

”Me opetetaan ne jo lukemaan, laskemaan ja kirjoittamaan”

Luokanopettajien näkemyksiä liikunnallisen elämäntavan opettamisesta

Kasvatustiede
Kandidaatintutkielma

Laatijat:
Matias Leppähaara
Jesse Ottman

26.3.2026
Turku

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

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijät: Matias Leppähaara & Jesse Ottman

Otsikko: ”Me opetetaan ne jo lukemaan, laskemaan ja kirjoittamaan”

Luokanopettajien näkemyksiä liikunnallisen elämäntavan opettamisesta

Ohjaaja: Yliopistonlehtori Juulia Lahdenperä

Sivumäärä: 38 sivua, 6 liitesivua

Päivämäärä: 26.3.2026

Nykyinen hallitus on tehnyt merkittäviä uudistuksia perusopetukseen ja perusopetuslakiin. Tuoreen puhelimen kieltävän lain piiloon on jäänyt 1.8.2026 voimaan astuva laki, joka velvoittaa luokanopettajat opettamaan liikunnallista elämäntapaa osana peruskoulun opetusta. Uudistuksen myötä pyritään lisäämään lasten liikuntaa. Lapset ja nuoret liikkuvat nykyään liian vähän, jolla on negatiivisia vaikutuksia ihmisen elämään ja hyvinvointiin. Liikunnallisen elämäntavan käsite on vaikea eikä sitä määritellä lakiuudistuksessa. Tässä tutkimuksessa halusimme selvittää opettajien tietoisuutta lakiuudistuksesta, ajatuksia liikunnallisesta elämäntavasta käsitteenä sekä lakiuudistuksen hyödyistä ja mahdollisista ongelmista.

Toteutimme tutkimuksemme kvalitatiivisin menetelmin eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimukseen osallistui neljä luokanopettajaa eri alueilta. Luokanopettajia haastateltiin puolistrukturoidun haastattelun avulla, josta saimme tutkimusaineistomme. Jokaiselle osallistujalle esitettiin samat kysymykset ja äänitimme kaikki haastattelut. Saadut tutkimusaineistot analysoitiin aineistolähtöisen temaattisen analyysin avulla. Tämän avulla osallistujien näkemykset ja kokemukset nousivat merkittävään rooliin.

Tutkimuksen tulosten perusteella luokanopettajilla on hyvin vähän tietoisuutta lakiuudistuksesta. Siitä huolimatta luokanopettajat toteuttavat jo monipuolisesti lain määrittämiä tavoitteita. Haastatellut pitivät lakiuudistusta ja sen tavoitteita hyvänä. He kuitenkin kyseenalaistavat kuuluuko vastuu liikunnallisen elämäntavasta opettamisesta opettajille. He korostavat, että opettajilla on jo valmiiksi paljon vastuita. Haastatellut myös kyseenalaistavat Opetushallituksen antamia keinoja lain toteuttamisesta, koska he kokivat opettajien jo käyttävän kyseisiä keinoja.

Tulosten perusteella voidaan pohtia lain tarpeellisuutta ja sen määritelmän epäselvyyttä. Lakiuudistus on tärkeä ja varmasti tarpeellinen. On kuitenkin aiheellista pohtia, onko siitä annetuilla määritelmillä ja keinoilla tuomaan todellista muutosta kouluihin ja opettajien työhön. Tutkimuksen otantakoko on kuitenkin hyvin pieni ja tuloksia ei voida yleistää, mutta tuloksista saadaan informaatiota, siitä miten luokanopettajat kokevat liikunnallisen elämäntavan opettamisen.

Avainsanat: Liikunnallinen elämäntapa, luokanopettajat, lakiuudistus, liikkumattomuus

Sisällys

1	Johdanto	5
1.1	Liikunnan määrä ja merkitys	6
1.2	Lakiuudistuksen tavoitteet ja keinot	7
1.3	Liikunnallinen elämäntapa käsitteenä	8
1.4	Opettajien suhtautuminen liikuntaan ja sen opettamiseen	9
1.5	Koulun rooli liikunnallisen elämäntavan tukemisessa	10
2	Tutkimuskysymykset	12
3	Menetelmä	13
3.1	Osallistujat	13
3.2	Tutkimuksen toteutus	14
3.3	Aineiston käsittely	15
3.4	Aineisto analyysi	16
3.5	Tutkimusetiikka	17
4	Tulokset	19
4.1	Luokanopettajien liikuntasuhtautuminen ja sen haasteet	19
4.2	Luokanopettajien tietoisuus uudesta laista ja sen määritelmä	20
4.3	Näkemykset liikunnallisen elämäntavan määritelmästä	21
4.4	Näkemykset lain tavoitteista ja kuuluvatko ne opettajille	22
4.5	Opettajien suhtautuminen keinoihin toteuttaa lakia	24
4.6	Luokanopettajille yhteiset ohjeistukset ja koulutukset	25
5	Pohdinta	28
5.1	Liikunnallisen elämäntavan käsitteen ongelmallisuus	29
5.2	Kuuluuko laki opettajien vastuulle	30
5.3	Keinojen riittävyys ja tarve lisäyksille	31
5.4	Tutkimuksen luetettavuus	33
5.5	Huomioon otettavia asioita ja jatkotutkimusmahdollisuudet	34

Lähteet	35
Liitteet	39
Liite 1. Haastattelukysymykset	39
Liite 2. Tietosuojalomake	40
Liite 3. Tutkimus tiedote	42
Liite 4. Tutkimus suostumus	44

1 Johdanto

Nykyinen Petteri Orpon johtama hallitus on tehnyt ja suunnitellut merkittäviä peruskouluihin vaikuttavia uudistuksia. Näistä eniten mediahuomiota saanut, ja jo käytäntöön pantu uudistus on puhelinten käytön peruskouluissa kieltävä lakiuudistus, joka astui voimaan 1.8.2025 (Opetushallitus, 2025a). Toinen jo voimaan tullut uudistus on oppimisen tuen uudistus, joka astui voimaan niin ikään 1.8.2025. Tässä lakiuudistuksessa muutetaan oppilaiden saaman tuen malli uudenlaiseksi (Opetushallitus, 2025b). Hallitus on myös lanseerannut suomalaisen peruskoulun vuonna 2045 uuden vision, jossa keskiössä on oppilaiden hyvinvointi ja oppilaiden valmistaminen elämää varten (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2026).

Samaan aikaan paljon pienemmälle huomiolle on jäänyt lakiuudistus, joka velvoittaa opettajat opettamaan liikunnallista elämäntapaa osana peruskoulun opintoja. Tämä laki astuu voimaan 1.8.2026. (Opetushallitus, 2025c). Puhelinten käytön koulussa kieltävän lain taustalla oli saada oppilaita enemmän liikkeelle. Liikunnallista elämäntapaa opettamaan velvoittava lakiuudistus tuo liikunnan merkityksen opetuksessa paljon aiempaa suuremmaksi, koska vastaavaa kirjausta laissa ei ole aiemmin ollut. Liikunnan lisääminen on ollut nykyisen hallituksen keskiössä, josta esimerkkinä on hallituksen Suomi liikkeelle -ohjelma, joka sisältää 16 kohtaa, joilla liikuntaa pyritään lisäämään eri yhteiskunnan tasoilla (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2023). Kouluissa liikuntaa pyritään lisäämään tällä lakiuudistuksella. Koulut ja opettajat ovat viime aikoina kohdanneet paljon uudistuksia ja muutoksia, mutta miten opettajat kokevat kyseiset muutokset ja ovatko he niistä ylipäänsä tietoisia. Tässä tutkimuksessa pyrimmekin selvittämään, ovatko opettajat tietoisia uudesta lakiuudistuksesta, ja mitä mieltä opettajat ovat liikunnallista elämäntapaa opettamaan velvoittamasta laista.

Suomessa opetussuunnitelmaa uudistetaan noin kymmenen vuoden välein ja edellinen uudistus on astunut voimaan vuonna 2014. Edellisestä uudistuksesta on kulunut tällä hetkellä 12 vuotta, mutta perusopetuslakia uudistetaan kuitenkin opetussuunnitelman uudistuksien välissä. Löfströmin ja kumppaneiden (2017, s. 95) mukaan opetussuunnitelman perusteiden toteuttaminen on Suomessa hyvin vapaata, koska opettajat voivat tulkita niitä omilla tavoillaan. Vaikka Suomessa noudatetaan perusopetuslakia ja opetussuunnitelmaa, on niiden käytäntöönpano kuitenkin luokanopettajien omalla vastuulla. Uudistuksista vastuun kantaa

Opetushallitus yhdessä monien asiantuntijoiden kanssa. Tämän takia opetussuunnitelmissa voidaan havaita sisäisiä jännitteitä, koska eri alojen asiantuntijat haluavat painottaa tiettyjä asioita (Löfström & ym., 2017, s. 96). Koska vastuu on lopulta opettajien, on tärkeää tutkia opettajien ajatuksia lakiuudistuksesta.

1.1 Liikunnan määrä ja merkitys

Liikkumattomuus on yksi suurimmista yhteiskunnallisista ongelmistamme Suomessa. Yksi näkökulma tarkastella liikkumattomuuden tuottamia ongelmia on liikkumattomuuden aiheuttamat kustannukset, jotka ovat vuosittain 3,2 miljardia euroa (Kolu ym., 2022). Kohlin ja Cookin (2013) mukaan liikunnalla ja sen puuttumisella on merkittävä vaikutus yksilön terveyteen ja hyvinvointiin. Liikkumattomuus lisää riskiä erilaisille sairauksille, kuten sydän- ja verisuonitaudeille tai diabetekselle. Kasvanutta liikkumattomuutta voidaan verrata pandemiaan (Kohl & Cook, 2013). Liikunta vaikuttaa positiivisesti työkykyyn ja työssä jaksamiseen (Heikkinen, 2001). Edellä mainitut asiat eli terveydelliset sekä työssäjaksamisen haasteet ovat tärkeitä aiheita sekä yhteiskunnantasolla sekä yksilölle itselleen.

Usein liikkumattomuudesta keskusteltaessa nousee esiin juuri lasten liian vähäinen liikkuminen. Lasten ja nuorten ikävälillä 7–18 tulisi harrastaa monipuolista liikuntaa päivässä vähintään 1–2 tuntia (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024). Tämä liikuntasuositus täyttyy kuitenkin vain harvalla, sillä vuoden 2024 Liitu-tutkimuksen mukaan vain 32 prosenttia lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista täytti liikuntasuosituksen. On siis selvää, että lasten liikkumista on pyrittävä lisäämään. Liikunnan määrän lisääminen koulupäiviin ei ole aiheena uusi, vaan siitä on keskusteltu jo 1980-luvun alusta lähtien (Rantala, 2014), mutta siitä huolimatta liikunnan määrä on kuitenkin vain vähentynyt. Yhtenä hankkeena liikunnan lisäämiseksi peruskouluissa on ollut vuonna 2010 alkanut Liikkuva koulu -hanke. Liikkuvan koulun tarkoituksena on lisätä liikuntaa koulupäivien aikana, esimerkiksi välitunteja koskevalla välkkäritoiminnalla. Nykyisin Liikkuva koulu koskettaa jo yli 90:tä prosenttia peruskouluikäisistä (Liikkuva koulu, 2019). Liikkuvan koulun ongelmana on, että se ei velvoita ketään osallistumaan vaan tarjoaa oppilaille erilaisia mahdollisuuksia lisätä koulupäivien aikaista liikuntaa, mutta lopullinen vastuu siitä jää oppilaille itselleen (Liikkuva koulu, 2019). Perusopetuslain uudistamisen myötä vastuuta vieritetään laajemmin kouluille ja opettajille eikä osallistuminen nojaa enää vapaaehtoisuuteen (Opetushallitus, 2025b).

1.2 Lakiuudistuksen tavoitteet ja keinot

Perusopetuslain toisen pykälän toinen momentti velvoittaa 1.8.2026 alkaen opettajia opettamaan liikunnallista elämäntapaa. Samainen lakipykälä on jo aiemmin ilmoittanut koulun tehtäväksi, että ”*opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa, oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana*”. Puhutaan siis elämän tärkeistä perusarvoista. Nyt tämän rinnalle nousee liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja ylläpitäminen. Aiemmin laki ei ole määritellyt mitään liikuntaan koskevaa, eli puhutaan siis merkittävästä uudistuksesta (Perusopetuslaki, 2025).

Opetushallitus (2025c) määrittelee laissa kolme tavoitetta:

1. Edistää lasten ja nuorten liikkumista esiopetuksen ja perusopetuksen aikana.
2. Tukea ja parantaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia.
3. Vahvistaa liikunnan merkitystä esiopetuksen ja peruskoulujen toimintakulttuurissa ja kokonaisvaltaisena elämäntaitona.

