

*“Mukavaa vaihtelua päivänavauksiin”*

Luokanopettajien käsityksiä liikunnallisista päivänavauksista ja niiden vaikutuksista oppilaiden kouluhyvinvointiin

Pro gradu -tutkielma

Antti Kraft

Inka Kraft

Kasvatustieteiden tiedekunta

Luokanopettajan koulutusohjelma

Lapin yliopisto

Kevät 2026

## **Lapin yliopisto**

**Tiedekunta:** Kasvatustieteiden tiedekunta

**Työn nimi:** *“Mukavaa vaihtelua päivänavauksiin”*: Luokanopettajien käsityksiä liikunnallisista päivänavauksista ja niiden vaikutuksista oppilaiden kouluhyvinvointiin

**Tekijät:** Inka Kraft ja Antti Kraft

**Koulutusohjelma:** Luokanopettajan koulutusohjelma

**Työn laji:** Pro gradu -tutkielma

**Sivumäärä:** 63+2

**Vuosi:** 2026

### **Tiivistelmä:**

Tutkimuksemme tarkoituksena oli selvittää luokanopettajien käsityksiä liikunnallisista päivänavauksista, niiden muodoista sekä vaikutuksesta oppilaiden kouluhyvinvointiin. Tutkimusaineistomme koostuu luokanopettajista, joilla on kokemusta liikunnallisten päivänavausten pidosta.

Lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän. Valtakunnallinen liikumissuositus täyttyy vain noin kolmasosalla suomalaisista lapsista ja nuorista. Luokanopettajilla on hyvä mahdollisuus edistää oppilaiden hyvinvointia ja lisätä liikunnallista elämäntapaa. Perusopetuslain mukaan jokainen koulupäivä tulee aloittaa päivänavauksella, joten luokanopettajien käsitysten tutkiminen liikunnallisten päivänavausten osalta on ajankohtaista ja tärkeää. Syksyllä 2026 voimaan astuvan lain myötä esi- ja perusopetuksen tulee edistää liikunnallista elämäntapaa, joten tutkimuksen ajankohtaisuus korostuu tämän myötä.

Tämän laadullisen tutkimuksen toteutimme käyttäen fenomenografista tutkimusotetta. Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisen kyselyn avulla ja siihen vastasi 11 luokanopettajaa. Aineisto analysoitiin fenomenografisella analyysillä, jonka myötä aineistosta muodostui luokanopettajien erilaisia käsityksiä kategorioiksi. Tuloksissa ilmeni luokanopettajien käsityksiä liikunnallisten päivänavausten muodoista ja pitämisen kokemuksesta sekä niiden vaikutuksista oppilaiden kouluhyvinvointiin. Tutkimustulokset osoittavat, että liikunnalliset päivänavaukset nähdään pääosin tarpeellisina ja niihin asennoidutaan positiivisesti. Liikunnallisia päivänavauksia pidettiin monipuolisesti ja suurin osa koki niiden vaikutuksen myönteisenä oppilaiden fyysiseen, psyykkiseen, ja sosiaaliseen kouluhyvinvointiin.

Luokanopettajien käsitykset osoittavat, että liikunnalliset päivänavaukset sopivat osaksi koulun liikunnallista toimintakulttuuria. Ne koetaan mieluisiksi pitää, niitä pidetään monipuolisesti ja niillä on oppilaiden kouluhyvinvointia tukeva vaikutus. Tutkimuksemme antaa yhden tavan lisätä liikuntaa kouluarkeen ja voi olla hyödyksi, kun koulut pohtivat oppilaiden liikunnallisen elämäntavan edistämistä.

**Avainsanat:** liikunnallinen päivänavaus, kouluhyvinvointi, fenomenografia, luokanopettajat

\_x\_ Tutkielma ei sisällä muita kuin tekijöiden omia henkilötietoja.

# SISÄLLYS

1	Johdanto	4
2	Päivänavaukset	6
2.1	Liikunnalliset päivänavaukset	7
2.2	Opettajien käsityksiä liikuntatauoista	8
3	Liikunnalliset päivänavaukset osana liikkuvaa koulua	10
4	Hyvinvointi	12
4.1	Kouluhyvinvointi	13
4.2	Liikunnallinen toimintakulttuuri kouluhyvinvoinnin edistäjänä	14
4.3	Fyysisen aktiivisuuden yhteys oppilaiden hyvinvointiin	15
4.4	Liikuntataukojen yhteys oppilaiden kouluhyvinvointiin	17
5	Tutkimuksen toteutus	18
5.1	Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset	18
5.2	Fenomenografinen tutkimusote	19
5.3	Aineistonkeruu	20
5.4	Fenomenografinen analyysi	21
5.5	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	28
6	Tulokset	30
6.1	Luokanopettajien käsityksiä liikunnallisista päivänavauksista	30
6.1.1	Liikunnallisten päivänavausten pitämisen kokemus	31
6.1.2	Liikunnallisten päivänavausten muodot	36
6.2	Luokanopettajien käsityksiä liikunnallisten päivänavausten vaikutuksista kouluhyvinvointiin	40
6.2.1	Vaikutus fyysiseen kouluhyvinvointiin	40
6.2.2	Vaikutus sosiaaliseen kouluhyvinvointiin	42
6.2.3	Vaikutus psyykkiseen kouluhyvinvointiin	43
6.2.4	Vaikutusten kyseenalaistaminen	45
7	Pohdinta	47
7.1	Tutkimustulosten yhteenveto	47
7.2	Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusehdotuksia	51
	Lähteet	53
	Liitteet	64

# 1 Johdanto

Pro gradu -tutkielmamme tavoitteena on selvittää, millaisia käsityksiä luokanopettajilla on liikunnallisista päivänavauksista sekä niiden vaikutuksia oppilaiden kouluhyvinvointiin. Valitsimme aiheen, koska tulevina luokanopettajina haluamme huolehtia lasten ja nuorten riittävästä fyysisestä aktiivisuudesta ja pidämme sitä tärkeänä osana hyvinvointia. Liikkumattomuus on erityisen huolestuttavaa lasten ja nuorten keskuudessa. Vain noin kolmasosa suomalaisista lapsista ja nuorista liikkuu riittävästi terveyden näkökulmasta. Liikuntasuosituksen mukaan 7–17- vuotiaan lapsen ja nuoren tulisi liikkua vähintään 60 minuuttia vuorokaudessa ja liikunnan tulisi olla reipasta, rasittavaa sekä monipuolista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021, s. 11.)

Perusopetuslakiin hyväksyttiin hiljattain esitys, joka koskee liikunnallisen elämäntavan lisäämistä osaksi esi- ja perusopetuksen tavoitteita. Käytännön tasolla tämä voisi esimerkiksi tarkoittaa aktiivisia taukoja, toiminnallisia opetusmenetelmiä, liikunnallisuutta edistäviä siirtymätilanteita tai välituntiliikunnan lisäämistä. (Opetushallitus, 2025.)

Liikunnalliset päivänavaukset voivat olla yksi fyysisen aktiivisuuden lisääjä ja liikunnallinen rutiini koulupäivässä, mikä lisäisi oppilaiden kouluhyvinvointia. Liikunnalliset päivänavaukset osana koulun toimintakulttuuria voisi viedä oppilaita kohti liikunnallista elämäntapaa. Koulussa päivänavaus on lakisääteinen velvollisuus ja siksi se voisi toimia liikunnallisuuden lisääjänä (Perusopetusasetus 852/1998, 6 §).

Liikunnallisella päivänavauksella tarkoitamme tässä tutkimuksessa päivänavausta, jossa liikutaan ohjatusti. Aiempien tutkimusten mukaan (Broad ym., 2021; Maeda & Randall, 2003; Silva ym., 2015) jo noin viiden minuutin mittaisella koulussa tapahtuvalla fyysisesti aktiivisella hetkellä on positiivisia vaikutuksia oppilaiden kouluhyvinvointiin. Kesken koulupäivän tapahtuvien fyysisesti aktiivisten hetkien lisäksi tutkimus osoittaa, että koulutuslaitosten tulisi panostaa ennen koulupäivää tapahtuvaan liikuntaan, esimerkiksi koulumatkojen kulkemiseen omin avuin (Esteban-Cornejo ym., 2024). Park ja Moon (2018) osoittavatkin tutkimuksessaan

ennen koulupäivän alkua tapahtuvalla liikuntahetkellä olevan myönteisiä vaikutuksia oppilaiden kouluhyvinvointiin.

Lapsuuden hyvinvointi on tärkeää, sillä se on perusta aikuisuuden hyvinvoinnille (Mieli ry, 2021). Valitsimme luokanopettajat tutkimuksen kohdetyhmäksi, koska ajattelemme lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisen olevan tärkeä osa luokanopettajan työtä. Luokanopettajilla on hyvä mahdollisuus oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseksi, sillä suurin osa lapsuudesta ja nuoruudesta vietetään koulussa. Samasta aiheesta tehtyä tutkimusta ei löydy Suomesta, mutta esimerkiksi Kotkassa ja Ylivieskassa on järjestetty pulssi-toimintaa, joka tarkoittaa 20 minuutin liikuntatuokiota ennen koulupäivän alkua. Näillä aamuliikuntahetkillä on nähty olevan positiivisia vaikutuksia oppilaiden hyvinvoinnin edistämiseksi. (Liikkuva koulu, 2026a.) Liikunnallinen päivänavaus voisi tuoda vastaavia tuloksia kuin pulssi-toiminta, mutta sillä edulla, että jokainen luokanopettaja pystyy toteuttamaan toimintaa ilman lisäresursseja.

Tutkimuksessamme kartoitamme luokanopettajien käsityksiä fenomenografisen tutkimuksen avulla. Fenomenografinen tutkimus keskittyy tutkimaan ihmisten erilaisia käsityksiä ja kokemuksen variaatiota (Huusko & Paloniemi, 2006; Niikko, 2003, s. 23). Tutkimuksessa tutkitaan luokanopettajien käsityksiä liikunnallisista päivänavauksista ja niiden yhteydestä oppilaiden kouluhyvinvointiin. Näin tutkimus antaa kentällä toimiville luokanopettajille mahdollisuuden kertoa omat käsityksensä liikunnallisista päivänavauksista ja niiden merkityksestä oppilaiden kouluhyvinvointiin. Luokanopettajien käsitykset antavat uutta tietoa liikunnallisten päivänavausten tämänhetkisestä tilasta ja niiden toimivuudesta koulumaailmassa. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää kouluissa ja opettajankoulutuksessa. Liikunnalliset päivänavaukset sopivat osaksi koulun toimintakulttuuria sekä opettajankoulutukseen osaksi opintoja.

## 2 Päivänavaukset

“Päivän työ aloitetaan lyhyellä päivänavauksella” (Perusopetusasetus 852/1998, 6 §). Perusopetusasetus (852/1998) velvoittaa koulut aloittamaan päivän lyhyellä päiväavauksella. Opetushallituksen (2014, s. 44) mukaan päivänavauksia pidetään tärkeänä osana koulun yhteisöllisyyden, oppilaan terveen kehityksen, sosiaalisten suhteiden sekä opiskelussa jaksamisen kannalta. Ne ovat myös opetuksen ja kasvatuksen tavoitteita tukevaa toimintaa (Opetushallitus, 2014, s. 42).

Suomessa tehtyä tutkimusta liittyen koulujen päivänavauksiin ei ole kattavasti saatavilla. Saatavilla oleva aineisto on pääosin opinnäytetöitä vuosilta 1990–2010. Englanninkielistä vertaisarvioitua tutkimusta on vähän varsinkin, kun etsii aineistoa vastaavanlaisista päivänavauksista kuin mitä päivänavauksella suomen kielessä tarkoitetaan. Parhaiten englanninkielisiä vertaisarvioituja tuloksia antaa käsite *“morning circle”* mikä vastaa suomen kielessä aamupiiriä. Aamupiireillä viitataan useimmiten esikoulussa tai alkuopetuksessa tapahtuviin päivän aloituksiin (Sembiante ym., 2025; Simpson & Oh., 2013). Englanninkieliset termit *“morning meeting”* ja *“morning assembly”* antavat yksittäisiä kouluun liittyviä tutkimuksia, mutta pääosin termit vievät tutkimukset koulumaailman ulkopuolelle.

Suomen kielessä tieteen termipankki ei käsitä käsitettä päivänavaus tai aamunavaus. YSO (Yleinen suomalainen ontologia, n.d.) sisältää termin päivänavaukset mikä on yläkäsitteen yhteiskunnalliset tapahtumat alla ja sen ohjaustermejä ovat aamuhartaudet ja aamunavaukset. Päivänavaukset usein liitetään hengellisyyteen ja uskonnollisiin tilaisuuksiin. Esimerkiksi kielitoimiston sanakirja (2024) kuvailee käsitettä päivänavaus aika usein hengelliseksi tilaisuudeksi koulupäivän alussa. Tutkimustamme koskeva kirjallisuus päivänavauksista ei käsitä hengellisiä päivänavauksia vaan muunlaista toimintaa.

Anyon ym. (2016) tutkimuksessa opettajilta nousee esille erilaisia käsityksiä päivänavauksiin liittyen. Päivänavaukset nähdään pääsääntöisesti hyvässä valossa. Ne antavat esimerkiksi mahdollisuuden tutustua oppilaaseen omana itsenään ja tuoda esille kotona tapahtuvia

asioita. Suhdetta opettajien ja oppilaiden välillä pystyy rakentamaan päivänavausten aikana. Osa opettajista näkee päivänavaukset aikaa vievänä. Niiden koetaan vievän aikaa itse oppitunnin aiheelta. Päivänavaukset onnistuvat ohjeiden mukaisesti viidesluokkaan asti, mutta sitä vanhempien luokkien opettajat käyttävät siihen käytetyn ajan johonkin muuhun.

