

Luontoliikunnan merkitys päiväkodissa lasten hyvinvoinnin kannalta

ROKL 0724 Kandidaatintutkielma

Laatijat:
Siikri Arkimies
Senja Laakso

16.1.2025
Rauma

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Oppiaine: Kandidaatintutkielma

Tekijät: Siikri Arkimies ja Senja Laakso

Otsikko: Luontoliikunnan merkitys päiväkodissa lasten hyvinvoinnin kannalta

Ohjaaja: Professori Sara Sintonen

Sivumäärä: 26 sivua

Päivämäärä: 16.1.2025

Tutkimuksen tavoitteena on perehtyä päiväkodin luontoliikunnan merkitykseen lasten hyvinvoinnin kannalta. Tarkastelun kohteena on metsässä toimivien varhaiskasvatuksen ryhmien henkilökunnan sekä lasten vanhempien näkemykset luonnon vaikutuksesta lasten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Aihe on tärkeä, sillä sitä ei ole vielä tutkittu kattavasti. Kaupungistumisen myötä suurin osa lapsista asuu luonnon ulottumattomissa, ja etääntyy luonnossa toimimisesta. Lasten fyysinen aktiivisuus on laskussa, ja elektroniikkalaitteiden käyttö taas lisääntynyt. Luontoympäristö tarjoaa oppimisympäristön ja stressinlievitystä. Metsä kannustaa liikkumaan ja saa aikaan hyvää mieltä.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tapaustutkimuksena. Aineisto kerättiin kahdella puolistrukturoidulla haastattelulla, sekä sähköisellä Webropol-lomakkeella. Haastattelimme metsäesikouluryhmän ja -päiväkotiryhmän henkilökuntaa, sekä toisen ryhmän vanhempia. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmällä.

Tulokset osoittivat, että luontoliikunnalla on positiivisia vaikutuksia sekä lasten psyykkiseen, että fyysiseen hyvinvointiin. Luonnolla on stressiä lievittävä vaikutus. Lapset myös jaksavat luontoliikunnan jälkeen paremmin levätä, jonka ansiosta liikkumiseen on enemmän energiaa. Lisäksi tuloksista kävi ilmi, että lapset jatkavat innoissaan luonnossa liikkumista myös vapaa-ajalla.

Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että luontoliikunta tukee lasten psyykkistä sekä fyysistä hyvinvointia monella eri tavalla. Luontoliikunta tukee myös lasten jaksamista tasapainoisen liikunnan ja levon määrän ansiosta. Tutkimus tukee aiempaa tutkimusta ja kannustaa hyödyntämään luontoa enemmän varhaiskasvatuksessa.

Avainsanat: hyvinvointi, luontoliikunta, luontoympäristö, stressinsietokyky, varhaiskasvatus

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Luontoympäristön hyödyt varhaiskasvatuksessa	6
2.1	Liikuntaa luontoympäristössä	6
2.2	Varhaiskasvatus lapsen hyvinvoinnin tukijana	7
3	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	8
4	Menetelmät	9
4.1	Osallistujat	9
4.2	Tutkimuksen toteutus	9
4.3	Aineiston käsittely ja analysointi	9
5	Tulokset	11
5.1	Henkilökunnan haastattelujen tulokset	11
5.2	Huoltajien haastattelun tulokset	13
6	Pohdinta	15
6.1	Tulosten tarkastelua	15
6.2	Yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset	16
	Lähteet	17
	Liitteet	21
	Haastattelun kysymykset	21
	Tutkimuslupahakemus	22
	Tietosuojailmoitus	24
	Webropol –kyselylomake	26

1 Johdanto

Yli 70 prosenttia suomalaisista asuu nykyään kaupunkialueilla, ja siten myös suurin osa lapsista.

Kaupunkiympäristössä pääsy luontoon on haastavaa ja lasten toiminta siirtyy yhä enemmän sisätiloihin. Nykylapset erkanevat luonnosta ja sen tarjoamista mahdollisuuksista, eikä suhde luontoon pääse kehittymään (Driessnack, 2009). Lasten päivittäinen liikkuminen on vähentynyt, koska yhä suurempi osa heidän ajastaan kuluu erilaisten näyttöjen, kuten puhelimien, tablettien ja tietokoneiden parissa (Booth, Rowlands & Dollman 2015; Dollman, Norton & Norton 2005). Kokemuksemme mukaan harjoittelujaksojen aikana sekä sijaistaessamme, ulkona leikkiminen varsinkin metsässä rauhoittaa lapsia. Huomasimme lapsiryhmässä ilmenevän levottomuutta varsinkin, jos lapset olivat koko päivän sisällä. Ilmapiiri oli rauhallisempi päivinä, jolloin lapset olivat ulkoilleet.

Luontoympäristö toimii yhtenä varhaiskasvatuksen oppimisympäristönä. Se tarjoaa mahdollisuuksia ja materiaaleja monipuoliseen tutkimiseen. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa (2018) mainitaan ympäristökasvatus tärkeänä osana varhaiskasvatusta. Lasten positiivista luontosuhdetta vahvistetaan myönteisten luontokokemusten kautta. Lapsia ohjataan kunnioittamaan luontoa ja kasvamaan kestävään elämäntapaan. Luonto nähdään myös esteettisenä ja rauhoittavana paikkana. Lapset näkevät ympäristön innostavana paikkana liikkumiseen. Aikuiset päättävät, saako lapsi käyttää oivalluksiaan liikkumiseen, kokeilemiseen ja itseilmaisuun. Luonnonympäristöt ovat erityisen mieluisia muovata omiin leikkeihin ja siten monipuoliseen liikuntaan (OKM, 2016:21.)

Luontoliikunnan sekä metsäpäiväkodin vaikutusta lasten hyvinvointiin ja jaksamiseen ei ole vielä tutkittu paljoa. Tutkimuksia löytyy kuitenkin luontoympäristön ja ulkotoiminnan vaikutuksesta lasten liikkumiseen sekä hyvinvointiin. Luonnossa oleminen kohottaa lapsen mielialaa ja vähentää stressiä, tarkkaavaisuushäiriöitä, aggressioita sekä impulsseja (Mieli ry). Myös Parkin ym. (2009) tutkimus osoitti metsässä olemisen myönteiset vaikutukset lasten stressin vähenemiseen ja rauhoittumiseen. Tanskalainen tutkimus kattaa miltei miljoonan ihmisen tulokset. Tulosten mukaan lapsilla, jotka kasvoivat pienemmillä viheralueilla, oli jopa 55 prosenttia suurempi riski sairastua aikuisiällä mielenterveyden häiriöihin (Engemann ym. 2019).

