminen voi merkitä eri asiaa kuin aikuinen ajattelee. Perheen eri lapsillakin voi olla erilaiset tavat rentoutua. Tärkeä on, ettei lapselle aseteta suorituspainetta rentoutumisesta, vaan hän voi rentoutua hänelle sopivalla tavalla. Aikuisen tehtävä on auttaa lasta arjen ajankohtaisten asioiden järjestelyissä. (Währborg 2005, 52.)

Mikkelin alueella pojista yli kolmasosa (36,1 %) koki olonsa väsyneeksi päivällä kouluterveyskyselyn (THL 2017) mukaan. Sinkkosen (2015, 197) mukaan tavallisimpia uniongelmia kouluikäisillä ovat unenpuute, unirytmien viivästyminen ja unettomuus. Sinkkonen arvioi joka neljännellä koululaisella olevan riittämättömän unen vuoksi päiväväsymystä, jonka takana on usein myöhään venyvä nukkumaan meno. Syynä voi olla runsas netin käyttö, pelaaminen, kolaajuomat sekä energiajuomat iltapäivällä ja illalla. (Sinkkonen 2015, 197–198.)

Lundin yliopiston tekemässä tutkimuksessa (2008–2009) kunnan koululaisille havaittiin selkeä yhteys keskimääräistä vähemmällä unella ja vähäisemmällä kouluviihtyvyydellä. Lasten lyhyeen uneen vaikutti televisio omassa makuuhuoneessa, ruutuaika enemmän kuin kaksi tuntia päivässä ja väsymys koulussa, joka näkyi vaikeuksina heräämisessä ja nukkumisessa. Optimaalisen unen määrään lapsilla vaikuttavat keskustelut vanhempien kanssa nukkumis- ja ruutuaikatottumuksista. Kouluterveydenhuollon tärkeä tehtävä on ottaa esille lasten ja vanhempien kanssa medialaitteiden käytön tottumukset. (Garmy 2012, 469.)

Univelka johtaa toimintakyvyn laskuun päivällä. Riittämätön ja huonolaatuinen uni sekä päiväaikainen väsymys ovat yhteydessä mielialaoireisiin, kognitiivisen suorituskyvyn heikentymiseen ja huonompaan koulumenestykseen. Lapsilla riittämätön uni näyttää liittyvän tunteiden ja käyttäytymisen säätelyn vai-

keuksiin esimerkkinä mielialan vaihteluina, impulsiivisuutena ja ärtyneisyytenä. Lyhyt yöuni voi altistaa kofeiinin ja päihteiden käyttöön sekä ylipainon kehittymiseen. Nämä epäterveellisten ruokailutottumusten ohella taas saattavat johtaa yöunen laadun heikkenemiseen. Riittävä unen määrä ja laatu ovat lapsuudessa ja nuoruudessa tärkeitä aivojen ja ruumiin suotuisalle kehitykselle. (Paavonen & Urrila 2016, 408.)

Koululaisen kohdalla lapsen oma arvio unen laadusta ja sen riittävydestä on tärkeä. Vanhemmilla ei välttämättä ole tietoa, miten lapsi nukkuu. (Paavonen & Urrila 2016, 408). Lapsen ja vanhempien on hyvä ymmärtää unen merkitys sekä tietää miten moninaiset ovat univajeen vaikutukset, erityisesti jos univaje kestää pidemmän aikaa. Univaikeuksilta suojaavat terveelliset elämäntavat, säännöllinen päivärytmi ja vanhempien tuki. (Paavonen & Urrila 2016, 417; Sinkkonen 2015, 198.)

Unella on monta erilaista tehtävää, joilla on vaikutusta lapsen kasvuun ja hyvinvointiin. Lapsen on tärkeää ymmärtää unen merkitys ja vaikutus arjen hyvinvoinnissa. Ymmärtämiseen tarvitaan riittävästi tietoa ja oppimista unen tehtävistä. Kokemus ja tunne, kun on nukkunut hyvin tai huonosti, auttavat lasta ymmärtämään levon merkityksen arjessa. 12-vuotias lapsi ei kuitenkaan aina ymmärrä omaa parastaan, ja tähän tukea sekä riittävästi ohjausta tulisi tulla vanhemmilta. Yhteisesti sovitut säännöt nukkumaan menosta ja sääntöjen noudattamisessa auttavat lasta hyvään arkeen ja lapselle muodostuu terveelliset tavat levon suhteen.

3.3 Ravitsemuksen merkitys arjen hyvinvoinnissa

Syömiseen ja ruokailutottumuksiin liittyy paljon tunteita, arvoja ja asenteita. Tottumus ohjaa meitä ruokavalinnoissa huomaamattamme. On hyvä ymmärtää ja oppia kouluiästä alkaen terveelliset tavat toimia. Oikeita valintoja tekemällä vaikutamme suuresti omaan hyvinvointiimme. Ruokailu on osa koko-

naisvaltaista hyvinvointioppimista niin koulussa kuin kotona. Ruokailuun liittyviä kaikkia taitoja voidaan oppia ja niissä kehittyä koko eliniän ajan varhaislapsuudesta vanhuuteen saakka.

Peruskoulun aikana tapahtuu lapsen ja nuoren elimistön nopea kasvu ja psyykinen kehitys; lapsi kasvaa nuoreksi aikuiseksi ja vähitellen omista valinnoista tietoisesti toimijaksi. (Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokailusuositus 2017, 13).

Tasapainoiset ja terveelliset ruokailutottumukset turvaavat lapsen ja nuoren hyvää kasvua ja kehitystä sekä tukevat hyvinvointia. Lapsena opituilla elintavoilla on taipumus jatkua aikuisuuteen. Terveyttä edistävällä toiminnalla ja varhaisella puuttumisella voidaan ehkäistä ongelmien syntymistä. (THL 2017.)

Aikuisten omat arvot, asenteet ja ruokailutottumukset ovat esimerkkinä lapsille ja ohjaavat heitä. Koulussa opetus-, -ruokapalvelu- ja terveydenhuoltohenkilöstö toimivat opettajina ja kasvattajina lasten ruokakasvatuksessa. Eri oppiaineiden opetus, lakisääteinen kouluruokailu ja kouluterveydenhuollon elintapaohjaus luovat pohjan hyvinvointioppimisen ja ruokakasvatuksen kokonaisuudelle. Opetuksen päämääränä on lapsen ja nuoren ruokaosaaminen ja ruokatajunnan (omakohtainen ymmärrys ruokavalinnoista) syntyminen. (Syödään ja opitaan yhdessä- kouluruokailusuositus 2017, 13.)

Valtakunnallisesti ei alakouluissa ole yhtenäistä toimintalinjaa ruoka- ja ravitsemuskasvatuksella, ja siksi oppilaat voivat olla hyvin eriarvoisessa asemassa eri paikkakunnilla Suomessa. Kouluissa toteutetaan terveyttä edistäviä projekteja, joista on hyviä tuloksia. Niiden rinnalle kouluihin tarvitaan pysyvää toimintaa ravitsemuskasvatuksessa pidempiaikaisten vaikutusten saavuttamiseksi. Ravitsemuskasvatusta toteutettaessa tulee huomioida hyvinvointi kokonaisvaltaisesti, koska ruokailutottumuksiin vaikuttavat keskeisesti monet psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. (Tilles-Tirkkonen 2016, 1.)

Suomalaiset lapset ottavat vastuuta ruokailusta jo ensimmäisinä kouluvuosina. Lapsen kykyä itsenäiseen ja riittävän monipuoliseen ruokailuun tulee helposti yliarvioitua aikuisten taholta. Vastuu lapsen ruokailusta on perheen aikuisilla. Lapset tarvitsevat aikuista tueksi ja arjen malliksi. Lapsen on helpompi tehdä terveellisiä valintoja, kun koulupäivän jälkeen on kotona saatavilla välipaloja ja lämmitettäviä ruokia. Perheessä on tärkeää käydä keskustelua ja sopia koululaisten kanssa myös makeisten ja energiajuomien käytöstä. Kavereiden vaikutus lapsen ruokavalintoihin lisääntyy lapsen kasvaessa. (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 92.)

Kouluterveyskyselyssä 2017 Mikkelin alueella 77,1 % söi viitenä koulupäivänä aamiaisen. Koululaisista 81 % söi koululounaan viitenä päivänä viikossa. 59,2 % söi salaattia tai raastetta kouluruoalla viitenä päivänä viikossa. (THL 2017.)

Säännöllinen ateriaritmi on terveellisen syömisen perusta koko perheelle. Terveelliseen ruokavalioon lapsiperheille uusin ravitsemussuositus ohjaa seuraavasti (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 17):

- vilja syödään runsaskuituisina täysjyvätuotteina
- joka aterialla on kasviksia, hedelmiä tai marjoja
- maitovalmisteet ovat rasvattomia tai vähärasvaisia
- kalaa syödään 2–3 kertaa viikossa
- punaista lihaa, makkara- ja lihavalmisteita ei päivittäin
- kasviöljy ja kasvirasvat käytössä päivittäin
- sokeria ja suolaa niukasti
- janojuomaksi vesi.

Koululaisen tulisi juoda noin 1–1,5 litraa päivässä iästä riippuen. Vuonna 2016 tehdyn saksalaistutkimuksen mukaan lasten olisi suositeltavaa juoda vettä säännöllisin väliajoin sekä oppituntien aikana, koska tällöin he todennäköisimmin saavuttavat suositellun päivittäisen nesteensaannin määrän. Tutkimus on myös osoittanut, että nesteen juomisella ennen erilaisten kognitiivisten tehtävien suorittamista, on positiivisia vaikutuksia lasten keskittymiskykyyn ja muistiin ja sitä kautta koulumenestykseen. (Fuchs ym. 2016, 408–411.) Terveellisen, turvallisen ja hyvinvoivan oppilaitoksen oppaassa mainitaan, että oppilaitoksissa tulisi olla tarjolla vettä janojuomaksi muulloinkin kuin ruokailun yhteydessä koulupäivän aikana (Hietanen-Peltola ym. 2015, 43).

Kasvuikäisten huonoon ravitsemukseen tulee aina puuttua, esim. kasvupyrähdysten aikainen vajaaravitsemus vaikuttaa luuston vahvuuteen. Kouluaterian laiminlyönti tai irtiotto perheen ruokailusta liittyvät usein itsenäistymiskehitykseen, mutta on tärkeää tunnistaa ne lapset, jotka reagoivat vaikeuksiin syömättömyydellä (riski kehittyvään syömishäiriöön). (Syödään yhdessä- ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 91–92.)

Kodin ja koulun yhteistyön päämääränä on edistää lapsen tervettä kasvua ja kehitystä, ja säännöllisellä syömisellä sekä ravitsemussuositukset täyttävällä ravinnolla on siinä keskeinen osa. Kodin ja koulun tarjoamat ateriat täydentävät toisiaan, ja vanhempien positiivinen asenne edesauttaa kouluruokailun toteutumista.

Lasten koululounaan täysipainaisuuden on todettu vaikuttavan tasapainoisiin ruokailutottumuksiin ja laadukkaampaan ruokavalioon koulun ulkopuolellakin. Syömisen taito ominaisuutena kehittyy oikeaoppisen kouluruokailun avulla ja samalla se tukee lasten minäkuvan kehittymistä. (Tilles-Tirkkonen 2016, 51.)

Hyvän olon eväät -ravitsemuskasvatusmallia toteutettiin Sotkamossa 200:lle 5.- ja 6.-luokkalaiselle lapselle vuosina 2012–2013. Kehitetty malli sisälsi 11 harjoitusta (minä- ja kehonkuvan vahvistaminen, ruokavalion kokoaminen ja ruokaan tutustuminen aistien avulla). Mallin avulla edistettiin tasapainoisia ruokailutottumuksia (esimerkiksi säännöllistä ateriaritmiä ja kasvisten käyttöä). Mallia hyödyntäen lapsi opetettiin kuuntelemaan kehonsa tuntemuksia sekä vahvistettiin koululaisen itsetuntoa ja tervettä kehon kuvaa. Tutkimuksen tuloksena 5.-luokkalaisten lasten ateriaritmi säännöllistyi, kasvisten käyttö lisääntyi koululounaalla ja välipalalla sekä energia- ja virvoitus -juomien käyttö väheni. 6.-luokkalaisilla lapsilla ei havaittu muutoksia. Tästä voidaan päätellä, että koulun ravitsemuskasvatus tulee aloittaa riittävän varhain. Tutkimuksen havainnoista voi olla hyötyä opettajille ja kouluterveydenhoitajille, jotta he löytäisivät ne lapset, jotka tarvitsevat erityistä tukea tasapainoisten ruokailutottumusten oppimisessa. (Tilles-Tirkkonen 2016, 51.)

Lasten osallisuutta kouluruokailuun voidaan tukea esimerkiksi antamalla lapsille mahdollisuuden palautteen antamiseen (kouluruokapaneeli, avoimet palautejärjestelmät), osallistumiseen (ruokajärjestäjät ja tarjoilijat sekä TET-oppimisjaksot keittiössä), suunnitteluun (ruokalistan suunnitteluryhmä ja maku-raati) ja ideointiin (oppilaiden toteuttamat kouluruokakampanjat). Oppilaskunta voi pitää kioskia, joka tukee kouluruokailua. Erilaisissa koulujen tapahtumissa (esim. vanhempainillat) lapset voivat osallistua tarjoiluun ja järjestää ohjelmaa kouluruokailusta. (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus 2017, 44.)

Erilaisia keinoja lasten ruokatuntemuksen lisäämiseen ja lasten osallisuuteen voidaan pohtia. Artikkelissa ”Leikkisän ruoan lähettiläs” (Pohjola 2018) Freese kertoo vuosi sitten perustamastaan Carrot Revolution -yrityksestä, jonka tarkoituksena on avata 7–12-vuotiaille lapsille keittiön maailma kokkikerhojen kautta. Freese kokee, että jos ei kotona laiteta ja osata laittaa ruokaa, aiheuttaa se tietynlaista syrjäytymistä. Freese tavoittelee ruoanlaiton kipinää lapsilähtöisesti ja ruoanlaiton harrastamisesta lasten keskuudessa yhtä tavallista kuin jääkiekon harrastamisesta. Vuosi sitten pilottina järjestetyissä kokkikerhoissa oli lapsista kolmasosalle ruoanlaitto täysin vierasta, ja innostuneita oli tiin esimerkiksi tehosekoittimen käytöstä ja maistiaisten viemisestä kotiin. Pääkaupunkiseudulla 20 koulua on antanut tänä syksynä kotitalousluokkansa yrityksen käyttöön. Ruoka-aineet valitaan terveellisesti ja vastuullisesti ja ohjaajina toimivat kymmenet kasvatustieteen opiskelijat. (Pohjola 2018, D2–3.)

Tässä tutkimuksessa on tarkoitus selvittää lapsen ruokailurytmiä, lautasmallin käyttöä, omatoimijuutta ja osallisuutta perheen yhteisiin aterioihin. 12-vuotiaalla lapsella on tiedolliset ja taidolliset edellytykset osallistua ja vaikuttaa sekä omaan ja perheen ravitsemukseen, jos hänelle annetaan mahdollisuus siihen.

3.4 Perheen ja kavereiden merkitys arjen hyvinvoinnissa

Perheellä on keskeinen merkitys lapsen ja nuoren hyvinvoinnille. Perheet ovat monimuotoistuneet, mikä näkyy myös lasten ja nuorten arjessa. Vaikutukset näkyvät koulussa, harrastuksissa ja lasten keskinäisissä sosiaalisissa suhteissa. Hyvät keskusteluyhteydet vanhempiin, arjen ennustettavuus ja kiinnostus lapsen asioihin ovat esimerkkejä lasta ja nuorta suojaavista tekijöistä. (THL 2017; Silvén ym. 2008, 98, 110.)

Lapset ovat tänä päivänä hankalassa asemassa aikuisten yrittäessä tasapainotella arjen haasteiden, kuten työn ja perheen välillä, jolloin kiire ja stressi vaikuttavat väistämättä myös lapsiin. Vanhempien kiireiden on todettu olevan yhteydessä nuorten masentuneisuuteen. (Oksanen 2008, 53.) Turvallisuuden luominen on yksi vanhemmuuden keskeisimmistä tehtävistä (Silvén ym. 2008, 98). Vanhemmille kiireen keskellä on hyvä muistutus Hutun ja Heikkisen (2017) sanat "Sinun arkesi on lapsesi aivojen työmaa, siellä rakennetaan tulevaisuutta".

Salmela-Aron (2008, 242) mukaan vanhemmilla, opettajilla ja lapsen kaveripiirillä on tärkeä rooli muun muassa koulu-uupumuksen ehkäisyssä. Kokemukset opiskelun kuormittavuudesta ovat kuitenkin lisääntyneet ja koulu-uupumus on melko yleistä (THL 2017).

Kouluterveyskyselyssä (THL 2017) 85,4 % koululaisista pystyy usein tai melko usein keskustelemaan vanhempien kanssa omista asioistaan, ja 71,3 % kokee, että lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on avointa. Lapsista 86,7 % kokee, että vanhemmat tukevat ja kannustavat heitä usein sekä 68,3 % kokevat, että perheellä on riittävästi yhteistä aikaa. Lapsista 58 % sopii usein vanhempien kanssa kotiintuloajoista ulos lähtiessään ja kolmasosa (31,8 %) sopii joskus. (THL 2017.)

