



Turun yliopisto
University of Turku

LIIKKUUKO KOULU?

**Oppilaiden ja koulun henkilökunnan kokemuksia
koulupäivän aikaisesta liikkumisesta**

Jaana Olenius ja Susanna Samuelsson

Pro gradu -tutkielma

Turun yliopisto

Rauman kampus

Opettajankoulutuslaitos

Kasvatustiede

Maaliskuu 2019

TURUN YLIOPISTO
Opettajankoulutuslaitos, Rauman kampus

OLENIUS, JAANA
SAMUELSSON, SUSANNA

LIIKKUUKO KOULU?

Oppilaiden ja koulun henkilökunnan kokemuksia koulupäivän aikaisesta liikkumisesta

Pro gradu -tutkielma, 71 s., 13 liites.
Kasvatustiede
Maaliskuu 2019

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa ja vertailla erään eteläsuomalaisen kaupungin alakoulujen henkilökuntien ja viidensien luokkien oppilaiden kokemuksia liikkumisen edistämisestä koulupäivän aikana. Kokemuksia liikkumisen edistämisestä selvitettiin välituntiliikunnan, osallisuuden, koulumatkojen, pihojen ja oppituntien osa-alueita käsittelevien väittämien kautta. Koulut ovat voineet arvioida koulunsa liikunnan kehittämisen painopistealueita Liikkuva koulu nykytilan arvio -työkalun avulla. Neljä prosenttia valtakunnallista Liikkuva koulu nykytilan arviointi -työkalua käyttäneistä kouluista oli tehnyt arvion yhdessä oppilaiden kanssa.

Tutkimus suunnattiin kaupungin kahdeksan alakoulun henkilökunnalle ja viidesluokkalaisille oppilaille. Kahta koulua ei voitu ottaa mukaan tutkittavaan aineistoon, koska yksi koulu ei vastannut kyselyyn ja yhdestä koulusta ei saatu riittävästi vastauksia luotettavuuden takaamiseksi. Tutkimuksen aineistossa käytettiin kaupungin kuuden koulun vastauksia. Kouluissa oli yhteensä 254 oppilasta, joista 207 osallistui kyselyyn. Koulujen henkilökunnan vastaukset saatiin LIKES-tutkimuskeskukselta. Saatuja tuloksia tarkasteltiin ja vertailtiin summamuuttujien keskiarvojen kautta.

Koulujen henkilökunta ja oppilaat kokivat liikkumisen toteutuvan parhaiten välituntien ja kampanjoiden kohdalla. Liikunnallistamistoimenpiteet toteutuivat koulujen henkilökunnan mukaan hyvin ja oppilaiden mielestä melko hyvin. Tuloksista voidaan päätellä koulujen henkilökunnan ja oppilaiden olevan tyytyväisiä koulupäivän aikaiseen liikkumiseen. Huonoiten toteutui henkilökunnan mielestä oppilaiden osallisuus ja oppilaiden mielestä oppituntien aikainen liikkuminen. Koulujen henkilökunnan ja oppilaiden vastausten vertailu osoitti, että koulujen henkilökunta koki lähes kaikilla kyselyn osa-alueilla liikkumisen edistämisen toteutuvan paremmin kuin oppilaat. Osallisuuden kohdalla arviot olivat lähellä toisiaan. Tulokset antavat viitteitä, että koulun liikunnallisen toimintakulttuurin arvioinnissa oppilaiden osallisuutta tulisi lisätä.

Asiasanat: osallisuus, Liikkuva koulu, liikunnallinen toimintakulttuuri, liikunnallistaminen, fyysinen aktiivisuus, koulupäivän aikainen liikkuminen

Sisällysluettelo

1	JOHDANTO	5
2	FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA KOULUSSA	6
2.1	Fyysisen aktiivisuuden suositukset	7
2.2	Liikkumattomuus haasteena	8
2.3	Liikkuva koulu -ohjelma	9
3	LIIKUNNALLINEN TOIMINTAKULTTUURI.....	12
3.1	Opettajien ja oppilaiden rooli koulussa	13
3.2	Liikkuvan toimintakulttuurin rakentaminen kouluissa.....	16
3.3	Liikunnallisen toimintakulttuurin osa-alueet tässä tutkimuksessa	17
3.3.1	Välitunti liikunta	17
3.3.2	Oppilaiden osallisuus	19
3.3.3	Koulumatkat.....	21
3.3.4	Pihat, tilat ja ympäristöt	23
3.3.5	Oppitunnit ja opetuskäytännöt	24
4	TUTKIMUSKYSYMYKSET	27
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA MENETELMÄT	28
5.1	Tutkimusmenetelmät	28
5.2	Kohdejoukko	29
5.3	Tutkimuksen eteneminen	30
5.4	Tutkimuksen osa-alueet ja niistä muodostettu mittari.....	31
5.5	Aineiston analyysi	34
5.6	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	35
6	TULOKSET.....	37
6.1	Koulun henkilökunnan kokemuksia koulupäivän aikaisesta liikkumisesta .	37
6.2	Oppilaiden kokemuksia koulupäivän aikaisesta liikkumisesta	38
6.3	Koulun henkilökunnan ja oppilaiden kokemusten vertailu	38
7	POHDINTA	42
	LÄHTEET	49
	LIITTEET.....	59

1 JOHDANTO

Juha Sipilän hallitusohjelman yhden kärkihankkeen tavoitteena oli lisätä koulupäivän aikaista liikuntaa laajentamalla Liikkuva koulu -ohjelma valtakunnalliseksi ja saada oppilaat liikkumaan tunnin päivässä (Valtioneuvosto 2016). Lasten liikunnan vähäisyys ja sen mukana tuomat haitat ovat kiistattomia. Liikkumattomuus on yhteiskunnallinen ongelma sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. (Vasankari 2018, 4.)

Liikkuva koulu -ohjelma on onnistuneesti saavuttanut suurimman osan Suomen peruskouluista, sillä ohjelmaan osallistui 2016 yli 80 prosenttia peruskoulun oppilaista. Ohjelman kautta on saatu hyviä tuloksia koulupäivien liikunnallistamisesta. Liikkuva koulu -ohjelman siirtymisessä osaksi koulun toimintakulttuuria ovat opettajat ja koulun muu henkilökunta olleet keskeisessä roolissa. Haasteena on saada lisättyä oppilaiden osallisuutta toimintaan, jottei liikunnallistaminen jäisi henkilökunnan vastuulle. (Blom ym. 2017, 6-7, 20.)

“Liikkuvan koulun tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Tärkeää koulujen toiminnassa ja ohjelman toteutuksessa on oppilaiden osallisuus, oppiminen sekä liikkeen lisääminen ja istumisen vähentäminen. Liikkuvassa koulussa on kyse laaja-alaisesta toimintakulttuurin muutoksesta.” (Valtioneuvosto 2016.) Blomin ym. (2017) mukaan koulupäivän aikainen liikunta on merkityksellistä erityisesti vähän liikkuville oppilaille. Heidän aktivoimiseensa tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Liikkuvan koulun toiminnallisuutta ja osallisuutta lisäävät toimenpiteet tukevat vuonna 2016 voimaan tullutta perusopetuksen opetussuunnitelmaa. (Blom ym. 2017, 8, 12.)

Tässä tutkimuksessa kartoitetaan, miten erään eteläsuomalaisen kaupungin viidesluokkalaiset oppilaat ja koulujen henkilökunta kokevat liikkumisen edistämisen. Kaupungin alakoulut kuuluvat Liikkuva koulu -ohjelmaan. Siinä koulun henkilökuntaan kuuluvat kaikki koulussa toimivat aikuiset. Tutkimuksen tarkoituksena oli vertailla koulun henkilökunnan ja oppilaiden kokemuksia liikkumisesta ja osallisuudesta liikkumiseen koulupäivän aikana.

2 FYYSINEN AKTIIVISUUS JA LIIKUNTA KOULUSSA

Fyysisellä aktiivisuudella viitataan kaikkeen siihen lihastyöhön, jolla voidaan suurentaa ihmisen energiankulutusta lepotasosta (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 21). Fyysistä aktiivisuutta voidaan jakaa aktiiviseen kulkemiseen, istumiseen ja paikallaanoloon, omatoimiseen liikkumiseen sekä organisoituun liikuntaan ja urheiluun. Lasten ja nuorten fyysiseen aktiivisuuteen vaikuttavat perhe, kaverit, varhaiskasvatus ja koulu. Valtakunnallisilla toimenpiteillä, kuntatason päätöksillä ja ympäristön suunnittelulla voidaan vaikuttaa myönteisesti fyysisen aktiivisuuden tavoitteiden saavuttamiseen. (Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2016, 9.)

Fyysinen aktiivisuus on suurempi kokonaisuus, johon sisältyy liikunta. Liikunnalla tarkoitetaan ennalta suunniteltua ja tarkoituksenmukaista fyysistä aktiivisuutta. Urheilulajien harrastaminen, pihaleikit, koulun liikunta- ja välituntiliikunta ja koulumatkoilla tapahtuva liikkuminen ovat liikuntaa. Liikkumisen ja liikunnan tarkoituksena voi olla henkilön halu kohottaa kuntoa, parantaa terveyttä tai saada iloa liikunnasta. (Fogelholm ym. 2007, 21-22.) Jaakkola, Liukkonen ja Sääkslahti (2013) näkevät, että urheilulajin harrastaminen on vain pieni osa liikuntaa. Liikuntaan sisältyy myös hyötyliikunta sekä arkiaskareet. Liikunta voi olla spontaania, omaehtoista tai ohjattua sekä tavoitteellista. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17.)

Aina liikunta ei perustu vapaaehtoisuuteen, vaan joskus sitä toteutetaan jonkun tietyn tarkoituksen saavuttamiseksi (Vuori 2003, 12-13). Liikunnassa tavoitteena voi olla esimerkiksi fyysiseen kuntoon ja terveyteen vaikuttaminen tai halu saada uusia elämyksiä ja kokemuksia. Fyysisen aktiivisuuden vastakohta on fyysinen inaktiivisuus eli liikkumattomuus. Liikkuminen on silloin niin vähäistä, ettei se riitä stimuloimaan elimistön toimintoja niin, että ne säilyisivät normaaleja tehtäviä vastaavina. (Vuori 2016, 18-20.) Ihmisten erilaiset sisäiset ja ulkoiset odotukset, tarpeet ja mahdollisuudet liittyvät liikuntavalintoihin. Käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen ja uiminen ovat liikkumisen perusmuotoja. Erilaisia liikuntamuotoja saadaan, kun perusmuotoja ja erilaisia välineitä yhdistellään. (Vuori 2003, 12-13.)

2.1 Fyysisen aktiivisuuden suositukset

Kansallisen liikuntasuosituksen mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä. Liikkumisen tulee olla monipuolista ja ikään sopivaa liikuntaa, joka sisältää reipasta ja rasittavaa liikuntaa. Rasittavassa liikunnassa ihminen hengästyy ja sydämen syke nousee. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan tunti reipasta liikuntaa päivässä on vähimmäissuositus 7–18-vuotiaille. Liikunnan tulisi sisältää rasittavaa liikkumista kolme kertaa viikossa. (Kokko, Mehtälä, Villberg, Ng & Hämylä 2016, 10.) Fyysisen aktiivisuuden suosituksessa kouluikäisille lapsille on nostettu esiin kolme keskeistä asiaa (kuvio 1). Kuviosta nähdään, että kouluikäisten lasten tulisi liikkua vähintään tunti päivässä. Istumista tulisi vähentää ja yli kahden tunnin istumisjaksoja välttää. Ruutuajan tulisi pysyä alle kahdessa tunnissa päivässä. (Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2016, 7.) Alle kahdeksanvuotiaiden fyysisen aktiivisuuden suositusten mukaan lapsella tulisi olla vähintään kolme tuntia erilaisia kuormituksen tasoja sisältävää fyysistä aktiivisuutta, jossa yksi tunti on kohtuullisesti kuormittavaa liikkumista. (Reunamo & Kyhälä 2016, 60.)

Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7–18-vuotiaille kouluikäisille.		
Liikkumista monipuolisesti vähintään 1–2 tuntia päivässä ikätason mukaisesti	Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää	Ruutu-aikaa korkeintaan kaksi tuntia päivässä

KUVIO 1. Suositukset 7–18-vuotiaille fyysisestä aktiivisuudesta (Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008.)

Säännöllisellä ja monipuolisella liikkumisella luodaan perusta terveelle kasvulle ja kehitykselle. Rungas paikallaanolo, kuten istuminen, on haitallista terveydelle. (Husu, Jussila, Tokola, Vähä-Ypyä & Vasankari 2016, 16.) Perusopetuksen opetussuunnitelmassa puhutaan liikuntaan kasvattamisesta ja liikunnallisen elämäntavan tukemisesta. Liikkumattomuus on lisääntynyt elämäntavoissamme, joten lasten kasvattaminen liikunnalliseen elämäntapaan

korostuu entisestään. Liikunnalla on tärkeä asema ihmisen elämässä, mikä näkyy myös arjen toiminnoissa. (Koski 2018, 88.)

Suomessa oppilaiden fyysistä aktiivisuutta on tutkittu monipuolisesti WHO-Koululaistutkimuksen, kouluterveyskyselyn, nuorten vapaa-ajantutkimuksen ja LIITU-tutkimuksen avulla. Oppilaiden omien arvioiden lisäksi LIITU-tutkimuksessa on tutkittu liikkumista liikemittareilla. Vähän liikkuvien lasten kohdalla koulupäivän aikaisella liikunnalla todettiin olevan suuri merkitys. Vähemmän liikkuvilla lapsilla jopa 42 prosenttia reippaasta liikkumisesta tulee koulupäivän aikana. Oppilaat viettävät lähes puolet valveillaoloajastaan joko istuen tai maaten. Iän myötä liikkuminen vähenee entisestään ja 15-vuotiaista vain 17 prosenttia saavutti tunnin liikuntatavoitteen päivässä. Poikien liikkuminen koulupäivän aikana on runsaampaa kuin tyttöjen. (Blom ym. 2017, 8.)

Tällä hetkellä lasten ja nuorten fyysiselle aktiivisuudelle asetettuja tavoitteita ei saavuteta. Yksi fyysistä passiivisuutta lisäävä tekijä on ruutuaika, ja etenkin yläkouluikäisillä kahden tunnin päivittäinen ruutuaika ylittyy usein. Ruutuaika on runsasta erityisesti pojilla, jotka pelaavat tietokonepelejä. (Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2016, 12.)

2.2 Liikkumattomuus haasteena

Ihmisten fyysinen aktiivisuus on viime vuosikymmenten aikana vähentynyt. Liikkumattomampi elämäntapa aiheuttaa merkittäviä ja kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4.) Liikkumattomuudesta, huonosta kunnosta ja istuvasta elämäntavasta yhteiskunnalle aiheutuvat kustannukset ovat useita miljardeja euroja (Vasankari & Kolu 2018, 1). Liikkumattomuuden kustannuksia mittaavassa raportissa todetaan, että lapsuudessa ja nuoruudessa harrastettu liikunta on yhteydessä terveyden lisäksi korkeampaan koulutustasoon ja työllistymiseen (Kari, Tammelin, Havas & Pehkonen 2018, 37–38).

Tulevaisuudessa liikunnan lisäämisen ohella tulisi kiinnittää enemmän huomiota istumisen vähentämiseen. Liiallinen istuminen heikentää liikunnasta saatuja hyötyjä, joten on tärkeää kiinnittää huomiota sekä liikkumisen lisäämiseen että istumisen vähentämiseen. Lapset viettävät suuren osan päivästä koulussa istuen. Mikäli lapset eivät liiku koulupäivän aikana eivätkä sen jälkeen, on seurauksena, että he ovat viettäneet suuren osan valveillaoloajastaan

istuen. (Aittasalo 2013.) Koska liika istuminen on terveystriikki, istumisen tauottaminen koko elinkaaren aikana vaatii jatkuvasti toimenpiteitä (Husu ym. 2014, 4).

Liikunta ei välttämättä sisälly luonnollisesti jokaisen koululaisen päivään. Arkipäivän liikunta ja fyysinen aktiivisuus, kuten koulumatkojen kulkeminen kävellen tai pyörällä on vähentynyt ja lyhyitäkin matkoja liikutaan autolla. (Tammelin 2008, 10, 12.) Sosiaali- ja terveysministeriön (2013) mukaan arkiliikunnan osuus on liian vähäistä eikä arkiliikunta riitä turvaamaan terveyden kannalta riittävää päivittäistä fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle sekä istumisen vähentämiselle on suuri tarve. Ihmiset harrastavat melko aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajallaan, mutta muu osa päivästä on pitkälti istumista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4.) Liikunta antaa paljon mahdollisuuksia kouluikäisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi (Tammelin 2008, 17).

Takalo (2016) tutki väitöskirjassaan, miten liikunta-aktiivisuus muuttuu elämäkulun aikana ja millaisiksi nuoret kuvaavat niitä elämäkulun kokemuksista, jotka ovat muuttaneet heidän liikunta-aktiivisuuttaan. Tutkimuksessa nostettiin esille myös se, millainen asema liikunnalla on nuorten arjessa. Tulosten mukaan liikunta-aktiivisuus vaihtelee läpi nuoruuden. Lapsi, joka on lapsuudessa liikkunut vähän, voi aikuistuessaan sekä nuoruuden aikana lisätä liikunta-aktiivisuutta. Lapsuuden ja nuoruuden sosiaalinen toimintaympäristö liittyy liikuntatottumusten rakentumiseen. Myönteiseen liikunta-aktiivisuuteen kuuluu urheiluun panostaminen, välimatkaliikunta, perhe ja ystävät. Liikunnan vähentyminen liittyy opiskeluun panostamiseen, loukkaantumisiin ja lapsuuden kodista muuttoon heti peruskoulun jälkeen. Liikunta-aktiivisuutta lisäävinä tai vähentävinä tekijöinä ovat esimerkiksi asuinpaikan vaihtuminen ja koululiikunta. Nuorten asettamat tavoitteet ja valinnat määrittelevät liikunnan merkityksen tiedostamisen arjessa. Tutkimuksen mukaan liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen voidaan vaikuttaa varhaiskasvatuksessa lapsuudessa ja nuoruudessa. Koulu tavoittaa kaikki lapset, joten koulun asemaa liikuntatottumusten rakentamisessa pitäisi vahvistaa. (Takalo 2016, 4.)

2.3 Liikkuva koulu -ohjelma

Liikkuvan koulu -ohjelman yhtenä tavoitteena on saada jokainen Suomen peruskoululainen liikkumaan vähintään tunnin päivässä. Ohjelmaan osallistuvissa kouluissa suositukseen päästiin muita kouluja useammin. Liikkuva koulun Virveli -tietokannan (2018) mukaan 88

prosenttia kouluista ja 91 prosenttia Suomen peruskoulujen oppilaista on mukana ohjelmassa. Liikkuva koulu pyrkii tukemaan oppimista ja oppilaiden osallisuutta koulupäivän aikana, vähentämään istumista ja lisäämään aktiivisuutta. Tavoitteena on luoda viihtyisämpiä koulupäiviä ja saada liikkumisesta osa jokaista koulupäivää. Liikkuvan koulun tavoitteet tukevat konkreettisesti peruskoulun opetussuunnitelman perusteiden tavoitteita monialaisesta, aktiivisesta ja osallistavasta toiminnasta koulupäivän aikana. (Blom ym. 2017, 3, 26.)

Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseksi kouluille on tehty seurantaohjelma, jonka avulla koulut voivat vuosittain arvioida ja kehittää koulun liikunnallista toimintakulttuuria. Seurantaohjelma Virvelissä koulut pystyvät vertailemaan saamiaan tuloksia kunnan, maakunnan tai koko Suomen tasolla. Nykytilan arvioinnin tuloksia voi käyttää myös apuna keskusteluissa päätöksentekijöiden kanssa. Arviointi on hyödyllinen, kun koordinoidaan koko kunnan Liikkuva koulu -toimintaa. (Liikkuva koulu -toiminnan nykytilan arviointi 2017.)

”Liikkuva koulu -ohjelmassa koulun liikunnalla tarkoitetaan kaikkea sitä fyysistä aktiivisuutta, joka sisältyy koulupäivään tai sen välittömään yhteyteen – ei ainoastaan liikuntaa oppiaineena” (Kämppi ym. 2013, 10). Koulupäivän aikaiseen liikuntaan kuuluu useita eri osa-alueita (Blom ym. 2017, 17). Kuviosta 2 havaitaan, että koulupäivän aikaista liikuntaa voidaan toteuttaa monella eri tavalla, kuten edistämällä välituntiliikuntaa ja integroimalla liikuntaa opetukseen.



KUVIO 2. Koulupäivän aikaisen liikunnan osa-alueet. (Blom ym. 2017, 17.)

Fyysisen aktiivisuuden lisääminen monialaisesti koulupäivän aikana on yksi Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteista. Koulut ovat onnistuneet omien kokemustensa mukaan hyvin erityisesti välituntitoiminnassa, ja pitkiä 30 minuutin kestäviä välitunteja pidetään joka toisessa koulussa. Liikkuva koulu -toiminnan organisoinnin katsotaan onnistuneen hyvin. Tiloja on muokattu toiminnallisempaan muotoon ja lähiympäristön mahdollisuuksia on hyödynnetty opetuksessa sekä liikkumisessa. Toiminta on saatu osaksi koulun perustoimintaa ja arkea. Kehitettävää toiminnassa nähdään erityisesti oppilaiden osallisuuden ja toiminnallisuuden lisäämisessä. Yli 90 prosenttia opettajista kokee Liikkuva koulu -ohjelman lisänsen viihtyvyyttä ja 83 prosenttia pitää sitä hyödyllisenä työrauhan kannalta. Toiminnan suunnittelu koulujen erityistarpeista käsin on Liikkuva koulu -ohjelman vahvuus. Jokainen koulu luo omanlaisensa toimintakulttuurin omien vahvuuksiensa ympärille. (Blom ym. 2017, 16.)

Liikkuminen ja viihtyminen kouluissa -tutkimuksen (2015) mukaan Liikkuvien koulujen henkilökunta koki liikkumisen ja sen edistämisen myönteisenä, mutta niiden nähtiin vaativan sekä taloudellisia että henkilöresursseja. Esteinä koettiin resurssien puute piha-alueilla, tiloissa ja ympäristöissä. Toimintaa vievät eteenpäin henkilökunnan vastuunotto, olosuhteet ja oppilaat. Tutkimuksessa havaittiin koulujen väliset erot asenteissa. Haasteena oli osallisuuden lisääminen erityisesti yläkouluissa välituntitoiminnan suunnittelussa ja järjestämisessä. (Kämppe, Laine & Tammelin 2015, 1-4.)

Yhteistyö kunnan eri toimialojen kesken tukee liikunnan ja terveyden edistämistä kokonaisvaltaisesti kunnassa. Mikäli yhteistyötä ei ole, Liikkuva koulu -ohjelmaa on hankala viedä eteenpäin. Liikkuva koulu -toiminnan organisoiminen koulun, alueiden ja kunnan tasolla luo toimivan verkoston, jossa vastuu jakaantuu usealle ihmiselle ja taholle. Tämä luo yhdessä tekemisen kulttuuria ja mahdollistaa toimivien mallien jakamisen toimijoiden kesken. Yksittäisen koulun tai opettajan toteuttamassa toiminnassa on vaarana se, että hanke jää irralliseksi koulun arjesta. Kolmannen sektorin ottaminen mukaan aktiivisemmän koulupäivän rakentamiseen esimerkiksi kerhotoiminnan kautta laajentaa liikkumista sekä koulussa että vapaa-ajalla. Liikkuva koulu -ohjelman aktiivisuuteen ja toiminnallisuuteen tähtäävä toiminta tukee vuoden 2014 opetussuunnitelman tavoitteita. Tämä edesauttaa liikunnallisen toimintakulttuurin vahvistamista koulun arjessa. (Aira & Laine 2014.)

3 LIKUNNALLINEN TOIMINTAKULTTUURI

Koulun toimintakulttuurin muodostavat yhteisön toimintatapojen ja -periaatteiden kokonaisuus sekä käytännön tulkinta kasvatus- ja opetustehtävästä. Sen luominen ja kehittäminen kuuluu koulun henkilökunnalle. Kouluympäristöllä ja koko koulun henkilöstöllä on suuri merkitys lapsen kasvun, oppimisen ja hyvinvoinnin tukemisessa. (Moilanen, Kämppi, Laine & Blom 2017, 613.) Asantin (2013) mukaan koulun toimintakulttuurilla tarkoitetaan sitä, miten koulussa ajatellaan ja toimitaan opetus- ja kasvatustehtävää toteutettaessa. Siihen liittyvät oppituntien käytännöt sekä kaikki koulun muu toiminta. Se käsittää koulun yhteiset tavat, joita opettajat toteuttavat oman persoonansa mukaisesti. Oppilaille toimintakulttuurissa heijastuu opetussuunnitelma ja koulun yhteiset pelisäännöt. Toimintakulttuurista voidaan erottaa sisältö ja muoto. Sisältö muodostuu arvoista, asenteista ja uskomuksista. Muoto taas käsittää koulun vuorovaikutussuhteet. Toimintakulttuuria rakennetaan koko ajan kouluyhteisössä. (Asanti 2013, 620.)

Liikunnalliseen toimintakulttuuriin kuuluu luonnollisena osana liikkuminen jokaisena koulupäivänä. Aktiivisten koulupäivien luominen on koko kouluyhteisön asia. Liikunnan lisääminen lasten ja nuorten koulupäiviin vaatii koulun toimintakulttuurin uudelleen tarkastelua. Liikkuva koulu -ohjelmassa pyritään koulun toimintakulttuurin muutokseen. Liikkumisen lisääminen koulupäivän aikana vaatii muutoksia koulun tiloissa sekä asenteissa ja arvoissa. Koulupäivän aikana tapahtuvassa liikkumisessa on tärkeää, että koulun toimintakulttuuri on sellainen, että se kannustaa oppilaita liikkumaan ja opettajat ymmärtävät liikkumisen tärkeyden. (Moilanen ym. 2017, 614-615.) Asantin (2013) mukaan koulun toimintakulttuurin tulisi kannustaa oppilaita omaehtoiseen liikkumiseen ja opettajien tulee huomioida tämä toiminnassa. Koulussa on hyvä keskustella liikkumisen merkityksestä ja sen toteuttamismahdollisuuksista sekä pyrkiä poistamaan mahdolliset liikkumisen esteet. Oppilaiden kanssa yhdessä mietityt ratkaisut liikkuvamman koulupäivän lisäämiseen luovat uusia toimintamalleja ja näin voidaan kehittää koulun toimintakulttuuria. (Asanti 2013, 629.)

3.1 Opettajien ja oppilaiden rooli koulussa

Opettajan toimintaa ohjaavat erilaiset lait ja normit. Opetussuunnitelman (2014) mukaan koulun toimintakulttuuri rakentuu työtä ohjaavista normeista, työn suunnittelusta, organisoinnista, arvioinnista, pedagogiikasta ja ammatillisuudesta. Siihen liittyy koulun sisäinen vuorovaikutus, ilmapiiri, arkikäytänteet ja oppimisympäristöt. Tiedostetut ja tiedostamattomat asiat muovaavat koulun toimintakulttuuria, mikä ilmenee selvimmin koulun käytänteissä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden mukaan tavoitteena on luoda kouluun toimintakulttuuri, joka edistää oppimista, osallisuutta, kestäväää elämäntapaa ja hyvinvointia. (Opetushallitus 2014, 26.)

Opettajalla on luokassa opettajan ja ohjaajan roolit, jotka voivat olla yhtä aikaa käytössä. Opettajan roolissa hän vastaa asiatavoitteiden etenemisestä ja opetettavasta aineesta. Ohjaavassa roolissa hän vastaa tunnetavoitteista, ryhmäprosessista ja ryhmän turvallisuudesta. Hänen on kuunneltava oppilaita, oltava aidosti läsnä ja annettava tilaa. Ryhmähenkeä rakennettaessa on huomioitava opettajan antama malli, jossa hänellä on selkeä näkemys luokan tehtävästä. Omalla innostuksella ja myönteisyydellä opettaja voi välittää näkemystä oppilaille. Heidän tulee kokea, että he ovat osa koko kouluyhteisöä. (Salovaara & Honkanen 2011, 50-52.)

Salovaara ja Honkanen (2011) käsittelevät opettajan roolia myös turvallisuuden tunteen luomisen ja sen ylläpitämisen sekä turvallisen ryhmän rakentamisen kautta. Turvallinen ryhmä antaa tilaa kaikille oppilaille. Opettajalla on keskeinen rooli turvallisuuden tunteen rakentumisessa. Hänen tulisi luoda luokkaan avoin ja hyväksyvä ilmapiiri, jossa kaikista oppilaista ollaan kiinnostuneita ja heistä välitetään. Tärkeää on, että oppilaaseen luotetaan ja hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on. Opettajalla on ammatillinen rooli ja hänen tulee kohdella oppilaita tasa-arvoisesti, johdonmukaisesti ja ihmisarvoisesti sekä oltava kiinnostunut oppilaan asioista. (Salovaara & Honkanen 2011, 17-18, 20.) Kansanen (2014) mukaan koulussa opettajalla ja oppilaalla on erilainen asema. Opettaja pyrkii toimimaan oppilaan parhaaksi ja oppilas on tämän toiminnan kohde. Opettajan toiminta pohjaa opetussuunnitelmaan, joka heijastaa yhteiskunnan arvoja ja asenteita. Opettajan ja oppilaan välillä tavoitteena on kasvatuksellinen vuorovaikutus oppilaan parhaaksi. (Kansanen 2014, 76.)

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden (2014) mukaan oppilas on aktiivinen toimija. Hän opettelee asettamaan tavoitteita ja ratkaisemaan ongelmia itsenäisesti ja

vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden kanssa. Ajatuksena on, että myönteisten tunnekokemusten kautta hän innostuu kehittämään osaamistaan. Heitä ohjataan huomioimaan toiset oppilaat ja ymmärtämään toimintansa seuraukset sekä toimimaan itseohjautuvammin. Oppilaan kiinnostuksen kohteet ja käsitys itsestä toimijana ohjaavat työskentelyä ja motivaatiota. Monipuolisen palautteen antaminen ja saaminen tukevat kiinnostuksen kohteita ja laajentavat vuorovaikutusta. (Opetushallitus 2014, 17.) Opettajan tulisi suunnitella omaa toimintaansa opetussuunnitelmassa määriteltyjen tavoitteiden pohjalta ja jokaisella opettajalla on omanlaisensa näkemys siitä, miten näihin tavoitteisiin päästään. Esimerkiksi oppilaiden ottaminen mukaan suunnitteluun voi vaihdella. Vaikka opettaja omalla toiminnallaan pyrkisikin toimimaan opetussuunnitelman tavoitteiden pohjalta, toivottuja tuloksia ei välttämättä saavuteta. (Kansanen 2014, 55-56.)

Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet (2014) ohjaavat opettajaa vahvistamaan oppilaan motivaatiota. "Kokemukselliset ja toiminnalliset työtavat sekä eri aistien käyttö ja liikkuminen lisäävät oppimisen elämyksellisyyttä ja vahvistavat motivaatiota. Motivaatiota vahvistavat myös työtavat, jotka tukevat itseohjautuvuutta ja ryhmään kuulumisen tunnetta." (Opetushallitus 2014, 30.) Liikkumiseen liittyy motivaatio ja sen edistäminen. Motivaatio näkyy käyttäytymisessä energian lähteenä, joka saa oppilaan toimimaan tietyllä innokkuudella. Sitä voidaan kuvata jatkumona, jossa toisena ääripäänä on motivaation puuttuminen ja toisena sisäinen motivaatio. Sisäisessä motivaatiossa toiminta itsessään on motivaation lähde. Jatkumon välissä on tasoja, joiden kautta voidaan määritellä, millainen on oppilaan motivaatio. Ulkoisessa motivaatiossa ja pakotetussa säätelyssä toimintaan osallistutaan ulkoisten palkkioiden tai rangaistuksen vuoksi, osallistumisessa ei ole vaihtoehtoja ja oppilas saattaa kokea syyllisyyttä, jos ei osallistu toimintaan. Tunnistetulla ja integroidulla säätelyllä lähestytään sisäistä motivaation tasoa. Tällöin toiminta on itsemääräytyntä ja siihen liittyy positiivisia arvoja. Toiminta ei aiheuta oppilalle paineita ja liikkumiseen osallistutaan innokkaasti, koska se koetaan tärkeänä. Motivaatio on tärkeä osa toiminnan onnistumista ja sillä ohjataan toimintaa tavoitteiden suuntaan. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 130-137.)

Liukkonen ja Jaakkola (2017) käsittelevät liikuntamotivaatiota ja sen edistämistä itsemääräämisteorian kautta. Teorian keskiössä on koettu autonomia, koettu pätevyys ja sosiaalinen yhteenkuuluvuus, joita voidaan pitää ihmisen psykologisina perustarpeina. Koetussa autonomiassa yksilöllä on mahdollisuus itse vaikuttaa omaan toimintaan säätelemällä sitä omista lähtökohdista. Oppilas kokee autonomiaa, mikäli hän kokee, että hänellä on

mahdollisuus tehdä toimintaan liittyviä valintoja. Koulussa tämä näkyy niin, että oppilaalla on mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä niitä koskeviin päätöksentekoihin. Oppilaan kokema sosiaalinen yhteenkuuluvuus on merkittävä motivaation lähde. Sosiaalisessa yhteenkuuluvuudessa oppilas kokee kuuluvansa osaksi ryhmää, jossa hän voi kokea turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunnetta. Koetussa pätevyudessa on kysymys oppilaan kokemista omista kyvyistään ja niiden riittävydestä erilaisten tehtävien ja haasteiden parissa. Itsemääräämisteorian mukaan motivaatio nähdään jatkumona motivaation puuttumisesta sisäiseen motivaatioon. Oppilaan itsemääräämisteoria on silloin huipussaan, kun oppilas on motivoitunut sisäisesti liikkumaan eikä hän koe, että kukaan kontrolloisi hänen toimintaansa. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 132–137.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) korostetaan myös itsemääräämisteoriaa. Autonomia voidaan tukea kannustamalla oppilasta ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan ja vahvistamalla itsenäisen työskentelyn taitoja. Koettua pätevyyttä edistetään valitsemalla sellaisia tehtäviä, joissa oppilas voi kokea onnistumisen kokemuksia. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta tuetaan tehtävillä, joissa oppilas työskentelee yksin ja yhdessä muiden kanssa tavoitteiden saavuttamiseksi. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 142.) Perusopetuksen opetussuunnitelma (2014) korostaa myös oppilaan vaikuttamista ja aktiivisen kansalaisen roolia. Koulujen toimintakulttuuria tulisi kehittää aktiiviseksi lisäämällä oppilaan kuulemista, osallistumismahdollisuuksia ja yhteistoimintaa. Opettajan tehtävänä on varmistaa, että oppilaille on mahdollisuus osallistua kaikkeen koulun toimintaan. Lisäksi ryhmässä tulee olla turvallinen ilmapiiri, joka mahdollistaa kaikkien oppilaiden osallistumisen. (Salovaara & Honkanen 2011, 68, 72.)

Oppilaan roolissa on olennaista oppilaan osallistuminen ja osallisuus, joka vaatii opettajalta myönteistä asennetta. Oppilaan osallisuudessa on kyse siitä, että oppilaalla on mahdollisuus vaikuttaa omaan lähiympäristöön, itseään koskeviin päätöksiin ja asioihin. Oppilas opettelee asettamaan tavoitteita, keskustelemaan ja pohtimaan asioita sekä tekemään päätöksiä. Kun oppilaille on mahdollisuus olla mukana toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa, motivaatio on vahvempi ja toiminnan tulokset paranevat. Koulu yhteisössä oppilaan on hyvä opetella sanomaan mielipiteensä ja seisoa sen takana sekä opetella kuuntelemaan toisten näkemyksiä asiaan ja tekemään kompromisseja. (Salovaara & Honkanen 2011, 68–71.)

3.2 Liikkuvan toimintakulttuurin rakentaminen kouluissa

Koulu voi lisätä fyysistä aktiivisuutta liikuntatuntien lisäksi hyödyntämällä välituntien antamia mahdollisuuksia ja lisäämällä oppituntien aikana tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta. Liikunnallista toimintakulttuuria tuetaan huomioimalla oppilaiden osallisuus suunnittelussa ja toteutuksessa. Suunnittelussa tulee kiinnittää huomiota istumisen tauottamiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen kannustavan toimintakulttuurin rakentamiseen koulussa. Tätä tavoitetta tukee myös opettajien ja liikunnanopettajien koulutus. (Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2016, 16.)

Istumisen vähentäminen on yksi keskeisistä asioista, johon Liikkuva koulu -ohjelma pyrkii vaikuttamaan. Kiihtyvyyssantureilla tehtyjen Liikkuva koulu -tutkimusten mukaan tulokset vuosina 2010-2015 osoittivat, että alakoulussa oppilaat viettävät aikaa paljon paikallaan. Päivittäisestä paikallaanolosta 47 prosenttia tapahtui kouluaikana. Liikkumatonta aikaa kertyi alakouluissa päivittäin 6 tuntia 24 minuuttia ja yläkouluissa 8 tuntia 12 minuuttia päivittäin. Tunnin liikuntaa päivässä saavutti 49 prosenttia alakoululaisista ja 18 prosenttia yläkoululaisista. Alle puoli tuntia päivässä liikkuvia oli alakouluissa 5 prosenttia ja yläkoululaisista 20 prosenttia. Liikkuminen vähenee kouluissa iän myötä. Tytöillä tämä tapahtuu nuorempana kuin pojilla. Erityisesti vähän liikkuvat hyötyvät koulupäivän aikaisesta liikkumisesta, koska vähän liikkuvilla 42 prosenttia reippaasta liikunnasta kertyy koulupäivän aikana. (Tammelin, Kulmala, Hakonen & Kallio 2015, 1-4.)