Päivänavausten merkitys koulupäivässä nähtiin keskeisenä osana myönteisemmän koulupäivän kulkua. Päivänavausten vaikutuksia on tutkittu toimintatutkimuksella Floridassa viidesluokkalaisilta. Kahdeksan viikon mittaisessa aamupiirikokeilussa keskityttiin yhteisöllisyyteen, ihmissuhteiden rakentamiseen sekä koulutyöhön sitoutumiseen. Oppilaista suurin osa koki yhteenkuuluvuuden tunteen lisääntyvän tänä aikana. Myös 87,5 % koki suhteen opettajaan vahvistuneen. Aamupiirin nähtiin lisänneen myös oppilaiden omaan oppimiseen sitoutuneisuutta. Aamupiiri koettiin olevan enemmän kuin tapa aloittaa päivä, se nähtiin välineenä yhteisöllisyyden rakentamiseen, ihmissuhteiden vahvistamiseen ja oppilaiden motivoinnin lisäämiseen. (Lehman, 2025.)

## **2.1 Liikunnalliset päivänavaukset**

Liikunnallisia päivänavauksia ei ole juurikaan tutkittu Suomessa, mutta esimerkiksi Lohjalla on tehty osana Liikkuva koulu - ohjelmaa *“Lohjan liikkuvien koulun materiaalipankki”*, joka sisältää tietoa ja konkreettisia esimerkkejä liikunnallisista aamunavauksista. Hormavirta ym. (2019, s. 62) mukaan liikunnallinen päivänavaus voi sisältää liikettä, liikunnallisia haasteita tai sen avulla voidaan tiedottaa liikunta-aiheisista asioista. Liikunnallinen päivänavaus voi olla siis monenlaista liikettä tai kirjallista infoa liikunnalliseen elämäntapaan liittyen.

Latino ym. (2025) mukaan koulupäivän aikana tapahtuvasta liikunnasta aamuliikunta parantaa oppilaiden keskittymistä ja tarkkaavaisuutta enemmän kuin keskipäivällä tai iltapäivällä tapahtuva liikunta. Park ja Moon (2018) tuovat myös tutkimuksessaan esille aamulla tapahtuvan liikunnan hyödyt. Ennen koulun alkua tehdyllä liikunnalla on ollut positiivisia vaikutuksia oppilaiden fyysiseen kuntoon ja sosiaalisiin taitoihin. Altenburgin ym. (2016) mukaan fyysisen aktiivisuuden aktivoiminen heti koulupäivän alusta alkaen voi auttaa ylläpitämään oppilaiden tarkkaavaisuutta. Säännöllisillä liikuntahetkillä on merkittävä

vaikutus oppilaiden tarkkaavaisuuteen verrattuna yhteen irralliseen liikuntahetkeen tai siihen, että liikuntahetkiä ei ole lainkaan koulupäivän aikana.

Tässä tutkielmassa liikunnallinen päivänavaus nähdään ohjattuna liikunnallisena hetkenä, joka tapahtuu koulupäivän alussa. Liikunnalliset päiväavaukset eivät ole kansainvälisesti tunnettu termi, joten käytimme hakuja tehdessä termejä aamun *liikunta-aktiivisuus* ja aamun *liikuntatauot*. Huomattavasti enemmän tutkimusta on tehty liikunnan integroimisesta koulupäiviin liikuntataukojen tavoin ja näemme niiden liittyvän läheisesti liikunnallisiin päivänavauksiin.

## 2.2 Opettajien käsityksiä liikuntatauoista

Opettajien käsityksiä liikuntatauoista oppitunneilla on tutkittu useissa eri tutkimuksissa. Tutkimukset osoittavat, että opettajat pitävät liikunnan integroimista koulupäivään oppilaita hyödyttävänä asiana. (Dinkel ym., 2017; McMullen, Kulinna & Cothran, 2014). Dinkel ym. (2017) mukaan opettajat myös suhtautuvat liikunnallisiin taukoihin positiivisesti. Taukojen myönteiset vaikutukset näkyivät useiden oppilaiden fyysisessä terveydessä, kognitiivisessa toiminnassa ja käyttäytymisessä.

Opettajien käsitysten mukaan liikunnan integroiminen koulupäiviin on tasapainoilua käytettävissä olevan ajan rajallisuuden ja oppitunnin tavoitteiden kanssa. Jos liikunnallinen tauko vie aikaa opetettavasta asiasta, menee usein tunnilla opetettava asia sen edelle. (McMullen ym., 2014; Dinkel ym., 2017.) McMullen ym. (2014) tuovat esille sen, miten liikuntahetken yhdistäminen opetettavaan asiaan, esimerkiksi sanaston harjoitteluun, tekee liikunnan integroimiseen suhtautumista myönteisempää.

Barcelona ym. (2022) mukaan opettajien ja rehtoreiden käsitykset liikunnallisten taukojen pitämisestä johtuvat monesta eri tekijästä. Taukojen pitämiseen vaikuttavat opettajien ymmärrys taukojen vaikutuksista oppilaisiin, valmiit materiaalit ja resurssit, toisten opettajien tuki sekä poliittiset linjaukset, jotka ohjeistivat taukojen pitoon. McMullen ym. (2014) osoittavat tutkimuksessaan, miten opettajat arvostavat sitä, että tauot eivät vaadi paljoa välineitä tai ei lainkaan.

Lehmuskallion ja Toskalan (2018) tutkimus yläkoulun liikunnanopettajien kokemuksista koulupäivien liikunnallistamisesta osoittaa sen, että koulujen toimintakulttuuritasolla ollaan vielä alkutekijöissä liikunnan lisäämisen suhteen koulupäivän aikana. Liikunnanopettajien mielestä oppilaita liikunnallistava työ jää liikaa heidän vastuulleen ja toive olisi, että muut aineenopettajat ottaisivat enemmän vastuuta asiasta. Liikunnanopettajat mainitsivat koulupäivän rakenteen muuttamisen ja koko henkilökunnan osallistumisen kahdeksi keskeisimmäksi keinoksi lisätä oppilaiden liikuntaa koulupäivän aikana. Myös Dinkel ym. (2017) tutkimuksessa opettajien käsitys oli se, että liikunnallisten taukojen toteuttamista ja pysyvyyttä voisi lisätä lisäresurssit ja uudet ideat. Sneekin (2022, s. 82) mukaan ideaalitulanteessa liikuntaa tulisi integroida opetukseen jo koulun alusta lähtien, jotta aktiivinen ja osallistava oppiminen muodostuu oppilaiden arjeksi

### 3 Liikunnalliset päivänavaukset osana liikkuvaa koulua

Liikunnalliset päivänavaukset ovat olleet mukana Liikkuva koulu – toimintaa osassa kouluissa. Fyysisen aktiivisuuden tuoman hyödyn lisäksi liikunnallinen päivänavaus on myös antoisa tapa osallistaa oppilaita liikunnallisten aktiviteettien suunnitteluun ja yleisesti koulun toimintaan sekä se tekee päivänavauksista mieluisampia (Hormavirta ym., 2019, s. 62).

Liikkuva koulu - ohjelma on vuonna 2010 alkunsa saanut hanke, jonka tarkoituksena on ollut lisätä valtakunnallisesti liikkumista. *“Liikkuva koulu – toiminnan tavoitteena on liikunnallinen toimintakulttuuri: sen avulla voidaan lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta, edistää oppilaiden kognitiivisia toimintoja, oppimista, kouluviihtyvyyttä, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä parantaa koulujen työrauhaa”* (Moilanen ym., 2017). Liikkuva koulu – ohjelma toimi pilottina vuosina 2010–2012 ja niitä toteutettiin 21 eri kunnassa. Vuosina 2012–2015 hankkeesta tuli ohjelma ja sitä toteutettiin 171 eri kunnassa ja vuosina 2015–2019, hankkeesta tuli osa osaamisen ja koulutuksen kärkihanketta. Ohjelman tavoitteena oli, että oppilaat liikkuisivat vähintään tunnin päivässä sekä laajentaa Liikkuva koulu – ohjelma valtakunnalliseksi. Vuonna 2018 ohjelmassa mukana oli 289 kuntaa. (Lehtonen & Hakamäki, 2023; Rajala ym., 2023.)

Koulujen henkilökunta on suhtautunut hyvin myönteisesti Liikkuva koulu – ohjelmaan sekä liikkumisen edistämiseen hankkeen eri vaiheiden ajan. Niin pilotti-, ohjelma- ja kärkihankevaiheessa suurin osa peruskoulujen henkilökunnasta on pitänyt Liikkuva koulu – ohjelmaa hyödyllisenä ja tarpeellisenä. (Rajala ym., 2023.) Henkilökunnan myönteinen suhtautuminen hankkeeseen ja jokaisen aktiivinen panos onkin keskeisiä asioita, jotta Liikkuva koulu – toiminta olisi onnistunut (Moilanen ym., 2017). Lähes kaikki Suomen kunnat ovat ohjelmassa mukana ja oppilaiden mahdollisuudet liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen koulussa ovat parantuneet (Lehtonen & Hakamäki, 2023).

Pulssi-toiminta on eräs liikkuva koulu – hankkeen tuoma tapa lisätä liikuntaa oppilaiden arjessa. Siinä on kyse ennen ensimmäistä oppituntia tapahtuvasta 20 minuutin korkeasykkeisestä liikuntatuokiosta. Koulujen henkilökunta on ollut tyytyväinen Pulssi-toiminnan vaikutuksiin, jotka ovat muun muassa oppilaiden kunnon kasvu, itsetunnon

parantuminen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. (Liikkuva koulu, 2026a.) Liikkuva koulu – hanke ja siihen sisältyvät tavat lisätä liikuntaa ovat tukemassa oppilaiden hyvinvointia.

## 4 Hyvinvointi

WHO:n (1948) määritelmän mukaan *“Terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä pelkästään sairauden tai vamman puuttuminen.”* Terveyden osa-alueet ovat vahvasti sidoksissa hyvinvoinnin käsitteeseen ja on laajasti tunnettu, että hyvinvointia tarkastellaan näistä näkökulmista. Tutkimuksessamme paneudutaan alakouluikäisten oppilaiden kouluhyvinvointiin, joten tämä WHO:n määritelmä terveydestä on mielekäs tutkimuksessamme.

*“Fyysinen terveys tarkoittaa ruumiin hyvinvointia ja moitteetonta toimintaa.”* Kun arvioidaan fyysistä terveyttä, tulee myös huomioida yksilön kokemus sekä kokonaisvaltainen terveys. *“Se on kyky suorittaa päivittäisiä tehtäviä ja elää mukavasti kehonsa kanssa ollen vuorovaikutuksessa ympäristöön ja muihin ihmisiin.”* (Patja, 2022.) Fyysiseen terveyteen liittyy vahvasti liikunta ja liikkumattomuus. Kun liikkuu riittävästi, on sillä edistävä vaikutus terveyteen ja kun taas kärsii liikunnan puutteesta, aiheuttaa se terveydellisiä haittoja. (Tammelin, 2017.) Liikunta on yksi keskeisimmistä terveyden ylläpitäjistä (Metsäniemi, 2024).

*“Psyykinen terveys tarkoittaa mielen hyvinvointia ja oman itsensä arvostamista”* (Patja, 2022). Psyykkisestä terveydestä puhuttaessa voidaan käyttää myös termiä mielenterveys (Korkeila, 2022). Psyykkisessä terveydessä huomioidaan yksilö- ja yhteiskuntataso. Yksilöllisten taitojen rakentaminen, selviytymisstrategiat mielenterveyden avuksi, traumojen sietokyky ja niistä toipuminen ovat psyykkistä terveyttä edistäviä tekijöitä. (Patja, 2022.) Myös psykologisten perustarpeiden toteutuminen parantaa psyykkistä terveyttä. (Metsäniemi, 2024).

Sosiaalinen terveys tarkoittaa *“toimivia ja mielekkäitä ihmissuhteita”*. Ihmisten välinen kanssakäyminen on sosiaalisen terveyden perusta. (Patja, 2022.) Sosiaaliseen terveyteen vaikuttavat yksilöön ja yhteiskuntaan liittyvät sosiaalisen terveyden osa-alueet. Yksilöön liittyviä osa-alueita ovat muun muassa identiteetti, itsenäisyys ja sosiaaliset taidot. Sosiaalinen terveys muodostuu ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa toiseen ihmiseen erilaisissa konteksteissa. (Mäki-Opas, 2022.)

Kouluhyvinvointia määriteltessä edellä avatut hyvinvointiin liittyvät terveyden osa-alueet ovat keskeinen perusta kouluhyvinvoinninmallille (ks. Luku 4.1). Janhunen (2013) määrittelee väitöskirjassaan kouluhyvinvoinnin olevan oppilaiden kokonaishyvinvoinnin tila, mihin kuuluu fyysinen -, psyykkinen - ja sosiaalinen hyvinvointi. Tutkielmamme painottaa oppilaiden kouluhyvinvointia ja se rakentuu hyvinvoinnin käsitteen kautta. Näin ollen hyvinvointikäsite rajautuu tutkimuksessamme käsittelemään oppilaiden kouluhyvinvointia.