Lapselle kaverit ovat tärkeitä kaikissa elämänvaiheissa ja niiden merkitys korostuu lapsen kasvaessa. Lapsi peilaa omaa kasvuaan sekä omia mieltymyksiään turvallisesti kaveriryhmään kuulumisen kautta. Kaverit eivät kuitenkaan

korvaa perhettä tai läheistä aikuista, mutta tarjoavat mahdollisuuden läheisiin ihmissuhteisiin ja auttavat korjaamaan yksinäisyyden kokemuksia. Lapsien kokemana vanhempien tai aikuisen läsnäolon puute ei aiheuta yksinäisyyden tunnetta silloin kun seurana on kavereita, mutta kavereiden puuttuminen aiheutti lapsissa huolta yksinolosta. (Stenvall 2009, 29.) Kouluterveyskyselyssä Mikkelin alueella 40% vastaajista on monta tuntia yksin vähintään yhden koulupäivän viikosta (THL 2017.)

Kavereiden merkitys tulisi nähdä osana lapsen sosiaalista kehitystä, sillä se vaikuttaa vahvasti lapsen kykyyn toimia uusissa tilanteissa ja ottaa vastuuta omasta toiminnastaan. Sosiaalisen kehityksen ongelmat voivat liittyä psyykkisiin häiriöihin. Kaveruuteen liittyvät säännöt lisääntyvät ja kavereiden välisiä suhteita arvioidaan tarkemmin 6. luokalla. Kavereiden ja luokkatovereiden käytöstä arvioimalla tapahtuu sosiaalisten normien oppimista ja vasta sen jälkeen sääntöjä peilataan itseen. (Kaivosoja 2002, 114–116.) Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan Mikkelin alueella koululaisilla oli ainakin yksi hyvä kaveri 99,4 %:lla vastaajista (THL 2017).

Helsingin yliopiston kasvatustieteen professori Katariina Salmela-Aro kertoo kaveripiirin muodostuvan lapsella heti uuteen kouluun mennessä. Siirtymävaiheessa esim. yläkouluun mentäessä kaveripiiri muodostuu hyvin nopeasti. Koontunut porukka alkaa muokata jäseniään toistensa kaltaisiksi, ja tätä kehitystä on vaikea jälkikäteen muuttaa. ”Nuoret muuttuvat mieluummin itse kavereiden osoittamaan suuntaan kuin etsivät uusia ystävyys-suhteita, sanoo Salmela-Aro.” (Valtavaara, 2018.)

Kavereiden vaikutus näkyi Stenvallin (2009, 29) tutkimuksessa lasten harrastusten valikoitumisessa. Harrastuksia aloitettiin ja lopetettiin kavereiden mukana. Lasten elämässä kaikki tärkeäksi koetut alueet täyttivät kaverit. Kavereiden oleminen harrastuksissa vaikuttaa harrastus tarjonnan lisäksi harrastuksen valintaan. Merkitys korostuu vanhempana aloitetuissa harrastuksissa. Nuorena aloitetuissa harrastuksissa on jo muodostunut oma kaveriporukansa. (Stenvall 2009, 29, 37.) Mikkelissä hieman yli 80 % vastanneista harrastaa ainakin kerran viikossa koulun jälkeen (THL 2017).

Ruutuajalla tarkoitetaan kaikkea erilaisten digitaalisten laitteiden, kuten kännykkä, tabletti, tietokone, televisio, pelikonsolit sekä netin kautta sosiaalisen median ja verkkopalvelujen käyttöä (THL 2017; Hiltunen 2017, 20). Tutkimuksissa on havaittu television ja tietokoneen näytön kirkkaan valon vaikuttavan uneen, oppimiseen ja muistiin (ks. Garmy 2012, 469.) Maailmanlaajuisesti on viime aikoina tehty paljon tutkimuksia, joissa on havaittu, että paljon erilaisten digitaalisten laitteiden kanssa aikaa viettävillä on suurempi todennäköisyys heikompaan koulumenestykseen, mutta Hiltusen omassa tutkimuksessa tätä ei voitu osoittaa (Hiltunen 2017, 20).

Kouluterveyskyselyssä 2017 on kartoitettu 4.- ja 5.-luokkalaisten eli nykyisten kuudesluokkalaisten ruutuaikaa tai nettiaikaa. 30,5 % vastaajista ovat yrittäneet usein viettää vähemmän aikaa netissä, mutta eivät ole onnistuneet. 22,7 % vastaajista ovat kokeneet usein, että pitäisi viettää enemmän aikaa perheen, ystävien tai läksyjien parissa, mutta kaikki aika kuluu netissä (pojat jopa 26,8 %). Vastaajista 13,8 % ovat usein tunteneet olonsa hermostuneeksi, kun eivät ole päässeet nettiin. (THL 2017.) Yhteiskuntamme teknologistuminen osittain myös pakottaa erilaisten digitaalisten laitteiden käyttämiseen ja lasten kasvaessa median käyttö varmasti vain lisääntyy, mutta sen luonne muuttuu (Hiltunen 2017, 21).

Tässä tutkimuksessa halutaan kiinteästi tuoda mukaan perheen ja kavereiden vaikutusta lapsen arjen valinnoissa ja hyvinvoinnissa. Nykyisin lasten ja nuorten ajasta kilpailee moni asia ja houkutuksia ajanviettoon on aiempaa enemmän. Perheellä on tärkeä tehtävä luoda raamit, miten lapsi viettää vapaa-aikaa ja tukea lasta arjen valinnoissa

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -ONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena on 6.-luokkalaisten oman toimijuuden vahvistaminen arjen hyvinvoinnissa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten vahvistaa koululaisen voimavaroja arjen valinnoissa hyvinvoinnin näkökulmasta sekä mitkä asiat tai keinot vahvistavat lasten mielestä heidän hyvinvointiin liittyviä valintoja.

Tutkimusongelmat:

1. Miten voidaan vahvistaa 6.-luokkalaisten omaa toimijuutta arjen hyvinvoinnissa?
2. Miten voidaan lasten mielestä vahvistaa heidän voimavaroja arjen valinnoissa?
 1. Miten lapsi voi liikunnalla vahvistaa voimavarojaan?
 2. Miten lapsi voi unella ja levolla vahvistaa voimavarojaan?
 3. Miten lapsi voi ravitsemuksella vahvistaa voimavarojaan?
3. Miten lasten mielestä perhe / kaverit voivat tukea heitä arjen valinnoissa?
 1. Millaista tukea lapset toivovat perheeltään?
 2. Kuinka kaverit vaikuttavat lasten arjen valintoihin?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Aineiston keruu ja aineisto

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Kvantitatiivisen tutkimuksen rakenne etenee teoriasta käytäntöön. Teorian kautta tutkittavien ilmiöiden ja niiden välisten suhteiden tulisi olla jo tiedossa, jotta niitä voidaan lähteä mittaamaan määrällisen tutkimuksen keinoin. (Kananen 2010, 75.)

Otoksen suhde perusjoukkoon on yksi tärkeä osa-alue kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Perusjoukolla tarkoitetaan väestöryhmää, johon tulokset yleistetään ja otoksen tulisi edustaa perusjoukkoa mahdollisimman hyvin. (Kankkunen ym. 2013, 104.) Tutkimus toteutettiin Mikkelin Kalevankankaan koulun 6. luokan 24 oppilaalle. Kysyimme yhteistyökumppania neljästä eri koulusta. Kalevankankaan koulu lupautui lähtemään tutkimukseen mukaan ja rehtorin kautta osoitettiin tutkittava luokka.

Tutkimuslomakkeella haluttiin kerätä yksityiskohtaista numeraalista tietoa ilmiöstä erilaisten kysymysten avulla (Kananen 2010, 74). Kyselylomake on yleinen ja tehokas aineistonkeruumenetelmä kvantitatiivisessa tutkimuksessa (Kankkunen ym. 2013, 114). Tässä opinnäytetyössä kyselylomake oli myös käytössä olevat resurssit huomioon ottaen paras vaihtoehto, koska työn tekemiseen käytettävä aika oli rajallinen ja kyselylomake oli kustannuksiltaan edullinen. Kyselylomakkeessa olevat valmiit vastausvaihtoehdot nopeuttivat myös aineiston käsittelyä (Holopainen ym. 2015, 42).

Aineisto kerättiin 21.9.18 klo 11-12 välisenä aikana, ruokavälitunnin jälkeen, informatiivisella kyselyllä. Tutkijat toimittivat paperiset saatekirjeet (liite 2) ja kyselylomakkeet (liite 1) koululaisille, jakoivat itse kyselylomakkeet ja olivat paikalla suoritettavan kyselyn ajan. Tutkijat keräsivät itse kyselylomakkeet henkilökohtaisesti koululaisilta vastaamisen jälkeen. Mittarina käytettiin puolistrukturoitua kyselylomaketta (liite 1), jossa oli pääasiassa kysymyksiä, joissa oli valmiit vastausvaihtoehdot (Kankkunen ym. 2013, 125).

Kyselylomake (liite 1) sisälsi 19 kysymystä, joista 16 oli monivalintakysymyksiä. Näistä monivalintakysymyksistä 10 sisälsi erilaisia väittämiä, jossa käytettiin 5-portaista asteikkoa, jossa ääripäät olivat 1 ei pidä ollenkaan paikkaansa ja 5 pitää täysin paikkaansa (1= ei pidä ollenkaan paikkaansa, 2=ei pidä juuri paikkaansa, 3= joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa). Lomakkeen kysymyksellä 1 selvitettiin vastaajien taustoista vain sukupuolta. Kysymyksillä 2–7 kysyttiin koululaisen liikuntaan ja harrastuksiin liittyviä asioita. Kysymyksillä 8–11 haluttiin selvittää koululaisen uneen liittyviä valintoja ja kysymyksellä 12 koululaisen ravitsemusta. Perheen ja kavereiden merkitystä lapsen arjen valinnoissa selvitettiin kysymyksillä 13–17. Lapsen arjen hallinnasta kysyttiin kysymyksillä 18 ja 19. Lapsen omaa toimijuutta arjen valinnoissa on selvitetty laajasti läpi koko kyselylomakkeen kysymyksissä. (Liite 6.)

Kyselylomake (liite 1) pohjautui aiempaan teoretietoon ja tutkimustuloksiin sekä tutkimusongelmiimme. Kyselylomake esitettiin useammassa eri vaiheessa ajankäytön sekä kysymysten ymmärrettävyyden varmistamiseksi 5.-, 6.- ja 7.-luokkalaisella lapsella, minkä jälkeen se todettiin ymmärrettäväksi ja toimivaksi mittariksi.

Tavoitteenamme oli saada 24 vastausta. Vastauksia saatiin 24, jolloin vastausprosentiksi tuli 100 %. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on tarkoitus, että kaikki tutkimukseen valitut saataisiin vastaamaan, ja se tavoite tutkimuksemme toteutui (ks. Kananen 2010, 95).

5.2 Aineiston analyysi

Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat ohjaavat analyysimenetelmien valintaa (Kankkunen ym. 2013, 159). Aineiston analyysia helpotti asianmukaisen mittarin (kyselylomake) suunnittelu ja aineiston huolellinen tallentaminen (Kankkunen ym. 2013, 132).

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineiston käsittely vaatii usein tilasto-ohjelmaa (Kananen 2010, 91). Aineisto analysoitiin määrällisesti SPSS for Windows -ohjelmaa apuna käyttäen, minkä pohjalta analysoimme aineiston. SPSS -ohjelmaan määritettiin ensin muuttujat, jotka syötettiin ohjelmaan. Sen jälkeen numeroimme kyselylomakkeet ja siirsimme aineiston tulokset numerojärjestyksessä, vastaaja kerrallaan, ohjelmaan. Kun aineisto oli kokonaisuudessaan syötetty tilasto-ohjelmaan, teimme kaikista havainnoista taulukot, joiden perusteella analysoimme vastaukset. Analysoinnin perusteella suoritimme muutamia ristiintaulukointeja asioissa, joista näimme selkeän syy-yhteyden. Suljettujen kysymysten vastauksista selvitettiin frekvenssit ja prosentit, joita havainnollistettiin taulukoiden ja ristiintaulukoinnin avulla.

Analysoitavia lomakkeita oli yhteensä 24. Tutkittavien taustatiedoista kysyimme ainoastaan sukupuolta. Kyselyyn vastanneista oli 13 (54,2 %) poikaa ja 11 (45,8 %) tyttöä. Vastauksissa emme erotelleet tyttöjen ja poikien välisiä eroja, sillä vastausten analysoinnissa näiden välille ei syntynyt merkittäviä eroavaisuuksia.

6 TULOKSET

6.1 Liikunta lapsen arjen valinnoissa

Liikunnan vaikutuksia lapsen arjen valinnoissa selvitettiin kysymällä lapsen liikuntatottumuksia sekä kavereiden ja perheen vaikutuksia valintoihin. Harrastusten ja ohjatun liikunnan lisäksi halusimme kartoittaa lasten omaehtoista liikumista heidän arjessaan.

Kyselyyn vastanneista lapsista 11 (45,8 %) kertoi liikkuvansa vähintään 60 minuuttia 6–7 päivänä viikossa ja 4–5 päivänä viikossa liikkuvia oli 7 (29,2 %). Vastanneista lapsista 18 (75 %) kertoi pitävänsä liikkumisesta (taulukko 1).

Taulukko 1. Lasten mielipide oman liikunnan ja liikkumisen pitämisestä. (2= ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

Pidän liikkumisesta / liikunnasta		
	Frekvenssi	%
2	2	8,3
3	4	16,7
4	4	16,7
5	14	58,3
Yhteensä	24	100,0

Suurin osa 21 (87,5 %) vastanneista lapsista liikkueessaan hengästyti tai hikoili. Kavereiden kanssa liikkueessa tehokkuus väheni, koska vastaajista 10 (41,7 %) hengästyti tai hikoili kavereiden kanssa liikkueessa. Kavereiden kanssa liikkumisesta ja leikkimisestä kuitenkin pidettiin, sillä lapsista 20 (83,3 %) oli vastannut tulevansa hyvälle tuulelle liikkueessaan kavereiden kanssa.

Lapsista 17 (70,8 %) vietti koulun välitunnit kavereiden kanssa ulkona liikkuen ja he (70,9 %) kokivat välitunneilla liikkumisen auttavan keskittymään tunneilla (taulukko 2).

Taulukko 2. Auttaako lasten mielestä välitunneilla liikkuminen keskittymään tunneilla? (1=ei pidä ollenkaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

Välitunneilla liikkuminen auttaa keskittymään tunneilla		
	Frekvenssi	%
1	1	4,2
3	6	25,0
4	13	54,2
5	4	16,7
Yhteensä	24	100,0

Kyselyyn vastanneista lapsista 14 (58,4 %) koki kavereiden motivoivan liikkueeseen. Lapset liikkueivat ja leikkueivät mieluummin kavereiden kanssa kuin yksin

oli täysin tai lähes täysin samaa mieltä 18 vastaajaa (75 %). Lapsista suurin osa 20 (83,4 %) koki osaavansa ottaa toiset huomioon ryhmässä liikkussa tai leikkiessä.

Kyselyyn vastanneilla lapsilla suurimmalla osalla 23 (95,8 %) oli koulumatkan pituus alle 5 kilometriä. Vastaajista 22 (91,6 %) kulki koulumatkansa aina tai lähes aina kävellen tai pyöräillen. (taulukko 3.)

Taulukko 3. Lapset kulkevat koulumatkan aina kävellen tai pyöräillen (2=ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

Kuljen aina koulumatkani kävellen/pyöräillen		
	Frekvenssi	%
2	1	4,2
3	1	4,2
4	11	45,8
5	11	45,8
Yhteensä	24	100,0

Kyselyyn vastanneista lapsista 17 (70,8 %) ei koskaan ja 5 (20,8 %) ei lähes koskaan pyytänyt kyytiä kouluun. Vanhempiensa kyydillä kouluun kulkevia ei myöskään ollut paljon, sillä lapsista 22 (91,7 %) ei koskaan 16 (66,7 %) tai lähes koskaan 6 (25,0 %) mennyt kouluun vanhempien kyydillä. Koululaisilla on mahdollisuus Mikkelin alueella kulkea myös ilmaiseksi bussilla ja lapsista 13 (54,2 %) ei koskaan ja 8 (33,3 %) ei lähes koskaan käyttänyt tätä etua. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Lasten oma valinta kulkea koulumatka kävellen, pyöräillen tai bussilla (1=ei pidä ollenkaan paikkaansa, 2=ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

			Kuljen koulumatkani bussilla, koska pääsen ilmaiseksi				
			1	2	3	5	Yhteensä
Kuljen aina koulumatkani kävellen/pyöräillen	2	Lukumäärä	0	0	0	1	1
			0,0%	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	3	Lukumäärä	1	0	0	0	1
			100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	100,0%
	4	Lukumäärä	6	3	2	0	11
			54,5%	27,3%	18,2%	0,0%	100,0%
	5	Lukumäärä	6	5	0	0	11
			54,5%	45,5%	0,0%	0,0%	100,0%
Yhteensä		Lukumäärä	13	8	2	1	24
			54,2%	33,3%	8,3%	4,2%	100,0%

Ristiintaulukoinnin perusteellakin tuloksissa kyselyyn vastanneet lapset mieluummin kulkivat koulumatkansa kävellen tai pyörällä kuin Mikkelin kaupungin tarjoamalla ilmaisella bussikydyillä (taulukko 4).