Koulun toimintakulttuurilla on mahdollista edistää tai rajoittaa oppilaan fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Toimintakyvyn edistäminen liikuntatuntien avulla on haastavaa, koska liikuntatuntien määrä on vähäinen. Oppitunnit ovat hyvin pitkälle fyysisesti passiivista toimintaa, johon kuuluu paljon paikallaan istumista. Toimintakulttuuria voidaan muuttaa niin, että istumisjaksoja katkaistaan ja näin pienennetään istumisesta aiheutuvia terveyshaittoja. Tarkoituksena on saada oppilaat liikkumaan ja katkaista passiiviset istumisjaksot, jotta toimintakyky voidaan ylläpitää ja kehittää. Liikkumista edistetään koulupäivän rakenteen muokkaamisella, välituntiliikunnalla, oppitunneilla tapahtuvalla liikunnalla, teemapäivillä, kerhotoiminnalla ja koulumatkaliikunnalla. Koulupäivän rakennetta muokataan esimerkiksi niin, että osa välitunneista pidetään lyhyempinä kuin 15 minuuttia, jolloin saadaan johonkin kohtaan päivää kerättyä pidempi tauko. Pidempi välitunti mahdollistaa liikkumisen lisäämisen koulupäivän aikana. Liikunnalliseen toimintakulttuuriin liittyy myös se, että oppilaat kulkevat

koulumatkat lihasvoimaa käyttäen eikä autokuljetuksella. (Kalaja 2013, 195–196.) Koululla on mahdollisuus tarjota otolliset puitteet fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen oppimisen näkökulmasta. Monipuolinen liikunta tukee oppilaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä sekä edistää terveyttä ja hyvinvointia, jotka ovat myös oppimisen edellytyksiä. (Syväoja ym. 2012, 6.)

Tutkimuksissa on havaittu, että Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olevissa kouluissa fyysinen aktiivisuus lisääntyi erityisesti vähän liikkuvilla lapsilla sekä koulussa että vapaa-ajalla. Ulkona vietettyjen välituntien myötä liikkuminen yläkoululaisilla lisääntyi. Koulumatkojen aktiivinen liikkuminen lisääntyi hieman alle viiden kilometrin koulumatkan kulkevilla oppilailta. (Tammelin, Kallio, Rajala, Hakonen & Laine 2016, 1–4.)

Liikkumisen edistämiseen vaikuttaa lapsen ja nuoren koko elinpiiri. Arvot ja asenteet liikkumista kohtaan kehittyvät esimerkiksi kodin ja kavereiden, varhaiskasvatuksen, koulun, urheiluseurojen ja harrasteliikunnan parissa. Liikkuvan elämäntavan omaksumisella on positiivisia vaikutuksia oppimiseen, terveyteen ja hyvinvointiin. (Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2016, 5.) Liikuntajärjestelmämme on rakentunut pitkälti kilpaurheilun pohjalta. Lapset ja nuoret eivät kuitenkaan koe kilpaurheilua kovin tärkeänä liikunnassa. Lapsille ja nuorille tärkeitä asioita ovat hyvä olo, terveellisyys, parhaansa yrittäminen ja liikkumisen ilo. (Koski 2015, 29.)

3.3 Liikunnallisen toimintakulttuurin osa-alueet tässä tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa kartoitettiin koulun henkilökunnan ja oppilaiden kokemuksia liikkumisesta koulupäivän aikana viiden osa-alueen pohjalta. Kokemuksia tarkasteltiin välituntiliikunnan, osallisuuden, koulumatkojen lisäksi pihojen, tilojen ja ympäristön sekä oppituntien, opetuskäytäntöjen ja oppimisympäristöjen kautta. Seuraavaksi esitellään tutkimuksessa käytettyjen liikunnallisen toimintakulttuurin osa-alueiden teoreettista taustaa.

3.3.1 Välituntiliikunta

Välitunnit ovat antavat mahdollisuuden lisätä oppilaiden liikkumista koulupäivän aikana. Oppilaat viettävät välitunneilla noin viisi tuntia viikossa, mikä on enemmän kuin minkään oppiaineen tuntimäärä viikossa. (Asanti & Oittinen 2006.) Kymmenvuotiaina lapset yleensä

liikkuvat pihalla vielä aktiivisesti, mutta muutaman vuoden vanhempina yläkoulussa alkaa passiivisempi oleilu olla yleisempää, etenkin tytöillä (Koski 2007, 4). Välituntiaktiivisuutta voidaan lisätä pidempien noin 30 minuutin välituntien avulla. Näihin toimintavälitunteihin oppilaat suunnittelevat itse toimintaa sekä voivat toimia välitunnilla vertaisohjaajina. (Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2016, 16.)

Asantin ja Oittisen (2006) mukaan välitunnit ovat toistaiseksi hyödyntämätön voimavara lisätä liikunnallisuutta koulupäivään. (Asanti & Oittinen 2006, 28.) Liikkuvassa koulussa oppilaat ovat aktiivisia toimijoita. Liikkuva koulun -välkkäritoiminnan ideana on, että he suunnittelevat ja ohjaavat toisilleen välituntitoimintaa. (Moilanen ym. 2017, 620-621.) Välkkäritoiminnassa vanhemmat oppilaat leikkivät pienempiä oppilaita viikoittaisilla leikkivälitunneilla. Sen ideana on saada oppilaat innostumaan liikunnallisesta toiminnasta, joka ei ole aikuisen ohjaamaa, vaan toiminta lähtee oppilaiden omista kiinnostuksen kohteista. Opettajan tehtävänä on tukea ja kannustaa oppilaita yhteistoiminnallisuuteen ja toiminnan kehittämiseen sekä auttaa oppilaita sääntöjen ja toimintatapojen luomisessa. (Asanti 2013, 630.) Välituntien rytmittämisen tulee edistää oppilaiden hyvinvointia sekä tukea jaksamista, yhteisöllisyyttä, sosiaalisia suhteita ja tervettä kehitystä. (Opetushallitus 2014, 43.)

Erilaiset kampanjat tarjoavat monenlaisia virikkeitä oppilaiden oman ja yhteisen liikkumisen tueksi. Kampanjoilla pyritään innostamaan oppilaita kohti liikkuvampaa elämäntapaa ja niillä voidaan korostaa oppilaiden osallisuutta toimintaan. Oppilaiden osallisuuden lisääminen on tärkeää aktiivisen koulupäivän edistämisessä. He voivat toimia koulujen välituntiliikuttajina, turnausten ja tapahtumien ideoijina ja toteuttajina, oppituntien aktivoijina sekä suunnitella koko koulun liikuntaa yhdessä henkilökunnan kanssa. (Valo 2016, 6, 8.) Koulumatkakampanjoilla pyritään lisäämään lasten ja nuorten liikkumista esimerkiksi kävellen tai pyörällä kouluun. Koulut voivat toteuttaa kampanjat haluamallaan tavalla. (LiikU 2018.)

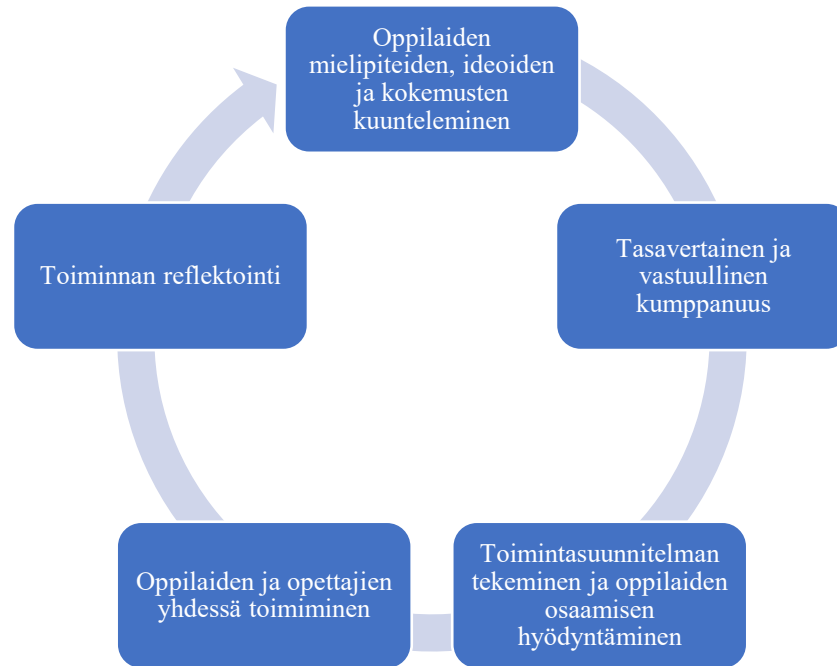
Haapalan (2017) tutkimuksessa selvitettiin Liikkuva koulu -ohjelmassa (2010-2012) mukana olleiden koulujen onnistumista lisätä fyysistä aktiivisuutta koulupäivään ja sen yhteyteen. Tutkimuksessa selvitettiin, voidaanko koulussa oppilaiden kokemiin sosiaalisiin tekijöihin vaikuttaa välituntiliikuntaan osallistumalla ja sitä kautta edistää oppilaiden viihtymistä ja oppimistaan koulussa. Tulosten mukaan oppilaiden osallistumisella välituntiliikuntaan oli yhteys parempiin vertaissuhteisiin, yhteenkuuluvuuteen ja kouluilmapiiriin koulussa. Koulupäivän aikaisen liikunnan lisääminen ja edistäminen ei vaikuttanut parantavasti

oppilaiden viihtyvyyteen koulussa. Yläkoululaiset liikkuvat enemmän ja istuivat vähemmän kuin alakoululaiset tutkimuksen mukaan. Tyttöjen aktiiviset koulupäivät vaativat kohdennettuja toimenpiteitä. Tulosten mukaan välituntiliikunnan kehittäminen lisäsi poikien liikettä. Tyttöjen liikkumista välitunneilla onnistuttiin lisäämään, kun kouluissa järjestettiin erillistä välituntiliikuntaa. (Haapala 2017, 8.)

3.3.2 Oppilaiden osallisuus

Piironen (2007) määrittelee osallisuuden niin, että ihminen sitoutuu toimintaan, jossa hän voi tulla kuulluksi ja vaikuttaa häntä koskeviin asioihin sekä ottaa vastuuta asioiden toteutuksesta. Osallisuuteen liittyy ryhmä, jossa yksilö toimii. Yksilön osallisuuden kokemus ei voi toteutua ilman ryhmää. Oppilaan tulee kokea olevansa osa ryhmää, jossa hänen osallisuudellaan on merkitystä ja hän osallistuu ryhmässä asioiden suunnitteluun ja päätöksentekoon. Aikuisen tehtävänä on määritellä ja arvioida oppilaan kehitystason mukaan, millaisen vastuun oppilas pystyy ottamaan. Osallisuuden tunne syntyy vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Piironen 2007, 6-7.)

Fletcher (2005) käyttää osallistamisesta nimitystä merkityksellinen osallistaminen, jonka tarkoituksena on oppilaiden aito kuunteleminen. Osallistamiseen kuuluu viisi vaihetta, joita Fletcher on kuvannut kehämäisesti. Kuvioista 3 nähdään, että alussa oppilaiden ideat, mielipiteet ja kokemukset kuunnellaan, minkä jälkeen he ovat tasavertaisia jäseniä aikuisten kanssa. Oppilaiden tulisi ymmärtää, että he ovat vastuullisia toimijoita koulussa. Seuraavassa vaiheessa heidät valtuutetaan toimintasuunnitelman tekemiseen. Suunnitelman tekemisen jälkeen oppilaat ja opettajat ovat kumppaneita toimeenpanossa, jonka tavoitteena on koulun jonkin toiminnan parantaminen. Toimintaa tulisi reflektoida yhdessä oppilaiden kanssa. Lopuksi käydään läpi prosessin hyödyt, haasteet ja opitut asiat. (Fletcher 2005, 6.)



KUVIO 3. Merkityksellinen oppilaiden osallistaminen (Fletcher 2005, 6)

Opetussuunnitelman tavoitteena on vahvistaa oppilaiden aktiivisuutta. Oppilaiden osallisuus ja aktiivisuus toiminnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa on Liikkuvan koulun keskeisiä tavoitteita. Tunne osallisuudesta muodostuu erilaisista elämyksistä ja kokemuksista, joilla voidaan luoda kouluyhteisön yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta. (Moilanen ym. 2017, 615.) Oppilaiden osallisuuden lisäämisen yhteydessä tulisi huomioida koko kouluyhteisön osallisuus ja halu muuttaa koulua aktiivisempaan ja toiminnallisempaan suuntaan (Rajala, Kämppi, Inkinen & Laine 2017, 3).

Oppilaat tarvitsevat aikuisen tukea, jotta he voivat toimia monissa eri rooleissa järjestämässä liikkuvampaa toimintaa. Tavoitteena on, että oppilaat ja henkilökunta rakentaisivat aktiivista toimintakulttuuria yhdessä. Oppilaiden ja henkilökunnan erityisosaamisen hyödyntäminen vaatii jatkuvaa vuorovaikutusta ja erilaisuuden hyväksymistä. Osallisuus nousee yhteisistä elämyksistä ja kokemuksista, joilla rakennetaan koulun yhteishenkeä ja yhteenkuuluvuutta. (Rajala ym. 2017, 3.) Koulun tulee tarjota oppilaalle mahdollisuus olla osallisena rakentamassa yhteisön toimintaa ja hyvinvointia. Oppilas on ainutlaatuinen ja arvokas yksilö, joka tarvitsee kasvaakseen tukea ja kannustusta. Kouluyhteisössä luodaan sellainen ympäristö, jossa oppilaan hyvinvoinnista ja oppimisesta välitetään, häntä kuunnellaan ja arvostetaan. Oppilaiden

osallisuutta päätöksenteossa tulee tukea niin, että he pääsevät osallistumaan oman kehitystasonsa mukaisesti koulutyön ja oppimisympäristön suunnitteluun, toteuttamiseen ja arviointiin. (Opetushallitus 2014, 15, 24.)

Kouluviihtyvyydellä ja sosiaalisella vuorovaikutuksella on merkitystä siihen, kuinka oppilaat kokevat liikkumisen. Liikunta tarjoaa sosiaalisia tilanteita, joissa ollaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja sitä kautta kehitetään vertaissuhteita. Vertaissuhteet edistävät oppilaan jaksamista ja kouluun kiinnittymistä. (Syväoja 2016.) Rajala (2016) on tutkinut liikkumisen ja nuorten kokeman aseman yhteyttä koulu yhteisössä. Tutkimuksessa havaittiin, että korkeaksi koettu koulu yhteisöasema on yhteydessä aktiiviseen liikkumiseen ja tytöillä myös välituntiliikunnan suunnittelemiseen. (Rajala 2016, 2-3.)

Liikunnan avulla voidaan nostaa oppilaan itsetuntoa, kehittää lasten ryhmäytötaitoja, itseohjautuvuutta ja kykyä toimia erilaisten ihmisten kanssa, mikä voi osaltaan selittää liikunnallisesti aktiivisten lasten hyviä oppimistuloksia. (Syväoja ym. 2012, 5.) Liikunnan kautta oppilaalla on mahdollisuus käsitellä tunteita ja purkaa niitä. Tämä on sosiaalisen vuorovaikutuksen toimimisen keskeinen edellytys. Koulupäivän aikaisen liikunnan toteutuksessa on hyvä antaa oppilaalle mahdollisuus positiiviseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisten suhteiden kehittymiseen. Monipuolinen liikunta kehittää motorisia taitoja ja niiden oppimista. Liikkuessaan lapsi hankkii uusia kokemuksia, jotka kehittävät tiedollista kapasiteettia ja tukevat kielellistä kehitystä. (Kantomaa ym. 2018, 25, 23.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) kiinnitetään huomiota oppilaiden rohkaisemiseen yhteisen toiminnan ja oppimisympäristön kehittämiseen sekä suunnitteluun (Opetushallitus 2014, 35). Oppilaiden osallisuutta Liikkuvissa kouluissa tutkittiin oppilaskyselyillä vuosina 2013-2015. Alakoululaisten osallisuudessa tapahtui noin viiden prosentin nousu ympäristön, välituntien ja erilaisten tapahtumien suunnittelussa. Osallisuus alakoululaisilla oli suurempaa verrattuna yläkoululaisiin, mutta siitä huolimatta osallistuminen suunnitteluun oli vähäistä. (Tammelin, Kallio, Rajala, Hakonen & Laine 2016.)

3.3.3 Koulumatkat

Koulumatkaliikunnalla voidaan lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Koulumatkoihin yhdistetyllä liikkumisella on suuri merkitys lasten ja nuorten fyysiselle

aktiivisuudelle sekä terveydelle. Terveysvaikutusten lisäksi koulumatkaliikunnalla on myös taloudellisia, sosiaalisia ja ympäristöön vaikuttavia hyötyjä. Koulumatkaliikunnan mahdollisuudet lasten jokapäiväisen liikunnallisuuden lisääjänä ovat kuitenkin jääneet vähälle huomiolle. (Turpeinen ym. 2013, 5, 11.) Aktiivista kulkemista tukevat erityisesti mahdollisuudet turvalliseen liikkumiseen kevyen liikenteen väylillä. Lasten kannustaminen pyöräilyyn ja kävelyyn koulumatkoilla sekä vapaa-aikana lisää aktiivista liikkumista. Lyhyet alle kolmen kilometrin koulumatkat kannustavat peruskoululaisia aktiiviseen liikkumiseen koulumatkoilla. (Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2016, 18.) Koulumatkaliikunta lisää lasten ja nuorten päivittäistä liikunta-annosta. Oppimisen näkökulmasta kulkeminen kouluun kävellen tai pyörällä aktivoi aivoja. Iltapäivällä omaehtoinen liikkuminen antaa mahdollisuuden liikunnalliseen hetkeen ennen läksyjen tekemistä. (LiikU 2018.)

Koulumatkat ovat hyvä keino lisätä liikkumista ja vähentää istumista. Liikuntasuositukset täyttyvät useammin lapsilla, jotka kulkevat säännöllisesti koulumatkansa pyöräillen tai kävellen. Keskeistä on liikkumisen säännöllisyys, jolloin liikunnan hyödyt ovat jokapäiväisiä. Koulumatkaliikunnan kautta saavutetaan myös ne koululaiset, jotka eivät muuten harrastaisi liikuntaa. Liikkumisen lisäämiseksi yhteistyötä tulee tehdä koulun ja vanhempien kesken sekä kiinnittää huomiota liikkumista edistävän ympäristön rakentamiseen. (Aittasalo 2013.) Koulumatkaliikunnalla voidaan lisätä monipuolisesti fyysistä aktiivisuutta, kuntoa ja terveyttä. Siihen liittyy monia tekijöitä, jotka tulee ottaa huomioon suunnittelussa. Keskeisimpiä kohteita ovat ympäristöön ja etenkin liikenneturvallisuuteen liittyvät tekijät, normit, vanhempien tavat ja asenteet sekä lapsen ominaisuudet. (Turpeinen, Lakanen, Hakonen, Havas & Tammelin 2013, 5.)