Puhakan ym. (2019) tutkimuksessa tehtiin interventio kuuteen suomalaiseen päiväkotipihaan. Tutkimuksessa kartoitettiin, vaikuttaako pihojen viherryttäminen 3-5-vuotiaiden lasten koettuun hyvinvointiin, leikkiin, fyysiseen aktiivisuuteen ja luontosuhteeseen. Luonnollisia pihoja pidettiin turvallisina, leikkiin inspiroivina, toimintaa monipuolistavina ja fyysistä aktiivisuutta lisäävinä. Pihojen vehreys tarjosi lapsille luontoelämyksiä, moniaistista tutkimusta, monipuolisia oppimistilanteita sekä luontosuhteen kehittymistä. Kansainvälisesti aiheesta on tutkittu mm. ulkoiluajan vaikutusta lasten fyysisen aktiivisuuteen ja terveyteen, istumakäyttäytymiseen ja motoristen taitojen kehitykseen.

Varttisen ym. (2024) tutkimuksessa tarkasteltiin leikin muotoja, laatua ja sosiaalista luonnetta suomalaisessa kotikontekstissa. Vastauksia saatiin kyselyillä yhteensä 921 perheeltä sekä vuonna 2011, että kolme vuotta myöhemmin. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että leikillä ja erityisesti ulkona leikkimisellä oli vahva asema lasten elämässä. Myös sukupuolierot näkyivät tuloksissa. Pojat leikkivät enemmän ulkona kuin tytöt. Ulkona leikkiminen oli kaikista yleisin leikin muoto. Lapsista 80 prosenttia leikki ulkona usein.

Luonnon virkistyskäytön valtakunnallisessa inventointi- seurantatutkimuksessa havaittiin luonnossa liikkumisen monia hyvinvointivaikutuksia. Luonto tärkeänä liikuntapaikkana kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, ja toimii samalla arjen kiireiden ja stressin lieventäjänä. Suomalaiset nauttivat luonnon tuomista esteettisistä ja sosiaalisista kokemuksista. (Parikka-Nihti & Suomela, 2014). Luontoympäristön hyvinvointivaikutukset näkyvät kokonaisvaltaisen terveyden vaikutuksina, kuten motoristen taitojen kehittymisenä, sietokyvyn kehittymisenä allergeeneille, rauhoittumisena, virkistymisenä sekä mielihyvän ja itsetunnon vahvistumisena.

2 Luontoympäristön hyödyt varhaiskasvatuksessa

2.1 Liikuntaa luontoympäristössä

Liikunnan määrä moninkertaistuu huomaamatta luonnonvaraisessa ympäristössä. Lapsen uteliaisuutta ei tarvitse erikseen herättää, sillä luonto ja lähiympäristö herättävät lapsessa tutkivan mielenkiinnon. (Parikka-Nihti & Suomela, 2014). Suomalaisille erityisesti metsä toimii tärkeänä paikka, jonne hakeudutaan virkistäytymään ja rauhoittumaan. Suomen vuodenaajat vaikuttavat voimakkaasti lasten ulkona leikkimiseen ja tekemiseen. (Kaasinen, 2023).

Metsät, merenrannat, maaseutu, puistot, paikalliset viheralueet ja puutarhat ovat luontoympäristöjä. Vihreiden tai luonnonläheisten alueiden on jo pitkään katsottu olevan hyödyllisiä terveydelle (Gladwell ym. 2013).

Luontoympäristö lapsen sosiaalisena ympäristönä tarjoaa mahdollisuuden myös minäkuvan selkiintymiseen ja vuorovaikutukseen vähemmän tuttujen lasten kanssa. Luonnon hyvinvointivaikutukset korostuvat aktiivisessa toiminnassa ja yhteisöllisyydessä. Luontoympäristö antaa myös käytännön mahdollisuuksia kehittää psyykkisen itsesäätelyn taitoja. (Berg ym. 2012).

Eryteisesti luonnonympäristön avulla ihminen pystyy säätelemään olotilaansa terveyttä edistävästi. Liikunta luonnossa tuottaa iloa ja auttaa purkamaan arjen paineita ja jokapäiväisiä huolia. Istuminen ja runsas sisälläolo lisäävät sekä mielenterveyteen että aineenvaihduntaan liittyviä sairauksia kuten masennusta, lihomista tai diabetesta. Tieteellistä näyttöä luontoliikunnan vaikutuksista on tärkeää tuoda esiin päätöksentekijöille, koska siten luontoliikuntaa voidaan edistää ja kehittää edelleen (Berg ym. 2012).

Alle kouluikäisillä lapsilla fyysinen aktiivisuus ilmenee yleensä fyysisesti aktiivisen leikin lomassa (Dwyer ym. 2009). Fyysinen aktiivisuus jakaantuu riippuen aktiivisuuden kuormittavuuden määrästä kevyeen, reippaaseen ja vauhdikkaaseen tai voimakkaasti kuormittavaan liikuntaan (Janssen & LeBlanc, 2011). Lapsen päivittäinen liikunta on välttämätöntä, ja hänen tulisi saada liikkua monipuolisesti joka päivä. Vähintään kolmen tunnin liikuntasuositus koostuu eri tasoisesta aktiivisuudesta, kuten kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja intensiivisestä fyysisestä toiminnasta. Lapselle on tärkeää tarjota myös mahdollisuuksia levätä ja rauhoittua. Liikunta on yhtä tärkeä osa lapsen hyvinvointia kuin riittävä uni ja terveellinen ruokavalio.

Brobergin ym. (2011) mukaan lapset kulkevat aktiivisesti ja omatoimisesti paikkoihin, jotka ovat heille merkityksellisiä. Laajat viheralueet kodin läheisyydessä tarjoavat lapsille enemmän tilaa liikkua ja tutkia ympäristöään. Luonnossa ja metsässä leikkiminen kannustaa mielikuvitus- ja roolileikkeihin ja auttaa tasoittamaan liikkumiseen liittyviä eroja iän ja sukupuolen välillä (Fjørtoft, 2001). Liikkuminen lähiviheralueilla on ekologista, taloudellista ja helposti saavutettavaa. Luonto on sekä liikkumispaikka että liikkumaan innostaja. Maaston vaihtelut houkuttelevat liikkumaan reippaammin kuin kaupunkiympäristö (UKK-instituutti).

