



**TURUN
YLIOPISTO**

Välituntiliikunta ja keinoja sen lisäämiseen alakoulussa

Kandidaatintutkielma

Ellen Jussila

28.4.2025

Turku

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

Kandidaatintutkielma

Oppiaine: Nimi

Tekijä: Ellen Jussila

Otsikko: Välituntiliikunta ja sen lisääminen alakoulussa

Ohjaaja: Yliopistotutkija Teija Koskela

Sivumäärä: 26 sivua

Päivämäärä: 28.4.2025

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää välituntiliikunnan merkitys alakoulussa sekä etsiä konkreettisia keinoja sen lisäämiseksi, jotta opettajat voivat hyödyntää niitä käytännössä. Lasten liikkumattomuus on kasvava haaste, ja koulupäivän aikaisella liikunnalla voidaan tehokkaasti edistää oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, oppimista ja sosiaalista kehitystä.

Tutkimuksessa käsiteltiin fyysistä aktiivisuutta eli kehon liikettä, joka kuluttaa energiaa, ja sen vastakohdan eli fyysisen inaktiivisuuden vaikutuksia oppilaiden terveyden näkökulmasta. Fyysinen inaktiivisuus, kuten pitkäaikainen istuminen, voi aiheuttaa terveysongelmia kuten ylipainoa, sydänsairauksia ja mielenterveyden häiriöitä. Tästä syystä liikkumisen lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja sen aineisto kerättiin puolistrukturoidulla haastattelulla viideltä luokanopettajaopiskelijalta, joiden sivuaineena oli liikunta. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysin menetelmin. Haastateltavat toivat esiin näkemyksiään välituntiliikunnan hyödyistä ja sen edistämiskeinoista koulupäivän aikana.

Tulokset osoittivat, että välituntiliikunta edistää lasten keskittymiskykyä, jaksamista ja oppimista. Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi sillä on merkittäviä sosiaalisia hyötyjä, se esimerkiksi tukee ystävyys-suhteiden syntymistä ja ylläpitämistä, parantaa ryhmähengen muodostumista ja kehittää lasten vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja. Opettajien rooli nousi keskeiseksi liikkumisen mahdollistajina ja esikuvina, ja heidän asenteensa ja toimintansa vaikuttavat suoraan oppilaiden aktiivisuuteen.

Konkreettisia keinoja välituntiliikunnan lisäämiseen olivat muun muassa koulun piha-alueen kehittäminen ja monipuolisten liikuntavälineiden tarjoaminen, opettajien aktiivinen osallistuminen ja tuki sekä oppilaslähtöiset ratkaisut, kuten "välkkäritoiminta", jossa oppilaat itse toimivat liikunnan ohjaajina. Myös koulun kulttuurilla ja ilmapiirillä on suuri merkitys liikunnallisen koulupäivän toteutumisessa.

Avainsanat: välituntiliikunta, välituntiliikunnan lisääminen, kouluviihtyvyys, oppimistulokset, terveys

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Fyysinen aktiivisuus	6
2.1	Määritelmät	6
2.2	Suosituksset	6
3	Välituntiliikunta ja liikunnan hyödyt	8
3.1	Fyysinen kunto	8
3.2	Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi	8
3.3	Oppiminen ja keskittyminen	9
3.4	Terveelliset elintavat	9
3.5	Tukeminen ja opettajan rooli	10
4	Tutkimus	12
4.1	Tutkimusongelma	12
4.2	Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu	12
4.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	13
4.4	Aineiston analyysi	13
5	Tulokset	15
5.1	Välituntiliikunnan merkitys	15
5.2	Keinoja lisätä välituntiliikuntaa	17
6	Pohdinta	20
6.1	Välituntiliikunta ja sen tärkeyden reflektointi	20
6.2	Jatkotutkimusmahdollisuudet	21
	Lähteet	23
	Liitteet	26
	Liite 1. Haastattelun runko	26

1 Johdanto

Maailman terveysjärjestö WHO:n (2020) mukaan liikunta on tärkeä osa terveellistä elämäntapaa ja sen vaikutukset näkyvät sekä fyysisessä että henkisessä hyvinvoinnissa. Välituntiliikunta on keskeinen osa alakouluikäisten lasten päivittäistä elämää, ja sen merkitys korostuu yleisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Välitunteja alakoulun oppilaille kertyy lainsäädännössä määritellyn opetuksen minimimituntimäärän perusteella: 1. ja 2. luokalla viikossa vähintään noin 225 minuuttia eli 3,75 tuntia, 3. luokalla luku on hieman suurempi, vähimmäismäärän ollessa noin 255 minuuttia eli 4,25 tuntia. 4. luokalla välituntien viikkomäärä on 285 minuuttia eli 4,75 tuntia ja 5. ja 6. luokilla 300 minuuttia eli 5 tuntia. Välituntien määrä määräytyy siitä, että jokaisesta tunnista (60 minuuttista) opetusta tulisi olla vähintään 45 minuuttia. Loput tunnista on yleisesti jätetty välitunniksi eli jokaisen tunnin välissä oletetaan olevan 15 minuutin välitunti. (Opetushallitus, 2023). Tarkka määrä riippuu kuitenkin koulun määrittämistä aikatauluista ja esimerkiksi siitä, pidetäänkö pidempiä ulkovälitunteja, lisäten näin mahdollisuuksia liikkuu.

Viime vuosina on kuitenkin havaittu huolestuttava suuntaus: lasten ja nuorten liikunnan määrä on vähentynyt, mikä taas on herättänyt keskustelua välituntiliikunnan lisäämisen tarpeellisuudesta. Opetushallituksen selvityksen mukaan alakoululaisista lähes 96 % viettävät välitunnit ulkona, mutta vain 58 % prosenttia osallistuu vähintään kevyeen välituntiliikuntaa. Tämä lukema ja sen jatkuva lasku on huolestuttava, sillä säännöllinen liikunta tukee lasten fyysistä terveyttä, muun muassa vahvistamalla luustoa ja kehittämällä lihaskuntoa sekä ehkäisemällä ylipainoa ja sairauksia (UKK-instituutti, 2024).