Nämä määritelmät antavat selkeän kuvan lain tavoitteista. Tavoitteena on siis lisätä liikuntaa esiopetuksessa ja perusopetuksessa sekä tukea hyvinvointia ja vahvistaa liikunnan merkitystä koko elämän mitassa. Tavoitteiden antaminen on helppoa, mutta ne vaativat myös konkreettisia toteutuskeinoja. Opetushallitus (2025c) onkin lakiuudistuksen yhteydessä antanut esimerkkejä, kuinka opettajat voivat toteuttaa lakia. Alla olevat keinot mainitaan esimerkkeinä lain toteuttamisessa:

1. Opetuksessa hyödynnetään aktiivisia taukoja tai toiminnallisia opetusmenetelmiä
2. Koulupäivään liittyvissä siirtymisissä hyödynnetään liikunnallisuutta edistäviä toimintatapoja
3. Koulupäivän aikana tapahtuvaa liikkumista lisätään välituntiliikunnalla tai kerhotoiminnalla.

Keinoina mainitaan siis aktiiviset tauot, toiminnalliset opetusmenetelmät, liikunnalliset siirtymät sekä välituntiliikunta ja kerhotoiminta. Keinot eivät kuitenkaan ole uusia, vaan niiden hyödyntämisestä löytyy paljon jo aiempaa näyttöä. Esimerkiksi Bartholomew ja

Jowers (2011) mukaan lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyy aktiivisilla oppitunneilla ja aktiivisten taukojen käytön myötä. Aktiiviset tauot ja oppitunnit parantavat myös oppimistuloksia keskittymisessä ja tehtäviin käytetyssä ajassa (Mahar ym., 2011). Välituntiliikuntaa on hyödynnetty Suomessa jo pitkään esimerkiksi Liikkuvan koulun muodossa (2019). Myöskään kerhot eivät ole uusi asia vaan Lehto (2022) kirjoittaa, että vuonna 2021 on aloitettu Suomen Harrastamisen-malli, jonka tavoitteena on, että jokaisella lapsella olisi ainakin yksi harrastus koulun yhteydessä. Kerhotoimintaa on toteutettu esimerkiksi Turussa. Turun kaupunki tarjoaa 1.–9.-luokkalaisille maksutonta kerhotoimintaa koulupäivien yhteydessä. Tarjolla on esimerkiksi liikunta- ja tanssikerhoja (Turun kaupunki, 2025). Koulujen liikuntakerhot saatetaan nähdä vapaa-ajan toimintana, mutta yhteiskunnallisissa ohjauskirjoissa se nähdään osana koulutoimintaa (Lehto, 2018). Yllä mainittujen esimerkkien perusteella voidaan todeta, että Opetushallituksen antavat esimerkit eivät tarjoa opettajille uusia keinoja vaan nostavat esille jo aiemmin hyväksi todettuja ja käytössä olevia keinoja.

1.3 Liikunnallinen elämäntapa käsitteenä

Lakiuudistuksessa (Opetushallitus, 2025b) kirjoitetaan nimenomaan liikunnallisen elämäntavan opettamisesta, mutta termi liikunnallinen elämäntapa on mielenkiintoinen, sillä mitä liikunnallinen elämäntapa oikeastaan tarkoittaa. Liikunnalla tarkoitetaan tarkoituksenmukaista fyysistä aktiivisuutta. Liikunta käsitteenä on hyvin monipuolinen, sillä se kattaa niin urheilu suoritukset kuin arkisemman liikunnan, kuten esimerkiksi arkiaskareet, hyötyliikunnan ja pihaleikit (Jaakkola ym., 2013). Elämäntapa tarkoittaa yksilön tai ryhmän toistuvaa käyttäytymistä, joka voidaan tunnistaa. Se on tapojen ja valintojen muodostama kokonaisuus, joka näyttäytyy ihmisen arjessa (Kothe, 2013). Yhdistämällä Kothen määritelmä elämäntavasta ja Jaakkolan määritelmään liikunnasta, on liikunnallinen elämäntapa arjessa toistuvaa fyysistä aktiivisuutta, joka kumpuaa ihmisen halusta liikkua. Liikunnallinen elämäntapa ei rajoitu vain koulupäivien ajalle, vaan elämäntavalla tarkoitetaan jatkuvia valintoja (Kothe, 2013).

Roos (1989) määrittelee liikunnan olevan hallitseva osa elämää, kun puhutaan liikunnallisesta elämäntavasta. Hänen mukaansa hallitseva asia, kuten liikunta, siis määrittelee koko elämää,

jolloin siihen kuuluu myös tarkka ajankäyttö, ruokavalio ja tavoitteellisuus. Nämä muodostavat kokonaisuuden, jota voidaan pitää elämäntapana (Roos, 1989). Roos kuitenkin muistuttaa, että liikunta itsessään ei ole elämäntapa vaan liikunta voi olla yksi keino ilmentää elämäntapaa. Erään pro gradu -tutkielman (Kettunen & Roos, 2013) mukaan opettajat kokevat liikunnallisen elämäntavan käsitteenä hankalana, koska se ei oikeastaan näyttäytyä käytännön työssä juuri laisinkaan eikä sitä tule ajateltua. Kettunen ja Roos kirjoittavat, että opettajien näkemykset käsitteestä vaihtelevat ja joillekin koko käsitteen ymmärtäminen voi olla haastavaa (Kettunen & Roos, 2013). Koska liikunnallinen elämäntapa on käsitteenä häilyvä ja monitulkinnainen, emme ole määritelleet liikunnallista elämäntapaa millään erityisellä tavalla tässä tutkimuksessa. Opetushallitus ei ole itseään määritellyt liikunnallista elämäntapaa vaan nojaa aiemmin mainittuihin tavoitteisiin, jotka ovat liikunnan merkityksen lisääminen elämään, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen sekä liikunnan merkityksen vahvistaminen elämässä (Opetushallitus, 2025c). Koska opetushallitus jättää itsekin paljon tulkinnanvaraa opettajille, päätimme antaa haastateltavien itse määritellä liikunnallisen elämäntavan niin kuin he itse sen näkevät. Tällöin saadaan mahdollisimman realistinen kuva, miten opettajat itse tulkitsevat lakia ja sen toteuttamista, sillä jokainen opettaja on lopulta vastuussa lain toteuttamisesta oman näkemyksensä mukaan.

1.4 Opettajien suhtautuminen liikuntaan ja sen opettamiseen

Lakiuudistuksen myötä opettajilta vaaditaan entistä enemmän liikunnan opettamista. Vaikka lakiuudistus ei lisääkään varsinaisten liikuntatuntien määrää, pitäisi sen lisätä liikunnan määrää oppituntien aikana, siirtymissä ja eri kerhoissa (Opetushallitus, 2025c). Tämä vaatii siis opettajilta paljon osaamista ja intohimoa liikuntaa kohden. Siksi onkin tärkeää selvittää, mikä on opettajien liikuntasuhteen vaikutus liikunnan opettamiseen. Alakoulussa liikuntaa opettavat yleensä luokanopettajat, joilla ei ole erityistä pätevyyttä liikunnan opettamiseen. Luokanopettajien koulutuksella ja omilla kokemuksilla liikunnasta on yhteys, joka liittyy merkittävästi liikunnan opetuksen laatuun (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017, s. 505). Ne luokanopettajat, jotka ovat käyneet liikunnan perusopinnot tai liikunnan syventävät opinnot, kokevat valmiutensa ja osaamisensa paremmaksi liikuntapedagogisissa asioissa verrattuna vain liikunnan monialaiset opinnot suorittaneisiin opettajiin (Salin ym., 2021). Tähän syynä voi olla, että opettajakoulutuksen liikunnan monialaiset opinnot ovat rajalliset, varsinkin

verrattuna perus- ja syventäviin opintoihin. Tämä voi heikentää opettajien itsevarmuutta liikunnanopettajina (Salin ym., 2021). Myös monen pro gradu -tutkimuksen tulokset ovat saman suuntaisia. Nieminen ja Lotvonen (2024) kirjoittavat, että omilla positiivisilla liikuntakokemuksilla on merkittävä vaikutus siihen, että liikunnan opettaminen koetaan myös mielekkääksi ja nautinnolliseksi. Nämä positiiviset liikuntakokemukset kumpuavat jo nuoruudesta. (Nieminen & Lotvonen, 2024). Myös Liljan ja Kärkkäisen (2025) pro gradu -tutkimuksen mukaan merkittävimpänä tekijänä opettajien suhteeseen liikuntakasvattajana vaikuttaa heidän oma liikuntasuhteensa ja kokemuksensa liikkujana. Toinen vaikuttava asia tutkimuksessa oli opettajien oma kiinnostus liikuntaa kohtaan (Lilja & Kärkkäinen, 2025). Liljan ja Kärkkäisen (2025) mukaan luokanopettajia rajoittaa liikuntakasvattajina heidän kokemat puutteensa liikunnan opettamisen osaajina.

Saman suuntaisia tuloksia löytyy myös Suomen ulkopuolelta. Australiassa toteutetussa tutkimuksessa selvisi, että niillä opettajilla, jotka eivät ole erikoistuneet liikuntaan, omat liikuntakokemukset omilta kouluvuosilta näyttelevät merkittävää roolia omassa liikunnan opettamisessa (Morgan & Bourke, 2008). Ne luokanopettajat, joilla oli ollut negatiivinen suhtautuminen liikuntaan omina kouluaikoinaan, harrastivat aikuisena todennäköisesti vähemmän liikuntaa ja heidän itseluottamuksensa liikunnanopettamiseen oli heikko verrattuna niihin luokanopettajiin, joilla oli itsellään hyviä kokemuksia koululiikunnasta, ja jotka harrastavat vapaa-ajallaan runsaasti liikuntaa (Morgan & Bourke, 2008).

1.5 Koulun rooli liikunnallisen elämäntavan tukemisessa

Lakiuudistuksen myötä liikunnallisen elämäntavan opettamisen vastuuta sysätään opettajille, mutta on kiinnostavaa tarkastella myös, mikä on koulujen rooli opettajien taustalla. Kämppi ja muut (2018) ovat tutkineet Liikkuvan koulun näkökulmasta peruskoulujen liikunnallisen toimintakulttuurin nykytilaa. Tutkimuksessa selvisi, että noin 50 prosenttia alakoulun opettajista arvioi hyödyntävänsä toiminnallisia menetelmiä eri oppiaineissa. Kuitenkin vain reilu neljännes opettajista kertoi, että kouluilla on selkeitä käytäntöjä ja toimintamalleja toiminnallisten menetelmien suhteen oppitunneille (Kämppi & ym., 2018). Tutkimuksessa kerrotaan, että vaikka paperilla koulujen liikunnallinen toimintakulttuuri vaikuttaisikin

hyvälle, on lopulta käytännön toteutus paljon kiinni opettajista itsestään ja heidän asenteistaan liikuntaa kohtaan (Kämppe ym., 2018).

2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksemme tavoitteena on pyrkiä selvittämään opettajien tietoisuutta ja ajatuksia tulevasta perusopetuslaista. Laki on ensimmäinen muotoaan ja astuu voimaan 1.8.2026, ja herättänee opettajissa varmasti paljon erilaisia ajatuksia.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten luokanopettajat ymmärtävät liikunnallisen elämäntavan käsitteenä?
2. Millainen suhtautuminen luokanopettajilla on lakiuudistukseen?
3. Millaista tukea luokanopettajat tarvitsevat toteuttaakseen liikunnallista elämäntapaa osana opetustaan?

Haluamme tutkimuksessamme saada vastauksia yllä oleviin kysymyksiin. Koska Opetushallitus ei ole määritellyt liikunnallista elämäntapaa ja se on käsitteenä hankala (Jaakkola & ym., 2013), haluamme nähdä, miten opettajat itse määrittelevät käsitteen. Haluamme selvittää, mikä opettajien näkemys lakiuudistuksesta on, ja kuinka tietoisia he ylipäänsä ovat tulevasta lakiuudistuksesta. Miten opettajat kokevat vastuunsa lain toteuttajina sekä minkälaisia keinoja heillä lain toteuttamiseen on. Kokevatko he Opetushallituksen tarjoavat keinot riittäviksi. Laki uudistus on vasta tulossa ja siitä tullaan mahdollisesti antamaan lisätarkennuksia ja koulutuksia. Haluamme tietää etukäteen minkälaisia toiveita opettajilla on heidän tarvitseman tuen suhteen, jotta lakiuudistus pystytään toteuttamaan tavoitteiden vaatimalla tasolla.