2.2 Varhaiskasvatus lapsen hyvinvoinnin tukijana

Oleellinen osa laadukasta varhaiskasvatusta on monipuolinen oppimis-, liikumis- ja tutkimisympäristö sekä lapsen hyvinvoinnin tukeminen. Terveestä ympäristösuhteesta koituvia merkittävimpiä hyötyjä ovat fyysinen ja psyykinen hyvinvointi (Parikka-Nihti & Suomela, 2014). Varhaiskasvatustilanteissa on oikeus liikuntakasvatukseen, joka on tavoitteellista, huolellisesti suunniteltua ja monipuolista. Henkilöstön tehtävänä on järjestää toimintaa, joka perustuu varhaiskasvatussuunnitelmaan ja tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Lisäksi toiminnan tulee yhdistää fyysinen aktiivisuus oppimiseen, terveyteen ja hyvinvointiin. (OKM 2016).

Ihminen on sosiaalisesti toimiva olento, ja vuorovaikutus muiden kanssa onkin oleellinen osa hyvinvointiamme. Sara Knightin (2009) mukaan luonnonmukaisessa ympäristössä liikkuminen ja ulkoilu vaikuttaa myönteisesti sosiaalisten suhteiden muodostumiseen. Lapsilla keskittymiskyky ja motivaatio paranevat, leikit monipuolistuvat ja luovuus kasvaa sekä lasten ja henkilökunnan sairauspoissaolot vähenevät. Metsäpäiväkodeissa korostetaan luontosuhteen kehittämisen ohella myös lapsen persoonallisten ja sosiaalisten taitojen vahvistamista. Toiminta tukee erityisesti ongelmanratkaisutaitoja, selviytymiskykyä erilaisissa tilanteissa sekä tiimityötaitojen harjoittelua (Parikka-Nihti & Suomela, 2014).

Kun ihmiset kohtaavat samanlaisia stressitekijöitä, he eivät reagoi samalla tavalla. Jotkut pystyvät käsittelemään stressiä, kun taas toisilla on vaikeuksia. Stressinsietokyvyn määritelmä muodostuu stressin käsittelyn kykyjen vaihtelusta (Bland ym. 2012). Jo muutaman minuutin oleskelu metsässä vaikuttaa positiivisesti ihmisen kehoon. Sydämen syke hidastuu, verenpaine alenee, ja stressihormonien, kuten kortisolin, määrä vähenee. Japanilaisten tutkimusten mukaan metsäympäristö voi myös lisätä valkosolujen tuotantoa, mikä vahvistaa kehon vastustuskykyä bakteereja vastaan (Sillanpää, 2013).

Maa- ja terveysjärjestö WHO:n mukaan hyvinvointi on fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä, ei pelkästään sairauksien puuttumista. Altistuminen luonnon monimuotoiselle pieneliöstölle on tärkeää lapsen varhaisina elinvuosina, sillä immuunipuolustus kehittyy pitkälti lapsuudessa. Ruotsalaistutkimuksen mukaan luonnossa liikkumisella on yhteys moniin terveystekijöihin, kuten terveellisempään ruumiinrakenteeseen, pidempiin yöuniin sekä suurempaan hyvinvointiin (Puhakka, 2023).

3 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa kartoitetaan, kuinka ulkoilu ja luontoliikunta vaikuttavat lasten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tutkimuksessa keskitymme kahden varhaiskasvatuksen metsäryhmän henkilökunnan sekä ryhmien huoltajien kokemuksiin lapsista. Tutkimuskysymykset ovat seuraavanlaiset:

1. Millainen merkitys päiväkodin luontoympäristöllä on lasten psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin?
2. Voiko luontoliikunta tukea päiväkotikäisten lasten stressinsietokykyä ja jaksamista?

4 Menetelmät

Tutkimus on laadullinen tutkimus, joka toteutetaan tapaustutkimuksena. Jyväskylän yliopiston määritelmän mukaan laadullisessa tutkimuksessa ilmiöitä ja merkityksiä pyritään ymmärtämään syvällisesti niiden viitekehyksissä ja yksilöiden kokemuksissa. Laadullisen tutkimuksen menetelmistä eniten toteutuvat tapaustutkimuksen piirteet. Tutkimuksessa tutkitaan yksityiskohtaisesti tapausta yhdistelemällä useita aineistoja (Kallinen & Kinnunen, 2021).

4.1 Osallistujat

Tutkimukseen osallistuivat metsäesikoulun ja -päiväkodin henkilökunta, sekä toisen ryhmän vanhemmat. Henkilökunnan jäseniä osallistui neljä ja vanhemmilta saimme myös neljä vastausta. Osallistujilla on henkilökohtaisia kokemuksia varhaiskasvatuksen työstä luontoympäristössä. Selvitimme myös, onko kahden eri kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijöillä erilaisia näkemyksiä.

4.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimusaineisto on kerätty haastattelukysymyksiä apuna käyttäen. Haastattelu on toteutettu yhteistyössä Mira Hakoniemen kanssa, ja samaa aineistoa on hyödynnetty kahdessa eri kandidaatin tutkielmassa. Haastattelujen lisäksi hyödynsimme kirjallisuutta havaintojemme tukemiseksi. Toteutimme vanhempien haastattelun sähköisellä Webropol-kyselyllä, jota säilytimme analysoinnin ajan tietoturvalisessä yliopiston Seafile –tallennuspalvelussa. Sähköinen haastattelulomake mahdollisti huoltajille tutkimukseen osallistumisen heidän omien aikataulujensa mukaisesti. Pyrimme muodostamaan haastattelujen rungosta, sekä kyselylomakkeesta mahdollisimman selkeän. Varsinaisten tutkimuskysymysten lisäksi henkilökunnan haastattelussa oli myös kysymys toiminnan rakenteesta, hyödynnettävistä ympäristöistä sekä lasten palautteesta toimintaan liittyen.

4.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineisto koostuu kahdesta puolistrukturoidusta haastattelusta, sekä neljästä Webropol-lomakkeesta. Nauhoitimme ja analysoimme haastattelut. Litteroimme aineiston, josta koostimme tulokset. Aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin menetelmällä. Hyödynnämme teemoittelua tulosten analysoinnissa. Analyysi keskitetään siihen, mistä aiheista ja asioista aineistossa puhutaan, tutkittavan aiheen mukaisesti (Kallinen & Kinnunen, 2021). Aineistolähtöisen analyysin lisäksi tutkimuksessa hyödynnetään teoriapohjaista analyysia. Sen kautta aineiston tarkastelulle luodaan viitekehys ja tulosten vertailu aiempaan tutkimukseen mahdollistuu.

