

ASKEL- MERKKEJÄ AKTIIVISEEN ARKEEN

TSEMPPIRYHMÄN 2011 LIIKUNTAPAINOTTEISEN
ELINTAPOHJAUKSEN OHJELMA

Anni Kuivinen ja Sannamari Ulvinen
Seinäjoen Ammattikorkeakoulu • Fysioterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyön tuotos, syksy 2011

ELINTAPOHJAUKSEN KOKONAISUUS

Tsemppiryhmän 2011 ohjelma on osa opinnäytetyötä, jonka teimme Seinäjoen ammattikorkeakoulussa fysioterapian koulutusohjelmassa. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli elintapaohjausesimerkillämme tuoda esiin, miten fysioterapeuttien ammattitaitoa voitaisiin hyödyntää lasten painonhallinnan tukemisessa. Opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa 11-viikkoinen liikuntapainotteinen elintapaohjauksen kokonaisuus ylipainoisille lapsille ja koostaa ohjelma tämän tuotoksen muotoon.

Tsemppiryhmään kuului kuusi 9–11 -vuotiasta lasta, joista osa oli lihavia ja osa ylipainoisia. Lasten kestävyyskuntoa ja joitakin motorisia taitoja testattiin. Lisäksi heidän fyysisen aktiivisuutensa määrää ja laatua selvitettiin kyselyllä, kuten myös lasten kokema terveyteen liittyvää elämänlaatua. Testien ja kyselyjen tuloksia käytettiin suunniteltaessa ryhmän taitotasolle sopivaa toimintaa.

Tsemppiryhmätoiminta aloitettiin tiedotustilaisuudella, jossa kerroimme suunnitellusta toiminnasta. Tilaisuuden jälkeen siihen osallistuneet perheet ilmoittivat, halusivatko osallistua suunnittelemaamme toimintaan. Starttileiri kesti lauantaista sunnuntaihin. Jokainen Tsemppiryhmän ohjauksero kesti 1,5 tuntia, ja siitä noin 15 minuuttia oli varattu keskustelutehtävälle. Keskusteluaiheet koskivat terveellisiä elämäntapoja ja usein keskusteluun oli liitetty jokin askartelu- tai piirustustehtävä. Palautepäivä oli kuusituntinen.

Elintapaohjauksen tavoitteita koko toiminnan ajan olivat: Tsemppiryhmäläisten keskinäisen yhteenkuuluvuuden voimistuminen, ryhmätyötaitojen kehittyminen, kehonhahmotuksen paraneminen, itsetunnon vahvistuminen sekä motoristen taitojen ja kestävyyskunnon kehittyminen. Starttileirillä, Tsemppiryhmän ohjaukseroilla ja palautepäivässä oli näiden tavoitteiden lisäksi muita tavoitteita, jotka on mainittu tässä ohjelmassa kerrottaessa kyseisten tapaamisten sisällöstä.

STARTTILEIRI

Tavoitteet. Leirin tavoitteina olivat tutustuminen ja ryhmäytyminen.

Toteutus. Starttileiri toteutettiin leirikeskuksessa. Leirille osallistuivat kaikki Tsemppiryhmän lapset ja jokaisen toinen vanhempi. Me olimme vastuussa lasten toiminnasta ja vanhempien ohjaamisesta vastasi eri ohjaaja. Lasten kouluterveydenhoitaja oli leirillä mukana ja osallistui aikuisille suunnattuun toimintaan. Lapsille ja vanhemmille ohjattiin myös yhteistä toimintaa.

Tsemppiryhmälle ohjattu liikunta sisälsi leikkejä ja pelejä sekä ulkona että sisällä. Ohjelmaan kuului muun muassa Seuraa johtajaa –mielikuvitusleikkiä, kiinniottoleikkejä erilaisissa lumeen kaivetuissa kuvioissa, lumiveistoskisa, salibandystä muunnettua joukkuepeliä sekä vapaata toimintaa erilaisten liikuntavälineiden avulla liikuntasalissa.

