

AKTIIVISEN VÄLITUNTITOIMINNAN
VAIKUTUS OPPILAIKEN HYVINVOINTIIN
NIEMELÄN YHTENÄISKOULUSSA
LUKUVUOTENA 2009 - 2010

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön
suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö
Syksy 2010
Outi Pynnönen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma

PYNNÖNEN OUTI:

Aktiivisen välituntitoiminnan vaikutus oppilaiden hyvinvointiin Niemelän yhtenäiskoulussa lukuvuotena 2009 - 2010.

Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto
Opinnäytetyö, 42 sivua, 12 liitesivua

Syksy 2010

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Niemelän yhtenäiskoulussa toimineen välitunti-aktivaattorin järjestämän aktiivisen välituntitoiminnan vaikutusta oppilaiden hyvinvointiin koulussa. Samalla tutkimuksen tuloksia peilataan oppilaiden itsetunnon ja sosiaalisuuden kehitykseen. Teoreettinen viitekehys perustuu koulun hyvinvointimalliin, jonka pohjalta tutkimuksen aineisto on hankittu.

Tutkimus on kvantitatiivinen. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään strukturoitua kyselylomaketta. Aineisto kerättiin keväällä 2010. Aineisto koostuu 96 oppilaasta tutkimuskoulussa ja 76 oppilaasta vertailukouluissa.

Tutkimustulokset osoittavat, että aktiivinen välituntitoiminta ei yhdessä lukuvuodessa ole merkittävästi vaikuttanut oppilaiden hyvinvointiin, eikä näin ollen oppilaiden itsetunnon tai sosiaalisuuden kehitystä pystytä aktiivisen välituntitoiminnan perusteella tulkitsemaan.

Tutkimustulokset eivät ole odotuksenmukaisia, sillä oletettavaa olisi, että aktiivinen välituntitoiminta lisäisi oppilaan kouluhyvinvointia.

Avainsanat: Aktiivinen välituntitoiminta, välitunti-aktivaattori, sosiaalipedagogiikka, kouluhyvinvointi, kouluikäisen kehitys

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

PYNNÖNEN OUTI: The impact of active breaks on pupils' well-being in Niemelä comprehensive school – school year 2009-2010

Bachelor's Thesis in Social Services, 42 pages, 12 appendixes

Fall 2010

ABSTRACT

The purpose of this research is to investigate the impact of active break activities, organised by a break-activator, on the pupils' well-being at school. It also aims to compare the results with the development of the pupils' self-esteem and sociability. The theoretical framework is based on the school's model of well-being, which has been used as the basis when gathering the material.

The study is quantitative. The material was collected in spring 2010 using a structured questionnaire. The material consists of 96 pupils from Niemelä comprehensive school and 76 pupils from other schools as a control group.

The results show that the active breaks have not significantly affected the pupils' well-being in such a short time. Thus, how the results reflect the development of the pupils' self-esteem and sociability cannot be interpreted in this study.

The results are unsurprising, as would be expected that the active breaks would increase the pupil welfare.

Key words: active breaks, break-activator, social pedagogy, school well-being, child development in school age

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	AKTIIVINEN VÄLITUNTITOIMINTA	2
2.1	Välitunti-aktivaattori aktiivisen välituntitoiminnan mahdollistajana	2
2.2	Sosiaalipedagogiikka aktiivisessa välituntitoiminnassa	2
2.3	Sosiokulttuurinen innostaminen	3
3	HYVINVOINTI KOULUSSA	4
3.1	Koulun olosuhteet	5
3.2	Oppilaiden sosiaaliset suhteet	6
3.3	Oppilaiden mahdollisuus itsensä toteuttamiseen	7
3.4	Oppilaiden terveydentila	8
4	KOULU KASVUYHTEISÖNÄ	9
4.1	Koululaisen itsetunto	10
4.2	Koululaisen sosiaalisuus	12
4.3	Koulukiusaaminen	14
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	15
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	16
6.1	Tutkimusaineisto ja sen hankinta	16
6.2	Tutkimusmenetelmä	17
6.3	Aineiston käsittely	18
6.4	Tutkimuksen luotettavuus	19
7	TULOKSET	21
7.1	Aineiston jakautuminen	21
7.2	Koulun olosuhteet	22
7.3	Sosiaaliset suhteet	23
7.4	Mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen	26
7.5	Terveydentila	29
7.6	Ohjattu välituntitoiminta	32
8	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET	33

9	POHDINTA	36
	LÄHTEET	38
	LIITTEET	

Valitsin tämän aiheen opinnäytetyölleni, koska halusin tehdä tutkimusta aiheesta, jolla on merkitystä. Tämä opinnäytetyö on osa hanketta ja siksi tiedän sen tuottavan tarvittavaa tietoa muillekin kuin itselleni.

Tämä tutkimus on lähtöisin hankkeesta, jossa kehitetään lukuvuonna 2009 - 2010 aktiivista välituntitoimintaa Niemelän yhtenäiskoulussa Heinolassa. Haaga - Helia ammattikorkeakoulu palkkasi aktiivisen välituntitoiminnan hankkeen toteuttajaksi Niemelän yhtenäiskouluun välitunti-aktivaattorin.

Niemelän yhtenäiskoulussa toteutettavan hankkeen tarkoituksena on lisätä ja kehittää oppilaiden koulutuntien ulkopuolisen ajan liikunnan määrää välitunneilla, ennen koulua ja koulun jälkeen vapaa-ajalla. Tarkoituksena on myös antaa tietoa, vinkkejä ja motivoida oppilaat omatoimiseen liikkumiseen. Hankkeen päämääränä on, että oppilaista kasvaisi terveet elämäntavat tiedostava, liikkuva aktiivinen nuori. Lisäksi toiveena on, että hankkeen myötä oppilas oppisi nauttimaan liikunnasta sekä itsenäisesti että ryhmissä. (Impola 2009.)

Tässä opinnäytetyössä selvitetään välitunti-aktivaattorin kouluajalla järjestämän liikuntatoiminnan vaikutusta oppilaiden hyvinvointiin Niemelän yhtenäiskoulussa. Viitekehyksenä tutkimuksessa on kouluikäisen hyvinvointi. Tutkimuksessa keskitytään koululaisten itsetunnon kehitykseen ja sosiaaliseen kehitykseen.

Aiempien, kouluhyvinvointia kartoittavien tutkimusten perusteella on aiheellista jatkaa tutkimista ja laajentaa näkökulmaa sekä tarkentaa liikunnan merkitystä oppilaan itsetunnolle ja sosiaaliselle kehitykselle. Tutkimuksen tiedonkeruun lähteenä käytetään oppilaiden omaa näkökulmaa, koska kyseessä olevasta näkökulmasta tutkimustietoa on varsin vähän. Tutkimus toteutetaan kvantitatiivisella menetel-

mällä strukturoituna kyselynä.

2 AKTIIVINEN VÄLITUNTITOIMINTA

2.1 Välitunti-aktivaattori aktiivisen välituntitoiminnan mahdollistajana

Välitunti-aktivaattori on ammatiltaan liikunnanohjaaja, joka on taitava ja monipuolinen liikunta-alan osaaja. Liikunnanohjaaja toimii erilaisissa liikunta- ja vapaa-ajan ohjaus-, suunnittelu- ja asiantuntijatehtävissä. Tavoitteena liikunnanohjaajan työssä on ihmisen hyvinvoinnin edistäminen. (Haaga - Helia ammattikorkeakoulu, 2010; Studentum 2010.)

Tehtävänä välitunti-aktivaattorilla on suunnitella ja toteuttaa Niemelän yhtenäiskoulussa koulutuntien ulkopuolista, liikunnallista toimintaa. Aktivaattorin ohjauksella on tarkoitus lisätä koululaisten liikunta-aktiivisuutta. Välitunti-aktivaattori toimii koululla ennen koulun alkua, välitunneilla ja koulun jälkeen. (Vuorimaa 2009.)

2.2 Sosiaalipedagogiikka aktiivisessa välituntitoiminnassa

Sosiaalipedagogiikassa korostetaan yksilön osallisuutta ja yksilön kasvun tukemista. Tärkein tavoite on ihmisten integroituminen yhteiskuntaan. Yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja elämyksellisyys ovat sosiaalipedagogiikan keskeisiä periaatteita. (Mönkkönen, Nurro & Väisänen 1999,18, 19; Hämäläinen 1999, 14,16.) Myös Nivala korostaa sosiaalipedagogiikan tavoitteiksi yhteiskuntaan integroitumiseen liittyen ihmisten aktivoitumista yhteiskunnalliseen toimintaan. Yhteisöllisyyden ja yhteisvastuullisuuden kasvattamista hän pitää sosiaalipedagogisina arvoina. (Nivala 2006, 151.)

Sosiaalipedagogiikka koulussa ei voi olla vain irrallinen projekti, vaan toimiakseen sen täytyy olla osa koulun perustoimintaa. Keskeistä koulussa tapahtuvalle sosiaalipedagogiselle toiminnalle on oppilaan kuuluminen ja liittyminen erilaisiin ryhmiin, oppilaan kasvun tukeminen ja hyvinvointi. Sosiaalipedagogiikka pitäisi mieltää osaksi arkea ja jokapäiväistä tavallista elämää. (Nivala 2006, 151.)

Sosiaalipedagoginen ajattelu on välittämistä, huolenpitoa ja myönteistä vuorovaikutusta. Nivala (2006) korostaa, että koulua täytyy rakentaa ihmisten välisten suhteiden avulla, ei materiaalilla ja byrokratialla. Sosiaalipedagogiikan tavoite on yhteisöllisyyden vahvistaminen tai sen luominen ihmisiä yhteen saattamalla. Tärkeää on yhteisymmärrys toiminnan tarkoituksesta ja yksilöiden keskinäiset suhteet. (Nivala 2006, 157.) Sosiaalipedagogisesti toimivalla henkilöllä on vuorovaikutukseen, kasvatukseen ja yhteiskuntaan suhde, joka ohjaa hänen toimintatapaansa. Sosiaalipedagogista työtä on vaikea tarkoin määritellä ja sen sanotaankin enemmän olevan ajattelutapa, jota voi monella tavalla ja monessa eri kontekstissa hyödyntää. (Mönkkönen ym. 1999, 19, 23.)

2.3 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on yksi sosiaalipedagogiikan suuntaus. Innostaminen aktiivisessa välituntitoiminnassa tarkoittaa välitunti-aktivaattorin toimimista innostajana. Hyvällä välitunti-aktivaattorilla on innostajan ominaisuuksia. Innostaja on spontaani, vuorovaikutustaidoiltaan hyvä ja luova. Innostajan täytyy luottaa ryhmään, jossa toimii. Innostajan ehkä haastavin ominaisuus on johtaa johtamatta. Hänen täytyy saada ihmiset innostumaan ilman painostusta ja määräilyä. (Kurki 2000, 83.)

Innostaminen rakentuu Gillet'ä (1995) mukailleen tekemisestä, osallistumisesta, tavoitteellisuudesta, yhteiskunnan tarjoamista puitteista, sosiaalisista suhteista, keinoista ja filosofiasta (Kurki 2000, 73 - 76).

Innostaminen on sosiaalista toimintaa, jolla pyritään sosiaalisuuden vahvistamiseen. Se on käytännönläheistä, aktiivista ja osallistavaa kasvatusta, jonka tarkoituksena on luoda toimivia sosiaalisia ryhmiä. (Kurki 2000, 24 - 28.)

Innostamisen tarkoituksena on saada ihminen liikkeelle, osallistumaan ja innostumaan tekemästään. Innostamisessa kiinnitetään huomiota vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin toimimiseen oppilaan ja välitunti-aktivaattorin välillä. Parhaimmillaan innostaminen parantaa elämisen laatua. (Kurki 2000, 19, 88 - 89.)

Innostaminen ulottuu sinne minne ihmisetkin. Innostaminen voi olla kulttuurista, kasvatukseen liittyvää, sosiaalista, urheiluun kannustavaa ja yhteisöllisyyteen pyrkivää. Jotta innostaminen onnistuu, täytyy innostajan herkistää ja motivoida ihmiset. Innostaminen perustuu kokemuksiin ja tekemisiin jakamiseen ja niistä oppimiseen (Kurki 2000, 89,133,136).

3 HYVINVOINTI KOULUSSA

Hyvinvointi tarkoittaa positiivista kokemusta itsestä ja muista. Voidessaan hyvin ihminen ei koe negatiivisuutta ympärillään eikä etenkään itsessään. (Vuorio 2005, 7.) Usein hyvinvointi jaetaan subjektiiviseen ja objektiiviseen hyvinvoinnin kokemukseen. Allardt on sitä mieltä, että objektiivisena koettuja olosuhteisiin ja ihmissuhteisiin liittyviä hyvinvoinnin kokemuksia ja subjektiivisena koettuja asenteita ja tunteita on vaikea erotella, vaikka ilmiöt ovatkin selkeästi erilaisia. Käsitteiden moninaisuus tekee hyvinvoinnin operationalisoimisesta haastavaa. (Vornanen 2001, 22; Allardt 1976, 35.)

