



Koski Essi & Latukka Sampo

Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen alakouluissa

- Luokanopettajien näkemyksiä Oulun seudulta

Pro gradu -tutkielma

KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA

Taito- ja taideainepainotteinen luokanopettajakoulutus

14.1.2022

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Liikkumisen ja hyvinvoinnin edistäminen alakouluissa - Luokanopettajien näkemyksiä Oulun seudulta (Essi Koski & Sampo Latukka)

Pro gradu -tutkielma, 78 sivua, 7 liitesivua

Tammikuu 2022

---

Liikkuminen on tärkeä osa jokaisen arkipäivää ja se edistää hyvinvointia ja terveyttä. Olisi tärkeää, että liikkumista tapahtuisi viikon jokaisena päivänä, sillä esimerkiksi pitkäaikaisen istumisen on nähty olevan terveydelle haitallista. Kouluilla on erinomainen mahdollisuus lisätä fyysistä aktiivisuutta erityisesti niille oppilaille, jotka liikkuvat vähän kouluajan ulkopuolella. Koulussa liikkumista voi kerääntyä esimerkiksi oppitunneilla, välitunneilla sekä koulun kerhotoiminnassa.

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää opettajien käsityksiä koulun mahdollisuuksista tukea oppilaan hyvinvointia liikunnan avulla. Halusimme saada selville, millaiset valmiudet opettajilla on edistää liikuntaa, miten koulussa otetaan huomioon oppilaiden liikkuminen sekä miten liikkuminen tukee oppilaiden hyvinvointia.

Tutkimus on laadullinen fenomenografista lähestymistapaa hyödyntävä tutkimus, jonka keskiössä on ihmisten käsitykset. Tutkimuksen aineisto on kerätty syksyn 2021 aikana lähettämällä Google Forms -kysely (liite 2) Oulun alueen opettajille. Kysely jaettiin sähköpostitse. Tutkimukseen vastasi 18 opettajaa. Aineisto on analysoitu hyödyntäen fenomenografista analyysimenetelmää. Tutkimuksen luotettavuutta lisää eri vaiheiden tarkka kuvaaminen sekä laaja lähdekirjallisuus. Vaikka tutkimus ei ole yleistettävissä suppean aineiston vuoksi, on se hyödyllinen tarkasteltaessa yksittäistä koulua. Esille nousevat monipuoliset tavat toteuttaa ja edistää liikuntaa ja hyvinvointia koulussa. Tutkielma toteutettiin parityönä.

Tutkimustulosten perusteella liikkuminen huomioidaan monipuolisesti kouluarjessa. Opettajien vastausten perusteella koulun ympäristö on suuri liikunnallistamiseen liittyvä tekijä. Koulun ympäristö, etenkin lähiluonto ja koulun piha yhdessä monipuolisten välineiden kanssa tukevat oppilaiden liikkumista niin oppitunneilla kuin välitunneilla. Kouluissa myös huomioidaan oppilaiden osallisuus liikuntaa edistäessä sekä hyvinvoinnin fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen toimintakyvyn osa-alueet nousevat esille. Opettajat olivat myös yhtämielisiä siitä, että liikkuminen vaikuttaa positiivisesti liikkujan itsetuntoon, keskittymiskykyyn sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. Tutkimustulosten ajan tasalla olevat uunituoreet vastaukset kannustavat opettajia hyödyntämään liikuntaa sekä edistämään liikunnallista kulttuuria kouluarjessa.

Avainsanat: liikkuminen, toiminnalliset opetustavat, koulun ympäristö, hyvinvointi, liikuntakulttuuri, osallisuus

# Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Kouluikäisten liikkuminen</b> .....	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>Liikkumisen merkitys alakoululaiselle</b> .....	<b>11</b>
3.1	Fyysinen toimintakyky.....	11
3.2	Psyykkinen toimintakyky.....	15
3.3	Sosiaalinen toimintakyky.....	17
<b>4</b>	<b>Liikkumismahdollisuudet koulussa</b> .....	<b>21</b>
4.1	Koulun fyysinen ympäristö.....	22
4.2	Koulupäivän rakenne .....	24
4.3	Teknologia ja yhteistyökumppanit .....	28
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b> .....	<b>31</b>
5.1	Fenomenografinen lähestymistapa.....	31
5.2	Aineistonkeruu.....	33
5.3	Aineiston analyysi.....	36
5.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	40
<b>6</b>	<b>Tutkimuksen tulokset</b> .....	<b>43</b>
6.1	Oppilaiden liikkumisen huomioiminen koulun arjessa .....	44
6.2	Koulussa tapahtuvan liikkumisen vaikutus oppilaiden hyvinvointiin .....	56
<b>7</b>	<b>Johtopäätökset</b> .....	<b>63</b>
<b>8</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>68</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>71</b>
	<b>Liite 1</b> .....	<b>79</b>
	<b>Liite 2</b> .....	<b>81</b>

# 1 Johdanto

Liikkumisen vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen on puhuttu pitkään. Tämänhetkisen elämäntapamme myötä istumista ja passiivisuutta esiintyy yhä enemmän, mikä on terveyden ja hyvinvoinnin kannalta haitallista. Kosken (2017) mukaan passiivisen käytöksemme leviittäytyessä yhteiskunnassamme, liikunnalliseen elämäntapaan kasvattaminen korostuu entisestään (Koski, 2017). Mielestämme oppivelvollisuuden myötä kouluilla on hyvä mahdollisuus edistää oppilaiden liikkumista ja hyvinvointia. Lapsena liikkuminen voi taata elinikäisen aktiivisen elämäntavan omaksumisen (Sosiaali- ja terveysministeriö [STM], 2013, s. 30).

Tutkimme pro gradu -työssämme, millä tavoin opettajat näkevät koulun mahdollisuuden tukea ja edistää oppilaiden liikkumista sekä hyvinvointia. Lähdemme tutkimaan aihetta teorian, sekä opettajien näkökulmien kautta. Rajasimme tutkimuksestamme pois liikuntatunnit, sillä koulussa tapahtuva liikkuminen on paljon muutakin, kuin liikuntatuntien aikana tuotettua liikettä. Liikuntaa tulisi tapahtua joka päivä, sillä liikkumisen terveysvaikutukset eivät varastoidu (Huttunen, 2018). Pelkät koulun liikuntatunnit eivät täytä liikkumisen suosituksia, joita avaamme kappaleessa kaksi.

Olemme taito- ja taidepainotteisella luokanopettajalinjalla. Sivuaineina kävimme kumpikin liikunnan perusopinnot (25 opintopistettä) sekä terveystiedon perus- ja aineenopettajaopinnot (60 opintopistettä). Meitä kumpaakin kiinnostaa liikkumisen monipuolinen edistäminen kouluarjessa, sillä olemme valmistumassa luokanopettajiksi. Toivomme pro gradu -tutkimuksemme antavan eväitä jo työelämässä oleville sekä tulevaisuudessa valmistuville opettajille.

Koimme aiheen mielenkiintoiseksi jo kandidaatintutkielmia tehdessämme, sillä huomasimme koulupäivän aikana tapahtuvan liikkumisen olevan osalle kouluikäisistä lapsista päivän ainoita fyysisesti aktiivisia hetkiä. Tämä on yksi syy, miksi mielestämme on äärimmäisen tärkeää huomioida, että jokainen lapsi saisi koulussa tarpeeksi liikettä. Tämän lisäksi liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia sekä vaikuttaa myönteisesti oppimiseen ja koulunkäyntiin (Tammelin, 2017). Rajasimme tutkimuksemme alakouluihin, sillä Vuori (2014) mainitsee alakoululaisten lasten liikkumisen ja sen tukemisen olevan ensisijaisen tärkeää, koska ensimmäiset kymmenen vuotta ovat edullisinta aikaa oppia motorisia taitoja. Hänen mukaansa lasten hermosto kehittyy silloin (Vuori, 2014).

Pro gradu -tutkimuksen aiheen valinta tuntui luonnolliselta, koska kummankin kandidaatintutkielmat liittyivät kouluikäisten lasten liikkumiseen koulupäivän aikana. Kandidaatintutkielmis- samme selvitettiin motivoivan liikuntatunnin piirteitä sekä välituntiliikunnan vaikutusta oppi- laan kouluviihtyvyyteen. Motivoivaan liikuntatuntiin liittyy kandidaatintutkielman mukaan po- sitiivisen palautteen antaminen yrittämisestä, sekä oppilaan sisäisen motivaation tukeminen, johon kuuluu yhteenkuuluvuuden, autonomian ja pätevyyden tunteiden täytyminen. Välitunti- liikuntaa käsittelevän kandidaatintutkielman tärkeimmät havainnot, jotka johtivat kouluviihty- vyyden kokemiseen, olivat esimerkiksi sosiaaliset suhteet, turvallisuuden kokeminen, liikunnan monipuolisuus, pitkät välitunnit sekä oppilaiden osallisuus.

Tämän tutkimuksen keskeiseksi tutkimustehtäväksi muodostui: “millaiset valmiudet opettajilla on edistää oppilaan liikkumista koulussa?”. Tutkimustehtävästä muodostui kaksi tutkimuskysymystä, “miten koulussa otetaan huomioon oppilaiden liikkuminen?” ja “miten liikkuminen tukee oppilaiden hyvinvointia?”. Näihin kysymyksiin ja tutkimustehtävään pyrimme saamaan vastauksia keräämästämme aineistosta. Esittelemme näitä tarkemmin luvussa 5.

Avaamme teoriaosuuden toisessa luvussa Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) uusimpia las- ten ja nuorten liikkumisen suosituksia. Koska Opetus- ja kulttuuriministeriö toteaa lasten ja nuorten liikkumisen suosituksissa liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan samaa asiaa, käytämme mekin työssämme kyseisiä käsitteitä rinnakkaiskäsitteinä (Opetus- ja kulttuu- riministeriö, 2021). Maailman terveysjärjestö (World Health Organization [WHO], 2020) sel- ventää fyysisen aktiivisuuden tarkoittavan mitä tahansa luustolihasten liikettä, mikä vaatii ener- giaa (WHO, 2020). Liikkuminen tarkoittaa tutkimuksessamme kaikkea liikettä, mitä lapset päi- vän aikana saavat. Liikkuminen voi olla ohjattua tai omatoimista ja sitä voi tapahtua oppitun- neilla tai välitunneilla.

Kappaleet kaksi, kolme ja neljä muodostavat tämän tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen, jossa hyödynnämme kandidaatin tutkielmistamme saatua tietoa ja teoriaa. Keskitymme näissä kappaleissa liikkumisen suosituksiin sekä liikkumismahdollisuuksiin koulussa. Tämän lisäksi käsittelemme liikkumisen merkitystä alakoulussa fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen toimin- takyvyn kautta. Liikkumismahdollisuuksiin listasimme koulun fyysisen ympäristön, koulupäi- vän rakenteen sekä teknologian ja yhteistyökumppanit.

Viidennessä luvussa käsittelemme tutkimuksen tavoitteen ja tutkimuskysymykset. Tämän li- säksi kerromme tutkimuksen toteutuksesta ja analyysiprosessista sekä tutkimuksen luotettavuus-

desta ja eettisyydestä. Tutkimus on laadullinen tutkimus, jonka lähestymistapa on fenomenografinen tutkimus. Kohdejoukkona toimii Oulun alueen alakoulun opettajat. Kuudennessa luvussa avaamme tutkimuksen tulokset sekä seitsemännessä luvussa listaamme niistä saadut johtopäätökset. Viimeisessä luvussa pohdimme saatuja tuloksia sekä mahdollisia jatkotutkimuksia.

## 2 Kouluikäisten liikkuminen

Tässä kappaleessa avaamme fyysisen aktiivisuuden hyötyjä, tuoreimpia liikkumisen suosituksista sekä liiallisen paikallaanolon vaikutuksia terveydelle. Maailman terveysjärjestön WHO:n (2020) mukaan fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti kehon eri alueisiin, parantaen fyysistä kuntoa, luiden terveyttä, kognitiivisia taitoja ja mielenterveyttä. Tämän lisäksi WHO kertoo liikkumisen vähentävän rasvan määrää kehossa (WHO, 2020).

Jaakkola, Liukkonen sekä Sääkslahti (2017) mainitsevat fyysisen aktiivisuuden olevan laskussa yhteiskunnassamme. He jatkavat kertoen tämän johtaneen lisääntyneeseen paikallaanoloon ja passiivisuuteen. Tämän johdosta istuva elämäntapa on johtanut lapsilla jo esimerkiksi fyysisen toimintakyvyn heikentymiseen (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017). Jaakkolan (2016) mukaan fyysisen aktiivisuuden väheneminen on osasy siihen, että lasten ja nuorten perusliikuntataidot ovat entistä huonommin hallinnassa (Jaakkola, 2016).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n (2020) mukaan vuonna 2019 useampi kuin joka neljäs alle 16-vuotias poika ja noin joka viides tyttö Suomessa oli ylipainoinen. THL jatkaa, että yksi syy tälle on elinympäristön muutos lihomista edistäväksi. Yksi keino ennaltaehkäistä lihavuutta kaikilla ikäryhmillä on edistää terveellisiä elämäntapoja. Tämä vaatii monen eri toimijan yhteistyötä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2020). Lintunen (2019) korostaa fyysisen aktiivisuuden edistämisen olevan suuri haaste liikunta- ja terveystieteiden asiantuntijoille, sillä ihmiset eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi (Lintunen, 2019).

Oulun perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) monipuolisen liikkumisen ja motoristen harjoitusten kerrotaan tukevan oppimista sekä ajattelun kehittymistä (Oulun perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet [OOPS], 2014, s. 147). Kouluilla ja vanhemmillä on tärkeä rooli olla opettamassa terveellisen ja aktiivisen elämäntyylin arvoja, malleja ja asenteita (Sierra-Diazin, González-Vílloranin, Pastor-Vicedon & López-Sánchezin, 2019). Jaakkolan ja kollegoiden (2017) mukaan vanhemmat, läheiset ja opettajat ovat omalla toiminnallaan välittämässä lapsille omia arvojaan, asenteitaan ja odotuksiaan liikkumisesta, mikä luo pohjan myös lasten oman aktiivisen elämäntavan muodostumiselle (Jaakkola ym., 2017).

Maailman terveysjärjestön WHO:n (2020) mukaan kouluikäisen fyysistä aktiivisuutta voi toteuttaa esimerkiksi koulun liikuntatunneilla, harrastuksissa, omin avuin liikkumisella paikasta toiseen, vapaa-ajan peleillä ja leikeillä sekä kotiaskareiden toteuttamisella lihasvoimaa hyödyntäen. WHO korostaa, että kaikenlainen liikkuminen on hyödyllistä. Liikkumista ei kannata

aloittaa liian kovasta harjoittelusta, vaan tehoja kannattaa lisätä pikkuhiljaa (WHO, 2020). Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) mukaan liikunnan tuoma ilo ja hauskuus tuottaa pysyviä liikuntatottumuksia sekä liikunnallisten harrastusten löytymistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö jatkaa todeten myös riittävän monipuolisen liikunnan vaikuttavan liikkujan motivaatioon myönteisesti (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, s. 14–15).

Pitkäaikaisen istumisen on nähty olevan terveydelle haitallista, ja sen takia istumisen vähentämiselle on suurta tarvetta yhteiskunnassamme (Sosiaali- ja kulttuuriministeriö [STM], 2013, s. 10). Maailman terveysjärjestön WHO:n (2020) mukaan istuva elämäntyyli on yhteydessä moniin terveysongelmiin kuten, lisääntyneeseen rasvan määrään, heikompaan kuntoon ja heikentyneeseen aineenvaihduntaan sekä sosiaalisiin käyttäytymisongelmiin ja lyhentyneeseen unen keston. WHO jatkaa kertoen, että lasten ja nuorten tulisi rajoittaa istualtaan vietettyä aikaa, mihin luetaan kuuluvaksi kaikki istualtaan tai maaten hereillä vietetty aika. Istuva elämäntyyli on lisääntynyt teknologisoitumisen myötä ja tutkimukset ovat osoittaneet sen vaikuttavan negatiivisesti terveyden eri osa-alueisiin (WHO, 2020).

Penning kollegoineen (2017) teetti koulukonteksissa tutkimuksen istumisen vaikutuksista oppilaisiin. Tutkimukseen osallistuneita oppilaita tutkittiin kahden eri simulaation kautta. Toisessa oppilaat viettivät ”tavallista” koulupäivää jäljittelevän päivän, jossa istumista kerääntyi 65 prosenttia päivästä. Toisessa näistä oppilaiden istuen vietettyä aikaa vähennettiin puoleen edellisen simulaation ajasta. Tutkimuksen mukaan istumisen vähentäminen edisti oppilaiden kognitiivisten taitojen kehitystä sekä paransi kolesteroliarvoja (Penning ym., 2017).

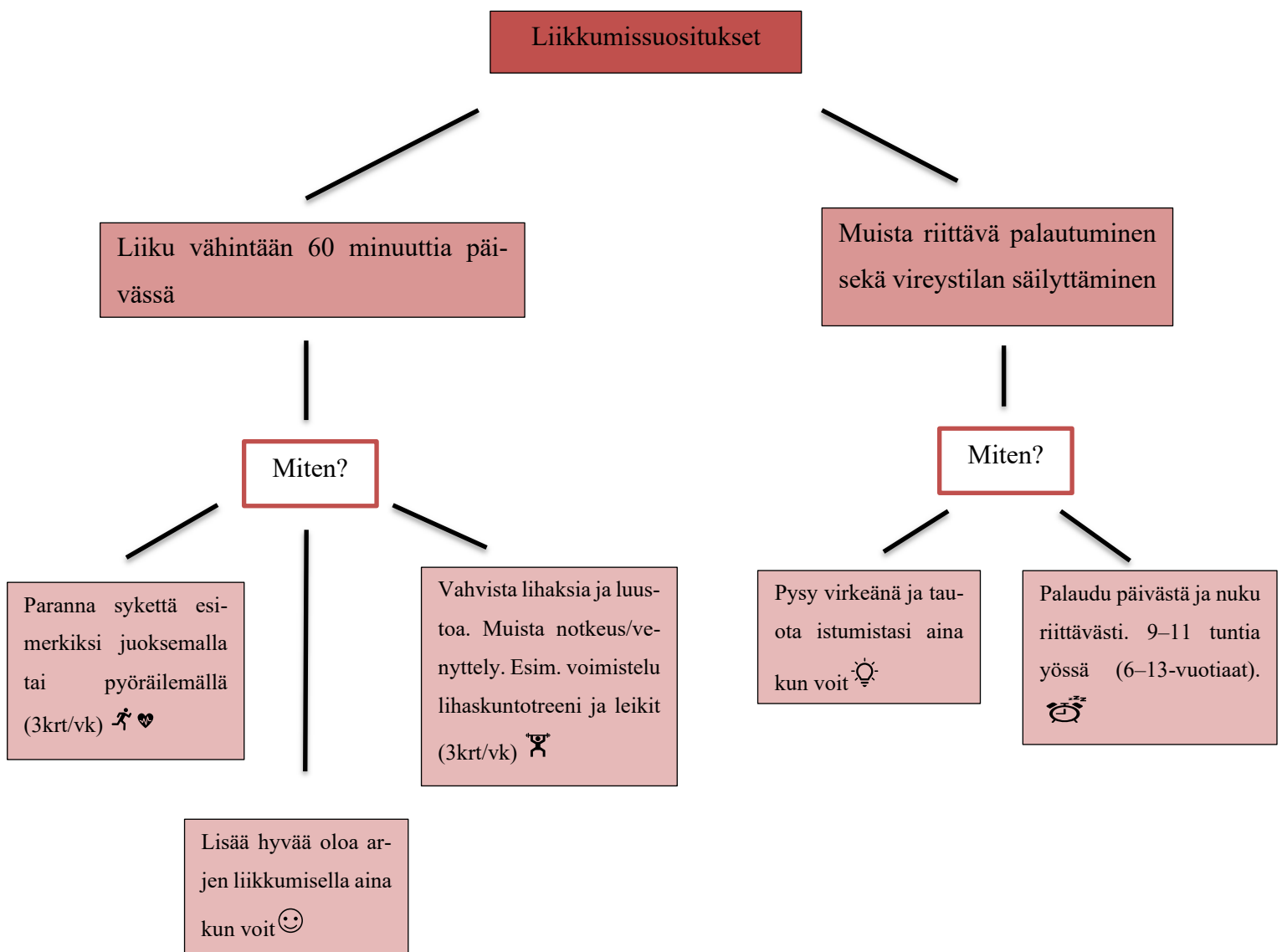
### ***Liikkumissuositukset***

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) ilmoittamien tämänhetkisten liikkumissuositusten mukaan 7–17-vuotiaiden tulisi liikkua viikon jokaisena päivänä monipuolisesti ikätaso sekä yksilöhuomioiden. Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan kestävyystyypistä liikuntaa tulisi näkyä yhä enemmän arjessa, vähintään kolme kertaa viikossa. Tämän lisäksi myös reipasta tai rasittavaa liikuntaa tulisi esiintyä vähintään 60 minuuttia päivässä, luustoa ja lihasvoimaa vahvistavaa liikkumista vähintään kolme kertaa viikossa sekä liikkuvuutta tulisi sisällyttää riittävästi arkeen. Suositukset painottavat myös riittävän levon sekä paikallaanolon tauottamisen tärkeyttä. Asetettuja suosituksia ei tarvitse tehdä yhtäjaksoisesti, vaan liikkuminen on mahdollista jaksottaa ja kerätä pienissä pätkissä (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, s. 11).



Opetus- ja kulttuuriministeriö (2011) avaa, että koulussa liikkumista voi kerääntyä esimerkiksi oppitunneista, välitunneista sekä liikuntatunneista. Tämän lisäksi Opetus- ja kulttuuriministeriö korostaa aktiivista arkea ja sen merkitystä terveyden edistämässä. Olisi tärkeää, että liikkumista tapahtuisi viikon jokaisena päivänä, sillä silloin liikkumisen hyödyt tulevat esiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, s. 13, 18). Huttunen (2018) mainitsee liikkumisen hyötyjen lyhytaikaisuudesta, mistä syystä liikuntaa tulisi tapahtua säännöllisesti. Hän jatkaa todeten säännöllisen liikkumisen tuovan esiin terveysvaikutuksia, joita ovat esimerkiksi verenpaineen aleneminen, sokeriaineenvaihdunnan tehostuminen ja mielialan kohentuminen (Huttunen, 2018). Avaamme liikkumisen tuomia terveysvaikutuksia enemmän kappaleessa kolme.

Avaamme opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) liikkumissuosituksia myös kuviossa (kuvio 1) tiivistämällä ja selkeyttämällä edellä mainittuja suosituksia (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, s. 12). Tämän lisäksi nostamme kuviossa esille Partosen (2020) maininnan unen ja palautumisen riittävästä määrästä (Partonen, 2020).



Kuvio 1. Liikkumissuositukset 7–17-vuotiaille. Kuviossa on hyödynnetty Opetus- ja kulttuuriministeriön tekstiä liikkumissuosituksista (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021) sekä Partosen mainintaa unen ja palautumisen tärkeydestä (Partonen, 2020).

### **3 Liikkumisen merkitys alakoululaiselle**

Sosiaali- ja terveysministeriön (2013) mukaan nykyinen elämäntapa ei kannusta liikkumiseen, vaan suosii fyysistä passiivisuutta sekä ruutu-aikaa ja istumista. Sosiaali- ja terveysministeriö painottaa liikunnan merkitystä jokaisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (STM, 2013, s. 10). Lintunen (2019) sekä Ryan, William, Patrick ja Deci (2009) selventävät, että elämä ei edellytä enää niin paljon liikkumista, kuin ennen. He toteavat, että paikasta toiseen pääsee helposti käyttämättä energiaa, eikä viihdettä tai tietoa tarvitse lähteä kodin ulkopuolelta välttämättä hakemaan, sillä kaikki on saatavilla niin helposti (Lintunen, 2019; Ryan, Williams, Patrick & Deci, 2009).

Kantomaa kollegoineen (2018) painottavat terveyden olevan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tila. He jatkavat todeten, että terveys ei tarkoita ainoastaan taudin puuttumista (Kantomaa ym., 2018, s. 41). Sosiaali- ja terveysministeriö (2013) jatkaa mainiten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kattavan alleen niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisen osa-alueen (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013, s. 10). Käsittelemme näitä osa-alueita seuraavissa kappaleissa.

Hyvinvoinnin osa-alueet ovat mainittuna myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet [OPS], 2014). Tammelin, Laine ja Turpeinen (2013) mainitsevat suurimman osan lapsista suorittavan oppivelvollisuuden koulussa. Heidän mielestään tästä syystä kouluilla on erinomainen mahdollisuus lisätä fyysistä aktiivisuutta erityisesti niille oppilaille, jotka liikkuvat vähän kouluajan ulkopuolella (Tammelin, Laine & Turpeinen, 2013, s. 13).

#### **3.1 Fyysinen toimintakyky**

Kalaja (2017) mainitsee hyvinvoinnin mahdollistajaksi hyvän fyysisen toimintakyvyn, jota ylläpidetään sekä kehitetään säännöllisellä liikkumisella. Hän mainitsee koulun olevan tärkeässä roolissa oppilaan liikkumisessa sekä fyysisen toimintakyvyn ylläpidon ja kehittämisen oppimisessa, sillä kouluissa oppilaat saavat fyysisen toimintakyvyn ylläpitoon ja sen kehitykseen opetusta. Jotta fyysinen toimintakyky olisi mahdollista tulee tuki- ja liikuntaelinten sekä hengitys- ja verenkiertoelimistön toimia normaalisti (Kalaja, 2017).