3 Menetelmä

Tässä osiossa käsitellään tutkimuksen osallistujia, toteutusta, tutkimusaineiston käsittelyä sekä tutkimusetiikkaa. Tutkimukseemme sopii laadulliset menetelmät, koska tutkimuksellamme haluamme selvittää osallistuvien henkilöiden näkökulmia kyseiseen ilmiöön. Tämän laadullisen haastattelututkimuksen tarkoituksena on tutkia luokanopettajien näkemyksiä uudesta laista ja heidän tietoisuudestaan lakia kohtaan. Samalla kartoitamme opettajien valmiuksia toteuttaa tulevaa lakia niiltä osin, kun se on tällä hetkellä määritelty.

Otantamenetelmänä käytettiin harkinnanvaraista mukavuusotantaa, jossa haastateltavat valittiin helpon saatavuuden perusteella (Cohen ym., 2007, s.114–115). Tällaisella otannalla ei voida tehdä yleistyksiä koko populaatioon otoksen perusteella, se ei myöskään tuota edustavia tuloksia (Ovaska ym., 2005, s. 289; Cohen ym., 2007, s.115). Tutkimuksellamme ei tavoitella yleistettävyyttä vaan tietoa luokanopettajien näkemyksistä.

3.1 Osallistujat

Tutkimukseemme osallistui neljä luokanopettajaa, jotka toimivat luokanopettajina alakouluissa. Tutkimuksemme osallistujat rajautuivat luokanopettajiin. Luokanopettaja rajaus tehtiin siitä syystä, että kaikilla luokanopettajakoulutuksen suorittaneilla on suurin piirtein sama kokonaisuus opiskeltuna liikuntaa. Luokanopettajien liikunnan monialaiset opinnot voivat kuitenkin olla sisällöltään erilaisia. Liikunnan aineenopettajat ovat opiskelleet liikuntaa merkittävästi enemmän, jolloin heidän tietämyksensä voi olla merkittävästi suurempaa (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017). Uskomme, että liikunnan aineenopettajilla on jo paljon tietoa, kuinka integroida liikuntaa oppilaiden koulupäivään ja kuinka opettaa liikunnallista elämäntapaa. Liikunnan aineenopettajien työ perustuu suurilta osin liikunnan opettamiseen, jolloin liikuntaa ei tarvitse integroida liikuntatunteihin. Suurimpana syynä rajaukseen on myös tuleva laki joka, koskettaa nimenomaan luokanopettajien työtä.

Tutkimuksessamme ei tarvittu tutkittavilta merkittäviä tausta tietoja, koska tutkimme suhtautumista uutta lakia kohtaan, joka astuu voimaan 1.8.2026. Tutkijoina koimme, että luokanopettajien taustatiedoilla ei ole merkitystä tutkimukseemme, mutta yhdelläkään haastateltavista ei ollut liikunnanopettajan pätevyyttä vaan kaikki haastateltavista opettavat liikuntaa luokanopettajana. Haastatteleamalla luokanopettajia toivomme saavamme

realistisemmän kuvan opettajien ajatuksista koskien uutta lakia, koska vain pienellä osalla luokanopettajista on liikunnanopettajan pätevyys.

3.2 Tutkimuksen toteutus

Kyseessä on laadullinen tutkimus, jossa hyödynnämme puolistrukturoitua haastattelututkimusta. Eskola ja Suorannan (1998, s.63) mukaan aineistonkeruumenetelmäksi haastattelu on sopiva, koska olemme kiinnostuneita luokanopettajien omista näkemyksistä ja kokemuksista. Haastattelut suoritettiin valmiiksi laaditulla kysymysrungolla, kuitenkin jättäen mahdollisuuden haastattelijalle kysyä myös muita lisäkysymyksiä. Kysymykset esitettiin samanlaisina kaikille osallistujille. Osallistujat saivat vastata omin sanoin esitettyihin kysymyksiin. (Hyvärinen, Suoninen & Vuori, 2021). Tutkija sai esittää tarkentavia kysymyksiä tai pyytää haastateltavaa tarkentamaan vastausta, jotta saatiin mahdollisimman laadukasta aineistoa. Haastattelun rakenne oli puolistrukturoitu, jonka avulla tutkija pystyi reagoimaan haastateltavan vastauksiin.

Haastattelukysymyksiin (Liite 1) kerättiin tutkijoiden mielestä tärkeimmät ja eniten tietoa antavat kysymykset. Haastattelukysymykset ovat tutkijoiden itse luomia eivätkä perustu mihinkään aiemmin laadittuun runkoon. Haastattelukysymykset laitettiin järjestykseen sen mukaan, miten syvälle tutkijoiden mielestä kysymykset etenevät. Kysymykset muokattiin helpommin ymmärrettäviksi, mutta tutkijalla oli mahdollisuus tarkentaa kysymystä, jos koki sen tarpeelliseksi haastattelun aikana. Kysymyksiä muokattiin useampaan otteeseen, jotta niistä saatiin mahdollisimman hyvät. Haastattelukysymykset sisälsivät lakipykäläiä ja termien määrittelyä, jotka opetushallitus oli laatinut lakiuudistusta koskien. Haastattelukysymyksissä kysyttiin ensin haastateltavan omaa määrittelyä termille, jonka jälkeen haastattelija määritteli termin, kuten se on lain mukaan määritelty. Tämän tarkoituksena oli kartoittaa haastateltavien tietämystä kyseisestä aiheesta ennen sen määrittelemistä. Käsitteet, jotka haastateltaville määriteltiin, olivat liikunnallista elämäntapaa koskeva lakiuudistus, liikunnallinen elämäntapa terminä itsessään sekä liikunnallisen elämäntavan tavoitteet. Käsitteiden määrittelyyn käytettiin opetushallituksen määritelmiä, koska opetushallitus on kertonut uudesta lakiuudistuksesta, joka astuu voimaan 1.8.2026. Opetushallitus on määritellyt laki muutosta koskevat tavoitteet ja käytännön esimerkit (Opetushallitus, 2025).

Esitestasimme haastattelukysymykset luokanopettajaopiskelijalla, jotta haastattelussa vältytään epäselvyyksiltä. Esitestauksen avulla saimme tietoa haastattelun pituudesta ja ymmärrettävyydestä. Esitestauksen jälkeen muutimme vielä kysymysten asettelua lopulliseen muotoon, sekä vaihdoimme kahden kysymyksen paikkaa, jotta haastattelukysymykset etenisivät loogisessa järjestyksessä. Tämän lisäksi lisäsimme tutkijaa varten mahdollisia lisäkysymyksiä, jos tutkija kokee niille tarvetta haastattelun aikana.

Kartoitimme mahdollisia osallistujia tutkimukseemme henkilökohtaisten kontaktien avulla. Mahdollisille haastateltaville lähetimme etukäteen tietosuojalomakkeen (liite 2) ja tutkimustiedotteen (liite 3). Tietosuojalomakkeella kerrottiin, mitä tietoja tutkimuksessamme kerättiin, ja mikä tutkimuksemme tarkoituksena on. Tutkimustiedotteella ilmoitettiin tarkemmin tutkimuksemme toteutuksesta ja haastateltavalta vaadittavia asioita. Haastattelut toteutettiin haastateltavan työajan ulkopuolella kasvotusten, jotta saimme mahdollisimman yhdenvertaiset tulokset haastateltavien välillä. Sovimme haastateltavien kanssa sopivan ajan haastattelulle. Haastattelut suoritettiin yksilöhaastatteluina, sen avulla pystyimme takaamaan haastateltavan yksityisyyden ja muut eettiset periaatteet.

Tutkijat jakoivat haastateltavat, jolloin molemmat haastattelivat kahta osallistujaa. Tutkijat keskustelivat haastatteluistaan ja totesivat omasta mielestään haastattelutilanteiden olleen samankaltaisia. Haastattelurunkoa ei muutettu haastatteluiden välissä vaan ne pidettiin samanlaisina kaikissa haastatteluissa. Tutkijat nauhoittivat haastattelut ja litteroivat haastattelut myöhemmin tekstiksi Utu transcribe:n avulla, joka on Turun yliopiston hyväksymä tietoturvallinen litterointisovellus. Haastattelut kestivät 15–25 minuuttia haastateltavan mukaan. Haastattelun pituus vaihteli, koska haastateltavat vastasivat eri laajuisesti kysymyksiin ja osaa pyydettiin tarkentamaan vastauksiaan.

3.3 Aineiston käsittely

Haastattelusta saatu aineisto siirrettiin suoraan Seafire-pilvipalveluun osallistujien yksityisyydensuojan takaamiseksi. Kerätty aineisto litteroitiin Turun yliopiston suojatulla Utu stranscrip sovelluksella. Saatua aineistoa kuunneltiin vain tutkijoiden läsnä ollessa, kun

litteroitua tekstiä tarkastettiin ja korjattiin lopulliseen muotoonsa. Näin taattiin haastateltavien yksityisyyden suojaaminen. Kaikki materiaali muutettiin nimettömäksi, jotta haastateltavien yksityisyydensuoja säilyy.

Utu stranscrip-sovelluksen jälkeen tutkija tarkasti aineiston kuuntelemalla ja seuraamalla saatua aineistoa. Tutkijat korjasivat mahdolliset kirjoitusvirheet ja tarkensi saatua aineistoa, jos sille oli tarvetta. Litterointi kirjoitettiin sanatarkasti nauhoituksen perusteella, jotta tutkijat voivat mahdollisimman hyvin hyödyntää saatua aineistoa. Tutkijat litteroivat koko puolistrukturoidun haastattelun eivätkä vain tärkeimpiä kohtia, jotta tutkijat voivat tehdä rajauksia vasta myöhemmin, jos kokevat sen tarpeelliseksi (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Lopulliset aineostot kirjoitettiin tutkijoille yhteiseen Word-tiedostoon, jota säilytetään Seafile-pilvipalvelussa. Litteraateissa ei keskitytty haastateltavien kielellisiin asioihin, vaan pääpainona olivat sisällölliset asiat (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Kielellisillä asioilla tarkoitetaan sananpainoja ja haastateltavien ilmauksia. Litterointeihin ei käytetty erikoismerkinjä, koska tutkijat eivät kokeneet niiden olevan tutkimukselle tärkeässä roolissa.

3.4 Aineisto analyysi

Kerättyä aineistoa tutkittiin laadullisen temaattisen analyysin avulla. Temaattisessa analyysissä keskitytään haastattelussa kerrottuihin asioihin, teemoihin ja aiheisiin. Aineiston ilmaisullisia eroja ei oteta huomioon, vaan keskitytään aineiston sisältöön (Vuori, 2021). Kaikki haastattelut toteutettiin samalla tavalla, joten kysymykset ovat litteroinnin jälkeen samassa järjestyksessä. Temaattisessa analyysissä kerätystä aineistosta etsitään eroja ja yhtälöisyyksiä, tiivistäen ja eritellen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Tutkimusaineistoa alettiin analysoidaan hyödyntäen aineistolähtöistä temaattista analyysiä. Temaattinen analyysi valittiin, koska saimme nostettua esiin toistuvia teemoja ja malleja. Samalla osallistujien kokemukset ja näkökulmat nousevat enemmän esiin. Temaattisessa analyysissä pyrimme etsimään teemoja, joita aineistosta mahdollisesti löytyy. Jaoimme

kerätyn aineiston koodeilla erilaisiin teemoihin, joita tarkensimme myöhemmin. Teemojen avulla saimme jaoteltua kerättyä aineistoa ja tiivistettyä aiheita. Ne löydettiin käymällä aineistoa läpi ja keskustelemalla millaisia teemoja haastatteluaineistosta löytyy. Pyrimme löytämään mahdollisia toistuvia tai merkityksellisiä sisältöjä, sekä yhdistäviä ja erottavia vastauksia toisistaan, joka on temaattisen analyysin perusidea (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009, s.105–106). Keskeisenä teemoittelussa on systemaattisuus ja tulosten perusteltavuus, koska teemoittelua voi tehdä monilla erilaisilla tavoilla (Puusa, 2020; Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 145)

Pyrimme sulkemaan mahdolliset ennakkokäsityksemme pois aineistolähtöistä analyysistä tehdessä, koska se on tärkeää tutkimuksen uskottavuudelle (Puusa, 2020). Kerättyyn aineistoon tutustuttiin huolella ja samalla teimme muistiinpanoja merkityksellisistä kohdista. Loimme uuden Word-tiedoston, johon kokosimme kaikki mielestämme keskeisimmät asiat aineistosta. Puusan (2020) mukaan aineistoa yksinkertaistamalla saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Pelkistämällä aineistossa olleita ilmauksia saimme parempaa käsitystä siitä, mitä aineistossa ilmenee. Pelkistäminen auttoi luomaan alustavia teemoja, joihin pystyimme keskittymään enemmän käydessämme aineistoa läpi. Teemat eivät ole tutkijoiden ennalta määrittämiä vaan ne muodostuivat, kun kävimme aineistoa läpi. Teemat eivät rajoitu tiettyihin kysymyksiin vaan kattavat koko aineiston (Juhila, 2021).

