



Mirja Salonpää g2001897

Saara Tervaniemi g1901144

Oulun Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja (AMK)

Opinnäytetyö, 2023



LIIKUNNAN MERKITYS ALLE KOULU- IKÄISTEN LASTEN FYYSISELLE JA PSYKKI- SELLE TERVEYDELLE

Opaslehtinen neuvolaikäisten lasten vanhemmille

TIIVISTELMÄ

Mirja Salonpää ja Saara Tervaniemi

Liikunnan merkitys alle kouluikäisten lasten fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle

33 sivua ja 1 liite

Syksy 2023

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja

Alle kouluikäisissä olevien lasten ajatellaan olevan fyysisesti aktiivisin ikäryhmä yhteiskunnassa. Tästä huolimatta useat lapset tässä iässä ovat liian pitkiä aikoja paikoillaan yhtäjaksoisesti. Riittävä päivittäinen liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä, sekä auttaa lasta kehittymään ikäkautensa vaatimalla tavalla.

Opinnäytetyön tarkoitus on ollut tehdä opaslehtinen, jossa kerrotaan liikunnan merkityksestä lasten fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Kohderyhmänä ovat neuvolan lasten vanhemmat. Tavoitteena on opaslehtisen avulla motivoida vanhempia ottamaan liikunta osaksi perheen elämää sekä mahdollistaa lasten liikunta ja harrastaminen.

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämispainotteisena opinnäytetyönä. Kehittämistyön prosessi on kuvattu lineaarisen mallin mukaisesti, jonka vaiheisiin kuului opaslehtisen ideointi, suunnittelu, toteutus sekä arviointi. Opinnäytetyön menetelminä on käytetty kirjallisuushakua ja kyselyä, joka suunnattiin neuvolan terveydenhoitajille. Opaslehtisen sisältö koostuu kirjallisuushausta. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueen kanssa ja yhteistyökumppani on sen alueella toimiva neuvola.

Asiasanat: Liikunnan merkitys lapselle, unen merkitys, preventiivinen hoitotyö,

ABSTRACT

Mirja Salonpää and Saara Tervaniemi

The importance of physical activity for the physical and mental health of pre-school-aged children

33 Pages 1 appendices

Autumn 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's degree Programme in Health care

Degree: Bachelor of Health care

Children under school age are believed to be the most physically active in society. Many children are still sitting for too long periods of time, even though daily physical activity supports children's well-being and health. It also helps children to develop in a way that corresponds to their age.

The purpose of the thesis was to create a guide brochure that talks about the importance of exercise for children's physical and mental health. The target group was the parents of children from the children's health care. The goal was to use the guide brochure to motivate parents to incorporate exercise a part of their family life and to enable children to engage in physical activities and hobbies.

The thesis was made out as a development-oriented thesis. The development work process followed a linear model. The stages included ideation, planning, implementation, and evaluation of the guide brochure. The methods used for the thesis included literature searches and a survey, which are the content of the guide brochure. The thesis was in cooperation with the wellbeing services county of North Ostrobothnia. The cooperation partner is children's health care in this region.

Keywords: The importance of exercise for a child, the importance of sleep for a child, preventive nursing

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 LIIKUNNAN MERKITYS LASTEN FYYSISELLE HYVINVOINNILLE.....	5
2.1 Terveyden edistäminen ja fyysinen aktiivisuus	5
2.2 Liikuntasuosituksat lapsille ja arkinen liikunta	6
2.3 Sairauksien ennaltaehkäisy ja liikunnan terveysvaikutukset lapsilla	7
2.4 Liikunnan merkitys motoristen taitojen kehittymiselle.....	9
2.5 Ruutuajan merkitys	10
3 LIIKUNNAN MERKITYS LASTEN PSYYKKISELLE HYVINVOINNILLE...	11
3.1 Liikunta leikin ja ilon kautta	11
3.2 Unen merkitys	11
3.3 Liikunnan vaikutus mielialaan, itsetuntoon ja oppimiseen	13
3.4 Tunteiden hallinta ja sosiaaliset taidot lapsilla.....	14
3.5 Luonnossa liikkuminen ja ympäristön vaikutus	14
3.6 Perhe tärkeä roolimalli	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	16
4.1 Tarkoitus ja tavoitteet.....	16
4.2 Opinnäytetyön yhteistyökumppani	17
5 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ	17
5.1 Kehittämistyössä käytetyt menetelmät.....	17
5.2 Lineaarisen kehittämisen prosessi	19
5.3 Opaslehtisen ideointi.....	20
5.4 Opaslehtisen suunnittelu.....	21
5.5 Opaslehtisen toteutus	22
5.6 Opaslehtisen arviointi ja päättäminen	25
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	26
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	27
LÄHTEET.....	30

LIITE 1. Kysely terveydenhoitajille	34
---	----

1 JOHDANTO

Varhaiskasvatusiässä olevien lasten ajatellaan olevan fyysisesti aktiivisin ikäryhmä yhteiskunnassa. Tästä huolimatta myös useat lapset tässä iässä ovat paikoillaan liian pitkiä aikoja yhtäjaksoisesti. Liiallisella paikalla olemisella voi olla kielteisiä terveysvaikutuksia läpi elämän. (Mörsky ym., 2022) Fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille fyysiselle kehitykselle ja kasvulle. Fyysinen aktiivisuus edistää lasten kognitiivisia toimintoja sekä kehittää motorisia taitoja. Kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisen lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen. (Sääkslahti, 2015, s. 126)

Tämä opinnäytetyö on kehittämispainotteinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön aiheena on liikunnan merkitys alle kouluikäisten lasten fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Aihe on ajankohtainen, ja sen voi hyvin yhdistää lasten hoitotyöhön sekä preventiiviseen hoitotyöhön.

Opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tuottaa opaslehtinen neuvolan asiakkaiden lasten vanhemmille. Opaslehtinen kertoo liikunnan merkityksestä lasten fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Tavoitteena on opaslehtisen avulla antaa lisää tietoa vanhemmille liikunnan merkityksestä lasten hyvinvoinnille, sekä sen kautta motivoida perhettä ottamaan liikunnan osaksi elämää. Opaslehtinen on tarkoitettu jaettavaksi neuvolan asiakkaiden vanhemmille.

Opinnäytetyön yhteistyökumppani oli Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue (Pohde), ja yhteistyötä teimme sen alueella toimivan neuvolan kanssa. Lähetimme neuvolan terveydenhoitajille avoimen kyselyn. Kysyimme heiltä, miten lasten liikkumattomuus näkyy heidän työssään, ja näkyykö yhteys teknologisten laitteiden käytön ja liikkumattomuuden välillä.

2 LIIKUNNAN MERKITYS LASTEN FYYSISELLE HYVINVOINNILLE

2.1 Terveyden edistäminen ja fyysinen aktiivisuus

Tätä opinnäytetyötä tarkastellaan terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Hoitotyössä preventio tarkoittaa sairauksien ehkäisyä ja niiden seurausten pienentämistä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022). Säännöllinen liikunta on tärkeä ja olennainen osa terveyden edistämistä (Iivanainen & Syväoja, 2016, s.109). Jo kasvuiässä liikunnalla voidaan ehkäistä monia terveyshaittoja. On tärkeää, ettei liikkuminen lopu kouluiässä tai sen jälkeen, sillä monet liikunnan kautta saavutetut terveysvaikutukset voi menettää. (Tammelin ym., 2015)

Fyysinen aktiivisuus on kaikkia kehon liikkeitä, jotka lisäävät energiakulutusta lepotason yläpuolelle. Fyysinen aktiivisuus lapsilla ilmenee yleensä leikkeinä, jotka ovat fyysisesti aktiivisia. Fyysinen aktiivisuus jaetaan kevyeen fyysiseen aktiivisuuteen, reippaaseen fyysiseen aktiivisuuteen sekä voimakkaasti kuormittavaan/vauhdikkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016) Aktiivisen elämän keskeinen edellytys on mahdollisimman hyvä liikuntakyky (Iivanainen & Syväoja, 2016, s. 109).

Fyysinen aktiivisuus on edellytys lasten normaalille fyysiselle kehitykselle ja kasvulle. Se antaa kasvattajalle luontevan mahdollisuuden tukea myös lapsen psyykkistä kehitystä. Fyysinen aktiivisuus edistää lasten kognitiivisia toimintoja, parantaa kouluikäisten lasten koulumenestystä ja kehittää motorisia taitoja. Kokonaisvaltaisen kehityksen tukemisen lisäksi fyysinen aktiivisuus vaikuttaa myös päivittäiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Se vähentää aineenvaihduntasairauksien, kuten diabeteksen, sekä sydän -ja verisuonisairauksien riskitekijöitä. Se ennaltaehkäisee myös ylipainon kertymistä. Sitä aikaa, kun lapsi on fyysisesti passiivinen, sanotaan liikkumattomaksi ajaksi. Siihen kuuluu esimerkiksi paikallaan istuminen, makoilu, television katselu ja sellainen viihde-elektroniikan käyttö, joka sitoo pelaajan paikoilleen. Sellaista voi olla muun muassa pelaaminen tietokoneella, puhelimella tai pelikonsolilla. Rungas liikkumaton aika on todettu olevan

itsenäinen riskitekijä lapsen terveydelle ja hyvinvoinnille. (Sääkslahti, 2015, s. 126)

2.2 Liikuntasuositukset lapsille ja arkinen liikunta

Vastasyntyneellä lapsella on luontainen tarve liikkua, ja myöhemmin leikki liikuttaa lasta. Pieni lapsi liikkuu luonnostaan paljon ja oppii nopeasti uusia taitoja. (Opetushallitus, 2022) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia. Liikunnan pitäisi olla intensiteetiltään ja muodoltaan monipuolista. Päivässä tulee olla tunti vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta, esimerkiksi hippaleikkejä, uintia tai hyppimistä ja kaksi tuntia reipasta ulkoilua tai kevyempää liikkumista, kuten kävelyä tai keinumista. Lasten päivissä tulisi olla tavallisen arjen touhukkaita hetkiä, kuten leikkejä ja pukemista, jotka parhaimmillaan katkaisevat pitkiä istumajaksoja. Kuitenkin tärkeää on myös riittävä rauhoittuminen, lepo, nukkuminen ja terveellinen ravitsemus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021).

