



HAAGA-HELIA
ammattikorkeakoulu

Timo Vuorimaa
ja Hannele Impola



LIIKUNTA- AKTIVAATTORIKOKEILU YHTENÄISKOULUSSA



HAAGA-HELIA
KEHITTÄMIS-
RAPORTTEJA
2/2011

Julkaisujen myynti

HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu

<http://shop.haaga-helia.com> ■ julkaisut@haaga-helia.fi

© kirjoittajat ja HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu

HAAGA-HELIAN julkaisusarja
Kehittämismaportteja 2/2011

Teos on suojattu tekijänoikeuslailla (404/61). Teoksen valokopiointi kielletty, ellei valokopiointiin ole hankittu lupaa. Lisätietoja luvista ja niiden sisällöstä antaa Kopiosto ry, www.kopiosto.fi. Teoksen tai sen osan digitaalinen kopioiminen tai muuntelu on ehdottomasti kielletty.

Julkaisija:	HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu
Taitto:	Oy Graaf Ab / Riina Nyberg
Kannen suunnittelu:	Tommi Lalu
Kannen kuva:	www.scanstockphoto.com

ISSN: 1796-7635
ISBN: 978-952-5685-96-1

Multiprint Vantaa 2011

Sisällys

Esipuhe.....	4
Taustaa	5
Tottuminen on toinen luonto.....	5
Liikkuminen edistää lapsen koulumenestystä.....	6
Liikettä lisää	7
Vanhempien tuki ratkaisee	8
Koulu liikuttajana	8
Liikunnanohjauksella liikettä koulutuntien lomaan	9
Liikunta-aktivaattorihankkeen käynnistäminen	11
Liikunta-aktivaattorin toimintakertomus	13
Toiminnan aloittaminen	13
Yhteydenpito oppilaisiin ja vanhempiin.....	14
Välituntiliikuttajat	15
Välituntileikit.....	16
Liikuntakerhot.....	17
Välituntiturnaukset.....	18
Koulun käytävät	18
Olympialaiset.....	19
Sisävälituntiviikko	20
Tapahtumatori.....	21
NYK-Race.....	21
Jalkapalloturnaus.....	22
Koulun juhlat	22
Kilpailut	22
Päivänavaukset.....	23
Koulun piha	23
Muu toiminta.....	24
Yhteydenpito eri toimijoihin.....	25
Hankkeen vaikuttavuus	26
Liikunta-aktivaattori Hannele Impolan kokemukset.....	26
Opettajien kokemukset	29
Oppilaiden kokemukset.....	31
Yhteenveto	34
Lähteet	35
Liite 1. Palautekysely opettajille	36

Esipuhe

■ HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun liikunta-aktivaattorihankkeessa toteutettiin kokeiluluonteisesti peruskoulun oppilaille suunnattua koulutuntien ulkopuolista liikunnallista toimintaa, jonka toteuttamisesta vastasi liikunnanohjaaja eli liikunta-aktivaattori. Tavoitteena oli kerätä kokemuksia eri toimintamuodoista ja selvittää yhden lukuvuoden kestoisen kokeilutoiminnan vaikuttavuutta. Kokemusten ja vaikuttavuusarvioinnin perusteella pyrittiin kehittämään suomalaisen peruskouluun sopivaa toimintamallia, jossa koulutuntien ulkopuolella tapahtuvan liikunnanohjauksen myötä liikutaan runsaasti ja mielekkäästi. Hankkeella pohjustettiin samalla liikunta-aktivaattoritoiminnan ja sen kehittämisen sisällyttämistä liikunnanohjaajien koulutukseen. Liikunta-aktivaattorihanke rahoitettiin OKM:n HAAGA-HELIA ammattikorkeakoululle myöntämällä hankerahoituksella.

Liikunta-aktivaattorin työskentely koostui muun muassa välituntiliikunnan, liikuntakerhojen, tapahtumapäivien ja -viikkojen järjestämisestä sekä välkäritoiminnan käynnistämisestä. Toiminnan vaikuttavuutta arvioitiin oppilaiden liikuntamäärien, oppilaille ja opettajille tehtyjen kyselyjen sekä aktivaattorin omien havaintojen avulla.

Liikunta-aktivaattorin kokemukset hankkeesta olivat hyvin myönteisiä. Erityisesti alakoulun oppilaat tuntuivat innostuvan aktivaattorin järjestämistä toiminnoista sekä kiinnostuivat yleisesti liikunnallisesta toiminnasta. Suurin osa oppilaista piti koulutuntien ulkopuolista liikuntaa mielekkäänä. Myös opettajilta saatu palaute oli hyvin positiivista. Heidän mielestään aktivaattorin toiminta oli ollut tarkoituksenmukaista ja oppilaita innostavaa. Opettajien mielestä kokeilun perusteella kehitetty toimintatapa tulisi saada resursoitua ja juurrutettua suomalaisiin peruskouluihin.

Timo Vuorimaa ja Hannele Impola

Taustaa

■ Suomessa liikkumisen ja siihen liittyvien elämäntapojen opastus ja kaantuu useille eri toimijoille: koululaitokselle, kodeille, liikuntajärjestöille ja muun muassa puolustusvoimille. Koulujen liikunnanopetuksella on keskeinen rooli liikuntakasvatustyössä. Sen merkitys on kuitenkin pienempi kuin monissa muissa maissa, sillä Suomessa liikunta- ja urheiluseuroilla on poikkeuksellisen keskeinen asema lasten ja nuorten liikuttajina. Koska urheiluseurojen toimintaan osallistuvat yleensä vain liikunnasta erityisesti kiinnostuneet lapset tai liikunnasta erityisesti kiinnostuneiden vanhempien lapset, kärjistää suomalainen järjestelmä eroja paljon liikkuvien ja vähän liikkuvien lasten välillä. Liikunnasta motivoituneet lapset liikkuvat kaikkien liikuntatoimijoiden järjestämissä tilanteissa, kun taas vähemmät motivoituneet eivät liiku juuri missään.

Huolimatta koulujen pienistä liikuntatuntimääristä liikunnanopettajilla on tärkeä rooli kannustaa myös vähemmän motivoituneita lapsia liikkumaan. Vielä tärkeämpää on kuitenkin kehittää niitä järjestelyjä ja menetelmiä, joilla sekä motivoituneet että vähemmän motivoituneet lapset innostuvat liikkumaan koulun liikuntatuntien ulkopuolisina aikoina. Liikunnanohjauksen ammattilaisilla on näiden järjestelyjen suunnittelussa, toteuttamisessa ja kehittämisessä keskeinen asema. Pätevä liikunnanohjaaja voi sopivilla koulupäivään ja välittömästi sen jälkeen ajoittuvilla toimintoilla tukea koulun liikuntakasvatusta ja lisätä ratkaisevasti koululaisten liikunta-aktiivisuutta.

Tottuminen on toinen luonto

Liikunnalliset elämäntavat ja asenteet opitaan jo lapsena, ja näiden kehittymiseen vaikuttaa koko lapsen toimintaympäristö. Tämän takia vastuu lasten liikunta-aktiivisuudesta tulisi jakaa yhdessä koulutoimen, terveys- ja liikuntatoimen, muiden hallintokuntien sekä lasten vanhempien kesken (Hakkarainen 2009). Oikean mallin opettamiseen tulee ryhtyä ajoissa, sillä jo varhainen lapsuus ja nuoruus tarjoavat suurimmat mahdollisuudet aktiivisuutta koskeviin tottumuksiin ja asenteisiin vaikuttamiseen (Karvinen ym. 2010). Lapsena omaksutuilla terveellisillä elämäntavoilla on suuri

merkitys myöhemmällä iällä ilmenevien kansansairauksien ehkäisyssä tai niiden riskitekijöiden kehittämisessä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008b).

Kasvavalla nuorella säännöllisen liikunnan vaikutukset ilmenevät fyysisesti, psyykkisesti, sosiaalisesti ja toimintakyvyllisesti (Karvinen ym. 2010). Terveen kasvun kannalta on tärkeää, että lapsi liikkuu riittävästi ja kullekin ikävaiheelle sopivalla tavalla. Kun tarkastellaan 10–12-vuotiaita lapsia, on muistettava, että lapset ovat edelleen lapsia, mutta jo hyvin kykeneviä omaksumaan mitä erilaisimpia vaikutteita. Liikunnan kannalta oleellista on, että tässä iässä lapset ovat lajitaitojen oppimisen kultaisessa iässä. Jotta tämä ikäkausi tulisi hyödynnetyksi, täytyy lapsen saada riittävästi monipuolista harjoitusta. Kohonneen oppimisvalmiuden ja suoritustason vuoksi niin koululiikuntatunneilla kuin vapaa-ajan arkiliikunnassakin on tärkeää panostaa monipuolisuuteen ja siihen, että jokainen lapsi saa omaan tasoonsa nähden riittävästi haasteita. (Miettinen 1999, 16.)

Liikkuminen edistää lapsen koulumenestystä

Liikunnallisten perustaitojen oppiminen on tärkeää. Heikoiksi koetut perusliikuntataidot eivät kannusta lapsia jatkamaan liikunnan parissa ja aiheuttavat näin passiivisuutta. Fyysinen aktiivisuus on yksi kivijalka myös akateemisten taitojen oppimiselle. Riittävä päivittäinen liikunta rakentaa lapsen motoriikkaa ja hermoverkkoja ja voi edistää tätä kautta oppimisvalmiuksia. Hermostollinen kehitys liittyy kiinteästi tiedolliseen kehitykseen: aistihavainto-, ajattelu- ja muistitoimintojen kehitykseen. Tiedollisen kehityksen välineinä toimivat motoriset perustaidot yhdessä havaintomotoristen taitojen kanssa. Erilaiset oppimisvaikeudet ja tarkkaavaisuushäiriöt liittyvätkin usein juuri motoriikan ongelmiin. Liukkonen (2009) toteaa liikuntakasvatuksen haasteita käsittelevässä artikkelissaan, että erilaisista oppimisvaikeuksista kärsivillä lapsilla on havaittu heikkoa tasapainoa sekä kehon hahmotusta, vaikeuksia hahmottaa tilaa, sekä muun muassa säädellä kehon voimaa ja kehon keskilinjan ylittäviä liikkeitä. Tämä viittaa siihen, että motorinen ja kognitiivinen oppiminen kulkevat käsi kädessä. Yksi parhaita keinoja lapsen oppimisen ongelmien ehkäisemiseksi onkin monipuolinen ja suunnitelmallinen liikuntakasvatus. Nykytiedon perusteella voidaan olla jokseenkin yksimielisiä siitä, että runsaasti liikkuvien lasten oppimisvalmiudet ovat paremmat kuin vähän liikkuvien lasten. (Karvinen ym. 2010.)

Lapsen ja nuoren urheiluharrastukset kasvattavat luonnetta, antavat rohkeutta, lisäävät itsevarmuutta ja vahvistavat itsetuntoa. Onnistumisen

ja positiivisen palautteen kautta lapsi oppii luottamaan omiin kykyihinsä ja kasvattamaan positiivista minäkuvaa. (Miettinen 1999, 125–126.) Tutkimusten mukaan kouluviihtyvyys laskee merkittävästi alakoulun ylempillä luokilla sekä yläkoulussa. Alakoulun kolmasluokkalaisten innosta on yläkoulun 8.-luokkalaisilla jäljellä enää vain pieni osa. Siihen, miten pieni osa, vaikuttaa koulumenestys ja myönteinen minäkuva. Myönteisen minäkuvan kehittämisessä on tärkeää, että lapsi saa positiivista palautetta ja onnistumisen kokemuksia sekä sosiaalista tukea. Liikunnanopettajalla, -ohjaajalla ja valmentajalla on tärkeä rooli tämän saavuttamisessa. Liikunta eroaa muista oppiaineista juuri siten, että siellä on helppo antaa positiivista palautetta ja korostaa niitä taitoja, joissa lapsi on hyvä. Liikuntatunnit voidaan eriyttää kullekin lapselle sopivan haasteelliseksi ja tukea näin myös kouluviihtyvyyttä. Pelien ja leikkien myötä kehittyvät myös lapsen sosiaaliset taidot ja yhteistyökyky. (Karvinen ym. 2010.)

