

“Se on ihan hauskanpitoa meillekin ja sit kun siihen vielä saa muutkin pitämään hauskaa niin on vaan parempi”

Välituntitoiminta Liikkuva koulu -ohjelmassa

Pro gradu -tutkielma
Henna Harju & Petra Hulsi
Kasvatustieteiden tiedekunta
Kasvatustiede
Lapin yliopisto
2017

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: *“Se on ihan hauskanpitoa meillekin ja sit kun siihen vielä saa muutkin pitämään hauskaa niin on vaan parempi”* – Välituntitoiminta Liikkuva koulu - ohjelmassa

Tekijät: Henna Harju & Petra Hulsi

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -työ X Laudaturtyö _ Lisensiaatintyö _

Sivumäärä: 87 + liitteet 3 kpl

Vuosi: 2017

Tiivistelmä:

Pro gradu -tutkielmassa on tarkoituksena kuvailla, millä tavoin Liikkuva koulu rekisteröityneiden alakoulujen välituntiliikuttajina toimivat oppilaat toteuttavat välituntitoimintaa sekä mitä välituntiliikuttajana toimiminen merkitsee liikuttajille. Haluamme tutkimuksessamme antaa oppilaiden ajatuksille äänen. Tutkimuksemme edustaa laadullista tutkimusta ja olemme käyttäneet hermeneuttista lähestymistapaa. Aineistonkeruumenetelmänä käytimme teemahaastatteluita, jotka toteutettiin pareittain. Haastateltavat välituntiliikuttajat ovat 5.–6. luokan oppilaita sekä yhdestä Rovaniemen että yhdestä Naantalın alakoulusta. Haastateltavia pareja on yhteensä kuusi. Aineisto on analysoitu käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimustulokset osoittavat, että välituntitoimintaan ei osallistuta liikunnan hyödyt edellä vaan pikemminkin lähdetään pitämään hauskaa yhdessä kavereiden kanssa. Välituntiliikuttajien mukaan lapset osallistuvat toimintaan aktiivisesti, eikä heitä ole vaikea saada mukaan liikkumaan. Aktiivisin osallistujajoukko on tulosten mukaan koulun pienimmät oppilaat. Välituntiliikuttajat kokevat toiminnan suunnittelun olevan pääasiassa helppoa. He kertovat tietävänsä mistä hakea apua, jos tarvitsevat tukea toiminnan suunnitteluun ja järjestämiseen. Välituntiliikuttajien mukaan toiminnan suurimpana kehityskohteenä on koulupihojen kunnostaminen, sillä pihoihin kaivataan lisää virikkeellisyyttä. Välituntiliikuttajana toimiminen merkitsee välkkäreille itselleen sekä hauskan pitämistä että ilon tuottamista muille, fyysisen aktiivisuuden lisäämistä, vuorovaikutustaitojen oppimista sekä kokemuksen saamista ohjaamisesta.

Avainsanat: Liikkuva koulu, välituntiliikuttajat, vertaisohjaus, fyysinen aktiivisuus, välitunnit

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 KOULUIKÄISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS	8
2.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä sekä sen merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille	8
2.2 Liikuntasuosituksat kouluikäisille ja muutokset fyysisen aktiivisuuden määrässä	11
2.3 Liikunta-aktiivisuuden osatekijöitä	14
2.4 Koulun liikuntakulttuuri	17
2.5 Mikä on Liikkuva koulu?	18
3 VÄLITUNTITOIMINTA KOULUSSA	21
3.1 Välitunnit liikunnallisiksi	21
3.2 Vertaisohjaajana toimiminen välitunnilla	23
3.3 Lasten ja nuorten ystävyyssuhteiden tukeminen välituntitoiminnan kautta	26
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	28
4.1 Tutkimuskysymykset ja –menetelmät	28
4.2 Aineiston hankinta	30
4.3 Aineiston analyysi	34
4.4 Lapsi tutkimuskohteena	37
5 MITEN VÄLITUNTILIIKUTTAJAKSI TULLAAN?	39
5.1 Syyt välkkäriksi lähtemiseen	39
5.2 Välkkärikoulutus	42
6 VÄLITUNTITOIMINNAN TOTEUTTAMINEN	45
6.1 Välituntitoiminnan suunnittelu - “Mietitään omista kokemuksista, että mistä on ite pitänyt, niin sitten kattoo, että mistä muutkin pitää”	45
6.2 Toiminta-alue ja välineistö – “Ulkona on kivempi olla, kun siellä on paljon enemmän tilaa, mut sit taas sisällä välineiden kattavuus on suurempi”	51
6.3 Välituntitoimintaan innostaminen ja sen haasteet – “Pyritään kaikki saamaan mukaan, ettei ketään jäisi istumaan reunalle”	53
6.4 Välituntitoiminnan kehittäminen – “Toi piha on aika pieni ja tommonen, niin itse pihaa vähän paremmaksi”	59

7 VÄLITUNTILIIKUTTAJANA TOIMIMISEN MERKITYKSET	63
7.1 Välituntitoiminnan ilot – “Se on ihan hauskanpitoa meillekin, ja sit kun siihen vielä saa muutkin pitämään hauskaa, niin on vaan parempi”	63
7.2 Merkitys omaan liikkumiseen – “On silleen ollut aktiivisempaa ainakin ja siihen on tullut semmonen tietty ilo et saa liikkuu”	65
7.3 Vuorovaikutustaitojen oppiminen ja sosiaaliset suhteet – “Pitää kuunnella kaikkia, ettei voi vaan yksin mennä oman ehdotuksen mukana”	66
7.4 Merkitys tulevaisuudessa – “Voi olla apua jatkossa, jos hakee just johonkin valmentamaan”	69
8 VÄLITUNTILIIKUTTAJIEN KOULUTTAJAN PUHEENVUORO.....	71
9 POHDINTA	75
LÄHTEET	82
LIITTEET	88

1 JOHDANTO

Suurin osa suomalaislapsista liikkuu terveytensä ja hyvinvointinsa näkökulmasta liian vähän. Suositusten mukaan 7–18-vuotiaiden koululaisten pitäisi liikkua päivittäin vähintään 1–2 tuntia monipuolisesti ikäänsä sopivalla tavalla. Suomalaisten lasten ja nuorten liikkumista tarkasteleva tilannekatsaus keväältä 2016 osoittaa, että vain vajaa kolmasosa 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista saavutti suositellut liikuntamäärät. Erityisesti lasten arkiliikunta on vähentynyt istuvan elämäntavan yleistyessä, mikä näkyy esimerkiksi siinä, että matkat kouluun ja harrastuksiin taittavat entistä useammin autokyydein. (Heinonen ym. 2008, 6; Kokko ym. 2016, 10; Norra ym. 2003, 7.)

Helsingin Sanomissa (15.12.2016)¹ nostettiin esille, miten kansallisten LIITU- ja Move-tutkimusten mukaan jopa kaksi viidesosaa yhdeksäsluokkalaisista on jo matkalla elintasosairauksien riskiryhmään. Tutkijoiden mielestä tämä alkaa jo olla merkittävä kansanterveydellinen riskitekijä, jonka vaikutukset voivat ulottua pitkälle tulevaisuuteen. Liikkumattomuus ja ylipaino lisäävät merkittävästi riskiä sairastua kakkostyyppin diabetekseen, ja tällä menolla tuki- ja liikuntaelinsairauksien ennustetaan lisääntyvän. Nykyisen kehityksen jatkuminen lisääisi todennäköisesti työkyvyttömyyseläkkeelle jäävien lukumäärää, mikä puolestaan aiheuttaisi mittavia kustannuksia kansantaloudelle. Huoli suomalaisten lasten liikkumattomuudesta on siis erittäin ajankohtainen ja aiheellinen.

Fyysisellä aktiivisuudella on mittavat hyödyt ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Sen lisäksi erityisesti koulupäivän aikaisella liikunnalla (liikuntatunnit, välituntiliikunta ja oppituntien aikainen liikunta) on havaittu olevan positiivinen vaikutus koulumenestykseen. Liikunta edistää oppimisen kannalta muitakin hyödyllisiä

¹ <http://www.hs.fi/urheilu/art-2000005007157.html>

asioita, kuten luokkahuonekäyttäytymistä, tehtäviin keskittymistä ja oppitunteihin osallistumista. Liikunta tarjoaa mahdollisuuksia myös sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja kehittää lasten ja nuorten yhteistyötaitoja. (Kantomaa ym. 2013, 13–14.)

Monet erilaiset hankkeet ovat ottaneet tavoitteekseen lisätä lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta koulussa ja sen yhteydessä. Yksi fyysistä aktiivisuutta edistävästä hankkeista on vuonna 2010 alkanut ja paljon viime vuosina esillä ollut Liikkuva koulu -ohjelma, jonka tavoitteena on aktiivisempi koulupäivä. Ohjelman tarkoituksena on vähentää koulupäivien aikaista istumista ja lisätä toiminnallisuutta niin opetustuokioihin, välitunneille kuin koulumatkoillekin. Opetus- ja kulttuuriministeriö tiedotti² syyskuussa 2015, että Liikkuva koulu -ohjelma otetaan hallituksen kärkihankkeeksi ja laajennetaan valtakunnalliseksi kaikkiin peruskouluihin. Opetus- ja kulttuuriministeri Sanni Grahn-Laasonen on seminaarissa³ (3.11.2015) tuonut esiin Liikkuva koulu -ohjelmaa ja sen merkitystä lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Hän mainitsee huolestuttavasta muutoksesta eli siitä, kuinka olemme onnistuneet siirtämään aikuisten maailman istumista ja liikkumattomuutta myös lapsille. Tätä hän pitää vakavana asiana, johon tarvitaan muutosta.

Arjen istumisen vähentäminen vaatiikin uudenlaista näkemystä kouluissa. Kouluissa liikunnan lisääminen olisi Tartia-Jalosen (2015, 46) mukaan helpointa toteuttaa lisäämällä välitunneilla tapahtuvaa liikkumista. Koulupihat ovat yksi tärkeimmistä lapsen arkiliikuntaympäristöistä. Oppilaat viettävät noin 30–60 minuuttia koulupäivästä välitunneilla. Arvioiden mukaan koko peruskoulu-uran aikana välitunneilla vietetään yhteensä noin 2000 tuntia, joka on enemmän kuin minkään oppiaineen parissa vietetty yhteismäärä. (Norra ym. 2003, 9.) Tämä viestii siitä, että välitunneilla tapahtuva toiminta ei ole täysin yhdentekevää.

² <http://sannigrahnlaasonen.fi/2015/09/okm-tiedottaa-kaikille-koululaisille-mahdollisuus-tunnin-liikuntaan-paivassa/>

³ <http://sannigrahnlaasonen.fi/2015/11/opetus-ja-kulttuuriministeri-sanni-grahn-laasonen-puhe-liikkuva-koulu-seminaarissa/>

Liikkuvissa kouluissa lasten fyysistä aktiivisuutta on edistetty kehittämällä välituntiliikuttajien toimintaa, jolla pyritään vastaamaan lasten liikuttamisen haasteisiin. Lapin Kansassa (23.10.2015) tuodaan esiin Liikkuvaksi kouluksi rekisteröitynyt Kaaresuvannon koulu Enontekiöltä ja siellä toimiva välituntitoiminta. Kaaresuvannon koulun apulaisjohtaja Virpi Labba kertoo uutisessa, että välituntiohjaajien toiminnalla on saatu uutta tekemistä ja uusia ideoita välitunneille sekä lisää osallistujia. Myös ujoja ja hiljaisempia oppilaita on saatu paremmin mukaan välituntitoimintaan. Uutisessa kerrotaan, että oppilaiden liikkeelle saamisen lisäksi välituntisin välituntiohjaajana toimimisella on vaikutusta ohjaajina toimivien oppilaiden hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin. Labban mukaan lapset jaksavat keskittyä paremmin opetukseen, ja levottomuus tunneilla on vähentynyt, kun lapset saavat liikkua yhdessä välituntisin.

On siis tärkeää, että koulupäivät sisältäisivät enemmän liikuntaa. Julkinen keskustelu lasten fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä sekä kiinnostuksemme siihen, että lapset osallistetaan fyysisen aktiivisuuden edistämiseen vertaisohjaajatoiminnalla, saivat meidät valitsemaan tutkimuksemme aiheen. Kiinnostuksen kohteenaamme ovat välituntiliikuttajat eli välkkärit, kuten heitä tutkimuksessamme nimitämme, sekä heidän toimintansa ja kokemukset. Välituntiliikuttajien näkökulmasta tehtyä tutkimusta on toistaiseksi tehty hyvin vähän. Tutkimustietoa tarvittaisiin lisää, sillä välituntiliikuttajilla ja heidän toiminnallaan näyttäisi olevan merkittävä rooli liikkuvamman arjen edistämisessä. Välkkäritoiminta myös osallistaa oppilaita välituntien suunnitteluun ja antaa oppilaille kokemusta toiminnan ohjaamisesta.

Tutkielman tavoitteena on kuvailla välituntiliikuttajien toimintaa ja selvittää, mitä välituntiliikuttajana toimiminen merkitsee liikuttajille. Heidän kokemustensa kuuleminen voi auttaa kehittämään välituntitoimintaa. Aineistomme koostuu kahden Liikkuvaksi kouluksi rekisteröityneen alakoulun 5.-6.-luokkien välkkäreinä toimivien oppilaiden teemahaastatteluina toteutetuista parihaastatteluista. Toinen kouluista sijaitsee Rovaniemellä ja toinen Naantalissa. Haastateltuja pareja on yhteensä kuusi. Aineistomme olemme analysoineet käyttäen aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

2 KOULUIKÄISTEN FYYSINEN AKTIIVISUUS

2.1 Fyysisen aktiivisuuden määritelmä sekä sen merkitys kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille

Fyysinen aktiivisuus nähdään suurena kokonaisuutena, sateenvarjokäsitteenä, jonka alle voidaan nivoa useita käsitteitä, kuten esimerkiksi liikunta. Fyysistä aktiivisuutta on kaikki lihasten tahdonalainen energiankulutusta lisäävä toiminta. Lihasten supistuessa tapahtuu kehossa samanaikaisesti muutoksia, joista seuraa kehon tai kehon osien liikkuminen. Energiankulutus on laskettavissa kaloreina, minkä määrään vaikuttaa fyysisen aktiivisuuden intensiivisyys, kesto sekä lihassupistuksen toistumistiheys. (Armstrong & Welsman 2000, 3; Caspersen, Powell & Christenson 1985, 126–127; Vuori 1980, 11.) Kohtuullisesti kuormittava fyysinen aktiivisuus edistää säännöllisesti toteutettuna terveyttä. Keskeistä on fyysisen aktiivisuuden määrä, tiheys sekä vähimmäiskuormittavuus. (Fogelholm, Paronen & Miettinen 2007, 21–23.)

Fyysisen aktiivisuuden alle kuuluva liikunta on käsitteenä hyvin monimuotoinen. Sillä tarkoitetaan usein ennalta suunniteltua ja tarkoituksenmukaista fyysistä aktiivisuutta. Se voi olla niin urheilulajien harrastamista, pihaleikkejä kuin koulussa liikunta- ja välitunneilla sekä koulumatkoilla tapahtuvaa liikkumista. Liikunnan tarkoituksena voi olla esimerkiksi kunnon kohottaminen, terveyden parantaminen tai liikunnasta saatu ilo. (Armstrong & Welsman 2000, 3; Caspersen, Powell & Christenson 1985, 128; Fogelholm ym. 2007, 21; Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti 2013, 17–18.) Käytämme tutkimuksessamme liikunnan käsitettä kuvaamaan kaikkea terveyttä edistävää fyysistä aktiivisuutta.

Liikunta on tärkeää ihmiselle niin fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin kuin sosiaalisten taitojen oppimisen kannalta. Liikuntataitojen oppiminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen ovat lasten ja nuorten kohdalla keskeisiä tavoitteita. Näihin keskittymällä voidaan tukea lasten kasvua ja kehitystä sekä edistää terveyttä ja hyvinvointia. Kansanterveyden kannalta lapsuuden ja nuoruuden aikainen liikunta ennustaa aikuisiän liikunta-aktiivisuutta ja vaikuttaa siten terveyteen myös aikuisena. Kasvava liikuntaelimestö tarvitsee kehittyäkseen fyysisiä harjoitteita ja toimintaa, mutta liikunta on myös lapsen merkittävä psyykkisen kehityksen ympäristö. Liikuntaa harrastaessaan lapsi ja nuori saa kokemuksia omasta kehostaan, sen toiminnasta ja suorituskyvystä. Kehosta saadut kokemukset ovat tärkeitä itsetuntemuksen ja minäkäsityksen kehitykselle sekä itsearvostuksen kannalta. (Lintunen 2007, 29; Laakso, Nupponen & Telema 2007, 42–43.)

Jokapäiväinen liikunta on terveen kasvun ja kehityksen sekä hyvinvoinnin edellytys, sillä liikunta muun muassa vahvistaa luustoa, tuo lihaksistolle riittävää rasitusta ja kehittää motorisia taitoja. Aktiivisen toiminnan aikaansaama väsymys on luonnollista, ja se edesauttaa lasta nukkumaan riittävästi ja rauhallisesti. On tärkeää, että liikunta on päivittäistä, sillä liikunnan vaikutuksia ei voida varastoida. (Heinonen ym. 2008, 18; Numminen 2000, 49–51.) Alakouluikäiset lapset tarvitsevat päivittäin monipuolista liikuntaa stimuloimaan kognitiivista kehitystä, johon fyysisellä aktiivisuudella on paljon positiivisia vaikutuksia. Monipuolinen fyysinen aktiivisuus tukee hermostollista kehitystä ja vahvistaa edellytyksiä uusien asioiden oppimiseen. Tutkimustulokset ovat osoittaneet liikunnan auttavan kehittämään koululaisen tarkkaavaisuutta, keskittymistä sekä tiedonkäsittely- ja muistitoimintoja. Näiden kehittyminen parantaa oppilaiden menestystä kognitiivisissa tehtävissä. Hyvä fyysinen kunto on näin ollen yhteydessä oppimisvalmiuksien vahvistumiseen. (Jaakkola 2013, 260–261; Heinonen ym. 2008, 21–23.)

Fyysisen aktiivisuuden positiivisia merkityksiä tukevat Syväojan (2014) ja Haapalan (2015) tutkimukset. Syväojan tutkimuksessa tarkasteltiin viides- ja kuudesluokkalaisten oppilaiden liikunnan ja liikkumattomuuden yhteyksiä koulumenestykseen ja kognitiiviseen toimintaan. Tutkimus osoittaa liikunnan edistävän koulumenestystä ja

tarkkaavaisuutta sekä kertoo paljon liikkuvilla lapsilla kouluarvosanojen keskiarvon olevan parempi kuin vähemmän liikkuvilla lapsilla. (Syväoja 2014, 65.) Haapalan väitöstutkimuksessa, jossa tarkasteltiin liikunnan, fyysisesti passiivisen ajan, kestävyyskunnan ja motorisen suorituskyvyn yhteyksiä lukutaitoon ja matemaattiseen osaamiseen alakouluikäisillä lapsilla havaittiin, että heikot motoriset taidot ensimmäisellä luokalla olivat yhteydessä heikompiin oppimistuloksiin ja kognitiivisiin toimintoihin kuten työmuistiin. Välitunti- ja koulumatkaliikunta sekä urheiluseuran harjoitukseen osallistuminen olivat yhteydessä parempiin lukemisen ja laskemisen perustaitoihin. Välitunneilla aktiivisemmin liikkuvat lapset osasivat lukea paremmin kuin vähän liikkuvat lapset. Koko lapsuuden ajan jatkuva motorisia perustaitoja tukeva liikunta voi siis parantaa oppilaiden ja erityisesti poikien koulumenestystä. (Haapala 2015, 9, 41–42, 47.)

Liikunta tarjoaa lapselle tärkeän sosiaalisen kentän, jossa voidaan harjoitella yhteistyön taitoja ja toisten huomioon ottamista, sillä liikunta on usein hyvin yhteisöllistä. Yhteiset leikit ja pelit välitunneilla tarjoavat erinomaisen tilaisuuden tukea lasten sosioemotionaalista kehitystä. Kun liikunnallisissa leikeissä ja peleissä toimitaan yhdessä toisten kanssa sekä ryhmänä että joukkueena, luodaan samalla otolliset olosuhteet tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittymiselle. Liikuntaa pidetään myös merkittävä ympäristönä ystävien löytymiselle ja ystävyysuhteiden syventämiselle. Liikunta voi tarjota monia mahdollisuuksia sosiaalisuuteen, yhteiseen tekemiseen, yhteenkuuluvuuden tuntemiseen ja yhteisvastuun oppimiseen. (Koski 2013, 113.) Tämä edellyttää kuitenkin sitä, ettei näitä mahdollisuuksia tehdä liiallisen keskinäisen kilpailun takia mahdottomaksi (Laakso 2007, 22).

Liikunta tarjoaa hyvän mahdollisuuden myös eettisten kasvatustavoitteiden edistämiseen. Erilaisten pelien ja leikkien avulla tarjoutuu erinomainen mahdollisuus pohtia oikean ja väärän, itsekkyyden ja oikeudenmukaisuuden välisiä suhteita luonnollisissa tilanteissa, mikäli näihin tilanteisiin osataan reagoida oikealla tavalla (Laakso 2007, 22). Samalla opitaan toimimaan sääntöjen mukaan ja kohdataan paljon moraalikasvatuksen kannalta haasteellisia ja opettavaisia tilanteita. Erilaiset pelit ja leikit voivat sisältää myös vastoinkäymisiä ja häviöitä, joita voidaan hyvin

liikunnallisissa tilanteissa harjoitella. (Jaakkola ym. 2013, 22; Laakso ym. 2007, 42.) Liikunta tukee siis monin tavoin lapsen ja nuoren kasvua, kehitystä ja terveyttä. Myönteiset oppimiskokemukset liikunnasta lapsuudessa ja nuoruudessa luovat hyviä edellytyksiä sille, että liikunnasta voi tulla läpi elämän kestävä harrastus. (Vuolle 2000, 38.)

2.2 Liikuntasuosituksat kouluikäisille ja muutokset fyysisen aktiivisuuden määrässä

Uusimpien suositusten mukaan koulun pienimpien oppilaiden eli alle kahdeksan vuotiaiden lasten tulisi liikkua päivittäin vähintään kolme tuntia. Päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositus koostuu kuormittavuudeltaan monipuolisesta liikkumisesta eli kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Toimintoja, joissa lapsilta edellytetään pitkiä paikallaanolojaksoja, tulisi välttää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 6, 13–15.) Hieman vanhempia oppilaita sekä nuoria koskevien suositusten mukaan kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. (Heinonen ym. 2008, 6.)

Kouluikäisen lapsen jokaisen päivän pitäisi sisältää runsaasti reipasta liikuntaa, jonka aikana sydämen sykkeen ja hengityksen tulisi kiihtyä ainakin jonkin verran. Suurin hyöty päivittäisestä fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärästä saavutetaan siten, että vähintään puolet päivän fyysisestä aktiivisuudesta on yli 10 minuuttia reipasta liikuntaa sisältäviä tuokioita. Näin ollen esimerkiksi välitunnit, jotka useimmiten ovat vähintään 10 minuuttia kestäviä, edistävät hyvin koululaisen päivittäistä fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää sisältäessään reipasta fyysistä aktiivisuutta. Reippaan liikunnan lisäksi päivään pitäisi sisältyä tehokasta, rasittavaa liikuntaa. Välituntisin reipasta fyysistä aktiivisuutta voi olla esimerkiksi ruutuhyppely ja raskasta fyysistä aktiivisuutta esimerkiksi vauhdikkaat pallopelit. Lasten ja nuorten kehitykselle on hyväksi harrastaa monipuolista liikuntaa monipuolisissa ympäristöissä. Se, että lapsi vain kävelee tai pyöräilee, ei tarjoa riittävän monipuolista liikuntaa. Lasten liikunnan olisi hyvä sisältää

juoksemista, hyppyjä, pyörimistä sekä pallon ja erilaisten välineiden käsittelyä. (Heinonen ym. 2008, 19–20; Tammelin 2013, 65.)

Vuonna 2016 ilmestynyt LIITU-tutkimus antaa hyvän kuvan lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä Suomessa. Raportista selviää, että keväällä 2016 vain vajaa kolmasosa 9–15-vuotiaista lapsista ja nuorista saavutti liikuntasuosituksen määrän eli liikkui reippaasti vähintään tunnin päivässä. Liikkuminen vähenee raportin mukaan lasten vanhetessa siten, että 9- ja 11-vuotiaista suositusten mukaan liikkui noin 40 prosenttia, mutta 15-vuotiaista enää harvempi kuin joka viides saavutti suositukset. Tutkimus kertoo kuitenkin positiivisesta muutoksesta, sillä tutkimustulokset osoittavat liikunnan määrän lisääntyneen vuoden 2014 LIITU-tutkimuksesta. Liikuntasuositukset saavutettiin kaikissa ikäryhmissä yleisimmin vuonna 2016 vuoteen 2014 verrattuna. (Kokko ym. 2015, 15–16; Kokko ym. 2016, 10–13.)

Kouluikäisten liikuntaharrastuneisuus urheiluseuroissa on lisääntynyt. Erityisesti tyttöjä on onnistuttu saamaan mukaan urheiluseuraliikuntaan. LIITU-tutkimukseen osallistuneista suomalaisista lapsista ja nuorista hieman yli puolet (51%) harrasti keväällä 2016 liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti. Silloin tällöin urheiluseuratoimintaan osallistui 11 prosenttia. Yleisintä seuratoimintaan osallistuminen oli 9- ja 11-vuotiailla, ja selvästi pienin osallistujajoukko oli 15-vuotiaat. Moni tutkimukseen osallistunut lapsi ja nuori ei tutkimuksen tekohetkellä osallistunut urheiluseuratoimintaan mutta kertoi aiemmin osallistuneensa. Keskeiseksi syyksi, miksi urheiluseuratoimintaan ei hakeuduta uudelleen, mainitaan se, ettei seurasta löydy kiinnostavaa tai sopivaa lajia, ei ole motivaatiota, ei ole aikaa, ajatellaan aloitettavan harrastus myöhemmin tai haluttiin panostaa opiskeluun. (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 27–30.) Urheiluseurojen ulkopuolelle jää edelleen paljon sellaisia fyysisesti passiivisia lapsia ja nuoria, joita ei urheiluseurojen toiminta kiinnosta. Erityisesti näitä lapsia ja nuoria varten olisi keksittävä muita liikuttavia ratkaisuja, joita voivat tarjota esimerkiksi koulut. (Jaakkola ym. 2013, 24–25; Salasuo 2015, 497.) Urheiluseuroissa mukana oleminen on lisääntynyt, mutta voi olla, että fyysisesti aktiiviset lapset harrastavat useampaa lajia ja ovat useassa urheiluseurassa mukana, kun taas passiiviset lapset passivoituvat entisestään.