Liikuntatottumukset opitaan jo varhain. Vanhempien, kasvattajien ja huoltajien liikunnallinen esimerkki ja fyysistä aktiivisuutta tukevien ympäristöjen luominen, on tärkeää lasten liikunnallisten elämäntapojen syntyessä. Lapsia voi viedä esimerkiksi retkeilemään ja tutustumaan metsään, puistoihin ja luonnonvesiin. Lapselle on hyvä antaa mahdollisuus kulkea omin jaloin ja omin käsin tekemiseen. Lapsen voi antaa tutustua lähiympäristöön ja keksiä, sekä kokeilla erilaisia liikkumistapoja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2021) Liikunnallisten perustaitojen oppiminen on jokaisen lapsen perusoikeus. Lapsuudessa luodaan pohja joko liikunnalliselle tai passiiviselle elämäntavalle. Aikuisella on mahdollisuus vaikuttaa, kumpaa tietä lapsi lähtee seuraamaan. Kaikki lapset haluavat liikkua. On todella tärkeää, että lasten liikunta on monipuolista ja leikinomaista, johon ei liity suorituspainetta. Onnistuminen ja mielihyvän kokeminen liikunnan harrastamisessa motivoi ja kannustaa jatkamaan. Liikuntaharrastuksen täytyy perustua leikkiin ja iloon. Liikunnan ei tarvitse olla pitkäkestoista, vaan lyhyet, toiminnalliset 10–15 minuutin hetket pitkin päivää ovat riittäviä. Osan päivittäisestä liikkumisesta täytyy aiheuttaa hengästymistä. Ihan pienten lasten temperamenteissa on eroja, osa

lapsista ovat liikunnallisempia kuin toiset. Kuitenkin kaikki lapset nauttivat liikkumisesta yhdessä aikuisten tai kavereiden kanssa. (Opetushallitus, 2022)

Riittävä päivittäinen liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttaa lasta kehittymään ikäkautensa vaatimalla tavalla. Liikkumisen ei tarvitse olla tavoitteellista eikä kilpailuhenkistä. Arkinen liikkuminen, kuten pihaleikit, kävellen tai pyörällä kuljetut matkat, parantaa niin aikuisen kuin lapsenkin kuntoa huomauttamatta. (Opetushallitus, 2022) Liikunta edistää lasten sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä kasvua, terveyttä, kehitystä ja hyvinvointia. Osa liikunnan hyvistä vaikutuksista ilmenee heti, kun taas monien hyöty ilmenee vasta vuosien ja vuosikymmenien päästä. Liikkuva lapsi todennäköisesti nauttii elämästään enemmän ja kasvaa terveemmäksi aikuiseksi kuin fyysisesti passiivinen lapsi. (Vuori ym., 2013, s. 145)

2.3 Sairauksien ennaltaehkäisy ja liikunnan terveysvaikutukset lapsilla

Liikunnan vaikutukset elimistön rasva-aineenvaihduntaan ja rasvakudokseen ovat myönteisiä. Liikunta vähentää kehon rasvakudoksen määrää myös lapsilla. Liikunta parantaa insuliinin vaikutusta ja hiilihydraattien hyväksikäyttöä sekä auttaa estämään liikalihavuutta. (Opetushallitus, 2022) Lihavuus on pitkäaikaissairaus, jossa kehon rasvakudoksen määrä on liian iso. Liikunta vähentää riskiä liialliseen painoon ja rasvakudoksen kehittymisen määrään. Lapsuudenaikaisella lihavuudella on suuri taipumus jatkua aikuisikään. Lihavuuden ehkäisy ja hoito on tärkeää jokaisessa ikäryhmässä, sillä lihavuudella on merkittäviä psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia, sekä taloudellisia vaikutuksia yksilöille ja yhteiskunnalle. Lapsen lihominen on tärkeää tunnistaa varhain, sillä varhain aloitettu hoito on tehokkainta. Lihavuuteen liittyviä sairauksia, sekä valtimotautien riskitekijöitä voidaan todeta jo lapsuusiässä ja elintapojen muutoksella niitä voidaan vähentää. Lihavuuden ehkäisy lapsilla ja nuorilla perustuu elintapamuutosten tukemiseen. (Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä, 2023). Fyysinen rasitus on tärkeää psyykkiselle ja fyysiselle kehitykselle. Liikunta virkistää verenkiertoa ja sydämen toimintaa, parantaa koordinaatiokykyä ja vahvistaa lihaksistoa.

Liikkuessa opitaan käyttämään hengityselimistöä rasiutilanteessa oikein. Tuki- ja liikuntaelimestön kiputiloihin liikunnalla on myös myönteisiä vaikutuksia. Liikunta vähentää kehon vääränlaista kuormitusta, parantaa ryhtiä, sekä auttaa oikeiden liikemallien ja asentojen omaksumisessa. (Storvik-Sydänmaa ym., 2012, s. 80)

Säännöllinen liikunta parantaa hyvän sokeritasapainon ylläpitämistä lapsilla. Astmaa sairastavalla lapsella säännöllinen liikunta vähentää astmaoireita ja parantaa yleiskuntoa. Liikunta ja ulkoilu parantaa myös unen laatua. Fyysisen kunnon lisäksi liikunta tukee itsetuntoa ja oppimista. Liikunnan harrastaminen lisää sosiaalista vuorovaikutusta, vahvistaa itsetuntoa, antaa mahdollisuuden tutustua ympäristöön ja kehittää suhdetta itseensä. Liikunta edistää lapsen ajattelun kehitystä, käsitteiden oppimista, muistamista ja rytmittämistä. (Opetushallitus, 2022) Lapsuuden elintavoilla on merkitys valtimoterveydelle. Valtimotauti ei ilmene vielä lapsuudessa, vaan keski-iässä tai myöhemmin. On kuitenkin tutkittu, että tautiprosessi alkaa jo lapsuudessa. Elintavat ja siihen liittyvät tekijät lapsuudessa ja nuoruudessa ovat yhteydessä valtimomuutoksiin aikuisiällä. Tiedetään, että liikunnalla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia valtimosairauksien riskitekijöihin, kuten insuliiniherkkyyteen ja HDL-kolesterolipitoisuuteen lapsuudessa sekä aikuisuudessa. (Laitinen ym., 2022) Sairaanhoidajan on erityisen tärkeää tietää liikunnan vaikutuksista sairauksien ennaltaehkäisyyn ja terveyteen. Syvempi ymmärrys liikunnan terveysvaikutuksista tukee sairaanhoidajan ammatillista osaamista ja ohjaamisen taitoa.

Yhteiskuntasuunnittelulla ja ympäristöllä voidaan vaikuttaa lasten liikkumistapoihin. Lasten on tärkeä liikkua säännöllisesti. Liikunta parantaa muun muassa kuntoa, kasvattaa lihasmassaa, ennaltaehkäisee verisuoni- ja sydänsairauksia, vahvistaa luita, parantaa itsetuntoa ja pienentää riskiä kärsiä ylipainosta. Päiväkodilla ja koululla on mahdollisuus vaikuttaa tehokkaasti lasten liikuntatapoihin. Lapset viettävät pitkiä aikoja päiväkodissa ja koulussa, joten esimerkiksi päiväkodin pihalla ja ympäristöllä on suuri vaikutus. Hyvin suunniteltu pihat ulkona liikkumiseen ja leikkeihin voi vaikuttaa myönteisesti lasten hyvinvointiin, oppimiseen, motoriikkaan, sosiaalisiin taitoihin ja keskittymiskykyyn. (Faskunger, 2008, s. 13–22)

2.4 Liikunnan merkitys motoristen taitojen kehittymiselle

Motorisilla perustaidoilla tarkoitetaan taitoja, joiden avulla ihminen selviytyy itsenäisesti elämän eri tilanteista. Motorisia perustaitoja ovat käveleminen, hyppääminen, juokseminen, potkaiseminen ja lyöminen, heittäminen ja kiinniottaminen. Perustaidot tulisi oppia ennen koulun aloittamista. Lapsen itsetunnon ja minäkuvan kannalta motoristen taitojen kehittyminen on tärkeää. Jos taidot ovat puutteelliset, saattaa helpommin jäädä ulos leikeistä ja liikuntatilanteista. Lihasten aktiivointi ja liikkuminen edistävät lasten muistin toimintaa ja tarkkaavaisuutta sekä auttavat aivoja käsittelemään tietoa. Kun liikkuu monipuolisesti ja paljon, oppii uusia asioita helpommin ja nopeammin. (Ruotsalainen, 2020, s. 13)

On välttämätöntä, että lapsi liikkuu lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kehityksen kannalta. Riittävä ravinto, uni ja hygienia yhdessä liikunnan kanssa turvaavat lapsen luiden, jänteiden ja lihasten vahvistumisen. Lihakset, jänteet ja luut määrittävät mitä lapsi jaksaa kantaa, miten voimakkaita vääntöjä hän kestää ja miten suuria törmäyksiä lapsi kestää. Nivelten ja jänteiden liikkeiden laajuus ja kireys vaikuttavat siihen, miten liikkuva tai notkea lapsi on. Notkeus edellyttää monipuolista leikkimistä ja liikkumista. Motoriset taidot kehittyvät, kun lapsi saa harjoitella liikkumista. (Hujala & Turja, 2017, s. 136–137)

