

Opinnäytetyö: (AMK)
Sosiaalian koulutusohjelma
Toiminnalliset menetelmät
2015

Jarmo Aalto

LIIKUNNAN LISÄÄMINEN VIRUSMÄENTIEN LASTENKODIN ARJESSA

– liikunnan vuosisuunnitelma



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma | Toiminnalliset menetelmät

Syky 2015 | 43 + 25

Heli Virjonen

Jarmo Aalto

LIIKUNNAN LISÄÄMINEN VIRUSMÄENTIEN LASTENKODIN ARJESSA - LIIKUNNAN VUOSISUUNNITELMA

Liikunnan vuosisuunnitelma on toiminnallinen kehittämishanke Virusmäentien lastenkotiin, joka on Turun kaupungin sijaishuoltoyksikkö. Vuosisuunnitelman lisäksi on tehty kirjallinen tuotos, Opasvihko. Sen perusteena on lasten ja työntekijöiden liikunnan lisääminen sekä aktivointi. Vuosisuunnitelma on käytössä, ja se on työyhteisön muokattavissa lastenkodin tarpeita parhaiten vastaavaksi.

Liikunnan vuosisuunnitelman tarkoitus on lisätä lastenkodin työntekijöiden tietoisuutta arki- ja vapaa-ajan liikunnasta, lisätä liikkumista sekä antaa henkilöstölle työkaluja toteuttaa liikuntaa mahdollisimman monipuolisesti. Työn tavoite ja tarkoitus on lisätä lastenkodin lasten liikuntaa ja vähentää passiivista istumista sekä ruutuaikaa. Liikunnan vuosisuunnitelma tulee koko lastenkodin käyttöön. Jokainen työntekijä voi itse käyttää suunnitelmaa tarpeidensa mukaan. Vuosisuunnitelman tarkoitus on helpottaa ja nopeuttaa vuorossa olevien työntekijöiden työnsuunnittelua. Tämän uuden toimintamallin avulla liikunnan määrä ja laatu paranevat Virusmäentien lastenkodissa.

Kehittämishanke koostuu teoriaosuudesta sekä liikunnan vuosisuunnitelmasta ja Opasvihkosta. Liikunnan vuosisuunnitelman teoreettisena viitekehyksenä on lasten- ja nuorten liikuntasuosituksat, liikunnan terveysvaikutukset sekä yhteisöllisyys ja osallisuus. Tämän lisäksi Opasvihko sisältää kuukausittain vaihtuvat liikuntateemat sekä yleisohjeet arki- ja vapaa-ajan liikunnan lisäämiseksi.

ASIASANAT:

Lastenkoti, liikunta, yhteisöllisyys ja osallisuus, liikunnan vuosisuunnitelma

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services | Activating methods

Autumn 2015 | 43 + 25

Heli Virjonen

Jarmo Aalto

INCREASING PHYSICAL ACTIVITY AT THE VIRUSMÄENTIE CHILDREN'S HOME – THE ANNUAL PHYSICAL ACTIVITY PLAN

The annual physical activity plan is a functional development project for one of Turku's substitute care units, the Virusmäentie children's home. In addition to the annual plan, the project also included a written guidebook. Its purpose is to activate children and employees and increase their amount of exercise. The annual plan is now implemented and the work community can accommodate it so that it fits the needs of the children's home.

The purpose of the annual plan is to increase the employees' knowledge on incidental and recreational exercise, to increase exercising in general and offer the staff the adequate tools to implement versatile physical activities in everyday life. The objective of the thesis is to increase physical activity in children's homes and reduce passive lounging and children's screen time. The annual plan is meant for the whole children's home. Each employee can implement the plan according to his/her own needs. The purpose of the annual plan is to help the employees to formulate their working plans during work shifts. With this new operational model, the amount and quality of physical activities will turn around at Virusmäentie children's home.

The development project consists of a theoretical part, an annual physical activity plan and a guidebook. The theoretical framework of the annual physical activity plan consists of physical activity recommendations for children and adolescents and the description of health benefits, communality and inclusivity. In addition, the guidebook contains different exercise themes each month and some general guidelines on how to increase incidental and recreational exercise in everyday life.

KEYWORDS:

Children's home, physical activity, exercise, communality, inclusivity, annual physical activity plan

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Kehittämishankkeen tausta	8
2.2 Kehittämishankkeen tavoite ja tehtävä	9
2.3 Kehittämissympäristönä Virusmäentien lastenkoti	10
3 LIIKUNNAN MERKITYS YHTEISKUNNALLISELLA TASOLLA	12
3.1 Lasten ja nuorten liikunnan lisäämisen yhteiskunnallinen perustelu	12
3.2 Vähäisen liikunnan aiheuttamat terveystaloudelliset kustannukset	14
4 LIIKUNNAN MERKITYS LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINNILLE	15
4.1 Liikunnallisen aktiivisuuden vaikutus lapsiin ja nuoriin	15
4.2 Liikunnasta hyvinvointia lapsille ja nuorille	17
4.3 Lapsi oppii liikkumalla	18
5 YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISUUS	20
5.1 Yhteisöllisyyden merkitys	20
5.2 Yhteisöllisyyden edistäminen	21
5.3 Lasten ja nuorten toiminnallinen osallisuus	23
5.4 Lasten ja nuorten osallisuus sijaishuollossa	24
6 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN	27
6.1 Kehittämishankkeen aikataulu ja vaiheet	27
6.2 Toimijoiden osallistaminen kehittämishankkeeseen	30
6.3 Kehittämisen menetelmät	33
7 KEHITTÄMISHANKKEEN TUOTOS	37
7.1 Liikunnan vuosisuunnitelma Virusmäentien lastenkotiin	37
7.2 Jatkokehittämistyö	38
8 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTIA JA POHDINTAA	40
8.1 Arviointia ja pohdintaa	40
8.2 Kehittämishankkeen onnistumiset ja haasteet	42
8.3 Ammatillinen kasvu	43

LÄHTEET

44

LIITTEET

Liite 1. Raportti kehittämishankkeen info-tilaisuudesta työyhteisölle

Liite 2. Raportti kehittämishankkeen info-tilaisuudesta lastenkodin lapsille

Liite 3. Anomus

Liite 4. Tuotos liikunnan vuosisuunnitelmasta – Opasvihko

KUVAT

Kuva 1. Malli seurantakalenterista.

29

Kuva 2. Lastenkodin liikuntapäivä kesäkuussa.

31

Kuva 3. Lahjoituksina saadut liikuntavälineet.

36

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämishankkeen aikataulut ja vaiheet.

28

1 JOHDANTO

Olen huolestunut lasten liikkumattomuudesta, ja sama aihe puhuttaa myös yhteiskunnallisella tasolla. Yhteiskunnallisissa keskusteluissa, tutkimuksissa ja eri artikkeleissa pohditaan keinoja, miten lasten arkiliikuntaa voitaisiin lisätä ja passiivista ruutuaikaa vähentää. Myös hallitus on hallitusohjelmassa tarttunut asiaan ja on lisäämässä kouluissa liikuntaa.

Lasten liikkumattomuudesta huolestuneena päätin toteuttaa kehittämishankkeen liikunnan lisäämiseksi Virusmäentien lastenkodissa. Myös oman liikunta- ja urheilustaustani tuomat myönteiset kokemukset vaikuttivat aihevalintaan. Toteutin lastenkotiin toiminnallisen kehittämishankkeen: liikunnan vuosisuunnitelman, Opasvihkon. Yhteisten liikuntakokemusten kautta yhteisöllisyys ja osallisuus vahvistuvat. Lastenkodin ohjaajat voivat kukin omalla panoksellaan ja innostuneisuudellaan vaikuttaa lasten liikunnan tuottamiin kokemuksiin.

Kun lapsi asuu lastensuojelulaitoksessa, laitos on lapsen koti. Lastenkodissa lasta tuetaan ihmissuhteiden ylläpitämisessä. Lastensuojelulaitoksissa eletään kodinomaisissa olosuhteissa, ja lapsen vanhemmat sekä sukulaiset saavat vierailulla sovitusti vierailuaikojen puitteissa. Jokaiselle lapselle on nimetty omahoitaja, joka huolehtii lapsen käytännön asioista. Lastenkodeissa tehtävän perheytyön tavoitteena on vanhemmuuden vahvistaminen ja perheen vuorovaikutuksen kehittäminen. (Turun kaupunki 2015.)

Työskentelen ohjaajana Turun kaupungin Virusmäentien lastenkodissa. Mielestäni lasten ja nuorten liikkuminen jää helposti liian vähäiseksi, mikäli siihen ei panosteta suunnitelmallisesti. Ilman ohjaajien aktiivista ohjausta lastenkodin arki saattaa olla lapsille passivoivaa, mutta liikunnalla on lapsiin kokonaisvaltaisesti aktivoiva vaikutus. Olen kokenut, että lisääntynyt liikunta on vahvistanut lasten itsetuntoa, edistänyt oppimista, yhteisöllisyyttä sekä osallisuutta.

Virusmäentien lastenkoti on kuin mikä tahansa koti, josta lapset käyvät koulussa ja harrastamassa sekä tapaavat ystäviään ja läheisiään. Myös kasvatustyö lastenkodeissa on normaalia kasvatusta; välitetään ja kannustetaan, mutta myös rajoitetaan ja suojellaan lasta. (Ihalainen & Kettunen 2011, 233.)

Mutta miten liikunnasta tulisi lastenkodin arjessa säännöllisempää toimintaa? Tein kehittämishankkeestani toiminnallisen, ja tavoitteeni oli suunnitella ja laatia lastenkotiin vuosisuunnitelma liikunnan lisäämiseksi. Vuosisuunnitelmaani sain työyhteisön tuen, ja lastenkodin lapset olivat myös kehittämishankkeessa mukana. Tavoitteenani oli koko yhteisön motivoiminen toiminnallisen kehittämishankkeen taakse. Koin erityisen tärkeäksi saada työyhteisön mukaan vuosisuunnitelman suunnitteluun ja toteuttamiseen. Uskon, että lapset ja nuoret innostuvat, mikäli lastenkodin ohjaajat innostuvat ja osallistuvat.

Kehittämäni työtapaa kutsun menetelmäksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan menetelmä on laajempi kokonaisuus, jossa on määriteltäviä periaatteita, prosesseja ja tapoja, joita menetelmässä käytetään. Menetelmän luomisessa on käytetty yleensä tutkimus- ja kehittämistyötä, ja työtapana on kokonaisvaltainen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Vuosisuunnitelmani sijoittuu menetelmän, työtavan ja työvälineen määritelmien rajapinnoille. Menetelmälleni on määriteltävä tavoite ja tapa ja miten sitä käytetään. Kehittämistyön taustalla on lähes vuoden työ. Menetelmä on vakiintunut työyhteisön käyttöön.

Kehittämöraportissani esittelen kehittämistoiminnan lähtökohdat, taustat ja ympäristön. Raportissa kuvaan kehittämistyön etenemistä, aina valmiiseen tuotokseen asti.

2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Kehittämishankkeen tausta

Suunnitellessani tulevaa kehittämishanketta, oli selvää, että halusin tehdä toiminnallisen työn, jonka avulla saan tuotettua jotakin konkreettista menetelmää lastenkodin arkeen ja sen kehittämiseen. Yhtenä tavoitteenani oli, että työskentelen hankkeen tiimoilta yhdessä lasten ja työyhteisön jäsenten kanssa. Ajatuksenani oli kehittää liikunnan lisäämiseksi vuosisuunnitelma. Vuosisuunnitelmasta tulee kirjallinen tuotos, Opasvihko. Työyhteisön kanslian tietokoneen työpöydälle tulee Opasvihkon sähköinen versio Document (docx) muotoon. Tavoitteeni on lisätä lastenkodin arjen ja vapaa-ajan liikuntaa ja tuottaa tuotos, joka tukee ja nopeuttaa sekä mahdollistaa menetelmän käyttöä.

Esitin lastenkodin vastaavalle ohjaajalle ja koko työyhteisölle kehittämishankkeen liikunnan lisäämisestä ja siihen liittyvästä vuosisuunnitelmasta. Keskusteluiden jälkeen sain varmistuksen hankkeen toteuttamiselle. Suunnitelma kehittyi nopeasti ideaksi ja vastaa omalta osaltaan yhteiskunnassa esiintyvään lasten liikkumattomuuden haasteeseen. Toimeksiantajaa ei kehittämishankkeelle ole, vaan se perustuu omaan pitkään kokemukseeni liikunnan merkityksellisyydestä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena. Työskentelen Virusmäentien lastenkodissa ohjaajana, ja omat kokemukset yhteisistä liikuntakokemuksista vahvistivat hankkeen merkitystä pysyväksi menetelmäksi.

Pohdin erilaisia tapoja yhdistää lasten ja ohjaajien osallisuutta liikunnan lisäämiseksi lastenkodin toiminnassa. Pohjustin kehittämishanketta avoimella ja motivoivalla tavalla. Esittelin henkilöstölle ja lapsille info-tilaisuuksissa liikunnan merkitystä lasten ja nuorten arjessa. Kerroin, miten liikuntaa lisätään kaikkia mahdollisimman hyvin motivoivalla tavalla sekä miten lasten ja aikuisten osallisuus saadaan lisääntymään. Lähtökohtana oli saada koko lastenkodin yhteisö kehittämishankkeen taakse.

2.2 Kehittämishankkeen tavoite ja tehtävä

Kehittämishankkeen tavoite on saada lastenkodin lapset ja työyhteisö aktiivisiksi toimijoiksi. Hankkeen tavoitteena oli valmistaa liikunnan vuosisuunnitelma, johon tulee kuukausittain ja vuoden aikojen mukaan vaihtuvat teemat ja eri liikuntamuodot sekä hyperlinkit liikuntapaikkojen ja -tilojen nettisivustoille. Vuosisuunnitelman tavoitteena on tukea, nopeuttaa ja helpottaa ohjaajien työn suunnittelua. Vuosisuunnitelma ja liikuntakansio ovat työyhteisön käytössä, ja niihin voi jokainen laittaa omia ideoita, vinkkejä sekä ehdotuksia. Liikuntasuunnitelman on tarkoitus jäädä pysyväksi työmenetelmäksi lastenkotiin. Isoin ja tärkein tavoite on lisätä lastenkodissa asuvien lasten liikuntaa arjessa ja vapaa-aikana monipuolisesti, sekä saada lapset motivoitumaan eri liikuntaharrastusten pariin.

Kehittämishankkeesta valmistuu kirjallinen vuosisuunnitelma ja sähköinen versio, josta löytyvät samat tiedot. Ajatuksena on suunnitelman muokkaamisen helppous ja muuttaminen liikunnan eri lajien ja kiinnostusten mukaan. Suunnitelmaan tulee jokaiselle kuukaudelle omat liikuntalajit, joita harrastetaan. Lisäksi täytetään kuukausittain vaihtuvaa yhteisten liikunnallisten toimintojen seurantakalenteria, josta on helppo seurata liikunnan määrää. Kalenteri myös motivoi ohjaajia toteuttamaan enemmän liikuntaa lasten kanssa.

Olen ollut aktiivisesti yhteyksissä eri liikeyritysten kanssa ja laadin anomuksen, jolla hain lahjoituksia liikuntavälineiden hankintaan. Lastenkodin budjetti on todella pieni, joten yritysten myönteisellä tuella sain lahjoituksina uusia liikuntavälineitä lastenkotiin. Omat liikuntavälineet mahdollistavat helposti ja nopeasti liikkumisen, ja hyvät, toimivat välineet motivoivat koko yhteisön mielekkään liikkumisen.