Lastensuojelulaki määrittää lasten hyvinvoinnin suuntaviivat. Laissa määritetään, millaisessa kasvuympäristössä lapsen täytyy saada kasvaa, mutta varsinaista hyvinvoinnin kysymystä laki ei yksityiskohtaisesti selvitä. Hyvinvointia onkin Vornanen mukaan hyvä pohtia monella tavalla. (Vornanen 2001, 20.) Jokainen suomalainen koulu laatii vuosittain omaa koulua koskevan hyvinvointikuvauksen. Hy-

vinvointikuvaus liitetään koulujen toimintakertomuksiin. Hyvinvointikuvaus tulisi laatia yhdessä rehtorin, opettajien, oppilashuoltoryhmän ja oppilaiden kanssa ja sen laatimiseen voivat osallistua myös vanhemmat. Koulun hyvinvointikuvaus jakaantuu viiteen osaan. Koulu työympäristönä, oppimisen ja opetuksen olosuhteet, turvallisuus, terveys ja elintavat, sekä arviointi ja tulevaisuuden kysymykset (Koulun hyvinvointikuvaus 2003).

Konun (2002) koulun hyvinvointi-tutkimus perustuu Erik Allardtin (1976) tekemiin havaintoihin hyvinvoinnin ulottuvuuksista. Allardt jakoi hyvinvoinnin elämänlaadullisiin, subjektiivisiin onnellisuuden ja tyytyväisyyden kokemuksiin, elintasoon aineellisena hyvinvoinnin kokemuksena, yhteisöllisyyden kokemuksiin ja itsensä toteuttamiseen liittyvänä hyvinvointina. (Allardt 1976, 32 - 49.) Konu (2002) väitöskirjassaan Oppilaiden hyvinvointi koulussa, on rakentanut mittarin, jolla koulun hyvinvointia voidaan mitata (Konu 2002, 57).

Rimpelän (2008, 66 - 68) mukaan lasten ja nuorten hyvinvointi ja terveys ovat keskimääräisesti pysyneet ennallaan. Peruspalveluiden tarve ei niinkään ole merkittävästi lisääntynyt, mutta erityispalveluiden tarve sen sijaan on kasvanut merkittävästi. Rimpelä kuvaa peruspalveluiden rapautuneen, joten olisiko se yksi erityispalveluiden lisääntymisen syy: Kun lapsi ei pääse peruspalveluihin, hänet ohjataan erityispalveluihin. Pahoinvointi on 8-vuotiailla lisääntynyt pienissä marginaalisissa erityisryhmissä. Pahoinvointi kuitenkin huomataan nykyisin tehokkaammin. Lasten terveyttä ja oppimista tutkitaan ja vuorovaikutus-, masennus- ja neurologiset ongelmat pystytään nykyisin huomioimaan paremmin kuin esimerkiksi 1980-luvulla.

3.1 Koulun olosuhteet

Koulussa vietetään suuri osa valveillaoloajasta, joten koulun olosuhteet vaikuttavat lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin merkittävästi (Hyvinvointi koulu-

yhteisössä 2003). Lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttaa kasvuympäristöjen kyky huolehtia oppilaiden tarpeista (Tilus 2004, 55).

Koulun fyysinen sijainti, sen puitteet ja toimivuus ovat koulun hyvinvoinnin osalta ne osa-alueet, jotka luovat koululle materiaalisen hyvinvoinnin puitteet. Koulun olosuhteisiin liittyvät myös sen turvallisuustekijät, kuten riittävä määrä henkilökuntaa ja toimivat ja laadukkaat tilat sekä välineet. Olosuhteita koulussa kuvaavat lisäksi aikataulut ja palvelut. (Konu 2002, 44.) Yksi koulun olosuhteisiin liittyvä palvelu Niemelän yhtenäiskoulussa lukuvuonna 2009 - 2010 oli välitunti-aktivaattori.

Koulun työympäristöön liittyvät tilojen määrä ja koko, ryhmien koko, ilmanlaatu ja viihtyisyys. Työympäristöön liittyvät myös piha-alueen turvallisuus ja ruokailutilat ja niiden toimivuus. Oppimisen ja opetuksen olosuhteet liittyvät opettajien opetuksen laatuun, oppimisen ilmapiiriin, oppimisen arvioimiseen ja palautteen antoon, erityisopetuksen resursseihin, oppilashuoltoryhmän toimintatapoihin ja yhteistyöhön eri sidosryhmien kanssa. Turvallisuus syntyy fyysisen turvallisuuden kokemuksesta, jota koulumaailmassa huomioidaan esimerkiksi ympäristön turvallisuutena. Henkisen turvallisuuden haasteita ovat koulukiusaaminen ja siihen puuttuminen ja sen ennaltaehkäiseminen. (Koulun hyvinvointikuvaus 2003.)

Oppilaat itse ovat kertoneet rasitteeksi koulutyössä jatkuvan yhdessäolon ihmisten kanssa, hyvän koulutyön vaatimukset ja odotukset, häiriötekijät kuten melu ja levottomuus ja monien sääntöjen muistaminen (Nevalainen 2010, 81).

3.2 Oppilaiden sosiaaliset suhteet

Oppilas kokee hyvinvoinnin kokonaisvaltaisesti. Hyvinvointi liittyy sosiaalisen hyvinvoinnin mukana tuomaan liittymisen kokemukseen. (Tilus 2004, 37.) Sosiaaliset suhteet ovat koulussa niitä ihmissuhteita, joissa ollaan toisen kanssa jollakin tavalla vuorovaikutuksessa. Koulussa ihmissuhteet ovat oppilaiden välistä tove-

ruutta tai ystävyyttä, oppilaan ja opettajan välistä, ryhmän välistä, sekä koulun ja kodin välistä. Sosiaaliset suhteet koskevat kaikkea koulun sisällä tapahtuvaa vuorovaikutusta. (Konu 2002, 44 - 45.)

Kasvatuksen tärkeimpiä tavoitteita on sosiaalisten valmiuksien ja taitojen oppiminen. Kasvaakseen osaksi ympäristöään, ihmisen täytyy oppia kuulumaan eri ryhmiin. Ryhmässä täytyy kyetä vaikuttamaan sen kehittymiseen ja tavoitteisiin. Ihmisen tulee olla ryhmässä sosiaalisesti läsnä. (Petrus 2004, Kurjen 2006, 77 mukaan.)

Koulun sosiaaliset suhteet muodostuvat luokkatovereista, jotka tulevat mitä erilaisimmista perheistä ja kulttuuritaustoista. Luokassa jokainen oppilas opitaan tuntemaan nimeltä. Luokkakokoja on pyritty pienentämään koska ne ovat olleet välillä kohtuuttoman suuria. (Nevalainen 2010, 80.)

3.3 Oppilaiden mahdollisuus itsensä toteuttamiseen

Lasten hyvinvointia tutkittaessa voidaan Vornasen (2001, 24, 27) mukaan tutkia myös koettuja mahdollisuuksia ja voimavaroja. Voidaan myös tutkia sitä, miten mahdollisuudet vaikuttavat ihmisten valintoihin, oikeuksiin ja autonomian tunteeseen. Vornanen selvittää lapsen subjektiivista hyvinvointia hyvinvoinnin kolmiolla, jossa kolmion kärjet koostuvat turvallisuudesta, onnellisuudesta ja tyytyväisyydestä. Tyytyväisyyden ja onnellisuuden välillä on yhteys, jossa lapsen hyvinvointi nähdään oikeutena osallistumiseen ja osallisuuteen. Osallistuminen ja osallisuus saavat lapsessa voimavarojen käyttöönoton liikkeelle ja tätä kautta lapselle suodaan mahdollisuus toteuttaa itseään.

Itsensä toteuttamista koulussa on oppilaan näkökulmasta se, että hän pääsee tekemään asioita, joista pitää ja pääsee mukaan päättämään, mitä voisi tehdä koulun tarjoamissa puitteissa. Itsensä toteuttamisen tavoitteellisuus näkyy sellaisessa koulun toiminnassa, joka tähtää oppilaan kehittymiseen, uusien asioiden oppimiseen

ja asioista innostumiseen. Itsensä toteuttamiseen liittyy myös siitä saatu arvostus ja sen tekemiseen kannustava ilmapiiri. (Konu 2002, 45 - 46.)

3.4 Oppilaiden terveydentila

Hyvinvointi on yksilöllinen kokemus omista voimavaroista ja selviytymiskeinoista. Fyysinen terveys on oleellinen osa hyvinvointia, mutta terveyteen liittyvään hyvinvointiin kuuluvat myös yksilön kokemus, elämäntilanne ja kasvuolosuhteet osana terveyttä. (Vornanen 2001, 23.) Hyvinvoinnin perustana Tilus (2004, 38) näkee hyvän mielen, nauttimisen arjesta, tasapainoisuuden ja aktiivisen elämän. Tärkeänä Tilus pitää myös lapsen myönteisyyden säilymistä ja uskomista itseensä. Edellytyksenä lapsen hyvinvoinnille hän näkee hyvän terveyden ja sen, että lapsi on syntynyt haluttuna. Lapsi tarvitsee perusturvaa, huolenpitoa, rakkautta ja ohjausta sekä hyvää vuorovaikutusta.

Terveydentilaa koulun kontekstissa Konu (2002, 46) tarkastelee sekä fyysisenä, että psyykkisenä terveytenä. Kouluhyvinvoinnissa terveydentila on yksi iso tarkasteltava alue. Terveydentila on henkilökohtainen kokemus, mutta etenkin psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttaa ulkoiset tekijät.

Lasten ja nuorten terveys on perheen lisäksi yhteydessä koulukokemuksiin. Lasten ja nuorten liikunta ei ole merkittävästi lisääntynyt eikä vähentynyt ja arkiliikunnasta ei ole olemassa luotettavaa tietoa. Nukkuminen on vähentynyt noin tunnilla 1970-luvusta ja pitkään valvominen on kouluikäisten keskuudessa lisääntynyt. (Rimpelä 2008, 65.)

Terveys ja elintavat näkyvät parhaimmillaan hyvinvointivahvuutena, jossa oppilas ja koulun henkilökunta kokevat itsensä terveeksi. Tietoa terveydestä saadaan pois-
saoloja, huolen vyöhykkeitä ja päihteiden käyttöä seuraamalla. Terveydestä kertoo

paljon myös ruokailun käyttö tai sen käyttämättömyys. (Koulun hyvinvointikuvaus 2003.)

4 KOULU KASVUYHTEISÖNÄ

Kansainvälisesti suomalainen koulu on varsin toimiva. Suomalainen koulu kestää yhdeksän vuotta, ja sen ajan kaikki lapset saavat käydä koulua. Suomalaisessa peruskoulussa on jokaisella oppilaalla oppivelvollisuus, joten lapselle koulu ei ole vapaaehtoista. (Perusopetuslaki (628/1998).) Koulu aloitetaan seitsemän vuoden iässä ja se onkin kehityksen kannalta otollinen ikä aloittaa uusien tietojen ja taitojen oppiminen. (Launonen & Pulkkinen 2004, 46.) Monissa maissa koulu alkaa viisivuotiaana, jolloin suomalainen lapsi vielä keskittyy leikkimiseen päiväkodissa.

Vaikka suomalainen koulu on hyvä, keskittyy se yhä liikaa eri aineiden ja asioiden opettamiseen, sen sijaan että se keskittyisi kasvattamaan sosiaalisesti ehjiä ja vahvoja oppilaita (Launonen & Pulkkinen 2004, 46). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissakin (2004) sanotaan, että koulun tehtävänä on eri oppiaineiden sisältöjen oppimisen lisäksi edistää yhteisöllisyyttä ja vastuullisuutta ja kunnioittaa yksilön oikeuksia ja vapauksia. Perusopetus antaa mahdollisuudet oppilaan monipuoliseen kasvuun, oppimiseen ja terveen itsetunnon kehittymiseen.

Koulun tehtävänä on Nevalaisen (2010, 82) mukaan aina painotettu oppilaiden sosiaalista kehitystä ja sen tukemista. Suomalainen koulu on kuuluisa sen koulu-menestyksistä, mutta valitettavat väkivaltatapahtumat ovat jääneet useimpien ihmisten mieleen. Pahoinvointi, joka on näkynyt lähinnä vanhemmilla opiskelijoilla, saa alkunsa kuitenkin usein jo alakoulussa. Ikävien tapahtumien, kuten esimerkiksi Kauhavan tapauksen jälkeen on herätty kiinnittämään entistä enemmän huomiota oppilaiden ja koko koulun turvallisuuteen. Nevalainen kuitenkin muistuttaa, että turvallisuuden tunne ei tule mekaanisilla laitteilla, vaan turvallisuus lähtee turvallisen ilmapiirin luomisesta.

4.1 Koululaisen itsetunto

Itsetunto vaikuttaa siihen, kuinka ihminen on, käyttäytyy ja selviytyy elämän haasteissa. Itsetuntoa voidaan kutsua myös itsearvostukseksi. (Huhtanen 2007, 126.)

”Lapsi, jolla on hyvä itsetunto, asuu tyytyväisenä oman nahkansa sisällä, hän hyväksyy itsensä sellaisena kuin on,” (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovila 2008, 11).

Kouluiässä lapsi kehittyy näkyvimmin fyysisesti. Lapsi kasvaa pituutta, lihasmassa kasvaa ja koko kehon mittasuhteet muuttuvat. Fyysinen kasvu vaikuttaa oleellisesti lapsen minäkuvan ja identiteetin rakentumiseen. (Piironen-Malmi & Strömberg 2008, 114; Pulkkinen 2002, 106.) Myös monipuolisella liikunnalla ja sillä, että lapsi saa itse päättää harrastuksensa omista lähtökohdista ja motiiveista käsin, on vaikutusta lapsen fyysiseen kehitykseen, kasvuun ja terveen minäkuvan rakentumiseen (Pulkkinen 2002, 107; Autio & Kaski 2005, 30).