Liikunnalla on myös monia psyykkisiä vaikutuksia, ja siksikin liikunnalla on kouluissa hyvin tärkeä rooli. Liikunnan harrastamisen jälkeen vireystila kasvaa, stressinsietokyky ja rentoutumiskyky paranevat, mikä puolestaan ennaltaehkäisee väsymistä. (Telema & Karhila 1994, 156.) Loueniva ym. (2008) toteavat, että jokaisen opettajan pitäisi tuntea keinoja, joilla parantaa oppilaiden oppimistuloksia ja koulussa jaksamista. Kouluvireyden kannalta liikuntatuokioita pitäisi sijoittaa myös koulupäivän alkuun tai keskelle, jotta niiden positiiviset vaikutukset saataisiin hyödynnettyä.

Liikettä lisää

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 3–18-vuotiaista lapsista ja nuorista 42 prosenttia harrastaa liikuntaa urheiluseuroissa. Kuitenkaan näistä lapsista ja nuorista vain osa liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Samalla kun seuratoiminta ja seuroissa tapahtuva ohjatun liikunnan määrä on kasvanut, on lasten liikunta muulla vapaa-ajalla vähentynyt. Pihapelien ja muiden aktiivisten ajanvietteiden tilalle ovat tulleet tietokone- ja konsolipelit sekä muut viihdelaitteet. Tämän lisäksi koulumatkaliikuntaa harrastetaan nykyään entistä vähemmän. Pyörällä ja jalan kulkemisesta on siirrytty entistä enemmän auto- ja bussikykyihin. (Nuori Suomi 2006.)

Kansallisen suosituksen mukaan kouluikäisten lasten tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä ja vähintään 20 minuuttia kerrallaan. Liikunnan tulisi olla monipuolista, kullekin ikäluokalle sopivaa ja ajoitain myös rasittavaa. Nämä ovat vähimmäissuositukset, ja optimaalisten hyötyjen saavuttamiseksi tulisi liikkua vieläkin enemmän. (Tammelin,

Karvinen & Laakso 2008.) Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset eivät juuri varastoidu, vaan liikuntaa on saatava säännöllisesti, mieluummin viikon jokaisena päivänä. Liikunnan ohella huomiota tulee kiinnittää myös istumiseen sekä tietokoneen, television ja puhelimen ääressä kulutettuun aikaan, joka ei saisi nousta kohtuuttoman suureksi. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008b.)

Monipuolisen perusliikunnan lisäksi lasten ja nuorten tulisi liikkua vähintään kolme kertaa viikossa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävällä tavalla. Tämän lisäksi päivittäisen liikunnan tulisi sisältää tehokasta lihastyötä, joka hengästyttää ja jonka aikana sydämen syke selvästi nousee. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008b.)

Vanhempien tuki ratkaisee

Perheellä on suuri vaikutus lasten ja nuorten liikunnan harrastamisessa. Vanhempien vaikutus voi olla mallivaikutusta heidän omasta liikunnallisesta aktiivisuudestaan, mutta suuri vaikutus on myös lapsen liikuntaan kohdistuvilla asenteilla sekä tuella. Vanhempien asennoitumisessa pienetkin vivahde-erot voivat vaikuttaa ratkaisevasti lapsen senhetkiseen ja erityisesti myöhempään liikunta-aktiivisuuteen. Näyttäisi siltä, että suomalaislasten vanhempien liikunnallinen aktiivisuus ei välttämättä lisää lasten liikunta-aktiivisuutta, vaan tärkeämpää on nimenomaan vanhemmilta saatu tuki. (Fogelholm 2006, 165.)

Vanhempien tulee kannustaa, opettaa, esittää odotuksia sekä tukea liikunnan harrastamista niin henkisesti kuin taloudellisestikin. Yhteinen liikunta vanhempien ja lasten kanssa on tärkeä toiminnallinen vuorovaikutuksen muoto. Urheilun lomassa on ehkä jopa helpompi puhua aroista asioista sekä kysyä kysymyksiä, jotka muutoin tuntuisivat vaikeilta. Yhteisellä liikunnalla voidaan vaikuttaa myös vanhempien ja lasten väleihin murrosiän vaikeina vuosina. (Arvonen 2007, 20.)

Koulu liikuttajana

Koulun merkitys lasten liikuttajana on kasvanut entisestään. Aikaisemmin lapset liikkuvat enemmän omalla vapaa-ajallaan. (Heinkinaro-Johansson ym. 2009a.) Suomen koululaitos uudistaakin parhaillaan perusopetuksen tuntijakoa, ja tavoitteena on vahvistaa taito- ja taideaineiden, myös liikunnan, asemaa. Uudistus on valmistumassa kriittiseen aikaan: kan-

santerveytemme on vaarassa romahtaa, johtuen lasten ja nuorten liian alhaisesta fyysisestä aktiivisuudesta ja ylipainoisuudesta. Lasten ja nuorten liikkumisesta tehdyt tutkimukset osoittavat, että Suomen kouluissa ei kasveta oikeanlaiseen liikuntakulttuuriin. Syy voi olla liikuntatuntimäärän vähäisyydessä tai aivan jossakin muussa. Liikunnalle pitäisikin saada kouluissa samanlainen asema kuin kouluruokailulla. (Keskinen 2008.)

Koululiikuntatunteja on tällä hetkellä hyvin vähän. Jos liikuntatunteja on viikossa kaksi, tämä tarkoittaa käytännössä kahta 45 minuutin jaksoa, mikä ei lähimainkaan riitä ylläpitämään lasten ja nuorten fyysistä kuntoa ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön tavoitteena onkin vakiinnuttaa kaikkiin Suomen kouluihin kouluikäisten liikuntasuosituksat, joita noudattamalla koulussa pystyttäisiin nykyistä paremmin luomaan lähtökohdat läpi koko elämän jatkuville liikunnallisille elämäntavoille. OKM:n linjauksissa pidetään tärkeänä, että liikuntaa harrastetaan koulussa muulloinkin kuin vain liikuntatunneilla. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010.)

Liikunnanohjauksella liikettä koulutuntien lomaan

Lasten fyysisistä aktiivisuutta koulun liikuntatuntien ulkopuolella, muun muassa välituntien aikana, on Suomessa pyritty parantamaan joillakin vuoden 2002 jälkeen käynnistyneillä hankkeilla. Välitunnit kattavat lasten ja nuorten koulupäivistä noin viisi tuntia viikossa, eli enemmän kuin mikään muu kouluaine. Välituntiliikunta ei kuitenkaan ole ainakaan kaikissa kouluissa kovinkaan systemaattista eikä merkittävästi kasvata lasten päivittäisen liikunnan kokonaismäärää. Aktiivisella välituntiliikkumisella voisi oppilaiden päivittäinen liikuntamäärä kuitenkin lisääntyä huomattavasti nykyisestä. (Asanti ym. 2008.)

Vaikka välitunnit voivat tarjota hyvää aikaa liikunnan harjoittamisen, KOULI-tutkimuksen mukaan kuitenkin vain 10 prosenttia peruskoulun yläkoululaisista ilmoittaa osallistuvansa välitunneilla johonkin liikunnalliseen toimintaan (Laakso 2007). Kun lapsi täyttää 10 vuotta, hän alkaa ilman erityistä ohjausta ja viriketarjontaa olla fyysisesti passiivisempi. Passiivisten oppilaiden aktivoimiseksi kouluissa ei riitä pelkästään se, että rakennetaan liikuntapaikkoja ja kunnostetaan piha-alueita. Tarvitaan myös henkilöitä, jotka innostavat ja kannustavat. Jotta lasten liikkumisinto ja liikuntamäärä lisääntyisivät merkittävästi, tulisi koulun koko henkilökunnan toimia kannustavasti. Lisäksi jonkun opettajan tai opetustyössä avustavan henkilön olisi otettava oppituntien ulkopuolisen toiminnan yhdyshenkilön rooli. Etenkin passiivisten oppilaiden kannus-

taminen välituntiliikuntaan on erityisen tärkeää. Tässä jokaisella koulu-työntekijällä on tärkeä rooli. Aikuiset voivat saada passiivisenkin oppilaan nauttimaan välituntiliikunnasta, jos he pystyvät luomaan tälle tunteen siitä, että liikunta perustuu vapaaehtoisuuteen ja oppilaan omaan valintaan. (Toivonen 2009.)

Tässä hankkeessa kokeiltiin erityisesti kouluympäristöön, oppituntien ulkopuoliseen aikaan soveltuvaa liikunnanohjaustyöskentelyä. Tavoitteena oli kehittää toimintatapoja, joilla koululaisten liikunta-aktiivisuus lisääntyisi ja jotka samalla tukisivat yleistä kouluviihtyvyyttä ja koululaisten hyvinvointia. Kokeiluilla testattiin malleja, joita voidaan opiskella ja kehittää tulevien liikunnanohjaajien koulutuksessa.

Liikunta-aktivaattorihankkeen käynnistäminen

■ Liikunta-aktivaattorihanke käynnistyi keväällä 2009 ohjausryhmän kokoamisella ja liikunta-aktivaattorin palkkaamisella. Ohjausryhmä koostui Niemelän yhtenäiskoulun edustajista (rehtori Martti Rauhala, vararehtori Anu Kauppinen sekä opettajat Kati Ylisiurua, Outi Montonen ja Ville Vihervaara) ja HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun edustajista (Vierumäen yksikön koulutusjohtaja Matti Kauppinen ja yliopettaja Timo Vuorimaa). Ohjausryhmä vastasi hankkeen kokonaissuunnittelusta ja johtamisesta.

Toiminnan yksityiskohtien suunnitteluun ja käytännön toteuttamiseen palkattiin HAAGA-HELIA:n TKI-rahoituksella liikunta-aktivaattori lukuvuoden 2009–2010 ajaksi. Liikunta-aktivaattorin päivittäinen työaika mitoitettiin kuudeksi tunniksi. Liikunta-aktivaattoriksi valittiin liikunnanohjaaja AMK Hannele Impola, joka kutsuttiin myös ohjausryhmään.

Hankkeen tavoite määriteltiin ohjausryhmän ensimmäisessä kokouksessa: kokeilemalla kehittää peruskoulun oppilaille sopiva toimintamalli, jossa koulutuntien ulkopuolisena aikana tapahtuvan liikunnanohjauksen myötä liikutaan mielekkäästi ja aiempaa enemmän. Pilottikouluksi valittiin Niemelän yhtenäiskoulu (peruskoulun luokat 1–9). Hankkeen vaikuttavuuden arvioinnilla pyrittiin selvittämään päivittäisessä liikunta-aktiivisuudessa tapahtuvia muutoksia eri-ikäisillä ja eri tavoin liikkuvilla koululaisilla. Lisäksi pyrittiin selvittämään, onko liikunta-aktivaattoritoiminnalla vaikutusta oppilaiden kokemaan hyvinvointiin ja liikunta-asenteisiin sekä opettajien ja vanhempien havainnoimaan käyttäytymiseen.

Liikunta-aktivaattorin käytännön työskentelyä suunniteltiin erityisesti seuraaviin ajankohtiin:

- aamu (n. 30 min. ennen koulutuntien alkamista)
- välitunnit (erityisesti ns. pitkä liikuntavälitunti)
- iltapäivä (koulutuntien jälkeiset tunnit).

Päivittäisen toiminnan suunnittelussa liikunta-aktivaattorin toivottiin huomioivan erityisesti seuraavat seikat:

- ohjattujen aktiviteettien kiinnostavuus ja vaihtelevuus liikunnallisesti eritasoisille oppilaille (esim. kuukausittaiset teemat)

- tyttöjen ja poikien tasapuolinen huomioiminen
- toiminta pääosin ulkona, erityistilanteissa myös sisällä (mahdollisesti jumppasalin käyttö aamulla, pitkien käytävien hyödyntäminen välituntien ja oppituntitaukojen aikana)
- turvallisuus- ja vakuutusksymykset.

Hankkeeseen rekrytoitiin kolme AMK-opiskelijaa tekemään selvitystä hankkeen vaikuttavuudesta. Opinnäytetöillä haluttiin selvittää, pystytäänkö ohjatulla koulutuntien ulkopuolisella toiminnalla lisäämään merkittävästi oppilaiden liikuntamäärää. Lisäksi haluttiin selvittää, vaikuttaako ohjattu toiminta ja mahdollinen liikuntamäärän lisäys koululaisten itsensä kokemaan hyvinvointiin ja opettajien sekä vanhempien havainnoimaan oppilaiden käyttäytymiseen.