Lastenkodin yhteisön oman liikunnan lisäksi, olen tehnyt yhteistyötä tunnetuimpien turkulaisten urheiluseurojen kanssa. Turkulaiset urheiluseurat (HC TPS, FB TPS, FC TPS, HC TuTo ja FC Inter) ovat suhtautuneet ymmärtäväisesti niukkaan budjettiimme. Lastenkodin väki on päässyt edellä mainittujen seurojen otteluvieraisiksi. Ottelutapahtumat ovat olleet omiaan vahvistamaan yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä samalla pelaajista on tullut lasten ihannoinnin kohteita. Lisäksi

olemme seuranneet television välityksellä jääkiekon ja yleisurheilun MM-kilpailuja sekä muita isoja urheilutapahtumia. Yhdessä koetut ja katsotut kilpailut kasvattavat kansallistunnetta. Tappioiden ja voittojen kautta on mahdollistunut pohja onnistumisten ja epäonnistumisten käsittelyyn keskusteluin.

2.3 Kehittämissympäristönä Virusmäentien lastenkoti

Virusmäentien lastenkoti on Turun kaupungin sijaishuoltoyksikkö, joka sijaitsee Raunistulassa. Asuinyksikössä saa hoitaa yhdessä enintään seitsemää lasta tai nuorta. Lastenkoti on seitsemänpaikkainen sijaishuollon yksikkö alle 18-vuotiaille huostaan otetuille lapsille ja nuorille. Henkilökuntaa yksikössä on yhdeksän; vastaava ohjaaja, kuusi ohjaajaa, yöhoitaja ja laitosapulainen. Aamu- ja iltavuoroissa on kaksi tai kolme työntekijää kerrallaan vuorossa, yövuoroissa työskennellään yksin.

Lastensuojelulaitoksia ovat lastenkodit, nuorisokodit ja koulukodit sekä muut näihin rinnastettavat lastensuojelulaitokset. Niihin sijoitetaan vaikeahoitoisia ja erityisosaamista edellyttäviä lapsia ja nuoria. Laitoksissa on tarvittaessa mahdollisuus turvautua lastensuojelulaissa säädettyihin rajoitustoimenpiteisiin. Ne edellyttävät, että laitoksessa on asianmukaisen koulutuksen saanutta henkilökuntaa. (Taskinen 2010, 129.)

Laitoksessa tulee olla hoito- ja kasvatustehtävistä vastaava johtaja, jolla on tehtävään soveltuva korkeakoulututkinto, alan tuntemus sekä riittävä johtamistaito. Lastensuojelulaitoksessa on oltava lasten ja nuorten tarvitsemaan hoitoon ja kasvatukseen nähden riittävä määrä sosiaalihuollon ammatillista ja muuta henkilöstöä. Hoito- ja kasvatustehtävissä olevan henkilöstön kelpoisuusvaatimuksissa on otettava huomioon lasten ja nuorten erityistarpeet ja toiminnan luonne. (Taskinen 2010, 129.)

Virusmäentien lastenkoti toimii vuonna 1902 valmistuneessa puurakenteisessa rakennuksessa. Nykyisenmuotoisena lastenkoti on toiminut vuodesta 1996. Rakennuksen omistaa Turun kaupungin tilaliikelaitos. Rakennuksessa on asuinkerroksen lisäksi yläkerta, jossa on yleistä tilaa ja johtajan työhuone sekä kellaritila. Tontilla sijaitsee myös toinen puurakenteinen talo, joka on myös lastenkodin käytössä toimien pyykki-, sauna ja itsenäistymistilana.

Virusmäentien lastenkodin oma piha-alue ei tarjoa kovin hyviä liikuntamahdollisuuksia maastonsa ja pienen kokonsa vuoksi. Pienemmät liikunnalliset pihapelit ja jumpat onnistuvat omalla pihalla. Onneksi lähiympäristössä on tarjolla runsaasti eri liikuntapaikkoja. Läheiset kentät, ulkoilumaastot ja liikuntahallit tarjoavat mainioita mahdollisuuksia liikunnan monipuoliseen toteuttamiseen. Lyhyet matkat liikuntapaikkoihin kävellään. Pitkät matkat pyöräillään mahdollisuuksien mukaan. Kehittämistyön yhtenä ajatuksena on vähentää televisioon kuluva ruutuaikaa. Toiseksi pyritään liikkumaan mahdollisimman paljon ilman autoa. Myös lasten liikuntaharrastusten löytyminen, lisääminen ja jatkuminen ovat olleet tärkeitä tavoitteita kehittämishankkeessani.

3 LIKUNNAN MERKITYS YHTEISKUNNALLISELLA TASOLLA

3.1 Lasten ja nuorten liikunnan lisäämisen yhteiskunnallinen perustelu

Useat tutkimustulokset paljastavat fyysisen aktiivisuuden, kuntotekijöiden ja motoristen taitojen heikentyneen viime vuosina erityisesti lasten ja nuorten parissa. Tulokset ovat herättäneet runsaasti keskustelua ja huolta asiantuntijoissa sekä yhteiskunnan eri päätöksentekijöissä. Liikkumattomuus on vakava uhka ja sen pelätään johtavan moniin terveysongelmiin, kuten lihavoitumiseen ja aikuisiän diabetekseen. Sillä on merkitys myös oppimisvaikeuksiin ja yhteiskunnasta syrjäytymiseen sekä myöhemmin työkyvyn heikkenemiseen ja lisääntyneisiin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisiin. (Jaakkola ym. 2013, 12.)

Fyysisen aktiivisuuden määrän ja liikunnan osuuden vähentyessä yhteiskunnassamme, inaktiivinen toiminta on lisääntynyt huomattavasti. Lapset ja nuoret viettävät passiivista ruutuaikaa useita tunteja päivässä (Suomen virallinen tilasto 2009). Tulevaisuuden kannalta liikuntapedagogiikan haasteena voidaan vähentävän liikunnan ohella pitää myös istuvan, inaktiivisen elämäntavan ehkäisemistä. Fyysinen aktiivisuus ja sen väheneminen sekä inaktiivisuuden lisääntyminen, näkyvät lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn heikentymisenä yhteiskunnassamme. (Jaakkola ym. 2013, 25.)

Liikuntakasvatuksella on pitkä ja monimuotoinen historiallinen tausta. Ruumiillisuus on nähty myönteisimmillään olennaisena osana ihmisen kokonaispersoonallisuutta, ja siksi myös kasvatuksessa on pyritty tasapainon luomiseen fyysisten ja henkisten ominaisuuksien välillä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 18.) Liikunnan lisäämisellä on osittain taloudellis-yhteiskunnallista merkitystä ja vaikutusta. Liikunta vähentää tutkitusti tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä ennaltaehkäisee yleisimpiä yhteiskunnallisia perussairauksia. Mikäli kaikki liikkuisivat riittävästi, näiden sairauksien arvioidaan vähenevän 10–30 prosenttia. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 25.)

Liikunta vaikuttaa hyvin laajasti kansalaisten fyysiseen hyvinvointiin ja terveydestä huolehtimiseen. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 19.) Siitä huolimatta, jopa alle puolet suomalaisista liikkuu terveyden kannalta suositellun vähimmäismäärän, liikkumattomuus on merkittävä sekä yhä kasvava kansanterveysongelma (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 25). Yhteiskunta teknistyy kaiken aikaa, jolloin yhteiskunnan elinolosuhteet kaventavat lapsen liikkumatilaa yhä enemmän. Ruutuaika ja jatkuvasti paisuva mediakulutus sekä lapsen välittömän kokemusmaailman köyhtyminen vähentävät hänen omatoimisuuttaan ja tarvetta olla itse vaikuttajana. (Zimmer 2001, 13.)

Fyysisen toiminta- ja työkyvyn säilyttämisestä on tullut länsimaiselle yhteiskunnalle erityinen ja hyvin merkittävä haaste (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 19). Esimerkiksi koulunuorison keskuudessa noin 20 prosenttia hieman ikäryhmästä riippuen ei harrasta liikuntaa lainkaan. 2000-luvun alussa tehdyt nuorison kuntotutkimukset osoittavat, että tällä osalla nuorisoa sekä kestävyys että yläraajojen voimakkuus ovat kuntotestitulosten perusteella heikentyneet huomattavasti viimeisten 25 vuoden aikana. (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007, 20.)

Lapset ja nuoret istuvat yhä enemmän. Opiskeluajat ovat pidentyneet, ja vapaaajalla tapahtuvan teknologian käyttö on lisääntynyt huomattavasti. Lisäksi työtehtävät ovat myös keventyneet. Harva tekee enää fyysisesti raskasta työtä. Ruutuaktiivisuus on lisääntynyt valtavasti. Katsomme televisiota, videoita ja käytämme tietokoneita, näitä kaikkia paikallaan istuen. Tämä on ihmiskunnan historiassa aivan uusi tilanne ja haaste. Säilymme hengissä rasittamatta itseämme fyysisesti. Terveyden kannalta vain vähän fyysistä aktiivisuutta sisältävän elämäntavan lisääntyminen on kuitenkin ongelma. (Heikinaro-Johansson & Huovinen, 2007, 26.)

Liikuntatieteellinen tutkimus on tuottanut runsaasti luotettavaa tietoa liikunnan vaikutuksesta ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Liikunnan yhteiskunnallinen ja

yksilöllinen merkitys ei ole enää kiinni tiedon puutteesta vaan siitä, miten ihmiset saadaan liikkumaan enemmän. Tässä tarvitaan liikuntapedagogiikkaa, eli uusia keinoja, joilla saadaan ihmiset innostumaan liikunnasta, kehittämään motorisia taitojaan ja kuntoaan sekä oivaltamaan liikunnan merkitys omalle hyvinvoinnilleen. (Jaakkola ym. 2013, 10.)

3.2 Vähäisen liikunnan aiheuttamat terveystaloudelliset kustannukset

Tutkimuksissa on havaittu lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrän vähenvän jatkuvasti. Useat eri tahot ovatkin ilmaisseet huolensa siitä, miten yhä harvempi lapsi tai nuori liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. (Jaakkola 2014, 9.) Esimerkiksi liian vähäisen liikunnan on arvioitu aiheuttavan suoria terveystaloudellisia kustannuksia julkiselle sektorille 100–200 miljoonaa euroa vuodessa. Epäsuorien kustannusten osuudeksi on arvioitu noin 100 miljoonaa euroa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 19.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön Etusivu -lehden artikkelissa, UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari arvioi liikkumattomuuden laskun olevan Suomelle vähintään 1–2 miljardia euroa. Liikkumattomuus uhkaa kansakuntamme elinvoimaa ja alentaa Suomen kilpailukykyä. Liikkumattomuuden hintalappu on jopa 1–2 miljardia euroa terveydenhuollon vuotuisista kokonaiskustannuksista. (Mäkinen 2014.)

Lasten ja nuorten liikunta on ollut liikuntapolitiikan painopisteenä useamman hallituskauden ajan. Opetus- ja kulttuuriministeriö on rahoittanut alan tutkimusta 2000-luvulla yli 4,5 miljoonalla eurolla. Valtion liikuntaneuvoston toteuttamassa valtion liikuntapolitiikan vaikutusten arvioinnissa (2011) todettiin, että lasten ja nuorten liikuntaa koskeva tietopohja on päätöksenteon näkökulmasta heikko. Alan eri kehittämistoimintaa on käynnissä runsaasti, mutta sitä on koordinoitu riittämättömästi. (Berg & Piirtola 2014, 12.)

4 LIIKUNNAN MERKITYS LASTEN JA NUORTEN HYVINVOINNILLE

4.1 Liikunnallisen aktiivisuuden vaikutus lapsiin ja nuoriin

Liikunnallisen aktiivisuuden vähentyminen näkyy osaltaan siinä, että yhä harvempi lapsi tai nuori liikkuu terveytensä kannalta enää riittävästi. Myös lasten ja nuorten motoriset taidot ovat huomattavasti heikentyneet. Motoristen perustaitojen ja niiden riittävä kehittyminen lapsuudessa ovat tärkeää, sillä ne helpottavat selviytymistä myöhemmistä arkielämän eri fyysisistä haasteista. Monipuolisten motoristen perustaitojen omaksuminen jo lapsuudessa ja nuoruudessa, tukevat osaltaan myös myöhemmän fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista. Aiemmin elämässä koetut ja opitut monipuoliset motoriset taidot mahdollistavat osallistumisen moninaisiin harrastuksiin ja arkiliikuntaan vapaa-aikana. (Jaakkola 2014, 9.)

Liikuntataitojen oppimisella on hyvin tärkeä merkitys lapsen kehittymiselle, koska taitojen hallinta heijastuu suoraan lapsen itsetuntoon ja oman pätevyyden kokeamiseen. Hyvät liikuntataidot ovat hyvin usein yhteydessä hyväksi koettuun pätevyteen. Liikuntataitojen puute tai heikkous sitä vastoin saattaa johtaa syrjään vetäytymiseen tai jopa syrjään joutumiseen kaveriporukoista ja pihaleikeistä. Nämä voivat olla alku negatiiviselle kierteelle, jossa lapsen liikuntakokemusten määrä vähenee entisestään. Kierre saattaa vahvistua erityisesti silloin, kun lapsella on oppimisvaikeuksia samanaikaisesti oppimisen eri alueilla, koska tällöin mahdollisuudet kokea omasta osaamisesta syntyviä myönteisiä tunteita ovat muita lapsia heikommat. (Rintala ym. 2005, 5.) Kuka jaksaa oikeasti olla kiinnostunut pelaamisesta, jos jää joukkueita jaettaessa lähes aina viimeiseksi riviin ja kokee olevansa juuri se pelaaja, jota kukaan ei halua omalle puolelleen? (Rintala ym. 2005, 29).

Ulkopuolelle jäämisestä saattaa seurata helposti se, että jatkuvat häviämisen ja heikkouden kokemukset kadottavat lapsen motivaation kokonaan. Lisäksi lapsi alkaa välttää motorisia tehtäviä ja liikuntaa yleensä. Siitä seuraa motoristen taitojen ja sosiaalisten vuorovaikutustaitojen kaventuminen, eikä myönteinen minäkuva pääse kehittymään riittävästi. (Rintala ym. 2005, 79.)

Yksilötasolla liikunnan lisäämisellä on merkitys paitsi fyysisen hyvinvoinnin kohoamiseen, myös elämisen laadun kokonaisvaltaiseen paranemiseen (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 19). Liikkuminen ja motorinen kehitys ovat olennainen osa lapsen ja nuoren kokonaiskehitystä. Liikkuminen avaa ja tarjoaa lapselle uusia mahdollisuuksia oppia monia uusia taitoja. Lasten motorinen kehitys avaa uusia mahdollisuuksia luoda pohjaa sosiaaliselle ja kognitiiviselle kehitykselle. Uuden oppiminen tapahtuu usein lapsen liikkumisen kautta tai sen avulla. Jos liike puuttuu kokonaan tai on liian vähäistä, lapselta jää monia asioita kokematta, näkemättä sekä oppimatta. (Rintala, ym. 2005, 5.)

Liikunnan harrastamisen merkitys vapaa-ajalla on viimeisen vuosikymmenen aikana entisestään korostunut ja tullut yhä merkittävämmäksi. Yhteiskunnan koneellistumisesta ja ihmisten fyysisestä passivoitumisesta on puhuttu jo muutamien vuosikymmenen ajan. Kuitenkin vasta nyt on niin nuorten, kuin aikuisten ja jopa lasten keskuudessa havaittavissa elämäntapa, jossa sekä koulumatkat että vapaa-ajan toiminnot tapahtuvat pelkästään istuen, ilman minkäänlaista fyysistä aktiivisuutta. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 19.)

Liikunnan harrastamisella on siis nyky-yhteiskunnassa kiistattomat perusteensa ja siksi kasvattaminen liikuntaan tulee nähdä yhtenä keskeisistä kasvatustavoitteista (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 20). Emeritusprofessori Telaman (2005) mukaan, tutkimustulokset ovat osoittaneet, että lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastus voi lisätä aikuisiän liikuntaharrastuksen todennäköisyyttä jopa yli kymmenkertaiseksi harrastamattomiin lapsiin ja nuoriin verrattuna (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 20).