Erik Erikson kuvaa kehityspsykologiassa kouluikää kehityskriisin kautta. Jos koululainen kokee aiemmissa elämänsä vaiheissa luottamusta, itsenäisyyttä, uskaltaa tehdä aloitteita ja on määrätietoinen, kykenee hän kehittymään ahkeraksi nuoreksi, nuoreksi joka tuntee osaavansa asioita. Jos hän ei koe tällaista, vaan päinvastoin kokee, ettei ole voinut luottaa toisiin, on joutunut häpeämään itseään tai muita ja tuntenut syyllisyyttä, on seuraava kehityskaskel todennäköisesti alemmuuden ja riittämättömyyden tunne. Riittämättömyyttä ja alemmuutta tuntiessaan, saattaa koululainen tylsistyä. (Dunderfelt 1992, 219, 222 - 223. Kronqvist; Pulkkinen 2007, 149 - 150.) Jos siis lapsi kokee pärjäävänsä koulussa, hänelle syntyy uutteruuden, yrittämisen ja hallinnan tunne, joka ulospäin heijastuu luontevana itsevarmuutena (Vuorinen 1997, 187).

Itsetunto rakentuu turvallisuuden ja luottamuksen tunteesta suhteessa toisiin, tietoisuudesta omasta itsestään, yhteenkuuluvuuden tunteesta, tavoitteellisuudesta ja onnistumisen kokemuksista (Aho, 1997, Huhtanen 2007, 128 mukaan). Cacciatore (2008, 56) pitää itsetunnon kehittymisen edellytyksenä vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Lisäksi hän pitää tärkeänä omia ajatuksia itsetunnon ja itseluottamuksen terveelle rakentumiselle.

Kannustaminen ja positiivinen palaute ovat tärkeitä, samoin oppilaaseen luottaminen ja vastuunantaminen lisäävät itseluottamuksen tunnetta. Vertailun ja liian arvioimisen Huhtanen jättäisi koulumaailmasta pois ja sen sijaan jättäisi tilaa oppilaan arvostamiselle ja oman itsensä arvostamisen kannustamiseen ja oppilaan omien vahvuuksien löytämiseen. (Ojanen 1996, Huhtanen 2007, 130 mukaan.) Palautteen antaminen on tärkeää, sen sijaan, että luodaan jatkuvasti odotuksia ja tavoitteita. (Lämsä 2009b, 40.) Samoin ajattelee Cacciatore ym. (2008) lapsen vahvuuksien löytämisestä ja niiden tukemisesta. Heikkoudet ja jatkuva arvioiminen pitäisi lopettaa. Myönteinen palaute antaa lapselle eväitä myöhempisiin kehitysvaiheisiin tukemalla tämän itsetuntoa paljon paremmin kuin negatiivisyytteen palaute. (Cacciatore ym. 2008, 15 - 16.)

Selkeimmin lapsi saa palautetta oppimisestaan ja tekemisistään koulussa. Koulumaailma pyörii oppilaan arvioinnin ympärillä. Keltikangas-Järvinen (2008, 179) kysyykin, liikkuuko koulun arki jopa liikaa arvioinnissa. Koulun vaikutus näkyy verratessa lasta ennen koulumaailmaan siirtyessä, kun tämä vielä on aidosti ylpeä ja tyytyväinen itseensä. Kouluun lähtiessä lapsi muuttuu siltä osin, että omat aikaansaannokset eivät enää tunnu juuri miltään. Keltikangas-Järvinen muistuttaa tämän kuuluvan osaksi kehitykseen, mutta se ei poista koulun arviointimaailman vaikutusta lapsen itsetunnolle.

Koululla on mahdollisuus ja jopa velvollisuus tukea lapsen itsetuntoa. Koulun tulisikin lisätä oppilaiden uskoa omiin kykyihin. Monen lapsen koulunkäyntiä varjostaa kuitenkin tunne jatkuvista epäonnistumisista. Palautetta oppilas saa, muttei juuri koskaan positiivista palautetta. (Keltikangas-Järvinen 2008 180, 181) Myönteisillä kokemuksilla on lasta kannattelevia piirteitä. Lapsi oppii mielellään kun saa rakentavaa palautetta, hänelle suodaan hyvä oppimisen ilmapiiri, häntä kannustetaan ja hän kokee olonsa turvalliseksi. Parhaimmillaan koulu on oppilaalle paikka, joka saa aikaan mielihyvää ja halun oppia. Koululla on suuri merkitys lapsen hyvinvoinnille. Aikuisen antama läsnäolo ja huomio, ryhmän sosiaalinen tuki, onnistumisen kokemukset ja ystävyysuhteet kannattelevat lasta ja lapsen myönteistä itsetunnon kehitystä eteenpäin. (Cacciatore ym. 2008, 262,16 - 17.)

4.2 Koululaisen sosiaalisuus

Koululla on mahdollisuus toimia ympäristönä, joka edistää lapsen kehitystä. Lapsi pyrkii löytämään paikkansa luokassa, mikä edellyttää toisten huomioonottamista sekä luokan sääntöjen omaksumista. Lapsen kehitykselle on tärkeää, että hän tulee hyväksytyksi itselleen tärkeässä ryhmässä. (Himberg, Laakso, Peltola, Näätänen & Vidjeskog 2000, 84.)

Lapsen sosiaalisten taitojen ja sosiaalisuuden kehityksen lähtökohtina ovat lapsuuden ja vertaisten vaikutukset. Vanhempien sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot antavat lapselle mallin ja vertaiset koulussa joko tukevat tätä opittua mallia tai saavat aikaan uudenlaisen sosiaalisuuden tilan. (Ritokoski 2010, 60.)

Koulussa ensimmäiset suhteet ikätovereihin tulevat tärkeiksi, mutta ihmissuhteisiin saattaa tulla jännitteitä. Ystävyys tarkoittaa yhdessä tekemistä ja tavaroiden jakamista. Koulun edetessä ystävyysuhteet muuttuvat syvemmiksi ja suhteisiin tulee enemmän merkityksiä. Ystävyysuhteet koetaan vastavuoroisina, molemmalle osapuolelle jotakin antavana. Emotionaalisuus, luottamus ja lojaalius ovat ystävyuden ydinasioita. (Himberg ym. 2000, 83.)

Osana ryhmää lapsi oppii, mikä on ryhmän pyrkimys ja tavoite ja lapsi muo-
 ryhmän kautta omaa tavoitteellisuutta suhteessa toisiin. Lapsi myös oppii jaka-
 maan, oppii erilaisia tapoja tehdä ja toteuttaa asioita, sekä oppii sovittujen sääntö-
 jen noudattamista ja niiden kunnioittamista. Ystävyysuhteet opettavat lapselle
 käyttäytymisen muotoja. Lapsille tulee tässä iässä todella tärkeäksi se, millaisen
 vaikutelman he itsestään ikätovereilleen antavat. Kouluikäinen suuntaa entistä
 enemmän ikätovereiden ja muiden ystävien pariin. Yhteenkuuluvuuden tunne tu-
 lee ensiarvoisen tärkeäksi ja lapsi tarvitseekin tässä iässä vertaisryhmää, johon
 pääsee osalliseksi ja jossa hänet huomataan ja huomioidaan. (Pulkkinen 2002, 112
 - 113; Ritokoski 2010, 61.)

Sosiaalisesti taitava kykenee saavuttamaan yksilöllisiä ja ympäristön ihmisiin liit-
 tyviä päämääriä niin, etteivät vuorovaikutussuhteet muihin kärsi. Sosiaalisesti
 taitavaa on myös sellainen käyttäytyminen, jolla on sosiaalisesti myönteisiä seu-
 raamuksia, esimerkiksi koulussa leikkiin tai peliin mukaan pääseminen. (Ritokos-
 ki 2010, 60.) Lapsen on kouluiässä tärkeää pystyä yhteistoimintaan muiden lasten
 kanssa ja tulla hyväksytyksi kouluryhmäänsä. Jos lasta hyljeksitään toveripiirissä,
 eikä hän löydä mitään muuta ryhmää, jossa hänet hyväksyttäisiin, hänellä voi olla
 myöhemmällä iällä olla monenlaisia vaikeuksia ihmissuhteissa. Ne lapset, jotka
 pääsevät muiden mukaan lasten touhuihin, ovat avuliaita, ystävällisiä ja pystyvät
 ohjaamaan muiden toimintaa. Kouluvuosina lapsen suosittuutta lisää myös urhei-
 lullisuus ja hyvä koulumenestys. (Himberg ym. 2000, 61.)

Ryhmässä hyväksytyksi tuleminen ja vastavuoroinen ystävyysuhde eivät välttä-
 mättä ole riippuvaisia toisistaan. On lapsia, jotka halutaan aina mukaan peliin tai
 leikkiin, mutta lapsella ei välttämättä ole kuitenkaan sydänystävää. Sitten on,
 etenkin tytöissä niitä, jotka kulkevat aina kaksin eivätkä osaa toimia hyvin ryh-
 mässä. Ystävät ja kaverit ovat todella tärkeitä ja ne vaikuttavat oleellisesti lapsen
 hyvinvoinnin kokemukseen. Koulu on iso osa lapsen elämää ja koulussa saatu
 positiivinen huomio ja vertaisten hyväksyntä ovat tärkeitä lapsen myöhemmälle
 kehitykselle. (Ritokoski 2010, 62 - 63.)

4.3 Koulukiusaaminen

Perusopetuslaki (628/1998) 29§:ssa määrää, että opetukseen osallistuvalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Koulukiusaaminen on vakavasti otettava psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen väkivallan muoto. Kiusaamisella pyritään muurentamaan kiusatun itsetuntoa. Kiusaamisesta voidaan puhua, kun se on toistuvaa, samaan henkilöön kohdistuvaa toimintaa, jonka tarkoituksena on vahingoittaa toista. (Cacciatore ym. 2008, 239.)

Ryhmän ulkopuolelle jääminen on kouluikäiselle lapselle ja nuorelle nöyryyttävä ja ahdistava kokemus. Koulukiusaaminen liittyy aina jollakin tavoin ryhmän ulkopuolelle jättämiseen. (Sinkkonen 2010, 38.) Salmivalli (2005, 43) on taas sitä mieltä, että kiusatuksi joutuminen ja torjutuksi tuleminen voidaan myös erottaa toisistaan niin, että kiusattua ei systemaattisesti oteta mukaan leikkeihin ja torjuttu on ehkä vaan muuten muiden oppilaiden epäsuosiossa.

Koulukiusaamisen yhteys kiusaajan sosiaalisuuteen on mielenkiintoinen. Salmivalli kuvailee Kaukiaisen ym. (2002) tutkimuksia, joista ilmeni, että kiusaajalla voi olla tavallista alhaisempi sosiaalinen älykkyys ja ääripäänä kiusaaja voi olla sosiaalisesti myös sangen taitava. Näyttääkin siis siltä, että kiusaajat eivät olekaan aina niitä joilla ei ole sosiaalisia taitoja vaan he voivat yhtä lailla olla niitä, jotka osaavat käyttää kiusaamisessa oveluutta hyväkseen. (Salmivalli 2005, 105.)

Suurin osa koulukiusaamistapauksista tapahtuu silloin, kun aikuinen ei ole paikalla. Esimerkiksi välitunnit ovat aikoja, jolloin kiusataan tai joudutaan kiusatuksi. Kiusaamiseen liittyy usein myös liikunta ja urheilullisuus. Liikunnallista lasta ei usein kiusata mutta vähemmän liikkuva saattaa useinkin joutua kiusatuksi. (Lämsä 2009a, 62 - 63.)

Koulussa jokaisella aikuisella on velvollisuus puuttua kiusaamiseen. Kiva-koulu on opetusministeriön rahoittama, Niemelän yhtenäiskoulussakin toimiva, hanke, joka on koulukiusaamista ehkäisevä työväline koulun henkilökunnan ja oppilaiden

välillä. Kiva-koulu toimintaa kehitetään toimimaan myös erilaisissa harrasteryhmissä, joissa välitunti-aktivaattorin tavoin, ohjaajalla on suuri merkitys toimia esimerkkinä. (Pönkkö 2009, 130 - 131.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tässä tutkimuksessa selvitettiin välitunti-aktivaattorin kouluajalla järjestämän liikuntatoiminnan vaikutusta oppilaiden kouluhyvinvointiin ja itsetunnon sekä sosiaalisuuden kehitykseen Niemelän yhtenäiskoulussa, lukuvuonna 2009 - 2010. Viitekehyksenä tutkimuksessa käytettiin Konun (2002) kehittämää koulun hyvinvointimallia.

Tutkimustehtävät ovat:

Miten aktiivinen välituntitoiminta on vaikuttanut oppilaiden kouluhyvinvointiin?

Miten välituntitoiminta on vaikuttanut Niemelän yhtenäiskoulun oppilaiden itsetunnon ja sosiaalisuuden kehitykseen?