Lapsista 17 (70,8 %) koki koulumatkaliikunnan virkistävänä ennen koulun alkua. Lasten mielestä kavereilla oli jonkin verran vaikutusta siihen, millä tavalla koulumatka kuljetaan. Lapsista 9 (37,5 %) vastasi kavereiden vaikuttavan koulumatkakulkemiseen lähes aina, mutta vastaajista lähes joka kolmas 7 (29,2 %) ei kokenut kavereiden vaikuttavan ollenkaan valintaan, miten koulumatkan kulkee.

Liikunnan yhteydessä tässä tutkimuksessa käsitelimme myös harrastuksia. Liikkuminen oli olennainen osa lasten harrastuksia, mutta lapsilla oli paljon myös muita harrastuksia liikunnan lisäksi. Lapsista 23 (95,8 %) harrastaa jotakin. Suurimmalla osalla lapsista 10 (41,7 %) oli 4–6 harrastuskertaa ja 7 (29,2 %) 1–3 harrastuskertaa viikossa. 4 (16,7 %) oli vastannut harrastuskertoja olevan 7–9 viikossa. Vastanneiden lasten mielestä 19 (79,2 %) ei kokenut harrastusten vievän liikaa aikaa, joista 14 (58,3 %) oli vastannut väittämään *Harrastukseni vie liikaa aikaa* -vaihtoehdon 1=ei pidä ollenkaan paikkaansa.

Kolme neljännestä 18 (75 %) lapsista huolehtii itse, että oli harrastuksissa ajoissa paikalla ja 19 (79,1 %) osasi huolehtia itse harrastuksiin liittyvistä tavaroista. Lapsista 17 (70,9 %) kokivat saavansa apua vanhemmilta harrastuksiin kulkemisessa.

Ohjatussa liikuntaharrastuksessa kävi 14 (58,3 %) vastaajista. Omaehtoista liikuntaa harrasti 15 (62,5 %) lapsista. Vastanneista lapsista 11 (45,8 %) harrastivat sekä ohjattua että omaehtoista liikuntaa (taulukko 5).

Taulukko 5. Lasten harrastamat omaehtoiset liikuntalajit

	Frekvenssi	%
	15	62,5
frisbee golf	1	4,2
frisbee golf, golf	1	4,2
jääkiekko	1	4,2
kävely	1	4,2
kävely, juoksu	1	4,2
lenkkeily	1	4,2
lenkkeily, hiihto	1	4,2
lenkkeily, lihaskunto	1	4,2
lenkki, pelit, rullakiekko	1	4,2
lihaskunto	1	4,2
pyöräily	2	8,3
rullaluistelu, pyöräily, lenkkeily koiran kanssa	1	4,2
supercorner	1	4,2
voimistelu, tanssi	1	4,2
Yhteensä	15	62,5

Vastanneista lapsista kaikki 24 (100 %) olivat saaneet itse valita harrastuksensa. Kyselyyn vastanneista lapsista vain 2 (8,3 %) harrasti samoja asioita kuin kaverinsa eikä kuitenkaan lähes kukaan 21 (87,5 %) ollut vaihtanut harrastuksiaan kavereiden vuoksi.

Kyselyyn vastanneet lapset harrastivat liikunnan lisäksi myös musiikki- ja kuvataiteita 7 (29,2 %) sekä muuta omaehtoista harrastamista 10 (41,7 %) (taulukko 6).

Taulukko 6. Lasten harrastamia muita omaehtoisia harrastuksia

	Frekvenssi	%
	10	41,7
espanjan opiskelu	1	4,2
golf	1	4,2
jalkapallo	1	4,2
keppihevostet, Gingan keräileminen	1	4,2
kilpailullinen pelaaminen	1	4,2
partio	2	8,3
pelaaminen	1	4,2
sukeltaminen	1	4,2
tanssi	1	4,2
Yhteensä	10	41,7

Lasten omaehtoinen harrastaminen oli laajakirjoista. Harrastuksissa oli nähtävissä uusia erilaisempia harrastuksia monipuolisesti. Lajien runsas määrä näkyi myös ohjatun liikunnan harrastamisessa.

6.2 Unen ja levon merkitys lapsen arjen valinnoissa

Uneen liittyvillä kysymyksillä kartoitimme asioita, jotka vaikuttavat lapsen uneen ja vireyteen sekä valintoja, joilla lapsi voi itse vaikuttaa omaan vireyteensä. Kartoitimme lasten ruutuaikaa uneen liittyen samoilla kysymyksillä.

Kyselyyn vastanneista lapsista kaikki nukkuivat 8–9 h yössä. Lapsista 14 (58,3 %) oli vastannut, että kotona oli sovitut nukkumaanmenoajat ja vastaa- jista 13 (54,2 %) huolehti itse sovitusta nukkumaanmenoajoista. Vastanneista lapsista suurin osa 19 (79,2 %) osasi käydä ajoissa nukkumaan, jos tuns- sä väsyneeksi (taulukko 7), mutta lapsista 5 (20,8 %) kävi nukkumaan vasta kun vanhemmat sanovat.

Taulukko 7. Lapset osaavat käydä ajoissa nukkumaan, jos tuntevat itsensä väsyneiksi (2=ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

**Osaan käydä ajoissa nukkumaan,
jos tunnen itseni väsyneeksi**

	Frekvenssi	%
2	1	4,2
3	4	16,7
4	6	25,0
5	13	54,2
Yhteensä	24	100,0

Nukkumaan käydessä puhelinta ei käyttänyt 10 (41,7 %) lasta ja 7 (29,2 %) vastasi käyttävänsä puhelinta nukkumaan käydessä. Kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa tietokoneella, pelikonsoleilla ja puhelimella olemisen lopetti vain 3 (12,5 %) lasta ja 7 (29,2 %) lopetti käytön nukkumaan käydessä (taulukko 8).

Taulukko 8. Tietokonepelien, pelikonsolien, puhelimella olemisen lopettaminen ennen nukkumaan käymistä ja sen vaikutus virkeänä heräämiseen kouluamuisin (1=ei pidä ollenkaan paikkaansa, 2=ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

			Herään virkeänä kouluamuisin					Yhteensä
			1	2	3	4	5	
Lopetan tietokonepelien, pelikonsolien pelaamisen, puhelimella olemisen	2 tuntia ennen nukkumaan menoa	Lukumäärä	0	1	1	1	0	3
			0,0%	33,3%	33,3%	33,3%	0,0%	100%
	Tunnin ennen nukkumaan menoa	Lukumäärä	0	2	2	0	0	4
			0,0%	50,0%	50,0%	0,0%	0,0%	100%
	Puoli tuntia ennen nukkumaan menoa	Lukumäärä	0	0	1	3	2	6
			0,0%	0,0%	16,7%	50,0%	33,3%	100%
	Nukkumaan käydessä	Lukumäärä	2	2	2	1	0	7
			28,6%	28,6%	28,6%	14,3%	0,0%	100%
	Kun vanhemmat sanovat	Lukumäärä	3	0	0	0	1	4
			75,0%	0,0%	0,0%	0,0%	25,0%	100%
Yhteensä	Lukumäärä		5	5	6	5	3	24
			20,8%	20,8%	25,0%	20,8%	12,5%	100%

Kyselyyn vastanneista suurempi osa 10 (41,7 %) oli väsyneempiä kuin virkeämpiä herätessään kouluamuisin sekä vain 3 (12,5 %) lapsista vastasi heräävänsä täysin virkeänä. Ristiintaulukoinnin perusteella (taulukko 8) tuloksissa lapset, jotka lopettivat ruutuajan kaksi tuntia ennen nukkumaan menoa, heräsivät virkeämpinä kouluamuisin, kuin vastaavasti ne, joiden ruutu-aika loppui lähellä nukahtamista.

Koulupäivän aikana lapsista 12 (50 %) ei kuitenkaan tuntenut itseään väsyneeksi, mutta silti, joka neljäs (25 %) vastanneista lapsista koki väsymystä jossain vaiheessa koulupäivää (Taulukko 9).

Taulukko 9. Koulumatkaliikunnan virkistävä vaikutus koulupäivän aikaiseen väsymykseen (1=ei pidä ollenkaan paikkaansa, 2=ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

			Koen itseni väsyneeksi koulupäivän aikana					
			1	2	3	4	5	Yhteensä
Koulumatkaliikunta virkistää ennen koulunalkua	1	Lukumäärä	0	0	1	1	0	2
			0,0%	0,0%	50,0%	50,0%	0,0%	100,0%
	2	Lukumäärä	0	0	0	1	1	2
			0,0%	0,0%	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
	3	Lukumäärä	0	2	0	1	0	3
			0,0%	66,7%	0,0%	33,3%	0,0%	100,0%
	4	Lukumäärä	1	4	3	2	0	10
			10,0%	40,0%	30,0%	20,0%	0,0%	100,0%
	5	Lukumäärä	3	2	2	0	0	7
			42,9%	28,6%	28,6%	0,0%	0,0%	100,0%
Yhteensä	Lukumäärä	4	8	6	5	1	24	
		16,7%	33,3%	25,0%	20,8%	4,2%	100,0%	

Ristiintaulukoinnin perusteella tuloksissa lapset, jotka kokivat koulumatkaliikunnan virkistävän ennen koulunalkua, eivät kokeneet itseään myöskään väsyneeksi koulupäivän aikana (taulukko 9).

6.3 Ravitsemus lapsen arjen valinnoissa

Opinnäytetyön kyselylomakkeella kartoitimme lasten ravitsemustietoa, lasten omia ravitsemukseen liittyviä valintoja arjessa sekä perheen vaikutusta lasten valintoihin.

Lähes kaikki 22 (91,6 %) lapsista tiesi, mitä on terveellinen ruokavalio, mutta vain 10 (41,7 %) vastanneista lapsista kertoi syövänsä viisi ateriaa joka päivä ja 5 (20,8 %) lähes joka päivä. Lapsista 7 (29,2 %) vastasi syövänsä joskus viisi ateriaa päivässä. Kyselyyn vastanneista lapsista 18 (75 %) söi aamupalan ennen kouluun lähtöä ja 21 (87,5 %) valitsi itse mitä söi aamupalaksi. Kyselyyn osallistuneista lapsista 6 (25 %) söivät aamupalan vain joskus tai ei lähes koskaan.

Neljäsosa 6 (25 %) lapsista osasi koota lounaan itse lautasmallin mukaisesti ja 9 (37,5 %) lähes aina. Kuitenkin noin joka viides 5 (20,8 %) lapsista ei koonnut lounasta lautasmallin mukaisesti. (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Lasten mielipide siitä, tietävätkö he mikä on terveellinen ruokavalio ja osaavatko he koota itse lounaan lautasmallin mukaisesti (2=ei pidä juurikaan paikkansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

			Kokoan itse lounaan lautasmallin mukaisesti				
			2	3	4	5	Yhteensä
Tiedän mitä on terveellinen ruokavalio	3	Lukumäärä	0	0	1	1	2
			0,0%	0,0%	50,0%	50,0%	100,0%
	4	Lukumäärä	2	3	3	0	8
			25,0%	37,5%	37,5%	0,0%	100,0%
	5	Lukumäärä	3	1	5	5	14
			21,4%	7,1%	35,7%	35,7%	100,0%
Yhteensä		Lukumäärä	5	4	9	6	24
			20,8%	16,7%	37,5%	25,0%	100,0%

Lähes kaikki lapset tietävät, mitä on terveellinen ruokavalio. Noin puolet lapsista kokoaa ateriansa lautasmallin mukaisesti ja noin puolet lapsista syö säännöllisesti viisi ateriaa päivässä. (Taulukko 10.)

Lapsista 13 (54,2 %) söi koululounaan joka päivä ja 5 (20,8 %) söi koululounaan lähes joka päivä (taulukko 11). Vastaajista 5 (20,8 %) oli valinnut vaihtoehdon 3, söi joskus koululounaan.

Taulukko 11. Lapsista koululounaan syö joka päivä (2=ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

Syön koululounaan joka päivä

	Frekvenssi	%
2	1	4,2
3	5	20,8
4	5	20,8
5	13	54,2
Yhteensä	24	100,0

Vettä joi koulupäivän aikana muulloinkin kuin ruokalassa vain 6 (25 %) lapsista, kun toisaalta saman verran vastaajista, neljäsosa, ei juonut juuri lainkaan vettä koulupäivän aikana (taulukko 12).

Taulukko 12. Lapset juovat vettä koulupäivän aikana muulloinkin kuin ruokalassa (1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 2=ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

Juon vettä koulupäivänä aikana muulloinkin kuin ruokalassa

	Frekvenssi	%
1	3	12,5
2	3	12,5
3	9	37,5
4	3	12,5
5	6	25,0
Yhteensä	24	100,0

Väittämään juon vettä koulupäivän aikana muulloinkin kuin ruokalassa tuli paljon hajontaa. Lapset, jotka juovat vettä koulupäivän aikana muulloinkin kuin ruokalassa, kokivat itsensä vähemmän väsyneiksi koulupäivän aikana (taulukko 13).

Taulukko 13. Lasten mielipide koulupäivän aikaiseen veden juomiseen ja sen vaikutus koulupäivän aikaiseen väsymiseen. (1=ei pidä lainkaan paikkaansa, 2=ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

			Koen itseni väsyneeksi koulupäivän aikana					
			1	2	3	4	5	Yhteensä
Juon vettä koulupäivänä aikana muulloinkin kuin ruokalassa	1	Lukumäärä	0	1	1	1	0	3
			0,0%	33,3%	33,3%	33,3%	0,0%	100,0%
	2	Lukumäärä	0	1	0	1	1	3
			0,0%	33,3%	0,0%	33,3%	33,3%	100,0%
	3	Lukumäärä	1	4	2	2	0	9
			11,1%	44,4%	22,2%	22,2%	0,0%	100,0%
	4	Lukumäärä	1	1	1	0	0	3
			33,3%	33,3%	33,3%	0,0%	0,0%	100,0%
	5	Lukumäärä	2	1	2	1	0	6
			33,3%	16,7%	33,3%	16,7%	0,0%	100,0%
Yhteensä		Lukumäärä	4	8	6	5	1	24
			16,7%	33,3%	25,0%	20,8%	4,2%	100,0%

Koulun jälkeen kotona välipalan teki itse 21 (87,5 %) vastaajista. Myös iltapalan teki itse 19 (79,1 %). Kyselyyn vastanneista lapsista 17 (70,8 %) esitti kotona toiveita ruokavalioon, mutta kuitenkin ruuanlaittoon he eivät aktiivisesti osallistuneet (taulukko 14).

Taulukko 14. Lasten osallistuminen yhdessä perheen kanssa ruoan tekemiseen viikoittain (1=ei pidä ollenkaan paikkaansa, 2=ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin)

Teen perheen kanssa yhdessä ruokaa viikoittain

	Frekvenssi	%
1	5	20,8
2	7	29,2
3	12	50,0
Yhteensä	24	100,0

Vastanneista lapsista 13 (54,2 %) kävi vanhempien kanssa kaupassa viikoittain ja pystyi vaikuttamaan ostosvalintoihin. Lähes kaikki 23 (95,8 %) lapsista vastasivat osaavansa käydä yksin tai kaverin kanssa kaupassa.

6.4 Perheen ja kavereiden merkitys lapsen arjen valinnoissa

Perheen ja kavereiden merkitystä lapsen arjessa ja valinnoissa kartoitimme kysymällä mitä lapset tekevät ja kenen kanssa lapset aikaansa viettävät koulupäivän jälkeen. Kysymyksissä sivuttiin myös arkeen kuuluvina koulua, koti-läksyjä ja oppimista.

Koulun jälkeen vietettyä aikaa kysyttiin kysymyksessä, jossa selvitettiin, mihin aikaa käytettiin eniten. Yksi vastaus jouduttiin jättämään analysoinnin ulkopuolelle. Eniten aikaa koulun jälkeen meni melko tasaisesti läksyjen tekoon, kavereiden kanssa olemiseen sekä harrastuksiin. Kyselyyn vastanneista lapsista 6 (25 %) käytti eniten aikaa läksyjen tekoon sekä harrastuksiin 6 (25 %).

Toiseksi eniten 6 (25 %) aikaa käytettiin kavereiden kanssa olemiseen sekä television katseluun, pelaamiseen, puhelimella olemiseen 6 (25 %). Vähiten aikaa koulun jälkeen vietettiin perheen kanssa. Eniten aikaa perheen kanssa viettäviä lapsia oli vain 4 (16, 6 %). Vähiten aikaa läksyjen tekoon käyttäviä oli 6 (25 %) ja samoin lapsista 6 (25 %) käytti eniten aikaa läksyjen tekemiseen.

Ajankäyttöä koulupäivän jälkeen puhelimella, tietokoneella, tabletilla, televisiota katsellen kartoitettiin yhdellä erillisellä kysymyksellä. Lapsista 5 (20,8 %) käytti ruutuaikaan yli kolme tuntia ja vastaajista 12 (50 %) 2–3 tuntia. (Taulukko 15.)