#### **4.1 Kouluhyvinvointi**

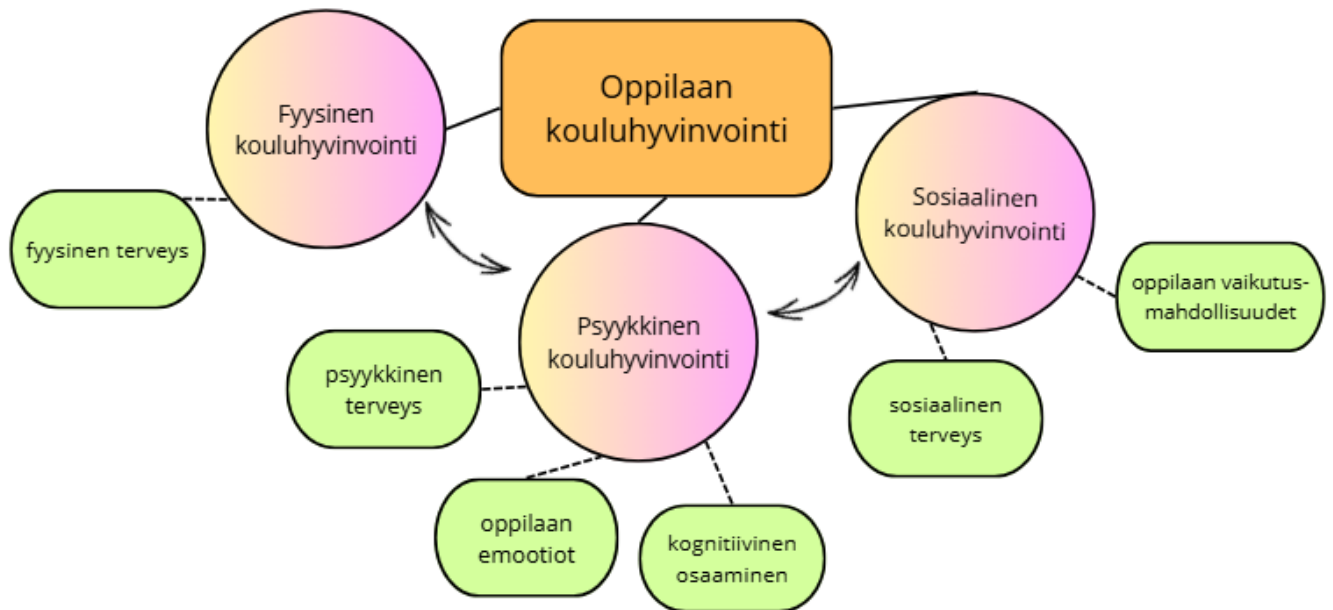
Konun (2002) kouluhyvinvointimallin ja Minkkisen (2015) lapsen hyvinvointimallin pohjalta Minkkinen (2015, s. 34) on määritellyt oppilaan kouluhyvinvoinnin eli kietonut nämä kaksi mallia toisiinsa. Minkkinen (2015, s. 34) jakaa oppilaiden hyvinvoinnin koulussa fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja materiaaliseen hyvinvointiin. Fyysinen kouluhyvinvointi tarkoittaa oppilaan fyysistä terveyttä, johon vaikuttaa koulukontekstissa koululounas, liikunta, turvallisuus, opetustilojen kunto sekä terveydenhoito ja terveystiedon opetus.

Psyykkisen kouluhyvinvoinnin hän jakaa emotionaaliseen ja kognitiiviseen kouluhyvinvointiin, joiden keskeisinä tekijöinä ovat oppilaiden emootiot eli tunteet koulun kontekstissa sekä erilaiset tietoon ja ajatteluun liittyvät toiminnot. Kontekstitekijöinä nähdään olevan koulun ja luokan ilmapiiri sekä opettajan opetustaidot ja palaute oppilaille. (Minkkinen, 2015, s. 34.)

Sosiaalinen hyvinvointi rakentuu oppilaan vaikutusmahdollisuuksista, sosiaalisesta tuesta sekä kiusaamisen poissaolosta ja hyvästä kohtelusta. Materiaalinen kouluhyvinvointi tarkoittaa koulun resursseja. Nämä ulottuvuudet kietoutuvat toisiinsa ja voivat vaikuttaa samanaikaisesti oppilaan hyvinvointiin. (Minkkinen, 2015, s. 34.)

Tämän määrittelyn pohjalta olemme luoneet kuvion 1 oppilaiden kouluhyvinvoinnista, jonka kautta ymmärrämme tässä tutkimuksessa oppilaiden kouluhyvinvoinnin. Olemme lisänneet kuvioon sosiaalisen- ja psyykkisen terveyden käsitteet, koska hyvinvoinnista puhuttaessa oppilaan kokonaisvaltainen terveys on aina huomioitava (WHO, 1948). Poistimme kuviosta materiaalisen kouluhyvinvoinnin osion, koska se ei linkity liikunnallisiin päivänavauksiin. Lisäksi poistimme fyysisen kouluhyvinvoinnin osiosta kontekstuaaliset tekijät sekä sosiaalisen kouluhyvinvoinnin osiosta tuen mahdollisuuden, koska ne eivät ole ratkaisevassa roolissa

liikunnallisten päivänavausten kontekstissa. Kuvio 1 luotiin, koska se kytkeytyy paremmin oppilaiden kouluhyvinvointiin liikunnallisten päivänavausten näkökulmasta.



KUVIO 1. Oppilaan kouluhyvinvointi mukailien Minkkisen (2015, s. 34) kouluhyvinvoinnin määritelmää

Oppilaiden kouluhyvinvoinnin teoria auttaa ymmärtämään tekijöitä, jotka vaikuttavat oppilaiden hyvinvointiin koulussa. Kouluhyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden kirjo on laaja ja moniulotteinen. Tässä tutkimuksessa tarkastelemme luokanopettajien erilaisia käsityksiä oppilaiden kouluhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä liikunnallisten päivänavausten osalta. Se millä tavoin liikunnalliset päivänavaukset vaikuttavat oppilaiden kouluhyvinvointiin on tutkimuksemme kannalta merkityksellistä.

## 4.2 Liikunnallinen toimintakulttuuri kouluhyvinvoinnin edistäjänä

Perusopetuksen yhtenä valtakunnallisena tavoitteena on ”kasvu ihmisyyteen ja yhteiskunnan jäsenyyteen”. Tavoitteen yhtenä osatekijänä on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Perusopetuksen arvoperustassa hyvinvointi näyttäytyy oppilaan ainutlaatuisuuden huomioimisessa, keskeistä on oppilaan hyvinvoinnista välittäminen. Oppilaalla tulee olla

mahdollisuus yhdessä toisten kanssa edistää koulun toimintaa ja hyvinvointia. Hyvinvoinnin edistäminen on koko koulun henkilökunnan tehtävä. (Opetushallitus, 2014, s. 7, 11, 26.)

Hyvinvoinnin rooli koulun arjessa on keskeinen. Siispä sitä tulee aktiivisesti pyrkiä edistämään ja luoda toimintoja, jotka parantavat oppilaan ja koko kouluyhteisön hyvinvointia. Leskisenojan & Sandbergin (2019) mukaan koululla on ylivertainen mahdollisuus toimia hyvinvointia edistävänä instituutiona, sillä siellä lapset ja nuoret tavoitetaan ja näin ollen on potentiaalia luoda heille hyvät mahdollisuudet hyvinvoivaa tulevaisuutta varten.

Perusopetus pyrkii edistämään lasten ja nuorten hyvinvointia liikunnallistamisen kautta. Esi- ja perusopetuslain (628/1998) 2.§:n uuden 1.8.2026 voimaan astuvan muutoksen myötä perusopetuksen tulee edistää liikunnallista elämäntapaa. Kouluja veloitetaan edistämään opetuksessaan lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa ja sen omaksumista. Liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa keskeisenä tekijänä ovat koululiikunta ja liikunnallinen toimintakulttuuri (Moilanen ym., 2017). Moilanen ym. (2017) mukaan liikunnallisessa toimintakulttuurissa liikkuminen on luonnollinen osa jokaista koulupäivää. Perusopetussuunnitelman (2014, s. 26) mukaan opetuksen järjestäjän tehtävä on luoda toimintakulttuuria, joka edistää oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Täten liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen ja ylläpitämisen tulee olla jokaisen henkilökunnan jäsenen tehtävä, jotta siitä voi muodostua yhteinen kulttuuri.

Liikunnallisessa toimintakulttuurissa liikunta sisältyy luonnollisesti jokaiseen koulupäivään. Liikunnallisen toimintakulttuurin myötä voidaan kehittää vuorovaikutustaitoja sekä erilaisuuden kohtaamista. (Moilanen ym., 2017.) Janhusen (2013) väitöskirjassa tutkittiin oppilaiden käsityksiä kouluhyvinvoinnista ja keskeisimpinä käsityksinä esille nousivat kaverisuhteet ja erilaisuuden hyväksyminen. Liikunnallisen toimintakulttuurin tuomat hyödyt ja oppilaiden käsitykset kouluhyvinvoinnista ovat linjassa suhteessa toisiinsa.

### **4.3 Fyysisen aktiivisuuden yhteys oppilaiden hyvinvointiin**

Ihminen on luotu liikkumaan. Liikunnan vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin on hyvä tarkastella liikkumisen vähäisyyden aiheuttamista tekijöistä. Liikkumattomuudella on yhteys erilaisiin kansantauteihin, kuten osteoporoosiin, valtimotautiin ja ylipainoon. Nämä taudit saavat usein

alkunsa jo lapsuusiässä. Fyysisen aktiivisuuden merkitys korostuu heti lapsuudesta saakka. Sillä on välittömiä ja pitkäaikaisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen terveyteen. (Blair, Bouchard & Haskell, 2007, s. 4, 260.) Liikkumattomuus on yhteydessä myös ihmiskehon negatiivisiin muutoksiin. Elämme aikaa, missä ihminen saattaa istua vuorokauden aikana jopa 15 tuntia. Pitkäjaksoinen istuminen heikentää selän alueen lihaksistoa ja niveliä. Myös selkäranka voi painua kasaan ja aiheuttaa sen, että ihminen ei voi seistä suorassa. (Cregan-Reid & Ukskoski, 2019, s. 19,23,188.)

Fyysisellä aktiivisuudella on havaittu olevan yhteyksiä oppilaiden parempaan psyykkiseen hyvinvointiin. Fyysisen aktiivisuuden interventiot paransivat merkittävästi mielenterveyden useita ulottuvuuksia kuten ahdistuneisuutta, masennusta, stressiä, itsetuntoa ja sosiaalista osaamista. Keskeisenä tekijänä pidettiin säännöllisen liikunnan integroimista nuorten päivittäisiin rutiineihin, sillä sen nähtiin olevan hyvä ennaltaehkäisevä strategia mielenterveyden parantamiseksi. Nuoret viettävät suuren osan ajastaan koulussa, jossa on jo tarvittava infrastruktuuri tällaisia ohjelmia varten. Opettajilla on hyvä mahdollisuus sisällyttää liikuntaa koulujen aikatauluihin ja luokkahuoneen aktiviteetteihin. (Fu, Li, L. Li, Q. Wang, 2025, s. 13, 15.)

Fyysisellä aktiivisuudella on myös yhteys sosiaaliseen hyvinvointiin. Sillä on positiivinen vaikutus ihmisten väliseen yhteistyöhön (Papa, 2017). Zuckerman ym. (2020) tekemä systemaattinen kirjallisuuskatsaus osoittaa, miten lukuiset tutkimukset vahvistivat joukkuelajien harrastamisella olevan parantava vaikutus sosiaaliseen hyvinvointiin. Liikunnalla on myös myönteisiä vaikutuksia yksinäisyyden vähentämiseen. Liikuntaan voidaan lisäksi integroida sosiaalisia tilanteita, mitkä parantavat ihmisten koettua hyvinvointia. (McAuley ym., 2000.)

Fyysinen aktiivisuus luo monipuolisesti edellytyksiä parempaan hyvinvointiin. Jo lapsesta saakka liikkuminen on tärkeää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta. Liikkuminen ja fyysisesti aktiivisena pysyminen voi luoda lapselle hyvinvoivan kehon ja mielen sekä hyviä sosiaalisia suhteita.

#### 4.4 Liikuntataukojen yhteys oppilaiden kouluhyvinvointiin

Drummy ym. (2016) mukaan liikuntatauot lisäävät oppilaiden päivittäisen liikunnan määrää. 12 viikkoa kestäneen kokeilujakson aikana opettajat pitivät viiden minuutin mittaisia liikuntataukoja kolme kertaa päivässä. Ne nostivat oppilaiden fyysisen aktiivisuuden tasoa sekä auttoivat oppilaita saavuttamaan 60 minuutin päivittäisen liikuntasuosituksen. Myös Murtagh ym. (2013) osoittavat tutkimuksessaan, että liikuntataukoihin osallistuneille oppilaille tuli enemmän askeleita koulupäivän aikana kuin kontrolliryhmään kuuluville oppilaille.

Lyhytkin vain neljän minuutin fyysinen aktiivisuus luokkahuoneessa vaikuttaa merkittävästi luokkahuonekäyttäytymiseen vähentäen motorista ja kielellistä häiriökäyttäytymistä alakoulun oppilailla (Broad ym., 2021). Carlsonin ym. (2015) liikuntainterventiotutkimus osoittaa samansuuntaisia tuloksia luokassa toteutettujen liikuntataukojen vaikutuksista oppilaiden parantuneessa keskittymisessä.

Miramontez & Schwartz (2016) mukaan päiväkotikäisille autismikirjoon kuuluville lapsille tehty tutkimus osoittaa lyhyiden liikuntahetkien positiivisen vaikutuksen tuleviin tehtäviin keskittymisessä. Liikunnallisten tehtävien jälkeen lapsi pystyi paremmin keskittymään seuraavaan kirjoitustehtävään kuin passiivisen kirjan lukemisen jälkeen.

Liikunnallisella taukotoiminnalla on todettu olevan yhteys myös sosiaalisen ja kognitiivisen vuorovaikutuksen lisääntymiseen luokassa (Jiménez-Parra ym., 2022). Schmidt ym. (2022) mukaan liikuntatauoilla on luokan sosiaalisia suhteita parantava vaikutus. Valmiit tiiviit porukat sekoittuvat ja oppilaat tutustuivat paremmin toisiinsa.

Liikuntataukojen vaikutusta oppilaiden hyvinvointiin on tutkittu liikuntataukojen intensiteetin kautta. Lyhyen itse valitulla vauhdilla tehdyn liikuntatauon tekeminen koulupäivänaikana toi kaikista myönteisimpiä vaikutuksia oppilaiden ajatteluun ja hyvinvointiin. (Booth ym., 2020.)

## 5 Tutkimuksen toteutus

### 5.1 Tutkimuksen tavoite ja tutkimuskysymykset

Passivoitunut yhteiskunta on nykypäivän haaste. Lasten ja nuorten valveillaoloajasta suurin osa vietetään paikallaan erityisesti istuen (Husu ym., 2023, s. 44). Tähän muutoksen saaminen vaati toimenpiteitä, jotka tukevat liikunnallista elämäntapaa. Lapset ja nuoret viettävät koulussa suuren osan päivästä, joten koulun tulee tarjota liikettä. Koulun toimintakulttuurin tulee kannustaa liikkumaan ja opettajien tulee ymmärtää liikkumisen tärkeys (Asanti, 2013). Opetushallituksen liikunnallisen elämäntavan tukemisen tavoitteena on lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja parantaminen (Opetushallitus, 2025b)

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää luokanopettajien käsityksiä liikunnallisista päivänavauksista, niiden eri muodoista sekä merkityksestä oppilaiden kouluhyvinvointiin. Luokanopettajien ääni on tärkeä, sillä liikunnan integroimista kouluun pyritään jatkuvasti lisäämään ja luokanopettajat ovat keskeisessä roolissa koulun liikunnan lisäämisen toteuttamisessa ja sen vaikutusten seuraamisessa.