Kouluikäisten saaminen liikuntaharrastuksen pariin heijastuu siis pitkälti heidän koko myöhempään elämäänsä. Toiselle liikunta voi olla pelkästään sosiaalinen tai esteettinen kokemus, vaikka samalla siinä saavutetaan fyysisiä tavoitteita. Liikuntakasvatuksessa onkin tärkeää ymmärtää motiivien monipuolisuus. Liikunnan puute voi nuorillakin henkilöillä aiheuttaa erilaisia fyysisiä kipuoireita, mutta toisaalta liikunnan avulla taas voidaan ehkäistä ja hoitaa niitä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 26.)

4.2 Liikunnasta hyvinvointia lapsille ja nuorille

Säännöllisen liikunnan harrastamisella toivotaan poistavan tai lievittävän hyvinvoinnin puutteita samaan tapaan, kuin se tiedetään ennalta ehkäisevän eri perussairauksien syntymistä. Liikunnalla halutaan päästä eroon haluttomuuden ja väsymyksen tunteesta tai stressistä. Siitä haetaan myös suoraan virkistymistä, rentoutumista ja vaihtelua. (Fogelholm ym. 2011, 48.) Hyvä olo ja mieli syntyvät niistä, kun harrastaminen kohdataan iloisena, rentouttavana ja monipuolisena. Liikunnan avulla mahdollistuu myös uusien kokemusten saaminen, terveyden ylläpitäminen ja taitojen oppiminen sekä oman pätevyyden tunteminen. Sillä on liikkumiseen motivoiva ja innostava merkitys, kun liikutaan yhdessä kaverien kanssa ja mukavan ohjaajan johdolla. (Berg & Piirtola 2014, 83.)

Liikunta tarjoaa luontevan tavan yhdessäoloon ja uusien vuorovaikutussuhteiden luomiseen sekä niiden syventämiseen (Jaakkola ym. 2013, 113). Liikunnan sosiaalisista ja eettisistä kasvatustavoitteita edistävästä vaikutuksista ollaan oltu varsin yksimielisiä jo vuosisatojen ajan. Liikunta tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet yhdessä toimimiseen ja uusien ihmiskontaktien luomiseen. Se mahdollistaa myös ainutlaatuisen mahdollisuuden pohtia väärän ja oikean, itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita luonnollisissa tilanteissa, mikäli tilanteet osataan käyttää oikealla tavalla hyväksi. Harvassa muussa toiminnassa tulee esiin, niin

paljon moraalikasvatuksen kannalta haasteellisia tilaisuuksia, kuin liikunnallisten pelien ja leikkien aikana. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 21.)

Liikunta on myös olennainen ja tärkeä osa kansallista kulttuuriperintöä, mikä heijastuu myös harrastettavissa liikuntamuodoissa. Suomalaisen liikuntakulttuurin yksi keskeinen määrittäjä on vuodenaikojen vaihtelu. Eri vuodenaikat vaihtuvien sääolosuhteiden, tarjoavat hyvät ja ainutlaatuiset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen erilaisissa ilmasto- ja luonnonolosuhteissa. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 21.)

Liikunta on usein hyvin yhteisöllistä. Asioita tehdään yhdessä, ryhmänä ja joukkueena. Juuri siksi liikunta tarjoaa erinomaisen tilaisuuden tukea lasten ja nuorten sosioemotionaalista kehitystä. Liikuntatilanteet mahdollistavat hyvin otollisen ympäristön tunne- ja vuorovaikutustaitojen edistämisen. Tällaisia taitoja ovat erityisesti kyky käsitellä ja ymmärtää, ilmaista omia tunteita, toimintaa ja ajatuksia. Epäonnistumiset ja tappiot kuuluvat liikuntaan ja ovat oikein käsiteltyinä opettavaisia tapahtumia lapsille ja nuorille. (Jaakkola ym. 2013, 22.) Liikuntakasvattajan yksi tärkein tehtävä onkin puhaltaa hyvä henki ja innostus liikuntaan, silloin terveysvaikutukset seuraavat ikään kuin itsestään (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 30).

4.3 Lapsi oppii liikkumalla

Liikuntataitojen oppiminen on hyvin yksilöllistä, mikä johtuu erilaisista suorituksista sekä tietenkin oppijan ominaisuuksista. Osa taidoista ovat hyvin yksinkertaisia, sillä ne sisältävät selvästi määriteltävän alun ja lopun. Toiset taidot ovat puolestaan monimutkaisia, koska ne koostuvat monesta erillisestä yhteen nivostusta taidosta. Myös oppijat ovat erilaisia esimerkiksi kehitysvaiheiltaan. Koska taitoihin, että taitojen käyttäjiin liittyvät tekijät vaihtelevat, on tärkeää ymmärtää, lasten oppivan liikuntataitoja hyvin eri tavoin. (Jaakkola ym. 2013, 163.) Liikunta

tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia inhimilliseen kasvuun ja kognitiiviseen oppimisen edistämiseen. Liikunta sisältää runsaasti ilmaisullisia, esteettisiä ja luovuutta edistäviä eri elementtejä. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 21.)

Säännöllinen ja toistuva liikunta edistää oppimista sekä lisää aivojen hiussuonten määrää parantaen niiden verenkiertoa ja hapensaantia. Liikunta lisää aivojen välittäjäaineiden tasoa ja kasvattaa hermosolujen toimintaa tukevien kemikaalien tuotantoa. Säännöllinen liikunta synnyttää aivoihin myös uusia hermosoluja ja lisää aivokudoksen kokonaistilavuutta. (Jaakkola 2014, 9.)

Edellä kerrotut muutokset aivoissa ovat yhteyksissä oppimista tukeviin eri mekanismeihin, kuten tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen, tiedonkäsittely- ja muistitoimintoihin, oppimista tukeviin selviytymismenetelmiin ja positiivisten tunteiden kehittymiseen. Tutkimusten mukaan lapset, jotka ovat hyvässä fyysisessä kunnossa, oppivat paremmin kuin huonossa kunnossa olevat lapset. Tutkimuksissa on ilmennyt havainto, miten paremmassa kunnossa olevat koululaiset käyttäytyvät koulussa paremmin kuin huonokuntoiset. Hyvällä fyysisellä kunnolla on tutkimusten mukaan yhteys tunneilla käyttäytymiseen ja osallistumishalukkuuteen sekä poissaolojen määrään. (Jaakkola 2014, 9.)

Sherbornen (2000) mukaan liikunnalliset kokemukset toimivat ja ovat perustana ihan jokaisen lapsen kehitykselle. Liikunta on erityisen tärkeää erityisryhmien lapsille, joilla on vaikeuksia kehonsa hahmottamisessa ja ihmissuhteiden solmimisessa. Liikunnan avulla lapsi oppii itsensä tuntemisen lisäksi suuntia, etäisyyksiä, käsitteitä, rajoja, sijaintia, kokoja, määriä, muotoja ja värejä. Edellä mainitut asiat ovat matemaattisen-, kielellisen- ja tiedeopiskelun perusteita. Liikunnassa opitaan myös kehon hahmottamista, vahvistetaan kehon oikean ja vasemman puoliskon yhteistyötä, silmä-käsikoordinaatiota ja ajallisten sekä rytmillisten rakenteiden tunnistamista. Liikunnan avulla opitaan sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisukykyä, tiimityöskentelyä ja työskentelyä yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. Sen avulla opitaan myös tarkkaavaisuuden kohdistamista tehtävän suuntaisesti ja keskittymisen opettelu lapselle hyvin luontaisella tavalla - liikkumalla. (Rintala ym. 2005, 32–33.)

5 YHTEISÖLLISYYS JA OSALLISUUS

5.1 Yhteisöllisyyden merkitys

Yhteisöllisyydellä tarkoitetaan ihmisen kokemukseen perustuvaa tunnetta yhteisöön kuulumisesta sekä yhteisön merkityksestä yksilölle ja hänen tarpeidensa toteutumiselle. Yhteisöllisyyden tunne on ryhmän jäsenten keskinäinen tunne yhteen kuulumisesta ja sen merkityksestä toisilleen. Yhteisöllisyyteen sisältyy myös jaettu usko ja ymmärrys siihen, miten ryhmän jäsenten tarpeet täyttyvät, kun he sitoutuvat yhdessä olemiseen. (Marjanen ym. 2013, 20.)

Yhteiskunnallinen muutos niin lasten ja nuorten kuin aikuistenkin yhteisöllisyydessä on herättänyt pohtimaan nyky-yhteiskunnasta kadonnutta tai osin muuttunutta yhteisöllisyyttä. Uusimmissa tutkimuksissa on kiinnitetty huomiota erityisesti yhteisöjen ja yhteisöllisyyden muuttumiseen modernisoituvassa maailmassa. Yhteiskunnan monimutkaistuessa ja eriytyessä, perinteiset yhteisöllisyyden muodot, kuten kansalliset yhteisöt, uskonto ja perherakenteet, ovat muuttaneet paljon muotoaan. (Marjanen ym. 2013, 9.)

Ihmisellä on yleensä sisäinen tarve päästä yhteyteen ihmisten ja asioiden kanssa. Tunteiden ja kokemusten kautta ihminen löytää suhteen ympäröivään todellisuuteen, ja aistit auttavat näkemään eri mahdollisuuksia. Jos liittymiskokemukset ovat huonoja, voivat ne sulkea yhteyden ihmisiin ja asioihin. Vastakohtana hyvät liittymiskokemukset puolestaan motivoivat ja kehittävät liittymistä sekä syventävät ihmissuhteita. (From & Koppinen 2012, 19.)

Yhteisöllisyyttä pidetään oleellisena erityisesti lasten ja nuorten osallisuuden ja ryhmään kuulumisen kokemusten vahvistamisessa (Marjanen ym. 2013, 19). Yhteisöön kuulumisen antaa jo varhaisessa vaiheessa lapselle henkilökohtaisen hyödyn lisäksi mahdollisuuden harjoitella välttämättömiä taitoja. Näitä taitoja tarvitaan myöhemmin yhteiskunnan jäsenenä toimimisessa. (Marjanen ym. 2013, 47.)

Yhteisö voidaan määritellä monilla eri tavoin. Tässä sillä tarkoitetaan samalla alueella ja samoissa organisaatiossa toimivia, sosiaalisessa vuorovaikutuksessa keskenään olevia ihmisiä, joilla on jokin tai joitakin yhteisiä tarpeita tai tavoitteita. Yhteisö kattaa laajasti sekä ihmiset että heidät liittävän fyysisen ja sosiaalisen ympäristön. (Fogelholm ym. 2011, 48.)

Hyvälaatuiset vertaissuhteet auttavat ja tukevat lapsen kehitystä sekä tuovat mukanaan ihmisen kehitystä ja sopeutumista edistäviä voimavaroja (Marjanen ym. 2013, 103). Yhteisöllisyyden kokemukset muodostuvat yhteisön toiminnassa ja rakentuessa. Yhteisöt rakentuvat yksilöiden tarpeiden, sosiaalisten suhteiden, tunteiden, erilaisten psykologisten tekijöiden sekä sosiaalisten tekijöiden varaan. Säännöillä on iso merkitys ja ne ovat oleellinen osa yhteisön kehittymistä. Jokainen yhteisö saa alkunsa jäsenten yksilöllisestä identiteetistä. (Marjanen ym. 2013, 21.)

Yhteisöllisyyden perustaa tulisi alkaa rakentamaan jo mahdollisimman varhain. Viime aikojen tutkimukset osoittavat, että esimerkiksi syrjäytymisen ja kiusaamisen ilmiöt ovat todellisuutta jo pienten lasten elämässä. Vaikka yhteisöllisyys onkin ytimeltään ihmisten tunnekokemukseen perustuvaa, siihen liittyy olennaisesti myös tiettyjen taitojen, esimerkiksi yhteisön ja ryhmän rakentamisen ja niiden toiminnan edistämisen oppiminen. (Marjanen ym. 2013, 23.)

5.2 Yhteisöllisyyden edistäminen

Hyvän yhteisöllisyyden tunnusmerkkejä tänä päivänä ovat avoimuus ja dialogisuus ympäristön kanssa. Kaikilla yhteisön jäsenillä tulee olla mahdollisuus osallistua kykyjensä mukaan toimintaan. Myös yhteisyyden kokemus vahvistaa liittymistä ja määrittää yhteisöllisyyden kehittymisen suuntaa. Yhteisöllisyys tuntuu joltakin, koska sen perustana on liittyminen. Jos asiaa mietitään laajasti ottaen, niin yhteisöön voi kuulua, vaikka ei itse olisi siitä erityisen tietoinen tai toimisi siinä aktiivisesti. (Raina 2012, 11–12.)

Eskelin ja Marttila (2013, 76) toteavat yhteisöllisyyden kehittymisen olevan prosessi, joka vaatii aikaa ja kiireetöntä arkea. Kasvuyhteisö on useimmiten toiminnallinen yhteisö, jossa yhteisyys kehittyy vuorovaikutuksessa ja siten ryhmäidentiteetti muodostuu konkreettisessa toiminnassa. (Marjanen ym. 2013, 76.)

Lasten keskinäisillä ystävyysuhteilla tai positiivisella suhtautumisella, onnistuneella yhteisellä toiminnalla ja yhteenkuuluvuuden tunteella sekä palkitsevalla vuorovaikutuksella vaikuttaa olevan keskeinen merkitys yhteisöllisyyden tunteen syntymisessä. Yhteisöllisyys edistää lasten ja nuorten hyvää ilmapiiriä. Yhteisöllisyyden merkitys lapsille ja nuorille kytkeytyykin ennen muuta yhteisön jäsenyyden tuottamiin kokemuksiin ja tunteisiin. Oleellista ja tärkeää on se, että yhteisöllisyys voi tuottaa lapsille tunteen johonkin merkitykselliseen kuulumisesta ja antaa heille kokemuksen ryhmän jäsenyydestä. Yhteisöllisyyttä ja yhteisöllisyyden tunteen rakentumista voidaan luonnehtia myös opituiksi taidoiksi, jotka vaativat harjoittelua ja ohjausta. Tällaiset taidot helpottavat esimerkiksi kouluun siirtymää tai osallistumista erilaisiin harrastusyhteisöihin. Marjanen (2013, 43.)

Wiesenfeldin (2001) mukaan yhteisöllisyyden kokemus muodostuu yhteisön toiminnassa ja rakentuessa. Yhteisö rakentuu yksilöiden tarpeiden, sosiaalisten suhteiden, tunteiden, erilaisten psykologisten tekijöiden sekä sosiaalisten tekijöiden varaan. Säännöt tuovat turvaa ja ovat oleellinen osa yhteisön kehittymistä. Jokainen yhteisö saa alkunsa jäsenten yksilöllisestä identiteetistä. Yhteisössä yksilö tuo ja yhdistää oman identiteettinsä yhteisön identiteettiin. Näin yhteisöissä minästä tulee me. (Marjanen ym. 2013, 21.)

Yhteisöllisyyden tiedetään olevan tapa elää ja kohdata. Se haastaa erilaisuuden hyväksymisen ja antaa mahdollisuuden sekä erilaisten näkökulmien vertailemiseen ja pohdintaan, että myös tukeen ja auttamiseen. (Marjanen ym. 2013, 77.)