4.4 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa noudatetaan Turun yliopiston Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusta. Tutkimuskyselyä varten on tehty tietosuojailmoitus. Tutkittavalle on kerrottu kyselyn alussa mitä tietoja kyselyssä kerätään ja mihin tarkoitukseen aineistoa käytetään. Tutkittavilta on kysytty suostumus tietojen käyttämiseen tutkimustarkoituksiin. Aineiston keruu on toteutettu minimoimalla henkilötiedot. Tutkimusdataa säilytettiin tietoturvalisessa Turun Yliopiston järjestelmässä. Valmiista aineistosta hävitetään tunnisteita sisältävät taustamateriaalit. Kun analysointi oli valmistunut, suostumuslomakkeet sekä alkuperäinen aineisto hävitettiin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointia ei voida ohjeistaa yksiselitteisesti. Laadullista tutkimusta tulisi tarkastella kokonaisuutena, jolloin keskeistä on sen johdonmukaisuus. Luotettavuuden arviointi eroaa määrällisestä tutkimuksesta siten, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa aineiston analysoinnin ja luotettavuuden arvioinnin välistä rajaa ei voida vetää yhtä selkeästi. Tutkijan vastuulla on myös esimerkiksi selkeä raportointi ja huolellinen tutkimussuunnitelma. (Sarajärvi & Tuomi, 2017).

5 Tulokset

Esittelemme tutkimustulokset tutkimuksen teemojen mukaisesti ryhmiteltynä. Olemme nimenneet aineistosta sisällölliset elementit liittyen tutkimuksen teemoihin. Tuloksia tarkasteltiin lasten psyykkisen ja fyysisen terveyden, sekä stressinsietokyvyn ja jaksamisen perspektiivistä. Lähes kaikkien tutkittavien vastauksissa oli pohdintaa jokaisesta näkökulmasta.

Tutkimustulokset olivat yhteneviä aiempien tutkimusten, kuten esimerkiksi Parikka-Nihtin ja Suomelan (2014) sekä Berg ym. (2012) kanssa. Kaikki vastukset olivat positiivisia. Vastaukset jaettiin neljään kategoriaan, joita ovat fyysinen terveys, psyykinen terveys, stressinsietokyky ja jaksaminen. Ryhmittely muodostui teorian analyysin ja datan analyysin pohjalta. Useat vastaukset kuuluivat moneen eri kategoriaan.

5.1 Henkilökunnan haastattelujen tulokset

Ensimmäisessä kategoriassa (fyysinen terveys) nousi useamman kerran esille, kuinka sairastumisia on vähemmän luontoympäristössä liikkumisen ansiosta. Muissa päiväkodin ryhmissä leviävät taudit eivät leviä niin helposti metsäryhmässä.

“Minusta tuntuu, että meidän lapset sairastaa vähemmän. Siinä missä jossain ryhmissä vatsatauti kaataa koko ryhmän, niin huomaa, että meillä se ei ehkä ihan niin pääse jylläämään.” (vastaaja 1)

“Ehkä vähemmän sairauksia sillä tavalla, että ne jotka kiertävät talossa, koska me ollaan kumminkin paljon pois täältä. Me ei olla tekemisessä niin paljon muiden kanssa, että ne pöpöt tarttuisi.” (vastaaja 3)

Myös fyysisen kunnon paranemiseen liittyviä vastauksia tuli molempien ryhmien aikuisilta. Lapset on fyysistä voimaa ja sisukkuutta toimia metsässä monta tuntia yhteen vetoon.

“Kun ne (lapset) ovat paljon pihalla, ne liikkuvat paljon, niin niistä tulee sisukkaita, jaksavia, vanteria.” (vastaaja 4)

“Kyllähän ne jaksaa painaa siellä sen neljä tuntia ihan kevyesti.” (vastaaja 2)

Toisessa kategoriassa (psyykinen terveys) esille nousi metsän luontainen äänenvoimakkuuden säätely. Melun määrä on sama kuin sisätiloissa, mutta ilman seiniä ympärillä ääni ei tunnu yhtä kovalta. Melun tuoma kuormitus siis vähenee aikuisilla kuten lapsillakin. Esiin nousivat myös psyykkisen hyvinvoinnin tukijoina onnistumisen kokemukset ja metsän rauhoittavat ominaisuudet.

“Kun me ollaan tuolla, niin sinne mahtuu sitä ääntä. Eikä se haittaa.” (vastaaja 4)

“Ja kyllä sitä kuormaa keventää myös se, että sisällä se äänentaso on paljon suurempi ja erilainen, mitä tuolla ulkona. Että sillä on kyllä isosti vaikutusta.” (vastaaja 1)

“He (lapset) sanovat, että on enemmän aikaa. He kokevat, että heillä on enemmän aikaa leikkiä.” (vastaaja 2)

“He (lapset) innostuvat kaikesta. Mikään ei ole tylsää, vaan kaikki mitä tehdään, niin he todella innostuvat siitä.” (vastaaja 3)

“Lapset saavat onnistumisen kokemuksia. Niistä tilanteista sitten ehkä oppii kaikista parhaita sen yrityksen ja erehdyksen kautta.” (vastaaja 1)

“Tietysti tuo jo väreiltään hyvinvointia tukevaa, kun se on vihreää.” (vastaaja 1)

Stressinsietokykyyn liittyen vastauksissa korostui pienemmän ryhmän edut ja toiminnan vapaus. Metsän äänenvoimakkuuden säätelyn vastaukset liittyivät myös tähän kategoriaan.

“Pienempi ryhmä, niin sehän vähentää sitä sosiaalisten kontaktien määrää, mikä myöskin keventää sitä psyykkistä kuormaa.” (vastaaja 2)

“Sitten kun se toiminta tehdään tuolla metsässä, niin semmoista turhautumista ei tule. Se on paljon mielekkäämpää tehdä tuolla, kun se tehdään konkreettisesti sen tekemisen, toiminnan ja leikinkin kautta.” (vastaaja 3)

Jaksamisen kategoriassa korostui lasten sisukkuus ja keskittymiskyvyn paraneminen. Lapset ovat lepohetkellä väsyneitä ja hyödyntävät ne lepäämiseen.