Vaikka urheiluseuroihin osallistumisen on lisääntynyt, on muu arkinen liikunta harrastusten ulkopuolella vähentynyt. Yhteiskuntamme on muuttunut istuvammaksi, mikä tarkoittaa sitä, että esimerkiksi matkat kouluun ja vapaa-ajan toimintoihin taittavat yhä useammin moottoriajoneuvoin eli ilman fyysistä aktiivisuutta. Tänä päivänä käytössämme ovat autot, bussit, junat, metrot ja mopot, joilla matka taittuu nopeasti ja vaivattomasti. Valitsemme usein matkustustavaksi mieluummin jonkin niistä kuin omat jalkamme. (Jaakkola ym. 2013, 24–25; Laakso 2007, 19–20; 26; Salasuo 2015, 496–497.) Omin jaloin liikkuminen paikasta toiseen vähenee entisestään maailman muuttuessa yhä virtuaalisemmaksi ja teknologisemmaksi.

Lasten ja nuorten ajanviettotavat ovat muuttuneet yhä passivoivampaan suuntaan. Informaatioteknologian tarjoamat viihdykkeet ovat lasten ja nuorten suosiossa yhä enemmän. Ruutuaktiivisuus on lisääntynyt, eli vietämme yhä enemmän aikaa television, tietokoneiden ja muiden näyttöjen parissa. Ruutuaikaa kuluttavat liikaa niin liikunnallisesti passiiviset nuoret kuin myös ne nuoret, jotka liikkuvat enemmän, sillä liikunnalliset nuoretkin viettävät aktiivisuudestaan huolimatta aikaansa viihdemedian parissa yli suositusten. (Jaakkola ym. 2013, Kokko 2013, 127; 24–25; Laakso 2007, 19–20; 26; Salasuo 2015, 496–497.) Toisaalta nykyajan teknologia tarjoaa liikkumaan aktiivisia sovelluksia, kuten vuonna 2016 julkaistu ja hyvin nopeasti lasten ja nuorten suosioon noussut puhelimeen ladattava Pokemon Go –sovellus osoittaa. Kyseinen sovellus on saanut erityisesti alakouluikäisiä lapsia liikkeelle yhdessä kavereiden kanssa. Teknologisten kännykkäsovellusten käyttöä on alettu kokeilemaan esimerkiksi koululiikunnan suunnistuksen opetuksessa. Opettajat ovat käyttäneet opetuksensa apuvälineenä esimerkiksi Sports Tracker-sovellusta oppilaiden reittivalintojen, nopeuden ja kartanlukutaitojen seuraamisessa.

Yhteiskuntamme teknologisoitumisen lisäksi fyysisen aktiivisuuden passivoitumiseen on voinut vaikuttaa myös se, etteivät ihmiset ole saaneet lapsuudessaan riittävästi positiivisia liikuntakokemuksia. Liikuntaan osallistuminen on vähäisempää, jos motoriset perustaidot eivät kehity lapsuudessa monipuolisesti. Koululla onkin entistä tärkeämpi rooli lasten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä, sillä fyysisesti aktiivinen elämäntapa omaksutaan hyvin usein jo lapsuudessa. Peruskoulu tavoittaa lähes kaikki

lapset ja nuoret, joten koulu voi olla tärkein organisaatio fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. (Jaakkola ym. 2013, 25.)

2.3 Liikunta-aktiivisuuden osatekijöitä

Ihmisillä on sekä sisäisiä että ulkoisia motiiveja liikkua. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan sitä, kun yksilö ryhtyy toimintaan sen itsensä vuoksi. Tekeminen on silloin mielekästä ja motivaation lähteinä toimivat pystyvyyden ja mielenkiinnon kokemukset. Tyypillisiä esimerkkejä sisäisestä motivaatiosta ovat harrastukset. Ulkoinen liikuntamotivaatio taas on lähtöisin ympäristöstä eli motivaation lähteet ovat peräisin jostakin muusta kuin itse toiminnasta. Ulkoiset motiivit ovat useasti syynä liikuntaharrastuksen aloittamiselle, mutta sisäiset motiivit ovat edellytyksenä harrastuksen jatkumiselle ja fyysisen aktiivisuuden säännöllisyydelle. (Hynynen & Hankonen 2015, 475.)

Liikunnan terveydelliset vaikutukset eivät välttämättä toimi innostavana tavoitteena lapsille, vaan sen sijaan liikuntataitojen oppiminen, pätevyyskokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten lasten kanssa motivoivat enemmän liikkumaan. Liikuntakasvatuksessa on tärkeää ymmärtää motiivien monipuolisuus ja tarjota kouluissa oppilaille hyviä kokemuksia ja monipuolisia liikuntamahdollisuuksia. Liikunnalla on siis terveysvaikutusten lisäksi myös itseisarvoa. Liikunnan parissa koetaan myös erilaisia tunteita, kuten esimerkiksi jännitystä pelien ja leikkien lomassa, tyytyväisyyttä omaan osaamiseen ja uuden asian oppimiseen tai yhteenkuuluvuudentunnetta omaan urheilujoukkueeseen. (Lintunen 2007, 29–30.)

Liikuntamuotojen laaja kirjo tarjoaa lukemattoman määrän erilaisia merkityksiä, jotka vaihtelevat eri yksilöiden kesken. Ne muodostavat jokaiselle omanlaisensa merkitykset, jotka toimivat vetovoimana liikunnan harrastamiselle. On havaittu, että liikunnallinen aktiivisuus ja sen intensiivisyys ovat yhteydessä siihen, kuinka monta itselleen tärkeää merkitystä liikunnasta löytää. Liikunnan merkitysten analysoiminen on haasteellista,

sillä merkitysten kirjo on hyvin monimuotoista, eivätkä ihmiset aina edes tiedosta niitä tekijöitä, jotka liikunnassa kiehtovat. (Koski 2015, 28.)

Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksessa mukana olleiden lasten ja nuorten (5lk, 7lk ja 9lk) mukaan yleisimpänä syynä liikunnan harrastamiselle pidettiin hyvän olon saamista, liikunnan terveellisyyttä ja parhaansa yrittämisen iloa sekä sitä, että liikunta on kivaa. Kaksi kolmesta lapsesta ja nuoresta nosti tärkeiksi myös kunnon kohottamisen, lihasvoiman kasvattamisen, onnistumisen elämykset, uudet elämykset, yhdessäolon ja yhteistoiminnan kavereiden kanssa sekä uusien taitojen oppimisen ja kehittämisen. Sen sijaan esimerkiksi kilpailu ei ollut yleisesti ottaen kovin tärkeässä roolissa kohderyhmän ikäisten lasten ja nuorten keskuudessa. (Koski 2015, 29.) Yläkouluikäisille lapsille liikunnan terveydelliset vaikutukset, lihasvoiman kasvattaminen ja liikunnallisten tavoitteiden saavuttaminen toimivat motivaationa liikunnan harrastamiseen enemmän kuin alakoululaisille. Alakouluikäisiä liikunnan harrastamisessa motivoi usein enemmän hauskanpito, liikunnan ilo ja yhdessäolo kavereiden kanssa.

Liikunnallinen elämäntapa on sosiaalisesti periytyvää. Se, miten perheessä asennoidutaan liikuntaan ja millaisessa arvossa sitä pidetään, vaikuttaa siihen, miten lapset tulevaisuudessa liikkuvat. Kun vanhempien asenne liikuntaan on myönteinen ja perheessä annetaan hyvää esimerkkiä liikkumiselle, omaksuu lapsi todennäköisemmin liikkumisen ja liikunnan yhtenä hyvän elämän mallina. Yhteisesti tapahtuva liikkuminen, ulkoilu ja touhuaminen perheen kesken ovat valintoja, joiden kautta lapset oppivat, että liikkuminen kuuluu päivittäiseen elämään. Vanhempien vähenevä liikuntaaktiivisuus, runsas istuminen ja lisääntyvä ylipaino vaikuttavat suuresti siihen, kuinka fyysisesti aktiivisia lapsista tulee. (Kokko 2013, 127; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21; 6; Salasuo 2015, 495–497.) Olisi tärkeää, että lapsella olisi edes yksi säännöllinen urheiluharrastus. Lapsuudessa tai nuoruudessa harrastettuja lajeja harjoitetaan usein myös aikuisena. Lapsuudessa opittu liikunnallinen elämäntyyli kestää yleensä läpi koko elämän. Vaikka vanhemmat eivät olisi liikunnallisia, niin lasta voi innostaa liikunnan pariin esimerkiksi urheiluseurojen ohjaajat tai valmentajat.

Perheen lisäksi myös ystävillä on lasten ja nuorten liikkumiseen hyvin usein suuri vaikutus. Murrosikään tultaessa vanhempien vaikutuksen on huomattu vähenevän, kun taas vertaisryhmän ja ystävien vaikutus nuoren liikuntakäyttäytymiseen kasvaa. Vanhempien rooli lapsen liikunnan tukemisessa voi olla esimerkiksi välittävää hyväksyntää ja arvostavaa asennetta liikuntaa kohtaan, rohkaisun tarjoamista, sosiaalista tukea, liikunnallisen mallin näyttämistä, liikuntaan ohjaamista ja opastamista tai yhdessä lapsen kanssa liikunnan harrastamista. LIITU-tutkimukseen osallistuneiden lasten ja nuorten mukaan liikkumaan kannustaminen ja liikuntakulujen maksaminen olivat useimmin esiintyviä tukimuotoja vanhemmilta. Kavereiden merkitys näkyy siten, että kavereiden aktiivinen liikuntakäyttäytyminen rohkaisee liikkumaan, mutta vastaavasti kavereiden passiivisuus voi vaikuttaa omaan vähäiseen liikkumiseen. Joka neljännen lapsen tai nuoren mukaan omaa liikunta- ja urheiluharrastusta esti ainakin osittain se, että kaverit eivät harrastaneet liikuntaa. Sekä viidennen, seitsemännen että yhdeksännen luokan oppilaista yli 60 prosenttia piti melko tärkeänä yhdessäoloa ja yhteistoimintaa kavereiden kanssa omassa liikunta- ja urheiluharrastuksessa. Uusien kavereiden saamista liikunnallisten harrastusten kautta pidettiin tärkeänä. (Palomäki ym. 2015, 66–69.)

Jotta lapsuudessa alkanut liikunta jatkuisi myöhemminkin elämässä, pitäisi liikkumisen olla hauskaa ja tuottaa iloa. Parhaiten tämä onnistuu, kun lasta ja tämän toiveita kuunnellaan ja otetaan lapsi mukaan liikunnan suunnitteluun. (Tammelin 2013, 69.) Se, että lapset saavat olla mukana suunnittelemassa liikuntaa, motivoi heitä. Aikuisten ja liikunnan edistäjien on tärkeää muistaa kuunnella myös lapsia ja heidän toiveitaan. Lapset ja nuoret voivat määrittää liikunnaksi myös sellaisia muotoja, jotka eivät vielä aikuisen maailmaan näy liikuntana, kuten esimerkiksi skeittaus- ja parkour -harrastukset. Pelkkä toiveiden kuunteleminen ei useinkaan vielä riitä, vaan lapset pitäisi ottaa mukaan myös toimijoiksi. Tämä tuottaisi tulosta ja loisi enemmän lasten maailman liikuntamahdollisuuksia. (Berg & Pasanen 2015, 501.)

2.4 Koulun liikuntakulttuuri

Ihminen kohtaa liikuntakulttuurin vaikutteita lähiympäristössään, perhepiirissään, mediassa, koulumaailmassa, kaveripiirissään sekä muissa yleisissä ympäristöissä (Koski 2015, 28). Koulun liikuntakulttuuri tulee tutuksi lähes jokaiselle, joten sillä, minkälaisen kuvan sen antaa liikunnasta, on merkitystä. Koulun liikuntakulttuurin haasteena on vastata lasten ja nuorten jatkuvaan fyysisen aktiivisuuden vähenemiseen. Tämä ei ole pelkästään koulun tehtävä, mutta koululla on siinä merkittävä rooli. Peruskoulu voi toimia hyvin liikunnan edistäjänä, sillä se tavoittaa lähes kaikki lapset ja nuoret.

Vuoden 2014 LIITU-tutkimuksen mukaan oppilaat itse arvioivat istuvansa koulussa päivittäin seuraavanlaisesti: viidesluokkalaiset kertoivat koulupäivän pituudeksi noin viisi oppituntia ja yläkoululaiset kuusi oppituntia. Viidesluokkalaisten oppilaiden arvioinnin mukaan he istuivat oppitunneista 84 prosenttia, kun taas vastaavat lukemat seitsemäsluokkalaisten kohdalla oli 91 prosenttia ja yhdeksäsluokkalaisten 93 prosenttia. (Kokko ym. 2015, 19.) Luvut kertovat selvästi siitä, miten istumapainotteista opetus koulussa on ja miten koulun opetustapoja voisi olla tarpeen kehittää toiminnallisempaan suuntaan.

Koulun liikuntakulttuuri ei koske vain liikuntatunteja, sillä koululiikunta-käsitteellä voidaan tarkoittaa myös välituntiliikuntaa, erilaisia liikuntapäiviä, kerhotoimintaa sekä koulujen urheilu- ja liikuntakilpailuja. Näiden merkitys tulee yhä tärkeämmäksi, kun oppilaiden fyysistä aktiivisuutta kouluympäristössä pyritään lisäämään. Koulun liikuntakulttuuria on se, miten koulussa tapahtuvan liikkumisen mahdollisuuksia luodaan. (Asanti 2013, 624–625.) Tärkeää olisi saada koulupäiviin lisää oppilaiden omaehtoista liikuntaa, mikä edellyttää liikkumiseen kannustavaa toimintakulttuuria. Koulun henkilökunnan pitäisi ymmärtää fyysisen aktiivisuuden merkitys ja olla valmiita tekemään töitä sen edistämiseksi. Jos koulun henkilökunta ja oppilaat suunnittelevat yhdessä mahdollisuuksia lisätä koululiikuntaa, koulun liikuntakulttuuri vahvistuu. (Asanti 2013, 629.) Koulujen merkitys lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämässä on otettu huomioon. Liikunta ulottuu entistä enemmän liikuntatuntien ulkopuolelle, sillä eri oppiaineiden opetuksessa hyödynnetään toiminnallisuutta ja välitunteihin ja koulumatkoihin pyritään lisäämään liikuntaa. Yksi koulun

liikuntakasvatuksen tärkeimmistä tehtävistä on tavoittaa ne lapset ja nuoret, joiden elämään liikkuminen ei esimerkiksi perheen tai kaveripiirin kautta kuulu. (Turpeinen & Laine 2015.)

Turpeinen ja Laine (2015, 506–507) puhuvat siitä, miten on tärkeää muistaa se, että jokaisella koululla on oma kulttuurinsa. Kouluille on muodostunut omia käytäntöjä, rutiineja sekä omanlaisensa ilmapiiri. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen olisi lähdettävä koko koulu yhteisöstä käsin ja kehittämisen pitäisi tapahtua oman koulun käytäntöjen pohjalta. Tällä tavoin mahdollistetaan paremmin se, että kehittäminen ei jää vain yhden opettajan hankkeeksi, vaan koko koulu yhdessä on mukana projektissa. Jotta koulun liikuntakulttuuria voitaisiin onnistuneesti muuttaa, on uudet asiat yhdistettävä koulun jo olemassa olevaan kulttuuriin. Pienillä ja suurilla kouluilla on hyvin erilaiset lähtökohdat liikuntakulttuurin muutokseen ja oppilaiden fyysisen aktiivisuuden aktivoimiseen.

Vallalla olevat liikuntatrendit muuttuvat ajoittain ja saavat uusia muotoja, joten kouluilta tarvitaan rohkeutta sallia uusien vallalla olevien liikunnallisten ilmiöiden kokeilu. Uudet liikunnalliset ilmiöt voivat heijastua nopeasti koulun käytäntöihin koulun näin salliessa. Lapset ja nuoret innostuvat herkästi uusista trendeistä, joita lapset mielellään voisivat innostua kokeilemaan ja harjoittamaan esimerkiksi välituntisin. On myös muistettava, että oppilaat eivät ole ainoastaan liikunnan kohteena olevia objekteja, vaan heidät pitäisi myös ottaa mukaan suunnitteluun ja toteutukseen. Samalla opettajat oppivat itse uutta jatkuvasti muuttuvasta liikuntakulttuurista ja saavat uusia ideoita liikunnan toteutukseen. (Asanti 2013, 623, 628.)

2.5 Mikä on Liikkuva koulu?

Lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta on ryhdytty edistämään kouluissa muun muassa Liikkuva koulu -ohjelmalla. Liikkuva koulu on 2010–2012 pilottivaiheella käynnistynyt hanke, joka on nyt yksi Suomen hallituksen kärkihankkeista. Pilottivaiheessa Liikkuvan koulun keskeisinä toimintamuotoina ovat olleet esimerkiksi pitkät liikuntavälitunnit,

oppilaiden toimiminen vertaisohjaajina, erilaiset välituntiturnaukset, oppilaiden kouluttaminen välituntiliikunnan ohjaajiksi, liikuntavälineiden monipuolistaminen sekä koulupihojen uudistaminen. Muita toimintamuotoja ovat olleet erilaiset koulumatkaliikuntaan kannustavat kampanjat, liikunnalliset teemapäivät sekä istumisen vähentäminen oppitunneilla esimerkiksi taukojumppien, liikunnallisten aamunavausten ja jumppapallojen avulla. On tärkeää, että toimintamuodot ovat monipuolisia, jotta tavoitettaisiin erilaisia oppilaita ja löydetäisiin kaikille mielekäs tapa liikkumiseen. Pilottivaiheessa tarkoituksena ei ollut niinkään uusien toimintamuotojen kehittäminen, vaan pikemminkin kyseessä oli toimintatapojen juurruttaminen eli niiden integroiminen koulun arkipäivään. (Aira ym. 2012, 20–21.)

Liikkuvan koulun tavoitteena on aktiivisempi ja viihtyisämpi koulupäivä. Toiminta pyritään jalkauttamaan eri kouluasteille ja tarkoituksena on, että lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttyisivät. Lisää liikuntaa koulupäiviin pyritään tuomaan lisäämällä toiminnallisuutta oppitunneille sekä liikettä välitunneille että koulumatkoille. Liikkuvilla kouluilla on vapaat kädet sen suhteen, miten he haluavat pyrkiä lisäämään fyysistä aktiivisuutta koulussa. Liikkuva koulu -sivut tukevat ja antavat materiaaleja koulujen käyttöön. Liikkuvia kouluja oli Suomessa lokakuussa 2015 jo 1100. Liikkuvan koulun rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö. (Jaakkola ym. 2013, 23–24; Liikkuva koulu 2015.)

Liikkuva koulu -ohjelma perustelee liikunnan edistämistä kouluissa sillä, että lisäämällä liikuntaa voidaan kouluympäristöstä luoda viihtyisämpi. Liikkuva koulu pitää tärkeänä oppilaiden osallistamista. Kun oppilaat otetaan mukaan liikunnallisempien päivien suunnitteluun, parannetaan samalla oppilaiden kouluviihtyvyyttä. Toinen Liikkuvan koulun esille nostama asia on se, että liikunta auttaa oppimaan. Uusimpien tutkimustulosten mukaan liikkuminen koulupäivän aikana on todennäköisesti yhteydessä parempaan koulumenestykseen. Kolmas asia, jonka Liikkuva koulu esittää on se, että liikunnalla parannetaan luokkien työrauhaa. (Liikkuva koulu 2015.) Kun oppilaat saavat kuluttaa energiaansa välitunneilla liikkumalla, on heidän helpompi keskittyä opetukseen oppitunneilla.

Liikkuvan koulun pilottivaiheen tutkimustulosten mukaan hankkeella saatiin myönteisiä tuloksia lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Pilottivaiheen 2010–2012 raportin mukaan muun muassa koulujen liikkumismahdollisuudet olivat lisääntyneet ja liikkumisolosuhteet parantuneet. Välitunnit olivat aktiivisempia, ja ilmapiiri erityisesti välitunneilla oli parantunut. Hankkeen ansiosta oppilaiden vaikutusmahdollisuudet koulun toimintaan lisääntyivät ja välitunnit olivat aktiivisempia. Opettajien ja muun henkilökunnan mukaan työrauha parantui, ja opettajat ottivat aiempaa enemmän liikunnan huomioon omassa työssään. Hankkeen aikana toteutetut toimenpiteet olivat ainakin osittain jalkautumassa koulun arkeen suurimmassa osassa hankkeista. Myönteistä oli myös se, että yhteistyökumppaneiden määrä oli lisääntynyt lähes kaikissa hankkeissa. (Aira ym. 2012, 25.)

3 VÄLITUNTITOIMINTA KOULUSSA

3.1 Välitunnit liikunnallisiksi

Välitunti määritellään peruskouluasetuksessa seuraavasti: “Oppitunti kestää 60 minuuttia, josta vähintään 45 minuuttia käytetään työjärjestyksen mukaiseen opetukseen ja vähintään 10 minuuttia välituntiin. Peruskoululain 5 §:ssä tarkoitetulla esiasteella sekä muutoinkin, milloin se oppilaiden ikä tai kehitystaso, opetettava aine tai opetuksessa käytettävä työtapa huomioon ottaen taikka kun se muusta erityisestä syystä on tarkoituksenmukaista, opetukseen käytettävä aika ja välitunnit voidaan kouluhallituksen ohjeiden mukaan järjestää toisin kuin edellä on säädetty. Työpäivää voidaan kuitenkin lyhentää vain työpäivän loppuun sijoitetun kaksoistunnin vuoksi.” (Peruskouluasetus 12.10.1984/718, 23 pykälä.)

Opetussuunnitelmat korostavat oppilaiden kokonaispersoonallisuuden monipuolista kehittämistä, ja tällöin yhtenä tehtävänä on tiedollisen kehityksen ohessa myös huolehtia oppilaiden fyysisestä kunnosta. Välitunnit ovat oppilaille työtaukoa ja koulussa voidaan oppia, miten välitunnit voidaan viettää aktiivisesti liikkumalla. Liikunnallisen tauon nähdään virkistävän parhaiten sekä fyysisesti että henkisesti oppilaita. (Jääskeläinen, Kivimäki & Pekkala 1985, 6–7.) Jokaisena päivänä tulee olla välitunteja, mutta välituntien määrä ja pituudet voivat vaihdella koulusta toiseen sovitut ehtoja mukailen (Pellegrini 1995, 2).

Alakouluikäiset lapset viettävät koulupäivänsä aikana välitunneilla puolesta tunnista tuntiin. Välitunnit tarjoavat hyvän mahdollisuuden edistää lasten päivittäistä riittävää liikkumista. (Eerola 2010, 2.) Välitunnit ovat oiva mahdollisuus oppilaille kehittää motorisia perusvalmiuksiaan sekä liikuntataitojaan. Motorinen aktiivisuus on kasvavalle lapselle tärkeää, sillä se vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen kehitykseen. Liikunnallinen

aktiivisuus välitunneilla on myös herättelevä tekijä jatkuvan liikuntaharrastuksen innostamiseen. (Jääskeläinen, Kivimäki & Pekkala 1985, 7.)

Ottelin (2015) on tutkinut alkuopetusikäisten oppilaiden toimintaa ja fyysistä aktiivisuutta välitunnilla, oppilaiden kokonaisaktiivisuutta, oppituntien aikaista luokkahuonetyöskentelyä ja fyysistä aktiivisuutta sekä sitä, onko oppilaiden välituntien fyysisellä aktiivisuudella yhteyttä oppilaiden luokkahuonetyöskentelyyn. Lukuvuoden aikana oppilaiden välituntien ja oppituntien fyysisistä aktiivisuutta mitattiin aktiivisuusmittareilla. Välituntileikkien määrää ja laatua mitattiin kuvakoosteella sekä luokkahuonetyöskentelyä havainnoitiin videoimalla oppitunnit. Tutkimustuloksista selvisi, että oppilaiden välituntiajasta 94 prosenttia kului kuormittavuudeltaan hyvin kevyisiin tai kevyisiin välituntitoimintoihin kuten kävelyyn. Reipasta liikuntaa oppilaille kertyi 49 minuuttia vuorokaudessa, mikä on siis alle kouluikäisten fyysisen aktiivisuuden suosituksen. Oppilaiden välillä esiintyi myös yksilöllisiä eroja fyysisessä aktiivisuudessa. Tutkimuksessa havaittiin, että motorisen levottomuuden keskiarvo oppitunnilla oli hieman suurempaa niillä oppilailla, jotka liikkuvat välituntisin vähän verrattuna melko paljon tai paljon liikkuviin. (Ottelin 2015, 17; 144–145.)

Ottelin toteaa, että välituntien mahdollisuus parantaa luokkahuonetyöskentelyä onnistuu parhaiten silloin, kun välitunteja on säännöllisesti useampaan otteeseen pitkin koulupäivää, välituntiympäristö on liikkumaan houkutteleva sekä tarjoaa monipuolisia toimintamahdollisuuksia eri-ikäisille ja eri kiinnostuksenkohteita omaaville oppilaille. Tulokset olivat lasten hyvinvointia, kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä ajatellen myönteisiä. Toisaalta terveyden edistämisen näkökulmasta välituntien ja oppituntien fyysinen aktiivisuus oli melko vähäistä, eivätkä lasten päivittäiset fyysisen aktiivisuuden suositukset toteutuneet. Koulun alueella oli kuitenkin hyvin vähän sellaisia leikkivälineitä tai telineitä, jotka olisivat saattaneet parantaa oppilaiden fyysistä aktiivisuutta. (Ottelin 2015, 120–122.)