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) todetaan, että oppilaita tulee kannustaa kulkemaan koulumatkat terveyttä ja kuntoa edistävällä tavalla (Opetushallitus 2014, 43). Koulumatkaliikuntaan vaikuttavat koulumatkan pituus, vuodenaika, lasten ikä ja sukupuoli. Koulun positiivinen ja liikkumiseen kannustava ilmapiiri, vanhempien kanssa tehtävä yhteistyö koulumatkaliikunnan tukemiseksi sekä erilaisten teemaviikkojen hyödyntäminen edistävät koulumatkaliikuntaa. (Turpeinen ym. 2013, 74-75.) Liikkuva koulu -tutkimuksessa (2015) kävi ilmi, että alle viiden kilometrin matkat kuljetaan pääsääntöisesti aktiivisesti jalan tai pyörällä ja yli viiden kilometrin koulumatkat taas moottoriajoneuvolla. Vuodenajat vaikuttavat liikkumiseen pyörällä. Etelässä talvipyöräily näyttää tutkimuksen vastausten pohjalta olevan vähäisempää kuin pohjoisemmassa Suomessa. (Kallio, Turpeinen & Tammelin 2015, 1-4.)

3.3.4 Pihat, tilat ja ympäristöt

Ympäristön suunnittelulla voidaan vaikuttaa myönteisesti lasten ja nuorten omatoimiseen liikkumiseen. Pihojen, puistojen ja kevyen liikenteen väylien suunnittelu liikunnan näkökulmasta tukee lasten omatoimista liikuntaa, kuten myös välineiden saatavuus ja vapaa käyttö. (Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2016, 20.) Koulupihalla on merkitystä oppilaiden päivittäisiin liikuntamahdollisuuksiin ja viihtymiseen koulussa. Ongelmina heikolla koulupihalla on innostavien liikuntamahdollisuuksien puute sekä erilaisten liikuntavälineiden ja pallopelipaikkojen vähyys. Oppilaiden liikkumista tukevassa koulupihassa tulisi olla erilaisia elementtejä, joissa voi pelata, kiipeillä ja tasapainoilla sekä hyödyntää luontoympäristöä. (Moilanen ym. 2017, 618.) Koulun pihan tulisi tarjota monia liikuntamahdollisuuksia, jotka houkuttavat oppilaita liikkumaan. Kuntia on kannustettu kunnostamaan koulupihoja lähiliikuntapaikoiksi, jotka tarjoavat myös kouluajan ulkopuolella muillekin kuntalaisille mahdollisuuden liikkumiseen. Oppilaiden osallistaminen mukaan koulupihojen suunnitteluun houkuttelee ja motivoi oppilaita liikkumaan. Lähikenttien käyttö välitunneilla mahdollistaa oppilaiden organisoimat turnaukset. (Asanti 2013, 631.)

Oppimisympäristö on paikka, tila, yhteisö tai toimintakäytäntö, jolla oppilaan oppimista voidaan edistää. Oppimisympäristössä korostetaan oppilaan omaa aktiivisuutta ja itseohjautuvuutta sekä sitä, että oppilaalla on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa opittavan asian kanssa. Oppimisympäristön tulisi olla sellainen, jossa yhteisöllisyys ja yhteisöllinen oppiminen ovat mahdollisia. Oppimisympäristö voidaan myös siirtää luokkahuoneen ulkopuolelle. (Manninen ym. 2007, 17, 19-20.) Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan tavoitteena on, että sisä- ja ulkotiloja, lähiympäristöä ja rakennettua ympäristöä käytetään monipuolisesti opetukseen ja oppimiseen. Oppimisympäristöihin kuuluvat myös tieto- ja viestintäteknologiset ratkaisut, joiden kautta vahvistetaan sekä osallisuutta että yhteisöllistä oppimista. Toimivan oppimisympäristön avulla edistetään osallistumista, vuorovaikutusta ja yhteisöllistä tiedon rakentamista. (Opetushallitus 2014, 29.)

Oppimisympäristönä voi olla mikä tahansa vuorovaikutteinen ympäristö, jossa oppimista tapahtuu. Oppimisympäristö ei ole joku tietty paikka, vaan ympäristöksi mielletään kaikki ympärillä oleva tila. Oppimisympäristössä oppilaalla on käytössään erilaisia resursseja ongelmien ratkaisemiseen ja asioiden ymmärtämiseen. Oppimisympäristö ei käsitä vain ulkoista toimintaympäristöä, jossa luodaan puitteet oppimiselle, vaan siihen liittyy myös

sisäinen oppimisympäristö. Sisäisellä oppimisympäristöllä viitataan aivoihin, joissa varsinainen oppiminen tapahtuu ajattelun ja käsitteen muodostuksen kautta. (Piispanen 2008, 15-16.) Erilaiset oppimisympäristöt ja -tilanteet sekä onnistumisen kokemukset motivoivat oppilaita oman osaamisensa kehittämiseen. Oppimisympäristöllä rohkaistaan oppilaita monipuoliseen toimintaan, yhdessä tekemiseen ja oppimista edistävään vuorovaikutukseen. Joustavalla ja monipuolisella toimintakulttuurilla tuetaan liikkumista, leikkiä, toiminnallisuutta ja elämyksellisyyttä. (Opetushallitus 2014, 27, 30.)

Piispanen (2008) on tutkinut hyvää oppimisympäristöä vanhempien, oppilaiden ja opettajien näkökulmasta. Hän etsi vastausta muun muassa siihen, millä tavoin oppilaat, vanhemmat ja opettajat painottavat hyvää oppimisympäristöä ja onko eroa siinä, miten oppilaat, vanhemmat ja opettajat käsittävät hyvän oppimisympäristön. Oppilaiden mielestä hyvä oppiminen liittyy fyysiseen ympäristöön sisällä ja ulkona. Oppimiseen motivoivat välineet monipuolisessa toimintaympäristössä ovat lähtökohtana hyvälle oppimiselle. Oppilaat korostivat myös itse tekemistä, yhteistoiminnallisuutta ja tutkivaa ja kokeellista oppimista, mikä kertoo toiminnallisen opetuksen tärkeydestä oppimisen tukena. Oppilaiden mukaan oppimisympäristössä tulisi olla hyvä ja turvallinen olo. Opettajien käsityksissä oppimisympäristöistä korostuivat pedagogiikkaan liittyvät asiat. Pedagoginen ympäristö ja perustarpeiden tyydyttäminen luo pohjan oppimiselle ja opettamiselle. Pedagogisina tekijöinä nähtiin opetukseen kuuluva perusvälineistö ja tilojen muunneltavuus erilaisiin opetuksellisiin käyttötarkoituksiin sekä ryhmä- että yksilötyöskentelylle. Oppimisympäristöissä tulisi huomioida myös erilaiset oppilaat, joilla on mahdollista saada riittävä tuki. (Piispanen 2008, 166-169, 172.)

3.3.5 Oppitunnit ja opetuskäytännöt

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (2014) kannustetaan toteuttamaan toiminnallista oppimista koulun lähiympäristöä hyödyntämällä. Fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä oppitunteihin tavoitetaan kaikki koulun oppilaat. Oppitunneilla tapahtuva liikkuminen on tehokas tapa lisätä aktiivisuutta oppilaille, jotka liikkuvat vähän. Aktiiviset oppitunnit voidaan jakaa pitkien istumisjaksojen katkaisemiseen taukoliikunnalla ja toiminnalliseen oppimiseen. Liikkuva koulu -tutkimuksen mukaan oppilaat kokevat toiminnalliset oppitunnit mukavina. Tylsäkin oppiaine voi muuttua mielenkiintoiseksi, mikäli

normaalista rutiinista poiketaan esimerkiksi istumista tauottamalla tai oppitunnin järjestämisellä muualla kuin luokkahuoneessa. (Moilanen ym. 2017, 619.)

Liikunnan on havaittu edistävän myönteisesti lasten koulumenestystä, tiedollisia toimintoja ja oppimista. Tutkimuksien mukaan koulupäivän aikainen liikunta, fyysisen aktiivisuuden määrä sekä hyvä kestävyyskunto ovat yhteydessä hyviin kouluarvosanoihin ja oppiainekohtaisiin testituloksiin. (Syväoja ym. 2012, 5.) Kansainvälisen asiantuntijaryhmän mukaan fyysinen aktiivisuus parantaa aivotoimintaa ja koulumenestystä (Bangsbo ym. 2016, 1177-1178). Syväojan (2016) mukaan fyysinen kunto ja liikkuminen edistävät muistia, tarkkaavaisuutta sekä tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoja. Liikunnan lisääminen koulupäivän aikana on havaittu myös parantavan toiminnanohjausta. (Syväoja 2016.) Hollannissa ja Yhdysvalloissa tehdyt tutkimukset vahvistavat käsitystä siitä, että liikunnan lisääminen koulupäivän aikana parantaa oppilaiden tarkkaavaisuutta ja toiminnanohjausta (van der Niet, 2015, 64-70, Chaddock-Heyman, 2013, 1). Donellyn ym. (2009, 339) tutkimuksessa oppilaille lisättiin reipasta liikuntaa oppituntien aikana. Tulosten mukaan lukemisen, matematiikan ja oikeinkirjoituksen taidot paranivat huomattavasti niillä lapsilla, jotka osallistuivat liikuntaan.

Viikari, Kari ja Ahtonen (2014) esittävät Liikkuva koulu -oppaassa 2016 opetussuunnitelman mukaisesti monia keinoja aktiivisempien oppituntien toteuttamiseksi. Oppimisympäristöjä tulisi arvioida ja suunnitella aktiivisuuden lisäämisen näkökulmasta ja pyrkiä muokkaamaan niitä toiminnallisiksi. Opettajien välinen yhteistyö yli oppiainerajojen luo aktiivisempia koulupäiviä ja monipuolisempia oppimisympäristöjä. Oppituntien ja oppimisympäristöjen suunnittelussa ja toteutuksessa tulisi ottaa oppilaat mukaan ja lisätä oppilaiden osallisuutta. Etenkin vähän liikkuville oppilaille aktiivisuuden lisääminen oppitunneilla on hyvä keino saada lapset liikkeelle. (Viikari, Kari & Ahtonen, 2014, 39.) Toiminnallisessa opetuksessa oppilaat pääsevät suunnittelemaan erilaisia työprosesseja, kokeilemaan erilaisia tapoja työskennellä sekä harjoittelemaan johtopäätöksien tekemistä (Opetushallitus 2014, 24).

Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan monipuolisessa työskentelyssä hyödynnetään erilaisia työskentelytapoja ja oppimisympäristöjä kuten työskentelyn siirtämistä pois luokkatiloista. Projektityöskentelyllä ja yhteistyöllä koulun sisällä sekä ulkopuolisten toimijoiden kanssa tuetaan oppilaiden kasvua hyvään vuorovaikutukseen. (Opetushallitus 2014, 27.) Toiminnallisuus monipuolistaa ja elävöittää luokkahuonetyöskentelyä. Suunnittelussa tulee huomioida, että toiminnallinen ja aktiivinen oppitunti tukee oppimistavoitetta. Istumisen

katkaisu yhdistettynä taukoliikkeisiin parantaa vireystilaa ja oppimisvalmiuksia. Teknologiaa voidaan hyödyntää hyvin toiminnallisuuden lisääjänä ja sen avulla pystytään hyödyntämään pelillisyyttä ja koulun lähiympäristöä. Lähiympäristön hyödyntäminen antaa oppilaille lisäksi hyvän mallin hyötyliikunnasta liikuttaessa yhdessä kävellen ja pyöräillen. (Viikari, Kari & Ahtonen, 2014, 39.)

Kokemuksellisilla ja toiminnallisilla työtavoilla sekä liikkumisella lisätään opiskelumotivaatiota ja oppimisen elämyksellisyyttä. Oppilaan motivaatiota voidaan lisätä työtavoilla, jotka tukevat itseohjautuvuutta ja ryhmään kuulumista. Opettaja ja oppilas valitsevat yhdessä käytettävät työtavat. (Opetushallitus 2014, 27, 30-31.) Syväoja (2015) on tutkinut, mikä merkitys liikkumisella on oppimiselle. Useissa eri tutkimuksissa on selvinnyt, että liikunnallisesti aktiiviset lapset saavat parempia arvosanoja koulussa sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä. He myös pärjäävät paremmin tarkkaavaisuustesteissä ja toiminnanohjausta vaativissa tehtävissä. Toiminnallisuus oppitunneilla parantaa keskittymistä. (Syväoja 2015, 1-4.)

4 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoitus on kerätä tietoa siitä, millaisia kokemuksia koulun henkilökunnalla ja oppilailta on liikkumisesta ja liikkumisen edistämisestä koulupäivän aikana. Lisäksi tutkimuksessa vertaillaan koulun henkilökunnan ja oppilaiden vastauksia koulupäivän aikaisen liikkumisen toteutumisesta.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten koulun henkilökunta kokee koulupäivän aikaisen liikkumisen toteutuvan koulussa?
2. Miten viidesluokkalaiset oppilaat kokevat koulupäivän aikaisen liikkumisen toteutuvan koulussa?
3. Miten koulun henkilökunnan ja oppilaiden kokemukset koulupäivän aikaisesta liikkumisesta eroavat toisistaan?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA MENETELMÄT

5.1 Tutkimusmenetelmät

Kvantitatiivisella tutkimuksella voidaan kartoittaa olemassa oleva tilanne, mutta sillä ei pystytä selvittämään asioiden syitä (Heikkilä 2008, 16). Tämän tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää paremmin koulun liikuntakulttuurin toteutumista kartoittamalla, kuvaamalla ja vertailemalla koulun henkilökunnan sekä oppilaiden kokemuksia.

Aineisto kerättiin kyselyllä koulun henkilökunnalta ja oppilailta. Keräämisessä käytettiin standardoitua kyselylomaketta, jossa asiaa kysyttiin kaikilta vastaajilta samalla tavalla. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiöltä (LIKES) saatiin lupa käyttää Liikkuva koulu nykytilan arviointi -työkalun kysymyksiä soveltuvien osien. Nykytila arviointi -työkalua hyödynnettiin tutkimuksen osa-alueita ja väittämiä muodostettaessa sekä aineiston keruussa. Koulun henkilökunnan kysely toteutettiin Liikkuva koulu nykytilan arviointi -internetkyselynä, jonka koulut täyttivät Liikkuva koulu -sivuston kautta. Tutkimusaineistossa käytettiin koulun henkilökunnan kyselystä vain niitä väittämiä, jotka olivat samat kuin oppilailta. Oppilaskyselystä saatu aineisto lähetettiin LIKES-tutkimuskeskukseen yhdistettäväksi koulun henkilöstön tekemään Liikkuva koulu nykytilan arvioon. LIKES toimitti yhdistetyn datan takaisin tutkimusta varten.

Oppilaiden aineiston keruu toteutettiin koululuokassa, jolloin he pystyivät vastaamaan kyselyyn yhtä aikaa. Kyselyyn käytettiin strukturoitua lomaketta, johon vastattiin koululuokassa standardoidusti Webropol-internetkyselynä. Se koostui väittämistä ja siihen vastattiin viisiportaisella mielipideasteikolla, josta valittiin yksi vastausvaihtoehto. Tutkimuksessa ei käytetty avoimia kysymyksiä. Kyselyn avulla kerättiin oppilailta aineistoa heidän kokemuksistaan koulupäivän aikaisen liikkumisen toteutumisesta. Se täytettiin tableteilla tai tietokoneilla, koska esitestauksessa puhelimella täyttäminen todettiin hankalaksi.

Vallin ja Perkilän (2018) mukaan kyselyä rakennettaessa on huomioitava, että lomake toimii kaikissa laitteissa ja se on helppokäyttöinen niin puhelimella kuin tabletillakin. Kyselytutkimuksessa vastausprosentti on yleensä melko korkea ja vastaukset ovat

käännettävissä suoraan tiedostoksi tutkijan käyttöön, jolloin aineistoa ei tarvitse erikseen syöttää koneelle ja virhesyöttöjen määrä on nolla. (Valli & Perkilä 2018, 118.) Koululuokassa teetetyt kyselyn etuna on, että vastaajia ei pystytä tunnistamaan ja mahdollisimman moni oppilas pystyy vastaamaan kyselyyn. Koulussa teetetyt kyselyn haittana voi olla, että oppilaat kokevat kyselyn tylsäksi harjoitukseksi vailla merkitystä. Vapaaehtoisuuden raja saattaa olla häilyvä, kun tutkimus tehdään koulussa. Lisäksi kysymysten ymmärrettävyys voi vaikuttaa vastauksiin. (Tisdall, Davis & Gallagher 2009, 74.)

5.2 Kohdejoukko

Tutkimuksen kohdejoukkona oli erään eteläsuomalaisen kaupungin alakoulut. Kaupungissa toimii kahdeksan alakoulua, jotka kaikki osallistuvat Liikkuva koulu -ohjelmaan. Liikkuva koulu nykytilan arviointi -kyselyn pohjalta tehtiin kysely kaikille viidennen luokan oppilaille. Viidesluokkalaiset oppilaat valittiin oppilaiden kohdejoukoksi, koska he toimivat kaupungin alakouluissa vertaisohjaajina Liikkuva koulu -ohjelmassa. Tutkimuskohteina olleissa kahdeksassa alakoulussa oli yhteensä seitsemäntoista viidesluokkaa ja niissä 343 oppilasta. Kysely jaettiin kaupungin kaikille kahdeksalle alakoululle. Kahta koulua ei voitu ottaa mukaan tutkittavaan aineistoon. Yhden koulun oppilaiden vastauksia oli liian vähän luotettavuuden takaamiseksi ja yksi koulu ei vastannut kyselyyn. Kuudesta koulusta, jotka olivat mukana tutkimuksessa, kyselyyn vastasi 207 oppilasta koulujen 254 oppilaasta (taulukko 1). Kaikista kaupungin viidesluokkalaisista kyselyyn vastasi 60 prosenttia oppilaista. Aineistossa ei eroteltu eri sukupuolten vastauksia.

TAULUKKO 1. Tutkimuksessa mukana olleiden koulujen henkilökunnan ja oppilaiden jakaumat ja oppilaiden suhteellinen osuus vastaajista

Koulu	Henkilökunnan vastaajat	Kaikki viidennen luokan oppilaat	Kyselyyn vastanneet oppilaat	Prosenttiosuus (%) vastaajista
A	Liikkuva koulu tiimi	68	59	28,5
B	Rehtori	24	22	10,6
C	Liikkuva koulu tiimi	25	18	8,7
D	Yhdessä oppilaiden kanssa	56	43	20,8
E	Liikkuva koulu tiimi	39	37	17,9
F	Liikkuva koulu tiimi	42	28	13,5
Yhteensä	6	254	207	100

Koulun henkilökunnan kyselyyn vastattiin neljässä koulussa Liikkuva koulu -tiimissä. Sen tehtävä on järjestää Liikkuva koulu -toimintaa koulussa. Yhdessä koulussa vastauksen antoi rehtori yksin ja yhdessä koulussa vastaukset oli tehty yhdessä oppilaiden kanssa. Koulun henkilökunta täytti Liikkuva koulu nykytilan arvioinnin (liite 1) internetkyselynä. Koulujen rehtoreilta kerättiin kirjallinen suostumus (liite 2) koulun henkilökunnan ja oppilaskyselyn vastausten yhdistämiseen. Tässä tutkimuksessa ei selvitetty tarkemmin koulun henkilökunnan ja Liikkuva koulu -tiimin henkilöstörakennetta.