5.3 Lasten ja nuorten toiminnallinen osallisuus

Kiviluoto (2013, 9) toteaa, miten osallistaminen, osallisuus ja osallistavat menetelmät ovat käsitteinä hieman hankalia, koska niillä ei ole yhtä varsinaista määritelmää. Toiminnallisessa osallistumisessa vuorovaikutus on merkitysten vaihtamista. Toiminnallinen osallistuminen mahdollistuu parhaiten vuorovaikutteisen yhteisymmärryksen tietä. (From & Koppinen 2012, 26.) Merkityksellistä toiminnallisen osallistumisen näkökulmasta on muun muassa se, kokeeko yksilö tulevansa yhteisöissään kohdatuksi yksilönä sekä aktiivisena toimijana ja osallistujana, vai vain tuen tarvitsijana, joka otetaan toiminnan ja osallistumisen kohteeksi (From & Koppinen 2012, 17). Toiminnallista osallistumista edistää ja mahdollistaa lasten yksilöllisten tekijöiden huomioon ottaminen, ryhmäytymisen ja ryhmän kehitysvaiheiden tunnistaminen sekä lasta ohjaavien aikuisten antama malli (From & Koppinen 2012, 18).

Osallisuus on aina tunne johonkin kuulumisesta. Se on ryhmäkuulumista ja mukanaoloa ja se on myös hyvin vahvasti kokemuksellista sekä jaettua. Osallisuus on liitännäinen yksilön asemaan ja yksilön suhteeseen ympäröivään yhteiskuntaan. (Kiviluoto 2013, 9.) Sosiaalisella yhteenkuuluvuudella tarkoitetaan yksilön pyrkimystä etsiä kiintymyksen, läheisyyden, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunnetta toisten kanssa. Yksilöllä on luontaista tarvetta kuulua ryhmään, olla hyväksytty ja saada positiivisia tunteita ryhmässä toimimisesta. (Heikinaro-Johansson & Huovinen 2007, 160.) Kun lapsi tai nuori voi osallistua oman elämänsä pohdintaan, hän sanoittaa niissä omia kokemuksiaan ja pohtii sen kautta niitä yhdessä toisten kanssa. Lapsi tai nuori tulee todelliseksi toisille ja itselleen uusin tavoin. Osallisuus heijastuu hyvin laajalle ja parhaimmillaan se auttaa tunnistamaan omia kehityspotentiaaleja ja ymmärtämään niiden merkityksen sekä pitämään huolta omista tarpeista ja oikeuksista. (Bardy 2013, 22.)

5.4 Lasten ja nuorten osallisuus sijaishuollossa

Lapsille ja nuorille on hyvin tärkeää aikuisen läsnäolo ja se, että lasta tulee kannustaa harrastuksissa, koulunkäynnissä, kuntoutumisessa ja muissa tulevaisuuden kannalta tärkeissä valinnoissa. Heille tulee luoda tilanteita, joissa he voivat saada onnistumisen kokemuksia ja pystyvät rakentamaan myönteistä kuvaa itsestään ja omasta osaamisestaan. Sijaishuollossa lapsia ja nuoria tulee tukea ja auttaa luomaan myönteisiä sekä läheisiä ihmissuhteita. Heitä tulee ohjata selvittämään erimielisyyksiä ja ristiriitoja rakentavasti sekä pyytämään ja antamaan anteeksi. (Saastamoinen 2008, 23.)

Orasen (2008, 9) mukaan laajasti ymmärrettynä osallisuus on yhteisöön liittymistä, kuulumista ja siihen vaikuttamista. Osallisuuden rakentuminen on vastavuoroista toimintaa, joka edellyttää yhteisöltä jäsentensä huomioon ottamista ja jäseniltä aktiivista mukaan tulemistä. Osallistuminen itseä koskeviin asioiden käsitteilyyn on lasten ihmisoikeus. (Oranen 2008, 15.)

Ihmiset ovat yhdenvertaisia lain edessä. Ketään ei saa ilman hyväksyttävää perustetta asettaa eri asemaan sukupuolen, iän, alkuperän, kielen, uskonnon, vakaumuksen, mielipiteen, terveydentilan, vammaisuuden tai muun henkilöön liittyvän syyn perusteella. Lapsia on kohdeltava tasa-arvoisesti yksilöinä, ja heidän tulee saada vaikuttaa itseään koskeviin asioihin kehitystään vastaavasti. (Perustuslaki 731/1999, 6§.) Myös Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien sopimuksen 12. artiklassa säädetään siitä, että lapsen näkemykset on otettava huomioon lapsen iän ja kehitystason mukaisesti (Lapsen oikeuksien sopimus 1991/60).

Vastaavat säännökset ovat myös sosiaalihuollon asiakaslaissa. Sosiaalihuollon asiakaslaissa kerrotaan, miten alaikäisen asiakkaan mielipide ja toiveet tulee ottaa huomioon lapsen tai nuoren kehitystason ja iän edellyttämällä tavalla (Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 2000/812, 10§). Lastensuojelulain (Lastensuojelulaki 13.4.2007/417) mukaan, lapsi on omassa lastensuojelu-

asiassaan asianosainen riippumatta siitä, minkä ikäinen hän on. Asianosaisuuden perusteella lapsen näkökulma on otettava aina huomioon ja informoitava häntä koskevista toimenpiteistä sekä hänen mielipiteensä niistä on selvitettävä. Lapsen osallisuus on yksi lastensuojelun keskeisistä periaatteista, joten lapsella tulee olla mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (Saastamoinen 2008, 63.)

Bardyn (2013, 22) mukaan, lapsi tai nuori voi osallistua oman elämänsä pohdintaan, kun hän sanoittaa omia kokemuksiaan ja pohtii niitä yhdessä toisten kanssa. Heille tulee mahdollistaa aktiivinen rooli heidän omassa asiassaan. Siksi osallisuudesta ja mahdollisuudesta vaikuttaa oman asiansa käsittelyyn tulee myös lastensuojelussa ja sijaishuollon aikana aina huolehtia. (Saastamoinen 2008, 114.) Berg (2014, 74) toteaa yksilötasolla osallisuuteen liittyvän myös omien tarpeiden ilmaisun opettelu sekä ryhmätasolla se, että pystytään luomaan ympäristö, jossa voidaan uskoa siihen, että mielipiteen, tarpeen tai toiveen ilmaisulla on vaikutusta.

Asiakkaiden osallisuus lastensuojeluprosessiin on lapsi- ja aikuisasiakkaiden kutsumista yhdessä toteutettavaan asiakkuuteen. Se merkitsee dialogisuuden sekä yhteisen ja jaetun ymmärryksen tavoittelua. Usein asiakkuuden aikana lapsi tai nuori ja vanhemmat antavat myös työntekijälle mahdollisuuden olla osallinen heidän elämässään. Osallisuudella on oikeastaan hyvin vähän reunaehtoja. Harvoin edes perheen tilanne, vaikeuksien laatu sekä luonne, lapsen ikä tai muut ominaisuudet estävät lapsia tai vanhempia osallistumasta työskentelyyn edes jollain tavoin. Toki nämä erilaiset muuttujat kuitenkin vaikuttavat siihen, millaista osallisuutta tavoitellaan ja mitä keinoja osallisuuden edistämiseksi kannattaa koittaa. (Bardy 2013, 165.) Mahdollisuus olla osallisena ja mukana omien asioiden käsittelyssä itselle merkittävässä yhteisöissä, on hyvin ratkaisevaa ihmisen identiteetin kehittymisen kannalta (Bardy 2013, 149).

Nivala (2010) toteaa, miten lapsen osallistumisen oikeuksien turvaaminen lastensuojelun toimenpiteissä ja lapsen loppuelämää määrittävien päätösten tekemisessä on hyvin merkittävä osallisuuden edistämässä laajemminkin. Lastensuojelun työntekijä voi edistämällä lapsen osallisuutta omassa asiassa tarjota lapselle arvokkaita kokemuksia ja hyväksytyksi tulemisesta ja sitä, että lapsen omia ajatuksia, kokemuksia ja mielipiteitä arvostetaan ja kuunnellaan ja että hän itse voi olla edes jollain tasolla vaikuttamassa omaan elämäänsä. Muutoin varmasti kovin ikävänä kokemuksena toteutuvan lastensuojeluprosessin kuluessa tällaisilla positiivisilla kokemuksilla saattaa olla vahva vaikutus lapsen tunteeseen omasta toimintakyvystään ja haluun olla aktiivisesti vaikuttamassa omaan elämäänsä myöhemminkin. (Tanskanen & Timonen-Kallio 2010, 25.)

Osallisuuden tavoitteen toteutuminen konkretisoituu työntekijän käyttämissä ammatillisissa menetelmissä ja välineissä. Lapsen osallisuuden ja lapsilähtöisyyden tulee näkyä myös eri työmenetelmissä. Työntekijän ollessa perehtynyt hyvin työvälineisiinsä, virhetulkintojen riski vähenee ja käyttö kohtaa tarpeet. (Tanskanen & Timonen-Kallio 2010, 14.) Osallisuuden vahvistamisessa työntekijä luo pedagogisen suhteen ja rakentaa dialogisen prosessin, jossa oikealla ilmapiirillä ja työntekijän asenteella on tärkeä rooli. Tämä kaikki siksi, että lapsella ja nuorella on aktiivinen rooli omassa identiteettityössään. Heitä pitää kaikista vaikeuksista ja haasteista huolimatta jatkuvasti ja pitkäjänteisesti motivoida osallistumaan ja osallisuuteen. (Tanskanen & Timonen-Kallio 2010, 15.)

6 KEHITTÄMISHANKKEEN ETENEMINEN

6.1 Kehittämishankkeen aikataulu ja vaiheet

Kehittämishankkeen ajanjakso ajoittui 2015 tammikuun ja marraskuun välille (Kuvio 1). Hanke ajoittuu kuukausittain eteneviin toimenpiteisiin ja kuviosta ilmenee työn eri vaiheet aikatauluista, kehittämistyöstä, osallistujiin, menetelmiin sekä tuotoksiin.

AIKATAULU	KEHITTÄMISTYÖ	OSALLISTUJAT	MENETELMÄT	TUOTOKSET
TAMMIKUUN 2015	Kehittämishankkeen aiheen esittely ja sopiminen.	Lastenkodin vastaava ohjaaja.	Keskustelu ja alustavan suunnitelman esittäminen.	
HELMIKUUN 2015	Aiheen esittelyä ja ideointia työyhteisölle.	Lastenkodin ohjaajat ja lapset.	Keskustelu ja liikunnan aloittelua.	Liikunnan vuosisuunnitelman idea.
MAALISKUUN 2015	Info-tilaisuudet liikunnan vuosisuunnitelmasta.	Lastenkodin henkilökunta ja lapset.	PowerPoint esitykset infotilaisuuksiin. Keskustelua aiheesta.	Raportit infotilaisuuksista. Seurantakalenteri kansliaan.
HUHTIKUUN 2015	Työharjoittelu Virusmäentien lastenkodissa ja hankkeen aloittaminen. Anomukset turkulaisille yksityisille lääkäriasemille liikuntavälineiden hankinnasta. Yhteistyö urheiluseurojen kanssa.	Vastaava ohjaaja. Lastenkodin yhteisö. Yksityiset lääkäriasemat Turussa. HC TuTo, TPS-salibandy.	Tehtävä henkilökunnalle, seurantakalenterin täyttämisen. Anomuksen laadinta ja hyväksyntä vastaavalla ohjaajalla. Sähköpostit.	Seurantakalenteri ja ideakansio yhteisön käyttöön. Anomus ja sähköpostit. Sähköpostit. Otteluliput.
TOUKOKUUN 2015	Työharjoittelu Virusmäentien lastenkodissa. Anomukset turkulaisille yksityisille lääkäriasemille liikuntavälineiden hankinnasta. Yhteistyö turkulaisten urheiluseurojen kanssa. Turun kaupungin liikuntaviraston palveluohjaus. Anomus liikuntavälineiden hankintaan.	Virusmäentien lastenkoti, verkostot ja perhetyö. Yksityiset lääkäriasemat Turussa. FC Inter, FC TPS. Turun kaupunki, liikuntavirasto. Mehiläinen ja Neo.	Seurantakalenterin täyttämisen. Liikunnan lisääminen. Sähköpostit lääkäriasemille ja urheiluseuroille. Sähköposti. Liikuntaviraston puhelinkeskustelu ja sähköpostit. Liikuntavälineiden nouto.	Seurantakalenteri Sähköpostit ja anomus. Otteluliput. Puhelinneuvottelu ja palveluohjaus. Uudet liikuntavälineet.

KESÄKUU 2015	Työharjoittelu Virusmäentien lastenkodissa päättyy. Liikunnan lisääminen päivittäiseksi menettelmäksi. Lastenkodin koko yhteisön yhteinen kesäliikuntapäivä.	Lastenkodin ohjaajat ja lapset.	Keskustelu ja suunnitelman esittäminen. Seurantakalenterin täyttäminen. Liikuntapäivän kokonaisvaltainen toteutus.	Liikuntapäivän suunnitelma. Vuosisuunnitelman päivittäminen ja seurantakalenteri. Valokuvia.
HEINÄKUU 2015	Lastenkodin yhteisön aktiivista ja monipuolista liikuntaa. FC-Interin pelaajavierailu lastenkodilla.	Lastenkodin ohjaajat ja lapset. FC-Interin harjoitusten seuraaminen.	Seurantakalenterin täyttäminen.	Seurantakalenteri. Valokuvia.
ELOKUU 2015	Patikointiretki Kuhankuonon luonnonsuojelualueelle. Yhteistyö FC-Interin kanssa.	Lastenkodin ohjaajat ja lapset. Otteluliput FC-Interin otteluun.	Seurantakalenterin täyttäminen. Sähköpostit.	Seurantakalenteri. Valokuvia. Otteluliput.
SYYSKUU 2015	Liikunta eri muodoissa. Yhteistyö FC-Interin, HC TuTon ja TPS. Puhelinkeskustelu Makslankadun vastaavan ohjaajan kanssa.	Lastenkodin ohjaajat ja lapset. Seurojen yhteyshenkilöt. Makslankadun vastaava ohjaaja ja Virusmäentien lastenkodin vastaava ohjaaja.	Seurantakalenterin täyttäminen. Sähköpostit. Puhelinkeskustelu ja muistio.	Seurantakalenteri. Otteluliput. Suunnitelma Makslankadun liikuntapäivästä
LOKAKUU 2015	Kehittämishankkeen päättäminen. Makslankadun liikuntapäivän koulutus henkilökunnalle. Yhteistyö HC-TPS	Vastaava ohjaaja. Makslankadun vastaava ohjaaja ja työyhteisö. TPS:n toimisto	Keskustelu. Teoriaosuus ja liikunnallisten menetelmien ohjaus. Sähköposti.	Valmis tuotos, palaute. PowerPoint-esitys ja liikuntapäivän kirjallinen suunnitelma. Otteluliput.
MARRASKUU 2015	Kehittämishankkeen palautus.	Virusmäentien lastenkoti.	Liikunnan vuosisuunnitelma.	Kehittämishanke valmis.

Kuvio 1. Kehittämishankkeen aikataulut ja vaiheet.

Suunnitelmaan toteuttamisen tueksi on seurantakalenteri, joka sijaitsee työyhteisön kanslian ilmoitustaululla. Kuukausittain vaihtuvaan seurantakalenteriin merkitään kaikki yhteiset liikuntasuoritukset kunkin päivän kohdalle. Seurantakalenterista voi seurata liikunnan toteutumista, ja samalla se motivoi ohjaajia lisää-

mään liikuntaa työvuoroissaan. Seurantakalenteri otettiin käyttöön 2015 maaliskuussa. Seurantakalenteri voi yksinkertaisuudessaan olla hyvin helppokäyttöinen, kuten alapuolella olevasta kuvasta selviää.