Taulukko 15. Lasten päivittäin viettämä aika puhelimella, tietokoneella, tabletilla, televisiota katsellen koulupäivän jälkeen.

Kuinka paljon vietät aikaa päivässä puhelimella/tietokoneella/tabletilla/televisiota katsellen koulupäivän jälkeen?

	Frekvenssi	%
Alle tunnin	1	4,2
1-2 tuntia	6	25,0
2-3 tuntia	12	50,0
Yli 3 tuntia	5	20,8
Yhteensä	24	100,0

Väittämään *teen läksyt heti koulun jälkeen* tuli vastauksia kaikkiin vaihtoehtoihin, mutta enemmistö 13 (54,1 %) oli täysin tai lähes täysin samaa mieltä. Itsenäisesti läksyjen teon aloitti 20 (83,4 %) lapsista (piti täysin tai lähes paikkansa) ja väitteeseen *teen läksyt yhdessä vanhempien kanssa* ei kukaan ollut samaa mieltä. (Taulukko 16.) *Vanhemmilta voi kysyä apua läksyihin* -väittämään vastasivat kaikki (100 %) olevansa samaa tai lähes täysin samaa mieltä.

Taulukko 16. Lasten läksyjen tekeminen itsenäisesti tai vanhempien kanssa yhdessä (1=ei pidä ollenkaan paikkaansa, 2=ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

			Teen läksyt yhdessä vanhempien kanssa			
			1	2	3	Yhteensä
Aloitan itsenäisesti läksyjen tekemisen	2	Lukumäärä	0	0	1	1
			0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
	3	Lukumäärä	1	0	2	3
			33,3%	0,0%	66,7%	100,0%
	4	Lukumäärä	2	3	2	7
		28,6%	42,9%	28,6%	100,0%	
	5	Lukumäärä	5	5	3	13
			38,5%	38,5%	23,1%	100,0%
Yhteensä		Lukumäärä	8	8	8	24
			33,3%	33,3%	33,3%	100,0%

Ristiintaulukoinnin tulosten perusteella lapset aloittivat läksyjen teon itsenäisesti koulun jälkeen, eivätkä juurikaan tehneet yhdessä läksyjä vanhempiensa kanssa (taulukko 16).

Väittämään *keskustelen vanhempieni kanssa päivän kuulumisista* tuli vastauksia kaikkiin vaihtoehtoihin, lapsista 11 (45,8 %) oli täysin tai lähes täysin samaa mieltä.

Väittämiin minulla on sovitut kotiintuloajat koulupäivinä ja viikonloppuna tuli molempiin kysymyksiin vastauksia kaikista vaihtoehdoista. Täysin samaa tai lähes täysin samaa mieltä sovitusta kotiintuloajoista koulupäivinä oli 9 (37,5 %) lasta ja 8 (33,3 %) lasta kotiintuloajoista viikonloppuna. Suurin osa 19

(79,1 %) vastanneista lapsista ilmoitti noudattavansa sovittuja kotiintuloaikoja (piti täysin tai lähes täysin paikkansa).

Koulun jälkeisen ajan viettämisestä kysyttiin ensimmäiseksi väitteessä, *vietän aikaa kavereiden kanssa heti koulun jälkeen*. Vastauksia tuli kaikkiin vaihtoehtoihin: ei pidä ollenkaan tai lähes ollenkaan paikkaansa vastasi 8 (33,3 %) ja piti täysin paikkansa tai lähes täysin paikkansa vastasi 9 (37,5 %) lapsista. *Vietän aikaa puhelimella, tietokoneella, pelaten ym. heti koulun jälkeen* -väitteeseen 6 (25 %) oli lähes täysin tai täysin samaa mieltä. Vastanneista lapsista 11 (45,9 %) oli lähes tai täysin samaa mieltä väitteen *voisin olla vähemmän tietokoneella, puhelimella ym. kanssa* (taulukko 17).

Taulukko 17. Lasten mielipide tietokoneen, puhelimen, ym. oman ajankäytön vähentämisestä. (1=ei pidä ollenkaan paikkaansa, 2=ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

Voisin pelata vähemmän tietokoneella, puhelimella ym.

	Frekvenssi	%
1	4	16,7
2	2	8,3
3	7	29,2
4	7	29,2
5	4	16,7
Yhteensä	24	100,0

Väittämässä *haluaisin enemmän yhteistä aikaa perheen kanssa* tuli vastauksia kaikkiin vaihtoehtoihin. Hieman yli kolmas osa 9 (37,5 %) oli väittämästä valinnut vaihtoehdon, piti lähes täysin tai täysin paikkansa. Lapsista 10 (41,7 %) oli sitä mieltä, että haluaisi enemmän yhteistä tekemistä perheen kanssa piti lähes täysin tai täysin paikkansa. Perheen kanssa laiskottelusta kysyttäessä tuli vastauksia kaikkiin vaihtoehtoihin. 11 (45,8 %) lapsen mielestä *haluaisin enemmän laiskottelua perheen kanssa* -väite ei pitänyt ollenkaan tai lähes ollenkaan paikkaansa. Kaksi kolmannesta 16 (66,7 %) lapsista vastasi,

että sopi aina tai lähes aina yhdessä vanhempien kanssa arkeen liittyvistä säännöistä.

Perheen tukea koulunkäyntiin (*saan riittävästi tukea koulunkäyntiin perheeltäni*) kysyttäessä 21 (87,5 %) lasta oli lähes samaa tai täysin samaa mieltä. Väittämään *saan riittävästi tukea ja kannustusta harrastuksiin perheeltäni* vastasi 20 (83,4 %) vastanneista lapsista, että se piti lähes täysin tai täysin paikkansa. (Taulukko 18.)

Taulukko 18. Lasten koulunkäyntiin ja harrastuksiin perheeltä saatu tuki (1=ei pidä ollenkaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

			Saan riittävästi tukea ja kannustusta harrastuksiin perheeltäni				
			1	3	4	5	Yhteensä
Saan riittävästi tukea koulunkäyntiini perheeltäni	3	Lukumäärä	1	1	1	0	3
			33,3%	33,3%	33,3%	0,0%	100,0%
	4	Lukumäärä	0	2	4	0	6
			0,0%	33,3%	66,7%	0,0%	100,0%
	5	Lukumäärä	0	0	2	13	15
			0,0%	0,0%	13,3%	86,7%	100,0%
Yhteensä	Lukumäärä		1	3	7	13	24
			4,2%	12,5%	29,2%	54,2%	100,0%

Ristiintaulukoinninkin perusteella lapsista 86,7 % kokivat saavansa riittävästi tukea vanhemmilta ja perheeltään molempiin sekä harrastuksiin että koulunkäyntiin (taulukko 18).

Minulla on kavereita väittämään tuli 23 vastausta. Lähes kaikki 95,8 % oli täysin tai lähes samaa mieltä ja täysin samaa mieltä oli 17 (70,8 %) vastaajista. Kavereiden kanssa olemisen tärkeydestä täysin tai lähes samaa mieltä oli 19 (79,1 %) vastaajista. Yhden vastauksen puuttuminen on huomioitu.

Kouluun liittyvistä kysymyksistä puuttui yksi vastaus. Tämä otettiin huomioon vastauksia tulkittaessa sekä prosentteja laskiessa. Koulussa viihtyi hyvin tai melko hyvin 10 (41,5 %) ja lapsista 11 (45,8 %) viihtyi joskus. Täysin samaa mieltä oppimisen tärkeydestä oli hieman alle kolmasosa 7 (29,2 %) luokasta. Täysin tai lähes samaa mieltä oli kuitenkin yhteensä 13 (54,2 %) lapsista. Oppimista piti tärkeänä joskus 9 (37,5 %) lasta.

Koulun jälkeistä aikaa sekä kavereita kartoitettiin seuraavissa väittämissä. *Saan mennä koulun jälkeen kavereille*, oli lähes tai täysin samaa mieltä 20 lapsista eli 83,4 %. Kavereita sai tulla kotiin koulun jälkeen väittämään täysin tai lähes samaa mieltä vaihtoehdon valinneita oli 20 (83,3 %) lasta.

Väittämästä, *vietän illalla aikaa kavereiden kanssa*, puuttui yksi vastaus. Tämä otettiin huomioon vastauksia tulkittaessa sekä prosentteja laskiessa. Lähes tai täysin samaa mieltä kavereiden kanssa illalla olemisesta oli 11 (45,8 %) lasta. Vastanneista lapsista 4 (16,7 %) ei viettänyt iltaisin aikaa kavereiden kanssa.

Väittämässä *vanhemmat tietävät, missä olen iltaisin*, lapsista 22 (91,7 %) vastasi, että väite piti täysin tai lähes täysin paikkansa. Suuri osa lapsista 19 (79,2 %) kertoi kotona vanhemmilleen, missä vietti aikaa kavereiden kanssa. (Taulukko 19.)

Taulukko 19. Lapset kertovat vanhemmilleen, missä viettävät aikaa kavereiden kanssa (1=ei pidä ollenkaan paikkaansa, 2=ei pidä juurikaan paikkaansa, 3=joskus/harvoin, 4=pitää lähes paikkansa, 5=pitää täysin paikkansa)

**Kerron kotona
vanhemmilleni, missä vietän
aikaa kavereiden kanssa**

	Frekvenssi	%
1	1	4,2
2	2	8,3
3	2	8,3
4	6	25,0
5	13	54,2
Yhteensä	24	100,0

6.5 Arjen hallinta lapsen oman toimijuuden näkökulmasta

Arjen hallinnasta kysyttiin lasten omaa mielipidettä lapsen oman toimijuuden näkökulmasta. Kysymyksessä oli valmiita väittämiä, mutta vaihtoehtoja aiemmista kysymyksistä poiketen oli 1–4. Lapsista ajankäyttöään hallitsi yleensä

hyvin (piti lähes tai täysin paikkansa) kaikki eli 24 (100 %) vastaajaa. Kuitenkin suurin osa 17 (70,8 %) lapsista oli vastannut väitteen pitävän lähes paikkansa. Omaan elämään ja arkeen koki pystyvänsä vaikuttamaan yleensä hyvin 24 (100 %) kyselyyn vastannutta lasta. Suurempi osa 14 (58,3 %) oli valinnut piti täysin paikkansa vaihtoehdon. Lapsista 20 (83,4 %) sai hoidettua annetut tehtävät ajallaan.

Väitteeseen, *ehdin viettää riittävästi aikaa perheeni kanssa*, tuli vastauksissa hajontaa. Puolet vastaajista 12 (50 %) oli valinnut kohdan, piti lähes paikkansa. Lasten mielestä täysin paikkaansa piti perheajan riittävydestä 7 (29,2 %) vastaajaa, mutta toista mieltä oli 5 (20,8 %) lasta, jotka olivat valinneet vaihtoehdon ei juurikaan pidä paikkaansa. Riittävästä ajasta kavereiden kanssa oli täysin samaa mieltä 10 (41,7 %) lasta ja vastanneista lapsista 13 (54,2 %) oli lähes samaa mieltä. Väittämään *ehdin tekemään koulutehtävät mielestäni riittävän hyvin* tuli vastauksissa hajontaa. Väittämän kanssa täysin samaa mieltä oli 13 (54,2 %) lasta, ja lähes samaa mieltä oli 7 (29,2 %) lasta.

Lasten mielestä oma arki sujui hyvin tai melko hyvin kaikissa 24 (100 %) vastauksessa. Suurempi osa lapsista 15 (62,5 %) oli päätenyt vaihtoehtoon, jossa he kokivat arjen sujuvan hyvin. (Taulukko 20.)

Taulukko 20. Lasten mielipide, miten he pystyvät vaikuttamaan omaan elämäänsä ja miten heidän oma arkensa sujuu. (3=pitää lähes paikkansa, 4=pitää täysin paikkansa)

			Miten mielestäsi oma arkesi sujuu		Yhteensä
			Hyvin	Melko hyvin	
Pystyn vaikuttamaan omaan elämäni ja arkeeni	3	Lukumäärä	5	5	10
			50,0%	50,0%	100,0%
	4	Lukumäärä	10	4	14
			71,4%	28,6%	100,0%
Yhteensä		Lukumäärä	15	9	24
			62,5%	37,5%	100,0%

Ristiintaulukoinninkin perusteella lähes kaikki kyselyyn vastanneet lapset olivat tyytyväisiä omaan arkensa sujumiseen ja kokivat pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämään ja arkeen (taulukko 20).

7 TUTKIMUKSEN EETTISYYS

Tutkimuksen eettisyydellä tarkoitetaan tutkittavina olevien henkilöiden kunnioittavaa kohtelua sekä epärehellisuuden välttämistä kaikissa tutkimuksen eri vaiheissa. Eettisiin vaatimuksiin katsotaan kuuluvan myös tutkijoiden aito kiinnostus uuden tiedon etsimisessä. (Kankkunen ym. 2013, 211–212.) Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattavaa tutkimusentekoa pidetään eettisesti hyvänä tutkimuksena (Hirsjärvi ym. 2014, 23). Tutkimuksella pyrittiin lasten hyvinvoinnin ja omatoimisuuden lisäämiseen arjessa, jolloin aihevalinta oli myös eettisesti hyvä.

Kysely toteutettiin Kalevankankaan koululla oppitunnin aikana koko luokalle yhtä aikaa. Tutkijat veivät henkilökohtaisesti kyselylomakkeet (liite 1) oppilaille ja antoivat informaation (liite 2) kyselystä. Tutkijat olivat paikalla koko kyselyyn vastaamisen ajan ja keräsivät henkilökohtaisesti lomakkeet itselleen analysointia varten. Tutkijoilla ei ollut etukäteen saatua tietoa tutkittavista, joten kaikki tutkittavat olivat samanarvoisessa asemassa tutkimustilanteessa (Kankkunen ym. 2013, 217).

Lupa tutkimuksen suorittamiseen anottiin Mikkelin kaupungin opetustoimen johtajalta. Kirjallisen tutkimusluvan (liite 4) allekirjoitti Kalevankankaan koulun rehtori, jolle toimitettiin ennen kyselyn suorittamista kirjallinen tutkimussuunnitelma ja kyselylomake (liite 1) saatekirjeineen. Luokanopettaja sai saman materiaalin ennen kyselyn toteuttamista. Hankkeistussopimukset ovat asianmukaisesti täytetty ja toimitettu Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulun opinto-
toimistoon.

Luokkatilanteessa suoritettavalla kyselyllä oli tarkoitus saada mahdollisimman hyvä vastausprosentti. Koululaisilla oli tilaisuus kysyä tutkimuksen toteuttajilta

mahdollisista epäselvyyksistä luotettavuuden vahvistamiseksi (ks. Kankkunen ym. 2013, 219). Vanhemmilta kysyttiin lupa (liite 3) lapsen osallistumisesta kyselyyn. Lupa kysyttiin opettajan avustuksella sähköisen Wilma-järjestelmän kautta. Koululaiset saivat vastata nimettömänä kyselyyn ja palauttivat kyselyn suoraan tutkijoille, jolloin opettajakaan ei nähnyt vastauksia (Kankkunen ym. 2013, 221).

Valmiin työn toimitamme tutkimukseen osallistuneelle koululle; luokanopettajalle, rehtorille ja koulun terveydenhoitajalle. Tutkimukseen osallistuneen luokan oppilaille järjestettiin terveystieteiden opetustuntio, joka pohjautui tutkimuksen tuloksiin. Vanhemmat saavat tutkimustuloksista tiivistelmän Wilman kautta.

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuutta voidaan arvioida reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten pysyvyyttä eli toistettavuutta. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa tutkitaan oikeita asioita sekä juuri sitä asiaa, mitä on tarkoituskin mitata. (Kananen 2010, 128, Hirsjärvi ym. 2014, 231 & Kankkunen ym. 2013, 189.)

Mittarina käytetty kyselylomake (liite 1) pyrittiin laatimaan mahdollisimman selkeäksi ja ymmärrettäväksi. Kyselylomake (liite 1) pohjautui aiempaan teoretiseen ja tutkimustuloksiin sekä tutkimusongelmiimme ja kysymykset laadittiin siten, että ne antaisivat mahdollisimman selkeät vastaukset tutkimusongelmiin. Mittauksen luotettavuutta pyrittiin parantamaan teoreettisten käsitteiden operationalisoinnilla ja mittauksen luotettavuuden tarkastelulla taulukon avulla (liite 6). Kirjallisuutta on käytetty kattavasti ja jokaiselle mittarin muuttujalle löytyy perustelu kirjallisuudesta. Pyrimme mittarin kattavuudella saamaan mahdollisimman laajasti vastauksia tutkittavista ilmiöistä (Kankkunen 2013, 190.) Kyselylomake (liite 1) esitettiin useammassa eri vaiheessa ajankäytön sekä kysymysten ymmärrettävyyden varmistamiseksi 5.-, 6.- ja 7.-luokkalaisella lapsella, minkä jälkeen se todettiin ymmärrettäväksi ja toimivaksi mittariksi.