Opetushallituksen (2016) mukaan fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan elimistön kykyä selviytyä erilaisista fyysistä kuntoa vaativista tehtävistä. Opetushallitus jatkaa mainiten tällaisiin

arkielämän suorituksiin kouluikäisellä kuuluvan esimerkiksi vähintään viiden kilometrin koulumatka kävellen tai pyöräillen, sekä liukkaalla tai epätasaisella alustalla liikkuminen. Muita tähän kuuluvia tehtäviä ja toimintoja ovat esimerkiksi kouluvälineiden kantaminen ja nostaminen itse, kehon luonnollisen liikelaajuuden säilyttäminen ja vedessä liikkuminen. Fyysisen aktiivisuuden avulla parannetaan fyysistä toimintakykyä (Opetushallitus [OPH], 2016, s. 9). Tämän lisäksi Jaakkola (2018) mainitsee tasapainon olevan kaiken fyysisen toiminnan edellytys. Hän jatkaa lisäten, että tasapaino voidaan jakaa dynaamiseen ja staattiseen osaan. Dynaaminen tarkoittaa tasapainon säilyttämistä liikkeessä (kävely) ja staattinen puolestaan paikalla ollessa (seisominen) (Jaakkola, 2018).

Liikunnan nähdään olevan tehokkain tapa ylläpitää terveyttä (Praag, 2009). Sosiaali- ja terveysministeriö (2013) lisää, että liikunnan on nähty ennaltaehkäisevän esimerkiksi kakkostyyppin diabetesta, syöpiä sekä sydän ja verenkiertoelimistön sairauksia. Sosiaali- ja terveysministeriö on valinnut neljä linjausta liikunnan kehittämiseksi: yksi linjauksista on nostaa liikunta keskeisesti osaksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, sairauksien ehkäisemistä ja kuntoutusta. Muita linjauksia ovat liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa, arjen istumisen vähentäminen sekä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen (STM, 2013, s. 10–11).

Sääkslahti ja Lauritsalo (2017) kertovat monipuolisella liikunnalla olevan positiivisia vaikutuksia liikkujalle. He jatkavat mainiten monipuolisuuden kehittävän esimerkiksi lihaksia, jänteitä ja luustoa sekä ylläpitävän liikkuvuutta. Lihasten käytöllä sekä monipuolisella liikunnalla voidaan myös vähentää staattista lihasjännitystä, mitä kerääntyy esimerkiksi istuessa. Staattista lihasjännitystä välttämällä sekä monipuolisella liikunnalla mahdollistetaan liikkuvuuden säilyttäminen. Liikkuvuus tarkoittaa notkeutta, joka määräytyy nivelsiteiden sekä lihasten kireydellä. Liikkuvuutta voi parantaa esimerkiksi venyttelemällä (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017).

Vuoren (2014) mukaan erityisesti juuri ennen puberteettivaihetta ja sen aikana harrastettu liikunta vaikuttaa vahvan luuston rakentumiseen. Hän jatkaa mainiten, ettei kaikki liikunta kehittä luustoa samalla tavalla. Luustoa kehittävään liikuntaan luetaan esimerkiksi lasten spontaanisti toteutettu liikunta sekä pallopelit ja voimalajit, joissa tarvitaan nopeahkoja dynaamisia liikkeitä (Vuori, 2014). Sääkslahti ja Lauritsalo (2017) mainitsevat myös luuston kehityksestä. He kertovat, että alakoulussa luustoa voidaan kehittää erityisesti pelien ja leikkien kautta, joissa esiintyy juoksemisen ja hyppimisen lisäksi suunnanmuutoksia, potkimista ja lyömistä. Tämän lisäksi pitkäkestoisessa sykkettä nostattavassa liikunnassa hengitys- ja verenkiertoelimistö kehittyy (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017).

Sosiaali- ja terveysministeriön (2013) julkaisussa mainitaan liikunnalla olevan positiivinen yhteys aivojen toimintaan. Sosiaali- ja terveysministeriö jatkaa, että liikunnan on nähty vaikuttavan myönteisesti, keskittymiskykyyn, vireystilaan, motivaatioon ja luovuuteen (STM, 2013, s. 11), sekä muistiin ja oppimiseen (Praag, 2009). Kantomaa ja kollegat (2018) mainitsevat liikunnan ja kognitiivisten toimintojen välisen yhteyden perustuvan aivojen rakenteen ja toiminnan kehitykseen. He listaavat liikunnan parantavan hapensaantia, lisäävän aivojen verenkiertoa sekä nostattavan välittäjäaineiden tasoa (Kantomaa ym., 2018, s. 22).

Jaakkola ja kollegat (2017) mainitsevat hyvässä kunnossa olevilla liikkujilla olevan enemmän happea aivoihin kuljettavia verisuonia kuin huonokuntoisilla. He jatkavat kertoen monipuolisten ja virikkeellisten ympäristöjen sekä luovien ja oppilaslähtöisten opetusmenetelmien kehittävän ja uusivan liikkujan aivoja (Jaakkola ym., 2017, s. 17). Ottelin (2015) mainitsee liikunnallisuuteen keskittymisen jo varhaislapsuudessa voivan vaikuttaa positiivisesti aivotoimintaan, mikä edistää puolestaan oppimista ja hyvinvointia (Ottelin, 2015, s. 46).

### ***Motoriset perustaidot***

Jaakkolan (2016) mukaan perusliikuntataidot (juokseminen, heittäminen, kiinniottaminen ja hyppääminen) nähdään olevan perustana liikkumiselle. Hänen mukaansa perusliikuntataidot kuuluvat osana motorisiin perustaitoihin, jotka puolestaan kattavat alleen vielä lukuisia muita liikuntataitoja (Jaakkola, 2016). Jaakkola (2017) toteaa motoristen taitojen omaksumisen olevan vilkkainta lapsuudessa, edellyttäen, että lapsen elinympäristö antaa kehittymiselle mahdollisuuden. Hän jatkaa painottaen motoristen perustaitojen omaksumisen vaiheen olevan erityisen tärkeä, sillä taidot ovat pohjana arkielämän haasteista selviytymistä varten ja myöhemmin lajitaitojen oppimiselle (Jaakkola, 2017).

Jaakkola (2017) mainitsee motorisiin perustaitoihin lukeutuvan tasapaino-, liikkumis- sekä välineenkäsittelytaidot. Hän jatkaa listaten tasapainotaitoihin lukeutuvan esimerkiksi kääntyminen, heiluminen, väistyminen ja tasapainoilu. Liikkumistaitoihin puolestaan nähdään kuuluvaksi esimerkiksi käveleminen, juokseminen, kiipeäminen, hyppääminen ja loikkaaminen. Välineenkäsittelytaitoihin taas kuuluu esimerkiksi heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja pomputteleminen (Jaakkola, 2017).

Vuoren (2014) mukaan parhaiten motorisia taitoja opitaan, kun lapsella on mahdollisuus liikkua niin, että tarvitaan monen aistin yhtäaikaista toimintaa. Vuori mainitsee, että mikäli liikettä har-

joitellaan aktiivisesti, alkaa vähitellen muodostumaan aivoihin liikemuisti ja muistikuvat liikkeistä. Tämä tapahtuu, kun hermosolujen väliset yhteydet lisääntyvät, ja synapsien toiminta tehostuu. Murrosiässä raajat ja lihasmassa kasvavat niin nopeasti, että opitut liikemallit tilapäisesti häiriintyvät (Vuori, 2014).

Ihmiset tarvitsevat motorisia taitoja selviytyäkseen fyysistä toimintakykyä vaativista arjen askareista (OPH, 2016, s. 11; Kalaja, 2017). Motoristen taitojen oppiminen on nostettu esille myös perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014). Näiden taitojen oppiminen on perusopetuksen opetussuunnitelman mukaan tärkeää, sillä taidot vahvistavat kehon hahmotusta, edistävät kokonais- ja hienomotoristen taitojen kehitystä ja antavat mahdollisuuden harjoitella monipuolisesti taitoja eteenpäin. Motoristen taitojen päivittäinen harjoittelu lisää niiden kehitystä (OPS, 2014, s. 71–72).

Jaakkola (2016) mainitsee, että motoristen perustaitojen omaksuminen voidaan jakaa kolmeen kehitysvaiheeseen. Hän jatkaa nimeten nämä vaihteet alkeis-, perus-, ja kehittyneeseen vaiheeseen. Mikäli lapsella jää jokin tai jotkin perustaidoista kehittymättä viimeiseen kehitysvaiheeseen, voi se vaikuttaa myöhemmin jopa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin negatiivisesti. Motoristen taitojen riittävä osaaminen antaa mahdollisuuden osallistua erilaisiin peleihin ja leikkeihin (Jaakkola, 2016). Vuoren (2014) mukaan lasten leikit sisältävät paljon motorista kyvykkyyttä kehittävää toimintaa (Vuori, 2014). Ottelin (2015) on samaa mieltä leikkien merkityksestä motoristen taitojen kehityksessä sekä päivittäisen liikunnan määrän saavuttamisessa. Hän myös huomauttaa kuitenkin vertaisten kanssa leikkeihin osallistumisen vaativan puolestaan riittäviä motorisia perustaitoja (Ottelin, 2015, s. 51–52).

Jaakkolan (2016) mukaan sosiaalisuus ja ryhmiin osallistuminen nähdään yhtenä tärkeimmistä motiiveista kannustaa kehittämään omia motorisia taitojaan läpi elämän. Lisäksi Jaakkola mainitsee taitojen hallinnan vaikuttavan esimerkiksi koulussa menestymiseen ja kognitiivisten sekä sosioemotionaalisten taitojen kehittymiseen (Jaakkola, 2016). Kantomaa ja kollegat (2018) mainitsevat motoristen taitojen kehittymisen mahdollistavan uusien haasteiden kohtaamista elinympäristössään. He jatkavat lapsen kokevan onnistumisen kokemuksia haasteista selviytyessään, mikä puolestaan luo motivaatiota liikkua lisää (Kantomaa ym., 2018, s. 23).

### 3.2 Psyykkinen toimintakyky

Ottelin (2015) mainitsee liikkumisen edesauttavan psyykkistä terveyttä, minkä lisäksi se on nähty yhdeksi oppimisen välineeksi (Ottelin, 2015, s. 42). Ryan ja kollegat (2009) mainitsevat ihmisen kokevan itsensä energisemmäksi liikkeessään. He jatkavat tämän edistävän psykologisten perustarpeiden tyydyttymistä (Ryan ym., 2009). Ryan ja Deci (2000) mainitsevat yhteenkuuluvuuden, autonomian ja kyvykkyyden tunteiden kuuluvan psykologisiin perustarpeisiin. Näiden tyydyttyminen vaikuttaa heidän mukaansa myönteisesti mielenterveyteen (Ryan & Deci, 2000). Psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen vaikuttaa myös positiivisesti motivaatioon sekä liikkumiseen, sillä motivaatio on vahvasti kytköksissä siihen (Ryan ym., 2009).

Opetushallitus (2016) mainitsee psyykkisen hyvinvoinnin koostuvan pätevyyden-, autonomian- ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Opetushallituksen mukaan näitä voidaan edistää esimerkiksi oikeanlaisen palautteen antamisella, uusien taitojen oppimisella, osallistamisella, sosiaalisella tuella sekä vahvistamalla myönteistä tehtäväsuuntautunutta ilmapiiriä (OPH, 2016, s. 5, 22). Rimpelän, Kuuselan, Rigoffin, Saariston ja Wissin (2008) teettämässä tutkimuksessa selvitettiin oppilaiden osallisuutta erilaisissa kouluun liittyvissä päätöksissä. Heidän tutkimuksestaan selvisi, että 67:ssä prosentissa vastanneissa kouluissa oppilaat ovat saaneet vaikuttaa piha-alueiden ja koulun tilojen suunnitteluun (Rimpelä, Kuusela, Rigoff, Saaristo & Wiss, 2008, s. 43–44).

Huotilainen (2019) avaa päivittäisen fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan auttavan erityisesti lievistä masennusoireista kärsiviä merkittävästi. Hän mainitsee, että liikunta lisää aivoissa serotoniinin-, dopamiinin- sekä noradrenaliinin määriä, mitkä ovatkin samoja aineita, joita yleisimmät masennuslääkkeet sisältävät. Liikunnallinen elämäntapa onkin yksi parhaista vakuutuksista masennusta vastaan. Liikunta lievittää lisäksi ahdistusta ja stressiä, sekä kohottaa mielialaa ja parantaa motivaatiota (Huotilainen, 2019).

Myös Ojanen ja Liukkonen (2017) mainitsevat oikein toteutetun, jopa kevyen liikunnan vaikuttavan positiivisesti liikkujan mielialaan. Heidän mukaansa oman kehon liikuttaminen liikuttaa myös mieltä. Hyvinvoivan ihmisen piirteisiin oletetaan lukeutuvan itsensä arvostus, hyvätuntisuus, myönteisyys muita kohtaan sekä sopu itsensä sekä ympäristön kanssa (Ojanen & Liukkonen, 2017). McMullenin, MacPhailin ja Dillonin (2019) tutkimuksesta selviää, että lapset nauttivat liikkeestä koulupäivän aikana. Tutkimuksessa liikkuvien oppilaiden huomattiin oppivan paremmin. Tämän lisäksi liikkuminen koulupäivän aikana kohensi tutkimuksessa olleiden oppilaiden kuntoa (McMullen, MacPhail & Dillon, 2019).

Jaakkolan (2016) mukaan perusliikuntataitoja opetettaessa on tärkeää kiinnittää huomiota oppilaiden sisäisen motivaation tukemiseen (Jaakkola, 2016). Sisäisen motivaation on nähty tuottavan kokonaisvaltaista hyvinvointia (Liukkonen & Jaakkola, 2017). Aldermanin, Beighlen ja Pangrazin (2006) mukaan liikkumisen parissa vietetyt myönteiset hetket rakentavat sisäistä motivaatiota. Tämä edistää heidän mukaansa liikunnallisen elämäntavan syntymistä (Alderman, Beighle & Pangrazi, 2006).

Sisäisen motivaation peruseräkkeisiin lukeutuu autonomian, pätevyuden sekä yhteenkuuluvuuden tunteiden täytyminen (Jaakkola, 2016). Alderman ja kollegat (2006) mainitsevat, että autonomian edellytyksenä on valinnan- ja toiminnanvapaus (Alderman ym., 2006). Ryan ja kollegat (2009) mainitsevat, että pätevyuden tunne ei ole ainoastaan yksilön toiminnasta tai taidoista kiinni. Tunnetta voi lisätä heidän mukaansa esimerkiksi opettajat, luokkakaverit, sosiaalinen ympäristö ja vanhemmat. Opettajat voivat edistää tunteen syntymistä esimerkiksi positiivisen palautteen antamisen kautta. He mainitsevat myös, että sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne on tärkeä osa meidän hyvinvointiamme (Ryan ym., 2009).

Saunders ja kollegat (2016) mainitsevat liikunnan ja paikallaanolon lisäksi myös unen määrän vaikuttavan lasten terveyteen (Saunders ym., 2016). Kohlerin, Sandifordin, Schildsin ja Paynen (2021) mukaan uni on tärkeää lasten henkiselle hyvinvoinnille, kehitykselle ja muistille (Kohler, Sandiford, Schilds & Payne, 2021). Saarenpää-Heikkilä (2001) mainitsee, että vähäinen unen määrä tai huono laatu vaikuttavat päiväaikaisen vireystilan heikkenemiseen. Hän jatkaa, että kouluikäisillä lapsilla uniongelmien vaikutukset näyttäytyvät uneliaisuutena, tunteiden ai-lahtelevuutena tai keskittymisen haasteina (Saarenpää-Heikkilä, 2001). Partonen (2021) mainitsee, että useita öitä peräkkäin huonosti nukutut yöt vaikuttavat tarkkaavuuden, huomiokyvyn ja toimintatarmon heikkenemiseen. Myös ärtyneisyys voimistuu hänen mukaansa ja reaktiot hidastuvat. Pidempään jatkunut univaje voi aiheuttaa univelkaa. Tämä nostaa syketasoa ja verenpainetta, mikä rasittaa aivoja ja verisuonia (Partonen, 2021).

Huotilaisen (2019) mukaan yksi hyvään uneen tarvittavista tekijöistä on riittävä liikkuminen päiväsaikaan. Hän jatkaa kertoen, että toisaalta unen laatu voi parantua liikunnan ja aktiivisuuden kautta, sillä aktiivisuus vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta. Stressi ja ahdistuneisuus voivat osaltaan vaikuttaa huonoon unenlaatuun, joten niiden lievittämiseen kannattaa kiinnittää huomiota (Huotilainen, 2019). Saarenpää-Heikkilän (2001) mukaan stressi vaikuttaa negatiivisesti kouluikäisen unettomuuteen (Saarenpää-Heikkilä, 2001).



Hale ja Guan (2014) mainitsevat, että erilaisten teknologisten laitteiden parissa vietetty aika heikentää lasten ja nuorten unen laatua. Heidän mukaansa ruutuajan nähtiin lyhentävän unen kestoa sekä pidentävän nukahtamisaikaa. Tämän takia nuoria ja lapsia tulisi ohjata rajoittamaan ruutu-aikaa ennen nukahtamista tai unen aikana, jotta haitalliset vaikutukset vähentyisivät (Hale & Guan, 2014).

### ***Tunteiden säätely***

Jaakkolan (2016) sekä Huismanin ja Nissisen (2005) mukaan fyysinen aktiivisuus antaa oivan mahdollisuuden harjoitella erilaisten tunteiden kokemista ja niiden hallintaa (Jaakkola, 2016; Huisman & Nissinen, 2005). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) keho nostetaan tärkeäksi tunteiden ja näkemysten ilmaisemisen välineeksi. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa oppilaita kannustetaan käyttämään kehoaan vuorovaikutustilanteissa, ja kertomaan asioita liikkeen avulla. Liikkeen kautta itsensä ilmaiseminen ei tarvitse paljoa kielitaitoa, ja se murtaa kielien välisiä rajoja (OPS, 2014, s. 21). Pönkkö ja Sääkslahti (2017) kertovat monipuolisten liikuntatilanteiden tuottavan lapsissa paljon tunteita. Heidän mukaansa tällaiset tilanteet antavat lapsille mahdollisuuden harjoittaa omien tunteiden ilmaisun säätelyä. Tasapainoiseen vuorovaikutukseen kyetäkseen lapsen tulee kokea olevansa hyväksytty (Pönkkö & Sääkslahti, 2017).

Oulun normaalikoulun opetussuunnitelman perusteissa (2016) opetuksen tärkeiksi tavoitteiksi mainitaan oppilaan terveen itsetunnon, itsetuntemuksen ja myönteisen minäkuvan sekä itsearvostuksen kehitys (Oulun normaalikoulun opetussuunnitelman perusteet [ONK], 2016, s. 22). Manninen (2018) mainitsee esimerkiksi itsetunnon rakentumisen vahvistuvan positiivisella palautteella sekä pätevyyden kokemuksilla. Hän näkee pätevyyden kokemisella olevan yhteys lapsen tyytyväisyyteen itsestään (Manninen, 2018, s. 37, 46). Jaakkola ja kollegat (2017) mainitsevat psyykkisen hyvinvoinnin kehittyvän toistuvien pätevyyden sekä onnistumisten kokemusten kautta (Jaakkola ym., 2017).

### **3.3 Sosiaalinen toimintakyky**

Sierra-Diaz ja kollegat (2019) mainitsevat, että mikäli oppilaille halutaan luoda ihanteellinen kokemus aktiivisesta elämäntyylistä, täytyy ottaa huomioon myös sosiaaliset tekijät (Sierra-

Diaz ym., 2019). Manninen (2018) mainitsee koulussa oppilaiden olevan päivittäin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa niin vertaisiin kuin myös opettajiin ja koulun muuhun henkilökuntaan (Manninen, 2018, s. 48).

Sääkslahti ja Lauritsalo (2017) mainitsevat sosiaalisten taitojen tarkoittavan ihmisen taitoa toimia vuorovaikutuksessa muiden kanssa. He jatkavat kertoen sosiaalisen kanssakäymisen muiden kanssa edellyttävän kykyä empatiaan. Empatialla tarkoitetaan toisten tunteiden ja ajatusten huomioimista sekä omien tekojen seurausten ennakoimista (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017). Kokkonen (2017) mukaan sosiaalisen toimintakyvyn yhtenä tärkeimpänä asiana pidetään vuorovaikutussuhteiden ylläpitoa sekä aktiivista osallisuutta (Kokkonen, 2017).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan koulun yhdeksi tehtäväksi oppilaan osallistaminen. Perusteet jatkavat osallistumisen edistävän oppilaan aktiivisuuden vahvistamista, yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa (OPS, 2014, 28, 101). Kuorelahti, Lappalainen ja Viitala (2012) mainitsevat osallisuuteen kuuluvan yhteisöllisyyden, mihin sisältyy vuoropuhelua vertaisten sekä aikuisten kanssa. He jatkavat kertoen osallisuuden mahdollistamiseksi suuren roolin olevan opettajalla tai aikuisella (Kuorelahti, Lappalainen & Viitala, 2012).

Syväoja ja Jaakkola (2017) mainitsevat liikkumisen mahdollistavan myös aivojen psykososiaalisen kehityksen, sillä sitä toteutetaan usein vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. He jatkavat kertoen psykososiaalisen kehityksen tarkoittavan niin sosiaalisen kuin psyykkisen toimintakyvyn vahvistumista (Syväoja & Jaakkola, 2017). Kokkonen (2017) näkee lapsen kehittyvän sekä oppivan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Hän jatkaa listaten tunteiden, aistimusten ja kehollisten kokemusten sekä liikkumisen ja leikkimisen olevan lapsen aktiivista ja kokonaisvaltaista kehitystä (Kokkonen, 2017).

Liikunnallisuuden nähdään myös kehittävän lapsen ryhmätyötaitoja sekä vertaissuhteiden syntymistä (Syväoja & Jaakkola, 2017). Varsinkin leikit nähdään edistävän ryhmäsuhteiden kehitystä, mikä puolestaan vaikuttaa lapsen hyvinvointiin (Ottelin, 2015, s. 27). Haapala (2017) jatkaa todeten liikunnan usein vaikuttavan ihmisten prososiaaliseen käyttäytymiseen (Haapala, 2017, s. 52). Kokkonen (2017) kertoo yksilön sosiaalisen pätevyyden sekä moraalien muodostavan käsityksen prososiaalisuus. Hän jatkaa sosiaalisen pätevyyden kattavan alleen esimerkiksi ihmissuhteissa menestymisen ja ystävien hyväksynnän (Kokkonen, 2017).

Myös Harinen ja Halme (2012) kirjoittavat, että ensisijaisessa asemassa kouluviihtyvyyden kokemiseen ovat oppilaiden emotionaaliset siteet ja suhteet toisiin oppilaisiin (Harinen & Halme,

2012, s. 18). Lisäksi useat tutkijat kuten Konu, Uusikylä sekä Välijärvi korostavat yhteenkuuluvuuden tunnetta kouluhyvinvoinnin lisääjänä (viitattu lähteessä Ottelin, 2015, s. 26). Osterman (2000) mainitsee koulu yhteisöön kuulumisen tunteen, joka on jokaisen oppilaan tärkeä tarve. Siihen vaikuttaa vahvasti suhteet vertaisiin sekä opettajiin (viitattu lähteessä, Haapala, 2017, s. 53).

Jaakkola (2016) kertoo, että fyysiseen aktiivisuuteen osallistuminen osaltansa tukee nuorten tunteiden käsittelyä, sekä moraalien kehittymistä. Liikuntaan kuuluu Jaakkolan mukaan kirjoitettuja, sekä kirjoittamattomia sääntöjä. Näiden noudattaminen kuuluu vahvasti yhteiseen toimintaan. Yhdessä toimien ja liikkuen harjoitellaan muiden auttamista ja tunteiden huomiointia (Jaakkola, 2016).

Minkkinen (2015) avaa tutkimuksessaan kaikkien sosiaalisten kanssakäymisten ja kokemusten vaikuttavan lapsen hyvinvoinnin rakentumiseen. Hänen tutkimuksessaan selvisi myös, että sosiaaliset suhteet vaikuttavat merkittävästi kouluviihtyvyyteen. Oppilaat viihtyvät koulussa sitä paremmin, mitä vähemmän luokassa kiusataan muita (Minkkinen, 2015, s. 28, 67, 75). Ryanin ja kollegoiden (2009) mukaan yhteenkuuluvuuden tunne on olennaista hyvinvoinnin kannalta (Ryan ym., 2009).

Saloviita (2013) korostaa ystävyys-suhteiden merkitystä ja kertoo niiden vaikuttavan niin ihmisten elämänlaatuun, hyvinvointiin sekä oppimiseen positiivisesti. Hänen mukaansa oppilaat oppivat vuorovaikutuksessa erilaisia sosiaalisia, kognitiivisia ja kielellisiä taitoja. Opettaja voi toiminnallaan edistää ystävyys-suhteiden syntymistä, ja vuorovaikutuksellista toimintaa, lisäten opetukseen ryhmätöitä sekä työparien käyttöä (Saloviita, 2013, s. 114).

Oulun perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) sosiaalinen toimintakyky avataan tarkoittamaan sitä, että opetukseen sisällytetään liikunnallisia sääntöleikkejä ja tehtäviä, joissa oppilaat saavat kokemuksia muiden kanssa toimimisesta ja auttamisesta. Lisäksi sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluu vastuunottaminen toiminnasta ja yhteisistä asioista. Oulun opetussuunnitelman perusteiden mukaan opetuksessa hyödynnetään pari- ja ryhmätehtäviä (OOPS, 2014, s. 390, 1387, 1737).

Opetushallitus (2016) avaa, että pienryhmissä liikunnan parissa toteutetut pelit, leikit ja harjoittelut edellyttävät muiden huomiointia. Opetushallituksen mukaan muiden huomiointi tapahtuu joko suhteuttamalla oma toiminta muiden toimintoihin tai yhteisten tavoitteiden eteen työskentelemisen kautta. Pienemmille oppilaille on hyvä sanoittaa, minkälaisia tilanteita tehtävässä

saattaa tulla eteen ja minkälaisia tunteita oppilas tehtävää tehdessä saattaa kohdata. Tiedot ja taidot, kuinka sosiaalisissa tilanteissa toimitaan, tukevat oppilaan osallisuuden tunnetta sekä edistävät ryhmän sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta (OPH, 2016).

