

Elina Ulvila, Petra Sauramo

LIIKUNTAPÄIVÄ LASTEN TERVEYTTÄ EDISTÄMÄÄN

Hoitotyön koulutusohjelma

2016

LIIKUNTAPÄIVÄ LASTEN TERVEYTTÄ EDISTÄMÄÄN

Sauramo Petra, Ulvila Elina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2016
Ohjaaja: Salminen Eeva-Majja
Sivumäärä: 42
Liitteitä: 7

Asiasanat: lapsi, liikunta, liikuntapäivä, ravitseminen, terveyden edistäminen

Projektiluontoisen opinnäytetyön aiheena oli toteuttaa Mini-Pitkis liikuntapäivä 7–13-vuotiaille lapsille. Yhteistyökumppanina toimi Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Mini-Pitkis liikuntapäivä järjestettiin Porin urheilutalolla. Liikuntapäivän tavoitteena oli saada lapset kiinnostumaan liikunnasta yksin ja yhdessä, tukea lasten terveellistä kasvua ja kehitystä liikkumalla sekä lisätä lasten tietämystä terveellisestä ravitsemuksesta.

Opinnäytetyön toteutusmenetelmänä käytettiin projektin menetelmää ja toiminnallisen opinnäytetyön ohjeistusta. Teoriaosuus käsitteli liikunnan ja ravitsemuksen merkitystä lapsen kasvun ja kehityksen tukemiseksi sekä terveyden edistämiseksi. Lapset haluttiin saada tiedostamaan liikunnan myönteiset vaikutukset kasvuun, kehitykseen, oppimiseen, terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Projektiluontoinen opinnäytetyö sai alkunsa syksyllä 2015. Opinnäytetyöaiheen haluttiin lisävän lasten tietämystä liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä. Opinnäytetyön alussa arvioitiin ja analysoitiin Mini-Pitkis liikuntapäiviä syyslomalla 2015 kahtena eri päivänä, jolloin tutustuttiin ryhmän- ja lajiohjaajan rooleihin.

Varsinaisen opinnäytetyön toiminnallinen päivä järjestettiin keväällä 2016. Toiminnallisen tuokion toteutuksessa huomioitiin teorian sisällön merkityksen ja syksyn Mini-Pitkis liikuntapäivän arvioinnin sekä analysoinnin tuloksia mahdollistaen parhaan mahdollisen tuloksen.

Opinnäytetyön toiminnallisen päivän liikuntatuokio koostui ravitsemusviestistä ja sirkustempuilusta sekä akrobatiasta. Ravitsemusviestin tarkoituksena oli lasten tiedon lisääminen terveellisestä ruokavaliosta toteuttamalla oikeaoppinen lautasmalli. Sirkustelun ja akrobatian tarkoituksena oli kehittää lasten motorisia ja kognitiivisia taitoja erilaisten harjoitteiden välityksellä tukien lasten kasvamista ja kehittymistä.

Liikuntatuokio ohjattiin kokonaisuudessaan kuudelle eri ryhmälle, jotka oli jaettu iän mukaisesti. Projektin haasteena oli eri ikäryhmien kasvun ja kehityksen huomioiminen ryhmää ohjatessa. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutukseen osallistui 107 lasta.

Projektin tuloksena välittömän suullisen palautteen mukaan lasten odotukset liikuntatuokiosta toteutuivat, mikä innosti heitä liikkumaan. Lasten tieto lisääntyi liikunnan myönteisistä vaikutuksista ja terveellisen ravitsemuksen hyödyistä.

EXERCISE DAY TO PROMOTE CHILDREN'S HEALTH

Sauramo Petra, Ulvila Elina
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
May 2016
Supervisor: Salminen Eeva-Maija
Number of pages: 42
Appendices: 7

Key words: child, exercise, exercise day, nutrition, health promotion

The purpose of this thesis was to provide an exercise day for 7-13-year-old children. The day was organised in cooperation with an organisation for exercise and sports (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry). The exercise day was organised in the sports hall in Pori. The aim was to make children interested in exercise both alone and together with other children. Another aim was to support healthy growth and development in children by exercising and to improve children's knowledge of healthy nutrition.

The thesis was conducted by a project method and by using the instructions for an action-based thesis. The theoretical part deals with the significance of exercise and nutrition for the child's growth, development and health. The aim was to make the children aware of the positive effects of exercise on growth, development, learning, health and overall well-being.

The thesis work was started in autumn 2015 by evaluating and analysing two exercise days during the autumn break. The roles of group and sport leaders were also examined during these days. An exercise day was organised in spring 2016. The day was organised by applying theory and the results of the analyses of the exercise days organised in the autumn.

The actual exercise day was organised for six groups in spring 2016. Altogether 107 children participated in the exercise day and they were divided into different groups on the basis of their age. The aim was to take the age group's growth and development into consideration. The exercise part consisted of nutrition relay race, circus tricks and acrobatics. The aim of the nutrition relay race was to increase children's knowledge of healthy diet by creating an orthodox plate model. The aim of the circus tricks and acrobatics was to develop children's motor and cognitive skills through a variety of exercises which support children's growth and development.

According to the immediate oral feedback the children's expectations of the exercise day were met and they became interested in continuing exercise. They also got knowledge of the positive effects of exercise and of the benefits of healthy diet.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
3	YHTEISTYÖKUMPPANI	6
4	PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
4.1	Alakouluikäisen terveyden edistäminen	7
4.1.1	Kasvu ja kehitys	9
4.1.2	Liikunta	12
4.1.3	Ravitseminen	17
4.2	Aikaisemmat tutkimukset aiheesta	20
4.2.1	Lasten liikunta	20
4.2.2	Lasten ravitseminen	22
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	23
5.1	Opinnäytetyön toteutusmenetelmä	23
5.2	Syksyn Mini-Pitkis liikuntapäivän arviointi ja analysointi	26
5.3	Kevään Mini-Pitkis liikuntapäivän suunnittelu ja toteutus	28
5.3.1	Kohderyhmän kuvaus	28
5.3.2	Liikuntapäivän tuokioiden suunnittelu	29
5.3.3	Liikuntapäivän tuokioiden toteutus	31
5.3.4	Tuokioiden arviointi	32
5.4	Projektin resurssit ja riskit	34
6	PROJEKTIN TUOTOS	35
7	PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA	37
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Toteutamme opinnäytetyömme yhteistyössä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa. LiikU ry:n tehtävänä on innostaa Suomen kansalaisia liikunnalliseen elämäntapaan ja liikuntaa edistävään kulttuuriin. LiikU ry toimii yhteistyössä Satakunnan sekä Varsinais-Suomen kuntien, seurojen, järjestöjen, lajiliittojen ja muiden liikuntatoimien kanssa. LiikU ry järjestää Mini-Pitkis liikuntapäiviä syys- ja talvilo-malla. Mini-Pitkis liikuntapäivän tavoitteena on saada lapset kiinnostumaan liikun-nasta yksin ja yhdessä, tukea lasten terveellistä kasvua ja kehitystä liikkumalla sekä lisätä lasten tietämystä terveellisestä ravitsemuksesta. (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry www-sivut 2015.)

Lapset tarvitsevat terveellistä ja monipuolista ruokaa kehittyäkseen ja kasvaakseen. Lautasmallin ja ateriarhythmin mukainen ravitsemus sopii hyvin kouluikäisille. Nyky-ään lasten ruokatottumuksiin liittyy vahvasti epäterveellisiä vaihtoehtoja, kuten soke-ripitoisia juomia ja pikaruokaravintoloiden tarjoamia vaihtoehtoja. Monipuolinen ruokavalio ja säännöllinen ateriarhythmi vähentävät riskiä sairastua moniin elintapasai-rauksiin.

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa Mini-Pitkis liikuntapäivä 7–13-vuotiaille lapsille Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa. Valitsimme tämän opinnäytetyöaiheen, koska haluamme lisätä lasten tietämystä liikunnan ja ra-vitsemuksen merkityksestä. Opinnäytetyömme teorian osuus käsittelee liikunnan ja ravitsemuksen merkitystä lapsen kasvun ja kehityksen tukemiseksi sekä terveyden edistämiseksi. Haluamme saada lapset ymmärtämään liikunnan ja ravitsemuksen myönteiset vaikutukset kasvuun, kehitykseen, oppimiseen, terveyteen ja kokonais-valtaiseen hyvinvointiin. Lapsen on tärkeä tiedostaa jo nuorena liikunnan ja oikean-laisen ravitsemuksen hyödyt.

2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa Mini-Pitkis liikuntapäivä LiikU ry:n kanssa 7–13-vuotiaille lapsille. Mini-Pitkis liikuntapäivä järjestetään Porin urheilutalolla. Liikuntapäivän tavoitteena on saada lapset kiinnostumaan liikunnasta yksin ja yhdessä, tukea lasten terveellistä kasvua ja kehitystä liikkumalla sekä lisätä lasten tietämystä terveellisestä ravitsemuksesta.

3 YHTEISTYÖKUMPPANI

Teemme opinnäytetyön yhteistyössä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa. LiikU ry:n perustehtävänä on innostaa Suomen kansalaisia liikunnalliseen elämäntapaan ja liikuntaa edistävään kulttuuriin. LiikU ry:n arvoperusta koostuu Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n Reilun Pelin periaatteista ja toimintasäännöistä. Periaatteet koostuvat viidestä suuremmasta kokonaisuudesta, jotka käsittelevät jokaisen tasavertaista mahdollisuutta liikkua, ottamaan vastuuta liikunnan kasvatuksellisesta ulottuvuudesta, terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä ympäristön suojelemista. Yhdistyksessä painotetaan avoimuutta ja oikeudenmukaisuutta jokaista jäsentä kohtaan. (LiikU www-sivut 2015.)

LiikU on voittoa tavoittelematon yhdistys. Noin kaksi kolmasosaa yhdistyksen toiminnan rahoituksesta tulee jäsenten osallistumismaksuista. Yhdistyksen tulot koostuvat veikkausvoittovaroista opetusministeriön toimesta ja yritys yhteistyön avulla. (LiikU www-sivut 2015.)

LiikU ry toimii yhteistyössä Satakunnan sekä Varsinais-Suomen kuntien kanssa. Kumppanuus kuntien ja yhdistyksen välillä on kasvanut merkittävästi vuodesta toiseen. Jäsenet saavat urheilla omassa asuinkunnassaan, jolloin LiikU ry:n ja kuntien yhteinen tavoite, ihmisten hyvinvointi, saadaan toteutettua. LiikU ry järjestää kuntalaisilleen muun muassa haastepöytäilyä, joka kannustaa kaikkia alueen asukkaita pöytäilemään vapun ja juhannuksen välisen ajan. (LiikU www-sivut 2015.)

LiikU ry tekee yhteistyötä kuntien, seurojen, järjestöjen, lajiliittojen ja muiden liikuntatoimien kanssa. Yhdistys edustaa valtakunnallisia liikuntajärjestöjä järjestämällä tapahtumia, koulutuksia ja tiedotustilaisuuksia. Valo ry (Valtakunnallinen liikunta- ja urheiluorganisaatio ry) on yksi LiikU ry:n tärkeimmistä yhteistyöjärjestöistä. (LiikU www-sivut 2015.)

LiikU ry:n henkilöstössä työskentelee yhteensä 14 päätoimista työntekijää. Toimistot sijaitsevat Turussa ja Porissa. LiikU ry:n henkilöstön kanssa samassa rakennuksessa työskentelee lajiliittojen paikallisyksiköitä, Suomen Työväen Urheiluliitto ja muita järjestöjä. LiikU ry:n osaaminen keskittyy lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseen, aikuisliikunnan ja seuratoiminnan palveluiden tuottamiseen sekä tukitoimiin. LiikU ry työllistää päätoimisten työntekijöidensä lisäksi noin 70 kouluttajaa, jotka opettavat LiikU ry:n järjestämässä koulutuksissa. Kouluttajat ovat omien alojensa asiantuntijoita, joten LiikU ry:n koulutukset takaavat aina ajankohtaisimman tiedon eri toimialoista. (LiikU www-sivut 2015.)

LiikU ry järjestää Mini-Pitkis liikuntapäiviä lapsille ja nuorille syys- ja talvilomilla. Liikuntapäivät on tarkoitettu 7–13-vuotiaille tytöille ja pojille. Mini-Pitkis liikuntapäivän tarkoituksena on luoda hauska liikuntapäivä hyvässä seurassa ja tutustua useaan eri lajiin koulutettujen ohjaajien ohjeistuksella. Mini-Pitkis liikuntapäiviä järjestetään myös tilauksesta esimerkiksi kouluille, seuroille, yhdistyksille, kunnille ja yrityksille. Mini-Pitkis liikuntapäivät ovat järjestetty useiden yhteistyökumppaneiden yhteistoimesta. (LiikU www-sivut 2015.)

4 PROJEKTIN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

4.1 Alakouluikäisen terveyden edistäminen

Terveyden edistämisen tarkoituksena on toteuttaa toimintaa, jonka avulla parannetaan ihmisen omia mahdollisuuksia oman ja ympäristön terveyden edistämiseksi. Terveyden edistäminen voi olla myös terveyden edellytysten parantamista yhteis-

kunnan, yhteisön ja yksilön tasolla. Terveyden edistäminen on mahdollisuuksien parantamista, eikä tarkoituksena ole välitön tulos toteutuksesta. Terveyden edistämislle ei ole olemassa selkeää yleismääritelmää. Se voi perustua erilaisiin toimenpiteisiin tai tavoitteisiin. Yleisesti terveyden edistäminen ja terveystieteiden koetaan päällekkäisinä käsitteinä, jotka saattavat sivuta toisiaan. Terveyden edistäminen painottuu julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin palveluihin, joiden yhteistyötä toteutetaan monitieteisesti ja moniammatillisesti. Terveyden edistämässä lähestytään terveyttä kahdesta eri suunnasta, yksilön ja yhteisön näkökulmasta samaan aikaan. Yhteiskunnalla on terveyden edistämisen kannalta merkittävä vaikutus. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö laatii Suomen kansalaisille vuosittain terveyden edistämisen suunnitelman, joka saa vaikutteita Euroopan muista maista. (Ewles & Simnett 1992, 20, Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 14–16, Vertio 2003, 29–30, 83–84.)

Terveyden edistäminen on arvoihin perustuvaa, tavoitteellista ja välineellistä toimintaa ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden aikaan saamiseksi sekä sairauksien ehkäisemiseksi. Terveyden edistäminen sisältää promotiivisia ja preventiivisiä toimintamuotoja. Promotiivisia eli edistäviä toimintamuotoja ovat terveellisen elämän olosuhteet, ihmisen mahdollisuudet huolehtia omasta terveydestä, vahvistaa voimavaroja ja selviytymistä. Preventiivisiä eli ehkäiseviä toimintamuotoja ovat terveystieteiden ja sairauksien sekä niiden pahenemisvaiheiden ehkäiseminen. Terveyden edistäminen sisältää erilaisia toiminta-alueita, jotka ovat käsitteenä laaja-alaisia. Merkittävät käsitteet kattavat mainonnan joukkoviestinnässä, terveystieteiden kampanjat, potilasohjauksen, itseavun, ympäristösuojelun, julkisen terveystieteiden politiikan, fyysistä terveyttä koskevan terveystieteiden kasvatuksen, terveyden- ja sairaanhoidon sekä terveystieteen toimintasäännöt, terveyttä edistävien toimintojen järjestämisen yhteisöissä, terveystieteiden politiikan ja sosiaali-tieteiden kasvatuksen eri-ikäisille. Terveystieteiden kasvatusta toteutetaan terveystieteiden kasvatustieteiden ohjelmien avulla, jotka ovat suunnitelmallisia projekteja eri ihmisryhmille. Terveystieteiden kasvatustieteiden ohjelmat on jaettu primaariseen, sekundaariseen ja tertiäariseen terveystieteiden kasvatukseen, mikä painottavat ohjauksen ja neuvonnan merkityksen erilaisuutta. (Ewles & Simnett 1992, 20–27, Mannerheimin lastensuojeluliitto [www-sivut](http://www.sivut) 2015.)