Heinäkuu 2015

1.7	Pyörillä Kupittaa maauimalaan
2.7	Pyöräilyssä Kupittaa maauimalaan
3.7	
4.7	Jalkapalloa Niikkalentielle
5.7	Pyörillä Sämppikseen
6.7	Pyörillä kirjasto
7.7	Sählyä, puistokävely
8.7	Kävely kirjastolle ja takaisin
9.7	Pyöräily + geokävelyä Kurdolan
10.7	Kävelen keskustaan
11.7	
12.7	Isäntien rannalla pelaaminen ja kävely
13.7	Pesäpallolla, jalkapallolla, pelttopallolla & sählyä Parkin kentällä
14.7	
15.7	Raunistulan kentällä jalkapalloa, sählyä pikalla
16.7	Kävely kirjastolle ja jokirantaan markkinoille ja takaisin +
17.7	Sählyä pikalla, pyöräily Koristen risteille + Ihoakunt +
18.7	Uiminen Sämppälinnassa
19.7	Jalkapalloa ja sählyä Parkin kentällä. (Kävelen tie keskeytyi)
20.7	Kävelyraissa pyörillä. Parkin kentällä sählyä. Iltajuoppo pikalla.
21.7	Pyöräily Sämppälinnassa maauimalaan - takaisin, iltajouppu (sählyä)
22.7	Käynti Kakolassa, sählyä Parkin kentällä
23.7	Pyörällä kirjasto, jalkapallon Parkin kentällä
24.7	Uimassa Sämppälinnassa maauimalassa
25.7	Sämppälinnassa maauimalassa pyörillä
26.7	
27.7	
28.7	Sählyä Parkin kentällä, kävely kirjasto
29.7	Uimassa Kupittaa maauimalassa
30.7	Puuhamaassa uinta ja riuunista
31.7	

korosten risteille pyöräily/raunistulan kentällä pelailua

Merkataan kaikki yhteiset liikuntaan liittyvät suoritukset ja erilaiset tapahtumat taulukkoon kyseisen päivän kohdalle.

Kuva 1. Malli seurantakalenterista.

6.2 Toimijoiden osallistaminen kehittämishankkeeseen

Lasten osallistaminen kehittämishankkeeseen

Kehittämishankkeen alussa kerroin lastenkodin lapsille aloittavani liikunnan vuosisuunnitelman tekemisen, mikä ilmeni heidän arki- ja vapaa-ajan liikunnan lisääntymisenä. Osallistavana menetelmänä käytin avointa dialogista keskustelua ja pidin lapsille kehittämishankkeesta oman info-tilaisuuden. Info-tilaisuudessa kerroin lastenkodin lapsille liikunnan lisäämisen hyötyjä sekä passiivisen ruutuajan vähentämisen merkityksestä.

Lisäsimme työvuoroissa liikuntaa ja se motivoi ohjaajia innostumaan entisestään liikunnasta. Pelasimme lasten kanssa pihapelejä, kävimme uimassa ja katsoimme eri urheilutapahtumia. Havainnoimme jo silloin, miten merkityksellistä yhdessä toteutettu liikunta on. Huomasimme sillä olevan erityisen suuri vaikutus lasten osallistumiseen, kun ohjaajat ovat innostuneina mukana.

Lapsille pidettiin työyhteisön info-tilaisuuden jälkeen oma vastaava info-tilaisuus kehittämishankkeen ja liikunnan vuosisuunnitelman toteuttamisesta. Info-tilaisuudesta on erillinen raportti liitteenä (Liite 1). Info-tilaisuuden jälkeen lapset ovat osallistuneet yhteisiin liikuntatoimintoihin yhä enemmän ja aktiivisemmin. Liikunnasta on tullut lähes jokapäiväistä.

Vuosisuunnitelmaan tulee lasten aktiivisen liikunnan lisäksi erilaisten urheilutapahtumien ja otteluiden seuraaminen paikan päällä. Lapset saavat mahdollisuuden seurata urheilijoiden suorituksia ja voivat samaistua omissa osallistumisissa urheilun idoleihin.

Yksi painopiste vuosisuunnitelmassa on eri urheilutapahtumien seuraaminen television ja lehdistön välityksellä. Vaikka kehittämistyön tarkoitus on lisätä liikuntaa ja vähentää passiivista ruutu-aikaa, siitä huolimatta painotetaan merkittävien liikunta- ja urheilukilpailujen yhteisöllistä seuraamista. Ajatuksena on saada syntymään kansallistunne ja urheiluun kuuluvan draamankaari kokemukselliseksi. Niiden kautta voidaan lasten kanssa käsitellä eri tunteita ja peilata niitä heidän arkeensa.

Kesäkuussa oli koko yhteisön yhteinen liikuntapäivä, jonka tavoitteena oli lisätä yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Lapset ja työyhteisön jäsenet osallistuivat liikuntapäivään. Liikuntapäivän jälkeen käytiin avoin ja dialoginen palauteosio. Palauteen perusteella liikuntapäivästä toivottiin perinnettä ja pohdittiin vastaavan talvi-liikuntapäivän järjestämistä.



Kuva 2. Lastenkodin liikuntapäivä kesäkuussa.

2015 kesän aikana lastenkodin yhteinen liikunta lisääntyi entisestään. Keväällä saatiin yrityksiltä tukea omien liikuntavälineiden hankintaan. Se on ollut yksi tärkeä avain sekä ydin lisäämään lasten liikunnan toteuttamista entisestään. Lisäksi lastenkotiin saatiin kesäloman sijaisiksi liikunnallisia ohjaajia, jotka ovat toteuttaneet suunnitelman pohjalta liikuntaa eri muodoissa erittäin aktiivisesti, lähes päivittäin.

Nämä edellä mainitut asiat ovat kaikki olleet vaikuttamassa siihen, että lastenkodin lapset ovat olleet aktiivisina osallistujina liikunnan kehittämishankkeessa. Liikunnan ja osallisuuden lisääntyminen ovat kehittämistyön tavoitteita. Lapset ovat ottaneet aktiivisesti osaa oman liikkumisensa suunnitteluun ja toteuttamiseen. Yhteiset liikuntakokemukset ovat tuoneet koko yhteisöön positiivisia elämyksiä ja kokemuksia liikunnasta.

Liikunnan toteuttaminen lastenkodin arjessa on lisännyt myös lasten liikunnan harrastamista lastenkodin ulkopuolella. 2015 syyskuun aikana lastenkodin jokainen lapsi on aloittanut säännöllisen liikuntaharrastuksen. Harrastuslajeina ovat jalkapallo, salibandy, paini, Kung Fu, uinti ja voimistelu. Lasten kunto ja taidot ovat säännöllisen liikkumisen vuoksi kohentuneet. Tämä näkyy myös siinä, että lapset ovat päässeet aiempaa enemmän osallisiksi lastenkodin ulkopuolella tapahtuviin liikuntamuotoihin ja peleihin muiden lasten ja nuorten kanssa.

Työyhteisön osallistaminen kehittämishankkeeseen

Kehittäminen on ennen kaikkea yhteistä tekemistä ja jakamista. Tällöin kehittämiselle olennaista on dialogisen työotteen ja toimintakulttuurin vahvistaminen työyhteisössä (Muukkonen & Paasivirta 2012, 31). Kehittämishankkeen ideointivaiheessa syksyllä 2014 kävin dialogia työyhteisön jäsenten kanssa liikunnan lisäämisestä Virusmäntien lastenkodissa. Toin työyhteisölle liikunnan lisäämisen ja kehittämishankkeen esille myönteisessä näkökulmassa. Lisäsin työvuoroissa ohjattua liikuntaa suunnitellusti. Työparieni vaihtuessa työvuorojeni mukaan, saivat toiset ohjaajat kokea omakohtaisia kokemuksia liikunnan lisäämisestä.

Yhteisökokous on vahva vaikuttamisen väline silloin, kun se toimii kunnolla. Jo se, että jokainen yhteisön jäsen voi tuoda oman asiansa yhteisökokouksen käsiteltäväksi, on vaikutuksellista. Jos yhteisökokouksella ei ole jäsenten, henkilökunnan eikä asiakkaiden arvostusta, eli jos kokoukset koetaan vain välttämättömänä rituaalina, ei niillä ole myöskään kuntouttavaa, terapeutista eikä kasvattavaa vaikutusta. (Murto 2013, 29.)

Lastenkodissa pidettiin 4.3.2015 työyhteisökokous, jonka jälkeen pidin erillisen info-tilaisuuden kehittämishankkeestani. Esittelin kehittämishankkeeni idean ja liikunnan vuosisuunnitelman, josta liitteenä on erillinen info-tilaisuuden raportti (Liite 2). Esitykseni jälkeen, ohjaajat toivat omia ajatuksiaan ja ideoitaan esille. Kehittämishanke sai myönteisen vastaanoton, ja info-tilaisuuden jälkeen se on edennyt aikatauluni mukaisesti. Mönkkösen (2007, 173) mukaan, työyhteisön muutos tarvitsee rakenteen, jossa tahto kulkea tiettyyn suuntaan saa toiminnallisia areenoita arkipäivän käytännöissä (Muukkonen & Paasivirta 2013, 38).

Toin työyhteisön kansliaan ideakansion, jonne ohjaajat saivat tuoda omia ideoitaan ja ehdotuksia liikuntalajeista sekä -paikoista työyhteisön tietoon. Tämän pohjalta, uutena liikuntalajina lastenkodin liikunnan vuosisuunnitelmaan tuli esimerkiksi geokätköily. Laadin kanslian ilmoitustaululle seurantakalenterin, johon merkitään yhteiset liikuntatoiminnat. Seurantakalenteri on motivoinut ohjaajia lisäämään liikuntaa työvuoroissaan. Sain anomuksieni avulla yrityksiltä lahjoituksina liikuntavälineitä lastenkodille. Uudet liikuntavälineet ovat lisänneet yhteistä liikunnan harrastamista työvuoroissa, ja kesällä lasten kesäloman aikaan sitä toteutettiin lähes päivittäin.

6.3 Kehittämisen menetelmät

Kehittäminen tähtää muutokseen, sillä tavoitellaan jotakin parempaa tai tehokkaampaa kuin aikaisemmat toimintatavat ja – rakenteet ovat olleet (Toikko & Rantanen 2009, 16). Kehittämishanke alkoi ideoinnin tasolla 2014 syksyllä. Hankkeen idea on esitelty viime syksynä Virusmäentien lastenkodin vastaavalle ohjaajalle. Esimieheltä saadun myönteisen palautteen jälkeen, alkoi liikunnan lisäämiseen tähtäävä kehittämishanke dokumentoinnin avulla.

Olen kerännyt 2014 syksystä asti lähdemateriaalia ja seurannut eri medioissa tapahtuvaa kirjoittelua lasten liikunnan lisäämisestä sekä sen vähäisyyden tuomista haitoista. Olen koonnut erillistä lähdelistaa itselleni liikunnan, lastensuojelun ja yhteisöllisyyden sekä osallisuuden aineistoista. 2015 tammikuusta alkaen

olen kerännyt lähdemateriaalia ja koonnut niiden pohjalta tietoperustaa kehittämishankettani varten. Kehittämistoiminnassa ei voida keskittyä yhtä syvälliseen tiedon keräämiseen kuin tutkimuksessa, mutta tietoa pyritään kuitenkin keräämään kehittämistoiminnan oman logiikan kannalta perustellusti (Toikko & Rantanen 2009, 119).

Yhteisökokoukseen osallistuvat sekä henkilökunta että asiakkaat, jossa jokaisella yhteisön jäsenellä on tilaisuus nähdä ja kokea koko yhteisö tässä ja nyt. Ilman välitöntä ja omakohtaista kokemusta yhteisö jää abstraktiksi sekä etäiseksi, eikä sen vaikutusta voida hyödyntää täysipainoisesti hoidon, kuntoutuksen tai kasvatuksen hyväksi. Yhteisökokous on väline yhteisön rakentamiseksi ja ryhmien integroimiseksi saumattomasti toimivaksi kokonaisuudeksi. (Murto 2013, 29.)

Yhteisökokous on yhteisö pienoiskoossa ja edustava otos sen arjesta sekä ikkuna yhteisölliseen tilanteeseen (Murto 2013, 29). 2015 maaliskuun yhteisökokouksen jälkeen kehittämishankkeesta oli info-tilaisuus lastenkodin lapsille. Tavoite oli palautteen saaminen ja toiveiden kuuleminen. Samalla mahdollistui osallisuuden lisääminen kuulluksi tulemisen kokemuksena. Tavoite oli saada koko yhteisö osalliseksi vuosisuunnitelman tekemiseen ja osalliseksi kehittämishankkeen kokonaisuutta.

Kehittämistoiminnan seuranta perustuu dokumentaatioon, jota voidaan pitää käytännön kehittämistoiminnan välineenä. 2015 Maaliskuussa valmistui ensimmäinen kirjallinen versio liikunnan vuosisuunnitelmasta työyhteisön kanslian seinälle ja sähköinen versio Document (docx) muotoon kanslian tietokoneen työpöydälle. Lisäksi valmistui liikunnan lisäämistä motivoiva seurantakalenteri. Seurantakalenteriin merkataan päivän tarkkuudella lastenkodin yhteisön yhteiset liikunnat. Kehittämistoiminnan seuranta pyritään systematisoimaan, mikä käytännössä näkyy eri tavoin kerättyinä dokumenttiaineistoina (Toikko & Rantanen 2009, 80).

2015 huhtikuun lopulla aloitin suuntavien opintojeni kymmenen viikon harjoittelun. Harjoittelun aikana sain kehittämishankkeen kunnolla käyntiin ideoinnin ja suunnittelun pohjalta, aina toteutusvaiheeseen asti.

Turun kaupungin liikuntapalveluista otettiin yhteyttä 2015 toukokuussa, koska olivat kuulleet Virusmäentien lastenkodin liikunnan kehittämishankkeesta. Liikuntapalvelukeskus antoi palveluohjausta ja ideoita liikunnan monipuoliseen aktivointiin lastenkodissa sekä tietoa Turun liikuntapalveluista, välineistä ja eri mahdollisuuksista. Kehittämistoiminnan kannalta reflektiivinen näkemys tarkoittaa kehittämisen menetelmien ja toimintatapojen, mutta myös kehittämisen perusteluiden ja organisoinnin jatkuvaa uudelleenarviointia (Toikko & Rantanen 2009, 52).

Pidin sähköpostien välityksellä yhteyttä tunnetuimpiin turkulaisiin (TPS, TuTo ja Inter) urheiluseuroihin kuukausittain. Sen seurauksena, nämä seurat ovat mahdollistaneet lastenkodille otteluvierailuita jääkiekon, jalkapallon ja salibandyn ottelutapahtumiin. Sain FC-Interistä pelaajavierailun lastenkotiin kesäkuussa, sekä lapset pääsivät seuraamaan FC-Interin jalkapalloharjoituksia.

Huhtikuussa 2015 laadin anomuksen (Liite 3) muutamalle turkulaiselle yksityiselle lääkäriasemalle. Anomuksessa toivoin kyseisten yritysten tukevan liikunnan kehittämishanketta, tarjoamalla rahallista tai materiaalista tukea. Anomus tuotti kahdesta yrityksestä myönteiset vastaukset. Yritykset tukivat Virusmäentien lastenkotia hankkimalla toivomiani liikuntavälineitä. Kokosin liikuntavälineitä varten erillisen liikuntavälinehyllyn, jonka sijoitin yhden uloskäynnin viereen. Välineet sijoitin uloskäynnin viereen, koska siitä ne ovat helppo ottaa käyttöön ja palauttaa myös takaisin paikalleen.



Kuva 3. Lahjoituksina saadut liikuntavälineet.

Kehittämishankkeen dokumentointi oli keskeinen osa tiedontuotantoa. Seurasin tarkasti eri aineistoja, tutkimuksia ja artikkeleita liittyen kehittämistyön tietoperustaan. Pidin erillistä kehittämishankkeen kansiota, johon kirjoitin reflektiopäiväkirjaa, aikatauluja ja suunnitelmia sekä liitin sinne myös tuotetut muistiot. Liikunnan vuosisuunnitelmaa dokumentoin myös valokuvauksen keinoin. Otin eri liikunnallisista toiminnoista ja tapahtumista valokuvia, joita lastenkodin yhteisön kanssa on voimaannuttava katsoa. Liitin muutaman kuvan kehittämishankkeeseeni kertoamaan liikunnan merkityksestä ja sen lisäämisestä lastenkodin arjessa ja vapaa-aikana.