Välituntiliikunnan lisääminen, monipuolistaminen ja mielenkiinnon luominen saattaa olla ratkaisu siihen, että oppilaita saisi uudelleen innostettua välituntien aikana tapahtuvaan liikuntaan, edistäen ennen kaikkea yleistä hyvinvointia ja terveellisiä elämäntapoja sekä parantaen oppilaiden keskittymiskykyä ja oppimistuloksia. Tämän kandidaatintutkielman tavoitteena on tarkastella välituntiliikunnan laajempaa merkitystä alakouluikäisten lasten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja oppimiselle sekä ennen kaikkea pohtia konkreettisia keinoja sen lisäämiseksi kouluympäristöissä. Tutkielmassa nostetaan esille erityisesti tulevien luokanopettajien näkökulmia siihen, miten esimerkiksi heidän opintojen aikana esiin tulleet

uudet tavat tai ideat pystyvät lisäämään välituntiliikuntaa kouluissa ja innostamaan koululaisia liikkumaan enemmän. Näiden pohjalta muokkautuivat tutkimuskysymykset:

Miten lisätä välituntiliikuntaa alakoulussa?

Miksi välituntiliikunta on tärkeää alakoulussa?

Tutkimus toteutettiin haastatteluna, joka analysoitiin sisällönanalyysillä. Tutkimuksen tulokset on tarkoitettu hyödyttämään opettajia löytämään konkreettisia keinoja lisätä välituntiliikuntaa niin luokka- kuin koulutasollakin, sekä pohtimaan sen merkitystä omassa yhteisössä.

2 Fyysinen aktiivisuus

2.1 Määritelmät

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkia luustolihashasten tuottamia kehon liikkeitä, jotka kuluttavat energiaa enemmän kuin keho lepotasossa. Tämä sisältää esimerkiksi kävelyn, juoksemisen, pyöräilyn, leikkimisen ja urheilun, liikunnan ollessa vain yksi fyysisen aktiivisuuden alalajeista. Liikunta on luonteeltaan suunnitelmallista ja toistuvaa toimintaa, jonka yksi päämääristä voi olla fyysisen kunnon ylläpito tai parantaminen. (WHO, 2024.)

Fyysinen inaktiivisuus puolestaan tarkoittaa sitä, että liikutaan liian vähän tai ei ollenkaan. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi pitkään paikallaan istumista tai makaamista ilman merkittävää liikettä. Liiallinen fyysinen inaktiivisuus voi johtaa terveysongelmiin, kuten ylipainoon, heikentyneeseen lihaskuntoon ja jopa univaikeuksiin. Siksi onkin tärkeää vähentää pitkiä inaktiivisuusjaksoja, kuten television katselua tai videopelien pelaamista ja vastaavasti lisätä fyysistä aktiivisuutta (WHO, 2024). Sosiaali- ja terveysministeriön (2015) mukaan pitkäkestoinen ja runsas istuminen sekä muu paikallaanolo voivat lisätä altistumisriskiä useille terveysongelmille, kuten sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksille, aineenvaihduntahäiriöille (esim. tyypin 2 diabetekselle), mielenterveyden häiriöille sekä syöpä- ja hengityselinsairauksille. Lisäksi inaktiivisuus voi heikentää tuki- ja liikuntaelimistön toimintaa, altistaa erilaisille lihaskireyksille, selkäkivuille ja nivelvaivoille, jotka puolestaan voivat pitkällä aikavälillä vaikuttaa yleiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin.

2.2 Suositukset

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) liikuntasuositukset ovat seuraavat:

7–12-vuotiaat vähintään 1 ½–2 tuntia liikuntaa päivässä

13–18-vuotiaat vähintään 1–1 ½ tuntia liikuntaa päivässä

”Liikunnan tulisi sisältää useita vähintään 10 minuutin reippaan liikunnan jaksoja, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja pitäisi välttää ja

ruutuaikaa, kuten television katselua ja älylaitteiden käyttöä, rajata kahteen tuntiin päivässä” (THL, 2021).

Maailman terveysjärjestö WHO (2020) puolestaan suosittelee 5-17 vuotiaille lapsille vähintään 60 minuuttia kohtalaista tai voimakasta liikuntaa päivässä jaettuna viikon ajalle, tästä liikunnasta suurimman osan tulisi olla aerobista eli kestävyyskuntoa kehittävää. Esimerkkejä tällaisista lajeista on juoksu, uinti ja pyöräily. Vähintään kolmena päivänä viikossa tulisi liikunnan olla voimakasta aerobista urheilua, sisältäen lihaksia ja luustoa vahvistavia aspekteja. Liikkumisen määrää ja intensiteettiä tulisi myös kasvattaa asteittain, sillä pienikin määrä fyysistä aktiviteettia on parempi kuin ei mitään.

Valtion liikuntaneuvoston toteuttamassa lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksessa tutkittiin muun muassa liikuntasuosituksen mukaan liikkuvien 7-15 vuotiaiden lasten ja nuorten määrää. Tutkimuksessa kävi ilmi, että vuonna 2022 vain 36 % onnistui liikkumaan suositusten mukaisesti, kun taas vastaava osuus oli 38 % vuonna 2018. Tutkimuksen tuloksista saa myös selville, että pojat ovat saavuttaneet liikuntasuositukset tyttöjä useammin kaikkina tutkimusuosina. Liikunta-aktiivisuus pysyy pojilla iän myötä suhteellisen vakaana nuoremmissa ikäryhmissä ja laskee selkeämmin vasta yläkouluikaisillä, kun taas tytöillä liikunta-aktiivisuus vähenee tasaisesti iän myötä jo varhaisesta vaiheesta lähtien. (Kokko ja Martin, 2023.)