Terveyden edistämisen kannalta on tärkeää huomioida, että ihmisten erilaisuutta ja yksilöllisyyttä on monenlaista sekä niihin vaikuttavia tekijöitä on useita. Samanaikaisesti on siitä huolimatta tarkasteltava ihmisiä yhteisöissä. Perimä, ympäristö, elinta-

vat ja sattuma vaikuttavat jokaisen ihmisen terveyden edistämisen lähtökohtiin. Terveyden edistämisen lisäksi on tärkeää arvioida ja ennaltaehkäistä terveyteen kohdistuvia riskitekijöitä. Riskitekijät voivat olla ristiriidassa keskenään kohderyhmittäin, esimerkiksi yksilön ja yhteisön edut voivat olla toistensa riskitekijöitä. Väestöryhmittäin riskit jakautuvat epätasaisesti. Lasten terveyden edistämässä on nykypäivänakin lukuisia riskejä ja haasteita Suomessa, esimerkiksi mielenterveyshäiriöiden yleistyminen. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 16, Vertio 2003, 41–68.)

Terveyden edistämistä koskevista suunnitelmista ja päätöksistä on toteutettu useita merkittäviä asiakirjoja. Yksi tärkeimmistä asiakirjoista on Terveys 2015 -ohjelma, jonka sisältö käsittelee suurelta osalta terveyden edistämistä. Terveys 2015 -ohjelman suunnitelma toteutuksesta ja seurannasta vastaa Kansanterveyden neuvottelukunta. Tämä suunnitelma on merkittävä osa Suomen terveyspolitiikkaa ja sen perusta on mainittuna perustuslaissa. Ohjelma antaa jokaiselle eri ikäryhmälle tavoitteet terveyden edistämiseksi. (Vertio 2003, 161–172.)

4.1.1 Kasvu ja kehitys

Kasvu määritetään biologisena käsitteenä, jolla tarkoitetaan lihasten, sisäelinten, luuston ja muiden kudosten muuttumista ja kasvamista suuremmiksi. Kehitys liittyy biologiaan sekä yksilön käyttäytymiseen. Kehitys jatkuu koko lapsuuden ja nuoruuden ajan. Alakouluikäisen kehitys on moniulotteista, esimerkiksi psyykkistä kehitystä tapahtuu oppimisen ja hankittujen kokemusten avulla. Kouluikäisen lapsen kasvua ja kehitystä seurataan vuosittain kouluterveydenhuollon kautta. Kouluterveydenhuollon tehtävä on esimerkiksi lapsen kasvun ja kehityksen sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kokonaisvaltaisesti. Alakouluikäisen kehityksen ja kasvun tarkkaileminen ovat merkittävä osa lapsen terveyden seuranta. Alakouluikäisen terveellinen kasvu ja kehitys ovat lähtökohtana lapsen uusien tietojen, taitojen ja tunteiden oppimiselle. (Ciccarelli 2010, 16–17, Ilander 2010, 21–23, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos www-sivut 2014.)

Alakouluikäiset lapset ovat harjaantuneet vuorovaikutustaidoissa muiden lasten kanssa ja heillä on sosiaalisia ominaisuuksia, joita tarvitaan ryhmässä työskentelyyn.

Kouluikäisen lapsen pitää pystyä työskentelemään ryhmässä ja sietämään sitä, että ryhmän muutkin lapset saavat huomiota. Kouluikässä kaverit ovat entistä tärkeämpiä ja koulukavereilla on erityisen voimakas merkitys läheiseen ihmissuhteeseen. Lapset touhuavat mielellään keskenään, mutta tarvitsevat vielä paljon aikuisen turvaa ja huomiota. Alakouluvuosien aikana sukupuolten välillä huomataan eroavaisuuksia. Pojat leikkivät mielellään suurissa porukoissa, kun taas tytöillä on useasti paras kaveri, jonka kanssa he haluavat olla kahdestaan. Lapset saattavat leikkiä keskenään roolileikkejä, lisäksi heitä saattaa kiinnostaa älyllisesti haastavat tai liikunnalliset pelit ja leikit. Lasten mielenkiinnon kohteet vaihtelevat. Alakouluikäiselle lapselle on suuri merkitys tulla hyväksytyksi ryhmässä ja kuulua siihen. Lapset yleensä ihailevat tai inhoavat samoja asioita kuin muutkin ikäisensä. Kavereiden mielipiteillä on suuri merkitys. Mitä pienemmästä alakouluikäisestä lapsesta on kyse, sitä suurempi merkitys säännöillä on ryhmässä toimimisella. Aina ei ole kuitenkaan helppoa löytää ryhmässä yhteisymmärrystä siitä mikä on oikeudenmukaista, koska jokainen lapsi haluaisi olla paras kaikessa. Lapsen elämä tuntuu usein tällä hetkellä ihanalta, huolettomalta ja touhukkaalta seikkailulta täynnä erilaisia mahdollisuuksia. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2009, 89, MLL www-sivut 2015.)

Moraalinen kehitys on suurimmillaan alakouluikässä. Alakouluikäiset lapset pystyvät entistä enemmän ajattelemaan muiden tunteita ja tarpeita. Itsetunto kehittyy ja kasvaa koko elämän ajan. Kehittyminen ja kasvaminen näkyvät oman tärkeyden ja merkityksen ymmärtämisenä, itsensä hyväksymisenä sekä itseensä luottamisena. Alakouluikäisen empatiakyky kehittyy, mikä näkyy esimerkiksi haluamalla oman lemmikkieläimen tai hoitamalla pienempiä sisaruksiaan. Alakouluikäisen lapsen omatunto kehittyy, kun hän joutuu toimimaan muiden käskyjen, komentojen, kehotusten ja ohjeiden varassa. Lapsi on aluksi alakouluikäisenä herkkä kritiikille ja vähättelylle, mutta vähitellen lapsi oppii puolustautumaan itsenäisesti. Omantunnon lisäksi lapsen minä-ihanne kehittyy lapsen kasvaessa ja lapsi saa tarkan kuvan siitä, millainen haluaisi olla vanhempana. Lapsi voi yleensä nostaa tärkeitä aikuisia esikuvakseen ja samaistumiskohteekseen. Lapsen tunteiden hallitseminen helpottuu ensimmäisten kouluvuosien jälkeen. (EDU www-sivut 2015, MLL www-sivut 2015.)

Lapsen tunteet voivat ailahtella ja niitä voi olla vaikea hallita, mutta on muistettava, että alakouluikäisten lasten erilaiset tunteet ovat tärkeitä tunne-elämän kehityksen

vuoksi. Lapselle on tärkeää tulla hyväksytyksi omana itsenään. Lapsi tarvitsee paljon onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuksia tehdä erilaisia työtehtäviä, joista lasten tulee saada kiitosta ja kannustusta. Myös epäonnistumisiakin on tärkeä oppia sietämään, koska ne kasvattavat lasta tuntemaan itseään ja ottamaan vastaan väistämättömiä elämän pettymyksiä. Lapsen on tärkeä tuntea olevansa tarpeellinen ja luottamuksen arvoinen. Vahva omanarvontunto ja itseluottamus ovat arvokkaita ominaisuuksia lapsen kehitykselle eri ikävuosina. (Hartley-Brewer 2006, 18–19, MLL www-sivut 2015.)

Alakouluikäinen lapsi muuttuu ja kehittyy ulkomuodoiltaan. Maitohampaat vaihtuvat pysyviin hampaisiin, lapsenomaisen pyöreys häviää ja vartalon mittasuhteet muuttuvat. Lasten väliset kokoerot ovat yleensä suuria. Luokan pisimmällä ja lyhimällä voi olla pituudessaan jopa 20 senttimetriä pituuseroa. Tytöt ovat useasti poikia edellä fyysisessä kehityksessä. Lapsen viimeisten alakouluvuosien aikana joillakin voi alkaa murrosiän muutokset kehossa ja mielessä. Esimurrosikäisellä lapsella voi ilmetä esimerkiksi ohimenevää kömpelyyttä ja keskittymiskyvyn puutetta. (MLL www-sivut 2015.)

Alakouluikäisen lapsen lihasvoima lisääntyy ja lapsi hallitsee entistä paremmin kehoaan. Luusto ja lihaksisto vahvistuvat, mikä luo edellytyksiä monipuolisempiin urheilusuorituksiin. Uusien taitojen oppiminen on helpompaa ja vanhojen taitojen hioaminen kehittyy paremmaksi. Ensimmäisten kouluvuosien aikana lapsi on liikunnallisesti taitava ja aktiivinen, mutta on muistettava, että jokainen lapsi on yksilöllinen. Liikunnallisesti kehittyessä lapsi saa onnistuneiden kokemusten kautta vahvemman itsetunnon. Liikunta antaa mahdollisuuden tunteiden ilmaisuun ja niiden säätelyn oppimiseen sekä kehittymiseen. Alakouluikäinen lapsi on huimapäinen ja uhkarohkea liikkuja. Tämän ikäiselle lapselle on vierasta ajatus itsensä vahingoittumisesta. Tytöt ja pojat eivät suuresti eroa toisistaan voimassa ja nopeudessa. Osa alakouluikäisistä lapsista hakeutuu liikuntaharrastuksiin ja seuratoimintaan. (MLL www-sivut 2015, Telema ym. 2001.)

Lasten sorminäppäryys ja hienomotoriset taidot kehittyvät vuosi vuodelta alakouluikässä kohti aikuisten tasoa. Jokainen lapsi oppii ja kehittyy eri tavalla ja käyttää oppiakseen eri määrän aikaa. Toiset lapset tarvitsevat lujasti töitä oppiakseen merkit-

tävän taidon, kun taas toiset oppivat taidon ilman erityistä harjoittelua. Useilla lapsista hienomotoriset taidot ovat hankalia, esimerkiksi oikeanlaisen kynäotteen oppiminen. Lapsen taipumukset ja kiinnostukset liikunnasta vaihtelevat. Suurin merkitys tälle kuitenkin on motivaatio ja ympäristön tarjoavat esimerkit liikuntamuodoista. (Ciccarelli 2010, 16–17, Hartley-Brewer 2006, 99, MLL www-sivut 2015.)

4.1.2 Liikunta

Päivittäinen liikunta on kouluikäiselle lapselle tärkeää, koska se on terveellistä ja välttämätöntä lapsen normaalin fyysisen kasvun ja kokonaisvaltaisen kehityksen kannalta. Lapsen tulee liikkua erilaisissa ympäristöissä, koska liikkuminen on tärkeää lapsen motoristen taitojen ja hermoston kehittymiselle. Liikkumalla lapsi oppii hahmottamaan omaa kehoaan ja suhdetta ympäröivään maailmaan. Lapsen liikuntataidot tukevat minäkuvan ja itseluottamuksen kehittymistä. Kouluikäinen lapsi voi osallistua ryhmässä tapahtuvaan ohjattuun liikuntaan, mikä puolestaan kehittää erinomaisesti lapsen sosiaalisia taitoja. Liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen jo varhain lapsuudessa on tärkeää, sillä lapsena omaksutut tavat ovat melko pysyviä. Liikkuminen on suomalaisten lasten ja nuorten suosituimpia vapaa-ajan harrastetointoja. Yli 90 prosenttia lapsista kertoo liikkuvansa säännöllisesti päivittäin. Suomessa 9000 urheiluseuraa toteuttaa lasten ja nuorten urheilutoimintaa. Suomalaiset urheiluseurat toimivat usein vapaaehtoistyöllä. Suomessa urheilu on vahva kulttuurinen instituutio. (Hakkarainen ym. 2009, 15–18, MLL www-sivut 2015.)

Ensimmäisten kouluvuosiensa aikana lapsi on useasti liikunnallisesti taitava ja aktiivinen. Lihasvoiman lisääntyessä lapsi oppii hallitsemaan kehoansa paremmin. Uusia taitoja on aiempaa helpompi oppia ja vanhempia taitoja kehittää. Uusien taitojen oppiminen ja niissä onnistumisen kokemukset vahvistavat lapsen itsetuntoa. Kouluikäisten tyttöjen ja poikien väliset erot voimassa ja nopeudessa eivät näy vielä varhaiskouluiässä. (MLL www-sivut 2015.)

Suomessa lasten liikunnallisuuden ensisijaiseksi tehtäväksi määritetään kasvatus terveeseen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Suomessa urheilu -käsitettä on käytetty kuvaamaan kansalaisten vapaa-ajan fyysisiä ja kilpailullisia ponnisteluja. Liikunta-

termi kattaa kaiken fyysisen toiminnan ja liikkumisen. (Hakkarainen ym. 2009, 11–19, Sääkslahti 2015, 131–132, Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiö www-sivut 2008.)

Ensimmäiset liikuntasuositukset alle kouluikäisille julkaisi American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD) vuonna 2002. Niiden mukaan alle kouluikäisten lasten tulisi liikkua omatoimisesti ja ohjatusti yhteensä 180 minuuttia päivässä. Uutena lisäyksenä suositukset antoivat pitkien yhtämittaisten paikallaanolojaksojen rajoitukset. Lasten hereillä ollessa yhtäjaksoinen paikallaanolon ajallinen määrä ei saisi ylittää 60 minuuttia. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on laatinut yhdessä opetusministeriön ja Nuori Suomi ry:n kanssa fyysisen aktiivisuuden suosituksen 7–18-vuotiaille vuonna 2008. Nuorten ja aikuisten liikuntasuositukset ovat periaatteiltaan samanlaisia, niissä korostuvat liikunnan monipuolisuus ja säännöllisyys. Kummatkin suositukset kuvaavat terveyden kannalta riittävän liikunnan vähimmäismäärää. Kun nuori tai aikuinen liikkuu yli suositusten vähimmäismäärän, saavutetaan enemmän terveyshyötyjä, mutta myös vastaavasti liian suuri liikunnan määrä voi koitua terveysriskiksi. Liikkuja tarvitsee riittävästi palautumisaikaa ja unta. (Hakkarainen ym. 2009, 11–19, Sääkslahti 2015, 131–132, UKK-instituutti www-sivut 2008.)

Fyysisen aktiivisuuden suositukset kouluikäiselle sisältävät liikunnan määrän, laadun, toteuttamistavan sekä liikkumattomuuden vaikutuksen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Nämä suositukset ovat kohdistettu kaikille kouluikäisille lapsille ja nuorille terveystieteiden näkökulmasta. Fyysisen aktiivisuuden perussuositukset 7–18-vuotiaille kehottavat kouluikäisiä liikkumaan vähintään yhdestä kahteen tuntiin päivässä monipuolisesti ikään sopivalla tavalla. Kokonaisliikuntamäärästä systemaattista harjoittelua tulisi olla noin puolet ja muu liikuntamäärä koostuu hyötyliikunnasta, peleistä ja leikeistä. Systemaattinen harjoittelu voi olla myös hauskaa ja leikinomaista. Lapset ja nuoret kykenevät helposti lyhytkestoiseen intervallityyppiseen harjoitteluun, mutta pitkäkestoisia ja rasittavia harjoituksia on syytä välttää. Liikuntasuositukset kehottavat välttämään yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja. Liiallinen istuminen huonontaa kouluikäisen terveyttä. Liikkumattomuuteen liittyy useita eri riskejä, esimerkiksi sairastuminen tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Viihdemedian

eli ruutuajan ääressä saa olla päivittäin maksimissaan kaksi tuntia. (Hakkarainen ym. 2009, 11–19, Sääkslahti 2015, 131–132, UKK-instituutti www-sivut 2008.)