Tarkastelimme ylä- ja alateemojen välisiä suhteista, joka on normaalia temaattisessa analyysissä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 142). Yläteemana meillä oli esimerkiksi liikunnan integroiminen koulupäiviin ja alateemana opettajan oma suhde liikuntaan. Teemojen avulla saimme analysoida aineiston kattavasti. Teemojen avulla pystymme avaamaan tuloksia ja luomaan johtopäätöksiä.

3.5 Tutkimusetiikka

Hyödynnämme tutkimuksessamme Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta [TENK] 2019) määrittelemiin. Tutkijoiden eettisyyteen liittyvät kunnioitus tutkittavia kohtaan, kulttuuriperinnön kunnioitus sekä tutkimukseen osallistuvien turvallisuus (TENK, s.7) Tutkimuksessamme kunnioitamme tutkittaviamme ja annamme heille täyden vapaaehtoisuuden osallistua tutkimukseemme. Painotimme myös tutkittaville, että

tutkimukseen osallistumisen saa lopettaa milloin tahansa. Kerroimme etukäteen tutkittavalle myös tutkimuksemme tavoitteet ennen osallistujan suostumista tutkimukseen. Kerroimme tutkittaville selkeästi, milloin keräämme aineostoa tutkimukseemme ja milloin lopetamme sen keräämisen.

Tutkimuksessa käsitelimme osallistujien ammattia ja omaa suhtautumista liikuntaan, sekä osallistujien asiantuntijuutta uutta lakiuudistusta kohtaan. Osallistujilta ei pyydetty muita tietoja tutkimuksemme aikana. Saatuamme aineiston poistimme kaikki tunnistettavat tiedot, jotta osallistujia ei voida tunnistaa aineistostamme.

Haastateltavilta varmistettiin ennen haastattelua, että he ovat lukeneet ja ymmärtäneet mihin osallistuvat. Ennen haastattelua täytettiin vielä tutkimus suostumus (liite 4), jossa haastateltava suostuu tutkimukseemme. Laadimme kysymykset, sillä tavalla, että ne eivät loukkaa haastateltavia tai aseta heitä minkäänlaiseen ristiriitaiseen asetelmaan. Yliopistomme tarjoaa tietoturvalliset palvelut, joita hyödynsimme tutkimuksessamme. Haastateltavien turvallista osallistumista takasivat tutkijat, jotka noudattivat eettisiä periaatteita, jotta osallistujilta saatuja vastauksi voidaan hyödyntää (TENK 2019, s.7).

4 Tulokset

Tulososiossa esittelemme luokanopettajilta kerätystä aineistoista nousseita teemoja.

Tuloksissa esiintyy suoria lainauksia osallistujilta ja yksityisyyden suojaksi osallistujat ovat nimetty LO1, LO2, LO3 ja LO4. Tämä on tehty sen takia, että pystymme erittelemään eriäviä ajatuksia tai yhdistämään nousseita teemoja. Tarkastelemme aineistosta saatuja teemoja, jotka ovat yleinen suhtautuminen liikunnanopetukseen, tietoisuus uudesta laista ja sen merkitys, liikunnallisen elämäntavan määrittely ja mahdolliset muutokset opetuksessa tai kouluissa.

4.1 Luokanopettajien liikuntasuhtautuminen ja sen haasteet

Tutkimuskysymyksellä luokanopettajien suhtautumiseen liikuntaa kohtaan ja liikunnan opettamista kohtaan selvitetään, miten tärkeänä luokanopettajat pitävät liikuntaa omassa elämässään ja koulumaailmassa. Opettajien omalla kokemuksella saattaa olla vaikutusta siihen, kuinka he liikuntaa integroivat koulupäiviin (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017). Kaikki haastateltavat kokevat liikunnan tärkeäksi, vaikka eroja löytyy suhtautumisesta liikuntaan.

Neljästä haastateltavasta kolme kokevat liikunnan tärkeäksi osaksi elämäänsä. Ainoastaan LO2 mainitsee oman liikunta elämänsä olevan olematonta, mutta kokee silti liikunnan opettamisen mukavaksi. Kaksi haastateltavista mainitsevat liikunnan olevan kaikille, jonka avulla voidaan innostaa oppilaita liikkumaan.

Kaikki haastateltavat kokevat liikunnan suurena osana koulupäiviä. Liikuntaa oppiaineena pidetään mahdollistajana. Siellä on mahdollisuus kokeilla erilaisia asioita. Haastateltavat mainitsevat liikuntatuntien mahdollistavan kipinän syttymisen liikuntaa kohtaa. LO1 nostaa esille myös liikunnan vaikeudet:

Lähtökohtaisesti mä suhtaudun siihen kyllä semmoisella positiivisella innokkuudella. Siinä on tiettyjä haasteita, mitä siinä aina välillä kohtaa. Ryhmien ja lasten liikuntatottumukset ja taidot ovat hirmu erilaisia. Se tuo aina vähän sellaisen oman haasteensa. Mielestäni se on lähtökohtaisesti aika mukavaa se liikunnan opettaminen.
(LO1)

Liikuntaa integroidaan erilaisilla tavoilla oppilaiden koulupäiviin. Haastateltavat kertovat erilaisia menetelmiä, kuinka integroivat liikuntaa. Suurimpana liikuntatekijänä oppitunneilla kaikki haastateltavat nostavat esille taukojummat oppituntien aikana. LO1 mainitsee taukojummat, jos oppilaat vaikuttavat sille, että ovat sellaisen tarpeessa. LO3 kertoo, että jos oppitunnin aikana on paljon istumista, on hyvä suunnitella tarkoituksen mukainen taukoliikuntahetki. Haastateltavat puhuvat paljon taukojumpista, mutta LO1 ja LO3 kertovat myös toiminnallisuudesta oppitunnin aikana. Toiminnallisten tehtävien avulla oppilaat pääsevät liikkumaan oppitunnin aikana. LO3 erittelee erilaisia tapoja, joilla liikkumista saadaan oppilaille oppituntien aikana. “Sitten sen lisäksi opetuksessa aika paljon pyrin, että on tämmöistä muuta liikunnallisuutta, että tullaan vaikka ihan vaan vaikka hakemaan monista edestä itse kävellen sinne tai päästään nousemaan kesken oppitunnin.” (LO3)

4.2 Luokanopettajien tietoisuus uudesta laista ja sen määritelmä

Kysyimme haastateltavilta heidän tietoisuuttaan laista ja sen voimaan tulosta. Neljästä haastateltavasta vain LO2 kertoi kuulleensa laista jossain muodossa, mutta hänkään ei ollut varma missä yhteydessä. Kolme neljästä haastatellusta luokanopettajasta ei siis ollut kuullut lakiuudistuksesta.

Tämän jälkeen luimme Opetushallituksen määritelmän uudesta laista ja sen tavoitteista, jotta haastateltavat ymmärtävät mistä lakiuudistuksessa on kyse. Tämän jälkeen kysyimme haastateltavilta mitä ajatuksia uusi laki herättää ja pitävätkö he lakia positiivisena asiana. Kaikki haastateltavat pitivät lakia ainakin jossain määrin hyvänä asiana. LO2 ja LO3 pitivät lakia todella hyvänä. LO3 korostaa, että lakiuudistus tekee liikunnan integroimisesta oppitunneille konkreettisempää:

Toivottavasti se on konkreettisempi monelle. Että oikeasti sitä täytyy sitten toteuttaa, koska tiedän, että monet ei varmastikaan sitä toteuta. Ehkä se niin kuin ehkä myös semmoista ajatusta herättää, että onko sitten opettajilla tarpeeksi konkreettisia ideoita ja tavallaan koulutusta siihen, että pystyy tavallaan ottaan sen lain ihan käytäntöön.
(LO3)

LO3 epäilee, että moni ei toteuta liikunnan integroimista opetukseen, mutta tämä laki pakottaisi opettajia niin tekemään. Hän myös epäilee, onko opettajilla tarpeeksi osaamista toteuttaa lakia sekä olisiko lisäkoulutukselle tarvetta. Tähän asiaan palaamme myöhemmin. LO1 kuvailee asiaa tärkeäksi, mutta ei ole kuitenkaan täysin varma laista: ”Ihan ehkä hyvä, että se kirjataan tuonne lakeihin”. Ymmärrettävästi varmuutta siitä mitä laki oikeasti tarkoittaa ei ole, mutta LO1 uskoo kuitenkin sen olevan hyvä asia.

LO4 katsoo asiaa omasta näkökulmastaan ja kertoo olevansa pieneltä koululta. Hän epäilee, ettei laki muuta hänen työtään missään muodossa. Hän kertoo, että heillä on jo paljon tuntien aikaista liikuntaa ja taukojumppaa. Hän nostaa esiin uuden näkökulman, mitä laki voi aiheuttaa:

Mutta sitten aina ajattelee, kun se on toinen lakipykälä, niin sitten tulee sellainen vähän ehkä suorittamisen tai sellainen velvollisuuden pakko, että nyt tätä täytyy jotenkin. Vaikka olisi tavallaan tehnytkin niin aina. Sitten siitä tulee helposti sellainen vähän niin kuin taakka tai sellainen piru tuonne, joka koko ajan vahtii. (LO4)

LO4 nostaa siis esiin erilaisen näkökulman, että laki voi toimia jollekin opettajalle myös taakkana. Lain tavoitteita voidaan arvioida erilaisilla tavoilla, jotkut opettajat voivat ottaa lain taakkana, kun toiset kokevat sen hyödyllisenä ja tukena luokanopettajille.

4.3 Näkemykset liikunnallisen elämäntavan määritelmästä

Johdannossa määrittelimme mitä tarkoittaa liikunnallinen elämäntapa. Koska liikunnallisen elämäntavan määritelmä voi olla monimuotoinen ja liikunta käsitteenä monipuolinen (Jaakkola & ym., 2013), halusimme kysyä myös haastateltavilta mitä liikunnallinen elämäntapa tarkoittaa.

Haastateltavien näkemykset liikunnallisesta elämäntavasta ovat varsin samankaltaiset. Kaikki painottavat sitä, että liikunta kuuluisi ihmisen elämään jossain muodossa. Liikunta olisi luonnollinen osa elämää. Kaikki haastattelijat ovat sitä mieltä, ettei liikunnallisen elämäntavan tarvitse tarkoittaa mitään tiettyä harrastusta, vaan korostavat arkiliikuntaa,

liikunnan iloa ja aktiivista elämää. LO1 tuo esille, että liikunnallinen elämäntapa näyttäytyy eri tavoin jokaiselle yksilölle:

No varmaankin sitä, että jokainen löytäisi itselleen sellaiset tavat, luontaiset mukavat tavat sitä liikuntaa toteuttaa omassa elämässä. Se varmasti yksilöllisesti näyttäytyy aina vähän jokaisella eri tavalla. Kuka minkäkin laisesta liikunnasta tykkää, mutta se, että elämään kuuluisi jollain tavalla liikunta tai aktiivinen ote ylipäättään. (LO1)

LO2 tuo esille arkiliikunnan tärkeyden, esimerkiksi liikkumalla enemmän kävellen tai pyöräillen kuin auton kanssa. Hän kokee myös luonnossa liikkumisen isoksi osaksi liikunnallista elämäntapaa. Myös LO4 tuo esille liikkumisen metsissä ja muussa luonnossa. Hänen mielestään liikkumisen ei tarvitse olla edes hikiliikuntaa vaan, että liikunta kuuluisi jossain muodossa elämään, ja josta saisi nautintoa. Myös LO3 näkee liikunnallisen elämän tavan enemmän arkiliikuntana ja kiinnostuksena liikkumista kohtaan. Hän muistuttaa, että on tärkeää havainnoida omaa fyysistä toimintaa. Vaikka haastateltavat pitävät arkiliikunta tärkeimpänä, eivät he silti pidä liikunta harrastuksia huonona asiana vaan kokevat, että se ei ole välttämätöntä liikunnallisen elämäntavan täyttämiseen. LO2 pitää liikunta harrastuksia kuitenkin tärkeinä. ”Ja sitten totta kai on hyvä, että on sitten taas myös jotakin liikunnallisia harrastuksia. Myös koska ne kehittää paljon ja tuottaa iloa. Nimenomaan tämä on hyvä juttu.” (LO2) Haastattelussa nousee esille, että liikunnan harrastaminen on myös tärkeää LO2 mielestä.