3 Välituntiliikunta ja liikunnan hyödyt

3.1 Fyysinen kunto

Sprongin, Noorstarin, Slikerin, Vriesen, Takkenin ja van Brusselin (2023) mukaan alakouluikäisten lasten kohtalainen tai voimakas fyysinen aktiivisuus (moderate to vigorous physical activity, MVPA) on keskeistä heidän kehitykselleen. Ohjattu tai suunniteltu fyysinen harjoittelu kehittää alakouluikäisten lasten motoriikkaa ja lihasvoimaa, jotka ovat perusta tulevalle osallistumiselle erilaisiin fyysisiin aktiviteetteihin, kuten ryhmäpeleihin, muuhun urheiluun ja kuntoiluun. Säännöllinen liikunta tukee lihasten lisäksi hermoston, luuston ja nivelten kehitystä. Lisäksi se parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa ja vahvistaa kudoksia. Erilaisissa maastoissa liikkuminen kehittää myös lapsen tasapainoa, kun kehon täytyy mukautua liikkeisiin vaihtelevissa ympäristöissä, kuten hiekalla tai metsämaastossa. Fyysinen aktiivisuus voi myös ennaltaehkäistä lapsuusiän ylipainoa ja siihen liittyviä muita terveysongelmia, kuten korkeaa kolesterolia ja verenpainetta. Maailman terveysjärjestö WHO:n (2020) mukaan säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on suuri merkitys tarttumattomien tautien, kuten sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen ja monien syöpien ennaltaehkäisyssä ja hallinnassa.

3.2 Psykykinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Fyysinen aktiivisuus on linkitetty psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyden edistämiseen, sillä liikunta ehkäisee kongnitiivisten toimintojen, kuten havaitsemisen, ajattelun ja muistamisen laskua. Lisäksi se voi vähentää masennuksen ja ahdistuksen oireita. (WHO, 2020). Säännöllinen liikunta vapauttaa endorfiineja, jotka edistävät hyvää mielialaa ja auttavat oppilaita käsittelemään stressiä ja muita psyykkisiä haasteita. Tutkimukset ovat osoittaneet, että lasten fyysisellä aktiivisuudella on yhteys parempaan psyykkiseen hyvinvointiin ja itsetuntoon ja korkeamman itsetunnon omaavat lapset ja nuoret kärsivät epätodennäköisemmin mielenterveyteen liittyvistä ongelmista (Ekeland, Heian & Hagen, 2005).

Ylipainoista lasta saatetaan koulussa myös kiusata ulkonäön takia enemmän kuin normaalipainoista lasta, millä voi olla laajalti negatiivisia seurauksia lapsen itsetuntoon ja

psykkiseen hyvinvointiin. Ylipaino ja sen tuomat itsetunto-ongelmat voivat myös nostaa kynnystä osallistua liikuntaan tai välituntiaktiviteetteihin, mikä puolestaan aiheuttaa yhä enemmän sosiaalisia haasteita (Lobstein, Baur & Uauy, 2004), sillä liikunta edistää sosiaalista vuorovaikutusta, ylläpitäen ja luoden uusia sosiaalisia suhteita sekä opettaen muun muassa reilun pelin periaatteita sekä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja (UKK-instituutti, 2024).

3.3 Oppiminen ja keskittyminen

Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa merkittävästi lasten oppimiseen ja keskittymiskykyyn koulussa. Tutkimukset osoittavat, että liikunnan lisääminen koulupäivän aikana voi parantaa oppilaiden tarkkaavaisuutta ja oppimistuloksia (Liikkuva opiskelu, 2020). Fyysisen aktiivisuuden on havaittu tukevan muistitoimintoja sekä ongelmanratkaisu- ja tiedonkäsittelytaitoja, jotka ovat keskeisiä koulumenestyksen kannalta (Tammelin, Iljukov & Parkkari, 2015; Kantomaa, Syväoja, Sneck, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin, 2018). Liikunnan harrastaminen juuri välitunneilla auttaa mahdollisesti purkamaan oppilaiden ylimääräistä energiaa, edistään osaltaan luokkahuonekäyttäytymistä sekä parantaen keskittymistä ja aktiivista osallistumista opetukseen.

Myös Howie, Perryman, Moretta ja Cameron (2023) havaitsivat tutkimuksessaan, että riittävästi välitunteja saavien oppilaiden luokissa opettajat raportoivat parempaa käyttäytymistä verrattuna niihin, joilla oli minimaalisesti tai ei ollenkaan välitunteja. Tutkimuksessa kuitenkin korostetaan myös sitä, että vaikka laadulliset tutkimukset raportoivat yleisesti ottaen myönteisiä käsityksiä välitunneista, tarvitaan silti lisää kvantitatiivista näyttöä antamaan neuvoja optimaalisista välituntipolitiikoista ja käytännöistä opiskelijoiden oppimisen parantamiseksi.

3.4 Terveelliset elintavat

Terveellisten elämäntapojen vakiinnuttaminen jo nuorella iällä auttaa ylläpitämään opittuja tapoja aikuisikään asti. Säännöllinen liikunta lapsuudessa voi ennaltaehkäistä ylipainoa ja siihen liittyviä terveysongelmia, kuten korkeaa kolesterolia ja verenpainetta (Suomen sydänliitto, 2021). Liikunnan ohella terveelliset elintavat, kuten monipuolinen ravitsemus ja

riittävä uni, tukevat kokonaisvaltaista hyvinvointia ja edistävät lasten terveyttä pitkällä aikavälillä. Lapsena opitut liikuntataidot ja liikkumisvarmuus vaikuttavat myös myöhempään elämään, vähentäen esimerkiksi kaatumisriskiä (UKK-instituutti, 2024).