5.3 Tutkimuksen eteneminen

Tutkimus toteutettiin internetkyselynä tammi-helmikuussa 2018. Ennen kyselyn teettämistä haettiin tutkimuslupa kunnan sivistystoimelta (liite 3). Koulujen rehtoreille lähetettiin sähköpostitse tutkimuspyyntö, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja toteutustapa. Kyselyssä käytettiin koulukohtaisia linkkejä, jotka lähetettiin sähköpostitse koulujen rehtoreille ja kyselyn

teettäville opettajille. Kouluille annettiin myös suullisesti ohjeet ennen kyselyn teettämistä. Tutkimuksessa ei syntynyt henkilörekisteriä. Kysely oli anonymikysely, jossa vastaaminen tapahtui koulukohtaisen linkin kautta, joten vastauksia ei pystytty yhdistämään yksittäisiin vastaajiin. Oppilaat vastasivat kyselyyn (liite 4) Webropol-kyselytyökalun avulla.

Vallin (2018) mukaan koulussa tehtävässä tutkimuksessa opettajia voi käyttää apuna kyselyä tehtäessä. Etuna on se, että opettajat tuntevat erilaiset oppilaansa ja heidän kykynsä sekä mahdollisuutensa vastata kyselyyn. (Valli 2018, 99.) Tässä kyselyssä kouluille annettiin mahdollisuus teettää kysely itse tai tutkijan toimesta. Yhdessä koulussa tutkija teetti kyselyn, muissa tapauksissa koulut teettivät kyselyn itse. Näin koulut pystyivät ajoittamaan kyselyn tekemisen parhaalla mahdollisella tavalla ja liittämään sen joustavasti koulutyöhön. Koulun henkilökunnan kyselyyn koulut vastasivat Liikkuva koulu nykytilan arviointi -työkalun kautta, ja jokaisella koululla oli yksi vastauslomake, johon koulut täyttivät omat arvionsa.

5.4 Tutkimuksen osa-alueet ja niistä muodostettu mittari

Liikkuva koulu nykytilan arvion mittaristoa on usean vuoden ajan käytetty Suomen koulujen liikunnallisen toimintakulttuurin arvioinnin välineenä. Tutkimusmittari sisältää väittämiä liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisesta koulussa. Väittämillä pyrittiin selvittämään, miltä liikkumisen edistäminen koulupäivän aikana näyttää kouluissa oppilaan ja koulun henkilökunnan näkökulmasta. Väittämät valittiin soveltuvin osin Liikkuva koulu nykytilan arvion pohjalta.

Väittämistä muodostettiin viisi osa-aluetta Liikkuva koulu nykytilan arvion jaon mukaisesti. Tutkimuksessa käytettiin mielipideasteikkoa 0-4. Mittaamisessa käytettiin viisiportaista asteikkoa, jossa vastausvaihtoehdot sijoittuivat välille: nolla (ei lainkaan), yksi (toteutuu jonkin verran), kaksi (toteutuu melko hyvin), kolme (toteutuu hyvin) ja neljä (toteutuu täysin). Vastaajat valitsivat vastausvaihtoehdon, joka kuvasi parhaiten koulun tilannetta.

Tutkimuksessa tarkasteltiin viittä osa-aluetta (kuvio 4), joiden pohjalta kerättiin tietoa, miltä liikkumisen edistäminen koulupäivän aikana näyttää koulun henkilökunnan ja oppilaiden näkökulmasta.



KUVIO 4. Osa-alueet, joilla tutkimuksessa kerättiin tietoa koulupäivän aikaisesta liikkumisesta ja osallisuudesta

Liikkuva koulu nykytilan arviota muokattiin oppilaille sopivampaan muotoon (taulukko 2). Osa kysymyksistä oli suunnattu koulun henkilökunnalle, joten niiden ymmärtäminen olisi voinut olla oppilaille haasteellista.

TAULUKKO 2. Tutkimuksen koulupäivän aikaisen liikkumisen osa-alueet ja niiden sisältämät väittämät.

Välitunnit
Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos
Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti
Oppilaat osallistuvat vertaisohjaajakoulutukseen eli välkkäritoimintaan
Oppilaat toimivat välituntitoiminnan välkkäriohjaajina eli aktivoivina vertaisohjaajina
Koulussa on riittävästi välituntivälineitä ja niitä saa käyttää
Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla (säilytys ratkaistu)

Osallisuus
Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja järjestämässä koko koulun yhteisiä liikunnallisia tapahtumia
Oppilaat osallistuvat koulupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun
Oppilaat ovat järjestämässä Liikkuva koulu -toimintaa ja siihen liittyviä toimenpiteitä
Koulumatkat
Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen
Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut
Koululla on toimenpiteitä koulumatkojen aktivoimiseksi (esim. koulumatkakortit, kampanjaviikot)
Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi koulumatkoilla
Pihat, tilat ja ympäristö
Pihan virikkeellisuutta on lisätty koulun omilla toimilla (esim. pihamaalaukset)
Koulupihan käytöstä välitunneilla on sovittu opettajien ja oppilaiden kanssa pelisäännöt (esim. oppilasryhmien vuorot toimintapaikoille)
Koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita toimintapaikkoja
Koulun liikuntasali on käytössä välitunti liikumisessa
Koulun muita sisätiloja käytetään välitunti liikumisessa
Koulun lähiympäristöä hyödynnetään koulupäivän aikaisessa liikkumisessa
Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt
Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumisjaksot oppitunneilla katkaistaan
Toiminnallisia menetelmiä hyödynnetään eri aineiden oppitunneilla
Teknologiaa hyödynnetään liikkeen lisääjänä eri oppiaineissa
Koulun opetustiloja on muokattu siten, että ne lisäävät toiminnallisuutta oppitunneilla
Koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena

5.5 Aineiston analyysi

Tutkimuksen aineiston analyysi toteutettiin IBM SPSS Statistics 24 -ohjelmalla. Koulun henkilökunnan vastaukset siirrettiin LIKESin toimittamasta aineistosta ohjelmaan ja oppilaiden aineisto siirrettiin suoraan Webropol-sivustolta ohjelmaan. Aineiston analysoinnissa käytettiin tunnuslukuina keskiarvoa, keskihajontaa ja mediaania.

Koulun henkilökunnan ja oppilaiden tulosten vertailussa käytettiin t-testiä. Heikkilän (2014) mukaan testaus ei ole välttämätöntä tutkimuksissa, joissa tutkimuksen tulokset koskevat koko perusjoukkoa, koska testillä tutkitaan, voidaanko tulokset yleistää perusjoukkoon. Testin käyttäminen kokonaistutkimuksessa on perusteltua silloin, kun kaikilta tutkittavilta ei saada vastausta. (Heikkilä 2014, 4.)

Aineiston analyysissä tutkittiin eri osa-alueiden summamuuttujia. Summamuuttujien Cronbachin alfan kertoimet olivat 0,642 - 0,778 välillä ja niille laskettiin keskiarvo, keskihajonta ja mediaani.

Cronbachin alfalla tarkasteltiin, kuinka hyvin väittämät mittasivat sitä, mitä haluttiin mitata eri osa-alueilla (liite 5). Mittarin luotettavuutta testattiin koko aineistosta, joka koostui kuuden koulun henkilökunnan ($f=6$) ja niiden oppilaiden ($n=207$) vastauksista.

TAULUKKO 3. Koulupäivän aikaista liikkumista selvittävien osa-alueiden Cronbachin alfa

Osa-alueen summamuuttujat	Väittämien lukumäärä	Cronbachin alfa
Välitunnit	6	,68
Osallisuus	4	,78
Koulumatkat	4	,68
Koulun pihat, tilat ja ympäristö	6	,64
Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt	5	,76

5.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksella kerättiin koulun henkilökunnan ja oppilaiden kokemuksia kaupungin liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisesta. Koulujen liikkumisen edistämistä kehitetään jatkuvasti, joten liikunnallisen toimintakulttuurin tilanne ei pysy samana.

Tutkimusprosessin tavoitteena on tutkimus, jossa tutkimusprosessi- ja tulokset ovat mahdollisimman puolueettomat. Tätä edesauttaa tutkittavan ja tutkijan etäinen suhde prosessin aikana sekä tutkijan vähäinen vaikutus kyselyllä saatuihin vastauksiin ja tutkimustuloksiin. Tutkijan omat ennakko-oletukset ei saa vaikuttaa tutkimustuloksiin ja niiden tulkintaan. (Vilka 2007, 16; Soininen, Merisuo-Storm 2009, 164.) Tässä tutkimuksessa kouluille annettiin mahdollisuus teettää kysely itse. Kuudesta koulusta viisi teetti kyselyn itse opettajan ohjaamana ja yhdessä koulussa tutkija.

Tutkimuksessa käytettyjen kysymysten vastausohjeet olivat selkeät ja lyhyet, ja kysymykset esitettiin vastaajille täysin samassa muodossa ja samalla asteikolla. Oppilaiden vastaukset siirtyivät suoraan Webropol-työkalun kautta hyödynnettäväksi tutkimuksessa. Kysely oli anonymikysely, jossa vastauksia ei pystytty yhdistämään yksittäisiin vastaajiin. Tutkimukseen osallistuminen oli oppilaille vapaaehtoista.

Kyseessä oli kokonaistutkimus, joka oli suunnattu kunnan kaikille viidesluokkalaisten oppilaille. Perusjoukon jokaisella jäsenellä oli mahdollisuus osallistua kyselyyn. Heikkilän (2014) mukaan kvantitatiivinen kokonaistutkimus kannattaa tehdä, jos kyselytutkimuksen perusjoukko on pieni. Kyselytutkimuksen kohdalla tämä tarkoittaa alle kolmensadan henkilön perusjoukkoa. (Heikkilä 2014, 31.) Tässä tutkimuksessa perusjoukosta puuttui kaksi koulua, koska yksi koulu ei vastannut kyselyyn lainkaan ja yhden vastauksia oli liian vähän luotettavuuden takaamiseksi. Näiden koulujen kohdalla ei selvinnyt tarjottiinko oppilaille mahdollisuutta osallistua kyselyyn. Tutkimuksen tulokset kuvaavat kaupungin viidesluokkalaisten oppilaiden kokemuksia siitä, miltä liikkumisen edistäminen koulupäivän aikana näyttää heidän näkökulmastaan. Koulun henkilökunnan kyselyyn vastasivat kaikki kaupungin alakoulut. Tutkimusjoukko on riittävä kuvaamaan kyseisen kaupungin liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumista, mutta tämän tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koko Suomen tilanteeseen. Kokemusten vertailun haasteena oli koulun henkilökunnan vastaajien (f=6) ja oppilaiden vastaajien (n=207) lukumäärän selkeä ero.

Tutkimus noudatti hyvän tieteellisen tutkimuksen eettisiä periaatteita. Siinä noudatettiin huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta tulosten käsittelyssä, esittelyssä ja arvioinnissa. Webropol-kyselyn avulla toteutettiin tiedon turvallinen käsittely. Aineiston keräämisessä, tallentamisessa sekä arkistoisemisessa huomioitiin tietoturva ja tietosuojat. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja siinä kunnioitettiin oppilaiden itsemääräämisoikeutta. Yleinen suostumus tutkimuksen tekemiseen haettiin kaupungin sivistystoimelta. Tulokset toimitetaan perusopetuksen yksiköille sekä kaupungin sivistys- ja hyvinvointilautakunnalle tutkimuksen valmistuttua. Niitä voidaan hyödyntää toiminnan arvioinnissa ja kehittämisessä. Koulujen rehtoreille selvitettiin kirjallisesti tutkimuksen tarkoitus ja aineiston keräystapa. Heiltä pyydettiin kirjallinen lupa liittää oppilaiden vastaukset koulun henkilökunnan vastauksiin. Kouluille annettiin lisäksi suullisesti ohjeet kyselyn teettämisestä ja sen tekemisen arvioidusta kestosta.

6 TULOKSET

Tulosten esittäminen aloitetaan koulun henkilökunnan näkemyksistä siitä, miten koulu on edistänyt oppilaiden liikkumista koulupäivän aikana. Tämän jälkeen esitetään oppilaiden kokemuksia liikkumisesta koulupäivän aikana. Lopuksi vertaillaan koulun aikuisten ja oppilaiden kokemuksia liikkumisesta koulupäivän aikana. Vastausvaihtoehdot sijoittuivat välille: nolla (ei lainkaan), yksi (toteutuu jonkin verran), kaksi (toteutuu melko hyvin), kolme (toteutuu hyvin) ja neljä (toteutuu täysin). Vastaajat valitsivat vastausvaihtoehdon, joka kuvasi parhaiten koulun tilannetta.

6.1 Koulun henkilökunnan kokemuksia koulupäivän aikaisesta liikkumisesta

Koulujen henkilökunnan kokemuksissa koulupäivän aikaisen liikkumisen toteutumisessa eri osa-alueilla on eroja keskiarvoissa, kuten taulukosta 4 ilmenee. Tarkasteltaessa osa-alueiden keskiarvoja havaitaan, että liikunnallistamistoimenpiteet toteutuvat koulun henkilökunnan mielestä parhaiten välituntien ja toiseksi parhaiten koulumatkojen osalta. Pihoihin, tiloihin ja ympäristöön liittyvä koulupäivän aikainen liikkuminen toteutui kolmanneksi parhaiten. Oppituntien kohdalla liikunnallistamistoimenpiteet toteutuivat melko hyvin. Osa-alueista huonoimmin toteutui oppilaiden osallisuus. Henkilökunnan kokemusten mukaan koulupäivän aikainen liikkuminen toteutui kouluissa hyvin.

TAULUKKO 4. Tunnusluvut henkilökunnan arviosta liikkumisen edistämisestä koulupäivän aikana asteikolla 0–4 (0=ei toteudu, 4=toteutuu täysin)

Summamuuttuja	Ka	Kh	Mediaani	Vastanneiden koulujen määrä
Välitunnit	3,4	0,6	3,6	6
Osallisuus	2,2	0,8	1,9	6
Koulumatkat	3,1	0,5	3,1	6
Pihat, tilat ja ympäristö	2,6	0,3	2,7	6
Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt	2,4	0,5	2,4	6

6.2 Oppilaiden kokemuksia koulupäivän aikaisesta liikkumisesta

Taulukosta 5 nähdään, että oppilaiden mielestä liikunnallistamistoimenpiteet toteutuivat eri osa-alueilla hyvin tai melko hyvin. Tarkasteltaessa osa-alueiden keskiarvoja liikunnallistamistoimenpiteet toteutuivat koulun oppilaiden mielestä muita osa-alueita paremmin välituntien osalta eli hyvin. Oppilaiden kokemukset oman osallisuutensa toteutumisesta nousivat tutkimuksen osa-alueista toiseksi parhaimmaksi. Koulumatkoilla he kokivat liikunnallistamistoimenpiteiden toteutuvan melko hyvin, kuten myös pihojen, tilojen ja ympäristöjen hyödyntämisen liikkumiseen koulupäivän aikana. Huonoiten liikunnallistamistoimenpiteet toteutuivat oppituntien osa-alueella, keskiarvon ollessa kuitenkin lähellä mielipideasteikon keskikohtaa. Ero keskiarvossa parhaimman ja huonoimman osa-alueen välillä oli 1. Koulupäivän aikaisen liikkumisen kokemisessa eri osa-alueiden välillä löytyy eroja. Oppilaiden mielestä koulupäivän aikainen liikkuminen toteutui melko hyvin.

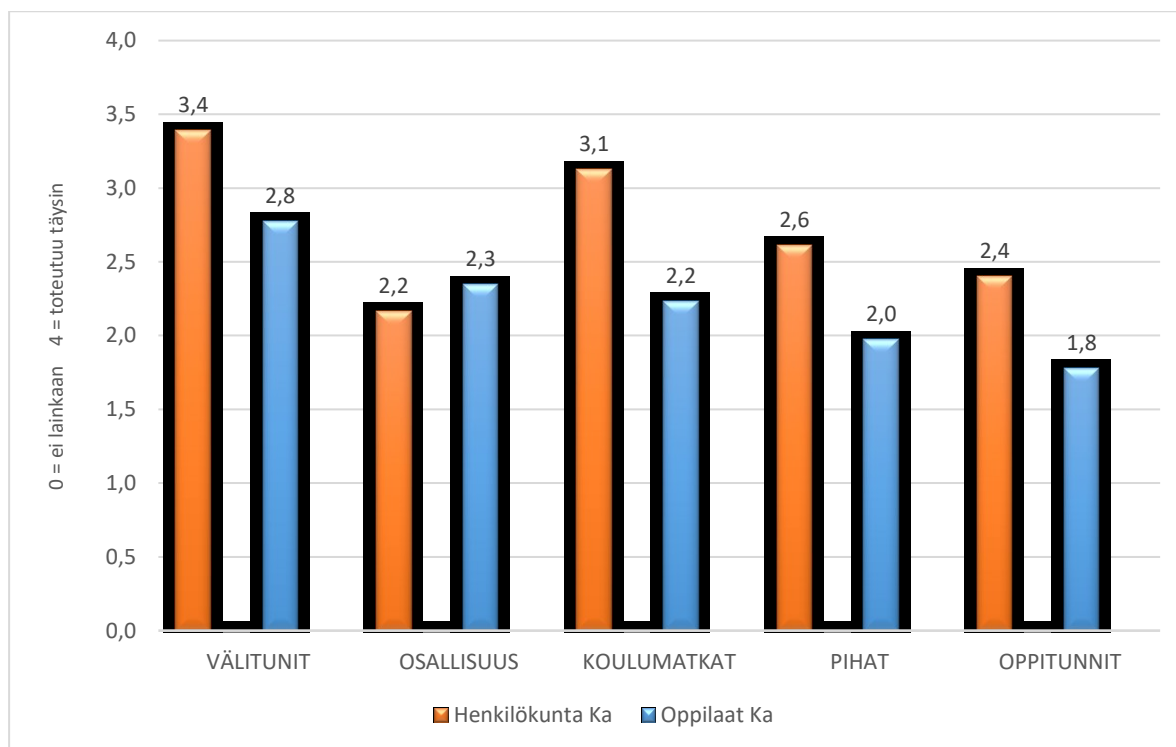
TAULUKKO 5. Tunnusluvut oppilaiden arvioista liikkumisesta ja osallisuudesta liikkumiseen koulupäivän aikana asteikolla 0–4 (0=ei toteudu, 4=toteutuu täysin)

Summamuuttuja	Ka	Kh	Mediaani	n
Välitunnit	2,8	0,8	2,8	207
Osallisuus	2,3	0,9	2,5	207
Koulumatkat	2,2	0,9	2,3	207
Pihat, tilat ja ympäristö	2,0	0,7	2,0	207
Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt	1,8	0,9	1,8	207

6.3 Koulun henkilökunnan ja oppilaiden kokemusten vertailu

Kuviosta 5 käy ilmi, että koulun henkilökunnan ja oppilaiden arviot liikunnallistamisen onnistumisesta erosivat toisistaan lähes kaikilla osa-alueilla. Välituntien, koulumatkojen, pihojen ja oppituntien aikainen liikkuminen toteutui koulun henkilökunnan arvioiden perusteella paremmin kuin oppilaiden mielestä. Keskiarvojen ero oli 0,6 välituntien, pihojen ja oppituntien kohdalla ja koulumatkojen osalta 0,9. Oppilaiden osallisuus koettiin henkilökunnan

ja oppilaiden vastausten mukaan lähes samalla tavalla, keskiarvojen eron ollessa vain 0,1. Oppilaat näkivät oman osallisuutensa toteutuvan hieman paremmin kuin koulun henkilökunta. Tarkasteltaessa osa-alueiden keskiarvoja, oppilaiden kokemukset koulupäivän aikaisen liikkumisen toteutumisesta olivat huonommat kuin koulun henkilökunnan kokemukset kaikilla muilla osa-alueilla paitsi osallisuudessa.