Kyselylomakkeen (liite 1) suljetuilla kysymyksillä pyrittiin saamaan mahdollisimman tarkat vastaukset haluttuihin asioihin, joissa lasten mielipiteitä kartoitettiin monipuolisesti erilaisilla väittämillä. Useammilla avoimilla kysymyksillä olisimme saaneet täydentävää tietoa lasten mielipiteistä, mutta tässä opinnäytetyössä tämä kyselylomake oli resurssit huomioon ottaen paras vaihtoehto, koska työntekemiseen käytettävä aika oli rajallinen ja kyselylomake oli kustannuksiltaan edullinen.

Tutkimus toteutettiin oppilaille kyselylomakkeella, jossa tutkijat olivat paikalla suoritettavan kyselyn ajan. Oppilaille annettiin mahdollisuus kysyä epäselvistä kysymyksistä, jolla pyrittiin minimoimaan virheelliset vastaukset sekä lisäämään vastausprosenttia. Tutkimustilanteessa ei tullut yhtään kysymystä mittarin ymmärrettävyydestä.

Tavoitteenamme oli saada 24 vastausta ja kyselyn vastausprosentti oli 100 %. Kysymyksiin vastaajat olivat vastanneet huolellisesti ja selkeästi, joka helpotti analysointia. Vastauksia tarkasteltaessa yhden vastaajan kohdalla jouduimme jättämään yhden kysymyksen vastaukset analysoimatta, koska emme pystyneet tulkitsemaan vastaajan vastausta.

Reliabiliteettia on vaikea arvioida ja uusintamittausta meidän ei ole mahdollista tehdä. Tutkimuksessamme reliabiliteettia on parannettu mittarin johdonmukaisuudella (Kankkunen 2013, 194). Mittari pohjautui aiempaan teorian tietoon ja tutkimustuloksiin sekä työmme tutkimusongelmiin (liite 6). Tämän tutkimuksen reliabiliteetin osalta, tutkimuksemme tavoitteena on ollut myös herättää tutkittaville uusia ajatuksia toimintatavoista, esimerkiksi omien valintojen tekeminen terveellisempien elämäntapojen suuntaan. Uusintamittauksen mahdollistuessa toivoisimmekin joiltain osin erilaisia vastaustuloksia. (Kananen 2010, 129.)

Tutkimustulosten luotettavuutta parantaa vastaajien säilyminen nimettöminä koko tutkimusprosessin ajan. Tulosten luotettavuutta heikentäväksi tekijäksi näemme otoksen pienuuden, mutta mielestämme otos vastaa hyvin Mikkelin

alueen perusopetuksen 6.-luokkalaisia. Olisimme mielellämme tutkineet laajempaa otoskokoa, mutta meille osoitettiin tutkittava kohderyhmä. Tulokset ovat siirrettävissä Mikkelin alueen muiden koulujen perusopetuksessa oleviin 6.-luokkalaisiin.

9 POHDINTA

9.1 Keskeiset tulokset ja tulosten tarkastelu

Tutkimustulosten perusteella lapset kokevat arkensa hyvänä. Lasten arkeen ja arjen hyvinvointiin voidaan nähdä liittyvän useita eri tekijöitä. Se miten lapsi vahvistaa liikunnalla, unella ja ravitsemuksella voimavarojaan on tärkeä osa hyvinvointia lapsen omissa arjen valinnoissa. Lapsi tarvitsee myös perhettä ja kavereita tuekseen tehdessään arjen valintoja. On tärkeää huomata, että kaikilla näillä tekijöillä voidaan vahvistaa 6.-luokkalaisten omaa toimijuutta arjen hyvinvoinnissa.

Pääsääntöisesti 6.-luokkalaisten pitävät liikkumisesta. Tutkimustuloksissa myös korostui lasten mielenkiinto harrastaa ja liikkua omaehtoisestikin ohjatun liikunnan lisäksi ja useita kertoja viikossa vähintään tunnin ajan suositusten mukaisesti (UKK-instituutti, 2008). Kouluterveyskyselyssä 2017 Mikkelin alueen tuloksissa oli hyvin samankaltaiset tulokset kuin tutkimuksessamme, jossa lähes puolet vastaajista liikkuvat vähintään tunnin päivässä seitsemänä päivänä viikossa.

Tutkimuksessamme nousi vahvasti esiin omaehtoisen liikunnan määrä niin harrastuksissa kuin koulumatkaliikunnassakin. Omaehtoinen liikunta näyttäisi tukevan myös tutkimuksessa olleiden lasten ohjatun liikunnan harrastuksia, koska moni harrastaa samaa lajia, ohjatusti sekä itsenäisesti. Omaehtoisten harrastusten määrä oli suuri ja lajikirjo runsas. Lajien runsas määrä näkyi myös ohjatun liikunnan harrastamisessa perinteisten jalkapallon ja jääkiekon lisäksi. Tässä tutkimuksessa oli yllättävää huomata, kuinka suuri osa lapsista (62,5 %) liikkuu omaehtoisesti. Omaehtoisesti liikuntaa harrastavissa lapsissa oli myös niitä, jotka eivät ole mukana ohjatuissa liikuntaharrastuksissa, mutta

harrastavat silti liikuntaa omaehtoisesti. (vrt. Tammelin 2013.) Lasten omatoimisuus näkyi omaehtoisen liikkumisen lisäksi myös harrastuksiin liittyvien tavaroitten huolehtimisessa ja ajoissa paikalla olemisessa.

Liikkuva koulu -hankkeessa on kiinnitetty huomioita liikuntasuosittelun täyttyvämmäksi, jossa sen katsotaan johtuvan enimmäkseen lasten fyysisesti passiivisesta arjesta ja pyritty kiinnittämään huomiota tämän vuoksi mm. lasten koulumatkaliikuntaan. Tutkimuksessamme lasten koulumatka oli lähes kaikilla alle 5 km. Yllättävää on tuloksista huomata, että yli 90 % kulkee pääsääntöisesti aina koulumatkat kävellen tai pyöräillen. Omatoimisuus vastaajilla näkyy hyvin koulumatkaliikunnassa, vaikka heillä olisi mahdollisuus mennä vanhempien kyydillä tai bussilla koulumatkat, vastaajat hyvin harvoin käyttävät niitä. Vaikka Mikkelin kaupunki tarjoaa ilmaisen bussikyydin (Waltti-kortti), vastaajista vain noin 10 % hyödyntää tätä mahdollisuutta.

Kalevankankaan koulu on ollut yksi Liikkuva koulu -hankkeen (2010–2012) pilottikouluista, jolloin tässä koulussa on jo pitkältä ajalta muodostunut erilaisia liikuntaa lisääviä toimintatapoja. Muun muassa koulumatkaliikunnan lisäämiseksi on järjestetty toiminnallisia vanhempainiltoja, jossa vanhemmat ovat muun muassa kutsuttu tulemaan vanhempainiltaan kävellen tai pyöräillen lasten koulureittiä pitkin. Lasten koulumatkojen kulkemiseen tällä tapahtumalla oli ollut myönteinen vaikutus Liikkuva koulu -hankkeen aikana. Kalevankankaan koulussa huomattiin jo silloin, että parhaita onnistumisen kokemuksia ja tuloksia saatiin, kun oppilaat, huoltajat ja koulun henkilökunta osallistuvat yhdessä niin suunnitteluun kuin toteutukseenkin. Elokuussa 2018 Kalevankankaan koululla vieraili Olympiakomitean ja Osuuspankki Suur-Savon edustajia ja koulu vastaanotti tunnustuksen arvokkaasta ja onnistuneesta työstä koulunkäynnin ja urheilun yhdistämisestä. Myös muiden kulttuurin osa-alueiden kehittäminen on Kalevankankaan koulussa tärkeää.

Koulumatkaliikunnan hyödyllisyys nousi esille myös kysyttäessä koululaisten koulupäivän aikaista virkeyttä. Suuri osa vastaajista koki koulumatkaliikunnan virkistävänä ennen koulupäivän alkua. Tutkimuksessa tuli ilmi, että vastaajista

suurempi osa heräsi aamuisin väsyneenä kouluun, mutta eivät enää koulupäivän aikana kokeneet itseään väsyneeksi. Tulosten perusteella voidaan ajatella, että koulumatkaliikunta sekä välituntiliikunta auttavat jaksamaan paremmin koulupäivän aikana. Vastaajista yli 70 % käytti välitunnit kavereiden kanssa liikkumiseen ja kokivat sen auttavan keskittymään koulutunneilla.

Selkeä yhteys virkeyteen ja väsyneenä heräämiseen on koululaisten iltaisin käyttämä ruutuaika. Lähes kaikki vastaajista käyttää iltaisin puhelimia, tietokonetta, pelikonsoleita ym., mutta yli kolmas osa lopettaa käytön vasta nukkumaan käydessä ja melkein joka viides vasta kun vanhemmat sanovat. Heistä jopa 75 % kokee heräävänsä kouluaamuina väsyneenä. Aiemmissa tutkimuksissa on selkeästi osoitettu medialaitteiden käytön juuri ennen nukkumaan käymistä vaikuttavan voimakkaasti unen laatuun (vrt. Garmy ym.). 10- ja 14-vuotiaat nukkuivat keskimäärin 9,5 ja 8 h. Nukkumaan käynti viivästyi 1,5 h yläasteelle siirryessä. 14-vuotiailla television katselussa aikaa meni puoli tuntia enemmän, mutta tietokoneella aikaa kului jo kaksin verroin enemmän (2h). Samoin tuplaantui niiden lasten määrä, jotka käyttävät tietokonetta kaksi tuntia tai enemmän päivittäin. Lähes puolella 14-vuotiaista oli omassa huoneessa televisio. Tässä ikäluokassa enemmän kuin tuplaantui väsyneiden koululaisten määrä 10-vuotiaisiin verrattuna. Myös lasten joukko, kenellä oli vaikeuksia herätä, kasvoi runsaasti. (Garmy 2012, 471.) Nukkumiseen tulisi luoda säännöt ajoissa ennen yläasteelle siirtymistä, jotta 12-vuotiailla lapsilla olisi jo tässä vaiheessa riittävästi tietoa unen merkityksestä ennen murrosiän uneen tuomia fysiologisia muutoksia.

THL:n ruutuaika suositus, maksimissaan kaksi tuntia päivässä, herättää keskustelua tänä päivänä, koska medialaitteiden päivittäinen käyttö myös kouluissa on lisääntynyt ja niitä käytetään tehokkaasti kouluissa oppimisen apuvälineinä. Medialaitteiden käyttö on väistämättä tätä päivää, jolloin ruutuaikasuositus ei tahdo pysyä kehityksen mukana. Koululaisten ruutuaika tässä tutkimuksessa, pelkästään koulupäivän jälkeen, ylittää valtaosalla suosituksen.

Lasten omatoimisuus nukkumaan käymisessä tuli vain vähän esille, koska joka viides vastaajista käy nukkumaan vasta vanhempien sanoessa. Lapsista 79,2 % kokee osaavansa käydä ajoissa nukkumaan tuntiessaan itsensä väsyneeksi. Tämän lisäksi lapsista noin puolet kokee, että kotona on sovitut nukkumaanmenoajat, mutta harva huolehtii niistä itse. Vastauksissa oli melko paljon hajontaa ja jäimme pohtimaan, onko perheissä nykyään sovittuja nukkumaanmenoajkoja.

Unen määrä on lapsilla vähentynyt. Vähäisellä unella on monia negatiivisia vaikutuksia lapsen kasvuun ja kehitykseen. Tämän tulisi herättää runsasta keskustelua unen merkityksestä ja laadukkaan unen puolesta. Vanhempien on oltava aktiivisia ja valvottava lapsen riittävän unen saantia. Riittävän unen edellytyksenä on säännöllinen arkirytmillä lapsella (Sinkkonen 2015, 198.) Yhdeksästä yhteentoista tuntia vuorokaudessa on usealle riittävä määrä unta. Murrosikäisen kynnyksellä monet alkavat nukkua eri rytmillä kouluviikolla kuin viikonloppuna ja loma-aikoina. Vapaalla nukkumaan mennään myöhemmin ja aamuisin herääminen tapahtuu myöhemmin kuin kouluaamuina. Kouluaamuina voi olla vaikeutta herätä vapaan jälkeen. (Ks. Smedje 2005, 150.)

Kuudesluokkalaiset ovat siirtymävaiheessa unen riittävyyden suhteen yläasteelle mennessä. On tärkeää painottaa tässä iässä lapsille sekä heidän vanhemmille unen tärkeyttä ja merkitystä päivän askareiden jaksamisessa sekä tulevaisuuden hyvinvoinnin kehittymisen kannalta. Hyvin levänneenä jaksaa tehdä terveyden kannalta oikeita valintoja niin unen, ravitsemuksen kuin liikunnan kannalta.

Lasten ravitsemukseen liittyvät tulokset tutkimuksessamme ovat hyvin samansuuntaisia aikaisempien tutkimustulosten kanssa (vrt. THL 2017). Tutkimuksessamme lähes kaikki vastaajista (91,6 %) tietävät, mitä on terveellinen ruokavalio. Siitä huolimatta suurin osa koululaisista syö koululounaan, mutta vain harva kokoaa sen lautasmallin mukaisesti. Myös uusimman THL:n tutkimuksen mukaan vain murto-osa 6.-luokkalaisista oli koonnut täysin kouluruokasuosituksen mukaisen aterian; useimmiten annoksesta puuttui maito tai piimä,

salaatti ja leipä. Kouluruokailu kattaa kuitenkin 33 % päivittäisestä energiantarpeesta.

Tutkimuksessamme kiinnitimme itse huomiota lasten koulupäivän aikaiseen veden juomiseen. Vain neljäs osa koululaisista juo vettä ruokailutilanteen ulkopuolella. Saksalaisen tutkimuksen (Fuchs ym. 2016) mukaan, ne lapset, jotka koulupäivän aikana juovat vettä saavuttavat todennäköisimmin päivittäisen nesteen määrän. Koulupäivän aikana, erityisesti koulutuntien aikana juodulla vedellä on myös positiivisia vaikutuksia lasten keskittymiskykyyn ja muistiin sekä vireystilaan. Tutkimuksessa emme selvittäneet, millä tavalla eri kouluissa on huomioitu koulupäivän aikaisen veden juomista ja kannustetaanko koululaisia veden juomiseen jaksamisen näkökulmasta. Osa koululaisista ei juo vettä tai pidä omaa juomapulloa mukana edes liikuntatuntien aikana. Ravitsemussuosittelun mukaista lautasmallia tuodaan paljon esille kouluissa sekä terveydenhuollon yksiköissä. Suosituksissa ei mainita lasten riittävästä päivittäisestä nesteen määrästä. Juomisen tärkeyden voisi tuoda esille myös säännöllisen ateriarytmin ja lautasmallin ohella.

Lasten omatoimisuus ruokailussa näkyy aamupalan ja välipalan syömisessä, jonka he tekevät yleensä itsenäisesti. Vanhempien ollessa kotona lasten osallisuus ruuan tekemiseen selkeästi vähenee. Lapset ovat kuitenkin pääsääntöisesti innostuneita kokeilemaan ja tekemään uusia asioita, jos heille annetaan siihen mahdollisuus. Tilles-Tirkkosen tutkimuksen mukaan, jos lapsi syö täysipainoisen koululounaan, siirtyy tieto ja tavat myös muihin päivittäisiin aterioihin. Kouluruokailuissa voisi olla koottuna päivän lounaasta malliateria, joka ohjaisi lapsia aterian kokoamisessa.

Hyvän Olon Eväät –ruokakasvatusmalli on kehitetty Itä-Suomen yliopistossa koulun ruokakasvatuksen tueksi. Opas sisältää valmista materiaalia opettajien käyttöön. Materiaalit on muodostettu käytettäväksi koko alakoulun ajalle ensimmäisestä kuudenteen luokkaan. (Ks. Laitinen ym. 2016.)

Koulussa viihtymisen ja oppimisen on aiemmissa tutkimustuloksissa katsottu kuuluvan olennaisesti lapsen arjen hyvinvointiin. Tässä tutkimuksessa koulussa viihtyi noin 80 % joskus tai melko usein. Oppimisen kokee tärkeänä noin puolet vastaajista ja lähes kaikki kokevat ehtivänsä tekemään koulutehtävät riittävän hyvin. Lasten omatoimijuus näkyi hyvin itsenäisesti läksyjen tekemisessä.

6.-luokkalaisille kaverit ovat tärkeitä, mutta tutkimuksessamme kavereiden vaikutus ei näy niin suurena kuin aiemmissa tutkimustuloksissa (vrt. Stenvall 2009, 37). Tutkimuksessamme kukaan lapsista ei ole koskaan vaihtanut tai valinnut harrastuksiaan kavereiden perusteella. Kavereiden kanssa vietetään aikaa pääasiassa koulussa sekä koulun jälkeen. Vastaajille oli tärkeää, että kavereita voi tulla kotiin koulun jälkeen ja että vanhemmat tutustuvat kavereihin. Yllättävää on huomata, että lapset pystyvät tekemään asioita ja toimimaan itsenäisesti ilman kavereitakin, kokematta oloaan yksinäiseksi, sillä kaikilla kyselyyn vastanneista oli kavereita sekä viettivät aikaa kavereiden kanssa.