3.5 Tukeminen ja opettajan rooli

Koulun fyysisillä välituntiympäristöillä ja välineillä voi osaltaan lisätä oppilaiden aktiivista välituntiliikuntaa. Puutteelliset ulkotilat tai välineiden vähäinen saatavuus voivat puolestaan rajoittaa liikkumisen mahdollisuuksia ja vähentää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta.

Pawlowski, Andersen, Tjørnhøj-Thomsen, ja Schipperijn (2016) saivat Tanskassa toteutetussa tutkimuksessaan selville, että jos ulkona ei ole tarpeeksi houkuttelevia toimintamahdollisuuksia, niin oppilaat (erityisesti tytöt) vetäytyivät helposti sisätiloihin. Suomessa tällaista mahdollisuutta harvoin on, sillä oppilaat patistetaan ulos, mutta sama idea mielekkäiden liikkumismahdollisuuksien luomisesta silti säilyy. Tutkimuksessa suositeltiin, että koulun pihojen suunnittelussa huomioitaisiin pienemmät, selkeästi rajatut tilat sekä monipuoliset fyysistä aktiivisuutta edistävät leikkialueet ja välineet.

Opettajalla on tärkeä rooli oppilaiden liikuntamyönteisten asenteiden rakentamisessa, sillä hän toimii monelle oppilaalle merkittävänä roolihahmona, jonka esimerkkiä näyttävä toiminta voi siirtää tietoa ja asenteita oppilaille muun muassa terveellisistä elämäntavoista ja liikkumisen ilosta. Opettajien järjestämiä välituntiaktiviteetteja, joissa kilpailullisuus ja korkeat taitovaatimukset on minimoitu, voidaan hyödyntää lasten osallistumisen tukemisessa ja liikunnallisen välituntikulttuurin edistämiseksi (Pawlowski et al., 2016). Erityisesti leikkimieliset ja matalan kynnyksen toiminnot voivat innostaa myös niitä oppilaita, joille oma-aloitteinen liikkuminen ei ole luontevaa.

Lisäksi vertaistuki ja kavereiden osallistuminen ovat keskeisiä tekijöitä lasten välituntiliikuntaan osallistumisessa ja siitä nauttimisessa. Suomessa tehdyn tutkimuksen (Haapala, Hirvensalo, Laine, Laakso, Hakonen, Kankaanpää, Lintunen & Tammelin, 2014) mukaan lasten liikuntakäyttäytyminen koulupäivän aikana on vahvasti yhteydessä

kaverisuhteisiin ja sosiaaliseen ilmapiiriin. Myönteinen sosiaalinen ympäristö lisää osallistumisen todennäköisyyttä ja liikkumisen kokemista mielekkäänä.

4 Tutkimus

4.1 Tutkimusongelma

Tutkielman tavoitteena on konkretian kautta lähteä selvittämään keinoja välituntiliikunnan lisäämiseksi alakoulussa ja selittää myös sitä, miksi välituntiliikunta on merkityksellistä muun muassa lasten hyvinvoinnin näkökulmasta. Analyysissa huomioitiin myös se, miten oppilaita pystyisi motivoimaan välituntiliikuntaan osallistumiseen. Näiden pohjalta muodostui seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten lisätä välituntiliikuntaa kouluissa?
2. Miksi välituntiliikunta on tärkeää alakoulussa?

Tutkimuskysymykset rakentavat yhdessä kokonaisuuden, jossa käsitellään laajasti käytännön toimenpiteitä välituntiliikunnan lisäämiseksi sekä selitetään välituntiliikuntaa haastateltavien ja lähteiden näkökulmista.

4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston keruu

Aineisto tutkimukseen kerättiin aineisto puolistrukturoidulla haastattelulla, jossa haastateltiin yhteensä viittä (5) opettajaopiskelijaa. Puolistruktoitu haastattelu mahdollisti monipuolisen ja syvällisen tiedon keräämisen valmista haastattelurunkoa (liite 1) hyödyntäen (Hirsjärvi & Hurme, 2022). Tämä varmistui, että kaikki halutut aihepiirit käsiteltiin, mutta tilaa jäi myös haastateltavien omille näkemyksille ja vapaamuotoiselle kerronnalle. Haastattelija pystyi myös kysymään tarkentavia kysymyksiä ja reagoimaan esimerkiksi siihen, jos johonkin kysymykseen oli jo annettu vastaus aiemmassa kohdassa niin sitä ei tarvinnut toistaa.

Haastatteluun valikoitui sellaisia opettajaopiskelijoita, joilla oli sivuaineena liikunta, sillä heillä on ajankohtaista tietoa aiheesta. Lisäksi he ovat käyneet opintojen myötä erilaisia koulutuksia ja kursseja, joiden pohjalta he pystyivät ammentamaan omia vastauksiaan. Haastattelupyynnöissä, jotka lähetettiin jokaiselle osallistujalle henkilökohtaisesti, korostettiin tutkimuksen vapaaehtoisuutta ja kerrottiin myös mitä tutkimus käsittelee, ilman kuitenkaan

paljastuksia haastattelun tarkemmasta sisällöstä. Näin opiskelijat pystyivät arvioimaan osallistumistaan ja valmistautumaan henkisesti haastatteluun.

Haastattelupohja testattiin konduktoimalla testihaastattelu yhden opettajaopiskelijan kanssa, jonka pohjalta haastattelukysymykset tarkentuivat hieman. Myös kysymysjärjestys muuttui ja kysymysosioiden väliin lisättiin vinjetti-osuus. Vinjetti on laadullisessa tutkimuksessa käytettävä lyhyt sanallinen tai kirjallinen kuvaus esimerkiksi henkilöstä, tapahtumasta tai joistakin olosuhteista (Richie, 2013). Tutkimuksessa vinjettiä käytettiin havainnollistamaan kahta tosielämään peilautuvaa esimerkkiä koululaisista ja heidän välituntiosallistumisesta. Haastateltavat pystyivät näin käyttämään tilannetta pohjana konkreettisten tukikeinojen ja motivoinnin perustana.