## 4 Liikkumismahdollisuudet koulussa

Tammelin (2017) mainitsee, että koulujen liikuntatunnit eivät yksin riitä lasten liikkumisen suositusten täyttymiseen. Hän jatkaa kertoen koululiikunnan koostuvan kaikesta koulun piirissä tapahtuvasta liikunnasta, kuten liikuntakerhoista, välitunneista sekä liikunnasta ja istumisen tauottamisesta oppitunneilla (Tammelin, 2017). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) todetaankin liikkumisen olevan osa jokaista koulupäivää sekä koulun toimintakulttuuria (OPS, 2014, s. 27). Tässä kappaleessa käsittelemme asioita, joita meidän mielestämme tulisi miettiä, kun pyritään lisäämään lapsen päivittäistä liikkumista kouluarjessa.

### *Koulun liikuntakulttuuri*

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan koulun toimintakulttuuri tarkoittaa kokonaisuutta, mikä kattaa alleen esimerkiksi vuorovaikutuksen, koulun ilmapiirin, työtä ohjaavat normit, arkikäytännöt sekä oppimisympäristöt. Opetussuunnitelmassa mainitaan, että koulun aikuisten tavat toimia eri tilanteissa heijastuvat oppilaille, jotka omaksuvat näin yhteisön asenteita, arvoja ja tapoja toimia. Toimintakulttuuria ohjaa tiedostetut sekä tiedostamattomat tekijät ja sitä pystyy kehittämään ja muuttamaan (OPS, 2014, s. 26). Meidän tutkimuksessamme toimintakulttuuriin rinnastetaan käsite liikuntakulttuuri, joka tarkoittaa koulun tapaa edistää oppilaiden liikkumista koulupäivisin, esimerkiksi arvojen ja asenteiden kautta. Liikuntakulttuuriin liittyy myös koulun mahdollisuudet edistää ja kehittää liikkumista eri ympäristöissä.

Koulun yleinen ilmapiiri on yksi suuri kouluviihtyvyyden osatekijä (Harinen & Halme, 2012, s. 12). Kämpin ja kollegoiden (2013) tutkimuksesta selviää, että opettajat näkevät koulupäivän aikaisen liikkumisen osaltaan lisäävän kouluviihtyvyyttä. He jatkavat todeten viihtyisästä koulupäivästä hyötyvän niin oppilaat, kuin opettajatkin (Kämppe ym., 2013, s. 45). Tulevaisuuden kouluissa tulisi pyrkiä huomioimaan kokonaisvaltainen hyvinvointi kannustavan, osallistavan, innostavan sekä liikunnallisen toimintakulttuurin avulla (Kiili, Tuomi, Perttula & Kiili, 2015).

Hyvään toimintakulttuuriin liittyy mahdollisuus jokapäiväiseen liikkumiseen koulussa (OPS, 2014, s. 27). Takalo (2016) mainitsee tutkimuksessaan, että koulun tulisi antaa jokaiselle oppilaalle mahdollisuus liikkumiseen joka päivä. Hän jatkaa mainiten, että tähän voidaan vaikuttaa ottamalla liikkuminen huomioon koulun toimintakulttuurissa. Lisäksi myös kouluverkkosuunnittelussa voidaan huomioida lasten liikkuminen, sijoittamalla koulu niin, että se kannustaa mahdollisimman montaa lasta liikkumaan koulumatka lihasvoimin. Välimatkaliikunta eli esimerkiksi koulumatkojen liikkuminen lihasvoimin näyttäytyikin Takalon tutkimuksessa suurena

liikunta-aktiivisuutta lisäävänä tekijänä, etenkin vähän liikkuvien oppilaiden kohdalla (Takalo, 2016, s. 177, 118, 119).

Isoaho ja Summanen (2019) mainitsevat liikunnallisen toimintakulttuurin luomisen sekä ylläpitämisen vaativan paljon työtä. Heidän mukaansa siihen tarvitaan valtakunnallista sekä paikallista tukea. On tärkeää, että kouluilla on tahtoa edistää liikunnallista toimintakulttuuria (Isoaho & Summanen, 2019, s. 5). Moilanen, Kämppi, Laine ja Blom (2017) jatkavat todeten oppilaiden arvojen, myös suhteen liikuntaan, muodostuvan koulujen toimintakulttuurin kautta (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom, 2017). Kämppi ja kollegoineen (2013) avaavat tutkimuksessaan, että opettajalla on tärkeä rooli liikkumisen edistämässä. He jatkavat kertoen, että opettajat voivat omalla esimerkillään vaikuttaa oppilaiden liikuntaan asennoitumiseen (Kämppi ym., 2013, s. 46).

#### **4.1 Koulun fyysinen ympäristö**

Toivola, Peura ja Humaloja (2017) mainitsevat fyysisen ympäristön kattavan alleen rakenteellisten ympäristöjen lisäksi vuorovaikutukseen liittyviä tekijöitä. He jatkavat todeten oppimisen edellytysten olevan saavutettu, mikäli oppilaalla on turvallinen ja viihtyisä tunne koulussa. Näitä tunteita lisäävät toimiva arkkitehtuuri ja opetusvälineet sekä ihmisten väliset suhteet ja hyväksyvä ja rohkaiseva ilmapiiri, jossa sallitaan jokainen juuri sellaisenaan kuin on (Toivola, Peura & Humaloja, 2017). Harinen ja Halme (2012) avaavat, että koulurakennus vaikuttaa oppilaiden ja opettajien kouluviihtyvyyteen. Heidän mukaansa viihtyisyyttä lisääviä tekijöitä on esimerkiksi koulun fyysisen ympäristön turvallisuus sekä koulun pihan suunnitteluun ja toiminnallistamiseen annettavat resurssit (Harinen & Halme, 2012, s. 37, 38).

Kämppi, Inkinen, Aira, Hakonen ja Laine (2018) kertovat, että liikkuvan koulun ydin on koko koulun toimintakulttuurin muuttaminen liikunnalliseen suuntaan. He jatkavat kertoen liikkeen lisäämisen koulupäivään voivan vaatia koulun tilojen muutoksia, sekä muutoksia koulun virallisiin ja epävirallisiin asenteisiin, arvoihin sekä sääntöihin. Näin ollen aktiivisuuden lisäämisestä tulee kaikkien yhteinen asia (Kämppi, Inkinen, Aira, Hakonen & Laine, 2018).

#### ***Koulun sisä- ja piha-alueet sekä lähiympäristö***

Kalajan (2017) mukaan yksilön toimintakyky kehittyy, jos esimerkiksi ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen sekä motoristen perustaitojen harjoittamiseen (Kalaja,

2017). Kämppi ja kollegat (2018) kertovat tilojen muuttamisen ja kehittämisen olevan mahdollista pienilläkin toimenpiteillä. He jatkavat kertoen esimerkiksi erilaisten teippausten, liikuntavälineiden ja maalausten voivan edistää toiminnallista ympäristöä, minkä lisäksi se ei vaadi paljoa työtä eikä resursseja. Lisäksi jo olemassa olevia tiloja voidaan vaihtaa uudenslaisiin käyttötarkoituksiin, niin että ne edistävät liikunnallisuutta (Kämppi ym., 2018).

Oulun kaupungin opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan, että opetuksessa tulisi hyödyntää erilaisia oppimisympäristöjä. Tämä tarkoittaa, että opetus viedään suunnitelmallisesti ja säännöllisesti luokkahuoneen ulkopuolelle. Koulun tilaratkaisuja mietittäessä tulisi huomioida esimerkiksi tilan esteettisyys, järjestys, siisteys sekä viihtyisyys. Hyvin suunnitellut tilaratkaisut voivat parhaimmillaan tukea oppilaiden aktiivista osallistumista opetukseen (OOPS, 2014, s. 27, 30).

Eerola ja Kullberg (2010) mainitsevat tutkimuksessaan, että olosuhteet koulupihalla ovat joko edistämässä tai estämässä oppilaiden liikkumista koulupäivän aikana. He jatkavat todeten liikkumaan innostavan esimerkiksi telineet, maalaukset sekä erilaiset maastot. Tutkimuksessa kuitenkin selviää koulupihan olevan rehtoreiden mielestä monessa koulussa puutteellinen. Puutteellisuus käy ilmi esimerkiksi koulun sijoittumisella keskelle kaupunkia, sekä erilaisten korjaus- ja remonttitoiden aiheuttaman vapaan ja turvallisen liikkumisen estämisellä välituntien aikana (Eerola & Kullberg, 2010).

Lindroos ja kollegat (2002) avaavat muistiossaan terveelliseen sekä turvalliseen koulun opiskeluympäristöön liittyviä arviointiperusteita. Heidän mukaansa oppilaiden tulisi pystyä käyttämään turvallisesti kaikkia liikkumiseen tarkoitettuja välineitä niin koulun sisä-, kuin ulkotiloisakin. Koulupihan tulisi olla tarpeeksi virikkeinen, ja sieltä tulisi löytyä monipuolisia toiminta-alueita niin peleihin, ulkoiluun kuin leikkeihin. Lisäksi koulun pihalta tulisi löytyä erilaisia viheralueita, esimerkiksi puita ja nurmikkoa (Lindroos ym., 2002, s. 75, 77). Tämän lisäksi Ottelin (2015) mainitsee koulun luonnonmukaiseen ympäristöön voivan kuulua myös kiviä ja kalliota (Ottelin, 2015, s. 27).

Tammelinin (2017) mukaan monipuolisen ympäristön tulisi tarjota mahdollisuus juoksemiseen, hyppimiseen, suunnan muutoksiin ja välineenkäsittelyyn sekä liikkumista tulisi olla mahdollista toteuttaa erilaisissa ympäristöissä niin sisällä kuin ulkona. Hän jatkaa kertoen erilaisten alustojen sekä maastojen, kuten lumen, jään, hiekan ja asfaltin hyödyntämisestä, jotta ympä-

ristöstä ja liikunnasta tulisi monipuolista (Tammelin, 2017). Ottelin (2015) mainitsee luonnonmukaisen ympäristön tukevan lasten fyysistä kehitystä tarjoavan vaihtelevia alustoja, jotka puolestaan kehittävät esimerkiksi tasapainoa ja koordinaatiota (Ottelin, 2015, s. 27).

Moilanen ja kollegat (2017) sekä Sääkslahti ja Lauritsalo (2017) kertovat, että erilaiset monipuoliset alueet ja elementit koulupihalla innostavat lapsia liikkumaan. He jatkavat listaten erilaisia liikkumaan houkuttelevia alueita olevan esimerkiksi pallopelialueet, keinut ja tasapainoilua mahdollistavia välineet (Moilanen ym., 2017; Sääkslahti & Lauritsalo, 2017). Koulupihalla sijaitsevat välineet ja telineet on nähty edistävän lasten liikkumista (Ottelin, 2015, s. 52). Takalon (2016) tutkimukseen osallistuneet oppilaat muistelivat koulun pihasta jääneen mieleen luonnon läheisyys, sekä suuret alueet, jossa on voinut pelata pelejä. Hän jatkaa kertoen, että oppilaat viettivät välituntinsa muiden kanssa leikkien, pelaten tai jutellen (Takalo, 2016, s. 127).

Jaakkola (2017) mainitsee monipuolisen ja virikkeellisen ympäristön motivoivan lasta liikkumaan. Hän lisää, että ympäristön tulisi sisältää eritasoisia liikkumismahdollisuuksia ja haasteita, jotta liikkuminen olisi mielekästä (Jaakkola, 2017). Pönkkö & Sääkslahti (2017) toteavat haasteellisten tehtävien voittamisen tuottavan mielihyvää ja motivoivan entisestään liikkumaan (Pönkkö & Sääkslahti, 2017). Tarpeeksi virikkeellisen ympäristön on nähty myös tukevan lapsen motorisia taitoja (Jaakkola, 2017).

Kantomaa ja kollegat (2018) mainitsevat, että lähiympäristössä liikkuminen on keino lisätä hyötyliikuntaa. He jatkavat kertoen, että oppilaat voi viedä tutustumaan esimerkiksi lähiympäristön kulttuuripalveluihin, liikkuen sinne yhdessä omin avuin (Kantomaa ym., 2018, s. 11). Oulun perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) mainitaan, että lähiympäristöä ja sen tarjoamia mahdollisuuksia hyödynnetään eheää koulupäivää rakentaessa. Koulussa kiinnitetään lisäksi opetussuunnitelman mukaan huomiota turvalliseen liikkumiseen lähiympäristöissä. Lähiympäristöä hyödynnetään myös liikunnan tunneilla, esimerkiksi suunnistuksessa ja retkeilyssä (OOPS, 2014, s. 35, 137, 1383).

## **4.2 Koulupäivän rakenne**

Isoaho ja Summanen (2019) mainitsevat Liikkuva koulu -raportissa koulupäivän rakenteen muuttamisen olevan yksi keino edistää liikkumista koulussa. He jatkavat kertoen rakenteen



muuttamisen tarkoittavan esimerkiksi oppituntien siirtämistä pitkien välituntien mahdollistamiseksi. Tämä ei vaadi erillisiä resursseja ja se voidaan tehdä osana yhteisön kehittämistä (Isoaho & Summanen, 2019, s. 70–71, 80).

Eerola ja Kullberg (2010) tutkivat välituntiliikkumista suomalaisten alakoulujen rehtoreille lähetetyn kyselyn kautta. Heidän kyselyssään määriteltiin pitkän välitunnin kestoksi yli 20 minuuttia. Kyselyyn vastanneiden rehtoreiden mukaan pidemmät välitunnit motivoivat lapsia liikkumaan. He mainitsevat, että pitkällä välitunnilla ehtii liikkumaan paremmin omaehtoisesti, esimerkiksi erilaisten pelien ja luistelun parissa. Osa rehtoreista mainitsee esimerkiksi työrauhan, kouluviihtyvyyden, vireystason sekä yhteenkuuluvuuden kohentuneen pitkien välituntien myötä (Eerola & Kullberg, 2010).

### ***Oppitunneille integroitu liikunta***

Huisman ja Nissinen (2005) korostavat liikunnallisten opetusmenetelmien hyötyjä. Heidän mukaansa liikunnan avulla voidaan oppia asioita, joita tarvitaan esimerkiksi reaaliaineiden opiskelussa. Liikunnallisten opetusmenetelmien avulla voidaan kehittää esimerkiksi suuntia, käsitteitä, etäisyyksiä, värejä ja muotoja. He kertovat liikunnan harjaannuttavan erilaisia havaintomotorisia taitoja (Huisman & Nissinen, 2005). Jaakkola (2017) mainitsee havaintomotorisiin taitoihin lukeutuvan esimerkiksi liikkujan itsensä ja ympäristön havainnointi sekä liikuntatilanteissa oikeanlaisten ratkaisujen tekeminen (Jaakkola, 2017).

Moilanen ja kollegat (2017) mainitsevat oppituntien olevan oivallinen tapa lisätä lasten liikkumista etenkin niille oppilaille, jotka liikkuvat muuten vähän. He jatkavat mainiten oppilaiden kokevan aktiivisen oppimisen mukavaksi ja tylsältäkin tuntuvan oppiaineen muuttuvan kiinnostavaksi, mikäli tunnin rakennetta rikotaan, esimerkiksi istumista tauottamalla. Mieleinen ja toiminnallinen tunti on mahdollista järjestää myös jossain muualla kuin luokkahuoneessa (Moilanen ym., 2017).

Mullender-Wijnsmanin ja kollegoiden (2016) tutkimuksesta selvisi, että fyysisesti aktiiviset oppitunnit matematiikassa sekä kielten oppitunneilla edistävät oppilaiden osaamista. Heidän tutkimuksessaan oppilaista muodostettiin kaksi ryhmää, toinen oli kontrolliryhmä ja toinen tutkimusryhmä. Tutkimusryhmä osallistui fyysisesti aktiivisille oppitunneille, samalla kuin kontrolliryhmä opiskeli normaalissa luokkahuoneessa. Ryhmien osaamista matemaattisissa ja kielellisissä taidoissa testattiin ennen kahden vuoden tutkimusta. Taitoja testattiin lisäksi kaksi kertaa tutkimuksen alun jälkeen, ensimmäisen- sekä toisen vuoden jälkeen. Tuloksista selvisi,

että tutkimusryhmän matemaattiset-, sekä oikeinkirjoitukselliset taidot olivat kehittyneet merkittävästi kontrolliryhmään nähden. Tämä alleviivaa toiminnallisten oppituntien tärkeyttä etenkin reaaliaineissa, kuten matematiikassa, sekä kielissä (Mullender-Wijnsma ym., 2016).

Kantomaa ja kollegat (2018) avaavat liikunnan integroinnin oppitunneilla onnistuvan hyödyntäen toiminnallisia menetelmiä. He kertovat, että oppitunti voi olla joko kokonaan toiminnallinen, tai siihen voidaan liittää jotain toiminnallista osaksi muita tunnilla käytettäviä menetelmiä. He mainitsevat myös, että on hyvä poistaa kouluista turhat rajoitukset tai kiellot, mitkä osaltansa estävät oppilaita liikkumaan vapaasti (Kantomaa ym., 2018, s. 11). Myös Huotilainen (2019) on sitä mieltä, että oppilaiden luontaista liikkumisen tarvetta ei tulisi rajoittaa pakottamalla heitä istumaan pitkään paikoillaan. Huotilaisen mukaan tähän on kuitenkin tärkeä luoda yhteiset toimintatavat, jotta liike ei vaikeuta yleistä keskittymistä. Kuitenkin on myös tärkeää, että oppilaat oppivat työskentelemään keskittyneesti (Huotilainen, 2019).

Päivänsalon (2020) mukaan yksilön riittävä virittyneisyys ja ärsykkeiden poissulkeminen edesauttaa keskittymiskykyä. Hän mainitsee, että keskittynyt työskentely vie vähemmän aikaa ja se on tuloksekkaampaa, kuin kiireinen ja huonosti keskittyvä työskentely. Keskittyminen kehittää myös oppimistuloksia. Keskittynyt opiskelu vähentää työskentelyssä syntyvien virheiden määrää sekä ahdistuneisuutta, sillä se kuormittaa vähemmän tunteita. Keskittymiskykyä pystyy ja kannattaa kehittää (Päivänsalo, 2020).

### ***Välitunnit***

Opetussuunnitelma (2014) mainitsee oppitunteihin käytettävän ajan olevan vähintään 45 minuuttia yhtä tuntia kohden (OPS, 2014, s. 43). Voidaan olettaa siis välitunneilla käytetyn ajan olevan noin 10–15 minuuttia. Moilasan ja kollegoiden (2017) laskujen mukaan alakouluissa välitunteja kertyy noin 1330 tuntia, mikä on enemmän kuin minkään oppiaineen parissa työskennelty aika (Moilanen ym., 2017). Rajala, Kämppe, Hakonen, Haapala ja Tammelin (2019) mainitsevat useiden koulujen uskaltaneen lisäämään liikkumista välitunteihin muokkaamalla koulupäivän rakennetta sekä toimintakulttuuria. He jatkavat mainiten jopa 30 minuutin pituisista välitunneista sekä sisäliikuntatilojen käyttöönotosta (Rajala, Kämppe, Hakonen, Haapala & Tammelin 2019).

Liikkumista välitunneilla nähdään tärkeänä varsinkin niille, jotka liikkuvat vähän koulupäivän jälkeen (Tammelin ym., 2013, s. 13). Tammelin, Kulmala, Hakonen ja Kallio (2015) mainitsevatkin tutkimuksensa tuloksissa, että vähän liikkuvien lasten päivittäisestä aktiivisuudesta jopa

42 prosenttia toteutuu koulupäivän aikana (Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio, 2015). Sääkslahti ja Lauritsalo (2017) kertovat päivittäisen liikkumisen määrän voivan kertyä useista 10 minuutin jaksoista. He jatkavat todeten, että tällöin liikuntasuosituksen saavuttamisen pitäisi olla vaivatonta, mikäli oppilaat liikkuisivat jokaisella välitunnilla (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017). Opetus- ja kulttuuriministeriö (2021) mainitsee uusien liikkumisen suositusten päivittäisen liikkumisen ajalliseksi määräksi 60 minuuttia (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, s. 11).

Norra ja Ruokonen (2006) mainitsevat, että lasten ja nuorten liikkumiseen vaikuttavat koulupihojen liikuntaolosuhteet ja niiden kehittäminen. He ovat koostaneet “koulupihat lähiliikunta- paikkoina” -suunnitteluoppaan. Tutkimuksessa selvisi liikunnan lisääntyneen niissä kouluissa, joissa koulupihoja oli kunnostettu. Tämän lisäksi välitunneilla liikkumisen on nähty vähentävän häiriökäyttäytymistä (Norra & Ruokonen, 2006).

Eerola ja Kullberg (2010) mainitsevat tutkimuksessaan vertaisten hyödyntämisen välitunneilla välituntiohjaajina. He jatkavat tämän tarkoittavan sitä, että isommat oppilaat (esimerkiksi 5. tai 6. -luokkalaiset) ohjaavat välitunnilla muille oppilaille leikkejä. Yleensä toiminnan toteuttamisessa hyödynnetään opettajan tukea. Kyselyssä rehtorit vastasivat, että vertaisohjaajien myötä koulun yhteinen henki sekä yhteisöllisyys on kohentunut. Vastuun ottaminen nähtiin vaikuttavan myös välituntiohjaajiin positiivisesti (Eerola & Kullberg, 2010).

Isoaho ja Summanen (2019) kertovat, että oppilaiden osallistaminen välituntitoimintaan on yksi liikkumisen edistämisen keino. Heidän raportistaan käy myös ilmi, että Liikkuva koulu -toiminnan mahdollistama rahoitus on vaikuttanut positiivisesti liikkumisympäristöihin, lisäten liikkumisvälineiden määrää kouluissa. Isoaho ja Summanen kirjoittavat kuitenkin, että suhteellisen pienillä hankinnoilla voi olla merkitystä liikkumisen lisääntymiselle koulupäivän aikana. Tällaisia välineitä ovat esimerkiksi lumilapiot ja uudet jalkapallot (Isoaho & Summanen, 2019, s. 70–71, 80).

Eerolan ja Kullbergin (2010) teettämässä tutkimuksessa selviää, että kouluissa on erilaisia käytänteitä koskien välituntivälineiden käyttöä. Heidän tutkimuksessaan osa rehtoreista mainitsee koululla olevan välituntivälineet kaikkien vapaassa käytössä. Osassa kouluissa jotkut tai kaikki välituntivälineet ovat luokkakohtaisia. Joissakin kouluissa toimii välituntilainaamo, missä esimerkiksi 5.–6. luokkalaiset toimivat kioskinpitäjinä, lainaten välineitä muille oppilaille. Lainaukset merkitään ylös, ja oppilailla on itsellään vastuu lainaamistaan tavaroista. Vastanneista rehtoreista osa mainitsee välituntivälineiden motivoivan lapsia liikkumaan (Eerola & Kullberg, 2010).

### 4.3 Teknologia ja yhteistyökumppanit

Francke, Heikkilä, Lahtinen, Tyrkkö ja Vanttaja (2017) mainitsevat tieto- ja viestintäteknologisten laitteiden hallinnan olevan tärkeä tulevaisuuden taito. He jatkavat kertoen, että näitä taitoja on hyvä harjoitella myös kouluympäristössä. Kouluilla on tärkeä rooli opettaen lapsille tietosuojaan sekä mediakäyttämiseen liittyviä taitoja (Francke, Heikkilä, Lahtinen, Tyrkkö & Vanttaja, 2017). Näin oppilaat oppivat tieto- ja viestintäteknologian vastuullista ja turvallista käyttöä ja asiointia, hyviä käytöstapoja sekä kriittistä medialukutaitoa (OPS, 2014, s. 157). Laitteiden käyttö ei kuitenkaan ole pääasia, vaan niillä voidaan harjoittaa oppimissuunnitelman sisäisiä tavoitteita (Francke ym., 2017).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan, että koulut päättävät paikallisesti esimerkiksi koulun ja ulkopuolisten tahojen yhteistyötä koskevat asiat ja kuvaavat päätökset opetussuunnitelmassa. Perusteissa jatketaan, että oppituntien ulkopuolella toimivan kerhotoiminnan tulee seurata koulun tavoitteita. Kerhotoiminta on maksutonta ja osaltaan rikastuttaa koulun toimintakulttuuria. Toiminnan tavoitteena on lisätä oppilaiden onnistumisen kokemuksia, harrastuneisuutta sekä vuorovaikutustaitoja. Kerhotoiminnan tarkoituksena olisi tukea oppilaan päivän kokonaisuutta (OPS, 2014, s. 42, 44).

#### *Teknologia*

Oulun kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) mainitaan, että oppilaiden tulisi saada koulussa opetusta teknologian käyttöön. Tieto- ja viestintäteknologiaan liittyviä taitoja harjoitellaan perusteiden mukaan kaikilla vuosiluokilla. Perusteissa mainitaan, että oppilaita ohjataan pohtimaan teknologiaan liittyviä eettisiä kysymyksiä sekä käyttämään teknologiaa vastuullisesti. Lisäksi oppilaat pääsevät tutkimaan, kuinka tieto- ja viestintäteknologia vaikuttaa arkeen ja miten sitä voisi käyttää mahdollisimman kestävästi. Oppilaiden tulisi pystyä kuvaamaan, kuinka tieto- ja viestintäteknologiaa voidaan käyttää turvallisesti (OOPS, 2014, s. 20, 399).