Liikunta-aktivaattorin toimintakertomus

■ HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulun hankerahoituksella palkattu liikunnanohjaaja Hannele Impola työskenteli liikunta-aktivaattorina yhden lukuvuoden ajan Niemelän yhtenäiskoulussa Heinolassa. Liikunnanohjaajan alkuperäinen työnimike hankkeessa oli välituntiaktivaattori. Työnimike muutettiin kuitenkin liikunta-aktivaattoriksi, koska jo hankkeen alussa ohjausryhmässä linjattiin, että aktivaattorin työ tulee käsittämään paitsi välituntityöskentelyä, myös muuta koulutuntien ulkopuolella tapahtuvaa liikunnan ohjaamista ja kehittämistä.

Tässä luvussa liikunta-aktivaattori Hannele Impola kertoo työnsä toteutuksesta lukuvuoden aikana tekemiinsä päiväkirjamerkintöihin pohjaten.

Toiminnan aloittaminen

Ensitöikseni kävin jokaisen luokan tunneilla pitämässä pienen leikkituokion. Kerroin samalla itsestäni ja tarkoituksestani koulussa. Sanoin, että tarkoituksenani on edistää liikkumisen lisäksi myös terveellisiä elämäntapoja sekä yleistä hyvinvointia. Tavoitteista totesin, että olisi hienoa, jos opittaisiin leikkimään ja liikkumaan paitsi ohjatusti, myös oma-aloitteisesti ja erilaisissa ryhmissä. Opettajille minut esiteltiin opettajien yhteisessä infotilaisuudessa, ja vanhemmille lähetettiin liikunta-aktivaattorin tervehdyskirje, jossa kerrottiin aktivaattorin toiminnasta.

Heti hankkeen alkaessa toteutettiin ideakilpailu siitä, mitä liikunnallista toimintaa lapset itse haluaisivat tehdä koulussa. 1.–6.-luokkien oppilailta pyydettiin ideoita siitä, millaiset käytävät olisivat heidän mielestään mielenkiintoisia ja miten ne voisivat aktivoida heitä liikkumaan enemmän. 7.–9.-luokkalaisilta kerättiin puolestaan ideoita siitä, mitä liikunnallista toimintaa he voisivat harrastaa sisä- ja ulk välitunneilla. Lisäksi opettajilta ja oppilaskunnan hallitukselta saatiin käyttökelpoisia ehdotuksia toiminnan toteuttamiseen.

Ensimmäiset kaksi viikkoa suunnittelin tulevaa työtäni, tein vaikuttavuustutkimuksiin liittyviä alkumittauksia sekä tutustuin koulun

tapoihin. Hankkeen vaikuttavuutta pyrittiin selvittämään kolmella AMK-opinnäytetyöllä, joiden alkumittaukset suoritettiin ennen itse toiminnan käynnistymistä. Näiden opinnäytetöiden tuloksia käydään läpi tämän julkaisun lopussa.

Toimin liikunta-aktivaattorina koulun pihalla ja pyrin innostamaan lapsia liikkumaan. Ensimmäisillä viikoilla totuttelin koulun tapoihin ja ihmisiin. Alakoulun toimintatavat ja oppilaat alkoivat tulla tutuiksi suhteellisen nopeasti, mutta yläkoulussa tutustuminen kesti hiukan kauemmin. Tähän vaikutti varmastikin se, että yläkoulun liikunnanopettajat toimivat myös lukion liikunnanopettajina, enkä tavannut heitä koulupäivien aikana kovinkaan usein.

Erityisesti välitunnit olivat aktivaattorin aktiivista työaikaa. Niemelän yhtenäiskoulussa oli käytössä pitkä välitunti (25 min.) nimeltään LiKi-välkkä eli liikunta- ja kirjastovälitunti.

Yhteydenpito oppilaisiin ja vanhempiin

Oli tärkeää saada oppilaat tietoisiksi liikunta-aktivaattorin toiminnasta. Yksittäisiä oppilaita ja oppilasryhmiä tavoitti helposti välituntisin, mutta kaikkien oppilaiden tavoittaminen oli vaikeampaa. Keskusradion kautta kuuluttaminen on hyvä tiedotuskeino, mutta sitä on käytettävä harkiten, koska se keskeyttää oppitunnin. Tieto kulki myös opettajien kautta, tosin välillä hieman vaihtelevasti.

Tiedonkulun parantamiseksi perustimme koululle liikunta-aktivaattorin oman seinän. Se oli käytännössä lasivetriini, jossa ilmoitettiin meneillään olevista ja tulevista tapahtumista. Liikunta-aktivaattorin seinälle muun muassa joukkueet kävivät ilmoittautumassa välituntiturnauksiin. Seinällä oli myös nähtävillä nuoria koskevia lehtiartikkeleita sekä vinkkejä erilaisista tapahtumista.

Vanhempiin otettiin ensimmäisen kerran yhteyttä kirjeitse, ja tämän jälkeen tiedotus hoitui koulussa käytössä olevan Wilma-verkkopalvelun kautta. Joidenkin vanhempien mielestä yhteyttä olisi ollut hyvä pitää muutoinkin kuin pelkästään Wilman kautta, koska kaikki eivät käytä sitä aktiivisesti. Joidenkin vanhempien mielestä tämäntyyppisestä hankkeesta olisi hyvä järjestää infotilaisuus vanhemmille.

Välituntiliikuttajat

Syyslukukauden aikana valittiin ja koulutettiin Nuori Suomi ry:n järjestämällä kurssilla 23 välituntiliikuttajaa eli välkkäriä vapaaehtoisista 5.–9.-luokkalaista. Koulutetuista seitsemän oli 5.-luokkalaista, yksitoista 6.-luokkalaista, kolme 7.-luokkalaista ja kaksi 9.-luokkalaista. Välkkäreistä 10 oli poikia ja 13 tyttöjä.

Syksyn aikana näille oppilaille pidettiin kaksi puolentoista tunnin koulutusta, jotka sisälsivät muun muassa perehtymistä erilaisiin leikkeihin ja tehtäviin. Viimeisenä koulupäivänä ennen joululomaa välkkärit järjestivät tonttujen pihariehan, jossa he organisoivat koulun pihalla leikkejä muille oppilaille.

Keväällä välkkärit alkoivat toimia aktiivisesti välitunneilla. Heidät jaettiin ohjauspareihin tai kolmen hengen ryhmiin. Ryhmissä he ohjaisivat yhden LiKi-välitunnin kerran kahdessa viikossa. Omien ohjaustensa aikana he pitivät päällään oransseja liivejä, joista toiset oppilaat tunnistivat heidät. Mahdollisuuksien mukaan halukkaat saivat ohjata muita oppilaita vaikka joka välitunti. Lisäksi välkkärit pitivät olympialaisviikolla pihariehan, jolloin oppilaiden perheillä oli mahdollisuus tulla leikkimään ja kisailemaan koulun pihalle olympiahengessä.

Yhteistyötä tehtiin myös vanhempaintiimin kanssa. Vanhemmat rakensivat yhdessä Heinolan liikuntatoimen kanssa pihalle nuotiopaikan, jossa perheet saattoivat paistaa makkaraa. Kevään viimeisellä kouluviikolla välkkärit pitivät vielä toisen pihatapahtuman, jossa leikittiin perinteisiä pihapelejä.

Ote päiväkirjasta: *Ensimmäisessä perheiden pihatapahtumassa oli ihan kivasti porukkaa. Valitettavasti vain ilma ei suosinut meitä vaan koko ajan tuli lunta taivaan täydeltä. Koulun pihalla kävi kahden tunnin aikana kuitenkin arviolta noin 50 henkeä. Toisen pihariehan ajoitimme koulussa 9.-luokkalaisten pitämän oppilastyönäyttelyn aikaan. Vaikka koululla oli paljon aikuisia, ei lapsia ollut juurikaan. Tieto pihatapahtumasta ei ilmeisesti ollut mennyt koteihin asti, vaikka Wilmassa siitä ilmoitimmekin.*

Vuoden aikana pidin välkkäreiden kanssa välituntisin palavereita, joissa suunnittelimme uusia toimintoja sekä keskustelimme siitä, mitä voisi tehdä toisin. Keväällä välkkärit pääsivät viettämään palkintopäivää Suomen Urheiluoipistolla Vierumäellä. Muistoksi välkkärit saivat omat pillit, jotka varmasti helpottavat myös ohjaamista välitunneilla. Välkkäreiden on tarkoitus jatkaa toimintaansa liikunnanyhdysopettajan johdolla myös tulevina lukuvuosina.

Ote päiväkirjasta: *Välkkäritoiminta on aivan mahtava juttu – toivotavasti se jatkuu aktiivisena myös tulevaisuudessa! Tärkeää on pitää välk-*

käreiden mielenkiintoa yllä pienillä porkkanoilla, koska lukuvuosi voi olla heille hyvin pitkä, jos se ei sisällä mitään erikoisohjelmaa. Todella tärkeää on, että välkkäreille löytyy innokas opettaja, joka jaksaa toimia heidän kanssaan. Välkkärit ovat todella iso apu aktivaattorityössä, muun muassa tapahtumien järjestämisessä.

Välitunteileikit

Välitunneille sopivia leikkejä ja pelejä mietittiin yhdessä opettajien kanssa, mutta hyvin suuri apu oli myös Nuoren Suomen suunnittelenliikuntaa.fi -palvelusta. Palvelusta löytyi hyvin erilaisia sekä sisälle että ulos tarkoitettuja leikkejä. Lapset ehdottivat myös paljon omia ja uusia leikkejä. Monesti leikit oli varioitu jostain vanhemmasta leikistä. Yleistä kuitenkin oli, että tiettyyn vuodenaikaan leikittiin tiettyjä leikkejä, esimerkiksi talvella vuoren valloitusta ja keväällä tervapataa.

Koululle koottiin leikkikansio, jossa on kaikkiaan 50 erilaista leikkiä. Niistä suurin osa on tarkoitettu ulkona toteutettaviksi. Joissakin leikkikansioon kootuissa leikeissä tarvitaan välineitä, suurimmassa osassa ei. Leikit jaettiin myös päivittäin niin, että tietyille päiville on tietyt leikit, joista päivän leikki valitaan. Alakoululaisten käytävälle, liikuntavälineiden läheisyyteen, tehtiin paikka laminoiduille leikkien ohjeille. Lukuvuoden lopussa kokeiltiin toimintaa, jossa tietyt oppilaat olivat vastuussa leikin päivittäisestä vaihtamisesta. Tämä järjestely osoittautui toimivaksi.

Ote päiväkirjasta: *Leikkien ideoinnissa mitataan aktivaattorin ammattitaito. Leikkejä tulisi olla paljon valmiina takataskussa. Suunnittelenliikuntaa.fi-palvelussa voisi olla enemmän leikkejä myös yläkouluikäisille nuorille. On yllättävää huomata, kuinka vähän lapset tuntevat perinteisiä pelejä ja leikkejä. Nykyään lapset tarvitsevat yhä enemmän välineitä ja virikkeitä leikkimiseensä, mikä lienee teknologian mukanaan tuomaa vaikutusta. Se, ettei kouluissa enää hypitä hyppynarua, on itselleni henkilökohtainen pettymys. Harvat vanhemmistakaan oppilaista osaavat hyppiä kunnolla hyppynarua tai leikkiä naruhyppelyä sisältäviä leikkejä.*

Liikuntakerhot

Niemelän yhtenäiskoulussa on aikaisemminkin toiminut liikuntakerhoja, mutta vain opettajien vetäminä. Torstai-iltapäivästä muodostui kerhoilta-päivä. Kerhoja oli kaikkiaan neljä: Huispaajat, Superjästit, Pelimiehet ja Veelat.

Huispaajat-kerho oli tarkoitettu kaikille 1.–4.-luokkalaisille. Kerhossa lähinnä leikittiin ja opeteltiin uusia leikkejä. Alkusuksystä kerhossa kävi vain muutamia oppilaita, mutta joulua kohti mentäessä joukkoon tuli lisää lapsia. Kerho olikin ainut, johon vakiintui suurempi viikoittain käyvä perusjoukko, mutta mukaan mahtui myös satunnaisia kävijöitä. Kerhossa kävi pääsääntöisesti toisen ja kolmannen luokan oppilaita.

Superjästit oli syksyllä tarkoitettu kaikille 5.–6.-luokkalaisille, mutta keväällä se avattiin kaikille 1.–6.-luokkalaisille oppilaille. Syksyllä kävijöitä oli vähän, mutta ilmojen viilentyessä kerhossa alkoi käydä enemmän oppilaita.

