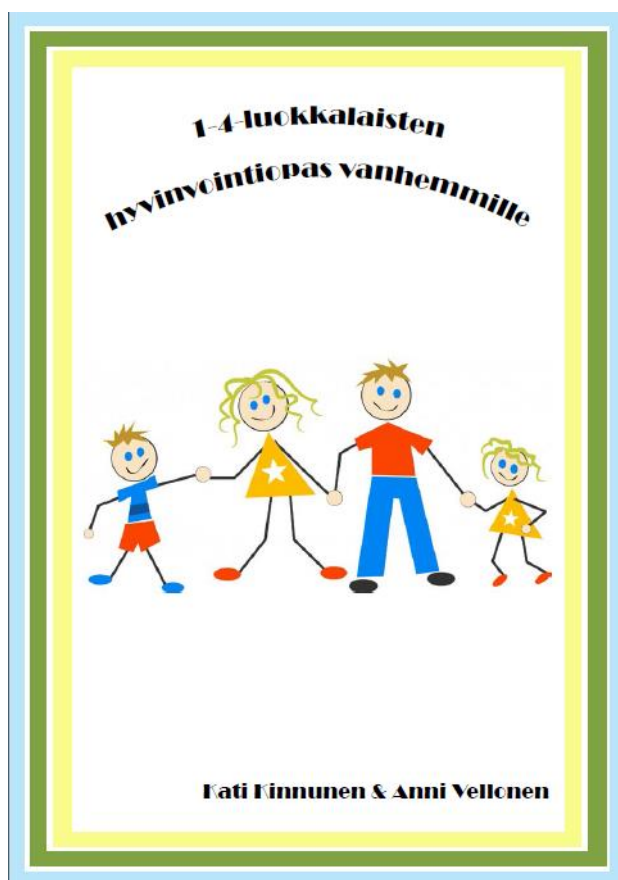


Kati Kinnunen & Anni Vellonen

1 - 4-luokkalaisten hyvinvointiopas vanhemmille



Liikunnanohjaaja
(AMK)

Kevät 2016



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä(t): Kinnunen Kati & Vellonen Anni

Työn nimi: 1 - 4-luokkalaisten hyvinvointiopas vanhemmille

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: Hyvinvointi, liikunta, perheliikunta, ravitsemus, uni, lepo

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda 1 - 4-luokkalaisten vanhemmille hyvinvointiopas, joka sisältää vinkkejä helpon ja kustannuksettoman perheliikunnan suunnitteluun ja toteuttamiseen sekä antaa tietoa ravitsemuksesta, unesta ja levosta. Toimeksiantajana toimi Kajaanin kaupungin Lehtikankaan koulu, jonka kautta saimme idean suunnitella ja toteuttaa hyvinvointioppaan oppilaiden ja heidän vanhempiensa hyvinvoinnin tueksi. Oppaan tarkoituksena on antaa vanhemmille vinkkejä siihen, kuinka liikkua kotona helposti ja ilman kalliita välineitä.

Tavoitteenamme oli syventää asiantuntijuutta lasten ja perheiden liikkumiseen, ravitsemukseen ja uneen sekä lepoon liittyen. Toiseksi tavoitteeksi asetimme liikuntatuokioiden tavoitteellisen suunnittelun ja ohjauksen. Toimeksiantaja asetti tavoitteeksi perheiden yhteisten liikuntakertojen ja lasten liikkumisen lisäämisen.

Kehittämistehtävämme olivat: 1. Millainen oppaan sisältö lisää vanhempien tietoisuutta lasten hyvinvoinnista? 2. Miten suunnittelen 1 - 4-luokkalaisten hyvinvointioppaan vanhemmille? 3. Miten toteutan laadukkaan oppaan, joka vastaa toimeksiantajan ja vanhempien tarpeita? 4. Miten arvioin oppaan toimivuutta ennen sen julkaisua?

Opinnäytetyöprosessimme oli tuotteistamisprosessi, jonka aloitimme järjestämällä lasten vanhemmille ravitsemustietoiskun. Tietoiskun tarkoituksena oli lisätä vanhempien tietoisuutta lasten kannalta tärkeässä roolissa olevista ravitsemuksellisista asioista sekä unesta ja levosta. Tietoiskun lisäksi järjestimme kolme perheliikuntatuokiota, joissa testattiin oppaaseen tulevien liikuntavinkkien toimivuutta ja kerättiin palautetta niistä.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että vanhempien tietoutta hyvinvoinnista voidaan lisätä tiiviin, informatiivisen ja helppolukuisen oppaan avulla, joka sisältää olennaisimmat asiat hyvinvoinnista. Toimivan oppaan suunnitteluun tarvitaan testauksien lisäksi vanhempien palautetta. Oppaaseen tulee koota kohderyhmän kannalta tärkeässä roolissa olevia asioita liikunnasta, ravitsemuksesta, unesta ja levosta. Laadukkaan oppaan toteutukseen tarvitaan uutta ja ajankohtaista tietoa. Lisäksi vanhempien ja toimeksiantajan toiveet ja tarpeet on hyvä ottaa huomioon. Oppaan toimivuutta ennen sen julkaisua voidaan arvioida sen pohjalta, kuinka harjoitteet ovat toimineet perheliikuntatuokiolla sekä, millaista palautetta perheet ovat antaneet. Tuore lähdemateriaali ravitsemuksesta, unesta ja levosta tukee ajatusta siitä, että opas on toimiva. Opasta voidaan hyödyntää perheiden hyvinvoinnin lisäämisessä.

ABSTRACT

Author(s): Kinnunen Kati & Vellonen Anni

Title of the Publication: 1st-4th-Graders' Well-being Guide for Parents

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: Well-being, physical activity, family engagement in physical activity, nutrition, sleep, rest

The purpose of this thesis was to produce a 1st-4th-graders' well-being guide for parents. The commissioner, Lehtikangas Primary School, came up with the idea to create a well-being guide that would support pupils' and their parents' well-being. The purpose of the guide is to give advice to parents on how to be physically active without having to buy expensive equipment. The guide also gives information about children's nutrition, sleep and rest.

The authors' objective was to develop their expertise in children's and families' physical activity, nutrition, sleep and rest. The second objective was to plan and instruct physical activity sessions in a goal-oriented manner. The commissioner's objective was to increase the amount of time that families are physically active.

The research tasks were the following: 1. What kind of content would increase parents' knowledge of children's well-being, 2. How would a 1st-4th-graders' well-being guide for parents be designed, 3. How would a high quality guide that would meet the commissioner's and parents' needs be created, and 4. How should the functionality of the guide be evaluated?

The thesis process was started by arranging a nutrition lecture for parents. The purpose of the lecture was to increase parents' knowledge of children's nutrition, sleep and rest. Also three family activity lessons were organized, and during the sessions physical activity tips that were to be included in the guide were tested.

The conclusions are that parents' knowledge of well-being can be increased by creating a compact, informative and readable guide which includes essential facts about well-being. Families' wishes and physical education objectives should be taken into account. The functionality of the guide can be evaluated by how the exercises work and what feedback families give. According to the feedback collected, this guide is functional and includes new information, up-to-date sources and tips for family engagement in physical activity, which supports the high quality of the guide. The guide is a good tool to increase families' well-being.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 HYVINVOINTI	3
3 LIIKUNTA OSANA LAPSEN HYVINVOINTIA	6
3.1 Perheliikunta.....	7
3.2 Lasten ja aikuisten liikuntasuositukset.....	9
3.3 Liikuntakasvatuksen ja opetussuunnitelman tavoitteet.....	12
3.4 Liikunnan ja liikkumattomuuden vaikutukset hyvinvointiin	14
3.5 Liikunnan vaikutukset oppimiseen ja koulumenestykseen	15
4 RAVITSEMUS OSANA LAPSEN HYVINVOINTIA	17
4.1 Ravitsemussuositukset.....	18
4.2 Ravitsemus terveen kasvun ja kehityksen tukena	20
5 UNI JA LEPO OSANA LAPSEN HYVINVOINTIA.....	22
6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	25
7 1 - 4-LUOKKALAISTEN HYVINVOINTIOPAS VANHEMMILLE	26
7.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen	26
7.2 Testaukset ja tietoisuus.....	28
7.3 Oppaan tuottaminen.....	33
7.4 Oppaan sisältö	34
7.5 Oppaan ulkoasu	35
8 POHDINTA.....	37
8.1 Arviointi	38
8.2 Luotettavuus ja eettisyys	46
8.3 Johtopäätökset.....	48
8.4 Ammatillinen kehittyminen.....	48
8.5 Jatkotutkimusaiheet.....	50
LÄHTEET	52
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Palattaessa ajassa vuosia taaksepäin on lapsuus ollut erilaista verrattuna nykypäivään. Erilaiset lelut ja tekniikka ovat suuri osa lasten arkipäivää ja vievät huomiota pois hyvinvoinnista huolehtimisesta. Nykyään yhä useampi tekijä vaikuttaa siihen, miten lapset käyttävät vapaa-aikaansa. Nykyteknologia ja istuva elämäntyyli ovat uhkana lapsen terveelle kehitykselle. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 4.)

Välttääksemme istuvan elämäntyylin ja sen aiheuttamat ongelmat liikunnan edistäminen on välttämätöntä lapsen hyvinvoinnin sekä terveen kasvun ja kehityksen kannalta. Päivittäisellä fyysisellä aktiivisuudella voidaan välttää muun muassa ylipainoa ja sen aiheuttamia ongelmia sekä riskiä sairastua 2-tyypin diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Liikunnan hyödyntäminen lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden tukijana on itsestään selvyyttä, mutta sen soveltaminen käytäntöön vaatii tarkempaa perehtymistä. Positiiviset kokemukset ja elämykset sekä yhteenkuuluvuuden tunne ovat avaimia lapsen hyvinvointiin, ja ne voidaan saavuttaa liikunnan avulla. (Karvinen ym. 2010, 4.)

Perheen kesken tapahtuvalla yhteisellä liikunnalla tuetaan lasten liikuntatottumusten kehittymistä (Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2005). Liikkuminen yhdessä lasten kanssa on hyvä aloittaa jo varhain. Leikki-ikäisen lapsen kanssa mahdollisuudet harrastaa erilaista liikuntaa ovat rajattomat. Perheet voivat osallistua ohjattuihin toimintoihin tai vaihtoehtoisesti pysyä kotiloissa ja liikunnallistaa esimerkiksi kotitöitä niin, että jokainen perheenjäsen voi osallistua niihin. Metsäretket ovat mieluisia niin lapsille kuin aikuisillekin. Samalla he saavat mahdollisuuden tutustua ympäristöön sekä kehittää motorisia taitojaan kiipeilemällä ja hyödyntämällä maaston eri muotoja. (Lasten liikunta 2016.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa 1 - 4-luokkalaisten hyvinvointioppas vanhempien tueksi perheiden yhteisten liikuntatuokioiden suunnitteluun. Toimeksiantajan asettama tavoite oli lisätä perheiden yhteisiä liikuntatuokioita ja lasten liikkumisen määrää, mikä on samalla myös oppaan tarkoitus. Lisäksi oppaan tavoitteena on lisätä vanhempien tietoisuutta siitä, miten liikkua lasten kanssa helposti ja vaivattomasti kotioloissa, sekä tuoda hyvinvoinnillista näkökulmaa antamalla tietoa lasten ravitsemuksesta, unesta ja levosta, jotka ovat kolme hyvinvointiin eniten vaikuttavaa perusasiaa (Liikunta tekee meille hyvää 2016; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) asiantuntijaryhmä 2015). Oppaan sisältämien harjoitteiden ja sisältöjen avulla haluamme kumota ennakkokäsityksiä siitä, että liikunnan harrastamiseen tarvittaisiin kalliita välineitä ja tiloja.

Tavoitteenamme oli syventää asiantuntijuutta perheiden liikkumiseen sekä lasten ravitsemukseen, uneen ja lepoon liittyen. Pedagogisen, liikuntadidaktisen ja liikuntaosaamisen kompetensseihin (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013) peilaten tavoitteenamme oli kehittää liikuntatuokioiden tavoitteellista suunnittelua ja ohjausta, sillä opinnäytetyöprosessiimme kuului järjestää kolme perhe-liikuntatuokiota sekä yksi ravitsemusta, unta ja lepoa käsittelevä tietoisuus. Opinnäytetyössä perehdyimme tarkemmin ihmisen hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen vaikuttaviin tekijöihin, jotka kytkeytyvät ihmisen hyvinvointi- ja terveystaosaamisen kompetenssiin (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013).

2 HYVINVOINTI

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (Hyvinvointi 2015) mukaan hyvinvointi jaetaan terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Koettu hyvinvointi määritellään yleensä elämänlaadun avulla, johon vaikuttavat henkilön terveys ja materiaallinen hyvinvointi, hänen odotuksensa hyvästä elämästä, ihmissuhteet, itsetunto sekä asiat, joita hän mielellään tekee. World Health Organization, WHO (2006, 1), määrittelee terveyden olevan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei niinkään jonkin sairauden tai taudin puuttuminen.

Ihmisen fyysinen terveys määritellään yleensä siten, että fyysisesti terveen ihmisen keho ja elimistö toimivat toivotulla tavalla. Yhteiskunta on luonut yhteiset mittarit, joiden avulla voidaan tarkemmin määritellä ihmisen terveydentila. Yleisimmät ja helpokäyttöisimmät mittarit ovat muun muassa kuume-, verenpaine-, rasvaprosentti- ja sykemittarit. (Fyysinen terveys 2016.) Kolme terveyden peruspilaria vaikuttavat erityisesti ihmisen fyysiseen hyvinvointiin. Peruspilarit koostuvat liikunnasta, ravitsemuksesta sekä unesta ja levosta. (Liikunta tekee meille hyvää 2016.) Terveyttä edistävä liikunta ei usein vaadi paljoa aikaa, mutta siitä saa terveydellistä hyötyä turvallisesti ilman, että siitä on haittaa sitä harrastavalle (Seegercrantz 2010; Vuori 2004, 51). Liikunnan avulla ihmisen elimistö toimii paremmin ja sydän- ja verenkiertoelimistö sekä luut ja lihakset vahvistuvat. Liikunta pienentää riskiä sairastua kansantauteihin kuten sydän- ja verisuonitauteihin, 2-tyyppin diabetekseen tai masennukseen. (Liikunta tekee meille hyvää 2016.)

Vaikka liikunta on suuri vaikutustekijä fyysisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä, vaikuttaa sydän- ja verenkiertoelimistön terveyteen myös se, mitä ihminen laittaa suuhunsa (Ravinto ja verenkiertoelimistö 2016). Ravinnon tärkein tehtävä ihmisen psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta on poistaa janoa ja nälkää. Fysiologisesti ravinnon tulisi mahdollistaa riittävä ravintoaineiden saanti sekä ehkäistä sairauksia ja nopeuttaa niiden hoitoa. Näin ollen ravitsemuksella on liikun-

nan ohella tärkeä tehtävä ihmisen fyysisen hyvinvoinnin parantamisessa. (Jokainen meistä haluaa olla terve ja voida hyvin 2014.)

Liikunnan ja ravitsemuksen ohella uni vaikuttaa ihmisen terveyteen ja elämänlaatuun merkittävästi. Levossa aivot eivät pääse ylikuormittumaan, mikä on tärkeää nykypäivän kiireisessä yhteiskunnassa. Väsyneisyys voi vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi ihmisen silmä-käsi-koordinaatioon sekä keskittymiskykyyn. (Unen merkitys terveydelle 2016.) Riittävä lepo ja nukkuminen takaavat hyvät edellytykset niin kasvamiselle, kehittymiselle kuin liikunnasta palautumisellekin. Liian lyhyet yöunet puolestaan vaikeuttavat asioiden muistamista ja oppimista niin koulussa kuin harrastuksissa ja vapaa-ajallakin. (Lepo ja uni 2016.)

Psyykkistä hyvinvointia on vaikea määritellä yksiselitteisesti, sillä se käsittää monta asiaa. Kuitenkin jokainen ymmärtää mitä se tarkoittaa, sillä hyvinvoivan henkilön oletetaan usein arvostavan itseään, suhtautuvan muihin myönteisesti ja olevan hyvällä tuulella. Hyvinvoiva henkilö on yleensä myös sinut itsensä ja ympäristönsä kanssa. (Ojanen & Liukkonen 2013, 237.) Jokainen ihminen voi vaikuttaa omaan psyykkiseen hyvinvointiinsa päivittäisillä valinnoilla. Esimerkiksi riittävä uni, liikunta, itsensä hyväksyminen, rentoutuminen, tunteiden hyväksyminen ja osoittaminen sekä riittävästä ja terveellisestä ravinnosta huolehtiminen vaikuttavat psyykkiseen hyvinvointiin ja terveyteen myönteisesti. Liikunnan on todettu vaikuttavan merkittävästi psyykkiseen terveyteen, sillä sen seurauksena elimistöön vapautuu endorfiineja, jotka piristävät mieltä. (Psyykkistä terveyttä vahvistavat tekijät 2016.)

Ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin kuuluu myös sosiaalinen osa-alue. Ihminen tarvitsee sosiaalista elämää ollakseen onnellinen. Onnelliseksi useimmat ihmiset tulevat muun muassa hyvien ystävyysuhteiden sekä ihmissuhteiden ansiosta. Sosiaalisen hyvinvoinnin takaamiseksi apua voidaan saada lähipiiriltä tuen muodossa sekä myös yhteiskunnalta esimerkiksi taloudellisesti tai vaikkapa kuntoutuksen muodossa. (Sosiaalinen terveys 2016.)

Suurin osa suomalaisista perheistä voi hyvin jokaisella terveyden osa-alueella, minkä vuoksi pienen vähemmistön taakaksi on kasaantunut vaikeuksia olla onnellinen ja voida hyvin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä, Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Työryhmän ulkopuoliset asiantuntijat 2016, 12). Psykkiset, sosiaaliset ja aineelliset voimavarat periytyvät perheen sisällä ja luovat paineita sekä aiheuttavat eriarvoisuutta. Koska eriarvoisuuden vähentämisellä pyritään antamaan kaikille lapsille samat mahdollisuudet kasvaa ja kehittyä, täytyy lapsuudessa tarkasti luoda pohjaa hyvinvoinnille. Lapsuusiällä tapahtuneet asiat, kuten kiusaaminen ja syrjintä, vaikuttavat aikuisiän hyvinvointiin. (Lapset ja perheet 2016.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen (Lapset ja perheet 2016) mukaan jokaisella perheellä pitäisi olla mahdollisuus tulla toimeen, saada riittävästi ruokaa ja vaatteita sekä mahdollisuus asua turvallisessa asunnossa, hyvässä asuinympäristössä. Lapsiperheiden köyhyys on kuitenkin lähes kolminkertaistunut 1990-luvun laman vaikutuksesta ja yksinhuoltajilla ja perheissä, joissa on useita lapsia, on erityisen vaikea taloudellinen tilanne (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä ym. 2016, 12). Perheiden taloudelliset ongelmat ja erityisesti köyhyys saattavat vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi lapsen oppimiseen ja koulunkäyntiin, käyttäytymiseen sekä terveydentilaan (Lapset ja perheet 2016).

Törrösen (2012, 30) tutkimuksen mukaan köyhyys voi olla osatekijä niin perheiden kuin lastenkin pahoinvoinnin lisääntymiseen. Köyhillä perheillä ei ole samanlaista mahdollisuutta matkustella, hankkia leluja tai käydä uimahalleissa kuin varakkailta perheillä. Mielenterveys- sekä koulunkäyntivaikeuksien on tutkittu vaikuttavan varattomien perheiden lasten hyvinvointiin. Jopa kahdella viidestä lapsiperheestä ei ole tarpeeksi rahaa käytössään (Lammi-Taskula & Salmi 2014, 144).

3 LIIKUNTA OSANA LAPSEN HYVINVOINTIA

Liikunta on tahdonalaista, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, joka suurentaa energiankulutusta. Yleensä liikunnalla pyritään pääsemään johonkin tavoitteeseen tekemällä liikesuorituksia tavoitetta silmällä pitäen. Liikuntaa harrastamalla haetaan yleensä onnistumisen kokemuksia ja uusia elämyksiä. (Haapala 2015b, 2; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.) Liikunnalla tarkoitetaan myös kaikkea mikä saa lapset liikkeelle, hengästymään ja sykkeen nousemaan (Australian Government 2014).

Liikunta kuuluu olennaisesti lapsen elämään jo varhaislapsuudesta alkaen (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10). Liikkuminen ja leikit lukeutuvat fyysiseen aktiivisuuteen (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10) ja ovat lapsen kasvun, kehityksen ja terveyden kannalta välttämätöntä toimintaa (Numminen 2000, 49). Aikuisen rooli lapsen kehityksen tukijana on luoda monipuoliset mahdollisuudet toteuttaa heidän luontaista liikkumishaluaan (Numminen 2000, 49). Lapsen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että levon ja rasituksen suhde on kunnossa. Lapsen tulisi ulkoilla päivittäin sekä syödä säännöllisesti, monipuolisesti ja terveellisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 10.)

Lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä kääntyy laskuun koulunkäynnin alkaessa (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010). Opetushallituksen laatiman uuden opetussuunnitelman (2014, 148, 273) mukaan koululiikunnan merkitystä lasten elämässä ei voi väheksyä, sillä sen tarkoitus on nimetä lisätä lasten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja sitä kautta kasvattaa liikunnan määrää lasten arjessa. Yksi koululiikunnan tärkeistä tehtävistä on kasvattaa lasta fyysisesti aktiiviseen elämäntyyliin. Ohjatulla liikunnalla on tutkittu olevan positiivisia yhteyksiä lapsen koulumenestykseen (Syväoja ym. 2012, 22). Ohjatun liikunnan ohella ohjattu harrastaminen on lisääntynyt. Se ei kuitenkaan yksinään riitä korvaamaan fyysisen aktiivisuuden vähentymistä ja ihmisten passivoitumista. (Jussila & Oksanen 2011, 8 - 9.)

3.1 Perheliikunta

Tilastokeskuksen (Perhe 2016) mukaan perhe voi muodostua monella eri tavalla. Se voi koostua avio- tai avoliitossa olevista tai parisuhteensa rekisteröineistä pariskunnista, joilla joko on tai ei ole lapsia. Tilastokeskuksen (2016) tilastoista käy ilmi, että 9,1 % kaikista Suomen perheistä on uusperheitä, joissa kaikki perheen lapset eivät ole pariskunnan yhteisiä. Näin ollen perheeksi luokitellaan myös ne pariskunnat, joilla on lapsia vain aikaisemmista parisuhteista. Lapsiperhe määritellään tilastokeskuksen (Perhe 2016) sivuilla siten, että perheessä tulee asua vähintään yksi alle 18-vuotias lapsi.