“Mutta että kuinka se sisukkuus sillä lapsella oli kasvanut sen vuoden aikana. Että ei heti lyö hanskoja tiskiinkin.” (vastaaja 3)

“Meillä on niitä “Puukiipijä-tehtäviä” ja meillä on jotain ohjattua toimintaa, niin niissä lapset jaksaa keskittyä paljon pidempään kuin sisätiloissa. Huomaan, että sellainen keskittyminen. He pystyvät keskittymään tosi paljon pidempään ja se on itseasiassa sellainen palaute, mikä on tullut myös koulusta.” (vastaaja 2)

“Kun he painelevat menemään tuolloin, niin sitten he myöskin lepo hetken lepää. Se auttaa siihen jaksamiseen, että eivät välttämättä kaikki nuku, mutta oikeasti jaksavat levätä.” (vastaaja 1)

“Kesällä meillä on myös paljon riippukeinuja tuolla. Niissä kyllä myös on otettu torkkuja. Se on mahdollista sitten joka päivä myös tuolla. Sitten ne (lapset) on riippukeinussa köllötellyt.” (vastaaja 4)

5.2 Huoltajien haastattelun tulokset

Vanhempien kyselylomakkeesta saadut tulokset jakaantuivat samoihin hyvinvoinnin kategorioihin. Vanhemmat olivat huomanneet lasten käyttäytymisessä kotona vastaavia piirteitä kuin päiväkodin työntekijätkin. Vastauksista tuli esille myös lasten ajatuksia metsätoimintaan liittyen. Fyysisen hyvinvoinnin kategoriassa korostui ulkona liikkumisen lisääntyminen metsäryhmän myötä.

”(Lapsi) Jaksaa enemmän ja pidempään. Haluaa liikkua enemmän omaehtoisesti.” (vastaaja 4)

”(Lapsi) On aina ollut innostunut ulkona olemisesta, joten luontoryhmä oli luonnollinen siirtymä meille. On vielä innostuneempi kuin ennen.” (vastaaja 4)

”(Lapsi) Haluaa ulos joka päivä useaksi tunniksi! Ihan sama, vaikka sataa tai paistaa.” (vastaaja 1)

Psyykkisen hyvinvoinnin kategoriassa nousi esiin pienemmän ryhmän kautta paremman huomion saaminen aikuisilta ja luonnon mieltä tasapainottava vaikutus.

”(Lapsi) Nauttii kavereiden seurasta, pienempi ryhmä auttaa lasta saamaan enemmän huomiota aikuiselta.” (vastaaja 4)

”Nature is calming and gives enough freedom for too many ideas in the little head.” (vastaaja 3)

Luontoliikunnan vaikutukset lasten jaksamiseen näyttäytyivät vanhempien mukaan unikäyttäytymisen paranemisessa ja lasten sinnikkyudessa.

”(Lapsi) Nukahtaa iltaisin paremmin.” (vastaaja 1)

”Illat ovat rauhallisemmat, kun päivät ovat aktiivisia ja illalla tulee uni paremmin sekä yöunet ovat levolliset.” (vastaaja 2)

”(Lapsi) Kertoo innoissaan aina mitä on tehty ja missä. Nauttii luonnossa olemisesta. Ei ole kertaakaan sanonut, että olisi väsynyt tai ei jaksaisi liikkua tai tehdä asioita.” (vastaaja 4)

Stressinsietokyvyssä oli huomattu myös paranemista. Luonnon on huomattu rauhoittavan lapsia ja kehittävän tunnesäätelyä.

”Neljävuotiaan temperamenttisen lapsen arki on kuormittavaa, mutta luonnossa touhuaminen on hänelle luonnollista ja rauhoittavaa. Metsässä hänen tunnesäätelynsä on kuitenkin parempi kuin kotona neljän seinän sisällä.” (vastaaja 4)

”Hän (lapsi) osaa paremmin hallita tunteuksiaan.” (vastaaja 2)

6 Pohdinta

Tutkimuksen pohdintaosio on selkeyttämisen vuoksi jaettu kahteen osaan. Osiot ovat tulosten analysointi, sekä yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset.

6.1 Tulosten tarkastelua

Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat luontoympäristön selvän positiivisen vaikutuksen lasten fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, stressinsietokykyyn ja jaksamiseen. Aiempien tutkimusten, kuten esimerkiksi Berg ym. (2012) ja Parikka-Nihti & Suomela (2014) mukaan luonto tukee myös lasten sosiaalista terveyttä. Voidaan siis todeta, että luontoympäristöllä on myönteisiä vaikutuksia lasten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Olemme oman kokemusmaailmamme kautta nähneet ja tunteneet luonnon vaikutuksen heti. Myös kaikilla tutkimuksen vastaajilla nousi esille positiivisia näkemyksiä lasten luontoliikunnasta. Luontoympäristö vaikuttaa ihmiseen säätelemällä ihmisen psyykkistä olotilaa ja luontoliikunta vähentää stressiä. Luonto tarjoaa lapsille tilaisuuden rentoutua, virkistyä ja rauhoittua. Lisäksi se tukee itsetunnon kehittymistä, minäkuvan selkeytymistä ja voi lievittää stressioireita (Berg ym., 2012). Leikkiminen luonnossa ja metsässä tukee lapsen motoristen taitojen kehittymistä (Fjørtoft, 2001). Luonnossa on mielihyvän ja hyvinvoinnin kokemusta lisäävä vaikutus, sillä luonto itsessään innostaa liikkumaan. (Parikka-Nihti & Suomela, 2014). Tämä tutkimus tukee näiden aiempien tutkimusten tuloksia.

Tutkimuksessa ei saatu vertailua vastausten välille, sillä ne olivat linjassa keskenään. Kahden kaupungin välillä ei ollut vastausten laadussa suurta eroa. Molempien ryhmien työntekijät olivat havainneet luonnon myönteisen vaikutuksen tutkittaviin seikkoihin. Erot liittyivät ennemminkin päiväkotien resursseihin. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa aikaisempia tutkimuksia tukevaa dataa. Tähän tavoitteeseen päästiin tutkimuksen ollen linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa.