Koulupiha on keskeinen tekijä kouluikäisten liikunnan edistämisessä. Koulupihat ovat lapsille tärkeimpiä liikuntapaikkoja, ja ne ovat osoittautuneet erityisen hyviksi lähiliikuntapaikkakohteiksi helpon saavutettavuutensa vuoksi. Näin ollen koulupihat kannattaa rakentaa liikkumaan innostaviksi. Koulupihat tarjoavat

liikuntamahdollisuuksia niin välitunneille kuin opetuskäyttöön. (Eerola 2010, 7; Fogelholm ym. 2007, 78–79.) Sillä, missä kunnossa koulujen pihat ovat ja millaisia mahdollisuuksia ne tarjoavat liikunnan harrastamiseen, on merkitystä. Kun koulu tarjoaa monipuolisia liikuntavaihtoehtoja lapsille, on lasten herkkyys ottaa osaa niihin suurempi. Koulujen liikuntaympäristöt muodostavat lasten ja nuorten ensisijaisen rakennetun liikkumisympäristön heidän välittömässä päivittäisessä elinpiirissään (Suomi ym. 2015, 22).

Koulupihaa suunniteltaessa on tarkastelun alle otettava niin toiminnallisuuden, viihtyvyyden kuin turvallisuudenkin vaatimukset (Jääskeläinen, Kivimäki & Pekkala 1985, 7). Kun välituntiympäristöt luodaan hyvin, ovat ne viihtyisiä ja miellyttäviä oppilaille. Hyvin suunnitelluissa välituntiympäristöissä lapset saavat kuluttaa ylimääräistä energiaansa sopivissa määrin ja sopivalla tavalla, jolloin työskentelyteho oppitunneilla voi lisääntyä ja työrauhaongelmat vähentyä. Myös rauhattomuus välitunneilla voi vähentyä, jos välitunneille on järjestetty oppilaita varten tekemistä. (Jääskeläinen, Kivimäki & Pekkala 1985, 7.)

3.2 Vertaisohjaajana toimiminen välitunnilla

Vertaisilla tarkoitetaan henkilöitä, jotka ovat lapsen kanssa suunnilleen samalla tasolla sosiaalisessa, emotionaalisessa tai kognitiivisessa kehityksessä. Usein vertaiset ovat ikätovereita, mutta eivät kuitenkaan aina täsmälleen samanikäisiä kuin lapsi tai nuori itse. Vertaissuhteet ovat lapselle erittäin tärkeitä, sillä vertaisten kanssa omaksutaan tietoja, taitoja ja asenteita sekä koetaan asioita, jotka vaikuttavat lasten välittömään sopeutumiseen ja hyvinvointiin myös pitkälle heidän tulevaisuuteensa. (Salmivalli 2005, 15.)

Vertaisohjaajatoiminta on yksi tapa, jota voidaan käyttää hyödyksi lasten ja nuorten välituntien aktivoimisessa. Lasten vertaisohjaajatoiminnassa lapset ohjaavat muita lapsia, vertaisiaan. Vertaisohjauksella tarkoitetaan lapsen aktiivista toimimista omassa vertaisryhmässään, siten että vertaisohjaaja tukee oman toimintansa kautta sekä omaa

että muiden lasten hyvinvoinnin toteutumista ja mielekästä vapaa-ajan viettämisestä. Vertaisohjaaja on siis aktiivinen vertaisryhmän toimija, joka pystyy vaikuttamaan ryhmän toimintaan ja kantamaan vastuuta sekä itsestään että muista. Vertaisohjaajalta vaaditaan herkkyyttä vastavuoroiseen ja aitoon sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden lasten kanssa. (Lindström & Autio 2003, 2–8.)

Vertaisohjausta voidaan soveltaa ja käyttää kuntien nuorisotyössä, koulujen vertaistoiminnassa ja eri järjestöjen nuorisotoiminnassa. Vertaisohjaus voi olla yksi keino luoda oppilaita osallistavaa toimintakulttuuria kouluissa. Vertaisohjaajatoiminnan käyttäminen on tehokasta, sillä lapset ja nuoret omaksuvat ja oppivat helposti uusia käyttäytymismalleja usein helpommin toisiltaan kuin aikuisilta. Vygotskin vertaisoppimisen teoriassa vertaiset ovat merkittäviä kognitiivisen kehityksen edistäjiä. Hän painotti ihmisten välisen vuorovaikutuksen merkitystä. Vygotskin mukaan toisen lapsen ollessa askeleen edellä tietyissä taidoissa, voi hän helpottaa myös toisen lapsen oppimista. Vertaisohjausta pystytään hyvin soveltamaan koulujen vertaistoiminnassa. Vertaisohjaaja voi toimia esimerkiksi muiden oppilaiden innostajana tai motivoijana. (Lindström & Autio 2003, 3–9 ; Salmivalli 2005, 17.)

Aikuisen rooli vertaisohjaajatoiminnassa on ennen kaikkea toiminnan mahdollistaja ja käynnistäjä, joka luo oppilaille edellytykset ja resurssit toimia vertaisohjaajina. Aikuisen rooli voi olla myös esimerkiksi lasten kouluttaja ja koulutuksen järjestäjä tai lasten toiminnan ohjaaja ja tukija koulutuksen jälkeen. Tärkeää on myös toimia oppilaiden innostajana ja saada heidät kiinnostumaan vertaisohjaajatoiminnasta. Tämä edellyttää sitä, että kouluttaja on itse aidosti innostunut asiastaan. Oppilaiden motivaatio syntyy, kun oppilaiden osallistumisen kynnyksellä tehdään riittävän matalaksi ja ohjaaja pystyy perustelemaan miksi koulutukseen kannattaa osallistua. Mitä paremmin oppilaat tiedostavat omat vaikutusmahdollisuutensa, sitä helpommin heidät on saada innostumaan toiminnasta. Vertaisohjaajatoiminnassa aikuisen päätehtävänä on lapsien osallistaminen. (Lindström & Autio 2003, 10–11.) Kun oppilaat saavat olla mukana suunnittelemassa koulun yhteisiä asioita, kokevat oppilaat ne usein mielekkäiksi ja tärkeiksi. Samalla suunnitteluun osallistuneet oppilaat saavat kokemusta yhteistoiminnasta aikuisten kanssa. Oppilaille ohjaajana toimiminen antaa

mahdollisuuden toteuttaa itseään ja saada arvostusta toiminnalleen. (Asanti 2013, 628; Lindström & Autio 2003.)

Yksi vertaisohjaajana toimimisen tapa on välituntiliikuttajana toimiminen. Oppilaat voivat toimia välitunneilla toisilleen vertaisohjaajina. He voivat ohjata toisilleen välituntileikkejä, joiden kautta oppilaat pääsevät tutustumaan toisiinsa. Vanhemmat oppilaat ottavat vastuuta nuoremmista oppilaista. Ohjatulla välituntitoiminnalla on tarkoituksena myös saada erityisesti niitä oppilaita liikkumaan, jotka eivät välituntisin itse keksi liikunnallista tekemistä. Oppilaista, jotka toimivat ohjaajina toisille oppilaille välitunneilla, voidaan käyttää nimitystä välituntiliikuttajat eli välkkärit. He käyvät toimintaansa varten erillisen koulutuksen ja toimivat ohjaajina opettajan tuella. Välkkäreiden tehtävänä on suunnitella ja ohjata välituntitoimintaa. (Eerola 2010, 8; Liikkuva koulu 2015.) Välituntitoiminnan ideana on oppilaiden innostaminen liikunnalliseen toimintaan, joka ei ole aikuisen ohjaamaa vaan on sellaista, joka on lähtöisin lasten ja nuorten omista kiinnostuksen kohteista. Opettajat toimivat oppilaiden tukena ja auttavat suunnittelussa ja muussa, mutta vastuu ohjaamisesta on oppilailla. (Asanti 2013, 630; Valo 2014.)

Välkkärit aloittavat toimintansa käymällä välkkärikoulutuksen. Välkkärikoulutuksen voi pitää oppilaille niin koulun omat opettajat valmiiden välkkärikoulutusmateriaalien pohjalta, mutta koulutus voidaan toteuttaa myös yhteistyössä esimerkiksi kunnan liikuntatoimen liikunnanohjaajan kanssa tai tilaamalla koulutus valmiina pakettina liikunnan aluejärjestöstä. Välkkärikoulutuksessa oppilaat saavat valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikuntaan innostajina, leikkien ja pelin käynnistäjinä sekä ohjaajina. Koulutuksessa esimerkiksi harjoitellaan pelejä ja leikkejä sekä suunnitellaan oman koulun välituntiliikuntaa. Keskeisiä koulutuksessa läpikäytäviä teemoja voi olla muun muassa välituntiliikunnan erityispiirteet, liikuntatuokion mallileikit ja -pelit, vihjeet välituntileikkien ja -pelien ohjaamiseen sekä välkkäritoiminnan käynnistäminen koulussa. Usein koulutuksessa jaettavasta materiaalista oppilaat saavat myös käytännön vinkkejä välituntiliikuntaan. (Valo 2014.)

Liikunta motivoi, kun se on hauskaa. Koululiikuntaa pitäisi toteuttaa lasten näkökulmasta ja ottaa heidänkin mielipiteensä ja ehdotuksensa huomioon. Oppilaiden järjestämä välituntitoiminta voi olla tehokas tapa lisätä kouluikäisten liikuntaa. Oppilaat saavat itse järjestää välitunneille sellaista mielekästä tekemistä, joka innostaa, on hauskaa ja saa mukaan liikkumaan.

3.3 Lasten ja nuorten ystävyysuhteiden tukeminen välituntitoiminnan kautta

Lapset ja nuoret viettävät suuren osan päivästä koulukavereidensa kanssa koulussa. Tärkeitä ystävyysuhteita solmitaan myös kotipihoilla ja harrastusten parissa, mutta silti koulu on merkittävin päivittäinen lasten ja nuorten kohtaamispaikka. Lapsen sosiaalisen sopeutumisen mittareina voidaan pitää toisaalta hänen sosiaalista asemaansa ryhmässä, mutta toisaalta myös sitä, onko hänellä ystäviä. Ystävyys tarjoaa hyväksytyksi tulemisen, yhteenkuulumisen ja turvallisuuden tunteen. Sosiaaliset suhteet ovatkin erittäin merkittävässä roolissa siinä, viihtyykö lapsi koulussa vai ei. Joskus lapsen tärkeä ystävyysuhte saattaa katketa, tai hän on esimerkiksi liian ujo solmimaan ystävyysuhteita uusien ihmisten kanssa. Yksinäisillä lapsilla ja nuorilla tämä vaikuttaa usein itsetuntoon negatiivisesti. Sekä hyväksytyksi tuleminen että ystävyysuhteet ovat merkittävässä roolissa lapsen myöhemmän kehityksen kannalta. (Aho & Laine 2004, 180–185; Salmivalli 2005, 23.)

Aktiivisessa välituntitoiminnassa eri-ikäiset oppilaat osallistuvat yhteiseen liikunnalliseen toimintaan vanhempien oppilaiden avustuksella. Ohjattu ja kaikkia oppilaita osallistava välituntitoiminta voisi helpottaa uusien sosiaalisten suhteiden solmimisessa. Erityisesti ujojen oppilaiden on helpompi solmia kaverisuhteita jonkin yhteisen pelin tai leikin parissa, jolloin kontakti syntyy luontevasti yhteistoiminnan puitteissa. Tällöin on mahdollista muodostaa kaverisuhteita myös yli luokkarajojen samoista asioista kiinnostuneiden oppilaiden kanssa. Joissakin kulttuureissa monen eri-ikäisten lasten muodostamat kaveriporukat ovat tavallisempia kuin toisissa.

Suomalaisten lasten vertaisryhmien on havaittu olevan iältään hyvin homogeenistä. (Aho & Laine 2004, 180–185; Salmivalli 2005, 15.)

Lapsen torjutuksi tuleminen vertaisten kesken on kehityksellinen riski, joka voi johtaa yksinäisyyteen, eristäytymisen tai kiusatuksi joutumiseen (Salmivalli 2005, 34). Kiusaamista tapahtuu eniten koulun pihalla ja sellaisissa paikoissa, joissa valvontaa ei koko ajan ole. Koulun pihapiirin varustetason ja virikkeellisuuden lisääminen voivat toimia kiusaamista vähentävinä tekijöinä. Monipuolinen varustetaso auttaa lapsia purkamaan ylimääräisen energiansa ja estää tylsistymistä. Lasten kokematon toimetttömyys ja ikävystyminen ovat usein kiusaamisen laukaisijoita. (Aho & Laine 2004, 235, 242.) Välituntiliikuttajien ohjaamat toiminnalliset tuokiöt estävät myös tylsistymistä, mikä voi osaltaan lisätä yhteisöllisyyden tunnetta ja vähentää näin kiusaamista.

Välituntiliikuttajat eivät välttämättä koe välituntiliikuttajana toimimistaan fyysistä aktiivisuutta edistävänä tekijänä vaan pikemminkin hauskan pitämisenä kavereiden kanssa. Välituntiliikuttajana toimiessaan oppilaat voivat fyysistä aktiivisuutta edistäessään muodostaa samalla sekä itselleen että muille oppilaille myös uusia ystävyys-suhteita välitunneilla ohjaamiensa pelien ja leikkien avulla.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

4.1 Tutkimuskysymykset ja –menetelmät

Haluamme tutkielmalla ottaa osaa lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta käytävään keskusteluun sekä oppilaiden osallistamiseen tuomalla esiin Liikkuva koulu -ohjelmaa ja tarkemmin sen välituntitoimintaa. Tutkielman tarkoituksena on kuvailla välituntiliikuttajien toimintaa Liikkuvassa koulussa ja selvittää, mitä välituntiliikuttajana toimiminen merkitsee liikuttajille. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millä tavoin välituntiliikuttajat toteuttavat välituntitoimintaa?
2. Mitä välituntiliikuttajana toimiminen merkitsee liikuttajille?

Tutkimuksemme edustaa laadullista tutkimusta. Laadullinen tutkimus analysoi merkityksiä ja niiden suhteita muun muassa puheessa sekä pyrkii tulkitsemaan ja ymmärtämään tutkimusaineistoa ja viemään ilmiön ymmärrystä alkuperäistä käsitteellisemmälle tasolle. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2001, 84.) Pyrimme ymmärtämään ja kuvailemaan välituntiliikuttajien toimintaa ja sen merkityksiä liikuttajille sekä tuomaan uudenlaista näkökulmaa välitunneista ja fyysisestä aktiivisuudesta käytävään keskusteluun. Näin ollen laadullinen tutkimus soveltuu tarkoituksiimme hyvin.

Lähestymme tutkielmaamme hermeneutiikan kautta. Hermeneuttinen tutkimus tavoittelee tietoa, jossa kuuluu tutkittavien ääni: millainen on tutkittavien tapa tulkita todellisuutta ja luoda merkityksiä ilmiöille (Ronkainen ym. 2001, 97). Koska tarkoituksenamme on välkkäritoiminnan ja välituntiliikuttajien sille antaman merkityksen ymmärtäminen, käytämme lähestymistapana hermeneuttista tulkintaa.

Tällaisen ymmärtävän metodologian ytimessä on käsitys siitä, että tulkitsemme väistämättä tilanteita oman ymmärtämistemme kautta jäsentäen sitä ja entiseen ymmärtämiseen liittäen (Alanen 2014, 39).

Hermeneutiikan kaksi keskeistä avainkäsitettä ovat esiymmärrys ja hermeneuttinen kehä. Ymmärtäminen etenee kehämäisenä liikkeenä yksittäisen osan ja kokonaisuuden välillä, niin sanottuna hermeneuttisena kehänä. Hermeneuttisen säännön mukaan kokonaisuuden merkitystä tulee ymmärtää yksittäisistä osista ja yksittäinen osa kokonaisuudesta. (Gadamer 2004, 29.) Ymmärtäminen on aina tulkintaa ja kaiken ymmärtämisen pohjana on jo aiemmin ymmärretty. Ymmärtäminen ei ala tyhjästä, vaan sen perustana on aina se, miten kohde ymmärretään ennestään eli esiymmärrys. (Laine 2010, 34–37.) Jotta ymmärtäisimme toisiamme oikein, on lähdettävä siitä, että vastapuolen käsitykset on ensiksi löydettävä jostakin horisontista (Alanen 2014, 41). Tästä syystä on tärkeää pohtia omaa esiymmärrystään tutkittavasta aiheesta. Ennakkoletustemme mukaan arvioimme välkäritoiminnan olevan oppilaille ennemminkin positiivinen voimavara kuin taakka. Oletamme, että välituntiliikuttajat kokevan toiminnan mielekkääksi. Ajattelemme myös, että välkäritoiminta saattaisi parantaa koulun ilmapiiriä. Lisäksi arvioimme sen vähentävän kiusaamista.

Hermeneuttisessa lähestymistavassa ihminen nähdään ainutlaatuisena kokonaisuutena, joka kohtaa yhteiskunnan erilaiset ilmiöt omasta elämismaailmastaan ja elämänhistoriastaan käsin. Lähestymistapa korostaa myös dialogisuutta sekä tulkinnan rakentamista ensin tutkijan ja tutkittavan ja sitten tutkijan ja aineiston välisessä vuorovaikutuksessa. Hermeneuttinen kehä tarkoittaa juuri tulkinnan muotoutumista ja täydentymistä aineiston, eli tutkijan tulkinnan ja sen pohjalta muodostuneiden uusien kysymysten kautta aineiston analyysiin palaamisesta ja tämän syklin toistamisesta. (Ronkainen ym. 2001, 97–98.)

Hermeneuttisessa lähestymistavassa korostetaan vuoropuhelun mahdollisuutta, empaattisen kuuntelemisen taitoa sekä tutkijan herkkyyttä toisen ihmisen kokemuksen ymmärtämiseksi. Tästä johtuen tutkimusprosessin arvioinnin keskiössä on tutkijan ja tutkittavan suhde, koska tutkimuksen tavoitteena on välittää tästä suhteesta syntyneet

ymmärrys. Tutkimustavan ihanteena on siis pystyä lähestymään asiaa ilman ennalta määriteltyjä käsitteitä sekä pyrkiä analyysissäkin säilyttämään tutkittavien autenttisia ilmaisuja mahdollisimman pitkälle. (Ronkainen ym. 2001, 97.) Olemme käyttäneet paljon tutkittavien alkuperäisiä aineistolainauksia tutkimustulokset -osiossa rikastuttamaan tutkielmaamme sekä parantamaan luotettavuutta.

4.2 Aineiston hankinta

Keräsimme tutkimusaineiston yhdestä Rovaniemen ja yhdestä Naantalien Liikkuvaksi kouluksi -rekisteröityneestä alakoulusta. Haastattelimme 5.–6. luokan välituntiliikuttajina toimivia oppilaita. Hermeneuttisessa lähestymistavassa käytetään usein aineistonkeruumenetelmänä haastatteluita, omaelämäkerrallisia kirjoituksia tai kokemuskertomuksia. Hermeneuttinen tutkimus edellyttää tutkijoilta etenkin tutkimusprosessin ajaksi vahvaa sitoutumista tutkittavien näkökulmaan. Päädyimme käyttämään aineistonkeruumenetelmänä haastatteluita, sillä koimme parhaaksi vaihtoehdoksi sen, että haastateltavat saavat suullisesti selittää toimintaansa ja toiminnan merkityksiä. Haastattelutilanne antaa mahdollisuuden tutkijalle suunnata tiedonhankintaa itse tilanteessa, ja haastatteluissa esille tulevat ei-kielelliset vihjeet voivat auttaa ymmärtämään vastauksia vielä paremmin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 194–195; Ronkainen ym. 2001, 97; Hirsjärvi & Hurme 2008, 34.)

Halusimme haastatteluiden olevan teemahaastatteluita eli kohdentaa haastattelumme tiettyihin ennalta määriteltyihin teemoihin, joiden parissa keskustelu liikkuu. Teemahaastattelulle on tyypillistä, että etukäteen määrättyjen teemojen järjestys ja laajuus vaihtelevat haastattelusta toiseen. Teemahaastattelu jättää tutkittaville tilaa kerronnalle ja mahdollisille odottamattomille asioille sekä mahdollistaa tutkijalle selventävien- ja lisäkysymysten esittämisen. (Eskola & Vastamäki 2015, 29; Hirsjärvi & Hurme 2008, 47–48.) Muodostimme haastattelurunkomme teemat seuraavanlaisiin osioihin: yleistä, toiminta sekä merkitykset. Näiden alle kokosimme teeman mukaisia tarkentavia apukysymyksiä, joita esitimme sellaisessa järjestyksessä kuin ne keskustelun edetessä tuntuivat sopivilta. Teemat ovat muotoutuneet lukemamme

kirjallisuuden pohjalta vastaamaan tutkimusongelmia (ks. Liite 1). Kukin haastattelu eteni omalla tavallaan kuitenkin siten, että valmiiksi luodut teemat käsiteltiin aina samassa järjestyksessä.

Valitsimme haastattelun muodoksi ryhmähaastattelun, sillä tutkielmamme kohteena ovat alakouluikäiset lapset ja uskoimme, että yhdessä he rohkaistuisivat puhumaan helpommin vieraiden ihmisten kanssa. Ryhmähaastattelun etuna nähdään myös se, että sillä saadaan nopeasti tietoa samanaikaisesti usealta vastaajalta. (Hirsjärvi ym. 2004, 199–200; Hirsjärvi & Hurme 2008, 63.) Ryhmähaastattelu sopii hyvin käytettäväksi erityisesti silloin, kun tutkimusaiheena on lasten yhteiset kokemukset esimerkiksi koulusta (Aarnos 2015, 169).

Ryhmähaastattelussa voidaan valita oma aktiivisuusaste: puhunko paljon vai hieman vähemmän. Helavirta nostaa esiin sen, että ryhmähaastattelussa erityisesti ujojen lasten äänet voivat jäädä kuulematta. (Helavirta 2007, 631.) Tämä on yksi syy siihen, miksi halusimme pitää ryhmän pienenä ja haastatella lapsia pareittain. Liian suuri ryhmä olisi voinut näkyä siten, että kaikkien ääni ei pääse kuuluviin. Perustelemme ryhmähaastattelun valintaa myös sillä, että aiheemme ei ole arka ja liian henkilökohtainen. Ajattelimme aiheen olevan lapsille mieluinen ja sellainen, josta he haluavat puhua myös toisen läsnäollessa. Lapset ovat hakeutuneet vapaaehtoisesti välituntiliikuttajiksi, ja liikuttajana toimiminen on heille tuttua puuhaa. Menetelmän valintaan vaikutti myös se, että oppilaat tunsivat toisensa hyvin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 62). Halusimme muodostaa parihaastattelut siten, että oppilaspari, jota haastattemme koulussa, on sellainen, joka järjestää yhdessä välituntitoimintaa. Näin haastattelussa parina olisi sellainen oppilas, jonka kanssa on toinen tottunut olemaan ja toimimaan yhdessä. Ajattelimme, että tämä olisi rohkaiseva tekijä lasten keskustelulle ja keskustelu voisi olla luontevampaa. Välituntiliikuttajina toimivat oppilaat saivat yhdessä kertoa sekä omista että yhteisistä kokemuksistaan.

Haastatelimme välituntiliikuttajia heidän omissa kouluissaan. Haastattelut toteutettiin sekä Rovaniemen että Naantalin peruskoulussa. Rovaniemen peruskoulu oli läheisen sijaintinsa vuoksi meille suotuista tutkimusaineiston keräämiseen, ja Naantalin

peruskoulu on tutkimuksen toisen tekijän entinen koulu, joten osittain käytännöllisistä syistä päädyimme valitsemaan nämä koulut. Aineistonkeruuta varten pyysimme ensimmäisenä tutkimusluvan Rovaniemen kaupungilta helmikuussa 2016. Naantalin peruskouluun saimme tutkimusluvan Naantalin koulutuslautakunnalta huhtikuussa 2016. Saatuamme Rovaniemen opetus- ja sivistystoimelta tutkimusluvan kerätä aineistoa Rovaniemeltä, olimme yhteydessä muutamaan Liikkuvaksi kouluksi rekisteröityneeseen Rovaniemen peruskouluun, joista yhteen saimme luvan rehtorilta. Sekä Rovaniemen että Naantalin rehtori antoivat meille yhteystiedot koulun välkkäriavastaviin, joiden kanssa sovimme käytännön järjestelyistä. Koulujen välkkäriavastavat valitsivat tutkimukseen osallistuvat lapset. Ohjeistimme välkkäriavastavaa siten, että haastateltavien välkkäreiden tulisi olla 5. tai 6. luokan oppilaita. Toivoimme myös, että haastateltavat olisivat toimineet välituntiliikuttajana vähintään yhden lukukauden ja että haastatteluihin osallistuvat parit olisivat sellaisia, jotka toteuttavat välituntitoimintaa yhdessä.

Ensimmäiset haastattelut toteutimme maaliskuun 2016 puolenvälin tienoilla Rovaniemen peruskoulussa. Käytännön järjestelyjen vuoksi toteutimme haastattelut koululla siten, että meillä oli molemmilla omat parit, joita haastattelimme. Kaikki haastateltavat olivat 6. luokalla olevia tyttöjä. Olimme molemmat koulun eri tiloissa oppilaiden kanssa. Haastattelua ei suositella tehtäväksi liian muodollisessa tilassa, jossa haastateltava voisi kokea olonsa epävarmaksi (Eskola & Vastamäki 2015, 30). Pyrimme näin ollen mahdollisimman rentoon ympäristöön ja ilmapiiriin. Saimme käyttöömmme rauhalliset tilat haastatteluille, mikä auttoi luomaan turvallisen ja rennon ilmapiirin. Naantalin koululla haastattelut toteutettiin toukokuussa 2016. Haastateltavat olivat 5.- ja 6.-luokkalaisia tyttöjä ja poikia. Puolet haastatteluista tehtiin tyhjässä luokahuoneessa ja loput rehtorin kansliassa, sillä koulun kaikki tilat olivat haastatteluhetkellä käytössä. Rehtorin kanslia on melko muodollinen tila ja pohdimme, olisiko haastattelutilanne ollut näiden oppilaiden osalta rennompaa, jos se olisi pystytty toteuttamaan esimerkiksi liikuntasalissa, koulupihalla tai oppilaiden omassa luokassa.