Ennen vanhaan eri sukupolvet ovat tehneet työtä yhdessä. Aikuiset ja lapset ovat vapaa-ajallaan kisailleet ja puuhailleet erilaisten pelien ja leikkien parissa. Samat leikit kulkivat nuorimpien keskuuteen vanhemmilta lapsilta, joten perinne viettää vapaa-aikaa pihaleikkien ja -pelien parissa siirtyi sukupolvelta toiselle. Nykypäivän perheet ovat ydinperheitä, mutta perheen yhdessä vietetty aika on kuitenkin vähentynyt aikuisten ja lasten viettäessä arkensa erillään. Lapset oppivat leikkejä päiväkodissa ja koulussa, mutta perheen kesken tapahtuva liikunta on arvokasta perheiden yhteisen ajan ja hyvinvoinnin lisäämisen kannalta. (Arvonen 2007, 7.) Jopa kuusi kymmenestä lasten vanhemmista koki, ettei heillä ole tarpeeksi aikaa lapsillensa (Lasten kasvuympäristöissä väestöryhmäeroja 2016).

Arvonen (2007, 7; 2004, 28 - 29) määrittelee perheliikunnan terveyttä edistäväksi liikunnaksi, jota koko perhe ja lähipiiri voivat harrastaa yhdessä. Hyvä perheliikunta sisältää paljon aktiivista toimintaa, tuo uusia sosiaalisia elämyksiä, on vuorovaikutuksellista sekä luo turvallisuuden tunnetta. (Mitä on perheliikunta? 2016). Perheliikunta ilmenee useissa eri muodoissa (Arvonen 2004, 41). Perheliikuntaa voidaan toteuttaa järjestämällä erilaisia tapahtumia, kerhotoimintaa ja kampanjoita tai lähtemällä perheen kanssa metsäretkelle (Mitä on perheliikunta? 2016). Myös erilaiset perhelomat ja -matkat tarjoavat paljon mahdollisuuksia kokeilla asioita, jotka eivät kotiympäristössä onnistu, sekä tilaisuuden liikkua uusissa olo-

suhteissa (Arvonen 2004, 41). Oleellista perheliikunnassa on yhdessä tekeminen ja kokeminen (Mitä on perheliikunta? 2016).

Perheliikunnan on tutkittu ylläpitävän ja edistävän perheenjäsenten terveyttä sekä vaikuttavan positiivisesti heidän välisiin suhteisiin, sillä perheliikunta on hyvä mahdollisuus viettää aikaa perheen kanssa. Terveiden ja sosiaalisten suhteiden ylläpidon lisäksi perheliikunta on yksi keino lasten kasvattamisessa. (Soininen & Väänänen 2011, 53 - 54.) Perheliikunnalla voidaan edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Perheliikunnan hyötyjä 2016). Liikkumalla yhdessä perheen kanssa lapset saavat hyvän mahdollisuuden tutustua erilaisiin liikunta-
muotoihin. Luotettavassa ja tutussa seurassa lapsi uskaltaa epäonnistua, ja onnistuessaan hän saa vanhemmiltaan tarvitsemaansa kannustusta ja huomiota. Liikunnasta tulee mukavaa ja mielihyvää tuottavaa, kun vanhemmat muistavat huomioida lastaan oikeissa tilanteissa. (Salo 2015, 54.)

Soininen ja Väänänen (2011, 49) ovat tutkineet perheliikunnan toteutumista 4-luokkalaisten lasten perheissä Keski-Suomessa. Lähes kaikki tutkimukseen osallistuneista ilmoittivat harrastavansa perheliikuntaa. Vastausten perusteella perheliikuntaa harrastetaan noin 1 - 3 kertaa viikossa. Suosituimpia harrastusmuotoja olivat luistelu ja hiihto. Niiden lisäksi ulkoileminen ja arkityöt olivat suurimmissa suosiossa.

Se, millaisia kokemuksia lapselle kertyy lapsuuden aikana, vaikuttaa myöhempiin elämään (Karvonen & Lehtinen 2009, 47). Määttä ym. (2014) ja Fuemmeler, Anderson ja Mässe (2011) osoittavat, että perhe voi vaikuttaa sekä positiivisesti että negatiivisesti lapsen fyysiseen aktiivisuuteen. Muita lasten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa vanhempien liikunta-aktiivisuus ja vanhempien osallistuminen lasten liikuntaan (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 48). Fyysisesti aktiivisilla vanhemmillä on todettu olevan myönteinen vaikutus lasten fyysiseen aktiivisuuteen (Hinkley, Crawford, Salmon, Okely & Hesketh 2008, 435; Sallis, Prochaska & Taylor 2000, 963). Vuoren (2003, 91) mukaan myös perheenjäsenten ja muiden lähipiiriin kuu-

luvien ihmisten sosiaalisella tuella on merkitystä liikunnan aloittamiselle ja siinä mukana pysymiselle.

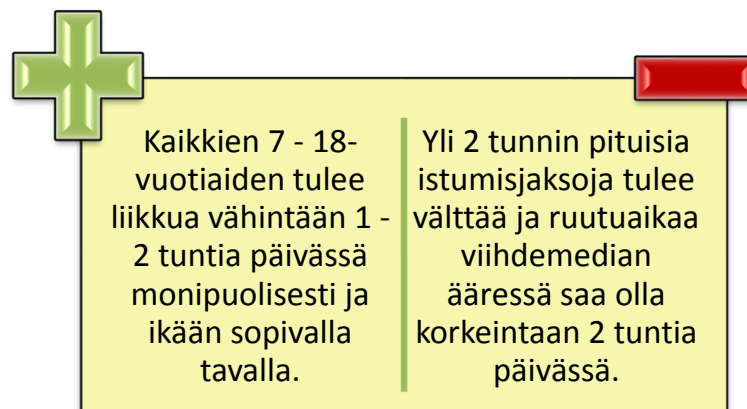
Arvonen (2004, 45) toteaa, että suurin lasten liikuntaa vaikeuttava tekijä on pitkä välimatka liikuntapaikkaan, mikä on myös päivittäisen fyysisen aktiivisuuden täyttymisen uhkana. Lasten ja nuorten liikunta edellyttää kiinnostavien liikuntapaikkojen löytymistä heidän päivittäisistä toimintaympäristöistään (Mattila & Pirhonen 2006). Etenkin talvisin lähellä olevat liikuntapaikat kannustavat ja houkuttelevat lasta liikkumaan enemmän (Sivill 2011, 49). Nuoren Suomen (2006) teettämän tutkimuksen mukaan välituntiliikunta lisääntyi niissä kouluissa, joiden piha-alueita oli kunnostettu. Tästä voi siis päätellä monipuolisella ja kunnostetulla liikkumisympäristöillä olevan vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen myös koulumaailman ulkopuolella.

Liikkumisympäristöön liittyvät esteet ja rajoitteet rajoittavat fyysistä aktiivisuutta. Esimerkiksi saavutettavuus, käytettävyys, käytön kustannukset, viihtyisyys ja turvallisuus voivat olla tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, onko lapsella mahdollisuus liikkua. Vähän liikkuvien voi olla vaikea ymmärtää ja hahmottaa lähiympäristön tarjoamia liikuntamahdollisuuksia, ja siksi he usein kokevat lähiliikuntapaikat puutteellisiksi. (Vuori 2003, 96.) Ulkoliikuntapaikkojen parantamiseen tulisi kiinnittää huomiota, jotta ne olisivat käytettäviä vuodenajasta riippumatta (Nupponen, Halme, Parkkisenniemi, Pehkonen & Tammelin 2010, 167).

3.2 Lasten ja aikuisten liikuntasuosituksat

Liikuntasuositusten näkökulmasta nykypäivän istuva elämäntyyli ja lapsiperhe-elämän yhteensovittaminen tuovat haasteensa sekä aikuisille että lapsille (Juutinen-Finni, Laukkanen, Pesola & Sääkslahti 2013, 32). Lapsen kasvun ja kehityksen sekä aikuisten terveyshyötyjen saavuttamisen edellytyksenä on säännöllinen ja monipuolinen liikunta. Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksat kertovat, millainen liikunta turvaa lapsen kasvun ja kehityksen sekä aikuisten terveyden. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Kaikkien 7 - 18-vuotiaiden lasten suositellaan harrastavan liikuntaa vähintään 1 - 2 tuntia päivässä monipuolisesti eri lajien ja leikkien kautta. Tärkeää on, että liikunta on mielekästä ja sopii kunkin lapsen ikään. Istumista ja ruutuaikaa tulisi vähentää, eikä sitä saisi olla yli kahta tuntia kerrallaan. (KUVIO 1) (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008; Aira ym. 2013, 13.) Luita ja lihaksia vahvistavaa liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kolme kertaa viikossa (Australian Government 2014; Nikander, Karinranta, Lepola & Sievänen 2006, 15). Lasten ja nuorten liikunnan tulee olla hauskaa ja iloa ja elämyksiä tuottavaa (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2009, 17).



KUVIO 1. Kouluikäisten liikuntasuositukset (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistutkimuksesta (Kokko ym. 2015, 15) käy ilmi, että vain viidesosa koululaisista täyttää edellä mainitun suosituksen eli liikkui vähintään tunnin päivässä. Liikuntasuositusten mukaan pojat liikkuvat tyttöjä yleisemmin. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulisi sisältää ainakin jonkin verran hengitystä kiihdyttävää ja sykettä nostattavaa liikuntaa. Suurin hyöty saadaan, kun vähintään puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta kostuu 10 minuuttia kestävästä reippaan liikunnan jaksoista. (Kokko ym. 2015, 14; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 19.) WHO:n koululaistutkimuksen (2014, 136) laatiman kansainvälisen vertailun perusteella suomalaiset 11-vuotiaat lapset ovat kärkisijalla, kun tarkastellaan liikuntasuositusten täyttymistä. Myös 13-vuotiaat kuuluivat kärkikymmenikköön.

Liikkuva koulu (Aira ym. 2013, 22) työryhmän teettämän oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tutkimuksen perusteella alakoululaisilla kertyi reipasta liikuntaa keskimäärin 62 minuuttia päivässä. 1 - 2-luokkalaisilla kertyi eniten reipasta liikuntaa (69 min/päivä). Alakoululaisten poikien reippaasti liikkumisen osuus oli 10 minuuttia suurempi kuin tyttöillä. Raskaan liikunnan määrä puolestaan oli keskimäärin 20 minuuttia päivässä ja pojilla 3 minuuttia enemmän kuin tyttöillä.

Marjamaan ja Myllymäen (2013, 33, 36, 39, 44) mukaan 1 - 3-luokkalaisista tytöistä ja pojista noin puolet kulkivat koulumatkansa kävellen. Pyörällä kouluun kulkeneiden osuus kasvoi kolmannelle luokalle mentäessä. Muita ikäryhmän fyysisestä aktiivisuudesta kertovia tekijöitä olivat välituntiaktiivisuus ja koulun ulkopuolinen aktiivisuus. Viikonloppuisin pojista 10 % ja tytöistä vain 5 % käytti aikansa liikunnallisiin harrastuksiin. Myös arkisin pojat olivat tyttöjä aktiivisempia liikunnan harrastajia.

LAPS SUOMEN -tutkimuksesta käy ilmi, että 3 - 8-vuotiaista lapsista enemmistö käytti vapaa-aikansa ulko- ja sisäleikkeihin. Seuraavaksi eniten aikaa käytettiin lukemiseen, kävelyyn ja tv:n katseluun. Eroja arjen ja viikonlopun aikana tapahtuvassa liikunnassa ilmeni jonkin verran. 9 - 12-vuotiaiden vapaa-ajan fyysistä aktiivisuutta tarkastellessa on huomattu, että liikkumiseen käytetty aika ei ole kärkisijoilla, vaan aikaa kuluu enemmän musiikin kuunteluun, tv-ohjelmien katseluun tai kavereiden kanssa oleskeluun. Omatoiminen liikunta lisääntyi pojilla ikävuosina 11 ja 12, kun taas tyttöjen liikunnan määrä laski kyseisinä ikävuosina. Ikävälillä 9 - 11 tyttöjen omatoiminen liikunta-aktiivisuus lisääntyi. (Nupponen ym. 2010, 53, 110 - 111.)

Lehmuskallion, Konkarikosken ja Tiistolän (2015, 73) tutkimus osoittaa, että 72 % vanhemmista oli kuullut lasten fyysisen aktiivisuuden suosituksista. Tiedonsaannin lähteinä olivat useimmiten koulu, sanomalehti tai televisio. Kaksi kolmasosaa vanhemmista arvioi fyysisen aktiivisuuden määrän olevan sopiva, kun taas yksi kolmannes näki määrän olevan asetettua korkeampi. (Lehmuskallio, Konkarikoski & Tiistola 2015, 73.)

Aikuisten liikuntasuosituksen mukaan aikuisten tulee liikkua useana päivänä viikossa ainakin kaksi tuntia 30 minuuttia reippaasti tai yksi tunti 15 minuuttia raskautavasti. Liikkuminen voi koostua useista kymmenen minuutin pätkistä. Lihaskuntoa ja liikehallintaa kehittävää liikuntaa tulisi olla ainakin kaksi kertaa viikossa. (Liikuntapiirakka 2016; World Health Organization 2016a; Husu ym. 2009, 16.)

3.3 Liikuntakasvatuksen ja opetussuunnitelman tavoitteet

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, jolla pyritään kasvatuksellisiin toimenpiteisiin liikuntaa apuna käyttäen. Liikuntaan kasvattaminen ja liikunnan avulla kasvattaminen ovat liikuntakasvatuksen keskeisiä tavoitteita. (Laakso 2010; Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005, 17.) Jaakkolan, Liukkonen ja Sääkslahden (2013, 20 - 21) mukaan liikuntaan kasvattamisella pyritään edistämään liikuntamotivaatiota sekä opettamaan liikunnan harrastamiseen, terveellisiin elämäntapoihin ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyviä asioita. Monipuolisella liikuntamahdollisuuksien tarjoamisella on vaikutusta, jotta jokainen löytäisi oman tapansa liikkua. Monipuolisista liikuntamahdollisuuksista tarjoutuu puolestaan tilaisuus kerätä uusia kokemuksia ja sitä kautta enemmän onnistumisen elämyksiä, joiden kautta liikunnallisen elämäntavan omaksuminen mahdollistuu. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20 – 21.)

Liikunnan avulla kasvattaminen tarkoittaa liikunnan hyödyntämistä lapsen kasvatuksessa ja kehityksen edistyksessä (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20 - 21). Sitä hyödyntäen pystytään esimerkiksi kehittymään ryhmässä toimijana ja luomaan uusia kontakteja. Sääntöjen opettelu ja noudattaminen sekä oikean ja väärän pohtiminen tulevat automaattisesti erilaisten pelien ja leikkien kautta. (Laakso 2010; Laakso 2007, 22.) Vuorovaikutustaitoja, tunteiden ilmaisua, vastuullisuutta ja minäkäsityksen kehittymistä voidaan harjaannuttaa liikuntaan kasvattamisen avulla (Opetushallitus 2014, 273). Kun opetustilanteet on suunniteltu oppilaiden tarpeita ja tavoitteita vastaavaksi, voidaan liikunnan avulla varsin tehokkaasti edistää yleisiä koulujen kasvatustavoitteita (Laakso 2007, 21).

Vuonna 2004 julkaistujen opetussuunnitelman perusteiden liikunnan opetuksen tavoitteena oli keskittyä oppilaiden lajitaitojen vahvistamiseen motoristen perustaitojen kautta (Opetushallitus 2004, 248 - 249). Uudet 2016 syksyllä voimaan tulevat opetussuunnitelman perusteet puolestaan eivät niinkään painota lajitaitojen opetteluja ja osaamista, vaan motoristen perustaitojen vahvistamista sekä sosiaalisten taitojen harjaannuttamista. Liikuntaan liittyviin ja sen aiheuttamien myönteisten kokemusten vahvistamiseen sekä yhteistoimintaan kiinnitetään enemmän huomiota. (Opetushallitus 2014, 148, 273; Opetushallitus 2004, 248 - 24.)

Uuden syksyllä 2016 voimaan tulevan opetussuunnitelman perusteiden mukaan liikunnanopetuksen tarkoitus vuosiluokilla 1 - 6 on lisätä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä aktivoida oppilaita fyysisesti aktiiviseen elämäntyyliin jo lapsuusvuosista alkaen (Opetushallitus 2014, 273, 148). Lapsuusvuosien aikana opitut fyysisesti aktiiviset elämäntavat kantavat usein aina aikuisikään saakka (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20 - 21).

Opetushallituksen (2014, 149) mukaan pääpaino 1 - 2-luokilla on havaintomotoristen taitojen ja motoristen perustaitojen oppimisessa sekä yhteistyön ja sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Liikunnan tavoitteisiin liittyvät keskeiset sisältöalueet ovat fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen toimintakyky. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan, että opetus sisältää paljon fyysisesti aktiivista toimintaa. Opetukseen kuuluu tasapainotaitoja, liikkumistaitoja ja välineen käsittelytaitoja sisältäviä sisältöjä. Monipuolisten ja turvallisten tehtävien avulla tutustutaan liikuntamahdollisuuksiin sisällä ja ulkona. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan yksinkertaisen sääntöleikkien opettamista, jossa oppilaat joutuvat olemaan yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Psyykkisen toimintakyvyn ylläpitoon tulee suunnitella iloa ja virkistystä tuottavia leikkejä, joissa kohdataan onnistumisia. Vuosiluokilla 3 - 6 pyritään vahvistamaan ja viemään eteenpäin aiemmillä vuosiluokilla opittuja motorisia perustaitoja ja sosiaalisia taitoja. Samat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen toimintakyky kuuluvat myös 3 - 6-luokkalaisten keskeisiin sisältöalueisiin.

3.4 Liikunnan ja liikkumattomuuden vaikutukset hyvinvointiin

Liikkumaton elämäntapa on vähitellen yleistynyt suomalaisten lasten keskuudessa. Tätä on edesauttanut koulussa ja viihdemedian ääressä istuminen, joka korreloi lapsen iän kanssa. (Tammelin ym. 2014, 25 - 32.) WHO:n terveystriskikartoituksen (2009, 18, 36) mukaan liikkumattomuus on noussut yhdeksi merkittäväksi kuolleisuuteen vaikuttavaksi tekijäksi. Riittämätön fyysinen aktiivisuus lisää myös sydän- ja verisuonisairauksia, syöpää ja diabetesta (World Health Organization 2015).

Liikkumattomuuden seurauksena aiheutunut lihavuus aiheuttaa niin välittömiä kuin myöhemminkin ilmeneviä negatiivisia seurauksia fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille. Ne lapset, jotka altistuvat ylipainolle jo lapsuudessa, ovat riskiryhmässä olla ylipainoisia myös aikuisena. Fyysisen aktiivisuuden määrän lasku voi siis olla seurausta lihavuudesta ja ylipainosta. Psyykkisiin ongelmiin lasketaan kuuluviksi esimerkiksi ahdistuneisuus, kiusatuksi tuleminen sekä vaikeudet tavallisissa arjen askareissa. (Vuori 2013, 145, 154 - 155.)

Säännöllisellä liikunnalla voidaan ehkäistä muun muassa tuki- ja liikuntaelin sairauksia sekä vähentää ahdistusta ja masennusta, jotka pahentuessaan vaikuttavat merkittävästi lapsen terveyteen (Tammelin ym. 2014, 1871). Ripeä liikunta vähentää ylimääräisen rasvakudoksen määrää, laskee korkeaa verenpainetta, vahvistaa luukudosta sekä parantaa sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa (Syväoja ym. 2012, 9). Monet liikunnasta saadut edut näkyvät vuosien päästä, mutta välittömiä vaikutuksia on myös havaittavissa (Nupponen ym. 2010, 145).

Liikunnalla pystytään välttämään kiireen ja jännityksen aiheuttamaa stressiä sekä lisäämään elämänmyönteisyyttä. Samalla tunteiden ilmaisu helpottuu ja itsetunto kohentuu. Yhdessä liikkumalla lapset voivat oppia ottamaan muita paremmin huomioon ja noudattamaan yhteisiä sääntöjä. Myös vuorovaikutustaitojen opetteleminen ja parantaminen voi tapahtua huomaamatta. (Liikunta tekee meille hyvää 2016.)

Koulun alkamisen myötä monen lapsen fyysinen aktiivisuus vähenee. Syitä tähän arjen muutokseen voi olla monia. On mahdollista, että aikaa vapaaseen liikkumiseen ei enää ole yhtä paljon kuin ennen, koulujen pihat eivät aktivoi lapsia liikkumaan tarpeeksi ja televisio sekä viihde-elektroniikka houkuttelevat sisälle istumaan iltapäiviksi. (Ilander ym. 2008, 235.) Tammelinin ym. (2014, 1874) mukaan television katsomisen yhteyteen liittyy usein myös napostelua ja syömistä, minkä vuoksi lasten ylipaino onkin lisääntynyt liikunnan vähentyessä sekä energiatheän ruokavalion lisääntyessä.

Lasten liikunta lisää heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiaan, mikä voi tarkoittaa yhteiskunnan kannalta myönteistä elämänasennetta kantavaa uutta ikäpolvea, jonka terveyden ylläpitämisessä liikunta on tärkeässä roolissa (Vuori 2013, 639). Fyysisen aktiivisuuden kuitenkin vähentyessä vaikutus yhteiskuntaan on myös taloudellinen. Merkittävimpiä negatiivisia seurauksia tästä ovat kansanterveydelliset ongelmat, jotka aiheuttavat ennenaikaista eläköitymistä ja sairauspoissaoloja. Myös syrjäytymisen vaara on mahdollinen. (Vapaavuori 2012.) Kaikki nämä seikat vaikuttavat terveydenhuollon kustannusten kasvuun. Terveydenhuollon kokonaiskustannuksista jopa 1,5 - 3,8 % aiheutuu liikkumattomuuden aiheuttamista terveyskuluista. (Kolu, Vasankari & Luoto 2014, 885.) Kainuussa liikuntaa harrastamattomat miehet olivat 16 vuoden aikana 36 % enemmän pois töistä kuin liikuntaa harrastavat. Naisten kohdalla vastaava prosenttiosuus oli 23 % (Vuori 2013, 643). Janssen (2009, 804 - 805) on tutkinut kanadalaisten aikuisten liikkumattomuudesta johtuvien terveyskustannusten olevan jopa 6,8 miljardia vuonna 2009.