KUVIO 5. Koulun henkilökunnan ($f=6$) ja oppilaiden ($n=207$) kokemusten vertailu koulupäivän aikaisen liikkumisen toteutumisesta (0=ei lainkaan – 4=toteutuu täysin)

Taulukossa 6 esitetään sekä koulun henkilökunnan että oppilaiden kokevan välituntien aikaisen liikkumisen toteutuvan parhaiten. Muilla osa-alueilla koulun henkilökunnan ja oppilaiden kokemukset koulupäivän aikaisen liikkumisen toteutumisesta eivät olleet yhteneväisiä. Oppilaat kokevat oppituntien liikunnallistamisen toteutuvan huonoiten, kun taas koulujen henkilökunta oppilaiden osallisuuden. Keskiarvoista nähdään, että oppilaat kokivat oman osallisuutensa toteutuvan osa-alueista toiseksi parhaiten. Koulun henkilökunnan ja oppilaiden keskiarvoja vertailtaessa ero on suurin koulumatkoissa (0,9) ja pienin osallisuudessa (0,1). Välituntien, pihojen ja oppituntien osa-alueiden keskiarvojen ero on kaikilla osa-alueilla 0,6.

TAULUKKO 6. Liikunnallistamisen osa-alueiden summamuuttujien vertailu koulun henkilökunnan ja oppilaiden välillä

Summamuuttuja	Oppilaat n=207		Henkilökunta f=6		T-testi		
	ka	kh	ka	kh	t	df	p-arvo
Välitunnit	2,78	0,77	3,39	0,58	-11,50	206	0,001
Osallisuus	2,34	0,86	2,17	0,79	2,93	206	0,004
Koulumatkat	2,23	0,90	3,13	0,52	-14,29	206	0,001
Pihat, tilat ja ympäristö	1,97	0,71	2,61	0,33	-12,97	206	0,001
Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt	1,78	0,86	2,40	0,49	-10,40	206	0,001

Koulun henkilökunnan ja oppilaiden vastausten keskiarvojen testaamiseksi tehtiin riippumattomien ryhmien t-testi. T-testin perusteella tulokset olivat erittäin merkitseviä kaikilla muilla osa-alueilla ($p=0,001$) paitsi osallisuuden kohdalla, jonka tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä ($p=0,004$).

Koulun henkilökunnan keskiarvo koulupäivän aikaisen liikkumisen toteutumisesta välituntien kohdalla 3,39 (keskihajonta=0,58, $f=6$) poikkesi oppilaiden keskiarvosta 2,78 (keskihajonta=0,77, $n=207$). Ero osoittautui riippumattomien otosten t-testillä erittäin merkitseväksi: $t(206) = -11,50$, $p=0,001$.

Oppilaiden osallisuuden kohdalla henkilökunnan keskiarvo 2,17 (keskihajonta=0,79, $f=6$) poikkesi oppilaiden keskiarvosta 2,34 (keskihajonta=0,86, $n=207$). Ero osoittautui riippumattomien otosten t-testillä merkitseväksi: $t(206) = 2,93$, $p=0,004$.

Koulumatkojen kohdalla koulun henkilökunnan keskiarvo 3,13 (keskihajonta=0,52, $f=6$) poikkesi oppilaiden keskiarvosta 2,23 (keskihajonta=0,90, $n=207$). Ero osoittautui riippumattomien otosten t-testillä erittäin merkitseväksi: $t(206) = -14,29$, $p=0,001$.

Pihojen, tilojen ja ympäristön kohdalla koulun henkilökunnan keskiarvo 2,61 (keskihajonta=0,33, f=6) poikkesi oppilaiden keskiarvosta 1,97 (keskihajonta=0,71, n=207). Ero osoittautui riippumattomien otosten t-testillä erittäin merkitseväksi: $t(206) = -12,97$, $p=0,001$.

Oppituntien kohdalla koulun henkilökunnan keskiarvo 2,40 (keskihajonta=0,49, f=6) poikkesi oppilaiden keskiarvosta 1,78 (keskihajonta=0,86, n=207). Ero osoittautui riippumattomien otosten t-testillä erittäin merkitseväksi: $t(206) = -10,40$, $p=0,001$.

7 POHDINTA

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, miltä liikkumisen edistäminen koulupäivän aikana näyttää koulun henkilökunnan ja oppilaiden näkökulmista. Lisäksi selvitettiin, eroavatko koulun henkilökunnan ja oppilaiden kokemukset toisistaan.

Liikkuva koulu -ohjelman yhtenä tarkoituksena on oppilaiden osallisuuden lisääminen. Koulut voivat arvioida oman koulunsa liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumista Liikkuva koulu -ohjelman kautta nykytila arvio -työkalun avulla. Liikkuva Koulu -ohjelman seurantatietoraportin tuloksista havaittiin, että arvion täyttäneissä yli kahdessatuhannessa koulussa vain neljä prosenttia arvioista oli täytetty yhdessä oppilaiden kanssa (Liikkuva koulu -toiminnan nykytila arviointi 2017.) Oppilaiden vähäinen osallisuus liikunnallisen toimintakulttuurin arvioinnissa herätti mielenkiinnon tutkia tarkemmin koulun henkilökunnan ja oppilaiden näkemyksiä. Tutkimuksen mukaan oppilaat kokivat osallisuutensa koulupäivän aikaiseen liikkumiseen toteutuvan melko hyvin, vaikka Liikkuva koulu nykytilan -arvioinnin perusteella oppilaiden osallisuus toiminnan arvioinnissa on vähäistä. Opetussuunnitelman perusteissa (2014) painotetaan oppilaiden osallisuutta. Oppilaiden osallisuutta lisätään ottamalla oppilaat mukaan toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja arviointiin huomioiden heidän kehitystasonsa. (Opetushallitus 2014, 28.)

Koulun henkilökunnan ja oppilaiden väliset näkemuserot usealla osa-alueella tukevat tarvetta osallistaa oppilaita myös toiminnan suunnitteluun ja arviointiin. Jatkossa olisi hyvä pohtia oppilaiden ottamista aktiivisemmin mukaan Liikkuva koulu nykytila arviointiin. Tutkimus osoittaa, että tämän tyyppiselle mittarille olisi tarvetta. Näin saataisiin kattavampi näkemys koulun liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumisesta. Liikkuva koulu -ohjelman avulla oppilaiden osallisuus on lisääntynyt sekä suunnittelussa että liikkumisessa. Tutkimus antaa viitteitä, että osallisuuden lisääminen myös arvioinnissa kuvaisi paremmin ja tarkemmin koulun liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumista. Koulun henkilökunta koki lähes kaikilla kyselyn osa-alueilla liikkumisen edistämisen toteutuvan paremmin kuin oppilaat, vain osallisuuden kohdalla kokemukset olivat hyvin lähellä toisiaan. Osallisuutta lisäämällä pystyttäisiin kohdentamaan liikunnallistamistoimenpiteitä paremmin oppilaiden tarpeisiin sopiviksi. Heidän osallisuuttaan pitäisi pyrkiä lisäämään arvioinnissa, suunnittelussa ja toteuttamisessa. Näin

voitaisiin lisätä entisestään oppilaiden osallisuutta, jolloin toimintakulttuurin kehittämisestä tulisi koko koulu yhteisön yhteinen tavoite.

Osallisuuden kohdalla oppilaat kokivat osallisuutensa toteutuvan paremmin kuin koulun henkilökunta. Kaikilla muilla osa-alueilla koulun henkilökunta näki koulupäiväin aikaisen liikkumisen toteutuvan paremmin kuin oppilaat. Koulujen henkilökunnan näkemyksen mukaan koulupäivän aikainen liikkuminen toteutuu hyvin ja oppilaiden melko hyvin. Osallisuuden voidaan katsoa toteutuvan melko hyvin itse toiminnassa, mutta ei välttämättä arvioinnissa. Kaupungin kouluissa on keskitytty oppilaiden liikunnan lisäämiseen. Liikkuva koulu -ohjelma sekä opetussuunnitelma ovat ohjanneet ja lisänneet oppilaiden liikkumista, osallisuutta ja toiminnallisuutta koulupäivän aikana. Oppilailla oli ollut mahdollisuus osallistua liikunnallisen toiminnan suunnitteluun ja Liikkuva koulu -toiminnan järjestämiseen. Lähes kaikissa kouluissa oli saatu välitunneilla tapahtuva vertaisohjaajatoiminta käyntiin ja oppilaat osallistuivat välkkäritoimintaan. Tammelin ym. (2016) mukaan Liikkuva koulu -ohjelmassa mukana olevien koulujen oppilaiden osallisuus on noussut. Oppilaat ovat osallistuneet ympäristön, välituntien ja erilaisten tapahtumien suunnitteluun. (Tammelin ym. 2016.)

Liikkuva koulu -ohjelman vahvuutena on se, että jokainen koulu lähtee kehittämään liikunnallista toimintakulttuuriaan koulun omista lähtökohdista käsin. Koulut erosivat liikunnalliselta toimintakulttuuriltaan toisistaan, mutta koulujen henkilökunnan ja oppilaiden kokemusten erot näkyivät samansuuntaisina kaupungin tasolla. Koulujen väliset erot saattavat johtua koulun sijainnista ja lähiympäristöstä.

Koulun henkilökunta koki, että välitunteihin kohdistuneet toimenpiteet toteutuivat hyvin. Kaikista kyselyn osa-alueista välitunnit ja kampanjat toteutuivat koulun henkilökunnan mukaan parhaiten. Tämä on voinut osaltaan johtua siitä, että Liikkuva koulu -ohjelman kautta saadut lisäresurssit, esimerkiksi välkkäriohjaajakoulutus ja kouluille saadut välituntivälineet ovat lisänneet liikkumismahdollisuuksia. Lisäksi kaikissa kaupungin kouluissa oli käytössä pidempi välitunti, joka mahdollisti liikkumisen paremmin. Kouluissa oli mietitty Liikkuva koulu -ohjelman myötä koulun omien tilojen ja ympäristön hyödyntämistä liikkumisen edistämiseksi. Välituntien kohdalla hyvät tulokset voivat selittyä koulun henkilökunnan roolista, jossa he ovat aktiivisesti tarjoamassa mahdollisuuksia liikkumiseen koulupäivän aikana. Osassa kouluissa on otettu liikuntasali välituntikäyttöön ja kannustettu aktiiviseen liikkumiseen koulumatkoilla. Lisäksi välitunneille on järjestetty erilaisia liikuntavälineitä oppilaiden käyttöön. Tammelinin

ym. (2016) tutkimuksessa todettiin, että Liikkuva koulu -ohjelman myötä liikkuminen ja osallistuminen kouluissa on lisääntynyt (Tammelin ym. 2016). Asantin (2013) mukaan välkäratoiminnan kautta voidaan lisätä liikkumista. Vertaisohjaajat, jotka toimivat oppilaiden liikuttajina, motivoivat pienempiä oppilaita liikkumaan huomioiden heidän kiinnostuksen kohteensa välkäratoiminnassa. (Asanti 2013, 630.) Haapala (2017) on tutkimuksessaan todennut, että välituntiliikunnalla on vaikutusta oppilaiden sosiaalisiin suhteisiin ja parempaan kouluilmapiiriin. Liikunnan lisääminen johti siihen, että oppilaat viihtyivät koulussa paremmin. (Haapala 2017, 8.)

Tutkimuksen tulosten mukaan suurin ero koulun henkilökunnan ja oppilaiden välillä oli koulumatkoissa. Koulun henkilökunnan mielestä koulumatkaliikunta toteutui kouluissa hyvin, kun taas oppilaiden mielestä melko hyvin. Tätä voi selittää osaltaan se, että koulut sijaitsevat lähellä oppilaiden koteja, jolloin heillä on mahdollista kulkea kouluun kävellen tai pyöräillen. Koulun henkilökunta voi olettaa, että oppilaat kulkevat koulumatkat kävellen tai pyörällä, vaikka näin ei todellisuudessa tapahtuisikaan. Tämä voi johtaa siihen, etteivät koulut ole huomioineet riittävästi erilaisia koulumatkoja aktivoivia toimia. Usein koulumatkaliikuntaan vaikuttaa se, kuinka pitkä matka oppilaalla on kouluun sekä se, kuinka turvallinen reitti on. Koulun sijainti ja ympäristön liikenneturvallisuus vaikuttavat osaltaan siihen, onko lapsella todellisuudessa mahdollista kulkea koulumatkaansa kävellen tai pyörällä. Turpeinen ym. (2013) ovat myös todenneet, että liikkumiseen kouluun kävellen tai pyörällä vaikuttaa koulumatkan pituus, lapsen ikä, vuodenaika ja sukupuoli. (Turpeinen ym. 2013, 74-75). Erilaisilla kampanjoilla voidaan innostaa oppilaita liikkumiseen. Esimerkiksi koulumatkakampanjoilla voidaan oppilaita innostaa liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyörällä. (LiikU 2018.)

Oppilaiden koulupäivän aikainen liikkumisen edistäminen oppitunneilla, opetuksessa ja oppimisympäristöissä toteutui oppilaiden ja koulun henkilökunnan mielestä melko hyvin. Oppilaiden mielestä liikkuminen oppitunneilla, opetuksessa ja oppimisympäristöissä toteutui tutkituista liikunnallistamistoimenpiteistä huonoiten verrattuna muihin osa-alueisiin. Koulun piha-alueita ja lähiympäristöä voisi hyödyntää enemmän opetuksessa ja opetustiloja muokata niin, että toiminnallisuutta huomioitaisiin paremmin oppitunneilla. Opetuksessa teknologian ja toiminnallisten menetelmien käyttöä voitaisiin lisätä sekä istumajaksoja katkaista. Kalaja (2013, 196) näkee oppitunteihin kuuluvan perinteisesti paljon paikallaan istumista.

Toimintakulttuurin muutoksella oppituntien istumisen katkaisua voidaan lisätä ja istumisen terveystaittoja vähentää.

Koulun henkilökunnan omalla asenteella ja toimintakulttuurilla on merkitystä oppilaan liikuntamyönteisyyden ja liikkumisen lisääjänä. Koulun henkilökunnan vastauksissa näkyy positiivisuus ja usko liikunnallisen toimintakulttuurin toteutumiseen. Liikkuva koulu -ohjelma on lisännyt opettajien tietoisuutta lisätä toiminnallisuutta oppitunneille. Opetussuunnitelma ohjaa opettajia toiminnallisten oppituntien pitämiseen.

Koulun henkilökunnan näkemykset olivat pihojen, tilojen ja ympäristön osalta paremmat kuin oppilaiden. Tulokset voivat selittyä osaltaan sillä, että pihalta löytyy pelialue, mutta muita monipuolisia toimintapaikkoja ei välttämättä ole riittävästi. Liikkuva koulu -ohjelman kautta pihojen toiminnallisuutta on pystytty lisäämään, jolloin koulun henkilökunta näkee ympäristön muutoksen paremmin pitkällä aikavälillä. Koulun lähiympäristöä käytettiin koulun sijainnista riippuen vaihtelevasti. Luonnonympäristön hyödyntäminen korostui osassa kouluissa positiivisesti, toisaalta pihan pienuus ja toimintamahdollisuuksien vähäisyys näkyi negatiivisesti. Moilanen ym. (2017) näkevät koulunpihalla olevan suuren vaikutuksen oppilaiden liikkumiseen koulupäivän aikana. Koulunpihalla tulisi olla mahdollisimman monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. (Moilanen ym. 2017, 618.) Koulun sijainti, koko ja toiminnallisuutta lisäävä välineistö, kuten keinut, kiipeilytelineet ja lähiliikuntapaikat lisäävät liikkumista. Liikuntasalin hyödyntäminen oli kouluissa vähäistä, eikä muita sisätiloja juurikaan käytetty välituntiliikkumisessa. Asanti (2013, 631) nostaa esille oppilaiden motivaation lisääntymisen, kun oppilaat otetaan mukaan suunnittelemaan koulun liikuntamahdollisuuksia.

Perusopetuksen opetussuunnitelma (2014) korostaa toiminnallisten menetelmien käyttöä opetuksessa. Koska opettajalla on hyvin vapaat kädet opetuksen toteutuksessa, on myös liikunnallisten oppituntien toteuttaminen opetussuunnitelman mukaan mahdollista. Liikkuva koulu -tutkimusten mukaan oppilaat kokevat toiminnalliset oppitunnit mukavina, koska pitkiä istumajaksoja katkaistaan ja opetus voidaan toteuttaa esimerkiksi ulkona. (Moilanen ym. 2013, 619.) Donellyn kollegooneen (2009) tekemän tutkimuksen tulokset osoittavat, että oppituntien aikana tapahtuvalla liikunnalla on vaikutusta oppimistuloksiin (Donelly ym. 2013, 339).

Oppituntien aikainen liikunnan lisääminen on pitkälti riippuvainen yksittäisen opettajan asenteista. Opettajan pedagoginen vapaus mahdollistaa monenlaiset lähestymistavat. Liikkuva

koulu -ohjelma on lisännyt opettajien tietoisuutta lisätä toiminnallisuutta oppitunneille. Opettajan rooli on keskeinen tekijä, jolla voidaan luoda toiminnallisia oppitunteja tai olla luomatta niitä. Salovaara ja Honkanen (2011, 50-52.) tuovat myös esille, että opettajan antamalla mallilla on tärkeä rooli oppilaiden mielenkiinnon herättäjänä. Opettajan oma innostus ja kiinnostus välittyy myös oppilaisiin.