4.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimus noudatti hyvää tieteellistä käytäntöä ja Suomen tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK, 2019) ohjeistusta eettisistä periaatteista ihmistieteellisessä tutkimuksessa.

Haastatteluun osallistujille kerrottiin selkeästi tutkimuksen tarkoitusperistä ja osallistumisen vapaaehtoisuus korostettiin. Myös ennen haastatteluja suostumus vielä varmistettiin ja heitä informoitiin mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu missä tahansa vaiheessa. Anonymiteetti taattiin haastateltaville, siten että heidän nimiään, asuinpaikkakuntaa tai muita suoria tunnistetietoja ei otettu ylös. Mikäli haastattelussa tuli ilmi suoria tunnistetietoja, niin ne poistettiin tai muokattiin analysointivaiheessa. Haastattelut äänitettiin puhelimella, josta ne siirrettiin välittömästi Turun yliopiston tietosuojaohjeiden mukaisesti turvattuun Seafile-pilvitalennuspalvelimeen ja poistettiin asianmukaisesti muista laitteista. Myös litteroinnit säilytetään tutkimuksen ajan Seafile-palvelussa, josta kerätty data ei joudu ulkopuolisille tahoille (Turun Yliopisto, 2024).

4.4 Aineiston analyysi

Haastatteluista kerätty aineisto analysoitiin laadullisen sisältöanalyysin avulla, joka on yleinen menetelmä kasvatustieteissä. Tutkimuksen tavoitteena oli pohtia välituntiliikunnan merkitystä

ja sen lisäämisen keinoja alakoulussa. Analyysia varten kerätty haastatteluaineisto sanasanaisesti puhtaaksikirjoitettiin eli litteroitiin, jotta tulkinnassa olisi helpompi ymmärtää merkityksiä ja muita nyansseja (Tuomi, Sarajärvi, 2018). Tekstistä eroteltiin tutkimuksen kannalta tärkeäksi koetut kohdat ja ne merkittiin värikoodausta käyttäen joko välituntiliikunnan merkitystä koskeviin asioihin tai konkreettisiin keinoihin lisätä välituntiliikuntaa. Näiden kahden pääteeman pohjalta pystyttiin tulkitsemaan tutkimukselle merkitykselliset asiat ja vastaamaan tutkimuskysymyksiin. Sisältöanalyysi mahdollisti myös helpon vertailun aiempien tutkimustulosten ja saadun aineiston välillä.

5 Tulokset

5.1 Välituntiliikunnan merkitys

Välituntiliikunnalla on monipuolinen ja tärkeä rooli osana alakoulun oppilaiden koulupäivää, sen vaikuttaessa muun muassa oppilaiden hyvinvointiin ja koulun ilmapiiriin. Haastattelussa kävi ilmi, että välituntiliikunnan vaikutukset kattavat niin psyykkisen hyvinvoinnin, sosiaaliset suhteet, oppimisen kuin terveellisten elämäntapojen vahvistamisenkin.

Yleisin haastattelussa esiin noussut hyöty välituntiliikunnasta oli luokkakäyttäytymiseen, oppimiseen ja yleiseen jaksamiseen liittyvää. Haastateltavat olivat yksimielisiä siitä, että välitunti oli mukava tauko päivään, jolloin oppilaat pystyivät rentoutumaan ja samaan ajatuksia muualle. Keskittyminen seuraavilla tunneilla paranee, kun oppilaat saavat ajatuksensa muualle ja vireystila paranee ulkoilun ja liikkumisen myötä. Ylimääräisen energian purkaminen näkyy myös luokanhallittavuudessa.

Tosi tärkeätä varmaan myös jaksamisen kannalta et saa sellasen pienen breikin päivään.

Laittaa aivot narikkaan ja pitää hauskaa, ei tarvii ajatella koulujuttuja.

Vähän sama juttu kun jos sä tuut kävellen kouluun niin oothan sä silloin paljon virkeempi, kun jos vanhemmat ois tuonut.

Liikunnan merkitys nousi myös esille ja välitunnit voivat tarjota mahdollisuuksia liikkua ja pelata yhdessä muiden kanssa, erityisesti jos kotona ei tule yhtä paljon tehtyä tai ei ole mahdollisuutta. Toisaalta vain kaksi haastateltavista nosti esille välituntiliikunnan terveyteen ja fyysiseen kuntoon liittyviä аспекteja. Esimerkiksi välituneilla tai muuten koulussa omaksutulla liikunnallisella elämäntavalla on laajemman yhteiskunnallisella tasolla merkitystä muun muassa painoon ja muihin sairauksiin. Välituntiliikunnasta tulisi tehdä

oppialille hauska ja mielekäs asia, jotta taidot kulkevat mukana läpi elämän ja terveellisten rutiinien ylläpito on helpompaa.

Kehittää sit se liikkuminen kans motorisia taitoja kehittää ja kestävyyttä kun juoksee siellä pelien yhteydessä.

Kyl se sit taas vaikuttaa varmaan yhteiskuntaan et jos siel välitunnilla liikutaan niin ne opitut taidot ja liikkuminen ennaltaehkääsee esim sitä ettei tuu ylipainoa tai muuta sairauksia.

Jos sä et vaikka koulussa liikkunut yhtään niin on se aika vaikeeta vanhemmalla iällä ottaa se tavaks.

Ja helposti just se on tavallaan sellanen kiva asia lapsille ja tuo iloa ja hyvinvointia ihan terveydenkin kannalta.

Kaverisuhteet ja sosiaalisuus olivat tärkeässä asemassa välituntiliikunnan merkityksellisyydessä, ja monesti kaverit toimivat liikuntaan osallistumisen motivaattoreina. Välitunneilla muiden kanssa toimiminen esimerkiksi pelien tai leikkien yhteydessä kehittää oppilaiden yhteistyötaitoja ja ongelmanratkaisukykyä. Aina opettaja ei ehdi paikalle ja esimerkiksi pelin sisäiset konfliktit joudutaan selvittämään oppilaiden johdolla. Yhdessä toimiminen luo yhteisöllisyyttä ja voi tuoda koko luokan yhteen, samalla auttaen ryhmäytymisessä.