4.4 Näkemykset lain tavoitteista ja kuuluvatko ne opettajille

Kun haastateltavat olivat saaneet kertoa itse, miten näkevät liikunnallisen elämäntavan, luimme heille Opetushallituksen (2025b) määrittelemät tavoitteet lakiuudistukselle. Nämä tavoitteet löytyvät johdannosta. Kysyimme haastateltavilta mitä ajatuksia lain määrittelevät tavoitteet haastateltavissa herättävät, ja kokevatko, että vastuu tavoitteiden toteuttamisesta kuuluu opettajille. Haastateltavien suhtautuminen lain tavoitteisiin on pääosin positiivinen, mutta kaikki heistä kyseenalaistavat ainakin jossain muodossa vastuun kuulumisen opettajille. LO1 kokee, että opettajille on helppo työntää kaikkia eri vastuita opettajilta itseltään kysymättä. Hän ajattelee, että opettajillakin on vastuunsa, mutta korostaa perheiden roolia.

Opettajille on helppo aina lykätä kaikista asioista vastuuta. Kyllä mä ajattelen, että ehkä jossain määrin sen voisi ajatella kuuluvan. Toki siis perheethän siinä on ihan ratkaisevassa roolissa, että minkälainen suhtautuminen ja minkälainen malli perheissä saadaan. (LO1)

LO2 on lähes täysin samoilla linjoilla LO1:n kanssa. Hänenkin mielestään vanhempien rooli liikunnallisen elämäntavan syntymisessä on kaikista merkittävintä. Hän tuo esiin myös koko yhteiskunnan esimerkin tärkeyttä, liikuntakulttuuria. Hän sanoo, että aikuiset näyttävät esimerkkiä tässä asiassa lapsille, kuten kaikissa muissakin asioissa. LO3 kokee, että vastuu on myös opettajilla. Hän sanoo, että kaikkeen ei voida tietenkään vaikuttaa vaan kotoa saatu kasvatuspohja on kaikista tärkein tekijä liikunnalliseen elämäntapaan kasvamisessa. Hän nostaa esille opettajien merkityksen niissä tapauksissa, jossa omasta perheestä saatu kasvatus ei tue liikunnallisuutta tai suhtautuminen liikuntaan on negatiivinen:

Jos on kotoa tosi negatiivinen suhtautuminen liikkumiseen ja liikuntaan, niin koululla on silloin ihan valtava merkitys olla se liikuntaan kannustava taho ja kyllä mä koen, että opettajana se mallin ja esimerkin näyttäminen on tosi tärkeitä. Itse on innoissaan liikkumisesta ja liikunnasta ja puhuu myös positiivisen sävyyn ja vaikka liikuntatunnit ei ole ainoa paikka, missä nyt toki liikunnallisuutta näytetään, mutta siellä on supertärkeä opettajakin, vaikka näyttää esimerkkejä ja on mukana ja juoksee viivoja oppilaiden kanssa ja tekee myös aktiivisesti itse mukana. Niin sitten esimerkin tärkeys totta kai korostuu ihan kaikessa opettajana, mutta myös liikunnollisessa elämäntavassa. (LO3)

LO3 tuo siis esille opettajien näyttämän esimerkin tärkeyden. Jos kotoa saatava esimerkki liikunnasta on negatiivinen, on tärkeää, että lapsi saa koulun aikuisilta positiivisia ajatuksia ja esimerkkejä liikunnasta. Myös LO4 tuo esille, että opettajilla on jo valmiiksi paljon vastuuta: ”Aina välillä sitä jotenkin miettii, että kauheasti aina pistetään tätä painoa tuonne kouluun, että meidän pitäisi siellä kaikki tällaiset asiat hoitaa sen lisäksi, että me opetetaan ne jo lukemaan, laskemaan ja kirjoittamaan.” (LO4)

LO4 tuo esille myös, että oppilaiden aika koulussa on rajallinen, ja siihen on vaikea saada mahtumaan kaikkea. Hän laskee, että vuorokaudesta pienet oppilaat ovat koulussa

keskimäärin noin neljä tuntia, jolloin siihen kaiken mahduttaminen on vaikeaa. Hän kokee, että vanhempia pitäisi ohjata, että liikunnallisen elämäntavan toteutuminen tapahtuisi päivän sisällä. Hän tuo myös esiin ajatuksen, että miten kaikki opettajat edes pystyisivät ohjeistamaan ja opettamaan liikunnallista elämäntapaa, jos liikunnalla ei ole opettajalle itselleen suurta merkitystä. Hän kokee, että opettajat tarvitsevat enemmän keinoja ja koulutusta, jotta pystyvät toteuttamaan lakia:

Että ei voi taas tulla vaan lakipykälä ja sitten tavoitteet, mutta sitten me ollaan niin kuin, että okei, itsekö me keksitään tämä. Millä me sitä ruvetaan siihen työhön me tuomaan. Että ehkä itse ajattelen näin, että mun työni ei muutu nyt näillä perusteella. (LO4)

Uusien lakipykäliden tullessa jää niiden ymmärtäminen luokanopettajien vastuulle. Lakia voidaan ymmärtää monilla erilaisilla tavoilla. Haastateltavat luokanopettajat toivovatkin, jonkinlaisia ohjeistuksia, jotta kaikilla olisi samanlainen ymmärrys, jotta yhdenvertaisuus toteutuu kouluissa.

4.5 Opettajien suhtautuminen keinoihin toteuttaa lakia

Kysytyämme opettajilta lain tavoitteista, kysyimme heidän mielipidettään Opetushallituksen tarjoamista keinoista toteuttaa lakia, ja pitivätkö he näitä keinoja riittävinä. Kaikkien opettajien suhtautuminen keinoihin oli varsin negatiivinen muutamasta eri syystä. LO1 ja LO4 toteavat, että keinot eivät ole uusia vaan ovat jo laajalti käytössä.

Minusta ne kuulostaa aika tutuilta keinoilta, mitä monissa kouluissa on tavalla tai toisella enemmän tai vähemmän ollut käytössä. Ei siellä mitään uutta mullistavaa ole. Se, että onko ne riittäviä, niin en osaa sanoa tai onko jotain, mitä sitten asian eteen voisi enemmän tehdä. (LO1)

LO4 kertoo, että heidän koulussaan ei ole ohjattua välitunti liikuntaa, mutta kertoo, että oppilaat liikkuvat välitunneilla runsaasti eikä näe ohjatulle välituntiliikunnalle tarvetta. Hän kertoo, että ehdotukset taukojumpista ja aktiivisista oppimistuokioista ovat jo osana hänen opetustaan. Hän tuo esille, että jo pienet teot ovat tuovat liikuntaa oppitunteihin.

Liikunta on jo se, että mulla on vaikka luokassa kuvia luokan toisessa päässä pöydällä ja oppilas hakee kuvan sieltä ja kirjoittaa siitä vihkoon ja vie takaisin.

Niin siinäkin tulee liikunta ja se on toiminnallista.

Sen ei tarvitse aina olla sitä, että on hikipäässä ja hengästynyt. (LO4)

LO3 pitää keinoja hyvinä, ja tarpeeksi helppoina toteuttaa opettajille. Sekä hän ja LO2 tuovat kuitenkin esille myös keinojen ongelmallisuudesta todellisessa koulumaailmassa. He pohtivat liikunnallisten siirtymien mahdollisesti aiheuttamia ongelmia. LO3 muistuttaa, että jos luokka sijaitsee esimerkiksi kolmannessa kerroksessa, on siinä jo itsessään paljon liikuntaa lapsille. LO2 on samoilla linjoilla, että siirtymät, joissa hypitään tai heilutetaan esimerkiksi käsiä, saattaa johtaa sähläämiseen ja häiritsee muita luokkia ja oppilaita. Hän tuo myös esille, kuinka taukojummat eivät välttämättä sovi kaikille luokille.

No vähän nämä keinotkin on sitten tässä sillä lailla, että täällä jos pitää

sitten taukojumppaa, vaikka kesken tunnin, se ei sovellu kaikille.

Osalle se jää päälle ja sitten siitä tulee sitten tämmöistä ylimääräistä meteliä ja

sählinkiä. Jos vaikka venyttely on jo semmoinen, joka on jo jotain, mutta kaikille se ei sovi edes tähän luokkatilanteeseen. (LO2)

Siitä ovatko keinot riittäviä opettajilla on varsin vähän sanottavaa. LO1 ei osaa sanoa keinojen riittävydestä. LO2 ei pidä keinoja riittävinä, kun taas LO3 pitää keinoja hyvinä, mutta kokee, että myös lisäkeinoille on tarvetta. Hän ehdottaa esimerkiksi erilaisia liikunnallisia teemaviikkoja. LO4 on samoilla linjoilla, että keinot ovat sellaisia, että moni opettaja voi keinot luettuaan ajatella jo täyttävän lain tavoitteet, mutta se ei todellisuudessa ole riittävästi.

4.6 Luokanopettajille yhteiset ohjeistukset ja koulutukset

Kysyimme haastateltavilta, haluisivatko tai kokevatko he tarpeelliseksi jonkinlaisen yhteisen linjauksen lain toteuttamisesta tai mahdollisia lisäkoulutuksia, joiden avulla saadaan kaikki luokanopettajat ajan tasalle uudesta laista. Haastateltavat kertoivat omia mietteitään siitä, miten lakia pystyttäisiin selkeyttämään luokanopettajille, jotta kaikilla olisi yhteinen

ymmärrys asiasta. Koulumaailmassa on yleisestikin tärkeää, että kaikki koulut antavat yhtäläiset mahdollisuudet oppilaille.

Kaikki haastateltavat kertovat koulutuksen tärkeydestä. Luokanopettajat kokevat koulutuksesta olevan eniten hyötyä ja apua itselleen. LO2 toteaa, että lisäkoulutuksista ei mitään haittaakaan ole. LO2 kokee, että materiaaleja on tehty jo valtavasti ja se on luokanopettajan omalla vastuulla hyödyntääkö niitä. Kolme muuta haastateltavaa kertovat lisäkoulutuksen olevan tarpeellista. He korostavat, että lisäkoulutuksen tulee olla konkreettista, jossa on käytännön esimerkkejä ja vinkkejä, jotta lisäkoulutuksesta saadaan hyödyt irti:

Mielestäni se on aina ihan tervetullutta, jos jotain toiminnallisia menetelmiä tai hyviä ideoita siihen, miten erioppiaineista voi toteuttaa. Se on sellainen konkreettinen, käytännönläheinen koulutus tällaiseen, niin sitä kyllä kannatan. Jos sellaisia on, niin niistä on mielestäni aina eniten hyötyä. (LO1)

Opettajien mielestä koulutuksen tulisi olla käytännön läheistä ja oikeasti laadukasta. Heidän mielestään laadukas lisäkoulutus on konkreettista ja käytännönläheistä. Se antaa luokanopettajille oikeita työkaluja koulupäiviin.

Haastateltavista LO3 ja LO4 kokevat myös yhteisten linjauksien kaupunkitasolla olevan hyödyllisiä. Etenkin LO4 korostaa:

Aina kun tämmöistä tulee, niin mun mielestä sitä ei voi vaan ajatella, että me vaikka kuinka ammattilaisia ollaan, että me otetaan käyttöön tai noudatetaan tätä lakia, jos me ei saada mitään kättä pidempää. Sitten jos ei me saada mitään kättä pidempää, niin se usein myös jää aika matalalle tasolle se käyttäminen tai siis, että sitten se ei kyllä kaikkien arkeen tartu. (LO4)

Kuten LO4 korostaa, että uusien lakien tullessa tulee tehdä, jonkinlaisia linjauksia, jotta luokanopettajat tietävät mitä heiltä odotetaan. LO4 sanoo oman koulun linjauksen olevan myös tärkeää, että kuinka tätä lakia nyt noudatetaan. LO3 kertoo, että linjauksien avulla saadaan varmasti nekin luokanopettajat, joille liikunta ei ole niin kiinnostavaa mukaan

opettamaan liikunnallista elämäntapaa. LO2 ei usko, että tarvitsee mennä niin pitkälle, että kaupungin tarvitsee tehdä yhteisiä linjauksia asiasta.