Oppilaiden ja opettajien erilainen rooli koulussa voi olla yksi selittävä tekijä koulun henkilökunnan ja oppilaiden näkemyseroihin. Opettajan rooli on luoda opetussuunnitelman pohjalta oppilaan kasvua ja kehitystä tukeva toimintakulttuuri ja oppimisympäristö. Piispasen (2008) tutkimuksessa hyvä oppimisympäristö on oppilaiden näkökulmasta monipuolinen kokonaisuus, jossa motivoivat välineet sekä itsetekeminen ja yhteistoiminnallisuus mahdollistuu. Koulun henkilökunta taas korostaa pedagogiikkaan liittyviä asioita. (Piispanen 2008, 168, 172.) Kansanen (2014) mukaan opettajalla ja oppilaalla on erilainen asema, jossa opettaja toimii oppilaan parhaaksi ja oppilaat ovat toiminnan kohteena (Kansanen 2014, 76). Oppilaat eivät aina tiedä, että tietyt oppitunnilla tehtävät toimenpiteet on suunniteltu esimerkiksi istumisen katkaisemiseksi. Oppilaiden kiinnostus liikkumiseen lisääntyy, kun heillä on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan.

Tavoitteena on saada oppilaat osalliseksi luomaan toimintakulttuuria, jottei liikunnan lisääminen jää Liikkuva koulu -ohjelman varaan. Näin taataan liikunnallisen toimintakulttuurin siirtyminen arkeen. Oppilaiden motivaatiolla on keskeinen asema liikkumisen lisäämisessä. Salovaaran ja Honkasen (2011) mukaan oppilaiden motivaatio kasvaa, kun heillä on mahdollisuus olla mukana liikkumisen lisäämisen suunnittelussa ja toteuttamisessa. (Salovaara & Honkanen 2011, 69.)

Liukkosen ja Jaakkolan (2017) mukaan motivaatiolla on tärkeä osa oppilaan osallistumisella toimintaan, jolloin oppilaat voivat kokea onnistumista toiminnassa. Liikuntamotivaatiota voidaan edistää koetun autonomian kautta, jolloin oppilaalla on mahdollista osallistua toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. (Liukkonen & Jaakkola 2017, 133.) Oppilaiden osallisuutta olisi edelleen hyvä lisätä, jotta he tulisivat tietoisemmiksi toiminnan tavoitteista. Näin myös oppilaiden mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun voitaisiin huomioida paremmin. Osallisuuden kohdalla sekä henkilökunnan että oppilaiden näkemykset olivat hyvin lähellä toisiaan. Koulun henkilökunta näkee oppilaiden osallisuuden toteutuvan koulupäivän aikaisista liikkumista edistämistä toimista heikoiten, kun oppilaat taas toiseksi parhaiten.

Tammelin ym. (2016) tutkimuksen mukaan Liikkuva koulu -ohjelma on lisännyt oppilaiden osallisuutta, mutta siihen tulisi kiinnittää myös jatkossa erityistä huomiota (Tammelin, Kallio, Rajala, Hakonen & Laine, 2016). Tutkimustulokset tukevat tätä näkemystä. Tuloksissa osallisuudesta saadut keskiarvot olivat lähellä mielipideasteikon keskikohtaa, jolloin osallisuuden voidaan katsoa toteutuvan melko hyvin. Koulun henkilökunta ei ole pystynyt vielä hyödyntämään oppilaiden osallisuutta parhaalla mahdollisella tavalla etenkin toiminnan arvioinnissa, mutta myös suunnittelussa ja toteuttamisessa on parantamisen varaa.

Tutkimuksessa oppilaiden ja henkilökunnan näkemysten kerääminen samoilla kysymyksillä oli haasteellista. Kyselyn pohjana oli henkilökunnalle tehty kysymykset, jolloin oppilaiden voi olla vaikeata ymmärtää osaa kysymyksistä. Vertailtavuuden vuoksi kyselyistä tehtiin mahdollisimman yhteneväiset. Kysymysten selkeyttä ja ymmärrettävyyttä mietittiin oppilaiden näkökulmasta. Koulun henkilökunnan ja oppilaiden välisessä vertailussa haasteena oli myös se, että koulun henkilökunnalla oli vain yksi vastaus kuhunkin väittämään. Koulun jokainen oppilas on vastannut oman kyselykaavakkeensa väittämiin yksin. Tällöin syntyi tilanne, jossa vertailtiin hyvin erikokoisia kohdejoukkoja.

Jatkotutkimuksena voisi tarkastella Liikkuva koulu -ohjelman vaikutuksia pitkittäistutkimuksena. Tämä antaisi laajemman kuvan siitä, miten liikkuminen koulupäivän aikana toteutuu pidemmällä aikavälillä. Tutkimuksessa selvitettäisiin, tapahtuuko liikunnallisessa toimintakulttuurissa pysyviä muutoksia, vai jäävätkö ne hetkellisiksi Liikkuva koulu -hankkeen aikaisiksi. Olisi mielenkiintoista selvittää myös yksittäisten koulujen henkilökunnan ja oppilaiden kokemusten eroja sekä niiden syitä.

Tutkimus antoi tietoa siitä, miten liikkuminen koulupäivän aikana toteutui kouluissa, jotka olivat mukana tässä tutkimuksessa. Koulut saivat käyttöönsä oman koulunsa tutkimustulokset, joiden pohjalta heidän on mahdollista lähteä kehittämään liikunnallista toimintakulttuuria. Tutkimus osoitti, että eri osa-alueiden välillä koulupäivän aikaisen liikkumisen toteutumisessa oli eroja. Vastauksissa näkyi, että välitunneilla oppilaiden liikkuminen ja liikkumisen edistäminen toteutui kouluissa hyvin. Tämä voi osaltaan johtua siitä, että liikkuminen on kuulunut perinteisesti koulujen välitunteihin. Tuloksista havaitaan myös, että oppituntien aikainen liikkuminen ja istumisen katkaisu hakevat vielä muotoaan koulumaailmassa. Yllättävää oli, että oppilaat kokivat oman osallisuutensa toteutuvan hieman paremmin kuin koulun henkilökunta. Saadut tulokset vahvistavat tietoa siitä, että liikunnan lisääminen

koulupäivän aikana koetaan niin koulun henkilökunnan kuin oppilaidenkin näkökulmasta tärkeänä ja positiivisena asiana.

Liikkuva koulu -ohjelman myötä kouluissa on lähdetty toteuttamaan liikkumisen lisäämistä koulupäivän aikana yhdessä koulun henkilökunnan ja oppilaiden kanssa. Olisi tärkeää, että koulupäivän aikaisesta liikkumisesta tulisi kouluille osa koulupäivän arkea, ettei sen ajatella olevan vain jonkun ulkopuolisen tahon toteuttamaa. Koulun henkilökunnan ja oppilaiden arviot koulupäivän aikaisen liikkumisen toteutumisesta eivät ole yhtenevät. Koulun henkilökunta koki liikkumisen edistämisen koulupäivän aikana toteutuvan neljällä osa-alueella viidestä paremmin kuin oppilaat. Oppilaiden kokemuksilla ja mielipiteillä voisi olla isompi rooli koulun liikkuvamman toimintakulttuurin rakentamisessa.

LÄHTEET

Aira, A. & Laine, K. 2014. Liikkuvat koulut kunnassa, SWOT-analyysi Liikkuva koulu toiminnan vauhdittajista ja sudenkuopista. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 311. Jyväskylä: LIKES.

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvat-koulut-kunnassa_swot.pdf

Luettu 7.11.2017

Aittasalo, M. 2013. Lisää liikuntaa vai vähemmän istumista koulupäivään? Arjen liikkumisesta iloa ja voimaa! Terveysliikuntautiset 2013:9-12

<http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1000-tutkuutiset-web.pdf>

Luettu 5.2.2019

Asanti, R. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 620-636.

Asanti, R. & Oittinen, A. 2006. Liikunnasta hyvinvointia ja viihtyvyyttä kouluun. Turun koulut liikkeelle -hankkeen väliraportti. Opetuspalvelukeskus. Raisio: Kirjapaino Uusi Aura Oy.

Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L., Weiss, M., Craig A Williams, C., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P., Naylor, P-J., Ericsson, I. Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagkas, S., Agergaard, S., Seelen, J., Østergaard, C., Skovgaard, T., Busch, H. & Elbe, A-M. 2016. The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time.

Br J Sports Med 27(6), 1177-1178. <https://bjsm.bmj.com/content/50/19/1177.long>

Luettu 26.7.2019

Blom, A., Inkinen, V., Kari, J., Laine, K., Moilanen, M., Paajanen, M., Rajala, K. & Tammelin, T. 2017. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015-31.12.2016.

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_24-10-2017_web_1.pdf

Luettu 27.2.2019

Chaddock-Heyman, L., Erickson, K. Voss, M., Knecht, A., Pontifex, M., Castelli, D., Hillman, C. & Kramer, A. 2013. The effects of physical activity on functional MRI activation associated with cognitive control in children: a randomized controlled intervention. *Frontiers in Human Neuroscience* 7(3), 1. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00072>
Luettu 26.7.2018

Donnelly, J., Greene, J., Gibson, C., Smith, B., Washburn, R., Sullivan, D., Matthew, K., Mayo, M., Schmelzle, K., Ryan, J., Jacobsen, D & Williams, S. 2009.
Physical activity across the curriculum (PAAC): A randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Preventive Medicine* 49(10), 336-341.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743509003557?via%3Dihub>
Luettu 5.9.2018

Fletcher, A 2005. Meaningful student involvement guide to students as partners in school change.
https://www.researchgate.net/publication/274707207_Meaningful_Student_Involvement_Guide_to_Students_as_Partners_in_School_Change Luettu 29.1.2019

Fogelholm, M., Paronen, O. & Miettinen, M. 2007. Liikunta- hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2007:1.

Haapala, H. 2017. Finnish Schools on the Move: Students' physical activity and school-related social factors. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.
https://www.likes.fi/filebank/2654-Doctoral_thesis_Haapala_netti.pdf
Luettu 27.2.2019

Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Heikkilä, T. 2014. Muuttujien väliset riippuvuudet – esimerkkejä: Edita Publishing Oy
<http://www.tilastollinentutkimus.fi/5.SPSS/Riippuvuudet.pdf>
Luettu 30.1.2019

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2016. Objektiiivisesti mitattu paikallaanolo ja liikkuminen. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 16-22.

http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf

Luettu 10.1.2019

Husu, P., Tokola, K., Suni, J., Luoto, R., Sievänen, H., Mäki-opas, T., Vasankari, T. & Kaikkonen, R. 2014. Istuminen ja terveystuokuntasuosituksen toteutuminen suomalaisilla aikuisilla vuonna 2013–ATH tutkimuksen tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 5/2014.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116070/URN_ISBN_978-952-302-201-0.pdf?sequence=1

Luettu 18.5.2018

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 17-27.

Kalaja, S. 2013. Fyysinen toimintakyky ja kunto. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 185-203.

Kallio, J., Turpeinen, S., & Tammelin T. Aktiiviset koulumatkat. Tulostivistelmä. LIKES-tutkimuskeskus. 2015.

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulumatkat_tiivistelma.pdf

Luettu 21.8.2018

Kansanen, P. 2014. Opetuksen käsitemaailma. Helsinki: PS-kustannus.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneek, S., Jaakkola, T., Pyhäلتö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus tammikuu 2018. Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. https://www.oph.fi/download/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen.pdf
Luettu 17.6.2018

Kari, J., Tammelin, T., Havas, E & Pehkonen, J. 2018. Nuoruuden liikunta, koulutus ja työurat. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu (toim.) Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018, 37-38.

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko ja A. Mehtälä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 10-15.

Koski, P. 2007. Koulut liikkeelle -hanke ja oppilaiden liikunta. Turun yliopisto. http://info.edu.turku.fi/koulutliikkeelle/pasi_koski_raportti.pdf
Luettu 10.6.2018

Koski, P. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa S. Kokko & R. Hämylä (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion Liikuntaneuvoston julkaisuja 2. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf Luettu 8.6.2018, 27-33.

Koski, P. 2018. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen ja A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 87-113.

Kämppe, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi koulussa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269. Jyväskylä: LIKES.

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/viihtyvyytta_ja_tyorauhaa_netiversio_0.pdf

Luettu 10.11.2017

Kämppi, K., Laine, K. & Tammelin, T. Koulujen henkilökunnan kokemuksia. Tulostiivistelmä. LIKES-tutkimuskeskus 2015.

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_henkilokuntatutkimus_tiivistelma_0.pdf Luettu 21.8.2018

Lasten ja nuorten liikunta Suomessa 2016. Tulokortti 2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 318. <https://www.likes.fi/filebank/2501-tulokortti2016-web.pdf> Luettu 3.6.2018

LiikU 2018, Liikunta elämäntavaksi. <https://www.liiku.fi/kouluille/koulupaivanaikana/liiku-kouluun/> Luettu 27.6.2018

Liikkuva koulu -toiminnan nykytilan arviointi 2017. <https://liikkuvakoulu.fi/nykytila>

Luettu 1.11.2017

Liikkuva koulu. Yhteistyöstä Liikkuvan koulun toteutukseen.

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/verkostoeseite_web.pdf Luettu 2.7.2018

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 130-146.

Manninen, J., Burman, A., Koivunen, A., Kuittinen, E., Luukannel, S., Passi, S. & Särkkä, H. 2007. Oppimista tukevat ympäristöt, johdatus oppimisympäristöajatteluun. Helsinki: Opetushallitus.

Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K. & Blom, A. 2017. Liikkuva Koulu- liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 612-623.

Opetushallitus 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.

Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7-18-vuotiaille kouluikäisille.

Piironen, T. 2007. Ohjaajan opas lasten osallistavien ryhmien ohjaamiseen. Helsinki: Kuunnelkaa meitä- Lasten osallisuushanke 2006-2007.

Piispanen, M. 2008. Hyvä oppimisympäristö. Oppilaiden, vanhempien ja opettajien hyvyyskäsitusten kohtaaminen peruskoulussa. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

Rajala K. Nuoren koulu yhteisöasema. Miten nuoren kokema koulu yhteisöasema on yhteydessä liikkumiseen? Tutkimustiivistelmä. LIKES-tutkimuskeskus 2016.

<https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/2017->

[LiikkuvaKoulu_nuoren_koulu yhteisöasema_tivistelmä.pdf](#) Luettu 28.7.2018

Rajala, K., Kämppe, K., Inkinen V. & Laine K. 2017. Liikkuvien koulujen näkökulmia osallisuuteen. LIKES-tutkimuskeskus

[file:///C:/Users/SalSam/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/lk-tutkimustiivistelmä-web_0%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/SalSam/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/lk-tutkimustiivistelmä-web_0%20(1).pdf)

Luettu 28.7.2018

Reunamo, J. & Kyhälä A-L. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2016:22. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille 60.

Salovaara, R. & Honkanen, T. 2011. Rakenna hyvä luokkahenki. Jyväskylä: PS-kustannus.

Soininen, M. & Merisuo-Storm, T. 2009. Kasvatustieteellisen tutkimuksen perusteet. Turku: Uniprint.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2013:10

Syväoja H, Kantomaa M, Laine K, Jaakkola T, Pyhältö K & Tammelin T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Opetushallitus ja LIKES-tutkimuskeskus. Opetushallitus, Muistiot 2012:5 Helsinki.

http://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf

Luettu 5.9.2018

Syväoja, H. (2015). Liikkuva keho - tehokkaat aivot. Mitä merkitystä liikkumisella on oppimiselle? Jyväskylän yliopisto: LIKES-tutkimuskeskus 2015.

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_keho_tehokkaat_aivot_tiivistelma_4s.pdf

Luettu 21.8.2018

Syväoja, H. 2016. Liikkuva keho, tehokkaat aivot – liikkumisen merkityksestä oppimiselle

<https://lihastaohitori.wordpress.com/2016/08/17/liikkumisen-merkityksesta-oppimiselle-syvaoja/>

Luettu 5.9.2018

Takalo, S. 2016. Mikä nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Jyväskylän yliopisto. Väitöskirja.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-405-6>

Luettu 28.9.2018

Tammelin, T. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.

http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf

Luettu 19.6.2018

Tammelin, T., Kallio, J., Rajala, K., Hakonen, H. & Laine, K. 2016. Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013-2015. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina. LIKES-tutkimuskeskus.

Tammelin, T., Kallio, J., Rajala, K., Hakonen, H. & Laine, K. 2016. Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013-2015. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina. LIKES-tutkimuskeskus.

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/2016-LiikkuvaKoulu_muutokset_liikkuvissa_kouluissa_tiivistelma.pdf

Luettu 21.8.2018

Tammelin, T., Kulmala J., Hakonen, H. & Kallio, J. 2015. Koulu liikuttaa ja istuttaa. Liikkuva koulu -tutkimuksen tuloksia 2010-2015. LIKES-tutkimuskeskus.

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_koulu_liikuttaa_ja_istuttaa_4s.pdf

Luettu 21.8.2018

Tisdall E., Kay M., Davis John M. & Gallagher, M. 2009. Researching with Children and Young People: Research Design, Methods and Analysis. London: SAGE Publications Ltd.

Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin T. 2013. Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan kansanterveyden julkaisuja. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES.

https://www.likes.fi/filebank/2658-matkalla_kouluun_0.pdf

Luettu 28.5.2018

Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS- kustannus, 92-116.

Valli, R. & Perkkilä, P. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS- kustannus, 117-128.

Valo 2016. Lisää liikettä koulupäivään yhdessä! https://www.liiku.fi/site/assets/files/2500/valo_kouluesite.pdf

Luettu 26.7.2018

Valtioneuvosto 2016. Toimintasuunnitelma strategisen hallitusohjelman kärkihankkeiden ja reformien toimeenpanemiseksi 2015-2019. Päivitys 2016. Hallituksen julkaisusarja 2/2016, 31.

Van der Niet, Anneke, G., Smith, J., Oosterlaan, J., Scherder, E., Hartman, E. & Visscher, C. 2016. Effects of a Cognitively Demanding Aerobic Intervention During Recess on Children's Physical Fitness and Executive Functioning. *Pediatric Exercise Science* 28(2), 64-70.

eds.a.ebscohost.com/abstract?site=eds&scope=site&jrnl=08998493&AN=113400462&h=oh6mBSDawyC%2bu%2bZFU35lc%2bZZk4ufufS5zrLkmCQ7IDbq2Sz4dpL6pfi8WVoBpf%2futUDhS%2bM6ZieHXRiSNbrfNg%3d%3d&crl=c&resultLocal=ErrCrInoResults&resultNs=Ehost&crlhashurl=login.aspx%3fdirect%3dtrue%26profile%3dehost%26scope%3dsite%26authtype%3dcrawler%26jrnl%3d08998493%26AN%3d113400462

Luettu 6.9.2018

Vasankari, T. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu (toim.) Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018, 4-5.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Luettu 31.1.2019

Vasankari, T. & Kolu, P. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Teoksessa T. Vasankari & P. Kolu (toim.) Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018, 1-3.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Luettu 31.1.2019

Viikari, M., Kari, J. & Ahtonen T. (2014) Aktiiviset oppitunnit. Teoksessa J. Karvinen (toim.) *Opas matkalle liikkuvaksi kouluksi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 271. Jyväskylä: LIKES, 36-40.

https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_opas_web_0.pdf

Luettu 6.9.2018

Vilkka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Vilkka, H. 2018. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS- kustannus.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki: Edita Prima.