Työille tarkoitettu tanssikerho Veelat starttasi vasta keväällä. Talvella kerhossa kävi muutamia alakoulun tyttöjä.

Pelimiehet aloittivat toimintansa hieman myöhemmin syksyllä. Aluksi näytti siltä, etteivät pojat halua omaa kerhoa, mutta pienen kyselyn jälkeen he olivatkin innokkaasti mukana. Myös eräs vanhempi kyseli isommille pojille suunnatusta kerhosta. Syksyllä toiminta oli vielä kuitenkin vaisua, mutta keväällä kerhossa alkoi käydä vakioporukka pelaamassa sählyä ja pingistä. Pelimiesten toiminta ei ollut kovin ohjattua, vaan pojat saivat suurimmaksi osaksi päättää itse, mitä pelimieskerhossa tekivät. Toiminta oli samantyyppistä kuin esimerkiksi nuorisotalotoiminta. Pelimiehille annettiin pieniä virikkeitä ja opetettiin uusia juttuja, mutta ei järjestelmällisesti. Joukkoon kuului urheilullisia nuoria, jotka olivat hyvin kiinnostuneita liikunnasta ja tiesivät, mitä halusivat tehdä.

Ote päiväkirjasta: *Vanhemmat toivovat koko ajan yhä enemmän kerhotoimintaa ja muutakin aikuisten valvonnassa tapahtuvaa toimintaa. Syksyn aikana kerhojen kävijämäärät ovat alkaneet pikku hiljaa kasvaa. Toivon kuitenkin, että kerhoihin tulisi enemmän niitä lapsia, jotka eivät ole liikunnallisesti aktiivisia. Kerhoissa käyvät lapset ovat pääsääntöisesti hyvin liikunnallisia, ja moni harrastaa liikuntaa myös urheiluseuroissa. Mietin kovasti, miten saisin liikkeelle myös niitä lapsia ja nuoria, joille liikunta ei ole elämäntapa.*

Väliturnaukset

Väliturnaukset oli suunnattu aluksi 7.–9.-luokkalaisille, mutta lukuvuoden aikana niitä järjestettiin vähän eri muodoissa kaikille luokille. Ideana oli, että oppilaat tekivät itse joukkueet ja ilmoittivat ne turnaukseen. Tämän jälkeen tehtiin ottelukaavio, jonka mukaan pelejä pelattiin välituntisin. LiKi-välkällä pelejä oli kaksi, muilla välitunneilla yksi. Joukkueet saivat tulla katsomaan pelejä, mutta muu yleisö pääsi katsomaan vasta finaalia.

Talven aikana pelattiin lähinnä yläkoulun poikien kanssa sähkö-, futsal- sekä olympialaisviikolla maalipalloturnauksia. Koripalloturnaus yritettiin järjestää, mutta siihen ei tullut riittävästi osallistujia. Kaikki yläkoululaisten turnaukset pelattiin liikuntasalissa.

Keväällä oppilaiden pyynnöstä järjestettiin ensin 5.–6.-luokkalaisten ja myöhemmin 3.–4.-luokkalaisten sähköturnaukset. Vielä ennen koulun loppumista järjestettiin 1. ja 2. luokkien välinen jalkapalloturnaus, jossa pelasivat kaikki näiden luokkien oppilaat.

Ote päiväkirjasta: *Turnaukset ovat todellinen hittituote yläkoulussa! Turnauksiin osallistuvat suurimmaksi osaksi liikunnallisesti aktiiviset nuoret, mutta olympialaisviikolla, jolloin kaikki luokat osallistuivat, saatiin mukaan muitakin. Myös alakoululaisten turnauksiin osallistui oppilaita, jotka eivät olleet liikunnallisesti aktiivisimpia. Tyttöjen sarjoihin tuli vain muutamia joukkueita. Haaste onkin saada aktivoitua myös passiivisemmat nuoret, esimerkiksi pitämällä enemmän tällaisia koko luokan turnauksia. Joukkueiden jäsenet olivat lähinnä samoilta luokilta tai luokkatasoilta. Mahtavaa on kuitenkin huomata, kuinka lukuvuoden kuluessa oppilaat alkavat tuntea toisiaan ja ystäväystyä luokkatasojen yli.*

Koulun käytävät

Koulun käytäville haluttiin joitakin virikkeitä. Niemelän yhtenäiskoulussa on pari pidempää käytävää, jotka haluttiin hyödyntää. Aikaisemmin kouluun oli saatu lahjoituksena erivärisiä teippejä, joiden avulla lattiaan tehtiin muun muassa erilaisia hyppyruudukoita, jalanjälkiä, viivoja ja täpliä.

Ote päiväkirjasta: *Alakoulun pienet innostuivat kovasti teippauksista. Alussa tuntui, että teippaukset saivat yläkoululaisilta negatiivista palautetta, mutta kun toimintaa seurasi sivusta, myös he olivat selvästi kiinnostuneita teippauksista. On hyvä idea lisätä pikku hiljaa uusia juttuja koulun lattioihin. Näin mielenkiinto säilyy. Teippauksista kannattaa informoida henkilökuntaa hyvin, sillä teipit voivat haitata esimerkiksi siistijöiden työtä.*

Olympialaiset

Olympialaisviikko toteutettiin koululla viikolla 8, jolloin myös Vancouverin talviolympialaiset olivat käynnissä. Olympialaisviikon suunnittelun ohessa osallistuin Suomen Olympia-Akatemian koulutukseen, jossa ohjeistettiin olympialaisten järjestämistä koulussa. Opettajien kanssa päätettiin, että Niemelän yhtenäiskoulussa olympialaiset olisivat koko viikon mittainen tapahtumasarja. Maanantaille suunniteltiin avajaiset, perjantaille päättäjäiset. Välkkärit avustivat koko viikon ajan. Koululla oli myös omat olympiakummit, olympiaurheilijat Jarkko Ala-Huikku ja Veli-Matti Lindström. Ennen viikon alkua jokainen luokka oli valinnut itselleen oman maansa, jota he edustivat. Avajaisia varten oppilaat pukeutuivat maansa värien mukaisesti ja tekivät kyseisen maan lippuja. Luokat seurasivat omaa maataan kisojen ajan ja raportoivat sen menestyksestä. Alakoulun luokat koristelivat luokkansa oven maan tunnuksin. Jokaisella luokkatasolla oli myös tietyt tehtävät ennen kisoja. Tehtävät olivat koulun koristelua, urheilijoiden esittelyä, urheilija-äänestyksen järjestämistä, Vancouverin esittelyä, palkintojen tekemistä sekä toimittajana toimimista.

Avajaiset pidettiin koulun pihalla. Ohjelmassa oli avajaiskulkue, olympiatulen sytytys, urheilijavala, virallisen tuuletuksen opettelu, jumppa sekä informaatiota tulevasta viikosta. Perjantaina pidettiin päättäjäiset, joissa palkittiin lajinsa parhaita sekä muita hyvin pärjänneitä, laulettiin Maamme-laulu, jumpattiin, ilmoitettiin urheilija-äänestyksen tulos sekä lopuksi sammutettiin olympiatuli.

Tiistaina ja keskiviikkona ei ollut aikataulutettua ohjelmaa. Koko viikon ajan oli kuitenkin mahdollisuus varata opettajainhuoneessa oleesta kansiosta aika pihapeleihin. Pihapelejä olivat curling, mölkky ja suo. Lajien ei haluttu olevan liian virallisia urheilulajeja, vaan sellaisia, joissa kaikki lapset voisivat pärjätä. Pihapeleissä parhaiten menestyneitä luokkia muistettiin päättäjäisseremoniassa.

Keskiviikkoiltana välkkärit järjestivät yhdessä aktivaattorin kanssa koulun pihalla perheiden pihariehan. Välkkärit järjestivät pihalle erilaisia aktiviteetteja, kuten olympiaviikon pihapelejä ja hankifutista.

Torstaina oli toimintapäivä. Aamulla oppilailla oli koulua normaalisti, mutta puolenpäivän tienoilla osa oppilaista lähti Messilään laskettelemaan. Alakoululaiset hiihtivät, laskivat mäkeä, luistelivat tai muuten vain ulkoilivat opettajan johdolla. Yläkoululaisilla vaihtoehtoina olivat keilaus, uinti, kuntosali, hiihto, kävely, luistelu sekä palloilu koulun salissa.

Yläkoululaisia varten koulun seinällä oli taulu, johon oli koottu tietoa terveistä elämäntavoista: syömisestä, nukkumisesta, ruutuajasta ja liikunnasta. Lähteenä materiaaliin käytettiin Nuori Suomi ry:n Fyysisen

aktiivisuuden suositusta kouluikäisille 7–18-vuotiaille (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Seinällä oli myös olympiaurheilija Jarkko Ala-Huikun ja Veli-Matti Lindströmin päiväkirjat heidän ruokailu-, harjoittelu- sekä nukkumisrutiineineen. Alakoululaisia kannustettiin hiihtämään viikon aikana mahdollisimman paljon. Tavoitteena oli hiihtää yhteismatka Heinolasta Vancouveriin.

Opettajille tarjottiin viikon ajalle opetusmateriaalia, jota he saattoivat käyttää opetuksessa. Oppilailta saadun palautteen perusteella noin 40 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että olympialaiset näkyivät jollain tavalla oppituntien sisällössä. Toiset opettajat käyttivät valmista materiaalia enemmän kuin toiset. Palautekysely tehtiin 5.–9.-luokkalaisille, ja siihen vastasi 102 oppilasta. Pienempien mielipiteitä kyselivät opettajat, jotka sitten toivat palautteen suoraan aktivaattorille tai palauttivat kyselylomakkeen. Oppilaista noin 80 prosenttia piti tällaisia viikkoja mielenkiintoisina, ja niitä tulisi heidän mielestään järjestää myös tulevaisuudessa. Suurin osa saadusta palautteesta oli positiivista.

Ote päiväkirjasta: *Viikko vaati paljon suunnittelua, ja mukaan mahtui monia yllätyksiä. Yläkoululaiset kokeilivat kovin innokkaasti uusia lajeja ja tuntuivat ottavan toimintaviikon muutenkin hyvin vastaan. Myös media oli kiinnostunut viikon tapahtumista.*

Sisävalituntiviikko

Sisävalituntiviikolla oppilaat saivat olla tietyt välitunnit sisällä. Viikon tarkoitus oli osoittaa, että huonojen ulkoilukelien yllättäessä myös sisätiloissa voidaan viettää aktiivista liikunnallista aikaa. Sisävalituntiviikolla sisällä sai olla käytävillä ja liikuntasalissa. Salissa olevat välineet olivat lasten käytössä, mutta tekemistä ei erikseen ohjattu. Myös käytävillä sai myös touhuta mitä itse halusi, mutta istuskelua kannustettiin välttämään. Kirjastossa oli tarjolla lautapelejä, ja eräässä aulassa sai pelata pingistä. Käytävillä oli kiinnitetty lappuja, joissa oli erilaisia leikkejä sekä tehtäviä, joita oppilaat saivat välituntisin tehdä. Välkärät ohjasivat käytävillä leikkejä LiKi- sekä ruokavälitunnilla. Osa tytöistä innostui myös tanssimaan käytävillä. Eräällä koulun pitkistä käytävistä oli koko viikon ajan esterata.

Ote päiväkirjasta: *Pienet asiat näyttävät tekevän tästä viikosta unohdettoman. Käytävällä oleva esterata ei kuulemma kiinnosta yläkoululaisia yhtään, mutta silti voi huomata, kuinka yläkoululaisetkin kävelevät peräkkäin penkkejä pitkin ja hyppäävät pukkien yli. Viikon yksi kohokohta näyttää olleen 9.-luokkalaisten poikien koripallopelejä 2.-luokkalaisia vastaan. Tällaista sisätoimintaa voisi olla enemmänkin koko lukuvuoden aikana.*

Tapahtumatori

Tapahtumatori oli 9.-luokkalaisille suunnattu tapahtumapäivä kevään viimeisellä kouluviikolla. Tapahtuma järjestettiin yhteistyössä 4event-yrityksen kanssa, jolta saimme avuksemme ohjaajan sekä välineitä tapahtumaa varten. Rasteja tapahtumassa olivat jousiammunta, mölkky, opevisa, lakanalentis, suo, turbokeihäs, frisbeegolf, lettinaru ja temppuilorasti. Aktivaattori suunnitteli ja rakensi rastit yhdessä 4eventin ohjaajan kanssa. Opettajille annettiin ennen tapahtumaa ohjeet siitä, miten rasteilla toimitaan. Oppilaat kiersivät rasteja noin kahdeksan hengen ryhmissä, ja heidän tulokorttiinsa merkittiin kultakin rastilta saatu tulos. Tulokorttien perustella kerrottiin eri lajien voittajat.