5 Pohdinta

Tutkimuksemme ollessa jo lähes valmiiksi kirjoitettu julkaisi Opetus- ja kulttuuriministeriö Liikkuvan koulun kautta noin 20 sivun mittaisen oppaan, jossa kerrotaan tulevista uudistuksista, ja annetaan myös enemmän konkreettisia keinoja opettajille, kuten myös haastattelumme opettajat toivoivat. Olemme ottaneet oppaan huomioon pohdintaosiossamme siinä määrin kuin tutkimuksen tässä vaiheessa oli mahdollista. Opas tarjoaa enemmän konkreettisia keinoja kuin lakiuudistuksessa aiemmin mainittiin, mutta keinot ovat kuitenkin suurimmaksi osaksi samoja vain eri muotoiluilla ja hieman laajennettuna. Varsinaisia uusia keinoja oppaassa ei kuitenkaan anneta. Suurin osa oppaasta keskittyy liikunnallisen toimintakulttuurin luomiseen ja sen organisoimiseen, mikä on ehdottomasti hyvä asia. Oppaassa kerrotaan myös opetussuunnitelmaan tulevista uusista lisäyksistä (Liikkuva koulu, 2026).

Haastatteluista esille nousee ensimmäisenä, että vaikka laki astuu voimaan jo seuraavan lukuvuoden alussa, vain yksi neljästä haastateltavasta oli kuullut lakiuudistuksesta aiemmin. Onkin mielenkiintoista, milloin laista tullaan opettajia informoimaan ja millä tavoin. Yleensä vastuun tämänkaltaisista asioista kantaa rehtori, ja OKM:n mukaan myös tässä tapauksessa vastuu on rehtoreilla (Liikkuva koulu, 2026). Uudistusten jalkauttaminen vaatii paljon myös rehtoreilta, koska nämä kokevat hyvin paljon uudistuksia, joihin täytyy reagoida (Kola-Torvinen & ym., 2024). Opettajat palaavat kesälomilta vain muutama päivä ennen koulun alkua, jolloin aikaa uudistuksen omaksumiseen ja sen vaatimaan suunnittelutyöhön jää hyvin vähäiseksi. Näin ollen lakia ei todennäköisesti päästä toteuttamaan sen tavoitteiden mukaisesti ainakaan heti koulujen alettua. Toisaalta lain tähtäin on varmasti pidemmän ajan muutoksissa, eikä tällöin lain käyttöönotto ole päivistä eikä edes kuukausista kiinni. Silti mitä parempaa ja ennakoivampaa informointi asiasta on, sitä paremmin opettajat pääsevät toteuttamaan lakia ja kehittämään myös itseään niin, että laki tulee täytetyksi.

5.1 Liikunnallisen elämäntavan käsitteen ongelmallisuus

Lakiuudistuksen kannalta on merkittävää, että puhutaan juuri liikunnallisesta elämäntavasta, koska se on vaikea käsite tulkittavaksi. Opetushallitus on jättänyt käsitteen määrittelemisen opettajien omalle vastuulle. Haastattelemistamme opettajista kaikki olivat sitä mieltä, että liikunnallinen elämäntapa tarkoittaa, että liikunta on jossain määrin osa ihmisen elämää. Liikunta olisi luonnollista eikä sen tarvitsisi tarkoittaa mitään harrastusta, vaan arkiliikunnan merkitystä liikunnallisen elämäntavan mahdollistajana tuodaan esille. Nämä näkemykset ovat varsin hyvin linjassa Kothen (2013) määritelmän kanssa, jonka mukaan liikunnallinen elämäntapa on arjessa toistuvaa fyysistä aktiivisuutta, joka kumpuaa ihmisen halusta liikkua. Toisaalta Roosin (1989) näkemyksen mukaan elämäntapa näyttäytyy, kun jokin asia hallitsee elämää, eli tässä tapauksessa liikunta olisi elämää hallitseva asia. Tämä näkemys on erilainen haastateltavien opettajien näkemyksistä, koska heidän näkemyksien mukaan liikunnan tulisi olla osa elämää, ei sitä määrittävä tekijä.

Opettajan työn kannalta tärkein huomio on Kothen (2013) näkemys siitä, että liikunnallinen elämäntapa kattaa koko päivän eikä mitään tiettyä hetkeä. Oppilaat ovat koulussa päivästä keskimäärin vain 4–5 tuntia. Opettaakseen liikunnallista elämäntapaa opettajien tulisi siis saada liikunta ja siihen liittyvät elintavat osaksi myös koulupäivän jälkeistä aikaa.

Haastattelemamme opettajat eivät pidä tätä kovinkaan realistisena, vaikka uskovat, että jotakin vaikutusmahdollisuuksia on. He korostivat esimerkin voimaa, jolloin oppilaille tarttuisi kuva, että liikunta on kivaa ja tärkeää elämässä. On vaikea nähdä kuinka paljon opettajilla olisi vaikutusmahdollisuuksia koulupäivien jälkeiseen aikaan, vaan vanhempien, kuten opettajatkin tuovat esille, on merkittävin suunnan näyttäjä. Siksi valtion kannalta olisi tärkeä saada liikunta yhteiskunnallisena ilmiönä nousuun, koska lapset saavat suurimman vaikutuksen vanhemmiltaan. On totta, että vanhempien jälkeen lapset ovat eniten opettajien vaikutuksen alaisuudessa, jolloin on luonnollista, että uudistus kohdistuu opettajiin. Silti olisi hyvä etsiä myös muunlaisia keinoja. Haastatteluissa esille nousut ajatus tapauksista, jossa lapsen vanhemmat suhtautuvat negatiivisesti liikuntaan, korostaa opettajan antaman esimerkin tärkeyttä. On silti hieman kyseenalaista, miksi lakiuudistuksessa halutaan puhua nimenomaan liikunnallisesta elämäntavasta kuitenkin sitä määrittelemättä. Lain olisi voinut nimetä myös jollain toisella tavalla. Nyt vaikuttaa siltä, että puhutaan liikunnallisesta elämäntavasta, koska

se kuulostaa laissa ja ihmisten korvissa hienolta ymmärtämättä mitä se todellisuudessa tarkoittaa.

5.2 Kuuluuko laki opettajien vastuulle

Tutkimustuloksissa ilmenee, että luokanopettajat suhtautuvat positiivisesti lakiuudistukseen. Lakiuudistuksen tavoitteet on perusteltu hyvin ja haastateltavat uskovat sen tukevan luokanopettajia. Osallistujille herää kuitenkin kysymys siitä, että onko liikunnallisen elämäntavan opettaminen, missä määrin heidän vastuullaan. Liikunnan integroiminen koulupäiviin on ollut kaikkien haastateltavien opettajien osana opetusta jo aiemmin, varsinkin taukojumppien muodossa. Tämä ei yllätä, koska aktiivisten taukojen hyödyistä on aiempaa näyttöä (Jowers, 2011; Mahar & ym., 2011). Vaikka haastateltavat olivat integroineet liikuntaa jo aiemmin opetukseen, pitävät he silti uudistusta tärkeänä, koska uskovat, että kaikki opettajat eivät sitä tee. Kuten sanottu opettajat pitävät lain tavoitteita hyvinä, mutta tuovat esille, että opettajien aika ja vaikutusmahdollisuudet ovat kuitenkin rajalliset. He korostavat, että opettajilla on jo valmiiksi paljon vastuita. Alakoulun oppilailta, 1–6 vuosiluokilla, on opetusta 20–25 tuntia viikossa, joiden välissä on välitunteja ja ruokailu. Se tekee noin 4–5 tuntia koulua päivässä, jolloin käytettävissä oleva aika on rajallinen. Haastatteluista nousikin mielenkiintoinen näkökulma, että laki saatetaan nähdä taakkana. On totta, että opettajat ovat vastuussa todella monesta asiasta hyvin laajasti, joka lisää opettajien kuormittuneisuutta (Kauppi & ym., 2022). Onkin ymmärrettävää, että opettajat saattavat nähdä lain vain uutena lisätaakkana ja kokea jopa tiettyä kapinahenkeä jatkuvia uudistuksia kohtaan. Varsinkin ne, joille liikunnan opettaminen on epämieluisaa, laki saattaa tuntua taakalta. Kuinka hyvin opettaja pystyy panostamaan asiaan, jos lähtökohtaisesti näkee sen taakkana, on mielenkiintoinen kysymys. Opettajat ovat juuri kokeneet muutokset puhelinkäytäntöjen suhteen sekä tuen uudistuksen muutokset. Tämä on siis jo kolmas iso muutos lyhyen ajan sisään. Samaan aikaan oppilaiden taso on tasaisesti laskenut Suomessa (Pisa, 2022), jolloin myös opettajilta vaaditaan enemmän itse opetustyössä. Ei siis ole yllättävää, että opettajat kokevat lakiuudistuksen jälleen yhtenä uutena heidän vastuulleen tulevana asiana.

5.3 Keinojen riittävyys ja tarve lisäyksille

Haastateltavien suhtautuminen keinojen riittävyyteen oli vähäinen, koska he kokivat, että keinoja toteutetaan jo laajasti, sekä keinojen soveltuvuutta kaikille epäiltiin. On hyvä muistaa, että haastatteluita tehdessä Liikkuvan koulun tukipakettia ei ollut vielä julkaistu. Keinojen on toki todettu parantavan oppimistuloksia (Mahar & ym., 2011) ja lisäävän fyysistä aktiivisuutta (Jowers, 2011), mutta jos Opetushallituksen keinot ovat jo opettajien käytössä, minkälaisia muutoksia voidaan kuvitella näillä keinoilla saavutettavan. Opettajien väitettä tukee Kämpin ja muiden (2018) tutkimus, jonka mukaan noin 50 prosenttia alakoulu opettajista hyödyntää toiminnallisia opetusmenetelmiä. Herää kysymys, että ovatko lain ja keinojen laatijat niin irtautuneita todellisesta opetustyöstä, että eivät ymmärrä keinojen olevan jo vahvasti käytössä. Tietenkin niitäkin opettajia varmasti löytyy, jotka eivät vielä ole hyödyntäneet kyseisiä keinoja, mutta saadakseen todella lisättyä lasten fyysistä aktiivisuutta tuntuvat nämä keinot varsin vähäisiltä ja jopa kunnianhimottomilta.

Liikkuvan koulun tukipaketti tarjoaa jonkin verran enemmän keinoja, mutta myös ne ovat jo vanhoja keinoja, joita jo käytetään. Yhtenä keinona mainitaan myös koulupäivän jälkeiset kerhot, mutta kerhot sekä myös välitunti liikunta perustuvat edelleen vahvasti oppilaiden omaan osallistumishaluun. Koulu voi ainoastaan tarjota mahdollisuuksia ja pyrkiä tekemään niistä tarpeeksi houkuttelevia. Osallistuuko kerhoihin ja välituntiliikuntaan niitä lapsia, jotka eniten tarvitsevat liikuntaa vai ne, jotka liikkuvat jo muutenkin aktiivisesti. Lehto (2022) kirjoittaa, että liikuntakerhoja yritetään kohdistaa niille, joilla ei ole muuta vapaa-ajan harrastusta. Myös liikkuvan koulun tukipaketti kertoo, että kerhoja pitäisi jatkossa kohdentaa vähemmän liikkuville oppilaille. Tämä on hyvä lähestymistapa, mutta tuoko sekään kaikista eniten liikuntaa tarvitsevia mukaan kerhoihin. Kuten Lehto (2022) kirjoittaa, on kerhotoimintaa pidetty jo pitkään tärkeänä. Kerhojen käytännön järjestelyt jäävät koulujen omalle vastuulle, joka lisää jälleen opettajien ja rehtorin työtä.

Kuten haastateltavat toivat esille, laki saattaa painostaa opettajia ottamaan keinoja käyttöön. On hyvä muistaa, että opettajan omilla liikuntakokemuksilla on merkittävä vaikutus liikunnan opetuksen laatuun (Sääkslahti & Lauritsalo, 2017, s. 505; Morgan & Bourke, 2008). Kaikki haastattelemamme opettajat suhtautuivat itse liikuntaan suhteellisen positiivisesti, mutta ne, joille liikunta ei ole merkittävänä osana omaa elämää, ja joiden liikuntakokemukset ovat

huonoja, voi tämä uudistus tuntua vastenmieliseltä. Toisaalta he voivat kokea Opetushallituksen keinot paremmiksi, koska kyseessä on kuitenkin varsin helppoja keinoja. Mutta kuinka helppoa ja luonnollista näille opettajille on toteuttaa näitä keinoja. Tästä syystä lisäohjeistuksille ja koulutuksille on varmasti tarvetta. Liikkuvan koulun tukipaketti kertoo, että rehtoreille tullaan järjestämään koulutuksia lakiuudistuksen käytäntöönpanossa, sekä liikunnallisen toimintakulttuurin luomisessa. Olisi kuitenkin tärkeää järjestää lisäkoulutuksia myös opettajille käytännön keinoista, koska he ovat lopulta vastuussa oppituntien pitämisestä.