Pienten lasten stressinsietokyvyn arvioiminen osoittautui hankalaksi. Lasten käytöksessä on ollut nähtävissä kuitenkin aikuisten vastauksien mukaan esimerkiksi psyykkisen kuormituksen väheneminen ja tunnesäätelyn paraneminen. Luonto näyttäytyi selvemmin lasten jaksamisen tukijana esimerkiksi keskittymiskyvyn paranemisen ja lepohetkien rauhallisuuden myötä. Terveydellisten hyvinvointivaikutusten näkyminen vaatii aikaa, ja sen vuoksi olisikin mielenkiintoista tutkia samoja lapsia esimerkiksi vuoden päästä. Tuloksista kävi myös ilmi, että varhaiskasvatuksen ammattilaiset kokevat lasten olevan vähemmän sairaana ja keskittyvän paremmin opetukseen silloin kun se tapahtuu ulkona. Tulokset osoittivat, että lasten sisukkuus ja fyysinen kunto lisääntyivät metsäryhmässä olemisen myötä. Vanhemmat olivat huomanneet samoja asioita kuin varhaiskasvatuksen henkilökunta. Lapsi siis vie samat käytännöt ja innostuksensa kotiin sekä vapaa-ajalle.

Vanhempien kyselylomakkeella saimme hyvin kartoitettua, miten lapset toimivat vapaa-ajalla sekä miten luonnossa liikkuminen vaikuttaa vuorokauden ympäri lapsen arkeen. Kysymysten myötä vanhemmat saivat pohtia lastensa käytöstä ja mielipiteitä metsäryhmän toimintaan liittyen. He saivat vastata omien näkemystensä mukaan, mikäli lasten fyysisessä tai psyykkisessä hyvinvoinnissa oli tapahtunut muutoksia päiväkodin aloittamisen jälkeen. Tämän kyselyn myötä pääsimme myös selville hieman lasten omista kokemuksista ja motivaation tasosta suhteessa luontoliikuntaan. Huoltajien vastauksista ilmeni myös lasten mielikuvituksen kehittyminen, kun toimitaan ja leikitään ilman valmiita tarvikkeita ja raameja. Lapset ovat myös kiinnostuneempia luonnosta ja hakeutuvat metsäympäristöön vapaa-ajallakin. Metsässä toimiva ryhmä siis kehittää lasten omaa luontosuhdetta ja innostaa jatkossakin hyödyntämään luontoa toimintaan.

6.2 Yhteenveto ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimus tuotti paljon mielenkiintoisia tuloksia, sekä vastaukset tutkimuskysymyksiin. Ylipäätään vastausten määrä oli melko suppea, jonka vuoksi tulokset eivät ole laajasti yleistettävissä. Kuitenkin tuloksissa päiväkodin luontoympäristö näyttäytyi lasten psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tukijana. Tulosten mukaan luontoliikunta tukee päiväkotikäisten lasten stressinsietokykyä ja jaksamista. Tulokset vastaavat myös meidän kokemuksiamme luonnossa liikkumisen vaikutuksesta lapsiin.

Luontoliikunnalla on vaikutuksia lasten psyykkiseen sekä fyysiseen hyvinvointiin. Kuitenkaan lapsiin keskittyvää tutkimusta aiheesta ei ole tehty laajasti. Meidän tutkimuksemme tulokset osoittavat, että luonnossa liikkuminen pidentää aikaa, jonka lapset jaksavat keskittyä ohjattuun toimintaan. Tuloksista nousi esille myös melun väheneminen ulkona. Myös psyykinen kuormitus laskee melun vähenemisen myötä. Metsä koettiin lapsille rauhoittavana ja säätelevänä ympäristönä. Myös metsäryhmien pienempi ryhmäkoko koettiin lasten hyvinvointia tukevana asiana.

Tutkimusta voisi jatkossa laajentaa keräämällä lisää dataa. Tutkimuskysymyksiä voisi myös tarkentaa ja keskittää tutkimus vain tiettyyn lasten hyvinvoinnin alueeseen. Siten saisi vielä laajempia vastauksia. Tutkimusta voisi kehittää myös lisäämällä tutkittavien metsäpäiväkotien määrää ympäri Suomen. Sosiaalinen terveys jäi puuttumaan tutkimuksesta, siihen voisi tulevaisuudessa myös perehtyä lisää. Olisi mielenkiintoista tutkia myös luonnon vaikutuksia esimerkiksi keskittymiskykyyn, vastustuskykyyn tai oppimiseen. Myös pitkällä aikavälillä voisi tutkia sitä, millaisia vaikutuksia metsäpäiväkotiryhmällä on lasten siirtyessä kouluun ja myöhemmin heidän aikuistuuksaan.

Tutkimuksen teko onnistui sujuvasti yhteistyössä. Opimme paljon prosessin aikana ja syvensimme tietoa aiheesta. Lasten innostus luonnosta kannustaa jatkossakin vanhempia sekä varhaiskasvatuksen työntekijöitä heidän kanssaan ulkoilemaan. Tulokset rohkaisevat myös meitä hyödyntämään luontoa yhä enemmän lasten kanssa toimiessamme.

Lähteet

Bento, G., & Dias, G. The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal* 2(5):p 157-160, September 2017. [10.1016/j.pbj.2017.03.003](https://doi.org/10.1016/j.pbj.2017.03.003)

Berg, P., Pihlajamaa, J., & Polvinen, K. (2012). Luonnosta hyvinvointia lapsille ja nuorille. *Kuvauksia luonnon hyvinvointivaikutuksista, palveluista ja malleista palveluiden kehittämiseen*. Helsinki: Kansainvälinen hyvinvointiverkosto. https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/Luonnosta_hyvinvointia_lapsille_ja_nuorille-2.pdf

Bland, H. W., Melton, B. F., Welle, P., & Bigham, L. (2012). Stress tolerance: new challenges for millennial college students. *College Student Journal*, 46(2), 362+.

<https://link.gale.com/apps/doc/A297135954/AONE?u=anon~767a6f19&sid=googleScholar&xid=fabf7343>

Booth, V. M., Rowlands, A. V. & Dollman, J. 2015. Physical activity temporal trends among children and adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18 (4), 418–425.

Broberg, A., Hynynen, A., Iltanen, S., Kyttä, M. & Paronen, O. 2011. Yhdyskuntarakenne muokkaa lasten ja nuorten liikkumista. *Liikunta ja Tiede* 48 (2–3), 11–17. Saatavissa: [http:// docplayer.fi/7658209-Yhdyskuntarakenne-muokkaa-lasten-ja-nuorten-liikkumista.html](http://docplayer.fi/7658209-Yhdyskuntarakenne-muokkaa-lasten-ja-nuorten-liikkumista.html)

Dollman, J., Norton, K. & Norton, L. 2005. Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. *British Journal of Sports Medicine* 39 (12), 892–897.