Ote päiväkirjasta: *Kevätlukukauden viimeinen kouluviikko ja 9.-luokkalaiset, jotka odottavat kovasti koulun loppumista, ei ehkä kuulosta hyvältä yhdistelmältä tällaiselle rennommalle koulupäivälle. Muutamia oppilaita ei saa oikein innostumaan toiminnasta, mutta yleistunnelma oli hyvä ja nuoret näyttivät viettävän mielellään lukuvuoden viimeisiä päiviä yhdessä. Oppilaissa alkaa näkyä myös kilpailuhenkisyttä. Turvallisuus on tällaisissa tapahtumissa hyvin tärkeää. Meillä oli käytössä mm. jousipyssyjä, joilla voi ilman ohjausta ja valvontaa sattua pahojakin vahinkoja.*

NYK-Race

Kevätlukukauden viimeisellä viikolla järjestettiin 8.-luokkalaisille toimintapäivä, jonka teemana oli NYK-Race. NYK-Racessa oli sama idea kuin maailmallakin tunnetulla Amazing racella eli osallistujat kiersivät eri rasteja, joiden suorittamisen jälkeen he saivat uuden tehtävän ja sen suorituspaikan. Rasteja olivat hernepusien tai pallojen tekeminen, lasten leikittäminen, tasapainoilu, opevisa, suo, sudoku ja valokuvan tunnistus sekä ongelmanratkaisurasteina vedenkantoa ja 4 litran vesiastian täyttäminen. Muutamissa toimintapisteissä teimme yhteistyötä Mustikkahaan päiväkodin (lasten leikitys), Heinolan liikuntatoimen (vedenkanto), Nuorisotalo Pleissin (valokuvan tunnistus) sekä Heinolan kirjaston (sudoku) kanssa.

Ote päiväkirjasta: *Nuoret todella nauttivat toiminnasta ja kiersivät innokkaasti rasteja. Yhteistyö päiväkodin kanssa näytti olevan nuorille antoisaa, kun yhtäkkiä pitääkin ottaa pienet lapset huomioon ja leikkiä heidän kanssaan. Tällaista toimintaa voisi olla enemmänkin.*

Jalkapalloturnaus

Jalkapalloturnaus järjestettiin viimeisenä koulupäivänä, ja se oli suunnattu 6.–9.-luokkalaistille. Jokaiselta luokalta kerättiin kaksi vapaaehtoista tyttöä ja poikaa. Tämän jälkeen muodostettiin sekajoukkueet. Kaikissa joukkueissa oli jokaiselta luokkatasolta yksi tyttö ja poika.

Lisäksi oppilaat ja opettajat pelasivat jalkapalloa toisiaan vastaan. Tätä peliä tulivat katsomaan myös alakoulun luokat. Koulun 6.–9.-luokkalaisten oppilaita oli paljon, joten tästä syystä halusimme heille jotain muutakin ohjelmaa kuin pelkkää jalkapallon katselua. Pyysimme avuksi heinolalasta frisbeegolfseura LDG:tä (Lords of DiscGolf ry.). He järjestivät todella hienosti oppilaille frisbeegolfopetusta sekä mahdollisuudet pelin kokeilemiseen Heinolan Kippasuon frisbeegolfkentällä.

Ote päiväkirjasta: *Frisbeegolfopetus oli järjestetty mielestäni hienosti. Tällaiset erilaiset seuraesittelyt ja uusien lajien kokeilut ovat mielestäni todella hyviä: nuoret voivat löytää uuden harrastuksen ja seurat uusia harrastajia. Oppilaiden ja opettajien välisessä jalkapallo-ottelussa oli kiva nähdä, kuinka nuoret syttyivät pelaamaan yhteen ja pienemmät kannustamaan isompia.*

Koulun juhlat

Jouluna tein yhdessä 5.-luokkalaisten tyttöjen kanssa Lucia-näytöksen, joka esitettiin Lucian-päivänä oppilaille ja joulujuhlassa vanhemmille. Lisäksi tein joulujuhlaan myös kymmenen 6.-luokkalaisten tytön kanssa tanssin The Baseballsin kappaleeseen Umbrella.

Kevätjuhlaan suunnittelin yhdessä muutaman opettajan kanssa opettajien ohjelman ja osallistuin siihen. Lisäksi tein tanssin 6.-luokkalaisten tyttöjen kanssa Bryan Adamsin kappaleeseen Summer of 69.

Kilpailut

Järjestimme kahdesti valokuvakilpailun, jonka tarkoituksena oli lisätä perheiden yhteistä liikkumista. Kilpailua varten otettiin valokuva jostain perheen yhteisestä liikuntatuokiosta. Olympialaisviikolla nuorille järjestettiin Terveet elämäntavat -kilpailu, jossa ideana oli seurata omia elämäntapoja ja saada tästä seurannasta oppia ja parannuksia omiin tapoihin ja tottumuksiin.

Tammi–maaliskuun aikana toteutettiin Smoke free -kampanja, johon ilmoitauduttiin luokittain, ja jonka aikana oppilaat lupasivat pysyä savut-

tomina. Yläkoulun käytävillä oli tupakkavalistusta ja esimerkkejä siitä, mitä olisi varaa hankkia, jos ei käyttäisi rahojaan tupakointiin. Kampanjan voittajat saivat palkinnokseen toimintapäivän Vierumäellä.

Ote päiväkirjasta: *Terveet elämäntavat kilpailuun ei tullut kovin paljon osallistujia, todennäköisesti puutteellisen informoinnin takia. Tällaisissa tapahtumissa ja kilpailuissa informointi ja sen henki on tärkeää. Jos informoidaan hyvin ja innostuneesti, saadaan myös osallistujia.*

Päivänavaukset

Pidin lukukauden aikana kaksi päivänavausta. Niiden aiheina olivat lasten oikeudet sekä itsenäisen Suomen merkitys. Itse päivänavauksen lisäksi tuokiot sisälsivät myös musiikkia.

Päivänavauksissa voisi vielä enemmän tiedottaa asioita lapsille ja nuorille. Koulussa oli normaalisti joka toinen tiistaiamu seurakunnan päivänavaus mutta esimerkiksi joka toinen tiistai voisi olla liikunta-aktivaattorin päivänavaus. Keskusradion kautta tehdyssä päivänavauksessa on se ongelma, että se on kaikille yhteinen. Olisin halunnut pitää päivänavauksia välillä pelkästään nuoremmille tai vanhemmille oppilaille, joiden tarpeet esimerkiksi terveysinfon suhteen ovat hyvin erilaiset.

Koulun piha

Niemelän yhtenäiskoulun piha oli jo tämän hankkeen alkaessa hyvin varusteltu. Alakoululaisille on hyvin paljon aktiviteetteja, mutta yläkoululaisille olisi kaivannut hieman omaa tilaa pelailuun. Yläkoululaiset pelkäsivät, että he satuttaisivat vahingossa pienempiä peliensä tiimellyksessä. Näin ollen pihalla olisi tarve alueelle, jossa yläkoululaiset saisivat pelata täysin omassa rauhassaan, ja jonne olisi pienemmiltä oppilaita pääsy kielletty välituntien aikana. Talven aikana yläkoululaisten kanssa käymissäni keskusteluissa kypsyykin idea yläkoululaisten omasta pelialueesta, koripallokentästä. Aktivaattori teki tästä keväällä suunnitelman, mutta kenttää ei ehditty vielä tuolloin toteuttaa.

Ote päiväkirjasta: *Nykyään kiinnitetään jo paljon huomiota koulupihan viihtyvyyteen ja siihen, miten alueet innostavat lapsia liikkumaan. Virikkeet on usein suunnattu pienimmille oppilaille. Pihoja ja niiden virikkeitä pitäisi kehittää myös vanhempia ja passiivisempia koululaisia varten.*

Muu toiminta

Hankkeen ohjausryhmässä sovittiin, että aktivaattorin työtä pyritään rajaamaan niin, ettei siihen kuuluisi liikuntatuntien pitämistä. Muutamilla tunneilla olin kuitenkin apuna ja sijaistamassa liikunnanopettajaa, esimerkiksi silloin, kun tunnilla oli sattunut tapaturma ja opettajan oli lähdettävä terveyskeskukseen oppilaan kanssa. Joillekin tunneille halusin mennä avuksi pelkästään sen takia, että tutustuisin paremmin oppilaisiin. Yläkoulun työille kävin pitämässä tanssia ja suurimmalle osalle yläkoululaisista keilailua. Esittelin myös opettajille uusia leikkejä muun muassa liikuntatuntien alkulämmittelyiksi ja askartelin liikuntatunneilla tarvittavia välineitä sekä korjasin ja hoidin liikuntavälineitä. Nämä toiminnot helpottivat opettajien työtä, koska he saivat keskittyä itse tunnin pitämiseen.

Kävin myös terveystiedon tunneilla pitämässä lajesittelyitä 8.-luokkalaisille. Lajina esittelyssä oli keilailu, mutta tunnin aikana keskusteltiin muistakin harrastuksista. 9.-luokkalaisille pidin rentoutumistunnin, jonka aiheena oli stressin käsittely.

Kun vuosi alkoi olla loppuillaan, järjestin yhdessä HAAGA-HELIAN Vierumäen yksikön johdon kanssa virkistysillan Niemelän koulun opettajille kiitokseksi kuluneesta vuodesta.

Lukuvuoden aikana oppilailla oli myös erilaisia kilpailuviikkoja, kuten Hyvän käytöksen viikot. Sekä ala- että yläkoulusta palkittiin voittajaluokka rahapalkinnolla. Liikunta-aktivaattori auttoi opettajaa järjestämään tällä rahalla liikunnallisen iltapäivän.

Toimin koulujenvälisessä sähköturnauksessa 3.–4.-luokkalaisten tyttöjen joukkueenjohtajana ja valmentajana. Samalla toimin myös omalla koululla olleen turnauksen yhteyshenkilönä, liikunnanopettajien ollessa muilla kouluilla turnauksen aikana.

Niemelään tuli kevään viimeisten viikkojen aikana Suomen Urheiluopistolta opiskelijoita TYHY- harjoitteluun. He järjestivät ohjelmaa lähinnä opettajille, mutta myös oppilaille. Toimin heidän harjoittelijoiden yhteyshenkilönä ja organisoin harjoittelupäivien toimintaa.

Tiedotin infoseinällä ja kuulutuksin lähiseudun liikunta- sekä muista nuorten- ja koko perheen tapahtumista ja pyrin muutenkin informoimaan oppilaita siitä, mitä liikunnallista toimintaa Heinolassa ja lähiympäristössä tapahtuu. Mahdollisuuksien ja toivomusten mukaan pyrin etsimään muutamille oppilaille uutta harrastusta. Otin yhteyttä seuratoimijoihin ja selvitin uusien jäsenten aloittamismahdollisuuksia.

Yhteydenpito eri toimijoihin

Hankkeen aikana pidettiin yhteyttä eri toimijoihin Heinolan alueella, erityisesti Suomen Urheiluopiston koulutusyksiköihin. Yhteistyötä tehtiin muun muassa 4event Oy:n sekä Hartwallin Lahden tehtaan kanssa. Koululle ostettiin 4eventiltä kävelysauvoja ja Hartwallilta saatiin lainaksi juomakoreja viimeisen kouluviikon toimintapäivää varten. Heinolassa yhteistyökumppaneita olivat kaupunki ja muun muassa seuraavat yritykset: Urheilu Kontti, Kultakumppanit Oy, Heinolan Lukkohoolto Oy ja Heinolan keilahalli Valopallo. Seuratoimijoista aktiivisimmin toiminnassa mukana olivat LGD, Heinolan kiekko, Heinolan ringette ja Heinolan NMKY.