Kaikki haastatellut opettajat olivat sitä mieltä, että lisäkoulutuksille on tarvetta, ja että niiden tulisi olla konkreettisia keinoja tarjoavia koulutuksia. Siitä tuleeko lisäkoulutuksia tai -ohjeistuksia, saamme tietää vasta tulevaisuudessa, mutta ne selvästi koetaan tarpeellisiksi. Tällaisenaan lakiuudistuksessa piilee riski uudistuksena, joka jää vain tekstinä lakiin, mutta mitään todellista muutosta ei ole tulossa. Asia on kuitenkin äärimmäisen tärkeä, sillä liikkumattomuuden seuraukset aiheuttavat merkittäviä kustannuksia (Kolu & ym., 2022) ja terveydellisiä haittoja (Kohl & Cook, 2013). Näistä syistä olisikin tärkeää, että uudistus toteutettaisiin kunnolla eikä sen toteuttamista jätettäisi opettajan oman osaamisen ja motivaation varaan, vaikka opetussuunnitelman ja perusopetuslain toteuttaminen onkin Suomessa opettajan oman tulkinnan varassa (Löfström & ym., 2017). Maanlaajuisista käytänteistä kouluille ei varmasti olisi haittaa, koska vain noin 25 prosentilla kouluista on selkeitä käytänteitä, kuinka liikuntaa tulisi koulupäiviin integroida (Kämppe & ym., 2018). Selkeät käytänteet helpottaisivat opettajien työtä ja työn kuormittavuutta. Liikkuvan koulun tukipaketti keskittyykin paljon liikunnallisen toimintakulttuurin luomiseen, mikä on ehdottomasti hyvä asia. Tällä tavoin liikunnallisen elämäntapaan tähtäävä uudistus on paremmin toteutettavissa pitkällä tähtäimellä.

Pohdinta osiostamme voi helposti saada negatiivisen kuvan ja suhtautumisen lakia kohtaan, mutta kyse ei ole siitä, etteikö lain perimmäinen tarkoitus olisi hyvä ja tärkeä. Nyt kuitenkin tuntuu, että moni asia on uudistuksesta toteutettu heikosti. Opettajat eivät ylipäänsä ole tietoisia uudistuksesta, sen toteuttamiseen tarvittavat keinot koetaan riittämättömiksi ja onko opettajilla osaamista toteuttaa lakia. Onkin mielenkiintoista, miten Kansallisen koulutuksen arviointikeskus [KARVI] tulee arvioimaan lain tarpeellisuutta. Karvi tekee tutkimuksia ja antaa asiantuntijalausuntoja perusopetuslain muutoksista ja niiden tarpeellisuudesta. Karvin (2024) arvioinnissa oli noussut esille kysymys tuen uudistuksen tarpeellisuudesta. Olisikin

hallitukselle varsin kiusallista, jos toinenkin sen merkittävistä perusopetuksen uudistuksista arvioitaisiin saman suuntaisesti.

5.4 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksemme luotettavuutta ja eettisiä näkökohtia pyrittiin huomioimaan koko ajan, mutta tutkimustamme tulee tarkastella kriittisesti. Tutkimukseen voivat vaikuttaa tutkijoiden omat ennakko-oletukset, vaikka tutkijat pyrkivätkin pysymään puolueettomina koko tutkimuksen ajan (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkijoille liikunta aiheena on hyvin tärkeä, jolloin se voi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Puusan ja kumppaneiden mukaan luotettavuutta voidaan lisätä refleктоimalla aktiivisesti omaa subjektiivisuutta. Tutkijoina pyrimme tekemään sitä läpi koko tutkimuksemme, jotta luotettavuus lisääntyisi.

Menetelmänä tutkimuksessa käytettiin haastattelua, joka voi vaikuttaa haastateltavan vastauksiin haastattelutilanteessa. Kokonaistilanteella ja haastattelijalla on vaikutusta myös haastateltavan vastauksiin (Puusa ym., 2020). Haastattelussa kysyimme luokanopettajien ammattiin liittyviä kysymyksiä, joihin vastaaminen vaatii rohkeutta ja avoimuutta. Haastattelun onnistumisen kannalta rehellisyys haastatteluissa on tärkeää. Rehellisuuden puuttuessa haastattelun luotettavuus laskee.

Luotettavuutta ja tulosten merkitystä voi lukija arvioida, koska tutkimuksessamme menetelmä- ja tulososio on pyritty avaamaan mahdollisimman tarkasti. Tutkimuksemme sisäistä validiteettia vahvistaa tulosten analyysin esittäminen yksityiskohtaisesti (Puusa ym., 2020). Tutkimuksemme sisälsi paljon lakeja ja opetushallituksen määritelmiä, jotka pyrittiin selittämään mahdollisimman tarkasti, jos aihe ei ole entuudestaan tuttu. Parityönä toteutetun tutkimuksen luotettavuutta parantaa se, että laadullisen aineiston analyysissä teemoittelu perustuu kahden henkilön näkemyksiin (Hirsjärvi, 2009).

Tutkimuksessamme otoskoko on liian pieni siihen, että tutkimustuloksiamme voisi yleistää. Puusan ja kumppaneiden (2020) mukaan laadullisella tutkimuksella ei tavoitella yleistettävyyttä, vaan tavoitteena on lisätä ymmärrystä ja tieto ilmiöstä ja samalla kuvata tutkittavien kokemusmaailmaa mahdollisimman tarkasti. Tutkimukseemme osallistui neljä luokanopettajaa, jonka arvioimme sopivaksi. Tutkimuksessamme käytettyjä menetelmiä on pyritty kuvailemaan niin tarkasti, että se pystyttäisiin toteuttamaan uudelleen, joka kasvattaa

luotettavuutta (Puusa ym., 2020). Menetelmien osiot pyrittiin kirjoittamaan selkeiksi, jotta lukija ymmärtää kaikki sen vaiheet.

5.5 Huomioon otettavia asioita ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Huomioon on otettava, että opetussuunnitelman lisäykset, rehtoreille järjestettävät koulutukset ja Liikkuvan koulun opas tulevat mahdollisesti helpottamaan opettajien työtä liikunnallisten elämäntavan opettamisessa. Haastatteluiden tekohetkellä näistä ei ollut tietoa. Toinen huomioon otettava asia on, että erilaisilla haastateltavilla näkemykset saattaisivat olla erilaisia. Nyt kaikki haastatellut suhtautuivat ainakin jossain määrin itse liikuntaan positiivisesti. Ehkä tästä syystä heidän suhtautumisensa annettuihin keinoihin toteuttaa lakia oli negatiivinen. Negatiivisemmin itse liikuntaan suhtautuva opettaja, saattaa kokea keinot jopa paremmiksi, koska ei ole välttämättä hyödyntänyt keinoja aiemmin. Lisäksi alueellisia eroja koulujen toiminnassa saattaa olla, jotka eivät tule esille näin vähäisellä määrällä haastateltavia.

Toivomme, että tutkimuksemme toisi vähäiselle näkyvyydelle jäänyttä uudistusta enemmän esille, ja nostaisi keskusteluun sen hyötyjä ja heikkouksia. Aihe on äärimmäisen tärkeä, koska kuten monesti on todettu, liikunnan lisääminen on todella tärkeää. Aihe on hyvin ajankohtainen ja on mielenkiintoista nähdä, kuinka opettajien etukäteen antavat näkemykset tulevat näyttäytymään tulevaisuudessa, kun laki on jo toteutuksessa. Tutkimuksestamme olisikin mielenkiintoista tehdä jatkotutkimus muutaman vuoden kuluttua. Kuinka laista lopulta informoitiin opettajia ja miten sen käyttöönotto käytännössä tapahtui. Täydennettiinkö lakia, sen tavoitteita ja keinoja vielä myöhemmin, tai minkälaisia koulutuksia aiheen ympäriltä pidettiin. Sekä lisäksi arvioida, onko laki todella lisännyt liikuntaa kouluissa ja sen ulkopuolella vai jäikö uudistus vain hienoiksi sanoiksi perusopetuslakiin, ja lopulta unohtui opettajien arjesta. On myös kiintoisaa, tullaanko asiaa ikinä arvioimaan valtion tasolta.

Lähteet

- Bartholomew, J. B., & Jowers, E. M. (2011). Physically active academic lessons in elementary children. *Preventive Medicine*, 52, S51–S54.
<https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.017>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203029053>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., & Sinivuori, E. (2009). *Tutki ja kirjoita* (15. uud. p.). Tammi.
- Hyvärinen, M., Suoninen, E., & Vuori, J. (2021). Laadullisen tutkimuksen aineistot. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., & Sääkslahti, A. (2013). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (s. 17–27). Bookwell.
- Kallinen, T., & Kinnunen, T. (2021). Etnografia. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>
- Kansallinen koulutuksen arviointikeskus (Karvi). (2024, 14. kesäkuuta). *Valtion liikuntaneuvosto julkisti Karvin arvioinnin Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnasta*. <https://www.karvi.fi/fi/ajankohtaista/uutiset/valtion-liikuntaneuvosto-julkisti-karvin-arvioinnin-liikkuva-varhaiskasvatus-toiminnasta>
- Kauppi, M., Vesa, S., Kurki, A. L., Olin, N., Aalto, V., & Ervasti, J. (2022). Opettajat muuttuvassa koulumaailmassa: Opettajien työhyvinvoinnin kehitys opetussuunnitelmauudistuksen aikana. Työterveyslaitos.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143804/TTL_978-952-261-994-5.pdf
- Kettunen, R., & Ojala, I. (2013). Kohti liikunnallista elämäntapaa: Opettajien käsityksiä liikunnalliseen elämäntapaan kasvattamisesta (Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto). <https://jyx.jyu.fi/bitstreams/a5330633-0e57-4e10-b5a9-36e800f663b7/download>

- Kohl, H. W., III, Cook, H. D., & Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment. (2013). Physical activity and physical education: Relationship to growth, development, and health. Teoksessa Educating the student body. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/18314>
- Kohonen, I., Kuula-Lammi, A., & Spoof, S.-K. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Kola-Torvinen, P., Ahtiainen, R., Varjo, J., & Jahnukainen, M. (2024). Rehtoreiden kokemuksia yhteiskunnallisten, koulutuspoliittisten ja paikallisten muutosten vaikutuksista koulujen johtamiseen. *Kasvatus*, 55(1), 33–46.
- Kolu, P., Kari, J. T., Raitanen, J., Sievänen, H., Tokola, K., Havas, E., Pehkonen, J., Tammelin, T. H., Pahkala, K., Hutri-Kähönen, N., Raitakari, O. T., & Vasankari, T. (2022). Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 76(7), 677–684.
- Kothe, E. (2013). Lifestyle, healthy. Teoksessa M. D. Gellman & J. R. Turner (toim.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1146
- Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H., & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. *Liikunta & Tiede*, 55(6), 88–95.
- Lehto, S. (2018). Osallistava pedagogiikka liikuntakasvatuksessa: Tapauksena koulun liikuntakerhot. *Sosiaalipedagogiikka*, 19, 59–81.
- Liikkuva koulu. (2019). <https://liikkuvakoulu.fi/liikkuva-koulu-ei-lopu/>
- Liikkuva koulu. (2026). <https://liikkuvakoulu.fi/tukimateriaali/liikunnallisen-elamantavan-tukimateriaali/>
- Lilja, N., & Kärkkäinen, T. (2025). Valmistuvien luokanopettajaopiskelijoiden käsityksiä opettajan roolista liikuntakasvattajana ja lasten fyysisen aktiivisuuden lisääjänä (Doctoral dissertation, Jyväskylän yliopisto).