7 KEHITTÄMISHANKKEEN TUOTOS

7.1 Liikunnan vuosisuunnitelma Virusmäentien lastenkotiin

Toiminnallisen osallistumisen kehittämisprosessissa on olennaista havainnoida ja dokumentoida toimintaa, joka mahdollistaa tukea tarvitsevan lapsen ja nuoren merkityksellistä vuorovaikutusta ja osallistumista arjessa. Toiminnallisen osallistumisen suunnittelun, toteuttamisen ja arvioinnin prosessissa tiimillä on keskeinen rooli (From & Koppinen 2012, 109).

Kehittämistoiminnalla ei ole varsinaista merkitystä, ellei sen seurauksena synny jotain käyttökelpoista (Vilkkä & Airaksinen 2003, 159). Kehittämishankkeen tuotoksena syntyy tuotos, joka sisältää uuden tiedon lisäksi palvelun, tuotteen, oppaan, mallin, toimintatavan tai sellaisen innovaation, joka on aikaisempaa parempi tai kokonaan uusi (Salonen, K 2013, 25).

Kehittämishankkeen tuotoksena on liikunnan vuosisuunnitelma ja Opasvihko Virusmäentien lastenkotiin (Liite 4). Liitteenä olevan tuotoksen avulla kehittämisshanke avautuu käyttäjälle ja lukijalle konkreettisemmin. Vuosisuunnitelma ja Opasvihko sisältävät koko vuoden liikuntasuunnitelman jaettuna eri kuukausiin. Ensimmäinen versio liikunnan vuosisuunnitelmasta valmistui 2015 maaliskuussa ja sen jälkeen se on muokkaantunut lastenkodin tarpeita paremmin vastaavaksi. Suunnitelmasta ilmenee kuukausittain liikunnan eri painopisteet, lajit, tapahtumat ja muut liikuntaa lisäävät toiminnot. Lisäksi suunnitelma sisältää hyperlinkit eri liikuntapaikkojen sivuille. Hyperlinkkien avulla helpotetaan ja nopeutetaan ohjaajien työn suunnittelua, ja linkkien avulla liikuntapaikkojen tiedot ovat helposti saatavilla. Suunnitelma muotoutuu kaiken aikaa, koska jokaisella ohjaajalla on mahdollisuus muokata sitä. Suunnitelman sähköinen versio on tallennettu Document (docx) muotoon muokattavuuden helpottamiseksi.

Tuotos tulee toimimaan tukena työyhteisölle uutena ja säännöllisenä työmenetelmänä. Kehittämishankkeen tuotoksen päätavoite on lasten liikunnan lisääminen lastenkodin arjessa ja passiivisen ruutuajan vähentäminen. Yhtenä tavoitteena

on lasten osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääminen sekä liikunnan mukana tuomien hyötyjen vahvistuminen ja siirtäminen lasten sekä työyhteisön arkeen. Liikunnan vuosisuunnitelma toimii työyhteisölle työvälineenä liikunnan lisäämiseksi lastenkodin arkeen.

Vaikka kehittämishanke ei ole tutkimus, niin siitä huolimatta voidaan puhua saavutetuista tuloksista. Määrällisesti yhteinen liikunta lastenkodissa on lisääntynyt, ja erityisesti lasten kesäloman aikana liikunta on ollut lähes jokapäiväistä yhteistä toimintaa. Omat liikuntavälineet ja seurantakalenteri sekä lasten ja työyhteisön myönteiset kokemukset yhteisistä liikkumisista ovat motivoineet koko yhteisöä.

7.2 Jatkokehittäminen

Koko kehittämishankkeen jatkuvuuden kannalta merkityksellistä on se, miten työyhteisö toteuttaa liikunnan vuosisuunnitelmaa myös tulevaisuudessa. Kehittämishankkeen lähtökohtana on lasten liikunnan lisääminen ja passiivisen ruutuajan vähentäminen. Tavoitteena on toteuttaa lasten- ja nuorten liikuntasuosituksen mukaisesti arki- ja vapaa-ajan liikuntaa lastenkodissa. From ja Koppinen (2012, 43) toteavat, miten toiminnallisen osallistumisen mallin keskiössä on lapsi ja asetelmaa pidetään helposti itsestään selvänä lähtökohtana. Välttämättä näin ei asiaa kasvatuksen, opetuksen ja kuntoutuksen ammattilaisten sekä vanhempien välistä yhteistyötä tarkasteltaessa aina ole.

Kehittämishankkeen tavoitteena on saada tuotoksesta mahdollisimman toimiva ja lastenkodin arkea parhaiten palveleva tuotos. Vuosisuunnitelman muokattavuus tarjoaa mahdollisuuden kehittämishankkeen jatkumiselle. Muokattavuuden helppoudella varmistetaan se, että vuosisuunnitelma on kaiken aikaa lastenkodin lasten tarpeita parhaiten vastaava.

Palautetta liikunnan lisäämisestä ja sen merkityksestä kerätään jatkuvalla ja avoimella dialogisuudella. Palautteen perusteella on mahdollisuus osoittaa kehittämishankkeen merkitys. Ajatuksena on tuottaa, kehittää ja levittää liikunnan lisäämisen vuosisuunnitelmaa Turun kaupungin eri lastensuojeluyksiköihin.

Kehittämishankkeesta on käyty eri yhteisöissä dialogisia keskusteluja. Turun kaupungin toisen lastensuojeluyksikön vastaava ohjaaja otti yhteyttä. Sovimme puhelinkeskustelussa, että menen kertomaan Maksilankadun lastenkodin työyhteisölle liikunnan lisäämisestä ja sen merkityksestä lastensuojelulaitoksen arjessa. Pidin henkilökunnalla yhteisen teoriaosuuden ja PowerPoint-esityksen. Suunnittelin ja ohjasin henkilökunnalle vastaavan liikuntapäivän, kuin omassakin työyhteisössä kesäkuussa. Olen valmis levittämään liikunnan merkitystä muihinkin Turun kaupungin yksiköihin.

8 KEHITTÄMISHANKKEEN ARVIOINTIA JA POHDINTAA

8.1 Arviointia ja pohdintaa

Liikunnan kehittämishanke on ollut todella mielenkiintoinen oppimisprosessi. Se on vahvistanut ammatillista kasvuani. Liikunta on ollut aina lähellä sydäntäni, ja olen siksi ollut todella innostunut kehittämishankkeesta. Hanke on ollut pitkä prosessi, joka on ollut merkityksellinen lastenkodin lasten arjen ja vapaa-ajan liikuttamisen lisäämiseksi. Hankkeen aikana on ollut hienoa seurata, miten lastenkodin työyhteisö on ottanut liikunnan lisäämisen innostuneena vastaan ja toteuttanut vuosisuunnitelmaa suunnitelman mukaisesti.

Vaikka kehittämishanke ei ole tutkimustyö, niin voin todeta säännöllisen ja monipuolisen liikunnan parantaneen lasten fyysistä peruskuntoa ja jaksamista. Lapset ovat ottaneet myös itse aktiivisempaa roolia liikunnan lisäämiseksi, ja se on tuonut lisää kaikenlaista oma-aloitteisuutta joka suhteessa. Alkuun pelasimme lähikentillä pääasiassa lastenkodin lasten ja ohjaajien kesken. Projektin edetessä lasten taidot, kunto ja itsetunto ovat kehittyneet siinä määrin, että he ovat myös osallistuneet yhteisiin peleihin muiden kentän käyttäjien kanssa. Näistä havainnoista ja kokemuksista on syntynyt merkittäviä oppimisen kokemuksia. Lasten liikunta ja siitä nauttiminen ovat selkeästi lisääntyneet. Myös itsetunto ja rohkeus testata uusia lajeja, on parantunut huomasti. Liikunnan lisääminen lastenkodin arjessa on ollut hyvin tuloksellista. Lastenkodin jokainen lapsi on aloittanut säännöllisen liikuntaharrastuksen 2015 syksyn aikana.

Olen pyytänyt lapsilta ja ohjaajilta palautetta kehittämishankkeesta ja liikunnan merkityksestä. Lapset antoivat palautetta muun muassa näin:

Poika: Liikunta on kivaa, mut mitä jäkiksen katsominen hyödyttää, kun menee Areenalle katsomaan eikä ite pelaa?

Tyttö 1: En tykännyt jääkiekkopeleistä kun on kova mekkala ja korviin sattuu. Uimisesta tykkään eniten, saa olla vapaasti ja leikkiä pallon kanssa. Pyöräily on raskasta.

Tyttö 2: Jos ei olis liikuntaa, ei pystyis menee toisten peräs esimerkiksi luistelussa. Sit olis vähän niin kuin ulkopuolinen. Pelien seuraaminen on kivaa, kun kaikki huu-
taa ja kannustaa yhdessä, talo sekoaa. Voitais järjestää talvella samanlainen lii-
kuntapäivä, kuin kesälläkin. Vaikka pulkkamäkeen.

Ohjaaja 1: Ajatella, että voimme liikkua työaikana ja siitä vielä maksetaan.

Ohjaaja 2: Yhteiset liikuntahetket saavat aikaan kivoja muistoja, lisäävät yhteisöl-
lisyyttä ja jokainen saa onnistumisen kokemuksia.

Liikunnan vuosisuunnitelmaa tehdessäni, mietin kovasti sen muotoa ja miten se parhaiten tulisi toimimaan. Päädyin tekemään liikunnan vuosisuunnitelman, johon tulee kuukausittain vaihtuvat eri liikuntamuodot ja helposti saatavilla olevat muut tarvittavat tiedot. Laadin vuosisuunnitelman kanslian yhteiseen liikuntakan-
sioon ja sähköisen version Document (docx) muotoon. Liikuntapaikoista pääsee hyperlinkeistä avaamaan eri liikuntapaikkojen kotisivut ja muut tarvittavat tiedot. Vuosisuunnitelman helppo ja nopea käyttömahdollisuus antavat suunnat ja vinkit vuorossa oleville ohjaajille. Tärkeintä vuosisuunnitelman tekemisessä on ollut se, että jokainen yhteisön jäsen on voinut tuoda omia kokemuksiaan sekä vinkkejä vuosisuunnitelmaan ja näin ollen myös muokata omalla panoksellaan suunnitelmaa. Tällä varmistetaan se, että vuosisuunnitelma on jokaista työntekijää palveleva ja jokaisen työn suunnittelua helpottava.

Kehittämishanketta varten valmistin lisäksi erillisen kirjallisen tuotoksen vuosisuunnitelmasta, joka on Opasvihko. Opasvihkossa on liikunnan vuosisuunnitelma kuukausittain vaihtuvin liikuntateemoin. Lisäksi Opasvihkosta löytyy liikuntaa lisääviä yhteystietoja ja vinkkejä. Nämä vastaavat asiat löytyvät lastenkodin kanslian ilmoitustaululta ja tietokoneen työpöydältä. Liikunnan vuosisuunnitelma ja kuukausittain vaihtuva seuranta-kaavake tukevat liikunnan lisäämistä. Olen havainnut seuranta-kalenterin motivoineen vuorossa olevia liikkumaan ja täyttämään kaavaketta aktiivisesti. Kalenterin tulee olla helppo, nopea ja ilmoitustaululla oleva, jotta se tulee hyödynnetyksi.

8.2 Kehittämishankkeen onnistumiset ja haasteet

Kehittämishanke on ollut merkittävässä osassa lastenkodin lasten liikunnan lisäämisessä ja on tullut siksi tarpeeseen. Oma innostukseni hanketta kohtaan on ollut alusta asti suuri, mutta havaintojeni mukaan kehittämishanke on ollut koko yhteisöä innostava. Työyhteisön aikuisten innostus on tarttunut lapsiin, ja liikunnasta on tullut Virusmäentien lastenkodille tärkeä kasvatuksellinen työmenetelmä.

Kehittämishanke lähti 2014 syksyllä liikkeelle ja on edennyt suunnitelmien mukaisesti. Liike-elämän mukaan lähteminen ja liikuntavälineiden saaminen, ovat olleet kehittämishankkeen kannalta hyvin positiiviset asiat. Koko kehittämishanke on kiirinyt myös Turun kaupungin liikuntapalveluiden tietoon. Sen johdosta liikuntapalvelukeskuksen työntekijä antoi hyvää ja ansiokasta palveluohjausta kehittämishanketta varten. Liikuntapalvelun edustaja antoi myös kiitosta kehittämishankkeesta ja koin sen hankkeen vastuussa olevana henkilönä hyvin tärkeäksi. Se auttoi jaksamaan ja jatkamaan eteenpäin. Lisäksi tunnetuimmat turkulaiset urheiluseurat ovat suhtautuneet hyvin lämpimästi kehittämishankkeeseen ja mahdollistaneet vierailut jääkiekon, jalkapallon ja salibandyn otteluihin. Koen onnistuneeni liikunnan lisäämisessä lastenkodissa. Ja kun sain mahdollisuuden mennä kertomaan ja ohjaamaan Turun kaupungin toisen lastensuojeluyksikön liikuntapäivän, koin onnistuneeni – minun tietoani ja taitojani haluttiin käyttää hyödyksi.

Liikunnan vuosisuunnitelman kehittämishanke on ollut itselleni hyvin tärkeä, ja olen onnistunut mielestäni luomaan hyvän ja aktiivisen ilmapiirin yhteisöön. Yhteisö liikkuu nykyään ilman minua, ja koko lastenkoti on ottanut kehittämishankkeen omakseen. Kehittämishankkeessa on ollut kovin vähän haasteita, ja kaikki yhteistyökumppanit ovat suhtautuneet suunnitelmiini avoimin mielin.

8.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämishanke oli minulle ammatillisen kasvun kannalta merkittävä. Olen jo aiemmin toiminut Virusmäentien lastenkodissa ohjaajana, mutta oman työn ohella tehdyn kehittämishankkeen tekeminen on lisännyt ammatillista osaamistani merkittävästi. Olen ollut vastuussa vuosisuunnitelman eteenpäin viemisestä. Perustyö lastenkodissa ja hankkeen vetäminen yhdessä ovat mahdollistaneet sosionomiksi kasvua ja ammatti-identiteetin kehitystä. Erityisesti ryhmien ohjaamisen taidot, viestintätaidot ja dialogisuus ovat kehittyneet.

Sosionomin (AMK) palvelujärjestelmän osaamiseen liittyy muun muassa kyky työskennellä moniammatillisissa työryhmissä ja edistää asiakkaan verkostojen toimintaa (Sosiaaliportti 2012). Kehittämishanke on lisännyt valmiuksia ja taitoja moniammatilliseen yhteistyöhön. Olen luonut myös uusia verkostoja lastenkodin ulkopuolella. Näiden eri verkostojen avulla on pystytty parantamaan ja lisäämään lasten liikuntamahdollisuuksia. Sain hyvää oppimiskokemusta toisen yksikön liikuntapäivän organisoinnista. Onnistunut liikuntapäivä vieraassa yksikössä vahvisti omaa osaamistani ja antoi itseluottamusta ammatilliseen kasvuuni.

Kehittämistyön aikana olen oppinut organisoimaan asiat aikataulullisesti. Olen myös oppinut, että aikatauluista on pidettävä kiinni. Olen suunnitellut työn, opiskelun ja kehittämishankkeen yhdistämisen mahdollisimman hyvin. Huomasin työn aikana myös sen, miten omien voimavarojen ja itsetuntemuksen taito ovat kasvaneet.

Peilaan lopuksi arviota ja pohdintaani sosionomin kompetensseihin. Sosionomin (AMK) ammatillinen pätevyys muodostuu kuudesta eri kompetenssista, jotka ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, asiakastyön osaaminen, johtamisosaaminen, tutkimuksellinen kehittämisosaaminen sekä kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen. (Sosiaaliportti 2012) Uskon kehittyneeni lastenkodin ohjaajana koko koulutukseen kuuluvan reflektiivisen pohdinnan ja lisääntyneen teorian tietoisuuden sekä harjoittelujen kautta kohti ammatillisuutta. Tämä kehittämishanke on tukenut edellä mainittuja asioita kohti sosionomiksi kasvua.