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Tutkimusaineisto ja sen hankinta

Kohderymänä tutkimuksella oli Niemelän yhtenäiskoulun oppilaita 4., 5. ja 7. luokalta. Lisäksi vertailuna tutkimukselle oli valittu kahden muun koulun, Lyseonmäen ja Seminaarin koulun oppilaita. Vertailukoulut otettiin mukaan hankkeeseen, jotta hankkeen merkitystä voitiin tutkia mahdollisimman laajasta näkökulmasta ja tutkimustulokset olisivat mahdollisimman luotettavia. Otantamenetelmänä käytettiin ryväotantaa, jossa varsinaisen perusjoukon lisäksi olivat mukana vertailuryhmät (Kananen 2008, 76; Heikkilä 2001, 39). Kyselyn esitestaus tehtiin ennen varsinaista kyselyä toisessa koulussa, samanikäisille oppilaille. Opinnäytetyöntekijä teki esitestauksen perusteella vielä viimeiset korjaukset ja parannukset kyselylomakkeeseen.

Kysely toteutettiin kolmena päivänä toukokuussa 2010. Opinnäytetyöntekijä oli itse paikalla ja saatesanat annettiin kyselyä tekeville suullisesti, kirjallisten ohjeiden lisäksi. Oppilaat ymmärsivät kyselyn tarkoituksen ja tavoitteet paremmin, kun kuulivat ne suullisesti. Saatesanat ovatkin tärkeitä ja olennaisia, jotta kysely onnistuu mahdollisimman luotettavasti ja onnistuneesti. (Vilka 2007, 16.) Kyselyyn osallistui yhteensä 228 oppilasta. 129 vastanneista oli Niemelän yhtenäiskoulun oppilaita. Niemelän yhtenäiskoulun oppilaita 38 oppilasta oli 4. luokalla, 25 oppilasta 5. luokalla ja 66 oppilasta oli 7. luokalla. Seminaarin koulun vastanneet jakautuivat niin, että 4.luokan vastanneita oli yhteensä 22 ja 5- luokkalaisia oli 23. Lyseonmäen 7. luokan oppilaita kyselyyn osallistui yhteensä 54.

Puutteellisesti täytetyt lomakkeet opinnäytetyöntekijä poisti aineistosta. Tutkimuksen katoprosentti oli 25. Katoa oli jokaisessa ryhmässä tasaisesti. Alun perin Niemelän yhtenäiskoulun 4 - 5.luokkaisista vastanneita oli 63 ja tarkistuksen jälkeen heitä jäi tutkimuksen aineistoon 44. Seminaarin koulun oppilaita oli ennen tarkistusta 45 ja tarkistuksen jälkeen 37. Niemelän yhtenäiskoulun 7.luokkalaisia

oli ensin 66 ja tarkistuksen jälkeen heitä jäi 52. Lyseonmäen koulun oppilaista osallistui tutkimukseen 54, joista 39 tuli tutkimukseen mukaan. (Vilka 2007, 106.)

Tutkimuslupa opinnäytetyölle myönnettiin maaliskuussa 2010 ja sen myönsi Aktiivisen välituntitoiminnan hankkeen johtaja.

Aineiston hankinnassa opinnäytetyön tekijä käytti strukturoitua kyselylomaketta, jonka oppilaat täyttivät. Seminaarinkoulun 4 - 5-luokat tekivät kyselyn 4.5.2010, Lyseonmäen 7-luokkalaiset 7.5.2010 ja Niemelän koulun oppilaat 21.5.2010.

6.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoitus on pystyä yleistämään tutkimustulokset (Kananen 2008, 10, 13). Se on tutkimustapa, jossa tietoa tutkitaan numeerisesti. Määrällisessä tutkimuksessa etsitään vastauksia kysymyksille, kuten: Kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. (Vilka 2007, 14.)

Ennen kvantitatiivista tutkimusta pitää määrittää tutkittava asia tai ilmiö, eli empiria. Tutkimuksen lähtökohta on tutkimusongelma, eli tutkimuskysymykset, joihin tutkimuksen avulla haetaan ratkaisua ja vastauksia. Tieto ratkaisee tutkimusongelman. Tietoa etsiessä pitää ratkaista, mistä ja miten tieto hankitaan. (Kananen 2008, 10 - 11, 14.) Puhutaan myös muuttujasta, asiasta, josta tutkimuksessa halutaan saada tietoa (Vilka 2007, 14).

Kyselylomake ja sen toimivuus on olennainen osatekijä onnistunutta ja toimivaa opinnäytetyötä. Kysymykset tulee suunnitella ja tehdä niin, että sen avulla saadaan tarvittava ja oleellinen tieto tutkimustehtäviin. (Heikkilä 2001, 47.) Hirsjärven ym. mukaan (2009, 204) lomakkeen tulisi olla helposti täytettävä ja sen pitäisi olla

virheetön. Kirjassa puhutaan myös pilottitutkimuksesta, joka tarkoittaa sitä, että kysely täytyy esitellä ennen varsinaista kyselyä. Opinnäytetyössä punaisena lankana toimi Konun (2002) koulun hyvinvointimalli ja kysymykset rakennettiin täyttämään kaikki kyseessä olevan hyvinvointimallin osa-alueet ja kysymyslomake testattiin ennen varsinaisia kyselyitä.

Opinnäytetyön tekijä teetti kouluille kyselyn, joka sisälsi strukturoituja kysymyksiä. Strukturoiduissa kysymyksissä käytettiin Likertin asteikon mielipideväittämiä 4-portaisena, joissa vaihtoehdot olivat täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä ja täysin eri mieltä. (Heikkilä 2001, 50 - 53.) Opinnäytetyön tekijä päätyi tähän kyselymuotoon, jotta ikätasoltaan 10 - 13 vuotiaan oli mahdollisimman helppo ymmärtää väittämät. Myös oikea vastausvaihtoehto löytyi ymmärrettävästi. Ensimmäiset kysymykset kyselylomakkeessa olivat frekvenssitietoa antavia kysymyksiä, sukupuoli, luokka ja koulu. Lisäksi lomake sisälsi kyllä ja ei – vaihtoehtoisia kysymyksiä ja kaksi muuta vaihtoehtokysymystä. Tutkimuksen tavoite oli saada mahdollisimman objektiivinen tulos, eli tutkija pyrki olemaan puolueeton (Vilkkä 2007, 13,16, 46, 71.)

6.3 Aineiston käsittely

Aineiston käsittelyssä tavoitteena on käsitellä se niin, että käsittelyn jälkeen tutkimustehtäville löytyy vastaus (Heikkilä 2001, 142). Opinnäytetyöntekijä pisteytti kyselylomakkeen 33 kysymystä ja tiivisti aineiston Excel 2003 ohjelmistoon raakapistematriisiksi. Matriisissa oli kaikki numeerinen tieto, jonka tutkija aineistosta sai hankittua. Aineiston tiivistäminen tapahtui niin, että opinnäytetyöntekijä jakoi aineiston frekvensseihin, eli ryhmiin. Tiivistäminen jatkui keskiarvojen laskemisella ja viimeinen vaihe oli laskea frekvenssien prosenttiosuudet erikseen ja yhdessä. Alun perin opinnäytetyöntekijällä oli kuusi, keskenään vertailtavaa frekvenssiä, mutta oli perusteltua tiivistää aineisto neljään vertailtavaan frekvenssiin. (Metsämuuronen 2006, 337.) Neljä vertailtavaa frekvenssiä oli tutkimuksen luotettavuuden kannalta hyvä vaihtoehto, sillä vähempi määrä olisi saanut tulokset

näyttämään varsin neutraaleilta. Tutkija päätyi siis neljään frekvenssiin, Niemelän yhtenäiskoulun ja Seminaarin koulun 4 - 5.luokkalaisiin ja Niemelän yhtenäiskoulun ja Lyseonmäen koulun 7.luokkalaisiin.

Ristiintaulukoinnin avulla tutkija selvitti frekvenssien välisiä eroja. Ristiintaulukoinnilla näkee mielenkiintoisimmat tulokset, koska muuttujien erot ovat helposti havainnoitavissa. (Metsämuuronen 2006, 349 - 350.) Lisäksi opinnäytetyöntekijä päätyi tekemään muutamista kysymyksistä, kyselylomakkeen jokaisesta osaluueesta yhden diagrammikuvion visuaalisuuden vuoksi.

6.4 Tutkimuksen luotettavuus

Robert Abelson (1995), on esittänyt viisi kriteeriä, joiden avulla tilastollista päätelyä voidaan arvioida. Ne ovat merkittävyys, esitystapa, yleistettävyys, mielenkiintoisuus ja uskottavuus. (Ketokivi 2009, 187.)

Tutkimuksen tarkoitus on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa. Tutkimuksen arvioinnissa käytetään käsitteitä, validiteetti- ja reliabiliteetti. Etenkin kvantitatiivisessa tutkimuksessa pitää aina arvioida työn luotettavuutta. Reliabiliteetti tarkoittaa sitä, että jos saatu tutkimustulos uusitaan, pysyvät tulokset samana uusinnassa. Validiteetti tarkoittaa pätevyyttä. Tutkimuksessa validiteetti määrää, mitataanko oikeaa asiaa ja kuinka tarkka mittari on. (Kananen 2008, 79 - 81.)

Tulokset määrällisessä tutkimuksessa ovat luotettavia silloin, kun kyselyssä on riittävä määrä mittauksia. Tässä opinnäytetyössä riittävä määrä mittauksia tarkoittaa riittävää määrää kyselyyn osallistuvia oppilaita. (Kananen 2008, 10.) Tyypillistä määrällisessä tutkimuksessa on, että vastaajien määrä on suuri. Suositeltavana vähimmäismääränä tilastollisia menetelmiä käytettäessä pidetään sataa havaintoyksikköä, eli ihmistä. Mittaaminen tarkoittaa erilaisia, ihmisiin liittyvien asioiden, ilmiöiden määrittämistä mitta-asteikkojen avulla. (Vilka 2007, 16 - 17.) Ennen mittarin tekemistä on tutkijan tiedettävä asiakokonaisuus, johon tutkimusongelma

kuuluu (Vilkkä 2007, 70). Mittaaminen edellyttää aineiston operationalisointia, eli kyselyssä käytettäville termeille on annettava mitattavissa olevat määritelmät (Metsämuuronen 2003, 79).

Tutkimuksen luotettavuus on kiinni siitä, miten luotettava mittari tutkimuksessa on. Validiteetti kertoo, onko tutkimuksessa tutkittu sitä, mitä on ollut tarkoitus tutkia. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimus on yleistettävissä tiettyihin ryhmiin. Sisäinen validiteetti kertoo tutkimuksen omasta luotettavuudesta. Sisäistä validiteettia voi tarkastella pohtimalla tutkimuksessa olevien käsitteiden, teorian ja mittarin luotettavuutta. Reliabiliteetti kertoo, tulosten pysyvyydestä, siitä pysyisikö tutkimuksen tulokset samana tai lähes samana jos tulokset laskettaisi uudelleen. (Metsämuuronen 2006, 66-67.)

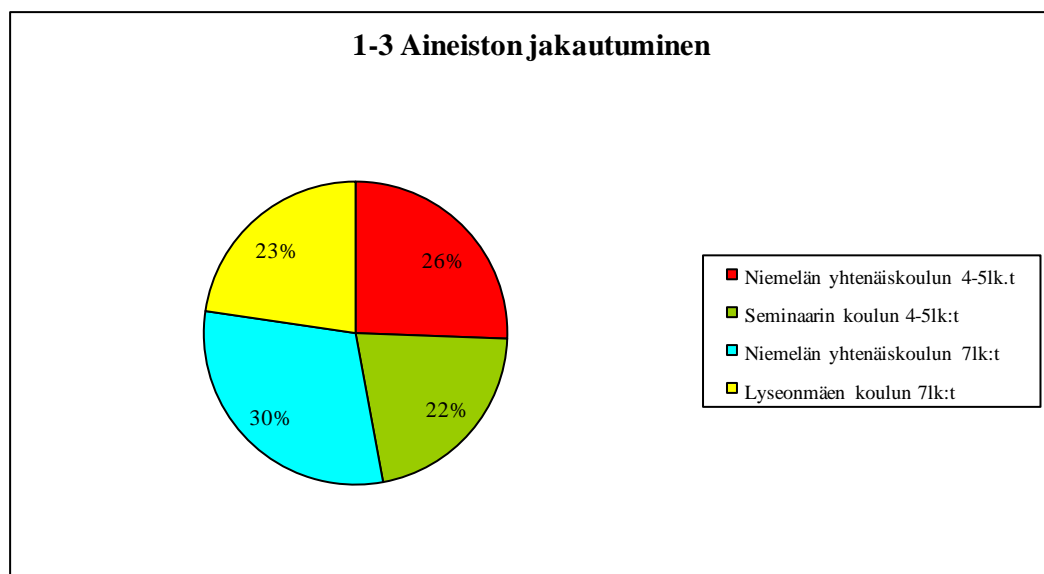
Jokaisen tutkijan on pohdittava mittaustulostensa luotettavuutta ja sitä, miten saa vakuutettua yleisönsä mittaustensa luotettavuudesta. kuinka luotettavia mittarit ovat ja kuinka uskottavasti ne operationalisoivat teoreettiset käsitteet. Tilastollinen päättely vaatii aina kontekstointia, jossa päättelyn tuloksia tulkitaan teorian näkökulmasta. (Ketokivi 2009, 53, 193)

7 TULOKSET

Tutkimuksessa keskityttiin koululaisten hyvinvointiin, oppilasilmapiiriin ja oppilaiden mahdollisuuksiin toteuttaa itseään, saada kannustusta ja ohjausta, sekä oppilaiden henkiseen ja fyysiseen turvallisuuden tunteeseen.