Toimintaan sisältyi myös aartenetsintärata, jonka päätteeksi lapset löysivät välineet Tsemppiryhmän lipun valmistamiseen. Lapset saivat koristella kangaslipun yhdessä. Jokaisen oli määrä osallistua suunnitteluun ja toteutukseen. Lapset muotoilivat ohjaajien avustuksella ryhmälleen toimintasäännöt, joiden tarkoituksena oli tukea ryhmäläisten hyvää yhteishenkeä ja turvallisuudentunnetta.

Leirillä lapset täyttivät aikuisten avustuksella fyysisen aktiivisuuden ja KINDL-kyselylomakkeet, joiden tarkoituksena oli antaa ohjaajille pohjatietoa ryhmäläisten liikuntatottumuksista ja koetusta elämänlaadusta tulevan toiminnan suunnittelua varten.

TSEMPPIRYHMÄN OHJAUSKERRAT

Ohjauskertoja oli kahdeksan. Kahdella ensimmäisellä ohjauskerralla teimme motoristen taitojen ja kestävyyskunnon testaukset, koska meistä johtumattomista syistä testauksiin meni odotettua enemmän aikaa. Testaukset pystyy suorittamaan yhdelläkin ohjauskerralla. Tässä on kerrottu kunkin kerran tavoitteet ja sisällöt pääpiirteissään.

Motoristen taitojen ja kestävyyskunnan alkutestaukset

Tavoitteet. Tavoitteena oli tiedon karttuminen kestävyyskunnan harjoittamisesta.

Toteutus. Alkulämmittelyn jälkeen lapset osallistuivat Andersenin kestävyysjuoksutestiin. Motorisista testeistä suoritettiin ketteryyttä testaava sukkulajuoksu, staattista tasapainoa mittaava flamingoseisonta ja pallonkäsittelytaidoista kertova kahdeksikkokuljetus. Testituloksia käytettiin seuraavien ohjauskertojen sisältöjen suunnittelun apuna.

Merirosvojen temppurata

Tavoitteet. Tavoitteina oli luovuuden kehittyminen sekä liikkuvuus- ja rentoutumisharjoitusten oppiminen

Toteutus. Tasapainoilua vaatineen alkuleikin jälkeen lapset kiersivät omaan tahtiinsa temppurataa, joka oli rakennettu suureen liikuntasaliin. Rata sisälsi kiipeämistä, roikkumista, tasapainoilua, hyppäämistä, ryömimistä, kierimistä, heittämistä, esteiden ylittämistä ja alittamista sekä liukumäen liukumista edellyttävät osiot. Temppuradan varrelta lapset keräsivät ”merirosvojen aarrerahoja”, jotka he saivat viedä salin keskelle aarrearkkuun aina yhden kierroksen tehtyään. Ohjeena oli kiertää rataa sellaista tahtia, että jaksaisi liikkua kauan yhtäjaksoisesti. Ohjauskerran alussa ja lopussa keskusteltiin kestävyysliikunnasta, muun muassa sen harjoittamistavoista ja merkityksestä arkipäivän toimien jaksamisessa.

Temppuradan kiertämisessä pidettiin tauko, jonka aikana lapset saivat piirtää seinälle kiinnitetyille isoille papereille ”palan vedenalaista maailmaa”. Piirtäminen oli ohjailematonta, siihen käytettiin aikaa noin 10 minuuttia ja sen jälkeen lapset saivat halutessaan esitellä tuotoksensa muille suullisesti. Tarkoituksena oli osoittaa lapsille, että myös taiteen tekeminen voi olla aktiivista, eikä liikkumisen aina tarvitse olla varsinaista ”liikuntaa”.