Tutkimuskysymyksemme ovat seuraavat:

Millaisia käsityksiä luokanopettajilla on liikunnallisista päivänavauksista ja niiden eri muodoista?

Millaisia käsityksiä luokanopettajilla on liikunnallisten päivänavausten vaikutuksista oppilaiden kouluhyvinvointiin?

## 5.2 Fenomenografinen tutkimusote

Toteutimme tutkimuksen laadullisella tutkimusmenetelmällä käyttäen fenomenografista tutkimusotetta. Fenomenografia muodostuu sanoista ”ilmiö” ja ”kuvata”. Tutkittavana asiana on se, miten ympäröivä maailma ilmenee ja rakentuu ihmisten tietoisuudessa. (Ahonen, 1995, s. 114.) Fenomenografisessa tutkimusotteessa tutkitaan ihmisten erilaisia käsityksiä ja kokemisen variaatioita (Huusko & Paloniemi, 2006; Niikko, 2003, s. 23). Termiä käsitys käytetään viittaamaan ihmisten tapaan kokea todellisuuden tietty ulottuvuus (Niikko, 2003, s.26). Fenomenografian nähdään olevan sekä analyysiprosessi, että metodologinen lähestymistapa (Niikko, 2003, s. 7).

Pro gradu -tutkielmassa olemme kiinnostuneita luokanopettajien käsityksistä eli tutkimme toisten ihmisten kokemuksia, ei ilmiötä itseään ja tällöin puhutaan toisen asteen näkökulmasta (Niikko, 2003, s. 24). Fenomenografian tavoitteena on kuvata maailma sellaisena kuin tietty ryhmä sen kokee, eikä tällöin ymmärrysten tieteellisyys ole keskiössä (Niikko, 2003, s. 15–16). Ryhmänä tutkimuksessamme toimii luokanopettajat, joiden kautta saamme tietoa liikunnallisista päivänavauksista. Kysymällä luokanopettajilta avointen kysymysten (Huusko & Paloniemi, 2006) kautta heidän käsityksiään liikunnallisista päivänavauksista ja niiden vaikutuksista oppilaiden hyvinvointiin, saamme erilaisia vastauksia siihen, miten luokanopettajat käsittävät liikunnalliset päivänavaukset kouluarjessa.

Fenomenografiassa pääpainona pidetään käsitysten vertailua ja tarkoituksena on etsiä aineistosta samankaltaisuuksia, eroja ja poikkeavuuksia (Hakala, 2024, fenomenografia). Tutkimme luokanopettajien käsityksiä liikunnallista päivänavauksista sekä niiden vaikutuksia oppilaiden kouluhyvinvointiin. Luokanopettajat ymmärtävät liikunnalliset päivänavaukset yksilöllisesti, koska niitä ei ole tarkkaan määritelty. Tämän vuoksi on tärkeää saada erilaisia käsityksiä kattavasti. Luokanopettajien yksilölliset käsitykset tutkittavasta aiheesta ja käsitysten väliset eroavaisuudet muodostavat tutkimusaineistomme, jonka pohjalta saamme tulokset.

### 5.3 Aineistonkeruu

Keräsimme aineistomme sähköisellä kyselylomakkeella lähettämällä sen alkuvuodesta 2026 alakoulun luokanopettajille. Kyselylomake toteutettiin tietosuojatulla ja turvallisella Microsoft Forms -lomakkeella. Valitsimme kyseisen aineistonkeruutavan sähköisten lomakkeiden etujen myötä, joita ovat taloudellisuus sekä kyselyn toimituksen ja palautuksen nopeus (Valli & Perkkilä, 2018). Kyselylomake ei ole yleisin fenomenografian keräystapa, mutta fenomenografisessa tutkimuksessa aineisto voidaan kerätä monin eri tavoin ja kyselyn tekeminen on yksi vaihtoehto. (Kettunen, 2021.) Sähköinen kysely antaa tilaa vapaalle pohdinnalle ja sen voi tehdä itselle sopivana aikana, mikä on tarpeen, sillä luokanopettajan työ on hektistä työpäivien aikana.

Huusko ja Paloniemi (2006, s. 163–164) korostaa, että fenomenografisessa tutkimuksessa hyödynnetään kirjalliseen muotoon muokattuja aineistoja ja keskeisintä on kysymyksenasettelun avoimuus, jotta käsitysten variaatio voi tulla aineistosta ilmi. Avoin kysely on paras vaihtoehto meidän tutkielmassamme, koska sen kautta tutkimuskysymyksiin on mahdollista saada syväluotaavia vastauksia. Sähköisen kyselyn etuna on, että aineistoa ei tarvitse syöttää ja litteroida ja näin vastaukset ovat juuri siinä muodossa missä vastaaja on ne vastannut (Valli & Perkkilä, 2018).

Keräsimme aineistoa tutkimukseemme verkkoilmoituksen ja yksittäisten tuttujen luokanopettajien kautta. Laitoimme kyselyn kolmeen eri Facebook-ryhmään, joiden oletettiin koskevan luokanopettajia. Kyseiset ryhmät olivat *Alakoulun aarreaitta*, *Luokanopettajien keskustelupalsta* sekä *Jotain todella uutta liikunnanopetuksessa*. Ryhmissä voi olla muitakin kuin luokanopettajia, mutta pyrimme kohdentamaan viestin niin, että se koskee vain luokanopettajia ja niitä, joilla on kokemusta liikunnallisista päivänavauksista. Facebook-ryhmiin tuli paljon muita julkaisuja, joten laitoimme julkaisun uudestaan lisävastausten toivossa.

Facebookista emme saaneet kuin pari vastausta, joten päätimme yrittää muita aineiston keräämisen keinoja. Jaoimme kyselyä muutamille tiedossa oleville luokanopettajille, joilta saimme varmuuden, että he olivat pitäneet liikunnallisia päivänavauksia ja annoimme luvan jakaa kyselyä eteenpäin tuntemilleen luokanopettajille, joita aihe voisi koskettaa. Käytimme siis lumipallo-otantaa, joka pohjautuu muutamiin avainhenkilöihin, joiden kautta saimme lisää

tiedonantajia (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tavoitteenamme oli saada mahdollisimman suuri käsitteiden kirjo, joten ei ollut tarpeellista tavoitella tiettyä vastausmäärää.

Kyselylomakkeen kysymykset muodostimme käsi kädessä tutkimuskysymyksemme kanssa. Supistimme kyselyn neljään olennaisimpaan kysymykseen. Kyselylomakkeen pituutta on syytä pohtia, sillä liian pitkä lomake saa vastaajan luopumaan vastaamisesta ennen kuin kunnolla kiinnostuu siitä (Valli, 2018).

Kysymyksiksi valikoitui yksi monivalintakysymys sekä kolme avointa kysymystä. Monivalintakysymys koski tietoa siitä, kuinka usein luokanopettaja on pitänyt liikunnallisia päivänavauksia. Avoimet kysymykset koskivat liikunnallisten päivänavausten toteutustapaa, vaikutuksia opettajan työhön sekä oppilaiden kouluhyvinvointiin. Näiden kysymysten kautta luokanopettajilla oli mahdollista pohtia aihetta riittävän kattavasti ja kysymysten vähäisen määrän myötä syvällisesti tuoden ilmi käsityksensä aiheesta.

Kävimme kysymykset läpi yhdessä tutkielmamme ohjaajan kanssa ja muokkasimme ne huolelliseen ja tutkimuksen kannalta keskeiseen muotoon. Kysymysten tekemisessä ja muotoilemisessa on oltava huolellinen, sillä kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle (Valli, 2018).

Saimme kyselyyn 11 vastausta luokanopettajilta, joilla oli kokemusta liikunnallisten päivänavausten pidosta. Rajasimme tutkimusjoukon näin, koska käsitysten ajatellaan pohjautuvan kokemuksen prosessiin (Niikko, 2003, s. 26). Kettusen (2021) mukaan fenomenografisessa tutkimuksessa aineiston koko on yleensä pieni ja se on rajattu. Tarkastelimme vastauksia ja totesimme niissä olevan riittävästi vaihtelua, joten suljimme kyselyn. Microsoft Forms -lomakkeen täyttämiseen käytettiin keskimäärin aikaa seitsemän minuuttia, puolestatoista minuutista enimmillään 19 minuuttiin.

#### **5.4 Fenomenografinen analyysi**

Aineiston analyysissä hyödynsimme Niikon (2003), Huusko & Paloniemen (2006) ja Kettusen (2021) fenomenografisen aineiston analyysimalleja. Fenomenografisessa tutkimuksessa aineiston analysointi on aineistolähtöinen (Kettunen, 2021). Pyrimme tässä tutkimuksen

vaiheessa sivuuttamaan teoreettisen viitekehyksen ja antamaan saamalle aineistollemme tilaa ja luomaan sieltä analyysille vastauksia. Fenomenografiselle analyysille ei ole tiukkoja rajoitteita ja se noudattaa kvalitatiiviselle ihmistieteelle ominaisia piirteitä (Niikko 2003, s. 32). Vaiheittain etenevässä analyysissä muodostetaan käsitteellisiä kuvauskategorisointeja, jotka kuvaavat erilaisia tapoja käsittää tutkimuksen kohteena oleva ilmiö. Analyysissä aineistoa käsitellään kokonaisuutena. (Huusko & Paloniemi 2006, s. 166.) Aineiston analyysi ja tulkinta on jatkuvaa vuoropuhelua itse aineiston kanssa ja tämän vuoksi sitä ei voida tehdä mihinkään valmiiseen teoriaan nojaten (Niikko, 2003, s. 34–35).

Ensimmäisessä vaiheessa aineisto luetaan huolella monta kertaa läpi löytäen sieltä keskeisiä ilmauksia. Aineistosta etsitään merkityksellisiä ilmauksia tutkimusongelman kannalta, jotka voivat olla sana, lause, tekstin kappale tai koko haastattelu (Niikko, 2003, s. 33). Tutustuimme aineistoon useaan kertaan lukemalla ja tarkastelemalla sitä kokonaisuutena, ensin jokaisen vastaajan vastaukset erillisinä ja sitten kysymyskohtaisesti verraten vastauksia toisiinsa. Poimimme Word-tiedostolle ilmaisuja ja sanoja, jotka olivat merkityksellisiä tutkimuskysymyksiä ajatellen. Aineistoa tarkastellessa kiinnitimme erityishuomioita opettajien käsityksiin aiheesta, jotta opettajien ajatukset säilyvät keskeisenä osana analyysiä tehdessä.

Ensimmäisen analyysivaiheen loppuun tiivistimme ja yksinkertaistimme merkityksellisiä alkuperäisiä ilmaisuja merkitysyksiköihin. Koostimme ilmauksista taulukon, joka havainnollistaa ja selkeyttää kokonaiskuvaa. Esimerkiksi ilmauksista *“--ryhmäyttäviä vaikutuksia.”* ja *“--jumppahetket ovat myös kivoja hetkiä ryhmän kanssa--”* loimme merkitysyksikön *luokan ryhmäyttäminen*.

#### **TAULUKKO 1.** Merkitysyksiköiden muodostuminen alkuperäisistä ilmauksista

<b>Alkuperäinen ilmaus</b>	<b>Merkitysyksikkö</b>
<i>“Kunto paranee”</i> <i>“--parantaa lasten kuntoa ja sydämen toimintaa &amp; lihaksistoa--”</i> <i>“parantavat heidän lihaskuntoa.”</i> <i>“Lisää vähän fyysistä aktiivisuutta”</i>	Kunnon koheneminen
<i>“Liikunta on myös hyvä herätys aamu-unisille”</i>	Päivän herättäjä

<p><i>“virkistää ja herättelee”</i></p> <p><i>“virkistää aamua”</i></p> <p><i>“valmistaa kehoa uuteen viikkoon.”</i></p> <p><i>“Liikunnallinen tehtävä herättää kehoa--”</i></p>	
<p><i>“tuo -- yhteisöllisyyttä”</i></p> <p><i>“Tämä on lisännyt osaltaan yhteisöllisyyttä.”</i></p> <p><i>“Lisää yhteishenkeä”</i></p> <p><i>“--ovat myös yhteisöllisiä juttuja--”</i></p>	Yhteisöllisyyden lisääntyminen
<p><i>“--ryhmyttäviä vaikutuksia.”</i></p> <p><i>“--jumppahetket ovat myös kivoja hetkiä ryhmän kanssa--”</i></p>	Luokan ryhmyttäminen
<p><i>“toivottavasti parantaa vähän keskittymistä”</i></p> <p><i>“Tukee keskittymistä tehtäviin”</i></p> <p><i>“--koen heidän keskittymiskyvyn paremmaksi pienen liikkumishetken jälkeen”</i></p> <p><i>“Rauhoittavia, selkeyttäviä”</i></p> <p><i>“asettaa ajatukset koulunkäyntiin”</i></p> <p><i>“... auttaa keskittymään”</i></p>	Keskittymisen tukeminen
<p><i>“Aamujummat helpottavat hienomotoriikkaa vaativien tehtävien tekemistä”</i></p> <p><i>“--lenkin jälkeen ajatukset ja kehot olleet valmiimpia ottamaan uusia oppeja vastaan.”</i></p> <p><i>“Välillä ihmettelevät, miten vaikea on liikuttaa omaa kroppaa.”</i></p>	Oppimisen tukeminen
<p><i>“Lisää iloa ainakin päivän alkuun.”</i></p> <p><i>“tuo iloa”</i></p> <p><i>“--Mutta kai ne mukavia ovat oppilaiden mielestä olleet”</i></p> <p><i>“--ovat myös hauskoja”</i></p> <p><i>“tuo hyvää mieltä”</i></p> <p><i>“Oppilaat tykkää”</i></p> <p><i>“monesti liikunnalliset päivänavaukset ovat myös oppilaiden mielestä hauskoja.”</i></p> <p><i>“Lisää kouluiloa ja mielekkyyttä”</i></p>	Ilon tuominen

Taulukossa 1. olemme kuvanneet analyysin ensimmäistä vaihetta, jossa osan aineistosta poimimistamme alkuperäisistä ilmauksista, jotka kuuluvat kuvauskategoriaan *luokanopettajien käsityksiä oppilaiden kouluhyvinvoinnista*.