Motoriset taidot kehittyvät iän myötä fyysisen aktiivisuuden sekä biologisen kehityksen kautta. Lapset tarvitsevat rohkaisua ja mahdollisuuksia motoristen taitojen harjoitteluun, jotta motoriset perustaidot olisivat ennen seitsemää ikävuotta hallinnassa. On todettu olevan yhteys motoristen taitojen ja fyysisen aktiivisuuden välillä. Fyysinen aktiivisuus varhaislapsuudessa edistää motoristen taitojen kehittymistä. Myöhemmin lapsuudessa alkavat motoriset taidot ohjaamaan fyysiseen aktiivisuuteen osallistumista. Varhaislapsuudessa tulisi tukea motorisia taitoja, jotta syntyisi myönteinen asenne elinikäistä fyysistä aktiivisuutta kohtaan. (Mörsky ym., 2022)

Niemistö ym. (2023) kertoo tuoreessa tutkimuksessaan miten alle kouluikäisten lasten koettu motorinen pätevyys ja motoristen taitojen urautuminen on nähtävissä jo 5–6-vuotiaana, varsinkin jos lapsi arvioi omia taitojaan muita lapsia heikommaksi. On hyvin todennäköistä, että lapsi arvioi omia taitojaan alhaisimmiksi alakoululaisena, jos hän on tehnyt sitä varhaislapsuudessa. Koettu motorinen pätevyys, sekä hyvät motoriset taidot mahdollistavat lapsen osallistumisen ikätasolle sopiviin leikkeihin ja peleihin. Lapsi kokee silloin pärjäävänsä niissä ja haluaa lähteä niihin mukaan. Sosiaaliset ja positiiviset kokemukset ovat lapsen itsetuottamuksen rakentumisessa tärkeitä. (Niemistö ym., 2023)

Fyysisellä aktiivisuudella on merkitys nuoremman lapsen motoriselle kehitykselle. Erilaiset fyysiset liikuntamuodot parantavat mielialaa sekä mielenterveyttä ja liikunta voi vähentää stressiä sekä ahdistusta. Lapsuudessa omaksutut fyysiset toimintatavat voivat vaikuttaa positiivisesti myös aikuisuudessa. Liikunta edistää lasten ja aikuisten terveyttä ja parantaa elämänlaatua. (Bukviz ym., 2021)

2.5 Ruutuajan merkitys

Kuten todettua, yhä useampi lapsi ei liiku tarpeeksi, vaikka pienten lasten ajatellaan olevan fyysisesti yhteiskuntamme aktiivisin ikäryhmä. Liiallisella paikalla olemisella voi olla kielteisiä terveysvaikutuksia läpi elämän. Paikallaan oleminen on muuttanut viimeisten vuosikymmenien ajan, mikä osittain johtuu ruutuajan lisääntymisestä. Lapset ovat paikallaan pääosin ruudun ääressä, vaikka paikallaan olemiseen liittyy hiljaiset leikit, piirtäminen ja lukeminen. On havaittu, että ruutu-aika vie lasten aikaa fyysiseltä aktiivisuudelta. Liiallinen ruutu-aika voi heikentää lasten motorisia taitoja ja fyysiseen aktiivisuuteen osallistumista. Liiallinen ruutu-aika on myös yhteydessä lyhyempään unen määrään. Toki liiallisen ruutuajan ja motoristen taitojen yhteyttä on vaikea arvioida varhaiskasvatusiässä olevien lasten kohdalla, koska mahdolliset haitat näkyvät vasta myöhemmin. (Mörsky ym., 2022)

Yleisiä suosituksia lasten ruutuajasta on WHO:n (World Health Organization) suositus 2–4-vuotiaille alle tunti päivässä ja koululaisille alle kaksi tuntia päivässä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, i.a.) Tutkimuksia ruutuajan

merkityksestä lasten paikalla olemiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen on toistaiseksi suhteellisen vähän, joten varmoja johtopäätöksiä ei voi asettaa. On havaittu yhteys ruutuajan ja fyysisen aktiivisuuden vähentymisellä (Mörsky ym., 2020) ja tätä tutkitaan jatkuvasti lisää.

3 LIIKUNNAN MERKITYS LASTEN PSYKKISELLE HYVINVOINNILLE

3.1 Liikunta leikin ja ilon kautta

Kun lapsella on mahdollisuus vapaaseen ja omaehtoiseen leikkiin, lapsi on fyysisesti aktiivisempi. Lapset, jotka leikkivät paljon ulkona ovat fyysisesti aktiivisempia kuin lapset, jotka viettävän vastaavan ajan sisätiloissa. Lapsilla on ulkona enemmän tilaa ja vapautta leikkiä ja sen kautta olla fyysisesti aktiivisempi. (Sääkslahti, 2018) Leikki on oikean elämän opettelua ja lapsi harjaantuu leikin kautta psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Leikki liikuttaa lasta ja leikin avulla lapsi oppii rooleja, motorisia taitoja sekä yhdessä tekemistä. Lapsen itsetunto kehittyy ja lapsi pääsee purkamaan tunteitaan leikin kautta. (Iivanainen & Syväoja, 2016, s. 109)

Jokaisen lapsen perusoikeus on oppia liikunnallisia perustaitoja. On todella tärkeää, että lapsen liikunta on leikinomaista ilman suorituspainetta. Liikunnan täytyy perustua iloon ja leikkiin. Riittävä päivittäinen liikunta tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja auttaa lasta kehittymään ikä kautensa vaatimalla tavalla. Liikkumisen ei tarvitse olla tavoitteellista eikä kilpailuhenkistä. Arkinen liikkuminen, kuten pihaleikit, kävellen tai pyörällä kuljetut matkat, parantaa niin aikuisen kuin lapsenkin kuntoa huomaamatta. (Opetushallitus, 2022)

3.2 Unen merkitys

Unentarve vaihtelee iän mukana. Vastasyntynyt nukkuu vuorokaudesta suurimman osan. Vastasyntynyt herää syömään, ihmettelee ympärillä olevia asioita ja nukahtaa uudelleen. Suurin osa pienen lapsen unesta on REM- unta ja koetut tapahtumat siirtyvät pitkäaikaiseen muistiin suurimmaksi osaksi tunnemuistin kautta. Päiväunien nukkuminen loppuu useimmiten noin neljään tai viiteen ikävuoteen mennessä, mutta senkin jälkeen täysin terve lapsi voi silti nukkua yhden päiväunet. Lyhytunisilla lapsilla päiväunien nukkuminen voi loppua jo kolmen vuoden iässä. Päiväunien nukkuminen edesauttaa varsinkin pienten lasten motoristen taitojen kehittymistä. (Partinen, 2018, s. 42–43)

Pikkulapsi nukkuu 10–12 tuntia vuorokaudessa. Aika lyhentyy, kun lapsi lakkaa nukkumasta päiväunia. Vanhempien on hyvä ymmärtää tämä muutos ja sopeutua siihen. Vanhemmat voivat parantaa lastensa unen laatua järjestämällä nukahtamista parantavan ympäristön ja vahvistamalla suotuiset nukkumaan menotavat. (Heller, 2002, s. 31–32) Koska riipeä liikunta kiihdyttää aineenvaihduntaa ja siten piristää, ei kannata liikkua enää kovin myöhään. (Kajaste, 2011, s. 95) Televisio voi vaikuttaa piristävästi. Lapset, jotka katsovat televisiota etenkin myöhään illalla, eivät suostu välttämättä menemään nukkumaan suosiolla, ja heillä on myös normaalia enemmän nukkumisongelmia. Tietokoneen käyttöä, äänestä musiikkia, leikkimistä vanhempien ja pirteämpien sisarusten kanssa tulisi rajoittaa. Nukkumaan menoajasta kannattaa tehdä rentouttava hetki sekä vanhemmille, että lapsille. Samalla on hyvä aika jutella perheen kesken. Kun lapsi tietää odottaa toistuvia iltarutiineja, osaa hän valmistua nukkumaan menoon. Kylpy, iltasatu, tai kirjanlukeminen yhdessä ja lopuksi unilelun halaaminen auttaa lasta nukahtamaan. (Heller, 2002, s. 31–32)

Lapsen päivittäisen hyvinvoinnin peruspilareita ovat päivittäisen liikunnan tarpeen tyydyttyminen, terveellinen ravinto ja riittävä lepo. Lapsi kuluttaa liikkueensa energiaa ja sen takia runsaan ulkoilun ja reippaiden liikuntaleikkien jälkeen lapsella on nälän tunne. Runsaasti liikkuva ja ulkoileva lapsi myös väsyä. Sen seurauksena hänen unensa tarve on selkeä. Liikkuvan lapsen uni on syvää ja levollista. Sellainen uni tukee hänen fyysistä kehitystensä ja kasvua sekä mahdollistaa aivojen työstämistä päivän tapahtumista. (Korhonen ym., 2010, s. 89)

3.3 Liikunnan vaikutus mielialaan, itsetuntoon ja oppimiseen

Varhaiskasvatusiässä olevat lapset leikkivät, ulkoilevat ja liikkuvat toiminnasta saatavan ilon, mielihyvän ja onnistumisten kokemusten vuoksi, eivät sen takia, että se on terveellistä. (Korhonen ym., 2010, s. 89) Fyysisen kunnon lisäksi liikunta tukee itsetuntoa ja oppimista. Liikunnasta tulleet onnistumisen tunteet rakentaa lapsen omanarvontuntoa ja myönteistä minäkuvaa. Liikunnan harrastaminen lisää sosiaalista vuorovaikutusta, vahvistaa itsetuntoa, antaa mahdollisuuden tutustua ympäristöön ja kehittää suhdetta itseensä. Liikunta edistää lapsen ajattelun kehitystä, käsitteiden oppimista, muistamista ja rytmittämistä. Liikunta opettaa myös toimimaan ryhmän jäsenenä. (Opetushallitus, 2022) Pieni lapsi alkaa kehittää liikunnasta mielikuvia jo varhain. Varhaislapsuuden vaikutus lapsen tulevalle liikunnalliselle itsetunnolle on merkittävä. Sen vuoksi liikunnallista elämäntapaa olisi hyvä harjoitella jo ensimmäisistä vuosista alkaen. (Niemistö ym., 2023)