3.5 Liikunnan vaikutukset oppimiseen ja koulumenestykseen

Tutkimukset liikunnan ja oppimisen yhteyksistä ovat lisääntyneet huomasti viime vuosien aikana. Oppiminen tehostuu fyysisestä aktiivisuudesta johtuen, sillä aivojen tilavuus ja aktiivisuus lisääntyvät liikuttaessa. Koulupäivän aikaisella liikunnalla voidaan edistää luokkahuonekäyttäytymistä, oppitunnille osallistumista se-

kä tehtäviin keskittymistä. (Syväoja 2014a.) Sajaniemi ym. (2012, 66) ovat todenneet aivojen verenkierron, hapensaannin ja välittäjäaineiden tason paranevan sekä hiussuonten määrän ja uusien hermosolujen synnyn tehostuvan säännöllisen liikunnan seurauksena, jolloin yksilön oppimismahdollisuudet kasvavat. Oppimista voidaan tehostaa myös ulkona vietetyillä välitunneilla, sillä silloin keskittyminen ja tarkkaavaisuus parantuvat.

Liikunnalla on tutkittu olevan vaikutusta kognitiivisten toimintojen kehittymiseen ja koulumenestykseen (Haapala 2015a, 7). Myös positiivinen yhteys liikunnan ja lukemisen sujuvuuden välillä on löydetty (Haapala 2015b, 31). Aivosolujen ja rakenteiden välisiin yhteyksiin sekä uusien hermosolujen syntyyn, erityisesti oppimisen ja muistin keskuksessa hippokampuksessa, voidaan vaikuttaa liikunnan avulla (Syväoja 2014b, 23).

Liikuntaan vahvasti liittyvällä motorisella kehityksellä ja motoristen taitojen oppimisella voi olla yhteys kognitiiviseen oppimiseen. Motoristen taitojen kehittyessä myös aivot kehittyvät, koska samat aivojen järjestelmät vastaavat sekä tiedollisten että motoristen taitojen ohjauksesta. Sosiaaliset taidot ja vuorovaikutus ovat kaikkien edellä mainittujen asioiden lisäksi vahvasti yhteydessä oppimiseen. Kun lapsella on koulussa ympärillään turvallinen ja toimiva ryhmä, voi se taata paremmat edellytykset oppimiselle ja koulussa viihtymiselle. Mitä paremmin lapset koulussa viihtyvät, sitä parempaa koulumenestystä voi odottaa. Vaikka vuorovaikutus on keskeisessä roolissa lasten oppimista tarkastellessa, on se silti jäänyt vähälle huomiolle tutkimuksissa. Lisää tutkimusta tarvittaisiin, jotta sen yhteyttä oppimiseen voitaisiin todistaa paremmin. (Syväoja ym. 2012, 21 - 22.)

4 RAVITSEMUS OSANA LAPSEN HYVINVOINTIA

Käsitteenä ravitseminen on laaja eikä sille ole olemassa yksiselitteistä määritelmää. Ravitsemuskäsite muodostuu sanoista ruoka ja ravinto. Ne tarkoittavat kaikkea sitä, mitä ihmiset pitävät kulttuurissaan syömäkelpoisena. Oikeanlainen ravitseminen yhdessä liikunnan kanssa vaikuttaa ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Oikeanlaisilla ruokavalinnoilla voidaan ylläpitää terveyttä sekä ehkäistä sairauksia. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 17.)

Kasvavalle lapselle säännöllisellä ateriarytmillä ja välipaloilla on suurempi merkitys kuin aikuiselle. Säännöllisellä ruokailurytmillä voidaan tuoda turvallisuutta lapsen päivään. Aikuinen kestää paremmin pitkiä ateriavälejä ja nälän aiheuttama väsymystä, kun taas lapset ovat herkempiä reagoimaan niihin. Näлкä ja nälöntunne voivat olla yksi suuri syy lasten kiukutteluun ja huonotuulisuuteen. (Hasunen ym. 2004, 19.) Pääaterioiden koostumuksen lisäksi myös välipalojen laatuun on syytä kiinnittää huomiota (Hasunen ym. 2004, 19). Tämä on tärkeää, sillä lasten päivittäisestä energiansaannista enintään 10 % saa olla peräisin sokeista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47). Positiivista on kuitenkin se, että WHO:n (2014, 118 - 119) kansainvälisen vertailun mukaan suomalaisten lasten karkkien ja limsojen nauttiminen oli vähäistä muihin maihin verrattuna.

Aamupalan puhutaan usein olevan päivän merkityksellisin ateria (Aro 2015; Wennberg, Gustafsson, Wennberg ja Hammarström 2014). Koululaisten kohdalla terveellisen ja riittävän aamupalan syönti on tärkeää varsinkin silloin, kun lounasaika on myöhään. Aamupalalla syötävien ruokien laatuun on syytä kiinnittää huomiota, sillä ateria koostuu usein samoista ruoka-aineista. (Aro 2015.) Littlecott, Moore, Moore, Lyons & Murphy (2015) ovat tutkineet niiden lasten menestyvän paremmin koulussa, jotka syövät aamuisin terveyttä edistävän aamupalan, johon kuuluvat maitotuotteet, murot, hedelmät ja leipä. Tämä tutkimus tukee väitettä, jossa aamupalan syöville lapsilla on parempi keskittymiskyky kuin niillä, jotka eivät syö terveellistä aamupalaa. Erikoistutkija Ovaskaisen (2014) mukaan

ne lapset, jotka eivät syö aamupalaa, lihovat herkimmin. Tätä väitettä tukevat ja vahvistavat myös ruotsalaisten tutkijoiden Wennbergin, Gustafssonin, Wennbergin ja Hammarströmin (2014) tekemän tutkimuksen tulokset, joissa todetaan aamupalan olevan päivän tärkein ateria. WHO:n (2016b, 110) koululaistutkimus näyttää, että suomalaislapset syövät aamupalaa keskimäärin muita maita yleisimmin. WHO:n (2016b) tutkimuksen mukaan 81 % suomalaisista pojista ja 75 % tytöistä syö aamupalan joka aamu, kun taas esimerkiksi Sloveniassa vain hieman yli puolet pojista ja tytöistä syövät aamupalan.

4.1 Ravitsemussuositukset

Säännöllinen ateriarytmi on perusta terveyttä edistävälle ruokavaliolle niin painonhallinnassa kuin tavallisten perheidenkin arjessa. Terveyttä edistävä ruokavaliolapsuusiästä alkaen ylläpitää hyvinvointia ja voi ehkäistä lukuisten sairauksien, kuten diabeteksen ja ylipainon puhkeamista. Sekä lapsille että aikuisille on suotavaa syödä 3 - 4 tunnin välein, sillä pitkät ruokailuvälit altistavat ylimääräiselle napostelulle ja ahmimiselle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä, Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Työryhmän ulkopuoliset asiantuntijat 2016, 18.)

Yksittäisillä ruokavalinnoilla ei ole merkitystä ruokavalion terveellisyyteen tai epäterveellisyyteen, vaan kokonaisuus ratkaisee. Terveyttä edistävään ruokavalioon kuuluu kasvikunnan tuotteet, kuten täysjyväviljat, kasvikset, marjat ja hedelmät, kala, ja muut pehmeiden rasvojen lähteet, kuten pähkinät, siemenet ja rasvattomat maitotuotteet. Ruokavalion tulee sisältää kohtuullisesti myös siipikarjan lihaa sekä punaista lihaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä ym. 2016, 19.)

Iländerin ym. (2008, 235) mukaan kasvava lapsi tarvitsee riittävästi energiaa ja liikkuva, kasvava lapsi vieläkin enemmän. Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014, 47) on todennut energiantarpeen vaihtelevan lapsilla ja nuorilla riippuen muun muassa kasvupyrähdyksistä sekä fyysisestä aktiivisuudesta. Kun kuluttaa

paljon ja on jatkuvasti liikkeellä, voi riittävän suuren energianmäärän saavuttaminen olla hankalaa. (Ilander ym. 2008, 235.) Samaa energiaravintoaineiden jakaumaa suositellaan yli 2-vuotiaille lapsille ja nuorille sekä aikuisille. Päivittäisen energiansaannin tulisi koostua siten, että hiilihydraatteja olisi 45 - 60 %, rasvoja 25 - 40 % sekä proteiineja 10 - 20 %. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47.)

Hiilihydraattien merkitys on suuri etenkin silloin, kun liikuntaa harrastetaan paljon. Osa ravinnosta saadusta hiilihydraatista käytetään suoraan energiankulutukseen, ja osa varastoituu glykokeenina lihaksiin ja maksaan. Varastoitunut glykokeeni on keskeinen tehoon ja jaksamiseen vaikuttava tekijä, sillä se toimii keski- ja kovatehoisessa harjoittelussa energianlähteenä. (Hiilihydraatit 2015.)

Usein luullaan, että lapset tarvitsevat enemmän rasvaa kuin aikuiset. Esimerkiksi päiväkodeissa tarjoillaan vielä yleisesti rasvapitoisia maitotuotteita. Kun käytetään pääasiassa rasvaisia maitotuotteita sekä rasvapitoisia lihoja ja lihavalmisteita, ylittää veren kolesterolipitoisuutta suurentavan tyydyttyneen rasvan osuus ruokavalioista helposti suosituksen. Ruokavalion rasvan määrään ja laatuun on syytä kiinnittää huomiota, sillä korkea veren kolesterolipitoisuus heikentää verisuonten terveyttä jo lapsena. Lasten tulisikin syödä kahdesta kolmeen kalaateriaa viikossa ja leivällä olisi hyvä käyttää kasvirasvapohjaisia levitteitä. (Ilander ym. 2008, 238 - 239.)

Proteiinin saannin merkitys korostuu kasvuiässä, sillä proteiinit ovat luuston ja lihasten suurin rakennusaine. Jos lapsi liikkuu paljon, proteiinin saannin tulee olla entistä suurempi. On tärkeää kiinnittää huomiota hyviin proteiininlähteisiin, kuten lihaan, kalaan, siipikarjaan, maitotaloustuotteisiin ja kananmuniin. Kuitenkin normaali sekaruokavalio riittää usein takaamaan tarvittavan proteiinin määrän fyysisesti aktiivisella lapsella. Kasvikunnan tuotteista eniten proteiinia sisältävät palkokasvit ja täysjyväviljatuotteet. (Ilander ym. 2008, 238.)

Kasvikset, marjat ja hedelmät luovat perustaa niin lasten kuin aikuistenkin ruokavalion pohjalle. Niitä tulee olla tarjolla joka aterialla, mikä tarkoittaa, että koko-

naissaanti olisi päivässä noin puoli kiloa. Määrä voi kuulostaa suurelta, mutta se täyttyy helposti, kun joka aterialla tarjotaan jotain värikästä. Lapsen kasvisten, marjojen ja hedelmien saanti on noin puolet vanhempien saannista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä ym. 2016, 19.) 11 - 15-vuotiaiden suomalaislasten hedelmien ja vihannesten syönti on vähäistä muihin maihin verrattuna (WHO 2016b, 114 - 115; Ollila, Forsman & Absetz 2013, 22).

4.2 Ravitseminen terveen kasvun ja kehityksen tukena

Ravitsemuksen yksi tärkeimmistä tehtävistä etenkin lapsuusiässä on tukea lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Kasvu ja kehitys voi kuitenkin pysähtyä esimerkiksi aliravitsemuksen seurauksena. Mikäli kalkan saannissa on puutteita, voi se vaikuttaa lapsen luuston kasvuun elinikäisesti. Allergian takia rajallinen ruokavalio tai ruoansulatuskanavan sairaudet voivat aiheuttaa puutostiloja elimistöön. Tarpeettoman runsas energiansaanti puolestaan johtaa ylipainoon, mikä on nykypäivänä yksi merkittävimmistä ravitsemukseen liittyvistä ongelmista Suomessa. (Ruokavalion ja ravitsemustilan vaikutuksesta kasvuun ja kehitykseen 2016.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (Kouluikäiset 2016) mukaan lautasmalli, säännöllinen ateriaritmi ja terveelliset välipalat luovat perustaa koululaisen terveelliselle ravitsemukselle ja hyvinvoinnille. Aikuisille puolestaan on tärkeämpää ravintoaineiden sopiva ja tasapainoinen saanti (Parkkinen & Serti 2006, 19). Lapsena opitut ruokailutottumukset voivat säilyä aikuisikään saakka, joten säännöllisen ateriaritmin ja terveellisen ruokavalion peruspilarit on hyvä totuttaa lapselle jo varhain (Ruokailutottumukset opitaan jo lapsena 2016). Säännöllinen ateriaritmi on tärkeää lapsen hyvinvoinnille, sillä se muun muassa pitää vireystilaa yllä päivän aikana, helpottaa ruokahalun säätelyä, kohentaa oppimiskykyä, turvaa riittävän energiansaannin päivän aikana sekä helpottaa vatsan toimintaa (Alapappila ym. 2014, 91).

Terveyttä edistävä ruokavalio tulisi olla osa jokaisen perheen arkea. Uudet ruoka-aineet ja maut ovat vieraita lapsille, jolloin vanhemmilla pitäisi toimia esimerk-

kinä ja tutustuttaa lapsia niihin. Terveyttä edistävä syöminen pohjautuu enimmäkseen kasvikunnan tuotteisiin, kuten täysjyväviljavalmisteen, kasvien, marjojen, hedelmien, kalan ja vähärasvaisten maitotuotteiden syömiseen. Mukaan tulee mahdollistaa kohtuudella myös siipikarjaa ja punaista lihaa. (Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä ym. 2016, 19.)

Kala on erinomainen ruoka-aine sen hyvien rasvojen ansiosta. Se sisältää omega-3 -rasvahappoja sekä D-vitamiinia. Säännöllisesti käytettynä kalatuotteiden on tutkittu suojaavan sydän- ja verisuonitaudeilta sekä joiltain syöpäsairauksilta. (Turunen & Verkasalo 2007, 8.) Taulun (2010, 92) tutkimuksen mukaan vain 32,2 % tutkimukseen osallistuvista lapsista söi kalaa säännöllisesti, noin kaksi kertaa viikossa.

D-vitamiini on tärkeä ravintoaine luuston vahvistamiselle ja sen kunnon ylläpidolle, jolloin se ehkäisee esimerkiksi kaatumistapauksissa aiheutuvia murtumia. Riisitauti voi olla seurausta D-vitamiinin puutteellisesta saannista lapsilla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 27). D-vitamiinin saantisuositus 2 - 17-vuotiaille lapsille on 10 mikrogrammaa ja lisätarve ruuasta saadun D-vitamiinin lisäksi on 7,5 mikrogrammaa vuorokaudessa koko vuoden ympäri (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 49).

5 UNI JA LEPO OSANA LAPSEN HYVINVOINTIA

Unen merkitys ihmisen elämässä on ehdottoman tärkeä. Se määritellään tilaksi, jossa keho on täysin rentoutunut ja tietoisuuden taso on laskenut. Vaikka voisi olettaa unen aikana aivojen lepäävän, se ei kuitenkaan ole niin. Unen aikana aivot työskentelevät aktiivisesti. Päivän aikana tapahtuneet tapahtumat ja tunnetilat kertautuvat ja organisoituvat uudelleen. Unen täsmällistä merkitystä ihmisen elimistölle ei kuitenkaan tiedetä. Aivot tarvitsevat unta toimiakseen kunnolla. Unen aikana aivot elpyvät, energiavarastot täydentyvät ja uusi tieto järjestyy. (Partinen & Huovinen 2007, 18 - 19.)

Uni ja lepo ovat edellytys lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle (Uni ja unihäiriöt 2016). Uni auttaa aivojen toimintaa tekemällä mahdolliseksi uuden oppimisen ja opitun muistiin painamisen. Hyvät yöunet lisäävät lapsen luovuutta, auttavat lasta keskittymään ja olemaan iloisempi. Kun lapsi on nukkunut hyvin, jaksaa hän paremmin osallistua leikkeihin ja olla pirteä koko päivän. Uni vaikuttaa myös lapsen sosiaaliseen elämään ja itsetuntoon. (Unityöryhmä 2008; Terve koululainen 2016.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton (2016) sekä National Sleep Foundationin (2016) mukaan alakouluikäisen lapsen olisi hyvä nukkua noin 10 tuntia yössä. Unen riittävydestä voi kuitenkin saada paremman käsityksen tarkastelemalla lapsen vireystilaa. Vanhempien tulisi asettaa rajat nukkumiseen liittyvissä asioissa, ja niistä kiinnipitäminen on yhdessä vanhemman ja lapsen vastuulla. (Alakouluikäisen lapsen uni 2016.)

Dewald, Meijer, Oort, Kerkhofb ja Bögels (2010, 182) ovat tutkimuksessaan selvittäneet unen laadun, keston ja uneliaisuuden yhteyttä koulumenestykseen. Tutkimus osoitti asioilla olevan vaikutusta toisiinsa. Mitä huonompaa uni oli laadultaan, mitä vähemmän nukuttiin ja mitä uneliaampia oppilaat olivat, sitä huonompaa oli koulumenestys. Niin ikään Curcio, Ferrara ja De Gennaro (2016, 326) ovat tehneet tutkimusta samaan aiheeseen liittyen ja saaneet samankaltai-

sia tuloksia. Dewald ym. (2010) ovat sen sijaan todenneet unen laadulla olevan suurempi merkitys koulussa suoriutumiseen kuin unen määrällä. Tutkijat havaitsivat myös, että yhteydet oppimisen ja unen välillä olivat suuremmat nuoremmilla oppilailla. Tekijät selittävät tätä sillä, että aivojen etuotsalohko kehittyy juuri varhaisnuoruudessa, minkä vuoksi unen laatu, määrä ja koettu väsymys vaikuttavat koulumenestykseen tässä ikävaiheessa.

Kiireinen elämäntyyli on tuonut ihmisten arkeen suuren ongelman: unettomuuden ja unen riittämättömyyden. On arvioitu, että jopa 75 % kouluikäisistä lapsista ei nuku tarpeeksi, mikä voi näkyä muun muassa heikentyneenä keskittymisenä ja tarkkaavaisuutena. Mikäli lapsen unen määrään tai laatuun tulee häiriöitä, voi se vaikuttaa jaksamiseen päivisin. Univaje voi ilmentyä myös rauhattomuutena ja levottomuutena. (Paavonen & Saarenpää-Heikkilä 2015.) Yöunien pituuden lisäksi lasten hyvinvointiin vaikuttaa myös nukkumaanmeno-aika. Ne, jotka valvovat myöhään, ovat muita voipuneempia koulussa, potevat masennusoireita sekä saavat muita huonompia arvosanoja. (Partonen 2014, 18.) Yöunen kanssa kilpailevat myös lukuisat muut asiat, kuten koulutehtävät, harrastukset, ystävät ja teknologisoituminen, jotka kaikki vaikuttavat unen laatuun ja määrään. Etenkin television katselu ennen nukkumaanmenoa hankaloittaa nukahtamista sekä voi lisätä ahdistuneisuutta. (National Sleep Foundation 2016.)

Lin ym. (2013, 1) mukaan riittämätön uni on yhdistetty yhdeksi ylipainon aiheuttajaksi. Univaje voi vaikuttaa lasten painoon useilla tavoilla. Unihormonit saattavat esimerkiksi vaikuttaa nälän tunteeseen tai perheen nukkumistottumukset voivat olla yhteydessä ruokailutapoihin. Lasten riittämätön uni varhaislapsuudessa lisää lihavuuden riskiä merkittävästi. (Taveras ym. 2014; Cappuccio ym. 2008, 619, 622.)

Unenpuutteella voi olla vaikutusta lapsen kasvuhormonin eritykseen, mikä puolestaan vaikuttaa lapsen kasvuun (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016). Aivolisäke on kasvuhormonia erittävä aivojen osa. Tämän hormonin erityks tapahtuu sykyäksinä yön aikana, mikä korostaa hyvien yöunien merkitystä lapsen kasvun

ja kehityksen kannalta. Kasvuhormoni vaikuttaa pituuskasvun lisäksi psyykkiseen hyvinvointiin ja energiatasoon. (Lapsen kasvu 2015.)

Mannerheimin lastensuojeluliitto (Alakouluikäisen lapsen uni 2016) ja Terve koululainen (Nuku hyvin 2016) ovat laatineet vinkkejä hyvän unen takaamiseksi. Rauhoittuminen ennen nukkumaan menoa eli käytännössä rasittavan urheilun ja elektronisten laitteiden välttäminen helpottaa nukahtamista. Terveellinen ja tarpeeksi ravitseva iltapala täyttää lapsen vatsan sopivasti niin, että se ei vaikeuta nukahtamista. Liian tyhjä tai täysi vatsa puolestaan hankaloittavat unen saamista. Pitämällä vuodevaatteet puhtaana ja siistinä, tuulettamalla makuuhuoneen säännöllisesti, huolehtimalla säännöllisistä iltarutiineista sekä nukkumisen merkityksen kertominen lapselle, antavat suotuisan mahdollisuuden nukahtamiseen ja hyvään uneen.

6 KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa 1 - 4-luokkalaisten hyvinvointioppas vanhemmille tueksi perheiden yhteisten liikuntatuokioiden suunnitteluun. Oppaan avulla vanhemmat saavat vinkkejä perheliikunnan toteuttamiseen, sekä mahdollisuuden kartuttaa tietoa lapsen kasvun ja kehityksen tukemisesta liikunnan, ravitsemuksen sekä unen ja levon avulla.

Toimeksiantajan tavoitteena on perheiden yhteisten liikuntatuokioiden ja lasten liikunnan määrän lisääminen. Meidän tavoitteenamme oli tiedon syventäminen perheiden liikunnasta sekä lasten ravitsemuksesta, unesta ja levosta, mikä kuuluu ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen kompetenssiin (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013). Pedagogisen, liikuntadidaktisen ja liikuntaosaamisen kompetenssiin (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013) peila-
ten halusimme kehittää liikuntatuokioiden tavoitteellista suunnittelua ja toteutusta.

Kehittämistehtävät:

1. Millainen oppaan sisältö lisää vanhempien tietoutta lasten hyvinvoinnista?
2. Miten suunnittelen 1 - 4-luokkalaisten hyvinvointioppaan vanhemmille?
3. Miten toteutan laadukkaan oppaan, joka vastaa toimeksiantajan ja vanhempien tarpeita?
4. Miten arvioin oppaan toimivuutta ennen sen julkaisua?