Toisessa analyysivaiheessa merkitysyksiköistä etsitään samanlaisuuksia ja eroja sekä harvinaisuuksia ja rajatapauksia. Merkitysyksiköitä tarkastellaan jatkuvasti peilaten tutkimusongelmaan. (Niikko, 2003, s. 34.) Tarkastelimme luomiamme merkitysyksiöitä verraten niitä toisiinsa ja muodostimme niistä laajempia teemoja. Koimme merkitysyksiköiden tarkastelun laajempia kokonaisuuksia ajatellen ajoittain haastavaksi. Pohdimme pitkään mitkä merkitysyksiköt liittyvät selkeästi toisiinsa luoden uuden laajemman teeman.

**TAULUKKO 2.** Teemojen muodostuminen merkitysyksiköistä

Merkitysyksikkö	Teema
Keskittymisen tukeminen	Oppilaan kognitiivisten ja emotionaalisten taitojen tukeminen
Oppimisen tukeminen	
Ilon tuominen	
Vireystilan ylläpitäminen	Oppilaan vireyden tasapainottaminen
Ylimääräisen energian purkaminen	

Taulukossa 2 olemme ryhmitelleet merkitysyksiköitä laajemmiksi teemoiksi. Esimerkiksi *Keskittymisen tukeminen*, *Oppimisen tukeminen* ja *Ilon tuominen* muodostavat laajemman teeman *Oppilaan kognitiivisten ja emotionaalisten taitojen tukeminen*. Tässä esimerkissä kuvauskategoria toimii *luokanopettajien käsityksiä oppilaiden kouluhyvinvoinnista*.

Kolmannessa vaiheessa teemat kuvataan abstraktimmalla tasolla muodostaen kategorioita. On tärkeää löytää selkeät erot niiden välille tarkkojen kriteerien avulla. (Huusko & Paloniemi, 2006.) Yksittäisten kategorioiden tulee olla selkeässä suhteessa toisiinsa ja kuvata jotenkin eri tavalla ilmiötä ja ne eivät saa mennä liian limittäin (Niikko, 2003, s. 36.) Muodostimme

teemoista kategorioita ja pyrimme välttämään päällekkäisyyttä. Teemoista hahmotimme esimerkiksi erilaisia oppilaiden fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin ominaisuuksiin liittyviä kategorioita. Tutkimuskysymykset ohjasivat vahvasti niiden muodostumista. Jaoinme kategoriat tutkimuskysymysten avulla seuraavasti: niihin, jotka sisälsivät käsityksen vain liikunnallisista päivänavauksista sekä niiden muodoista ja niihin, joissa ilmeni kouluhyvinvointiin liittyviä tekijöitä.

**TAULUKKO 3.** Kategorioiden muodostuminen teemoista

Teema	Kategoria
Fyysisen kunnon koheneminen	vaikutus fyysiseen kouluhyvinvointiin
Kehon aktivointi	
Yhteisöllisyyden vahvistuminen	vaikutus sosiaaliseen kouluhyvinvointiin
Sosiaalisten taitojen vahvistuminen	
Oppilaan kognitiivisten ja emotionaalisten taitojen tukeminen	vaikutus psyykkiseen kouluhyvinvointiin
Oppilaan vireyden tasapainottaminen	

Kuten taulukosta 3 voi nähdä, muodostimme esimerkiksi teemoista *fyysisen kunnon koheneminen* ja *kehon aktivointi* kategorian *vaikutus fyysiseen kouluhyvinvointiin*.

Neljännessä vaiheessa kategoriat yhdistetään vielä laajempiin kokonaisuuksiin muodostaen kuvauskategoriat. Kuvauskategoriat ovat muodollisia yhteenvetoja kuvauksista ja tutkimustoiminnan päätulos (Niikko, 2003, s. 37). Martonin ja Boothin (1997, luku 6) mukaan kuvauskategorioiden tulee täyttää kolme kriteeriä: yksittäisellä kuvauskategoriolla tulee olla selkeä suhde tutkittavaan ilmiöön, jolloin kaikki kuvauskategoriat paljastavat ilmiöstä eri

kokemisen tapoja, kuvauskategorioiden tulee olla loogisessa suhteessa toisiinsa ja niiden määrän tulee olla mahdollisimman pieni ja ne ovat yksinkertaistettuja.

Kuvauskategoriat muodostimme yhdistelemällä kategorioita tutkimuskysymyksiin ja näin noudatimme niille asetettua ensimmäistä kriteeriä eli kuvauskategoriolla on selkeä suhde ilmiöön. Ensimmäinen kuvauskategoria *luokanopettajien käsitykset liikunnallisista päivänavauksista* koostuu pitämisen kokemuksista ja niiden erilaisista muodoista. Toinen kuvauskategoria *Luokanopettajien käsityksiä liikunnallisten päivänavausten vaikutuksista oppilaiden kouluhyvinvointiin* koostuu seuraavista kategorioista: vaikutus oppilaiden fyysiseen-, psyykkiseen- ja sosiaaliseen kouluhyvinvointiin sekä vaikutusten kyseenalaistaminen. Kuvauskategoriat kertovat myös eri tapoja käsittää ilmiö, ensimmäinen kuvauskategoria tuo ilmi yleisiä luokanopettajien käsityksiä liikunnallisista päivänavauksista ja toinen niiden vaikutuksia oppilaiden kouluhyvinvointiin. Kategoriat ovat loogisessa suhteessa toisiinsa ja niitä on vain kaksi eli määrä on mahdollisimman vähäinen ja niissä on yksinkertaistettu ilmiön erilaiset tavat.

**TAULUKKO 4.** Kuvauskategorioiden muodostuminen kategorioista

Kategoria	Kuvauskategoria
vaikutus fyysiseen kouluhyvinvointiin	Luokanopettajien käsityksiä liikunnallisten päivänavausten vaikutuksista oppilaiden kouluhyvinvointiin
vaikutus sosiaaliseen kouluhyvinvointiin	
vaikutus psyykkiseen kouluhyvinvointiin	
vaikutusten kyseenalaistaminen	

Taulukossa 4 olemme muodostaneet neljästä kategoriasta: vaikutus fyysiseen-, psyykkiseen- ja sosiaaliseen kouluhyvinvointiin sekä vaikutusten kyseenalaistaminen kuvauskategorian

*Luokanopettajien käsityksiä liikunnallisten päivänavausten vaikutuksista oppilaiden kouluhyvinvointiin.*

Analyysin tuloksena saimme siis kaksi kuvauskategoriaa. Tutkimuksen tuloksia esittelemme vielä tulosavaruuden (ks. Taulukko 5) kautta havainnollistaen. Tulosavaruus on kuvauskategorioiden kokonaisuus, jossa ilmenee ilmiön kokemisen eri tavat (Marton & Booth, 1997, luku 6) Nämä kuvauskategoriat ja niihin liittyvät kategoriat muodostavat tutkimuksemme tulokset. Esittelemme kategorioiden kautta tulokset tulososiossa.

#### **TAULUKKO 5.** Tulosavaruus

Luokanopettajien käsityksiä liikunnallisista päivänavauksista	Luokanopettajien käsityksiä liikunnallisten päivänavausten vaikutuksista oppilaiden kouluhyvinvointiin
Liikunnallisten päivänavausten pitämisen kokemus	vaikutus fyysiseen kouluhyvinvointiin
Liikunnallisten päivänavausten erilaiset muodot	vaikutus sosiaaliseen kouluhyvinvointiin
	vaikutus psyykkiseen kouluhyvinvointiin
	vaikutusten kyseenalaistaminen

Luokanopettajien käsitykset liikunnallisista päivänavauksista koostuvat pitämisen kokemuksesta sekä erilaisista liikunnallisista muodoista (Taulukko 5). Luokanopettajien käsitysten mukaan liikunnalliset päivänavaukset tukevat oppilaiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kouluhyvinvointia. Luokanopettajat myös kyseenalaistivat kouluhyvinvointiin vaikuttamisen.

## 5.5 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

*“Luotettavaan ja hyvään tutkimuskäytäntöön kuuluu myös, että tutkimuksessa esitetään perusteet, joiden mukaan tutkimusta voidaan pitää luotettavana”* (Aaltio & Puusa, 2020, s. 178). Aaltion ja Puusan mukaan (2020, s. 178) laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta tarkastellaan niiden laadullisten menetelmien mukaan mitä juuri kyseisessä tutkimuksessa on käytetty. Laadullista tutkimusta luettaessa lukijan tulee ymmärtää tutkijan ratkaisut ja olla vakuuttunut tutkijan rehellisyydestä.

Olemme tutkimuksessamme pyrkineet siihen, että tutkimuksen kaikki eri vaiheet tulevat läpinäkyvästi ja yksityiskohtaisesti esille, antaen perusteet sille, että tutkimusta voidaan pitää luotettavana. Tämä ilmenee jokaisessa luvussa siten, että olemme kuvailleet, mikä on pyrkimyksemme, millainen itse prosessi oli ja millaisia vastauksia saimme. Lukija voi arvioida tutkimusprosessin luotettavuutta, jos hän saa tarpeeksi seikkaperäisen kuvauksen prosessista (Ahonen, 1995, s. 131).

Ahonen (1995, s. 122) nostaa teoksessaan esille fenomenografisessa tutkimuksessa vahvasti esillä olevan tutkijan vaikutuksen tutkimuksen teossa. Tiedostamme tutkimuksessamme omien lähtökohtien, kuten oman kiinnostuneisuuden liikuntaa kohtaan vaikuttavan tutkimustuloksiin. Aineiston analyysivaiheessa se voi näkyä muodostamissamme kategorioissa, kuten esimerkiksi siinä mitä asioita painotetaan. Eri lähtökohdista tuleva tutkija voisi muodostaa erilaisia kategorioita samasta aineistosta. Laadullisessa tutkimuksessa henkilökohtaisen kokemuksen vaikutukset saavat näkyä ja se on tieteellisesti hyväksyttävää. Kun tietoa kerätään, ovat taustalla välttämättä vaikuttamassa erilaiset esioletukset, skeemat ja mallit.

Tieto perustuu siis aina jollain tavalla aikaisempaan tietoon eli se on teoriapitoista (Aaltio & Puusa, 2020, s. 182). Ahosen (1995, s. 122) mukaan tutkijan tietoisuus yksilöllisistä lähtökohdista ja niiden vaikutuksesta tutkimusprosessiin on yksi tutkimuksen luotettavuuden takaajista. Tunnustamalla oman subjektiivisuuden voi lisätä tutkielman objektiivisuutta (Aaltio & Puusa, 2020, s. 179).

*“Suomessa toimivien tutkijoiden on noudatettava ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita...”* (TENK, 2019). Eettisten periaatteiden mukaan tutkimukseen osallistuvalla

henkilöllä on oikeus vapaaehtoisesti osallistua tutkimukseen tai kieltäytyä osallistumasta. Lisäksi henkilö voi keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen milloin tahansa ja siitä ei saa tulla minkäänlaisia kielteisiä seurauksia. Myös seuraavat tutkimukseen liittyvät asiat kuten; henkilötietojen käsittely, käytännön toteutus, tutkimuksen tavoitteet ja osallistumisesta tulevat mahdolliset haitat ja hyödyt tulee saattaa tutkimukseen osallistuvan tutkittavan tietoon. (TENK, 2019.)

Tutkimuksessamme olemme ottaneet huomioon edellä mainitut asiat asianmukaisesti. Lähetimme kyselyn yhteydessä vastaajille informaatio-osan, jossa mainittiin selkeästi kyselyn olevan vapaaehtoinen ja siitä on mahdollisuus jättäytyä pois missä vaiheessa tahansa. Tutkimuksessamme ei käsitellä lainkaan henkilötietoja, eli tietoja, joista voisi tunnistaa luonnollisen henkilön (TENK, 2019). Tämän teimme vastaajille selväksi kertomalla kyselyn ohessa olevassa informaatio-osassa, että kyselyyn vastaaminen on täysin anonyymia. Kysely toteutettiin Lapin yliopiston tietoturvalisella Microsoft Forms -alustalla ja kyselyyn vastaajat eivät vastatessaan siihen liitä siihen mitään henkilötietoja kuten sähköpostiosoitetta tai sukupuolta.

Osa kyselyyn vastaajista oli meille täysin tuntemattomia, osa osittain tuttuja ja osa tuntemiamme. Vastaukset ovat saapuneet sellaisessa järjestyksessä, että niistä on lähes mahdotonta arvioida, kenen vastaus on kyseessä. Emme voi olla varmoja siitä, että onko osa vastaajista varmasti kriteeriemme mukaisia. Facebookin kyselyyn oli mahdollista kenen vaan ryhmään kuuluvan käydä vastaamassa, toki painotimme saateviestissämme kyselyn olevan vain luokanopettajille, joilla on kokemusta liikunnallisista päivänavauksista. Säilytämme saatua aineistoa siihen saakka, kunnes tutkimuksemme on valmis, ja hävitämme sen välittömästi tutkielman valmistuttua.