Pienillä lapsilla liikunnan suurin merkitys on liikkumaan oppiminen ja siihen liittyvät aisti- ja aivotoimintojen kehittyminen. Liikunta on lapsille tärkeää, joiden avulla he oppivat liikuntataitoja ja sosiaalista kanssakäymistä ja sen pelisääntöjä, jonka kautta heidän minäkuvansa kehittyy. (Vuori, 2013, s. 145) Lapsen vastavuoroinen ja aktiivinen toiminta vaikuttaa kognitiivisiin taitoihin. Puutteellisilla liikuntataidoilla on todettu olevan yhteys erilaisten oppimisongelmien kanssa. Pieni lapsi rakentaa itselleen mielikuvia toiminnan välityksellä. Hän kokeilee, tutkii, vertailee, testaa, miettii syy-seuraussuhteita ja tekee johtopäätöksiä itsenäisesti liikkumisen avulla. Kaikki aistit ovat mukana lapsen toiminnassa, joten niistä jää vahvoja muistijälkiä. Se helpottaa myös muiden asioiden muistamista ja mieleen palauttamista uusissa tilanteissa. Lapsi oppii sanojen merkityksiä kehollisten ja toiminnan kokemusten kautta. Liikunnalla on siksi suuri merkitys abstraktien käsitteiden ymmärtämisessä. (Hujala & Turja, 2017, s. 137)

Kognitiivisen tavoitealueen tärkeitä asioita on luovuuden ja ymmärryksen lisääminen. Lapsilla ne kietoutuvat leikeissä ja liikunnassa usein toisiinsa. Esimerkkinä kognitiivisen puolen lisäämisessä on oman kehon osien tunnistaminen,

kehon hahmotus ja sen liikemahdollisuuksien oivaltaminen ja ymmärtäminen. Lapsen luovuuden vahvistaminen liittyy niihin moniin mahdollisuuksiin, joita liikuntahetkissä tarjoutuu lapsen ratkaistessa liikunnallisesti erilaisia liikunnallisia tehtäviä, esimerkiksi miten lapsi voi hyppiä kahdella jalalla. (Korhonen ym., 2010, s. 99)

3.4 Tunteiden hallinta ja sosiaaliset taidot lapsilla

Monet erilaiset liikuntatilanteet, kuten leikit, pelit ja kisailut, herättävät usein vahvoja tunteita. Yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy, kun lapsi kuuluu ryhmään tai joukkueeseen. Leikit, pelit ja kisailut harjaannuttaa myös tunteiden säätelyä, koska muuten leikki ei luista. Lapsi ilmaisee luontevasti tunteitaan ja ajatuksiaan leikkien, liikkuen, tanssien ja näytellen. Leikit ja pelit haastavat myös lasta, sillä edellytys peleihin ja leikkeihin on sääntöjen noudattaminen. (Hujala & Turja, 2017, s. 137–138) Kaikenikäisille lapsille liikunta antaa mahdollisuuksia moniin erilaisiin myönteisiin tunnetiloihin, kokemuksiin ja elämyksiin, mutta tunnetilat voivat olla myös kielteisiä. Lasten urheilun ja liikunnan ohjaukseen ja suunnitteluun on siitä syystä tarpeen kiinnittää paljon huomiota. Myönteiset elämykset ja kokemukset ovat edellytyksiä lasten liikunnalle ja sen jatkumiselle. Tämän vuoksi liikunta on toteuttava ja suunniteltava lasten ehdoilla ja heitä varten. (Vuori ym., 2013, s. 145)

Sosiaalisilla taidoilla tarkoitetaan lapsen taitoja toimia vuorovaikutuksessa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden kanssa. Usealle lapselle kehollinen itseilmaisuus on luontevin tapa ilmaista omia tunteita tai ajatuksia. Tämä voi jäädä aikuisella usein huomioimatta. Terveen itsetunnon rakentumisessa on merkittävä rooli, miten lapsi saa ilmaista itseään. Kehollisella itseilmaisulla tarkoittaa esimerkiksi leikkiä, tanssia ja liikkumista. (Korhonen ym., 2010, s. 88)

3.5 Luonnossa liikkuminen ja ympäristön vaikutus

Lapsille on myös tärkeää liikkua ja vain olla luonnossa. Liikunta vähentää sairastuvuutta ja lisää onnellisuutta. Luonnon kokeminen, näkeminen ja aktiivisena luonnossa tekeminen lisäävät ihmisten hyvinvointia. Hyvinvointivaikutukset luonnosta tulevat nopeasti ja pysyvät pitkään. Stressi lievittyy luonnossa, mieliala kohenee, fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy. Luonto saa aikaan hyvin paljon positiivisia vaikutuksia. Luontoympäristö vaikuttaa myös positiivisesti vuorovaikutukseen. Suhde itseen ja muihin koetaan myönteisemmäksi, kun liikkuu luonnossa. Erilaisten ryhmien yhteistyö ja kanssakäyminen helpottuvat. Luonto houkuttelee liikkumaan ja liikunta koetaan kevyemmäksi ulkona luonnossa kuin sisätiloissa. (Mielenterveystalo, i.a.)

Fyysisellä ympäristöllä on vaikutus lasten liikkumistapoihin. Liikkuminen ja leikkiminen esimerkiksi metsämaastoissa lisäävät lasten fyysistä aktiivisuutta. Epätasainen metsämaasto haastaa lapsia ja edellyttää hyvää tasapainoa ja lihasten käyttöä eri tavalla kuin tasalla maalla. Kiipeileminen ja hyppääminen kivien ja kantojen päällä, tasapainoilu puunrunkojen päällä ja käpyjen heittäminen ovat esimerkkejä toiminnoista, joissa tarvitaan kaikkia suuria lihasryhmiä. Myös viheralueet ja erilaiset puistoalueet ovat erinomaisia leikki- ja liikuntapaikkoja. Myös asfaltoitu alue houkuttelee lapsia leikkimään ja liikkumaan, koska asfaltoitu alue mahdollistaa juoksu-, hyppy- ja palloleikit. (Sääkslahti, 2018)

3.6 Perhe tärkeä roolimalli

Vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja lapsille monella eri tavalla. Vanhemmat ovat siten myös fyysisen aktiivisuuden roolimalleja lapsille, ja vanhempien oma suhtautuminen liikkumiseen vaikuttaa lapsen käsityksiin fyysisestä aktiivisuudesta. Vanhemmat voivat monella eri tapaa osoittaa tukea lapselle ja tästä esimerkkejä ovat liikkua yhdessä lapsen kanssa sekä kannustaa ja seurata lapsen liikkumista. Myös kuljettaminen paikkoihin, jossa lapsi voi olla fyysisesti aktiivinen sekä avustaa eri tavoin lasta liikkumaan on vanhempien tehtävä. Lapsi oppii liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään koko perheen kanssa liikkumisen, ulkoilun ja touhuamisen kautta. Aikuisen esimerkki ja kannustaminen sekä liikuntaan sopivat vaatteet lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. Yhteinen tekeminen lapsen

kanssa opettaa lapselle myönteistä suhtautumista toisiin sekä vuorovaikutustaitoja. Kannustaminen kokeilemiseen sekä yhdessä koettu onnistumisen ilo auttavat lasta muun muassa muodostamaan myönteistä minäkuvaa. Nämä ovat tärkeitä askelia kohti tervettä, fyysisesti aktiivista ja hyvinvointia edistävää elämäntapaa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016) Liikuntaan kasvattamisella tarkoitetaan sitä, että tuetaan liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan syntymistä jo varhaislapsuudessa. Lapsuudessa omaksuttu liikunnallinen elämäntapa on suhteellisen pysyvää. (Storvik-Sydänmaa ym., 2012, s. 79)

Lapsen kannustaminen fyysiseen aktiivisuuteen on tärkeää. Aikuisen keuhut ovat oleellisia lapsen liikunnan liittyvissä asioissa. Vanhempi on hyvä olla aktiivinen liikunnan kannustamisessa sekä lapsen aktivoimisessa. Vanhemman haasteena on huolehtia turvallisuudesta niin, ettei se vie lapselta iloa yrittämiseltä, kokeilemiseltä ja tutkimiselta. (Sääkslahti, 2018) Alle kouluikäisen elimistö ei ole kuitenkaan valmis kestämään liian pitkää intensiivistä fyysistä kuormitusta. Sen takia lasta ei pidä pakottaa liian pitkiin liikuntasuorituksiin. Vanhemman on hyvä kunnoittaa lapsen elimistöä ja kuunnella lasta lopettamalla toiminta silloin kun lapsen kiinnostus tehtävään loppuu. Niin voidaan turvallisesti ennaltaehkäistä lapsen fyysinen ylikuormitus. (Korhonen ym., 2010, s. 86)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

4.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää opaslehtinen neuvolan lasten vanhemmille. Opaslehtisessä kerrotaan liikunnan merkityksestä lasten fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille terveyden edistämisen näkökulmasta. Opaslehtinen perustuu laadulliseen tutkimustietoon.

Opinnäytetyön tavoitteena on antaa neuvolan lasten vanhemmille lisää tietoa liikunnan merkityksestä ja siten motivoida vanhempia antamaan lapsille mahdollisuus liikkumiseen. Myös sairaanhoitajan työssä syvempi ymmärrys liikunnan

merkityksestä lapselle on tärkeää, ja tämän vuoksi opinnäytetyön tavoitteena on ollut myös edistää ammatillista osaamistamme.

4.2 Opinnäytetyön yhteistyökumppani

Yhteistyökumppanimme oli Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue Pohde ja sen alueella toimiva neuvola. Kohderyhmänä olivat neuvolan asiakkaiden lasten vanhemmat.