Perheen tuki ja yhteinen aika koetaan tärkeänä. Lapset kokivat saavansa perheeltä riittävästi tukea koulunkäyntiin ja harrastuksiin, mutta toivoivat lisää yhteistä tekemistä perheen kanssa. Toisaalta lapset eivät kokeneet tarvitsevänsä enempää aikaa perheen kanssa yhdessä olemiseen.

Lasten mielestä heidän arkensa sujuu hyvin. Kaikki vastaajat kokevat pystyvänsä joskus tai aina vaikuttamaan omaan elämäänsä ja arkeensa. Ajankäytön hallinnasta kysyttäessä kaikki vastaajat kokivat hallitsevänsä hyvin tai melko hyvin omaa ajan käyttöönsä. Tähän tutkimukseen vastanneilla lapsilla on selvästi jo tietoa terveyteen ja arjen hyvinvointiin liittyvistä asioista, omatoimijuus näkyy jo monissa arjen valinnoissa.

Opinnäytetyömme 6.-luokkalaisen oman toiminnan vahvistaminen arjen valinnoissa on parhaimmillaan lasten terveyskasvatusta. Kouluterveyskyselyn ja oman tutkimuksemme tulosten läpikäynti toiminnan avulla on luonnollinen jat-

kumo terveyden edistämässä sekä perusta lasten omille valinnoille aikuisuutta kohti. Tavat toimia terveyden hyväksi muodostuu jo lapsuudessa ja vahva pohja tulevaisuudelle rakennetaan jo lapsuusvuosina. Tutkimustulosten palautteenannossa (terveyskasvatustuokio luokalle 18.10.18) oli tavoitteena tuottaa tietoa lapsille arjen terveellisistä valinnoista ja saada heidät tietoisiksi omista valinnoistaan ja niiden merkityksestä omaan hyvinvointiin. Terveyskasvatustuokiossa tuli ilmi, ettei kukaan lapsista ollut kyselyn jälkeen muuttanut terveyteen liittyviä toimintatapojaan. Tutkimusten, esimerkiksi kouluterveyskysely, tulokset tulisi käydä erityisesti lasten kanssa läpi, jotta tuloksista voidaan oppia ja niitä voidaan hyödyntää.

Opinnäytetyöprosessissa olemme mielestämme onnistuneet hyvin. Prosessi on vaatinut paljon aikaa ja työtä. Opinnäytetyön aikataulu ja suunnitelma ovat olleet realistiset ja olemme pysyneet suunnitellussa aikataulussa. Monimuoto-opiskelijoina ensimmäistä AMK-opinnäytetyötä tekevinä olisimme kaivanneet koululta enemmän informaatiota opinnäytetyön käynnistämisestä, jotta olisimme osanneet aikatauluttaa prosessin tasaisemmin. Työ on vaatinut pitkäjänteisyyttä ja sitkeyttä. Voimavarana työskentelyssämme on ollut sujuva yhteistyö ja yhdessä tekeminen.

9.2 Johtopäätökset

Tulosten perusteella koulumatkaliikunta sekä välituntiliikunta auttavat jaksamaan paremmin koulupäivän aikana.

Lapsista noin puolet kokee, että kotona on sovitut nukkumaanmenoajat, mutta harva huolehtii niistä itse.

Tuloksissa lapset, jotka lopettivat ruutuajan kaksi tuntia ennen nukkumaanmenoa, heräsivät virkeämpinä kouluamuisin, kuin vastaavasti ne, joiden ruutu-aika loppui lähellä nukahtamista.

Lähes kaikki lapset tietävät, mitä on terveellinen ruokavalio, mutta vain noin puolet kokoaa ateriansa lautasmallin mukaisesti sekä noin puolet lapsista syö säännöllisesti viisi ateriaa päivässä.

Lapset, jotka juovat vettä koulupäivän aikana muulloinkin kuin ruokalassa, kokevat itsensä vähemmän väsyneiksi koulupäivän aikana.

Tulosten perusteella lapset aloittavat omatoimisesti läksyjen teon koulun jälkeen, eivätkä juurikaan tee yhdessä läksyjä vanhempiensa kanssa.

Lapsista suurin osa koki saavansa riittävästi tukea vanhemmilta ja perheeltään molempiin sekä harrastuksiin että koulunkäyntiin.

Lapsilla on selvästi jo tietoa terveyteen ja arjen hyvinvointiin liittyvistä asioista ja omatoimisuus näkyy jo monissa arjen valinnoissa.

Kaikki kyselyyn vastanneet lapset ovat tyytyväisiä oman arkensa sujumiseen ja lähes kaikki kokevat pystyvänsä vaikuttamaan omaan elämään ja arkeen.

Opinnäytetyömme 6.-luokkalaisten oman toiminnan vahvistaminen on parhaimmillaan lasten terveystieteiden tutkimusta.

9.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotutkimusaiheet

Lasten ja nuorten terveyden edistäminen on tärkeää kansanterveystyötä sekä kouluterveydenhuollon päätavoite. Terhon mukaan terveyden edistämässä keskeinen osa on terveystieteiden tutkimuksella. ”Lasten ja nuorten terveys on se kivijalka, mille kansanterveys rakentuu”. (Terho 2002, 404.)

Kansanterveydellisesti on merkittävää, että jo lapsena omaksutaan terveelliset elämäntavat. Kouluterveydenhoitajalla on mahdollisuus vaikuttaa lapseen ja heidän perheisiinsä koulun kautta. Terveystieteiden tutkimuksen ammattilaisena on suuri merkitys yhteiskunnallisesti. Lasten mielipiteisiin perustuvia tutkimuksia ei vielä ole kovin paljon tehty. Lasten arkeen liittyy mo-

nia asioita, joita olisi mielenkiintoista tutkia enemmän. Tämän tutkimuksen tarkoitus oli herättää vastaajia miettimään omia valintojaan. Jos kysely uusittaisiin puolen vuoden päästä, olisi mielenkiintoista tietää olisiko lasten arjen valinnat muuttuneet ja omatoimijuus lisääntynyt.

Tutkimuksissa on huomattu vanhempien merkitys ja tuki lapsen osallistavassa toiminnassa. Jatkotutkimus voitaisiin tehdä oppilaiden vanhemmille, miten vanhemmat voisivat tukea lasta ja lapsen omatoimijuutta arjen valinnoissa.

Mielenkiintomme heräsi opinnäytetyötä tehdessämme saksalaisesta artikkelista, jossa oli tutkittu lasten koulupäivän aikaista veden juontia ja sen yhteyksiä virkeyteen, keskittymiseen ja muistiin. Lasten vedenjuonti koulupäivän aikana on riittämätöntä ja siihen olisi hyvä kiinnittää enemmän huomiota. Koulupäivän aikaisen veden juomisen yhteyksiä oppimiseen ja lasten väsymiseen olisi mielenkiintoista tutkia. Nykyisissä ravitsemussuosituksissa ei mainita mitään koululaisten riittävästä nesteen määrästä.

Ravitsemukseen liittyen mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi, kuinka saada lapset syömään riittävästi vihanneksia ja salaattia ja kuinka terveydenhoitaja voisi omalla työllään vaikuttaa lasten kouluruokailuun ja kasvisten syöntiin.

Aiempien tutkimustulosten perusteella tiedetään, että yläasteelle siirryttäessä liikkuminen vähenee huomattavasti ja moni lopettaa pitkäaikaisen harrastuksen. Yksi tärkeä jatkotutkimus olisi tutkia lasten mielipiteitä keinoista, kuinka saada heidät murrosiässä jatkamaan liikuntaharrastusta tai pysymään liikunnan parissa. Mitkä asiat vaikuttavat lapsilla harrastusten lopettamiseen ja liikunnan vähenemiseen?

Tänä päivänä ruutuajakaasuositus on kaksi tuntia päivässä. Nykyisin medialaitteiden käyttö oppimisen apuvälineenä ja tiedonhankinnassa sekä viihdekäytössä on merkittävästi lisääntynyt ja kasvaa entisestään. Aihetta on tutkittu paljon, mutta jatkotutkimusaiheena näkisimme tärkeänä suositusten päivittämisen.

9.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja suositukset käytäntöön

Lasten ravitsemuskasvatus ja koululounas puhututtaa tällä hetkellä. Lasten kouluruokailua on tutkittu paljon, mutta tuloksissa on vielä parannettavaa syömisestä säännöllisyyden ja monipuolisuuden näkökulmasta. Tilles-Tirkkosen (2016) mukaan ravitsemuskasvatus tulisi ehdottomasti aloittaa jo heti kouluun mentäessä ja jatkua koko alakoulun ajan. Näin saataisiin ohjaukseen riittävästi vaikuttavuutta, ja tieto siirtyisi lapsella luontaiseksi toiminnaksi. Kehittämissä ideana koemme koululounaan päivittäisen ateriamallin kokoamisen. Koululaisien osallisuuden on huomattu parantavan viihtymistä koulussa sekä lisäävän oppimista, esimerkiksi oppilaat voitaisiin ottaa mukaan ateriamallin kokoamiseen. Tämä voisi lisätä ravitsemustietoutta ja positiivista asennetta ruokaa kohtaan. Vastuu lapsen ruokailusta on aikuisilla ja lapset tarvitsevat aikuista tueksi ja arjen malliksi.

Vastuu koulun ja kodin yhteistyön kehittämisestä on opetuksen järjestäjällä. Työvälineinä kodin ja koulun yhteistyössä voi olla kouluruokatiedotteet lukuvuoden alussa, viestit ja palautekyselyt (esim. Wilman kautta) sekä vanhempien esitykset tai näyttelyt kouluruokailusta oppilaiden toimesta. Vanhemmille voidaan järjestää mahdollisuus osallistua kouluruokailuun syömällä yhdessä lasten kanssa. (Syödään ja opitaan yhdessä -kouluruokailusuositus 2017, 46–47.)

Kouluissa olisi hyvä ottaa huomioon lasten koulupäivän aikainen veden saanti, mm. kiinnittämällä huomioita liikuntatuntien yhteydessä sekä koulutuntien aikana riittävään vedenjuomiseen. Lapsilla voisi esimerkiksi olla pulpetissa muki tai juomapullo, jota voi koulupäivän aikana täyttää.

Riittävän ja palauttavan unen merkitys avautuisi lapsille paremmin hyvän kokemuksen kautta. On tärkeää painottaa tässä iässä lapsille sekä heidän vanhemmille unen tärkeyttä ja merkitystä päivän askareiden jaksamisessa sekä tulevaisuuden hyvinvoinnin kehittymisen kannalta. Lasten nukahtamista voisi

helpottaa, jos lasten huoneissa ei olisi medialaitteita ja ruutuaika loppuisi riittävän ajoissa ennen nukkumaan menoa. Lapset voisi haastaa kahden viikon henkilökohtaiseen kokeiluun unipäiväkirjalla, johon he merkitsisivät päivän tapahtumia (muun muassa ruutuaika), nukahtamista, unen pituutta ja aamuvireyttä. Kokeilulla olisi yhteisesti sovitut säännöt ja tavoitteena olisi saada lapsille kokemus palauttavan unen vaikutuksesta ja sen tuomista hyödyistä. Unipäiväkirja vahvistaisi lasten omaa toimijuutta arjessa.

Laajoissa 5.-luokkalaisille suunnatuissa terveystarkastuksissa koemme terveydenhoitajan pystyvän vaikuttamaan hyvin lapsen terveystottumuksiin silloin, kun terveydenhoitaja voi keskustella lapsen kanssa kahden kesken. Terveydenhoitaja voi tarvittaessa kutsua vanhemmat keskustelemaan vastaanotolla nousseista asioista ja vanhemmat voivat halutessaan ottaa yhteyttä terveydenhoitajaan.

Terveydenhoitajan olisi hyvä käydä läpi vuosittain säännöllisten terveystarkastusten yhteydessä arjen hyvinvointiin liittyvien liikunnan, unen ja ravitsemuksen vaikutuksista terveyteen ja omien valintojen merkityksestä arjessa jaksamiseen.

Valmiin opinnäytetyön hyödyntämiseksi toimitamme työn tutkimukseen osallistuneelle koululle; luokanopettajalle, rehtorille ja koulun terveydenhoitajalle. Tutkimukseen osallistuneen luokan oppilaille järjestettiin terveystuokio, joka pohjautui tutkimuksen tuloksiin. Kaikki lapset kokivat terveystuokion hyödylliseksi ja sanoivat palautteissaan muuttavansa toimintatapojaan esimerkiksi ruokailun suhteen. Vanhemmat saavat tutkimustuloksista tiivistelmän Wilman kautta.

LÄHTEET

- Aalberg, V. 2016. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 35–42.
- Arjanne, S., Kenno, P., Nyberg, T., Palosaari, M., Vehmas, P. & Vestelin, O. 2006. Koulun biologia ja maantieto 5. 1.–6. painos. Helsinki: Otava.
- Arjanne, S., Palosaari, M., Uusi-Viitala, J. & Vehmas, P. 2007. 3 Koulun ympäristötieto. 1. painos. Helsinki: Otava.
- Arjanne, S., Jortikka, S., Leinonen, M., Nyberg, T., Palosaari, M. & Uusi-Viitala, J. 2005. Koulun ympäristötieto 4. 1.–2. painos. Helsinki: Otava.
- Arponen, A.-L. 2007. Lasten mielipiteitä arjesta. Lapsiasiavaltuutetun toimiston selvityksiä 1:2007. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2015/04/lasten-mielipiteita-arjesta.pdf> [viitattu 3.8.2018].
- Fuchs, T., Lührmann, P., Simpson, F. & Dohnke, B. 2016. Fluid Intake and Cognitive Performance: Should Schoolchildren Drink During Lessons? *Journal of School health* Vol. 86, No. 6, 407-413.
- Garmy, P., Nyberg, P. & Jakobsson, U. 2012. Sleep and Television and Computer Habits of Swedish School-Age Children. *The Journal of School Nursing* Vol 28, No. 6, 469–476.
- Hietanen-Peltola, M. & Manninen, M. 2015. Terveellisten ruokatottumusten edistäminen. Teoksessa Hietanen-Peltola, M. & Korpilahti, U. (toim.) Terveellinen, turvallinen ja hyvinvointi oppilaitos. THL/Ohjaus 7/2015. Tampere.
- Hiltunen, A.-R. 2017. Kuudeskuokkalaisten oppilaiden liikunta-aktiivisuuden yhteydet kouluun kiinnittymiseen ja arjen hallintaan. Itä-Suomen Yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20170911/urn_nbn_fi_uef-20170911.pdf [viitattu 17.7.2018].
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2015. Tilastolliset menetelmät. 5.–10. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Huttu, T. & Heikkinen K. 2017. Pää edellä, Näin tuet lapsesi aivojen kehitystä. Helsinki: WSOY.

- Jaakkola, T. 2012. Liikunta ja koulumenestys. Teoksessa Kujala, T., Krause, C., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyyssölä, K. (toim.) Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma. Tilannekatsaus tammikuu 2012: 53–54. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.oph.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF [viitattu 10.8.2018].
- Järventie, I. 2008. Päivänsäde vai menninkäinen? Identiteettien kasvattaminen eriarvoisuuden puutarhoissa. Teoksessa Lahikainen, A., Punamäki, R.-L. & Tamminen, T. (toim.) Kulttuuri lapsen kasvattajana. Helsinki: WSOY, 209–232.
- Järventie, I. & Hannele S. 2001. Eriarvoinen lapsuus. 1. painos. Helsinki: WSOY.
- Kaivosoja, M. 2002. Sosiaalinen kehitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 114–120.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47, 6/2010, 30–37.
- Ketokivi, M. 2009. Tilastollinen päättely ja tieteellinen argumentointi. Helsinki: Oy Yliopistokustannus.
- Klemola, U. & Kokkonen, M. 2013. Liikunta tunne- ja ihmissuhdetaitojen opettamisen välineenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 204-227.
- Laakkonen, M. 2017. Aktiivinen välitunti, rauhallinen oppitunti. Fyysisen aktiivisuuden vaikutus oppitunnin aikaiseen keskittymiskykyyn alakoulussa. Pro gradu -tutkielma. Oulun Yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201706022422.pdf> [viitattu 17.7.2018].
- Lahikainen, A., Punamäki, R.-L. & Tamminen, T. 2008. Kulttuuri lapsen kasvattajana. Helsinki: WSOY.
- Laine, H. 2002. Psyykinen kehitys. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 103–109.
- Laitinen, A., Tilles-Tirkkonen, T. & Karhunen L. 2016. Hyvän olon eväät- Iloa alakoulun ruokakasvatukseen. Opas opettajille. Liite pro gradu -työhön. Itä-Suomen yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.edu.fi/download/178100_Hyvan_Olon_Evaat_-_Iloa_alakoulun_ruokakasvatukseen.pdf [viitattu 6.8.2018].

Luoma, I., Mäntymaa, M., Puura, K. & Tamminen, T. 2008. Geenit ja kulttuuri lapsen kasvun lähtökohtina. Teoksessa Lahikainen, A., Punamäki, R.-L. & Tamminen, T. (toim.) Kulttuuri lapsen kasvattajana. Helsinki: WSOY, 85–97.

MLL s.a. Mannerheimin lastensuojeluliitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/9-12-v/> [viitattu 2.8.2018].

Mäntymaa, M., Puura, K., Aronen, E., Carlson, S. 2016. Lapsuusiän psyykinen kehitys. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuoriopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 23–34.