Kiili ja kollegat (2015) mainitsevat, että pelillisuus teknologian avulla voisi olla osaltaan edistämässä koulutyön mielekkyyttä, kohottamassa itsetuntoa sekä edistämässä kykyä toimia muiden kanssa. Heidän mukaansa lapset viettävät vapaa-ajallaan aikaa entistä enemmän pelien äärellä. Tämän takia voisi olla hyvä tuoda liikunnallista pelillisyyttä jonkin verran myös koulu maailmaan, jotta kuilu vapaa-ajan ja koulun välillä ei kasva liian suureksi. Liikunnalliset pelit

voivat olla motivoimassa etenkin niitä oppilaita, joita perinteiset opetusmenetelmät eivät innosta. Pelillisyydelle voi olla kuitenkin haastetta löytää aikaa opetussuunnitelman tuntijaon taktia. Liikunnalliset pelit ovat osaltaan tukemassa lasten fyysistä terveyttä sekä lisäämässä ymmärrystä liikunnan hyödyistä (Kiili ym., 2015).

Huhtiniemi, Salin ja Lindeman (2017) kertovat aktiivisuusmittareiden olevan hyvä ja edullinen tapa konkreettisesti osoittaa oppilaalle, mikä merkitys esimerkiksi välitunneilla tai koulumatkan kulkemisella omin avuin on hyvinvoinnille. Heidän mukaansa aktiivisuusmittarin avulla opettaja voi näyttää oppilaalle helposti, miltä tuntuu, kun liikutaan eri sykealueella. Koulu voi hyödyntää aktiivisuusmittareita myös yhteisesti, seuraamalla koulun yhteistä liikkumista. (Huhtiniemi, Salin & Lindeman, 2017).

Francke kollegoineen (2017) mainitsevat mobiililaitteiden ja liikkumisen yhdistämisen edistävän välitunneilla tapahtuvaa liikkumista (Francke ym., 2017). Myös Jaakkola ja kollegat (2017) mainitsevat teknologian hyödyllisyyden ja merkityksen liikkumisen lisäämisessä. He jatkavat kertoen teknologian mahdollistavan fyysisen toimintakyvyn ja aktiivisuuden mittaamisen, liikuntataitojen analysoimisen ja oppimisen kehityksen sekä monien eri liikuntaleikkien löytymisen välitunneille (Jaakkola ym., 2017). Teknologian on nähty innostaneen ja motivoineen lapsia liikkumaan sekä helpottaneen oppimista (Huhtiniemi ym., 2017).

Huhtiniemi ja kollegat (2017) kuitenkin mainitsevat teknologian käytön kasvattavan ruutu-aikaa, minkä nähdään olevan pois liikkumisesta. He jatkavat kertoen, että sen myötä osa opettajista haluaa pitää teknologian ja liikkumisesta kokonaan erillään. Teknologian käytön riskeihin liittyy lisäksi tuki- ja liikuntaelimistön rasitustilat sekä tarkkaavaisuuden ja keskittymisen haasteet ja häiriöt (Huhtiniemi ym., 2017). Opetusteknologian käyttö tulisikin aina olla hyvin suunniteltua, jotta se edistäisi pedagogisesti ja didaktisesti liikuntaa (Huhtiniemi ym., 2017; Kiili ym., 2015; Francke ym., 2017).

### ***Yhteistyökumppanit ja kerhotoiminta***

Oulun perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan, että oululainen yhteistyömalli mahdollistaa hyvän ja läheisen yhteistyön kuntalaisten ja kolmanteen sektoriin kuuluvien toimijoiden kanssa. Oulun perusopetuksen perusteissa kerrotaan, että Oulun sivistys- ja kulttuuripalvelut ovat muodostaneet hyvinvointikoulumallin, minkä kehittämiseksi koulut

tekevät tiivistä yhteistyötä sivistys- ja kulttuuripalveluiden, hyvinvointipalveluiden sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Lisäksi mallin edistämiseen kuuluu tiivis yhteistyö kodin ja koulun välillä (OOPS, 2014, s. 3).

Kukkonen ja Lavonen (2015) mainitsevat lähialueen yhteisöjen ja oppilaiden välisen yhteistyön kasvattavan toimimaan osana yhteisöä. He jatkavat todeten, että yhteistyö voi pitää sisällään yhdessä oppimista, tekemistä sekä yleisesti tutuksi tulemistä. Yhteinen yhteistyö tukee ja edistää kaikkien osapuolten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta (Kukkonen & Lavonen, 2015). Isoaho ja Summanen (2019) mainitsevat yhtenä Liikkuvan koulun keskeisiin menestystekijöihin kuuluvan yhteistyön eri järjestöjen ja toimijoiden sekä toimialojen kanssa. He jatkavat kertoen menestystekijöihin kuuluvan lisäksi liikunnallisten aamu- ja iltapäivätoiminnan järjestäminen sekä lähiympäristön kehittäminen ja hyödyntäminen (Isoaho & Summanen, 2019, s. 25)

Airan ja Kämpin (2017) mukaan puolissa kouluissa on urheilu- tai liikuntaseurojen järjestämää toimintaa ja yli puolet kouluista haluaisi tällaista toimintaa kouluun lisää. Heidän mukaansa neljällä viidestä koulusta pyörii koulun itse järjestämää kerhotoimintaa. Osalla kouluilla on lisäksi myös muiden tekijöiden kautta toimintaa, esimerkiksi seurakunnan, yhdistysten ja muiden oppilaitosten järjestämiä kerhoja (Aira & Kämppi, 2017). Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) mainitaan, että hyvin suunniteltu koulun kerho-, aamu- ja iltapäivätoiminta edistää oppilaiden hyvinvointia (OPS, 2014, s. 36).

Oulun alueen opetussuunnitelman perusteissa (2014) mainitaan kerho-, aamu-, ja iltapäivätoiminnan muodostavan kokonaisuuden, jonka tavoitteena on eri toimijoiden välisellä yhteistyöllä tukea oppilaiden kasvua ja oppimista. Perusteet jatkavat mainiten kerhotoiminnalla olevan suuri rooli oppilaiden hyvinvoinnin, eheän ja turvallisen koulupäivän muodostumisessa. Kerhotoiminnasta koululla vastaa kerhoyhdyshenkilö. Mikäli koulu hakee ulkopuolisia avustuksia, vastaa siitä sivistys- ja kulttuuripalveluiden asiantuntija (OOPS, 2014, s. 56).

## 5 Tutkimuksen toteutus

Tämä tutkimus on toteutettu laadullisena fenomenografisena tutkimuksena. Aineistonkeruu toteutettiin kyselylomakkeella, jossa hyödynnettiin niin avoimia kuin suljettuja kysymyksiä. Tässä luvussa esittelemme tutkimuskysymykset ja avaamme tutkimuksen tarkoitusta. Tämän lisäksi määrittelemme laadullisen tutkimuksen piirteitä ja fenomenografista lähestymistapaa sekä avaamme aineistonkeruuprosessia ja fenomenografista analyysitapaa.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Oulun alueen alakoulun opettajien näkemyksiä koulun tarjoamista mahdollisuuksista edistää oppilaiden liikkumista ja hyvinvointia. Tutkimustehtävänä toimii “millaiset valmiudet opettajilla on edistää liikuntaa koulussa”. Tutkimustehtävän ympärille muodostui tämän tutkimuksen kaksi tutkimuskysymystä:

1. Miten koulussa otetaan huomioon oppilaiden liikkuminen?
2. Miten liikkuminen tukee oppilaiden hyvinvointia?

### 5.1 Fenomenografinen lähestymistapa

Tutkimuksemme tutkimusmenetelmä on kvalitatiivinen eli laadullinen. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullista tutkimusta voidaan kuvailla usein pehmeäksi tutkimukseksi. He jatkavat todeten tämän jaottelun saattavan johtaa väärinymmärrykseen, että kvalitatiivinen tutkimus olisi vähemmän tieteellisempää tutkimusta kuin kvantitatiivinen tutkimus. Tämä ei kuitenkaan pidä paikkansa. Laadullinen tutkimus jaotellaan aineistoksi, mikä on tekstimuodossa esitetty. Tekstiä voi muodostua haastateltavan omista teksteistä, esimerkiksi avoimista kirjallisista vastauksista tai haastattelijan muodostamista teksteistä, esimerkiksi havainnoinnin kautta (Eskola & Suoranta, 1998). Alasuutari (2011) kertoo, että tutkimusmetodi pitää sisällään sääntöjä ja käytäntöjä, joiden mukaan aineistoa muokataan ja tulkitaan. Hän jatkaa kertoen, että metodi tulee valita niin, ettei se ole ristiriidassa teoreettisen viitekehyksen kanssa (Alasuutari, 2011).

Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole yleistää, joten vähäinen vastaajamäärä ei ole ongelma tutkimuksen toteutuksen kannalta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 86). Yleistettävyyden sijaan laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää tutkimukseen osallistuvien kokemuksia (Juuti & Puusa, 2020) sekä pyrkiä ymmärtämään ilmiötä, tekijöitä ja niiden välistä suhdetta (Kananen, 2017, s. 35). Laadullinen tutkimus pyrkii löytämään tutkimuksesta jotain uutta, uusia

havaintoja tai uusia tapoja ymmärtää inhimillistä todellisuutta (Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen, 2010).

Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään korostamaan ihmisten näkökulmia (Puusa & Juuti, 2011), eli toisin sanoen ollaan kiinnostuneita siitä, miten ihmiset näkevät reaalia maailman (Kananen, 2017, s. 36). Yleisesti tutkimuksen tarkoituksena on antaa mielekäs tulkinta ilmiöstä (Puusa & Juuti, 2011). Kananen (2017, s. 36) mainitsee laadullisen tutkimuksen olevan usein kuvailevaa, jossa edetään induktiivisesta, eli yksittäisistä havainnoista kokonaisuuteen. Hän jatkaa tiedon keruun ja analysoinnin päättäenä olevan itse tutkija, jonka kautta tutkittavasta kohteesta paljastuu kokoamisen jälkeen tutkimustulokset (Kananen, 2017, s. 36).

Ruusuvuoren ja kollegoiden (2010) mukaan laadulliselle aineistolle tyypillinen piirre on tutkimusongelman sekä aineiston tiivis vuoropuhelu keskenään. Heidän mukaansa aineisto vastaa harvoin itsessään suoraan tutkimusongelmaan. Kysymykset saattavatkin muotoutua aineistoa tutkittaessa. On opittava ensin tuntemaan aineisto, jotta voi täsmentää tutkimuskysymyksiä. Aineistoa voi rajata, mikäli pystyy perustelemaan, minkä takia rajaus on olennainen. Aineiston rajaaminen mahdollistaa aineiston ja analyysin sekä tutkimuskysymysten väliset yhteydet (Ruusuvuori ym., 2010). Olemme rajanneet tutkimuksemme Oulun alueen alakouluihin, sillä halusimme Oulussa opiskelleina saada lisää tietoa alueen tämänhetkisistä kouluista.

Eskola ja Suoranta (1998) pohtivat tutkijan objektiivisuutta. He mainitsevat objektiivisuuden tarkoittavan sitä, että kohdetta tulisi tarkkailla puolueettomana ja kaukaa. Tämä on heidän mukaansa kuitenkin melkein mahdottomuus. Tarkoituksena olisi hyvä pyrkiä olemaan mahdollisimman objektiivinen suhteessa tutkimukseen, esimerkiksi pyrkimällä selvittämään oma esiymmärrys tutkittavasta aiheesta. Objektiivisuuteen liittyy oman subjektiivisuuden ymmärtäminen ja tunnistaminen (Eskola & Suoranta, 1998). Olemme tutkimuksessamme huomioineet objektiivisuuden keskustelemalla omista esiymmärryksistämme liittyen tutkimuksen aiheeseen. Tämä keskustelu ja ymmärrysten avaaminen edesauttaa tutkimuksen objektiivisen näkökulman ylläpitoa.

Tutkimuskohteenamme on opettajien käsitykset ja näkemykset ja tästä syystä lähestymistavaksi valikoitui laadulliseen tutkimukseen soveltuva fenomenografia. Huusko ja Paloniemi (2006) mainitsevat fenomenografian olevan yksi laadullisen tutkimuksen suuntaus, missä tarkastelun kohteena on ihmisten erilaiset käsitykset. He jatkavat kertoen tavoitteena olevan käsitysten ku-



vailu, analysointi sekä ymmärrys. Fenomenografisessa tutkimuksessa pyritään selvittämään käsitysten välillä olevia keskinäisiä suhteita ja eroavaisuuksia (Huusko & Paloniemi, 2006) sekä niiden ymmärtämistä ja sisäistämistä (Koskinen, 2011).

Kakkori ja Huttunen (2014) mainitsevat fenomenografian tutkivan fenomenaalista, sitä miten maailma näyttäätyy käsityksissämme, miten uusien käsitysten kautta avautuu uusi maailma ja miten käsityksemme riippuvat ympäröivästä maailmasta, jossa elämme (Kakkori & Huttunen, 2014). Myös Niikko (2003) mainitsee fenomenografian rakentavan todellisuuttaan käsitteiden kautta. Hän jatkaa todeten, ettei fenomenografisessa lähestymistavassa voida kuvata täysin yhtä todellisuutta sellaisenaan, sillä ihmisten käsitykset todellisuudesta ovat rakentuneet kokemusten kautta (Niikko, 2003, s. 15).

Huusko ja Paloniemi (2006) avaavat fenomenologian tarkoittavan tieteenfilosofista suuntausta, kun taas fenomenografia tarkoittaa metodista tutkimussuuntausta ja lähestymistapaa (Huusko & Paloniemi, 2006). Kakkorin ja Huttusen (2014) mukaan fenomenografia sijoittuu hermeneutiikan ja fenomenologian välimaastoon. He jatkavat kertoen fenomenografisen tutkimusotteen perustajan olleen Ference Marton. Fenomenografisessa tutkimuksessa ei ole yhtä tiettyä aineiston keräysmetodia, vaan aineiston voi kerätä monin eri tavoin (Kakkori & Huttunen, 2014). Niikko (2003) kuitenkin mainitsee fenomenologisen sekä fenomenografisen kummankin huomion keskittyvän yksilön minään, subjektiin. Hän jatkaa todeten näiden lähestymistapojen ajatuksen olevan, että on vain yksi ilmiö, joka on erilaisten tapojen kokoelma ja jossa useat eri yksilöt voivat kokea ja käsittää sen eri tavalla (Niikko, 2003, s. 12–13).

## **5.2 Aineistonkeruu**

Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin kyselylomakkeen muodossa Oulun alueen alakoulun opettajille. Näimme kyselytutkimuksen hyväksi tavaksi hankkia aineisto tähän tutkimukseen. Vilkka (2007) mainitsee kyselyn olevan hyvä silloin, kun tutkittava joukko on suuri tai hajallaan (Vilkka, 2007, s. 28). Valli ja Perkkilä (2018) nostavat sähköisen kyselyn eduksi myös kyselyn taloudellisuuden ja toimituksen sekä vastauslomakkeen palautuksen nopeuden. He jatkavat painottaen, että kyselyyn vastaaminen ja sen käyttäminen tulisi olla helppoa kaikilla laitteilla (Valli & Perkkilä, 2018). Kysely toteutettiin Google forms -pohjalla (liite 2), jossa tutkimukseen osallistujat saivat pohtia ja kertoa omia näkemyksiä oman koulun tarjoamista mahdollisuuksista oppilaan liikuntaan ja hyvinvointiin. Google forms on yleinen kyselypohja, joka toimii kaikilla laitteilla ja sen kautta vastaaminen on helppoa.

Kysely kuuluu myös laadullisen tutkimuksen yleisimpiin aineistonkeruun muotoihin (Tuomi & Sarajärvi 2018, s. 83). Vilkka (2007) toteaa kyselyssä esiintyvien kysymysten muodon olevan vakio, eli kyselyn kysymykset ovat kaikille samat. Hän jatkaa kertoen, että kyselylomakkeen muodostamisessa tulee huomioida käsitteiden määrittelyn tärkeys, jotta jokainen vastaaja ymmärtää ne samoin kuin kyselyn laatija. Tämä vahvistaa myös tutkimuksen luotettavuutta (Vilkka, 2007, s. 27–28, 37).

Valli ja Perkkilä (2018) mainitsevat sähköisten tutkimuskyselyiden yleistyneen nopeasti. He jatkavat kertoen, että sähköisiä kyselyitä voidaan lähettää joko suoraan koehenkilölle kohdistettuna tai jakaa erilaisten alustojen kautta isoille massoille. Sähköisiä kyselyitä voidaan toteuttaa monin eri tavoin, ja niissä voidaan hyödyntää esimerkiksi ääni- ja videotiedostoja. Visuaalisuuden puolesta kannattaa kuitenkin pysytellä kohtuudessa ja miettiä kohderyhmää ja rakentaa se heitä ajatellen (Valli & Perkkilä, 2018). Olemme pysytelleet hyvin pelkistetyssä kyselyssä, sillä emme koe visuaalisen puolen vaikuttavan kyselyn vastausprosenttiin.

Vallin ja Perkkilän (2018) mukaan tehokas tapa tavoittaa jokin tarkka ja rajattu otos on selvittää valmis sähköpostiosoitteiden lista, etenkin jos on kyse esimerkiksi opettajista. He jatkavat todeten tämän toimivan vastaavasti kuin postikysely, mutta vastaukset tulevat suoraan tutkijoille (Valli & Perkkilä, 2018). Lähetimme tutkimuksen kyselylomakkeen Oulun alueen perusopetuksen johtajalle, joka välitti kyselyn eteenpäin kaikille Oulun alueen alakoulun rehtoreille. Eli tutkimuksessa hyödynnettiin Tuomen ja Sarajärven (2018) mainitsemaa määrällisessä tutkimuksessa käytettyä nimikettä eliittiotantaa, jossa tutkimukseen osallistuneista oletetaan saavan parhaiten tietoa asiasta. He jatkavat todeten, että eliittiotannassa tutkimuksen perusjoukko voi olla niin pieni kuin suurikin (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 99).

Lähetimme kyselyn Oulun perusopetuksen johtajalle jaettavaksi kaksi kertaa. Kysely toteutettiin lokakuussa 2021 ja tutkimukseen osallistui yhteensä 18 alakoulun opettajaa, eli saavutimme Tuomen ja Sarajärven (2018) mainitseman saturaation eli kylläisyyden rajan. He jatkavat mainiten usein jo 15 vastauksen alkavan toistamaan itseään (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 99). Saturaation katsotaan olevan kulminaatiopiste aineistonkeruussa (Aaltio & Puusa, 2011, s. 161).

Kyselyyn sai vastata kuka tahansa sähköpostilinkin saanut Oulun alueen perusopetuksen opettaja. Kyselyn alussa mainittiin vastaamisen olevan vapaaehtoista, ja että vastauksia tullaan hyö-

dyntämään pro gradu -tutkimuksessa. Kyselyssä kerrottiin myös kyselytutkimukseen vastaamisen tapahtuvan anonymisti, eli vastaajien henkilöllisyyttä ei ole tarkoitus selvittää. Aineistoa säilytettiin sähköpostiosoitteidemme takana, eli vastauksia ei päässyt tarkkailemaan muut, kuin tutkijat. Aineiston vastaamisen takarajana oli 20.10.2021, jonka jälkeen suljimme kyselyn.

Huuskon ja Paloniemen (2006) mukaan fenomenografisessa tutkimuksessa käytetään usein erilaisia kirjallisessa muodossa olevia aineistoja, joissa korostetaan avoimia kysymyksiä. Tätä kautta aineistosta voi heidän mukaansa nousta ihmisten erilaiset käsitykset näkyville (Huusko & Paloniemi, 2006). Tämä voi mahdollistaa myös tutkijan itse huomaamaan, että sama ilmiö voidaan ymmärtää usealla eri tavalla (Rissanen, 2006). Tutkimuksessamme oli yhteensä kaksitoista kysymystä. Yhdeksän näistä oli avoimia ja kolme suljettuja kysymyksiä. Näiden kautta pyrimme saamaan monipuoliset vastaukset tutkimuskysymyksiin.

Tuomi ja Sarajärvi (2018) mainitsevat kyselyssä vastaamattomuuden yleiseksi sekä avointen kysymysten vastausten usein niukkasanaiseksi. He jatkavat kuitenkin painottaen, että jokaisen kysymyksen tulee olla tutkimuksen tarkoituksen kannalta merkityksellisiä, joten mitä tahansa kyselyssä ei sovi kysyä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 86–87). Vastaamattomuutta pyrimme ehkäisemään suhteellisen kattavalla, mutta vähän aikaa vievällä kyselyllä.

Kyselylomakkeen alussa selvitimme vastaajien taustoja. Tutkimukseen osallistuneiden keski-ikä oli 42-vuotta. Vastaajia löytyi monipuolisesti jokaiselta alakoulun luokka-asteelta. Vastaajista suurin osa ilmoitti olevansa luokanopettajia (n=14). Tämän lisäksi kaksi vastaajista kertoi olevan niin luokanopettaja kuin myös aineenopettaja sekä kaksi toimi erityisluokanopettajana.

*Taulukko 1. Vastaajien tutkinto*

Tutkinto	n
Luokanopettaja	14
Aineenopettaja	0
Luokanopettaja ja aineenopettaja	2
Erytisluokanopettaja	2

Selvitimme myös opettavatko tutkimukseen osallistuneet alakoulussaan liikuntaa. Kyselyyn vastanneista suurin osa (n=12) ilmoitti opettavansa myös liikuntaa.

*Taulukko 2. Liikunnan opetus*

Liikunnan opetus	n
Kyllä	12
Ei	6

Kyselyyn osallistuneiden työkokemus vuosina hajaantui tasaisesti. Suurimmalla osalla (n=6) työkokemusta oli kertynyt 11–20.

*Taulukko 3. Työkokemus*

Työkokemus vuosina	n
0–1	2
2–5	3
6–10	2
11–20	6
20 ≤	5

### **5.3 Aineiston analyysi**

Puusa (2011) mainitsee aineiston analyysin tavoitteeksi olevan tuottaa aineistosta kokonaisuus, jonka avulla on mahdollista tehdä johtopäätöksiä ilmiöstä (Puusa, 2011). Alasuutarin (2011) mukaan kumpaakin, niin kvalitatiivista sekä kvantitatiivista analyysiä, voidaan käyttää saman aineiston analysoinnissa esimerkiksi toistensa jatkumona. Hän jatkaa kertoen, että kvantitatiivisessa analyysissä aineistoa esitetään lukujen ja tilastollisten yhteyksien avulla yleensä taulukoissa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusyksiköt esitetään erilaisten muuttujien esimerkiksi kirjainten avulla (Alasuutari, 2011). Ruusuvuori kollegoineen (2010) mainitsevat, että aineiston visualisointia esimerkiksi taulukoita ja käsitekarttoja suositellaan hyödynnettävän myös

laadullisessa tutkimuksessa. Heidän mielestään erilaiset visuaaliset keinot esitellä aineistoa helpottavat tutkimustulosten lukemista ja ymmärtämistä (Ruusuvuori ym., 2010).

Alasuutarin (2011) mukaan kvalitatiivisessa analyysissä tarkastellaan aineistoa kokonaisuutena eikä tilastolliset todennäköisyydet kelpaa johtolangoiksi. Hän jatkaa mainiten tälle yhden syyn olevan se, ettei kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkittavia ole yleensä niin paljon, kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa, sillä haastatteluiden analysointi vie enemmän tilaa ja aikaa kuin kvantitatiivisessa analyysissä. Näin ollen yksilöiden välisiä eroja ei pystytä tilastollisesti todentamaan eikä kvalitatiivisessa tutkimuksessa suuri tutkittavien joukko ole edes tarpeen (Alasuutari, 2011).

Tässä tutkimuksessa käytämme fenomenografista analyysimenetelmää. Niikko (2003) mainitsee fenomenografisen tutkimuksen analyysissä korostettavan tutkijan ennako-oletusten poistamista. Hän jatkaa kertoen tutkijan uskomukset, persoonallinen tieto, aikaisemmat tutkimukset sekä teoreettiset rakenteet olevan esioletuksia, joita ei tulisi ottaa huomioon analyysissä. Analyysissä kiinnostavaksi nousee etenkin merkityksien laadulliset erilaisuudet eikä niinkään määrän etsiminen aineistosta (Niikko, 2003, s. 35).

Huusko ja Paloniemi (2006) mainitsevat fenomenografisen analyysin etenevän vaiheittain, jossa asioiden tulkinta ja merkitysten jäljittelemisen tapahtuvat samanaikaisesti koko prosessin ajan. He jatkavat todeten jokaisella analyysin vaiheella olevan merkityksensä seuraavaan vaiheeseen siirryttäessä (Huusko & Paloniemi, 2006). Käytämme analyysitapana fenomenografisessa tutkimuksessa yleisesti esiintyvää neljän vaiheen analyysimallia, jota Niikko (2003) on esitellyt kirjassaan. Hän mainitsee näiden neljän vaiheen etenevän seuraavasti:

1. Ensimmäisessä vaiheessa tutkijan on käytävä aineisto huolellisesti läpi useaan kertaan, jotta sisältö ja sieltä löytyvät ilmaukset ja merkitykset tulevat tutuksi. Tavoitteena on hahmottaa tutkittavien kokonaiskäsitys tutkittavasta aiheesta sekä löytää ilmauksia, jotka ovat tutkimukselle tärkeitä. Tässä kohtaa myös tutkittavien välillä olevat rajat unohdetaan ja pääpaino kiinnittyy yksittäisten henkilöiden sijaan aineiston ilmauksista löytyviin merkityksiin. Ei ole siis väliä ovatko merkitykset peräisin samalta henkilöltä. Valitut ilmaukset muodostavat pohjan seuraavaan vaiheeseen.
2. Analyysin toisessa vaiheessa merkitykselliset ilmaukset lajitellaan ryhmiksi tai teemoiksi. Ilmaukset lajitellaan omiin ryhmiin vertailemalla niitä toistensa kanssa. Tarkoi-

tuksena on etsiä samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Tässä kohtaa, jotkin ilmaukset voivat nousta tärkeämmiksi kuin toiset. Jokaista ilmausta tulee kuitenkin tutkia ja tarkastella tutkijan asettamien tutkimusongelmien kautta.