Lähetimme sähköpostitse neuvolan terveydenhoitajille kyselyn, jossa selvitimme, millä tavalla lasten liikkumattomuus näkyy heidän työssään. He saivat vastata omin sanoin kysymyksiin, jotka olivat seuraavat:

1. Näkyykö lasten liikkumattomuus työssäsi? Jos näkyy, niin millä tavalla?
2. Näkyykö yhteys teknologisten laitteiden käytöllä ja liikkumattomuuden välillä?

5 KEHITTÄMISPAINOTTEINEN OPINNÄYTETYÖ

5.1 Kehittämistyössä käytetyt menetelmät

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen opinnäytetyö. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä on kyse käytännön opastamisesta, ohjeistamisesta, kehittämisestä tai toiminnan järjestämisestä. Kehittämispainotteisessa opinnäytetyössä tuotetaan usein uusi palvelu tai tuote. Opinnäytetyön prosessi etenee kehittämistarpeiden tunnistamisesta, suunnittelusta, toteuttamisesta sekä toiminnan arvioimisesta. (Karjalainen ym., 2020) Teimme opinnäytetyön produktiona opaslehtisen, joka kertoo liikunnan merkityksestä alle kouluikäisten lasten terveydelle. Tämä produktio on tehty yhteistyössä neuvolan kanssa, ja he ovat saaneet sen vapaaseen käyttöön.

Kehittämisen menetelmiä jäsennetään monella eri tavalla. Menetelmissä on kyse työskentelytavoista, sekä käytännön keinoista, joilla päästään kehittämistyön tavoitteisiin. Eri menetelmät voivat palvella useita tarkoituksia kehittämistyön eri vaiheissa. (Salonen ym., 2017, s. 51–55) Opinnäytetyön menetelminä on käytetty kirjallisuushakua ja kyselyä. Kehittämisprosessi eteni lineaarisen mallin mukaisesti ja näitä vaiheita kuvataan tarkemmin seuraavien alalukujen alla. Sisällön opaslehtiseen saimme kirjallisuushaun ja terveydenhoitajien kyselyn vastausten perusteella.

Opinnäytetyön prosessi aloitettiin tekemällä kirjallisuushaku liikunnan merkityksestä alle kouluikäisten lasten terveydelle. Järjestelmällinen kirjallinen perehtyminen kannattaa aloittaa varhaisessa vaiheessa, jotta yleiskuvan hahmottaminen aiheesta syntyy (Hirsjärvi ym., 2013, s. 110). Kirjallisuushaussa pyritään organisoidusti ja tehokkaasti löytämään tutkimusaiheesta mahdollisimman paljon relevantteja julkaisuja rekistereistä ja tietokannoista (Kunnela, 2022). Kirjallisuuteen perehtyminen tutkimusaiheesta ohjaa ja suuntaa tutkimusteon valintoja ja kysymysten asettamista. Yleensä tutkija perehtyy alustavasti aiheeseen ja siihen liittyvään kirjallisuuteen. Sen pohjalta punnitaan tutkimustehtävän rajausta sekä näkökulmaa, josta edetään konkreettiseen aineiston keruuseen. Kirjallisuuteen perehtyminen jatkuu tutkimusaineiston keruu-, analyysi- ja pohdintavaiheisiin asti. Aiheeseen liittyvä tuntemus kirjallisuudesta antaa tutkijalle varmuuden tutkimuksen mielekkyydestä. (Hirsjärvi ym., 2013, s. 109)

Kirjallisuushakua tehdessä, perehdyimme huolellisesti opinnäytetyömme aiheeseen. Etsimme tietoa luotettavista tietokannoista, kuten Medic, Melinda, EBSCO, Google Scholar, Finna, Ellibs sekä erilaisista tutkimus- ja tietokirjoista. Avainsanoja, joita käytimme, olivat muun muassa liikunta ja lapset, barn fysisk aktivitet, children physical activity importance, liikunnan merkitys lapselle sekä unen merkitys. Varsinaista kirjallisuushakua teimme opinnäytetyön prosessin alussa, sillä aiheesta täytyi saada jo varhaisessa vaiheessa mahdollisimman kokonaisvaltaisen kuvan. Kirjallisuushakua laajennettiin koko prosessin ajan, sillä tutkimustietoa tarvittiin lisää prosessin eri vaiheiden edetessä.

Kirjallisuushausta löytyvän tutkitun tiedon lisänä hyödynsimme myös kokemus-tietoa, jota saimme kahdelta terveydenhoitajalta kyselymme avulla. Kysely on aineistonhankintamenetelmä, jossa tietyltä määrättyltä joukolta ihmisiä kysytään samoja kysymyksiä. Kyselyä voi tehdä monella eri tavalla. Kysymysten toteuttamiseen, sisältöihin ja vastaajajoukkoon vaikuttaa se, mitä halutaan tutkimuk-sessa saada selville. (Jyväskylän yliopisto, 2016) Kyselyllä voidaan saada joko määrällistä tai laadukasta tietoa. Määrällistä tietoa saadaan yleensä valmiiksi strukturoidusta kysymyksistä, jossa vastaajat vastaavat valmiiksi laaditusta vali-kosta. Laadullista tietoa kerätään kysymyksillä, jotka ovat avoimia ja joihin saa vapaasti vastata haluamallaan tavalla. Kysely voidaan toteuttaa paperilomak-keen tai sähköisenä sähköpostin ja internetin välityksellä. Vastaajan intymiteetti-suojasta täytyy huolehtia, eikä nimeä saa mainita, ellei siihen ole erikseen lupa. (Keskisuomen museo, i.a.)

Avoimien kysymysten hyvä puoli on siinä, että avoimet kysymykset mahdollista-vat vastaajalle kertoa, mitä mieltä hän todella on, kun taas monivalintatyypiset kysymykset sitovat vastaamaan valmiiksi rakennettuihin vaihtoehtoihin. Avoi-miin kysymyksiin vastaaja saa ilmaista itseään omin sanoin, joka osoittaa myös vastaajien tietämyksen aiheesta. (Hirsjärvi ym., 2013, s. 201) Lähetimme avoi-men kyselyn sähköpostitse kahdeksalle neuvolan terveydenhoitajalle. Kysymyk-siin sai vastata omin sanoin. Kyselyn vastauksia käsittelemme alaluvussa 5.5.

5.2 Lineaarisen kehittämisen prosessi

Kehittämistyötä voidaan tarkastella monella eri tavalla. Kehittämistyön etene-mistä voidaan hahmottaa kehittämisprosessia kuvaavien mallien avulla. Kehittä-mistä voidaan esittää muun muassa lineaarisesti, spiraalina, spagettina tai ta-solta toiselle. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 56) Lineaarisen ajattelun mukaan ke-hittämistyö voidaan nähdä kokonaisuutena, jossa tehtäviä suoritetaan loogisessa järjestyksessä. Tällöin ajatellaan, että epävarmuustekijät ovat hallittavissa ja en-nakoitavissa. Lisäksi kehittämisen lähtökohdat ovat etukäteen tarkkaan rajattuja ja selkeitä. Käytännössä kehittämistyö ei kuitenkaan aina etene näin lineaarisesti,

vaan vaiheet voivat olla yhtäaikaisia ja limittyä toisiinsa. (Salonen ym., 2017, s. 52)



Kuva 1. Projektityötä kuvaava lineaarinen malli (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64)

Yllä oleva kuvio kuvaa lineaarista mallia. Opinnäytetyössämme rakensimme opaslehtisen lineaarisen mallin mukaan. Projektia kuvataan lineaarisesti vaiheittain. Nämä vaiheet ovat tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus, päättäminen ja arviointi. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64–65) Valitsimme lineaarisen mallin työhömmme, koska työmme on edennyt suunnitellusti ideointivaiheesta arviointivaiheeseen. Lisäksi vertailimme eri kehittämistyön malleja ja päädyimme lineaariseen malliin, koska sen avulla opaslehtinen toteutus onnistui parhaimmalla tavalla. Lineaarisen mallin eri vaiheita kuvataan tarkemmin seuraavien alalukujen alla peilaten opaslehtisen prosessin vaiheisiin.

5.3 Opaslehtisen ideointi

Projektille määritellään aluksi tavoite, joka perustuu ulkoiseen paineeseen, tunnistettuun tarpeeseen tai yksinkertaiseen ideaan. Tavoitteen määrittelyssä on tarkoituksena pyrkiä rajattuihin ja selkeisiin tavoitteisiin, jolle tarpeen vaatiessa tehdään alatavoitteita. Tavoitteiden määrittely on koko projektin perusta, jonka varaan prosessi myöhemmin rakentuu. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64) Kehittämishankkeen liikkeelle paneva voima on aloitusvaihe. Tämä vaihe sisältää kehittämistarpeen, kehittämistehtävän, toimintaympäristön sekä toimijoista ja heidän sitoutumisestaan ja osallistumisestaan työskentelyyn. Nämä kaikki ovat merkittäviä tulevan hankkeen suunnan kannalta. Aloitusvaiheessa on myös tärkeää keskustella yhdessä niistä asioista, joilla on työskentelyn onnistumisessa merkitystä. (Salonen, 2013, s. 17)

Liikunnan merkitys lasten terveydelle on aiheena kiinnostava ja ajankohtainen. Sen ymmärrystä tarvitaan myös sairaanhoitajan ammatissa. Siksi päädyimme tutkimaan aihetta opinnäytetyössämme. Päätimme tehdä kehittämispainotteisen opinnäytetyön, koska halusimme tehdä konkreettisen tuotteen, jota voi käyttää apuvälineenä sairaanhoitajan työssä. Teimme opaslehtisen, jossa kerrotaan liikunnan merkityksestä lasten terveydelle. Olimme ideointivaiheen aikana yhteydessä puhelimitse, sekä sähköpostitse yhteistyökumppaniimme. Neuvolasta suhtauduttiin aiheeseen ja yhteistyöhön myönteisesti. Ideointivaiheessa teimme myös kirjallisuuskatsauksen aiheestamme.