7.1 Aineiston jakautuminen

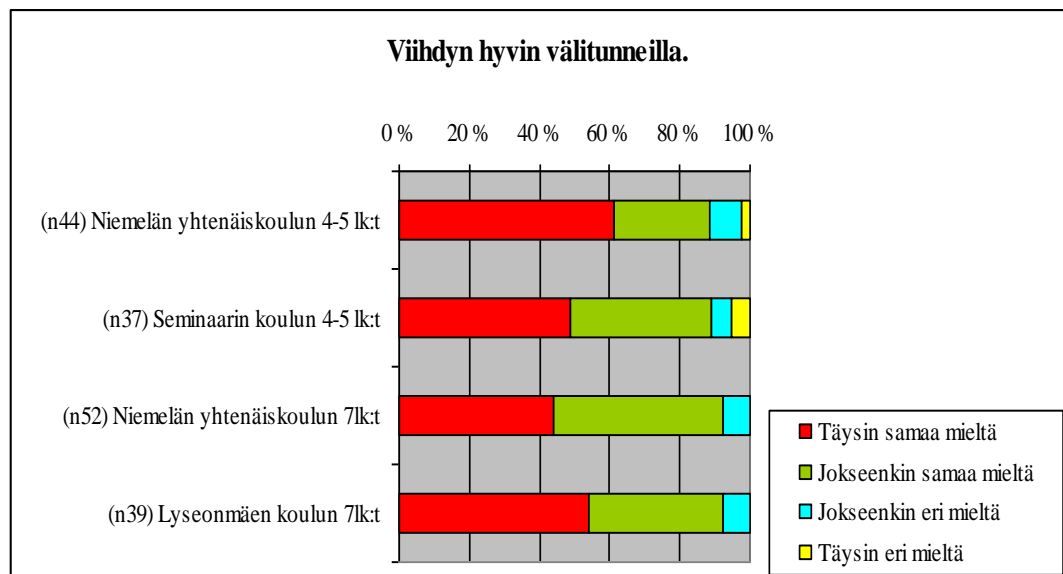
Kyselyyn osallistuneista 49 % oli tyttöjä ja 51 % poikia. Tutkimuksen aineisto jakautui niin, että 26 % vastaajista oli Niemelän yhtenäiskoulun 4-5.luokkalaisia (n 44), 22 % Seminaarin koulun 4 - 5.luokkalaisia (n 37), 30 % Niemelän yhtenäiskoulun 7.luokkalaisia (n 52) ja 23 % Lyseonmäen koulun 7.luokkalaisia (n 39), (Kuvio 1).



KUVIO 1: Aineiston jakautuminen (N 172)

7.2 Koulun olosuhteet

Koulun olosuhteita opinnäytetyön tekijä mittasi neljällä väittämällä. Yhdeksännessä väittämässä selvitettiin, kuinka hyvin oppilas viihtyy välitunnilla. Vastauksien jakauma luokkien välillä on melko yhtenevä. Täysin ja jokseenkin samaa mieltä oli yli 80 % vastaajista siitä, että viihtyi hyvin välitunnilla. (Kuvio 2.)



KUVIO 2: Koulun olosuhteet, väittämä 9 (N 172)

Väittämässä numero 10 selvitettiin, kuinka moni oppilas koki, että välitunneilla on kivaa. Täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa oli kaikista vastaajista yli 80 %. Merkittäviä eroja ei luokkien välille syntynyt.

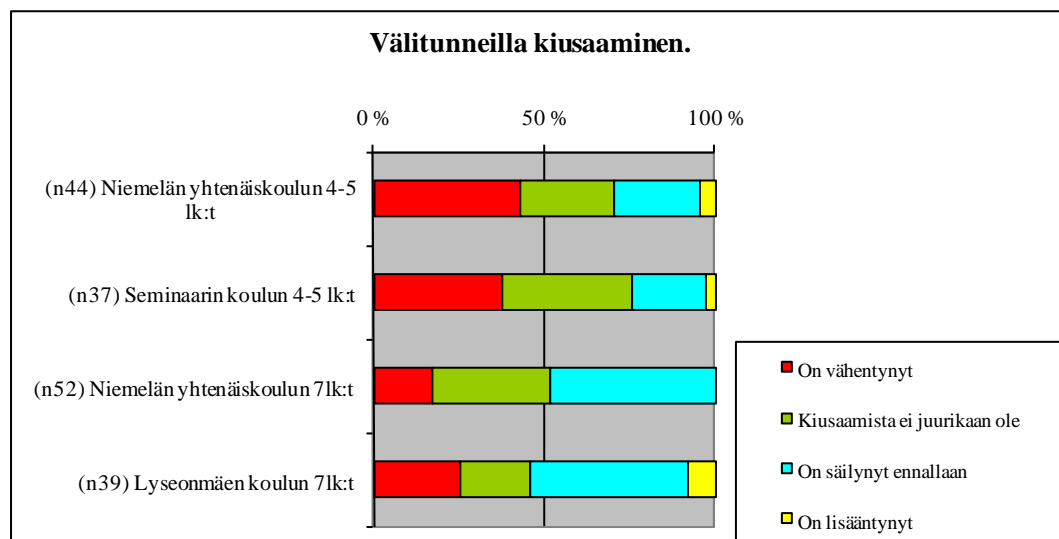
Koulun olosuhteista kertoo myös välineet, joita kouluilla on oppilaille tarjota. 31a selvitti, kuinka moni oppilaista kokee ulkona olevat liikuntavälineet riittävän hyväksi ja monipuolisiksi. Ainoastaan Lyseonmäen koulun oppilaista alle puolet (46 %) koki välineet ulkona riittävän hyväksi. Muissa kouluissa vastaukset ylsivät yli 60 %:n ja näin ollen voidaan tulkita, että välineet koettiin Niemelän yhtenäiskoulun ja Seminaarin kouluissa riittävän hyväksi. Liikuntavälineet sisällä koettiin kaikissa kouluissa riittävän hyväksi, 74 % kaikista vastaajista oli sitä mieltä, että liikuntavälineet sisällä ovat riittävän hyvät ja monipuoliset. (Taulukko 1.)

TAULUKKO 1: Koulun olosuhteet, väittämät 10, 31a ja 31b (N 172)

10. Välitunneilla on kivaa.					
	(n 44)	(n 37)	(n 52)	(n 39)	% Yht.
Täysin samaa mieltä	61	54	37	38	47
Jokseenkin samaa mieltä	27	38	48	49	41
Jokseenkin eri mieltä	7	3	15	5	8
Täysin eri mieltä	5	5	0	8	4
31.a Koulussamme on riittävän hyvät ja monipuoliset liikuntavälineet ulkona.					
Kyllä	61	73	65	46	62
Ei	39	27	35	54	38
31.b Koulussamme on riittävän hyvät ja monipuoliset liikuntavälineet sisällä.					
Kyllä	75	86	65	74	74
Ei	25	14	35	26	26

7.3 Sosiaaliset suhteet

Koulun sosiaalisia suhteita opinnäytetyön tekijä selvitti 10 väittämän avulla. Tärkeimmäksi opinnäytetyön tekijä nosti väittämän 21, välitunneilla kiusaamisesta (Kuvio 3). Yli 70 % Niemelän yhtenäiskoulun 4 - 5:sta ja Seminaarin koulun 4 - 5:sta olivat sitä mieltä, että kiusaaminen on vähentynyt tai kiusaamista ei juuri ole. Kiusaamisen koki säilyneen ennallaan tai lisääntyneen noin 40 % vastaajista. Lähes 50 % 7-luokkalaisista koki kiusaamisen säilyneen ennallaan. (Kuvio 3.)



KUVIO 3: Sosiaaliset suhteet, mielipideväittämä 21 (N 172)

Koulunkäynnin täysin tai jokseenkin mukavaksi koki 80 % vastaajista. Vastaukset jakautuivat melko tasaisesti koulujen kesken. Yhteishengen koulussa koki hyväksi tai jokseenkin hyväksi 67 % vastaajista. Suuria eroja ei koulun kesken syntynyt. (Taulukko 2).

TAULUKKO 2: Sosiaaliset suhteet, väittämät 4 ja 6 (N 172)

4. Koulunkäynti on ollut tänä lukuvuonna mukavaa.					
	(n 44)	(n 37)	(n 52)	(n 39)	% Yht.
Täysin samaa mieltä	25	35	6	28	22
Jokseenkin samaa mieltä	48	43	81	51	58
Jokseenkin eri mieltä	18	16	10	13	14
Täysin eri mieltä	9	5	4	8	6
6. Yhteishenki koulussa on hyvä.					
Täysin samaa mieltä	11	14	15	0	10
Jokseenkin samaa mieltä	61	57	46	67	57
Jokseenkin eri mieltä	18	27	33	23	26
Täysin eri mieltä	9	3	6	10	7

Välitunneilla itsensä sama arvoiseksi koki 63 % vastaajista. Eroja syntyi lähinnä verratessa ala- ja yläluokkia. Noin 70 % 4 - 5-luokkalaisista koki, että oppilaat ovat samanarvoisia ja 7-luokkalaisista noin 50 %. Välitunneilla oli osallistunut tai päässyt osalliseksi johonkin toimintaan 70 % vastanneista. Niemelän yhtenäiskoulun 4 - 5-luokkalaisista 89 % ja Seminaarin koulun 4 - 5-luokkalaisista 95 % koki päässeensä mukaan välituntitoimintaan. Yläluokkien vastaukset jakaantuivat tasaisemmin. Osa heistä koki päässeensä osalliseksi välituntitoimintaan, mutta noin puolet heistä koki asian päinvastoin. 85 % vastanneista oli saanut kavereita, yläkoulujen oppilaista yli 90 % sai kavereita. (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3: Sosiaaliset suhteet, väittämät 15, 16 ja 17 (N 172)

15. Välitunneilla olen kokenut, että me oppilaat olemme samanarvoisia.					
	(n 44)	(n 37)	(n 52)	(n 39)	% Yht.
Täysin samaa mieltä	25	46	12	15	23
Jokseenkin samaa mieltä	43	41	37	41	40
Jokseenkin eri mieltä	18	14	38	23	24
Täysin eri mieltä	14	0	13	21	12
16. Välitunneilla olen osallistunut tai päässyt osalliseksi johonkin välitunnilla tapahtuvaan toimintaan.					
Täysin samaa mieltä	64	54	10	18	35
Jokseenkin samaa mieltä	25	41	38	38	35
Jokseenkin eri mieltä	5	3	23	21	13
Täysin eri mieltä	7	3	29	23	16
17. Olen saanut uusia kavereita.					
Kyllä	70	81	92	97	85
En	30	19	8	3	15

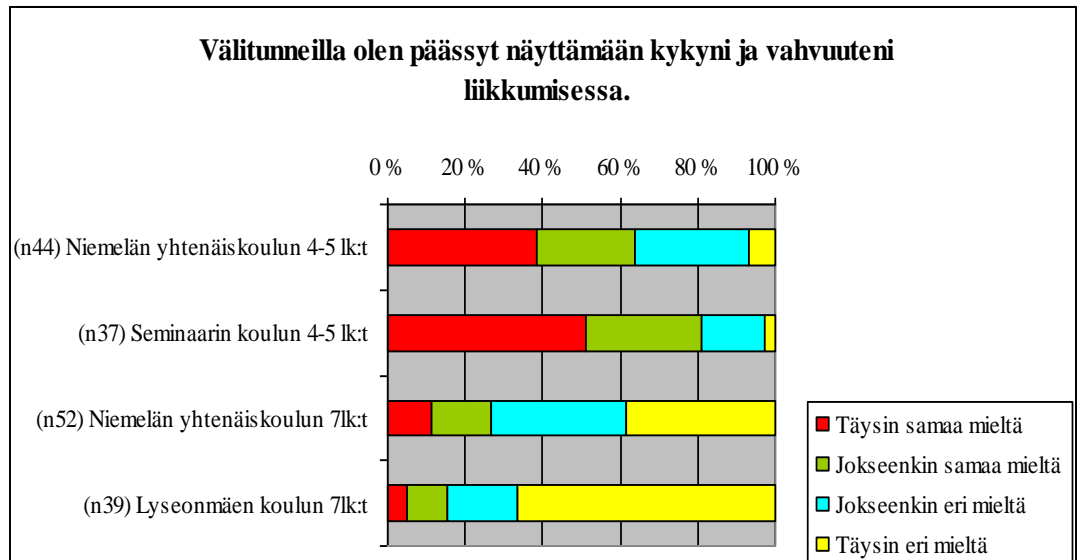
Olen välitunneilla eri luokkalaisten kanssa-väittämässä syntyi eroja luokkien kesken. Yli 90 % yläluokista oli välitunnilla eri luokkalaisten kanssa ja alaluokista noin 60 %. Isommat oppilaat ottavat pienemmät oppilaat mukaan leikkeihin ja peleihin sai myönteisimmän vastaustuloksen Seminaarin koulusta, joista 54 % oli sitä mieltä, että isot ottavat pienet oppilaat mukaan peleihin ja leikkeihin. Niemelän yhtenäiskoulun ala- ja yläkoulusta reilu kolmannes vastasi väittämään kyllä ja Lyseonmäen oppilaista kyllä vastasi 18 %. Tuloksen selittänee se, että Lyseonmäen koulussa ei ole alakoulua normaalisti. Lukuvuonna 2009 - 2010 Lyseonmäen koulussa oli Seminaarin koulun oppilaita oman koulun remontin vuoksi. Vastaa- jista 45 % oli jokseenkin ja täysin sitä mieltä, että kukaan ei ole jäänyt yksin välitunneilla. Vastaukset jakautuivat melko tasaisesti, eikä merkittäviä eroja syntynyt koulujen välille. Vastaa- jista 65 % oli sitä mieltä, että välitunnilla on aikuinen, jolle voi puhua mieltä painavista asioista. Seminaarin koulun 4 - 5-luokkalaisista 84 % oli täysin tai jokseenkin samaa mieltä, että aikuinen oli välitunnilla saatavil- la. Niemelän yhtenäiskoulun ala ja yläluokista täysin tai jokseenkin samaa mieltä oli reilu 60 %. (Taulukko 4.)