Liikunnan määrä on muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana niin, ettei liikunta sisälly enää merkittävästi jokaisen kouluikäisen päivään. Vaikka kyselytutkimuksien mukaan niin sanotun varsinaisen liikunnan harrastaminen ei ole vähentynyt, arkipäivään kuuluvan liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden määrä on ollut tutkimusten mukaan laskussa. Lapset ja nuoret ovat lihoneet ja heidän fyysinen kuntosensa on huonontunut, mikä johtaa tulevien työikäisten kansanterveyden ja työkyvyn heikkenemiseen tulevaisuudessa. Kouluikäisten riittävän liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi tarvitaan paljon valtion resursseja. (UKK-instituutti www-sivut 2008.)

Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden tulee sisältää useita, vähintään kymmenen minuuttia kestäviä liikunnan jaksoja. Näiden jaksojen aikana tulee sydämen sykkeen ja hengityksen kiihtyä ainakin jonkin verran. Hyviä esimerkkejä tällaisesta fyysisestä aktiivisuudesta ovat reipas kävely, pyöräily ja juokseminen. Reipas liikunta saa aikaan terveellisiä muutoksia ja vaikutuksia elimistössä, kuten esimerkiksi kehittää kestävyyskuntoa ja edistää sydämen terveyttä. Monipuolinen liikunta edesauttaa hermostollista kehitystä ja vahvistaa lapsen tiedollisten taitojen oppimista. Lapsen fyysisen aktiivisuuden määrä koostuu useasti liikuntatuokioista, välitunneista, leikeistä ja harrastuksista. Liikunnan tulee olla hauskaa sekä tuottaa lapsille iloa ja elämyksiä. Tämä toteutuu, kun liikunta toteutetaan lasten näkökulmasta ja heidän ehdoillaan. (Hakkarainen ym. 2009, 23–26, UKK-instituutti www-sivut 2008, Zimmer 2002, 12–16.)

Elämän yksi perusilmiöistä on liikkuminen, josta ihminen on olennaisesti riippuvainen. Liikunnallinen kehitys alkaa jo varhain äidin kohdussa. Lapsen liikunnan edistämisen vaikuttavimpia tekijöitä ovat koulut, vanhemmat, kunnan liikuntamahdollisuudet sekä harrasteryhmät. Ympäristötekijöistä perhe vaikuttaa eniten lasten liikunnan sosiaalistumiseen liikuntaharrastusten parissa. Perheen tarjoamasta kulttuurinen ja taloudellinen pääoma vaikuttavat liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Vanhempien liikunta-aktiivisuus ja osallistuminen vaikuttavat myönteisesti lasten liikunta-aktiivisuuteen. (Hakkarainen ym. 2009, 23–26, UKK-instituutti www-sivut 2008, Zimmer 2002, 12–16.)

Vanhempien vaikutus voi näkyä monella eri tavalla lapselle. Se voi olla rohkaisua, sosiaalisen tuen osoittamista, toimimista mallina lapselle, hyväksyvää asennetta liikuntaa kohtaan, ohjeiden antamista ja opettamista. Vanhemmat mahdollistavat lasten harrastamisen maksamalla harrastemaksuja ja kuljettamalla lasta kauempana oleviin harrastuksiin. Nykyään harrastustoiminta aloitetaan nuoremmalla iällä ja harrastamisen eri liikuntamuodot vaihtelevat aikaisempaa enemmän. (Hakkarainen ym. 2009, 23–26, UKK-instituutti [www-sivut 2008](#), Zimmer 2002, 12–16.)

Liikunta-aktiivisuudessa on huomattavissa jonkin verran eroja asuinpaikan mukaan. Erot ovat selvimmät urheiluseurojen järjestämässä liikuntapalveluissa ja -paikkojen saavutettavuudessa ja esteettömyydessä, mikä mahdollistaa liikunnan mahdollisuuden kaikille. Vuodenajat vaikuttavat liikuntalajien toteutukseen, kouluikäiset liikkuvat eniten keväällä ja kesällä. Lapsen hyvinvointia ja kasvua tukevaan fyysiseen huolenpitoon ja hoivaan kuuluu merkittävästi fyysisesti turvallinen kasvuympäristö, riittävä hygieniakasvatus sekä siihen liittyvä monipuolinen sairauksien ehkäisy. (Sääkslahti 2015, 25, UKK-instituutti [www-sivut 2008](#).)

Liikunnan monipuolisuus lapsilla on perustaitojen oppimisen ehto. Lapsen ja nuoren liikunnallista kehitystä ei voida erottaa muusta lapsuuden kehityksestä. Lapsen kehitykseen vaikuttavat hermoston, eri aistien, liikunta- ja tukielimistön sekä lapsen tiedollinen ja tunne-elämän kehittyminen. Osa lapsuuden liikunnallisesta kehityksestä tapahtuu useimmiten pelkästään kypsymisen ansiosta. Motoriset perustaidot ja erityistaidot vaativat lapselta runsaasti monipuolisia liikuntamuotoja ja harjoituksia useamman kerran peräkkäin. (Harju 2011, 189–190, Hiltunen 2001, 91–96, UKK-instituutti [www-sivut 2008](#).)

Alakouluikäisenä fyysinen kasvu on jatkuvaa, mutta suhteellisen tasaista ja siksi lapsi kehittyy liikunnassa nopeasti ja oppii uusia taitoja helposti. Alakouluikäinen tarvitsee runsaasti liikuntamahdollisuuksia päivän mittaan purkaakseen liikkumistarvettaan ja kehittääkseen luuston rakennetta. Liikunnan tärkeyttä ja merkitystä luuston kunnolle ei voida liikaa korostaa. Luun tiheyden pieneneminen vanhemmalla iällä riippuu paljon siitä, miten vahvaksi luusto on muodostunut ja kehittynyt lapsuudessa. Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa tulisi olla vähintään

kolme kertaa viikossa. Liikuntamuotojen tulisi sisältää hyppyjä, vääntöjä ja tärähdyksiä, koska ne tehostavat luumassan lisääntymistä koko kasvuiän ajan. Säännöllinen liikunta on perusta nivelrustojen kuormituskestävyyden kehittymiselle. Liikunta lisää myös tukirakenteiden, kuten jänteiden, nivelkapseleiden ja nivelsiteiden vahvistumista. Nivelten ja tukikudosten liikkuvuus kehittyy eniten 11–14-vuotiaana. Liikunta lisää hengitykseen osallistuvien lihasten toimivuutta, vaikka varsinainen liikunta ei kasvata hengityselinten kokoa. Sydänlihaksen kasvu, supistusvoima ja iskutilavuus tehostuvat liikkussa. Liikunta saa aikaan myös verisuoniston lisääntyneen tiheyttä ja paikallisten verisuonten säätelyä. (Harju 2011, 189–190, Hiltunen 2001, 91–96, UKK-instituutti [www-sivut](#) 2008.)

Kouluikäisten lasten lihaskunnan vahvistaminen tulisi aloittaa hyvissä ajoin ennen murrosikää, harjoitellen suoritustekniikkaa ja hyödyntämällä kehon omaa painoa. Lihaskuntaa ja nivelten liikkuvuutta kehittäviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi lihaskuntoliikkeet, kuntosaliharjoittelu, jumppa ja aerobic. Kudosten ja elinjärjestelmien kasvu ja kehitys noudattavat lähes aina tietynlaista biologista järjestystä. Kasvun ja kehittymisen nopeus vaihtelee ravitsemuksen, perimän ja ympäristöärsykkeiden mukaan. Liikkumiseen tarvittava lihasmassa lisääntyy lapsuuden kasvun aikana tasaisesti. (UKK-instituutti [www-sivut](#) 2008.)

Lasten ja nuorten liikkumisen päätehtävänä on opettaa ja tukea lasta liikkumaan monipuolisesti. Lapsi on luotu liikkumaan ja nauttimaan liikunnallisesta elämästä. Liikunta tukee fyysistä kasvua ja kehitystä monella eri tavalla. Kognitiivinen kehitys on tiedon hankintaan liittyviä taitoja, kuten havaitsemista, muistamista, ymmärtämistä, ongelmanratkaisua, ajattelua sekä toiminnansuunnittelua. Liikuntaan perustuva motorinen toiminta edellyttää myös kognitiivista toimintaa, kuten toiminnansuunnittelu ja havainnointi omasta kehosta ja ympäristöstä. Lapsen liikkussa kognitiiviset toiminnot väistämättä kehittyvät ja muuttavat muotoaan taitojen kehittyessä. Motorinen kehitys kestää läpi elämän, jonka seurauksena lapsen taito omatoimiseen liikkumiseen monipuolistuu ja kehittyy. Motorisen kehityksen nopeus on yksilöllistä. Lapset tarvitsevat kehittyäkseen runsaasti harjoituksia ja toistoja päivittäin. Motorisia perustaitoja ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen, heittäminen, kiinniottaminen ja hyppääminen. Motoristen perustaitojen omaksumisessa on sukupuolten välisiä eroja. Pojat ovat parempia juoksemisessa, pituushypyssä ja pallon heitossa, kun taas vas-

taavasti tytöt ovat parempia hienomotoriikassa ja tarkkuutta vaativissa taidoissa. (Hiltunen 2001, 100–103, UKK-instituutti www-ivut 2008.)

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella on paljon myönteisiä vaikutuksia. Tämän lisäksi liikunta tukee erityisesti lapsen sosioemotionaalista kehitystä. Liikuntaa pidetään tehokkaimpana sosiaalisen ja eettisen kasvun välineenä. Liikunta eri muodoissa tarjoaa paljon mahdollisuuksia ihmisten väliseen kanssakäymiseen, toisten kanssa työskentelyyn ja uusien ystävyysuhteiden luomiseen. Liikkuessa lapsi käyttää runsaasti ilmaisullisia, esteettisiä ja luovuutta edistäviä elementtejä. Liikuntakasvatus voidaan lukea myös osaksi kulttuuri- ja taidekasvatusta, mikä heijastuu myös harrastettavissa liikuntalajeissa. (Sääkslahti 2015, 141–143, UKK-instituutti www-ivut 2008.)

4.1.3 Ravitsemus

Kouluikäiset lapset tarvitsevat monipuolista ruokaa jaksamisen, kasvun ja kehityksen tukemiseksi. Kouluikäisen lapsen terveellisen ravitsemuksen peruste koostuu lautas-mallista, säännöllisestä ateriarytmistä ja terveellisistä välipaloista. Lapsuudessa opitut ruokailutavat luovat pohjan aikuisiän ravitsemuskäyttäytymiselle. Lapsen olisi hyvä oppia omaksumaan kaikin puolin terveyttä edistävät ruokailutottumukset ja asenteet ruokailujen suhteen. Omaksuessaan hyvät ruokailutottumukset nuorena, liikunnallinen lapsi saa hyvät eväät energiseen elämään ja samalla mahdollistaa menestyksen jopa kilpaurheilijan uralle. Aktiivisen lapsen on hyvä löytää itsellensä sopiva ateriarytmi ja kiinnittää huomiota riittävään ja monipuoliseen ravitsemukseen päivän mittaan kotona ja koulussa. Ateria-ajat ja -tottumukset ovat kulttuurisidonnaisia ja yksilöllisiä. Säännöllinen ateriarytmi hillitsee näläntunteen, suojaa hampaita reikiintymiseltä ja pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena. Lapsi kaipaa kunnollisia aterioita ja välipaloja napostelun ja virvoitusjuomien sijasta. Kouluikäisen lapsen ravitsemussuositukset suosittelevat lapsen syövän viisi ateriaa päivässä säännöllisesti. Kasvien ja vihannesten osuuteen aterioilla on hyvä kiinnittää huomiota, jotta niiden suositukset toteutuvat päivittäin. Lasten ravinnontarve vaihtelee iän ja koon mukaan. Kasvukäyrä, lapsen kunto ja vireys kertovat siitä saako lapsi riittävästi ruokaa. (Ilan-

der 2010, 9, MLL www-sivut 2015, Rinta 2015, 152–155, THL laitos www-sivut 2014, UKK-instituutti www-sivut 2008, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Maailmalla tehdään vuosittain tuhansia erilaisia tutkimuksia ravitsemuksesta. Tutkimuksia liikuntaravitsemuksesta on tehty 1940-luvulta lähtien. Tutkimuksien avulla tiedetään sanoa melko luotettavasti liikuntaravitsemuksen peruseräpäät. Tutkimustiedon avulla on koottu yhteen ravitsemussuositukset. Suomalaisten ruokatottumuksia ja ruoan käyttöä tutkitaan monissa tutkimuksissa. Ruoankäyttötutkimuksista tunnetuin on Finravinto-tutkimus. Suomen kansalaisille on laadittu ravitsemussuositukset valtion ravitsemusneuvottelukunnan toimesta, jotka pohjautuvat uusimpiin pohjoismaisiin ravitsemussuosituksiin. Suomalaisten ravitsemussuositusten laadinnassa on otettu huomioon viimeisimmät tiedot suomalaisten ruoankäytöstä, ravintoaineiden saannista ja niiden vaikutuksesta väestön terveyteen sekä ruokakulttuuriin. (Hasunen ym. 2004, 17–50, Rinta 2015, 60, 152–155, VRN 2014.)

Ravitsemussuosituksilla pyritään vaikuttamaan ennaltaehkäisevästi kansanterveyteen. Suositukset ovat perusta ruoka- ja ravitsemuspolitiikallamme. Ravitsemussuositukset ovat tarkoitettu käytettäväksi erityisesti ruokapalveluiden suunnittelussa, elintarvikkeiden kehitystyössä, ravitsemusopetuksessa ja kasvatuksen perusaineistona. Tällä hetkellä suomalaisten suosituksissa on merkittävä osuus ruokavalion kokonaisuudella ja terveyden välisillä suhteilla. Suomalaisten ruokavalintojen tueksi on kehitetty ruokakolmio ja lautasmalli. Terveyttä edistävää ruokavaliota helpottamaan kehitetyt ruokakolmio ja lautasmalli on toteutettu avuksi ymmärtämään ruokavalion kokonaisuutta. Ruokavalinnoissa ei tarvitse kuitenkaan pyrkiä täydellisyyteen saavuttaakseen terveellisen ruokavalion tavoitteet. Liian terveellinen syöminen saattaa johtaa häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen ja liian vähäiseen energian saantiin päivittäin. (LIITE 1) (Hasunen ym. 2004, 17–50, Rinta 2015, 60, 152–155, VRN 2014.)