Ideointivaiheen yhteydessä asetimme tavoitteen, joka perustui tunnistettuun tarpeeseen. Lapset käyttävät nykyään teknologisia laitteita paljon ja osa lapsista myös liikkuu aiempaa vähemmän. Ymmärsimme, että on tarpeellista antaa lisää tietoa liikunnan merkityksestä ja tämän asetimmekin opinnäytetyön tavoitteeksi. Neuvolan esihenkilö ja terveydenhoitajat kertoivat aiheen olevan tärkeä. He arvioivat opaslehtisen olevan hyödyllinen jaettavaksi neuvolan asiakasperheille. Yhteistyökumppanin mielestä opaslehtiselle on tunnistettu tarve, sillä teknologisten laitteiden lisääntynyt käyttö näkyy jo pienten lasten kohdalla. Yhteistyökumppani kertoi olevan huolissaan, miten tämä vaikuttaa muun muassa lasten motoristen taitojen kehittymiselle. Tämän keskustelun myötä vahvistui idea opaslehtisestä. Ideointivaiheen jälkeen seurasi suunnitelmavaihe.

5.4 Opaslehtisen suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa mietitään, ketkä osallistuvat projektiin ja sen toteuttamiseen. Suunnitteluvaiheessa laaditaan projektianalyysi. Tässä vaiheessa voi myös tehdä esitutkimuksen tai esiselvityksen, jonka tarkoituksena on varmistaa, että projektin ennakoitu tulos tukee organisaation tavoitteita. On myös tärkeä kartoittaa projektin teknisiä ja taloudellisia edellytyksiä. Suunnittelun tuloksena syntyy tarkka projektisuunnitelma, joka sisältää riskianalyysin, aikataulun, budjetin, resurssianalyysin, työsuunnitelman sekä viestintä- ja dokumentointisuunnitelman. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 64–65) Kehittämistyön ideointi- ja

suunnitteluvaiheessa ei kuitenkaan pysty kaikkia asioita suunnittelemaan. Etukäteen voi olla vaikeaa tietää mikä onnistuu ja toimii. Nämä yleensä tarkentuvat työskentelyn aikana. Kuitenkin on tärkeää, että työskentely on mahdollisimman huolellisesti suunniteltu. (Salonen, 2013, s. 17)

Suunnitteluvaiheessa kirjoitimme tarkan projektisuunnitelman, jossa esitimme aikataulun, budjetin, riskianalyysin sekä työ-, viestintä- ja dokumentointisuunnitelman. Suunnitteluvaiheen aikana kirjoitimme myös yhteistyökumppanimme kanssa yhteistyösopimuksen. Olimme yhteydessä yhteistyökumppaniimme puhelimitse sekä sähköpostitse. Pidimme säännöllisesti yhteyttä myös ohjaaviin opettajiimme.

Tavoitteena oli tehdä opaslehtisestä selkeä, helppolukuinen ja värikäs. Tarkoituksenamme oli, että käytämme opaslehtisen teossa sekä itse otettuja valokuvia, että internetistä vapaasti käytettävissä olevia kuvia. Aikeena oli antaa valmis opaslehtiö neuvolan käyttöön paperisena sekä sähköisenä versiona. Tuotteen tekeminen ei aiheuttanut meille kustannuksia, joten emme nähneet riskejä sen toteuttamisessa.

5.5 Opaslehtisen toteutus

Toteutusvaiheessa on tarkoitus edetä suunnitelman mukaisesti. Täytyy kuitenkin huomioida, että usein hyvätkin suunnitelmat toteutuksen edetessä tarkentuvat. (Salonen ym., 2017, s. 62) Toteutusvaiheen aikana on tavallista, että projekti ”elää” jonkin verran, jonka vuoksi projektisuunnitelmaa saatetaan joutua täydentää tai muuttamaan. Toteutusvaiheen aikana valmistetaan suunnitelman mukainen tuote, prosessi tai malli. Toteutusvaiheessa otetaan myös projektin tulos käyttöön, jolla pyritään varmistamaan, että tulosta voidaan hyödyntää tai levittää. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 65)

Toteutusvaiheen aikana lähetimme avoimen kyselyn neuvolan terveydenhoitajille, jossa kysimme lasten liikkumattomuudesta ja teknologisten laitteiden käytöstä. Vaikka vain kaksi terveydenhoitajaa vastasi kyselyyn, saimme niistä

erilaista näkökulmaa mukaan työhömmme. Vastausten perusteella neuvolassa lasten liikkumattomuus ei näy yhtä paljon kuin kouluterveydenhuollossa. *"Lastenneuvolassa mielestäni liikkumattomuus ei näy niin suuresti verrattuna esimerkiksi alakouluikäisten kouluterveydenhuoltoon. Alle kouluikäiset lapset ovat monet päiväkodissa, joten siellä ulkoilua ja liikuntaa tulee automaattisesti hyvin päiviin aamulla ja iltapäivällä. Isomman ongelman olen huomannut kouluterveydenhuollossa, jossa liikuntaa tulee päiviin vähemmän (tämä näkyy monen lapsen kasvukäyrissä, pituus-painosuhte on alkanut usein nousta kouluikään tultaessa)",* kertoi vastaaja 1.

Vastaaja 1 ei myöskään ollut kovin huolestunut lasten ruutuajasta. *"Aika monen lapsen kohdalla ruutuaika on maltillista. Toki moni katsoo esim. pikkukakkosta iltapäivällä kotiin tultua, mikä on mielestäni inhimillistä, koska on tullut ensin vietettyä pitkä päivä päiväkodissa ja siellä on ollut kaikenlaista puuhaa, ulkoilua ja liikuntaa. Alle kouluikäisten lasten kohdalla yhteys teknologisten laitteiden käytöllä ja liikkumattomuudella ei näy niin selvästi."*

Vastaaja 2 kertoo keskustelleensa liikkumattomuudesta aiheutuvista haasteista lasten vanhempien kanssa. *"Liikkumattomuus voi aiheuttaa lapsille levottomuutta sekä haasteita keskittymisessä ja käytöksessä. Uniongelmat ja ruokahaluttomuus voivat myös johtua liikkumattomuudesta. Näitä asioita usein vanhempien kanssa joudutaan käymään läpi."* Vastaaja 2 kertoi vastauksessaan myös, että yhteys lasten teknologisten laitteiden käytöllä ja liikkumattomuuden välillä näkyy. *"Lisääntynyt ruutuaika voi olla liikkumattomuutta lisäävä tekijä ja liikkumattomuus voi olla ruutuaikaa lisäävä tekijä. Eli vaikuttaa selkeästi."*

Vaikka lasten liikkumattomuus ei välttämättä aina näy neuvolassa, aihe on ajan-kohtainen ja tärkeä. Lasten vanhemmille on hyvä antaa tietoa liikunnan merkityksestä jo varhaisessa vaiheessa, jotta vanhemmilla olisi valmiuksia vaikuttaa lastensa liikuntatottumuksiin, kun he siirtyvät koulumaailmaan. Myös neuvolan terveydenhoitajien mielestä aihe on tärkeä ja esite on hyödyllinen jaettavaksi vanhemmille neuvolakäynnillä. Kyselyn vastaukset vahvistivat tarpeen opaslehtiselle.

Toteutusvaiheen aikana kokosimme myös yhteen tutkimustietoa opaslehtistä varten, joita olimme ideointi- ja suunnitteluvaiheessa hakeneet opinnäytetyömme aiheesta. Kokosimme tärkeimmät tiedot aiheesta, jotta lehtisestä tulisi sopivan pituinen. Lehtistä on mahdollista jakaa neuvolan asiakasperheille. Siksi on tärkeää, että lehtinen on selkeä, helppolukuinen ja ytimekäs. Opaslehtisen sisältö koostuu kirjallisuushausta. Terveystietäjien kyselyn vastaukset ovat myös vaikuttaneet opaslehtisen sisältöön. Kyselyn vastausten perusteella liitimme muun muassa oppaaseen tietoa ruutuajasta ja unen merkityksestä.

Kokeilimme eri ohjelmia lehtisen tekoon. Lopulliseksi valinnaksi tuli PowerPoint. PowerPointin avulla oli helppo lisätä kuvia ja saada lehtisestä visuaalisesti mukavan näköinen. Lehtiseen tuli 11 sivua lähteineen. Fonttina käytettiin vihreää Calibri Lightia. Otsikot ovat pääosin fonttikokoa 28 ja tekstiosuudet kokoa 24. Lehtiseen käytettiin seitsemän omaa kuvaa, jotka ovat leikkivistä lapsista otettuja. Parissa kuvassa on lapsia metsässä leikkimässä, mutta löytyy myös pyöräilykuvia, kuva laskettelurinteessä olevasta lapsesta, sekä kuvia kiipeilytelineessä kiipeilevistä lapsista. Omien kuvien lisäksi opaslehtisestä löytyy kolme kuvaa internetistä. Nämä kuvat ovat Pixabaysta vapaasti käytettäviä kuvia. Yhdessä kuvassa tyttö pelaa jalkapalloa. Toisessa on toisistaan kiinnipitäviä käsiä. Viimeisessä on piirretty kuva liikkuvista, iloisista lapsista.

Opaslehtisen pääotsikko on liikunnan merkitys alle kouluikäisten lasten fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. Muita otsikoita ovat liikuntasuositukset ja arkiliikunta, sairauksien ennaltaehkäisy ja terveysvaikutukset, lapsen motoriset taidot ja liikunta, ruutu-aika, unen merkitys, liikunnan vaikutus mielialaan, itsetuntoon ja oppimiseen, tunteiden hallinta ja vuorovaikutus, liikkuminen luonnossa sekä viimeisenä otsikkona on perhe tärkeänä roolimallina. Jokaisen otsikon alta löytyy oma tekstiosuus. Opaslehtisen loppuun on liitetty työssä käytetyt lähteet. Lehtinen on tulostettu A5-kokoisena vihkomuotoon. Tulostimme yhden kappaleen jo toteutusvaiheessa, jotta pystyimme helpommin näkemään minkälainen lopullinen tuote tulisi olemaan.