TAULUKKO 4: Sosiaaliset suhteet, väittämät 18, 19, 20 ja 23 (N 172)

18. Olen välitunnilla eri luokkalaisten kanssa.					
	(n 44)	(n 37)	(n 52)	(n 39)	% Yht.
Täysin samaa mieltä	30	8	56	62	40
Jokseenkin samaa mieltä	34	51	35	33	38
Jokseenkin eri mieltä	20	22	6	5	13
Täysin eri mieltä	16	19	4	0	9
19. Isommat oppilaat ottavat pienemmät oppilaat mukaan leikkeihin ja peleihin.					
Kyllä	34	54	37	18	35
Ei	66	46	63	82	65
20. Kukaan ei ole jäänyt yksin välitunneilla.					
Täysin samaa mieltä	11	11	8	3	8
Jokseenkin samaa mieltä	45	43	27	36	37
Jokseenkin eri mieltä	27	41	44	33	37
Täysin eri mieltä	16	5	21	28	18
23. Koulussa välitunnilla on aikuinen, jolle voin puhua mieltä painavista asioista.					
Täysin samaa mieltä	39	41	29	21	32
Jokseenkin samaa mieltä	25	43	33	33	33
Jokseenkin eri mieltä	20	8	15	26	17
Täysin eri mieltä	16	8	23	21	17

7.4 Mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen

Itsenä toteuttamisen mahdollisuutta opinnäytetyön tekijä mittasi 11:llä väittämällä. Välitunneilla oli kykynsä ja vahvuutensa liikkumisessa päässyt näyttämään yli 60 % Niemelän yhtenäiskoulun 4 - 5-luokkalaisista. Seminaarin koulun oppilaista yli 80 % vastaajista oli täysin tai jokseenkin sitä mieltä, että oli päässyt näyttämään välitunneilla kykynsä ja vahvuutensa liikkumisessa. Lyseonmäen oppilaista yli 80 % ja Niemelän yhtenäiskoulun 7.-luokan oppilaista yli 70 % oli täysin tai jokseenkin eri mieltä kykyjen ja vahvuuksien näyttämisestä välitunneilla.



KUVIO 4: Mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen, väittämä 14 (N 172)

Täysin tai jokseenkin samaa mieltä on vastaajista 74 %, että jokainen saa olla kou-lussamme oma itsensä. Suuria eroja ei vastanneiden kesken syntynyt. 29 % vas-tanneista ehdotti kaverille jotakin peliä tai leikkiä pelattavaksi välitunneilla. Mel-kein 70 % Seminaarin koulun vastaajista ehdotti pelejä tai leikkejä kavereille ja vastaavasti vain reilu 40 % Niemelän yhtenäiskoulusta ehdotti pelejä tai leikkejä kavereille. Noin 95 % yläkoululaisista ei ehdottanut pelejä tai leikkejä kavereille. Uusia, mukavia elämyksiä välitunneilla koki reilu 50 % vastanneista. Merkittäviä eroja ei vastanneiden kesken syntynyt. Välitunneilla mielikuvitusta ja kekseliäi-syyttä pääsi käyttämään yli 80 % Seminaarin koulun oppilaista. Niemelän yhte-näiskoulun 4 - 5-luokkalaisista täysin tai jokseenkin samaa mieltä mielikuvituksen ja kekseliäisyyden käyttämisestä oli 59 % vastanneista. Peleistä ja leikeistä innos-tui 44 % vastanneista. Ala- ja yläluokkien välille syntyi suurimmat erot ja innos-tuneimpia oltiin Seminaarin koululla (84 %). (Taulukko 5.)

TAULUKKO 5: Mahdollisuudet itsensä toteuttamiseen, väittämät 5, 7, 11, 12 ja 13 (N 172)

5. Jokainen saa olla koulussamme oma itsensä.					
	(n 44)	(n 37)	(n 52)	(n 39)	% Yht.
Täysin samaa mieltä	48	38	29	13	32
Jokseenkin samaa mieltä	30	46	38	59	42
Jokseenkin eri mieltä	16	16	25	21	20
Täysin eri mieltä	7	0	8	8	6
7. Ehdotan kavereille jotakin leikkiä tai peliä pelattavaksi välitunneilla.					
Täysin samaa mieltä	7	27	0	0	8
Jokseenkin samaa mieltä	36	41	6	5	21
Jokseenkin eri mieltä	34	27	40	23	32
Täysin eri mieltä	23	5	54	72	40
11. Välitunneilla olen kokenut uusia, mukavia elämyksiä.					
Täysin samaa mieltä	27	24	13	15	20
Jokseenkin samaa mieltä	39	43	23	33	34
Jokseenkin eri mieltä	25	24	44	36	33
Täysin eri mieltä	9	8	19	15	13
12. Välitunneilla olen päässyt käyttämään omaa mielikuvista ja kekseliäisyyttä.					
Täysin samaa mieltä	20	46	10	8	20
Jokseenkin samaa mieltä	39	35	19	15	27
Jokseenkin eri mieltä	20	14	33	36	26
Täysin eri mieltä	20	5	38	41	27
13. Välitunneilla olen innostunut peleistä ja leikeistä.					
Täysin samaa mieltä	23	46	0	8	17
Jokseenkin samaa mieltä	43	38	15	13	27
Jokseenkin eri mieltä	25	16	37	23	26
Täysin eri mieltä	9	0	48	56	30

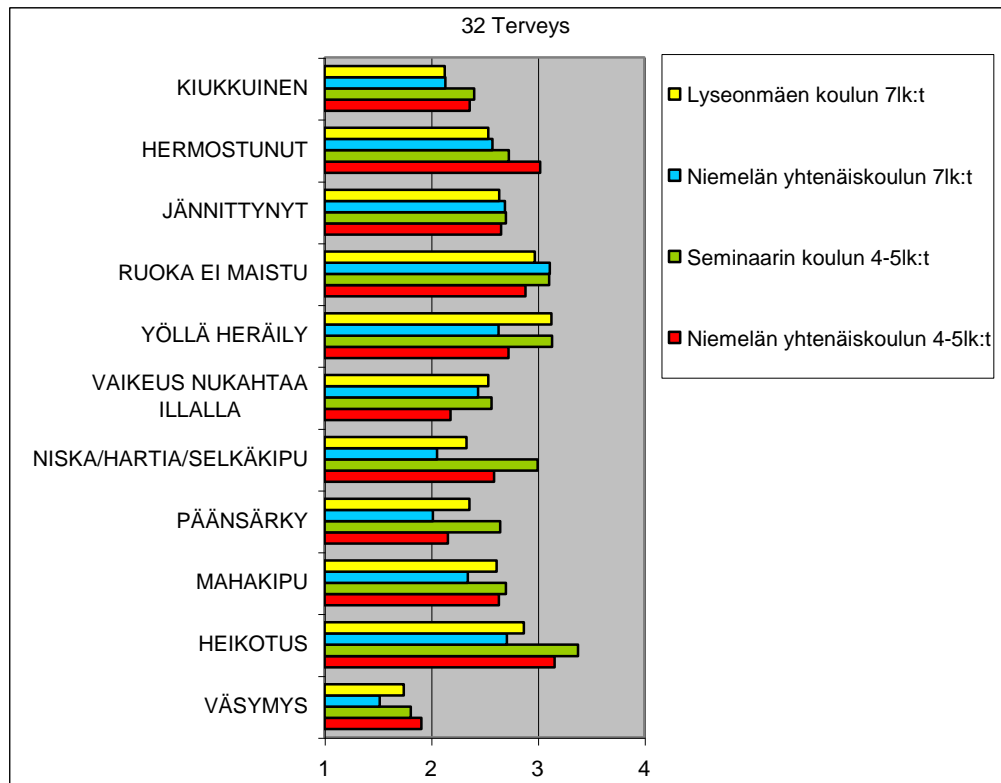
Vastanneista yli 80 % pääsi vaikuttamaan välitunnilla tehtäviin asioihin. Vastaus-
ten jakauma oli melko tasainen. Uutta urheilulajia, peliä, leikkiä tai urheiluvälineit-
tä oli päässyt kokeilemaan 68 % vastanneista. Selvästi enemmän oli uutta kokeil-
lut alaluokat. Kivaksi kokeilut koki yli 90 % vastanneista. Uutta tekemistä koulun
jälkeen oli 85 % vastanneilla ja uuden harrastuksen oli löytänyt itselleen yli 40 %.
Seminaarin 4 - 5-luokkalaisista 65 % löysi uuden harrastuksen itselleen. (Tauluk-
ko 6.)

TAULUKKO 6: Mahdollisuus itsensä toteuttamiseen, väittämät 22, 27, 28, 29 ja 30 (N 172)

22. Voit itse vaikuttaa välitunneilla tehtäviin asioihin, esimerkiksi siihen mitä haluaisit tehdä.					
	(n 44)	(n 37)	(n 52)	(n 39)	% Yht.
Täysin samaa mieltä	39	46	40	31	39
Jokseenkin samaa mieltä	39	43	46	38	42
Jokseenkin eri mieltä	16	8	10	23	14
Täysin eri mieltä	7	3	4	8	5
27. Oletko kokeillut jotakin uutta urheilulajia, -leikkiä, -peliä tai urheiluvälinettä tänä lukuvuotena?					
Kyllä	84	76	56	59	68
En	16	24	44	41	32
28. Jos vastasit kyllä äskeiseen kysymykseen, niin miltä kokeilu tuntui?					
Se oli tosi kivaa. Haluan kokeilla uudestaan.	43	36	40	42	40
Se oli kivaa.	51	64	43	54	52
Se ei tuntunut mitään.	5	0	17	4	7
En juuri pitänyt siitä.	0	0	0	0	0
29. Minulla on koulun jälkeen uutta tekemistä.					
Täysin samaa mieltä	77	68	35	44	55
Jokseenkin samaa mieltä	16	30	38	33	30
Jokseenkin eri mieltä	5	3	15	15	10
Täysin eri mieltä	2	0	12	8	6
30. Olen saanut uuden harrastuksen itselleni.					
Kyllä	41	65	33	41	44
En	59	35	67	59	56

7.5 Terveydentila

Kysely terveydestä on analysoitu keskiarvojen perusteella sillä opinnäytetyön tekijä ei nähnyt tarpeelliseksi tulkita kovin yksityiskohtaisesti vastausvaihtoehtojen prosentuaalisia tuloksia, vaan katsoi informatiivisemmaksi laskea frekvenssien keskiarvot ja tulkita niitä. Terveyttä kuvaava palkkidiagrammi kertoo kunkin koulun ja luokka-asteen keskiarvon terveyttä koskevista tutkimuksen kysymyksistä. (Kuvio 5.)



KUVIO 5: Terveystila, kysymys 32. (1=kerran viikossa tai useammin, 2= kerran tai kaksi kuussa, 3= ehkä kerran vuodessa, 4=ei juuri koskaan) (N 172)

Liikunnasta piti 92% vastaajista. Täysin tai jokseenkin samaa mieltä oltiin liikku-
maan kannustamisesta 86%:sti ja enemmän liikkui kuin aiemmin vastaajista liki
80%. Merkittäviä eroja vertailukoulujen ja tutkimuskoulun välille ei syntynyt.
(Taulukko 7.)