LÄHTEET

- Bardy, M (toim.). 2013. Lastensuojelun ytimissä. 4., uudistettu painos. Tampere:THL.
- Berg, P. & Piirtola, M. 2014. Lasten ja nuorten liikuntatutkimus Suomessa - liikuntatutkimuskatsaus 2000–2012. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Eskel, P & Marttila, M. 2013. Osallisuuden kokemus osana yhteisöllisyyttä. Teoksessa Marjanen, P.; Marttila, M. & Varsa, M. 2013. Pienten piirissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Etusivu 8/2014. Mäkinen, P. Liikuntafoorumi. Liikkeen lisääminen hallituksen kärkitavoitteeksi.. Viitattu 11.6.2015. www.minedu.fi.
- Fogelholm, M.; Vuori, I. & Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. 2., uudistettu painos. Helsinki: Otava.
- From, K. & Koppinen, M-L. 2012. Menossa mukana. Helsinki: WSOY.
- Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Ihalainen, J. & Kettunen, T. 2011. Turvaverkko vai trampoliini. 6. painos. Helsinki: WSOY.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu. Helsinki: WSOY.
- Jaakkola, T.; Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Opetus 2000. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kiviluoto, L. 2013. Kohti osallistavaa liikuntaohjausta. HAAGA-HELIA:n julkaisusarja. Kehittämöraportteja 3/2013. Helsinki: Haaga Helia ammattikorkeakoulu oy.
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812.
- Lastensuojelulaki 13.4.2007/417.
- Marjanen, P.; Marttila, M. & Varsa, M. 2013. Pienten piirissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Murto, K. 2013. Terapeuttinen yhteisö. Jyväskylä: Suomen Yhteisöakatemia Oy.
- Muukkonen, T. & Paasivirta, A. (toim.) 2012. Lupa kehittää. Soccan ja Heikki Waris - instituutin julkaisusarja nro 27, 2012. Helsinki: Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus.
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus. Dialoginen asiakastyö. Teoksessa Muukkonen, T. & Paasivirta, A. (toim.) Lupa kehittää. Helsinki: Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus, 38.
- Nivala, E. 2010. Lapsen oikeudet osallisuuden perustana. Teoksessa Lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen lastensuojelussa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 25.
- Oranen, M. 2008. Mitä mieltä? Mitä mieltä! Lasten osallisuus lastensuojelun kehittämisessä. Ensi- ja turvakotien liitto ry Raportti 7. Helsinki: Multiprint.
- Perustuslaki 11.6.1999/731.

- Raina, L. 2012. Uusi yhteisöllisyys. Helsinki: Arator.
- Rintala, P.; Ahonen, T.; Cantell, M. & Nissinen, A. 2005. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Saastamoinen, K. 2008. Lapsen asema sijaishuollossa – Käsikirja arjen toimintaan. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Sherborne, V. 2000. Lasten kokonaiskehitystä tukeva liikunta. 2., painos. Helsinki.
- Sosiaaliportti. 2012. ECTS-Kompetenssit. Viitattu 27.10.2015. Sosiaaliportti.fi > Sosiaaliala ammattikorkeakouluissa – Sosionomi (AMK) – tutkinto – ECTS – kompetenssit.
- Tanskanen, I. & Timonen-Kallio, E. 2010. Lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen lastensuojelussa. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Taskinen, S. 2010. Lastensuojelulain soveltaminen. Helsinki: Sanoma Pro OY.
- Telama, R. 2005. Raportti liikuntatieteellisestä tutkimusprojektista. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.
- Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015. Lasten osallisuus. Viitattu 27.10.2015 <https://www.thl.fi/fi> > Lastensuojelun käsikirja > Työprosessi > Lasten osallisuus.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press.
- Turun kaupunki 2015. Lastensuojelun sijaishuolto. Viitattu 13.4.2015 Turku.fi > Perhe- ja sosiaalipalvelut > Perhepalvelut > Lastensuojelu > Lastensuojelun sijaishuolto.
- Turun kaupunki 2015. Lastensuojelulaitokset. Viitattu 6.5.2015 Turku.fi > Perhe- ja sosiaalipalvelut > Perhepalvelut > Lastensuojelu > Lastensuojelun sijaishuolto > Lastensuojelulaitokset.
- Wiesenfeld, E. 2001. The concept of "We": A community social psychology myth? *Journal of Community Psychology* 24 (4), 337–339. Teoksessa Marjanen ym. 2013, 21. Pienten piirissä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.
- Yhdistyneet kansakunnat, 1989. Yleissopimus lapsen oikeuksista. Viitattu 11.5.2015.
- Zimmer, R. 2001. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Suom. Himanen, E. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Raportti kehittämistyön info-tilaisuudesta työyhteisölle

- henkilöstökokous 4.3.2015 Virusmäentien lastenkodissa

Esittelin työyhteisökokouksen jälkeen olevassa info-tilaisuudessa kehittämishankkeeni ja toiminnallisen opinnäytetyöni suunnitelman. Info-tilaisuuden ajankohta oli luontevinta pitää heti työyhteisökokouksen jälkeen, koska paikalla oli samaan aikaan kaikki työyhteisön jäsenet. Tällä tavoin varmistin sen, että jokainen työyhteisön jäsen sai kehittämishankkeesta tiedon samaan aikaan ja samantyyppisin tiedoin. Kerroin info-tilaisuudessa liikunnan lisäämisestä lastenkodin arjessa ja esittelin liikunnan lisäämisen tuomia hyötyjä lastenkodin arjessa. Esittelin työyhteisölle lasten- ja nuorten liikuntasuosituksia, joiden pohjalta liikunnan vuosisuunnitelmaa toteuttaisin.

Valmistin työyhteisökokoukseen kymmenen sivun PowerPoint-esityksen. PowerPoint-esityksessä kävin jokaisen sliden rauhassa läpi ja perustelin liikunnan lisäämisen merkitystä lastenkodin arjessa ja liikunnan lisäämisen tuomia hyötyjä sekä lasten- ja nuorten liikuntasuosituksia. Esittelyni aikana annoin työyhteisölle mahdollisuuden kommentoida aihetta.

Esityksen jälkeen keskustelua ja kommentteja aiheesta

Työyhteisössä keskusteltiin esityksen jälkeen siitä, miten saataisiin lisättyä lasten liikunnallista harrastustoimintaa lastenkodin ulkopuolella. Kokouksessa todettiin ja pohdittiin jokaisen ohjaajan tukevan ja painottavan liikunnan lisäämistä omassa ohjaustyössään. Liikunnan lisääminen koettiin hyväksi ja tarpeelliseksi. Työyhteisöstä nousi esille myös se, miten jokainen voi tuoda omat liikuntatottumuksensa ja mieltymyksensä näkyväksi työmenetelmäksi. Todettiin lasten oma toimisen liikkumisen olevan liian vähäistä ja vapaa oleminen kovin passiivista.

Kehitys- ja muutosehdotuksia

Laitan työyhteisön kanslian seinälle ”löytölaarin”, joka on ideakansion tapainen. Löytölaariin voivat kaikki työntekijät laittaa artikkeleita, ideoita, tapahtumia yms. vuosisuunnitelman tueksi.

Työyhteisö esitti ”jotain liikuntajuttua” yhdessä koko yhteisön kanssa siten, että lapset ja ohjaajat ovat kaikki yhdessä mukana. Keskustelun jälkeen sovimme pitävämme kesäkuussa 2015 liikuntapäivän koko lastenkodin yhteisölle. Vastuuleni tuli päivän suunnittelu, yhteistyössä koko työyhteisön kanssa. Päätettiin pitää kesäkuussa Virusmäentien lastenkodin oma leikkimielinen urheilutapahtuma tai liikuntapäivä. Työnimeksi liikuntapäivälle annettiin Tammarilaiset (Olympialaiset). Tavoitteena on yhdessä liikkuen saada hyvä alkusysäys liikunnan lisäämiselle Virusmäentien lastenkodin arjessa. Ajatuksena on lasten ja ohjaajien liikunnallinen iloa ja myönteisiä kokemuksia tuottava päivä. Sovimme vastaavani ja organisoivani liikuntapäivän. Jaoimme info-tilaisuudessa liikuntapäivän työtehtävät.

Info-tilaisuuden lopuksi kerroin pitäväni lastenkodin lapsille vastaavan info-tilaisuuden seuraavan yhteisökokouksen perään.

Raportti kehittämistyön info-tilaisuudesta lastenkodin lapsille

- lastenkokous 23.3.2015 Virusmäentien lastenkodissa

Esittelin lasten info-tilaisuudessa kehittämishankkeeni idean liikunnan lisäämisestä lastenkodin arjessa. Kerroin liikunnan merkityksestä ja liikuntasuosituksista sekä vuosisuunnitelmasta. Tein työyhteisön info-tilaisuuden tapaan lastenkokoukseen PowerPoint-esityksen. Kävin jokaisen sliden rauhassa läpi ja perustelin liikunnan lisäämisen merkitystä lastenkodin lasten arjessa. Esityksen jälkeen kerroin lapsille, että käydään avointa keskustelua aiheesta.

Keskustelua esityksestä

Lapset pitivät kehittämishankkeen aiheesta ja menetelmistä. Yksi lapsista koki liikuntasuositusten mukaisen liikunnan olevan siksi kurjaa, kun pitää mennä joka päivä suihkuun. Kerroin sen olevan normaalia toimintaa liikunnan jälkeen ja pe-seytyminen edistää palautumista sekä ennen kaikkea henkilökohtainen hygienia on tärkeää. Yksi lapsista harrastaa liikuntaa jo kolme kertaa viikossa ja hän pohti mahdollisesti osallistuvansa Turun kaupungin tarjoamiin poweraction-liikuntapahtumiin. Eräs lapsista kommentoi menevänsä jo samana iltana lenkille, mikäli ehtii.

Kerroin kesäkuun alussa järjestettävästä lastenkodin omasta koko yhteisön liikuntapäivästä ”olympialaisista”. Pohjustin liikuntapäivän olevan leikkimielinen ja vastaavani sen suunnittelusta sekä toteutuksesta yhdessä koko yhteisön kanssa. Sovittiin niin, että lapset voivat ehdotella liikuntapäivään erilaisia lajeja, joita kaikki pystyvät suorittamaan.

Jarmo Aalto 5.5.2015

Virusmäentien lastenkoti Anomus

Virusmäentie 8, 20300 Turku. p.050 5907629

jarmo.aalto@turku.fi

Olen Jarmo Aalto ja opiskelen sosionomiksi Turun Ammattikorkeakoulussa. Teen opintoihini liittyvää toiminnallisen kehittämishankkeen opinnäytetyötä Virusmäentien lastenkodissa. Aiheenani on liikunnan lisääminen lastenkodin toimintaan. Tarkoitukseni on tuottaa ja kehittää liikuntaa erillisen vuosisuunnitelman pohjalta.

Olen työskennellyt pitkään ohjaajana Virusmäentien lastenkodissa. Virusmäentien lastenkoti on pieni, kodinomainen sijaishuoltopaikka huostaan otetuille lapsille ja nuorille. Olemme työyhteisön kanssa pohtineet, ja myös jo lisänneet, lastenkodin toimintaan liikuntaa sen eri muodoissa. Tavoitteena on vähentää lasten passiivisuutta ja ns. "ruutuaikaa" ja lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Lasten liikunnan merkityksestä ja sen riittämättömyydestä keskustellaan tällä hetkellä paljon. Sijaishuollon piirissä olevilla lapsilla on usein motorisia vaikeuksia. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa kehonhallintaan, itsetuntemukseen ja unen laatuun. Se ylläpitää henkistä ja fyysistä terveyttä samoin kuten laadukas ravitsemus, jolloin yleinen elämänlaatu kasvaa. Liikunta vähentää ja ehkäisee useita sairauksia sekä ylläpitää ja kehittää fyysistä kuntoa ja toimintakykyä. Liikunta- ja ryhmäliikuntataidoilla ehkäistään myös syrjäytymistä. Tavoitteena on, että lapsi saa terveet elämäntavat eikä ajaudu esim. päihdekierteeseen.

Virusmäentien lastenkoti on Turun kaupungin ylläpitämä yksikkö. Talon budjetti on tiukka. Siksi haen eri tahoilta taloudellista tai välineellistä tukea erilaisten liikuntavälineiden hankintaan. Omat välineet madaltavat kynnystä harrastaa yhtei-

siä liikuntamuotoja. Kaipaamme erityisesti erilaisia mailoja, palloja, jumppamattoja, käsipainoja, kahvakuulia yms. erilaisia liikuntamuotoja tukevia välineitä. Toki parhain vaihtoehto olisi saada itse hankittua juuri lapsille sopivimmat välineet. Välineisiin on mahdollista laittaa mainoksenne, logo tai muu merkintä tukenne merkiksi.

Vastaan ilomielin lisäkysymyksiin ja olen valmis tulemaan myös paikan päälle esittelemään opinnäytetyöni vuosisuunnitelmaa sekä liikunnan merkitystä lasten-kodin lapsille.

Toivon, että olette halukkaita tukemaan hankettamme. On päätöksenne mikä tahansa, pyydän, että otatte minuun yhteyttä asian tiimoilta puhelimitse tai sähköpostitse mahdollisemman pian ja ilmoitatte oletteko osaltanne valmiit tukemaan hyvinvointihankettamme. Lasten ja nuorten hyvinvointi on koko yhteiskunnan hyvinvointia.

Opasvihko - Virusmäentien lastenkodin liikunnan vuosisuunnitelma



Liikunnalliset terveiset!

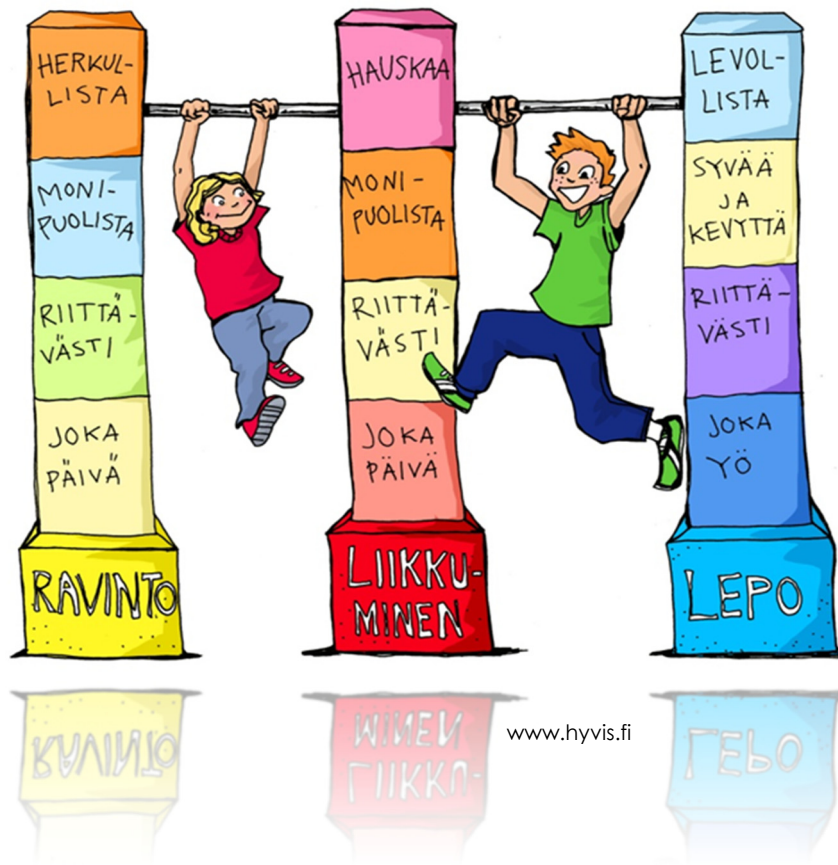
Kädessäsi on liikunnan vuosisuunnitelman Opasvihko, jonka olen tehnyt Turun ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) opinnäytetyön kehittämishankkeena Virusmäentien lastenkotiin. Opasvihkon tavoitteena on helpottaa ja nopeuttaa ohjaajien työn suunnittelua sekä lisätä lasten liikkumista arjessa ja tukea lastenkodin ulkopuolella tapahtuvaa harrastustoimintaa.