7 1 - 4-LUOKKALAISTEN HYVINVOINTIOPAS VANHEMMILLE

Vilkan ja Airaksisen (2003, 9) mukaan opinnäytetyöllä tarkoitetaan esimerkiksi käytännön toiminnan opastamista, toiminnan järjestämistä tai ohjeistusta. Toteutustapa voi olla kirjallinen vihko tai opas, sähköinen opas tai järjestetty tapahtuma. Meidän tapauksessamme se on opas, joka on sekä sähköisessä että kirjallisessa muodossa. Toiminnallisen opinnäytetyön tunnusmerkkejä ovat käytännön toteutuksen lisäksi raportointi. Opinnäytetyön tulee osoittaa alaan kuuluvien tietojen ja taitojen hallitsemista sekä työn aiheen tulee olla lähtöisin työelämästä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.)

Tuotteistamiselle ei ole määritelty vain yhtä selitystä. Se voi tarkoittaa monia asioita (Parantainen 2007, 11). Meidän kohdallamme se tarkoittaa asiantuntijuuden ja opitun asian jalostamista tuotteeksi. Kehitimme tuotteen, hyvinvointioppaan, jonka tuottaminen mukailee tuotekehitystä. Sillä tarkoitetaan yleensä tutkimuksen ja käytännön kokemuksen tuloksena saadun sekä opitun tiedon hyödyntämistä ja muokkaamista tuotteeksi (Berg, Leivo, Pihlajamaa & Leinonen 2001, 17).

7.1 Opinnäytetyöprosessin eteneminen

Aloitimme opinnäytetyön työstämisen syyskuussa 2015. Prosessi käynnistettiin tutkimus- ja kehittämistoiminnan kurssilla, jolla käytiin läpi kaikki erilaiset tutkimusmenetelmät. Kurssiin sisältyi myös tehtäviä liittyen tutkimusmenetelmiin sekä muun muassa opinnäytetyön onnistumisen arviointiin ja tuotteistamiseen.

Palautettuumme kurssiin liittyvät tehtävät, aloimme miettimään varsinaista opinnäytetyön aihetta, joka tuli olla selvillä 28.9.2015. Olimme molemmat suuntautuneet lasten ja nuorten syventäviin opintoihin, joten halusimme opinnäytetyön liittyvän kyseiseen aiheeseen. Sovimme opinnäytetyön koordinoivan opettajan

kanssa tapaamisen, sillä hänellä oli meille sopiva aihe. Tapaamisessa kävi ilmi, että Kajaanin Lehtikankaan koululla työskentelevän toisen luokan opettajan oppilaiden vanhemmat olivat kaivanneet vinkkejä perheen kesken tapahtuvaan liikuntaan. Opettaja oli nähnyt koordinoivan opettajamme kaupassa ja ehdottanut esille tullutta toivetta opinnäytetyön aiheeksi. Päätimme ottaa aiheen itsellemme, joten toimeksiantajaksi määräytyi Lehtikankaan koulu Kajaanista. Lehtikankaan koulu yhdessä Soidinsuon koulun kanssa muodostavat Pietari Brahen koulun. Oppilaita yksiköissä on yhteensä noin 670. (Pietari Brahen koulu 2016.)

Aluksi toimeksiantaja ehdotti meille perheliikuntakerhon järjestämistä, mutta halusimme hieman laajentaa aihetta ja saada opinnäytetyöstä monikäyttöisemmän ja useammille ihmisille hyödyllisen. Aiheeksi muodostui 1 - 4-luokkalaisten hyvinvointiopas, joka sisälsi perheliikuntaosion lisäksi myös tietoa lasten ravitsemuksesta, unesta ja levosta. Halusimme syventää omaa osaamistamme liikunnan lisäksi myös muissa hyvinvoinnin osa-alueissa, joten siksi ehdotimme toimeksiantajalle oppaan tekemistä. Meistä tuntui järkevältä tehdä jokin tuotos perheliikuntakerhon sijaan, sillä sen avulla useat perheet saavat apua lapsen ja perheen hyvinvoinnin tukemiseen.

Aiheanalyysissä perustellaan, miksi kyseinen aihe on valittu. Se kertoo opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen sekä rajaa aiheen (Aiheanalyysi 2016). Aiheanalyysivaiheessa työn aihe oli vielä karkea ja se muokkautui sekä rajautui vielä useita kertoja opinnäytetyöprosessin aikana. Vasta vähän ennen opinnäytetyön esitysversio palautusta saimme sen oikeaan ja parhaaseen mahdolliseen muotoonsa.

Aiheanalyysi tuli palauttaa arvioitavaksi 26.10.2015, ja kun ohjaava opettaja oli hyväksynyt sen, pääsimme kirjoittamaan opinnäytetyösuunnitelmaa. Suunnitelmaan kirjoitetaan yksityiskohtaisesti kaikki opinnäytetyön toteuttamiseen liittyvät seikat eli mitä tehdään, miten tehdään ja, miksi tehdään (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26), sekä etsitään lähteitä ja teorian tietoa tukemaan opinnäytetyötä ja sen raportin kirjoittamista. Kajaanin Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöpakin (2016) mukaan opinnäytetyösuunnitelman tekeminen edellyttää laajaa perehtymistä

omaa aihetta käsittelevään lähdemateriaaliin. Kriittisyys lähdemateriaalin etsimisessä ja lukemisessa on erittäin tärkeää (Opinnäytetyösuunnitelma 2016). Pyrimme laatimaan opinnäytetyösuunnitelman niin hyvin, että sitä onnistuttiin hyödyntämään lopullisen raportin kirjoittamisessa. Perehdyimme tietoperustaan ja lähdemateriaaliin tarkoin ja kirjoitimme teoriapohjaa opinnäytetyölle. Suunnitelmaan on tärkeää kuvata yksityiskohtaisesti myös se, miten opinnäytetyön toteutusosio suoritetaan ja mitä kaikkea siinä tulee ottaa huomioon.

Opinnäytetyösuunnitelman esitysversio palautettiin 11.1.2016 mennessä, sillä se esiteltiin seminaarissa samaan tapaan kuin lopullinen opinnäytetyö. Seminaarin jälkeen oli vielä aikaa tehdä korjauksia suunnitelmaan ennen kuin sen lopullinen versio piti palauttaa 12.2.2016. Tämän jälkeen ohjaava opettaja hyväksyi opinnäytetyösuunnitelman, jolloin pääsimme toteuttamaan itse testauksia, kirjoittamaan varsinaista opinnäytetyöraporttia sekä työstämään hyvinvointiopasta.

Opinnäytetyöraportin tekeminen sujui alusta asti hyvin, sillä olimme tehneet tarkkaa työtä opinnäytetyösuunnitelman kanssa. Suunnitelmassa oli paljon teoriaa, jonka pystyi siirtämään opinnäytetyöraporttiin. Sen pohjalta aloimme muodostaa sisällysluettelo. Pohdimme sitä, miten sisällysluettelo kannattaa rakentaa ja, mitkä olivat tärkeimpiä teoria-aiheita opinnäytetyömme kannalta. Omien näkemysten ja ohjaavan opettajan palautteen mukaisesti asetimme teoriaosuuden tärkeysjärjestykseen ja lähdimme muokkaamaan ja täydentämään sitä. Opinnäytetyöraportin kirjoittamisen edetessä jouduimme kuitenkin useaan otteeseen muokkaamaan järjestystä sekä osittain sisältöjä, jotta ne vastaisivat paremmin opinnäytetyön tarkoitusta. Testaukset ja oppaan tekeminen toteutettiin raportin kirjoittamisen lomassa.

7.2 Testaukset ja tietoisku

Järjestimme yhteensä kolme perheliikuntatuokiota Lehtikankaan koulun pihaympäristössä. Tuokioiden markkinoinnin oli hoitanut opinnäytetyön ohjaaja. Perheitä ilmoittautui mukaan neljä, joista kolme oli mukana kaikilla kerroilla ja yksi per-

heistä vain yhdellä tuokiolla. Perheisiin kuului kaksi lasta, joista toinen oli 2-luokkalainen ja toinen nuorempi. Lasten lisäksi mukana olivat äidit ja yhdelle kerrelle saimme mukaan myös yhden perheen isän. Tuokioiden tarkoituksena oli testata oppaaseen tulevien perheliikuntavinkkien toimivuutta. Vaikka opas on suunniteltu perheille, joissa on pääasiassa 1 - 4-luokkalaisia lapsia, vinkit soveltuvat kaiken ikäisille. Halusimme luoda koko perheelle hyödyllisen oppaan, joten on tärkeää, että myös perheen pienimmät voivat osallistua yhteisiin liikuntahetkiin.

Päädyimme käyttämään teoriapohjana vanhaa opetussuunnitelmaa (Opetushallitus 2004) puhuttaessa alakouluikäisten opetussuunnitelman tavoitteista, sillä se on ollut voimassa kauan ja kokonaisuus on ollut toimiva. Myös oppaan kohde-ryhmä valikoitui vuoden 2004 opetussuunnitelman liikunnan tavoitteiden mukaisesti, sillä luokilla 1 - 4 on samat tavoitteet (Opetushallitus 2004, 248). Uudet opetussuunnitelman perusteet tulevat käyttöön vasta syksyllä 2016, joten siitäkin syystä koimme aiheelliseksi hyödyntää vanhaa suunnitelmaa. Otimme osittain vaikutteita myös uudesta opetussuunnitelmasta, jottei opas ja vinkit jäisi heti niin sanotusti vanhaksi sisällöltään.

Jokaisella tuokiolla oli eri teema, joissa keskityttiin erilaisten taitojen kehittämiseen. Pää tavoitteena säilytettiin kuitenkin jokaisen tuokion kohdalla perheiden yhteisen ajan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen, sillä perheen kesken tapahtuvalla yhteisellä liikunnalla tuetaan lasten liikuntatottumusten kehittymistä (Sosiaali- ja terveysministeriö ym. 2005). Perheliikunta on arvokasta perheiden yhteisen ajan ja hyvinvoinnin lisäämisen kannalta (Arvonen 2007, 7). Lisäksi tavoitteena oli tuoda vanhemmille tietoa siitä, miten perheet voivat liikkua helposti yhdessä ilman kalliita investointeja.

Ensimmäinen tuokio (25.2.2016) oli nimeltään ”Taitavasti yhdessä palloillen” (LIITE3), jossa tavoitteina oli näyttää vanhemmille, miten he voivat yhdessä lasten kanssa kehittää välineenkäsittelytaitoja sekä tiedostaa pallo monipuolisena välineenä perheliikunnassa. Tuokio aloitettiin esittelemällä ensin itsemme ja sen jälkeen opinnäytetyömme sekä kertomalla, mikä tarkoitus järjestämillämme per-

heliikuntatuokioilla on. Kävimme läpi osallistujien nimet, jotta ohjeiden anto ja opastus olisi jatkossa helpompaa. Nimien käyttäminen ohjaustilanteessa tuo ohjattavalle tunteen, että hänestä välitetään ja hänet huomioidaan. Palloilun valitsimme yhdeksi perheliikuntatuokion aiheeksi sen monipuolisen käytettävyyden takia. Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2004, 248) luokkien 1 - 4 liikunnan tavoitteiksi on asetettu motoristen taitojen monipuolinen oppiminen. Pallon avulla mahdollistuu niin käsittely- kuin liikkumistaitojenkin harjoittelu. Olettamuksena oli, että lähes jokaiselta perheeltä löytyy kotoa jonkinlainen pallo.

Toinen tuokio (29.2.2016) järjestettiin Lehtikankaan koulun luistelukentällä ja kantoi nimeä ”Luistelutaitoa yhdessä opetellen” (LIITE 4). Tavoitteiksi olimme asettaneet luisteluun liittyvien perustaitojen kehittämisen. Tuokiolla kävimme läpi luisteluun liittyviä ydinasioita aina ylösnousemisesta ja kaatumisesta varsinaiseen luisteluun asti. Lapset eivät olisi malttaneet keskittyä tekniikoiden harjoitteluun, vaan vapaa luistelu ja omien ideoiden toteuttaminen oli tärkeämpää. Halusimme kuitenkin käydä läpi eri vaiheet, jotta vanhemmat voisivat hyödyntää sisältöjä luistellessaan lastensa kanssa. Luistelu valittiin aiheeksi yhdelle perheliikuntatuokiolle, sillä lähes kaikki paikkakunnat tarjoavat hyvät mahdollisuudet sen toteuttamiseen useilla jääkentillään. Tämän lisäksi Soininen ja Väänänen (2011, 49) ovat todenneet tutkimuksessaan luistelun olevan suosituin harrastusmuoto hiihdon ohella.

Lapsiperheiden köyhyys on lähes kolminkertaistunut 90-luvun laman vaikutuksesta, ja yksinhuoltajilla sekä perheissä, joissa on useita lapsia, on erityisen vaikea taloudellinen tilanne (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä ym. 2016, 12). Luistelu ei kuitenkaan vaadi kalliita hankintoja, vaan hyvät ja kestävätkin välineet on mahdollista hankkia edulliseen hintaan. Luistelun avulla mahdollistuu monien eri taitojen, kuten tasapainon ja koordinaation harjaantuttaminen, sekä se on myös erinomainen keino nopeuden ja kestävyyskunnan kohottamisessa. Tasapaino lukeutuu myös motorisiin perustaitoihin, joiden oppiminen on kirjattu perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin vuosiluokille 1 - 2 ja 3 - 6 (Opetushallitus 2004, 248; Opetushallitus 2016, 148).

Viimeinen tuokio (3.2.2016) ”Liikunnan riemua ilma välineitä” (LIITE 5) sisälsi toimintaa, jotka suoritettiin joko ilman välineitä tai omatekoisten välineiden avulla. Tavoitteena oli kehittää tasapainoa ja koordinaatiota sekä antaa vanhemmille ideoita omien liikuntavälineiden tekemiseen. Tuokiossa käytettiin esimerkiksi tyhjistä maitopurkeista tehtyjä keiloja, joita yritettiin kaataa sanomalehdistä teipin avulla muodostetuilla palloilla. Tuokioon kuului viesti, jossa sanomalehtipalloja kuljetettiin sanomalehdistä ja tuorekelmusta tehdyillä mailoilla. Tarkoituksena oli tuoda vanhempien tietoisuuteen se, että lähes kaikkea voi harrastaa, kunhan käyttää mielikuvitusta. Lasten motivaatio liikkumiseen kasvaa välineiden avulla (Arvonen 2004, 107), ja itsetehdyillä välineillä säästetään paljon rahaa. Välineiden valmistus ei myöskään vie paljoa aikaa. Vaikka perheessä olisikin entuudestaan paljon erilaisia liikuntavälineitä, voi itsetehtyjen välineiden avulla rikastuttaa lasten taitopankkia. Sen lisäksi liikkeitä ja suorituksia joudutaan soveltamaan niin, että ne onnistuvat myös käytössä olevalla välineellä.

Se, että poiketaan välillä tutusta ja turvallisesta uuteen ja erilaiseen, on hyödyksi lasten taitojen oppimisessa. Halusimme sisällyttää tuokioihin tämän teeman, sillä mielestämme on tärkeää, että yhdenkään perheen ei tarvitsisi luopua ajatuksesta aktiivisesta elämästä välineiden puutteen takia. Erilaisilla välineillä saadaan monipuolisesti koottua erilaisia liikuntaharjoituksia (Arvonen 2004, 107). Itsetehdyillä välineillä liikunnan harrastaminen voi olla jopa valmiita välineitä monipuolisempaa.

Alun perin toivomuksena oli saada mukaan vähintään viisi perhettä, mutta neljäkin osoittautui testauksien aikana hyväksi määräksi, sillä kaikista perheistä osallistui vähintään kolme jäsentä. Annoimme ennen jokaista tuokiota perheille tehtäväksi miettiä yhden hyvän ja yhden huonon asian tuokiosta. Loppusanojen yhteydessä perheet saivat mahdollisuuden kertoa miettimänsä asiat ääneen ja kommentoida vapaasti tuokion kulkua. Palaute oli kuitenkin kovin pintapuolista ja kommentit olivat usein luokkaa: ”ihan hyvä tuokio”. Lapsilta saadut kommentit olivat hyviä, sillä niistä selvisivät heille mieluisimmat asiat, joita olivat yleisesti erilaiset pelit sekä kisailut. Palauteen ollessa hieman vajavaista lähetimme perheille kirjallisen palautekyselyn.

Perheliikuntatuokioiden lisäksi järjestimme tunnin kestävän tietoisuuskon Lehtikan-kaan koululla. Viidestäkymmenestä kutsusta vanhemmasta paikalle saapui vain kolme. Tietoisuuskon tarkoituksena oli lisätä vanhempien tietoutta ravitsemuksesta, unesta ja levosta sekä niiden merkityksestä lapsen hyvinvointiin, kasvuun ja kehitykseen. Suunnittelimme diaesityksen, joka pohjautui vasta julkaistuihin Syödään yhdessä! – ruokasuositukseen lapsiperheille (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä ym. 2016). Valitsimme tietoisuuskon sisällöksi ravitsemuksen, unen ja levon, sillä oikeanlaisella ravitsemuksella voidaan vaikuttaa lapsen hyvinvointiin (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 17) sekä yhdessä unen kanssa tukea lapsen normaalia kasvua ja kehitystä (Ruokavalion ja ravitsemustilan vaikutuksesta kasvuun ja kehitykseen 2016; Uni ja unihäiriöt 2016).

Kävimme PowerPoint-esityksessä läpi mielestämme tärkeimmät pointit kohde-ryhmän kannalta (LIITE 2). Heti aluksi aktivoimme yleisöä kyselemällä, mitä heille tulee mieleen sanasta ravitsemus. Saimme aikaan keskustelua aiheesta, jonka jälkeen oli hyvä siirtyä eteenpäin. Sen jälkeen kävimme yleisesti läpi ravitsemussuositusten sisältöä, jonka jälkeen perehdyimme syvemmin suositusten sisältöön. Annoimme vinkkejä hyvistä proteiinin, hiilihydraattien ja rasvojen lähteistä, nesteiden saannista sekä siitä, mitä ruokavalioon tulisi lisätä, mitä vaihtaa parempaan sekä mitä tulisi välttää. Loppuun olimme suunnitelleet havainnollistavan tehtävän, jossa vanhempien tuli perehtyä erilaisten tuotteiden ravintosisältöön ja sen pohjalta punnita, paljonko mikäkin tuote sisältää sokeria. Valitsimme tuotteita, joita olimme oman kokemuksen kautta havainneet käytettävän paljon lapsiperheissä, esimerkiksi maustetut viilit, kaakao, murot ja mehut. Tehtävävalinta oli onnistunut, sillä vanhemmat ja mukana ollut opinnäytetyön ohjaaja olivat hyvin yllättyneitä tuotteiden sisältämistä sokerimääristä. Opinnäytetyön ohjaaja kiinnostui ideasta ja aikoi hyödyntää sitä opetustilanteessa lasten kanssa.

7.3 Oppaan tuottaminen

Suunnittelemamme opas on kirjasen muodossa, jolloin se on helppolukuinen ja selkeä. Taiton lopputuloksena syntyvän julkaisun tulee olla helposti luettava, esteettinen ja huomiota herättävä. Taitto helpottaa myös julkaisun käyttämistä ja auttaa tuomaan lukijalle oikeat asiat esille. Kaikki taittamiseen sisällytettävät asiat, kuten kuvat ja teksti, on järjestettävä sellaiseksi yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, joka auttaa lukijaa ymmärtämään julkaisun tarkoituksen. (Pesonen 2007, 260.)

Toimeksiantajan pyynnöstä ja yleisen käytettävyyden lisäämiseksi hyvinvointi-oppas on mahdollista tulostaa paperiversioksi sähköisen version lisäksi. Tällä tavoin opas saadaan paremmin kaikkien halukkaiden käyttöön. Oppaan tekemiseen valikoitui Adobe InDesign, sillä se on nopeasti yleistynyt taitto-ohjelma. Pesosen (2007, 260) mukaan InDesign on erinomainen työkalu tehtäessä sivumäärältään laajoja julkaisuja. Kuitenkin ohjelmalla voi yhtä hyvin tehdä myös pienempiä teoksia, sillä InDesignilla on helppo muokata julkaisua sen joustavan tekstinkäsittelyn ansiosta (Pesonen 2007, 260). Useat muut toiminnalliset opin näytetyöt, joiden tuote on ollut jokin julkaisu, on tehty juuri kyseisellä ohjelmalla. Kirjastosta löytyvä materiaali ohjelman käyttämiseen tuki taitto-ohjelmaan tutustumista ja perehtymistä sekä oppaan työstämistä.

Alun perin opas oli tarkoitus laittaa jakoon opettajan lisäksi myös terveydenhoitajan toimesta, jolloin se tavoittaisi laajemmin eri luokka-asteiden oppilaita. Tämänhetkinen tilanne on se, että työelämäohjaaja lahjoittaa oppaan jokaiselle oman luokkansa oppilaalle kouluvuoden päättyessä. Ensi vuonna hänen siirtyessään 1-luokan opettajaksi menee opas jakoon myös heille. Terveydenhoitajan mahdollisuutta jakaa opasta hänen luonaan käyville oppilaille ei ole kuitenkaan suljettu pois, vaan se on jatkossa mahdollista.

7.4 Oppaan sisältö

Opas koostuu kansilehdestä, sisällysluettelosta, esipuheesta, perheliikunta-, ravitsemus-, sekä uni- ja lepo-osioista. Pääpaino oppaassa on perheliikunnassa ja siihen liittyvissä vinkeissä. Oppaan lopussa on loppusanat sekä lähdeluettelo käyttämistämme lähteistä. Kansilehden kuva antaa lukijalle esimakua oppaan tyylistä ja sen värimaailma koostuu kaikkien teemojen väreistä sopivalla tavalla. Kansilehdestä näkyy sekä oppaan että kirjoittajien nimet.