Sekä Rovaniemen että Naantalin peruskoulujen haastateltavat välkkäriparit olivat ystävyksiä keskenään, mikä näkyi myös haastattelussa. Vuorovaikutus välkkäriparien

välillä oli selvästi läheinen ja toista tuettiin. Aluksi lapsista saattoi aistia lievää jännitystä, mutta lyhyen kuulumisten vaihtamisen jälkeen ja varsinaiseen haastatteluun siirryttäessä lasten jännitys vaikutti katoavan. Yleensä toinen välkkäriparin kaveruksista oli hieman puheliaampi ja aloitti usein keskustelun toisen jatkaessa tämän jälkeen. Se, että välkkärit tunsivat toisensa hyvin etukäteen, saattoi antaa uskallusta enemmän. Toisen sanomia asioita välillä korjailtiin ja jatkettiin sekä myötäiltiin toisen puhetta.

Ensimmäinen haastattelu jännitti myös meitä tutkijoita, sillä ryhmähaastattelutilanne ja lasten haastattelemine oli molemmille uutta. Oma tutkijan positio parihaastattelussa mietitytti: olisimmeko kenties rohkaisijoita vai millaiseksi positioimme muodostuisi? Positiolla tarkoitetaan juuri tutkijan suhdetta tutkittaviin ja tutkimuksen kohteeseen sekä myös tutkijan tietoisesti valitsemaa roolia (Ronkainen ym. 2001, 72). Tutkijan positio voi muodostua tai muuttua tutkimuksen aikana. Tutkija voi myös pyrkiä ottamaan tietynlaisen roolin suhteessa tutkittaviin. Position valinta ei kuitenkaan ole vain tutkijan päätettävissä, sillä myös tutkittavat ja tutkimuskohteet vaikuttavat sijoittamalla tutkijan johonkin asemaan ja säätelevät siten myös tutkimuksessa syntyvää suhdetta. (Ronkainen ym. 2001, 72.) Koimme olevamme eniten rohkaisijoita, eikä mielestämme positioimme muuttunut missään vaiheessa, vaikka haastattelutilanteet muuttuivatkin sujuvimmiksi haastattelujen edetessä. Tiedostimme myös sen, että tutkija on aina oman kulttuurinsa ja koulutuksensa tuote ja hänellä on omat näkemyksensä ilmiöstä, joista hän ei voi kokonaan irrottautua haastattelutilanteessa (Alasuutari 2005, 149).

Lapsen ja aikuisen välinen valtaero voi tutkimushaastattelussa olla sekä myönteinen että kielteinen asia. Myönteisenä se voidaan nähdä siten, että se suo aikuiselle oikeuden esittää kysymyksiä ja odottaa lapselta rehellisiä vastauksia. Kysyminen ja vastausten antaminen on aikuisen ja lapsen välisen vuorovaikutuksen jokapäiväinen piirre, johon lapset ovat tottuneet niin kotona, päiväkodissa kuin koulussakin. Tässä suhteessa haastattelutilanne on lapsille kulttuurisesti tuttu, ja he yleensä pyrkivät vastaamaan haastattelijan kysymyksiin. (Alasuutari 2005, 152.)

Toisaalta aikuisen ja lapsen välinen epätasa-arvo voi heijastua haastatteluun ja aiheuttaa alkuperäisen tavoitteen eli lapsen äänen kuulemisen katoamisen. Tällöin keskustelussa

voi rakentua opettaja-oppilas tyyppinen suhde. Lapsen toimiessa haastattelussa opettaja-oppilas-suhteen kaltaisesti, hänen vastaamistaan ohjaa koulusta tuttu pyrkimys antaa opettajalle oikea vastaus. Tällöin lapsen vastaukset voivat kertoa enemmänkin siitä, mitä hän olettaa haastattelijan odottavan hänen vastaavan kuin siitä, miten asiat oikeasti hänelle näyttäytyvät. Lapsen ja aikuisen valtaero voi siis merkittäväällä tavalla muovata haastatteluvuorovaikutusta. (Alasuutari 2005, 153.) On tärkeää, että tutkija on vakavissaan ja ilman kontrollipyrkimystä kiinnostunut ymmärtämään lapsen tapaa nähdä asioita. Lapsia tulisi lähestyä mahdollisimman tasa-arvoisesti. Pari- ja pienryhmähaastatteluiden käyttämisestä on pidetty lapsia haastateltaessa auktoriteettieroa lieventävänä ja valtasuhteen tasapainottamista edistävänä. (Strandell 2010, 102–103; Alasuutari 2005, 153.) Koimme lapsia haastatellessamme, että vuorovaikutus ei ollut opettaja-oppilas tyyppistä, vaan että olimme keskenämme tasavertaisia kanssa.

4.3 Aineiston analyysi

Aineistolähtöistä analyysia käytetään etenkin silloin, kun tarvitaan perustietoa jostakin ilmiöstä ja halutaan muodostaa teoreettinen kokonaisuus empiirisestä aineistosta. (Eskola & Suoranta 1998, 19; Tuomi & Sarajärvi 2013, 95). Välituntiliikuttajien toiminnasta on olemassa vasta vähän tutkimusta ja teoriaa, joten tämä oli yksi syy siihen, minkä vuoksi päädyimme valitsemaan kyseisen menetelmän. Aineistolähtöistä analyysia voidaan kuvata kolmivaiheisen prosessin avulla, jotka ovat aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely sekä aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2013, 108). Toteutimme analyysimme näiden vaiheiden avulla.

Ensimmäisten haastatteluiden jälkeen aloitimme aineistoomme tutustumisen kuuntelemalla haastattelut ja kirjoittamalla ne auki sanatarkasti, josta aineistolähtöisessä analyysissa lähdetään liikkeelle (Tuomi & Sarajärvi 2013, 109). Pyrimme välttämään liiallista keskusteluanalyttistä otetta, joka näkyy tutkimuksessamme siten, että emme ole haastatteluja litteroidessamme keskittyneet vuorovaikutuksen yksityiskohtaiseen tutkimiseen. Tutkimuskysymysten kannalta emme kokeneet tarpeellisiksi naurahdusten tai muiden tunnetilojen mukaan tuomista litteroituun tekstiin, joten jätimme ne

litteroinnista pois. Koimme myös ylimääräisten litterointi merkkien välttämisen selkeyttävän aineiston luettavuutta.

Haastatteluiden litteroinnin jälkeen silmäilimme aukikirjoitettua aineistoa tarkemmin ja aloimme perehtyä sisältöön paremmin. Käytimme korostusvärejä ja alleviivauksia avuksi merkitäksemme tutkimuksemme kannalta oleellisimman. Tutkijan on rajattava tarkasti kiinnostuksen kohteensa ja esitettävä tutkimukselle sellaisia kysymyksiä, joista juuri kyseisessä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92.) Olemme numeroineet haastateltavat, jotta löydämme aina alkuperäisen lähteen sitä tarvitessamme ja helpottaaksemme aineiston analyysivaihetta. Lisäksi nimesimme haastateltavat tutkimustulosten esittämistä varten, sillä koemme mukavammaksi henkilöitä kuvatessamme käyttää nimiä kuin numeroita.

Milesin ja Hubermanin mukaan (1994) aineistolähtöisen analyysin ensimmäinen tekninen vaihe on aineiston alkuperäisilmausujen pelkistäminen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Aivan aluksi numeroimme alkuperäisilmaukset samoilla numeroilla, joita käytimme haastateltavilla, jotta ne tarvittaessa löytyisivät helpommin. Seuraavaksi ryhdyimme muodostamaan keskeisimmästä sisällöstä pelkistettyjä ilmauksia, jotka merkitsimme aukikirjoitetun aineiston sivun reunaan sekä listasimme pelkistetyt ilmaukset kolmeen eri taulukkoon: yleinen, toiminta ja merkitykset. Yleiseen taulukkoon kokosimme asiat, joita kysyimme haastattelun alussa taustakysymyksinä eli syitä välkkäriksi ryhtymiseen, tietoja välkkärikoulutuksesta, harrastuksista sekä muita perusasioita, kuten kuinka usein toimintaa järjestetään. Samalla tavalla kokosimme myös toiminta- ja merkitystaulukoihin teemojen mukaisia ilmaisuja.

Taulukko 1 Esimerkki redusoinnista

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus
1. ”huomioimaan muita ihmisiä” (2)	1. muiden ihmisten huomioon ottamisen oppiminen
27. ”ehkä just et pitää kuunnella kaikkia, ettei voi vaan yksin mennä oman ehdotuksen mukana ja sit just pitää ottaa kaikki huomioon.” (10)	27. muiden huomioon ottaminen, kuunteleminen

Pelkistettyjen ilmausten muodostamisen jälkeen etsimme aineistosta samankaltaisia pelkistettyjä ilmauksia ja ryhmittelimme näitä. Lähdimme muodostamaan ilmauksista alakategorioita siten, että samankaltaiset ilmaisut yhdistettiin omaksi alaluokakseen ja nimesimme ne sisältöä kuvaavaksi. Kategorioiden muodostaminen on yksi analyysin kriittinen vaihe, sillä tutkijan tehtävänä on päättää, millä perusteella eri ilmaisut kuuluvat joko samaan tai eri kategoriaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Luokkien muodostamisvaiheessa oli erittäin hyvä, että tutkimusentekijöitä oli kaksi, sillä pystyimme keskustelemaan tulkinnoistamme keskenämme.

Taulukko 2 Esimerkki klusteroinnista

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
1. muiden ihmisten huomioon ottamisen oppiminen	Huomioonottamisen ja kuuntelemisen taito
27. muiden huomioon ottaminen, kuunteleminen	

Jatkoimme analyysia yhdistelemällä samansisältöisiä alaluokkia yläluokiksi. Seuraavaksi annoimme yläluokille puolestaan niiden sisältöä kuvaavat nimet. Emme enää tämän jälkeen ryhtyneet väkisin muodostamaan yläluokista pääluokkia, sillä koimme ettei niitä pystynyt enää järkevästi yhdistämään. Saimme mielestämme jo tarvittavat luokat, joiden avulla voisimme lähteä rakentamaan tutkimustulos-osiota. Tämän jälkeen ryhdyimme vähitellen kirjoittamaan auki tutkimustuloksia. Hyödynsimme luokkien nimiä osittain tutkimustulostemme lukujen otsikkoina.

Taulukko 3 Esimerkki abstrahoinnista yläluokkia muodostaessa

Alaluokka	Yläluokka
<ul style="list-style-type: none"> - huomioonottamisen ja kuuntelemisen taito - kurinpitämisen taito - ryhmänohjaustaitojen kehittäminen - vastuunotto 	Vuorovaikutustaitojen oppiminen

4.4 Lapsi tutkimuskohteena

Tutkimuksessa kohteenamme ovat alakouluikäiset lapset. Lapsia koskevassa tutkimuksessa eettiset kysymykset nousevat erittäin tärkeiksi. Koko tutkimusprosessin ajan on täytynyt huolehtia lapsiystävällisyydestä ja tutkimuksen etiikasta tarkoin. Aarnoksen (2015, 165) mukaan lapsiystävällisyys merkitsee aineistonhankinnan sovittamista lapsen ajattelun kehitysvaiheeseen ja hänen itseilmaisunsa tyyliin ja määrään. Haastattelurunko on täytynyt suunnitella huolella siten, että olemme pyrkineet asettumaan 11–12-vuotiaan lapsen asemaan ja esittämään kysymykset siten, että lapsi pystyy niihin vastaamaan. Kysymysten on täytynyt olla selkeitä ja sellaisia, että 11–12-vuotias lapsi voisi ne ymmärtää. Haastattelurunkoa muotoillessamme pyrimme koko ajan muistamaan sen, että haastateltavamme ovat lapsia ja heidän ajatus- ja kokemusmaailmansa on hyvin erilainen kuin aikuisten. Pyrimme laatimaan kysymykset lapsen ikätasolle ja kehitykselle sopiviksi niin, että ne ovat lapsen näkökulmasta asetettuja (Kyrönlampi-Kylmänen 2007, 70). Olemme myös ajatelleet haastattelurunkoa muodostaessamme sitä, että aihepiirit ja kysymykset todella ovat sellaisia, joista oppilaat haluavat toisten kuullen kertoa.

Lapsia tutkittaessa on tärkeää kertoa heille siitä, mistä tutkimuksessa on kyse, mitä haastattelussa tapahtuu ja miten lapsen kertomia tietoja käytetään. Lapsi voi ymmärtää hyvin eri tavoin sen, miksi haastattelua ollaan tekemässä ja millainen merkitys sillä on. Rentoutta voidaan tuoda alkuun tavanomaisella keskustelulla ennen itse varsinaiseen asiaan menemistä. Voidaan puhua esimerkiksi kuluneesta päivästä tai harrastuksista. Tämä voi auttaa luomaan miellyttävän ja vapautuneemman ilmapiirin tulevalle keskustelulle itse tutkittavasta aiheesta. (Aarnos 2014, 168; Eskola & Vastamäki 2015, 32–33.) Lapsia haastateltaessa tulisi turvallisen ilmapiirin luomiseksi siis aloittaa lapsille tutuista teemoista (Hirsjärvi & Hurme 2001, 131). Saadaksemme lasten luottamuksen ja päästäksemme tutkimaan heidän kokemusmaailmaansa, pyrimme mahdollisimman tasavertaiseen ja avoimeen keskusteluun lasten kanssa (Kyrönlampi-Kylmänen 2007, 85). Aloitimme kaikki haastattelut siten, että kerroimme keitä olemme, mistä tulemme, miksi olemme täällä ja mitä olemme tekemässä. Mainitsimme, että haastattelut nauhoitetaan ja että se on meille vain muistiinpanotekniikka. Kerroimme

myös, että haastatteluaineisto tulee pelkästään omaan käyttöömme ja nauhoitus hävitetään tutkimuksemme valmistumisen jälkeen. Tilanteen taustoittaminen auttaa lasta orientoitumaan tilanteeseen (Aarnos 2015, 168). Aloitimme helpoimmista yleisistä kysymyksistä, joiden jälkeen jatkoimme kahden muun teeman parissa.

Alaikäisiä lapsia tutkittaessa ovat tutkimusluvut tärkeässä roolissa. Tutkimukseen osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista, ja olemme pyytäneet kaikilta tutkimukseen osallistuneilta oppilailta vielä kirjallisen suostumuksen. Koska välituntiliikuttajien toiminta on osa koulun normaalitoimintaa ja arkea, ei tutkittavien eli alaikäisten oppilaiden huoltajilta ole välttämätöntä pyytää lupaa lasten osallistumisesta tutkimukseen (Nieminen 2010, 39–40; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 5). Emme kokeneet tutkimuksemme luonteen vuoksi tarvetta pyytää oppilaiden huoltajilta lupaa osallistua tutkimukseen, mutta keskustelimme asiasta vielä tutkimuksemme osallistuneiden koulujen rehtoreiden kanssa. Rovaniemen peruskoulun rehtorin mukaan tutkimukseen osallistuneiden lasten huoltajilta ei tarvittu lupaa, vaan pelkkä tiedottaminen riittäisi, kunhan oppilaat eivät ole tunnistettavissa tutkimuksesta. Naantalın peruskoulun rehtori puolestaan koki tarpeellisena luvan saamisen huoltajilta, joten oppilaiden huoltajille laadittiin lupalomakkeet, jotka oppilaat toivat mukanaan haastatteluun.

5 MITEN VÄLITUNTILIIKUTTAJAKSI TULLAAN?

Haluamme ennen varsinaisiin tutkimustuloksiin paneutumista kuvata hieman välkkäriksi tulemisen taustaa. Nämä asiat tulivat pääasiassa esiin haastatteluiden alkupuolella, kun keskustelimme välkkäritoimintaan lähtemiseen ja välkkärikoulutukseen liittyvistä asioista ymmärtääksemme toiminnan taustaa paremmin. Käsittelemme tässä siis sitä, millainen koulutus välkkäreillä on takanaan ja miksi he ovat lähteneet mukaan välituntitoimintaan. Aineistokatkelmista löytyvät nimet ovat keksimiämme nimiä tutkittavien henkilöiden anonyymiuden säilyttämiseksi. Nimet ovat aina haastateltavan sukupuolen mukaisesti keksittyjä.

5.1 Syyt välkkäriksi lähtemiseen

Pyysimme haastattelun alussa kaikkia välkkäreitä kertomaan, miksi he olivat halunneet välituntiliikuttajiksi. Yhdeksi syyksi moni mainitsee sen, että halutaan päästä liikuttamaan muita ihmisiä, sillä liikunnalle nähdään monen haastateltavan mukaan tarvetta välituntisin. Moni kertoo, että haluaa päästä itse vaikuttamaan välituntien aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Suurin osa välkkäreistä kertoo olevansa kiinnostuneita liikunnasta ja harrastavansa vapaa-ajalla aktiivisesti liikuntaa. Välkkäreiden omiin harrastuksiin lukeutuu muun muassa lenkkeily, yleisurheilu, laskettelu, uiminen, tanssi, salibandy, jalkapallo, taekwondo ja koripallo. Muutama kertoo harrastavansa liikuntaa koulun ulkopuolella lähes päivittäin. Välkkäritoiminnan kautta halutaan tuoda kaikille lisää liikettä koulupäiviin.

... meidän mielestä tarvis välitunneille liikuntaa niin sitte me haluttiin ite vaikuttaa siihen. (Veera)

... mä halusin välituntiliikuttajaksi siksi, koska mä tykkään urheilusta ja liikunnasta ja mä tykkään pienistä ja sit niitä saa opastaa siinä samalla. (Liisa)

... mä halusin välituntiliikuttajaksi sen takia, koska mä tykkään opastaa ihmisiä ja tykkään tosi paljon liikunnasta. (Anna)

Moni välkäreistä kertoo, että ohjaajakokemuksen saaminen motivoi lähtemään mukaan välkäritoimintaan. Osa kertoo uskovansa välkärinä toimimisesta olevan hyötyä tulevaisuudessa. Kokemuksen saaminen ohjaamisesta voi välkäreiden mukaan olla hyödyllistä, jos tulevaisuudessa haluaa tehdä ohjaukseen liittyvää työtä. Jo lapsena saatu ohjauskokemus voi kehittää monenlaisia taitoja lapselle tulevaisuutta varten, vaikka tulevaisuuden työ ei olisikaan varsinaista ohjaamiseen liittyvää. Lisäksi kynnys hakeutua urheiluseurojen ohjaajaksi saattaa joidenkin mukaan madaltua.

... hakemaan myös kokemusta, jos joskus isompana tekee jotain juttuja. (Veera)

... mä oon halunnut välkäriksi, koska mun mielestä se on mielenkiintoista ja mä ite niinku valmennan myös, niin sit se on kiva päästä liikuttamaan muita. (Suvi)

... mun mielestä se oli jännä niinku kokee kans uusia kokemuksia ja sit mä en oo ikinä ennen ohjannut tai mitään, niin sit se oli kiva päästä vetämään. (Hilla)

No sen takia, että saa kuitenkin tehdä jotain liikuntaa ja samalla ohjata vähän pienempiä siinä. (Matti)

Osa kokee välituntien olevan hieman tylsiä, joten välituntitoiminnalla lisätään heidän mielestään kivaa tekemistä välitunneille. Erityisesti koulun pienemmille oppilaille kaivataan heidän mukaansa aktiivista tekemistä. Välkäreiden mielestä on myös kiva päästä välillä pelaamaan ja leikkimään yhdessä pienten oppilaiden kanssa.

No ihan sen takia, että pienemmillä olisi jotain aktiivista tekemistä. (Kalle)

... mie halusin välkkäriksi, koska välitunneilla ei ole hirveästi mitään tekemistä pienemmillekään. (Jutta)

... mä halusin välkkärikoulutukseen siksi, että mä voin leikkiä pienempien kanssa välitunnilla ja olla niitten kaa, ja suunnitella niitten kaa mitä kaikkea voi tehdä.

(Pauliina)

No mun mielestä se on ainakin ihan kivaa toimintaa ja ehkä ihan hyvä, että kouluihin on tullut sellanen, koska ennen sitä ei ollut mitään, niin väkisin piti ite aina keksiä

joku... (Hilla)

Välkkäriksi hakeutumiseen on vaikuttanut myös oppilaan omat aiemmat positiiviset kokemukset välituntitoiminnasta muiden ohjauksessa. Myös se, että oppilaan omat kaverit ovat kouluttautuneet välituntiliikuttajiksi, on vaikuttanut Mikon mukaan välkkäriksi lähtemiseen. Kavereiden merkitys on alakouluikäisillä suuri ja kavereista otetaan paljon mallia, mikä voi saada usean lapsen lähtemään mukaan välituntiliikuttajakoulutukseen.

... mä aattelin kun me ollaan ite oltu vedettävänä ja se on ollut aina hauskaa, niin halusin itekin mennä tekemään sitä. (Jaakko)

Samasta syystä ja sit kun pari mun kaveriakin oli mennyt, niin mää menin sit myös.

(Mikko)

Jaakko mainitsee, että heidän koulussaan välkkäriksi haluavia on paljon. Moni haastateltu välkkäri kertoo haluavansa jatkaa välkkäritoiminnassa vielä ensi vuonna mutta epäilee, että ei se ole mahdollista. He kertovat välituntiliikuttajia olevan jo nyt paljon ja arvelevat uusia halukkaita tulevan varmasti lisää.

Välillä tulee jotain riitaakin siitä, kun kaikki halua sinne ja siitä on hirvee vääntö et kuka pääse vetämään. (Jaakko)

... sillon kun valittiin nää välkkäriliikuttajat niin sillon oli niin paljon ehdokkaita, et mä en tiedä et saadaks me enää jatkaa ens vuonna. (Jaakko)

Meillä on kyl aika paljon noita välkkäreitä et siin on vähän liikaakin ehkä. (Mikko)

Välkkäreiden kertoman mukaan innokkuutta välituntitoiminnan ohjaamiseen löytyy siis paljon. Jokaisella välkkäriksi lähtevällä oppilaalla on ollut omat motiivinsa lähteä mukaan toimintaa, mutta tulokset osoittavat monia yhteisiä tekijöitä.

5.2 Välkkärikoulutus

Ennen kuin oppilas voi toimia välkkärinä, hänen on käytävä välituntiliikuttajaksi valmentava koulutus. Välkkärikoulutusta voi järjestää koulun oma opettaja valmiiden välkkärikoulutusmateriaalien pohjalta. Koulutus voidaan toteuttaa myös yhteistyössä esimerkiksi kunnan liikuntatoimen liikunnanohjaajan kanssa tai se voidaan tilata valmiina pakettina liikunnan aluejärjestöstä (Valo 2014). Kaikki haastateltavat välkkärit kertovat, että heidän koulutuksensa piti koulun ulkopuolinen henkilö eikä koulun oma opettaja.

Välkkärikoulutuksen tarkoituksena on, että oppilaat saavat valmiuksia toimia oman koulunsa välitunneilla liikuntaan innostajina, leikkien ja pelin käynnistäjinä sekä ohjaajina. Keskeisiä koulutuksessa läpikäytäviä teemoja voivat olla muun muassa välituntiliikunnan erityispiirteet, liikuntatuokion mallileikit ja -pelit, vihjeet välituntileikkien ja -pelien ohjaamiseen sekä välkkäritoiminnan käynnistäminen koulussa. (Valo 2014.) Haastateltavat kertovat, että heidän koulutukseensa sisältyi yleisesti välkkäritoiminnasta kertomista sekä ohjaajana toimimisen opettelua. Välkkärit kertovat opetelleensa koulutuksessa erilaisia pelejä ja leikkejä harjoittelemalla niitä sekä keskustelemalla siitä, mitä leikeissä ja niiden ohjaamisessa kannattaa ottaa huomioon.

Haastateltavat kertovat oppineensa koulutuksessa, miten huomioida leikkien ja pelien valinnassa esimerkiksi osallistujien ikä. Koulutuksessa on mietitty yhdessä sitä, miten välituntitoimintaa kannattaa suunnitella. Välkärit kertovat päässeensä jo koulutuksessa suunnittelemaan, mitä omassa koulussa voisi välitunneilla tehdä.

Siellä oli kaikkia erilaisia leikkejä ja sit meille ohjattiin et miten niit pienempi kuuluu, et ei saa ottaa kauheen vaikeita et ne niinku ymmärtää ne säännöt ja ihan semmost et pääasiahan on se et saa pitää hauskaa ja on kivaa olla siellä. (Liisa)

...sitte että miten sitä suunnitellaan sitä välituntitapahtumaa ja kokeiltiin sitä että kuinka sitä pitää. (Aino)

... siellä opetettiin niitä pelejä ja kerrottiin niistä jutuista mitä voi tehdä siellä. Me saatiin suunnitella mitä me tehdään välitunneilla. (Pauliina)

Monet välkärit kertovat oppineensa koulutuksessa myös sitä, miten pitää kuria välituntitoiminnan ohjauksen ajan. Liisa viittaa oppilaiden hallintaan sillä, että koulutuksessa on annettu vinkkejä, miten pitää pelien ja leikkien ohjaus hallussa. Hän kertoo, että alkuun välituntitoiminnan ohjaus jännitti, sillä ohjaaminen oli hänelle uutta. Hänen mukaansa koulutuksen ohjaaja on kuitenkin kannustanut heitä hyvin ja hän kokee saaneensa tältä tarpeeksi tukea sekä hyviä ohjeita välituntitoiminnan järjestämiseen.

Se piti sisällään jonkinlaista kurinpitoa vähän, et osaa pitää sen kurin ja sitten siellä kerrottiin vähän et minkä tyyppisiä leikkejä ja pelejä minkä ikäisille kannattaa laittaa ja näistä vaikeusasteista ja tämmöttii, et se oli ihan hyvä koulutus sinänsä. (Jaakko)

... tosi paljon kannustettiin siihen et se menee hyvin ja ei niitä pieniä oo vaikeeta ohjata et kunhan ne saa pysymään hiljaa vähän aikaan niin sit ne taas leikkii ihan hyvin. (Liisa)

... sillon ku alko niin se oli uusi juttu ja ehkä vähän jännittikin se, et nyt niinku ohjataan niitä pienempiä, mut sit se ketä meitä ohjasi ja kannusti niin se oli kyl tosi kiva meille ja opasti ihan et me kirjoitettiin niitä leikkejä ja ohjeita sit vihkoon mitä me saatiin siltä ohjaajalta. (Liisa)

Kuten Liisa kertoo, välkkärit saivat koulutuksessa vihon, johon he saivat kirjoittaa koulutuksessa esiintyneitä pelejä ja leikkejä muistiin sekä muita yleisiä ohjeita välituntitoiminnan ohjaamiseen. Vihko toimii jatkossa yhtenä tukivälineenä välkkäreille heidän suunnitellessaan ja toteuttaessaan välkkäritoimintaa.