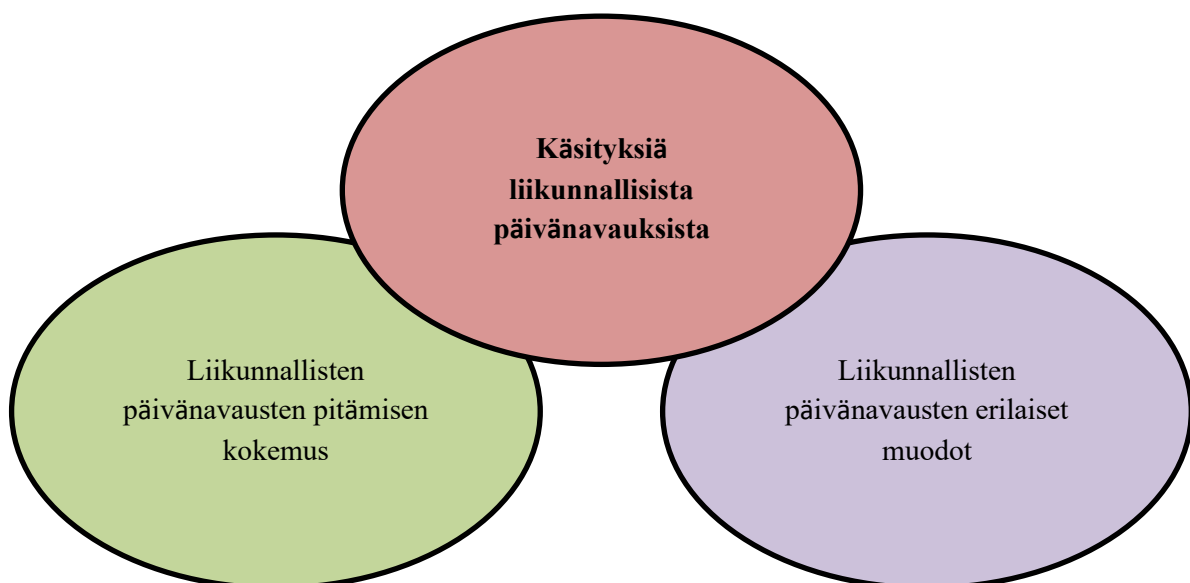
Vastauksia saimme 11 luokanopettajalta. Aineisto on pieni, joten tutkimustulosten yleistettävyyttä ei voi tehdä laajasti. Fenomenografinen aineisto saa aina kuvauksen suhteellisen pieneltä tutkimusjoukolta, joten ei voida väittää sen muodostavan tyhjentävää vastausta ilmiöstä (Marton & Booth, 1997, luku 6).

## 6 Tulokset

Tässä luvussa avaamme tutkimuskysymysten kautta 11 luokanopettajan erilaisia käsityksiä liikunnallisista päivänavauksista sekä niiden vaikutuksia oppilaiden kouluhyvinvointiin. Vertaamme saatuja tuloksia suhteuttamalla niitä aiempiin tutkimuksiin, jotka koskevat pääosin liikunnallisia taukoja ja yleisesti päivänavauksia, koska liikunnallisista päivänavauksista ei ole saatavilla riittävästi tutkimusta. Tuloksissa olemme koodanneet vastaajat LO1 – LO11 (luokanopettaja 1– Luokanopettaja 11), jotta vastauksia pystyy seuraamaan kokonaisuutena ja näkemään luokanopettajien erilaisia käsityksiä asioista. Olemme merkinneet alkuperäisissä ilmauksissa “--” jos vastaus ei ole kokonaisena.

### 6.1 Luokanopettajien käsityksiä liikunnallisista päivänavauksista

Ensimmäinen tutkimuskysymys koski luokanopettajien käsityksiä liikunnallisista päivänavauksista ja niiden eri muodoista. Kuviossa 2 olemme luoneet tulosavaruuden ensimmäisestä tutkimuskysymyksestä. Kuvauskategoria sisältää kaksi kategoriaa. Kuvauskategorian käsityksissä ilmenivät luokanopettajien vaihtelevat ajatukset liikunnallisten päivänavausten pitämisestä sekä liikunnallisten päivänavausten erilaisista muodoista.



KUVIO 2. Tulosavaruus luokanopettajien käsityksistä koskien liikunnallisia päivänavauksia

### 6.1.1 Liikunnallisten päivänavausten pitämisen kokemus

Luokanopettajien vastauksissa koskien liikunnallisten päivänavausten pitämistä korostuivat kolme teemaa, jotka ovat *positiivinen asennoituminen, osa opettajan työtä* ja *apuvälinerooli*. Avaamme tuloksia näiden teemojen kautta seuraavaksi.

#### Positiivinen asennoituminen

Positiivinen asennoituminen tuli ilmi luokanopettajien vastauksissa. Suurin osa luokanopettajista piti liikunnallisia päivänavauksia mielekkäänä ja kuvasi niitä hauskoiksi ja kivoiksi. Esimerkkejä luokanopettajien käyttämistä ilmauksista aineistosta:

*“Hauska”* (LO2)

*“Kivana --”* (LO8)

*“Hyvin myönteisenä”* (LO6)

Myös Dinkel, Schaffer, Snyder & Lee (2017) mukaan luokanopettajat suhtautuivat positiivisesti ja mielenkiinnolla oppitunnin aikaisiin liikunnallisiin taukoihin. Näin voidaan päätellä, että luokanopettajat käsittävät useimmiten liikunnallisten päivänavausten pitämisen positiiviseksi tapahtumiksi, joita on opettajanakin hauska pitää.

*“Mukavaa vaihtelua päivänavauksiin”* (LO3)

Monipuoliset työtavat ovat oppimisen ilon ja onnistumisten kokemusten mahdollistaja (Opetushallitus, 2014).

Eräs luokanopettaja kertoi pitäneensä liikunnallisia hetkiä myös opetuksen välisinä taukoina.

*“Olen tykännyt pitää erilaisia liikunnallisia hetkiä opetuksen lomassa aamunavauksina tai opetuksen välissä “taukona”.” (LO9)*

Aiemman tutkimuksen mukaan alakoulun henkilökunnan käsitykset liikuntatauoista ovat olleet pääosin myönteisiä ja ne ovat saaneet kannatusta (Chorlton, Williams, Denford & Bond, 2022). Myös liikkuva koulu –kyselyyn osallistuneista alakoulun opettajista noin 70 prosenttia on huomionnut istumisen vähentämisen omassa opetuksessaan (Kämppe, Rajala, Inkinen, Hakonen & Laine, 2020).

## Osa opettajan työtä

Opettajien käsitysten mukaan liikunnalliset päivänavaukset nähtiin usealla eri tavalla osaksi luokanopettajan työtä. Vastaukset jakaantuivat kolmeen eri käsitykseen: tärkeä osa työnkuvaa, tärkeyden kyseenalaistaminen työnkuvassa, neutraali osa työnkuvaa.

### **Tärkeä osa työnkuvaa**

Suurin osa vastaajista käsitti liikunnalliset päivänavaukset tärkeäksi osaksi työnkuvaa. Luokanopettajat mainitsivat niiden olevan tarpeellisia ja tärkeitä sekä liikunnalliset päivänavaukset koettiin yleisesti hyvänä juttuna. Lasten vähäinen liikkuminen tuotiin myös ilmi ja luokanopettajat kokivat, että omassa työssään liikuntatuntien ulkopuolelle on hyvä ottaa liikkumishetkiä. LO11 korosti käyttävän omassa työssään fyysistä aktivointia ja hänen mielestään kaikki liike ja penkistä ylösnouseminen oli hyvä juttu.

*“-- tarpeellisena” (LO8)*

*“Tiedostan lasten vähäisen liikkumisen, joten mielestäni on tärkeää ottaa liikkumishetkiä arkeen mukaan myös liikuntatuntien lisäksi.” (LO9)*

*“Koen sen tärkeäksi.” (LO11)*

*“Omaan opetukseeni kuuluu liikunnallinen aktivointi, joten kaikki liike ja penkistä ylösouseminen tehtävien lomassa on hyvä juttu.” (LO11)*

Dyrstadin ym. (2018) toteuttama kokeilujakso, jossa opettajat pitivät säännöllisesti fyysisesti aktiivisia taukoja, osoittaa, että ne nähdään opettajien näkökulmasta merkityksellisenä sekä opettajat näkevät ne oppilaille tarpeellisenä. Oppilaat pystyivät saavuttamaan tunnin aikana enemmän ja esimerkiksi kertolaskuja oli helpompi muistaa. Lisäksi liikunnalliset tauot rikkoivat hyvin sisällä istumista.

Tuoreimman *Move!*- fyysisen toimintakyvyn mittauksen tulokset osoittavat, että 5.- ja 8.-luokkalaisten kunto on 37 prosentilla terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla (Opetushallitus, 2025). LO11 kuvailema tietoisuus oppilaiden tämänhetkisestä liikkumistilasta on tärkeä tekijä sille, että opettaja mahdollisesti luo koulupäivän aikana hetkiä liikunnalle.

Eräs luokanopettaja käsitti liikunnallisten päivänavausten pitämisen vaivattomana niiden lyhyen pituuden myötä. Tämä käsitys erottui joukosta ja on siksi haluttu nostaa esille. LO11 koki omassa luokassa olevan helppo pitää myös spontaaneja liikunnallisia päivänavauksia. Oman luokan vaikutus liikunnallisten päivänavausten pitämisessä on opettajan mukaan keskeinen.

*“Liikunnallisen päivänavauksen ei tarvitse olla pitkä, vaan hetken herättely ja kehon aktivointikin riittää” (LO11)*

*“Luokassa useinkin lyhyempiä aamunavauksia--omassa luokassa on jopa helppo järjestää vaikka extempore lyhyt liikunnallinen päivänavaus” (LO11)*

Broad ym. (2011) tutkimuksessa todettiin lyhyenkin fyysisesti aktiivisen hetken olevan merkityksellinen. Vain neljän minuutin fyysisesti aktiivinen hetki luokkahuoneessa nähtiin vaikuttavan merkittävästi luokkahuonekäyttäytymiseen. Tämä vähensi motorista ja kielellistä häiriökäyttäytymistä alakoulun oppilailla.

### **Tärkeyden kyseenalaistaminen työnkuvassa**

Kaksi luokanopettajaa kyseenalaisti liikunnallisten päivänavausten merkityksen omassa työnkuvassa. Liikunnallinen päivänavaus koettiin opetuksesta ja sen tavoitteista aikaa vievänä asiana. Myös liikunnallisen hetken ajankohdan merkitystä pohdittiin. Sen ei tarvitse olla päivänavaus vaan jokin muukin hetki päivästä sopii liikkumiselle.

*“Kaikki ylimääräinen, joka vie aikaa opetukselta, aiheuttaa aina hieman harkintaa. Onko ajan käyttö järkevää johonkin muuhun, kun pitäisi opetussuunnitelman mukaiset tavoitteetkin täyttää samalla.” (LO5)*

*“Ajattelen, että ei välttämättä tarvitse olla päivänavaus, eli heti aamusta tehtävä juttu.” (LO11)*

Päivänavauksien käyttämä aika ja opetussuunnitelman kilpailevat vaatimukset opetuksessa on aiemminkin noussut esille tutkimuksissa (Anyon, Nicotera & Veeh, 2016; Chorlton ym., 2022). Lomsdal, Lyngstad & Lagestad (2022) tutkivat opettajien käsityksiä koskien liikunnallisen aktiivisuuden lisäämiseen esteitä koulupäivän aikana. Keskeisinä esteinä toiminnan toteuttamiselle olivat ajan puute, kyky yhdistää oppisisältö ja liikunta sekä epävarmuus oppimisen laadusta toiminnallisten tehtävien kautta. Meidänkin tutkimuksessamme ajan puute koulussa nähtiin olevan keskeinen tekijä sille, miksi liikunnan yhdistäminen oppitunneille aiheuttaa haasteita.

### **Neutraali osa työnkuvaa**

Luokanopettajien vastauksissa esille nousi liikunnallisten päivänavausten pitämisen olevan neutraali osa opettajan työnkuvaa. Liikunnallisten päivänavausten rooli omassa opettajuudessa ei ollut merkittävä tekijä vaan työtä siinä missä muukin. Esimerkit aineistosta:

*“Työ siinä missä muutkin.”(LO4)*

*“En ole sitä sen kummemmin ajatellut, --” (LO10)*

### Apuvälinerooli

Luokanopettajien käsitysten mukaan liikunnalliset päivänavaukset toimivat erityisesti aloittamisen välineenä sekä uusien rutiinien opettelemisessa. Liikunnallisilla päivänavauksilla on havaittu olevan positiivinen vaikutus työskentelyn aloittamiseen niin yksittäisellä tunnilla kuin uuden kouluviikon alussa aina lukuvuoden aloittamiseen.

*“ -- helpottaa työskentelyn aloitusta. -- Käytän yleensä lukuvuoden alussa, jolloin päivittäisten rutiinien opettelu vielä alussa.” (LO2)*

*“Hyväksi viikon aloitukseksi --” (LO7)*

Lehman (2025) tuo tutkimuksessaan esille samansuuntaisia tuloksia. Hänen mukaansa päivänavauksilla on yleisesti positiivinen vaikutus oppilaiden valmiuteen aloittaa koulupäivänsä. Päivänavaus voidaan nähdä tekijänä, mikä luo positiivisen ilmapiirin oppimiselle koko koulupäivän ajaksi.

### 6.1.2 Liikunnallisten päivänavausten muodot

Luokanopettajat käsittivät vastauksissaan kirjavasti erilaisia tapoja pitää liikunnallisia päivänavauksia. Opettajien vastauksissa nousseet erilaiset liikunnallisten päivänavausten muodot olemme jakaneet kolmeen kategoriaan, jotka ovat seuraavat: lihaskunto, kehonhallinta ja elämysliikunta.

#### Lihaskunto

Luokanopettajat käsittivät keskeisimmäksi liikunnallisen päivänavauksen muodoiksi lihaskuntoon liittyvät tuokiot. Niihin sisältyivät aamujummat, lihaskuntoliikkeet, liikuntahaasteet ja lenkkeily.

Yleisimpiä liikunnallisia päivänavauksia olivat aamujummat, joita viisi luokanopettajaa kertoi pitävänsä. Tavoiksi pitää aamujumppia nousivat valmiit jumppavideot esimerkiksi YouTubesta. Myös keskusteluradion kautta tulleita koko koulun yhteisiä jumppia on pidetty.