Suomalaiset ravitsemussuositukset on tarkoitettu koko Suomen väestölle. Maailmalta löytyy kaksi kattavampaa ravitsemussuositusta suunnattuna urheilijoille ja aktiivisille liikkujille. Kuntoliikkujille ei ole tehty laadukkaita ruoankäyttötutkimuksia Suomessa, kun taas urheilijoille ja aktiiviliikkujille on tehty Olympiakomitean teettämänä. Suositukset ovat julkaisseet International Society of Sports Nutrition (ISSN) ja pohjoisamerikkalaiset ravitsemusyhdistyksen (American Dietetic Association, American

College of Sports Medicine ja Dietitians of Canada). Urheilua harrastavista lapsista ja nuorista on vain vähän tutkimustietoa, mikä on estänyt tätä kohderyhmää koskevien ravitsemussuositusten laatimisen suomalaisille nuorille. Suositusten puuttuminen ei kuitenkaan aiheuta suurta ongelmaa, sillä hyvä ja monipuolinen syöminen ovat aivan samanlaiset iästä sekä liikkumisen määrästä riippumatta. Nuoren on kuitenkin noudatettava tavallista tunnollisemmin ruokailusuositusten mukaista ravitsemusta. Ravintoaineiden tarve ja suositeltava ruokavalio vaihtelee terveydentilan mukaan. Saantisuosituksissa huomioidaan, että ravintoaineiden tarve vaihtelee eri ihmisten välillä. Ravitsemussuositukset sopivat usein sellaisinaan eri kansansairauksia sairastaville, esimerkiksi diabeetikoille ja toimivat apuna sairauksien ravitsemushoitoa suunniteltaessa. On luotettavaa tutkimusnäyttöä siitä, että ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio edistää terveyttä ja vähentää lukuisien sairauksien riskiä. Ravitsemuksella on erityisesti tärkeä merkitys raskausaikana, imeväisiässä ja lapsuudessa, jonka aikana kudokset kehittyvät ja kasvavat. Ravitsemussuositukset eivät kuitenkaan koske ihmisiä, joilla ravintoaineiden tarve on selvästi muuttunut, esimerkiksi imeytymishäiriö. (Hasunen ym. 2004, 17–50, Ilander 2010, 13–14, Rinta 2015, 60, VRN 2014.)

Ravitsemussuosituksia annetaan ruuasta ja eri ravintoaineista. Ravintoainesuosituksilla tarkoitetaan kivennäisaineiden, energian, energiaravintoaineiden ja vitamiinien saantisuosituksia. Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää suuren määrän kasvikkunnan tuotteita, kuten kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja, perunaa ja täysjyväviljaa. Myös merkittävä sisältö ruokavaliossa on kalan, kasviöljyn, pähkinöiden, siementen sekä rasvattomien ja vähärasvaisten maitotuotteiden osuudella. Kala, liha ja kananmuna ovat tärkeitä proteiinien lähteitä. Nämä sisältävät erityisesti monitydyttämättömiä rasvoja, D-vitamiinia ja hyvin imeytyvää rautaa. Erityisesti tulisi kiinnittää huomiota kalan merkitykseen ruokavaliossa. Kalaa kannattaisi nauttia kahdesta kolmeen kertaa viikossa, huomioiden Eviran antamat ohjeistukset koskien lapsia ja raskaana olevia sekä imettäviä naisia. Nesteitä ihmisten tulisi nauttia päivässä 1-1,5 litraa ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Nesteen tarve on jokaisella yksilöllinen, siihen vaikuttaa muun muassa fyysinen aktiivisuus ja ikä. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää, vettä tai kivennäisvettä. Yksittäiset ruoka-aineet, kuten suolan käyttö, eivät edistä tai heikennä terveyttä vaan ruokavalion kokonaisuus ratkaisee. Ruokasuositusten mukainen ruokavalio, joka on monipuolinen ja tasapainoi-

nen, kattaa pääsääntöisesti ruoka-aineiden tarpeen. Tutkimusten mukaan suomalaisen ruokavalion keskeisiä ongelmia ovat rasvojen ja hiilihydraattien huono laatu ja eräiden yksittäisten ruoka-aineiden puutteellinen saanti. (Hasunen ym. 2004, 17–50, Ilander 2010, 13–14, Rinta 2015, 60, VRN 2014.)

Ravitsemuksella on merkitys lapsen koulumenestykselle. Tutkimuksien perusteella liikunnan harrastaminen, ruokailutottumukset ja koulumenestys ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Tutkimukset kertovat, että säännöllisyys ateriarytmisissä ja kouluruokailussa sekä riittävän unen määrän turvaaminen lisäävät lasten koulumenestystä. Lasten syötyä säännöllisesti ja rytmitetysti päivän mittaan, lapset ovat saavuttaneet parempia tuloksia keskittymisessä opetukseen koulupäivän aikana. Lasten itsetunto ja mielenterveys ovat myös sidoksissa ravitsemukseen ja painoindeksiin, esimerkiksi ylipainoisilla ikätovereilla on enemmän itsetunto-ongelmia. (Ilander 2010, 18.)

4.2 Aikaisemmat tutkimukset aiheesta

Opinnäytetyön aihepiiri käsittelee terveyden edistämisen näkökulmasta liikuntaa ja ravitsemusta. Teimme systemaattisen haun internetistä, josta havainnoimme aihepiirin olevan ajankohtainen ja tärkeä. Systemaattisessa haussa löysimme useita opinnäytetöitä, tutkimuksia ja hankkeita. Valikoimme haetuista aiheista tuoreimmat tutkimukset, jotka olivat lähellä omaa aiheitamme. Tutkimusten sisältö antoi meille paljon konkreettista tietoa lapsia koskevasta liikunnasta ja ravitsemuksesta, jotka tukivat lasten terveellistä kasvua ja kehitystä. Tutkimuksista saimme paljon toimintamalleja mahdollisen liikuntapäivän toteutukseen. (LIITE 2)

4.2.1 Lasten liikunta

Projektin tarkoituksena oli järjestää 10–16-vuotiaille lapsille ja nuorille liikuntapäivä Kaarisillan yhtenäiskoulussa yhdessä Otsolan nuorisotyön kanssa. Projektin kohdeyhmä koostui Otsolan nuorisotyön lapsista ja nuorista. Projektin tavoitteena oli lisätä lasten ja nuorten mielenkiintoa liikuntaa kohtaan ja motivoida heitä liikkumaan erilaisten liikuntalajien avulla. Lasten ja nuorten antama palaute toteutettiin iPad:lle valmiiseen palautekyselypohjaan. Palautekyselyn tuloksien perusteella liikuntapäivä

innosti heitä liikkumaan yhdessä ja odotukset päivästä ylittyivät. Osallistujat kokivat, etteivät kaikki lajit täyttäneet odotuksia. (Koivunen 2014.)

Riemua ja terveyttä liikuntapäivällä -projektin tarkoituksena oli järjestää liikuntapäivänotteinen päivä Hyvinkään Hakalan koulun oppilaille. Oppilaat olivat iältään 7-12-vuotiaita. Projektin tavoitteena oli tarjota lapsille virikkeellistä liikuntaa, joka kannustaisi lapsia liikkumaan myös jatkossa, koska lapset liikkuvat suosituksiin nähden liian vähän. Liikuntapäivä oli positiivisen luokkahengen tukemista ja yhdessä onnistumisen kokemista. Projektintoteuttajat kokivat aihealueen hyödyllisenä, koska tulevaisuudessa työskentelevät terveellisten elintapojen edistäjinä. Liikuntapäivä sisälsi erilaisia rasteja, joissa oli otettu huomioon lasten ikä sekä kehitystaso. Rastit olivat kestoltaan lyhyitä, mikä edesauttoi osallistujien mielenkiinnon ylläpitämistä. (Halonen & Lindroos 2011.)

Tutkimusraportti käsittelee lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa. Kohderyhmänä oli viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisilla. Raportin tiedot perustuvat Jyväskylän yliopiston toteuttamaan LIITU-tutkimukseen, joka toteutettiin WHO-Koululaistutkimuksen aineistokeruun yhteydessä keväällä 2014. Tutkimukseen vastasi 3071 lasta ja nuorta. Tutkimus on tarkoitus toistaa kahden vuoden välein. Raportti käsittelee lasten ja nuorten liikuntaa kokonaisvaltaisesti. Tutkimuksessa huomioidaan liikunnan määrä, koululiikunta, koettuja liikunnan esteitä, liikkumisympäristöjä, vanhempien merkitys lasten liikunnassa, seuratoiminta ja urheiluvammat. Tutkimustulokset osoittavat, että viidesosa lapsista ja nuorista liikkuu päivittäin suositusten mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Vastaavasti vain viidellä prosentilla lapsista ja nuorista ruutu-aika oli suotavalla tasolla eli rajoittui kahteen tuntiin päivässä. Huolestuttavaa lasten ja nuorten liikkumisessa oli murrosiässä tapahtuva fyysisen aktiivisuuden vähentyminen. Lasten liikkuminen keskittyi vahvasti seuroissa tapahtuvaan liikuntaan. Luokkatason noustessa urheiluseura-aktiivisuus väheni merkittävästi. Tutkimus osoitti, että seuratoimintaan tullaan mukaan entistä nuorempina ja kilpaileminen on edelleen merkittävä osa seuratoimintaa. Monen nuoren motiivina kilpailullisuuden sijaan olivat rento yhdessäolo ja elämyksellisyys. Tutkimuksessa lasten ja nuorten itsearvioima koululiikunnan toteutunut minuuttimäärä ei saavuttanut suosituksia millään luokkatasolla. Eniten liikuntaa oli yhdeksännellä luokalla. Vanhempien tuki nuoren liikuntaharrastuksessa väheni viidenneltä luokalta seitse-

männelle ja edelleen yhdeksännelle luokalle. Ystävien merkitys koettiin liikuntaa edistävänä tekijänä iän myötä. (Kokko & Hämylä 2014.)

4.2.2 Lasten ravitsemus

Projektin tarkoituksena oli laatia opas -lehti lasten lihavuudesta ja terveellisestä ravitsemuksesta Peipohjan koulun ykkös- ja kakkosluokkalaisten oppilaiden vanhemmille. Projektityön tavoitteena on saada vanhemmat tietoisiksi ylipainon lisääntymisestä, sen syistä ja seurauksista sekä lisäksi lisätä tietämystä oikeanlaisesta ravitsemuksesta. Projektissa haluttiin korostaa vanhempien roolia lasten lihavuuden ennaltaehkäisyssä ja ravitsemustottumusten omaksumisessa. Projektin toteutuksen vanhemmat kokivat aiheelliseksi ja tärkeäksi. (Lehtilä 2012.)

Projektin tarkoituksena oli pitää terveystuokio ravitsemuksesta Peipohjan koulun 1-2-luokkalaisille. Projektin tavoitteena oli lisätä lasten tietämystä terveellisestä ruokavaliosta ja saada heidät ymmärtämään ravitsemuksen valintojen vaikutuksien myöhemmässä elämän vaiheessa. Projektin osatavoitteena oli ruokaympyrän käyttöön perehtyminen ja ruoan annoskokoon huomioiminen. Lapset pääsivät osallistumaan terveystuokion toteutukseen keskustelun ja pohdinnan avulla. Opinnäytetyö sai hyviä tuloksia ja palautetta. Opinnäytetyö koettiin ajankohtaisena aiheena. Lapset ottivat käyttöön koulussa lautasmallin mukaisen ruokailun. (Sinivaara 2011.)

Kansallinen lihavuusohjelma 2012–2015 on kansallinen yhteistyöohjelma, jolla pyritään ehkäisemään kansan lihomista ja kääntämään lihomisen kehittyminen laskuun. Ohjelma on kehitetty lihavuutta ehkäisevien ja terveyttä edistävien toimenpiteiden pohjalta. Ohjelma on tarkoitettu kaikenikäisille. Väestön lihominen on lisääntynyt viime vuosikymmenien aikana. Lihomisella on ollut vakavia kansanterveydellisiä ja kansantaloudellisia vaikutuksia. Suomessa lihavuus on yleisempää kuin muissa Pohjoismaissa. Ohjelman tavoitteena on väestön lihomiskehityksen kääntäminen laskuun. Ohjelmassa keskitytään terveelliseen ravitsemukseen ja liikuntaa edistäviin toimintoihin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimaa ohjelmaa tarkkailee kansallinen asiantuntijaryhmä. (THL, Kansallisen lihavuusohjelman ohjelmaryhmä 2013.)

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Projektin tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa Mini-Pitkis liikuntapäivä LiikU ry:n kanssa 7–13-vuotiaille lapsille. Projektin toiminnallisen päivän tavoitteena on saada lapset kiinnostumaan liikunnasta yksin ja yhdessä, tukea lasten terveellistä kasvua ja kehitystä liikkumalla sekä lisätä lasten tietämystä terveellisestä ravitsemuksesta.

Opinnäytetyö aloitettiin syyskuussa 2015 aiheen valinnalla ja yhteistyötahojen taustalla. Tämän jälkeen aloitimme opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittamisen ja opinnäytetyön toteutuksen suunnittelun. Pääsimme arvioimaan ja analysoimaan lokakuussa 2015 syysloman Mini-Pitkis liikuntapäiviä, jolloin toimimme laji- ja ryhmänohjaajina. Aiheseminaari ja suunnitteluseminaari pidettiin syyslukukauden 2015 lopussa. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus suoritettiin kokonaisuudessaan helmikuussa 2016. Tämän jälkeen kirjoitimme opinnäytetyön analyysin ja arvioinnin. Opinnäytetyön raportointiseminaari ja kypsyysnäyte suoritettiin kevätlukukauden 2016 lopussa. Toteutimme opinnäytetyön parityöskentelynä, jolloin kokonaistuntimäärä oli yhteensä noin 800 tuntia, joka sisälsi opinnäytetyöpäivän suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin, teorian sisällön kirjoituksen ja seminaarit. (LIITE 3)

5.1 Opinnäytetyön toteutusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutetaan projektina toiminnallisen opinnäytetyön ohjeistuksen avulla. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Sen tavoitteena on ammatillisen toiminnan kehittäminen, muun muassa ohjeistamalla, opastamalla, toiminnan järjestämisellä tai järjeistämällä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että käytännön toteutus ja raportointi tutkimusviestinnän keinoin yhdistyvät. Toiminnallisen opinnäytetyön tulisi olla työelämälähtöinen, käytännönläheinen, tutkimuksiin pohjautuva sekä oman alan tietojen ja taitojen hallintaa osoittava. Projekti tarkoittaa joukkoa ihmisiä ja resursseja, jotka ovat koottu yhteen jonkin tehtävän suorittamiseksi. Sen vaiheet ovat aloitus, suunnittelu, toteutus ja lopetus. Projektilla on selkeä aloitus- ja päätösajankohta sekä budjetti. (Ruuska 2001, Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvä löytää opinnäytetyölleen toimeksiantaja. Toimeksi annetun opinnäytetyön avulla pystyy näyttämään osaamistaan laajemmin sekä saa mahdollisuuden työllistyä. Tämä mahdollistaa suhteiden luomista työelämään ja kehittää omia työtyöelämätaitoja sekä innovatiivisuutta. Toimeksiantajan ei kuitenkaan tarvitse aina olla työnantaja, vaan se voi olla myös harrastustoiminnan kautta tuleva, esimerkiksi yhdistys, jos opinnäytetyön aihe sopii harrastukseen sekä opiskeltavaan tutkintoon. Jos toimeksiantaja on työnantaja, aiheeksi kannattaa valita jokin työnantajan tarpeisiin liittyvä asia. Opinnäytetöissä on tavoitteena luoda aina jotain uutta alalle, eli tarkoituksena ei ole tehdä samaa, mitä joku on jo aiemmin tehnyt. Projektina tehdyllä opinnäytetyöllä on tilaaja, joka haluaa työn tulevan valmiiksi sovittuna aikana ja sovitulla tavalla. Organisaatio johon projekti tehdään asettaa projektille resurssit ja voimavarat. (Ruuska 2001, Vilka & Airaksinen 2003.)