3. Kolmannessa vaiheessa tarkoituksena on muodostaa lajitelluista ryhmistä kategorioita. Kategoriat eivät saa limittyä päällekkäin toistensa kanssa vaan jokaisen kategorian tulee kertoa jotain erilaista ilmiöön liittyen. Usein kategorioita joudutaan muokkaamaan useampaan kertaan, jotta jokainen ilmaus ja ryhmä löytää lopulta sopivan kategorian itselleen. Fenomenografiassa kategorioita ei määritellä etukäteen vaan ne muodostuvat analyysiprosessin edetessä.
4. Neljännessä vaiheessa merkityskategoriat pyritään yhdistämään ylemmän tason kategorioiksi eli kuvauskategorioiksi. Kuvauskategoriat ovat tutkijan tekemiä tulkintoja tutkitavilta saaduista käsityksistä kokea todellisuutta. Ne kuvaavat tapoja, joilla voidaan ymmärtää, kuvailla ja analysoida ilmiötä. Myös kuvauskategorioiden tekemisessä tulee huomioida, etteivät ne limittyä toisien kuvauskategorioiden kanssa. Kuvauskategoriat ovat yhteenveto aineistosta ja ovatkin tutkimuksen päätulos (Niikko, 2003, s. 33–36).

Taulukko 4. Analyysin etenemisen vaiheet (Niikko, 2003)

1) Aineistoon tutustuminen	2) Merkityksellisten ilmausten ryhmittely	3) Ryhmien kategorisointi	4) Kuvauskategoriat
Ensimmäisessä vaiheessa tutkija lukee ja käy aineiston huolellisesti useaan kertaan läpi ja pyrkii löytämään merkityksellisiä ilmauksia tutkittavien vastauksista (Niikko, 2003, s. 33)	Toisessa vaiheessa merkitykselliset ilmaukset luokitellaan omiin ryhmiin ja teemoihin. Tärkeää on pyrkiä etsimään erilaisuuksia ja samanlaisuuksia, jotta voidaan muodostaa erilaisia ryhmiä (Niikko, 2003, s. 34).	Kolmannessa vaiheessa merkityksellisten ilmausten ryhmiä vertaillaan ja niistä muodostetaan alatasen kategorioita (Niikko, 2003, s. 36).	Neljännessä ja viimeisessä vaiheessa alatasen kategorioita yhdistellään, minkä kautta muodostuu kuvauskategoriat eli yhteenveto aineistosta (Niikko, 2003, s. 36–37).
Luimme keräämämme aineiston useaan otteeseen läpi sekä nostimme esille merkityksellisiä ilmauksia tutkimuksen tutkimusongelmaan nojaten.	Muodostimme merkityksellisistä ilmauksista ryhmiä kyselylomakkeen tema-alueisiin sisältyvien kysymysten avulla.	Vertailimme merkityksellisten ilmausten ryhmiä keskenään, ja selvitimme ilmausten samankaltaisuudet ja eroavaisuudet. Vertailun pohjalta saimme muodostettua analyysin alakategoriat.	Hyödynsimme alatasen kategorisointia muodostaessa laajempia kuvauskategorioita.
<i>“pitkät välitunnit, lainattava liikuntavälineet, luokkien omat pallot, liikuntatutoreiden ja tukioppilaiden välkkätoiminta, opettajan valvomat sisäliikuntavälkkävuorot”</i>	<i>“Pitkät välitunnit” “lainattava liikuntavälineet” “Liikuntatutoreiden ja tukioppilaiden välkkätoiminta” “opettajan valvomat sisäliikuntavälkkävuorot”</i>	<i>“Pitkät välitunnit” -&gt; Välitunnin pituus “lainattavat liikuntavälineet” -&gt; Välineet “Liikuntatutoreiden ja tukioppilaiden välkkätoiminta” -&gt; Ohjattu liikunta “Opettaja valvomat sisäliikuntavälkkävuorot” -&gt; Välituntialue</i>	Alatasen kategoriat välitunnin pituus, välineet, ohjattu liikunta sekä välituntialue muodostavat yhdessä kuvauskategorian <i>Opettajien käsityksiä välituntien toiminnallisuuden edistämisestä.</i>

## 5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuseettinen lautakunta (2012) mainitsee tutkimuksen olevan luotettava ja eettisesti hyväksyttävä, jos tutkimus on toteutettu käyttämällä hyvän tieteellisen käytännön menetelmiä. He nostavat esille hyvään tieteelliseen käytäntöön sisältyvän rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimuksen tekemisen ja esittämisen yhteydessä. Tämän lisäksi tulee ottaa huomioon esimerkiksi eettisesti kestävä tiedonhankinta- ja arviointimenetelmät sekä oikeanlainen viittaustekniikka (Tutkimuseettinen lautakunta, 2012, s. 6). Olemme avanneet tutkimuksen vaiheet ja tulokset tarkasti ja rehellisesti sekä käyttämme ajankohtaista viittaustekniikkaa. Olemme etsineet tutkimukseemme lähteitä monipuolisesti hyödyntäen eri tieteellisiä hakusivustoja ja kirjastoa. Hakusivustoina toimi esimerkiksi Oula finna, Google scholar ja Scopus. Huomioimme lähteiden ajankohtaisuuden tai asiasisällön valitessamme lähdeitä.

Aaltio ja Puusa (2011) toteavat tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin liittyvän vahvasti tutkimusprosessiin, niin laadullisessa kuin määrällisessä tutkimuksessa (Aaltio & Puusa, 2011). Puusa ja Juuti (2020) mainitsevat tutkimuksen luotettavuuteen liitettävän kolme käsitettä, jotka liittyvät vahvasti toisiinsa. He jatkavat kertoen näiden käsitteiden olevan uskollisuus, luotettavuus sekä eettisyys (Puusa & Juuti, 2020). Tutkimuksen uskottavuus määrittyy tutkimustekstistä, sillä se on ainut asiakirja, joka julkaistaan ja jonka kautta tutkimusta arvioidaan (Vilka, 2021, s. 207). Puusa ja Juuti (2020) jatkavat uskottavuuden tarkoittavan sitä, miten tutkimusta lukevat sekä tutkimukseen osallistuneet hyväksyvät tulosten paikkaansa pitävyyden ja luottavat siihen, että tutkimuksen analyysiprosessi on toteutettu oikein ja tarkasti. Heidän mukaansa tutkimuksen kohteena olleet ilmiöt tulee kuvata asianmukaisesti niin, että lukijat uskovat asiat oikeiksi (Puusa & Juuti, 2020).

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa tutkijan kyky perustella lukijalle tutkimuksen lähestymistapojen valinta suhteessa tutkimusongelman ratkaisuun ja tutkimuksen toteutukseen (Puusa & Juuti, 2020). Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa vahvasti myös tutkijan puolueettomuus. He jatkavat mainiten puolueettomuuden nousevan esille esimerkiksi aineiston analysoinnissa. Tähän liittyy se, pystyykö ja pyrkiikö tutkija ymmärtämään tutkittavaa itsenään vai suodattuuko aineisto tutkijan oman kehyksen läpi (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 160). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerinä toimii lopulta itse tutkija sekä hänen rehellisyytensä, sillä tutkija päättää tutkimuksessaan jokaisen vaiheen tavat, valinnat sekä ratkaisut (Vilka, 2021, s. 196).



Parityöskentely on tutkimuksen luotettavuuden kannalta hyvä asia. Aaltio ja Puusa (2011) mainitsevat tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttavan vahvasti tutkijan perustelut tulkinnoilleen. He jatkavat todeten, että vaikka perustelut olisivatkin hyviä ja uskottavia, voisi joku toinen tutkija päätyä erilaisiin ratkaisuihin (Aaltio & Puusa, 2011). Parityöskentelyssä pääsimme keskustelemaan tutkimuksen etenemisestä, erilaisista vaiheista ja omista tulkinnoista välittömästi, jonka kautta saimme varmistuksen siitä, että olimme tulkinneet asiat samalla tavalla. Aaltion ja Puusan (2011) mukaan tutkimuksen tarkastelu monelta eri näkökannalta vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. He jatkavat mainiten luotettavuuteen vaikuttavan myös omien johtopäätelmien vertailu muiden tutkijoiden käsitysten kanssa (Aaltio & Puusa, 2011).

Tuomi ja Sarajärvi (2018) nostavat esille asioita, joita olisi hyvä muistaa tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Näitä asioita ovat heidän mukaansa esimerkiksi tutkimuksen kohde ja tarkoitus, tutkijan oma sitoutuneisuus, aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät, tutkimukseen osallistuneiden valinta sekä tutkimuksen raportointi (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 163–164). Pohdimme erilaisia analyysimenetelmiä, ennen kuin valitsimme tutkimukselle sopivan. Fenomenografinen analyysi tuntui aineistoon sopivalta, huomioiden aineistonkeruun menetelmän sekä tutkimuksen kohteen ja tutkimukseen osallistuvien määrän.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös kyselylomakkeen laadinta. Vallin (2015) mukaan kyselylomakkeen vastauksissa saattaa näkyä väärinymmärryksiä, jos kyselyn tekijä ei ole osannut laatia kysymyksiä tarpeeksi selvästi. Hän jatkaa mainiten kyselyn tulkitsemisen voivan olla molemminpuolista. Joko vastaaja ei ymmärrä kysymystä samalla tavalla, kuin tutkija sen haluaisi, tai vastaaja ei vastaa sillä tavoin, kuin tutkija olisi sen olettanut tapahtuvan. Joissain tapauksissa tutkimuksen luotettavuuden kannalta jonkin vastauksen jättäminen koodaamatta voi olla paras ratkaisu (Valli, 2015). Ennen varsinaista kyselyä teimme pilottitutkimuksen. Tähän saimme 4 vastausta, joiden avulla kehitimme tutkimusta ymmärrettävämmäksi. Muokkasimme kysymysten muotoiluja sekä vastausvaihtoehtoja pilottitutkimuksen vastausten pohjalta.

Tuomi ja Sarajärvi (2018) listaavat hyvään tutkimukseen liittyvän vahvasti sen, miten ja mitä lähteitä tutkijat käyttävät tutkimuksessaan. Tämän lisäksi he mainitsevat myös eettisen kestävyuden, joka liittyy vahvasti myös tutkimuksen luotettavuuteen (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 148–149). Wilesin (2013) mukaan tutkimukseen liittyvät eettiset kysymykset ovat usein aintulaatuisia ja tutkimuksen kontekstiin liittyviä. Ne voivat nousta hänen mukaansa esille tutkimuksen suunnittelu- tai kirjoitusvaiheessa. On olemassa tiettyjä lähestymistapoja ja ohjeita, joiden avulla voi tarkastella ja ohjata tutkimusta eettiseen suuntaan. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset

ammattilliset suuntaviivat, eettiset ja oikeudelliset säännöt sekä yksilön moraalinen ja eettinen näkemys. Haastavimpia eettisyyteen liittyviä kysymyksiä ovat usein sellaiset, mitkä nousevat esille tutkimusprosessin aikana, sillä ne ovat usein odottamattomia ja tutkijoista voi tuntua siltä, että he eivät ole tarpeeksi valmistautuneita sen ratkaisemiseen (Wiles, 2013).

Tuomi ja Sarajärvi (2018) mainitsevat eettisyyden tarkoittavan osittain myös tutkimuksen laatua (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 149). Puusa ja Juuti (2020) jatkavat eettisyyden tarkoittavan eettisten periaatteiden noudattamista koko tutkimuksen ajan. He jatkavat painottaen sitä, että tutkimus ei saa vaarantaa millään tapaa tutkimukseen osallistuneiden elämäntilannetta eikä se saa aiheuttaa haittaa tutkimukseen osallistuneille (Puusa & Juuti, 2020).

Wilesin (2013) mukaan yksilöllä on moraalinen näkemys oikeasta ja väärästä, mitkä ovat muotoutuneet kokemusten kautta. Hän jatkaa, että yhteiskunnassa on olemassa myös suuri määrä yhteisiä moraalisia periaatteita koskien oikeaan ja väärään toimintaan. Tutkimusta tehdessä tutkijat hyödyntävät oman tutkimusyhteisön eettisiä periaatteita sekä omaa moraalista harkintaa, mikä on muovautunut kokemuksen kautta (Wiles, 2013). Tutkimuksen punaisena lankana toimii totuudellisuuden pyrkimys, joka koskee niin tutkimusprosessin luotettavuutta kuin myös tutkimuseettisiä kysymyksiä (Puusa & Juuti, 2020).

## 6 Tutkimuksen tulokset

Tässä luvussa avaamme tutkimuksen tuloksia opettajien käsityksistä koulun mahdollisuuksista edistää liikkumista sekä hyvinvointia. Olemme jakaneet tulokset seitsemään eri osa-alueeseen aineiston analyysin kuvauskategorioiden perusteella. Jokainen kuvauskategoria esitetään omissa kappaleissaan, joissa käsittelemme meidän mielestämme tärkeimpiä ja mielenkiintoisimpia asioita tutkielman tutkimuskysymyksiin peilaten. Nämä seitsemän kuvauskategoriaa nousivat esille opettajien avointen vastausten kautta. Tuloksissa nostamme esille myös kolme suljettua kysymystä kaaviomuodoissa (kaavio 1, kaavio 2 ja kaavio 3).

Olemme hyödyntäneet tässä luvussa Niikon (2003) mainitsemaa fenomenografiseen analyysiin pohjautuvaa neljän vaiheen kaavaa ja nostaneet esille merkityksellisiä ilmauksia sekä alatason kategorioita. Hyödynsimme kuvauskategorioiden avaamisessa muun muassa taulukoita. Tämän lisäksi nostimme esille mielenkiintoisia vastauksia, jotka eivät kuitenkaan soveltuneet taulukon alle, vaan ikään kuin tuottivat oman ryhmittelyn ja sitä kautta kuvauskategorian.

Tarkoituksena on tehdä mahdollisimman kattava analyysi, joka pyrkii vastaamaan tutkimuskysymyksiin “miten koulussa otetaan huomioon oppilaiden liikkuminen?” ja “Miten liikkuminen tukee oppilaiden hyvinvointia?”. Näiden tutkimuskysymysten kautta pyrimme pohtimaan tämän tutkimuksen tutkimustehtävää “millaiset valmiudet opettajilla on edistää liikuntaa koulussa?”. Tuloksissa on myös hyödynnetty kyselylomakkeen avointen kysymysten suoria lainauksia. Niikko (2003) mainitsee fenomenografisen tutkimuksen sisältävän usein suorien lainausten esittämistä lopullisissa tuloksissa, jotta tutkimuksen lukija voi seurata tutkijan perusteluja kuvauskategorioiden luomiselle (Niikko, 2003, s. 39). Analyysiä tehdessämme huomasimme teorian ja aineistosta nousseiden kuvauskategorioiden yhteneväisyyden.

Huusko ja Paloniemi (2006) mainitsevat fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtana olevan sosiaalisesti merkittävien yhteneväisten tai toisistaan eroavien ajattelutapojen löytäminen. He mainitsevat, että fenomenografisen tutkimuksen tarkoituksena ei ole yksilötason kuvausten selvittäminen (Huusko & Paloniemi, 2006). Koskinen (2011) mainitsee saman henkilön voivan ilmaista monta erilaista merkitystä yhdessä kysymyksessä (Koskinen, 2011). Emme nähneet tärkeänä yksilöidä suoria lainauksia, sillä se ei ole fenomenografian näkökulmasta tarpeellista. Niikko (2003) mainitseekin fenomenografian olevan vähemmän kiinnostunut yksittäisistä kokemuksista ja tutkivan enemmän, miten tietty ryhmä kokee ilmiön (Niikko, 2003, s. 20).

## 6.1 Oppilaiden liikkumisen huomioiminen koulun arjessa

Ensimmäisen alaluvun tutkimustuloksissa käsitellään opettajien vastauksia liittyen oppilaiden liikkumisen huomioimiseen koulun arjessa. Tarkasteltaessa oppilaiden liikkumista koulussa opettajien vastauksista nousee esille koulun välitunnit, toiminnalliset oppitunnit, koulun ympäristö, oppilaiden osallisuus sekä koulun liikuntakulttuuri. Jaottelimme tulokset alaotsikoiden alle, jotta tulosten jäsentäminen olisi selkeämpää.

### *Monipuolisen liikkumisen mahdollistaminen välitunneilla*

Kyselyssä selvitettiin millä tavoin oppilaille mahdollistetaan monipuolinen liikkuminen välitunneilla. Vastauksista nousi esille etenkin erilaiset *välituntivälineet, ympäristö, ohjattu toiminta sekä välitunnin pituus*. Näiden perusteella jaoin aineistosta nousseet merkitykselliset ilmaukset luokkiin. Nämä alatasen kategoriat löytyvät myös taulukosta (taulukko 5).

Monipuolista liikkumista mahdollistetaan kouluissa esimerkiksi ohjatun toiminnan keinoin. Välitunnin ohjattua toiminnasta puhuttiin eri nimillä. Aineistosta nousi esille esimerkiksi välkkäritoiminta, välituntikummit tai välituntiohjaajat. Lisäksi aineistosta löytyi useita muita tapoja, miten koulussa on toteutettu ohjattua välituntitoimintaa. Esille nousi myös puolimaraton -haaste sekä kaveripenkki, josta löytyy kavereita leikkimiseen sekä liikkumiseen.

*“Koulussamme on Välkkäri-toimintaa, missä 5.–6.luokkalaiset ohjaavat leikkejä välitunneilla.”*

*“Yhteisöllisiä tapahtumia järjestetään välitunneille muun muassa puolimaratonin merkeissä.”*

*“kaveripenkki (kavereita leikkimiseen ja liikkumiseen löytyy)”*

Toiminnallisuuden edistäjäksi välitunneilla mainittiin myös erilaisten välineiden hyödyntäminen. Välineitä saa lainattua välituntilainaamosta, tai -vuokraamosta. Erilaisten ohjattujen tai vahdittujen lainaamoiden lisäksi aineistosta löytyi maininta, että oppilaat saavat käydä lainaamassa varastosta erilaisia liikkumiseen käytettäviä välineitä, ja lisäksi jokaisella luokalla on omat pallot.

*“koulussamme on vuokraamo, mistä oppilaat saavat lainata välituntivälineitä. Vuokraamo pyörittävät 6.luokkalaiset.”*

*“Välituntivarastosta voi käydä lainaamassa välineitä liikkumiseen, esim. palloja ja hulavanteita.”*

Yksi esille nousseista merkityksellisistä alatason kategorioista on välituntialueen merkitys toiminnallisuuden edistäjänä. Tähän kategoriaan löytyi paljon erilaisia ilmauksia. Luokanopettajat vastasivat piharemontin, erilaisten urheilukenttien tai areenoiden sekä telineiden vaikuttavan monipuolisen liikkumisen mahdollistamiseen. Lisäksi esille nousi sisätilan käyttö, mikä on innoistanut oppilaita liikkumaan monipuolisesti.

*“Jokainen luokka pääsee vuorollaan liikkumaan sovitun ohjelman mukaisesti liikuntasaliin yhdellä välitunnilla viikossa. Tämä on ollut suosittu tapa viettää välituntia ja oppilaat ovat innoissaan siitä.”*

*“Piha-alue on aika iso, pihalla on kenttä sekä areena, koreja, frisbekoreja - - Pihalla on myös kiipeilytelineitä ja keinoja, tasapainopuomeja ym.”*

Välitunnin pituus oli myös mainittu vaikuttavana tekijänä välituntien toiminnallisuuden ja monipuolisuuden edistämisessä. Pitkän välitunnin pituudeksi mainittiin 30 min, ja näitä mainittiin olevan kaksi päivän aikana. Välitunnin nimeksi oli mainittu *liikkuva välitunti*. Tämän aikana oppilaat ehtivät luokanopettajien mukaan liikkua enemmän ja aloittaa erilaiset pelit kunnolla.

*”Liikkuvat välitunnit (30 min) joka arkipäivä, jolloin välituntikioskista saa pelivälineitä lainaan ja välituntiohjaajat vetävät liikuntatuokioita”*

*“Meillä on kaksi pitkää välituntia päivässä, jotta oppilaat kerkeävät liikkua ja aloittaa pelit kunnolla”*

Taulukko 5. käsityksiä välituntien toiminnallistamisesta

Kuvauskategoria	Opettajien käsityksiä välituntien toiminnallisuuden edistämisestä			
Alatason kategoria	Ohjattu toiminta	Välineet	Välituntialue	Välitunnin pituus
<b>Merkitykselliset ilmaukset</b>	Välkkäritoiminta  Välituntiohjaaja  Puolimaraton  Kaveripenkki	Välinelainaamo  Erilaiset välineet	Remontoitu piha  Urheilukenttä  Areena  Sisätilojen käyttö  Telineet  Keinut  Erilaiset korit	Pitkät välitunnit

### *Toiminnallisten oppituntien toteutustavat eri oppiaineissa*

Tässä alaluvussa käsitellään opettajien käsityksiä liikunnan integroimisesta oppiaineisiin, opettajien erilaisia toiminnallisia toteutustapoja sekä toiminnallisten oppituntien määrää. Kyselyssä tiedusteltiin millä tavoin ja kuinka usein opettajat toteuttavat toiminnallisia oppitunteja sekä mihin oppiaineeseen on helpoin yhdistää liikuntaa. Opettajien vastauksista varsinkin matematiikka, ympäristöoppi, musiikki ja äidinkieli nousivat esille oppiaineiksi, joihin liikuntaa on helppo yhdistää.

*“Matematiikkaan, suomen kieleen ja musiikkiin. Teorian sisältö kahdessa ensimmäisessä on valtava, mikä mahdollistaa erilaisten oppimistilanteiden rakentamisen. Asiaa siis riittää toteutettavaksi monella tavalla.”*

Kysyttäessä toiminnallisten oppituntien kokonaismäärää, vaihteli opettajien vastaukset huomattavasti. Osa toteutti toiminnallisia oppitunteja miltei joka päivä, kun toiset pyrkivät siihen vähintään kerran viikossa.

*“Joka päivä. Ulkona ja sisällä”*

*“1 kerran viikossa tai harvemmin. Äikässä ja ympässä useimmiten.”*

*“Useamman kerran viikossa. Joskus koko tehtävä on kasattu toiminnallisina menetelmin.”*

Kyselyyn osallistui myös erityis(luokan)opettajia, jotka kokivat toiminnallisuuden haasteena erityisoppilaiden kanssa.

*“Hyvin harvoin, koska toiminnallisuus on iso haaste erityisluokalle, jossa lapsilla on vaikeita keskittymisongelmia ja aggressiivisuutta, jolloin on parempi rauhoittaa opiskelutilanteet.”*

*“Valitettavasti erityislasten kanssa työskennellessä en uskalla integroida liikuntaa muihin oppiaineisiin, mutta esim. matikkasuunnistus on toiminut joillakin luokilla.”*

Toiminnallisia toteutustapoja oli paljon erilaisia, joita olemme koonneet taulukkoon (taulukko 6). Vastauksista nousi esille etenkin neljä erilaista toteutustapaa, joista myös muodostui taulukon alatasen kategoriat, *luonnon hyödyntäminen, välineiden hyödyntäminen, kehollisuus ja tuntien tauottaminen*. Kuvauskategorian nimeksi muodostui *Opettajien hyödylliseksi kokemia tapoja toteuttaa toiminnallisia oppitunteja*.

Vastauksissa opettajat kertoivat luonnon hyödyntämisen toiminnallisten tuntien järjestämisessä. Ulkona järjestetyt tunnit mahdollistavat opettajien mukaan niin retkeilyä, ilmiöoppimista ja maastossa laskemista.

*“On helppoa lähteä ulos liikkumaan ja oppimaan.”*

*“Luonnon tutkiminen, retkeily”*

*“Matikka, helppo laskea maastossa eri asioita. Ympäristöoppi, ilmiöoppimista pihaalla”*

Opettajat käyttivät myös erilaisia välineitä toiminnallisten oppituntien toteutuksessa. Oppilaat pääsivät esimerkiksi laskemaan lukujonoja heittämällä palloa sekä laskemaan luontomatikka-korteilla.

*“matematiikka (tekemällä välineillä ja liikkeitä)”*

*“Lasketaan lukujonoja palloa heitettäessä, lapsia laskiessa, luontomatikkakortit jne”*

Myös kehon liikuttaminen koettiin hyväksi tavaksi. Opettajat mahdollistivat oppilaille erilaisia liikunnallisia leikkejä sekä toivat musiikin avulla rytmiikan osaksi toiminnallisuutta.

*“Musiikki taas liikuttaa ja sillä on vahva yhteys kehollisuuteen rytmiikan merkeissä.”*

Usein on myös puhuttu oppituntien tauottamisesta, mikä nousi esille myös opettajien vastauksista. Opettajien mukaan tunteja voi tauottaa esimerkiksi jonkin tehtävän jälkeen liikkumissuorituksella, taukojumppilla sekä vaihtelemalla tehtävämuotoja riittävän usein.

*“Matematiikka on usein toiminnallista ja vaihdan usein tehtävämuotoja (15 minuutin välein), jotta tulee liikettä ja istumisen tauottamista.”*

*“Vaihtelee. Taukojumppaa, liikuntaleikkejä, itse haetaan tavarat ei palvella,”kun saat tehtävän tehtyä, polje stepperiä” tms”*



Taulukko 6. Erilaiset toiminnalliset tavat oppitunneilla.