- Lotvonen, T., & Nieminen, N. (2024). "Taustallani on valtava merkitys liikunnan opettamisen tapaan": Liikunnanopettajien kertomuksia liikuntasuhteestaan ja sen merkityksestä liikunnan opettamiseen (Master's thesis).
- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(12), 2086–2094.
<https://doi.org/10.1249/01.mss.0000235359.16685.a3>
- Morgan, P. J., & Bourke, S. (2008). Non-specialist teachers' confidence to teach PE. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(1), 1–29.
<https://doi.org/10.1080/17408980701345550>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2023). <https://okm.fi/suomi-liikkeelle>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2026, 11. helmikuuta). <https://okm.fi/-/suomalaiselle-peruskoululle-visio-vuoteen-2045>
- Opetushallitus. (2025a). <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/perusopetuslaki-muuttuu-koulujen-tulee-huomioida-puhelimien-kaytto-ja-sailytys>
- Opetushallitus. (2025b). <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/oppimisen-tuen-uudistus-perusopetuksessa>
- Opetushallitus. (2025c). <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/perusopetuslaki-muuttuu-liikunnallisen-elamantavan-edistaminen-velvoittavaksi>
- Ovaska, S., Aula, A., & Majaranta, P. (toim.). (2005). *Käytettävyystudkimuksen menetelmät*. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9724-7>
- Perusopetuslaki. (1998/628). <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/1998/628>
- Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-345-616-7>
- Rantala, M. (2014). Sata vuotta toistoa: Liikunnan asemointi ja argumentointi suomalaisessa liikuntapolitiikassa vuosina 1909–2013.
- Roos, J. P. (1989). Liikunta ja elämäntapa. Nykykulttuurin tutkimusyksikkö.
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006). Teemahaastattelu. KvaliMOTV.
https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

- Salin, K., Huhtiniemi, M., & Jaakkola, T. (2021). Opettajien valmiudet, osaaminen ja koetut haasteet Move!-järjestelmän toteuttamisessa. *Kasvatus*, 52(5).
- Sääkslahti, A., & Lauritsalo, K. (2017). Liikuntapedagogiikka alakoulussa. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.), *Liikuntapedagogiikka* (2. uud. p., s. 505–517). PS-Kustannus.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (uud. laitos). Tammi. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-04-0011-8>
- Turun kaupunki. (2025). <https://www.turku.fi/nuoret/harrasta-koulupaivan-yhteydessa>

Liitteet

Liite 1. Haastattelukysymykset

(Kysymysten alle on listattu mahdollisia lisäkysymyksiä haastattelijaa varten, jos kokee tarvetta tarkentaa kysymystä.)

Ennen haastattelun aloittamista käydään haastateltavien kanssa läpi mahdolliset epäselvyydet, joita on voinut ilmetä, kun haastateltaville on toimitettu tutkimustiedote ja tietosuojalomake. Tämän jälkeen allekirjoitamme haastateltavan kanssa suostumuksen tutkimukseen. Tämän teimme ennen haastattelun aloittamista, jotta haastateltavien yksityisyydensuoja säilyy parhaiten. Kaikki kysymykset esitetään haastateltaville samalla tavalla, jotta niitä voidaan verrata mahdollisimman hyvin toisiinsa.

Aloitetaan haastattelu:

1. Millainen oma suhtautumisesi on liikuntaan ja liikunnan opettamiseen?
2. Miten sinusta liikuntaa tulisi integroida opetukseen tai pitäisikö?
 - Onko itselläsi minkälaisia keinoja?
 - Mitä haluaisit hyödyntää?
3. Viime vuonna tuli laki puhelimien kiellosta kouluissa, mutta tiesitkö, että siinä samassa tuli toinenkin laki, liikunnallisesta elämäntavan opettamisesta?
4. Lain määritelmä:
 - 1.8.2026 alkaen laki (perusopetuslaki, 2 pykälä, 2 momentti) velvoittaa opettajia opettamaan liikunnallista elämäntapaa. Samainen lakipykälä on jo aiemmin ilmoittanut koulun tehtäväksi, että: *”Opetuksen tulee edistää sivistystä ja tasa-arvoisuutta yhteiskunnassa, oppilaiden edellytyksiä osallistua koulutukseen ja muutoin kehittää itseään elämänsä aikana”*.
 - Olitko ennen kuullut tästä?
 - Minkälaisia ajatuksia tämä herättää ensi kuulemalta nyt tai silloin, kun kuudit laista?
 - Jos olit kuullut aiemmin laista niin miltä se mielestäsi vaikuttaa nyt?
5. Mitä sinusta tarkoittaa liikunnallinen elämäntapa?
 - Opetushallituksen määrittelemiä tavoitteita:
 - Edistää lasten ja nuorten liikkumista esiopetuksen ja perusopetuksen aikana.
 - Tukea ja parantaa lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia.
 - Vahvistaa liikunnan merkitystä esiopetuksen ja peruskoulujen toimintakulttuurissa ja kokonaisvaltaisena elämäntaitona.

6. Kuuluuko sinusta tämä vastuu opettajille?

-Miksi?

7. Koetko, että liikunnanallinen elämäntavan opettaminen sisältää myös koulupäivien jälkeisen ajan?

-Mitä tästä ajattelet?

8. Miten itse ajattelit toteuttaa kyseistä laki tulevaisuudessa?

Esimerkit lain toteuttamisesta:

-Opetuksessa hyödynnetään aktiivisia taukoja tai toiminnallisia opetusmenetelmiä.

-Koulupäivään liittyvissä siirtymisissä hyödynnetään liikunnallisuutta edistäviä toimintatapoja

-Koulupäivän aikana tapahtuvaa liikkumista lisätään välituntiliikunnalla tai kerhotoiminnalla.

9. Mitä ajatuksia nämä herättävät?

-Ovatko ne mielestäsi riittäviä? -Minkälaisia keinoja sinun mielestäsi pitäisi olla?

10. Koetko, että tätä lakia varten tarvitsisi olla vielä selkeämpiä esimerkkejä ja ohjeita?

-Tarvitaanko kaupungin yhteistä linjausta?

-Tarvitaanko opettajille lisäkoulutusta tähän liittyen?

11. Onko jotakin lisättävää?

-Kiitos haastattelusta!

Liite 2. Tietosuojalomake

Rekisterin nimi	Luokanopettajien suhtautuminen liikunnallista elämäntapaakoskevaan lakiin
Rekisterinpitäjä	Jesse Ottman, Matias leppähaara, Turun Yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos

<p>Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelynoikeusperuste</p>	<p>Teemme tutkimusta Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen luokanopettajan tutkinnossa suoritettavaan kandidaatin tutkielmaa varten.</p> <p>Tutkimuksen aiheena on saada selville luokanopettajien suhtautumista uuteen liikunnallista elämäntapaa koskevaan lakiin.</p> <p>Kyseessä on laadullinen tutkimus. Tutkimus suoritetaan haastattelemalla luokanopettajia. Haastattelutilanteet äänitetään.</p> <p>Haastatteluja varten kerätään vain välttämättömät henkilötiedot. Henkilötietoja käytetään kuvaamaan osallistujajoukkoa ja haastatteluajan sopimiseen.</p> <p>Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 akoha)</p> <p><input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta)</p> <p><input type="checkbox"/> muu mikä _____</p>
<p>Käsiteltävät henkilötietoryhmät</p>	<p>Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja: Ammattinimike, maakunta, kouluntyyppi</p>
<p>Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät.</p>	<p>Tietoja käsittelee tutkimuksen laatijat Jesse Ottman ja Matias Leppähaara.</p> <p>Pääsyoikeus henkilötietoihin on myös kandidaatin tutkielman ohjaajalla.</p>
<p>Tiedot tietojen siirrosta kolmansiin maihin</p>	<p>Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.</p>
<p>Henkilötietojen säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit</p>	<p>Aineistot tuhoetaan viisi vuotta opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.</p>
<p>Rekisteröidyn oikeudet</p>	<p>Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti. Poisto-oikeuden toteuttamista arvioidaan tapauskohtaisesti. Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.</p>

Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Tiedot kerätään suoraan osallistujilta suullisesti haastattelutilanteessa. Sähköpostiosoitteet saadaan haastattelukysymysten ja tutkimustiedotteen lähettämiseen. Vastaaminen perustuu vapaaehtoisuuteen.
Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.

Liite 3. Tutkimus tiedote

Luokanopettajien suhtautuminen liikunnallista elämäntapaa koskevaan lakiin

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Sinua pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan opettajien suhtautumista uuteen liikunnallista elämäntapaa koskevaan lakiin. Tutkimuksen tavoitteena on saada luokanopettajien ajatuksia koskien liikunnallista elämäntapaa.

Sinua pyydetään osallistumaan tähän tutkimukseen, koska olet luokanopettaja, joita tutkimuksessamme haastatellaan. Tutkimukseen osallistuvilta edellytetään luokanopettajuutta, mutta ei liikunnanaineen pätevyyttä. Tutkimukseen osallistuu arviolta 4–5 luokanopettajaa.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Voit kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen, keskeyttää tutkimuksen tai peruuttaa antamasi suostumuksen osallistua tutkimukseen milloin tahansa ilman, että se vaikuttaa kielteisesti työhösi. Keskeyttäminen tai suostumuksen peruuttaminen tapahtuu ilmoittamalla tutkijalle sanallisesti tai viestillä.

Keskeyttäessäsi tutkimukseen osallistumisesi tai peruuttaessasi antamasi suostumuksen, sinusta siihen mennessä kerättyjä tietoja ei käytetä osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen toteuttaja ja rahoittaja

Tämän tutkimuksen toteuttavat tutkijat Jesse Ottman ja Matias Leppähaara. Tutkimuksesta vastaavahenkilö on Juulia Lahdenperä yliopistonlehtori, Turun yliopisto, opettajankoulutuslaitos.

Tutkimuksen kulku

Osallistuminen tarkoittaa haastatteluamme vastaamista. Haastattelu kestää 10–20 minuuttia. Se sisältää kysymyksiä kokemuksistasi ja ajatuksistasi.

Tutkimuksesta mahdollisesti aiheutuvat hyödyt ja haitat

Tutkimuksen osallistuminen hyödyttää opettaja-alaa. Saamme tutkimuksella kartoitettua opettajien kokemuksia ja ajatuksia uusista edellytyksistä alalla. Tutkimuksemme avulla saat tietoa muiden opettajien kokemuksista ja ajatuksista.

Tutkimuksessamme ei ole haittoja. Kaikki osallistuvat pysyvät nimettöminä tutkimuksen aikana eikä keneltäkään kerätä henkilökohtaisia tietoja. Tutkimuksen aikana, jos osallistujasta tuntuu siltä, voi hän keskeyttää osallistumisen, milloin vain.

Tutkimuksesta maksettavat korvaukset

Tutkimukseen osallistumisesta ei makseta palkkiota.

Henkilötietojen käsittely

Tutkimuksessa saadut tiedot ovat luottamuksellisia, kaikkea saatua aineistoa säilytetään tietoturvallisesti. (ks. tietosuojaseloste.) Tutkimuksessamme ei voida tunnistaa osallistuvia. Tutkimuksessamme ei kysytä tunnistetietoja. Tutkimuksessamme kerrotaan kuitenkin maakunta, josta osallistujat ovat sekä heidän ammattinsa. Osallistuvilla on mahdollisuus olla kertomatta tietojaan sekä muuttaa niitä.

Tutkimusaineiston säilyttäminen ja tutkimustulosten raportointi

Tutkimuksessa kerätyt aineistot säilytetään tietoturvallisessa seafile-pilvipalvelussa. Aineistoa säilytetään viisi vuotta työn valmistuttua. Saatua aineistoa litteroidaan

yliopiston litterointi sovelluksella, joka on tietoturvallinen. Sen jälkeen aineisto tuhotaan.

Tutkimustulokset raportoidaan kandidaatintutkielmassamme. Sekä niihin liittyvissä seminaariesityksissä. Aineistoa ei käytetä muihin tarkoituksiin.

Allekirjoittajina tulee olla ainakin tutkija ja tutkimuksesta vastaava henkilö. Opinnäytetöissä tutkimuksen ohjaajan tulee olla yksi allekirjoittajista.

Liite 4. Tutkimus suostumus

Luokanopettajien suhtautuminen liikunnallista elämäntapaa koskevaan lakiin

Turun Yliopisto, Matias Leppähaara ja Jesse Ottman

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tutkimukseen.

Ymmärrän, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin milloin tahansa syytä kertomatta keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen tai peruuttaa antamani suostumuksen ilman kielteisiä seurauksia. Minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen saakka kerättyjä tietoja ei käytetä osana.

Olen saanut riittävät tiedot tutkimuksesta ja henkilötietojeni käsittelystä. Minulla on ollut mahdollisuus esittää tutkijoille tarkentavia kysymyksiä. Allekirjoituksellani osoitan suostumukseni tutkimukseen osallistumiseen.

Suostun siihen, että haastatteluni voidaan äänittää tutkimustarkoitusta varten, mutta ne ovat tutkimustuloksissa ja julkaisuissa käsitelty niin, että minua ei voi niistä tunnistaa.

Kyllä Ei

Suostun siihen, että tunnisteeton tutkimusaineisto voidaan arkistoida ja avata muiden tutkijoiden käyttöön.

Kyllä Ei

Vahvistus

Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus, nimenselvennys ja päivämäärä