Esipuheessa kerrotaan, miksi opas on tehty ja kenelle se on tarkoitettu sekä käydään lyhyesti läpi oppaan sisältöä. Esipuheen avulla lukijoiden mielenkiinto pyritään herättämään jo alusta alkaen. Perheliikunnalla voidaan edistää lasten kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä (Perheliikunnan hyötyjä 2016). Liikkumalla yhdessä perheen kanssa lapset saavat hyvän mahdollisuuden tutustua erilaisiin liikuntamuotoihin (Salo 2015, 54), ja lapsuusvuosien aikana opitut fyysisesti aktiiviset elämäntavat kantavat usein aina aikuisikään saakka (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 20 – 21). Tämän vuoksi perheliikuntaosio sisältää vinkkejä helppoon yhdessä liikkumiseen kotioloissa. Vinkit on testattu toimiviksi kolmella perheliikuntatuokiolla. Liikuntavinkit on suunniteltu niin, että ne ovat sovellettavissa lasten iästä riippuen. Toimimattomia sisältöjä, joita olivat osa kisailuista sekä paikallaan suoritettavat tehtävät, on muokattu. Lapset olivat erittäin kilpailuhenkisiä eivätkä siitä johtuen kestäneet häviötä. Päätimme ottaa oppaaseen sen linjan, ettei kilpailuja korosteta, vaan pyritään keskittymään yhteiseen tekemiseen. Paikallaan tapahtuvia harjoituksia liikunnallistettiin, jotta vinkkeihin saadaan paljon liikuntaa yhdessäolon lisäksi. Koska ulkoileminen ja arkityöt olivat Soinisen ja Väänäsen (2011, 49) tutkimuksen mukaan perheiden suurimmassa suosiossa, opas sisältää myös ideoita tavallisten kotitöiden ja arkiaskareiden liikunnallistamiseen. Kotityöt ovat helppo keino lisätä aktiivisuutta arjessa.

Päätimme ottaa oppaaseen ravitsemusosion mukaan, sillä terveyttä edistävä ruokavalio lapsuusiästä alkaen ylläpitää hyvinvointia ja voi ehkäistä lukuisten sairauksien, kuten diabeteksen ja ylipainon puhkeamista (Terveiden ja hyvinvoinnin

laitoksen asiantuntijatyöryhmä ym. 2016, 18). Ravitsemusosiossa käydään läpi lapsiperheiden ravitsemussuosittelujen tärkeimmät asiat, kuten hyvät hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen lähteet. Yksittäisillä ruokavalinnoilla ei ole merkitystä ruokavalion terveellisyyteen tai epäterveellisyyteen, vaan kokonaisuus ratkaisee, joten oppaassa annetaan myös vinkkejä siitä, miten ruokavaliosta voi helposti saada terveellisemmän (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä ym. 2016, 19).

Lasten päivittäisestä energiansaannista enintään 10 % saa olla peräisin sokerista (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 47). Suositus saattaa lapsilla usein ylittyä, joten ravitsemustietoiskussa käytettyä tehtävää tuotteiden sisältämän sokerin määrästä hyödynnettiin oppaassa. Siihen lisättiin kuvia tuotteista, joiden viereen oli punnittu tuotteen sisältämän sokerimäärän verran sokeripaloja havainnollistamaan lapsiperheiden usein käyttämien tuotteiden piilosokerimääriä.

Sisällytimme oppaaseen uni ja lepo -osion, sillä unen merkitys ihmisen elämässä on ehdottoman tärkeä. Mannerheimin lastensuojeluliiton (2016) sekä National Sleep Foundationin (2016) mukaan alakouluikäisen lapsen olisi hyvä nukkua noin 10 tuntia yössä. Aivot tarvitsevat unta toimiakseen kunnolla ja palautuakseen päivän rasituksesta. Unen aikana energiavarastot täydentyvät ja uusi tieto järjestyy. (Partinen & Huovinen 2007, 18 - 19.) Uni- ja lepo-osiossa käsitelläänkin unen vaikutusta lapsen hyvinvointiin sekä annetaan vinkkejä nukahtamiseen sekä hyvän unen takaamiseen.

7.5 Oppaan ulkoasu

Erilaiset pinnat säteilevät ja heijastavat valoa. Ihmiset havaitsevat nämä heijastumat, joihin näkemämme värit perustuvat (Pesonen 2007, 56). Väreillä on eroavaisuuksia puhuttaessa esimerkiksi kulttuurista ja maantieteellisistä paikoista. Väriä voidaan käyttää jonkin asian tunnettavuuden lisäämiseksi tai esteettisen tunnelatauksen vuoksi symbolisessa merkityksessä. (Toikkanen 2003, 43.) Pesosen (2007, 56) mukaan väri on myös voimakas elementti, jolla voidaan viestiä

monia erilaisia asioita. Värien symbolimerkitykset ovat osittain pitkän ajan kuluessa vakiintuneita ja sopimuksenvaraisia, mutta ne voivat myös määräytyä värin ominaisuuksien mukaisesti (Pesonen 2007, 57). Oppaaseen valittiin kolme väriä, jotta ulkoasu pysyy yksinkertaisena ja selkänä mutta samalla houkuttelevana. Värien sopivuutta aihealueisin selvitettiin vapaamuotoisella suullisella kyselyllä luokkatovereilta.

Oppaan värimaailma jakautuu teemojen perusteella. Toikkasen (2003, 44) ja Pesosen (2007, 57) mukaan keltaisesta tulee usein mieleen aurinko, iloisuus ja onnellisuus, jonka vuoksi liikuntaosiossa käytetään keltaisen sävyjä. Ravitsemusta käsitellään vihreällä teemalla, sillä vihreä on harmoninen väri (Toikkanen 2003, 44), josta usein myös tulee mieleen myös kasvikset ja terveellinen ravinto. Pesosen (2007, 57) mukaan vihreä koetaan usein myös rauhoittavaksi. Uni- ja leposion värimaailma koostuu sinisestä väristä sen rauhoittavan ja viilentävän vaikutuksen ansiosta (Pesonen 2007, 57; Toikkanen 2003, 44).

Laarnin (2002, 125 - 126) mukaan typografian tärkein tehtävä on olla näkymätön. Sen tehtävänä on tuoda tekstin sanoma lukijalle esiin ilman, että tekstiin tai sen esitystapaan tarvitsisi kiinnittää laisinkaan huomiota. Korpelan (2010, 87) mukaanCalibri kuuluu c-fontteihin, joissa käytetään nykyaikaista tekniikkaa. C-fontit on suunniteltu toimimaan sekä kuvaruudulla, että paperilla, joten siitäkin syystä on perusteltua, että tuote on käytettävissä sekä sähköisenä että paperiversiona. Edellä mainittujen syiden lisäksiCalibri valikoitui käytettäväksi fontiksi sen helpolukuisuutensa ansiosta. Suurin osa oppaan ohjeista ja neuvoista ilmaistaan tekstin avulla, mutta kuvia käytetään havainnollistamisen apuna.

Tarkoituksena oli perheiden luvalla ottaa kuvia perheliikuntatuokioilta ja käyttää niitä oppaan kuvittamisessa. Otetuista kuvista tuli tietämättömästi syystä niin epäselviä, että päätimme jättää niiden käytön kokonaan pois. Epäselvät kuvat olisivat vaikuttaneet negatiivisesti oppaan selkeyteen, ja myös luotettavuus olisi voinut kärsiä.

8 POHDINTA

Pohdinnan tarkoituksena on tuoda esille työn tekijöiden omia mielipiteitä opinnäytetyöprosessista ja sen kulusta. Etenkin tavoitteiden saavuttamista, menetelmien käyttämistä, parannus- ja kehitysehdotuksia ja valmista tuotetta on hyvä tarkastella syvemmin. Jatkotutkimusaiheiden esittely, oman ammatillisen kehittymisen kuvaaminen sekä opinnäytetyön luotettavuuden ja eettisyyden pohdintakuuluvat olennaisesti työn pohdinta -osuuteen. (Opinnäytetyön rakenne 2016.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä 1 - 4-luokkalaisten hyvinvointiopas vanhemmille. Oppaan tarkoituksena puolestaan on antaa vinkkejä, miten liikkua helposti ja vaivattomasti kotiooloissa ilman kalliita välineitä sekä millainen ravitsemus, uni ja lepo tukevat lapsen hyvinvointia. Tässä vaiheessa oppaan toimivuudesta ja käytettävyydestä ei voi arvioida, sillä sitä ei ole vielä julkaistu. Testauksista sekä tietoisuudesta saadun palautteen perusteella oppaan sisältö tulee vastamaan hyvin vanhempien toiveita, ja näin ollen he tulevat hyötymään oppaasta lasten hyvinvoinnin tukemisessa.

Mikäli opas innostaa perheitä liikkumaan enemmän ja lisäämään heidän fyysistä aktiivisuuttaan arjessa, saattavat he välttyä istuvalta elämäntyyliä ja sen aiheuttamilta sairauksilta, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksilta, diabetekselta ja sydän- ja verisuonitaudeilta (Karvinen ym. 2010, 4). Samalla mahdollistuu hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja taloudelliset kustannukset etenkin terveydenhuollossa voivat olla vähennettävissä (Vaikuttavuus ja kustannukset 2016). Oppaan avulla liikuntaa voidaan osata hyödyntää paremmin lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden tukijana. Perheen kesken tapahtuvalla liikunnalla, kuten arkias-kareiden liikunnallistamisella, on helppo lisätä arkeen aktiivisuutta.

Opinnäytetyöprosessin alussa suunnittelimme, että opas tulee sisältämään täysin uusia ideoita ja vinkkejä perheliikunnan harrastamiseen. Prosessin aikana kävi kuitenkin ilmi, että kiireisen aikataulun takia täysin uusien sisältöjen luominen oli mahdotonta. Tutustuimme jo olemassa oleviin sisältöihin ja muokkasim-

me niitä tavoitteita vastaaviksi. Omia ja uusia ideoita sekä vinkkejä käyttämällä oppaasta olisi saanut ainutlaatuisemman.

8.1 Arviointi

Bergin, Leivon, Pihlajamaan ja Leinosen (2001, 21) mukaan arvioinnilla pyritään mahdollisimman objektiivisesti määrittelemään, hankkimaan ja analysoimaan tietoa eri lähteistä päätöksentekoa varten. Vilkka ja Airaksinen (2003, 154 - 157) toteavat arvioinnin olevan olennainen osa opinnäytetyöprosessia. Työn idea on ensimmäinen arviointikohde, johon kuuluu esimerkiksi idean ja ongelman kuvaus, asetetut tavoitteet, tietoperusta ja kohderyhmä. Raportointiosuudessa on tärkeää tuoda nämä asiat ilmi selkeästi. Opinnäytetyössä tulee arvioida kriittisesti myös niitä asioita, jotka ovat jääneet tekemättä sekä tavoitteita, jotka jäivät saavuttamatta. Edellä mainittujen lisäksi palautteen kerääminen kohderyhmältä on hyvä keino tuotteen toimivuuden arvioimiseksi. Työn toteutustapa sekä kieliasun arviointi ovat kaksi tärkeää seikkaa tuotteen ja työn arvioimisessa.

Työn idea

Toiminnallisen opinnäytetyön tuote tai tapahtuma tulee usein jonkin kohderyhmän käyttöön. Siksi kohderyhmä ja sen rajaus ovat olennainen osa-alue opinnäytetyöprosessia. (Vilka & Airaksinen 2003, 38 - 40.) Työmme osalta kohderyhmä määräytyi luonnollisesti, sillä aloite aiheeseen tuli 2-luokkalaisten lasten vanhemmilta Lehtikankaan koululle ja sitä kautta meille. 2-luokkalaisten vanhempien lisäksi päätimme sisällyttää kohderyhmään myös 1-, 3- ja 4-luokkalaisten lasten vanhemmat, sillä heidän lastensa liikunnalliset tavoitteet ovat hyvin lähellä toisiaan. Vilkan ja Airaksisen (2003, 40) mukaan määrittämällä kohderyhmän täsmällisesti taataan mahdollisuudet sille, että opinnäytetyö pysyy tarkoituksenmukaisessa laajuudessaan ja, että tuote vastaa juuri kohderyhmän tarpeisiin.

Toimeksiantajan tavoitteena oli perheiden yhteisten liikuntakertojen ja lasten liikumisen lisääminen. Tavoitteen täyttymistä on vaikea arvioida, sillä laatimamme palautekysely koski vain kyseisiä tuokioita eikä sitä, mitä tuokioiden järjestämisen jälkeen on tapahtunut perheiden ja lasten liikkumisen osalta. Asian selvittäminen esimerkiksi palautteen avulla olisi ollut olennaista tavoitteen toteutumisen selvittämiseksi.

Omana tavoitteenamme oli syventää omaa asiantuntijuuttamme perheiden liikuntaan ja lasten ravitsemukseen, uneen ja lepoon liittyen sekä tuoda hyvinvoinnilista näkökulmaa antamalla vanhemmille tietoa lasten ravitsemuksesta, unesta ja levosta. Mielestämme pääsimme tähän tavoitteeseen hyvin, vaikka tuokioiden sisältöjä piti muokata ja tietoisuuteen osallistuvien vanhempien määrä olikin pieni. Opas kuitenkin nitoo tiiviisti yhteen kaikki olennaiset asiat niin perheliikuntatuokiolta kuin tietoisuuskustakin. Mikäli vanhemmat ottavat oppaan käyttöönsä, lisää se heidän tietoisuuttaan helposta perheliikunnasta sekä muista hyvinvointiin vaikuttavista asioista.

Tietoperusta on koottu ja kirjoitettu siten, että se vastaa opinnäytetyön tarkoitusta ja oppaan sisältöä mahdollisimman hyvin. Olemme karsineet kaiken ylimääräisen pois, jotta raportin teoriapohja johdattelisi lukijan oppaan sisältöön ja siihen, miksi olemme valinneet oppaaseen kyseiset aiheet. Teoriapohjaa kirjoittaessamme ajatukset pääsivät välillä karkaamaan olennaisesta, mutta ohjaavan opettajan palautteen ansioista sekä omien tarkempien tutkiskelujen jälkeen teoriapohjasta saatiin luotua tarkoituksenmukainen. Prosessin alkuvaiheessa tarkoituksenmukaisten ja aiheeseen liittyvien lähteiden etsiminen ja löytäminen tuntui haastavalta. Etenkin 1 - 4-luokkalaisia koskevia tutkimuksia ja lähdemateriaalia ei tuntunut löytyvän millään. Prosessin edetessä tiedonhaun taito kehittyi niin, että aiheeseen liittyviä lähteitä ja tietoperustaa alkoi löytyä yllättävänkin paljon.

Toteutus

Olimme suunnitelleet jokaisen tuokion ulkona järjestettäväksi, sillä koulun sali-
vuoroja ei ollut saatavilla. Oli perusteltua järjestää tuokiot ulkona senkin takia,

että harvalla on kotioloissa mahdollisuus liikkua isossa liikuntasalissa. Tuokioita suunniteltaessa emme olleet huomioineet pakkasen mahdollisuutta, joten ensimmäisen tuokion sisältöjä täytyi muuttaa jonkin verran. Seuraaviin tuokioihin osasimme muokata sisällöt pakkasilmaan sopivimmiksi jo etukäteen. Maahan sataneen irtolumen takia jotkin harjoitteet olisivat toimineet paremmin sisätiloissa.

Jäimme miettimään syitä vähäiselle tietoiskun osanottajamäärälle ja mieleemme tuli muutamia asioita. Opinnäytetyön ohjaaja informoi tietoiskusta vanhemmille Wilman välityksellä. Wilma on yhteydenpito-ohjelma opettajien ja vanhempien välillä. Sen kautta opettajat voivat jakaa tiedotteita ja muistuttaa muista ajankohtaisista asioista. (Mikä on Wilma? 2016.) Viestejä lähetettiin noin 50 perheelle, jotta tietoiskuun saataisiin mahdollisimman monta osanottajaa. Olisiko kiinnostusta lisännyt mahdollisesti se, että kutsun yhteydessä olisi ollut tietoa myös meistä, tietoiskun järjestäjistä, sekä tietoa tietoiskun sisällöstä. Viestin yhteyteen liitettyllä esitteellä olisi voinut lisätä vanhempien mielenkiintoa. Mietimme mahdollisuutta järjestää tietoisku vanhempainillan tai vanhempien järjestämän teemailan yhteydessä, jolloin paikalle olisi varmuudella saapunut useampia vanhempia. Teemailta oli kuitenkin ehditty järjestää jo aiemmin, joten meidän täytyi järjestää tietoisku omana ajankohtanaan.

Tiedote lapsille kotiin vietäväksi olisi voinut tavoittaa suuremman joukon vanhempia, sillä kaikki eivät välttämättä käytä Wilmaa aktiivisesti. Varjopuolena tässä oli se, että lapset saattavat unohtaa antaa opettajan antamat tiedotteet vanhemmilleen, joten suora yhteys Wilman kautta oletettiin olevan varmempi keino tavoittaa heidät. Osa perheliikuntatuokiolle osallistuvista vanhemmista kuitenkin kertoi, etteivät he olleet saaneet viestiä lainkaan, tai että olivat unohtaneet koko tietoiskun. On myös mahdollista, että sähköposti on mennyt suoraan roskapostiin, josta sitä ei ole huomattu katsoa.

On mahdollista, että vanhemmat ajattelevat olevansa tarpeeksi tietoisia ravitsemukseen, uneen ja lepoon liittyvistä asioista. Suositukset ovat kuitenkin muuttuneet aikojen kuluessa, joten vanhemmilla voi olla väärää ja vanhentunutta tietoa.

Uusimmat lapsiperheiden ravitsemussuositukset (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä ym. 2016) julkaistiin vasta tänä vuonna, ja olemme käyttäneet niitä lähteenä oppaassa ja tietoisussa. Emme usko, että kovin monet vanhemmat ovat ehtineet perehtyä suosituksiin, joten tietoisuus olisi tuonut heille tavoitteidemme mukaisesti lisää tietoa lapsen ravitsemuksesta. Mikäli markkinoinnin yhteydessä uusia suosituksia olisi mainostettu ja tuotu enemmän esille, olisiko se voinut lisätä vanhempien mielenkiintoa ja sitä kautta osanottajien määrää tietoisussa. Usein myöskään kaikki eivät osaa yhdistää ravitsemuksen, unen ja levon merkitystä esimerkiksi lapsen koulussa ja harrastuksissa jaksamiseen.

Töiden jälkeen vanhemmilla voi olla omia menoja ja harrastuksia, joten oliko ajankohta kuitenkin huono tietoisuuden toteuttamiselle. Tietoisuuden järjestämispäivä oli keskiviikko, sillä ajattelimme, että loppuviikosta perheet voivat olla lähdössä viikonlopun viettoon ja alkuviikko puolestaan on usein kiireinen. Tietoisuus järjestettiin kello 17:30, sillä ajattelimme sen olevan sopiva aika, jotta vanhemmat ehtisivät käymään kotona töiden jälkeen. Mikäli alkamisaikaa olisi siirretty myöhemmälle, olisi se voinut olla joillekin perheille liian myöhäinen. Mietimme myös, olisiko tietoisuudesta pitänyt kehittää jonkinlainen palautelomake, jotta olisimme voineet varmistua sen hyödyllisyydestä. Osallistujamäärä oli kuitenkin vain kolme vanhempaa opinnäytetyönohjaajan lisäksi, joten kyselyn luotettavuus ja hyödyllisyys ei olisi ollut kovin suuri. Suullinen palautekeskustelu tietoisuuden jälkeen antoi kuitenkin viitteitä siitä, että käsitellyt asiat olivat hyödyllisiä juuri lapsiperheiden näkökulmasta.

Teimme oppaan siten, että sen voi tulostaa sähköisestä versiosta myös paperiversioksi, sillä sen avulla suurempi joukko ihmisiä on saavutettavissa. Paperiversio on helppo ottaa mukaan, sillä se on kompakti ja sopii hyvin esimerkiksi reppussa kuljetettavaksi. Sähköisen version hyvänä puolena on muun muassa se, että se säilyy paremmin. Yhä suurempi osa väestöstä ja kotitalouksista omistaa yhden tai useamman tietokoneen ja käyttää internetiä lähes päivittäin (Internettyhteydet ja internetin käyttö 2016). Toisaalta joukkoomme mahtuu edelleen paljon ihmisiä, joilla ei ole käytössä tietokonetta, joten sen takia oli perusteltua jul-

kaista opas myös paperiversiona. Tarkoituksenamme oli luoda opas, joka sisältää vinkkejä liikkumisesta ilman kalliita investointeja. Näin ollen on järkevämpää, ettemme edellytä oppaan käsiin saamiseksi ja lukemiseksi kalliin tietokoneen omistamista. Sähköinen versio on suunniteltu niin, että sen voi jokainen tulostaa tarvittaessa itselleen.

Oppaan toteutusta suunnitellessa kävimme läpi useita taitto-ohjelmia. Alun perin tarkoitus oli luoda opas Microsoft Wordin avulla, mutta huomasimme A5 kokoisien oppaan tulostamisen kanssa vaikeuksia Wordilla tehtäessä. Sivujen suunnittelu olisi mennyt liian monimutkaiseksi ja aikaa vieväksi. Päädyimme lopulta Adobe InDesigniin, sillä olimme kuulleet muiden oppaiden tekijöiden hyödyntävän samaa ohjelmaa, ja sen avulla oli mahdollista luoda näyttävä ja esteettinen opas. Ohjelmaan perehtyminen vaati paljon aikaa, sillä opintoihimme ei sisälly graafista suunnittelua. Jos olisimme saaneet oppaan suunnitteluun avuksi jonkun alan ammattilaisen, siitä olisi mahdollisesti voinut saada mielenkiintoisemman ja graafisesti näyttävämmän. Halusimme kuitenkin ryhtyä luomaan opasta hyvissä ajoin, ja sopivan avun löytäminen olisi voinut viedä liikaa aikaa. Itse tekemällä saimme oppaasta omien taitojen rajoissa juuri sellaisen kuin olimme suunnitelleekin.

Aikataulut ja kiire aiheuttavat usein ongelmia opinnäytetyöntekoprosessissa. Myöskään me emme niiltä välttyneet, vaikka olimme suunnitelleet aikataulun, jonka mukaan etenisimme. Jos aikataulusta olisi laatinut tarkemman, jopa päivätasolla olevan, olisi se voinut helpottaa prosessin kulkua. Uusia ideoita tuokioiden toteuttamiseen, oppaan ulkoasuun ja lähes kaikkeen opinnäytetyöhön liittyvään syntyi matkan varrella ja niitä toteutettiin, mikäli se oli vielä mahdollista.