Kuvauskategoria	Opettajien hyödylliseksi kokemia tapoja toteuttaa toiminnallisia oppitunteja			
Alatason kategoria	Luonnon hyödyntäminen	Välineiden hyödyntäminen	Kehollisuus	Tuntien tauottaminen
Merkitykselliset ilmaukset	Retkeily  Puille ja eläimille laulaminen  Ilmiöoppiminen  Maastossa laskeminen  Luonnon tutkiminen  Luonnossa liikkuminen	Luontomatikkakortit  Välineiden avulla laskeminen  Lukujonon laskeminen pallon kanssa  Lasten laskeminen  Stepperin polkeminen  Hyppynarulla hyppiminen	Musiikin mukana liikkuminen  Liikuntaleikit  Lihaskuntoharjoitukset  Tasapainoiluharjoitukset	Tehtävän jälkeen liikkuminen  Istumisen tauottaminen  Tehtävämuotojen vaihtaminen usein (15 min välein)  Taukojumppa  Tavaroiden hakeminen itse

### ***Koulun ympäristö liikkumisen tukena***

Tämän alaluvun kohdalla käsittelemme, kuinka koulun ympäristö opettajien mielestä tukee yhdessä liikkumista. Merkityksellisten ilmausten pohjalta kuvauskategorian alle syntyi kaksi alatason kategoriaa. Aineistosta löytyi tietoa, miten *koulun sijainti* ja *tilat* tukevat oppilaiden yhdessä liikkumista. Nämä alatason kategoriat löytyvät myös taulukosta (taulukko 7).

Opettajien mielestä *koulun sijainti* on suuressa osassa tukemassa yhdessä liikkumista. Vastauksissa nousi esille monia erilaisia konkreettisia esimerkkejä koulun sijainnista suhteessa lähiympäristöön. Tärkeänä pidettiin metsän lähellä oloa, sillä metsä tarjoaa paljon monipuolisia tapoja ja ympäristöjä liikkumiseen. Metsä ympäristönä antaa tilaa oppilaiden mielikuvitukselle, ja oppilaat mielellään leikkivät siellä.

*“Koulun läheisyydestä löytyy metsäalueita, joissa lapset leikkivät. Koulun vieressä on lyhyt pururata ja kaupungin hiihtoladut ovat pienen kävelymatkan päässä.”*

Lisäksi erilaiset rakennetut liikuntapaikat, esimerkiksi urheilukenttä ja frisbeegolfrata sekä uimahalli nostettiin esille liikkumisen mahdollistajina. Vastauksissa nousi esille myös erilaiset hiihtoladut, sekä joen ympäristö ja muut erilaiset liikkumismaastot, esimerkiksi pururata.

*“Koulumme lähiympäristössä on monta erilaista liikuntapaikkaa (urheilukenttiä, frisbeegolf, ulkokuntosali...), mitä on helppo hyödyntää.”*

Lisäksi *koulun tiloilla* kerrottiin olevan merkitystä yhteisöllisen liikkumisen tukijana. Opettajat kertoivat, että koulun sisä- sekä ulkotilojen monipuolinen hyödyntäminen on tärkeää, sillä sen nähtiin antavan mahdollisuuden liikkua yhdessä.

*“liikuntapaikat sekä sisällä että ulkona antavat meille mahdollisuuden harrastaa yhdessä liikkumista.”*

Aineistosta nousi esille myös mahdollisuus tulla iltaisin pelaamaan vapaasti koulun pihalle.

*“Koulun välituntipihalle/tekonurmelle on sallittua tulla pelaamaan iltaisin esimerkiksi perheen tai kavereiden kanssa.”*

Näiden lisäksi mainittiin koulun pihalla sijaitsevan paljon eri aktiviteetteihin kannustavia välineitä, jotka mahdollistavat niiden monipuolisen käytön lasten mielikuvituksen avulla.

*“Koulun pihalla on paljon aktiviteettia mahdollistavia välineitä ja oppilaiden mielikuvitus ja välineiden käyttömahdollisuus lisää liikkumisen määrää”*

Taulukko 7. Koulun ympäristön vaikutukset oppilaiden liikkumiselle

Kuvauskategoria	Opettajien näkemyksiä, kuinka koulun ympäristö tukee oppilaiden liikkumista	
Alatason kategoria	Koulun sijainti	Koulun tilat
<b>Merkitykselliset ilmaukset</b>	Metsä lähellä  Luontopolut  Hiihtoladut  Joki lähellä, jonka lähellä luontoa, laavu sekä kuntorata  Uimahalli vieressä  Urheilukenttä vieressä  Frisbeegolfrata vieressä  Liikkumismaastot	Liikkumismahdollisuus ulkona ja sisällä  Paljon aktiviteettia mahdollistavia välineitä  Koripallokorit, maalit ja peliareena  Jalkapallo- ja jääkiekkokentät  Uusi välituntihiha  Viihtyisät piha-alueet  Tekonurmi

### ***Oppilaiden osallisuus liikkumiseen liittyvien asioiden suunnittelussa***

Tässä alaluvussa avaamme opettajien vastauksia, miten oppilaat saavat heidän mielestään vaikuttaa liikkumiseen liittyvien asioiden suunnitteluun koulussa. Vastausten pohjalta muodostimme neljä alatason kategoriaa, joihin luokittelimme merkitykselliset ilmaukset. Eri luokat ovat *oppilaskunta, välituntitoiminta, kaikkien osallistaminen sekä tuntien suunnittelu*. Alatason kategoriat löytyvät taulukosta (taulukko 8).

Opettajien vastauksissa nousi esille *oppilaskunnan* merkitys oppilaiden osallistamisessa, myös liikkumiseen liittyvien asioiden suunnittelussa. Vastauksissa nousi esille, että oppilaat voivat

luokassa tuoda ehdotuksia oppilaskunnan jäsenille, jotka toimittavat ehdotuksia eteenpäin oppilaskunnan hallitukselle. Hallitus pääsee keskustelemaan nousseista ideoista esimerkiksi rehtorin kanssa.

*“Oppilaskuntaan viedään toiveet ja sieltä usein tulee liikunnallisia ehdotuksia.”*

Lisäksi opettajat vastasivat välituntitoiminnan mahdollistavan oppilaiden osallistamisen liikkumiseen liittyvien asioiden suunnittelussa. Oppilaat pääsevät pitämään toisilleen erilaisia välituntikerhoja tai -tuokioita, jotka ovat itse suunnitelleet. Toisaalta vastauksissa nousi esille, että välituntitoimintaan on erikseen valittu vain muutama vanhempi oppilas, ja he järjestävät ja toteuttavat liikunnallista toimintaa välitunneilla. Tähän pyritään kuitenkin ottamaan kaikki halukkaat mukaan.

*“Välituntiohjaajat saavat suunnitella välitunneille ohjelmaa, jonka he itse vetävät”*

*“Välituntitoimintaan on valittu muutama isompi oppilas, jotta he voivat järjestää liikunnallista toimintaa välitunneilla ja siihen pyritään ottamaan kaikki halukkaat mukaan.”*

Kaikkien osallistaminen suunnitteluun nousi myös opettajien vastauksissa esille. Oppilaat pääsevät vaikuttamaan esimerkiksi piha-alueen suunnitteluun. Lisäksi oppilaat saavat suunnitella asioita yhdessä omassa luokassa. Eräs opettaja avasi, että heidän koulussaan kaikki halukkaat pääsevät osallistumaan pikkuparlamenttiin, missä suunnitellaan esimerkiksi välituntitoimintaa. Lisäksi aineistossa nousi esille, että oppilaat pääsevät kerran viikossa osallistumaan ja kertomaan omista ehdotuksistaan tai ideoistaan.

*“Koulun suunnittelussa oppilaat olivat mukana mm. piha-alue”*

*“Pikkuparlamenttiin saavat osallistua oppilaat, jotka ovat kiinnostuneita kehittämistyöstä. Siellä suunnitellaan muun muassa välituntitoimintaa.”*

Opettajat kertoivat, että oppilaat pääsevät vaikuttamaan myös tuntien suunnitteluun. Aineistosta nousee esille etenkin valinnaisen liikunnan ryhmä, jotka saavat suunnitella itselleen puolen vuoden ajalle ohjelman. Oppilaat pääsevät myös ideoimaan toiveleikkejä, joita toteutetaan liikuntatunnilla. Lisäksi oppilaiden toiveet huomioidaan liikuntatuntien sisältöä suunnitellessa, sillä toiveet otetaan osassa tunnin sisällöissä huomioon.

*“Valinnaisen liikunnan porukka suunnittelee koko puolen vuoden ohjelman itselleen.”*

Taulukko 8. Käsitukset oppilaiden osallistamisesta liikkumiseen liittyviin asioihin

Kuvauskategoria	Opettajien käsityksiä oppilaiden osallistamisesta liikkumiseen liittyvien asioiden suunnitteluun.			
Alatason kategoria	Oppilaskunta	Välituntitoiminta	Kaikkien osallistaminen	Tuntien suunnittelu
Merkitykselliset ilmaukset	Luokkien edustajat vievät toiveita hallitukselle  Hallitus ehdottaa toiveita rehtorille  Vastaa suunnitteluasioista	Oppilaiden pitämät välituntikerhot tai tuokiot	Piha-alueen suunnittelu  Toiveet hankittavista välineistä  Kaikki saavat osallistua pikkuparlamenttiin, jossa suunnitellaan esimerkiksi välituntitoimintaa	Toiveleikit  Valinnaisen liikunnan ryhmä suunnittelee puolen vuoden ajalle ohjelman  Ideointi

### *Koulun liikuntakulttuuri opettajien näkökulmasta*

Tässä alaluvussa käsittelemme opettajien ehdotuksia koulun liikuntakulttuurin muutoksista. Opettajat pääsivät kertomaan avoimeen kysymykseen omia ehdotuksiaan. Vastausten pohjalta jaottelimme ilmaukset neljään eri alatason kategoriaan. Näitä ovat *liikuntavälineet* sekä *-telineet, tapahtumat, yksilöllisyyden korostaminen* sekä *liikunnan lisääminen*. Olemme nostaneet nämä alatason kategoriat esille myös taulukossa (taulukko 9).

Muutosehdotuksia koulun liikuntakulttuuriin nousi esille *liikuntavälineet- sekä telineet*. Eräs opettaja toivoi lisää erilaisia liikuntatelineitä pihalle sekä kiinteitä leuanvetotankoja ovien karmiin.

*“pihalle mahtuisi vielä muutamat Lappset-telineet esim. kiipeilyseinä ja tasapainolaitteita - - kiinteät leuanvetotangot jokaisen luokan oven karmiin..!”*

Eräissä vastauksessa nousi kuitenkin esille koulun ympäristön huonot liikkumismahdollisuudet, jotka eivät osaltaan inspiroi lapsia liikkumaan. Vastauksessa nousi esille vertailu uusien koulujen ja kyseisen koulun välillä.

*“Koulumme liikuntamahdollisuudet ja välineet ovat suoraan 1980-luvulta, eivätkä ne ole kovinkaan lapsia inspiroivia, kun vertaa esim. uusien koulujen puitteisiin ja resursseihin. Koulun pihaan maalatut pesiskentän rajat ovat oikeastaan ainoat liikunnasta muistuttavat asiat fyysisessä ympäristössä.”*

Kouluun toivottiin enemmän ulkopuolisten tahojen järjestämiä *tapahtumia*, sillä niiden kerrottiin motivoivan oppilaita. Ulkopuolisten tahojen järjestämistä tapahtumista positiivisena mainittiin ammattitaitoisen valmentajan osaaminen sekä erilaisten tilojen näkeminen ja niihin tutustuminen.

*“Myös se, että oppilaat pääsevät kokeilemaan ja näkemään muita harrastetiloja, kuin sen koulun pihan ja liikuntasalin kasvattaa sitä motivaatiota itsessään. Se on ”siistimpää”.”*

*Yksilöllisyyden korostaminen* nousi esille opettajien vastauksissa. Kilpailuja toivottiin vähemmäksi, toisaalta eräs opettaja mainitsi korona-ajan vaikutuksen positiivisena juuri kilpailullisuuden vähentämisessä. Aineistosta nousi esille toive monipuoliseen yksilölliseen liikkumiseen myös esimerkiksi valinnaiskursseilla, joilla oli eniten pallopelejä.

*”Ehkä kilpailullisuuden vähentämistä, mutta se on jo korona-ajan myötä itsestään vähentynyt, koska kilpailuja ei ole järjestetty niin järjestelmällisesti.”*

Lisäksi toivottiin, ettei tyttöjen ja poikien välistä vanhanaikaista erottelua olisi enää niin paljon.

*“tyttöjen ja poikien vanhanaikaista erottelua on liikaa. Kilpailukeskeisyys korostuu.”*

Opettajien vastauksissa nousi esille myös toive liikunnan lisäämisestä koulupäivän eri kohtiin. Toive heräsi liikuntatuntien lisäämisestä. Sen lisäksi toivottiin lisää toiminnallisuutta oppitunneille ja valmiita suunnitelmia toiminnallisia oppitunteja varten. Aineistosta heräsi myös toive etenkin 3.–6. luokkalaisten koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisestä.

*“Isommille (3.–6.lk) enemmän liikuntaa päivään, kotona osa ei välttämättä liiku mihinkään tietokoneen ääreltä nykyään.”*

Taulukko 9. Muutokset liikuntakulttuuriin opettajien näkökulmasta

<b>Kuvauskategoria</b>	Opettajien ehdotukset koulun liikuntakulttuurin muutoksista.			
<b>Alatason kategoria</b>	Liikuntavälineet/ -telineet	Tapahtumat	Yksilöllisyyden korostaminen	Liikunnan lisääminen
<b>Merkitykselliset ilmaukset</b>	Kiipeilyseinä  Lisää Lappset-liikuntatelineitä  Tasapainoilulaite, leuanvetotangot oven karmeihin  Resursseja välinehankintoihin	Lisää ulkopuolisten tahojen järjestämiä tapahtumia	Vähemmän kilpailuja Tyttöjen ja poikien välinen erottelu pois  Mahdollisuuksia monipuoliseen yksilölliseen liikkumiseen (esim. valinnaistunneilla)	Lisää liikuntaa 3.–6. luokkalaisten päiviin  Lisää liikuntatunteja  Lisää toiminnallisia oppitunteja  Valmiita suunnitelmia toiminnallisiin oppitunteihin

### ***Uudet Opetus- ja kulttuuriministeriön liikkumisen suositukset koulussa***

Kysyimme opettajilta myös uusista Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) liikkumisen suosituksista (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021). Tiedustelimme, miten nämä uudet suositukset on tuotu opettajien koulussa esille. Hyvin suuri osa vastaajista nosti esille, ettei koulussa oltu käsitelty uusia liikkumisen suosituksia. Muutama opettaja mainitsi, että suosituksia ei oltu käsitelty ainakaan yhteisesti läpi. Osa tutkimukseen vastanneista opettajista ei ollut kuullut lainkaan uusista liikkumisen suosituksista.

*“Ei ole tuotu esille”*

*”En ole kuullutkaan näistä.”*

*”ei ole tuotu mitenkään yhteisesti.”*

Osa opettajista oli kuitenkin käynyt asioita läpi oppilaiden kanssa esimerkiksi hyvinvointiviikoilla tai sitten säännöllisesti ympäristöopin ja liikunnan tunneilla. Myös koulun tarjoama liikuntakasvatuksen avulla pyritään monipuoliseen ja elinikäiseen liikkumiseen.

*“En itse tarkkaan muista em. Suosituksia, mutta koulullamme tarjottava liikuntakasvatus tähtää siihen, että oppilaat liikkuvat erittäin monipuolisesti ja elinikäisesti...?!”*

*“Ympäristöopissa käydään läpi suositukset ja vanhemmille kerrotaan ja suositellaan lasten kanssa liikkumista”*

*“Tämä on varmaan opettajakohtaista, mutta ainakin omilla tunneillani suositukset tulevat säännöllisesti esiin ympäristöopin ja liikunnan tunneilla, jolloin niistä keskustellaan yhdessä.”*

## **6.2 Koulussa tapahtuvan liikkumisen vaikutus oppilaiden hyvinvointiin**

Toisen alaluvun tutkimustuloksissa käsitellään oppilaiden koulussa liikkumisen ja hyvinvoinnin yhteyksiä. Opettajien antamista vastauksista esille nousee motivaatio, kiusaamisen esiintyvyys, itsetunto, keskittymiskyky sekä tunne- ja vuorovaikutustaidot. Olemme jaotelleet tuloksissa esille nousseet aiheet väliotsikoiden alle helpottaaksemme tulosten jäsentämistä.

### ***Koulussa tapahtuvan liikkumisen vaikutus oppilaiden koulumotivaatioon***

Tässä alaluvussa nostamme esiin opettajien näkemyksiä liikunnan vaikutuksesta oppilaiden koulumotivaatioon. Ennen hyvinvointiin liittyviin asioihin vastaamista pyysimme opettajia pohtimaan kaikkea koulussa tapahtuvaa liikuntaa sekä vastaamaan tuleviin hyvinvointi kysymyksiin yleiseltä kannalta omia opetettavia oppilaita ajatellen.

Kysyimme opettajilta, miten koulussanne tapahtuva liikkuminen vaikuttaa oppilaiden koulumotivaatioon. Vastauksissa nousi esille puolesta ja vastaan kommentteja, mutta myös mielenkiintoisia yhteyksiä teoriassa avattuihin hyvinvoinnin osa-alueisiin. Nämä osa-alueet ovat psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen toimintakyky. Näiden merkityksellisten ilmausten kautta rakentui myös tämän luvun alatasen kategoriat *fyysinen toimintakyky*, *psyykinen toimintakyky* ja *sosiaalinen toimintakyky*. Nämä alatasen kategoriat löytyvät taulukosta (taulukko 10).



Kysyessämme koulumotivaatiota osa opettajista nosti esille motivaation ja fyysisen toimintakyvyn yhteyden. Opettajien mielestä lapsen liikkuaessa purkautuu energiaa ja tätä kautta myös keskittyminen paranee, mikä puolestaan lisää motivaatiota.

*“Liikkuvat lapset jaksavat paremmin keskittyä ja oppivat asioita paremmin. Se parantaa motivaatiota.”*

*“Liikkumisen myötä tapahtuva energian purkaminen taas on melko hyvin havaittavissa oppilaan keskittymiseen. Usein, kun on saanut päästellä liikkumisen myötä höyryjä ja ylimääräistä energiaa, niin usein sen jälkeiset oppitunnit oppilas on halunnut rauhoittaa keskittymiseen. Tai näin ainakin on suurimman osan kohdalla käynyt.”*

Useat opettajat vastasivat liikunnan lisäävän koulumotivaatiota eli yhtä psyykkiseen toimintakykyyn liittyvää käsitettä. Opettajat kertoivat oppilaiden pitävän paljon liikunnasta sekä esimerkiksi usean oppilaan odottavan liikuntatunnille pääsyä.

*“Taas en osaa sanoa koko koulun osalta, mutta luokassani olen kokenut sen vaikuttavan motivaatiota edistävänä.”*

*“Suurin osa oppilaista pitää liikunnasta, jolloin se vaikuttaa myönteisesti koulumotivaatioon.”*

*“Välituntiliikunta sekä hyvin toteutettu ohjattu välituntiliikunta sisällä salissa vaikuttaa mielestäni koulumotivaatioon ainakin alakoulussa”*

Liikunta miellettiin myös sosiaaliseksi tilanteeksi, mikä puolestaan liittyy sosiaaliseen toimintakykyyn. Oppilaat pääsevät liikunnan avulla tutustumaan uusiin ystäviin ja näkemään muiden luokkien oppilaita.

*“Tutustuu muihin luokka-asteisiin leikkiessä, mahdollisesti saa lisää kavereita ja siten lisää motivaatiota käydä koulua ja nähdä kavereita.”*

Osa opettajista nosti esille myös liikkumisen negatiivisen puolen. Jotkut opettajat eivät olleet havainneet minkäänlaista vaikutusta ja osa koki liikunnan vain lisäävän levottomuutta. Tämän lisäksi liiallisen liikkumisen nähtiin vaikuttavan palautumiseen ja uneen sekä osalle oppilaita liikunta ei vain ollut mieluisinta.

*“No toivottavasti positiivisesti niillä jotka liikkuvat kohtuullisesti. Toisaalta ”tulevia NHL-tähtiä” ei välttämättä koulu ollenkaan motivoi koska heillä on hieno tulevaisuus ”tiedossa.” Tämä on valitettavan erittäin yleistä liikuntapainotteisessa koulussa. Liikaa reeniä, liian vähän unta.”*

*“Osa ei haluaisi liikkua ollenkaan, ja näin ollen sekä että”*

*“Osa taas väsähtää ja aika meneekin ajatusten harhailuun ja lepoon.”*

*Taulukko 10. Näkemykset liikkumisen vaikutuksesta koulumotivaatioon*

<b>Kuvauskategoria</b>	Opettajien näkemyksiä liikunnan vaikutuksesta oppilaiden koulumotivaatioon sekä sitä kautta hyvinvoinnin osa-alueisiin.		
<b>Alatason kategoria</b>	Fyysinen toimintakyky	Psyykinen toimintakyky	Sosiaalinen toimintakyky
<b>Merkitykselliset ilmaukset</b>	Energia purkautuu  Liikkuvat lapset keskittyvät ja oppivat paremmin  Koulun kerhot edistävät myös liikuntasuosittelun toteutumista.	Motivaatio  Viihtyvyys  Oppiminen mielekkäämpää	Uusiin kavereihin tutustuminen  Kavereiden näkeminen

### ***Koulussa tapahtuvan liikkumisen vaikutus vertaisten väliseen kiusaamiseen***

Tässä alaluvussa käsittelemme liikkumisen ja kiusaamisen suhdetta. Kysyimme opettajilta, kuinka he ovat nähneet liikkumisen vaikuttaneen kiusaamistapausten ilmenemiseen. Onko kiusaaminen lisääntynyt tai vähentynyt oppilaiden liikkuessa? Useasta vastauksesta nousi esille myös se, että opettajat eivät olleet havainneet vaikutuksia, eivät osanneet sanoa tai asiasta ei oltu tehty tutkimusta.

*“vaikea sanoa ilman tutkimusta, toivottavasti myönteisesti”*

*“en usko että on vaikuttanut, ei ole juuri keskusteltu tästä näkökulmasta”*

Opettajien vastauksista nousi esille kiusaamisen ohella myös riitatilanteet, jotka ei niinkään nähty liittyvän kiusaamisen käsitteeseen. Liikunnan ja varsinkin joukkuepelien nähtiin aiheuttavan oppilaiden välillä eripuraa.

*“Myös liikuntatuntien ja välkkien jalispelit tms aiheuttavat tappeluita kuka teki maalin ja kuka rikkoi ketäkin”*

*“Usein sellaiset lajit, joissa on kaksi vastakkain asetettua joukkuetta saavat keskenään eripuraa aikaan. Muun muassa jalkapallo on sellainen. Eripura, mikä kehittyy kentällä saattaa jatkua vielä luokassa ja aiheuttaa kitkaa.”*

Ja vaikka riitatilanteita syntyi, pystyi yksi opettaja näkemään tällaiset tilanteet myös opettavaisina.

*“Oppilaat oppivat kanssakäymisistä, välillä tulee riitaa, mutta selvittely kasvattaa sosiaalisia taitoja sekä yhteistyötaitoja.”*

Yksi opettaja nosti esille mielenkiintoisen seikan, mikä ei johda kiusaamiseen, mutta mahdolliseen yksin jäämiseen. Hän nosti esille yhteisöllisen toiminnan ja oppilaan yksilöllisen asennoitumisen.

*“Suurimmassa osissa tapauksista taas yhteisöllinen toiminta on riippuvaista kovasti oppilaan yksilöllisestä asennoitumisesta liikuntaa kohtaan. Jos jollakin on huono päivä tai liikunta ei nyt kiinnosta lainkaan, niin helposti jää näissä ryhmätilanteissa ulkopuolelle. Tästä ei kuitenkaan koidu kiusaamistilanteita.”*

Vastausten kautta löysimme merkityksellisiä ilmauksia, joista muodostui kolme alataason kategoriaa, *kiusaamisen vähentyminen liikkussa, kiusaamisen lisääntyminen liikkussa ja tilanesisidonnaisuus*. Nämä alataason kategoriat esittelemme myös taulukossa (taulukko 11). Osan kyselyyn vastanneen opettajan mielestä liikkuminen nähdään vertaisten välisen kiusaamisen kannalta positiivisena, sillä se vähentää nahistelua sekä aggressiivisia tunteita ja näin ollen myös kiusaamista.

*“En osaa sanoa koko koulun osalta, mutta oman luokan osalta oletan sen vaikuttavan kiusaamista estävänä. riittävä liikkuminen vähentää aggressiivisten tunteiden syntymistä ja siten estää toisiin sen purkamista”*

*“Kiusaaminen vähentynyt ja nahisteluja tosi vähän.”*

Erilaisten liikuntatilanteiden nähtiin kuitenkin aiheuttavan riitaa, joka joskus nähtiin myös kiusaamisena. Opettajat mainitsivat esimerkiksi joukkuepelien aiheuttavan kiusaamiseen liittyviä tilanteita.

*“Vaikea kysymys, pelit myös aiheuttavat riitoja ja osa kokee asian kiusaamiseksi”*

*“En ole havainnut vaikutuksia. Esim. isojen oppilaiden välituntileikkeihin lähtevät mukaan sosiaalisesti taitavat oppilaat, eikä sulkeutuneita oppilaita tavoiteta tällä tavalla. En näe yhteyttä kiusaamisen vähentymisellä ja koulumme liikuntatuokioilla. Kiusaamista tapahtuu liikuntatunneilla aivan yhtäläillä kuin muillakin oppitunneilla.”*

Kiusaamisen ja liikkumisen nähtiin myös tilannesidonnaiseksi. Opettajien mielestä mielekäs tekeminen ja oikein toteutettu suunnittelu vähentää kiusaamista.