Driessnack, M. (2009), Children and Nature-Deficit Disorder. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 14: 73-75. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6155.2009.00180.x>

Dwyer, G. M., Baur, L. A. & Hardy, L. L. 2009. The challenge of understanding and assessing physical activity in preschool-age children: Thinking beyond the framework of intensity, duration and frequency of activity. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12 (5), 534–536.

Engemann, K., Pedersen, C.B., Arge, L., Tsirogiannis, C., Mortensen, P.B., & Svenning, J., Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood, *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.* 116 (11) 5188-5193, <https://doi.org/10.1073/pnas.1807504116>

Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sanderchock, G. R. & Barton, J. L. 2013. The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*. Vol. 2 (3). Saatavissa <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>

Janssen, I. & Leblanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7: 40.

Jyväskylän yliopiston tietoaarkisto. Laadullinen tutkimus

<https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Kaasinen, A., & Myllyniemi, U., (Toim.). (2023). *Ulkona opettamisen käsikirja*. PS-Kustannus.

Kallinen, T., & Kinnunen, T. (2021). Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja].

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kinnunen, U., & Feldt, T. 2005. Hyvinvointi työssä. Teoksessa Työ leipälajina. Kinnunen, U., Feldt, T. & Mauno, S. Keuruu: Tekijät ja PS-Kustannus.

Knight, S. (2016). Forest school in practice: For all ages.

Kyhälä, A.-L., & Reunamo, J. (2022). Ulkoilu lasten oppimisen ja fyysisen aktiivisuuden edistäjänä. In I. Ruokonen (Ed.), *Ilmaisun ilo: Käsikirja 0-8-vuotiaiden taito- ja taidekasvatukseen* (pp. 73-86). PS-kustannus. <https://www.ps-kustannus.fi/Inkeri-Ruokonen/Ilmaisun-ilo.html>

Kyhälä, A. L., Reunamo, J., & Ruismäki, H. (2012). Physical activity and learning environment qualities in Finnish day care. *Procedia-Social and behavioral sciences*, 45, 247-256. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.561>

Little, H., Wyver, S., & Gibson, F. (2011). The influence of play context and adult attitudes on young children's physical risk-taking during outdoor play. *European Early Childhood Education Research Journal*, 19(1), 113–131. <https://doi.org/10.1080/1350293X.2011.548959>

Metsämäki, T. (2021). Luontosuhteen merkitys ja toteutus varhaiskasvatuksessa: luontosuhteen merkitys lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen ja keinoja tämän tukemiseen. *Turun yliopisto*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021051930721>

Mieli ry. Luonto tukee lapsen mielenterveyttä. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-varhaiskasvatuksessa/luonto-tukee-lapsen-mielenterveytta/>

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/75405>

Parikka-Nihti, M., & Suomela, L. 2014. Iloa ja ihmettelyä. Ympäristökasvatus varhaislapsuudessa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2009. The Physiological effects of forest recreation in a young conifer forest in Hinokage town, Japan. *Silva Fennica* 43(2), 291-301.

Pihlainen, K., Reunamo, J., & Kärnä, E. (2019). Lapset varhaiskasvatuksen arvioijina – Lasten mukavina pitämät asiat päiväkodissa ja perhepäivähoidossa. *Journal of Early Childhood Education Research*, 8(1), 121-142.

<https://jecer.org/lapset-varhaiskasvatuksen-arvioijina-lasten-mukavina-pitam-at-asiat-paivakodissa-ja-perhepaivahoidossa/>

Puhakka, R., Rantala, O., Roslund, M. I., Rajaniemi, J., Laitinen, O. H., Sinkkonen, A., & ADELE Research Group. (2019). Greening of daycare yards with biodiverse materials affords well-being, play and environmental relationships. *International journal of environmental research and public health*, 16(16), 2948.

<https://doi.org/10.3390/ijerph16162948>

Sarajärvi, A.; & Tuomi, J. (2017). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.

Sievänen, T., & Neuvonen, M. 2011 (toim.). Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212. Viitattu 10.11.2024 <https://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>.

Sillanpää, M., Huovinen, E., Virtanen, M. J., Toikkanen, S., Surcel, H. M., Julkunen, I., ... & Kuusi, M. (2014). Hepatiitti C-virusinfektioiden seuranta Suomessa vuosina 1995-2013.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

UKK-instituutti. (2024) Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Opetushallitus

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Vanderloo Leigh M., Tucker Patricia, Johnson Andrew M., and Holmes Jeffrey D.. 2013. Physical activity among preschoolers during indoor and outdoor childcare play periods. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 38(11): 1173-1175. <https://doi.org/10.1139/apnm-2013-0137>

Varttinen, P., Pihlaja, P., & af Ursin, P. (2024). Describing the play of three-year-old children in the home context. *Journal of Childhood, Education & Society*, 5(2), 210–225. <https://doi.org/10.37291/2717638X.202452320>

Liitteet

Haastattelun kysymykset

- Millainen on päivän ja viikon rakenne?
- Onko toimintaympäristönä metsä vai laajemmin luontoympäristö?
- Miten olette huomannut luontoympäristön vaikutuksen lasten hyvinvointiin (psykkinen/fyysinen)?
- Oletteko huomanneet luonnossa vietetyn ajan vaikutuksia lasten stressinsietokykyyn/jaksamiseen?
- Millaista palautetta lapsilta on tullut toimintatapoihin liittyen?

Tutkimuslupahakemus



OPINNÄYTETYÖ-/TUTKIMUSLUPAHAKEMUS
Sivistystoimiala

<input type="checkbox"/> Uusi lupahakemus <input type="checkbox"/> Muutos vanhaan lupaan, jonka päätösnumero on		
OPINNÄYTETYÖN/ TUTKIMUKSEN TEKIJÄ	Sukunimi	Etunimet
	Osoite	Postinumero ja -toimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite
	Sukunimi (Muut tekijät)	Etunimi
	Tutkimuslaitos, oppilaitos tai muu yhteisö	
	Koulutusohjelma/suuntautumisvaihtoehto	
OPINNÄYTETYÖN/ TUTKIMUKSEN OHJAAJA(T) OPPILAITOKSESSA	Nimi	
	Toimipaikka ja osoite	
	Puhelin	Sähköpostiosoite
	Oppiarvo ja ammatti	
OPINNÄYTETYÖ/ TUTKIMUS	Opinnäytetyön/tutkimuksen nimi	
	Opinnäytetyön/tutkimuksen taso <input type="checkbox"/> Väitöskirja <input type="checkbox"/> Lisensiaatti- tutkimus <input type="checkbox"/> Pro gradu <input type="checkbox"/> AMK-opinnäytetyö	
	<input type="checkbox"/> Muu opinnäytetyö <input type="checkbox"/> Muu, mikä?	
	Lyhyt yhteenveto (Opinnäytetyön/tutkimuksen aihe, tarkoitus ja teoreettinen tausta, käytetty tutkimusaineisto, aineiston keruu- ja analysointitapa, tutkimuksen merkityksen arviointi, eettiset näkökohdat.)	