Palaute

Palautteen kerääminen on tärkeää tuotteen käytettävyyden arvioimisessa. Tapahtuman onnistumisesta ja tehtävien toimivuudesta on olennaista pyytää palautetta, jotta tuotteesta saadaan mahdollisimman toimiva. (Vilka & Airaksinen 2003, 157.) Arvioidaksemme tuotteen toimivuutta ja käytettävyyttä keräsimme

perheliikuntatuokiolle osallistuvilta perheiltä suullista palautetta tuokioiden jälkeen. On mahdollista, että kaikki eivät rohkene antamaan palautetta suoraan, joten koimme järkeväksi lähettää myös sähköisen kyselyn tuokioiden onnistumisesta (LIITE 1). Sähköpostilla lähetettyyn palautelomakkeeseen saimme heti vain yhden vastauksen. Jouduimme lähettämään muistutuksen palautelomakkeen täyttämisen ja palauttamisen tärkeydestä perheille, mutta emme siltikään saaneet vastauksia. Opinnäytetyön ohjaajan avulla onnistuimme lopulta saamaan puuttuneet palautteet kahdelta perheeltä. Hän lähetti oppilaidensa mukana palautelomakkeet vanhemmille, jotka laittoivat ne takaisin ohjaajalle, ja hän välitti ne meille. Alun perin tarkoituksenamme oli kerätä kirjallinen palaute jokaisen tuokion jälkeen, mutta kovasta pakkasesta johtuen ajattelimme, että se ei olisi onnistunut. Perheillä saattoi olla tuokioiden jälkeen kiire tekemään iltatoimia, joten lisääjän vieminen olisi saattanut aiheuttaa nopeasti kirjoitetun palautteen eikä siihen olisi paneuduttu kovin hyvin. Yksi perhe osallistui vain yhteen tuokioon ja siihenkin lähinnä heidän lapsensa osallistui, isän seurattessa sivulta. Näin ollen koemme palautteen olevan luotettava, vaikka emme saaneetkaan tältä kyseiseltä perheeltä palautelomaketta takaisin.

Kirjallinen palaute heti tuokion jälkeen olisi kuitenkin ollut paras vaihtoehto, sillä tuokiolla käydyt asiat olisivat olleet tuoreessa muistissa ja palautteiden takaisin saaminen olisi ollut varmaa ja nopeampaa. Sen lisäksi olisimme saaneet jokaisesta tuokiosta yksityiskohtaista palautetta. Suullinen palaute tuokioiden jälkeen oli erittäin suppeaa, eikä kritiikkiä tullut juuri mistään. Oli kuitenkin hyvä kysyä myös suullinen palaute, jolloin lapset saivat sanoa oman mielipiteensä. Palautelomakkeen täyttivät vanhemmat, emmekä voi olla varmoja siitä, olivatko lapset kirjoittamistilanteessa mukana.

Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2015, 198) toteavat, että on useita tapoja laatia kyselylomakkeita. Kyselyiden laatijoissa on kahta koulukuntaa; toiset suosivat avoimia kysymyksiä ja toiset monivalintakysymyksiä. Avoimet kysymykset mahdollistavat niiden suosijoiden mukaan todellisen mielipiteen kirjoittamisen sellaisenaan, kun taas monivalintakysymykset pakottavat vastaajat vastaamaan tietyn muotin mukaisesti. Monivalintaa suosivat ajattelevat avointen kysymysten luovan

luotettavuudeltaan kyseenalaisia vastauksia, joita on vaikea tulkita. (Hirsjärvi ym. 2015, 201.) Palautelomakkeessa oli vain avokysymyksiä, mutta perheet olivat kirjoittaneet avovastauksista huolimatta kattavasti jokaiseen kohtaan. Monivalintakysymyksiä avulla emme olisi saaneet kovin kehittäviä vastauksia, joten siksi päädyimme tekemään kyselyyn vain avokysymyksiä.

Ensimmäinen kysymys lomakkeessa oli, kokivatko perheet tuokiot hyödyllisiksi. Kaikkien perheiden mielestä tuokiot olivat hyödyllisiä ja järjestetty toiminta sai perheet helpommin liikkumaan. Tämä kertoo siitä, että järjestämämme tuokiot olivat tarpeellisia ja onnistuimme niiden toteutuksessa sekä suunnittelussa. Mietimme kuitenkin, tulivatko perheet tuokioihin hakemaan ennemmin ilmaista ohjattua liikuntaa kuin uusia vinkkejä perheliikunnan toteuttamiseen. Ainakin yhdestä palautteesta kävi ilmi, että ohjattu liikunta saa perheet liikkumaan helpommin. Mikäli perheet osallistuivat pikemminkin ohjatun liikunnan kuin uusien ideoiden toivossa, toivomme, että oppaan avulla perheet saavat uusia liikuntaideoita, ja sitä kautta fyysisen aktiivisuuden määrä perheissä kääntyisi nousuun.

Toisessa kysymyksessä selvitettiin, saivatko perheet tuokioista uusia ideoita liikumiseen. Yksi perhe mainitsi uusien liikuntavälineiden valmistamisen tulleen uutena asiana. Toinen perhe sai ideoita siitä, miten vanhemmat voivat liikkua samalla, kun lapset touhuavat omia juttujaan. Kolmannen perheen vanhempien mieleen muistuvat lapsuuden leikit, joita he voivatkin jatkossa leikkiä yhdessä lastensa kanssa. Tarkoituksenamme oli oppaan avulla tuoda perheille uusia ideoita ja erityisesti painottaa sitä, ettei kalliita välineitä tarvita tai niitä voi valmistaa itse mistä vaan. Toimeksiantaja halusi myös lisätä perheiden yhteisen ajan viettämistä ja fyysistä aktiivisuutta. Palautteen perusteella kaikki kolme tavoitetta täyttyivät suurimmaksi osaksi ja pystyimme vaikuttamaan perheiden liikuntatottumuksiin positiivisesti.

Lomakkeen kolmas kysymys selvitti tuokioissa erityisen hyvin toimineita asioita. Perheiden mielestä kilpailut olivat kivoja ja niiden avulla lapset oppivat häviämistä. Perheet kommentoivat myös, että ohjaajat toimivat sekä ohjasivat hyvin ja olivat mukavia. Yhden perheen lapset olivat pitäneet erittäin paljon perhepyramidi-

leikistä, joten se koettiin hyväksi ottaa oppaaseen. Lomakkeessa olisi ollut hyvä olla yksi kysymys, jossa olisi selvitetty perheiden mielestä parhaat liikuntavinkit, jolloin olisimme saaneet tietoa siitä, mitkä vinkit toimivat kaikista parhaiten.

Yhtenä kysymyksenä kysyimme, mitkä asiat eivät tuokioissa toimineet hyvin. Vastauksiksi perheet antoivat hieman liian nopean harjoitusten vaihtumisen, ymmärtäen toki ajan olleen rajallinen, jolloin yhtä harjoitusta ei voitu tehdä kovin pitkään. Yksi perhe mainitsi ensimmäisen tuokion aikana vallinneen kovan pakkasen aiheuttaman kylmyyden, jonka huomasimme myös itse ohjaustilanteessa. Viimeinen perhe oli jättänyt vastaamatta kysymykseen, joten voidaan olettaa, että tuokiot olivat heidän mielestään kokonaisuudessaan hyviä. Voi myös olla, että tuokioiden järjestämisen ja palautteiden kirjoittamisen välillä oli niin pitkä aika, etteivät kaikki asiat enää muistuneet mieleen.

Viimeisenä kysymyksenä palautelomakkeessa kysyttiin, mitä perheet olisivat tehneet toisin. Yksi ehdotus oli, että olisimme jättäneet loppuun aikaa lasten toiveille, eli olisimme leikkineet heidän toiveleikkejään. Se ei olisi palvellut meidän tavoitteitamme testata vinkkejä, mutta lapset olisivat olleet tyytyväisempiä. Yksi perhe oli toivonut myöhäisempää ajankohtaa, mutta sekään ei suoranaisesti liittynyt opinnäytetyömme testaamiseen. Kaikkien perheiden aikataulut on vaikea sovittaa yhteen, mutta onneksi kaikki pääsivät haastavasta ajankohdasta huolimatta osallistumaan. Osa lapsista ei jaksanut keskittyä oman perheen kanssa tehtäviin leikkeihin ja peleihin, joten ehdotuksena tuli perheiden sekoittaminen. Kuitenkin tuokioiden tavoitteina oli vinkkien testaamisen lisäksi lisätä perheen yhteistä aikaa, joten koimme paremmaksi olla sekoittamatta perheitä. Tuokiot sisälsivät perheiden välistä kisailua, mikä yhdisti perheitä sopivasti.

Kieliasu

Mäkisen (2006, 170) mukaan jokainen tieteenala sisältää omia alaan kuuluvia ammattisanojaan, jotka tutkijoiden tulee hallita niin, että he onnistuvat käyttämään niitä ymmärrettävästi. Kieli tulee valita sen mukaan, mikä kohderyhmä tutkimuksessa on. Opinnäytetyön kieliasuun on kiinnitetty tarkasti huomiota, sillä se

antaa ammattimaisen yleisilmeen ja vakuuttaa lukijan siitä, että työ on tehty huolellisesti ja ammattimaisesti. Lukijoiden mielekkyys lukea tekstiä lisääntyy, kun teksti on johdonmukaista ja uskottavaa.

Tärkeä kysymys on se, saatiinko kieliasusta kuitenkin tarpeeksi yleismaallista ja ymmärrettävää, sillä välillä oli hankaluuksia pitää kiinni asiapitoisesta ilmaisusta. Tekstiin lisäisi mielellään esimerkiksi erilaisia täytesanoja, jotka elävöittäisivät tekstiä. Kappaleet ja virkerakenteet on kuitenkin valittu niin, että ne ovat ytimekkäitä ja lukijaystävällisiä sopivalla pituudellaan ja lauserakenteillaan.

8.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012, 6 - 8) on laatinut yleiset tutkimuseettiset ohjeet, joita kaikki Suomen yliopistot ja ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet noudattamaan. Ohjeiden avulla pyritään ehkäisemään tutkimusten epärehellisyttä sekä lisäämään tieteellisten tekstien yhdenmukaisuutta eettisyyden osalta. Tutkimusten tekijöiden tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä sekä tulosten esittämisessä. Aiemmin tehtyjä tutkimuksia tulee käsitellä asianmukaisella tavalla eikä niitä tule vähätellä.

Tutkimuksen eettisyyteen täytyy kiinnittää huomiota jo tutkimuskohdetta tai -aihetta valitessa. On huomioitava tutkimuksen merkityksellisyys, keneltä tulee aloite sen tekemiseen ja mikä on syy tutkimukseen ryhtymiseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 24 - 25.) Opinnäytetyömme aihe tuli suoraan kohderyhmältä Lehtikankaan koululle ja sieltä edelleen meille, mikä kertoo siitä, että työ tulee tarpeeseen ja se on ajankohtainen. Yhdessä toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan kanssa rajasimme aiheita niin, että se vastasi parhaiten vanhempien toiveita sekä kehittää meidän ammattitaitoaamme.

Olemme suunnitelleet ja raportoineet työmme tarkasti ja yksityiskohtaisesti vaihe vaiheelta, mikä kertoo työn eettisyydestä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 24). Aiempia käytettyjä tutkimuksia on käsitelty kunnioittavasti eikä niiden tulok-

sia tai käytettyjä ilmaisuja ole lähdetty muokkaamaan. Aiempien töiden ja tutkimusten asianmukainen käsittely lisää tutkimuksen eettisyyttä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 24 - 25).

Lähteet, jotka vaikuttavat liittyvän tutkimuksen aiheeseen, eivät ole aina käyttökelpoisia. Siksi lähdekriittisyys on ehdottoman tärkeää kirjallisuutta valitessa ja tulkitessa. Lähteen ikä ja lähdetiedon alkuperä ovat seikkoja, joiden avulla voidaan arvioida lähteen luotettavuutta. Mahdollisimman tuoreiden lähteiden käyttö on perusteltua, sillä tutkimustieto muuttuu hyvinkin nopeasti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 113; Mäkinen 2006, 128 - 130.) Olemme käyttäneet työssä pelkästään 2000-luvulla julkaistuja lähteitä ja niissäkin suosineet mieluiten lähempänä 2010-lukua olevia. Lähteet ovat pääsääntöisesti olleet joko kirjoja, tutkimuksia tai pro gradu -tutkielmia. Olemme käyttäneet myös muutamia artikkeleita, jotka on julkaistu luotettavissa lähteissä, kuten Liikunta ja Tiede -lehdessä.

Tutkimukseen tai tässä tapauksessa testauksiin osallistuvien henkilöiden anonyymisuus on huomioitu pyytämällä lupa testauksissa otettujen kuvien käyttöön. Tutkijoiden tulee käsitellä luottamuksellisesti yksityisyyteen liittyviä asioita ja kiinnittää koko ajan huomiota siihen, että henkilöiden yksityisyydensuoja säilyy (Mäkinen 2006, 114 - 115). Päädyimme kuitenkin olla käyttämättä itseotettuja kuvia, sillä huonolla laadullaan ne olisivat vaikuttaneet oppaan ulkonäköön ja samalla luotettavuuteen. Löysimme internetistä oppaaseen sopivia kuvia Googlen kuva-haun avulla. Kuvien käyttö lupa on huomioitu suodattamalla haku niin, että kuvia saa jakaa ja käyttää uudelleen.

Vanhemmilta saadun palautteen pohjalta mietimme, kuinka vanhempien läsnäolo vaikutti ohjaajien auktoriteettiin ja lasten käyttäytymiseen. Voi olla, että lapset ajattelivat vanhempien olevan meitä tärkeämmässä asemassa ja sen takia tottelivat paremmin heidän ohjeitaan. Keskittyminen tehtäviin olisi voinut olla parempaa, jos lapset olisivat kokeilleet suorittaa harjoitteita muiden perheiden kanssa. Tarkoituksenamme oli kuitenkin auttaa perheitä liikkumaan keskenään, joten perheenjäsenien ja perheiden sekoittaminen ei olisi palvellut tuokioiden tarkoitusta.

8.3 Johtopäätökset

Opinnäytetyöstä ja työn tuloksesta voi tehdä johtopäätöksiä kehittämistehtävien pohjalta. Vanhempien tietoisuuden lisääminen lasten hyvinvoinnista onnistuu tiiviin, selkeän, helppolukuisen sekä informatiivisen sisällön avulla. Asiat on kerrottu lyhyesti ja ytimekkäästi, mutta kuitenkin niin, että tarvittava tieto käy selkeästi ilmi. Opasta ja sen sisältöä suunnitellessa huomioimme kohderyhmään kuuluvien lasten kehityksen ja liikuntakasvatuksen tavoitteita. Samalla arvioimme, millaiset harjoitteet heidän kohdallaan ovat toimivia, mutta samalla tarpeeksi haastavia.

Laadukkaan oppaan aikaan saaminen mahdollistui käyttämällä tuoretta lähdemateriaalia, esimerkiksi vasta julkaistuja Syödään yhdessä – ruokasuosituksia lapsiperheille (Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä ym. 2016). Oppaan liikuntavinkit on testattu toimiviksi perheliikuntatuokioilla, joista saimme sekä suullista, että kirjallista palautetta. Se, että sisältö vastaa hyvin kohderyhmän tarpeita, takaa oppaan laadukkuuden ja käytettävyyden.

Oppaan toimivuuden arviointi ennen sen julkaisua mahdollistui käyttämällä uutta lähdemateriaalia, mikä takaa sen, että opas sisältää hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa lapsen ja perheiden liikunnasta, ravitsemuksesta, unesta sekä levosta. Hyvä ennuste oppaan toimivuudesta on myös se, että oppaan liikuntavinkit toimivat sujuvasti perheliikuntatuokioilla. Lisäksi perheiltä saadun palautteen perusteella voidaan arvioida ja todeta oppaan olevan toimiva.

8.4 Ammatillinen kehittyminen

Olemme pohtineet ammatillista kehittymistä Kajaanin ammattikorkeakoulun asettamien liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelman kompetenssien pohjalta. Kompetensseja ovat liikuntaosaaminen, ihmisen hyvinvointi- ja terveysosaaminen, pedagoginen ja liikuntadidaktinen osaaminen sekä liikunnan yhteiskunta-, johta-

mis- ja yrittäjäosaaminen (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013). Eniten edistystä on tapahtunut ihmisen hyvinvointi- ja terveystuokuntaosaamisessa sekä pedagogisessa ja liikuntadidaktisessa osaamisessa. Opetussuunnitelman perusteiden (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013) mukaan ihmisen hyvinvointi ja terveysosaamisen kompetenssiin kuuluu ihmisen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavien tekijöiden tunteminen. Tavoitteenamme oli syventää tietoutta lasten liikunnasta, ravitsemuksesta sekä unesta ja levosta. Mielestämme pääsimme hyvin tavoitteeseen. Perehdyimme ihmisen, erityisesti lapsen, hyvinvointia, kasvua ja kehitystä tukeviin tekijöihin sekä arvioimme liikunnan mahdollisuuksia lasten ja perheiden hyvinvoinnin lisäämisessä. Tietoiskua suunnitellessa ja pitäessä sekä oppaan ravitsemusosiota koostaessa pohdimme lasten ravitsemukseen keskeisemmin liittyviä asioita ja tarkastelimme asioita nimenomaan lapsien ja perheiden näkökulmasta.

Pedagogiseen ja liikuntadidaktiseen osaamiseen kuuluu, että opiskelijat osaavat suunnitella, toteuttaa ja arvioida eri kohderyhmille ohjattua liikuntaa sekä hyödyntää erilaisia opetusmenetelmiä ohjauksissa. (Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma 2013.) Toinen asettamamme tavoitteista liittyy vahvasti edellä mainittuun kompetenssiin. Tavoitteenamme oli kehittää liikuntatuokioiden tavoitteellista suunnittelua ja toteutusta. Tavoitteellinen suunnittelu on tärkeää, jotta liikuntatuokiosta tulee merkityksellisiä. Pääsimme tavoitteeseen ihan hyvin, mutta mielestämme voisimme syventää osaamistamme vieläkin enemmän. Perheliikunta tuokioita ja niiden sisältöjä hahmotellessa pohdimme, millaiset opetusmenetelmät toimisivat parhaiten perheitä ohjattaessa ja, mitkä palvelisivat parhaiten tavoitteidemme saavuttamista. Hyödynsimme ohjattua oivaltamista sekä harjoitus- ja komentotyötyä. Ohjattu oivaltaminen oli mielestämme tärkeimmässä asemassa, sillä perheiden testatessa perheliikuntavinkkejä kotona, heitä ei ole kukaan ohjeistamassa. Ohjatun oivaltamisen tarkoituksena on johdattaa ohjattavat päätyttyään johonkin määrättyyn ratkaisuun (Numminen & Laakso 2006, 84). Oppaan vinkkien ohjeet on pyritty selittämään niin, ettei niistä jää tulkinnanvaraa. On kuitenkin jokaisen perheen sovellettavissa, kuinka he haluavat tehtävän suorittaa eli jokaisella on mahdollisuus muokata valmiita sisältöjä omien toiveiden

mukaiseksi. Komentotyölin tarkoituksena on, että ohjattavat saataisiin tekemään annetut tehtävät täsmällisesti. (Numminen & Laakso 2006, 84). Halusimme käyttää komentotyöliä juuri siksi, että vanhemmat saisivat tarkkoja ohjeita esimerkiksi luistelun opettamiseen lapsille.

Tarkastellessa ammatillista kehittymistä Kajaanin ammattikorkeakoulun yhteisten kompetenssien kautta, olemme kehittyneet erityisesti oppimisen taidoissa, johon kuuluu hankitun tiedon käyttäminen ja pohtiminen kriittisesti (Yhteiset työelämävalmiudet eli kompetenssit 2016) eli meidän tapauksessamme käytettyä kirjallisuutta ja muita lähteitä on arvioitu ja tarkasteltu harkitsevasti ennen niiden käyttöä. Eettinen osaaminen on toinen opinnäytetyöprosessimme aikana esiin tullut kompetenssi. Siihen lukeutuu muun muassa vastuun ottaminen omista tekemisistään ja seurauksista (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2013). Opinnäytetyöprosessin aikana vastuu kuului suurimmaksi osaksi meille itsellemme ja esimerkiksi ravitsemustietoisuuden ja perheliikuntatuokioiden suunnitteluun ja toteutukseen liittyvät asiat olivat täysin omalla vastuullamme. Ohjaavan opettajan ja opinnäytetyön ohjaajan tuki ja apu olivat prosessin aikana merkittävän tärkeitä.

Olemme yhdessä kantaneet vastuuta myös siitä, että opinnäytetyöprosessi sujuu ja etenee, sekä jakaneet tehtäviä tasaisesti molempien tekijöiden kesken. Opinnäytetyön yhdessä tekeminen on onnistunut lähes joka kerta, sillä yhteistä aikaa löytyi paljon. Molempien mielipiteet on huomioitu prosessin aikana, mikä takasi hyvät mahdollisuudet työn onnistumiselle. Opinnäytetyön tekeminen yhdessä parin kanssa mahdollisti asioista keskustelun ja yhdessä ajattelemisen sekä pohtimisen. Jos työn olisi tehnyt yksin, asioihin ei olisi saanut niin montaa ja erilaista näkökulmaa, kuin parityönä tehtynä. Kiteytettynä voi sanoa ryhmätöytäitojen ja vastuun jakamisen kehittyneen opinnäytetyöprosessin aikana.

8.5 Jatkotutkimusaiheet

Opasta voisi kehittää suunnittelemalla ja kehittämällä uusia vinkkejä perheliikunnan toteuttamiseen. Etenkin lähiliikuntapaikkojen ja kouluympäristöjen leikkipuis-

tojen hyödyntäminen perheiden yhteisessä liikkumisessa olisi ajankohtaista. Vinkkien avulla voisi tuoda esille leikkipuistojen käytettävyyttä myös vanhempien liikkumisessa. Älypuhelimien ja muiden elektronisten laitteiden yleistyessä olisi hyvä hyödyntää niiden käyttöä perheiden liikunnan lisäämisessä. On olemassa paljon erilaisia liikunnallisia sovelluksia, joista vanhemmat eivät ole välttämättä tietoisia. Oppaasta saataisiin nykyaikaisempi ja ajankohtaisempi huomioimalla teknologian kehityksen.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla, onko perheliikunta lisääntynyt perheliikunta-
tuokioiden pitämisen ja suunnittelemamme oppaan julkaisun jälkeen. Sillä tavalla saataisiin selville oppaan käytettävyyttä ja toimivuutta perheissä. Myös yleisesti perheliikunnan määrää ja sen toteutumista perheissä olisi hyvä selvittää, sillä siitä löytyy vähän tutkittua tietoa.

Ravitsemuksen osalta olisi hyödyllistä ottaa selville, kiinnostaako ravitsemus ja terveellinen ruokavalio lapsiperheitä ja paljonko etukäteistietoa heillä on aiheesta, sillä järjestämäämme tietoiskuun osallistui vain vähäinen osanottajamäärä. Etenkin alakouluikäisten ja varsinkin 7 - 11-vuotiaiden osalta edellä mainituista asioista tutkimustieto on vähäistä.