Vuosisuunnitelma sisältää kuukausittain ja vuodenaikojen mukaan vaihtuvia liikuntamuotoja. Opasvihkossa on myös arkiliikunnan lisäämiseksi "Tiesitkö" tietoisuuksia. Kuukausittain vaihtuvien liikuntalajien tueksi sivuilla on myös hyperlinkit, joiden avulla vastaavassa sähköisessä versiossa aukeaa tarkemmat tiedot ja aukioloajat liikuntapaikoista. Suomalaisen liikuntakulttuurin yksi keskeinen määrittäjä on vuodenaikojen vaihtelu, mikä tarjoaa hyvät ja ainutlaatuiset mahdollisuudet liikunnan harrastamiseen hyvin erilaisissa ilmasto- ja luonnonolosuhteissa.

Vuosisuunnitelman tavoitteena on lasten liikunnan lisääntyminen ja passiivisen ruu-tuajan vähentäminen sekä ohjaajien työn suunnittelun helpottaminen. Liikunta tarjoaa lapsille virikkeitä, vaihtelua, uusia kokemuksia ja mahdollisuuksia. Liikunta yksin ja yhdessä tuottaa myönteisiä elämyksiä niin onnistumisen kuin itsensä ylittämisen kokemuksina. Kun lapset pelaavat, juoksevat tai katsotaan urheilutapahtumia muiden kanssa, he kokevat kuuluvansa yhteisöön. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunne on tärkeää jokaisen ihmisen mielen hyvinvoinnille. "Liikunta on kivaa", totesi yksi lastenkodin lapsista.

Jarmo Aalto 2015

Liikuntasuositukset

**Tiesitkö, että**

säännöllinen kuntoilu ja terveellinen ravitsemus eivät pysty kokonaan poistamaan runsaan istumisen aiheuttamia terveyshaittoja?

www.pnk.fi

TAMMIKUU

- kävely- ja hölkkäretket
- kuntopiiri
- pihasähly
- uinti www.impivaaranuimahalli.fi Uintikeskus Ulpukka
- urheilutapahtuman seuranta (jääkiekko, lentopallo yms.)
- [luistelu ja jääkiekko](#)
- hiihto
- pulkkailu

Tiesitkö, että liikunta

lievittää stressiä. Esimerkiksi 30 minuutin harjoittelu tai juoksu voi tutkitusti laukaista jännityksen ja saada aivot tuottamaan serotoniinia ja dopamiinia. www.keventajat.fi

HELMIKUU

- kävely- ja hölkkäretket
- kuntopiiri
- pihasähly
- uinti www.impivaaranuimahalli.fi [Uintikeskus Ulpukka](#)
- urheilutapahtuman seuranta (jääkiekko, salibandy yms.)
- [luistelu ja jääkiekko](#)
- hiihto
- pulkkailu

Tiesitkö, että liikunta

nostaa masentuneen mielialaa.

Säännöllisellä liikkumisella on myös mielialaa kohentava vaikutus. Tutkijoiden mukaan 350 kilokalorin polttaminen liikunnalla kolmesti viikossa voi vähentää masennuksen oireita yhtä tehokkaasti kuin lääkkeet.

www.keventajat.fi

MAALISKUU

- yhteiset kävely- ja hölkkäretket
- hiihto
- [luistelu ja jääkiekko](#)
- kuntopiirit
- Koroisten [ulkokuntoilupaikka](#)
- pallopelit (kori- ja jalkapallo sekä pihasähly) pihalla ja läheisillä kentillä
- urheilutapahtuman seuranta (jääkiekko, koripallo yms.)
- uinti www.impivaaranuimahalli.fi [Uintikeskus Ulpukka](#)

Tiesitkö, että liikunta

parantaa oppimiskykyä.

Liikunta vaikuttaa oppimiskykyyn, ja erityisesti haastavat lajit, kuten tenniksen pelaaminen tai tanssi näyttävät vilkastuttavan aivojen toimintaa. Kuten lihaksia, myös aivoja on aktivoitava. Saksa-laistutkimuksen mukaan ne opiskelijat, jotka olivat harrastaneet haastavia liikuntalajeja pärjäsivät parhaiten keskittymistä vaativissa tehtävissä

www.keventajat.fi

HUHTIKUU

- kävely- ja hölkkä
- Koroisten [ulkokuntoilupaikka](#)
- pallopelit (kori- ja jalkapallo sekä pihasähly) pihalla ja läheisillä kentillä
- urheilutapahtuman seuranta (jäähkiekko, salibandy yms.)
- uinti www.impivaaranuimahalli.fi [Uintikeskus Ulpukka](#)
- pyöräily
- pesäpallo

Tiesitkö, että liikunta

kehittää itsetuntoa.

Vartalonmallin ei tarvitse muuttua radikaalisti, jotta itsetunto nousisi. Tutkimusten mukaan jo pienetkin muutokset kunnan kohentumisessa tai lihasvoiman kehittämisessä saavat ihmiset luottamaan itseensä enemmän.

www.keventaiat.fi

TOUKOKUU

- kävely- ja hölkkä
- [Koroisten ulkokuntoilupaikka](#)
- [pallopelit](#) (kori, jalka- ja sulkapallo sekä pihäsähly) pihalla ja läheisillä kentillä
- uinti www.impivaaranuimahalli.fi [Uintikeskus Ulpukka](#)
- pyöräily
- pesäpallo
- patikointi
- geokätköily
- jääkiekon mm-kilpailujen seuraaminen televisiosta
- urheilutapahtuman seuranta (jalkapallo, pesäpallo)



KESÄKUU

- kävely- ja hölkkä
- Koroisten [ulkokuntoilupaikka](#)
- [pallopelit](#) (kori, jalka- ja sulkapallo sekä pihäsähly) pihalla ja läheisillä kentillä
- uintiretket [maauimaloihin](#) (Kupittaa ja Samppalinna)
- uintiretket meren rannalle [Uimarannat | Turku.fi](#)
- pyöräily
- pesäpallo
- lastenkodin liikunnalliset "olympialaiset"
- patikointi
- geokätköily
- perinteiset pelit (polttopallo, mölky yms.)
- urheilutapahtuman seuraaminen (jalkapallo, pesäpallo yms.)



HEINÄKUU

- kävely- ja hölkkä
- Koroisten [ulkokuntoilupaikka](#)
- [pallopelit](#) (pesä-kori, jalka- ja sulkapallo sekä pihasähly) pihalla ja läheisillä kentillä
- uintiretket [maauimaloihin](#) (Kupittaa ja Samppalinna)
- uintiretket meren rannalle [Uimarannat | Turku.fi](#)
- pyöräily
- geokätköily
- perinteiset pelit (polttopallo, mölkkä yms.)
- urheilutapahtumien seuraaminen (jalkapallo, pesäpallo)
- patikointi



ELOKUU

- kävely- ja hölkkä
- Koroisten [ulkokuntoilupaikka](#)
- [pallopelit](#) (pesä, -kori, -jalka- ja sulkapallo sekä pihäsähly) pihalla ja läheisillä kentillä
- uintiretket [maauimaloihin](#) (Kupittaa ja Samppalinna)
- uintiretket meren rannalle [Uimarannat | Turku.fi](#)
- pyöräily
- patikointi ja sieni sekä marjametsä
- geokätköily
- perinteiset pelit (polttopallo, mölkky yms.)
- urheilutapahtuman seuraaminen (jalkapallo, pesäpallo)



SYYSKUU

- kävely- ja hölkkä
- Koroisten [ulkokuntoilupaikka](#)
- [pallopelit](#) (pesä, -kori, -jalka- ja sulkapallo sekä pihäsähly) pihalla ja läheisillä kentillä
- pyöräily
- uinti www.impivaaranuimahalli.fi [Uintikeskus Ulpukka](#)
- patikointi ja sienä sekä marjametsä
- geokätköily
- perinteiset pelit (polttopallo, mölkky yms.)
- urheilutapahtuman seuraaminen (jäähkiekko, salibandy)



LOKAKUU

- kävely- ja hölkkäretket
- Koroisten [ulkokuntoilupaikka](#)
- kuntopiiri
- pihasähly
- uinti www.impivaaranuimahalli.fi [Uintikeskus Ulpukka](#)
- urheilutapahtuman seuraaminen (jäähkiekko, lentopallo)

Tiesitkö, että liikunta

pitää aivot aktivoituina.

Kevytkin liikunta auttaa pitämään aivot aktiivisina ja ehkäisemään muistin heikentymistä.

www.pnk.fi

Tiesitkö, että

istumisen lisääntyminen
alkaa jo alakoulussa?

www.pnk.fi

MARRASKUU

- kävely- ja hölkkäretket
- kuntopiiri
- pihasähly
- uinti www.impivaaranuimahalli.fi [Uintikeskus Ulpukka](#)
- urheilutapahtuman seuranta (jäähkiekko, koripallo yms.)
- luistelu www.turku.fi/luistelu

Tiesitkö, että

istumisen muodoista television katselu näyttää olevan erityisen haitallista? Vietämmehän television ääressä helposti paljon aikaa ilman, että nousimme välillä ylös, ja television katse luun voi liittyä muita huonoja tapoja, esimerkiksi napostelua.

www.pnk.fi

JOULUKUU

- kävely- ja hölkkäretket
- kuntopiiri
- Pihasähly
- uinti www.impivaaranuimahalli.fi Uintikeskus Ulpukka
- urheilutapahtuman seuranta (jäähkiekko, salibandy yms.)
- [luistelu ja jäähkiekko](#)
- hiihto
- pulkkailu

Liikuntasuositukset

- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18 -vuotiaille
 - Liikuntaa tulisi kertyä päivässä vähintään 1-2 tuntia
 - 7–12 -vuotiaat 1,5-2 tuntia päivässä
 - 13–18 -vuotiaat 1-1,5 tuntia päivässä
 - Liikunnan tulisi olla monipuolista
 - Liikunnan tulisi sisältää lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää harjoittelua
 - Ruutuaika enintään 2 tuntia päivässä

(Lähde: 1)

Lähde. Verkkomateriaali. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Turun seudun liikuntavinkit – ladut, luisteluradat, retkeilyalueet ym.

www.liiku.fi/ulos

[Kentät ja liikuntapuistot](#)

[Turun kaupungin liikuntapalvelut](#)

[Liikuntavälineiden vuokraus tai lainaus](#)

Varaa vuokrattavia välineitä sähköpostitse osoitteesta:

liikunta.valinelainaukset@turku.fi

Lasten liikunnan ihmema: 1-12-vuotiaat, maksuton.

www.turku.fi/ihmema

Maksutonta liikuntaa alakoululaisille 6-12-vuotiaille:

www.turku.fi/lastenliikunta

Maksutonta liikuntaa nuorille 13–19-vuotiaille:

www.mihi.fi

Tiesitkö, että

suomalaiset aikuiset viettävät lähes 80 %
valveillaoloajastaan liikkumattomina,
pääasiassa istuen?

www.pnk.fi

Liikuntaa eri muodoissa:

Hiihtämään ja vaeltamaan:

Hirvensalon hiihtokeskus: www.hirvensalo.fi

Harjurreitti Säskylänharju-Virttaankangas, Oripää: www.harjurreitti.fi

Kuhankuono: www.kuhankuono.fi

Luistelemaan:

luistelukenttien tilanne [tekojääradat ja luonnonjääkentät](#)

Parkin tekojäärata (maksullinen) aikuinen saattajakortilla maksutta

Kupittaaan luistelumato (ilmainen)

Impivaaran jäähalli (maksuton ja mailaton luistelu)

HK-Areena (lauantaisin Mikaelin seurakunnan tarjoama maksuton ja mailaton luistelu)

Uimaan:

Impivaaran uimahalli www.impivaaranuimahalli.fi

Raision Ulpukka [Uintikeskus Ulpukka](#)

[Maauimalat](#) (Samppalinna ja Kupittaa)

Uimarannat:

<https://www.turku.fi/uimarannat>

Lasten liikunnan ihmema: 1-12-vuotiaat, maksuton.

www.turku.fi/ihmema

Muuta: Likiliikkuja.fi kannustaa liikkumaan yli kuntarajojen
www.likiliikkuja.fi

Erityisliikuntaa lapsille ja nuorille: www.turku.fi/erityisryhmat

Saattajakortti: Vammaiselle ja pitkäaikaissairaalle tarkoitettu saattajakortti helpottaa liikunnasta ja kulttuurista nauttimista. Kortti oikeuttaa saattajan roolissa toimivan avustajan maksuttomaan sisäänpääsyyn yhteistyökuntien liikunta- ja kulttuuripalvelujen sopimissa palveluissa. Käyttökohteet Turussa: Turun kaupungin ylläpitämät uimahallit ja kuntosalit, Turun taidemuseo, Tehdasteatteri Manila, Turun nuori teatteri, Aurinkobaletti, Tanssiteatteri Eri, FC Interin ja FC TPS:n kotipelit, HC TPS:n kotipelit ja Ruisrock. Lisätietoja
www.turku.fi/saattajakortti



Liikuntapaikkojen hakeminen:

Liikuntapaikoille voi hakea sekä vakio- että yksittäisvuoroja. Hakulomakkeen voi täyttää ja lähettää sähköisesti www.turku.fi/liikuntavuorot tai sähköpostitse osoitteeseen liikunta.varaukset@turku.fi

Sisäliikuntapaikat 24.8.2015 – 8.5.2016 hakemus oltava tehtynä 30.4.2014 mennessä.

Harrastustoimintaa: www.turku.fi/urheiluseurat

LIIKUNTASUOSITUS
13-18-VUOTIAILLE

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

- reipas kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto

Nosta sykettä ja hengästy joka päivä

KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA

- tanssi
- kuntosali
- pallopelit
- venyttely
- lumilautailu
- skeittailu

Kuormita lihaksia 3 krt/vk

PYSY PIRTEÄNÄ

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävellen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista

Liiku aina kun voit

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI

Kuva: UKK-instituutti ja NUORI SUOMI

Tiesitkö, että

painonpudotus voi onnistua paremmin istumisen määrää vähentämällä sekä kasviksia ja hedelmien syöntiä lisäämällä, kuin esimerkiksi kuntoilua lisäämällä sekä kovaa rasvaa vähentämällä? Mikä tapa sopisi Sinulle?

www.pnk.fi

Tiesitkö, että

runsaasti istuvilla on muita useammin ylipainoa, tyypin 2 diabetesta, metabolista oireyhtymää sekä sydän- ja verisuonitauteja. www.pnk.fi

Lähteet:

Keventäjät

Viitattu 4.11.2015. <http://keventajat.fi/hyvinvointi/liikunta/liikunnalla-yllattavia-terveysvaikutuksia-tiesitko-naita>.

Paavo Nurmi keskus, Liikuntalääketieteen keskus. Viitattu 4.11.2015. www.pnk.fi/istuminen.html

Ravinto, Liikkuminen, lepo – kuva. Viitattu 4.11.2015.

http://www.hyvis.fi/etelakarjala/fi/lapset_ia_perheet/liikunta/Sivut/default.aspx.

Turun kaupunki. www.turku.fi/vapaa-aika Viitattu 4.11.2015.

UKK-instituutti

Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Verkkomateriaali. www.epshp.fi Viitattu 4.11.2015.