Ote päiväkirjasta: *Mielestäni urheiluseurojen ja koulujen välistä yhteistyötä voisi kehittää edelleen paljon. On kuitenkin hienoa huomata, että seurojen järjestämä iltapäiväkerhotoiminta on nousussa. Niemelän yhtenäiskoululla toimii Heinolan NMKY:n järjestämä koripallokerho koulun jälkeen. On ymmärrettävää, ettei pienemmillä seuroilla ole resursseja tällaiseen toimintaan, mutta mielestäni tätä toimintaa tulisi tavalla tai toisella kehittää. Liikuntakipinän syttymiseksi on tärkeää, että kerhoon tai vaikkapa liikuntatunnillekin tulee lajin asiantuntija pitämään harjoituksia vaikkapa vain silloin tällöin.*

Liikunta-aktivaattori Hannele Impolan kokemukset

■ Huomioitteni mukaan 1.–4.-luokkalaiset liikkuvat ilman liikunta-aktivaattoriakin. He kuitenkin hakevat mielellään kontaktia aktivaattoriin ja odottavat tältä uusia ideoita. 5.–6.-luokilla liikutaan vielä ihan mukavasti, mutta varsinkin tyttöjen huomaan liikkuvan jo nuorempia oppilaita vähemmän. 7.–9.-luokkalaiset jakautuvat jo hyvin selvästi paljon liikkuviin ja lähes täysin passiivisiin nuoriin. Yleensä yläkoululaiset ovat jo valinneet oman lajinsa, johon he suuntautuvat ja yleinen liikunnan harrastaminen jää vähemmälle.

Aktivaattorina olin yksi aikuinen lisää kouluympäristössä. Yritin olla luottoaikuinen, jolle voisi tulla juttelemaan, jos jokin asia painoi. Yläkoululaisten kanssa keskustelua syntyi muun muassa alkoholista ja tupakoinnista. Uskon, että olin lapsille ystävä, jolla oli kuitenkin auktoriteettia enemmän kuin tavallisella ystävällä. Aina kun lapset kutsuivat minua opettajaksi, korjasin, että minua tulisi kutsua etunimellä. Erityisesti pienimmille koin olevani pihamaan tuki ja turva, jos välitunnilla esimerkiksi sattui jokin haaveri.

Jonkin verran näin kiusaamista, johon pyrin puuttumaan todella jämäkästi. Yleensä kuitenkin opettaja vei asian loppuun. Kerran pääsin selvittämään myös oppilaan ja opettajan huonoja välejä. Olin kiinnittänyt huomiota oppilaan jopa hieman aggressiiviseen käytökseen opettajaa kohtaan. Keskusteltuani oppilaan kanssa hän pyysi opettajalta lopulta anteeksi pitkään jatkunutta huonoa käytöstään. Koulualueelta poistumiset ja muut koulusääntöjen vastaiset häiriöt pyrin ilmoittamaan opettajille tai luokanvalvojille.

Joidenkin oppilaiden kanssa pyrin käymään välitunneilla kahdenkeskisiä keskusteluja. Eräs 1.-luokkalainen poika tuli kertomaan, ettei hänellä ole ystäviä. Keskustelun jälkeen huomasin, että jo iltapäivästä poika leikki iloisesti muiden kanssa. Eräs alakoulun tyttö valitti välitunnilla huonoa oloaan sikainfluenssaepidemian aikaan. Loppujen lopuksi tyttö tarvitsikin vain hieman enemmän jonkun aikuisen huomiota: kun hän sai keskustella ja purkaa pahaa oloaan, olo helpotti. Myös eräs alakoulun tyttö pyysi henkilökohtaista apua tanssinäytöksensä valmisteluun. Perek-

dyin tytön kanssa tilanteeseen ja autoin järjestämään ryhmälle yhteistä harjoitteluaikaa.

Liikkuessani kaupungilla tapasin jonkin verran tupakoivia oppilaita. Yritin suhtautua asiaan luonnollisen ohjaavasti. En halunnut lähteä heti suoranaisesti syyttämään heitä vaan ratkaisemaan tilannetta ennemminkin muuta kautta. Palkitsevia olivat sellaiset keskustelut, joissa nuori myönsi tupakoinnin olevan tyhmää. Muutama oppilas kertoi lopettaneensa tupakoinnin lukuvuoden aikana. Erityisesti näitä oppilaita pyrin tukemaan ja pysymään päätöksessään keskustelemalla heidän kanssaan siitä, miten tupakoimattomuus on muuttanut heidän elämäänsä.

Osa oppilaista käytti keskustelua aktivaattorin kanssa vähän väärinkin. Kun ikäväksi koetulle oppitunnille ei oikein huvittanut mennä, hakeuduttiin juuri tunnin alkaessa keskustelemaan kanssani.

Yksittäiset muutos- ja kasvutarinat vuoden varrelta olivat kuitenkin upeita. Oli mahtavaa huomata, kuinka osa ujoimmistakin lapsista lopulta uskaltautui kaverikseni. Hienointa on, kun saa auttaa jotakin yksittäistä oppilasta ja vaikuttaa ehkä jopa hänen loppuelämäänsä.

On ollut antoisaa olla kehittämässä jotain uutta. Vuosi on kuitenkin hyvin lyhyt aika tällaisen toiminnan kehittämiseen. Juuri kun olin päässyt sisään koulun toimintatapoihin ja saanut hieman itsekin käsitystä siitä, mitä oikeasti voi tehdä, projekti alkoi olla jo lopussa.

Tekisin monta asiaa eri tavalla, jos nyt aloittaisin alusta. Suunnittelisin etukäteen, miten erilaisia lapsia voisi lähestyä. Tiedottaisin myös oppilaita, opettajia ja vanhempia paremmin tulevista tapahtumista ja toiminnoista. Mahtavaa olisi, jos liikunta-aktivaattorilla olisi oma tunti vaikka kerran kuussa. Se voisi sisältää jonkinlaista liikuntainfoa tai vaikkapa leikkejä. Välillä nimittäin tuli tunne, että ne samat, jo liikunnalliset lapset ottivat eniten kontaktia, vaikka eivät kipeimmin apua kaipaakaan. Heidän kanssaan on kuitenkin helppo toimia, koska he ovat kiinnostuneita ja aktiivisia. Kerhoja voisi yrittää suunnata niille lapsille, jotka liikkuvat vähiten ja joilla on ongelmia esimerkiksi painon kanssa. Heille kerhot voisivat olla pakollisia. Tietenkin voi olla hieman ongelmallista luokitella, ketkä lapsista kuuluvat kyseisiin ryhmiin, mutta tässä apuna voitaisiin käyttää vaikka terveydenhoitajia. Aktivaattorin seinälle voisi laittaa vielä enemmänkin terveys- ja liikuntavinkkejä.

Pieni lisärahoitus olisi ollut hankkeessa tarpeen, koska hankkeen aikana käytimme vain koulun käytössä olevia varoja. Rahoilla olisi voinut ostaa muun muassa välineitä, varusteita sekä hieman suurempia palkintoja kilpailuja ja tapahtumia varten.

Mikäli välitunneista halutaan luoda mahdollisimman aktiivisia, tulisi ne jakaa niin, että tietyillä luokilla olisi omat välitunnit aktivaattorin

kanssa. Toisaalta välitunnilla voisi olla käytössä jokin musiikkinurkkaus, jossa voisi kuunnella musiikkia ja vaihtaa kavereiden kanssa kuulumisia. Välitunnin kun tulee olla myös oppilaiden sosiaalista aikaa, jolloin tehdään sellaisia asioita ja käydään sellaisia keskusteluja, joihin oppitunneilla ei ole mahdollisuutta. Kannattaa siis miettiä, kuinka ohjattuja välitunneista tehdään, koska mielestäni myös sosiaalisuuden ylläpitäminen on tärkeää. Eräs hyvä vaihtoehto aktiivisen liikkumisen vastapainoksi voisi olla rentoutumisvälitunnit. Pitämälläni rentoutustunneilla oli nimittäin hämmästyttävää huomata, että osa oppilaista ei uskaltanut rentoutua. Myös tähän heitä tulisi siis kasvattaa jollain tavalla.

Osa koululaisista ja erityisesti yläasteen oppilaista vetää jonkinlaista roolia. Tämä näkyy muun muassa siinä, että ei uskalleta esimerkiksi vain levätä kavereiden keskellä täysin rentoutuneena tai vaikkapa tanssia muiden edessä. Ehkä kouluissamme pitäisi tehdä enemmän koko porukalla erilaisia ryhmätoimintoja. Vai pitäisikö kouluissa järjestää enemmän ilmaisutaidon tunteja, jolloin lapset joutuisivat näyttämään tunteitaan muiden edessä? Yläasteen lopulla tilanne alkaa mielestäni hieman helpottua, mutta erityisesti murrosiän alun tilannetta olisi hienoa saada jotenkin helpotettua. Osa lapsista myös aloittaa jo hyvin aikaisin valittamisen siitä, että johonkin sattuu, jotta he saisivat huomiota tai jotta heidän ei tarvitsisi tehdä jotain, mitä he eivät kunnolla osaa. Jos näilläkin lapsilla olisi hyvä itsetunto ja taito ilmaista itseään, heidän olisi helpompaa kertoa todellisista tunteistaan.

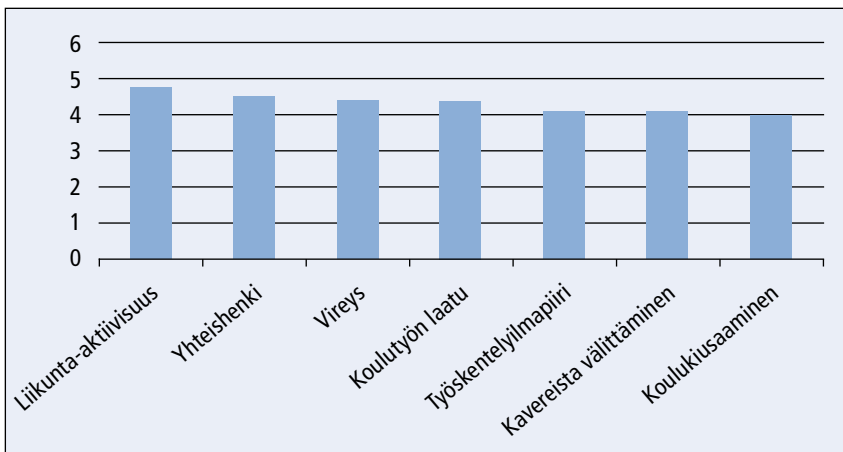
Oli huolestuttavaa huomata, että osa perinneleikeistä ja -peleistä on katoamassa. Tarvitaan yhä enemmän välineitä ja aktivointia, jotta lapset leikkivät. Lapset eivät osaa enää itse leikkiä, ja vanhemmat maksavat siitä, että joku liikuttaa heidän lapsiaan. Monet videopelit ovat todella taidokkaasti tehtyjä ja siten hyvin mielenkiintoisia. Miten siis saadaan pidettyä liikunnan ja leikin ilo lapsissa? Mielestäni tärkein tekijä tässä on koti. Jos kotona lapsia tuetaan liikuntaan ja vanhemmatkin liikkuvat, ei liikunnasta tule varmasti mikään ongelma. Valitettavaa on, että yhä useammilla vanhemmilla on todella vähän aikaa lapsilleen. Ja jos aikaa onkin, vanhemmat ovat monesti hyvin väsyneitä päivän töistä. Tärkeää olisikin muistaa, että liikunta tekee hyvää koko perheelle, niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Loppujen lopuksi se voi pelastaa myös monelta muulta vaivalta.

Koska aktivaattori ideoi koko ajan jotain uutta, pitää takataskussa olla paljon ideoita projekteista ja tapahtumista sekä leikeistä ja peleistä. Mielestäni liikunta-aktivaattorin pitää ehdottomasti olla liikunta-alan ammattilainen, mutta myös sosiaali- ja terveystieteiden tuntemus on varmasti hyödyksi.

Opettajien kokemukset

Projektin lopuksi opettajille tehtiin palautekysely (liite 1), jolla selvitettiin opettajien kokemuksia ja mielipiteitä hankkeesta ja sen onnistumisesta. Kysely jaettiin kaikille koulun 35 opettajille, joista 13 vastasi kyselyyn. Kyselyn ensimmäisessä osassa opettajia pyydettiin arvioimaan liikunta-aktivaattoritoiminnan vaikuttavuutta koulutyöskentelyyn liittyvillä väittämillä. Asteikko oli kuusiportainen (1=täysin eri mieltä, 6=täysin samaa mieltä). Lisäksi oli tarjolla vaihtoehto E (en osaa sanoa/mahdotonta vastata).