TAULUKKO 7: Terveydentila, väittämät 24, 25 ja 26 (N 172)

24. Pidän liikunnasta.					
	(n 44)	(n 37)	(n 52)	(n 39)	% Yht.
Täysin samaa mieltä	86	73	60	54	68
Jokseenkin samaa mieltä	7	24	33	31	24
Jokseenkin eri mieltä	2	3	6	8	5
Täysin eri mieltä	5	0	2	8	3
25. Koulussa on kannustettu liikkumaan muulloinkin, kuin liikuntatunneilla.					
Täysin samaa mieltä	75	65	63	31	59
Jokseenkin samaa mieltä	14	32	27	36	27
Jokseenkin eri mieltä	7	0	10	21	9
Täysin eri mieltä	5	3	0	13	5
26. Liikun enemmän kuin aiemmin.					
Täysin samaa mieltä	52	59	17	21	36
Jokseenkin samaa mieltä	32	38	50	44	41
Jokseenkin eri mieltä	2	0	23	23	13
Täysin eri mieltä	14	3	10	13	10

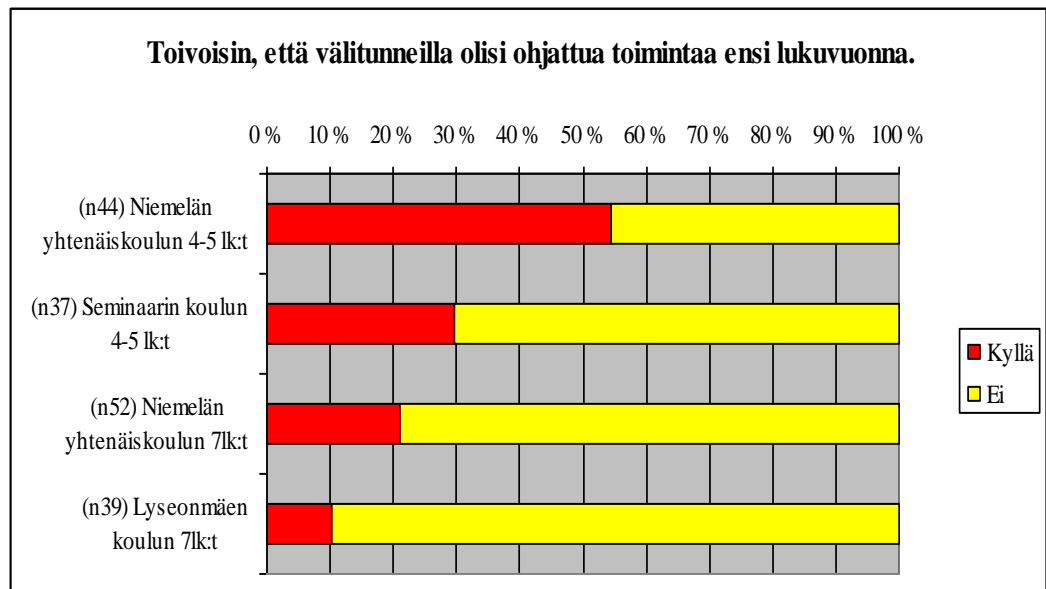
Vastaajista 8 %:lla oli jokin pitkäaikaissairaus, suurimmalla osalla (92%) ei pitkäaikaissairautta ollut (Taulukko 8).

TAULUKKO 8: Pitkäaikaissairaus, kysymys 33 (N 172)

33. Onko sinulla jokin pitkäaikaissairaus? (esim. astma, diabetes)					
	(n 44)	(n 37)	(n 52)	(n 39)	%Yht.
Kyllä	5	11	12	3	8
Ei	95	89	88	97	92

7.6 Ohjattu välituntitoiminta

Erillinen, ei suoranaisesti kouluhyvinvointiin liittyvä väittämä, oli opinnäytetyöntekijän mielestä tärkeä ohjatun välituntitoiminnan kehittämisen ja jatkon kannalta. Ohjattua välituntitoimintaa koululle toivoi Niemelän yhtenäiskoulun 4-5luokkalaisista yli puolet. Reilu 20 % ero Seminaarin kouluun, joista 30 % toivoi ohjattua toimintaa selittynee sillä, että Seminaarin koululla ei ohjattua toimintaa välitunneilla ollut. Yläkoulujen vähäinen ohjatun toiminnan kannatus johtuu melko varmasti iästä ja kehitysvaiheesta.



KUVIO 6: Ohjattu välituntitoiminta, väittämä 8 (N 172)

8 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää Niemelän yhtenäiskoululla toimineen aktiivisen välituntitoiminnan vaikutusta oppilaiden hyvinvointiin. Samalla kyselystä pyrittiin saamaan selville mahdolliset vaikutukset kouluikäisen kehitykselle. Opinnäytetyöstä jätiin tarkoituksella fyysisen kehityksen pois, sillä aktiivinen välituntitoiminta-hankkeesta valmistui toinen opinnäytetyö, jossa keskityttiin oppilaiden fyysisiin ominaisuuksiin. Tarkoitus oli tehdä vertailevaa tutkimusta Niemelän yhtenäiskoulun, Seminaarin koulun ja Lyseonmäen koulujen välillä, jossa vain Niemelän yhtenäiskoulussa oli aktiivista välituntitoimintaa lukuvuonna 2009 - 2010.

Noin 70 % Niemelän yhtenäiskoulun 4-5-luokkalaisista oli sitä mieltä että kiusaamista ei juurikaan ole tai se on vähentynyt. Seminaarin koulun samat kysymyskohdat edustivat positiivisempaa näkemystä, mikä oli hieman yllättävää. Suurin osa koulukiusaamistapauksista tapahtuu nimittäin silloin, kun aikuinen ei ole paikalla. Esimerkiksi välitunnit ovat aikoja, jolloin kiusataan tai joudutaan kiusatuksi. Kiusaamiseen liittyy usein myös liikunta ja urheilullisuus. Liikunnallista lasta ei usein kiusata mutta vähemmän liikkuva saattaa useinkin joutua kiusatuksi. (Lämsä 2009a, 62 - 63.) Oletin, että aktiivinen välituntitoiminta olisi tuonut lisää aikuisia välitunneille Niemelän yhtenäiskouluun, ja tätä kautta kiusaamistilanne olisi ollut siellä parempi kuin vertailukoululla. Yläkouluilla koettiin enemmän kiusaamista, joskin Niemelän yhtenäiskoulun 7-luokkalaiset kokivat vähemmän kiusaamista kuin vertailukoulu, eikä siellä koettu lainkaan, että kiusaaminen olisi lisääntynyt.

Liikuntavälineistä ulkona ja sisällä oltiin melko yhtenäistä mieltä koulujen välillä. Ainoa silmiinpistävä tulos oli yläkoululaisten, miltei 20 % näkemys ulkoliikuntavälineiden suhteen. Lyseonmäellä 46 % oli sitä mieltä, että ulkona on riittävän hyvät ja monipuoliset liikuntavälineet, kun taas Niemelän yhtenäiskoulun yläkoulun puolella oltiin varsin tyytyväisiä ulkoliikuntavälineisiin. Pulkkinen (2002,

106) on sitä mieltä, etteivät koulujen pihat houkuttele lapsia liikkumaan vaan ne ovat varsin virikkeettömiä ja ankeita. Pihojen virikkeettömyys on ristiriidassa sen tosiasian kanssa, että kouluikäisten lasten tulisi saada mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikkumismuotoja ja -välineitä, niin että liikkuminen tapahtuisi liikkumisen ilosta. Mitä monipuolisemmin lapsi pääsee ja saa käyttää koko kehoaan liikkumisessa, sitä parempi on hänen kokonaiskehityksensä. (Autio & Kaski 2005, 30.)

Mielenkiintoista ja jokseenkin yllättävää oli huomata useampia positiivisempia tuloksia verrokkikouluissa kuin Niemelän yhtenäiskoulussa, jossa aktiivista välituntitoimintaa oli. Esimerkiksi Seminaarin koulussa oli päästy näyttämään kyvyt ja vahvuudet välitunnilla huomattavasti paremmin kuin Niemelän yhtenäiskoulussa. Samanarvoiseksi toisten kanssa oppilaat kokivat itsensä melkein 20 % enemmän Seminaarin koulussa. Seminaarin koululaiset olivat enemmän päässeet osallistumaan ja osalliseksi välitunneilla tapahtuvaan toimintaan. Osallistuminen ja osallisuus saavat lapsessa voimavarojen käyttöönoton liikkeelle ja tätä kautta lapselle suodaan mahdollisuus toteuttaa itseään (Vornanen 2001, 27). Oppilas itse kokee hyvinvoinnin kokonaisvaltaisesti. Hyvinvointi liittyy sosiaalisen hyvinvoinnin mukana tuomaan liittymisen kokemukseen. (Tilus 2004, 37.)

Huomattava, vaikka ei suoranaisesti hyvinvointiin liittyvä tutkimustulos on, että Niemelän yhtenäiskoulun 4 - 5-luokkalaisista yli puolet toivoi seuraavaksi lukuvuodeksi aktiivista välituntitoimintaa ja Seminaarin koululla noin joka kolmas toivoi sitä. Kaikissa kouluissa kuitenkin koettiin hyväksi, että välitunnilla oli aikuinen, jolle voi puhua mieltä painavista asioista. Nämä tutkimustulokset kertovat opinnäytetyöntekijän mielestä siitä, että alakoululaiset kaipaavat välitunneille aikuista. He haluavat sinne aikuisen, joka ideoi tekemistä, innostaa oppilaita ja luo ryhmiä. Koulun aikuisten tehtävänä on antaa mallia ja toimia kokemuksen luojina. Palautteen antaminen on tärkeää, sen sijaan, että luodaan jatkuvasti odotuksia ja tavoitteita. (Lämsä 2009b, 40.) Ehkä tämä mallin antaminen ja kokemuksen luonti jäi vielä liian suppeaksi ja lyhytaikaiseksi suhteessa lapsien hyvinvoinnin kokemukselle koulussa. Sosiaaliset suhteet ovat koulussa niitä ihmissuhteita, joissa ollaan toisen kanssa jollakin tavalla vuorovaikutuksessa. Koulussa tämä ihmis-

suhde on oppilaiden välistä toveruutta tai ystävyyttä, oppilaan ja opettajan välistä, ryhmän välistä, koulun ja kodin välistä ja koko koulun kattava ihmissuhdeverkko. (Konu 2002, 44 - 45.) Koululla on suuri merkitys lapsen hyvinvoinnille. Aikuisen antama läsnäolo ja huomio, ryhmän sosiaalinen tuki, onnistumisen kokemukset ja ystävyyssuhteet kannattelevat lasta ja lapsen myönteistä itsetunnon kehitystä eteenpäin. (Cacciatore ym. 2008, 16 - 17.) Koulun aikuisten tehtävänä onkin antaa mallia ja toimia kokemuksen luojina. (Lämsä 2009b, 40.)

Useampi kyselyn antama tulos osoittaa, että yläkoululaiset eivät niinkään kaipaa aktiivista välituntitoimintaa. Niemelän yhtenäiskoulun 7-luokkalaisista ei yksikään ollut täysin samaa mieltä siitä, että olisi innostunut välitunneilla peleistä ja leikeistä. Joka viides kuitenkin toivoo Niemelän yhtenäiskoulun 7-luokkalaisista aktiivista välituntitoimintaa ja verrokkikoulussa sitä toivoo joka kymmenes. Yli 20 % enemmän oli kannustettu Niemelän yhtenäiskoulun 7-luokkalaisia liikkumaan kuin Lyseonmäen oppilaita.

Kyselyn tuloksista ilmenee, että Seminaarin koulussa oli paremmin päästy näyttämään omat kyvyt ja vahvuudet liikkumisessa ja samoin siellä oltiin päästy enemmän käyttämään välitunneilla mielikuvitusta ja kekseliäisyyttä. Myös välitunneilla oltiin huomattavasti innostuneempia peleistä ja leikeistä. Konun (2002) mukaan itsensä toteuttamista koulussa on oppilaan näkökulmasta se, että oppilas pääsee tekemään asioita, joista pitää ja pääsee mukaan päättämään siitä mitä voisi tehdä koulun tarjoamissa puitteissa. (Konu 2002, 45 - 46.) Kenties on tulosten perusteella saattanut käydä niin, että Niemelän yhtenäiskoulussa toiminut aktiivinen välituntitoiminta ei ole ollut vastaajien mielestä sellaista, mistä he itse pitävät ja he eivät välttämättä ole päässeet mukaan suunnittelemaan välituntitoimintaa halumallaan tavalla.

Tutkimustulokset osoittavat, että aktiivinen välituntitoiminta ei merkittävästi ole ollut vaikuttamassa Niemelän yhtenäiskoulun oppilaiden hyvinvointiin koulussa, lukuvuonna 2009 -2010. Tutkimustulokset eivät selkeästi antaneet tietoa siitä, kuinka juuri aktiivinen välituntitoiminta olisi ollut vaikuttamassa oppilaiden hyvinvointiin.

Opinnäytetyöprosessi kokonaisuudessaan on ollut antoisa ja opettava kokemus. Opettavaa on ollut huomata, kuinka tärkeäksi opinnäytetyön rajaaminen muodostuu ja opinnäytetyöntekijänä koen sen olleen suurin haasteeni tässä työskentelyssä.

Mittarin, eli kyselylomakkeen laatimisen pohjaksi päädyin käyttämään Konun (2002) kehittämää koulun hyvinvointimallia. Viitekehyksenä oli alun perin kouluikäisen psykososiaalinen kehitys, mutta taustateorian löytäminen osoittautui hankalaksi. Opinnäytetyön ohjaaja ehdotti viitekehyksen muuttamista ja se selkiinnytti työn teorian rakentumista.

Tutkimukseen kuului alun perin välituntitoimintaa koskeva kvalitatiivinen kysely, jonka teetin Niemelän yhtenäiskoulun oppilaille. Myös tutkimuksessa mukana olevassa kyselylomakkeessa oli viimeisenä avoin kysymys, joka oli tarkoitus analysoida kvalitatiivisella sisällönanalyysillä. Opinnäytetyön tekijänä näin aineiston määrän liian suureksi ja rajasin sitä niin, että lopulliseen tutkimuksen aineistoon tuli kyselylomakkeen kvantitatiivinen osuus ilman avointa kysymystä ja välituntitoiminta-kyselyn jätin kokonaan tutkimuksesta pois. Ehdin koko aineiston lukemaan ja tekemään alustavia analyysejä. Harmittaa, että tämä kvalitatiivinen aineisto jäi hyödyntämättä.