Vuori, I. 2016. Liikunta, kunto ja terveys: määritelmiä ja sisältöjä. Teoksessa I. Vuori & S. Taimela & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Hansaprint Oy, 17-29.

LIITTEET

LIITE 1.

Liikkuva koulu nykytilan arviointilomake LIKES

LIKKUVA KOULU – NYKYTILAN ARVIOINTI TAUSTATIEDOT

1. Kunta _____

2. Koulu _____

3. Koulumuoto, jota arviointi koskee
 - Alakoulu
 - Yläkoulu
 - Yhtenäiskoulun kaikki luokat
 - Yhtenäiskoulun luokat 1–6
 - Yhtenäiskoulun luokat 7–9

4. Koulun osoite _____

5. Oppilasmäärä _____

6. Henkilökunnan määrä _____

7. Päätoimisen opetushenkilökunnan määrä _____

8. Liikkuva koulu -tiimin jäsenet (montako kustakin ryhmästä) lkm

Rehtoria

Luokanopettajaa

Aineenopettajaa

Liikunnanopettajaa

Kouluterveydenhoitajaa

Muuta henkilökuntaa

9. Vastuuhenkilö _____

10. Vastuuhenkilön sähköpostiosoite _____

11. Vastuuhenkilön puhelinnumero _____

12. Miten lomake työstettiin?

- Liikkuva koulu -tiimissä
- Opettajainkokouksessa
- Yhdessä oppilaiden kanssa
- Vastuuhenkilö yksin
- Rehtori yksin

13. TOIMINNAN ORGANISOIMINEN

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

0=ei lainkaantoteutuu täysin=4

Koululla on tiimi, joka koordinoi Liikkuva koulu -toimintaa

Liikkumisen edistämiseksi on valittu lukuvuoden tavoitteet ja toimenpiteet

Koulupäivän aikainen liikkuminen on kirjattu osaksi koulun lukuvuoden toimintasuunnitelmaa

Hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen on kirjattu koulun OPS:iin

Liikkuva koulu -toiminta on kirjattu kuntastrategiaan, kunnan hyvinvointistrategiaan tai muuhun vastaavaan asiakirjaan

14. VÄLITUNNIT JA KAMPANJAT

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

0=ei lainkaantoteutuu täysin=4

Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos

Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti

Oppilaat osallistuvat vertaisohjaajakoulutukseen

Oppilaat toimivat välituntitoimintaan aktiivivina vertaisohjaajina

Vertaisohjaajilla on ohjaava opettaja

Koulussa on riittävästi välituntivälineitä ja niitä saa käyttää

Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla (säilytys ratkaistu)

Koulu osallistuu paikallisiin tai valtakunnallisiin kampanjoihin ja tapahtumiin

15. HENKILÖKUNNAN OSALLISTUMINEN, OSAAMINEN JA TYÖHYVINVOINTI

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

0=ei lainkaantoteutuu täysin=4

Rehtori on sitoutunut Liikkuva koulu -toimintaan

Koulun henkilökunnan kanssa keskustellaan säännöllisesti Liikkuva koulu -toiminnasta.

Opettajia osallistuu liikunnallisiin tai toiminnallista oppimista tukeviin täydennyskoulutuksiin

Henkilökunnalle järjestetään yhteistä liikunnallista täydennyskoulutusta

Koulussa tuetaan henkilökunnan hyvinvointia ja liikkumista

Henkilökunta kannustaa omalla esimerkillään oppilaita liikkumiseen

Henkilökunta toteuttaa yhdessä oppilaiden kanssa koulun aktiivista toimintakulttuuria

16. OPPILAIDEN OSALLISUUS

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

0=ei lainkaantoteutuu täysin=4

Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen

Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja järjestämässä koko koulun yhteisiä liikunnallisia tapahtumia

Oppilaat osallistuvat koulupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun

Oppilaat ovat järjestämässä Liikkuva koulu -toimintaa ja siihen liittyviä toimenpiteitä

Koululla on kohdennettuja toimenpiteitä vähän liikkuvien oppilaiden liikkumisen edistämiseen

17. KOULUN PIHAT, TILAT JA YMPÄRISTÖ

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

0=ei lainkaantoteutuu täysin=4

Koulupihan käyttöä välitunneilla ja sen kehittämistä on tarkasteltu yhdessä oppilaiden kanssa

Koulupihan toimintamahdollisuuksia ja turvallisuutta on arvioitu liikkumisen näkökulmasta
 Pihan virikkeellisuutta on lisätty koulun omilla toimilla (esim. pihamaalaukset)
 Koulupihan käytöstä välitunneilla on sovittu opettajien ja oppilaiden kanssa pelisäännöt
 (esim. oppilasryhmien vuorot toimintapaikoille)
 Koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita toimintapaikkoja
 Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikkumisessa
 Koulun muita sisätiloja käytetään välituntiliikkumisessa
 Koulun lähiympäristöä hyödynnetään koulupäivän aikaisessa liikkumisessa

18. OPPITUNNIT, OPETUSKÄYTÄNNÖT JA OPPIMISYMPÄRISTÖT

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta
 0=ei lainkaantoteutuu täysin=4

Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumisjaksot oppitunneilla katkaistaan
 Toiminnallisia menetelmiä hyödynnetään eri aineiden oppitunneilla
 Teknologiaa hyödynnetään liikkeen lisääjänä eri oppiaineissa
 Koulun opetustiloja on muokattu siten, että ne lisäävät toiminnallisuutta oppitunneilla
 Koulun piha-alueita ja lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena
 Liikuntatunnit on jaoteltu eri viikonpäiville
 Opettajat tekevät keskenään yhteistyötä yli oppiainerajojen aktiivisuuden lisäämiseksi

19. KOULUMATKAT

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta
 0=ei lainkaantoteutuu täysin=4

Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen
 Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut
 Koululla on toimenpiteitä koulumatkojen aktivoimiseksi (esim. koulumatkakortit, kampanjaviikot)
 Koulumatkojen vaaranpaikkakartoitus on tehty oppilaiden kanssa
 Koulu tekee yhteistyötä kunnan viranomaisten kanssa koulumatkojen turvallisuuden parantamiseksi (esim. vaaranpaikkojen muuttaminen turvallisemmiksi)
 Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi koulumatkoilla

20. KERHOTOIMINTA

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

0=ei lainkaantoteutuu täysin=4

Koululla on liikunnallista ja muuta aktiivista kerhotoimintaa koulupäivän yhteydessä

Kaikilla oppilailla on mahdollisuus osallistua koulun kerhotoimintaan

Kerhotarjontaa suunnitellaan yhdessä oppilaiden kanssa

Koululla on kerhoja vähemmän liikunnallisille tai liikuntaa harrastamattomille oppilaille

Koulu tekee yhteistyötä aamu- ja iltapäivätoiminnan kanssa

Koulu tekee yhteistyötä paikallisten järjestöjen kanssa kerhotoiminnan toteuttamisessa

Koulu tekee yhteistyötä nuoriso- ja/tai liikuntatoimen kanssa kerhotoiminnan toteuttamisessa

21. YHTEISTYÖ OPPILAIDEN LIIKKUMISEN EDISTÄMISEKSI

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

0=ei lainkaantoteutuu täysin=4

Huoltajien kanssa keskustellaan liikunnan merkityksestä oppilaan kasvulle ja kehitykselle sekä oppimiselle

Huoltajille tiedotetaan Liikkuva koulu -toiminnasta

Huoltajat ovat mukana toteuttamassa Liikkuva koulu toimintaa (esim. toiminnalliset vanhempainillat, tapahtumat, teemapäivät)

Kouluterveydenhoitaja on mukana oppilaiden liikkumisen edistämisessä

Koulu tekee yhteistyötä kunnan muiden koulujen kanssa

Koulu tekee yhteistyötä kunnan eri hallintokuntien kanssa (opetus-, nuoriso-, liikunta- sekä sosiaali- ja terveystoimi) liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi

Koulu tekee yhteistyötä alueellisesti muiden kuntien koulujen kanssa

Koulu tekee yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden kanssa (mm. järjestöt, yritykset)

22. Vapaa sana

LIITE 2.

Tutkimuspyyntö [REDACTED] alakoulujen rehtoreille

Tuleva pro gradu -tutkielmamme kerää tietoa [REDACTED] viidesluokkalaisten ja heidän koulunsa henkilökunnan näkemyksistä koulupäivän aikaisesta liikkumisesta.

Tarkoituksenamme on toteuttaa oppilaskysely [REDACTED] alakouluissa viidesluokkalaisille (noin 340 oppilasta) kevään 2018 aikana. Käytämme oppilaille kyselyssä Liikkuva koulu nykytilan arviointi -kysymyksiä soveltuvien osin. Liitteenä oppilaiden kyselykaavake.

Keväällä 2018 [REDACTED] toteutetaan kaikissa alakouluissa Liikkuva koulu nykytilan arviointi. Kysely toteutetaan Liikkuva koulu ohjelmaan liittyen. Opinnäytetyössämme käytämme kaikkien kahdeksan alakoulun tuloksia. Nämä tiedot saadaan LIKESin rekisteristä käyttöön tätä opinnäytetyötä varten. LIKES-tutkimuskeskus toteuttaa monitieteistä tutkimusta ja koordinoi valtakunnallisia ohjelmia. Heidän tavoitteenansa on liikunnan ja terveyden edistäminen. Liitteenä koulun henkilökunnalle tehtävän Liikkuva koulu nykytilan arviointi työkalun kysymykset.

Oppilaiden vastauksia verrataan koulun henkilökunnan vastauksiin. Koulut saavat tulokset omaan käyttöönsä. Tutkielmassa yksittäisten koulujen tiedot eivät tule julki.

Pyydämme teiltä lupaa yhdistää oppilaskyselymme koulukohtaiseen aineistoon. Aineiston yhdistäminen tapahtuu LIKESin toimesta. He yhdistävät oppilaskyselymme koulukohtaiset nykytilan arviointitiedot ja poistavat siinä yhteydessä koulujen tunnistetiedot. Tämän jälkeen he toimittavat koulutiedon osalta datan takaisin tutkimustamme varten.

Olemme anoneet tutkimuslupaa pro gradu -tutkielmaa varten [REDACTED] kaupungin sivistystoimesta.

Ystävällisin terveisin,

Susanna Samuelsson

Jaana Olenius

SUOSTUMUS

Annan luvan yhdistää koulumme viidesluokkalaisilta tehdyn kyselyn tulokset koulumme Liikkuva koulu nykytilan arvioinnin tuloksiin.

Aika ja paikka

Koulun nimi

Rehtorin nimi

Liite 3.

Tutkimuslupa, Liikkuuko koulu - oppilaiden ja koulun henkilökunnan kokemuksia

Turun yliopistossa maisterin tutkintoa suorittavat Susanna Samuelsson ja Jaana Olenius esittävät tutkimuslupahakemuksessaan 5.12.2017 mm. seuraavaa:

”Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa koulun henkilökunnan ja oppilaiden näkemyksiä koulun roolista oppilaiden liikuttajana koulupäivän aikana sekä saada oppilaiden näkemyksiä liikkumisesta ja osallisuudesta liikkumiseen koulupäivän aikana.

Aineiston keruu toteutetaan kevään 2018 aikana. Kohderyhmä on [REDACTED] kahdeksan alakoulun viiden luokan oppilaat (340 oppilasta). Aineisto kerään oppilailta soveltuvien osin Liikkuva koulu -nykytilan arviointilomaketta hyödyntäen. Koulun aikuisilta aineisto kerätään Liikkuva koulu -nykytilan arviointikyselyllä yhteistyössä Liikkuva koulu koordinaattorin kanssa.

Opetuspäällikkö [REDACTED] vs. liikuntapäällikkö [REDACTED] puoltavat tutkimuksen suorittamista.

Päätös:

Myönnän Susanna Samuelssonille ja Jaana Oleniukselle tutkimusluvan pro gradutyöhön, jonka aiheena on Liikkuuko koulu - oppilaiden ja koulun henkilökunnan kokemuksia. Tutkimussuunnitelma on oheisena.

Tutkimuksen tuloksia tulee käsitellä luottamuksellisesti eikä tutkimustuloksissa tule käyttää sellaisia tietoja, joista kyselyyn vastaajat voisi tunnistaa. Lisäksi tutkimuksen keskeiset tulokset tulee saattaa [REDACTED] kautta tiedoksi perusopetuksen yksiköille sekä sivistys- ja hyvinvointilautakunnan extranettiin.

[REDACTED]
Sivistysjohtaja

Liitteet	oheisena tutkimuslupahakemus
Toimivalta	[REDACTED] kaupungin hallintosääntö 1.9.2017 § 38
Täytäntöönpano	Susanna Samuelsson, Jaana Olenius [REDACTED] alakoulujen rehtorit
Muutoksenhaku	oikaisuvaatimus

LIITE 4.

Liikkuuko koulu
Liikkuva koulu kyselyn pohjalta tehty kyselykaavake oppilaille

VÄLITUNNIT JA KAMPANJAT

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta
 0=ei lainkaan toteutuu täysin=4

	0	1	2	3	4
Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos					
Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti					
Oppilaat osallistuvat vertaisohjaajakoulutukseen eli välkkäritoimintaan					
Oppilaat toimivat välituntitoimintaan välkkäriohjaajina eli aktivoivina vertaisohjaajina					
Koulussa on riittävästi välituntivälineitä ja niitä saa käyttää					
Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla (säilytys ratkaistu)					

OPPILAIDEN OSALLISUUS

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta
 0=ei lainkaan toteutuu täysin=4

	0	1	2	3	4
Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen					
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja järjestämässä koko koulun yhteisiä liikunnallisia tapahtumia					
Oppilaat osallistuvat koulupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun					
Oppilaat ovat järjestämässä Liikkuva koulu - toimintaa ja siihen liittyviä toimenpiteitä					

KOULUMATKAT

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

0=ei lainkaan toteutuu täysin=4

	0	1	2	3	4
Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen					
Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut					
Koululla on toimenpiteitä koulumatkojen aktivoimiseksi (esim. koulumatkakortit, kampanjaviikot)					
Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi koulumatkoilla					

KOULUN PIHAT, TILAT JA YMPÄRISTÖ

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

0=ei lainkaan toteutuu täysin=4

	0	1	2	3	4
Pihan virikkeellisyyttä on lisätty koulun omilla toimilla (esim. pihamaalaukset)					
Koulupihan käytöstä välitunneilla on sovittu opettajien ja oppilaiden kanssa pelisäännöt (esim. oppilasryhmien vuorot toimintapaikoille)					
Koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita toimintapaikkoja					
Koulun liikuntasali on käytössä välituntiliikkumisessa					
Koulun muita sisätiloja käytetään välituntiliikkumisessa					
Koulun lähiympäristöä hyödynnetään koulupäivän aikaisessa liikkumisessa					

OPPITUNNIT, OPETUSKÄYTÄNNÖT JA OPPIMISYMPÄRISTÖT

Valitse, mikä vastausvaihtoehto kuvaa parhaiten koulusi tämänhetkistä tilannetta

0=ei lainkaan toteutuu täysin=4

	0	1	2	3	4
Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumisjaksot oppitunneilla katkaistaan					
Toiminnallisia menetelmiä hyödynnetään eri aineiden oppitunneilla					
Teknologiaa hyödynnetään liikkeen lisääjänä eri oppiaineissa (esim. Pokemon go)					
Koulun opetustiloja on muokattu siten, että ne lisäävät toiminnallisuutta oppitunneilla					
Koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena					

LIITE 5.

Tutkimuksessa käytettyjen osa-alueiden summamuuttujien väittämien Cronbachin alfat

Osa-alue 1. Välitunnit (Cronbachin alfa = 0,676.)	Cronbachin alfa
Välitunneilla mennään pääsääntöisesti ulos	,634
Jokaiseen koulupäivään sisältyy vähintään 30 min yhtenäinen liikkumisvälitunti	,723
Oppilaat osallistuvat vertaisohjaajakoulutukseen eli välkkäritoimintaan	,626
Oppilaat toimivat välituntitoimintaan välkkäriohjaajina eli aktivoivina vertaisohjaajina	,593
Koulussa on riittävästi välituntivälineitä ja niitä saa käyttää	,611
Välituntivälineet ovat kaikkien saatavilla (säilytys ratkaistu)	,601

Osa-alue 2. Osallisuus (Cronbachin alfa = 0,778.)	Cronbachin alfa
Oppilaat osallistuvat aktiivisesti koulupäivän aikaiseen liikkumiseen	,791
Oppilaat ovat mukana suunnittelemassa ja järjestämässä koko koulun yhteisiä liikunnallisia tapahtumia	,683
Oppilaat osallistuvat koulupäivän aikaisen liikkumisen suunnitteluun	,702
Oppilaat ovat järjestämässä Liikkuva koulu -toimintaa ja siihen liittyviä toimenpiteitä	,696

Osa-alue 3. Koulumatkat (Cronbachin alfa oli 0,678)	Cronbachin alfa
Oppilaita kannustetaan liikkumaan koulumatkat kävellen tai pyöräillen	,581
Koululla on toimivat polkupyörien ja kypärien säilytysratkaisut	,613
Koululla on toimenpiteitä koulumatkojen aktivoimiseksi (esim. koulumatkakortit, kampanjaviikot)	,666
Huoltajien kanssa tehdään yhteistyötä kävelyn tai pyöräilyn edistämiseksi koulumatkoilla	,585

Osa-alue 4. Pihat, tilat ja ympäristö (Cronbachin alfa on 0,642)	Cronbachin alfa
Pihan virikkeellisuutta on lisätty koulun omilla toimilla (esim. pihamaalaukset)	,575
Koulupihan käytöstä välitunneilla on sovittu opettajien ja oppilaiden kanssa pelisäännöt (esim. oppilasryhmien vuorot toimintapaikoille)	,614
Koulun pihalla on pelialue ja riittävästi muita toimintapaikkoja	,563
Koulun liikuntasali on käytössä välitunti liikumisessa	,657
Koulun muita sisätiloja käytetään välitunti liikumisessa	,613
Koulun lähiympäristöä hyödynnetään koulupäivän aikaisessa liikumisessa	,566

Osa-alue 5. Oppitunnit, opetuskäytännöt ja oppimisympäristöt (Cronbachin alfa on 0,762)	Cronbachin alfa
Opetuksessa on sovittu käytännöistä, joilla istumisjaksot oppitunneilla katkaistaan	,724
Toiminnallisia menetelmiä hyödynnetään eri aineiden oppitunneilla	,686
Teknologiaa hyödynnetään liikkeen lisääjänä eri oppiaineissa	,762
Koulun opetustiloja on muokattu siten, että ne lisäävät toiminnallisuutta oppitunneilla	,698
Koulun piha-aluetta ja lähiympäristöä hyödynnetään opetuksen tukena	,722