*“Aamujumppa” (LO1),(L10)*

*“Olen pitänyt aamujumppa-tyyppisiä aamunavauksia -- youtubesta valmiita noin 3-5 min mittaisia jumppia.” (LO9)*

*“jonkun lyhyen taukojumppavideon, esimerkiksi immersive interactive warm up” (LO3)*

*“Jonkunlainen jumppa keskusteluradion kautta” (LO4)*

Huddleston ym. (2025) mukaan opettajat kokivat helpommaksi pitää valmiita videon muodossa olevia liikunnallisia taukoja. Videon muodossa olevien jumppien myötä opettajat eivät koe samalla tavalla tunnetta siitä, että pitäisi olla koulutusta tai kokemusta liikunnallisten taukojen pitämisessä. Videoiden käyttö taukoliikunnassa voi lisätä taukoliikunnan määrää luokkahuoneessa.

Luokanopettajat mainitsivat aamujumppien lisäksi pitävän pelkästään lihaskuntoliikkeistä koostuvia liikunnallisia päivänavauksia. Niitä pystyi tekemään ilman välineitä omalla paikalla tai sen vieressä ja liikkeitä vaihdellen. Eräs luokanopettaja käsitti myös liikunnallisten päivänavausten mahdollisuuden oppilaiden osallisuuden huomioimisessa.

*“Valitsin yleensä peruskuntoliikkeitä, joita pystyi tekemään joko oman paikan vieressä seisten tai lattiatasossa, joskus tuolilla istuen.” (LO5)*

*“syväkyykkyjä -- yläkroppaan vaihtelevat liikkeet ja eri tavat hyppiä” (LO8)*

*“Olemme toivottaneet hyvät huomenet, jonka jälkeen oppilaat ovat jääneet seisomaan. Oppilaat ovat joko itse ehdottaneet liikkeitä, tai olen päättänyt ne itse.”(LO9)*

Ranta (2020) kuvailee väitöskirjassaan, miten lasten tarpeita palvelemaan rakennettu toiminta lisää lapsen aktiivisuutta ja motivaatiota kyseistä toimintaa kohtaan. Lasten kanssa keskustelu, heidän mielenkiinnon kohteiden huomiointi ja oppimisympäristö ovat hyviä esimerkkejä siitä, kuinka lasten autonomiaa voidaan huomioida.

Kolme luokanopettajaa mainitsi vastauksissaan erilaiset liikunnalliset haasteet. Omassa luokassa tapahtuvia haasteita olivat lankutushaaste sekä sata hyppyä haaste. LO11 koulussa liikunnalliset päivänavaukset olivat myös koko koulua koskevia yhteisiä tapahtumia. Liikunnallisia päivänavauksia on mahdollista pitää siis myös koko koulua koskevana toimintana.

*“Lankutushaastetta.” (LO9)*

*“sata hyppyä” (LO8)*

*“liikunnallinen rata -- koko koulun liikunnallinen joulukalenteri” (LO11)*

LO7 mainitsi hyödyntävänsä lenkkeilyä liikunnallisena päivänavauksena. Lenkki tehdään kävellen tai kevyesti hölkäten ja on kestoltaan 15–20 minuuttia. Se tapahtuu kouluviikon alussa yhtenä päivänä viikossa.

*“Aamulenkki (15-20 min) kävellen tai kevyesti hölkäten” (LO7)*

Aiempi tutkimus osoittaa, että aamulla tapahtuvalla liikunnalla voi olla positiivisia vaikutuksia lapsiin. Varhainen liikunta voi lisätä lasten onnellisuutta, kehittää aivoja sekä parantaa mielenterveyttä. Tutkimuksen mukaan koulutuslaitosten tulisi keskittyä kehittämään ennen koulupäivää tapahtuva liikuntaa, muun muassa kouluun tulemista pyörällä tai kävellen. (Esteban-Cornejo ym., 2024.)

## **Kehonhallinta**

Luokanopettajat käsittivät kehonhallintaan liittyvät venyttelyt ja kehon koordinaatioharjoitukset liikunnallisiksi päivänavauksiksi. Tällaisia kehonhallintaan liittyviä liikunnallisia päivänavauksia oli pitänyt kaksi luokanopettajaa.

*“Venyttelyjä -- kehon keskiviivan ylityksiä” (LO2)*

*“Venyttelyjä -- keskilinjan ylityksiä” (LO8)*

Kabacali, Cetinkaya ja Keser (2026) osoittaa venyttelyhetkien olevan yksi tapa ehkäistä oppilaiden väsymystä, joka on saanut alkunsa opetustilanteessa käytetyistä digitaalisista laitteista. Venyttelyhetket ovat helposti saatavilla olevan tapa ylläpitää oppilaiden fyysistä hyvinvointia.

## Elämysliikunta

Luokanopettajat kertoivat vastauksissaan liittävän liikunnallisiin päivänavauksiin elämyksiä, kuten musiikkia ja tarinallistamista. LO8 oli yhdistänyt lauluun erilaisia jumppia nostettavien liikekorttien avulla. Myös laulun mukaan tehtävää jumppaa oli tehty *“pää-olkapää-peppu-laulun”* mukaan. Luokanopettajat käsittivät myös tanssit osaksi liikunnallisia päivänavauksia.

*“Risto Rämpääjä: Kuntopiiriin vaan-musiikkiin tehdyt jummat (kortit, 6x sykettä nostavaa ja 6x sykettä laskevaa/venyttämään liikettä, 2 lasta nostelee kortteja, muut jumppaa)”* (LO8)

*“tanssi”* (LO6)

*“esim. pää-olkapää-peppu - laulu.”* (LO10)

*“--JustDance-videoilla--”* (LO11)

Valmiita musiikkivideoita on käytetty aiemminkin liikuntataukona koulussa (Chorlton ym., 2022). Ginman ym. (2022) osoittavat tutkimuksellaan, että musiikkiliikunnalla on positiivinen vaikutus oppilaiden sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Interventiotutkimus, jossa luokanopettajat yhdessä tanssin ammattilaisten kanssa suunnittelivat ja toteuttivat musiikkiliikunta hetkiä kesken tavallisten oppituntien, osoittaa, että oppilaat kehittivät omaa herkkyyttään sosiaaliseen vuorovaikutukseen.

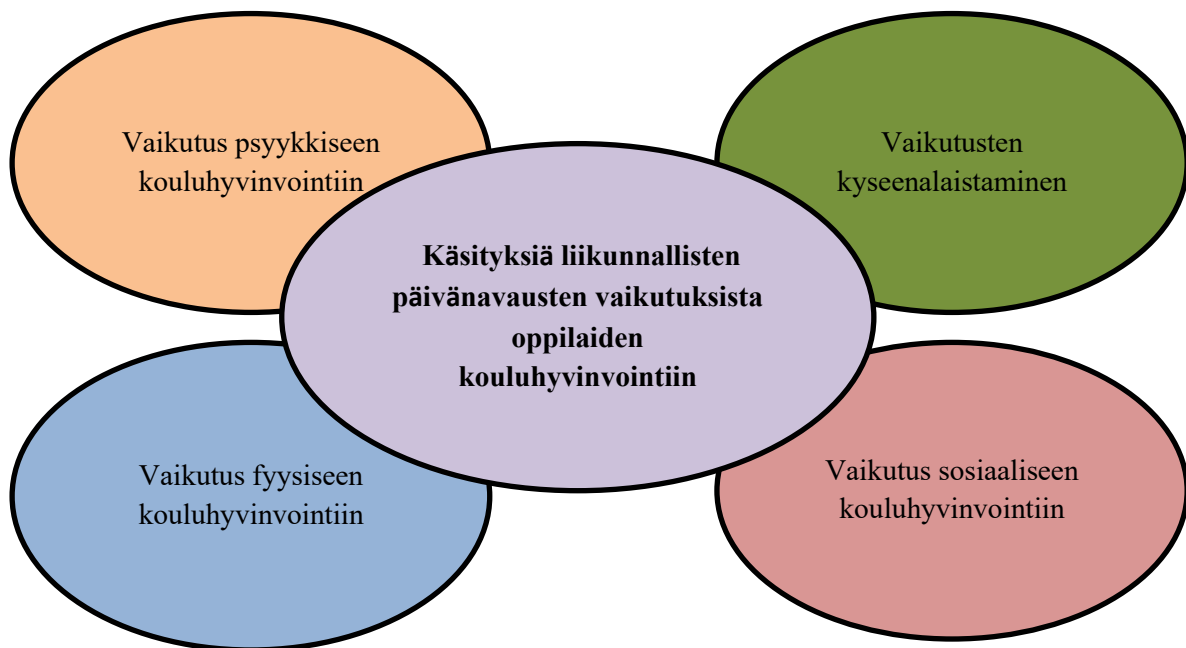
LO2 ja LO6 kertoi pitävänsä liikunnallisia päivänavauksia, joihin sisältyy tarinallisuutta ja leikkiä. Tarinallisuuden nähtiin olevan hyvä muoto erityisesti pienemmille oppilaille.

*“yleensä omasta päästä keksittyä tarinaa mukana - uppoaa alkuopetusikäisille.”*  
(LO2)

*“liikuntaleikki”* (LO6)

## 6.2 Luokanopettajien käsityksiä liikunnallisten päivänavausten vaikutuksista kouluhyvinvointiin

Toinen tutkimuskysymys käsitti luokanopettajien käsitykset liikunnallisten päivänavausten vaikutuksista oppilaiden kouluhyvinvointiin. Kuviossa 3 olemme luoneet tulosavaruuden toisesta tutkimuskysymyksestä. Kuvauskategoria sisältää neljä kategoriaa. Luokanopettajien käsitysten mukaan liikunnalliset päivänavausten vaikutukset ilmenevät oppilaiden fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa kouluhyvinvoinnissa. Luokanopettajien käsityksissä ilmeni myös kyseenalaistusta liikunnallisten päivänavausten vaikutuksesta oppilaiden kouluhyvinvointiin.



KUVIO 3. Tulosavaruus luokanopettajien käsityksistä liikunnallisten päivänavausten vaikutuksista oppilaiden kouluhyvinvointiin

### 6.2.1 Vaikutus fyysiseen kouluhyvinvointiin

Vaikutus oppilaiden fyysisen kouluhyvinvointiin nousi esille suurimmalla osalla kyselyyn vastaajista. Luokanopettajien käsitysten mukaan liikunnalliset päivänavaukset tukevat fyysistä

kouluhuvinvointia. Tarkemmin käsityksissä ilmeni liikunnallisten päivänavausten vaikuttavan erityisesti fyysisen kunnon kohenemiseen ja kehon aktivointiin. Fyysisen kunnon kohenemiseen liittyen vastauksista nousee fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen ja kunnon parantuminen. Kunnon parantumiseen liittyen tarkennuksina nousivat vielä sydämen toiminnan ja lihaksiston paraneminen sekä lihaskunnon paraneminen.

*“Lisää vähän fyysistä aktiivisuutta” (LO3)*

*“Kunto paranee” (LO1)*

*“parantaa lasten kuntoa ja sydämen toimintaa & lihaksistoa” (LO8)*

*“parantavat heidän lihaskuntoa.” (LO9)*

Useiden luokanopettajien käsitysten mukaan liikunnalliset päivänavaukset aktivoivat oppilaan kehoa. Ne herättävät oppilasta tulevaan koulupäivään sekä valmistaa kehoa uuteen viikkoon. Liikunnallisten päivänavausten herättelevä ja virkistävä vaikutus nostetaan esille monissa vastauksissa.

*“virkistää aamua” (LO1)*

*“Liikunta on myös hyvä herätys aamu-unisille” (LO6)*

*“valmistaa kehoa uuteen viikkoon.” (LO7)*

*“Se virkistää ja herättelee” (LO8)*

*“Liikunnallinen tehtävä herättää kehoa--” (LO11)*

Saadut tulokset korreloivat aiemman tutkimuksen kanssa. Yliopistoja koskevassa tutkimuksessa liikuntatauot vähensivät yliopiskelijoiden väsymystä (Lynch, O’Donoghue & Peiris, 2022). Mullins ym. (2019) osoittavat tutkimuksessaan, että tutkimukseen

osallistuneista 18:sta luokanopettajasta 66,7 prosenttia oli sitä mieltä, että liikunnallinen tauon jälkeen oppilaat ovat enemmän valmiita oppimaan uusia asioita ja 33.3 prosenttia ei osannut sanoa. 0 prosenttia oli sitä mieltä, että liikunnallinen tauko heikentäisi tulevan opetettavan asian oppimista.

### 6.2.2 Vaikutus sosiaaliseen kouluhyvinvointiin

Luokanopettajat näkivät liikunnallisten päivänavausten vahvistavan luokassa koettua yhteisöllisyyttä. Luokanopettajat mainitsivat niiden lisäävän yhteishenkeä sekä tuovan yhteisöllisyyttä luokkaan.

*“Lisää yhteishenkeä” (LO1)*

*“--ovat myös yhteisöllisiä juttuja”(LO11)*

*“tuo -- yhteisöllisyyttä” (LO8)*

*“Tämä on lisännyt osaltaan yhteisöllisyyttä.”(LO9)*

Lehman (2025) korostaa tutkimuksessaan päivänavausten, erityisesti aamupiirin, olevan tärkeä väline yhteisöllisyyden rakentamisessa. Schimdt ym. (2022) mukaan liikunnalliset oppitunnit toivat oppilaiden mielestä luokkaan tilan, jossa tuli lähennyttyä sellaisten oppilaiden kanssa joiden kanssa he eivät yleensä olleet tekemisissä. Lisäksi yhdessä tekeminen ja liikkuminen rikkoi sosiaalisia esteitä ja lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta.

LO7 ja LO9 mukaan liikunnallisten päivänavausten vaikutukset ovat olleet ryhmäyttäviä ja kivoja hetkiä ryhmän kanssa. Liikunnalliset päivänavaukset ovat tarjonneet mahdollisuuden koko ryhmän yhteiselle jutulle.

*“--ryhmäyttäviä vaikutuksia.”(LO7)*

*“Mielestäni jumppahetket ovat myös kivoja hetkiä ryhmän kanssa--”(LO9)*

Schmidt ym. (2022) osoittavat tutkimuksessaan, että liikunnalliset hetket rikkoivat aiempia tiiviitä porukoita luokassa ja lisäsivät koko luokan ryhmähenkeä. Lehmanin (2025) mukaan esimerkiksi aamupiiri muotoinen päivänavaus vahvistaa ihmissuhteita.