6 VÄLITUNTITOIMINNAN TOTEUTTAMINEN

6.1 Välituntitoiminnan suunnittelu - “Mietitään omista kokemuksista, että mistä on ite pitänyt, niin sitten kattoo, että mistä muutkin pitää”

Välkkärit kertovat, että yleensä välituntitoimintaa ohjaa kaksi, mutta joskus myös kolme välkkäriä. Heidän mielestään on hyvä, että ohjaajia on useampia, sillä esimerkiksi toisen selittäessä pelejä ja leikkejä toinen välkkäreistä voi hakea tarvittavia välineitä. Se, kuinka usein välkkärit toteuttavat välituntitoimintaa, vaihtelee. Tähän vaikuttaa osittain se, kuinka paljon koulussa on yhteensä välituntiliikuttajia. Pari välkkäriä kertoo, että heidän koulussaan on niin paljon välkkäreitä, että he pääsevät parinsa kanssa yleensä vain kerran kahdessa tai kolmessa viikossa ohjaamaan välituntitoimintaa. Osa välkkäreistä kertoo heillä olevan oma luokka, jolle he kerran viikossa tai kahdessa järjestävät pelejä ja leikkejä. Osalla ei omaa luokkaa ole, vaan välituntitoimintaa järjestetään vuorotellen muiden välkkäreiden kanssa esimerkiksi kaksi kertaa viikossa. Muutama välkkäri mainitsee käyttävänsä keltaisia huomioliivejä, jotta heidät tunnistettaisiin paremmin.

On tärkeää, että oppilaat saavat itse suunnitella välituntitoimintaa eli yhtä koulun yhteistä asiaa ja saavat ohjaajana toimiessaan mahdollisuuden toteuttaa itseään sekä saada arvostusta toiminnalleen (Asanti 2013, 628; Lindström & Autio 2003). Suurin osa haastattelemistamme välkkäreistä pitää välituntitoiminnan suunnittelua helppona, eikä heidän näin ollen tarvitse varata välituntitoiminnan suunnitteluun paljon aikaa. Kaikki välkkärit kertovat suunnittelevansa toimintaa kuitenkin edes vähän etukäteen. Aluksi osa välituntiliikuttajista koki toiminnan suunnittelun vaikeahkoksi vielä koulutuksen jälkeenkkin, mutta käytännön kokemuksen karttuessa pelien ja leikkien ideoiminen välitunnille koettiin jo melko helpoksi. Ideoita toiminnan suunnitteluun välkkärit saavat eri lähteistä, ja he keksivät leikkejä helposti myös omasta päästään.

Välkkäreiden mukaan yhtenä ideoiden lähteenä toimii heidän saamansa koulutus, joka antaa tukea toiminnan suunnitteluun. Moni välkkäri kertoo, että koulutuksessa he pohtivat yhdessä erilaisia pelejä ja leikkejä, joita välituntisin voitaisiin ohjata. He kertovat täyttäneensä tai saaneensa koulutuksessa vihon, johon he ovat kirjanneet ylös ideoita peleihin ja leikkeihin sekä muita toiminnan ohjaukseen ja suunnitteluun liittyviä asioita. Pari välkkäriä kertoo, ettei ole käyttänyt vihkoo myöhemmin ollenkaan, sillä toiminnan suunnittelu on ollut alusta asti helppoa.

Nykyään se menee aika helposti omasta päästä, et alkuun piti ehkä vähän mieltii jotain.

(Jaakko)

Me saatiin siellä koulutuksessa semmoset lehdet, missä kerrottiin tästä toiminnasta ja siitä pystyi katsoo niitä leikkejä ja tälleen. (Jutta)

Kyl meille tuli, mut me ei olla kyl ikinä käytetty sitä vihkoo mihinkään. Yleensä muutenkin on hyvin mennyt. (Jaakko)

... mietitään omista kokemuksista, että mistä on ite pitänyt, niin sitten katsoo, että mistä muutkin pitää ja sitten meillä on sellainen vihkoki, jossa on niitä... (Veera)

Noo, ei me nyt sinänsä mitenkään hirveen suuresti niitä suunnitella, mut sit me vaan keksitään joku semmonen, et mitä me nyt esim. leikitään tai pelataan, niin tuntii ennen yleensä. (Hilla)

Muutama välkkäri kertoo, että he keskustelevat välkkäriparinsa kanssa vasta vähän ennen välituntitoimintaa siitä, millaisia pelejä ja leikkejä he sillä kertaa ohjaavat ja mitä välineitä he tarvitsevat niiden toteuttamiseen. Matti ja Kalle kertovat, että he päättävät pelit ja leikit etukäteen, sillä välituntitoiminta on heti ruokailun jälkeen, eivätkä he muuten ehtisi tekemään tarvittavia valmisteluja. Jutta puolestaan kertoo, että he miettivät pienimuotoisissa kokouksissa uusia leikkejä, jottei joka kerralla tarvitsisi leikkiä samoja pelejä ja leikkejä.

... me vähä ennen siitä puhutaan, et mitä me pidetään ja suunnitellaan, et mitä välineitä me tarvitaan, mutta ei meillä kai mitään sellaista isoa tapaamista ole. (Veera)

Kokouksissa mietitään, et mitä me voidaan tehdä ja jotain uusia leikkejä, ettei aina tarvii leikkiä samoja. (Jutta)

Se riippuu vähän. Välil meillä menee taas semmotti, et jos kaikil muilla on välkkä ja me mennään valmistelemaan sitä välkkäriliikutusta. Se on välil vähän pois tunnilta ja välillä välkän ajan. Se vähän vaihtelee. (Jaakko)

Moni välkkäri kertoo välituntitoiminnan alkavan siten, että he käyvät välkkäriparinsa kanssa kysymässä oppilaita mukaan leikkimään ja pelaamaan. Osa välkkäreistä kertoo oppilaiden olevan jo valmiina paikalla odottamassa heitä, sillä oppilaat tietävät, milloin järjestettyä välituntitoimintaa on. Kun osallistujia saadaan tarvittava määrä, heille kerrotaan pelien ja leikkien säännöt. Kaikkien ymmärrettyä säännöt leikkiminen tai pelaaminen voidaan aloittaa. Välituntitoimintaan liittyy olennaisena osana myös paikka, jossa pelataan ja leikitään, mikä on myös muistettava huomioida ajoissa toimintaa suunniteltaessa.

... meillä on ulkona tossa pallohäkissä ja siellä ne ykköset aina tietää, et milloin on ja tulee kysymään, et ne menee pallohäkkiin, sit ne menee riviin sinne seinälle ja sitten me kerrotaan säännöt ja kysytään, että onko jollain jotain kysyttävää ja sit me aloitetaan se leikki ja yleensä meillä on semmoinen yks kaks leikkiä siinä välitunnilla, meillä on semmonen vartti kaks kyt minuuttia. (Liisa)

Seuraavassa katkelmassa Jaakko ja Mikko keskustelevat siitä, miten he lähtevät toteuttamaan välituntitoimintaa:

Useimmiten me, kun se on vartin mittainen se itse juttu, niin me mennään sinne joku... (Jaakko)

Kymmenen-viisi minuuttia ajoissa. (Mikko)

Välillä jopa vartti aikasemmin. Sit me siinä ekana päätetään et mitä me tehdään ja sit...

(Jaakko)

Se paikka. (Mikko)

Niin paikka ja sit riippuen mitä me tehdään, niin laitetaan niitä kamoja joku viisi-kymmenen minuuttia. (Jaakko)

Sit käydään hakemassa oppilaat. (Mikko)

Niin sit useimmiten me tehdään semmotti, et me vähän aikaan vaan niinku katotaan et kaikki osaa sen jutun ja sit me saatetaan mennä siihen mukaan itte. (Jaakko)

Ideota välituntitoimintaan välkkärit ovat saaneet myös aiemmilta välituntiliikuttajilta. He kertovat osallistuneensa välituntitoimintaan nuorempina ja pitäneensä siitä paljon. Nyt he kertovat käyttävänsä osin niitä samoja tuttuja pelejä ja leikkejä, joita heille on ohjattu aiemmin. Välkkärit kertovat saaneensa ideoita myös koulun omilta liikuntatunneilta sekä omista harrastuksistaan. Moni välkkäri kertoo harrastavansa monipuolisesti erilaisia liikuntamuotoja vapaa-ajallaan ja sanoo pystyvänsä hyödyntämään myös niissä tehtyjä pelejä ja leikkejä välituntitoiminnassa. Välillä kokeillaan uusia pelejä ja sovelletaan leikkejä, jotka eivät aina välttämättä heti täysin toimi mutta tuovat vähän erilaista toimintaa välitunneille.

No, just kun on ite tehnyt ja niinku oppinut ja niinku mekin ollaan oltu pienenä välkkäriliikutyksessä. (Liisa)

Niin kun meillekin järjestettiin niitä, niin me ollaan vähän kopioitu ja sit me ollaan keksittykin uusia pelejä tätä varten ja sit vähän kaikkia pelejä yhdistämällä ollaan tehty näitä uusia juttuja. Ei nää uudet koskaan ihan täydellisesti toimi, mut ihan hyvin ne menee. Et vähän joka puolelta niinku saa (ideoita). (Jaakko)

Meidän liikuntatunneilla me ollaan oltu joskus jotain leikkejä, niin sit me ollaan otettu niitä ja sit mitä me ollaan joskus meidän harrastuksissa tehty tai sit vaan joku keksitty.

(Hilla)

Välkkärit kertovat, että he ohjaavat välitunneilla sellaisia pelejä ja leikkejä, joista pidetään paljon ja joita jaksaa leikkiä. Hyvin moni välkkäri kertoo suosituimpiin peleihin ja leikkeihin kuuluvan perinteiset pihaleikit. Tällaisiksi mainitaan polttopallo, lipunryöstö, jalkapallo, salibandy, kaupunkisota, erilaiset esteradat ja kahden tulen välissä. Matin mukaan pyritään siihen, että leikit ja pelit vaihtelisivat mahdollisimman paljon, jotta niihin ei kyllästyttäisi. Hän sanoo järjestävänsä sellaisia pelejä ja leikkejä, joissa oppilaiden ei tarvitsisi joutua seisomaan kauan paikallaan vaan liikuttaisiin mahdollisimman paljon. Tärkeää on hänen mielestään myös se, että kaikki saataisiin osallistumaan leikkeihin mukaan. Jutta kertoo myös, että he ohjaavat sellaisia leikkejä, joissa saadaan hiki oppilaille. Välkkäreiden mukaan on tärkeää muistaa ottaa huomioon osallistujien ehdotukset ja toiveet leikkejä ja pelejä suunniteltaessa. Toimintaan osallistuvien oppilaiden ikä on myös yksi tärkeä asia, joka on huomioitava. Oppilaat ovat yksilöitä, jotka pitävät erilaisista asioista ja ovat taidoiltaan eritasoisia. Tämän vuoksi välituntitoiminta on pyrittävä rakentamaan siten, että myös aikaisemmin liikuntaa harrastamattomat ja taidoiltaan heikommat oppilaat innostuisivat liikkumaan. Toiminta ei saisi jäädä ainoastaan aktiivisimmille oppilaille. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016:21, 27.) Haastattelemamme välkkärit kokivat onnistuneensa ottamaan hyvin huomioon erilaiset oppilaat ja saamaan heidät aktiivisesti mukaan välituntitoimintaan.

... kaupunkisotaa, pelattu jalkapalloa, säbää pelattu ja sit meillä on ollut semmoinen rata, missä voi tehdä eri juttuja esim. pyörittää hulavannetta tai kiipeillä niissä naruissa. (Matti)

Sellaista pelejä ja leikkejä tohon yläpihalle eli kaikkea polttopalloa ja mitä ne nyt haluaa pelata. Aina kysytään niiltä, että mitä ne haluaa pelata ja sitten pelataan sitä mitä enemmistö haluaa. (Jutta)

Meillä on yleensä jotain hippaa tai jotain tommoista ja kaikkee tämmöistä missä pitää juosta, että tulee hiki. (Anna)

... ennemminkin semmosta, että ne ei hirveesti seiso paikallaan, et kaikki on mukana siinä. (Matti)

... meillä on joskus niitä temppuratoja, jos me ehditään järjestää sellainen, mut yleensä meillä on kyl ihan vaan jotain jättipalloilla jotain polttopalloa tai just hippoja tai hirvenmetsästystä tai jotain tällästä. (Hilla)

Lipunryöstö on just hyvä ja sit jos on jotain ihan pieniä, niin välillä voidaan olla jotain yksinkertaista hippaa. Riippuu just siitä minkä ikäisiä tulee, niin sit ne menee vähän vaikeemmaksi. (Jaakko)

On tärkeää, että nuoret oppilaat saavat tarpeeksi tukea välkkäritoiminnan suunnitteluun ja ohjaamiseen eikä heitä jätetä toimintansa kanssa yksin. Nuorena saadut positiiviset kokemukset ohjaamisesta antavat hyviä valmiuksia jatkoa varten. Kaikki välkkärit kertovat, että he ovat saaneet välituntitoiminnan suunnitteluun ja ohjaamiseen riittävästi tukea.

... silloin kun meillä oli se koulutus ekan kerran, niin tosi paljon kannustettiin siihen, et se menee hyvin ja ei niitä pieniä oo vaikeeta ohjata, et kunhan ne saa pysymään hiljaa vähän aikaan, niin sit ne taas leikkii ihan hyvin. (Liisa)

Joo, kyl se niinku siinä alkuun, tai oikeestaan koko ajan on pärjännyt ilman mitään. Se koulutus oli aika hyvä ja kattava. (Jaakko)

Silloin aina esimerkiksi se luokanopettaja, se ykkösten opettaja, se on meidän kummiluokka, niin me voidaan siltä aina kysyy, et voiko se tulla avaamaan jonkun varaston, jos meillä on siellä niitä tarvikkeita, et se on niinku mukana siinä hyvin kans ja sit meidän opettaja on aika innoissaan siitä kans. (Liisa)

Moni kertoo, että koulutus on antanut hyvän pohjan toiminnalle, ja osan mukaan koulutuksen jälkeen tukea ei ole enää erityisemmin tarvittu. Veeran sanoin homma pyörii hyvin. Jos tuen tarvetta ilmenisi, välkkärit tietävät, keneltä he voivat kysyä apua. Yksikään välkkäri ei kokenut, että olisi jäänyt ilman tarvittavaa tukea.

6.2 Toiminta-alue ja välineistö – “Ulkona on kivempi olla, kun siellä on paljon enemmän tilaa, mut sit taas sisällä välineiden kattavuus on suurempi”

Koulupihojen tulisi täyttää toiminnallisuuden, viihtyvyyden ja turvallisuuden vaatimukset (Jääskeläinen, Kivimäki & Pekkala 1985, 7). Oppilaille tulisi olla tarjolla mahdollisimman monipuolista välineistöä niin pihalla kuin koulun sisäliikuntatiloissa aktiiviseen tekemiseen. Rovaniemen ja Naantalin koulun välituntiliikkumisen toiminta-alueet eroavat jonkin verran toisistaan. Rovaniemen alakoululla pidetään lähes kaikki välitunnit välituntiliikkumiset mukaan lukien ulkona vuodenajasta ja säästä riippumatta. Naantalin alakoulussa välituntitoiminta järjestetään suurimmaksi osaksi sisällä koulun liikuntasalissa, mutta loppukeväästä myös ulkona sään salliessa. Opettajat päättävät, milloin välkkäreiden ohjaamat välituntitoiminnat pidetään sisällä ja milloin ne siirretään ulos. Muutama välkkäri Rovaniemeltä kertoo, että vuodenaika saattaa ehkä hieman vaikuttaa siihen, miten hyvin oppilaat lähtevät mukaan toimintaan. Eräs välkkäri arvelee, että keväisin toimintaan osallistutaan innokkaammin kuin muina vuodenaikoina. Välkkärit silti kertovat, että kylmästä säästä huolimatta oppilaita saadaan osallistumaan pihaleikkeihin myös talvella.

Se just vast muutettiin tonne ulos eli se oli aikaisemmin ollut tuolla sisällä joka kerta, mut nyt se on muutettu tonne ulos sillon ku on hyvä sää niin ollaan aina ulkona ja pyritään tekemään kivoja leikkejä ja pelejä. (Liisa)

Ulkona me ollaan tähän asti vaan oltu. (Aino)

Välkkäreiden mielestä sekä sisä- että ulkotiloissa on omat hyvät ja huonot puolensa. Sää vaikuttaa osaltaan siihen, missä välkkärit haluaisivat toimintaa järjestää. Hyvällä säällä halutaan mielellään olla ulkona, kun taas huonon sään sattuessa sisätilat houkuttelevat enemmän. Matin mielestä liikuntasalissa on se hyvä puoli, että siellä voi pelata erilaisia palloleikkejä, joihin ulkona leikkiessä menee liikaa aika esimerkiksi karanneen pallon hakemiseen. Toisaalta hänen mielestään voisi hyvällä ilmalla olla enemmänkin ulkona. Jaakon mielestä ulkona on kiva olla, koska siellä on enemmän tilaa pelata ja leikkiä, mutta toisaalta sisällä on enemmän välineitä.

Sillon kun on hyvä sää, niin se on kyl tosi kiva ja siellä kaikki pelaa jalkapalloa ja erilaisia pallopelejä tossa pallokentällä ja sit keinuu ja kiipeilee kiipeilytelineissä.

(Liisa)

... nyt kun tuolla on huono sää, niin ei tuolla tekis mieli olla. (Mikko)

No kyl siellä sisälläkin on, ku voi tehdä vähän erilaista mun mielestä ainakin, et ei siellä (ulkona) kauheesti noita palloleikkejä voi tehdä kun pallo karkaa ja siinä menee kauheesti aikaa esimerkiksi. (Matti)

... periaatteessa ulkona on kivempi olla kun siellä on paljon enemmän tilaa, mut sit taas sisällä välineiden kattavuus on suurempi. (Jaakko)

Ehkä vois vähän enemmän olla ulkona, mut kyl sisälläkin on ihan mukava vetää.

(Mikko)

Välkkäreistä Matti ja Kalle kertovat saaneensa opettajalta luvan hyödyntää koulun vieressä olevaa metsää leikeissään. Oppilaille kerrotaan selkeät rajat, joiden sisällä tulee liikkua. Matti kertoo, että aina kun he pitävät välituntitoimintaa ulkona, he menevät koulupihan sijasta kyseiseen metsään leikkimään. Siellä he leikkivät esimerkiksi piilosta. Matti ja Kalle kertovat pitävänsä välituntitoimintaa pienryhmälle eli erityisoppilaille.

Tulosten mukaan välituntitoimintaa järjestetään paljon sekä ulkona että sisällä. Tavalliset välitunnit vietetään kuitenkin pääosin ulkona. Myös LIITU-tutkimuksen tulokset osoittavat, että lähes kaikki kolmas- ja viidesluokkalaiset ilmoittivat kyselyssä viettävänsä välitunnit pääsääntöisesti ulkona. Sen sijaan seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista oppilaista välitunneilla pääsääntöisesti ulkona viettäviä nuoria oli vain alle puolet. (Rajala ym. 2016, 46.)

Välkkäreistä osan mielestä koulupihojen peleihin ja leikkeihin käytössä oleva välineistö on melko hyvässä kunnossa. Kaikkien välkkäreiden mielestä kuitenkin välineitä välituntitoiminnan järjestämiseen sekä sisällä että ulkona on riittävästi ja monipuolisesti.

Joo, siellä on koko varasto täynnä kaikkea. (Liisa)

No välineitä on ainakin ihan kunnolla. (Veera)

... tuolla aulassa on sellasia tavaroita, mitä voi käydä hakemassa, jos on tylsää, niin voi hyppiä hyppynaruja ja tehdä sellaisia ratoja, missä voi mennä. (Pauliina)

Naantalın koulun välkkärit kertovat, että heillä säilytetään luokissa välituntiliikkumisessa käytettäviä välineitä korissa, josta löytyy esimerkiksi palloja ja hyppynaruja. Tarvikkeita saa lisää myös varastosta, kun vain pyytää opettajaa avaamaan sen. Rovaniemen koulun välkkärit kertovat saavansa välineitä välituntitoiminnasta vastaavalta opettajalta sekä lisäksi varastosta. Pauliina kertoo myös aulassa olevan korin, josta voi hakea välineitä esimerkiksi tempuradan tekemiseen.

6.3 Välituntitoimintaan innostaminen ja sen haasteet – “Pyritään kaikki saamaan mukaan, ettei ketään jäisi istumaan reunalle”

Lasten ja nuorten kohdalla ei liikuntaan liittyvät terveydelliset vaikutukset toimi innostavina tekijöinä vaan liikkumaan lähdetään usein siinä mielessä, että halutaan

puuhailla yhdessä kavereiden kanssa, halutaan ehkä kehittää omia liikunnallisia taitoja ja kokea liikunnan välittämiä monipuolisia tunteita (Lintunen 2007, 29–30). Tutkimustuloksemme osoittavat, että myös väkkäreiden järjestämään liikunnalliseen toimintaan lähdetään mukaan muista kuin liikuntaan liittyvistä terveydellisistä syistä.

Väkkäreillä on tärkeä rooli välituntitoimintaan innostamisessa. Oppilaiden halu lähteä mukaan syntyy, kun kynnyks toimintaan osallistumiseen tehdään riittävän matalaksi, eikä toiminnassa ole kyse vain toisten voittamisesta peleissä ja leikeissä. Väkkäreiden mukaan oppilaat lähtevät yleisesti ottaen innokkaasti mukaan heidän järjestämäänsä toimintaan välituntisin. Suvun mukaan pyritään siihen, että mahdollisimman moni oppilas lähtisi mukaan peleihin ja leikkeihin. Osa väkkäripareista on päättänyt etukäteen mitä leikitään ja pelataan, kun taas toiset kysyvät enemmän oppilailta mitä he haluaisivat leikkiä, jotta pelit ja leikit olisivat varmasti oppilaiden mieleen.

Kyl ne aika innokkaasti lähtee, riippuu yleensä vähän leikistä et mistä ne tykkää. (Anna)

No sillä, että leikitään niitten lempileikkejä, joista ne tykkää, että ne haluaa olla niitä.

Ettei ole mitään mistä ne ei tykkää, koska silloinhan ne ei halua olla niissä mukana.

(Jutta)

Joo ne on aina yleensä ihan innoissaan, kun me sanotaan mitä me tehdään. (Kalle)

... pyrkii saamaan pienempiä mukaan leikkeihin ja yhteiseen toimintaan ja sitten just siel väkkäreissä pyritään kaikki saamaan mukaan, ettei ketään jäisi istumaan reunalle.

(Suvi)

Välillä väkkärit kuitenkin kohtaavat oppilaiden osallistumiseen liittyviä haasteita. Oppilaiden välituntitoimintaan osallistumiseen vaikuttaa väkkäreiden mukaan se, millaisia pelejä ja leikkejä milloinkin ohjataan. Kaikki pelit ja leikit eivät sovi kaikille, jolloin kompromisseja on tehtävä. Sukupuolten välillä on Jaakon mukaan eroa siinä, millaiset pelit ja leikit kiinnostavat. Sellaisiakin leikkejä ja pelejä kuitenkin löytyy Jaakon mielestä, jotka ovat suurimman osan suosiossa.

Välkkärit kertovat, että he kuuntelevat oppilaiden ehdotuksia siitä, mitä välitunnilla voitaisiin tehdä ja valitsevat myös oppilaiden mieltymysten mukaisia pelejä ja leikkejä. Matti kertoo pyrkivänsä parinsa kanssa ennaltaehkäisemään erimielisyyksistä johtuvia kiistoja siten, että puolessa välissä välituntia leikkiä vaihdetaan, jolloin useamman eri osallistujan toiveita voidaan ottaa huomioon. Hilla kertoo, että he leikkivät leikit loppuun, vaikka leikki ei välttämättä olisi oppilaiden mieleen mutta valitsevat seuraavaksi leikiksi sellaisen, joka on oppilaiden ehdottama.

En mä oikeen nää, et siin ois mitään hankalaa, mut sit ehkä välillä tulee niitä ristiriitoja niiden pienempien kaa, et mitä ne haluu leikkiä. (Suvi)

... me ollaan tehty sillai, ettei tuu sitä niin, kaksi eri juttuu ja vaihdettu sit puolessa välissä. (Kalle)

No vaikka just sitä, et niitä ei kiinnosta tai et leikki on huono ja kaikil ei sovi se. (Suvi)

Kyl, se riippuu vähän et, jotkut pitää jotain semmosii, esim. suurin osa pojista ei tykkää jostain hipoista tai jostain tämmösistä. Kaikki pojat haluu pelata säbää tai futista, mistä taas kukaan tyttö ei tykkää. Mut sit taas just tämmöset kaikki polttaa kaikkia ja jotkut tämmöset sopii aivan kaikille et kyl kaikki aina niihin haluu tulla. (Jaakko)

... sit me yleensä ensin sanotaan, et nyt me leikitään tää leikki loppuun ja sit voidaan ottaa se niitten ehdottama leikki seuraavaksi. (Hilla)

Oppilaat eivät aina ole innoissaan välkkäreiden ehdottamista uusista leikeistä ja peleistä. Liisa esimerkiksi kertoo, että oppilaiden innottomuus uusia leikkejä kohtaan saattaa johtua siitä, etteivät oppilaat välttämättä heti ymmärrä leikin sääntöjä. Tällöin välkkärit joutuvat selittämään säännöt uudelleen. Hän kuitenkin toteaa, että yleensä oppilaat lopulta ymmärtävät säännöt. Jaakko ja Mikko taas kertovat välillä keksineensä uusia pelejä ja leikkejä, jotka ovat muodostuneet eri pelejä yhdistämällä. Nämä uudet leikit eivät kuitenkaan aina onnistu täysin suunnitellusti.