Ehkä tämä yhden lukuvuoden mittainen hanke ei ollut tarpeeksi pitkäkestoinen ja ehkä se jäi liian irralliseksi koulun perustoiminnasta. Uskon, että pidemmällä aikavälillä tulokset hyvinvoinnin kannalta olisi muuttunut merkittäviksi. Nyt ne jäivät suhteessa vertailukouluun sangen neutraaleiksi ja osittain päinvastaiseksi kuin oli tarkoitus. Myös se, mitkä ovat olleet koulun lähtökohdat, kertoisi tutkimuksen tuloksista enemmän.

Ehdotan jatkotutkimukseksi laadullisen aineistoni hyödyntämistä. Kvalitatiivisella tutkimuksella selviäisi aktiivisen välituntitoiminnan yksilöllisemmät vaikutukset ja se voisi antaa samankaltaisille hankkeille ideoita ja ajatuksia oppilaiden näkö-

kulmasta. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, millaista aktivaattoria tai muuta samankaltaista työntekijää lapset kouluun kaipaavat. Mitä sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä ulottuvuuksia tutkimuksesta nousisi ja miten niiden tietojen hyödyntäminen vaikuttaisi tulevaisuuden aktivaattorin toimintaan kouluissa.

LÄHTEET

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Wsoy.

Autio, T. & Kaski S. 2005. Ohjaamisen taito. Helsinki: Edita Prima Oy.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen M. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: Wsoy.

Dunderfelt, T. 1992. Elämäntapa-psykologia. Kolmas painos. Porvoo: Wsoy.

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu 2010. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. [viitattu 20.09.2010]. Saatavissa: <http://www.haaga-helia.fi/fi/koulutus/amk-tutkinto/liikunnan-ja-vapaa-ajan-ko/index.html>.

Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Helsinki: Oy Edita Ab.

Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Risto, Näätänen & Vidjeskog, J. 2000. Kehittyvä ihminen, Psykologia 2 1.- 2. painos. Porvoo: Wsoy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Huhtanen, K. 2007. Kun huoli herää. Varhainen puuttuminen koulussa. Juva: WS Bookwell Oy.

Hyvinvointi kouluuyhteisössä, kehittämishankkeen loppuraportti 2003. Stakes. [viitat-

tu 01.06.2010]. Saatavissa: http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/0794C0AB-36B7-4D43-884D-FEE272CD3C3F/0/aiheita25_2003.pdf.

Hämäläinen, J. 1999. Johdatus sosiaalipedagogiikkaan. Kuopio: Savon kopiokeskus Oy.

Impola, H. 2009. Niemelän yhtenäiskoulun välitunti-aktivaattorin, Hannele Impolan tiedote oppilaiden koteihin.

Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Hyvä itsetunto. Juva: Wsoy

Ketokivi, M. 2009. Tilastollinen päättely ja tieteellinen argumentointi. Helsinki: Gaudeamus.

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Koulun hyvinvointikuvaus 2003. Stakes. [viitattu 01.06.2010]. Saatavissa: http://info.stakes.fi/nr/rdonlyres/37a63ae0-0018-4bf8-8d1f-ac840067bcd7/0/ideakortti3_03.pdf.

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen. 149-150. Helsinki: Wsoy.

Kurki, L. 2006. Sosiaalikuraattorina koulussa. Teoksessa: Kurki, L., Nivala, E. & Sipilä-Lähdekorpi, P. 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Helsinki:

Hakapaino Oy, 38 – 100.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Launonen, L. & Pulkkinen, L. 2004. Koulu kasvuyhteisönä: Kohti uutta toimintakulttuuria. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lämsä, A-L. 2009a. Kiusaamisen muodot ja ulottuvuudet. Teoksessa: Lämsä A-L. 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin.. Juva: Bookwell Oy, 59 – 72.

Lämsä, A-L. 2009b. Lasten ja nuorten suhde kouluun. Teoksessa: Lämsä A-L. 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin.. Juva: Bookwell Oy, 33 – 57.

Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. korjattu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Mönkkönen, K., Nurro, M. & Väisänen, R. 1999. Sosiaalipedagogiikan käytännön sovelluksia. Kuopio: Kuopion yliopiston painatuskeskus.

Nevalainen, S. 2010. Lapsi koulussa. Teoksessa: Jo iso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 79 – 91.

Nivala, E. 2006. Koulukuraattori nuoren maailmassa. Teoksessa: Kurki, L., Nivala, E. & Sipilä-Lähdekorpi, P. 2006. Sosiaalipedagoginen sosiaalityö koulussa. Helsinki: Hakapaino Oy, 101 – 164.

Opetushallitus 2004, Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Saatavissa: http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf.

Perusopetuslaki 628/1998. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1998/199806288>.

Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Keuruu: Tammi.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Pönkkö, M-L. 2009. Kaikilla aikuisilla on kasvatus – ja huolenpitovastuu. Teoksessa: Lämsä A-L. 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psykiseen hyvinvointiin. Juva: Bookwell Oy, 129 – 133.

Rimpelä, M. 2008. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Teoksessa: Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J., & Heikkilä M. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2008. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy, 62-74.

Ritokoski, S. 2010. Lapsi ja kaverit. Teoksessa: Jokela, E. & Pruuki, H. (toim.) Joiso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 59 – 78.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Sinkkonen, J. 2010. Kouluikäinen poika. Teoksessa: Jokela, E. & Pruuki, H.

(toim.)Jo iso, vielä pieni. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 31 – 42.

Studentum 2010. Liikunnanohjaaja. [viitattu 15.10.2010]. Saatavissa:
http://www.studentum.fi/Liikunnanohjaaja_101252.htm.

Tilus, P. 2004. Pelistä pois? Huolehtivan koulun haaste. Juva: WS Bookwell Oy.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa- Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Tammi.

Vornanen, R. 2001. Lasten hyvinvointi. Teoksessa: Törrönen, M. (toim.) 2001. Lapsuuden hyvinvointi. Yhteiskuntapoliittinen puheenvuoro. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino, 20 – 39.

Vuorimaa T. 2009. Aktiivisen välituntitoiminnan kehittäminen Niemelän yhteiskoulussa. Hankkeen kuvausmuistio.

Vuorinen, R. 1997. Minän synty ja kehitys. Porvoo: Wsoy.

Vuorio, E. 2005. Määritelmiä ja mittareita – Hyvinvoinnin monialaista palapeliä hahmottamassa. Teoksessa: Hautala, T., Nenonen, S. & Tanskanen, I. (toim.) 2005. Näkökulmia Hyvinvointiin 4. Turku: Turun kaupungin painatuspalvelukeskus, 6 – 22.

LIITTEET

Liite 1	Tutkimuslupa
Liite 2	Kyselylomake /määrällinen
Liite 3	Kyselylomake /laadullinen

TUTKIMUSLUPA

Myönnän Lahden ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) –opiskelijalle, Outi Pynnöselle luvan suorittaa tutkimus, joka liittyy Niemelän yhtenäiskoulussa toimivaan aktiivinen välituntitoiminta-hankeeseen.

Hennala

12/3.2010

Paikka ja aika

Timo Vuorimaa

Timo Vuorimaa, hankkeen johtaja

Oppilaskysely lukuvuodesta 2009-2010

Rasti oikea vaihtoehto.

1. Sukupuoli

Tyttö

Poika

2. Luokka

4.luokka

5.luokka

7.luokka

3. Koulu

Niemelän yhtenäiskoulu

Lyseonmäen koulu

Seminaarin koulu

Rasti seuraavista väittämistä sopivin vaihtoehto. Laita rasti vain yhteen kohtaan.

Koulunkäynti

4. Koulunkäynti on ollut tänä lukuvuonna mukavaa.

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

Koulun yhteishenki

5. Jokainen saa olla koulussamme oma itsensä.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

6. Yhteishenki koulussa on hyvä.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Välituntitoiminta

7. Ehdotan kavereille jotakin leikkiä tai peliä pelattavaksi välitunneilla.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

8. Toivoisin, että välitunneilla olisi ohjattua toimintaa ensi lukuvuonna.

- Kyllä
- Ei

Välitunneilla viihtyminen

9. Viihdyn hyvin välitunneilla.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

10. Välitunneilla on kivaa.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

11. Välitunneilla olen kokenut uusia, mukavia elämyksiä.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

12. Välitunneilla olen päässyt käyttämään omaa mielikuvista ja kekseliäisyyttä.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

13. Välitunneilla olen innostunut peleistä ja leikeistä.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

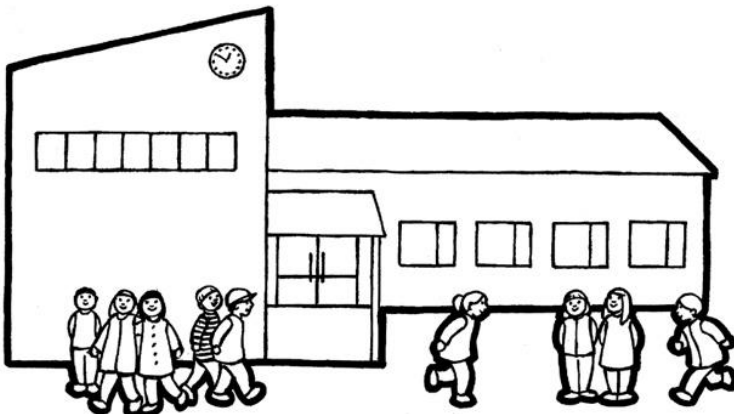
14. Välitunneilla olen päässyt näyttämään kykyni ja vahvuuteni liikkumisessa.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

15. Välitunneilla olen kokenut, että me oppilaat olemme samanarvoisia.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

16. Välitunneilla olen osallistunut tai päässyt osalliseksi johonkin välitunnilla tapahtuvaan toimintaan.



- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Välitunti, kaverit ja aikuiset

17. Olen saanut uusia kavereita.

Kyllä

En

18. Olen välitunnilla eri luokkalaisten kanssa.

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

19. Isommat oppilaat ottavat pienemmät oppilaat mukaan leikkeihin ja peleihin.

Kyllä

Ei

20. Kukaan ei ole jäänyt yksin välitunneilla.

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

21. Välitunneilla kiusaaminen

On vähentynyt.

Kiusaamista ei juurikaan ole.

On säilynyt ennallaan.

On lisääntynyt.

22. Voit itse vaikuttaa välitunneilla tehtäviin asioihin, esimerkiksi siihen mitä haluaisit tehdä.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

23. Koulussa välitunnilla on aikuinen, jolle voin puhua mieltä painavista asioista.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

Liikunta

24. Pidän liikunnasta.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

25. Koulussa on kannustettu liikkumaan muulloinkin, kuin liikuntatunneilla.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

26. Liikun enemmän kuin aiemmin.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

27. Oletko kokeillut jotakin uutta urheilulajia, -leikkiä, -peliä tai urheiluvälinettä tänä lukuvuotena?

- Kyllä
- En

28. Jos vastasit kyllä äskeiseen kysymykseen, niin miltä kokeilu tuntui?

Jos vastasit ei, älä vastaa tähän kysymykseen.

- Se oli tosi kivaa. Haluan kokeilla uudestaan.
- Se oli kivaa.
- Se ei tuntunut mitään.
- En juuri pitänyt siitä.

Kouluympäristö ja harrastukset

29. Minulla on koulun jälkeen uutta tekemistä.

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Täysin eri mieltä

30. Olen saanut uuden harrastuksen itselleni.

- Kyllä
- Ei

31. Koulussamme on riittävän hyvät ja monipuoliset liikuntavälineet.

- ulkona
- Kyllä
 - Ei

- sisällä
- Kyllä
 - Ei

Terveys

32. Onko sinua vaivannut jokin seuraavista ja kuinka paljon? Etsi sopiva kohta taulukosta ja laita rasti jokaisen oireen kohdalle.

OIREET	kerran viikos- sa tai use- ammin	kerran tai kaksi kuus- sa	ehkä kerran vuodessa	ei juuri kos- kaan
väsymys				
heikotus				
mahakipu				
päänsärky				
niska-,hartia-tai sel- käkipu				
vaikeus nukahtaa illalla				
yöllä heräily				
ruoka ei maistu				
jännittynyt				
hermostunut				
kiukkuinen				

33. Onko sinulla jokin pitkäaikaissairaus? (esimerkiksi astma, diabetes)

Kyllä

Ei

34. Kerro omin sanoin, millaisena olet pitänyt tämän lukuvuoden välitunteja?

Kiitos kun vastasit kyselyyn!

**Kysely välituntiaktivaattorin toiminnasta Niemelän yhtenäiskoulussa luku-
vuotena 2009 -2010**

Vastaa alla oleviin kysymyksiin omin sanoin.

1. Mitä mieltä olet välituntiaktivaattori- toiminnasta?
2. Miten aktivaattori on vaikuttanut koulun yhteishenkeen ja koulussa viihtymiseen?
3. Millaisia omia kokemuksia sinulla on välituntiaktivaattorista?
4. Kuvaa vielä, miten aktivaattori on vaikuttanut mm. ystävyyssuhteisiin, pienempien oppilaiden huomioimiseen ja kiusaamiseen?
5. Muuta/ vapaa sana

Kiitos kyselyyn osallistumisesta!