Opettajat arvioivat liikunta-aktivaattoritoiminnan vaikuttaneen ainakin jonkin verran positiivisesti kaikkiin kysytyihin yksityiskohtiin. He totesivat, että toiminta oli parantanut oppilaiden liikunta-aktiivisuutta, oppilaiden yhteishenkeä, vireyttä ja koulutyön laatua (kuvio 1). Liikunta-aktivaattorin vaikutusta poissaoloihin opettajien tuntui olleen vaikea arvioida: suurin osa vastaajista ei ottanut tähän kantaa.

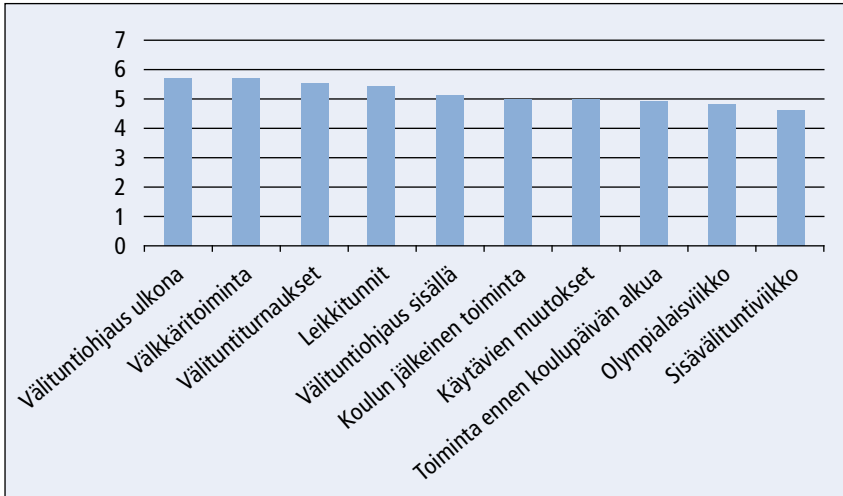


Kuvio 1. Opettajien arviot liikunta-aktivaattoritoiminnan vaikutuksista oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen ja joihinkin kouluhyvinvointia kuvaaviin seikkoihin (asteikolla 1–6).

Toisessa osiossa opettajia pyydettiin arvioimaan, miten paljon liikunta-aktivaattorin toteuttamilla toimilla on ollut positiivista merkitystä oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen ja oppimisilmapiiriin. Asteikko oli kuusiportainen (1= ei lainkaan positiivista merkitystä, 6 = suuri positiivinen merkitys).

Opettajat arvioivat ulkona tapahtuneella välituntihjauksella, välkkäritoiminnalla sekä välituntiturnauksilla olleen paljon positiivista merkitystä (kuvio 2). Niin ikään leikkitunnit, joilla kehiteltiin oppilaille uusia leikkejä, arvioitiin tässä mielessä onnistuneiksi. Huonoja arvioita ei tässä osiossa tullut, mutta muita toimia hieman huonommat arviot saivat väli-

tuntiohjaus sisällä, käytävien muutokset, toiminta ennen koulutuntien alkua, olympialaisviikko sekä sisävalituntiviikko.



Kuvio 2. Opettajien arviot liikunta-aktivaattorin toteuttamien eri toimien merkityksestä.

Yleisesti opettajat arvostivat suuresti aktivaattorin toimintaa, koska yleisarvosanaksi aktivaattorin toiminnalle annettiin 5,5 (asteikoilla 1–6).

Viimeisinä kohtina kyselyssä olivat opettajien kehittämisideat sekä vapaa sana. Opettajien mielestä koulunkäyntiavustajan ja liikunta-aktivaattorin työtä voisi ajatella yhdistettävän. Silloin kun aktivaattorilla ei ole paljoa varsinaista aktivaattorityötä, hän voisi toimia koulunkäyntiavustajan tunneilla. Opettajien mielestä aktivaattorin toimintaa voisi kohdistaa enemmän syrjäytyneisiin oppilaisiin, esimerkiksi niin, että heille olisi jokin oma ryhmänsä, jossa he voisivat toimia yhdessä. Eräs opettaja toivoi, että myös opettajia saataisiin aktivoitua enemmän liikunta-aktivaattoritoimintaan, ja että heille annettaisiin enemmän virikkeitä tämännäyttämiseen työskentelyyn. Erityisesti leikkitunteja ja väkkäritoimintaa toivottiin kouluihin lisää. Opettajat toivoivat myös enemmän liikuntajärjestöjen kouluvierailuja ja lajiesittelyitä.

Suoranaista negatiivista palautetta tuli vain vähän. Yksi huomio koski kuulutuksia oppituntien aikana, joita tulisi käyttää harkiten ja joiden tulisi olla hyvin lyhyitä. Lisäksi tapahtumia ja niiden ajoitusta olisi syytä suunnitella aikaisemmin. Koulujen arki on hektistä, joten normaalin koulurutiinin ulkopuolisten tapahtumien ajoitus tulee olla hyvin suunniteltua ja koordinoitua perusopetuksen kanssa.

Aktivaattori oli opettajien mielestä puuttunut sopivan jämakästi oppilaiden huonoon käytökseen ja muutenkin ottanut paikkansa oppilaiden

joukossa. Opettajat arvostivat erityisesti sitä, että aktivaattori tuli hyvin toimeen niin oppilaiden, opettajien kuin muun henkilökunnan kanssa. Aktivaattori sai suullisesti positiivista palautetta myös keittiöhenkilökunnalta. Heidän mielestään oppilaat olivat ilmeisesti purkanee energiaa liikkumalla, leikkimällä ja pelaamalla, mikä oli rauhoittanut tilannetta ruokailussa. Keittiöhenkilöstö arvioi aktivaattorin myös puuttuneen sopivasti joidenkin oppilaiden huonoon käytökseen ruokailutilanteessa.

Opettajat toivoivat, ettei hanke jäisi vain kokeiluksi ja että myös tulevaisuudessa toiminnalle löytyisi rahoitus. Heidän mielestään kokeilu oli ollut toimiva kokonaisuus, jonka soisi jatkuvan ja kehittyvän edelleen. Aktivaattorin toimintaa pidettiin käytännönläheisenä ja ajan hengen mukaisena toimintana.

Rehtori Martti Rauhala totesi liikunta-aktivaattorin toiminnasta seuraavasti:

”Koulu on ajan myötä aikuistunut. Koulun toimintaympäristöön on verkottunut kiitettävästi eri ammattikuntien edustajia. Eri rooleissa aikuiset luovat kattavan ja tuloksekkaan kentän lapsen hyvälle kasvulle. Liikunta-aktivaattori on yksi uusista äärimmäisen toimivista innovaatioista kasvattamisen ja opettamisen saralla. Uusi aikuisrooli, liikunta-aktivaattori, mallintaa ja innostaa oppilaita hyvän ja terveen elämän tielle. Olemme iloisia, että liikunta-aktivaattoripilotointi tehtiin juuri Niemelän yhtenäiskoulussa.”

Luokanopettajat Kati Ylisiurua ja Maria Räsänen kommentoivat toimintaa näin:

”Aktivaattori innosti yläkoululaisia liikkumaan, esim. välituntiturnauksissa. Mahtavaa oli, että välituntisin oppilailla oli mahdollisuus mennä ohjattuun liikunnalliseen toimintaan. Pihatoiminta aamuisin oli kiva niille oppilaille, jotka tulivat aikaisin koululle. Aktivaattori helpotti opettajien työtä liikunta-päivien suunnittelussa ja toteutuksessa tehden paljon ennakkovalmisteluja. Aktivaattori oli hienosti mukana aloittamassa välkäririkoulusta ja -toimintaa. Aktivaattorin myötä koulussa oli yksi aikuinen lisää, joka ei ollut opettaja, ja jolle oppilaiden oli helppo mennä juttelemaan.”

Oppilaiden kokemukset

Miten liikunta-aktivaattorin kahden lukukauden aikana toteuttama toiminta vaikuttaa ala- ja yläkouluikäisten liikuntakäyttäytymiseen? Pystyykö liikunta-aktivaattori lisäämään ala- ja yläkouluikäisten liikunta-aktiivisuutta niin koulu- kuin vapaa-ajalla, sekä pystyykö hän vaikuttamaan oppilaiden liikunta-asenteisiin ja kouluhyvinvointiin? Muun muassa näihin kysymyksiin haettiin vastauksia kolmessa AMK-opinnäytetyönä tehdyssä tutkimuksessa.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Heinolan kaupungin koulutoimen kanssa. Tutkimusryhmänä toimi Niemelän yhtenäiskoulun 4, 5. ja 7. luokan oppilaat (n = 96) ja vertailuryhmänä Seminaarin ala-asteen 4. ja 5. luokan oppilaat ja Lyseonmäen yläasteen 7. luokan oppilaat (n = 76). Oppilaiden liikunta-aktiivisuutta, liikunta-asenteita ja kouluhyvinvointia selvitettiin strukturoidulla kyselylomakkeella ennen ja jälkeen liikunta-aktiivaattorin työskentelyjakson. Oppilaiden koulupäivien aikaisia liikuntamääriä selvitettiin lisäksi askelmäärämittauksin. Askelmittaria pidettiin kolme päivää syksyllä ja kolme päivää seuraavana keväänä. Mittausten välillä liikunta-aktiivaattori suunnitteli ja toteutti koulupäivään ja siihen välittömästi liittyvää aktivoivaa toimintaa.

Tutkimuksen 1 tulokset ja johtopäätökset:

Niemelän yhtenäiskoulun alakoulu- ja yläkouluikäisillä tapahtui lukuvuoden aikana merkittävä muutos liikunnasta pitämisessä. Liikunta koettiin kohdekouluissa entistä mielekkäämmäksi, mihin liikunta-aktiivaattorilla voi olettaa olleen vaikutusta. Samaan aikaan verrokkikouluilla liikunnan suosio näytti jopa vähenevän. Oppilaiden itse arvioima välituntiliikunnan määrä ei muuttunut merkittävästi millään tutkimukseen osallistuneista luokista. Tulokset osoittavat, että alakoululaiset olivat jo hankkeen alkaessa liikunnallisesti hyvin aktiivisia. Yläkouluikäisillä välituntien aikainen itse arvioitu liikuntamäärä (kävely) lisääntyi kohdekouluissa, mutta ei verrokkikouluissa. Vapaa-ajalla tapahtuva liikunnan harrastaminen ei sen sijaan muuttunut tutkimusjakson aikana.

Liikunta-aktiivaattori näyttää pystyvän yhden lukuvuoden aikana vaikuttamaan positiivisesti oppilaiden liikunnasta pitämiseen, mutta ei yhtä selkeästi liikuntamäärään. Tuloksista on nähtävissä, että erityisesti aktiivisimmat oppilaat ovat yhä aktiivisempia, vaikka liikunta-aktiivaattori pyrki toimimaan kaikkien oppilaiden liikunnan lisääjänä. Jatkossa olisikin tärkeää kohdistaa tämäntyyppistä toimintaa selkeästi enemmän passiivisimpiin oppilaisiin ja saada erityisesti syrjäytymisvaarassa olevat oppilaat mukaan liikunta- tai muuhun aktiiviseen harrastustoimintaan.

Tulokset ja johtopäätökset perustuvat AMK-opinnäytetyöhön Maja, H. ja Mäkelä, K. (2010): Liikunta-aktiivaattorin vaikutukset Niemelän yhtenäiskoulussa - ala- ja yläkouluikäisten itse ilmoittamat muutokset liikunta-aktiivisuudessa ja liikunnan kokemisessa. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, Lasten liikunnan suuntautumisvaihtoehto, Lahden ammattikorkeakoulu.

Tutkimuksen 2 tulokset ja johtopäätökset:

Niemelän yhtenäiskoulussa 4.-luokkalaisten askelmäärä lisääntyi vertailuryhmää enemmän kaikilla tarkkailujaksoilla (liikuntavälitunti, koko koulupäivä, koulun jälkeinen vapaa-aika). Muilla luokka-asteilla ei vastaavaa eroa pilottikoulun ja vertailukoulujen välillä havaittu.

Liikunta-aktivaattoritoiminta näyttää vaikuttavan eniten nuorempiin oppilaisiin, jotka ovat jo muutenkin aktiivisempia kuin vanhemmat koululaiset. Onkin suuri haaste saada ylempien luokka-asteiden oppilaat kiinnostumaan liikunnasta ja ymmärtämään liikunta-aktiivisuuden merkitys omalle hyvinvoinnille.