Lopuksi lapset saivat hakea aarrearkusta omat nimikoidut rahansa ja sitoa ne kankaanpalasen sisälle narun avulla. Lapset saivat rahanyytit ja piirustukset muistoksi kotiin. Lapsille ohjattiin päälihasryhmien venytykset keskustellen samalla siitä, missä kohtaa kehoa venytyksen kulloinkin tuli tuntua. Rentoutumisleikkinä oli sovellus Juoru kiertää –leikistä: Istuttiin piirissä ja yksi piirsi keksimänsä kuvion edessään istuvan selkään. Jokainen vuorollaan piirsi kuvion uudelleen seuraavan selkään sen perusteella, mitä oli tuntenut piirrettävän omaan selkäänsä. Viimeinen kertoi tai näytti, millaisen kuvion oli tuntenut.

Lumikenkäilyretki

Tavoitteet. Tavoitteena oli lumikenkäikävelyn oppiminen sekä ravitsemukseen liittyvän tiedon lisääntyminen.

Toteutus. Lapsia oli ohjeistettu pakkaamaan retkelle mukaan välipala, joka on heidän mielestään terveellinen. Välipaloista keskusteltiin ja ne nautittiin laavulla reitin puolessa välissä. Matkalla laavulle pysähdyttiin tarkastelemaan terveellisten välipala-ainesten taulukkoa ("Kunnon välipala", www.terveyttakasviksilla.fi), josta jokainen sai valita millaisen välipalan haluaisi valmistaa. Keskustelua käytiin myös siitä, mitä ravintoaineita ihminen tarvitsee päivittäin.

Lumikenkäilyreitti laavulle kulki metsän reunaan pitkin, jolloin oli mahdollista valita kävely joko umpihangessa tai tallattua polkua pitkin. Jokainen kokeili ainakin kerran lumihangessa kävelyä. Paluumatka tehtiin läpi umpihangen, jolloin kaikki joutuivat nostelemaan jalkojaan menomatkaa ahkerammin. Lumikenkäilyreitien pituus oli kolme kilometriä.

Vesiliikunta

Tavoitteet. Tavoitteina oli uinti- ja sukellustaidon harjaantuminen.

Toteutus. Luovuusliikuntaa harjoiteltiin tehden veteen erilaisia itse keksittyjä kuvioita liikkumalla ”lötköpötkön” avulla. Vedessä liikkumista kokeiltiin myös muiden kelluttavien välineiden avulla. Sukellusharjoituksessa lapset sukelsivat kellumaan asetettujen ”lötköpötköjen” alitse kukin kykyjensä mukaan.

Uinnin tekniikkaa harjoiteltiin siten, että jokainen lapsi ui valitsemallaan uintityylillä kymmenen metrin matkan edestakaisin. Omien taitojen arviointia harjoiteltiin samalla, koska lapset saivat valita ja nimetä osaamansa uintityylin ennen aloittamista. Sama toistettiin jollakin toisella uintityylillä. Kolmannella kierroksella lapset saivat valita itselleen mieluisimman uintityylin. Lopuksi lapset saivat vapauden tehdä mitä halusivat.

Luuliikunta

Tavoitteet. Tavoitteina oli lihasten ja luuston vahvistuminen sekä luuston hyvinvointiin liittyvän tiedon karttuminen.

Toteutus. Lapsille oli rakennettu rata, jolla he kulkivat läpi kuvitellun suon. Radassa oli kuusi osiota ja jokainen lapsi toimi vuorollaan joukon johtajana yhden osion kulkemisessa. Radan kulkemisessa vaadittiin lihasvoimaa (mm. karhukävely sivuttain ja puolapuiden kiipeäminen) sekä tasapainoa (mm. kävely puomilla ja tasapainotyynyjä pitkin). Ryhmän oli yhdessä ratkaistava, miten toimia hernepusien loppuessa kesken, kun lasten oli määrä kulkea tietty matka hernepusipolkua pitkin. He keksivätkin ratkaisun: jonon viimeinen antoi hernepusin kerrallaan seuraavalle lapselle ja jonon ensimmäinen jatkoi hernepusipolkua näillä lisäpusseilla.

Radan varrelta lapset löysivät palkintoina kartongista askarreltuja luurangon osia, joista he lopuksi kokosivat luurangon seinälle. Luurangon äärellä keskusteltiin,

millaiset asiat edistävät ja millaiset heikentävät luuston terveyttä. Lapset saivat piirtää näitä asioita paperille ja piirustukset kiinnitettiin luurangon ympärille.