Välitunneilla tulee erilaisia tilanteita missä niinku joudut käsittelee vaikka mitä erilaisia tunteita ja kaveritaitoja.

Voi olla luokalle sellanen kiva yhteinen tekeminen et jos yhdessä pelaa vaikka jalkapalloa tai hippaa niin se voi olla hyvä tavallaan sellanen ryhmäytymisjuttu.

Mä muistan et vaiks luokassa ite ei oltu niin tiiviisti luokka, ni välitunnilla sit oltiinkin. Kun oli just kaikkia pelejä tai hippaa, et sitten luokkatasolla vaikuttaa semmosiin yhteistyötaitoihin positiivisesti.

5.2 Keinoja lisätä välituntiliikuntaa

Tutkimuksessa nousi esiin runsaasti konkreettisia ja käytännöllisiä keinoja välituntiliikunnan lisäämiseksi alakoulussa. Haastateltavat toivat esiin niin fyysiseen ympäristöön, opettajan ja vertaisten tukeen kuin oppilaiden omaan motivaatioonkin liittyviä näkökulmia, jotka kaikki vaikuttavat oppilaiden välituntiliikunnan määrään ja laatuun.



Kuvio 1. Välituntiliikunnan lisäämisen keinot

Kuvio 1. havainnollistaa keskeisimpiä teemoja välituntiliikunnan lisäämisen keinoista ja teemojen alapuolelle on vielä erikseen eriteltyä haastatteluissa esiin nousseet keinot. Yhdeksi keskeisistä teemoista nousi fyysiset olosuhteet ja haastateltavat korostivat sitä, kuinka tärkeää on huomioida kiinnostavien välineiden ja toimintapaikkojen saatavuus

Se vaan että koululla ois fasiliteetit ja mahollisuus hankkia muutenkin kaikkea kalustoa, ois hyvät jalkapallot ja hyvät hyppynarut ja vähän kaikkea laidasta laitaan.

Opettajan rooli oli toinen keskeiseksi nousseista teemoista ja haastateltavat kuvailivat opettajien toimivan usein roolimalleina oppilailleen ja pystyvät omalla panoksellaan vaikuttamaan suoraan oppilaiden osallistumiseen välituntiliikuntaan. Opettajajohtoisien toiminnan sisällyttämistä välituntiliikuntaan pidettiin tärkeänä erityisesti toiminnan alkuun saamisen kannalta ja pienemmällä oppilailla.

Opettajan omalla esimerkillä on merkitystä... että opettaja menee mukaan ja kannustaa muitakin.

Se et ois opettajajohtoista aluks niin saisi sen homman toimimaan ja sen jälkeen oppilaat osais aika itsenäisesti, mut opettajalla on iso rooli.

Opettajien aktiivinen osallistuminen ja liikuntamyönteinen asenne voivat merkittävästi edistää oppilaiden liikuntakäyttäytymistä ja myös alentaa kynnystä osallistua toimintaan välitunneilla. Erityisesti matalan kynnyksen ja kilpailuttamattomien toimintojen järjestäminen nähtiin tärkeänä keinona madaltaa osallistumiskynnystä niille oppilaille, joille oma-aloitteinen liikkuminen ei ole luontaista. Opettajan rooli korostuu myös, mikäli ryhmän yhteistyötaidoissa on paljon kehitettävää, jolloin opettaja voi toimia esimerkiksi erotuomarina varmistaen samalla, että toiminta lähtee käyntiin ja onnistuu.

Sit jos tulee jotain konflikteja niin toisaalt kiva et se opettaja on siinä.

Välillä ois ollu kivaa jos opettaja ois ollu vähän tuomaroimassa.

Haastateltavat nostivat useasti esille välituntiliikunnan ”hauskuuden” ja yhdessä tekemisen. Vertaisten ja kavereiden merkitys nousi erityisesti motivaation ja mukaan lähtemisen yhteydessä. Yhteisillä tavoitteilla tai haasteilla motivoituneemmat oppilaat voivat vetää muita mukanaan ja kannustaa osallistumaan toimintaan. Tällainen ulkoinen motivaatio saattaa myös ajan myötä muuttua sisäiseksi motivaatioksi, kun oppilas huomaa alkujännityksen jälkeen

nauttivansakin välituntiliikunnasta. Useammassa haastattelussa keskusteltiin haasteiden tuomasta motivaatiosta ja yhteishengen parantamisesta.

Kun yks liikkuu, niin muut voi lähteä siihen mukaan.

Sit tulee mieleen kans kaikki erilaiset haasteet et oli sit sellasii henkilökohtaisia, luokan välisiä tai jotai isompiakin niin niillä vois hyvin saada motivoitua. Ja sit siitä tulee sellanen yhteishenki et hei liikutaan nyt kaikki, niin päästää tohon yhteiseen tavoitteeseen.

Sellaset pelit ja leikit millä sais koko luokan liikkumaan ja sit sen vois kääntää haasteen johonkin muotoon, et yritetään yhdessä päästä johonkin määränpähän jollain kartalla tai sit joku virtuaalipeli missä niinku jotenki liikkeen avulla päästään eteenpäin.

Oppilaiden tuominen mukaanpäätöksentekoon tarjoaisi ajankohtaista tietoa siitä, mikä oppilaita oikeasti kiinnostaa ja motivoi. Myös oppilasjohtoiset välituntiliikuntatuokiot, kuten välkkäri-toiminta, voivat toimia motivaattoreina liikuntaan osallistumisessa. Rohkeat vetäjät saavat omalla esimerkillään vedettyä muita mukaan peleihin ja leikkeihin. Erityisesti pienemmille oppilaille, tämä on toimivaa.