YHTEYSHENKILÖ(T) SIVISTYS- TOIMIALALLA	Jotta opinnäytetyö/tutkimuksen teko voidaan suorittaa mahdollisimman joustavasti ja ao. yksikön kannalta mielekkäästi, on tutkijan syytä ennen varsinaista luvanhakua ottaa yhteys tämän yksikön esimieheen tai muuhun vastaavaan henkilöön ja sopia alustavasti tutkimuslähtökohdat. Yhteyshenkilön nimi merkitään tähän.	
	Nimi	Yksikkö
	Puhelin	Sähköposti
	Yhteyshenkilö on tarkistanut tutkimussuunnitelman <input type="checkbox"/>	

HAKEMUKSEN LIITTEET	<input type="checkbox"/>	Opinnäytetyö-/tutkimussuunnitelma, josta ilmenevät opinnäytetyön/tutkimuksen aihe, tarkoitus ja teoreettinen tausta, käytetty tutkimusaineisto, aineiston keruu- ja analysointi, tutkimuksen arviointi, eettiset näkökohdat.
	<input type="checkbox"/>	Kyselylomake
	<input type="checkbox"/>	Muu, mikä?
	Aineiston keruu-aika (alkaa/päättyy)	Opinnäytetyön/tutkimuksen arvioitu valmistumisaika

TUTKIJAN SITOUMUS JA ALLEKIRJOITUS	<ul style="list-style-type: none"> - Tutkija sitoutuu tietojen käsittelyssä ja suojaamisessa noudattamaan henkilötietolain määräyksiä. - Tutkimuksessa mahdollisesti syntyvät yksittäisten henkilöiden tietoja koskevat tutkimusrekisterit hävitetään tai arkistoidaan henkilötietolaisissa edellytetyllä tavalla. - Tutkimusraportista ei ole yksilöitävissä tutkimuksen piiriin tai otantaan kuulunutta henkilöä. - Mahdollisesti tarvittavassa suostumusasiakirjassa tulee ilmetä ao. henkilön lupa käyttää häntä koskevia tietoja, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus ja henkilöiden mahdollisuus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen heti niin halutessaan. - Tutkimuksen valmistuttua tutkimusraportti toimitetaan sivistystoimialan käyttöön. <p>Sitoudun noudattamaan ehdotonta vaitiolovelvollisuutta ja luovuttamaan korvauksetta opinnäytetyöstä/tutkimuksesta sen valmistuttua yhden kappaleen sähköisesti Rauman kaupungin sivistystoimialalle. Mikäli opinnäytetyön/ tutkimuksen teko keskeytyy, tulen ilmoittamaan siitä Rauman kaupungin sivistystoimialalle luvan myöntäneelle.</p>
---------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ALLEKIRJOITUS	Paikka ja aika	.20
	Allekirjoitus ja nimen selvitys	

Hakemuksen ja valmistuneen opinnäytetyön/tutkimuksen palautus:

Rauman kaupungin sivistystoimiala

PL 41

26101 Rauma

Valmistunut opinnäytetyö/tutkimus lisäksi sähköisesti:

kirjaamo.sivistys@rauma.fi

Tietosuojailmoitus

<ul style="list-style-type: none">• Rekisterin nimi	
<ul style="list-style-type: none">• Rekisterinpitäjä	
<ul style="list-style-type: none">• Tietosuojavastaavan yhteystiedot	
<ul style="list-style-type: none">• Tutkimuksen kuvaus	
<ul style="list-style-type: none">• Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus ja käsittelyperuste	
<ul style="list-style-type: none">• Yhteyshenkilö	
<ul style="list-style-type: none">• Henkilötieto-ryhmät	
<ul style="list-style-type: none">• Tietojen alkuperä	
<ul style="list-style-type: none">• Henkilötietojen säilytysaika	
<ul style="list-style-type: none">• Mahdolliset vastaanottajat	
<ul style="list-style-type: none">• Mahdolliset siirrot kolmansiin maihin	
<ul style="list-style-type: none">• Rekisteröidyn oikeudet	
<ul style="list-style-type: none">• Henkilötietojen suojaamisen periaatteet	

- Valitusoikeus
valvontaviranomaisel
le

Webropol –kyselylomake

Luontoliikunnan merkitys päiväkodissa lasten hyvinvoinnin kannalta

Tämä kysely on osa aineistoa kandidutkielmaa varten. Aiheena on luontoliikunnan merkitys päiväkodissa lasten hyvinvoinnin kannalta. Kyselyssä tarkoituksena on kerätä vastauksia vanhemmilta heidän sekä lasten kokemuksista metsäviskariryhmässä. Vastaamalla kyselyyn autat kandidityömme edistymistä ja aineiston keruuprosessia. Kyselyn vastaukset hävitetään puolen vuoden kuluessa.

Olen lukenut [tietosuojailmoituksen](#)

- Kyllä, olen lukenut
- Ei, en ole lukenut

Saako vastauksiasi käyttää tutkimustarkoituksiin?

- Kyllä
- Ei

Lisätietoja tutkimuksesta Senja Laaksolta (senmla@utu.fi) ja Siikri Arkimieheltä (vsarki@utu.fi).

Oletteko huomanneet lapsenne käytöksessä muutosta hänen aloitettuaan ryhmässä?

Mitä hyötyjä olette huomanneet lapsenne osallistumisesta metsäviskariin?

Oletteko huomanneet metsäviskarin toiminnan vaikutuksia lapsenne fyysiseen aktiivisuuteen?

Onko lapsenne mielestänne innostuneempi ulkona liikkumisesta tai luonnossa olemisesta?

Oletteko havainneet vaikutuksia lapsenne mielialaan tai stressinsietokykyyn luonnossa vietetyn ajan ansiosta?