Lopuksi pelattiin salibandyä mailoilla, joiden lavan tilalla on sylinterimäinen pehmuste. Nopeatempoinen peli toimi esimerkkinä luustoa vahvistavasta liikkumisesta. Pelin aikana yksi lapsi kerrallaan oli mallina, kun jokaisesta piirrettiin ”hyppykuva” ääriviivasiluettina suurelle paperille. Jokainen lapsi sai itse keksiä, millaisessa asennossa haluaa olla ikään kuin hypätessään korkealle. Myöhemmin ohjaaja maalasi siluetit mustiksi ja näistä kuvista koostettiin digitaalivalokuvien avulla ryhmäkuva, joka liitettiin lapsille Tsempiryhmätoiminnan päättyessä annettuihin diplomeihin (Liite 1). Hyppykuvien oli tarkoitus viestittää lapsille hyppelyn positiivisista luustovaikutuksista.

Pulkkailu

Tavoitteet. Tavoitteina oli luovuuden kehittyminen ja terveellisiin elämäntapoihin liittyvän tiedon lisääntyminen

Toteutus. Ulkoilimme lasten kanssa pulkkamäessä. Lapsilla oli mukana omia liukureita, pulkkia ja rattikelkkoja. Ohjaajilla oli mukana suuri maataloussäkki, jonka avulla oli tarkoitus laskea koko porukalla mäkeä alas ja saada näin lisää yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Pulkkamäessä jokainen laski erilaisilla välineillä omaan tahtiinsa. Maataloussäkillä eivät kaikki lapset halunneet laskea, mutta jotkut innostuivat erilaisesta lasketteluvälineestä ja kokeilivat sitä monesti.

Välillä kokoontuimme pohtimaan kunkin lapsen päivittäistä ateriarytmiä, josta lapset piirsivät joko taulukon, janan tai ympyrän havainnollistaakseen itselleen ateriointinsa säännöllisyyttä. Lapset saivat kertoa ateriarytmistään ohjaajille ja yhdessä pohdittiin terveellistä ateriarytmiä. Seuraavaksi keskusteltiin fyysisen aktiivisuuden määrästä, ruutuajasta ja unirytmistä ohjaajien kokoaman kuvakollaasin pohjalta.

Keskustelutehtävien lomassa lapsia innostettiin luoviin liikkumistehtäviin: heitä kehoitettiin muun muassa keksimään mielikuvituskulkuneuvoja, joissa jokainen lapsi olisi jokin osa.

Elintapaohjauksen päätöskerta

Tavoitteet. Tavoitteina oli luovuuden kehittyminen ja liikkumismotivaation vahvistuminen.

Toteutus. Alkulämmittelynä oli leikki, jossa lapset etsivät liikuntasalista terveellisten välipalojen ja herkkuruokien kuvia. Kysymyksiä herättävistä välipalakuvista keskusteltiin ja lapsi sai perustella, miksi hänen mielestään kyseinen välipala oli joko epäterveellinen tai terveellinen. Leikissä liikuttiin erikoisilla tavoilla: esimerkiksi yhden käden oli oltava koko ajan lattiassa kiinni.

Samat testit, joilla lasten kestävyyskuntoa ja motorisia taitoja arvioitiin elintapaohjauksen alussa, toteutettiin nyt uudelleen. Kaksi apuohjaajaa oli järjestämässä matalatempoisia pallopelejä ja –leikkejä niille lapsille, jotka eivät olleet testausvuorossa. Testaus sujui näin jouhevammin kuin alkutestauksissa. Lopputestien avulla oli tarkoitus osoittaa lapsille heidän mahdollista kehittymistään. Ohjaajille testitulokset toimivat palautteena elintapaohjauksen onnistumisesta. Myös fyysisen aktiivisuuden kysely ja KINDL-kysely toistettiin.