Tulokset ja johtopäätökset perustuvat AMK-opinnäytetyöhön Huhta, N. (2010): Liikunta-aktivaattoritoiminnan vaikutus 4.-, 5.- ja 7.-luokkalaisten koulupäivän liikuntamäärään. Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutusohjelma, HAAGA-HELIA ammattikorkeakoulu.

Tutkimuksen 3 tulokset ja johtopäätökset:

Suoriin kysymyksiin siitä, onko liikunta-aktivaattorin toiminta vaikuttanut omaan kouluhyvinvointiin, ei saatu yksiselitteistä vastausta. Kaikista vastaajista kuitenkin lähes 70 prosenttia piti hyvänä, että kouluvälitunneilla on liikunta-aktivaattorin kaltainen aikuinen, jolle voi puhua mieltä painavista asioista. Kohdekoulun 4. ja 5. luokan oppilaista puolet ja 7. luokan oppilaista kolmannes olivat sitä mieltä, että liikunta-aktivaattoritoimintaa tulisi ehdottomasti jatkaa seuraavanakin vuonna. Verrokkikouluissa vastaavilla luokka-asteilla tämän kaltaiseksi kuvattua toimintaa toivoi huomattavasti pienempi joukko.

Liikunta-aktivaattorin järjestämä aktiivinen välituntitoiminta ei yhdessä lukuvuodessa näytä merkittävästi vaikuttavan oppilaiden itsensä ilmoittamaan kouluhyvinvointiin. Liikunta-aktivaattori koetaan kouluympäristössä kuitenkin turvallisuutta tuovaksi luottohenkilöksi ja hänen työskentelynsä liikunta-aktiivisuuteen kannustavaksi.

Tulokset ja johtopäätökset perustuvat AMK-opinnäytetyöhön Pynnönen, O. (2010): Aktiivisen välituntitoiminnan vaikutus oppilaiden hyvinvointiin Niemelän yhtenäiskoulussa lukuvuotena 2009–2010. Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosiaalipedagogisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, Lahden ammattikorkeakoulu.

Yhteenveto

Tämän liikunta-aktivaattorihankkeen vaikuttavuusarviointien perusteella yhden lukuvuoden kestoinen liikunta-aktivaattoritoiminta oli onnistunut kokeilu, jolle sekä oppilaat että opettajat toivovat jatkoa. Peruskouluun opettajien avuksi palkattu liikunta-aktivaattori näyttää voivan rikastuttaa koulun normaalia liikuntatoimintaa ja koulupäiviin liittyviä aktiviteetteja.

Liikunta-aktivaattorin työskentelyllä näyttäisi olevan yhden lukuvuoden aikana suhteellisen vähän suoraa vaikutusta lasten ilmoittamiin tai askelmittareilla mitattuihin liikuntamääriin. Nuorimpien koululaisten liikuntamäärä kyllä kasvoi, mutta toisaalta he liikkuvat jo muutenkin eniten. Sen sijaan liikuntaan liittyvät asenteet näyttivät luokka-asteesta riippumatta muuttuneen positiivisemmiksi. Aktivaattorikokeilun lopulla tehdyssä kyselyssä oppilaat ilmoittivat pitävänsä liikunnasta aikaisempaa enemmän ja suhtautuvan liikkumiseen myönteisemmin. Jos peruskoululainen saa koulun toimintaympäristöstä ja koulussa toteutetuista aktiviteeteista positiivisia kokemuksia, vaikuttaa tämä suurella todennäköisyydellä liikunnan harrastamiseen ja sopivien aktiviteettien etsimiseen myös jatkossa.

Kokeilun perusteella liikunta-aktivaattori voi olla paitsi välitunti- ja kerholiikunnanohjaaja myös toimia eräänlaisena linkkinä ja luottohenkilönä oppilaiden ja opettajien välillä. Aremmat oppilaat näyttävät rohkenevan avautua liikunta-aktivaattorille paremmin kuin opettajille.

Liikunta-aktivaattoritoiminta voi kohdistua koulupäivän alkuun, välitunneille ja koulutuntien jälkeiseen iltapäivään. Hyvin keskeinen merkitys liikunta-aktivaattorilla voi olla ns. pitkien liikuntavälituntien aikaisen toiminnan organisoinnissa. Liikunta-aktivaattorille opettajat saattoivat myös uskoa monia sellaisten aktiviteettien järjestelyjä, joihin heillä itsellään ei ollut aikaa eikä resursseja. Sopivia aktivaattoritoimintamuotoja voivat olla pelien ja turnausten organisointi, yhteissuunnittelu oppilaiden kanssa koulun tilojen ja välineiden paremmasta hyödyntämisestä liikunnalliseen toimintaan, tapahtumien suunnittelu ja organisointi, kerhojen suunnittelu ja toteuttaminen.

Liikunta-aktivaattoriksi näyttäisi sopivan hyvin liikunnanohjaajan peruskoulutuksen suorittanut henkilö, jolla on kokemusta lasten kanssa työskentelystä. Liikunnanohjaajakoulutuksessa saatujen pedagogisten valmiuksien turvin liikunta-aktivaattori voi toimia myös kouluavustajan tavoin monissa rooleissa ja tehtävissä, joissa opettajat tarvitsevat tilapäistä apua. Liikunta-aktivaattorin toiminta voi tarpeen mukaan kohdistua eri päämääriin. Mikäli koulussa halutaan lisätä ja kehittää urheilutoimintaa, liikunta-aktivaattori voi toimia amerikkalaiseen tapaan koulun yleisenä urheilupalmentajana. Mikäli taas halutaan erityisesti tukea ja kehittää

koulun sosiaalista tukiverkkoa, aktivaattori voi toimia eräänlaisena kouluhyvinvointia edistävänä kenttätöntekijänä yhteistyössä koulukuraattorin ja koulupsykologin kanssa. Liikunta-aktivaattorin palkkauksessa voidaan lähtökohtana pitää kouluavustajan palkkatasoa.

Lähteet

- Arvonen, S. 2007. Meidän perhe liikkuu! Saarijärven offset Oy. Saarijärvi.
- Asanti, R., Koski, P., Koivusilta, L., Heinonen, O., Salaterä, S., Aromaa, M., Suominen, S. & Oittinen, A. 2008. Koulut Liikkeelle – hanke: Lisää liikuntaa koulupäivään yhdessä tekemällä. *Liikunta & Tiede* 6/2008, 13–19.
- Fogelholm, M. & Vuori, I. 2006. *Terveysliikunta*. Gummerus. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Hakkarainen, H. 2009. Harjoituksilla ei paikata nuorten arjen liikuntavajetta. *Liikunta & Tiede* 5/2009, 26–27.
- Hakkarainen, H. 2009. Hyvä harjoittelu – selvitys. Näköaloja tulevaisuuteen – Vipuvartta terveyteen seminaari Vierumäellä. Seminaariesitys 29.10.2009.
- Heikinaro-Johansson, P. Johansson, N. & McKenzie, T. 2009. Koululiikunta: Monista tavoitteista selkeämmin terveyden edistämisen. *Liikunta & Tiede* 2-3/2009, 10–12.
- Karvinen, J., Löflund-Kuusela, H. & Kantomaa, M. 2010. Koululaisen ja koulu-yhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Nuori Suomi ry. Luettavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/kouluhynteisonhyvinvointi.pdf. Luettu: 3.7.2010.
- Keskinen, K. 2008. Vuorolukua ja kokonaisvaltaista koulunkäyntiä. *Liikunta & Tiede* 2-3/2008, 18.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Nuori Suomi ry. Luettavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf. Luettu: 20.6.2010.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008. Koululaisen ja koulu-yhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Nuori Suomi ry. Luettavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus-kirja%28kevyt%29_08.pdf. Luettu: 9.6.2010.
- Liukkonen, J. 2009. Liikuntakasvatuksen haasteena: Kasvaminen liikuntaan ja kasvaminen liikunnan avulla. *Liikunta & Tiede* 4/2009, 35.
- Loueniva, J., Vehviläinen, J. & Nupponen, H. 2008. Koululiikunta vireyttää. *Liikunta & Tiede* 4/2008, 36–39.
- Miettinen, P. 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori*. VK – Kustannus. Jyväskylä.
- Nuori Suomi ry. 2006. Kansallinen liikuntatutkimus 2005-2006. Luettavissa: http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Urheiluseurat_PDF/Kansallinenliikuntatutkimus_2005_2006lapsetjanuoret.pdf. Luettu: 20.6.2010.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2010. Liikkuva koulu – hankkeen laajenemista valmistellaan. OPM. Luettavissa: (http://www.minedu.fi/OPM/Tiedotteet/2010/06/Liikkuva_koulu_tyoryhm.html?lang=f). Luettu: 10.6.2010.
- Tammelin, T., Karvinen, J. & Laakso, L. 2008. Kaksi tuntia liikuntaa kouluikäisten arkeen: Istuva elämänmeno vaatii vastapainon. *Liikunta & Tiede* 2-3/2008, 4–7.
- Telema, R. & Kahila, S. 1994. Liikuntakasvatus koulussa ja nuorisourheilussa. Teoksessa *Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu. Tieteellinen katsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 90, s. 142–149. Kopi-Jyvä. Jyväskylä.

Liite 1. Palautekysely opettajille

Liikunta - aktivaattori Niemelän yhtenäiskoulussa 2009-2010

Palautekysely opettajille

Hannele Impolan "muodossa" lukuvuoden 2009-2010 ajan toiminut Liikunta - aktivaattorihanke on loppusuoralla. On hankeraportoinnin aika. Raporttia varten toivomme jokaiselta koulun opettajalta vielä pientä vaivannäköä tämän palautelomakkeen täyttämiseksi. Palauta vastauksesi kassakaapin päällä olevaan laatikkoon ennen kevätlukukauden päättymistä.

Vastaajan taustatiedot (rastita sopivin vaihtoehto):

- | | | | |
|-------------------------------------|---------------------|---------------------|-------------|
| 1. sukupuoli | mies___ | nainen___ | |
| 2. Luokka-aste jolla työskentelette | alakoulu___ | yläkoulu___ | molemmat___ |
| 3. Työskentelettekö pääasiassa | luokanopettajana___ | aineenopettajana___ | |

Liikunta – aktivaattoritoiminnan (LA) arvioitu vaikutus (ympyröi sopivin vaihtoehto)

(1 = täysin eri mieltä ... 6 = täysin samaa mieltä, E = en osaa sanoa / mahdotonta vastata)

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4. LA on lisännyt oppilaiden liikunta-aktiivisuutta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 5. LA on lisännyt oppilaiden yleistä vireyttä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 6. LA on parantanut oppilaiden yhteishenkeä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 7. LA on parantanut oppilastovereista välittämistä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 8. LA on vähentänyt koulukiusaamista | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 9. LA on vähentänyt poissaoloja | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 10. LA on parantanut työskentelyilmapiiriä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 11. LA on parantanut koulutyöskentelyn laatua | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |

Palautetta liikunta-aktivaattorin toimintamuodoista. Miten arvioisit omasta näkövinkelistäsi seuraavia liikunta-aktivaattorin toteuttamia toimia, joiden tarkoituksena on ollut lisätä liikunta-aktiivisuutta ja parantaa oppilasilmapiiriä:

(1 = ei lainkaan positiivista merkitystä ... 6 = suuri positiivinen merkitys, E = en osaa sanoa / mahdotonta vastata)

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 12. välituntiliikunnan ohjaus ulkona | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 13. välituntiliikunnan ohjaus sisällä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 14. toiminta ennen koulun alkua | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 15. toiminta koulun päättymisen jälkeen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 16. välkkäri toiminta | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 17. välituntiturnaukset | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 18. koulun käytävien "sisustaminen" | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 19. olympialaisviiko | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 20. sisävälituntiviikko | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |
| 21. leikitunnit sekä uudet leikit/pelit | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | E |

22. Minkä yleisarvosanan antaisit liikunta-aktivaattorille:

(1 = ei ole lainkaan onnistunut ... 6 = on todella onnistunut tehtävässään, E = en osaa sanoa / mahdotonta vastata)

1 2 3 4 5 6 E

23. Sinun ideasi liikunta-aktivaattori toiminnasta. Jos toimintaa olisi jatkossa, mitä voisi tehdä?

24. Vapaa sana (yleisiä kommentteja toiminnasta).

Terveisin: Timo Vuorimaa ja Hannele Impola