Välkkäri toimintaa osallistui yleensä jotain 1.-2. luokkalaisia, kun ite oli vitosella, et kyl se sillälaililla pienempiä ainakin kiinnosti ja innosti, et toimi silleen kun pitikin

Oppilaat saa ite ehdottaa et mitä siellä tehdään, just vaikka oppilaskunnassa ja sit vois tämmösiä mitä joku nuorisovaltuusto jakaa jotain rahaa et mitä niillä hankitaan vaik jotain välituntijuttuja.

6 Pohdinta

6.1 Välituntiliikunta ja sen tärkeyden reflektointi

Tässä tutkimuksessa pohdittiin välituntiliikunnan tärkeyttä ja merkitystä alakoulussa ja haastatteluun osallistuneilta opettajaopiskelijoilta saatiin melko yhteneväisiä vastauksia. Kaikki olivat yhtä mieltä siitä, että välituntiliikunta on merkityksellinen osa (ala)koululaisten arkea ja tärkeä tapa päästä purkamaan energiaa oppituntien välissä.

Aiemman tutkimustiedon mukaan liikunta edistää kognitiivisia toimintoja, kuten muistia ja tarkkaavaisuutta, ja voi parantaa oppilaiden oppimistuloksia (Liikkuva opiskelu, 2020; Tammelin, Iljukov & Parkkari, 2015). Haastatteluissa tämä kävi hyvin ilmi ja välitunteja pidettiin myös luokanhallinnan kannalta tärkeänä. Luokan yleinen ilmapiiri heijastuu myös oppimiseen, sillä esimerkiksi työrauha ja kaikkien kanssa toimiminen mahdollistavat opetukseen keskittymisen. Haapalan ja kumppanien (2014) tekemässä tutkimuksessa käy hyvin ilmi se, kuinka välituntiliikuntaan osallistuminen on yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin ja ilmapiiriin. Kaikki haastateltavat mainitsivat välitunnin olevan ennen kaikkea mahdollisuus luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita, harjoitella erilaisia kaveritaitoja ja luoda yhteishenkeä niin luokan sisällä kuin koko koulunkin kesken.

Psykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta esille nousi välituntiliikunnan rooli stressin lievitykseen ja mielialan kohtottamiseen. Liikunnan avulla aivot pystyy ikään kuin nollamaan ja oppilas voi hetkeksi irroittautua koulutyön vaatimuksista, jonkin mielekkään aktiviteetin parissa. Fyysinen aktiivisuus on aiempien tutkimusten mukaan yhteydessä masennuksen ja ahdistuneisuuden vähenemiseen (WHO, 2020) sekä korkeampaan itsetuntoon (Ekeland, Heian & Hagen, 2005), mikä korostaa säännöllisen välituntiliikunnan merkitystä koulupäivän aikana mielenterveyden ja koulussa jaksamisen tukena.

Myös välituntiliikunnan lisäämisen keinoihin saatiin paljon erilaisia konkreettisia keinoja, joita opettajat voivat hyödyntää omassa arjessaan. Useat haastateltavat keskustelivat fyysisen ympäristön ja monipuolisten välinemahdollisuuksien tärkeydestä välituntiliikunnasta

innostumisen ja mahdollisuuksien näkökulmasta. Huonojen välineiden arvioitiin vaikuttavan negatiivisesti liikkumiseen välitunnilla, mikä tukee myös aiempia tutkimustuloksia, joiden mukaan puutteelliset olosuhteet voivat vähentää liikkumista ja passiivoittaa oppilaita välitunneilla, kun taas monipuoliset ja houkuttelevammat ympäristöt ja välineet lisäävät välituntiliikuntaa (Pawlowski et al., 2016).

Opettajan rooli korostui haastattelujen pohjalta yhdeksi välituntiliikunnan lisäämisen kulmakiveksi. Opettaja pystyy omalla asenteellaan, osallistumisellaan ja antamallaan tuella innostamaan oppilaita liikkumaan enemmän. Pawlowskin ym. (2016) ja UKK-instituutin (2024) tuottamat tiedot tukevat tätä ja niissä painotetaan, että opettajat voivat madaltaa lasten osallistumiskynnystä ja rakentaa positiivista asennetta liikuntaa kohtaan erityisesti järjestämällä matalan kynnyksen ja ei-kilpailullisia liikuntatuokioita.

Haapalan ym. (2014) tutkimustulosten mukaan, että myönteinen sosiaalinen ilmapiiri ja vahvat kaverisuhteet lisäävät lasten halukkuutta osallistua liikuntaan ja tämä kävi ilmi myös haastatteluissa. Vertaistuella ja kavereiden kannustuksella oli suuru vaikutus siihen, että oppilaat uskaltavat lähteä liikkumaan ja haluavat tehdä yhdessä asioita välitunnilla. Lisäksi haastateltavat nostivat esiin osallistamisen tärkeyden ja sen, että oppilaiden toiveita ja ideoita tulisi kuunnella välituntien liikkumismahdollisuuksien kehittämisessä.

6.2 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Välituntiliikunta ja sen lisääminen ovat aiheena varmasti tulevaisuudessakin ajankohtaisia, sillä lasten fyysisen toimintakyvyn tukeminen ja ylläpitäminen vaikuttaa muun muassa terveyteen ja oppimiseen. Esimerkiksi Opetushallituksen MOVE-mittausten (2024) tulosten mukaan koko maan 5. ja 8. luokkalaisista oppilaista 38 %:lla fyysinen toimintakyky oli tasolla, joka saattaa olla terveyttä ja hyvinvointia kuluttava tai haittaava. Numero on huolestuttavan suuri, vaikka vuosien varrella on tapahtunut hieman muutosta parempaan suuntaan. Välitunnilla jokaisella on mahdollisuus osallistua liikuntaan matalalla kynnyksellä pienissä määrissä kerrallaan, ilman sitoutumista esimerkiksi harrastukseen.