Oksanen, A. 2008. Lapsuus jättömaana: teknologisen bränditalouden paineissa vai pimennossa? Teoksessa Lahikainen, A., Punamäki, R.-L. & Tamminen, T. (toim.) Kulttuuri lapsen kasvattajana. Helsinki: WSOY, 45–58.

Opetushallitus. 2016. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Word-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/ops2016/perusteet> [viitattu 1.8.2018].

Paavonen, J. & Urrila, A. 2016. Unihäiriöt. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 405–425.

Partanen, J. & Lahikainen, A.-R. 2008. Lasten markkinat. Teoksessa Lahikainen, A., Punamäki, R.-L. & Tamminen, T. (toim.) Kulttuuri lapsen kasvattajana. Helsinki: WSOY, 60–79.

Paunio, T. & Lehtonen, J. 2016. Aivojen kypsymisen merkitys nuoruudessa. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. 1. painos. Helsinki: Duodecim, 42–51.

Pihl, S. & Aronen, A. 2015. Unen taidot. 3. painos. Helsinki: Duodecim.

Pohjola, J. 2018. Leikkisän ruoan lähettiläs. *Helsingin Sanomat* N:o 228, D2–3.

Salmela-Aro, K. 2008. Ajankohtaisia näkemyksiä nuorten koulu-uupumuksesta. Teoksessa Lahikainen, A., Punamäki, R.-L. & Tamminen, T. (toim.) Kulttuuri lapsen kasvattajana. Helsinki: WSOY, 233–245.

Silvén, M. & Kouvo, A. 2008. Onko läheisillä perhesuhteilla kauaskantoisia vaikutuksia lastemme elämään? Teoksessa Lahikainen, A., Punamäki, R.-L. & Tamminen, T. (toim.) Kulttuuri lapsen kasvattajana. Helsinki: WSOY, 98–116.

Sinkkonen, J. & Korhonen, L. 2015. Pulassa lapsen kanssa. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Smedje, H. 2005. Lasten unentarve. Teoksessa Hansson, J. & Oscarsson, C. (toim.) Onnellinen lapsuus. Helsinki: Otava, 149–150.

Stenwall, E. 2009. ”Sellast ihan tavallist arkee”. Helsingin kaupunkin tietokeskuksen tutkimuksia 2. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisu/pdf/09_02_27_Tutkimus_2_Stenwall.pdf [viitattu 17.7.2018].

Syrjänen, T. 2018. Kuudesluokkalaisten pedagoginen hyvinvointi ja tavoiteorientaatioprofiilit. Lapin Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma.

Syödään ja opitaan yhdessä – kouluruokailusuositus. 2017. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaisuja 2017. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-791-6> [viitattu 12.8.2018].

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja 2016. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8> [viitattu 12.8.2018].

Tammelin, T. Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2012. Liikkuva koulu -hankkeen pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 261. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.likes.fi/filebank/2662-liikkuvakoulu_loppuraportti_web_0.pdf [viitattu 1.8.2018].

Tammelin, T. Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Lasten fyysinen aktiivisuus. Liikkuva Koulu. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.likes.fi/filebank/2660-oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web_0.pdf [viitattu 9.8.2018].

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-Kustannus, 62–73.

Terho, P. 2002. Terveyskasvatus. Teoksessa Terho, P., Ala-Laurila, E., Laakso, J., Krogius, H & Pietikäinen, M. (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 405–411.

THL. 2017. Lasten- ja nuorten hyvinvointi 2017 – Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen julkaisuja. Työpaperi 15/2018. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/136748> [viitattu 1.8.2018].

THL. 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kaikki-kouluterveyskyselyn-tulokset> [viitattu 3.8.2018].

KYSELYLOMAKE

Olen tyttö____
 poika____

Liikunta lapsen arjen valinnoissa

1. Kuinka monena **päivänä viikossa** liikut vähintään 60min. kevyesti (kävely, pyöräily ym.) kouluajan ulkopuolella?
 - a) 0-1
 - b) 2-3
 - c) 4-5
 - d) 6-7

2. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten **sinun liikuntaasi?** (1=ei pidä ollenkaan paikkaansa, 5=pitää täysin paikkansa).

a) Pidän liikkumisesta / liikunnasta	1 2 3 4 5
b) Hengästyn tai hikoilen liikkuessani	1 2 3 4 5
c) Kavereiden kanssa liikkuessa/ leikkiessä hengästyn	1 2 3 4 5
d) Liikkumisesta / leikkimisestä kavereiden kanssa tulee hyvälle tuulelle	1 2 3 4 5
e) Koulun välitunnit käytämme kavereiden kanssa liikkuen / pelaillen ulkona	1 2 3 4 5
f) Välitunneilla liikkuminen auttaa keskittymään tunneilla	1 2 3 4 5
g) Liikun ja leikin mieluummin kavereiden kanssa kuin yksin	1 2 3 4 5
h) Leikkiessä / liikkuessa ryhmässä osaan ottaa toiset huomioon	1 2 3 4 5
i) Kaverit motivoivat minua liikkumaan	1 2 3 4 5

3. Kuinka pitkä **matka** sinulla on **kotoa kouluun?**
 - a) 0 - 1 km
 - b) 1 - 3 km
 - c) 3 - 5 km
 - d) 5 - 10 km
 - e) 10 - 20 km
 - f) yli 20 km

4. Arvioi seuraavia **koulumatkaasi** liittyviä väittämiä ympyröimällä oikea vastaus. (1= ei pidä ollenkaan paikkaansa, 5= pitää täysin paikkansa)

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| a) Kuljen aina koulumatkani kävellen/pyöräillen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Pyydän usein kyydin kouluun | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Menen usein vanhempieni kyydillä kouluun | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Kuljen koulumatkani bussilla, koska pääsen ilmaiseksi (Waltti-kortti) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e) Koulumatkaliikunta virkistää ennen koulunalkua | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f) Kaverini vaikuttavat siihen, millä tavalla koulumatkani kuljen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

5. Mitä harrastat? Voit valita useammankin vaihtoehdon.

a) Ohjattua liikuntaa, mitä:

b) Omaehtoista liikuntaa, mitä:

c) Musiikki, kuvataide, mitä:

d) Jokin muu harrastus, mikä:

e) Ei lainkaan harrastuksia

6. Kuinka monta **harrastuskertaa** sinulla on **viikossa**?

- a) 0
- b) 1-3
- c) 4-6
- d) 7-9
- e) 10 tai enemmän

7. Arvioi seuraavia **harrastuksiisi** liittyviä väittämiä ympyröimällä sopiva vastaus. (1= ei pidä ollenkaan paikkaansa, 5= pitää täysin paikkansa).

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| a) Harrastukseni vie liikaa aikaa. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Harrastan samoja asioita kuin kaverini. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Olen vaihtanut harrastuksia kavereiden vuoksi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Olen saanut itse valita harrastukseni. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e) Huolehdin itse, että olen harrastuksissa ajoissa paikalla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f) Huolehdin itse, että minulla on harrastuksiini liittyvät välineet mukana. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g) Saan vanhemmiltani apua harrastukseen kulkemisessa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Unen ja levon merkitys lapsen arjen valinnoissa

8. Mihin aikaan menet koulupäivänä nukkumaan?

Noin klo _____

9. Mihin aikaan heräät kouluamuna?

Noin klo _____

10. Arvioi seuraavia **nukkumiseesi** liittyviä väittämiä ympyröimällä sopiva vastaus (1= ei pidä ollenkaan paikkansa, 5= pitää täysin paikkansa).

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| a) Minulla on kotona sovitut nukkumaanmenoajat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Huolehdin itse sovitusta nukkumaanmenoajoista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Käytän puhelinta nukkumaan käydessä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Osaan käydä ajoissa nukkumaan, jos tunnen itseni väsyneeksi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e) Menen nukkumaan vasta, kun vanhemmat sanovat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f) Herään virkeänä kouluamuisin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g) Koen itseni väsyneeksi koulupäivän aikana | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

11. Lopetan tietokonepelien, pelikonsolien pelaamisen, puhelimella olemisen

- 2 tuntia ennen nukkumaan menoa
- Tunnin ennen nukkumaan menoa
- Puoli tuntia ennen nukkumaan menoa
- Nukkumaan käydessä
- Kun vanhemmat sanovat

Ravitseminen lapsen arjen valinnoissa

12. Arvioi seuraavia **ravitsemukseen** liittyviä väittämiä ympyröimällä sopiva vastaus (1= ei pidä ollenkaan paikkaansa, 5= pitää täysin paikkansa).

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| a) Syön joka päivä viisi ateriaa (aamupala, lounas, välipala, päivällinen, iltapala) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Syön aamupalan ennen kouluun lähtöä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Valitsen itse mitä syön aamupalaksi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Syön koululounaan joka päivä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e) Kokoan itse lounaan lautasmallin mukaisesti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f) Juon vettä koulupäivänä aikana muulloinkin kuin ruokalassa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g) Teen välipalan itse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h) Teen iltapalan itse | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i) Tiedän mitä on terveellinen ruokavalio | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j) Osaan käydä yksin tai kaverin kanssa kaupassa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| k) Esitän toiveita ruokavalioon kotona | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Perheen ja kavereiden merkitys lapsen arjen valinnoissa

13. Mihin käytät **aikasi koulupäivän jälkeen**? Laita numerojärjestykseen 1-5 (1= käytän eniten aikaa, 5= käytän vähiten aikaa)

- Vietän aikaa kavereiden kanssa
- Vietän aikaa perheen kanssa
- Teen läksyjä tai opiskelen muuten
- Harrastuksiin
- Katson televisiota, pelaan tietokoneella, olen puhelimella tms.

14. Kuinka paljon **vietät aikaa päivässä** puhelimella/tietokoneella/tabletilla/televisiota katsellen koulupäivän jälkeen?

- a) Alle tunnin
- b) 1-2 tuntia
- c) 2-3 tuntia
- d) Yli 3 tuntia

15. Arvioi seuraavia **koulupäivän jälkeiseen ajankäyttöön** liittyviä väittämiä (1= ei pidä ollenkaan paikkaansa, 5= pitää täysin paikkansa).

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| a) Teen läksyt heti koulupäivän jälkeen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Aloitan itsenäisesti läksyjen tekemisen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Teen läksyt yhdessä vanhempien kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Voin kysyä tarvittaessa vanhemmilta apua läksyihin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e) Keskustelen vanhempien kanssa päivän kuulumisista joka päivä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f) Käyn vanhempieni kanssa kaupassa viikoittain ja voin vaikuttaa ostosvalintoihin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g) Teen perheen kanssa yhdessä ruokaa viikoittain | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h) Minulla on sovitut kotiintuloajat koulupäivinä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i) Minulla on sovitut kotiintuloajat viikonloppuna | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j) Noudatan sovittuja kotiintuloaikoja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| k) Vietän aikaa kavereiden kanssa heti koulun jälkeen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| l) Vietän aikaani puhelimella, tietokoneella pelaten ym. heti koulun jälkeen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| m) Voisin pelata vähemmän tietokoneella, puhelimella, ym. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

16. Arvioi seuraavia **perheeseesi** liittyviä väittämiä ympyröimällä sopiva vastaus (1=ei pidä ollenkaan paikkaansa, 5=pitää täysin paikkansa).

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Haluaisin enemmän yhteistä aikaa perheen kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Haluaisin enemmän yhteistä tekemistä perheen kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Haluaisin enemmän yhdessä laiskottelua perheen kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Sovin yhdessä vanhempien kanssa arkeeni liittyviä sääntöjä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e) Saan riittävästi tukea koulunkäyntiini perheeltäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f) Saan riittävästi tukea ja kannustusta harrastuksiini perheeltäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

17. Arvioi seuraavia **kavereihin ja kouluun** liittyviä väittämiä ympyröimällä sopiva vastaus (1= ei pidä lainkaan paikkaansa, 5= pitää täysin paikkansa).

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| a) Minulla on kavereita | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b) Kavereiden kanssa oleminen on tärkeää | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c) Viihdyn koulussa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d) Koen oppimisen tärkeänä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e) Saan mennä koulun jälkeen kavereille | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f) Kotiini saa tulla kavereita koulun jälkeen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g) Vietän illalla aikaa kavereiden kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h) Vanhemmat tutustuisivat kavereihini | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i) Vanhempani tietävät missä olen iltaisin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j) Kerron kotona vanhemmilleni missä vietän aikaa kavereiden kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Arjen hallinta lapsen omassa toimijuudessa/oman toimijuuden näkökulmasta

18. Arvioi kuinka hyvin seuraavat väittämät pitävät paikkansa? (1= ei pidä ollenkaan paikkaansa, 4= pitää täysin paikkansa)

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| a) Hallitsen ajankäyttöäni hyvin. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| b) Pystyn vaikuttamaan omaan elämäni ja arkeeni | 1 | 2 | 3 | 4 |
| c) Saan hoidettua minulle annetut tehtävät ajallaan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| d) Ehdin viettää riittävästi aikaa perheeni kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| e) Ehdin viettää riittävästi aikaa kavereideni kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 |
| f) Ehdin tekemään koulutehtävät mielestäni riittävän hyvin | 1 | 2 | 3 | 4 |

19. Miten mielestäsi oma arkesi sujuu?

- a) Hyvin
- b) Melko hyvin
- c) Melko huonosti
- d) Huonosti

OPINNÄYTETYÖN KYSELYLOMAKE**Saatekirje**

Hyvä 6.-luokkalainen,

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä kuudesluokkalaisen oman toiminnan vahvistamisesta arjen valinnoissa. Tutkimuksen ohjaajana toimii yliopettaja Marja-Leena Kauronen.

Tutkimuksemme lähtökohtana on kuudesluokkalaisen oman toimijuuden vahvistaminen arjen hyvinvoinnissa. Työssämme arjen hyvinvointia tarkastellaan liikunnan, unen, ravitsemuksen, perheen ja kavereiden kautta.

Tutkimuksen aineisto kerätään oheisella kyselylomakkeella ja siihen vastataan nimettömästi. Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti sekä tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen. Vastauksia käytetään vain tämän opinnäytetyön analysointiin.

Ohjeet kyselyyn vastaamiseen

Lue kysymykset huolellisesti ja valitse vastausvaihtoehdoista parhaiten mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto. Vastaa ympyröimällä tai rastittamalla sopiva vastaus.

Vastaa kaikkiin kysymyksiin.

Kiitos osallistumisesta tutkimukseemme!

Kirsi Liikanen, Mirva Sievänen ja Tarja Särkkä

Terveydenhoitajaopiskelijat

Terveysala ja ensihoito

XAMK, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

TUTKIMUSLUPAPYYNTÖ**6A-luokkalaisen oppilaan huoltajalle**

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä kuudesluokkalaisen oman toiminnan vahvistamisesta arjen valinnoissa. Tutkimuksen ohjaajana toimii yliopettaja Marja-Leena Kauronen.

Tutkimuksemme lähtökohtana on kuudesluokkalaisen oman toimijuuden vahvistaminen arjen hyvinvoinnissa. Työssämme arjen hyvinvointia kartoitetaan liikunnan, unen, ravitsemuksen, perheen ja kavereiden kautta.

Tutkimuksen tekemiseen on saatu lupa Kalevankankaan koulun rehtorilta Janne Syrjäläiseltä. Keräämme tutkimuksen aineiston kyselylomakkeella. Tutkimukseen vastataan nimettömästi ja aineistoa käsitellään luottamuksellisesti sekä tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen. Vastauksia käytetään vain tämän opinnäytetyön analysointiin.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu koulupäivän aikana, eikä siitä aiheudu erityisjärjestelyitä. Toivomme, että lapsenne voi osallistua tutkimukseemme. Tuloksista kerromme teille marras-joulukuun aikana.

Jos mielestänne lapsenne ei saa osallistua kyselyyn voitte Wilman kautta ilmoittaa asiasta opettaja Kati Turkulaiselle.

Kiitos yhteistyöstä!