Kohderyhmä sekä sen rajaaminen ovat opinnäytetyön tärkeitä pohdittavia osa-alueita. On hyvä miettiä, millaista asiaa tai ongelmaa on ratkaisemassa ja keitä se mahdollisesti koskee. Yleisesti kohderyhmää rajataan tai määritetään sosioekonomisen aseman, iän, koulutuksen, ammattiaseman, henkilötason tai työyhteisön aseman perusteella. Kohderyhmä tulee määrittää täsmällisesti, koska esimerkiksi tapahtuman sisällön ratkaisee se, keille idea on suunniteltu. Projektin kohderyhmänä ovat tilaaja sekä loppukäyttäjät, jotka voivat olla yksi sama taho tai eri tahoja. (Ruuska 2001, Vilka & Airaksinen 2003.)

Projektina tehty opinnäytetyö on tavoitteellinen ja kestää tietyn ajan. Projekti täytyy suunnitella, organisoida, toteuttaa, valvoa, seurata ja arvioida tarkasti. (Ruuska 2001, Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisesta opinnäytetyöstä syntyy aina jotain konkreettista tuotosta, joten myös raportissa on käytävä ilmi, mikä konkreettinen asia opinnäytetyöllä saavutetaan ja mitä keinoja sen saavuttamiseksi on käytetty. Tuotoksen tavoitteena on, että se erottuu edukseen muista vastaavanlaisista tuotoksista ja että samanlaista tuotosta ei ole opinnäytetyönä ennen tehty. Kun toiminnallinen opinnäytetyö on jonkin tapahtuman järjestäminen, raportissa tulee kertoa tapahtuman ohjelmasta, ohjelman valintamahdollisuuksista ja ratkaisuksista, joihin on päädytty. Lisäksi tulee mainita tapah-

tuman tiedottamisesta, mahdollisista ilmoittautumisista ja osallistumismaksuista. Projektina tehdyn työn tavoitteita ovat sisältötavoitteet, laatutavoitteet, toteutukselliset tavoitteet, taloudelliset tavoitteet sekä aikataavoitteet. Aikataulun sekä budjetin pitävyys ovat tärkeitä projektin tilaajalle. Tuote, joka valmistuu projektin tuotoksena, kiinnostaa niin tilaajaa kuin myös sen käyttäjää. (Ruuska 2001, Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoitusosuutta kutsutaan opinnäytetyöraportiksi. Raportista selviää mitä, miksi ja miten opinnäytetyötä on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin prosessissa on päädytty. Raportin lisäksi toiminnallisella opinnäytetyöllä on produkti eli tuotos. Produkti saattaa myös sisältää tekstiä. Raportti on julkinen asiakirja ja siitä on hyötyä tulevaisuudessa, koska se antaa asiantuntijoille tietoa ja faktaa sekä ideoita tutkittavasta asiasta. Raportista kirjoitetaan yhtenäinen ja johdonmukainen teksti. Alussa kerätään ja käsitellään aineistoa, sitten sitä karsitaan ja täydennetään tarpeen mukaan sekä viimeistellään. Lähteiden oikeaoppinen merkintä ja tiedon hankkiminen luotettavista lähteistä tulee opetella. Lähteitä voi olla esimerkiksi kirjallisuus, sähköisesti saadut lähteet, multimedia- tai kuvalähteet sekä suulliset lähteet. Faktat tulee esittää faktuina, joten mielipidetekstit on erotettava faktakirjoituksista ja ne on esitettävä sekä merkittävä oikein. Plagiointi eli toisen ajatusten tai tekstin esittäminen omina ajatuksina tai tekstinä on ehdottoman kiellettyä opinnäytetyötä kirjoittaessa ja tämän ehkäisemiseksi on tärkeää muistaa merkitä lähdeviitteet tarkasti. Projektityön raportoinnissa tulee huomioida, kenelle projektista raportoidaan, mitä asioita siitä raportoidaan, milloin asiat raportoidaan, miten asiat raportoidaan ja kuka niistä raportoi. Projektissa tulee huomioida myös kenen työhön projekti vaikuttaa. Projektin lopussa pohditaan projektin toimintaa kokonaisuudessa ja kirjoitetaan loppuraportti. (Ruuska 2001, Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisen opinnäytetyön on täytettävä tutkimusviestinnän asettamat vaatimukset, vaikkei itse opinnäytetyössä käytettäisi varsinaista tutkimusta. Opinnäytetyöraportista selviää miten työn aihe on valittu, tekemisen kohteet, minkälaisia kysymyksiä opinnäytetyössä ratkottiin sekä minkälaisia keinoja tarvittiin niiden ratkaisemiseksi. Lopullinen johdanto opinnäytetyölle kannattaa kirjoittaa opinnäytetyön

ollessa lähes valmis. Johdannossa saa olla useita sivuja sekä alalukuja. (Vilka & Airaksinen 2003.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä arvioidaan työn ideaa, aihepiiriä, ongelman kuvausta, asetettuja tavoitteita, teoreettista viitekehystä ja tietoperustaa sekä kohderyhmää. Toiminnallisessa opinnäytetyössä asetetaan usein tavoitteita, joita ei pystytäkään toteuttamaan. Arvioinnissa on hyvä pohtia minkälaiset tavoitteet jäivät saavuttamatta ja mistä syystä sekä mitkä tavoitteet muuttuivat ja minkä takia. Arviointiin on hyvä kerätä palautetta kohderyhmältä oman palautteen tueksi. Arvioinnissa tulee myös huomioida työn toteutustapa, miten päädyttiin asetettuihin tavoitteisiin ja kuinka niissä onnistuttiin. (Vilka & Airaksinen 2003.)

5.2 Syksyn Mini-Pitkis liikuntapäivän arviointi ja analysointi

Olimme alustavasti arvioimassa ja analysoimassa Mini-Pitkis liikuntapäiviä syyslo-malla. Mini-Pitkis liikuntapäivät toteutettiin Porin urheilutalolla kahtena eri päivänä 21.10. ja 22.10.2015. Mini-Pitkis liikuntapäivät olivat tarkoitettu 7–13-vuotiaille alakoululaisille lapsille. Mini-Pitkis liikuntapäivän tarkoituksena oli saada lapset liik-kumaan, leikkimään, pelaamaan ja ruokailemaan yhdessä muiden lasten kanssa. Ta-pahtuman kesto yhteensä oli 12 tuntia. Liikuntapäivään osallistui noin 200 lasta, jois-ta suurin osa oli poikia. Henkilökuntaan kuului noin 30 henkilöä, joita olivat lajikou-luttajat, ryhmänohjaajat sekä organisaation henkilöstö. Toiminta tapahtui urheiluta-lon sisätiloissa.

Mini-Pitkis liikuntapäivän toiminta koostui seitsemästä lajipisteestä, joista yksi oli ruokailu. Ryhmät oli jaettu ennalta iän ja kaveritoiveiden mukaisesti. Jokaisessa ryhmässä oli noin 20 lasta. Ryhmät liikkuvat koko päivän ryhmänohjaajan johdolla lajipisteeltä toiselle. Ryhmänohjaajan tehtävänä oli ottaa lapset vastaan, toimia apu-laisina lajipisteillä ja pitää huolta lapsista koko päivän ajan. Jokaisella lajipisteellä oli yhdestä neljään ohjaajaa, jotka vastasivat lajin toiminnasta päivän mittaan. Lajikou-luttajat olivat oman lajinsa asiantuntijoita tai harrastelijoita. Lajeina oli muun muassa tempurata, taekwondo, cheerleading, sisäsuunnistus, maahockey, special games,

nyrkkeily ja futsal. Päivän lopuksi lapsille jaettiin ryhmänvetäjien toimesta diplomi, tutustumispassi Porihalliin sekä lippu Porin Ässien jääkiekko-otteluun.

Toimimme ensimmäisenä päivänä ryhmänohjaajien roolissa eri-ikäisten ryhmissä. Petran ryhmä koostui liikuntapäivän nuorimmista liikkujista, noin 7-vuotiaista, kun taas Elinan liikkujat edustivat liikuntapäivän vanhimpia lapsia, jotka olivat iältään noin 12-vuotiaita. Molemmissa ryhmissä meidän lisäksi työskenteli yksi apulaisohjaaja. Otimme vastaan ja kirjasimme ylös ilmoittautuneet lapset sekä pidimme huolta lapsista koko päivän ajan lajipisteiden välillä.

Pohdimme yhdessä ryhmänohjaajien roolin merkitystä ryhmiemme ikäeroja huomioiden. Nuorimmat liikuntapäivään osallistuneet lapset tarvitsivat päivän mittaan apua, tukea ja ohjeistusta huomattavasti enemmän kuin vanhimmat lapset. Sääntöjen ja ohjeistuksen kuunteleminen sekä noudattaminen tuottivat nuoremmilla hankaluuksia. Vanhemmat lapset tiesivät ennalta jo suurimman osan ohjeista, koska olivat olleet Mini-Pitkis liikuntapäivillä useamman kerran, mikä helpotti huomattavasti ryhmänohjaajien työtä. Sukupuolella ei ollut merkittävää vaikutusta lajien onnistumisessa. Lapset viihtyivät Mini-Pitkis liikuntapäivässä ja tykkäsivät lajeista. Jokainen lapsi osallistui jokaiseen lajiin innolla ja lapset antoivat positiivista palautetta liikuntapäivästä.

Toisena päivänä toimimme lajipisteillä, Petra special games -pisteellä ja Elina tempurata-pisteellä. Pisteillä toimi meidän lisäksi koulutetut ohjaajat. Special gamesiin kuului pyörätuolikoripalloa, lattiacurlingia, mahalautailua sekä salibandylaukaisuja. Tempurata koostui erilaisista motorikan taidoista ja tempuista. Lajipisteillä pysyimme vertailemaan iän ja sukupuolen merkitystä lajin toteutuksessa. Lajipisteillä suurin näkyvä eroavaisuus poikien ja tyttöjen välillä oli poikien rohkeus heittäytyä lajiin ja kokeilla uusia lajeja.

Liikuntapäiviin tutustuminen ja ohjaajina toimiminen helpottaa keväällä toteutuvan Mini-Pitkis liikuntapäivän suunnittelua. Syksyn Mini-Pitkis liikuntapäivän toteutuksessa huomasimme erityisesti ohjeiden antamisen merkityksen, rajallisen tilan vaikutuksen ja tarvittavien ohjaajien määrän. Jokaiselle ryhmälle ja ryhmään kuuluville lapsille tulee antaa yksinkertaiset ja yhdenmukaiset ohjeet lajin toteutuksessa. Opin-

näytetyön toteutuksessa tulee kiinnittää huomioita tilan rajallisuuteen, koska syksyn liikuntapäivässä huomasimme samassa tilassa olevien eri lajien tuottavan lapsille keskittymisvaikeuksia ja suoriutumispaineita. Ohjaajia tulee olla riittävästi, koska jokaisella lajipisteellä tulisi olla ainakin yksi apuohjaaja, joka voisi keskittyä yhdenmukaisten ohjeiden noudattamiseen ja valvomiseen sekä tarvittaessa siirtymään sivuun lapsen kanssa, joka esimerkiksi loukkaantuu. Saimme paljon tietoa päivän toteutumisesta ja kokemusta lajiohjaajina toimimisesta. Tiedostamme LiikU ry:n resurssit liikuntapäivän järjestämiseen ja mahdolliset tilat kevään Mini-Pitkisen toteutukseen.

5.3 Kevään Mini-Pitkis liikuntapäivän suunnittelu ja toteutus

5.3.1 Kohderyhmän kuvaus

Kohderyhmämme ovat hiihtoloman Mini-Pitkis liikuntapäivään osallistuvat alakouluikäiset lapset. Kohderyhmämme lapsille ja heidän huoltajilleen on kerrottu etukäteen, että olemme toteuttamassa opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden liikuntapäivässä. Lapset ovat iältään 7-13-vuotiaita tyttöjä ja poikia Lounais-Suomen alueelta. Mini-Pitkis liikuntapäivään osallistuneilla lapsilla ei tarvitse olla ennestään säännöllisiä liikuntaharrastuksia. Lapset voivat osallistua yksin tai yhdessä kavereidensa kanssa kaikkiin lajeihin. Mini-Pitkis liikuntapäivään tulevat lapset on valittu ilmoittautumisjärjestyksessä. Liikuntapäivään otetaan noin 100 lasta.

Opinnäytetyömme ja projektimme kohderyhmänä on Mini-Pitkis liikuntapäivän liikukat. Lapset osallistuvat mielellään ryhmässä tapahtuvaan ohjattuun liikuntaan, joka kehittää erinomaisesti lasten sosiaalisia taitoja. Lapset ovat innokkaita kuulemaan ja oppimaan uusia asioita leikin ja tekemisen kautta, esimerkiksi terveellisestä ravitsemuksesta

Teemme tarkemman arvioinnin ja analysoinnin ainoastaan kahta eri ryhmää hyödyntäen. Ryhmät koostuvat liikuntapäivän nuorimmista osallistujista. Kohderyhmämme tarkemmassa arvioinnissa lapset ovat iältään 7–8-vuotiaita. Valitsimme ikäryhmistä

nuorimmat tarkemman arvioinnin kohteeksi, koska halusimme saada tarkan ja yksiselitteisen arvioinnin liikuntatuokion toteutuksesta.

5.3.2 Liikuntapäivän tuokioiden suunnittelu

Hiihtoloman Mini-Pitkis liikuntapäivä toteutetaan 25.2.2016 Porin urheilutalolla yhdessä LiikU ry:n kanssa. Liikuntapäivän kesto on yhteensä kuusi tuntia. Liikuntapäivään osallistuu noin 100 lasta. Lapset jaetaan etukäteen kuuteen eri ryhmään iän ja kaveritoiveiden mukaisesti. Jokainen ryhmä vuorollaan siirtyy lajipisteeltä seuraavalle ryhmänohjaajan ohjeistuksella.

Liikuntapäivä sisältää kuusi erilaista lajipistettä ja yhteisen ruokailun. Opinnäytetyömme kohdentuu yhden lajipisteen toteutukseen. Lajipisteemme liikuntatuokio koostuu kahdesta eri ohjelmanumerosta, jotka ovat ravitsemusviesti ja sirkustelu (LIITE 4). Toisessa ohjelmanumerossa on sirkustelun lajiohjaaja, joka avustaa meitä sirkustelun ja akrobatian toteutuksessa.

Mini-Pitkis päivän liikuntatuokiomme toteutuksessa huomioimme teorian sisällön merkityksen ja käytimme sisältöä apuna toteutuksen suunnittelussa. Olemme huomioineet kevään suunnitelman toteutuksessa syksyn Mini-Pitkis liikuntapäivän arvioinnin ja analysoinnin tuloksia mahdollistaen parhaan mahdollisen tuotoksen.