5.6 Opaslehtisen arviointi ja päättäminen

Viimeinen vaihe on projektin arviointi ja päättäminen. Projekti on rajattu ajallisesti ja projektilla täytyy olla selkeä päätepiste. On luontaista, että projektilla on taipumus jatkua, kun prosessin aikana nousseita kehitysehdotuksia ryhdytään ottamaan käyttöön. Näitä tehtäviä voi kuitenkin erikseen toteuttaa. Projektia pyritään suunnitellusti lopettamaan. Projektin päätösvaiheeseen kuuluu projektiorganisaation purkaminen, loppuraportointi sekä jatkoideoiden esittäminen. Lineaarisen mallin mukaan projekti päättyy arviointiin, jossa vedetään yhteen hankkeen tulokset. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 65) Tuotetta on tärkeä arvioida ja saada päätepiesteeseen.

Pyysimme neuvolan terveydenhoitajilta kirjallista palautetta ja arviointia opaslehtisestä. Palautteen pohjalta lähdimme tekemään muutoksia opaslehtiseen. Kaksi terveydenhoitajaa oli sitä mieltä, että tekstiä oli oppaassa liikaa, joten tähän taruimme ensimmäiseksi. Yksi hoitajista totesi seuraavaa: *”Opaslehtinen oli täynnä hyvää ja tärkeää tietoa, etenkin näin ammattilaisen näkökulmasta 😊 Koitin heittäytyä ja asettua hetkeksi asiakkaan näkökulmaan. Jos perheessä on paljon pieniä lapsia ja arki muutenkin kiireistä, niin semmoinen asia tuli mieleeni, että onkohan tuossa teidän oppaassanne vähän jopa liikaakin tekstiä aina yhtä sivua kohti?”*

Saimme myös hyvää palautetta usealta: *”Tosi hyvää asiaa ja kaiken tärkeän olette kyllä saaneet koottua opaslehtiseen mukaan”* ja *”Opaslehtinen oli tosi hyvä, ei tullut mieleen mitään lisättävää. Sopivan lyhyt ja tiivistetty niin menee viesti helposti perille. Kivoja kuviakin olitte löytäneet”*. Kaksi terveydenhoitajaa antoi myös ehdotuksia, mitä voisi opaslehtisen tekstiin lisätä. Teimme oppaaseen terveydenhoitajien kommenttien pohjalta muutoksia ja saimme tekstistä vielä lyhyemmän, selkeämmän ja kiinnostavan. Palaute oli meille arvokasta ja saimme niiden avulla tehtyä yhteistyökumppanillemme tuotteen, johon he olivat pystyneet vaikuttamaan ja mihin myös he olivat tyytyväisiä.

Kehittämistyön tuloksena syntyy yleensä konkreettinen tuote. Näistä esimerkkejä ovat opas, kirja, malli, kuvaus tai esite. (Salonen, 2013, s. 19) Pohteen alueen

neuvola saa opaslehtisen vapaasti käyttöönsä. He voivat tulostaa vihkoa tarpeen mukaan ja jakaa sitä neuvolan lasten vanhemmille. Opaslehtinen perustuu tutkittuun tietoon ja yhteistyökumppanimme on saanut vaikuttaa lopputulokseen. Oppaan loppuun on lisätty työssä käytetyt lähteet.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kehittämistyön tavoitteiden tulee olla korkean moraalien mukaisia. Työ on tehtävä huolellisesti, rehellisesti ja tarkasti. Seurausten on oltava käytäntöä hyödyntäviä. (Ojasalo ym., 2009, s. 48) Tutkimus- ja kehittämistyö määritellään johdonmukaiseksi ja systemaattiseksi toiminnaksi, jonka tavoitteena on uuden tiedon tuottaminen tai uusien tuotteiden, mallien, palveluiden, prosessien ja menetelmien kehittäminen. Tutkimus- ja kehittämistyössä tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä ja ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen tutkimuseettisiä periaatteita. (Koi-visto & Aro, 2019)

Opinnäytetoissa kehittämistyön aineistojen keräämisen prosessi, dokumentoinnin tavat ja analyysimenetelmät ovat olennaisia asioita. Kehittämistyön tulosten ja luotettavuuden kannalta on tärkeää selvittää kehittämistyön suunnitelmavaiheesta lähtien mikä on kehittämistyön tehtävä, mikä on tehtävän ja tehtäväasettelun kannalta olennaista tietoa, ketkä siihen osallistuvat, miten sitä kerätään ja miten erilaisia kerättyjä aineistoja käsitellään ja tulkitaan. Kehittämistyön tulosten soveltaminen ja levittäminen edellyttää tarkkaa kehittämistyön dokumentointia. (Hyväri & Vuokila-Olkkonen, 2020)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) tehtävänä on edistää (asetus 1347/1991) tutkimuseetiikkaa koskevaa tiedotustoimintaa, sekä keskustelua Suomessa ja toimia tutkimuseetiikan edistämisen aloitteentekijänä. Siihen perustuen neuvottelukunta on laatinut suomalaisen tiedeyhteisön kanssa yhteistyössä seuraavat tutkimuseettiset ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Ohjeiden tavoitteena on epärehellisyyden ennaltaehkäiseminen, sekä hyvän tieteellisen käytännön edistäminen. Yksi tieteellisen tutkimuksen uskottavuuden, luotettavuuden sekä eettisen hyväksyttävyyden edellytys on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön tavalla. Näitä ovat esimerkiksi se, että tutkijat noudattavat yleistä

huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, sekä rehellisyyttä. On tärkeää, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tieteelliselle tiedolle vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Hallamaa ym., 2006, s. 404–407)

Tämä opinnäytetyö perustuu tieteelliseen tutkimustietoon. Kaikki työmme vaiheet olemme tehneet rehellisesti. Tekstiä ei ole plagioitu. Tarkastelimme lähteitä kriittisesti ja käytimme lähteinä ainoastaan turvallisia ja luotettavia lähteitä. Valitsimme työhön tuoreimpia lähteitä ja vertailimme niitä keskenään. Pidimme tärkeänä, että lähteet olivat ajankohtaisia ja soveltuivat opinnäytetyön aiheeseen. Opinnäytetyön raportointi on johdonmukainen ja selkeä. Kaikki tarvittavat tiedot, viitteet ja lähteet ovat asianmukaisesti esillä, jotta lukija voi arvioida työn luotettavuutta. Työssämme emme käsitelleet kenenkään henkilötietoja, eikä kenenkään identiteetti tullut näkyviin työssämme. Teimme työmme hyvän tieteellisen käytännön tavalla, sekä perehdyimme perusteellisesti opinnäytetyömme aiheeseen.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Liikunnan merkitys alle kouluikäisten lasten fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle on aihe, joka on ajankohtainen ja tärkeä. Kuten todettua, liikunnalla on monipuolisia vaikutuksia lapsen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Vaikutukset ulottuvat pitkälle elämään. Varhaislapsuuden aikainen liikunta ei pelkää edistää fyysistä kehitystä, vaan sillä on myös lukuisia muita myönteisiä vaikutuksia, jotka tukevat lapsen terveyttä ja hyvinvointia.

Sairaanhoitajan ammatin olennainen osa on ohjaus ja neuvonta. Sairaanhoitajan eettisten ohjeiden mukaan sairaanhoitaja on hoitotyön asiantuntija, jonka tehtävänä on terveyden edistäminen ja ylläpitäminen, sairauksien ehkäiseminen ja hoito sekä kärsimysten lievittäminen. (Sairaanhoitajat, 2021) Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia lapsen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja sairaanhoitajan ammatissa tietämys näistä vaikutuksista on erittäin tärkeää. Sairaanhoitajalla on tärkeä rooli terveyden edistämisen työssä. Sairaanhoitajan työstä olennainen osa on ohjausta ja neuvontaa ja tästä opinnäytetyöstä saatava tieto tukee

sairaanhoitajan ammatillista osaamista terveyden edistämisen näkökulmasta. Syvempi ymmärrys antaa paremman pohjan neuvontaan ja ohjaamiseen. Koemme, että ammatillinen osaamisemme on kehittynyt työn edetessä.

Yhteistyökumppanimme oli neuvola, ja kohderyhmänä neuvolan lasten vanhemmat. Halusimme siksi tuoda esille vanhemman tai huoltajan roolia lapsen liikunnan tukemisessa ja sitä kautta myös lapsen terveyden edistämisessä. Vanhemman oma suhtautuminen liikuntaan vaikuttaa lapsen ajatuksiin liikuntaa kohtaan. Kun lapsi näkee vanhemman liikkuvan ja ymmärtää liikunnan olevan osa elämää, lapsi liikkuu suuremmalla todennäköisyydellä myös itse enemmän. Vanhempien tehtävänä on myös varmistaa, että lapsella on turvallinen liikkumisympäristö ja tarjota erilaisia liikuntamahdollisuuksia.

Tätä opinnäytetyötä oli mielenkiintoista ja opettavaista sekä välissä haastavaakin tehdä. Opimme aiheesta paljon. Opimme myös, miten tehdään kehittämispainotteista opinnäytetyötä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opaslehtinen neuvolan lasten vanhemmille liikunnan merkityksestä lapsen terveydelle. Tämä toteutui hyvin. Opaslehtisen tekeminen oli mielekästä ja yhteistyö neuvolan kanssa sujui hyvin. Tulokseksi saatiin helposti ymmärrettävä, visuaalisesti mukavan näköinen ja selkeä opaslehtinen.