Ystävällisesti,
Kirsi Liikanen, Mirva Sievänen ja Tarja Särkkä
Terveydenhoitajaopiskelijat
Terveysala ja ensihoito
XAMK, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

TUTKIMUSLUPA
Hakemus ja päätös

Saapumispäivä	Diarinumero
---------------	-------------

HAKEMUS

1 Tutkimusluvan hakijan/hakijoiden tiedot	Sukunimi ja etunimi (yhteyshenkilö)	
	Liikonen Kertti	
	Lähiosoite	
	Kotokylä 6	
	Postinumero	Postitoimipaikka
	50600	Mikkeli
	Puhelinnumero	Sähköpostiosoite
	044 5858 871	okk002@cdu.xamk.fi
	Sukunimi ja etunimi	
	Mirva Sivänen / Tarja Järkkä	
Lähiosoite		
Postinumero		
Postitoimipaikka		
Puhelinnumero		
Sähköpostiosoite		
Tutkimus-/oppilaitos, johon tutkimus tehdään		
Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu, XAMK		
Koulutusohjelma		
Terveydenhoitaja		
2 Tutkimuksen ohjaaja(t)	Sukunimi ja etunimi	
	Kauronen Marja-Leena	
	Oppiarvo/ammatti	
	Yliopettaja	
	Toimipaikka	
	XAMK, Kouvola Kampus	
	Toimipaikan osoite	
	Paraatinkenttä 7, 45100 Kouvola	
	Puhelinnumero työhön	Sähköpostiosoite
	044 702 8441	marja-leena.kauronen@xamk.fi
Sitoudun ohjaamaan tutkimusta		
Päiväys	Allekirjoitus	
Kouvolassa 5.9.2018	Marja-Leena Kauronen	
3 Tutkimuksen kuvaus	Lyhyt kuvaus tutkimuksen sisällöstä ja menetelmästä (nimi, keskeiset tavoitteet, tutkimusmenetelmät, kohderyhmä)	
	G. luokkalaisten oman toiminnan vahvistaminen arjen valinnoissa, kvantitatiivinen tutkimus • kyselylomake • Kalevankankaan koulun 6A-luokka (24 oppilasta)	

 Liitteenä tutkimussuunnitelma

3 Tutkimuksen kuvaus (jatkuu edelliseltä sivulta)	Tutkimuksen taso <input type="checkbox"/> Väitöskirja <input type="checkbox"/> Lisensiaattitutkimus <input type="checkbox"/> Pro gradu <input checked="" type="checkbox"/> AMK-opinnäytetyö <input type="checkbox"/> Muu, mikä	
	Tutkimuksen kohdeyksikkö hyvinvointipalveluissa <i>Kalevanhankaan kouluun GA-luokka</i>	
	Pääasiallinen tutkimustapa/-menetelmä <input checked="" type="checkbox"/> Kysely <input type="checkbox"/> Haastattelut <input type="checkbox"/> Asiakirja-/tilastoanalyysi <input type="checkbox"/> Havainnointi <input type="checkbox"/> Muu, mikä	
	Aineiston suunniteltu keruu-aika Aikaa	Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika Päättyy <i>12/18</i>
4 Tutkimuksen toteutus	Onko tutkimuksen kohteena henkilö/henkilöitä, jonka/joiden osallistumisesta päättää huoltaja tai edunvalvoja? <input checked="" type="checkbox"/> Kyllä (selvitä Lisätietoja-kohtaan, miten huoltajan suostumus hankitaan) <input type="checkbox"/> Ei	
	Käsitelläänkö tutkimuksessa henkilötietoja? <input type="checkbox"/> Kyllä <input checked="" type="checkbox"/> Ei	
	Muodostuuko tutkimusta tehtäessä henkilötietopohjainen tutkimusrekisteri? <input type="checkbox"/> Kyllä (täytyy myös Tutkimusrekisteritiedot-lomake) <input checked="" type="checkbox"/> Ei	
	Käytetäänkö tutkimuksessa jo olemassa olevien rekistereiden tietoja? <input type="checkbox"/> Kyllä (selvitys Lisätietoja-kohtaan) <input checked="" type="checkbox"/> Ei	
	Lisätietoja (esim. viittaukset tutkimussuunnitelman eri kohtiin) <i>Huoltajan suostumus Wilman kautta</i>	
	Arvio osallistuvan henkilökunnan työajan käytöstä <i>Max 1h</i>	
Arvio, miten tutkimus hyödyntää kaupungin palvelujen kehittämistä <i>Tuo tietoa G. luokkalaisten ajasta ja omakimijyydestä</i>		
5 Yhteys- henkilö(t)	Tutkimusluvan myöntämisen edellytyksenä on, että hakija on ollut yhteydessä siihen hyvinvointipalvelujen yksikköön, johon tutkimus kohdistuu. Asianomaisen yksikön yhteyshenkilö(t) nimetään alla oleviin kohtiin.	
	Nimi <i>Kati Turkulainen</i>	Puhelinnumero <i>015-366 479</i>
	Yksikkö <i>Kalevanhankaan koulu</i>	Sähköposti <i>Kati.Turkulainen@edu.mikkeli.fi</i>
	Nimi	Puhelinnumero
Yksikkö	Sähköposti	

6 Tutkimuksen tekijän/ tekijöiden sitoumus ja allekirjoitukset	Sitoudun siihen, että en käytä saamiani tietoja asiakkaan, hänen läheistensä tai [REDACTED] kaupungin vahingoksi enkä luovuta saamiani henkilötietoja ulkopuolisille, vaan pidän ne salassa. Tutkimustulokset esitän niin, ettei niistä voida tunnistaa yksittäistä henkilöä tai perhettä. Noudatan henkilötietolaissa ja muualla lainsäädännössä mainittuja säännöksiä henkilötietojen käsittelystä ja salassapidosta.
	Päiväys Allekirjoitus ja nimenselvennys 5/9.18 Kirri Liikane Kirri LIIKANEN
	Päiväys Allekirjoitus ja nimenselvennys 5/9.18 Mirva Sievänen Mirva Sievänen 5/9.18 Jari Vainio Jari Vainio
7 Hakemuksen liitteet	<input checked="" type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelma <input checked="" type="checkbox"/> Kysely-/haastattelu- yms. lomake <input type="checkbox"/> Aineistonkeruulomake <input checked="" type="checkbox"/> Muu aineiston keruuseen liittyvä materiaali (esim. yhteydenottokirje) <input type="checkbox"/> Huoltajan suostumus <input type="checkbox"/> Tutkimusrekisteritiedot
8 Hakemuksen palautus	Täytetty ja allekirjoitettu tutkimuslupahakemus liitteineen toimitetaan [REDACTED] hyvinvointipalvelujen kirjaamoon.

PÄÄTÖS

Tutkimuslupa-päätös	<input type="checkbox"/> Tutkimuslupa myönnetään seuraavin ehdoin: 1. Tutkija sitoutuu tietojen käsittelyssä noudattamaan henkilötietolain määräyksiä. 2. Tutkimuksessa mahdollisesti syntyvät yksittäisten henkilöiden tietoja koskevat tutkimusrekisterit hävitetään tai arkistoidaan henkilötietolaissa edellytetyllä tavalla. 3. Mahdollisesti tarvittavassa suostumusasiakirjassa tulee ilmetä ao. henkilön lupa käyttää häntä koskevia tietoja, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus ja henkilöiden mahdollisuus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen heti niin halutessaan. 4. Tutkimuksen valmistuttua tutkimusraportti toimitetaan asianomaiselle yhteyshenkilölle ja hyvinvointipalvelujen kirjaamoon. 5. Jos tutkimus keskeytyy, siitä ilmoitetaan yhteyshenkilölle ja tutkimusluvan myöntäjälle. 6. Alaikäisten lasten haastatteluun pyydetään aina huoltajien kirjallinen lupa. 7. Lupa voidaan peruuttaa, jos lupapäätöksen ehtoja rikotaan, jolloin luvansaajan on palautettava tutkimusta varten saamansa tiedot. 8. Lupa on voimassa hakemuksessa määritellyn ajan. Muu, mikä: <input type="checkbox"/> Tutkimuslupaa ei myönnetä seuraavin perusteluin:
Allekirjoitus	Päiväys Päätöksentekijän allekirjoitus, nimenselvennys ja virka-asema ML 10. 9. 2018 [Signature] JARNE STÄHÖNEN, KEHÄRI
Päätöksen jakelu	1. Hakija, lähetetty (pvm.) 2. Yhteyshenkilö 3. Tutkimusluparekisterin pitävä
Huomioitavaa	- Tutkimusluvan myöntäminen ei velvoita tutkimuksen kohteita osallistumaan tutkimukseen. - Tutkijan on neuvoteltava aina erikseen tutkimuskohteena olevien organisaatioiden kanssa tutkimukseen osallistumisesta ja kohteen nimen mainitsemisesta tutkimusraportissa. - Tutkimuksen teko ei saa häiritä tutkimuskohteen toimintaa.

18.5.2016

TUTKIMUSTAULUKKO

Tekijä, tutkimuksen nimi, vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkimusmenetelmät	Tutkimustulokset
Laakkonen Mari 2017 Aktiivinen välitunti, rauhallinen oppitunti. Fyysisen aktiivisuuden vaikutus oppitunnin aikaiseen keskittymiskykyyn alakoulussa. Pro Gradu -tutkielma	Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää, miten tutkimusta varten järjestetty viikon mittainen välitunti liikuntatoiminta vaikuttaa oppilaan keskittymiskykyyn ja työskentelyyn oppitunnilla.	Kvalitatiivinen toimintatutkimus	Liikunnalla on selviä positiivisia vaikutuksia oppimiseen ja koulutautumismotivaatioon. kolmos-nelosluokkalaiset pitivät välituntiliikuntaa tärkeänä oppitunnilla jaksamisensa kannalta. 5-6. luokkalaisista Suurin osa oppilaista koki välituntiliikunnan olleen tärkeää ja vaikuttaneen positiivisesti koulussa jaksamiseen ja oppituntityöskentelyyn.
Kantomaa M, Tamme- lin T., Ebeling H., Taa- nila A. 2010 Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Väitöskirja	selvittää liikunnan yhteyksiä nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. Lisäksi selvitettiin liikunnan, terveyden, koulutuksen ja perheen sosioekonomisen asemankeskinäisiä suhteita.	+	tutkimuksen perusteella vanhempien sosioekonominen asema, sekä nuorten liikunta-aktiivisuus, tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöt, koettu terveys ja koulumenestys ovat yhteydessä toisiinsa ja muodostavat nuorten elämänsäntien kannalta merkittävän kokonaisuuden.
Hiltunen, Anna-Riina Kuudesluokkalaisten oppilaiden liikunta-aktiivisuuden yhteydet kouluun kiinnittymiseen ja arjen hallintaan. 2017 Pro gradu -tutkielma	selvittää liikunta-aktiivisuuden yhteyksiä oppilaiden kouluun kiinnittymiseen ja arjen hallinnan kokemuksiin	Mixed methods-lähestymistapa, jossa pyritään yhdistämään kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen vahvuuksia	Liikunta-aktiivisuudella on väillinen positiivinen yhteys kouluun kiinnittymiseen sekä liikunta-aktiivisuudella on myönteinen yhteys arjen hallinnan kokemuksiin.
THL, 2017 Kouluterveyskysely	Lasten ja nuorten hyvinvoinnin tarkastelu	kysely	4. ja 5. luokkien, 8. ja 9. luokkien, lukion ja ammatillisen oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden alueellinen vertailu

<p>Syrjänen Tiina. 2018</p> <p>Kuudesluokkalaisten pedagoginen hyvinvointi ja tavoiteorientaatioprofiilit.</p> <p>Pro-gradu -tutkielma</p>	<p>Selvittää millaisena eri pedagogisen hyvinvoinnin osa-alueet näyttäytyvät oppilaan arjessa heidän oman kokemuksen pohjalta. Lisäksi kartoitetaan samojen oppilaiden motivoitumista koulunkäyntiin tavoiteorientaatioprofiloinnin avulla.</p>	<p>Kvantitatiivinen kysely</p>	<p>Kokemukset pedagogisen hyvinvoinnin toteutumisessa omassa kouluarjessaan olivat keskiarvoisesti myönteisiä. Hyvinvoinnin kokemisessa oli laajoja yksilöllisiä eroja. Mahdollisuuksista vaikuttaa koulutyöhön sekä opettajalta saatavasta päivittäisestä positiivisesta huomiosta raportoitiin kielteisemmin.</p>
<p>Stenwall Elina 2009</p> <p>"Sellast ihan tavallist arkee" Helsinkiläisten 3. – 6. luokkalaisten arki ja ajankäyttö</p> <p>Tutkimus</p>	<p>Antaa kattava kuva Helsinkiläisten lasten arjesta ja ajankäytöstä</p>	<p>Kvantitatiivinen sekä kvalitatiivinen tutkimus</p>	<p>Ongelmia, epäonnistumisen kokemuksia ja jaksamattomuutta lasten arkeen tuovat liian suuret vaatimukset ja korkealle asetetut tavoitteet. "Lasten hyvä arki kiteytyy aktiivisen tekemisen ja rauhallisen oleilun tasapainossa."</p>
<p>Tilles-Tirkkonen Tanja 2016</p> <p>Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen</p> <p>Väitöskirja</p>	<p>Tutkia kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumuksia ja syömisen taitoa ja niihin yhteydessä olevaa minäkuvaa ja mahdollisuutta edistää niitä, kouluravitsemuskasvatuksen keinoin.</p>	<p>Kvalitatiivisen ja kvantitatiivisen tutkimuksen yhdistelmä</p>	<p>Koululounaan täysipainoisuus vaikuttaa tasapainoiseen ravitsemukseen koulun ulkopuolellakin. Tasapainoiset ruokailutottumukset tukevat lapsen tasapainoista minäkuvaa. Perhetekijät vaikuttavat lasten ruokailutottumuksiin. Ravitsemuskasvatus pitää aloittaa kouluissa riittävän varhain (koko ala-aste).</p>

Liite 6

MITTAUKSEN LUOTETTAVUUS: Teoreettisten käsitteiden operationalisointi ja mittauksen luotettavuuden tarkastelu

Tutkimuskysymykset	Teoria/ Käsite, sivunro	Analyysi- menetelmä	Kyselylomakkeen teema	Kyselylomakkeen kysymys t kysymykset numeroittain
1. Miten voidaan vahvistaa 6. luokkalaisen omaa toimijuutta arjen hyvinvoinnissa?	s.11-14: Liikunta kaverit, harrastukset, koulumatkaliikunta s. 14-17: Uni ja lepo ruutu aika, unirytm, s. 17-21: Ravitsemus terveellisyys, omat valinnat, osallistuminen s. 22-24: Perhe ja kaverit harrastukset, vapaa-aika, ruutu aika, sosiaalisuus s. 7- 24: oppiminen, koulu, vanhemmat, kaverit, harrastukset, päivärytmi	SPSS	Liikunta lapsen arjen valinnoissa Unen ja levon merkitys lapsen arjen valinnoissa Ravitsemuksen merkitys lapsen arjen valinnoissa Perheen ja kavereiden merkitys lapsen arjen valinnoissa Arjen hallinta	2: e, 4: a, b, c, d, f, 7: d, e, f, 8, 9, 10: b, d, e, 11 12: a, b, c, d, e, f, g, h, j, k 15: f, g 2: c, d, e, g, h, i, 4: f, 11, 12: j, 13, 14, 15: a, b, c, d, e, f, g, j, k, l, m, 16: d, 17: e, f, g, j 18: c, d, e, f 7: a, e, f, 10: b, d, e, 11, 12: i, e, f, 14, 15: a, b, e, j, m, 16: d 17: a, b, c, d, i, j, 18: a, b, c, e, f, 19
2. Miten voidaan lasten mielestä vahvistaa heidän voimavaroja arjen valinnoissa?	3 Arjen ja hyvinvoinnin vaikutus lapseen 3.1 3.2 3.3 3.4	SPSS	Arki ja hyvinvointi Liikunta uni Ravitsemus Perhe ja kaverit	1-19

2.1 Miten lapsi voi liikunnalla vahvistaa voimavarojaan?	3.1 Liikunnan merkitys arjen hyvinvoinnissa s.11 psyykinen vaikutus, sosiaalinen vaikutus s.12 Liikuntasuositus, koulumatkaliikunta, harrastukset, omatoimisuus, sosiaalisuus s.13 sosiaalisuus	SPSS	Liikunta lapsen arjen valinnoissa	1, 2: a, d, e, f, g, h, 3, 4: e, 7: d, g, 2: a, c, d, e, f, g, h, i, 4: e, f, 1, 2: a, b, c, d, e, f, g, h, i, 3, 4: a, b, c, d, e, f, 5: a, b, c, d, e, 6, 7: a, b, c, d, e, f, g 2: c, d, e, g, h, i, 4: f, 7: b, c,
2.2 Miten lapsi voi unella ja levolla vahvistaa voimavarojaan?	3.2 Unen merkitys arjen hyvinvoinnissa s. 14-17 päivärytmi	SPSS	Unen ja levon merkitys lapsen arjen valinnoissa	8, 9, 10, 11 10: b, c, d, e, f, 11,
2.3 Miten lapsi voi ravitsemuksella vahvistaa voimavarojaan?	3.3 Ravitsemuksen merkitys arjen hyvinvoinnissa s. 17-21 Ravitsemussuositus	SPSS	Ravitsemuksen lapsen arjen valinnoissa	12: a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, 15: f, g
1. Miten lasten mielestä perhe / kaverit voivat tukea heitä arjen valinnoissa?	3.4 Perheen ja kavereiden merkitys arjen hyvinvoinnissa s. 21-24: turvallisuus, sosiaalisuus, säännöt	SPSS	Perheen ja kavereiden merkitys lapsen arjen valinnoissa	2: d, e, g, i, 4: c, f, 7: b, c, d, g, 10: a, e, 12: k, 13, 14, 15: c, d, e, f, g, h, i, k 16: a, b, c, d, e, f, 17: a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, 18: b, d, e, f
3.1 Millaista tukea lapset toivovat perheeltään?	3.4 perheen ja kavereiden merkitys arjen hyvinvoinnissa. s. 21-24: turvallisuus, sosiaalisuus, tuki, säännöt	SPSS	Perheen ja kavereiden merkitys lapsen arjen valinnoissa	4: b, c, 7: g, 10: a, e, 11, 12: k, 14, 15: c, d, e, f, g, h, i, j, 16: a, b, c, d, e, f, 17: e, f, h, i, j, 18: d, e,