Liikuntatuokion aloitamme esittelemällä itsemme ja kertomalla ensimmäisen ohjelmanumeron sisällön. Ensimmäinen ohjelmanumero alkaa yhteisellä ravitsemusviestillä, jossa keskitymme ravitsemuksen yhteen tärkeään osa-alueeseen, lautasmalliin. Ravitsemusviestin toteutukseen olemme varanneet aikaa yhteensä noin 15 minuuttia. Valitsimme lautasmalli-esimerkin keskeisimmäksi oppimistavoitteeksi lapsille, koska lautasmallin oppiminen on jo ensiaskel terveelliseen ja terveyttä tukevaan ravitsemukseen. Ravitsemusviestin tarkoituksena on lasten tiedon lisääminen terveellisestä ruokavaliosta, jossa lapset toteuttavat oikeaoppisen lautasmallin luomisen juoksuviestinä mahdollisimman nopeasti.

Ohjaamme lapset riviin, jonka avulla jaamme lapset kolmeen eri joukkueeseen. Mikäli joukkueiden muodostaminen ei toteudu tasavertaisesti, voimme olla osallisina viestin toteutuksessa. Kerromme yhteisesti jokaiselle ryhmälle selkeästi viestin säännöt sekä vastaamme ravitsemusviestiä koskeviin kysymyksiin. Ravitsemusviestissä jokainen lapsi saa juoksuviestin mukaisesti vuorollaan hakea jonkin lautasmalliin mahdollisesti kuuluvan ruoka-aineen. Kun jokainen lapsi on hakenut ruoka-aineen lautasmalliin ja viestijoukkueet ovat valmiita tehtävässään, on peli päättynyt. Voittajaksi selvää se joukkue, joka on nopeimmin muodostanut oikeaoppisen lautasmallin. Ainoastaan nopeus ei riitä voittamiseen, vaan myös lautasmallin sisältö ratkaisee. Ennen voittajajoukkueen julkaisemista käymme yhdessä läpi lautasmallin oikeanlaisen sisällön. Kun ravitsemusviesti on saatu päätökseen, julkistamme voittajan ja siirrymme toiseen ohjelmanumeroon, joka toteutetaan samassa tilassa. Siirtymävaiheeseen olemme varanneet aikaa noin viisi minuuttia.

Toisessa ohjelmanumerossa toimii meidän apuna Satasirkus ry:n lajiohjaaja. Olemme varanneet toiseen ohjelmanumeroon aikaa noin 25 minuuttia. Toteutamme tilan alkuvalmistelut yhdessä lasten kanssa lajiohjaajan ohjeiden mukaisesti. Alkuvalmistelu sisältää välineiden noutamisen ja järjestämisen paikoilleen liikuntasaliin.

Satasirkus ry:n lajiohjaaja esittelee lajiin osallistuville lapsille itsensä. Kerromme lapsille toisen ohjelmanumeron sisällön. Ohjelmanumero sisältää sirkustemppeja ja akrobatiaa, jotka toteutetaan Satasirkus ry:n välineillä. Olemme valinneet sirkustempuilun ja akrobatian, koska pyrimme kehittämään lasten motorisia ja kognitiivisia taitoja erilaisten harjoitteiden välityksellä. Nämä taidot tukevat liikuntapäivään osallistuvien lasten kasvamista ja kehittymistä.

Lapsille on olemassa kymmeniä erilaisia liikuntalajeja. Halusimme lasten kokeilevan erilaista liikuntaa sirkustemppejen sekä akrobatian muodossa ja saada lapset mahdollisesti kiinnostumaan Satasirkus ry:n harrastetoiminnasta.

Liikuntatuokion lopuksi kokoonnumme yhdessä ryhmän kanssa istumaan ympyrään, jossa on tarkoituksena kysyä loppupalautetta lapsilta suullisesti. Sen jälkeen lapset jatkavat seuraavalle lajipisteelle ryhmänvetäjien johdolla. Tämän jälkeen valmistemme liikuntatuokion seuraavaa ryhmää varten.

Ohjaamme kokonaisuudessaan liikuntatuokion kuudelle eri ryhmälle, jotka on jaettu iän ja kaveritoiveiden mukaisesti. Yhden liikuntatuokion kesto ajallisesti on noin 45 minuuttia, johon on erikseen varattu aikaa siirtymiseen lajipisteeltä toiselle. Jokainen ryhmä tulee vuorollaan osallistumaan jokaiseen eri lajipisteeseen ennalta suunnitellussa järjestyksessä.

5.3.3 Liikuntapäivän tuokioiden toteutus

Toteutimme hiihtoloman Mini-Pitkis päivän liikuntatuokiomme 25.2.2016 Porin urheilutalolla. Liikuntapäivän kesto oli yhteensä kuusi tuntia. Liikuntapäivään osallistui enemmän lapsia, mitä oli suunniteltu. Lapsia oli läsnä liikuntapäivässä yhteensä 107. Lapset jaettiin suunnitelman mukaisesti kuuteen eri ryhmään iän ja kaveritoiveiden mukaisesti. Ryhmän koot vaihtelivat, jokaisessa ryhmässä oli noin 20 lasta. Jokainen ryhmä vuorollaan siirtyi lajipisteeltä seuraavalle ryhmänohjaajan ohjeistuksella. Lajipisteitä päivässä oli yhteensä kuusi, joiden lisäksi oli yhteinen ruokailu.

Opinnäytetyömme toteutus kohdentui yhden lajipisteen toteutukseen Mini-Pitkis liikuntapäivässä. Lajipisteemme liikuntatuokiot koostuivat kahdesta eri ohjelmanumerosta, jotka olivat ravitsemusviesti ja sirkustelu. Toisessa ohjelmanumerossa oli sirkustelun lajiohjaaja Satasirkus rystä, joka avusti meitä sirkustelun ja akrobatian toteutuksessa. Mini-Pitkis päivän liikuntatuokion toteutuksessa olimme huomioineet teorian sisältöä ja käytimme sitä apuna toteutuksen suunnittelussa, esimerkiksi käytimme ravitsemusviestin toteutuksessa apuna Suomen valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimaa lautasmallia.

Ensimmäinen ohjelmanumero oli yhteinen ravitsemusviesti, jossa keskityimme ravitsemuksen yhteen tärkeään osa-alueeseen, lautasmalliin. Ravitsemusviestin tarkoituksena oli lasten tiedon lisääminen terveellisestä ruokavaliosta. Ravitsemusviestin toteutus sujui suunnitelmien mukaisesti. Jokainen joukkue suoriutui ravitsemusviestin lautasmallin toteutuksesta onnistuneesti. Lapset olivat ennestään kuulleet lautasmallista. Lisäsimme lasten tietoa terveellisestä ruokavaliosta ohjeistamalla heitä käyttämään ruokailun yhteydessä lautasmallia hyödyksi ja rajaamaan herkkujen syömistä

esimerkiksi yhteen päivään viikossa. Ravitsemusviestin toteutukseen varattu aika oli riittävä.

Toinen ohjelmanumero oli sirkustelu. Sirkustelu ohjelmanumerossa avusti Satasirkus ry:n lajiohjaaja. Ohjelmanumeron toteutukseen varattu aika oli riittävä. Ohjelmanumero sisälsi sirkustemppeja ja akrobatiaa. Halusimme lasten tutustuvan erilaiseen liikuntaan sirkustelun ja akrobatian muodossa. Sirkustelussa keskityimme akrobatiataitojen kehittämiseen ja sirkustemppejen toteutukseen. Sirkustempuilun ja akrobatian tarkoituksena oli kehittää lasten motorisia ja kognitiivisia taitoja erilaisten harjoitteiden välityksellä tukien liikuntapäivään osallistuvien lasten kasvamista sekä kehittymistä. Hyödynsimme ohjelmanumeron toteutuksessa Satasirkus ry:n välineitä, esimerkiksi akrobatiakortteja, joissa oli erilaisia akrobatiaharjoitteita. Huomioimme liikuntatuokion toteutuksessa eri ryhmien ikätasoa ja kehitystä muuttamalla toimintaa sen mukaisesti. Jokainen ryhmä osallistui sirkustemppejen ja akrobatiaharjoitteiden toteutukseen motivoituneesti ja innokkaasti. Jokaisen ryhmän lapset yllättyivät sirkustemppejen ja akrobatian haastavuudesta, joka joillakin lapsilla esiintyi turhautumisena ja luovuttamisena. Jokainen ryhmä tarvitsi välitöntä ohjeistusta ja tukea harjoitteiden toteutumiseen, mikä ei esiintynyt ongelmana meille, koska olimme ennakoineet riittävät resurssit ohjaajien suhteen.

5.3.4 Tuokioiden arviointi

Toteutamme opinnäytetyömme arvioinnin monipuolisesti hyödyntäen välitöntä suullista palautetta, videointia sekä sähköistä palautekyselyä. Pyydämme liikuntatuokion loputtua osallistuneilta lapsilta välittömän suullisen palautteen liikuntatuokion toteutuksesta. Pidämme välitöntä suullista palautetta tärkeänä osana projektin tuotoksen arviointia, koska lapset muistavat silloin parhaiten liikuntatuokion sisällön.

Videointi toteutetaan kahdelle eri ryhmälle, jotka on päätetty etukäteen. Nämä ryhmät muodostuvat liikuntapäivän nuorimmista osallistujista. Valitsimme nämä ryhmät tarkempaan arviointiimme, koska nuorimmat liikkujat antavat monipuolisen kuvan kehityksen merkityksestä sekä vaikutuksesta liikuntalajien toteutuksessa. Liikuntatuokioiden videoinnissa hyödynnetään ulkopuolista ihmistä. Käytämme videointia

tarkemman arvioinnin ja analyysin apuna projektin tuotoksen arvioinnissa sekä pohdinnassa. Tämän jälkeen videomateriaali tuhotaan.

Liikuntapäivän toteutuksen jälkeen tuotamme yhteistyössä LiikU ry:n kanssa sähköisen palautekyselyn Mini-Pitkis liikuntapäivään osallistuvien lasten huoltajille. Suunnittelemme palautekyselyn sisällön yhdessä opinnäytetyön yhteistyökumppanin kanssa. Palautekyselyn toteutamme lähettämällä lasten vanhemmille sähköpostin, jossa on internet-sivuston osoite palautteen antoa varten (LIITE 5). Arvioimme toteutuksessa kerätyn aineiston avulla yhdessä projektin tuotoksen tuloksen.

Hyödynsimme liikuntatuokion arvioinnissa ja analysoinnissa jokaista ryhmää heti tuokioiden jälkeen. Saimme lapsilta positiivista palautetta liikuntatuokion jälkeen. Lapset innostuivat erilailla toteutetusta juoksuviestistä ja sirkustelu-lajin monipuolisuudesta. Olemme tyytyväisiä liikuntatuokioiden tuotokseen.

Videomateriaalin tuotos koettiin hyödyllisenä, koska saimme sen avulla paljon tietoa onnistumisestamme. Videointi antoi apua tarkemman analyysin toteuttamiselle, mikä edesauttoi meitä huomioimaan taitojamme ryhmänvetäjänä toimimisena. Saimme konkreettisesti videon avulla nähdä toteutuksemme tuloksen, mikä olisi saattanut olla vaikeaa ilman videointia.

Sähköiseen palautekyselyyn vastanneita oli prosentuaalisesti 35,5 %. Sähköisen palautekyselyn tuloksien yhteenvedon toteutti yhteistyökumppanimme. Sähköiseen palautekyselyyn vastanneiden lasten ja vanhempien kommentit liikuntapäivän kokonaisuudesta ja projektimme liikuntatuokiosta olivat monipuolisia sekä rakentavia. Tulokset kertoivat, että suurin osa lapsista harrasti pääsääntöisesti liikuntaa urheiluseuroissa. Lapset liikkuivat keskimäärin seitsemän tuntia viikossa. Vastanneiden lasten huoltajat kertoivat edistävänsä lapsensa terveellistä ruokavaliota kotiruualla ja rajamalla herkkujen syöntiä yhteen kertaan viikossa. Vastanneet olivat tyytyväisiä liikuntapäivän ja -tuokion viihtyvyyteen sekä terveyttä edistävään kasvatukseen ja kehityksen tukemiseen. Tuloksista kävi ilmi, että lähes jokainen lapsi aikoo osallistua uudelleen Mini-Pitkis liikuntapäivään ja vanhemmat suosittelevat lämpimästi liikuntapäivää myös muille lapsille.

5.4 Projektin resurssit ja riskit

Opinnäytetyön ajallisiksi resursseiksi oli suunniteltu käytettäväksi yhteensä 800 tuntia, joka sisälsi opinnäytetyön aloittamisen, suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin sekä seminaarit. Opinnäytetyömme yhteistyössä toimii LiikU ry:n työntekijät ja vapaaehtoiset ohjaajat, jotka ovat kouluttautuneet LiikU ry:n toimesta. Helmikuun liikuntapäivän henkilöstö on tietoinen koko projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Lisäksi liikuntapäivään osallistuu lajikouluttajia, jotka ovat oman lajipisteensä asiantuntijoita tai harrastelijoita. Liikuntapäivä toteutetaan LiikU ry:n toimesta varatussa tilassa, joka on suunniteltu pidettävän Porin urheilutalolla.

Liikuntapäivän ravitsemusviestiin tarvittavat välineet olemme suunnitelleet ja tehneet itse omakustanteisesti. Toisena ohjelmanumerona on sirkustempuilua, joka toteutetaan Satasirkus ry:n avustuksella pientä rahallista korvausta vastaan. Rahallisen korvauksen yhteismääräksi sovittiin 180 euroa, joista meidän osuudeksemme jäi 90 euroa ja LiikU ry:n osuudeksi sovittiin 90 euroa. Rahallinen korvaus sisälsi koulutetun lajiohjaajan osallistumisen ja tarvittavien välineiden vuokrauksen Satasirkukselta. Emme hakeneet meidän osuudellemme erillistä sponsorointia, koska mielestämme on hienoa olla mukana toteuttamassa ikimuistoista liikuntapäivää lapsille ja nuorille. Toteutimme meidän osuuden maksun puoliksi yhteisymmärryksessä, eli molempien osuus oli 45 euroa. Sirkustempuiluun tarvittavat välineet tulevat Satasirkus ry:ltä. Videointi toteutetaan omilla välineistöllä ja kuvaajana toimii vapaaehtoinen henkilö. Lajipisteiden läheisyydessä on saatavilla hätäensiaputarvikkeita mahdollisten loukkaantumisten varalta. (LIITE 3)

Opinnäytetyömme sisältää paljon erilaisia riskejä, joita ei ole mahdollista etukäteen ennakoida. Pidämme opinnäytetyötä suunniteltaessa tärkeänä aikataulua, tavoitteiden saavuttamista ja ennalta pohdittua riskien välttämistä. Opinnäytetyömme riskejä ovat oma, ohjaajien tai osallistujien sairastuminen tai äkillinen poisjääminen Mini-Pitkis liikuntapäivästä. Myös laitteiden ja materiaalien rikkoutuminen ovat riskejä. Olemme varmistaneet itsemme tai ohjaajien sairastuessa resurssien riittävyyden. Olemme myös suunnitelleet laitteiden ja materiaalien rikkoutuessa mahdollisen korvaavan vaihtoehdon.

Yksi suurimmista haasteista liikuntatuokion pitämisessä on toimiva lasten ryhmädynamiikka ja oma auktoriteettimme toimia ohjaajina. Mikäli lapset toimivat vasten sääntöjä, voimme tarvittaessa jakaa ryhmän puoliksi ja rauhoittaa tilanne työskentelemällä kahdessa eri ryhmässä.