Lopuksi lapset tekivät piirustustehtävän, jossa kukin piirsi tai kirjoitti ympyränmuotoiselle kartongille kolmeen eri osioon seuraavat asiat: 1) jokin asia, jossa olen tänään onnistunut erityisen hyvin, 2) jokin asia, jossa onnistun oikeastaan aina ja 3) jokin asia, jossa olisin halunnut onnistua tänään paremmin. Ympyrään piirrettiin kuvioiden tai kirjoitusten päälle spiraalin muotoinen nuoli, jonka tarkoitus oli kuvata sitä, että yhtenä päivänä onnistutaan yhdessä asiassa ja toisena toisessa, ja että tärkeintä on yrittää parhaansa. Ohjauskerta päättyi yhteiseen laululeikkiin ”pää-olkapäät-peppu-polvvet-varpaat”.

PALAUTEPÄIVÄ

Tavoitteet. Tavoitteina oli uima- ja sukellustaidon harjaantuminen sekä elintapoihin liittyvän tiedon lisääntyminen

Toteutus. Päivään osallistui sekä vanhempia että lapsia. Vanhempien toiminnan ohjaamisesta vastasi sama ohjaaja kuin leirilläkin ja lasten ohjaaminen oli meidän vastuullamme. Osa toiminnasta oli suunnattu lapsille ja vanhemmille yhteisesti.

Lapsille oli ohjelmassa allasliikuntaa tarkoituksena saada nauttia vedestä elementtinä vapaammin kuin aiemmalla uintikerralla. Yhteisen lounaan jälkeen lapsille ja heidän vanhemmilleen ohjattiin suunnistustehtävä, jonka rasteilla oli elintapoihin liittyviä pohdintatehtäviä. Rastien välit oli määrä liikkua siten, että lapsi ja aikuinen kuljettivat yhdessä ilmapalloa esimerkiksi päidensä tai vatsojensa välissä. Viimeisellä rastilla lapset kirjoittivat toisistaan jotakin positiivista kiitoskortteihin, jotka päivän päätteeksi annettiin lapsille.

Suunnistus päättyi liikuntasaliin, jossa Tsemppiryhmäläiset vanhempineen saivat aluksi vapaasti kokeilla erilaisia liikuntavälineitä, keksien niillä erilaisia puuhia. Vapaan toiminnan jälkeen koko ryhmälle ohjattiin ryhmätoimintataitoja harjoittavia tehtäviä, luovaa musiikkiliikuntaa sekä leikkimielisiä joukkuekisoja.

Kahvitauon jälkeen kerrattiin valokuvien kera Tsemppiryhmätoimintaa Starttileiriltä alkaen ja lapset saivat kertoa kokemuksiaan eri ohjauskerroilta vanhemmilleen. Lapset ja vanhemmat sekä kouluterveydenhoitaja antoivat ohjatusti suullista palautetta koko elintapaohjauksesta. Lopuksi lapsille jaettiin diplomit (Liite 1) Tsemppiryhmän toimintaan osallistumisesta sekä aiemmin palautepäivässä valmistetut kiitoskortit. Jokaisen lapsen palkitsemisen yhteydessä kerroimme muutaman positiivisen asian, jotka olimme kussakin lapsessa ohjaustoiminnan aikana havainneet. Kehut liittyivät esimerkiksi ryhmätyötaitoihin, rohkeuteen kokeilla uusia asioita tai sinnikkyteen suorittaa haasteellinen tehtävä loppuun.



DIPLOMI

osallistumisesta Tsemppiryhmän 2011
toimintaan 29.1. - 16.4.2011

Aktiivisesta toimimisesta ryhmän
jäsenenä kunniamaininnan saa

Anni Kuivinen
Tsemppiryhmän 2011 ohjaaja
fysioterapian opiskelija
Seinäjoen Ammattikorkeakoulu

Sannamari Ulvinen
Tsemppiryhmän 2011 ohjaaja
fysioterapian opiskelija
Seinäjoen Ammattikorkeakoulu