*“Oikein suunnitellut ja toteutetut liikuntatunnit ja siellä tapahtuvat pelit ja leikit edesauttavat kiusaamisen vähentymiseen myös erityisopetusryhmässä”*

*“Kun on mielekästä tekemistä, kiusaaminen on vähempää.”*

*Taulukko 11. Näkemykset liikunnan ja kiusaamisen suhteesta*

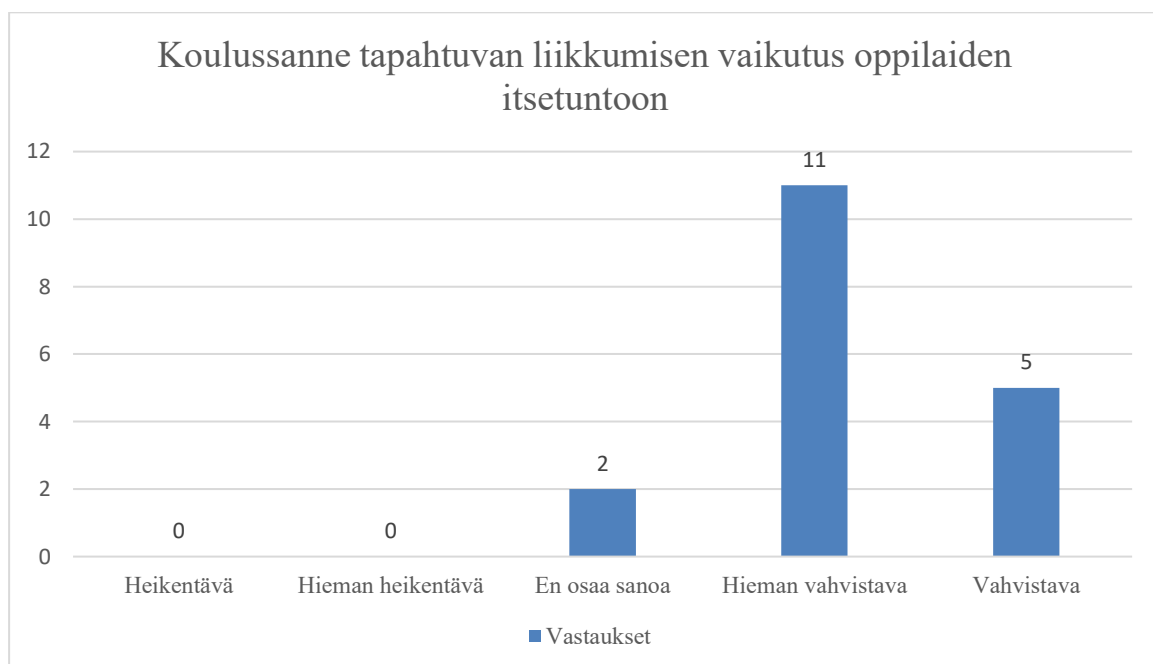
<b>Kuvauskategoria</b>	<b>Opettajien näkemyksiä liikunnan ja kiusaamisen suhteesta</b>		
<b>Alatason kategoria</b>	Kiusaamisen vähentyminen liikkuesssa	Kiusaamisen lisääntyminen liikkuesssa	Tilannesidonnaisuus
<b>Merkitykselliset ilmaukset</b>	<p>Nahisteluja vähän</p> <p>Liikkuminen vähentää aggressiivisten tunteiden syntymistä</p> <p>Liikkuminen estää aggressiivisuuden purkautumista muihin oppilaisiin</p>	<p>Joukkuepelit esim. jalkapallo</p> <p>Joukkueiden muodostaminen välitunneissa</p>	<p>Mielekäs tekeminen vähentää kiusaamista</p> <p>Oikein suunniteltu toteutus vähentää kiusaamista</p>

### ***Koulussa tapahtuvan liikkumisen vaikutus oppilaan itsetuntoon, keskittymiskykyyn sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin***

Tässä alaluvussa käsittelemme opettajien näkemyksiä koulussa tapahtuvan liikkumisen vaikutuksesta oppilaan itsetuntoon, keskittymiskykyyn sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. Näihin kysymyksiin vastattiin kolmen suljetun kysymyksen kautta. Opettajat saivat miettiä aina kunkin käsitteen (itsetunto, keskittymiskyky, tunne- ja vuorovaikutustaidot) vaikutuksia ja vastata tämän jälkeen lineaariseen asteikkoon, joka oli muodossa: 1= Heikentävä, 2= Hieman heikentävä, 3= En osaa sanoa, 4= Hieman vahvistava sekä 5= Vahvistava.

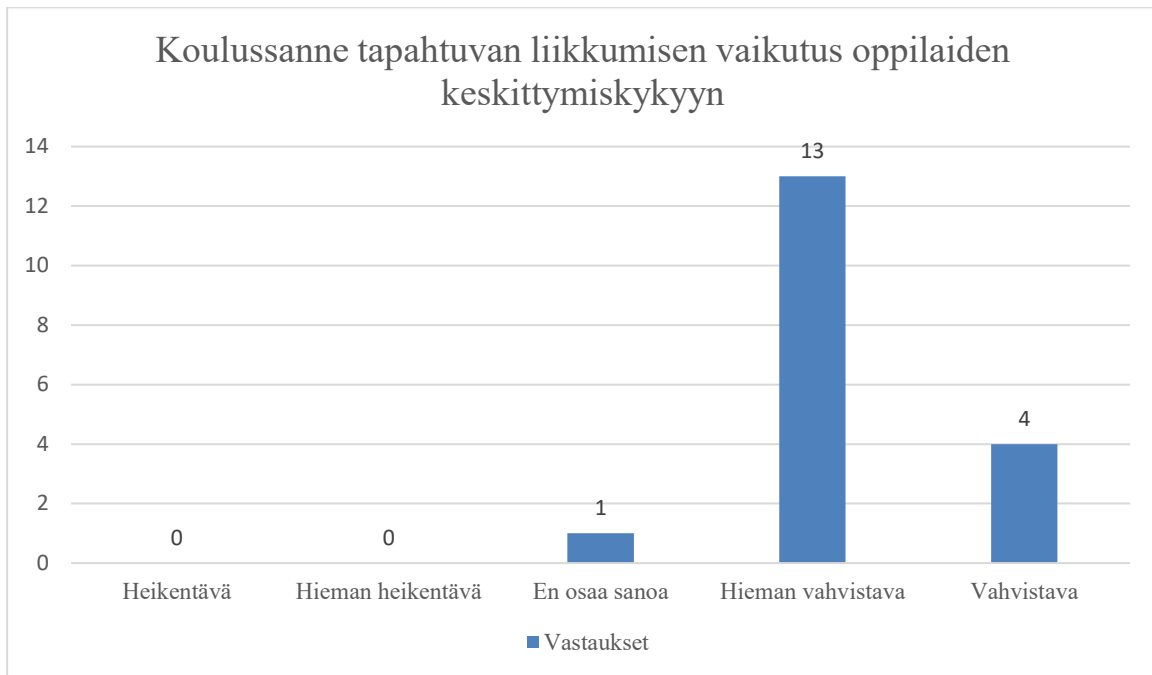
Opettajien vastaukset olivat itsetuntoon hyvin samantapaiset. Kysymyksessä, koulussa tapahtuvan liikkumisen vaikutus oppilaiden itsetuntoon vastasi 11 hieman vahvistavaan sekä viisi vahvistavaan. Loput kaksi eivät osanneet sanoa. Vastanneista kukaan ei maininnut, että liikkuminen hieman heikentäisi tai heikentäisi oppilaiden itsetuntoa.

*Kaavio 1. Koulussa tapahtuvan liikkumisen vaikutus oppilaiden itsetuntoon*



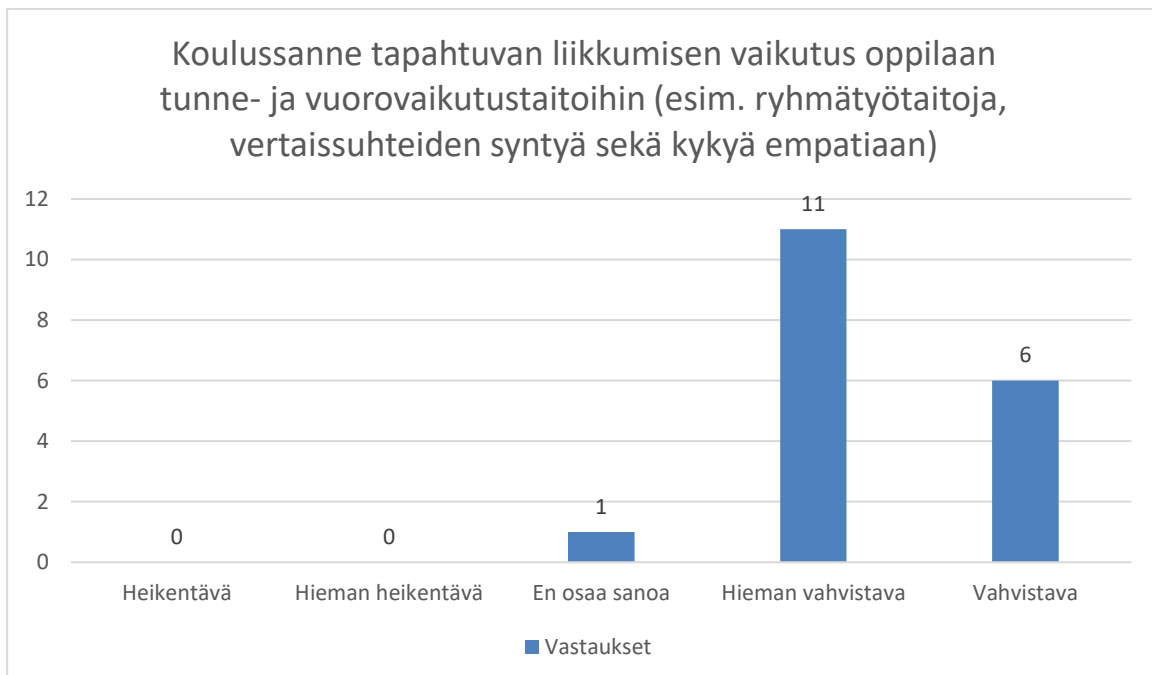
Myös keskittymiskykyyn liittyvät vastaukset olivat samanlaisia. Vastaajista 13 vastasi liikkumisen vaikuttavan keskittymiskykyyn hieman vahvistavaan, neljä vastasi sen vahvistavaan ja yksi ei osannut sanoa. Vastanneista opettajista kukaan ei vastannut, että liikkuminen vaikuttaa oppilaiden keskittymiskykyyn hieman heikentävästi tai heikentävästi.

*Kaavio 2. Koulussa tapahtuvan liikkumisen vaikutus oppilaiden keskittymiskykyyn*



Kysyttäessä koulussa tapahtuvan liikkumisen vaikutusta oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitoihin oli opettajien vastaukset enemmän vahvistavaan suuntaan. Vastaajista kuusi vastasi liikkumisen vahvistavan oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja, 11 hieman vahvistavan ja yksi ei osannut sanoa. Kukaan ei kuitenkaan vastannut liikkumisen heikentävän tai hieman heikentävän oppilaiden tunne- ja vuorovaikutustaitoja.

*Kaavio 3. Liikkuminen koulussa ja sen vaikutus oppilaan tunne- ja vuorovaikutustaitoihin.*



## 7 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää Oulun alueen alakoulun opettajien näkemyksiä koulun mahdollisuuksista edistää oppilaan liikkumista ja hyvinvointia. Tämän lisäksi tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia liikunnalla on oppilaan hyvinvointiin sekä millaiset valmiudet opettajilla on edistää liikuntaa koulussa. Esitämme tässä luvussa tutkimustulosten kautta syntyneet johtopäätökset. Tutkimustehtävänä oli selvittää, millaiset valmiudet opettajilla on edistää liikuntaa koulussa. Asetimme tutkimukseemme kaksi tutkimuskysymystä, joihin lähdimme hakemaan vastausta kyselylomakkeen avulla. Kyselylomakkeen kysymykset pyrimme muodostamaan niin, että niillä saataisiin vastauksia tutkimusongelmiin.

### *Miten koulussa otetaan huomioon oppilaiden liikkuminen*

**Ensimmäinen tutkimuskysymyksemme** oli *“miten koulussa otetaan huomioon oppilaiden liikkuminen?”* Tutkimustulosten mukaan oppilaiden liikkuminen otetaan monipuolisesti huomioon koulussa. Opettajien mukaan oppilaiden liikkuminen huomioidaan erityisesti koulun ympäristön kautta. Lisäksi liikunta huomioitiin esimerkiksi toiminnallisten oppituntien, välituntien sekä oppilaiden osallistamisen kautta. Tähän tutkimuskysymykseen opettajilla näytti olevan monipuolisesti konkreettisia esimerkkejä.

Ympäristö nousi vastauksissa tärkeäksi osaksi oppilaiden koulupäivän aikaista liikkumista tuki- ja mahdollistaen monipuolisen liikkumisen välituntisin, sekä toiminnallisten oppituntien aikana. Lisäksi koulun ympäristö nousi vahvasti esille oppilaiden osallisuuden lisääjänä, sillä oppilaat saivat vaikuttaa esimerkiksi piha-alueen suunnitteluun. Koulun ympäristö ja sen lähiympäristö näyttäytyivät tämän tutkimuskysymyksen kohdalla jokaisen kuvauskategorian alta.

Koulun lähellä oleva luonto, kuten esimerkiksi metsä nostettiin myös vahvasti esille puhuttaessa koulun tarjoamista liikkumismahdollisuuksista. Vastausten perusteella opettajat pitivät lähiluontoa hyvänä paikkana toteuttaa toiminnallisia oppitunteja, sekä kokivat luonnon ympäristön edistävän ja tukevan liikkumista koulupäivän aikana. Toisaalta eräässä vastauksessa nousi esille koulun ympäristön huonot mahdollisuudet liikkumisen tukemiselle. Välineiden mainittiin olevan vanhoja, eivätkä ne inspiroi lapsia liikkumaan. Vastauksessa avattiin, että oikeastaan ainoa liikkumista tukeva fyysinen ympäristö koulussa on pihaan maalatut pesäpallokentän rajat. Vastauksessa otettiin vahvasti kantaa uusien koulujen puitteisiin sekä resursseihin, verrattuna kyseiseen kouluun.

Monipuoliset välineet vaikuttavat myönteisesti liikkumisen tukemiseen koulupäivän aikana. Opettajien mukaan välineet moninaistavat välitunteja, niitä hyödynnetään toiminnallisten opituntien aikana ja ne mainittiin osaksi liikunnallista koulun ympäristöä. Myös oppilaiden oma mielikuvitus lisää liikuntavälineiden monipuolista käyttöä antaen niille enemmän käyttömahdollisuuksia. Lisäksi oppilaiden osallisuus huomioidaan välineiden hankinnassa, sillä oppilaat saavat vaikuttaa välineiden hankintaan. Ohjattu toiminta välitunneilla mainittiin vastauksissa useaan otteeseen. Opettajat kokivat, että välituntien suunnittelu ja toteutus vaikuttavat oppilaiden osallisuuteen sekä välituntien monipuolistamiseen myönteisesti.

### ***Miten liikkuminen tukee oppilaiden hyvinvointia***

**Toinen tutkimuskysymys** selvitti “*miten liikkuminen tukee oppilaiden hyvinvointia?*” Kysyessämme opettajilta liikunnan vaikuttavuudesta oppilaiden koulumotivaatioon, vastauksista nousi esille motivaation lisäksi esimerkkejä liikunnan vaikutuksesta oppilaan hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, jotka teoriaosuudessa määriteltiin fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Tämän lisäksi vastauksissa nousi esille kiusaamisen mahdollinen väheneminen ja lisääntyminen liikuntatilanteissa.

Opettajat kokivat, että liikkumisen kautta oppilaat purkavat energiaa, ja pystyvät keskittymään paremmin. Nämä ovat fyysistä toimintakykyä edistäviä osa-alueita. Lisäksi liikkuminen vähentää oppilaiden aggressiivista käyttäytymistä toisiaan kohtaan, kun he pääsevät purkamaan energiaa johonkin muuhun, kuin toisiinsa. Liikkumisen kautta oppilaat pääsevät tutustumaan uusiin kavereihin ja liikkumaan heidän kanssaan, mikä edistää sosiaalista toimintakykyä.

Toisaalta opettajat kertoivat, että joukkuepeleissä joukkueiden muodostaminen, häviämisen sietokyvyn puute sekä kilpailullisuus saattavat aiheuttaa riitatilanteita. Toisaalta riitatilanteet nähtiin mahdollisuutena harjoitella sosiaalisia- ja yhteistyötaitoja. Psyykkiseen toimintakykyyn opettajat mainitsivat liikkumisen lisäävän koulumotivaatiota sekä viihtyvyyttä. Lisäksi mielekkään liikkumisen sekä oikein toteutettujen liikuntatilanteiden nähtiin vähentävän oppilaiden välistä kiusaamista.

Opettajat kokivat liikkumisen vahvistavan oppilaiden itsetuntoa, keskittymiskykyä sekä tunne- ja vuorovaikutustaitoja. Opettajat eivät olleet vastanneet liikkumisen vaikuttavan heikentävästi ja hieman heikentävästi mihinkään näistä kohdista. Kaikista näistä löytyi kuitenkin muutama



vastaus kohdasta, ettei opettaja osaa sanoa vaikuttaako liikkuminen itsetuntoon, keskittymiskykyyn tai tunne- ja vuorovaikutustaitoihin ollenkaan. Kaikkiin näihin kolmeen kysymykseen opettajat vastasivat suljetun vastausvaihtoehdon kautta.

### ***Millaiset valmiudet opettajilla on edistää liikuntaa koulussa***

**Tutkimustehtävänä** on selvittää “*millaiset valmiudet opettajilla on edistää liikuntaa koulussa?*” Opettajilla näytti olevan laaja tieto oppituntien toiminnallistamisesta. Vastauksista löytyi paljon konkreettisia esimerkkejä toiminnallisten tuntien toteutuksesta. Tuntien tauottamiseen opettajilta löytyi myös hyviä vinkkejä. Pienten taukojumppien tai tehtävämuotojen reippaan vaihtumisen myötä oppilaat saavat paljon liikettä tunnin lomassa, eikä yhtäjaksoiseen istumiseen käytettävä aika veny liian pitkäksi.

Välineitä hyödynnetään runsaasti ja luonto oli suuressa osassa liikunnallistamassa oppitunteja. Luontoa hyödynnetään vastausten perusteella esimerkiksi retkeilyyn, maastosta erilaisten asioiden laskemiseen ja laulamiseen. Opettajat mainitsivat hyödyntävänsä liikunnallisia opetusmenetelmiä varsinkin matematiikan, ympäristöopin, musiikin ja äidinkielen tunteilla. Liikunnallisina opetusmenetelminä toimi esimerkiksi luonnossa laskeminen, musiikin mukana liikkuminen, retkeily ja perinteiset taukojummat.

Monipuoliset ympäristöt nousivat opettajien vastauksissa useaan otteeseen esille. Monipuolisen ympäristön ja liikunnan yhteys fyysisen toimintakyvyn kehitykseen mainittiin myös teoriassa. Luonnonmukaiset ympäristöt mainittiin tukevan lasten fyysistä kehitystä esimerkiksi parantaen tasapainoa ja koordinaatiota (Ottelin, 2015, s. 27). Lisäksi virikkeellinen ympäristö mainittiin tukevan lasten motorisia taitoja (Jaakkola, 2017). Monipuoliset ympäristöt myös kehittävät ja uusivat aivoja (Jaakkola ym., 2017). Opettajien tavat käyttää luontoa ja fyysistä ympäristöä koulupäivän aikana edistävät osaltaan fyysistä toimintakykyä ja motorisia taitoja.

Vastauksista voi myös päätellä opettajien tietävän liikkumisen ja hyvinvoinnin yhteyden. Opettajien vastauksista nousi esille liikkumisen ja kiusaamisen välinen yhteys. Etenkin oikein toteutettu liikunta opettajien mukaan vähentää oppilaiden välistä kiusaamista, jota syntyy esimerkiksi joukkueiden jakotilanteissa. Toisaalta on tärkeää, että oppilaat oppivat ratkaisemaan riitatilanteita yhdessä, ja näin kehittävät omia tunne- ja vuorovaikutustaitojaan. Liikunnan kautta näiden kehittyminen tapahtuu luonnostaan, sillä liikunta tarjoaa erilaisia tilanteita, joissa kyseisiä taitoja tarvitaan.

Opettajat näkivät myös osallisuuden liittyvän vahvasti liikuntaan. Opettajien vastauksista nousi esille oppilaiden osallisuus liikkumiseen liittyvien asioiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Osallisuus on nostettu teoriaosuudessa esille oppilaiden psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia edistävänä tekijänä (OPH, 2016, s. 5, 22). Osallisuus lisäksi tukee oppilaiden tunteiden käsitteilyä sekä moraalien kehittymistä (Jaakkola, 2016). Opettajien mahdollistaessa oppilaiden osallisuutta esimerkiksi liikunnassa, tukee se myös oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Kysyttäessä, millaisia muutoksia opettajat haluavat koulun liikuntakulttuuriin, nousi monipuolisesti vastauksia konkreettisista välinehankinnoista sekä esimerkiksi kilpailukulttuuriin liittyvistä seikoista. Opettajat toivovat, että kilpailullisuutta vähennettäisiin kouluarjessa sekä yksilöllisyyttä korostettaisiin. Opettajat kokivat, että liikuntaa täytyisi lisätä niin liikuntatuntien kuin toiminnallisten oppituntien muodossa.

Vaikka suurelta osalta opettajista löytyi hyviä monipuolisia vinkkejä toteuttaa toiminnallisia oppitunteja, toivottiin kuitenkin valmiita suunnitelmia niiden toiminnallistamiseen. Toiminnalliset opetusmenetelmät ovat Moilasan ja kollegoiden (2017) mukaan hyvä keino lisätä lasten liikkumista, etenkin vähän liikkuville lapsille. He jatkavat kertoen toiminnallisuuden voivan myös muuttaa tylsänkin oppiaineen mielenkiintoiseksi (Moilanen ym., 2017).

Huisman ja Nissinen (2005) mainitsevat, että liikunnallisten opetusmenetelmien kautta voidaan kehittää taitoja, joita tarvitaan myös reaaliaineiden opiskelussa (Huisman & Nissinen, 2005). Tämän tutkimuksen teoriapohja tukee toiminnallisten menetelmien hyödyntämistä. Tämän lisäksi aineiston yhtenä johtopäätöksenä voidaan todeta opettajilla olevan hyvä näkemys edistää liikkumista oppituntien aikana.

Opettajien vastauksissa nousi esille istumisen tauottaminen, mikä mainitaan myös uusissa liikumisen suosituksissa tärkeäksi asiaksi. Huomionarvoista on, että suuri osa vastanneista opettajista mainitsi, ettei ollut kuullut uusista Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) listaamista liikumisen suosituksista tai niitä ei oltu käyty läpi koulussa.

Haluamme vielä lopuksi nostaa esille tutkimustehtävän *millaiset valmiudet opettajilla on edistää liikuntaa koulussa?* tärkeimmiksi nousseet tulokset. Tämä osaltaan selkeyttää sekä auttaa jäsentämään yllä läpikäytyjä tutkimustuloksia. Opettajien vastausten kautta nämä neljä mainintaa luovat pohjan ja ovat tukena niille, jotka haluavat omalla toiminnallaan edistää oppilaiden liikkumista koulussa.

1. Koulun ympäristön hyödyntäminen
2. Monipuoliset opetusmenetelmät (välineet, oppituntien tauottaminen, tilojen hyödyntäminen)
3. Oppilaiden huomioiminen (osallisuus suunnittelussa ja toteutuksessa, yksilöllisyys, välitunnit)
4. Tietämys liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille

## 8 Pohdinta

Tässä pro gradu -tutkielmassa tarkoituksena oli selvittää alakoulun opettajien käsityksiä erilaisista mahdollisuuksista lisätä ja edistää oppilaiden hyvinvointia liikkumisen avulla. Teimme kandidaatintutkielmamme välituntiliikunnan vaikuttavuudesta oppilaan kouluviihtyvyyteen sekä motivoivista liikuntatunneista. Näiden tutkielmien pohjalta heräsikin kysymys, miten opettajat ja koulu huomioivat oppilaiden monipuolisen liikkumisen koulussa, sekä miten liikkuminen konkreettisesti tukee oppilaiden hyvinvointia kouluarjessa. Lisäksi lisäkysymyksenä heräsi, millaiset valmiudet opettajilla on edistää liikuntaa koulussa. Kandidaatintutkielmamme antoivat hyvän pohjan tämän tutkielman tekoon.

Päätimme tehdä pro gradu -tutkielman parityönä, sillä kandidaatintutkielmamme sekä pro gradu -työn aihepiirit olivat hyvin samankaltaiset. Liikunnallisina ihmisinä ja opettajiksi valmistuvina halusimme tutkia liikuntaan ja alakouluun liittyviä asioita. Vaativassa ja laajassa työssä parityöskentelyn tulee toimia hyvin. Yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot, luottamus sekä sitoutuneisuus nousevat esiin ensimmäisenä miettiessä toimivaa parityöskentelyä.

Tämä tutkielma tehtiin suurimmaksi osaksi etätyönä, mikä osittain asetti haasteita etenemisessä, mutta riittävä kommunikointi auttoi molempia pysymään kiinni punaisessa langassa. Käytimme työskennellessä etäyhteyksiä ja kirjoitimme Google Docs -pohjaan tutkimusta. Parityöskentelyä etänä helpotti se, että olimme toisillemme jo ennestään tuttuja. Pystyimme luottamaan toisiimme ja toisaalta sanomaan suoraan, mikäli jokin mietitytti tutkimuksen teossa. Työmäärä jakaantui sopivasti keskenään.