... jos on vaikka joku semmonen leikki mitä ne ei oo koskaan ennen leikkinyt ja sit ne ei niinku oikeen haluis leikkii sitä. (Anna)

... ne ei välttämättä ymmärrä sitä ja me selitetään välillä toiseen kertaan, mut kyl ne yleensä aika fiksuja kuitenkin silleen on, et yleensä ymmärtää sen. (Liisa)

Välillä leikkien ja pelien aikana saattaa ilmetä myös oppilaiden käytökseen liittyviä haasteita. Matin mukaan haasteena voi olla esimerkiksi oppilaan huono päivä. Matin sanoin känkkäränkkäpäivä voi vaikuttaa siihen, ettei oppilasta oikein kiinnosta lähteä mukaan välituntitoimintaan. Hän kertoo, että usein nämäkin oppilaat lähtevät lopulta mukaan leikkeihin ja peleihin. Liisa toteaa saman kuin Matti: oppilaat lähtevät hyvin mukaan, vaikka pelit ja leikit eivät olisikaan heidän lempileikkejään ja -pelejään. Jaakko puolestaan kertoo, että valituilla peleillä ja leikeillä on merkitystä osallistumiseen, eli jos ne eivät miellytä, ei niihin osallistuta ollenkaan.

... jos on vaikka on tosiaan huono päivä, niin sit joku haluu vaan istuu ja kiukutella, mut kyl se yleensä sit saa mukaan kun vähän houkuttelee. (Matti)

Jotain maaleja laitettiin esteiksi niin joku vaan kaato maalin ja meni sinne alle kyykkimään, niin ei se kyl oikeen. Mut toisaalta ei se kyl haitannut muiden peliä sinänsä. (Jaakko)

... välillä siel on jotain, jos on vähän känkkäränkkäpäivä, mut kyl ne siitä yleensä lähtee mukaan. (Matti)

Ja sit vaikka ei kaikki tykkäiskään, niin kyl ne silti lähtee siihen ihan hyvin. (Liisa)

... se on just se et jos sä teet jotain semmosii leikkejä mistä kaikki ei tykkää niin sit siitä ei vaan tuu niinku, sit ne ei vaan tee. (Jaakko)

Vaikka pelit ja leikit eivät aina olisikaan oppilaan lempileikkejä, voi oppilas silti osallistua toimintaan. Tämä voi puolestaan johtaa siihen, että kaveritkin lähtevät

mukaan. Alakouluikäiset oppilaat ovat sellaisessa iässä, jossa kavereiden merkitys on suuri. Kavereiden merkitys näkyy siten, että kavereiden aktiivinen liikuntakäyttäytyminen rohkaisee oppilasta itseään liikkumaan, mutta vastaavasti myös kavereiden passiivisuus voi vaikuttaa oppilaan omaan vähäiseen liikkumiseen (Palomäki ym. 2015, 66-69). Veera ja Aino keskustelevat siitä, miten välituntitoimintaan osallistumisen haasteena voi joskus olla oppilaiden haluttomuus osallistua, mutta miten omien kavereiden mukaan lähteminen voi saada aluksi haluttomankin oppilaan osallistumaan.

Ne ei välttämättä aina halua tulla siihen... (Aino)

..mut sitte yleensä tulee ku kaveritki tulee, niin tulee paljon porukkaa. (Veera)

Hillan mukaan yhtenä keinona oppilaiden innostamiseen voi auttaa se, että ohjaaja itse osallistuu mukaan leikkiin. Hilla kertoo, että tämä voi toimia esimerkiksi hippaa leikkiessä siten, että välituntiliikuttaja itse toimii ensimmäisenä hippana. Ohjaajan aktiivinen osallistuminen antaa esimerkkiä muille ja voi innostaa muitakin oppilaita osallistumaan. Jutan mukaan hänen ja hänen välituntiliikuttajaparinsa luokan oppilaat lähtevät välituntitoimintaan mukaan vain sen takia, että oman luokan oppilaat ohjaavat välituntitoimintaa.

Joskus me mennään ite näyttää ja tullaan mukaan siihen leikkiin, et jos joku ei vaiks halua olla hippa, niin sit me mennään ite siihen ja ollaan itsekin aktiivisia. (Hilla)

... esim. meidän luokkalaiset tulee siihen vaan sen takia, että me ollaan siinä. (Jutta)

Jutan mukaan haasteena voi olla joskus sekin, että välituntitoimintaan on vain vähän osallistujia. Pienellä porukalla on hankalampi leikkiä joitakin leikkejä. Tällaisen tilanteen välkkärit ovat ratkaisseet joko pienentämällä aluetta tai vaihtamalla leikkiä johonkin toiseen. Yleensä kuitenkin pienemmät oppilaat osallistuvat välituntitoimintaan hänen mukaansa melko innostuneesti.

... ehkä se, jos ei niinku tuu hirveesti porukkaa, niin se on pienellä porukalla aika hankala leikkiä. Esim. polttopalloa on aika vaikea leikkiä, jos on vaan kolme tai neljä ihmistä. (Jutta)

... esimerkiksi pienennetty aluetta tai leikitty hippaa tai pelattu jalkapalloa. (Jutta)

Noi pienet lähtee aika innostuneesti mukaan, koska niilläkään ei ole kauheasti tekemistä välkällä, niin sitten ne haluaa leikkiä niitä leikkejä. (Jutta)

Pääsääntöisesti välkkärit kokevat toiminnan toteuttamisen helpoksi, eivätkä he keksineet sellaisia hankaluuksia, joista eivät selviäisi. Tilanteet ovat ratkaistavissa ja niihin on keksitty erilaisia toimintamalleja ohjaamisesta saadun kokemuksen kartoituessa.

No välillä on pää vähän tyhjä, niin ei oikeen keksi leikkejä, mut kyl sit yleensä jotain keksitään. Se siin on ainut hankala. (Matti)

Ei siinä oikeestaan sellasta oo, et välillä niitä kellonaikoja kysytään tarkemmin, mut ei siinä oikeestaa, et aika selvää kun meille on selitetty ne kaikki jutut. (Liisa)

En mä oikeen nää et siin ois mitään hankalaa, mut sit ehkä välillä tulee niitä ristiriitoja niiden pienempien kaa, et mitä ne haluu leikkiä. (Suvi)

Ei silleen ole tullut semmosia, ettei haluaisikaan tai lähtee siitä yhtäkkiä pois. Ne on yleensä leikkinyt loppuun sen leikin. (Jutta)

Matti esimerkiksi kertoo ainoana hankaluutena olevan joskus sen, että pelien ja leikkien keksiminen on jonakin päivänä hankalampaa kuin jonain toisena päivänä. Suvin mielestä välituntiliikuttamisessa ei ole mitään hankalaa, vaikka pelattavista leikeistä tuleekin pienempien kanssa joskus ristiriitoja. Jutan mukaan sellaisia tilanteita ei tule vastaan, että oppilaat lähtisivät kesken kaiken leikistä pois, vaan leikit leikitään loppuun

saakka. Vain muutama välkkäri kertoo, että aikataulujen kanssa saattaa joskus olla pientä epäselvyyttä.

6.4 Välituntitoiminnan kehittäminen – “Toi piha on aika pieni ja tommonen, niin itse pihaa vähän paremmaksi”

Monen haastattelemamme välituntiliikuttajan mielestä koulupihaa voitaisiin muuttaa jollakin tapaa viihtyisämmäksi. Vaikka itse välituntitoiminta sujuukin pääosin hyvin, kaivataan erityisesti tavallisille välitunneille enemmän toiminnallista tekemistä. Hilla esimerkiksi toivoo pihalle koripallokoreja ja enemmän erilaisia leikkipaikkavälineitä. Myös Jutta toivoo enemmän leikkipaikkavälineitä ja matalampia telineitä, missä voisi roikkua. Hänen mukaansa pienemmät oppilaat käyttävät kiveä yltääkseen telineeseen, mistä voi seurata ikäviä vaaratilanteita. Jaakonkin mukaan itse välituntitoiminta sujuu hyvin, mutta tavallisille välitunneille hän kaipaa enemmän tekemistä. Lisäksi hänen mielestään piha-aluetta voisi muokata paremmaksi. Olisi tärkeää, että kaikki välituntiliikuttajien käytössä olevat toiminta-alueet sekä välineistö olisivat hyvässä kunnossa ja turvallisia.

... meille piti tulla koripallokorit kaksi vuotta sitten ja sit pitäisi olla pihalla jotain muutakin kuin kolme kiipeilytelinettä, et siin ois jotain muutakin. (Hilla)

... voisi siellä enemmänkin olla niitä aktiviteetti juttuja, kun ei siellä ole kun ne kaksi telinettä. (Jutta)

...ne missä roikutaan, niin niitä on niinku kolme ja ne on aika korkeita, niin hyvä kun mekään yletetään niihin. Niin, ne voi olla matalampia, että pienemmätkin yltää niihin. Et siinä tulee vaaratilanne, kun siihen laitetaan kivi sinne alle, kun ei yletä sinne, niin siinä tulee vaaratilanne, jos tipahtaa siihen kiven päällä. (Jutta)

Noi itse välituntiliikuttukset on ihan hyviä, mut sit taas tommonen ihan normivälkkä täällä, niin toi piha on aika pieni ja tommonen, niin itse pihaa vähän paremmaksi, mut itse välituntiliikuttus on hyvin mennyt. (Jaakko)

... esim. kun tuolla on semmoinen verkko tai teline, niin se on aika tylsä, niin sen tilalle voisi tulla joku hauskeempi uusi juttu. Niinku esim. viime kesänä tuli se iso teline, mikä on tuolla, missä on liukumäki. (Jutta)

Tutkimustulostemme mukaan moni välkäreistä on sitä mieltä, että koulupihaa pitäisi muuttaa jollakin tavoin viihtyisämmäksi. Monipuolisempi piha-alue tarjoaisi välkäreille paremmat edellytykset järjestää erilaisia pelejä ja leikkejä. Nykyinen koulupiha ei kaikkien välkäreiden mielestä ole tarpeeksi tilava ja osa toivookin suurempaa koulupihaa. Jaakon mielestä koulupiha on liian pieni suhteessa oppilasmäärään. Hän kritisoi myös pihalla olevaa hiekkakenttää epäkäytännölliseksi jalkapallon ja muiden pelien pelaamiseen. Koulupihojen kiinteän välineistön kunnossa olisi joidenkin välkäreiden mielestä parantamisen varaa, ja uutta välineistöjä kaiataan lisää. Sekä Rovaniemen että Naantalın koulupihoissa on käytetty pintamateriaaleina hiekkaa ja asfalttia eikä istutuksia juuri ole. Toisaalta oppilaat ovat tyytyväisiä irrallisten välineiden monipuolisuuteen, tähän on kouluissa selvästi panostettu. Naantalın koulun läheisen metsän hyödyntäminen välkäritoiminnassa antaa oppilaille myös vähän enemmän liikkumisvaraa.

Se on aika pieni piha muutenkin, et kun täällä on kuitenkin kolmesataa tyyppiä. Ja sit kun vielä suurin osa on vielä semmosii, et ne juoksentelee tuol hirveesti ympäriinsä, niin et voisi enemmän tilaa olla. Sit toi meidän kenttä on semmonen hirveen, et ei siel suurin piirtein pysty hengittämään, kun se on sellasta hiekkapöllyy. (Jaakko)

Ja nyt kun siellä on märkää, niin se on ihan täynnä vesilätäköjä. Et se on aika huono kaikkeen futikseen ja tämmöseen. (Jaakko)

Koulupiha on yksi keskeinen tekijä kouluikäisten lasten liikunnan edistämisessä. Koulupihat ovat lapsille tärkeimpiä liikuntapaikkoja, koska lapset viettävät suuren osan

koulupäivästään ulkona välitunneilla. Näin ollen koulupihat kannattaa rakentaa liikkumaan innostaviksi. (Eerola 2010, 7; Fogelholm ym. 2007, 78–79.) Sillä, missä kunnossa koulujen pihat ovat ja millaisia mahdollisuuksia ne tarjoavat liikunnan harrastamiseen, on siis merkitystä. Kun koulu tarjoaa monipuolisia liikuntavaihtoehtoja lapsille, on lasten herkkyyys tarttua niihin suurempi ja saada siten enemmän liikuntaa välituntisin.

Välituntitoiminnan pituus vaihtelee viidestätoista minuutista puoleen tuntiin. Aino ja Veera järjestävät välituntiliikuntaa pidemmällä eli puolen tunnin välitunnilla. Heidän mielestään se on juuri sopivan pituinen aika. Veera sanoo, ettei vartti riittäisi mitenkään ja Aino puolestaan pohtii, että oppilaat tylsistyisivät, jos välituntiliikuntaan käytetty aika olisi paljon pidempi. Välkkärien mukaan vartti ei riittäisi, koska aikaa kuluu paikasta toiseen siirtymiseen, pelien ja leikkien aloittamiseen sekä talvella ulkovaatteiden pukemiseen. Jaakko toteaa, että välituntitoiminta voisi olla hänen mielestään vähän pidempi kuin vartti, mutta sanoo toisaalta ymmärtävänsä sen, ettei se voi viedä oppitunnista liikaa aikaa pois. Myös Matin mielestä välituntitoiminta voisi olla vähän varttia pidempi, mutta hänen mielestään se kuitenkin riittää, kunhan ulos mennään ripeästi.

No ehkä et se ois pidempi just, kun yleensä ne pienet on silleen et joko nyt loppu se, et vois olla pitempiki. (Liisa)

Kyl se nyt riittää. Vois se olla vähän pidempikin, mut sit se menis taas tunnista pois. Kyl sen ihan sinänsä ymmärtää, et ei voi koko tuntii vetää pelkästään liikkaa koulussa.

(Jaakko)

Aino ja Veera keskustelevat välituntitoiminnan pituudesta seuraavanlaisesti:

No se yks puolen tunnin välitunti, niin sillon se yleensä on. (Aino)

Tuntuuko, että se on riittävä aika vai? (Tutkija)

Joo. Kyllä se ihan. (Aino)

Ei vartti riittäis mitenkään. (Veera)

Ja sitte jos ois niinku paljo enemmän, niin se vois olla varmaan aika tylsää. Ne lähtis pois. (Aino)

Välkkärit ehdottivat, että ohjattua välituntitoimintaa järjestettäisiin myös vanhemmille koulun oppilaille eikä vain pienimmille. Tulosten mukaan välituntitoiminta kohdistuu tällä hetkellä pääasiassa koulun nuorimmille oppilaille.

No ehkä et mekin saataisiin, et isommatkin oppilaat pääsis niinku välkkäreihin, silleen et mekin saatais leikkii jotain leikkejä, kun me vaan pidetään pienemmille niitä, niin ei meil oo mitään sellasta. (Hilla)

No varmaan tuota välituntitoimintaa vois olla vähän silleen enemmän, ku jotku unohtaa, että pitäis paremmin niin tiedottaa siitä. (Veera)

Niin ja sitte, jos se jää välistä joskus, niin sitte siellä vois olla joku semmonen lappu siellä ulkona, että tietäis. (Aino)

Ja sit kans, et sais ite päättää, et onko meillä sisällä vai ulkona, kun meillä yleensä opettajat päättää, et onko meillä ulkona vai sisällä se toiminta. (Anna)

Kehittämisen tarvetta löytyy Veeran mukaan myös tiedottamisesta. Hän kertoo, että ohjatusta välituntitoiminnasta voitaisiin tiedottaa koulussa enemmän, jotta oppilaat muistaisivat, milloin ohjattua välituntitoimintaa on. Anna puolestaan toivoo, että välituntiliikuttajat saisivat itse päättää siitä, järjestetäänkö toimintaa ulkona vai sisällä.

7 VÄLITUNTILIIKUTTAJANA TOIMIMISEN MERKITYKSET

7.1 Välituntitoiminnan ilot – “Se on ihan hauskanpitoa meillekin, ja sit kun siihen vielä saa muutkin pitämään hauskaa, niin on vaan parempi”

Terveysvaikutusten lisäksi liikunnalla on itseisarvoa. Liikkumaan ei lähdetä vain terveydellisistä syistä, vaan sen sijaan liikuntataitojen oppiminen, pätevyyskokemukset, viihtyminen ja liikunnallinen yhdessäolo toisten lasten kanssa motivoivat enemmän liikkumaan. (Lintunen 2007, 29–30.) Välituntiliikuttajien haastatteluista käy ilmi, että välkkäritoiminta nähdään ensisijaisesti hauskanpitoa ja ilon tuottamisena muille. Tutkimustuloksemme vahvistavat käsitystä, jonka mukaan liikunnalla on itseisarvoa. Oppilaat eivät lähde toimintaan mukaan liikunnan hyödyt mielessään, vaan pikemminkin pitämään hauskaa yhdessä muiden kanssa. Välkkäreiden mukaan hienoa on se, miten innokkaasti oppilaat lähtevät mukaan peleihin ja leikkeihin. Jaakko toteaa, että hänen mielestään välituntitoiminnan järjestäminen on hauskaa ja tarkoituksena on saada muutkin pitämään hauskaa.

Se on ihan niinku ylipäättänsä niiden pelien tekeminen. Oikeestaan se koko prosessi on aika hauska. (Jaakko)

Niin, se on ihan hauskanpitoa meillekin, ja sit kun siihen vielä saa muutkin pitämään hauskaa, niin on vaan parempi. (Jaakko)

Jutalle ja Matille välituntiliikuttajana toimimisessa tuottaa iloa se, että muille oppilaille tulee hyvä mieli heidän järjestämästään toiminnasta. Ilon tuottaminen toisille tuli aineistostamme esille myös monen muun välkkäriin kertomana. Hilla kertoo, että häntä

ilahduttaa se, kun pienet oppilaat ovat aina niin innostuneita ja odottavat kovasti pääsevänsä taas leikkimään ja pelaamaan yhdessä välkkäreiden kanssa.

Se kun muille ihmisille tulee hyvä mieli meidän toiminnasta... (Jutta)

... se kun saa liikkua ja sit muillekin ilon tuottaminen on kiva. (Matti)

... ehkä se, kun niitten mielestä se on niin kivaa ja ne innostuu siitä ja ne aina odottaa sitä meidän välkkäri vuoroa, et milloin ne pääsee taas leikkimään. (Hilla)

Toiminnassa välkkäreitä ilahduttaa sekin, että he pääsevät yhdessä muiden kanssa leikkimään ja pelailemaan. Moni välkkäreistä kertoo menevänsä aina itse aktiivisesti mukaan ohjaamiinsa peleihin ja leikkeihin.

... et just näkee, et ne tykkää siitä, kun saa liikkua ja leikkiä ja olla niinku toiseen suht vapaasti ja tehdä mitä niinku tykkää tehdä. (Liisa)

... varmaan se, et voi ite vaikuttaa vähä siihen välitunti liikuntaan. (Veera)

... se on vaan hauskaa ja kiva laittaa muutkin vähän liikkumaan. (Jaakko)

Noo, se on silleen ollut aktiivisempaa ainakin ja niinku siihen on tullut semmonen tietty ilo, et saa liikkua ja leikkiä niitä leikkejä pientenkin kans välillä. (Liisa)

Välkkärien mukaan on kiva laittaa pienet liikkumaan ja lisäksi liikkua samalla itsekin. Liisa kertoo kokevansa liikunnan iloa ohjatessaan ja leikkiessään pienten oppilaiden kanssa. Veera taas toteaa, että on kiva päästä itse ohjaajana vaikuttamaan välitunteihin tekemällä niistä toiminnallisempia ja hauskempia.

7.2 Merkitys omaan liikkumiseen – “On silleen ollut aktiivisempaa ainakin ja siihen on tullut semmonen tietty ilo et saa liikkuu”

Muutaman välkkäriin mukaan välituntiliikuttajana toimiminen on vaikuttanut omaan liikkumiseen positiivisesti. Jutta esimerkiksi kertoo, että tavallisesti välitunnit kuluvat talvella kylmällä säällä ulkona seisoskellessa, mutta välkkäritoiminnan myötä he liikkuvat nyt myös liikutettaviensa mukana. Näin välkkäreiden fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt ainakin välitunneilla, jolloin he itse ohjaavat välituntitoimintaa. Annan mukaan välituntitoiminta on kannustanut liikkumaan, kun saa leikkiä sellaisia mieluisia leikkejä, joita on saanut pienempänä leikkiä itsekin. Matti toteaa, että välituntiliikunta on tärkeää erityisesti niille oppilaille, jotka eivät juuri liiku koulun ulkopuolella.

Niin, niitten pienempien kaa vähän enemmän, kuin normaalisti yleensä me vaan seisotaan tuolla pihalla ja odotetaan, että välkkä loppuu, koska on niin kylmä, niin tuleehan siinä lämmin ja liikuntaa enemmän. (Jutta)

... se on muakin kannustanut vähä enemmän liikkumaan ja leikkii kaikkea hippaa ja tommosta, mitä mä oon pienempänä tehnyt. (Anna)

... saa laittaa pienet liikkumaan ja saa itsekin samalla liikuntaa ja se on semmosta kivaa liikuntaa, et kukaan ei ikinä esimerkiksi sano, ettei tykkää vaan kaikki on ihan innoissaan. (Liisa)

... jos vaikka ei harrasta mitään, niin tossa saa vähän liikuntaa. (Matti)

Suurin osa välkkäreistä kertoo olevansa fyysisesti aktiivisia koulun ulkopuolella, eivätkä he tämän vuoksi koe välkkäritoiminnalla olevan kovin suurta merkitystä omaan liikkumiseen. Jutta kertoo, että hän liikkuu välkkäriparinsa kanssa myös tavallisilla välitunneilla, joten välkkäriinä toimiminen ei ole lisännyt hänen omaa liikkumistaan. Tämä Jutan kommentti poikkeaa hänen aiemmasta kommentistaan, jossa hän toteaa seisovansa välitunnit paikallaan ja saavansa enemmän liikuntaa toimiessaan välituntiliikuttajana. Tämä ristiriitaisuus saattaa johtua esimerkiksi siitä, että talvella on

hankalampaa pelata esimerkiksi jalkapalloa ja muita pallopelejä ulkona kuin muina vuodenaikoina.

Mä ite harrastan aika paljon muutakin liikuntaa, et ei se nyt hirveesti oo niinku omaan tämmöseen liikkumiseen, mut ihan hauskanpidon kannalta, niin ihan hauskaa kyl on.

Mut emmä tiä ihan liikuntana, niin ei välttämättä hirveesti. (Jaakko)

Kyl me silleen liikutaan aika paljon muutenkin välkällä esim. mennään pelaamaan jalkapalloa tai jotain tämmöistä. (Jutta)

No ei se nyt oo hyvä, kun me halutaan yläasteelle sen takia, että me päästään sisälle.

(Jutta)

Jutta myös kertoo haluavansa vieressä sijaitsevaan yläkouluun sen takia, että yläkoululaiset saavat olla sisällä toisin kuin alakoulun oppilaat. Tämä saa pohtimaan, voisiko Rovaniemellä siirtää osan välkkäritoiminnasta tai tavallisista välitunneista talvisin koulun liikuntasaliin, missä oppilaat voisivat pelata ja leikkiä erilaisia välineitä käyttämällä.

7.3 Vuorovaikutustaitojen oppiminen ja sosiaaliset suhteet – “Pitää kuunnella kaikkia, ettei voi vaan yksin mennä oman ehdotuksen mukana”

Liikunnan kautta voidaan harjoitella yhteistyön taitoja ja toisten huomioon ottamista, sillä liikunta on usein hyvin yhteisöllistä. Liikunta voi tarjota monia mahdollisuuksia sosiaalisuuteen, vuorovaikutustaitojen oppimiseen, yhteiseen tekemiseen, yhteenkuuluvuuden tuntemiseen ja yhteisvastuun oppimiseen. (Koski 2013, 113.) Tutkimustuloksemme vahvistavat käsitystä, jonka mukaan lapset oppivat liikunnan avulla myös sosiaalisia taitoja. Välkkärit mainitsevat monia tärkeitä vuorovaikutustaitoihin liittyviä asioita, joita he ovat oppineet toimiessaan välkkärinä.

Välkkärinä toimiminen on ohjaamista, joka merkitsee sitä, että on osattava monenlaisia taitoja. Yksi tällainen opittu taito on välkkäreiden mukaan muiden huomioon ottaminen. Tämä ilmenee välituntiliikuttajien mukaan siinä, että oppilaiden mielipiteitä kuunnellaan pelejä ja leikkejä suunniteltaessa, kiinnitetään huomiota oppilaiden ikään ja pyritään välituntitoiminnan aikana osallistamaan kaikki oppilaat. Moni mainitsee, että välituntiliikuttajana toimiminen opettaa vastuunottamista. Vertaisohjaajana toimiminen vaatii herkkyyttä vastavuoroiseen ja aitoon sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden lasten kanssa (Lindström & Autio 2003, 2-8).

Ehkä just et pitää kuunnella kaikkia, ettei voi vaan yksin mennä oman ehdotuksen mukana ja sit just pitää ottaa kaikki huomioon. (Suvi)

... siinä on isompi vastuu ja tuntee, et on enemmän vastuuta... (Jutta)

Pauliina mainitsee, että välituntiliikuttajana toimiminen on opettanut, miten pienempiä oppilaita hillitään. Välkkärinä toimiminen opettaa monenlaisia ryhmänohjaustaitoja kuten, miten isompaa ryhmää voidaan hallita ja miten ottaa eri-ikäisiä ryhmän jäseniä huomioon. Välkkärit oppivat pitämään ryhmän koossa ja saamaan oppilaat kuuntelemaan itseään.