Tutkimusta voisi laajentaa kattamaan esimerkiksi oppilaiden omia mielipiteitä siitä, mitkä asiat vaikuttavat välituntiliikkumiseen ja mitkä tekijät saisivat heitä innostumaan liikkumisesta. Toisaalta myös välituntiliikunnan lisäämisen keinoja voisi testata kokeellisessa tutkimuksessa, jotta saisi dataa esimerkiksi siitä, miten ne oikeasti vaikuttavat osallistumiseen ja mitkä ovat niiden hyödyt ja haitat. Lisäksi syitä siihen, miksi oppilaat eivät osallistu välituntiliikuntaan, olisi hyvä tutkia tarkemmin, jotta esiin nousseisiin ongelmiin voitaisiin pureutua ja tarjota niihin ratkaisuja. Yhtenä tutkimuskysymyksenä voisi olla esimerkiksi: 'Mitkä asiat vaikuttavat oppilaiden osallistumattomuuteen välituntiliikuntaan?' Välituntiliikunta muokkautuu jatkuvasti, ja sen edistämiseksi tarvitaan ajankohtaisia keinoja kannustamiseen ja mahdollistamiseen.

Lähteet

- Ekeland, E., Heian, F., & Hagen, K. B. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British journal of sports medicine*, 39(11), 792–798.
<https://doi.org/10.1136/bjism.2004.017707>
- Faigenbaum, A. D., Bush, J. A., McLoone, R. P., Kreckel, M. C., Farrell, A., Ratamess, N. A., & Kang, J. (2015). Benefits of strength and skill-based training during primary school physical education. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5), 1255–1262. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000812>
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T., & Tammelin, T. (2014). Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health Education Research*, 29(5), 840–852. <https://doi.org/10.1093/her/cyu030>
- Hirsjärvi, S., Hurme, H., & Gaudeamus oy, kustantaja. (2022). *Tutkimushaastattelu : teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.
- Howie, E. K., Perryman, K. L., Moretta, J., & Cameron, L. (2023). Educational outcomes of recess in elementary school children: A mixed-methods systematic review. *PLoS ONE*, 18(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294340>
- Kokko, S., & Martin, L. (2023). *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. Liikuntaneuvosto. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K., & Tammelin, T. (2018). *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen* (Opetushallitus, Muistiot 2018:5). Opetushallitus.
https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf
- Liikkuva opiskelu. (2020). *Liikkuvan opiskelun ABC*. <https://liikkuvaopiskelu.fi/liikkuvan-opiskelun-abc/>

- Lobstein, T., Baur, L., & Uauy, R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 5 Suppl 1, 4–104. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2004.00133.x>
- Opetushallitus. (2024). *Move!-mittaustuloksia*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>
- Opetushallitus. (2023). *Työajat*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tyoajat>
- Pawlowski, C. S., Andersen, H. B., Tjørnhøj-Thomsen, T., & Schipperijn, J. (2016). Space, body, time and relationship experiences of recess physical activity: A qualitative case study among the least physically active schoolchildren. *BMC Public Health*, 16, 16. <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-015-2687-0>
- Ritchie, J. (2013). *Qualitative research practice. A guide for social science students and researchers*. SAGE Publications.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2015). *Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>
- Sprong, M. C. A., Noordstar, J. J., Slieker, M., de Vries, L. S., Takken, T., & van Brussel, M. (2023). Physical activity in relation to motor performance, exercise capacity, sports participation, parental perceptions, and overprotection in school aged children with a critical congenital heart defect. *Early Human Development*, 186, Article 105870. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2023.105870>
- Suomen Sydänliitto. (2021). *Liikuntasuositus lapselle*. Neuvokas perhe. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/liikuntasuositus-lapselle/>
- Tammelin, T., Iljukov, S., & Parkkari, J. (2015). *Kasvuikäisten liikunta*. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12429.pdf>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). *Liikuntasuositukset*. <https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>
- Turun yliopisto. (2024). *Seafile-pilvitalennus*. <https://intranet.utu.fi/index/seafile/Sivut/default.aspx>

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- UKK-instituutti. (2024). *Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen*. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf>
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>

Liitteet

Liite 1. Haastattelun runko

1. Mitä välituntiliikunta merkitsee lapsille?
2. Mihin välituntiliikunta vaikuttaa:
 - a. Oppilastasolla?
 - b. Luokka ja koulutasolla?
 - c. Yhteiskuntatasolla?

Vinjetit

- a. Oppilas on ylipainoinen ja epävarma itsestään. Välitunneilla hän usein eristäytyy muista, pyrkii hidastelemaan ulos menoa sekä viettää aikaa paljon yksin tai muutamien ystäviensä kanssa pihan reunalla.
- b. Oppilas on innokas ja urheilullinen, ja haluaa joka välitunti pelata jalkapalloa. Hän harrastaa paikallisessa seurassa ja pyytää aina mukaan **vain** omia joukkueovereitaan. Pelit sujuvat hienosti, ja kaikki osallistuvat oppilaat osaavat hyvin säännöt.

Vinjetit kysymykset

1. Mitä ajatuksia vinjetit herätti?
 2. Mistä tämänlainen käytös voisi johtua?
 3. Mihin oppilaan käytös vaikuttaa ja miten?
 4. Miten tukisit vinjetin kaltaisen oppilaan välituntiliikkumista?
 5. Haluatko sanoa vielä jotain muuta vinjetistä?
-
1. Mitä konkreettisia keinoja sinulla tukee mieleen välituntiliikunnan lisäämiseksi alakoulussa?
 2. Millä keinoilla koko luokan saisi yhdessä liikkumaan välitunneilla?
 3. Mitä olisit itse toivonut välituntiliikunnalta alakoulussa?
 4. Onko jotain, mitä haluat vielä sanoa?