LiikU ry toteuttaa yleiset turvallisuus- ja pelastussuunnitelmat, jotka pohjautuvat Porin Urheilutalon henkilökohtaisiin turvallisuusasiakirjoihin. Jokainen lajipisteen toteuttaja huolehtii riskien kartoituksen ja riskien hallinnan. Olemme laatineet omalle lajipisteellemme turvallisuussuunnitelman mahdollisten riskien minimoinniksi ja ennaltaehkäisyksi. (LIITE 6)

6 PROJEKTIN TUOTOS

Toteutimme projektin yhteistyössä Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa. Yhteistyömme sujui LiikU ry:n kanssa suunnitelmien mukaisesti. Saimme työskennellä ja toteuttaa liikuntatuokiomme omien ideoiden pohjalta.

Mini-Pitkis liikuntapäivä toteutettiin 25.2.2016 Porin urheilutalon sisätiloissa. Liikuntapäivän kesto oli kuusi tuntia yhteensä. Liikuntapäivä sisälsi kuusi erilaista lajipistettä ja yhteisen ruokailun. Liikuntapäivän lajipisteitä olivat esimerkiksi salibandy, jousiammunta ja kidsmove.

Liikuntapäivään osallistui yhteensä 107 lasta. Liikuntapäivään osallistujat jaettiin kuuteen eri ryhmään iän ja kaveritoiveiden mukaisesti. Jokaisessa ryhmässä oli ryhmänohjaaja, joka huolehti ryhmän siirtymisestä lajipisteeltä toiselle. Ryhmät saivat vuorollaan tutustua eri lajipisteisiin, jotka sisälsivät erilaisia liikuntalajeja.

Projektin tuotoksena olimme suunnitelleet liikuntapäivään yhden lajipisteen. Jokainen ryhmä vuorollaan osallistui lajipisteellemme. Ohjasimme liikuntatuokion kuusi kertaa päivän aikana. Yksi liikuntatuokio kesti kerrallaan 45 minuuttia yhteensä.

Lajipisteemme liikuntatuokio koostui kahdesta eri ohjelmanumerosta, jotka olivat ravitsemusviesti ja sirkustelu. Ensimmäinen ohjelmanumeromme oli ravitsemusviesti, jonka tarkoituksena oli toteuttaa lautasmalli juoksuviestinä. Ravitsemusviestin tarkoituksena oli lasten tiedon lisääminen terveellisestä ruokavaliosta. Jokainen ryhmä vuorollaan suoriutui ravitsemusviestin toteutuksesta kiittävästi. Suurimmalle osalle ravitsemusviestin lautasmalli oli jo ennestään tuttu koulusta ja kotoa. Painotimme ensimmäisen ohjelmanumeron lopussa terveellisen ravitsemuksen merkitystä ja lautasmallin tärkeyttä ruokaillessa. Olimme yllättyneet jokaisen ryhmän tietämyksestä terveellisestä ravitsemuksesta, sillä nuorimmat osallistujat olivat vain seitsemänvuotiaita ja yleensä näin nuorena ravitsemuskasvatus pohjautuu suurimmaksi osaksi perheen yhteisistä ravitsemustottumuksista.

Toisena ohjelmanumerona oli sirkustelu, jossa meitä oli avustamassa Satasirkus ry:n lajiohjaaja. Hyödynsimme ohjelmanumeron toteutuksessa Satasirkus ry:n välineitä, esimerkiksi akrobatiakortteja, jotka sisälsivät erilaisia akrobatiaharjoitteita. Sirkustelussa keskityimme akrobatiataitojen kehittämiseen ja sirkustempujen toteutukseen. Sirkustempuilun ja akrobatian tarkoituksena oli kehittää lasten motorisia ja kognitiivisia taitoja erilaisten harjoitteiden välityksellä. Nämä harjoitteet tukivat liikuntapäivään osallistuvien lasten kasvamista ja kehittymistä. Huomioimme toteutuksessa eri ryhmien ikätasoa ja kehitystä muuttamalla toimintaa sen mukaisesti. Jokainen ryhmä osallistui sirkustempujen ja akrobatiaharjoitteiden toteutukseen motivoituneesti ja innokkaasti. Lapset yllättyivät sirkustempujen ja akrobatian vaikeudesta, joka joillakin lapsilla esiintyi turhautumisena ja luovuttamisena. Lapset tarvitsivat välitöntä ohjeistusta ja tukea harjoitteiden toteutumiseen, mikä ei esiintynyt ongelmana meille, koska olimme ennakoineet riittävät resurssit ohjaajien suhteen.

Liikuntapäivän arvioinnin toteutimme videoimalla kaksi ennalta sovittua liikuntatuokion toteutusta ja kysymällä jokaiselta liikuntatuokioon osallistuneelta ryhmältä välittömän suullisen palautteen. Lisäksi toteutimme sähköisen palautekyselyn liikuntapäivään ja -tuokioon osallistuvien lasten vanhemmille yhteistyössä LiikU-järjestön kanssa.

7 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

Projektin aiheena ja tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa terveyttä edistävä liikuntatuokio Mini-Pitkis liikuntapäivässä 25.2.2016 Porin urheilutalolla. Halusimme saada lapset kiinnostumaan liikunnan ja ravitsemuksen myönteisistä vaikutuksista kasvuun, kehitykseen, oppimiseen, terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Valitsimme tämän opinnäytetyön aiheen, koska halusimme lisätä lasten tietämystä liikunnan ja ravitsemuksen merkityksestä. Projektin kohderyhmänä olivat 7–13-vuotiaat lapset. Projektin yhteistyökumppanina toimi Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry.

Opinnäytetyön toteutusmenetelmänä käytimme projektin menetelmää ja toiminnallisen opinnäytetyön ohjeistusta. Projektin teoria käsitteli liikunnan ja ravitsemuksen merkitystä lasten kasvun ja kehityksen tukemiseksi sekä terveyden edistämiseksi. Projektin teoriaosuuden tuottamiseen löytyi paljon lähdemateriaalia. Projektin aihealueesta oli tuotettu paljon erilaisia tutkimuksia, hankkeita, suosituksia ja kirjallisuutta, jota hyödynsimme opinnäytetyön teoriaosuudessa. Opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittaminen onnistui hyvin sisällöllisesti ja kielipillisesti. Haastavana koimme teoriaosuuden lähteiden merkitsemisen, koska osassa kirjallisuudesta ei ollut selvästi merkitty esimerkiksi kustantajaa ja kustannuspaikkaa.

Opinnäytetyön toteuttaminen projektin menetelmällä ja toiminnallisen opinnäytetyön ohjeistuksen avulla oli mielestämme erittäin opettavainen kokemus. Olemme tyytyväisiä opinnäytetyömenetelmän valinnasta, koska pidämme asiakaslähtöisestä työskentelytavasta, jossa voimme hyödyntää omaa luonnetta ja asenteita työssämme.

Opinnäytetyön prosessin vaiheet suoritettiin onnistuneesti. Prosessin aloitus, suunnittelu, toteutus, lopetus ja seminaarit etenivät aikataulun mukaisesti ja tavoitteellisesti. Aloitimme opinnäytetyön prosessin vaiheet syyskuussa 2015 ja etenimme suunnitelmallisesti keväälle 2016 saakka, jolloin prosessimme valmistui. Prosessin vaiheiden onnistumista edisti opinnäytetyön ajankohtainen ja mielenkiintoinen aihe.

Projektin toteutuksen vaiheet tulivat tutuksi opinnäytetyön aikana, mikä edesauttaa tulevaisuudessa uusien projektien toteuttamisessa, esimerkiksi työelämässä tai opiskeluissa. Olemme kehittyneet ja kasvaneet projektin avulla toimimaan suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti.

Opinnäytetyön projektin liikuntapäivän sisältö- ja aikataulutavoitteet toteutuivat suunnitelmallisesti. Olimme alustavasti arvioimassa ja analysoimassa syysloman Mini-Pitkis liikuntapäiviä, jotka konkretisoivat opinnäytetyön toteutumisen tavoitteita ja liikuntatuokion sisältöä. Hiihtoloman Mini-Pitkis liikuntapäivä onnistui tavoitteiden mukaisesti. Olimme huomioineet ennalta liikuntatuokiota suunniteltaessa liikuntapäivän kohderyhmän ja liikuntatuokion sisältöjen yhteensopivuuden. Kohderyhmän ikätason eroavaisuudet kehityksessä ja kasvussa tuottivat liikuntatuokion toteutuksessa muutoksia. Jouduimme muuttamaan liikuntatuokion sisällön toteutusta eri ikäryhmien mukaisesti. Aikataululliset tavoitteet koimme helppoina, koska olimme motivoituneita ja innostuneita opinnäytetyön toteutuksesta Mini-Pitkis liikuntapäivään. Projektimme resurssit tukivat työmme tulosta. Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry oli kannustava ja avustava yhteistyökumppani, joka auttoi meitä eteenpäin prosessin eri vaiheissa. Teimme yhteistyökumppanin kanssa tiivistä yhteistyötä koko prosessin ajan. Projektin toteutuksen riskejä arvioitaessa toteutimme turvallisuussuunnitelman, joka auttoi meitä liikuntatuokion riskien kartoittamisessa ja mahdollisten tapaturmien ennaltaehkäisyssä.

Projektin tuotoksen arviointi toteutettiin välittömän suullisen palautteen, videoinnin ja liikuntapäivään osallistuvien lasten huoltajille suunnitellun sähköisen palautekyselyn avulla. Sähköinen palautekysely toteutettiin yhteistyössä LiikU ry:n kanssa. Toteutimme projektin arvioinnin moniulotteisesti hyödyntäen erilaisia menetelmiä, joiden avulla koimme projektin tuotoksen arvioinnin helpoksi.

Ammatillinen kehityksemme ja kasvumme saivat tukea koko prosessin vaiheiden ajan. Laajensimme omaa ammatillista tietämystämme erityisesti projektin teoriaa kirjoittaessa, mitä voimme myöhemmin hyödyntää työelämässä. Koimme ammatillista kasvua ohjattaessa eri-ikäisiä lapsia, jotka olivat eri tasoilla kasvun ja kehityksen suhteen. Jouduimme huomioimaan iän ja kehityksen vaikutuksen liikuntatuokioiden toteutuksessa. Koimme ammatillisesti kehittävänä työskennellä eri tahojen kanssa,

esimerkiksi Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n työntekijöiden ja yhteistyökumppanien kanssa.

Koko prosessin onnistumista edisti päätöksemme toteuttaa opinnäytetyö parityöskentelynä. Parityöskentelymme sujui ilman ongelmia ja molemmat osallistuivat tasavertaisesti projektin jokaisessa vaiheessa. Mielestämme oli helpompi suunnitella ja toteuttaa projekti yhteistyössä, koska pystyimme hyödyntämään välittömästi toisen mielipiteitä ja tietämystä.

Meidän mielestämme parannusehdotus seuraavaa projektia ajatellen voisi olla esimerkiksi projektin vaiheiden sisältöön tutustuminen konkreettisesti. Projektin vaiheiden osaaminen ennalta edesauttaa työn tuloksen tavoittelussa. Jälkeenpäin mietittyinä projektin vaiheiden tietämättömyys toi opinnäytetyön toteutukselle paljon erilaisia haasteita. Mielestämme on tärkeää tietää etukäteen opinnäytetyön toteutusmenetelmän periaatteet ennen työn toteuttamista.

Jatkoehdotuksena projektillemme voisi olla kehittää liikuntapäivä ja markkinoida sitä itsenäisesti. Yhteistyökumppani markkinoi ja mainosti liikuntapäivän meidän puolestamme, emmekä vaikuttaneet kohderyhmän valintaan. Seuraavana haasteena voisi olla toteuttaa liikuntapäivä itsenäisesti alusta loppuun.

LÄHTEET

- Ciccarelli, R. 2010. Alakouluikäisen lapsen ylipaino ja kouluterveydenhoitajan valmiudet sen hoidossa. AMK-opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.2.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201101241699>
- Edu www-sivut. 2015. Viitattu 23.2.2016. http://www.edu.fi/kouluikäisen_terveyden_polku/henkinen_ja_sosiaalinen_hyvinvointi
- Ewless, L. & Simnett, I. 1992. Terveyden edistämisen opas. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.
- Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Halonen, S. & Lindroos, S. 2012. Riemua ja terveyttä liikunnasta: Liikuntapäivä Hakalan koulussa. AMK-opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.8.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012101014306>
- Harju, J. 2011. Luusto lujaksi elämäntavoilla. Ehkäise ja hoida osteoporoosia ravinnolla ja liikunnalla. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.
- Hartley-Brewer, E. 2006. Kehu ja kasvata poika. Helsinki: Helmi Kustannus.
- Hartley-Brewer, E. 2006. Kehu ja kasvata tyttö. Helsinki: Helmi Kustannus.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. 2004. Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositukset. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Hiltunen, P. 2001. Liikunnan iloa! : Terveellisen liikunnan opas kaikenikäisille. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Ilander, O. 2010. Nuoren urheilijan ravitsemus – eväät energiseen elämään. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki: Tammi.
- Koivunen, K. 2014. Liikuntapäivä Otsolan nuorisotyön lapsille ja nuorille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.8.2015. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014112116228>
- Kokko, S. & Hämylä, R. 2015. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Viitattu 11.10.2015. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveystalalla. Helsinki: WSOYpro Oy.

Lehtilä, E. 2012. Lasten lihavuus ja terveellinen ravitsemus- opaslehtinen vanhemmille. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.8.2015.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201202102084>

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry www-sivut. 2015. Viitattu 20.8.2015.
<http://www.liiku.fi>

Mannerheimin lastensuojeluliitto www-sivut. 2015. Viitattu 18.11.2015.
<http://www.mll.fi/>

Rinta, M. 2015. Syö liiku kehity. Liikkujan ravitsemus käytännössä. Oulu: Fitra Oy

Ruuska, K. 2001. Projekti Hallintaan. Helsinki: Suomen Atk-kustannus Oy.

Sinivaara, H. 2011. Terveystuokio ravitsemuksesta peruskoulun 1-2-luokkalaisten. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.8.2015.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011112515528>

Sääkslahti, A. 2015. Liikunta varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Telega, R., Välimäki, I., Nupponen, H., Numminen, P., Sääkslahti, A. & Raitakari, O. 2001. Suomalaisten lasten ja nuorten liikunta tänään. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 13/2001. Viitattu 23.2.2016.
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo92364&_dehtihaku_view_article_WAR_dleh_tihaku_p_auth=

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Kansallisen lihavuusohjelman ohjelmaryhmä. 2013. Lihavuus laskuun Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Viitattu: 14.10.2015.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110503/URN_ISBN_978-952-245-948-0.pdf?sequence=1

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos www-sivut. 2014. Viitattu 23.2.2016.
<https://www.thl.fi/>

Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Helsinki: Juvenes Oy; 2014. Viitattu 9.11.2015.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.2.pdf

Urho Kekkonen Kuntoinstituuttisäätiö www-sivut. 2008. Viitattu 2.11.2015.
http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Tammi.

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

Zimmer, R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Hämeenlinna: Karisto Oy.

LIITE 1



Ruokakolmiomalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta [www-sivut](http://www.sivut.fi) 2014).



Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta [www-sivut](http://www.sivut.fi) 2014).

LIITE 2

SYSTEMAATTISEN HAUN TULOKSET

Nuoret liikunta

Hakusanalla nuoret liikunta on Theseuksen mukaan Satakunnan ammattikorkeakoulussa tehty 82 opinnäytetyötä, jotka käsittelevät nuorten liikuntaa. Kun taas, koko Suomen ammattikorkeakoulussa opinnäytetöitä on tehty 5832.