Tavoitteena on pystyä antamaan uutta tietoa lasten vanhemmille ja sen kautta motivoida heitä ottamaan liikunnan osaksi elämää. Emme voi tietää, tuleeko opaslehtinen jatkossa käyttöön, mutta neuvolan terveydenhoitajat näkivät sen hyödylliseksi ja tarpeelliseksi. Opaslehtinen voi olla työkalu tai apuväline, jonka avulla voi aloittaa keskustelua lasten vanhempien kanssa liikunnan merkityksestä. Kun terveydenhoitaja tai sairaanhoitaja jakaa opaslehtistä vanhemmalle, he voivat samalla keskustella perheen liikuntatottumuksista ja kuunnella vanhempien ajatuksia lapsen liikunnasta. Opaslehtistä voi yhdessä vanhemman kanssa tarkastella ja samalla keskustella teknologisten laitteiden käytöstä ja liikunnan merkityksestä. Kun neuvolakäynnillä on aloitettu keskustelu liikunnasta, keskustelun jatkaminen seuraavilla neuvolakäynneillä voi olla helpompaa. Pitkällä tähtäimellä nämä useat keskustelut voi saada aikaan konkreettisia muutoksia.

Neuvolassa resurssit ovat kuitenkin rajalliset. Olisi hyvä, jos neuvolassa varattaisiin enemmän aikaa keskustelemiseen ja ohjaukseen liikunnan merkityksestä. Liikkumattomuus lisää riskiä ylipainoon, verisuonitautiin, diabetekseen ja muihin terveysongelmiin. Tämä lisää terveydenhuollon kustannuksia yhteiskunnalle, kun hoidettavien sairauksien määrä kasvaa. Varhaisella vaikuttamisella voi siis saada yhteiskunnallisia vaikutuksia aikaan. Jos jo neuvolaikäisten vanhemmille annettaisiin vielä enemmän tietoa, ohjausta ja neuvontaa, tämä voisi vaikuttaa positiivisesti lapsen liikuntatottumuksiin myös myöhemmällä iällä. Kaiken kaikkiaan, liikunta on investointi yhteiskunnan ja ihmisen omaan hyvinvointiin. Yhteiskunta hyötyy siitä, että väestö on aktiivinen ja terve.

Opinnäytetyön aikana opimme hakemaan tutkimuskirjallisuutta sekä hyödyntämään sitä opinnäytetyön produktiossa. Aiheesta löytyy paljon erilaista kirjallisuutta, mutta hankaluutena oli löytää juuri sopivia tutkimuksia juuri tähän työhön. Opinnäytetyön prosessi on kehittänyt kriittistä ajattelukykyämme. On tarvittu organisointikykyä sekä yhteistyötaitoja niin toistemme kuin yhteistyötahon kanssa. Nämä ovat prosessin aikana kehittyneet. Prosessin aikana on myös tullut harjoiteltua palautteen antoa ja vastaanottoa. Tämä on auttanut meitä kehittymään monessa asiassa. Myös eri tutkimusmenetelmät ovat tulleet tutuksi.

Opinnäytetyön aihe oli laaja. Sitä olisi voinut tutkia lisää monesta eri näkökulmasta. Jos työ ei olisi ollut kehittämispainotteinen, olisimme voineet tehdä vielä laajemman kirjallisuuskatsauksen aiheesta. Jatkotutkimuksia ajatellen olisi mielenkiintoista syventyä lisää aiheeseen liittyviin moniin ilmiöihin. Liikunnan merkitys diabeteksestä sairastavan lapsen hoidossa tai liikunta lääkemuotona ovat esimerkkejä aiheista, joita voisi tutkia jatkossa. Esimerkkejä löytyy lukuisia, koska lapset ovat hyvin monimuotoinen ryhmä. Lisätutkimukset voisi auttaa tunnistamaan, miten erilaiset lapset voisivat hyötyä liikunnasta ja miten heidän tarpeensa voivat vaihdella. Kasvavan teknologian käytön myötä lasten liikkumistavat ovat jo hieman muuttuneet ja tätä tutkitaan jatkuvasti lisää, mikä onkin erittäin tärkeä tutkittava aihealue. Opinnäytetyön prosessi on ollut monivaiheinen, haastava, mielenkiintoinen ja opettavainen.

LÄHTEET

- Bukvic Z., Cirovic D. & Nikolic D. (2021) The importance of physical activity for the development of motor skills of younger school age children. *Medical Youth*. Saatavilla 17.10.2022 <https://aseestant.ceon.rs/index.php/medpod/article/view/31878/18321>
- Faskunger Johan. (2008) Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga. *Statens folkhälsoinstitut*. Saatavilla 18.10.2022 http://www.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2016/03/R200833_barns_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf
- Heller, B. (2002) *Hyvä uni* p. Karisto oy
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. (2013) *Tutki ja kirjoita*. Bookwell Oy.
- Hujala, E. & Turja, L. (toim.) (2017) *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. (4. uud. p.) PS-kustannus.
- Hyväri, S. & Vuokila Olkkonen, P. (2016, päivitys 2020) *Tiedonhaun oppaat: Resource Guides: Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0* <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>
- Iivanainen, A., & Syväoja, P. (2019) *Hoida ja kirjaa*. (9.uud.p) Sanoma Pro Oy Jyväskylän yliopisto. (13.6.2016) *Kyselyt*. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kyselyt>
- Kajaste S. & Markkula J. (2011) *Hyvää yötä apua univaikeuksiin*. Kotimaa/kirjapaja
- Karjalainen, A. L., Kivirinta, M., Nylund, M., Valtonen, M., & Vesterinen, O. (toim.) (2020). *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0*. (Diak opetus, 7). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760648#s-lq-box-15268738>
- Keskisuomen museo. (i.a.) *Kyselyt*. Saatavilla 14.8.2023 <https://www.jyvaskyla.fi/keskisuomenmuseo/tietopalvelu/ohjeita-nykydokuun/tallennusmenetelmat/kyselyt>

- Koivisto K. & Aro P. (11.11.2019) *Ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden eettiset kysymykset*
<http://www.oamk.fi/epooki/2019/ammattikorkeakoulun-opinnaytetoiden-eettiset-kysymykset/>
- Kunnela, A. (21.9.2022) *Kirjallisuuskatsaukset*. <https://oppimateriaaliit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>
- Laitinen T., Juonala M. & Pahkala K. (2022) *Lapsuuden elintapojen ja elinympäristön merkitys valtimoterveydelle*. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16943.pdf>
- Mannerheimin lastensuojeluliito. (i.a.) *Sopiva ruutuaika*. Saatavilla 28.4.2023
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/sopiva-ruutuaika/>
- Mielenterveystalo. (i.a.) *Luonnon vaikutus hyvinvointiin*. Saatavilla 19.10.2022
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx#fyysisetoireet
- Mörsky, E., Mönkkönen, T., Laukkanen, A., Niemistö, D., Soini, A. & Sääkslahti, A. (2022) *Varhaiskasvatusikäisten unen määrän yhteys motorisiin taitoihin ja liikkumiseen*. Saatavilla 19.4.2023 https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2022/lt_3_2022_91-98.pdf
- Niemistö, D., Barnett, L. M., Laukkanen, A., Tolvanen, A., & Sääkslahti, A. (2023) Perceived motor competence in early childhood predicts perceived and actual motor competence in middle childhood. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/88167/Scandinavian%20Med%20Sci%20Sports%20-%202023%20-%20Niemist%20-%20Perceived%20motor%20competence%20in%20early%20childhood%20predicts%20perceived%20and%20actual.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ojasalo K., Moilanen T. & Ritalahti J. (2009) *Kehittämistyön menetelmät Uudenlaista osaamista liiketoimintaan* (WSOYpro Oy 1.-2painos, 2010)
- Opetushallitus. (2022) *Liike on tärkeä*.
<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/kouluikäisten-terveydenpolku/liike-tarkea>

- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016) *Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille*. Saatavilla 8.5.2023 <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf>
- Partinen, M. & Huutoniemi A. (2018) *Uniterveyskirja*. Dosendo oy
- Ruotsalainen, S-M. (2020) *Hyppää hippaa. Motoristen taitojen leikkikirja*. Publiva Oy/Lasten keskus.
- Sairaanhoitajat. (2021) *Sairaanhoitajat eettiset ohjeet*. Saatavilla 29.8.2023 <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/kollegiaalisuus-ja-ammattietiikka/>
- Salminen, A. (2011) Mikä kirjallisuuskatsaus? *Vaasan yliopisto*. https://www.uwasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. (2017) *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulussa*. Saatavilla 25.8.2023 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Salonen, K. (2013) *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön*. Saatavilla 25.8.2023 <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä (02.03.2023) *Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset)* <https://kaypahoito.fi/hoi50124>
- Storvik-Sydänmaa S., Talvensaari, H., Kaisvuo, T. & Uotila, N. (2012) *Lapsen ja nuoren hoitotyö* (1.p.) Sanoma Pro Oy
- Sääkslahti, A. (2018) E-kirja. *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. (2.uud.p) PS-kustannus
- Sääkslahti, A. (2015) *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. PS-kustannus
- Tammelin, T., Iljukov, S., & Parkkari, J. (2015) *Kasvuikäisten liikunta*. Saatavilla 29.8.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo12429>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2015) *Keskeisiä käsitteitä*. Saatavilla 29.8.2023 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2.11.2021) *Liikuntasuositukset lapsille ja nuorille*. https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_lapsille_ja_nuorille

- Toikko, T. & Rantanen, T. (2009) E-kirja. *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*.
Tampere University Press.
- Vuori, I., Taimela, S., & Kujala, U. (toim.) (2013) Liikunta lapsena ja nuorena.
Liikuntalääketiede. (3-6.uud.p.) Kustannut Oy Duodecim

LIITE 1. Kysely terveydenhoitajille

1. Näkyykö lasten liikkumattomuus työssäsi? Jos näkyy, niin millä tavalla?
2. Näkyykö yhteys teknologisten laitteiden käytöllä ja liikkumattomuuden välillä?