LÄHTEET

Ahonen, T., Hakkarainen, H., Heinonen, O., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvonen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7 - 18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry: Helsinki.

Aiheanalyysi. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki. Viitattu 14.4.2016.

<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Prosessi/Aiheanalyysi>

Aira, A., Haapala H., Hakonen, H., Kallio, J., Kulmala, J., Kämppi, K., Laine, K., Oksanen, H., Rajala, K., Siekkinen, K., Tammelin, T. & Turpeinen, S. 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. Jyväskylä. Viitattu 11.2.2016.

http://www.liikkuvakoulu.fi/filebank/473-Oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf

Alakouluikäisen lapsen uni. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 1.12.2015.

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/koululainen/>

Alapappila, A., Kara, A., Kivikangas J., Koivumäki, T., Kuisma, K. & Pusa, T. 2015. Neuvokas perhe – tietokansio. 5. painos. Suomen Sydänliitto ry.

Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Jyväskylä: WSOY.

Arvonen, S. (toim.) 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Austarian Government, department of health. 2014. Does your child get 60 minutes of physical activity every day? Viitattu 25.3.2016.

[http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/F01F92328EDADA5BCA257BF001E720D/\\$File/brochure%20PA%20Guidelines_A5_5-12yrs.PDF](http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/F01F92328EDADA5BCA257BF001E720D/$File/brochure%20PA%20Guidelines_A5_5-12yrs.PDF)

Cappuccio, F., Taggart, F., Kandala, N-B., Currie, A., Peile, E., Stranges, S. & Miller, M. 2008. Meta-Analysis of Short Sleep Duration and Obesity in Children and Adults. United Kingdom. Viitattu 25.3.2016.

http://kendaltackett.www.uppitysciencechick.com/cappuccio_sleep_dur_obesity.pdf

Dewald, J., Meijer, A., Oort, F., Kerkhofb, G. & Bögels, S. 2010. The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. Sleep Medicine Reviews 14/2010. Viitattu 23.2.2016.

http://ac.els-cdn.com/S1087079209001002/1-s2.0-S1087079209001002-main.pdf?_tid=ca59669c-fbe1-11e5-b946-00000aacb361&acdnat=1459938468_fcd1237a80c279c00de5809d7f49d7f3

Fuemmeler, B., Anderson, C. & Mâsse, L. 2011. Parent-child relationship of directly measured physical activity. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8/17.

Fyysinen terveys. Internetix.. alku uudelle. Otavan opisto. Viitattu 11.2.2016. http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/te/te1/3_fyysinen_terveys/3.0.0fyysinen_terveys?C:D=gjxx.fiMp&m:selres=gjxx.fiMp

Haapala, E. 2015a. Liikunnallisuus voi tukea alakouluikäisten oppimista. *Liikunta ja Tiede* 52, 2-3/2015, 4-7.

Haapala, E. 2015b. Physical Activity, Sedentary Behavior, Physical Performance, Adiposity, and Academic Achievement in Primary-School Children. Viitattu 11.2.2016.

http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1689-1/urn_isbn_978-952-61-1689-1.pdf

Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita Prima oy.

Hiilihydraatit. UKK-instituutti. Terve Urheilija. Viitattu 8.12.2015. <http://www.terveurheilija.fi/kymppiympyra/urheilijanravitsemus/energiaravintoaineet/hiilihydraatit>

Hinkley, T., Crawford, D., Salmon, J., Okely, A. & Hesketh, K. 2008. Preschool Children and Physical Activity: A Review of Correlates. Viitattu 8.12.2015.

http://ac.els-cdn.com/S0749379708001554/1-s2.0-S0749379708001554-main.pdf?_tid=f8bfa5a-8d29-11e5-92cf-00000aab0f6b&acdnat=1447764891_0765eff0be6ccd0a3c4f4a2ae0aebfaa

Hirsjärvi, R., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Helsinki: Tammi.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystta edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15. Viitattu 8.12.2015.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitteet/OKM15.pdf?lang=fi>

Hyvinvointi. 2015. Terveystta ja hyvinvoinnin laitos THL. Päivitetty 7.12.2015. Viitattu 3.2.2016.

<https://www.thl.fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/hyvinvointi>

<https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/suomalaisten-ravitsemus-ja-ruokailu/kouluikaiset>

Laakso, L. 2010. Liikunnan avulla kasvattaminen. Viitattu 3.2.2016.

http://www.edu.fi/teemat/laatuoliikuntakasvatukseen/mita_liikuntakasvatus_on/liikunnan_avulla_kasvattaminen

Laakso, L. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) 2007. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. 2. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Laarni, J. 2002. Tekstin graafisen ulkoasun vaikutus lukemisen tehokkuuteen. Teoksessa Brusila, R. (toim.) Typografia, kieltä vai visuaalisuutta. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Lammi-Taskula, J. & Salmi, M. 2014. Lapsiperheiden hyvinvointi. Teoksessa Vaarama, M., Karvonen, S., Kestilä, L., Moisio, P. & Muuri, A. (toim.) Suomalaisen hyvinvointi 2014. Tampere: Juvenes Print.

Lapsen kasvu. 2015. Pfizer Oy. Viitattu 7.12.2015.

<http://www.lapsenkasvu.fi/lapsenkasvu.php>

Lapsen liikunta. 2016. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Perhe liikkuu yhdessä. Viitattu 28.4.2016.

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/lapsen-liikunta/>

Lapset ja perheet. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 21.4.2016. Viitattu 28.4.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/lapset-ja-perheet>

Lasten kasvuympäristöissä väestöryhmäeroja. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.5.2016.

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/lasten-ja-nuorten-terveysseurantatutkimus-late/late-raportin-tiivistelmia/lasten-kasvuymparistoissa-vaestoryhmaeroja>

Lehmuskallio, M., Konkarikoski, L. & Tiistola, T-M. 2015. Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille – Tunnettuus, toteutumisarvio ja huoli alakouluikäisten vanhempien keskuudessa. Liikunta & Tiede 52, 6/2015, 73. Viitattu 11.12.2015.

http://www.lts.fi/sites/default/files/page_attachment/lt_6-15_tutkimusartikkelit_lehmuskallio_lr.pdf

Lepo ja uni. 2016. Terve Koululainen. Viitattu 4.4.2016:

<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo>

Li, S., Arguelles, L., Jiang, F., Chen, W., Jin, X., Yan, C., Tian, Y., Hong, X., Qian, C., Zhang, J., Wang, X. & Shen, X. 2013. Sleep, School Performance, and a School-Based Intervention among School-Aged Children: A Sleep Series Study in China. Viitattu 1.4.2016.

<https://remote.kajak.fi/ehost/pdfviewer/,DanaInfo=web.a.ebscohost.com+pdfviewer?sid=f069adaa-2277-4be5-a973-34de44023117%40sessionmgr4002&vid=20&hid=4112>

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. 2013. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.4.2016.

<https://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Liikunnanohjaaja/OPS2013>

Liikuntapiirakka. 2016. UKK-instituutti. Päivitetty 5.6.2015. Viitattu 20.5.2016.

<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

Liikunta tekee meille hyvää. 2016. Terve koululainen. Viitattu 3.2.2016.

<http://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/lisaaliiketta/liikuntatekeehyvaa>

Littlecott, H., Moore, G., Moore, L., Lyons, R. & Murphy, S. 2015. Association between breakfast consumption and educational outcomes in 9–11-year-old children. Public Health Nutrition. Viitattu 28.4.2016.

<http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FPHN%2FS1368980015002669a.pdf&code=d2e3c1b8b5319fa44786ecfec8f757c2>

Marjamaa, H. & Myllymäki, S. 2013. 1.-3. luokkalaisten fyysinen aktiivisuus ja sosiaaliset suhteet. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu - tutkielma.

Mikä on Wilma? 2016. Linnajoen koulu -pääsivu. Viitattu 25.5.2016.

<http://peda.net/veraia/porvoo/linnajoenkoulu/wilma>

Mitä on perheliikunta? 2016. Suomen perheliikuntaliitto ry. Viitattu 5.5.2016.

<http://www.perheliikuntaliitto.fi/perheliikunta/>

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

Mäkinen, O. 2005. Tieteellisen kirjoittamisen ABC. Helsinki: Tammi.

Määttä, S., Nuutinen, T., Ray, C., Eriksson, J. G., Weiderpass, E., Roos, E. 2014. Vanhempien sosiaalisen tuen ja koulutustason yhteys lasten liikuntaan. Liikunta & Tiede 51 (6), 71–77.

National Sleep Foundation. 2016. Children and sleep. Viitattu 25.3.2016.

<https://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep>

Nikander, R., Karinkanta, S., Lepola, V. & Sievänen, H. 2006. Luuliikunta. Lap-
suudesta vanhuuteen - unohtamatta osteoporoosia sairastavia. Suomen osteo-
poroosiliitto ry. UKK-instituutti. Viitattu 20.5.2016.

http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/291-Luuliikuntasuositus_asiakirja.pdf

Nuku hyvin. 2016. Terve koululainen. Viitattu 5.5.2016

<http://www.tervekoululainen.fi/alakoulu/untapalloon/nukuhyvin>

Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Te-
oksessa M. Miettinen (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta li-
sää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus.
Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Jyväskylä: Liikunnan ja
kansanterveyden edistämissäätiö.

Numminen, P. & Laakso, L. 2006 Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Liikunta-
kasvatuksen julkaisuja 5. 5.painos. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.

Nupponen, H., Halme, T., Parkkisenniemi, S., Pehkonen, M. & Tammelin, T.
2010. LAPS SUOMEN - tutkimus: 3 - 12-vuotiaiden liikunta-aktiivisuus. Liikunnan
ja kansanterveyden julkaisuja 239. Jyväskylä: Paino Kopijyvä Oy.

Ojanen, M. & Liukkonen, J. 2013. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa
Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Juva:
Bookwell Oy

Opinnäytetyön rakenne. 2016. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyöpakki.
Viitattu 22.5.2016.

<http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Raportointi/Paatantaosa>

Opinnäytetyösuunnitelma. 2016. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö-
pakki. Viitattu 14.4.2016.

<http://kamk.fi/Oparipakki-2014/Opinnaytetyo/Prosessi/Suunnittelu>

Paavonen, E. & Saarenpää-Heikkilä O. 2015. Uni ja unihäiriöt. Terveiden ja hy-
vinvoinnin laitos. Päivitetty 8.9.2015. Viitattu 5.5.2016

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/ohjeet-ja-tukimateriaali/menetelmat/hyvinvointi-ja-terveystottumukset/uni-ja-unihairiot>

Parantainen, J. 2007. Rakenna palvelusta tuote 10 päivässä. Tuotteistaminen. 2.
painos. Hämeenlinna: Karisto Oy

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Helsinki: Otava.

Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. Terve uni. Helsinki: WSOY.

Partonen, T. 2014. Lisää unta. Kiireen lyhyt historia. Duodecim.

Perhe. 2016. Tilastokeskus. Viitattu 28.1.2016.
<http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/perhe.html>

Perheliikunnan hyötyjä. 2016. Suomen perheliikuntaliitto ry. Viitattu 5.5.2016.
http://www.perheliikuntaliitto.fi/perheliikunta/perheliikunnan_hyotyja.html

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Opetushallitus. Viitattu 3.2.2016.
http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Opetushallitus. Viitattu 1.12.2015.
http://www.oph.fi/download/139848_pops_web.pdf

Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Porvoo: WS Bookwell.

Pietari Brahen koulu. 2016. Päivitetty 8.1.2016. Viitattu 26.5.2016.
<http://www.kajaani.fi/fi/palvelut/pietari-brahen-koulu>

Psyykkistä terveyttä vahvistavat tekijät. Internetix.. alku uudelle. Otavan opisto. Viitattu 11.2.2016.
http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/te/te1/4_psykkinen_terveys/4.1.0psykkista_terveytta_vahvistavat_tekijat?C:D=gjxy.fiMw&m:selres=gjxy.fiMw

Ravinto ja verenkiertoelimistö. Internetix.. alku uudelle. Otavan opisto. Viitattu 11.2.2016.
http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/te/te1/3_fyysinen_terveys/3.2.2ravinto_verenkiertoelimisto?C:D=gjxx.fiMm&m:selres=gjxx.fiMm

Ruokailutottumukset opitaan jo lapsena. Hyvis.fi - Terveyttä ja hyvinvointia. Päivitetty 24.11.2014. Viitattu 8.12.2015.
http://www.hyvis.fi/etelakarjala/fi/lapset_ja_perheet/ravinto/Sivut/default.aspx

Ruokavalion ja ravitsemustilan vaikutuksesta kasvuun ja kehitykseen. 2016. Terve.fi. Viitattu 27.4.2016.
<http://www.terve.fi/ravinto/ruokavalion-ja-ravitsemustilan-vaikutuksesta-kasvuun-ja-kehitykseen>

Sajaniemi, N., Krause, C., Kujala, T., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyssölä, K. 2012. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Viitattu 4.4.2016.
http://www.utbildningsstyrelsen.fi/download/138958_Aivot_oppimisen_valmiudet_ja_koulunkaynti.PDF#page=53

Salo, A. 2015. Neljä neuvokasta perhettä – neljä erilaista tapausta. Tutkimus suomalaisten lapsiperheiden arkielämästä ja liikkumiseen vaikuttavista tekijöistä. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro Gradu - tutkielma. Viitattu 7.12.2015.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/47479/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201510283520.pdf?sequence=1>

Sallis, J., Prochaska, J. & Taylor, W. 2000. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. Viitattu 4.4.2016.

<http://journals.lww.com/acsm-msse/pages/articleviewer.aspx?year=2000&issue=05000&article=00014&type=abstract>

Segercrant, T. 2010. Terveysliikunnan käsite. Päivitetty 7.5.2010. Viitattu 3.2.2016.

http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/terveysliikunta/terveysliikunnan_kasite

Sivill, M. 2011. Lapsi talviliikkujana - hiihto ja luistelu. Liikuntatieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu - tutkielma. Viitattu 7.5.2016.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26731/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011040510590.pdf?sequence=1>

Soininen, S. & Väänänen, M. 2011. ”Kun ihmiset hoksais et kuin helppoa se perheliikunta on.” Perheliikunnan harrastaminen 4-luokkalaisten perheissä. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu -tutkielma. Viitattu 1.2.2016.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27090/URN:NBN:fi:jyu-2011052910932.pdf?sequence=1>

Sosiaalinen terveys. Internetix.. alku uudelle. Otavan opisto. Viitattu 11.2.2016.

http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/te/te1/5_sosiaalinen_terveys/5.0sosiaalinen_terveys?C:D=gjxz.fiMz&m:selres=gjxz.fiMz

Sosiaali- ja terveysministeriö, opetusministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Yliopistopaino oy: Helsinki. Viitattu 14.4.2016.

<http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljwMTMvMTEvMjcvMTRfMjNfNDBfNzE1X1ZhcmhhaXNrYXN2YXR1a3Nlbi9saWlrdW5uYW5fc3Vvc2l0dWtzZXQucGRml1d/Varhaiskasvatuksen%20liikunnan%20suositukset.pdf>

Syväoja, H. 2014a. Riittävästi liikuntaa, kohtuudella ruutuaikaa – toimiva resepti oppimiselle. Liikunta ja Tiede 51, 6/2014, 22-23.

Syväoja, H. 2014b. Physical activity and sedentary behavior in association with academic performance and cognitive functions in school-aged children. Viitattu 4.4.2016.

http://www.likes.fi/filebank/1427-Dissertation_Heidi_Syvaoja_tiivis.pdf

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K., & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Viitattu 3.3.2016.
http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

Tammelin, T., Aira, A., Kulmala, J., Kallio, J., Kantomaa, M. & Valtonen, M. 2014. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus - tavoitteena vähemmän istumista ja enemmän liikuntaa. Suomen Lääkärilehti 25 - 32/2014 vsk 69. Viitattu 3.3.2016.
<http://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/11444/suomalaislastenliikkuvuus.pdf>

Taulu, H. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä: kvasikokeellinen interventiotutkimus. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja. Viitattu 14.4.2016.
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66623/978-951-44-8097-3.pdf?sequence=1>

Taveras, E., Gillman, M., Peña, M-M., Redline, S. & Rifas-Shiman, S. 2014. Chronic Sleep Curtailment and Adiposity. Pediatrics 133, 6/2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen asiantuntijatyöryhmä THL, Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Työryhmän ulkopuoliset asiantuntijat. 2016. Syödään yhdessä - ruokasuositukset lapsiperheille. Viitattu 1.3.2016.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-599-8>

Tilastokeskus. Liitetäulukko 4. Uusperheet 1990–2014. Viitattu 28.1.2016.
http://www.tilastokeskus.fi/til/perh/2014/perh_2014_2015-05-28_tau_004_fi.html

Toikkanen, R. 2003. Tyylikäs julkaisu, painotyön ja verkkosivujen suunnittelu ja toteutus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilylän käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Viitattu 22.4.2016.
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Turunen, A. & Verkasalo, P. 2007. Kalastajaperheiden terveys ja kalan terveysvaikutukset. Kansanterveys 5-6/2007. Viitattu 14.4.2016.
<http://thl32-kk.lib.helsinki.fi/bitstream/handle/10024/101787/kansanterveys5-6.pdf?sequence=1>

Törrönen, M. 2012. Onni on joka päivä. Tallinna Raamatutrükikoda: Gaudeamus.

Unen merkitys terveydelle. Internetix.. alku uudelle. Otavan opisto. Viitattu 11.2.2016.
http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/te/te1/4_psykykinen_terveys/4.1.1uni?C:D=gjxy.fiMt&m:selres=gjxy.fiMt

Unityöryhmä. Jyväskylän seudun perhehanke. 2008. Uniopas leikki-ikäisten lasten vanhemmille. Päivitetty 2013. Viitattu 3.2.2016.

http://www.jyvaskyla.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/jyvaskylawwwstructure/62346_uniopas_leikki_ikaiset.pdf

Vaikuttavuus ja kustannukset. 2016. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 1.4.2016. Viitattu 22.5.2016.

<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/seuranta-ja-vaikuttavuus/vaikuttavuus-ja-kustannukset>

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Viitattu 10.11.2016.

http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3.pdf

Vapaavuori, J. 2012. Liikkumattomuus tulee liian kalliiksi. Helsingin Sanomat. Pääkirjoitus 6.12.2012. Viitattu 20.5.2016.

<http://www.hs.fi/paakirjoitukset/a1354685646211>

Vilka, H., & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, I. 2013. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3.-6. painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Vuori, I. 2013. Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. 3. - 6. painos. Vantaa: Hansaprint Oy.

Vuori, I. 2004. Terveysliikunnan merkitys. Teoksessa Arvonen, S. (toim.) Porukalla, perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima Oy.

Wennberg, M., Gustafsson, P E., Wennberg, P. & Hammarström A. 2014. Poor breakfast habits in adolescence predict the metabolic syndrome in adulthood. Umeå. Public Health Nutrition 18(1), 122–129.

World Health Organization (WHO). 2016a. Global strategy on diet, physical Activity and health. Viitattu 3.2.2016.

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/

World Health Organization (WHO). 2016b. Health and Behavior in School Aged Children. Viitattu 24.3.2016.

<https://issuu.com/who-europe/docs/hsbc-no.7-growing-up-unequal-full-r?e=3185028/34131884>

World Health Organization (WHO). Fact sheet N°385. Päivitetty tammikuu 2015. Viitattu 8.12.2015.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>

World Health Organization (WHO). 2009. Global health risks, mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Viitattu 20.1.2016.

http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf

World Health Organization (WHO). 2006. Constitution of the world health organization. Viitattu 10.1.2016.

http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_en.pdf

Yhteiset työelämävalmiudet eli kompetenssit. 2016. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.5.2016

<http://www.kamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opetustarjonta/Ammattitaitovaatimukset>

LIITTEET

LIITE 1 Perheliikuntatuokioiden palaute

LIITE 2 Ravitsemus, uni ja lepo -tietoisku

LIITE 3 Tuntisuunnitelma ”Taitavasti yhdessä palloillen”

LIITE 4 Tuntisuunnitelma ”Luistelutaitoa yhdessä opetellen”

LIITE 5 Tuntisuunnitelma ”Liikunnan riemua ilman välineitä”

LIITE 1 Perheliikuntatuokioiden palaute

Perheliikuntatuokioiden palaute

1. Koitteko tuokiot hyödyllisiksi?
2. Toivatko tuokiot jotain uusia ideoita liikkumiseen?
3. Mikä toimi erityisen hyvin?
4. Oliko tuokioissa jotain, mikä ei mielestänne toiminut?
5. Mitä olisitte tehneet toisin?
6. Tuleeko mieleen jotain muuta, mitä haluatte sanoa?

Kiitos vastauksista ja osallistumisesta perheliikuntatuokioihin!

Hyvää kevään jatkoa toivottavat Kati Kinnunen ja Anni Vellonen

LIITE 2 Ravitsemus, uni ja lepo -tietoisku

Ravitsemus,
uni ja lepo

Kati Kinnunen & Anni Vellonen



Ravitsemussuositukset

- Kokonaisuus ja arjen hyvät valinnat ratkaisevat.
- Säännöllinen ateriarytmi on terveellisen syömisen perusta niin lapsilla kuin aikuisilla.
- Yhdessä syöden edistetään koko perheen terveyttä.
- Joka aterialla syödään kasviksia, hedelmiä tai marjoja.
- Vilja syödään pääosin runsaskuituisina täysjyvätuotteina.



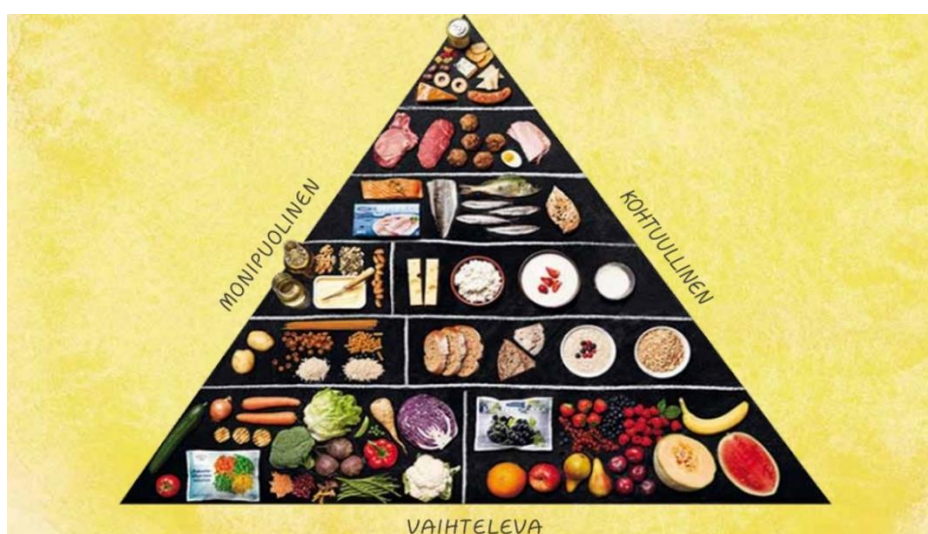
Mitä ravitsemus on?