... ehkä sitä, miten niinku enemmän hillitään niitä pieniä, ettei ne hirveesti riehu... (Pauliina)

Varmaan vähän pitää kurii noille pienemmille, tai siis et ne osaa olla... (Matti)

... kyl tämmöstä ryhmänohjaamista, et miten niinku pystyy suurempia ihmisjoukkoja ohjaamaan ja et oppii vähän, et millasista jutuista eri tyypit tykkää. (Jaakko)

Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen loppuraportissa todetaan, että siihen osallistuneiden alakoulujen koulu- ja erityisesti välitunti-ilmapiiri koetaan hyväksi tai erittäin hyväksi (Aira ym. 2012, 48). Syitä hyväksi koettuun ilmapiiriin voivat olla juuri toiminnallisemmat välitunnit. Myös Liisa Pihlajaharju Lapin yliopistosta kertoo pro

gradu -tutkimuksessaan “Meidän koulu on liikkuva koulu” – Liikkuva koulu hankkeen yhteydet koulun ilmapiiriin opettajien ja oppilaiden kokemana (2016), että oppilaat nostavat yhtenä tärkeänä tekijänä juuri välkkäreiden toiminnan ilmapiiriin edistäjänä. Pihlajaharjun mukaan oppilaat kokivat välkkäritoiminnan ja siihen osallistumismahdollisuuden parantavan ilmapiiriä, koska aikaisemmin yksin jääneet oppilaat pääsevät nyt mukaan yhteiseen toimintaan. Haastattelemamme välkkäri Suvi toteaa, että välituntitoiminnassa pyritään saamaan kaikki mukaan, jotta kukaan ei jäisi yksin istumaan reunalle. Juuri se, että kaikki oppilaat, myös ne vähän passiivisemmat lapset, innostuisivat liikkumaan, on toiminnan ydintarkoitus. Hilla toteaa, että välkkäritoiminta saattaa parantaa myös luokkahenkeä. Toiminnalliset ja ohjatut välitunnit, joihin kaikki oppilaat voivat osallistua, saattavat vahvistaa oppilaiden yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tämä todennäköisesti parantaa ilmapiiriä, vahvistaa luokkahenkeä ja vähentää kiusaamista.

... pyrkii saamaan pienempiä mukaan leikkeihin ja yhteiseen toimintaan ja sitten just siel välkkäreissä pyritään kaikki saamaan mukaan, ettei ketään jäisi istumaan reunalla.

(Suvi)

Ehkä se parantaa luokkahenkeä ja sit just pääsee liikkumaan ja leikkimään. (Hilla)

Välkkärit eivät itse kokeneet suuria muutoksia sosiaalisissa suhteissaan. Välituntitoimintaa ohjataan pääasiassa pienemmille oppilaille. Joissakin kulttuureissa monen eri-ikäisten lasten muodostamat kaveriporukat ovat tavallisempia kuin toisissa. Suomalaisten lasten vertaisryhmien on havaittu olevan iältään hyvin homogeenistä (Salmivalli 2015, 15). Tutkimustuloksemme vahvistavat osittain tätä käsitystä, sillä välkkärit kertovat saavansa pienemmistä oppilaista enemmän tuttuja kuin kavereita. Tosin jotkut välkkärit kertoivat leikkivänsä pienempien kanssa myös tavallisilla välitunneilla, pienten pyytäessä heitä leikkimään kanssaan.

Sit sen välkkäriliikituksenkin myötä ja sit kun me touhutaan pihallakin niitten pikkukummien kanssa, niin ne tulee aina pyytää, et tuuks antaa vauhtia tai leikkii hippaa tai tämmöistä. (Liisa)

No me vedetään niitä välkkärijuttuja ykkösille ja kolmosille, niin ei sielt oikeestaan mitään kavereita tuu, mut kylhän se tämmönen niinku parempi henki tulee joittenkin tyyppien kanssa...(Jaakko)

On se hienoa sillai päästä pienempien kaa toimimaan, niinku ettei oo aina samojen ihmisten kaa. (Suvi)

Ja oppimaan paremmin tai tuntemaan paremmin niitä pienempiä. (Veera)

Ehkä helpompi lähestyy ihmisiä, ei siin oikeen muuta. (Matti)

Liisa kertoo, että pikkukummit tulevat välitunneilla usein pyytämään välkkäreitä leikkimään, vaikka välituntitoimintaa ei olisikaan kyseisenä päivänä. Myös Aino sanoo, että pienemmät oppilaat tulevat aina välituntisin puhumaan heille. Suvn mielestä on kivaa vaihtelua päästä välillä viettämään välituntia pienten oppilaiden kanssa. Liikunta tarjoaa usein lapsille ja nuorille tärkeän sosiaalisen kentän, jossa opitaan monia erilaisia kanssaelämisen taitoja samalla kun ryhmässä tutustutaan toisiin (Koski 2013, 113).

7.4 Merkitys tulevaisuudessa – “Voi olla apua jatkossa, jos hakee just johonkin valmentamaan”

Muutama välkkäri kertoo hyödyntäneensä välkkäritoiminnasta saamiaan kokemuksia esimerkiksi siten, että he ovat opettaneet pelejä ja leikkejä myös koulun ulkopuolella oleville tutuille lapsille. Näin heidän tulee lisättyä vapaa-aikaansa enemmän hauskaa ja aktiivista tekemistä yhdessä toisten lasten kanssa. Välkkärinä toimivat oppivat useita erilaisia pelejä ja leikkejä, joita he voivat jatkossakin hyödyntää eri tavoin, esimerkiksi toimiessaan lasten ohjaajina seuroissa, kouluissa tutoreina tai vaikka isosena rippileirillä.

No on varmaan tässä paremmin osannut näitä asioita. Saanut kokemusta. Sitte on voinut joilleki muilleki ku koulusta opettaa näitä. (Veera)

Tietää kaikkia pelejä ja leikkejä, jos tarvii jossain muualla. (Aino)

No ollaan ainakin opittu uusia leikkejä ja miten niinku kannattaa ohjata. (Anna)

Välkkärit saavat koulutuksen käytyään diplomin, jolla he voivat jatkossa todistaa toteuttaneensa välituntitoimintaa koulussa. Suvi uskoo, että välkkärinä hankitusta ohjaajakokemuksesta voi olla hyötyä, jos tulevaisuudessa hakee esimerkiksi johonkin urheiluseuraan ohjaajaksi. Anna arvelee, että koulutuksesta saatu diplomi voisi mahdollisesti jopa auttaa saamaan töitä vanhempana. Jutta pohtii, että jos isona haluaisi esimerkiksi liikunnanopettajaksi, voisi välkkärinä toimimisesta olla hyötyä.

Sit siitä voi olla apua jatkossa, jos hakee just johonkin valmentamaan, niin sit voi kertoa, että on ollut tämmösessä mukana. (Suvi)

Esim. jos vaikka haluaisi liikunnanopettajaksi, niin tähän auttaisi siihen vähäsen, kun on kuitenkin sitten ohjannut ryhmiä pienempänäkin. (Jutta)

No, me saatiin semmoset diplomit, niin se voi auttaa saamaan jotain töitä vanhempana. (Anna)

Osallistava toiminta välkkärinä saattaa innostaa lapsia hakeutumaan esimerkiksi lastenryhmien ohjaajaksi eri urheilujärjestöihin, joissa on usein pulaa ohjaajista. Välkkärinä toimimisesta saa kokemusta ja lisää itsevarmuutta ohjaajana olemisesta. Näin ollen lapsilla saattaa olla enemmän uskallusta hakeutua ohjaajaksi eri paikkoihin. Ohjaajana toimiminen muuallakin kuin koulussa opettaa vastuuta ja kertoo nuoren aktiivisuudesta. Tämä voi auttaa lasta tai nuorta esimerkiksi kesätöiden hankkimisessa.

8 VÄLITUNTILIIKUTTAJIEN KOULUTTAJAN PUHEENVUORO

Tulkintojemme rikastuttamiseksi kävimme keskustelemassa välkkäreitä kouluttavan henkilön kanssa välkkäritoiminnasta, kouluttamisesta sekä Liikkuvasta koulusta yleisemmin. Halusimme saada vielä lisää ymmärrystä ja taustoitusta käsittääksemme paremmin aiheitamme, jota ei ole vielä paljon tutkittu. Haastattelu oli rentoa keskustelua, mutta taltioimme sen nauhurille, jotta saimme kaiken oleellisen talteen ja voisimme käyttää aineistokatkelmia tutkimuksessamme. Kouluttajan haastattelu ei ollut varsinaista aineistoamme, joten emme sitä analysoineet.

Haastattelemamme välkkäreiden kouluttaja on kouluttanut työnsä kautta välkkäreitä jo useamman vuoden ajan eri puolilla Lappia. Pellon koulu on ollut yksi Liikkuva koulu - ohjelman pilottikouluista, ja kouluttajan ensimmäiset vertaisohjaajat on koulutettu siellä jo 2010-luvun alkupuolella. Kouluttajan mukaan välkkärikoulutuksen ensimmäisenä tavoitteena on lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisääminen vertaisohjaajatoiminnan avulla. Kouluttaja näkee, että mitä enemmän oppilaita osallistetaan, sitä enemmän he innostuvat liikkumisesta. Alakouluissa oppilaita on kouluttajan kokemuksen mukaan helpompi innostaa fyysiseen aktiivisuuteen kuin yläkouluissa. Kun oppilaat saavat olla mukana suunnittelemassa koulun yhteisiä asioita eli tässä tapauksessa välituntitoimintaa, he kokevat ne usein mielekkäiksi ja tärkeiksi. Samalla suunnitteluun osallistuneet oppilaat saavat kokemusta yhteistoiminnasta aikuisten keskuudessa (Asanti 2013, 628; Lindström & Autio 2003).

Kouluttaja kertoo, että opettajat voivat itse kouluttaa oppilaita välituntiliikuttajiksi, mutta usein koulut haluavat asiaan perehtyneen kouluttajan koulun ulkopuolelta. Kouluttajan mukaan välkkäreille suunnattu koulutus on hyvin käytännönläheinen.

Koulutus kestää noin kolme tuntia, ja siinä opetetaan oppilaita sekä ohjaamaan että ottamaan vastuuta. Välkkärikoulutuksessa on mukana usein myös koululta yhdysopettaja tai -opettajia, jotta välkkärinä toimivalle oppilaalle löytyy koulusta tukihenkilö, jonka puoleen hän voi tarvittaessa kääntyä. Kuten kouluttaja kertoo, *“on tosi tärkeää se, miten yhdysopettaja/opettajat innostuu siitä”*.

Kouluttajan mukaan alakoulun ja yläkoulun oppilaille koulutus on hieman erilainen: *“Mitä enemmän osallistetaan oppilailta, niin ne voivat jopa innostuakki. Alakouluilla se on ehkä vähä helpompaa, ja siinä se välkkärikoulutus on vähän erilainen kuin yläkouluilla. Elikkä alakouluilla se on niinkin sitä ohjaamisen opettelua ja sitten ne saavat tietysti todistuksia niistä ja tulee semmonen aika kova varmuus sen jälkeen kun on ohjannut, suunnitellut ja sitten yläkouluilla mennään enemmän turnaustapahtuma päälle edellä, toki sielläkin tietysti varmuutta tulee esiintymisestä.”* Keskiössä on ohjaamisen opettelu ja tavoitteena on se, että ohjaamiseen saataisiin lisää varmuutta. Koulutuksen jälkeen oppilaat saavat koulutuksesta todistuksen. Koulutuksessa jaetaan myös materiaalipaketti, jossa on tietoa esimerkiksi ryhmänhallinnasta sekä ohjaajan roolista. Pääpaino koulutuksessa on oman koulun liikunnallistamisen suunnittelussa ja sen ideoinnissa.

Kouluttajan mukaan välkkärit saavat yleensä yhden koulutuksen. Joissakin aktiivisissa kouluissa, joissa välkkärikoulutusta on usein, voi sama oppilas päästä kaksikin kertaa koulutukseen. Osa lapsista on kouluttajan mukaan kuin luotuja välituntiliikuttajiksi, sillä heistä paistaa innokkuus toimintaa kohtaan. Välkkärikoulutuksessa voi tulla vastaan myös sellaisia tilanteita, joissa oppilas haluaa keskeyttää koulutuksen, sillä toiminta ei olekaan ollut sellaista kuin lapsi on kuvitellut. Lapsi ei välttämättä ole ollut kypsä koko ohjaamisajatuksen.

Haastattelun lomassa puhuimme siitä, miten valmiit materiaalit voivat helpottaa opettajia esimerkiksi oppituntien toiminnallistamisessa. Kouluttaja kertoi jakavansa opettajille valmista materiaalia, jota opettajat voivat vapaasti hyödyntää. Hän kertoi hyödyntävänsä sosiaalisen median kanavia ideoiden jakamisessa opettajille. Valmiiden materiaalien ansiosta opettajan ei tarvitse käyttää liikaa aikaa toiminnallisuuden

ideoimiseen. Tämänkaltaisia ratkaisuja voisi hyödyntää enemmänkin pyrittäessä lisäämään liikuntaa kouluissa. Kouluttaja muistuttaa, että *“pienikin liikahdus saa tosi vilkkaissa lapsissa aikaan ihmeitä. Jaksavat sitten jatkaa tuntia.”* Keskustelimme juuri tästä, miten tutkimustulokset osoittavat fyysisen aktiivisuuden vaikuttavan myönteisesti oppimiseen ja työrauhaan luokkahuoneessa.

Tärkeää on muistaa se, että jokaisella koululla on oma toimintakulttuurinsa, kuten kouluttaja seuraavassa katkelmassa muistuttaa: *“Mikään koulu ei ole toistensa näköinen eikä pakoteta tekemään mitään sellaisia asioita, mitä ei haluta tai ei sovellu siihen ympäristöön. Toisella voi olla ulkopihat aivan loistavassa kunnossa ja semmosia virikkeellisiä, toisilla taas sisätilat, toisilla taas se välkkäritoiminta ja toisilla on opettajien innostus, toisilla vanhemmat ovat aktiivisia.”* Kouluttajan kanssa puhuimme, miten eri tavoin koulut panostavat liikunnallisemman koulupäivän edistämiseksi ja miten erilainen toimintakulttuuri kouluilla voi vallita. Toimintakulttuurilla tarkoitetaan kaikkia koulun virallisia ja epävirallisia sääntöjä, toiminta- ja käyttäytymismalleja sekä arvoja, periaatteita ja kriteereitä, joihin koulutyön laatu perustuu. Toimintakulttuuria rakentavat kaikki kouluyhteisön jäsenet. Jokaiselle koululle muodostuu omanlaisensa kulttuuri ja tavat toimia. Koulun toimintakulttuuriin kuuluvat myös koululiikunnan tilakysymykset, koulun työjärjestykset, valvonnat ja monet muut päivittäiset rutiinit. Koulun toimintakulttuurilla on vaikutusta niihin arvoihin, joilla lapset rakentavat suhdettaan liikuntaan. (Asanti 2013, 621–625.) Toisilla kouluilla välkkäritoiminta on aktiivista, joissakin kouluissa useampi opettaja on innostunut edistämään fyysistä aktiivisuutta ja toisissa kouluissa taas oppilaiden huoltajat ovat erittäin aktiivisia, kuten kouluttaja kertoo. Tärkeää on siis löytää oikea tapa sovittaa fyysinen aktiivisuus kouluun.

Kouluttajan mukaan välituntitoiminnalla on suuri merkitys oppilaille. Keskittyminen tunneilla on helpompaa, kun saa kuluttaa ylimääräistä energiaa hyvällä tavalla välituntisin. Tavoitteena on saada oppilaille välituntisin punaiset posket. Yläkoululaisille ei ole tavoitteena välttämättä tarjota hikiliikunta samalla tavoin kuin alakoululaisille, sillä täytyy osata ottaa murrosikäisen nuoren ajatusmaailma huomioon ja ymmärtää, että siinä iässä halutaan näyttää hyviltä toisten keskuudessa.

Yläkoulujen pihat eivät tarjoa samanlaisia mahdollisuuksia liikkumiseen kuin alakoulun pihat. Niiden piholla on vähemmän välineitä, joten eivät juuri houkuttele liikkumaan. Keskustelimme myös siitä, miten vielä muutamia vuosikymmeniä sitten oppilaita oli vaikea saada välitunneilta sisälle koulupihojen ankeudesta huolimatta. Nykyisin varsinkin alakoulujen pihat sisältävät paljon enemmän välineistöä. Yläkoulujen piholla välineistöä on vähemmän tai se on sellaista, joka ei houkuta niitä käyttämään. Vaikka yläkouluikä on haasteellista aikaa, on muistettava, että jo kaikki pienetkin liikkeet ovat hyväksi. Samalla esimerkiksi pingispelin tai koripallojen heittojen keskellä syntyy vuorovaikutusta kavereiden tai uusien tuttavuuksien kesken. Liikunta lisää siis samalla sosiaalista kanssakäymistä muiden opiskelijoiden kanssa.

Kouluttajan mukaan *“Liikkuva koulu ohjelma on kyllä tuonut sellaista asennemuutosta tosi paljon kouluihin.”* Myös uudessa Opetussuunnitelmassa toiminnallisuus saa entistä suuremman roolin. Fyysisen aktiivisuuden edistämässä on koulun rehtorilla ja opettajilla kouluttajan mukaan suuri merkitys. Se, miten opettajat innostuvat fyysisen aktiivisuuden edistämisestä, on merkittävää. Jos liikkuvan koulun toiminta on vain yhden opettajan harteilla, parhaita mahdollisia tuloksia tuskin saavutetaan. Kouluttajan mukaan lasten fyysisen aktiivisuuden edistämässä ja Liikkuvan koulun kehittämisessä on vielä paljon tehtävää. *“Kovasti on vielä tekemistä, että tuntuu välillä, että ei mikään riitä. Pitäis tykittää ihan koko aika johonkin suuntaan ja isolla semmosella ryhmällä.”* Tarvittaisiin siis iso ryhmä innokkaita ja muutosta haluavia ihmisiä, jotka olisivat valmiita kehittämään koulupäivien aikaista fyysistä aktiivisuutta ja saamaan menestyksekkäitä tuloksia.

9 POHDINTA

Tutkimustulostemme mukaan välituntitoiminta näyttäisi toimivan alakouluissa hyvin: innostuneita halukkaita välituntitoiminnan ohjaajiksi on runsaasti, osallistujia välituntitoimintaan riittää ja toiminta sujuu ilman suurempia ongelmia. Vätkkärityt pitävät saamansa koulutusta hyvänä. Toiminnan suunnittelua he kuvaavat melko helpoksi, eikä toiminnan varsinaisessa toteuttamisessakaan ole heidän mukaansa ollut suuria vaikeuksia. Välillä osallistuvien oppilaiden käytös tuo haasteita ohjaamiseen, mutta niihinkin on vätkkäreiden mukaan löydetty ratkaisu.

Vätkkäreiden mukaan kehittämisen tarpeita kuitenkin löytyy. Heidän mukaansa eniten parannettavaa olisi koulupihojen kunnossa. Koulupihoille kaivataan enemmän virikkeellisyttä ja kiinteitä välineitä, joita voisi hyödyntää niin välituntitoimintaa järjestettäessä kuin tavallisilla välitunneillakin. Kaikkien vätkkäreiden mielestä irrallisia välineitä pelien ja leikkien järjestämiseen sekä sisällä että ulkona on kuitenkin riittävästi ja monipuolisesti. Lisäksi osa vätkkäreistä oli sitä mieltä, että välituntitoimintaan käytettävä aika voisi olla pidempi kuin vartti. Vätkkärityt mainitsivat, että esimerkiksi talvella välituntiaikaa kuluu ulkovaatteiden pukemiseen. Osa vätkkäreistä toivoo myös itse saavansa päättää, missä he järjestävät toimintaa.

Tuloksemme osoittavat, että välituntitoiminta koetaan enimmäkseen hauskanpitona. Se koetaan hetkeksi, jolloin on mahdollista puuhastella yhdessä eri-ikäisten oppilaiden kanssa, pitää hetki taukoa opiskelusta ja kuluttaa ylimääräistä energiaa. Välituntitoimintaan osallistuvat ja välituntitoiminnan ohjaajat eivät siis tulosten mukaan itse välttämättä koe toimintaa fyysisen aktiivisuuden edistämisenä vaan ensisijaisesti hauskanpitona.

Aineistostamme nousee vahvasti esiin se, miten välkkärit kokevat tuovansa toiminnallaan iloa muille oppilaille. Välkkäritoiminta koettiin suosituksi, ja monet pienet oppilaat odottivat innokkaasti pääsevänsä touhuamaan yhdessä välkkäreiden kanssa. Jos tätä toimintaa olisi vetänyt aikuinen, ei välkkäritoimintaan osallistuminen olisi välttämättä ollut yhtä innokasta. Välkkäreiden rooli oppilaiden innostajana ja liikuntaan motivoijana toimii hyvin, ja välkkärit ovat itse innoissaan omasta roolistaan muiden oppilaiden ohjaajina. Vertaisohjaajatoiminnan käyttäminen on tehokasta, sillä lapset ja nuoret omaksuvat uusia käyttäytymismalleja usein helpommin toisiltaan kuin aikuisilta. Lisäksi se, että oppilaat tuntevat itse pystyvänsä vaikuttamaan välituntien sisältöön sekä leikkimään heille mieluisia leikkejä ja pelejä, motivoi liikkumaan.

Vertaisohjaus näyttäisi olevan yksi hyvä keino luoda oppilaita osallistavaa toimintakulttuuria kouluissa. Vertaisohjausta voidaan soveltaa hyvin koulujen toiminnassa, mistä oppilaiden toimiminen välituntiliikuttajana on yksi hyvä esimerkki. (Lindström & Autio 2003, 3-9.) Kuten tuloksemme osoittavat, vertaisohjaajana toimiminen on myös monella tapaa merkityksellistä liikuttajille. Toiminta opettaa esimerkiksi tärkeitä vuorovaikutustaitoja oppilaille. Se opettaa ottamaan vastuuta ja huomioimaan muita ihmisiä. Välkkärinä toimiminen antaa hyvää harjoitetta ohjaajana toimimiseen.

Haastattelemamme viidesluokkalaiset välkkärit kertoivat välituntiliikuttajiksi haluavia oppilaita olevan paljon. Tämä näkyi myös LIITU-tutkimuksessa, jossa tutkittiin välituntitoimintaan osallistumista. Kyseisen tutkimuksen tulosten mukaan aktiivisimmin välituntitoimintaan olivat vaikuttaneet juuri viidesluokkalaiset, joista kolmannes ilmoitti osallistuneensa välituntitoiminnan suunnitteluun. Kolmasluokkalaisista välituntitoiminnan suunnitteluun oli osallistunut neljännes. Alakoululaiset olivat osallistuneet välituntitoiminnan suunnitteluun yläkoululaisia useammin, sillä vain noin viidennes yhdeksäs- ja seitsemäsluokkalaisista oli osallistunut välituntitoiminnan suunnitteluun. (Rajala ym. 2016, 48.)

Tieto liikunnan terveysvaikutuksista ei vielä riitä motivoimaan lapsia ja nuoria siten, että he omaksuisivat liikunnan elämäntavakseen. Pelkkä tieto ei saa oppilaita lähtemään

liikkeelle, vaan usein tärkeämpää on liikunnan mielekkyyden löytäminen. Lasten harrastuksissa ja koululiikunnassa liikunnan ilon ja hauskuuden pitäisi korostua. Tätä näkemystä myös tutkimustuloksemme tukevat. Koululiikuntaa pitäisi toteuttaa enemmän lasten näkökulmasta ja ottaa heidän mielipiteensä ja ehdotuksensa huomioon. Tutkimuksemme vahvistaa käsitystä, että oppilaiden järjestämä välituntitoiminta on tehokas tapa lisätä lasten liikuntaa. Liikunta motivoi, kun oppilaat itse saavat järjestää välitunneille sellaista mielekästä tekemistä, joka innostaa, on hauskaa ja saa mukaan liikkumaan. Välkärit kertovat, että toiminta on hauskuuden lisäksi tuonut lisää liikuntaa välitunneille ja koulupäiviin. Välkäreiden mukaan välitunteihin on löytynyt välituntitoiminnan kautta liikunnan ilo. Toiminta on kannustanut sekä välkäreitä itseään että muita liikkumaan välituntisin enemmän. Välkärit kertovat, että toiminta on tuonut välitunneille lisää fyysistä aktiivisuutta. Moni kertoo olevansa iloinen siitä, että voi toiminnallaan saada muita oppilaita liikkumaan.

Vaikuttaa siltä, että Liikkuva koulu -ohjelma erilaisine toimintoineen on tuonut kouluihin kaivattua uudenlaista toiminnallisuutta ja virkkeellisuutta. Liikkuvasta koulusta on saatu hyviä tuloksia ympäri Suomen, vaikka Liikkuva koulu -ohjelma on ollut käytössä vasta muutamia vuosia. Liikkuva koulu -ohjelman positiivisista tuloksista on uutisoitu useasti viime aikoina. Savolainen kirjoittaa Helsingin Sanomissa (11.12.2016) Seinäjoen "ihmeestä". Seinäjoen ihme, eli se, että ylipainoisten lasten määrä on puolittunut muutamassa vuodessa, on herättänyt kiinnostusta myös muualla maailmassa. Seinäjoen koulussa ei esimerkiksi istuta koko oppituntia, vaan ne katkaistaan liikuntatauoilla. Seinäjoella liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapoihin totutellaan jo neuvolasta alkaen. Lihavuuden selättäminen on monen yhteistekijän tulosta eli kaupungin eri toimijoiden panostusten ja yhteistyön summa. Juuri tällaista yhteistyötä ja toimintaa kaivataan lisää.

Olemme tutkimuksessamme tutkineet yhtä Liikkuva koulu -ohjelman osa-aluetta eli ohjattua välituntitoimintaa ja sen merkityksellisyyttä välituntiliikuttajille. Toiminta tuo näkemystemme mukaan tärkeän lisän koulun arkeen. Liikkuvan koulun välituntitoiminta näyttäisi saavan aikaan liikettä oppilaissa sekä antavan heille tärkeän hetken yhteiseen hauskanpitoon. Mielestämme on hyvä, että koulut käyttävät

esimerkiksi välkkäreiden kouluttamisessa apuna asiantuntijoita myös koulun ulkopuolelta kehittäessään liikkuvampaa arkea. Ulkopuoliset asiantuntijat voivat tuoda aivan uudenlaisia näkemyksiä sekä uudenlaista tietämystä ja ideoita.

Mielestämme olisi erittäin tärkeää, että alakoulujen jo hyvin toimivaa välituntitoimintamallia saataisiin jalkautettua paremmin myös yläkouluihin. Koululaisten liikkumisen on todettu vähenevän alakoulusta yläkouluun siirryttäessä edelleen hälyttävästi. Tutkija Arja Sääkslahden mukaan yhtenä syynä liikunnan äkilliseen vähentymiseen voi olla se, että yläkoululaiset hakevat ja odottavat liikunnalta erilaisia asioita kuin alakoululaiset (Savolainen, HS 11.12.2016). Alakoululaisten liikkuminen on leikkien ja pelien pelaamista, ja siinä korostuu hauskuus suorittamisen sijasta. Pienenä saadut hyvät kokemukset liikunnasta kannustavat ja innostavat liikkumaan ja harrastamaan myös vanhempana.