Knackendoffel (2005) mainitsee, että toimivan yhteistyön pohjana on kunnioitus, luottamus ja avoin viestintä. Hänen mukaansa kunnioitusta toista kohtaan voi osoittaa esimerkiksi kuuntelemalla toisen ideoita ja kertomalla arvostansa toisen työpanosta ja asiantuntemusta. Toimivaan yhteistyöhön kuuluu, että kaikilla osallistujilla tulisi olla sama asema. Yhteistyön pohjana on kumpaakin osapuolta hyödyttävä ja tukeva suhde (Knackendoffel, 2005).

Aineiston kautta saimme monipuoliset vastaukset tutkimukseemme. Aineisto ei kuitenkaan ole yleistettävissä, vaikka mielestämme saavutimme Aaltion ja Puusan (2011) mainitseman saturation rajan, jolloin vastaukset alkoivat hieman toistaa samaa asiaa (Aaltio & Puusa, 2011). Kyselylomakkeen vapaa sana osiossa nostettiin esille koulun alueen huomioimisen merkitys, mitä emme kuitenkaan tässä tutkimuksessa kysyneet. Mikäli vastaajat olisi voitu todentaa olevan eri puolilta Oulua, olisimme voineet yleistää tulokset.

Tutkimuskysely lähetettiin sähköpostitse ja siihen vastaaminen oli vapaaehtoista. Tämä tulee huomioida myös tutkimustuloksia tutkittaessa. Kun emme olleet paikan päällä keräämässä kyselyä, vastaajien oli todennäköisesti helpompi jättää kokonaan vastaamatta. Kyselyyn vastanneet opettajat ovat todennäköisesti itse kiinnostuneita aiheesta kyseistä aiheesta, tai heiltä löytyy vahvoja mielipiteitä asiaan liittyen. Pyrimme kuitenkin toteuttamaan kattavan, mutta mahdollisimman helpon ja vähän vastausaikaa vievän kyselyn, jotta saisimme tarpeeksi vastauksia.

Tutkimuksesta nousi esille opettajien monipuolinen tietämys liikunnan edistämisessä. Voidaan todeta opettajilla olevan monipuolinen tietämys, miten edistää liikuntaa kouluissa. Opettajien vastauksista nousi esille esimerkkejä oppilaiden osallisuuden, välituntiliikunnan ja toiminnallisten oppituntien merkityksestä liikunnan edistämiseen kouluissa. Opettajilla oli hyvät näkemykset siitä, miten koulun ympäristö tukee liikkumista ja miten esimerkiksi oppilaiden mielikuvitus mahdollistaa liikuntavälineiden ja telineiden monipuolisen käytön. Tämän lisäksi opettajien vastauksista esille nousi neljä tärkeää tulosta: 1) koulun ympäristön hyödyntäminen, 2) monipuoliset opetusmenetelmät, 3) oppilaiden huomioiminen sekä 4) tietämys liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Nämä neljä mainintaa toimivat pohjana kaikille ja varsinkin niille, jotka etsivät vastauksia, kuinka edistää liikuntaa kouluissa.

Toisaalta eräissä vastauksessa esille nostettiin eriarvoiset resurssit suhteessa muihin lähialueen kouluihin. Kyseisellä koululla oli opettajan mukaan heikko liikkumista tukeva ympäristö lähialueen muihin kouluihin verraten. Tämä herätti mielenkiinnon, kuinka paljon koulujen resursointi eroaa toisistaan. Toisaalta mielenkiinto herää myös pohtimaan vanhojen purettaviksi asetettujen koulujen kohtaloa. Kun purusta tai suurista kouluremontoinneista tiedetään, annetaanko näiden koulujen oppilaille tasavertaiset mahdollisuudet monipuoliselle liikkumiselle resurssien ja koulun ympäristön tukemisen myötä? Kuten tutkimuksemme vastauksissa nousi esille, koulun ympäristö on vahva tuki liikkumisen edistämisessä koulun alueella. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe olisi resursseihin liittyvien eroavaisuuksien selvittäminen. Erityisesti kiinnostaa, vaikuttavatko koulun resurssit oppilaiden eriarvoiseen liikkumisen tukemiseen.

Suurin osa opettajista koki liikunnan myös lisäävän koulumotivaatiota sekä hyvin toteutetun liikuntatilanteen nähtiin ehkäisevän kiusaamista. Joukkuepelit, joissa on kaksi joukkuetta vastakkain, koettiin eniten riitaa aiheuttavaksi ja tästä syystä esille nousi esimerkiksi yksilöllisyyden korostaminen liikunnassa. Riitatilanteet kuitenkin nähtiin myös yhteistyötaitoja kehittävänä, sillä ne tulee aina selvittää ja sopia.

Mielenkiintoiseksi huomioksi nousi se, että suuri osa opettajista ei ollut kuullut uusista Opetus- ja kulttuuriministeriön (2021) listaamista liikkumisen suosituksista. Tekemämme havainnollistava kuvio (kuvio 1) kiteyttää suositukset tiiviiseen muotoon ja osoittaa näin oman merkityksensä tutkimuksessa. Kuvio voi auttaa lukijaa hahmottamaan paremmin, mihin asiaan liikkumisen suositukset painottavat. Jatkotutkimusta ajatellen olisi hyödyllistä tutkia, minkä eri kanavan kautta liikkumisen suosituksia jaetaan eteenpäin. Mielenkiintoista olisi myös tutkia opettajien opetusmenetelmiä suositusten läpikäymiseen. Tämä voisi mahdollisesti antaa vinkkejä muille opettajille, miten suosituksia olisi hyvä käydä läpi yhdessä oppilaiden kanssa.

## Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. (2011). Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Menetelmäviidakon raivaajat, perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. (s. 153–166). Hansaprint 2011.
- Aira, A. & Kämppi, K. (2017) *Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä*. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015-31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329. Jyväskylä: Likes
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Tampere: Vastapaino
- Alderman, B.-L., Beighle, A. & Pangrazi, R.-P. (2006). Enhancing Motivation in Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance; Reston* Vol. 77, Iss. 2, (Feb, 2006): (s. 41–51).
- Eerola, R. & Kullberg, L. (2010). *Välituntiliikkumisen kysely alakoulujen rehtoreille*. Nuori Suomi ry
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Francke, L., Heikkilä, P., Lahtinen, M., Tyrkkö, T. & Vanttaja, U. (2017). *Tietokoneen, kännykän ja muiden mobiililaitteiden käyttöön liittyvistä oikeuksista ja velvollisuuksista koulussa*. Opetushallitus
- Haapala, H. (2017). *Finnish schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors*. LIKES Research Reports on Physical Activity and Health 336. Jyväskylä 2017.
- Hale, L. & Guan, S. (2014). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*. Vol. 21. (June 2015): (s. 50–58)
- Harinen, P. & Halme, J. (2012). *Hyvä, paha koulu, kouluhyvinvointia hakemassa*, Unicef. Helsinki: Suomen UNICEF Unigrafia Oy. Haettu osoitteesta: [https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/hyva\\_paha\\_koulu-1.pdf](https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/hyva_paha_koulu-1.pdf)
- Huhtiniemi, M., Salin, K. & Lindeman, M. (2017). Tieto- ja viestintäteknologia osana liikunnan opetusta ja oppimista. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (s. 388–407). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huisman, T. ja Nissinen, A. (2005). Oppiminen, oppimistyylit ja liikunta. Teoksessa: Rintala, P., Ahonen, T., Cantell, M. & Nissinen, A. (toim.), *Liiku ja opi* (s. 25–46). Jyväskylä: PS-kustannus
- Huotilainen, M. (2019). *Näin aivot oppivat*. Jyväskylä: PS-Kustannus

- Huttunen, J. (26.1.2018). Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 20.12.2021 osoitteesta: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>
- Huusko, M. & Paloniemi, S. (2006). *Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä* Kasvatus 37 (2), (s.162–173).
- Isoaho & Summanen, (2019). *Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankekauden 2015—2018 ulkoinen arviointi* Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2019:4 Haettu osoitteesta: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/08/Liikkuva-koulu-arviointi-2019-nettiversio.pdf>
- Jaakkola, T. (2016). *Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni! Perusliikuntataitojen opettaminen lapsille ja nuorille*. Jyväskylä: PS-kustannus
- Jaakkola, T. (2017). Liikuntataitojen oppiminen. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (s. 147–169). Jyväskylä: PS-kustannus
- Jaakkola, T. (2018). *Ketteryys, Harjoitteita motoristen taitojen kehittämiseksi*. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (s. 12–23). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Juuti, P. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa: Juuti, P. & Puusa, A. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus. (e-kirja)
- Kakkori, L. & Huttunen, R. (2014). Fenomenologia, hermeneutiikka ja fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Saari, A., Jokisaari, O. & Värri V. (toim.), *Ajan kasvatus: Kasvatusfilosofia aikalaiskritiikkinä* (s. 367–400). Tampere: Tampere University Press.
- Kalaja, S. (2017). Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s. 170–184). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print 2017.
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K., & Tammelin, T. (2018). *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen, Tilannekatsaus tammikuu 2018*. Opetushallitus
- Kiili, K., Tuomi, P., Perttula, A. & Kiili, C. (2015). Peleillä liikettä, luovuutta ja yhteisöllisyyttä koulupäivään. Teoksessa: Niemi, H. & Multisilta, J. (toim.) *Rajaton luokkahuone*. Jyväskylä: PS-Kustannus (e-kirja)
- Knackendoffel, E. A. (2005) Collaborative Teaming in the Secondary School. *Focus on exceptional children* Vol. 37, 5 (s. 1–16)



- Kohler, M., Sandiford, C., Schilds, L. & Payne, J. D. (2021) *Memory for emotional images across sleep versus wake in school-aged children*. Elsevier Inc. 2021.
- Kokkonen, M. (2017). Liikunta sosiaalista ja psyykkistä toimintakykyä edistävien tunne- ja ihmissuhdetaitojen tukijana. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (s. 185–214). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koski, P. (2017). Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s. 87–113). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Koskinen, M. (2011). Fenomenografia tutkimuslähestymistapana. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Menetelmäviidakon raivaajat, Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. (s. 267–280). Hansaprint. 2011.
- Kukkonen, M. & Lavonen, J. (2015). Koulu, kirjasto, päiväkotiki ja hoivakoti oman kylän verkostossa. Teoksessa: Niemi, H. & Multisilta, J. *Rajatton luokkahuone*. Jyväskylä: PS-Kustannus (e-kirja)
- Kuorelahti, M., Lappalainen, K. & Viitala, R. (2012). Sosioemotionaalinen kompetenssi ja osallisuuden kokemus. Teoksessa: Jahnukainen, M. (toim.) *Lasten erityishuolto ja opetus suommessa*. (s. 277–297). Tampere: Osuuskunta vastapaino.
- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. (2013). *Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä koulussa* Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269
- Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H. & Laine, K. (2018). *Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearviointin näkökulmasta*. Liikunta & Tiede 55(6), 88–95.
- Lindroos, K., Tapaninen, R., Happonen, H., Nuikkinen, K., Sola, H., Rimpelä, M., ... Parkkinen, H. (2002). *Terveellisen ja turvallisen opiskeluympäristön laadun arvioinnin perusteet perusopetusta varten* Opetusministeriö: Yliopistopaino
- Lintunen T. (2019). Liikunnan psykologia. Teoksessa: Sinikallio, S. (toim.) *Terveiden psykologia*, Jyväskylä: PS- Kustannus
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. (2017). Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s. 130–146). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Manninen, S. (2018). *Kouluviihtyvyyys ja siihen liittyvät tekijät peruskoulussa ja toisen asteen opinnoissa*. Jyväskylä studies in education, psychology and social research 612. Haettu

- osoitteesta: [https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tohtorikoulu/kasvatustieteiden-tohtoriohjelman/valmistuneet-vaitoskirjat/978-951-39-7429-9\\_vaitos18052018.pdf](https://www.jyu.fi/edupsy/fi/tohtorikoulu/kasvatustieteiden-tohtoriohjelman/valmistuneet-vaitoskirjat/978-951-39-7429-9_vaitos18052018.pdf)
- McMullen, J. M., MacPhail, A., & Dillon, M. (2019). "I want to do it all day!"—Students' experiences of classroom movement integration. *International Journal of Educational Research*, 94, 52–65. Haettu 20.12.2021 osoitteesta: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2018.11.014>
- Minkkinen, J. (2015). Lapsen hyvinvointimalli, *Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa*. Akateeminen väitöskirja, Tampere: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print. Haettu osoitteesta: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97204/978-951-44-9822-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. (2017). Liikkuva koulu - liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s. 612–625). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mullender-Wijnsma, M. J. (2016). Physically Active Math and Language Lessons Improve Academic Achievement: A Cluster Randomized Controlled Trial. *Pediatrics* Vol. 137 (3)
- Niikko, A. (2003). *Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa*. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Norra, J. & Ruokonen, R. (2006). *Koulupihat lähiliikuntapaikkoina. Suunnitteluopas*. Nuori Suomi, Opetusministeriö.
- Ojanen, M. & Liukkonen, J. (2017). Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s. 215–233). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 (4.p.)*. Määräykset ja ohjeet 2014:96. Haettu osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)
- Opetushallitus. (2016) *Liikunnan tukimateriaali OPS 2016*. Haettu osoitteesta: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/ops2016\\_2.8.2019-paivitys-logo\\_mp.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/ops2016_2.8.2019-paivitys-logo_mp.pdf)
- Ottelin, A. (2015). *Happohirviöistä maagereihin. Välituntitoiminnasta virtaa luokkahuonetyökentelyyn?* Studies in sport, physical education and health 225, Jyväskylän yliopisto
- Oulun kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014 ja Oulun kaupungin paikalliset linjaukset*. (2014). Haettu osoitteesta: <https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-ylops-service/api/dokumentit/4084738>
- Oulun normaalikoulu. (2016). *Oulun normaalikoulun perusopetuksen opetussuunnitelma 2016*. Haettu osoitteesta: [https://nk.oulu.fi/ops/ONK\\_perusopetuksen\\_ops\\_2016.pdf](https://nk.oulu.fi/ops/ONK_perusopetuksen_ops_2016.pdf)

- Partonen, T. (3.3.2020). *Riittävä uni*, Haettu 3.1.2021 osoitteesta: <https://www.kaypa-hoito.fi/nix02713#R1>
- Partonen, T. (12.5.2021). *Unettomuus*. Lääkärikirja Duodecim Haettu 20.11.2021 osoitteesta: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534>
- van Praag, H. (2009). Exercise and the brain: something to chew on. *Trends in neurosciences*, 32(5), (s. 283–290).
- Penning, A., Okely, A. D., Trost, S. G., Salmon, J., Cliff, D. P., Batterham, M., Howard, S & Parrish, A. M. (2017). Acute effects of reducing sitting time in adolescents: a randomized cross-over study. *BMC Public Health*, 17(1), 1–11. Haettu 19.12.2021 osoitteesta: <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4660-6>
- Puusa, A. (2011). Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Menetelmäviidakon raivaajat, perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. (s. 114–125). Hansaprint 2011.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2011). Mitä laadullinen tutkimus on. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) *Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan*. (s. 47–57). Hansaprint 2011.
- Puusa, A. & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus Oy.
- Päivänsalo, T-M. (2020). *Oppimiskoodi. Kuinka oppiminen onnistuu*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. (2017). Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s. 486–504). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rajala, K., Kämppe, K., Hakonen, H., Haapala, H. & Tammelin, T. (2019). Välituntiliikunta. Teoksessa. Kokko, S. & Martin, L. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, liitututkimuksen tuloksia 2018, valtion liikuntaneuvoston tuloksia 2019:1* (s.94–97). Opetus- ja kulttuuriministeriö. [https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln\\_liitu-raportti\\_web\\_28012019-2.pdf](https://www.jyu.fi/sport/fi/tetk/liitu/vln_liitu-raportti_web_28012019-2.pdf)
- Rimpelä, M., Kuusela, J., Rigoff, A-M., Saaristo, V, & Wiss, K. (2008). *Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen peruskouluissa 2 – peruseräraportti kyselystä 1.–6. vuosiluokkien kouluille*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy. Haettu osoitteesta: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/46621\\_hyvinvoinnin\\_ja\\_terveyden\\_edistaminen\\_peruskouluissa2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/46621_hyvinvoinnin_ja_terveyden_edistaminen_peruskouluissa2.pdf)

- Rissanen, R. (2006). Fenomenografia. Luku 5.1. Kokonaisuudesta Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 13.11.2021 osoitteesta: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus>.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2010). Haastatteluanalyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino (e-kirja)
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*. 55(1), (s. 68-78). [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf)
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick H. & Deci E. L. (2009). Self-Determination Theory and Physical Activity: The Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology*. vol. 6(2009), (s.107–124). [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009\\_RyanWilliamsPatrickDeci\\_HJOP.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_RyanWilliamsPatrickDeci_HJOP.pdf)
- Saarenpää-Heikkilä, O. (2001). *Nykyajan unettomat ja päivisin väsyneet lapset*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2001;117(10):1086–1092
- Saloviita, T. (2013). *Luokka haltuun! Eriyttämisen ja esteettömän opetuksen keinoja*. Jyväskylä: PS-Kustannus
- Saunders, T.J., Gray, C.E., Poitras, V., Chaput, J.P., Janssen, I., Katzmarzyk, P.T., Olds, T., Connor Gorber, S., Kho, M.E., Sampson, M., Tremblay, M.S. & Carson, V. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: Relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41(6 Suppl 3): (s.283–93).
- Sierra-Díaz, M. J., González-Víllora, S., Pastor-Vicedo, J. C. & López-Sánchez, G. F. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education *Front. Psychol.* 10:2115 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02115/full>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2013). *Muutosta liikkeelle! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020*. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy
- Syvöja, H. & Jaakkola, T. (2017). Liikunta, Kognitiivinen toiminta ja koulumenestys. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (s. 234–255) Jyväskylä: PS-kustannus.

- Sääkslahti, A. & Lauritsalo, K. (2017). Liikuntapedagogiikkaa alakoulussa. Teoksessa: Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. (s. 505–536). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T., Korsberg, M., Blom, A., Borodulin, K., Heinonen, O., Hietanen-Peltola, M., Huovinen, T., Kokko, S., Lintunen, T., Miettinen, M., Pietilä, M., Pihlainen, K., Saari, A. & Viitanen, M. (2021). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille* Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu osoitteesta: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM\\_2021\\_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162984/OKM_2021_19.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Takalo, S. (2016). *Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi*. Jyväskylä: LIKES – tutkimuskeskus
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (2013). *Liikkuvakoulu, Oppilaiden fyysinen aktiivisuus*, Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus\\_web\\_0.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web_0.pdf)
- Tammelin, T., Kulmala J., Hakonen H. & Kallio J. (2015). *Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010–2015*. Tutkimustiivistelmä. Jyväskylä: LIKES- tutkimuskeskus. [https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu\\_koulu\\_liikuttaa\\_ja\\_istuttaa\\_4s\\_0.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s_0.pdf)
- Tammelin, T. (2017). Liikuntasuositukset. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) *Liikuntapedagogiikka* (s. 54–67) Jyväskylä: PS-kustannus.
- THL. (2020). *Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2019. Joka neljäs poika ja lähes joka viides tyttö oli ylipainoinen tai lihava*. Haettu osoitteesta: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140396/Tilastoraportti\\_Lasten\\_ja\\_nuorten\\_ylipaino\\_ja\\_lihavuus\\_2019.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140396/Tilastoraportti_Lasten_ja_nuorten_ylipaino_ja_lihavuus_2019.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Toivola, M., Peura, P. & Humaloja, M. (2017). *Flipped learning, Käänteinen oppiminen*. Helsinki: Edita Publishing Oy
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu 22.11.2021 osoitteesta: [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Valli, R. (2015). Tulkintoja erilaisiin vastauskäyttäytymisiin. Teoksessa: Valli, R. & Aaltola J. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (s. 239–254). Jyväskylä: PS-kustannus

- Valli, R. & Perkkilä, P. (2018). Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa: Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1, metodin valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: PS-kustannus (e-kirja)
- Vilkka, H. (2007). Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.  
<http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>
- Vilkka, H. (2021). *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vuori, I. (2014). Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa: Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) *Liikuntalääketeiede* (s. 147–170). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- World Health Organization [WHO]. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Haettu osoitteesta:  
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Wiles, R. (2013). *What are Qualitative Research Ethics?* London: Bloomsbury Academics

## Liite 1

Viesti johtajalle

Moi!

Olemme Oulun yliopiston kasvatustieteiden kandidaateja ja teemme pro gradu -tutkimusta. Tutkimme Oulun alueen alakoulun opettajien näkemyksiä koulun tarjoamista mahdollisuuksista edistää oppilaiden hyvinvointia liikunnan avulla. Koemme aiheen olevan hyvin tärkeä, sillä aikaisempia aiheeseen liittyviä tutkimuksia selaillessa esille on noussut vahvasti lasten passivoituminen ja istumisen lisääntyminen.

Olemme tehneet aiheesta Forms -kyselyn, ja ajattelimme, että voisiko sinun kauttasi saada kyselyä Oulun alueen kouluille lähetettyä?

Laitoimme alle vielä saatetekstin, jonka voit laittaa opettajille, jos haluat. Toivoisimme vastausta tähän sähköpostiin mahdollisimman pian, jotta tiedämme, onnistuuko kyselyn jakaminen sinun kauttasi.

Ystävällisin syysterveisin:

Sampo Latukka ja Essi Koski

Hei!

Olemme Oulun yliopiston luokanopettajaopiskelijoita. Teemme pro gradu tutkimusta alakoulun opettajien näkemyksistä koulun tarjoamista mahdollisuuksista edistää oppilaiden hyvinvointia ja liikkumista. Jokainen vastaus kyselyyn on erityisen tärkeä tutkimuksen onnistumisen kannalta. Kyselyyn vastaaminen vie noin 15 minuuttia. Vastausaikaa on 10.10.2021 saakka.

Tutkimuksessa käytettyjä tietoja ei jaeta kolmansille osapuolille tai käytetä muuhun tarkoitukseen. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista.

Kiitokset jo etukäteen vastauksista!

Terveisin

Essi ja Sampo



## Liite 2

### Kysely

<b>Taustatiedot</b>	
A. Opettajan ikä	
B. Opetettava luokka-aste	
C. Kuinka kauan olet toiminut opettajana	
D. Opetatko liikuntaa oppiaineena	

<b>Oletko</b>	
A. Aineenopettaja, minkä aineen?	
B. Luokanopettaja	
C. Molempia	
D. Muu, mikä?	

<b>2. Minkälainen on koulun liikuntakulttuuri?</b>	1=Olen täysin eri mieltä	2=Olen jokseenkin eri mieltä	3=En osaa sanoa	4=Olen jokseenkin samaa mieltä	5=Olen täysin samaa mieltä
--	--------------------------	------------------------------	-----------------	--------------------------------	----------------------------

A. Koulussa tehdään liikuntaretkiä					
B. Liikuntaa on pääsääntöisesti ainoastaan liikuntatunneilla					
C. Koulujen pihat tukevat koulumatkan liikkumista omin avuin.					
D. Aamu- /iltapäivätoiminta mahdollistaa liikkumisen.					
E. Koulussa on mahdollisuus valita liikunnan valinnaiskursseja.					
F. Koulun opettajat kannustavat omalla esimerkillään liikkumaan/kerhotoimintaan.					

Millä tavoin välitunneilla mahdollistetaan monipuolinen liikkuminen. (vapaa/ avoin)

Miten koulussa on tuotu esille uudet liikkumisen suositukset. (vapaa/avoin)

<b>3. Koulun tarjoamat liikkumismahdollisuudet. asteikko</b>	1 = olen täysin eri mieltä	2 = olen jokukseni eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = olen jokukseni samaa mieltä	5 = olen täysin samaa mieltä
A. Oppitunneilla tuetaan istumista					
B. Koulun piha on suunniteltu tukemaan liikkumista					
C. Yhteistyökumppanit kannustavat liikkumiseen					
D. Koulussa on pitkiä välitunteja tai liikuntavälitunteja					
E. Teknologiaa on hyödynnetty liikunnan edistämiseen					

Millä tavoin ja kuinka usein toteutat toiminnallisia oppitunteja. (vapaa/avoin)

Miten oppilas saa osallistua liikkumiseen liittyvien asioiden suunnitteluun (esim. koulun piha-alueiden-, välituntitoiminnan- ja oppituntien sisällön suunnitteluun.) (Vapaa/avoin)

Miten koulun ympäristö tukee yhdessä liikkumista? (vapaa/ avoin)

<b>4. Luokka-asteellani on riittävä määrä liikuntatunteja viikossa (vastaa luokka-asteet mitä opetat)</b>	1 = olen täysin eri mieltä	2 = olen jokseenkin eri mieltä	3 = en osaa sanoa	4 = olen jokseenkin samaa mieltä	5 = olen täysin samaa mieltä
A. 1–2 lk					
B. 3–4 lk					
C. 5–6 lk					

Mihin oppiaineeseen on helpoin yhdistää liikuntaa? Miksi? (vapaa/ avoin)

<b>5. Hyvinvointi, vastaa yleiseltä kannalta opetettaviasi oppilaita ajatellen</b>	1= Heikenty-nyt	2= Hie- man hei- kenty- nyt	3= En osaa sanoa	4= Hie- man pa- rantunut	5= Pa- rantu- nut
A. Liikkumisen vaikutus oppilaiden keskittymiskykyyn.					

B. Liikkumisen vaikutus oppilaiden itsetuntoon.					
C. Liikkumisen vaikutus oppilaan tunne- ja vuorovaikutustaitoihin. (esim. ryhmäytötaitoja, vertaissuhteiden syntyä sekä kykyä empatiaan)					
D. Liikkuminen vähentää vertaisten välistä kiusaamista					

Miten liikkuminen vaikuttaa oppilaiden koulumotivaatioon? (vapaa/ avoin)
--

<b>6. Minkälaisia muutoksia haluaisit koulun liikuntakulttuuriin (Avoin/Vapaa)</b>
--

<b>7. Vapaa sana (Avoin/Vapaa)</b>
------------------------------------