- Ravitsemuskäsite muodostuu sanoista ruoka ja ravinto. Ruoka ja ravinto tarkoittavat kaikkea sitä, mitä ihmiset pitävät tiettyssä kulttuurissa syömäkelpoisena. Oikeanlainen ravitsemus yhdessä liikunnan kanssa vaikuttavat ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Oikeanlaisilla ruokavalinnoilla voidaan ylläpitää terveyttä sekä ehkäistä sairauksia. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara, Toponen 2004, 17)



Ravitsemussuositukset

- Maitovalmisteet ovat rasvattomia tai vähärasvaisia.
- Kalaa syödään vähintään 2–3 kertaa viikossa.
- Kasviöljyjä ja kasviöljypohjaisia rasvoja syödään päivittäin.
- Janojuomaksi sopii vesi.
- Sokeria käytetään säästeliäästi.
- Suolaa käytetään niukasti.
- Punaista lihaa, makkara- ja lihavalmisteita ei syödä päivittäin.



Hyviä proteiinin lähteitä

- Liha
 - Nauta ja broileri
- Kala
 - Monipuolisesti eri kalalajeja
- Maitotuotteet
 - Maito, juusto, raejuusto, jogurtti
- Kananmuna
- Palkokasvit
 - Pavut ja herneet



Hyviä hiilihydraatin ja kuidun lähteitä

- Täysjyväleipä
- Täysjyväriisi
- Täysjyväpasta
- Makeuttamaton myslä
- Puuro
- Vähäsokeriset täysjyvämurot
- Peruna
- Juurekset, marjat ja hedelmät



Hyviä rasvojen lähteitä

- Kasvirasvat
 - Oliiviöljy ja rypsiöljy
- Pähkinät, mantelit ja siemenet
 - (suolaamattomat, makeuttamattomat ja kuorruttamattomat)
- Avocado
- Kala
 - Välttämättömät rasvahapot (omega-3)



Nesteet

- 1-1,5 litraa päivässä
- Ruokajuoma
 - Rasvaton maito tai piimä
 - Suolaton kivennäisvesi
 - Vesi
- Janojuomana vesi
- Täysmehu/tuoremehu max. 1 lasillinen päivässä aterian yhteydessä
 - Piilosokeri
 - Suosi hedelmiä ja marjoja sellaisenaan → ravintoaineet
- Säännöllisyys



Lisää näitä ruokavalioosi

- Kasvikset, hedelmät, marjat ja sienet
- Öljy, pähkinät, mantelit ja siemenet
- Kala, herneet, pavut ja linssit



Vaihda parempaan

- Vähäkuituinen vilja täysjyvään
- Voi ja voipohjaiset levitteet kasvimargariineiksi tai öljyyn
- Runsasrasvaiset maitotuotteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin
- Punainen liha osittain siipikarjaan
- Eläinproteiini osittain kasviproteiiniin
- Runsassuolaiset tuotteet vähäsuolaisiin:
 - leivät, juusto, leikkeleet.
 - Jodioimaton suola jodisuolaksi.



Vähennä näitä

- Sokeri
- Eläinrasvat, kookos- ja palmuöljy
- Punainen liha, siitä tehdyt leikkeleet ja makkarat
- Suola



Uni ja lepo

- Lapsen terveen kasvun ja kehityksen edellytys
 - Aivot työskentelevät aktiivisesti → päivän aikana opitut asiat painuvat mieleen
 - Energiavarastot täydentyvät
- Hyvä uni edistää luovuutta ja vaikuttaa keskittymiskykyyn ja mielialaan
- Suositus 10 tuntia yössä
 - Määrä yksilöllinen → kuinka pirteänä lapsi herää
- Mitä paremmin nukkuu, sen parempi koulumenestys
 - Mitä myöhempään valvoo, sitä väsyneempi on koulussa → arvosanat
- Unenpuute voi vaikuttaa kasvuhormonin eritykseen → lapsen pituuskasvu, psyykinen hyvinvointi ja energiatasot
 - Aivolisäke erittää kasvuhormonia sykäyksinä yöllä, unen merkitys korostuu



LIITE 3 Tuntisuunnitelma ”Taitavasti yhdessä palloillen”

LIIKUNNAN TUNTISUUNNITELMA

AIKA: 25.2.2016 klo 18:15–19:15	PAIKKA: Lehtikankaan koulu	ASIAKKAAT: 2-luokkalaisten perheet	OHJAAJA(T): Kati Kinnunen & Anni Vellonen	
TUNNIN AIHE JA YLEISTAVOITTEET (PM- SE- K): Taitavasti yhdessä palloillen PM: Välineenkäsittelytaidon kehittäminen SE: Perheiden yhdessäolon ja liikkumisen ilon lisääminen K: Tiedostaa pallon monipuolisena välineenä perheliikunnassa ja oppii hyödyntämään saatuja vinkkejä				
TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
K: Tunnin sisällön tiedostaminen ja ohjaajiin tutustuminen	Esittäytyminen ja tunnin sisällöstä kertominen. Annetaan ohjeeksi miettiä tuokion aikana yksi hyvä tai huono asia tunnin sisällöstä tai kulusta. Asiat käydään läpi tunnin lopussa.	Ohjaajat edessä Välineet: Pallot Kartio	Tuliko tunnin sisältö selväksi?	2min
PM: Lihasten ja kehon lämmittely SE: Yhdessä tekeminen	Alkuleikki: Pallojumppa Perheet kuljettavat palloa jäseneltä toiselle eri tavoin. Kohdat 1-3 piirissä ja 4-5 jonossa. 1. Sivulta sivulle 2. Jalkoja kiertäen 3. Yläkautta suoraan käsin sivulle 4. Pallon heitto+liike	Perheellä yksi pallo Ohjaajat näyttävät esimerkkiä ja kiertävät antamassa neuvoja	Tuliko lämmin? Onnistuiko yhdessä tekeminen?	10min
	a. Kyykkyhyppy b. 360 asteen pyörähdys 5. Vuoroin jalkojen välistä ja pään päältä 6. Tunnelivieritys			
PM: Välineenkäsittelytaidon ja silmä-käsi-koordinaation kehittäminen SE: Onnistumisen kokemusten saaminen	Pallotempu: 1. Pallon pyöräyttäminen oman vartalon ympäri 2. Pallon kiinnittäminen omasta heitosta 3. Pallon kiinnittäminen seinään heitosta 4. Käsien taputus edessä 5. Käsien taputus takana 6. Pallon kiinnittäminen parin heitosta (heitto alakautta/yläkautta) 7. Pallon vieritys maata pitkin ja pysäytys jalalla 8. Pallon vieritys ja pysäytys vatsalla 9. Pallon vieritys ja pysäytys pepulla 10. Pallon vieritys ja pysäytys päällä	Perheellä yksi pallo Kaikki perheenjäsenet osallistetaan tekemällä harjoitteet esimerkiksi neliömuodostelmassa tai piirissä, jottei vuoroa tarvitse odottaa kauaa. Ohjaajat näyttävät esimerkkiä ja neuvovat tarvittaessa.	Onnistuivatko tempu? Pysyiko pallo hallinnassa?	15min
PM: Tarkkuus SE: Joukkuepelaaminen ja yhteishenki K: Sääntöjen ymmärtäminen ja mallista oppiminen	Tarkkuuskeilaus Kartio, tai muu saatavilla oleva väline asetetaan merkiksi, jonka lähelle perheet yrittävät saada pallon vieritettyä/heitettyä. Pallon lähimmäksi merkkiä saanut pelaaja saa pisteen perheelleen. Jokaisella	Kaksi pelipistettä, joissa molemmissa pelaa kaksi perhettä. Ohjaajat kertovat pelin kulun ja näyttävät esimerkkiheiton. Välineet: Kartio tai muu merkki, pallot	Ymmärrettiinkö säännöt? Saatiinko onnistumisia? Toimiko perheen joukkuehenki?	15min

	perheellä on neljä heittovuoroa yhdellä kierroksella. Kierroksia pelataan viisi.			
PM: Erialaisten pelivälineiden hallinta SE: Joukkuepelaaminen ja eri perheiden välisen yhteistyön kehittäminen K: Sääntöjen noudattaminen	Loppuleikki: Jalkapallo. Perheet jaetaan kahteen joukkueeseen, jotka pelaavat jalkapalloa vastakkain. Palloa vaihdetaan aina väliillä.	Välineet: <ul style="list-style-type: none"> • Jalkapallo • Pehmopallo • (Rantapallo) • (Ilmapallo) • Merkkikartiot maaleiksi Ohjaajat jakavat perheet joukkueiksi ja antavat ohjeet.	Onnistuiko peli välineestä riippumatta? Kuinka perheiden välinen yhteistyö toimi? Noudatettiinko sääntöjä?	15min
	Palaute: Osallistujilta kerätään suullinen palaute tunnin onnistumisesta ja hyödyllisyydestä.			

LIITE 4 Tuntisuunnitelma ”Luistelutaitoa yhdessä opetellen”

LIIKUNNAN TUNTISUUNNITELMA

AIKA: 29.2.2016 klo 16:00–17:00	PAIKKA: Lehtikankaan koulu	ASIAKKAAT: 2-luokkalaisten perheet	OHJAAJA(T): Kati Kinnunen & Anni Vellonen	
TUNNIN AIHE JA YLEISTAVOITTEET (PM- SE- K): Luistelutaitoa yhdessä opetellen PM: Luistelutaitojen, koordinaation ja tasapainon kehittäminen SE: Perheiden yhteisen ajan lisääminen ja yhdessäolosta nauttiminen. Turvallisuuden huomioiminen. K: Lapset oppivat uusia asioita ja vanhemmat tiedostavat, miten lapsille voi opettaa luistelua				
TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
K: Perheet tiedostavat, mitä tuokiolla on luvassa	Tuokion sisällöstä kertominen. Pyydetään perheitä miettimään ainakin yksi hyvä tai huono asia tuokiolta.		Tuliko tunnin sisältö selväksi kaikille?	
PM: Luistimilla liikkumisen luisteluasennon ja kehittäminen SE: Hyvän ilmapiirin luominen tuokiolle K: Oikean luisteluasennon tietäminen ja oppiminen	Aikuleikki: Kyykkyhippa Valitaan yksi hippa, joka yrittää saada muita kiinni. Kiinnijäänyt menee kyykkyy ja pelastaminen tapahtuu koskettamalla luistimeen.	Ohjaajat näyttävät mallin ja ovat mukana leikissä. Hippaa vaihdetaan välillä. Mikäli joku lapsista ei osaa luistella kunnolla, voi hän liikkua vanhemman avustuksella.	Kehittyikö luistelu ja luisteluasento? Oppivatko perheet, millainen on oikea luisteluasento?	10min
PM: Kaatumis- ja ylös nousemistekniikan harjoittelua SE: Perheet ymmärtävät, että kaatuminen kuuluu luisteluun ja	Kaatumisen ja ylösnousemisen opettelua 1. Ensin lasketaan polvet vuorotellen jäähän ja laskeudutaan siitä	Harjoitus suoritetaan ohjaajajohtoisesti. Ohjaajat näyttävät esimerkit.	Opittiinko oikeaoppiminen kaatuminen ja nouseminen? Osasivatko perheet ottaa kaatumiset huumorilla?	10min
se on tärkeä taito oppia → kaatumista ei pidä nolostella K: Perheet tiedostavat oikeaoppiset tyylit kaatua ja nousta	hitaasti istuma-asentoon. 2. Kyykkyasennosta pepulleen pyllähtäminen 3. Hitaasta vauhdista kaatuminen 4. Nopeammasta vauhdista kaatuminen Ylös nouseminen tapahtuu menemällä konttausasentoon, josta nostetaan ensin toinen jalka jäähän ja sitten toinen ja työnnetään käsillä itsemme ylös.	Harjoite suoritetaan tarpeen vaatiessa.		
PM: Jarrutustyylien opettelu ja kehittäminen SE: Onnistumisen kokemukset K: Perheet tiedostavat eri jarrutustyylien ydinkohdat ja miksi jarruttaminen on tärkeää	Jarrutuksen opettelu Käydään ensin paikallaan läpi jarrutusasento, jonka jälkeen kokeillaan jarrutusta pienestä vauhdista. Lopuksi kokeillaan nopeammasta vauhdista. 1. Puoliaura 2. Aura 3. T-jarrutus 4. Hockey-jarrutus	Ohjaajajohtoinen. Ohjaajat näyttävät, jonka jälkeen kaikki saavat vapaasti harjoitella. Kysellään, minkälaisia jarrutustyyliä on olemassa ja miksi jarruttaminen on tärkeää.	Opittiinko uusia jarrutustyyliä? Ymmärsivätkö perheet, miksi jarruttaminen on tärkeää? Koettiin onnistumisen kokemuksia?	10min

<p>PM: Erilaisten liikkumistyylien opettelu SE: Yhteistyötaitojen kehittäminen ja luovuuden käyttäminen K: Perheet tiedostavat, miten harjoitteet voivat edistää luistelun opettelemista ja kehittämistä</p>	<p>Erilaisten liikkumistyylien harjoittelua</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perheet pähkäilevät yhdessä, millä eri tavoin jäällä voi liikkua. Perheet näyttävät kaikille, mitä erilaisia tyyliä he ovat keksineet. 2. Vanhemmat muodostavat rivin, jossa ovat käsien mitan päässä toisistaan. Lapset luistelevat tai liukuvat eri tyyliillä käsien alta ikään kuin "esteen alta". 	<p>Ongelmanratkaisutyyli. Ohjaajat kiertävät perheiden luona ja katsovat, mitä tyyliä he ovat keksineet.</p>	<p>Oppivatko perheet uusia liikkumistyyliä? Käyttivätkö perheet luovuutta?</p>	<p>15min</p>
<p>PM: Luistelutaitojen syventäminen erilaisten haastavampien temppujen avulla SE: Hauskanpito ja hassuttelu K: Luistimen terän asennon merkityksen ymmärtäminen temppuja tehdessä</p>	<p>Temput</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hyppääminen paikallaan 2. Hyppy 180 astetta 3. Piruetti 4. Piruetti parin kanssa 5. Parin pyöritys 6. Ruusu 	<p>Ohjaajat näyttävät esimerkit.</p>	<p>Olivatko temput sopivia kohderyhmälle? Oliko kaikilla hauskaa?</p>	<p>10min</p>
<p>PM: Välineenkäsittelytaidon kehittäminen haastavassa ympäristössä SE: Joukkuepelaaminen ja eri perheiden välisen yhteistyön kehittäminen. Luovuus mailan käytössä K: Sääntöjen noudattaminen ja yhteistyön merkityksen tiedostaminen joukkuepelaamisessa</p>	<p>Sanomalehtimailapeli</p> <p>Pelataan kahdessa joukkueessa pehmeällä pallolla. Yritetään saada pallo sanomalehtimailaa apuna käyttäen vastustajan maaliin.</p>	<p>Välineet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sanomalehtimaila • Pallo • Kartiot 	<p>Onnistuiko pallonhallinta? Osattiinko mailaa käsitellä sopivalla tavalla? Pelasiivatko joukkueet hyvin yhteen? Tiedostettiin yhteistyön merkitys joukkuepelaamisessa? Noudatettiin sääntöjä?</p>	<p>10min</p>
<p>SE: Perheet kertovat rehellisesti palautetta tunnista</p>	<p>Palautteen kysyminen ja ylös kirjoittaminen.</p>	<p>Ohjaajat keräävät perheiltä suullista palautetta.</p>		<p>5min</p>

LIITE 5 Tuntisuunnitelma ”Liikunnan riemua ilman välineitä”

LIIKUNNAN TUNTISUUNNITELMA

AIKA: 3.2.2016 klo 18.00-19.15	PAIKKA: Lehtikankaan koulu	ASIAKKAAT: 2-luokkalaisten perheet	OHJAAJA(T): Anni Vellonen & Kati Kinnunen	
TUNNIN AIHE JA YLEISTAVOITTEET (PM- SE- K): Liikunnan riemua ilman välineitä				
<p>PM: Koordinaation ja tasapainon kehittäminen erilaisten tehtävien kautta. SE: Perheet nauttivat yhdessäolosta ja yhteistyö sujuu kaikkien perheiden välillä. K: Perheet tiedostavat, että liikunnan harrastamiseen ei tarvita aina kalliita välineitä ja tiloja. Lähes kaikkea kotoa löytyviä tarvikkeita voidaan hyödyntää.</p>				
TAVOITTEET	OPETUSSISÄLTÖ JA HARJOITTEET	OPETUSMUOTO JA ORGANISOINTI	ARVIOINTI JA PALAUTE	AIKA
K: Tuokion sisällön ymmärtäminen	Tuokion sisällön kertominen. Pyydetään perheitä miettimään ainakin yksi hyvä tai huono asia tuokiolta.	Ohjaajat edessä	Ymmärrettiinkö tuokion sisältö?	2min
PM: Kehon lämmittely ja nopea reagointi SE: Iloisen yhteishengen luominen K: Tiedostetaan kuinka kovaa kehonosia voi koskea	Alkuleikki: kehonosahippa Tarkoituksena yrittää osua muita ryhmässä olevia ennalta määritettyyn kehonosaan. 1. Olkapää 2. Peppu 3. Polvi 4. Nilkka	Ohjaajat näyttävät esimerkkiä ja kertovat, kun kehonosa vaihtuu. Jokainen perhe pelaa keskenään omia perheenjäseniä vastaan.	Tuliko lämmin? Osattiinko reagoida nopeasti? Oliko ilmapiiri iloinen? Koskettiinko sopivalla voimakkuudella?	10min
PM: Tasapainon ja kehonhallinnan kehittäminen SE: Luovuus ja yhteistyö ongelmanratkaisussa. Lapsille annetaan tarpeeksi päätösvaltaa ja aikaa K: Kehonosien tunnistaminen	Perhepyramidi Ohjaajat antavat ohjeita, monta ja mitä kehonosia saa koskettaa kerralla maahan. 1. Neljä jalkaa + kaksi kättä 2. Kolme jalkaa + yksi pää + yksi peppu 3. Kaksi polvea + kaksi kyynärpäätä + peppu 4. Yksi selkä + kaksi jalkaa + yksi käsi 5. Kaksi jalkaa	Ohjaajat kertovat kehonosat, jotka saavat koskettaa maahan ja antavat tarvittaessa vinkkejä.	Onnistuttiinko tehtävissä? Annettiinko lapsille mahdollisuus päättää? Tunnistettiinne annetut kehonosat?	10min
PM: Koordinaation harjoittaminen SE: Onnistumisen kokemusten saaminen K: Perheet tiedostavat, ettei keilaamiseen tarvitse oikeita keiloja ja palloja	Keilaus Yritetään kaataa mahdollisimman monta maitopurkkia sanomalehtimyyllä. Kaatamistyylit: 1. Potkaiseminen 2. Vierittäminen 3. Vierittäminen selin jalkojen välistä 4. Heittäminen 5. Heittäminen selän takaa 6. Heittäminen silmät kiinni	Keiloina toimivat maito- ja mehukeittipurkit. Pallona sanomalehtimyytyt.	Saatiinko purkit kaadettua? Onnistuttiinko eri kaatotyylien toteuttamisessa?	10min
PM: Koordinaation kehittäminen SE: Luovuuden käyttäminen taulun suunnittelussa.	Tikkataulu Kilpailija heittävät vuorotellen merkityltä heittoviivalta lumipallon/sanomalehtipallon kohti tikkataulua. Uloimmasta	Välineet: Sanomalehtipallo		10min

	renkaasta saa 5 pistettä, keskimmäisestä 10 pistettä ja sisimmästä 15 pistettä. Eniten pisteitä heittänyt voittaa. Peliiä voidaan vaikeuttaa heittämällä pallo vasemman olan yli selin tauluun päin.			
PM: Tasapainon kehittäminen SE: Vanhempien ja lasten välisen yhteistyön toimiminen K: Turvallisen ympäristön tärkeyden ymmärtäminen	Perhejumppa <u>Hiiren käytävä:</u> Aikuinen asettuu kontalleen maahan, nostaa vastakkaisen jalan ja käden ylös. Lapsi ryömii/konttaa aikuisen alta ja sitten kiipeää ylhäällä olevan jalan yli. Aikuinen vaihtaa puolta. <u>Kottikärryily:</u> Aikuinen tukee lasta lantion alta/polvien yläpuolelta/niskoista(raskasta, huomioi vartalon tuki). Lapsi kävelee käsillä eteenpäin. <u>Apina puussa:</u> Aikuinen ottaa lapsen syliinsä. Lapsi yrittää päästä etupuolelta selkään ja takaisin. Aikuinen voi myös tehdä kyykkyjä tai hyppiä lapsen ollessa jommallakummalla puolella. <u>Esiliina:</u> Lapsi asettuu seisomaan aikuisen jalkaterien päälle. Aikuinen tukee lasta kainaloiden alta tai	Ohjaajat kertovat perheille tehtävät, ja näyttävät esimerkkiä. Ohjaajat ovat tarvittaessa "vanhempina".	Olivatko harjoitteet tasapainoa kehittäviä? Toimiko yhteistyö? Koettiin ympäristö turvalliseksi?	10min

	kyynärvarsista ja kävelee eteenpäin lapsi kydyssä. <u>Helikopteri:</u> Otetaan lapsesta tukeva ote kainaloiden alta ja pyöritetään ympäri.			
PM: Palautumisen käynnistäminen ja lihasten palauttaminen lepopituuteensa SE: Rauhoittuminen ja rentoutuminen K: Lapset oppivat venyttelyliikkeitä ja niiden merkityksiä	Loppuvenyttely Jokainen perhe saa miettiä jonkin venyttelyliikkeen, jonka esittelee muille. Muut toistavat perässä.	Perheiden osallistaminen.	Saiko jokainen sanoa haluamansa liikkeen? Keksivätkö lapset venyttelyliikkeitä?	5min
	Palaute: Ohjaajat kysyvät osallistujilta suullisen palautteen tuokiosta.			