Muistamme omista kokemuksistamme, että yläkouluun siirryttäessä välitunneilla liikkuminen väheni merkittävästi, vaikka muut urheiluharrastukset jatkuivatkin. Yläasteen pihat eivät motivoi liikkumaan, sillä tyhjillä asfalttipihoilla ei ole juuri mitään tekemistä. Hyvin tärkeää olisi siis se, että yläkoulun pihalle kehitettäisiin yläkoululaisia innostavia välineitä, kuten esimerkiksi ulkokuntoilulaitteita tai koripallokoreja. Aktiivista tekemistä voisi kehitellä myös sisälle. Nuoret tietävät itse parhaiten, mikä heitä motivoi liikkumaan. Mielestämme nyt olisikin tarvetta sellaiselle jatkotutkimukselle, jossa yläkoululaisten äännet pääsisivät kuuluviin. Välkkäreiden ohjaamaa välituntitoimintaa järjestetään myös yläkoulussa, ja olisi mielenkiintoista tietää, miten oppilaat ovat välkkäritoiminnan siellä kokeneet ja millaisia parannusehdotuksia heillä olisi fyysisesti aktiivisemmän koulupäivän rakentamiseksi.

Näemme, että välituntitoiminnassa ei ole kyse ainoastaan fyysisen aktiivisuuden edistämisestä vaan hyvin monimuotoisesta toiminnasta. Toiminta antaa muun muassa mahdollisuuden kehittää lasten ja nuorten osallisuutta koulussa. Lasten toimiminen välituntiliikuttajina antaa lapsille mahdollisuuden päästä suunnittelemaan osaa koulupäivän toiminnasta ja ilmaista mielipiteensä. Osallistava toiminta välkkärinä saattaa myös innostaa nuoria hakeutumaan lastenryhmien ohjaajaksi esimerkiksi eri

urheilujärjestöihin, joissa on usein pulaa ohjaajista. Ohjaamisesta kokemusta saaneilla oppilaille voi olla matalampi kynnys hakeutua ohjaajaksi muuallekin. Jos välkkäri pääsee ohjaajaksi urheiluseuraan, voi hänellä olla paremmat mahdollisuudet saada myös kesätöitä, koska ohjaaminen opettaa esimerkiksi vastuuta ja kertoo nuoren aktiivisuudesta.

Haastattelemamme välituntiliikuttajat kokevat vertaisohjaamisen hauskaksi toiminnaksi, joka tuo lisää liikettä koulupäiviin. He myös kertovat oppilaiden lähtevän toimintaan innokkaasti mukaan. Tutkielmamme tulosten valossa välituntitoiminnan jatkamiseen ja kehittämiseen kannattaa panostaa, sillä se vaikuttaa tehokkaalta keinolta lisätä passiivisten lasten liikuntaa. Lasten liian vähäisellä liikunnalla on kauaskantoisia vaikutuksia sekä kansanterveyteen että kansantalouteen, joten nyt tehtävät panostukset välituntiliikunnan kehittämiseen maksavat itsensä todennäköisesti moninkertaisesti takaisin tulevaisuudessa. Lisäksi liikunnalla on havaittu olevan yhteyttä oppilaiden kognitiivisten taitojen kehittymiseen ja sitä kautta koulumenestykseen. Esimerkiksi aktiivisesti vietettyjen välituntien on todettu parantavan oppilaiden keskittymistä ja tarkkaavaisuutta luokassa, joten välituntiliikuntaa kehittämällä saattaisi olla mahdollista parantaa myös oppimistuloksia.

Ennako-oletuksemme mukaan ajattelimme välkkäritoiminnan olevan oppilaille enemmän voimavara kuin taakka. Tämä käsitys voimistui tutkimuksen edetessä, sillä kaikki haastattelemamme välkkärit pitivät toimintaa hauskana ja miellyttävänä. Osa välkkäreistä koki hyötyvänsä saamastaan kokemuksestaan myös tulevaisuudessa. Näkemyksemme välkkäritoiminnasta vahvistuivat siis ennako-oletustemme mukaisesti läpi koko tutkimusprosessin. Oppilaiden haastattelut täydensivät esiymmärrystämme, ja ymmärryksemme tutkimusaiheesta syveni. Välkkäritoiminnan positiiviset vaikutukset eivät rajoittuneet ainoastaan fyysisen liikkuvuuden lisääntymiseen, vaan sillä näytti olevan myös monia muita myönteisiä vaikutuksia koulu yhteisöön.

Koimme parihaastattelun toimivaksi ratkaisuksi aineistonkeruussa. Pari antoi tukea ja uskallusta enemmän toiselle. Toivoimme, että haastateltavat parit olisivat entuudestaan tuttuja toistensa kanssa, minkä arvelimme lievittävän jännitystä. Tämä osoittautuikin

mielestämme onnistuneeksi ratkaisuksi. Pohdimme kuitenkin sitä, onko parien välinen ystävyyssuhde jollakin tavalla vaikuttanut vastauksiin. Haastatteluissa huomasimme, että välillä toisen sanomisia myötäiltiin. Lapsi ei välttämättä uskalla samalla tavoin ilmaista mielipidettään kuin aikuinen. Etenkin tällaisessa haastattelutilanteessa voi tuntua pelottavalta ilmaista omaa mielipidettään, minkä vuoksi toisen parin vastauksia saattaa joskus olla helpompi vain myötäillä. Koemme, että tästä huolimatta parihaastattelu oli oikea menetelmä tutkimuksessamme, sillä saimme aikaan hyvää keskustelua, ja pari oli tarvittaessa toisen tukena. Uskomme, että haastattelutilanne oli haastateltaville myönteinen kokemus.

Tulkintamme täydentämiseksi päädyimme haastattelemaan vielä välituntiliikuttajien kouluttajaa. Mielestämme kouluttajan haastattelu tuo tutkimukseemme hyvän lisän ja toisenlaisen näkökulman. Ymmärsimme kouluttajan haastattelun kautta monia asioita Liikkuvasta koulusta. Esille nousi muun muassa se, että toiminnan ei olisi hyvä olla vain yhden opettajan vastuulla, vaan kaikkien opettajien pitäisi osallistua siihen omalla tavallaan. Haastattelemamme kouluttajan mukaan Liikkuva koulu on tuonut paljon positiivista asennemuutosta kouluihin, mutta kehitettävää on edelleen. Oli mielenkiintoista kuulla myös kouluttajan mietteitä välituntitoiminnasta ja sen merkityksestä.

Tutkielmamme luotettavuutta lisää mielestämme se, että olemme kuvanneet tutkimusprosessimme toteuttamisen ja etenemisen tarkoin. Olemme perustelleet tekemiämme valintoja mahdollisimman selkeästi. Tulkintojamme ovat tutkimustuloksissa tukeneet suorat sitaatit aineistosta. Olemme varsinaisen tutkimusaineistomme lisäksi ottaneet mukaan myös kouluttajan ajatuksia, mikä sekin mielestämme parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Se, että tutkielman tekijöitä on ollut kaksi, on tuonut tutkielmaan monipuolisia näkökulmia. Olemme toteuttaneet kaikki tutkimusvaiheet yhdessä kuunnellen toistemme ideoita ja rakentaneet tutkimustamme pala palalta yhteisten päätöksiemme kautta.

Tutkimustuloksia ei voi yleistää kaikkiin Liikkuva koulu -ohjelman kouluihin ja niiden välituntitoimintaan, eikä näin ole tarkoituskaan. Tästä huolimatta uskomme, että

tutkimuksemme tulokset antavat hyviä viitteitä välituntitoiminnan järjestämiseen ja kehittämiseen. Uskomme, että tutkimuksestamme voisivat hyötyä esimerkiksi koulujen opettajat ja välkärivastaavat. Se saattaa olla avuksi sellaisille välituntitoimintaa aloittaville sekä toimintaa jo pidempään järjestäneille, jotka haluavat kuulla oppilaiden näkökulman toimintaan, sen toimivuuteen ja merkityksiin. Mielestämme tutkimuksella on tärkeä tehtävä: se antaa äänen oppilaille eli nostaa esiin heidän mielipiteensä ja kokemuksensa välituntitoiminnasta ja sen kehittämisestä.

LÄHTEET

Aarnos Eila. 2015. Kouluun lapsia tutkimaan: havainnointi, haastattelu ja dokumentit. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 164-179.

Aho Sirku & Laine Kaarina. 2004. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Aira Annaleena, Haapala Henna, Hakamäki Matti, Kämppi Katariina, Laine Kaarlo, Rajala Katja, Tammelin Tuija, Turpeinen Salla & Walker Martta. 2012. Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen 2010-2012 loppuraportti. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES. Saatavilla verkossa:

http://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvakoulu_loppuraportti_web.pdf

(Luettu 8.3.2016.)

Alasuutari Maarit. 2005. Mikä rakentaa vuorovaikutusta lapsen haastattelussa? Teoksessa Ruusu vuori Johanna & Tiittula Liisa (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 145-162.

Alanen Pentti. 2014. Hermeneuttinen kehä ja kokeellinen tutkimus. Kustannus HD Loimaa, 39-41.

Armstrong Neil & Welsman Joanne. 2000. Young people & physical activity. OXFORD UNIVERSITY PRESS 3.

Asanti Riitta. 2013. Liikuntapedagogiikka osana koulun toimintakulttuuria. Teoksessa Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo & Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 620-636.

Berg Päivi & Pasanen Sanna. 2015. Suosituksia ja suostuttelua: osallisuus ja sukupuoli lasten ja nuorten liikunnassa. Kasvatus 46 (5), 500-504.

Caspersen Carl-J., Powell Kenneth E., Christenson Gregory M. Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. Public Health Rep 1985; 100: 126-131.

Eerola Riikka. 2010. Välituntiliikkumisen opas. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. Saatavilla verkossa:

http://sporttikauppabin.directo.fi/@Bin/f73c58078bf0dc98f774ad2566b626b5/1457001227/application/pdf/310765/Valituntiliikkumisen_ideaopas.pdf (Luettu 3.3.2016.)

Eskola Jari & Suoranta Juha. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Eskola Jari & Vastamäki Jaana. 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola Juhani & Valli Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 27-44.

Fogelholm Mikael, Paronen Olavi & Miettinen Mari. 2007. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2006. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2007:1.

Gadamer Hans-Georg. 2004. Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Tampere: Vastapaino.

Grahn-Laasonen. 2015. Puhe Liikkuva koulu -seminaarissa. Saatavilla verkossa: <http://sannigrahnlaasonen.fi/2015/11/opetus-ja-kulttuuriministeri-sanni-grahn-laasonen-puhe-liikkuva-koulu-seminaarissa/> (Luettu 20.11.2015.)

Haapala Eero. 2015. Physical Activity, Sedentary Behavior, Physical Performance, Adiposity, and Academic Achievement in Primary-School Children. Jyväskylän yliopisto: Väitöskirja.

Heinonen Olli, Kantomaa Marko, Karvinen Jukka, Laakso Lauri, Lähdesmäki Liisa, Pekkarinen Heikki, Stigman Sari, Sääkslahti Arja, Tammelin Tuija, Vasankari Tommi & Mäenpää Pasi. 2008. Osa 1. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Teoksessa Tammelin Tuija & Karvinen Jukka. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 16-31. Saatavilla verkossa: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf) (Luettu 18.10.2015.)

Helavirta Susanna. 2007. Lasten tutkimushaastattelu. Metodologista hermistymistä, joustoa ja tasapainottelua. Yhteiskuntapolitiikka 72 (6), 629-640. Saatavilla verkossa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/101030/helavirta.pdf?sequence> (Luettu 18.11.2015.)

Hirsjärvi Sirkka, Remes Pirkko & Sajavaara Paula. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Oy.

Hirsjärvi Sirkka & Hurme Helena. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Hynynen & Hankonen. 2015. Autonomiataukujen aktiivisemmaksi? - Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan edistämiseksi. Kasvatus 46 (5), 475-476.

Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo & Sääkslahti Arja. 2013. Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo & Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 17-27.

Jaakkola Timo. 2013. Liikunta, kognitiivinen suoriutuminen ja koulumenestys. Teoksessa Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo & Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 260-272.

Jääskeläinen Leena, Kivimäki Anna-Maija & Pekkala Auli. 1985. Koulu kivemmäksi. Lapsi liikkuvaksi. Helsinki: Kouluhallitus.

Kantomaa Marko, Syväoja Heidi & Tammelin Tuija. 2013. Liikunta. Hyödyntämätön voimavara oppimisessa ja opetuksessa. Liikunta & Tiede 50 - 4/2013.

Kokko Sami. 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo & Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 125-142.

Kokko Sami, Hämylä Riikka, Villberg Jari, Aira Tuula, Tynjälä Jorma, Tammelin Tuija, Vasankari Tommi & Kannas Lasse. 2015. Liikunta-aktiivisuus ja ruutu-aika. Teoksessa Kokko Sami & Hämylä Riikka (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 13-20. Saatavilla verkossa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf (Luettu 7.2.2016.)

Kokko Sami, Mehtälä Anette, Villberg Jari, Ng Kwok & Hämylä Riikka. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa Kokko Sami & Mehtälä Anette (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 6-9. Saatavilla verkossa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf (Luettu 22.12.2016.)

Koski Pasi. 2013. Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus. Teoksessa Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo & Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 96-124.

Koski Pasi. 2015. Liikunnan merkitykset. Teoksessa Kokko Sami & Hämylä Riikka (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 28-32. Saatavilla verkossa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf (Luettu 7.2.2016.)

Kylmänen Erkki. 2016. Osa lapsista ei pääse enää kyykkyyneen eikä pysty istumaan selkä suorassa - tutkimus piirtää karun kuvan koululaisista. Helsingin Sanomat, 15.12.2016. Saatavilla verkossa: <http://www.hs.fi/urheilu/art-2000005007157.html> (Luettu 16.12.2016.)

Kyrönlampi-Kylmänen Taina. 2007. Arki lapsen kokemana. Eksistentiaalisen fenomenologinen haastattelututkimus. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Laakso Lauri. 2007. Johdatus liikuntapedagogiikkaan ja liikuntakasvatukseen. Teoksessa Heikinaro-Johansson & Huovinen Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 16-24.

Laakso Lauri, Nupponen Heimo & Telema Risto. 2007. Kouluikäisten liikuntaaktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson & Huovinen Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY 42-63.

Laine Timo. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola Juhani & Valli Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-45.

Liikkuva koulu. 2015. Saatavilla verkossa: <http://www.liikkuvakoulu.fi/> (Luettu 25.11.2015.)

Lindström Niina & Autio Kirsi. 2003. Nuorten vertaisohjaajakoulutus. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Saatavilla verkossa: http://www.mll.fi/@Bin/39228/Nuorten_vertaisohjaajakoulutus.pdf (Luettu 29.5.2015.)

Lintunen Taru. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson & Huovinen Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 25-30.

Mononen Kaisu, Blomqvist Minna, Koski Pasi & Kokko Sami. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko Sami & Mehtälä Anette (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 27-35. Saatavilla verkossa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. (Luettu 22.12.2016.)

Niemelä Niina. 2015. Vastuullisuus opitaan leikeillä. Lapin Kansa, A7, 23.10.2015.

Nieminen Liisa. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: Oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Lagström Hanna, Pösö Tarja, Rutanen Niina & Vehkalahti Kaisa (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry, 25-42.

Norra Jan, Ruokonen Reijo & Karvinen Jukka. 2004. Koulupihojen liikuntaolosuhteet: Valtakunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi ry.

Numminen Pirkko 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Miettinen Mari (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu toinen tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. 124. Jyväskylä: PainoPorras, 49-54.

OKM. Tiedote. 8.9.2015. Saatavilla verkossa: <http://sannigrahnlaasonen.fi/2015/09/okm-tiedottaa-kaikille-koululaisille-mahdollisuustunnin-liikuntaan-paivassa/> (Luettu 20.11.2015.)

Ottelin Auli. 2015. Happohirviöistä maagereihin: välituntityöskentelystä virtaa luokkahuonetyöskentelyyn? Jyväskylän yliopisto: Väitöskirja.

Palomäki Sanna, Huotari Pertti & Kokko Sami. 2015. Teoksessa Kokko Sami & Hämylä Riikka (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2014. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2015:2, 66-71. Saatavilla verkossa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/347/VLN_liituraportti_150317.pdf (Luettu 7.2.2016.)

Pellegrini Anthony D. 1995. School Recess and Playground Behavior: Educational and Developmental Roles. State University of New York Press.

Peruskouluasetus 12.10.1984/718, 23 pykälä. Saatavilla verkossa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1984/19840718> (Luettu 28.11.2016.)

Pihlajajarju Liisa, "Meidän koulu on liikkuva koulu" : Liikkuva koulu -hankkeen yhteydet koulun ilmapiiriin opettajan ja oppilaiden kokemana. 2016. Lapin yliopisto: Pro gradu -tutkielma. Saatavilla verkossa: <http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/62380> (Luettu 15.11.2016.)

Rajala Katja, Haapala Henna, Kämppi Katariina, Hakonen Harto & Tammelin Tuija. 2016. Koulupäivän aikainen liikunta. Teoksessa Kokko Sami & Mehtälä Anette (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4, 46-50. Saatavilla verkossa: http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. (Luettu 22.12.2016.)

Ronkainen Suvi, Pehkonen Leila, Lindblom-Ylänne Sari & Paavilainen Eija. 2001. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOY, 72-98.

Salasuo Mikko. 2015. Lasten ja nuorten liikunta - puhummeko eilisestä vai huomista? Kasvatus 46 (5), 495-499.

Salmivalli Cristina. 2005. Kaverien kanssa – vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Savolainen Jaana. 2016. Seinäjoen "ihme kiinnostaa maailmalla - ylipainoisten lasten määrä puolittui muutamassa vuodessa. Helsingin Sanomat, 11.12.2016. Saatavilla verkossa: <http://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005002245.html> (Luettu 17.12.2016.)

Strandell Harriet. 2010. Etnografinen kenttätyö: Lasten kohtaamisen eettisiä ulottuvuuksia. Teoksessa Lagström Hanna, Pösö Tarja, Rutanen Niina & Vehkalahti Kaisa (toim.) Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry, 92-112.

Suomi Kimmo, Hämylä Riikka & Kokko Sami. 2015. Liikuntapaikat ja -tilaisuudet. Teoksessa Heikinaro-Johansson & Huovinen Terhi (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY, 22-26.

Syvöja Heidi. 2014. Physical activity and Sedentary Behaviour in Association with Academic Performance and Cognitive Functions in School-Aged Children. Jyväskylän yliopisto: Väitöskirja.

Tammelinen Tuija. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämiseksi. Teoksessa Jaakkola Timo, Liukkonen Jarmo & Sääkslahti Arja (toim.) Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 62-73.

Tartia-Jalonen Aila. 2015. Liikuttavat palvelupolut. Teoksessa Itkonen Hannu & Kauravaara Kati (toim.) Liikunta kansalaisten elämänselämisessä. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus, 45-48.

Tuomi Jouni & Sarajärvi Anneli. 2013, 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turpeinen Salla & Kaarlo Laine. 2015. Liikuntaa tunti päivässä kaikille koululaisille. Kasvatus 46 (5), 505-510.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2009. Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. Saatavilla verkossa: <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf> (Luettu 12.2.2016.)

Valo. 2014. Alakoulun Väykkäri-koulutuksen yleinen tukimateriaali. Saatavilla verkossa: <http://www.sporttikauppa.fi/@Bin/248957/V%C3%A4ykk%C3%A4rikoulutus%20Kouluttajaohjeet.pdf> (Luettu 14.12.15.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21. Saatavilla verkossa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1> (Luettu 23.1.2017.)

Vuolle Pauli. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänselämisellä. Teoksessa Miettinen Mari (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu toinen tutkimuskatsaus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja. 124. Jyväskylä: PainoPorras, 23-46.

Vuori Ilkka. 1980. Fyysinen aktiivisuus ja liikunnan fysiologiset vaikutukset. Teoksessa Eino Heikkinen & Ilkka Vuori (toim.) Liikunta ja terveys. Helsinki: Tammi.

LIITTEET

LIITE 1 HAASTATTELURUNKO

Yleistä

- Harrastukset?
- Miksi halusitte väkkäriksi?
- Mitä kaikkea väkkärikoulutus piti sisällään?
- Kuinka usein järjestätte välituntitoimintaa?
- Kuinka monta on kerralla järjestämässä välituntitoimintaa?

Toiminta

- Millä tavoin suunnittelette aktiviteetit välitunneille?
- Millaista toimintaa olette järjestäneet välitunneille?
- Mistä olette saaneet ideoita välituntitoimintaan?
- Miten/kenen kanssa suunnittelette välituntitoimintaa?
- Millaista opastusta saatte välituntitoiminnan järjestämiseen?
- Saitteko riittävästi tukea väkkäri-koulutuksesta väkkärinä toimimiseen?
- Millä tavalla pyritte saamaan oppilaita liikkumaan välitunneilla?
- Millaisia hankaluuksia voi tulla oppilaiden mukaan saamisessa?
- Mikä väkkärinä toimimisessa ilahduttaa?
- Mikä väkkärinä toimimisessa on hankalaa?
- Miten välituntitoimintaa voisi koulussasi muuttaa?
- Innostaako koulupiha liikkumaan/Onko riittävästi välineitä yms.?

Merkitykset

- Miten väkkärinä toimiminen on vaikuttanut omaan liikkumiseenne?
- Mitä olette oppineet väkkärinä toimimisesta?
- Mitä hyötyä väkkärinä toimimisesta on?
- Mitä välituntiliikuttajana toimiminen merkitsee sinulle?
- Miten väkkärinä toimiminen on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin?

Muuta lisättävää?

LIITE 2 TUTKIMUSLUPA ROVANIEMI

 **Rovaniemi**
Koulutuspalvelut
palvelualuepäällikkö
Leila Alaraudanjoki

Viranhaltijapäätös

15.2.2016/26 §

Dno KAUPKIRJ: 17 /2015

Tutkimuslupa/ Harju Henna, Hulsi Petra


Asia Lapin yliopistossa kasvatustiedettä opiskelevat Henna Harju ja Petra Hulsi ha-
kevat tutkimuslupaa pro gradu -tutkielman aineiston keräämiseksi.
Tutkielman tarkoituksena on kuvata välituntiikuttajien toimintaa Liikkuvassa
koulussa ja selvittää, millaisia merkityksiä välituntiikuttajana toimimisella on ol-
lut välituntiikuttajiin.
Tutkimusaineisto kerätään haastattelemalla Liikkuvassa koulussa alakoulun väli-
tuntiikuttajina toimivia oppilaita peruskouluissa.
Tutkielman ohjaajana toimii Virpi Vaattovaara.

Tutkimusluvan myöntämisehdot:

1. Hakija sopii käytännön järjestelyistä koulujen kanssa
2. Hakija toimittaa lyhennelmän tutkimusraportista ao. koululle

Päätös Henna Harjulle ja Petra Hulsille myönnetään em. tutkimuslupa.

Allekirjoitus


Leila Alaraudanjoki
palvelualuepäällikkö

Toimeenpano

Ote: Henna Harju, Petra Hulsi, rehtorit

Muutoksenhakuosoitus

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimus on tehtävä
14 päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Asianosaisen katsotaan saaneen päätökse-
tä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän (7) päivän kuluessa kirjeen lähettämisestä. Kunnan
jäsenen katsotaan saaneen tiedon päätöksestä, kun päätös on asetettu yleisesti nähtäväksi.

Valitusviranomainen

Rovaniemen kaupunki
Koulutuslautakunta
Postiosoite: PL 8216, 96101 Rovaniemi
Käyntiosoite: Hallituskatu 7

LIITE 3 TUTKIMUSLUPA NAANTALI

Naantalin kaupunki

Ote pöytäkirjasta

Koulutuslautakunta

§ 39

12.04.2016

Petra Hulsin ja Henna Harjun tutkimuslupahakemus

65/12.00.06/2016

Koulutuslautakunta 12.04.2016 § 39

Taluspääliikissä Timo Saario

Petra Hulsi ja Henna Harju opiskelevat kasvatustieteitä Lapin yliopistossa. He tekevät pro gradu -tutkimusta, jonka tarkoituksena on kuvailla välitunti-
liikuttajien toimintaa Liikkuvassa koulussa ja selvittää, millaisia merkityk-
siä välituntiliikuttajana toimimisella on ollut välituntiliikuttajiin.

Aineisto tutkimusta varten kerätään haastattelemalla Liikkuvassa koulussa
toimivia alakoulun välituntiliikuttajina toimivia oppilaita. Petra Hulsi ja
Henna Harju hakevat lupaa aineistonkeruuta varten _____ koulun.
Haastattelut on tarkoitus toteuttaa huhtikuun alussa 2016. He ovat olleet yh-
teydessä _____ koulun rehtoriin _____ joka puoltaa tutki-
muksen tekemistä.

Petra Hulsi ja Henna Harju sitoutuvat noudattamaan tutkimusaineiston säi-
lyttämiseen ja tietosuojalainsäädäntöön liittyviä ohjeita. Tutkimuksessa ei
tuoda julki oppilaiden, opettajien eikä koulun nimeä eikä muitakaan tietoja,
joiden perusteella tutkimukseen osallistuneet voitaisiin tunnistaa. Tutki-
muksen osallistuminen on oppilaille vapaaehtoista. Aineistoa käytetään ai-
noastaan pro gradu -tutkimuksessa, joka julkaistaan Lapin yliopiston ko-
koelmissa.

SIVISTYSTOIMENJOHTAJA:


Koulutuslautakunta päättää antaa Petra Hulsille ja Henna Har-
julle luvan yllä mainitun tutkimuksen tekemiseen _____
koulussa.

Tutkimusraportti tulee toimittaa koulutuslautakunnan käyt-
töön.

KOULUTUSLAUTAKUNTA:

Sivistystoimenjohtajan ehdotus hyväksyttiin.

Otteen oikeaksi todistaa Naantalissa 18.4.2016



Timo Saario