Lapset liikunta

Hakusanalla lapset liikunta on Theseuksen mukaan Satakunnan ammattikorkeakoulussa tehty 133 opinnäytetyötä, jotka käsittelevät lasten liikuntaa. Kun taas, koko Suomen ammattikorkeakoulussa opinnäytetöitä on tehty 6395.

Liikuntapäivä lapsille

Hakusanalla liikuntapäivä lapsille on Theseuksen mukaan Satakunnan ammattikorkeakoulussa tehty neljä opinnäytetyötä, jotka käsittelevät lapsille suunnattuja liikuntapäiviä. Kun taas, koko Suomen ammattikorkeakouluissa opinnäytetöitä on tehty 57.

Lapsi ravitseminen

Hakusanalla lapsi ravitseminen on Theseuksen mukaan Satakunnan ammattikorkeakoulussa tehty 112 opinnäytetyötä, jotka käsittelevät lapsen ravitsemusta. Kun taas, koko Suomen ammattikorkeakoulussa opinnäytetöitä on tehty 1656.

Liikuntaleiri lapsi

Hakusanalla liikuntaleiri lapsi on Theseuksen mukaan Satakunnan ammattikorkeakoulussa tehty kuusi opinnäytetyötä, jotka käsittelevät lasten liikuntaleiriä. Kun taas, koko Suomen ammattikorkeakouluissa opinnäytetöitä on 22.

LIITU-tutkimus

Haettu internetistä opetus- ja kulttuuriministeriön sivulta tarkennettua hakua käyttämällä. Hakutuloksia sivuilta löytyi 18, jotka käsittelevät lasten liikuntaa.

Kansallinen lihavuus- ohjelma 2012-2015

Haettu internetistä terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuilta. Sivuilta löytynyt yhdeksän erilaista hanketta, jotka käsittelevät sosiaali- ja terveystieteiden erilaisten asiantuntijoiden laatimia ohjelmia ja ohjeistuksia sosiaali- ja terveystieteiden työntekijöille.

LIITE 3

AIKATAULU

Vuosi 2015

- 9/2015 Oppinäytetyön aiheen pohdinta, tapaamiset yhteistyötahojen kanssa
- 10/2015 Tutustumispäivät syysloman Mini-Pitkis -liikuntapäiville
- 11/2015- Oppinäytetyön teorian kirjoittaminen ja toteutuksen suunnittelu
- 12/2015 Aihe-seminaari ja suunnitteluseminaari

Vuosi 2016

- 1/2016- Oppinäytetyön teorian kirjoittaminen, tapaamiset yhteistyötahojen kanssa
- 2/2016 Oppinäytetyön projektipäivän toteutus
- 3/2016 Oppinäytetyön projektipäivän toteutuksen analysointi ja arviointi
- 4/2016 Oppinäytetyöraportin kirjoittaminen ja toteutuksen pohdinta
- 5/2016 Raportointiseminaari ja kypsyyssäily

Projektin aikataulu				
Suunnittelu (S) ja Toteutus (T)				
	Elina		Petra	
	S	T	S	T
Projektin aloitus Aloittaminen, aihe-seminaari Idea, yhteistyö, kokoukset Projektin teorian kirjoittaminen	90	87	90	91
Projektin suunnittelu Projektin teorian kirjoittaminen Projektin toiminnallisen päivän suunnittelu, suunnitteluseminaari Kokoukset, yhteistyö	250	274	250	261
Projektin toteutus Projektin tuotos	10	10	10	10
Projektin lopetus Arviointi ja pohdinta Lopettaminen, raportointiseminaari	50	37	50	41
<u>Yhteensä</u>	400	408	400	403

LIITE 4

Liikuntatuokion ohjelma:

ALOITUS:

Esittely, toiminnan esijärjestelyt ja ohjeiden kertominen.

5 min.

TOIMINTA:

1.vaihe ravitsemusviesti. Ryhmien muodostaminen, sääntöjen kertaaminen ja tuotoksen toteutus sekä toteutuksen lopettaminen.

15 min.

2.vaihe sirkustelu. Satasirkus ry:n lajiohjaajan esittäytyminen ja tuotoksen toteutus.

25 min.

LOPETUS:

Suullisen palautteen vastaanottaminen ja liikuntatuokion lopetus.

Yhden liikuntatuokion määrä ajallisesti on noin 45 minuuttia, johon on erikseen varattu aikaa siirtymiseen lajipisteeltä toiselle. Toteutamme liikuntatuokion kuudelle eri ryhmälle ennalta määritellyssä järjestyksessä.

LIITE 5



Mini-Pitkis liikuntapäivän palautekysely 25.2.2016 Porin urheilutalo

1. Liikuntapäivään osallistuneen lapsen sukupuoli?

Tyttö Poika

2. Liikuntapäivään osallistuneen lapsen ikä? *

6 7 8 9
 10 11 12 13

3. Kuinka monta kertaa lapsenne on osallistunut Mini-Pitkis liikuntapäivään?

1 2 3 4
 5 6 7 8 tai enemmän

4. Mistä sinä tai lapsenne sai tiedon Mini-Pitkis liikuntapäivästä? *

Hän on ollut aiemmin PitkisSport.net sivuilta PitkisSportOriginal Facebookisivuilta PitkisSport Instagramista
 Salakunnassa tapahtuu tai Meno-Info sivuilta Muualta netistä Liikuntapaikalta saadusta esitteestä Koulusta saadusta esitteestä
 Kaverilta Muualta, mistä?

5. Miten lapsenne arvottaa seuraavien asioiden merkitystä Mini-Pitkikseltä? *

	4-suuri	3-kestinkertainen	2-pieni	1-ei merkitystä
Kaverit	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Liikunta	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Itsenäistyminen	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Tutustuminen uusiin lajeihin	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Liga pelillöppu	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

6. Vastaako Mini-Pitkis liikuntapäivä lapsesi odotuksia? *

Astelikko: 4=Erinomainen, 3=Hyvä, 2=OK päivä, 1= Ei ollut kovin kivaa

4 3 2 1

7. Minkä arvoanan lapsenne antaa liikuntapäivästä? *

Astelikko: 4=Erinomainen, 3=Hyvä, 2=OK päivä, 1= Menetteli

	4	3	2	1
Kaverit	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Tunnelma	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Uusien asioiden oppiminen	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ryhmänvetäjät	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Lajikouluttajat	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Tempurata	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Kidsmove	●	●	●	●
Special games	●	●	●	●
Sirkustelu	●	●	●	●
Saibandy	●	●	●	●
Jousiammunta	●	●	●	●
Ruokailu	●	●	●	●
Kloski	●	●	●	●
Turvallisuus	●	●	●	●
Diplomi	●	●	●	●
Vapaailppuotteiluun ÄSSÄT-HPK	●	●	●	●
Jyri Marttisen vierailu	●	●	●	●

8. Lapsen lajitoive tai toiveita tuleville Mini-Pitkies liikuntapäiville? *

9. Minkä arvosanan annat huoltajana? *

(KYSYMYKSIÄ VANHEMMILLE) vastausvaihtoehdot 4=erinomainen, 3=hyvä, 2=ok, 1=menetteli, 0=en osaa sanoa

	4	3	2	1	0
Ilmoittautuminen talven 2016 Mini-Pitkiesille	●	●	●	●	●
Liikuntapäivän ajankohta ja paikka	●	●	●	●	●
Ennakko-Info (kutsu, lasku)	●	●	●	●	●
Liikuntapäivän ilmoittautuminen ja ohjeistus urheilutalolla	●	●	●	●	●
Kaveritoiveen toteutuminen	●	●	●	●	●
Liikuntapäivän monipuolisuus	●	●	●	●	●
Kouluttajat	●	●	●	●	●
Turvallisuus	●	●	●	●	●
Porhallin tutustumispassi	●	●	●	●	●

10. Missä lapsenne pääsääntöisesti harrastaa liikuntaa? *

- Urheiluseurassa
 Koulun kerhossa
 Vain koulun liikuntatunnilla
 Omaehtoisesti yksin
 Omaehtoisesti kavereiden kanssa
 Perheen kanssa
 Jotenkin muuten, miten?

11. Kuinka monta kertaa viikossa lapsenne harrastaa liikuntaa (vähintään tunnin kerrallaan)? *

- 1-2 3-4 4-6 7-8 9-10 enemmän kuin 10 kertaa

12. Lisääkö Mini-Pitkies liikuntapäivä lapsenne innostusta liikuntaa kohtaan? *

- Kyllä Vähän Ei

13. Onko Mini-Pitkies liikuntapäivillä mielestänne kasvatuksellista vaikutusta lapseen? *

- Kyllä Vähän Ei

14. Edistätkö lapsesi ruokavaliota ns. terveellisellä ja monipuolisella kotiruoalla? *

Kyllä Vähän Ei

15. Montako kertaa viikossa lapseesi syö herkkuja?*

Ei koskaan Kerran viikossa Muutamana kerran Joka päivä
 En tiedä

16. Montako tuntia lapseesi keskimäärin nukkuu vuorokaudessa (suoetus 10 tuntia)?*

Alle 7 7-8 9-10 11-12
 Yli 12

17. Jännittikö lapseesi osallistumista liikuntapäivään?*

Kyllä Vähän Ei

18. Osallistuuko lapsenne jatkoissa Mini-Pitkikselle?*

Kyllä Ehkä Ei

19. Suositteletko Mini-Pitkis liikuntapäivää jollekin lapselle / vanhemmalle?*

Kyllä Ehkä Ei

20. Mieltipiteitä Mini-Pitkis liikuntapäivästä Urheilutalolla 25.2.2016 Kirjallinen palaute!*

Kaikkien 15.3.2016 mennessä vastanneiden kesken arvotaan ilmainen Mini-Pitkis liikuntapäivä, joka pidetään syysiomalla torstaina 27.10.2016. Ilmoitamme arvonnän voittajalle henkilökohtaisesti!! KIITOS VASTAUKSISTANNE!

21. Yhteyshetelomake

Etuimi *
 Sukunimi *
 Puhelin *
 Sähköposti *
 Postitoimipalkkia *

LIITE 6

TURVALLISUUSSUUNNITELMA

Tapahtuma:	Mini-Pitkis Liikuntapäivä Sirkustelu lajipiste
Osallistujat: (kohderyhmä, määrä)	Liikuntapäivään osallistuvat lapset, ikä 7–13-vuotiaat Liikuntapäivään osallistuu noin 100 lasta
Ajankohta:	25.2.2015 klo 10–16
Tapahtumapaikka:	Porin Urheilutalo Kuninkaanhaanaukio 6 28130 Pori
Järjestäjä:	Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry
Vastuujohtaja:	Jurkka Virtala puh. 040 900 0845

Tapahtuman ohjelma ja aikataulu:

Mini-Pitkis liikuntapäivän Sirkustelu lajipiste sijaitsee Porin Urheilutalon ensimmäisessä kerroksessa. Tilana toimii 1/3 liikuntasalista.

Sirkustelu lajipisteen ohjelma sisältää kaksi erilaista ohjelmaa. Ohjelmat ovat sirkustelua lajiharrastajan ohjeistuksella ja ravitsemusviesti.

Liikuntatuokio alkaa yhteisellä ravitsemusviestillä, jossa keskitymme ravitsemuksen yhteen tärkeään osa-alueeseen, lautasmalliin. Valitsimme lautasmalli-

esimerkin viestin merkittäväksi oppimiskokemukseksi lapsille, koska lautasmallin oppiminen on jo ensiaskel terveelliseen ja terveyttä tukevaan ravitsemukseen. Ravitsemusviestin toteutukseen olemme varanneet aikaa yhteensä noin 15 minuuttia

Sirkustelussa keskitytään opettelemaan ja tutustumaan sirkustemppeihin ja akrobatiaan, koska pyrimme kehittämään lasten motorisia ja kognitiivisia taitoja erilaisten harjoitteiden välityksellä. Nämä taidot tukevat liikuntapäivään osallistuvien lasten kasvamista ja kehittymistä. Sirkusteluun olemme varanneet aikaa 25min.

Ohjaamme kokonaisuudessaan liikuntatuokion kuudelle eri ryhmälle, jotka ovat jaettu iän mukaisesti. Yhden liikuntatuokion määrä ajallisesti on noin 45 minuuttia, johon on erikseen varattu aikaa siirtymiseen lajipisteeltä toiselle.

Pelastautumissuunnitelma:

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry hoitaa yleiset turvallisuusasiat sekä pelastussuunnitelmat, jotka pohjautuvat Porin Urheilutalon omiin turvallisuusasiakirjoihin.

Riskikartoitus:

Lajipisteen ympäristö ja ohjelmanumerot luovat riskejä, mahdollisille tapaturmille ja loukkaantumisille, esimerkiksi ravitsemusviestissä kaatuminen.

Lajipisteen tarvittavat välineet saattavat vahingoittua. Esimerkiksi sirkusteluvälineet.

Riskien hallinta:

Lajipisteen ympäristö lapsiturvalliseksi ja esteettömäksi.
Tapaturmien ja loukkaantumisten ennaltaehkäisy ja minimointi.

Lajin sääntöjen noudattaminen ja asianmukaiset varusteet.
Lajipisteen läheisyydessä hätäensiaputarvikkeet ja saatavilla koulutetut henkilöt.

Onnettomuuden sattuessa:

Toimitaan tapahtumien edellyttämällä tavalla.

1. Arvioidaan tilanne.
2. Estetään lisäonnettomuudet.
3. Annetaan ensiapua.
4. Hälytetään apua.
 - Soitto 112 tarvittaessa ja selvitä mitä on tapahtunut ja missä.
 - Kerro mikä on potilaan tilanne.
 - Osoite on Kuninkaanhaanaukio 6, 28130 Pori.
 - Lähetä joku opastamaan hälytysajoneuvoa.
5. Hoidetaan tilannetta, kunnes apu on tullut paikalle.
6. Kun tilanne on ohi, välitön ilmoitus tapahtumanjohtajalle Jurkka Virtala puh. 040 900 0845, joka ilmoittaa tapahtuneesta lapsen huoltajalle tai lähiomaiselle.



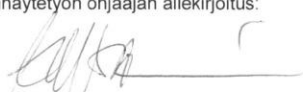


SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OP07A

1 / 2

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: Sauramo Petra, Ulvila Elinä	
Opiskelijanumero: 1301686, 1300722	Aloitusryhmä: NHT135P4A
Koulutusohjelma: Hoitotyön koulutusohjelma	
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Eeva-Maija Salmunen, eeva-maija.salmunen@samk.fi	
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Jukka Virtala 0409000845 jukka.virtala@liiku.fi, Luosankatu 11, 23100 Pori	
Opinnäytetyön nimi: Liikuntapäivä lasten terveyttä edistämään	
Työn etenemisaikataulu: 17.9.2015 - 31.5.2016	
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektsuunnitelmassa.	
Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa. Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.	
Olemme lukeneet sopimusehdot (sivu 2) ja hyväksymme ne.	
Päiväys: 10.12.2015	
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimike ja nimen selvennys:  LIIKU, Jukka Virtala, LEIKKIMÄNNÄ KEHITTÄJÄ	
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:  Eeva-Maija Salmunen	
Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus: 	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: Petra Sauramo Petra Sauramo Elinä Ulvila Elinä Ulvila	