Liikunnallisilla päivänavauksilla nähtiin myös positiivinen vaikutus sosiaalisiin taitoihin. Ne ovat tukemassa sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä luovat myönteistä sosiaalista käytöstä esimerkiksi kannustamisen muodossa.

*--he kannustavat toisiaan.”(LO9)*

*“tukee myös sosiaalisia taitoja” (LO11)*

Aiemmat tutkimustulokset ovat samansuuntaisia, esimerkiksi Jiménez-Parra ym. (2022) mukaan liikunnallinen taukotoiminta on yhteydessä sosiaaliseen vuorovaikutuksen lisääntymiseen luokassa.

### **6.2.3 Vaikutus psyykkiseen kouluhyvinvointiin**

Liikunnallisten päivänavausten vaikutus psyykkiseen kouluhyvinvointiin löytyi lähes jokaisen luokanopettajan vastauksista. Liikunnalliset päivänavaukset tukevat luokanopettajien käsitysten mukaan oppilaan kognitiivisia ja emotionaalisia taitoja sekä tasapainottavat oppilaiden vireyttä. Lähes puolet vastaajista nostivat keskittymisen tukemisen osana kognitiivisia ja emotionaalisia taitoja. Liikunnalliset päivänavaukset parantavat keskittymistä yleisesti, rauhoittavat ja selkeyttävät sekä asettaa ajatukset koulunkäyntiin.

*“Tukee keskittymistä tehtäviin” (LO2)*

*“auttaa keskittymään” (LO11)*

*“toivottavasti parantaa vähän keskittymistä” (LO3)*

*“Rauhoittavia, selkeyttäviä -- asettaa ajatukset koulunkäyntiin” (LO7)*

*“koen heidän keskittymiskyvyn paremmaksi pienen liikkumishetken jälkeen” (LO9)*

Liikunnalla on tutkitusti selkeä vaikutus keskittymisen paranemiseen. Liikunta parantaa keskittymiskykyä sekä impulssien hallintaa. Tämä hyödyttää muun muassa ADHD-lapsia ja -nuoria. (Silva ym., 2015.) Myös Maeda ja Randall (2003) osoittavat tutkimuksessaan, miten viiden minuutin mittainen reipas liikuntatuokio edistää oppilaiden keskittymistä.

Luokanopettajien vastauksista nousi esille myös oppimisen tukeminen osana kognitiivisia taitoja. Liikunnalliset päivänavaukset valmistavat ajatusta ja kehoa ottamaan uutta oppia vastaan sekä helpottavat hienomotoriikkaa vaativien tehtävien tekemistä. Ne myös antavat oppilaille ihmeteltävää omaan kehoon liikuttamiseen liittyen.

*“Aamujummat helpottavat hienomotoriikkaa vaativien tehtävien tekemistä -- Välillä ihmettelevät, miten vaikea on liikuttaa omaa kroppaa.” (LO2)*

*“-- lenkin jälkeen ajatukset ja kehot olleet valmiimpia ottamaan uusia oppeja vastaan.” (LO7)*

Liikunnalliset päivänavaukset tuovat iloa oppilaiden koulupäivään. Luokanopettajien käsitysten mukaan oppilaat kokevat ne mielekkäiksi osallistua sekä iloa ja hauskuutta tuoviksi.

*“Oppilaat osallistuvat mielellään” (LO2)*

*“ovat myös hauskoja” (LO3)*

*“Mutta kai ne mukavia ovat oppilaiden mielestä olleet” (LO4)*

*“Oppilaat tykkää” (LO6)*

*“tuo iloa” (LO8)*

*“Lisää iloa ainakin päivän alkuun.” (LO10)*

*“Lisää kouluiloa ja mielekkyyttä -- monesti liikunnalliset päivänavaukset ovat myös oppilaiden mielestä hauskoja.” (LO11)*

Mullinsin ym. (2019) tutkimuksessa 100 prosenttia vastanneista luokanopettajista ovat sitä mieltä, että oppilaat nauttivat liikunnallisista tauoista. Oppilaista 79,5 prosenttia tykkäsi tosi paljon luokassa tehdyistä aktiivisista jutuista ja vain 2 prosenttia ei pitänyt niistä lainkaan.

Eräs luokanopettaja toi vastauksessaan esille myös liikunnallisten päivänavausten vaikutuksen oppilaan vireystilan ylläpitämisen ja ylimääräisen energian purkamisen.

*“ -- auttaa ylläpitämään vireystilaa -- purkaa oppilaiden energiaa. ” (LO11)*

Den Heijer ym. (2017) tutkimus tukee tätä käsitystä, koska esimerkiksi ADHD-lapsien hyperaktiivisuus vähenee liikuntatuokion jälkeen.

#### **6.2.4 Vaikutusten kyseenalaistaminen**

Kouluhyvinvointia tukevien käsitysten rinnalle nousi myös muutama tukemista kyseenalaistava vastaus. Liikunnallisten päivänavausten vaikutusta oppilaan kouluhyvinvointiin ei havaittu. Liikunnallisia hetkiä tulisi pitää enemmän ja erilaisessa muodossa, kuten “oikeana” liikuntatuntina, jotta niiden hyödyt tulisivat esille.

*“Niitä pitäisi varmaan olla useammin, että niistä varsinaisesti olisi hyötyä.” (LO4)*

*“Liikunnan lisääminen päivänavausten keinoin ei mielestäni ole liikunnan puutteen ratkaisu. Kouluhyvinvointia lisäisi oikeiden liikuntatuntien lisääminen.” (LO5)*

Tutkimukset osoittavat, että useammat liikunnalliset hetket tuovat parempia tuloksia liittyen oppilaiden kouluhyvinvointiin. Altenburg ym. (2016) osoittavat tutkimuksessaan, miten yksittäisen koulupäivän aikana useammat fyysisesti aktiiviset hetket tukevat oppilaiden keskittymistä kokonaiskuvassa paremmin kuin yksittäinen fyysisesti aktiivinen hetki.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Tutkimustulosten yhteenveto

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, millaisia käsityksiä luokanopettajilla on liikunnallisista päivänavauksista sekä millaisia käsityksiä luokanopettajilla on liikunnallisista päivänavauksista oppilaiden kouluhyvinvoinnin näkökulmasta. Halusimme saada selville, miten luokanopettajat käsittävät liikunnalliset päivänavaukset sekä näkevät liikunnallisten päivänavausten vaikutukset oppilaiden kouluhyvinvointiin.

Luokanopettajat käsittävät liikunnalliset päivänavaukset pääsääntöisesti luontevaksi osaksi omaa työnkuvaa. Niitä on mielekästä pitää ja ne koetaan merkitykselliseksi liikunnan lisääjänä sekä apuvälineenä työskentelyn aloittamisessa. Saaduista tuloksista voi tehdä johtopäätöksen, että liikunnalliset päivänavaukset voisivat olla toimiva työkalu tuntityöskentelyn parantamiseen ja oppilaiden päivittäisen liikunnan lisäämiseen. Niiden pitäminen ei tuloksiin vedoten todennäköisesti aiheuta ylimääräistä vaivaa, joten luokanopettajat voisivat kokeilla niitä hyvin matalalla kynnyksellä.

Liikunnallisten päivänavausten pitämistä luontevana osana työnkuvaa voi mielestämme osittain selittää se, että kyselyyn vastaajat ovat kaikki pitäneet liikunnallisia päivänavauksia. Jos vastaajissa olisi ollut luokanopettajia, jotka eivät ole pitäneet lainkaan niitä, voisi heidän käsityksensä liikunnallisista päivänavauksista olla erilainen.

Positiivinen suhtautuminen liikunnallisiin päivänavauksiin tukee Russon ym. (2026) tutkimusta, jossa kerrotaan, miten alakoulun opettajat tunsivat olonsa mukavammaksi liikunnallisia taukoja pitäessä kuin yläasteen opettajat. Tulokset viittaavat siihen, että liikunnalliset päivänavaukset voivat sopia juuri alakouluun.

Liikunnalliset päivänavaukset koettiin myös aikaa vieviksi ja kyseenalaisiksi niiden antamien hyötyjen suhteen. Aikaa opetukselle nähtiin olevan vain rajallinen määrä ja se tulisi käyttää niin, että opetussuunnitelman mukaiset tavoitteet täyttyisivät. Liikunnallisten päivänavausten hyödyt kyseenalaistettiin, koska niiden tuoma liikunnan määrä on minimaalista verrattuna liikuntatunteihin. Tässä tapauksessa liikuntatunteja haluttiin lisää. Näiden käsitysten pohjalta

voidaan ajatella, että liikunnalliset päivänavaukset ovat tarpeettomia ja vievät pois päin oppimiselle annetuista tavoitteista.

Edellä mainittujen tulosten ristiriitaisuutta voi selittää luokanopettajien erilaiset käsitykset omasta kyvykkyydestä pitää liikunnallisia päivänavauksia. Osa luokanopettajista voi kokea niiden sulautuvan helposti oppitunnin sisältöön sekä tavoitteisiin eivätkä näe niiden vievän aikaa opetuksesta. Vastaavasti toiset luokanopettajat voivat kokea liikunnallisten päivänavausten pitämisen ja suunnittelun haasteellisena asiana. Tätä perustelua tukee Lomsdal ym. (2022) tutkimus, jossa tutkittiin opettajien käsityksiä liittyen koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseen. Haasteeksi muodostuivat ajan puute, kyvyttömyys yhdistää liikunta ja oppisisältö sekä epävarmuus siitä, onko toiminnallinen oppiminen laadukasta.

Valmiit kokonaisuudet liikunnallisiin päivänavauksiin sekä koko koulun myönteinen suhteutuminen niihin voisivat vähentää käsitysten ristiriitaisuutta. Cambell ja Lassiter (2020) tutkimuksen mukaan luokanopettajat suosivat liikuntataukoja, jotka olivat yksinkertaisia ja vaativat vain vähän suunnittelua. Syynä tälle oli ajanpuute. Samassa tutkimuksessa nostettiin esille myös koulun hallinnon merkitys. Luokanopettajat kokivat, että vastuu valinnasta sisällyttää liikuntahetkiä omaan opetukseen toi suurta painetta. Syynä tähän oli paine saada opetettua tarvittavat asiat. Koulun hallinto voisi tukea liikunnallisen toimintakulttuurin luomista tarjoamalla koulutusta, rahoittamalla resursseja ja kannustamalla liikuntataukojen pitämistä.

Koko koulun takaama tuki liikunnallisille päivänavauksille voisi myös poistaa kyseenalaistavaa asennetta liittyen liikunnallisten päivänavausten pitämiseen. Peiris ym. (2023) osoittavat tutkimuksessaan, että luokanopettajat ilmaisivat halukkuutta toteuttaa omassa luokkahuoneessaan fyysisesti aktiivisia taukoja, jos heidät voidaan vakuuttaa niiden hyödyistä.

Luokanopettajat olivat pitäneet liikunnallisia päivänavauksia monipuolisesti. Suosituimmat päivänavausmuodot liittyivät lihaskuntoon ja elämysliikuntaan. Mielestämme lihaskuntoon ja elämysliikuntaan liittyvien päivänavausten suosiota voi selittää niiden vaivattomuus. Huddleston ym. (2025) mukaan valmiit videon muodossa olevat liikunnalliset tauot koetaan opettajien mukaan helpommaksi pitää kuin itse suunnittelemat. Opettajat kokivat, että koulutusta tai kokemusta taukoliikunnan pitämisestä ei tällöin tarvitse.

Tällaiset lihaskunto- ja elämysliikuntakokonaisuudet voisivat olla edellä mainittuja valmiita kokonaisuuksia, joiden hankkimisessa koko koulu on omalla toimintakulttuurillaan mukana. Luokanopettajat voisivat luottaa siihen, että liikunnalliset päivänavaukset ovat tukemassa oppimista eikä viemässä vain aikaa opetettavilta asioilta. Lisäksi ei tarvitsisi kokea epäpätevyyden tunnetta itsepitämistä liikunnallisista päivänavauksista.

Luokanopettajien vastauksissa esille tulleet kisailut ja haasteet liikunnallisina päivänavauksina voivat olla yksi tapa lisätä merkityksellisyyttä liikkumiseen. Ne voivat tehdä jopa täysin merkityksettömästä asiasta merkityksellisen. Samanaikaisesti ne voivat kuitenkin myös viedä joiltain oppilailta kiinnostusta pois liikkumisesta. (Koski 2017, Liikuntasuhde ja liikuntakasvatus.) Tässä korostuu oppilaantuntemus. Verrattuna yläkouluun alakoulun luokanopettaja tuntee oman luokkansa oppilaat todella hyvin ja pystyy itse vaikuttamaan liikunnallisten päivänavausten onnistumiseen päättämällä siitä käyttäkö kisailuja ja haasteita vai ei.

Luokanopettajien käsitysten mukaan liikunnalliset päivänavaukset tukevat oppilaiden fyysistä hyvinvointia lisäämällä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta sekä parantamalla kestävyys- sekä lihaskuntoa. Liikunnalliset päivänavaukset myös nostavat oppilaiden vireystilaa. Fyysinen kouluhyvinvointi ja sen alakäsite fyysinen terveys ovat osa luvussa 4.1 esiteltyä kouluhyvinvointimallia. Liikunnallisilla päivänavauksilla on saatujen tulosten mukaan selkeästi myönteinen vaikutus oppilaan fyysiseen terveyteen.

Liikunnallisten päivänavausten vaikutus psyykkisen kouluhyvinvointiin tulee myös tuloksista ilmi. Luokanopettajien käsitysten mukaan oppilaat myös osallistuvat liikunnallisiin päivänavauksiin mielellään sekä pitävät niitä mielekkäinä ja hauskoina. Oppilaiden keskittymiskyky paranee ja vireystila tasoittuu. Lisäksi liikunnallisilla päivänavauksilla nähtiin olevan myönteinen vaikutus hienomotoriikkaa vaativien tehtävien tekemiseen. Psyykkisen terveys, oppilaan emootiot ja kognitiivinen osaaminen ovat kouluhyvinvointimallin osa-alueita ja kuuluvat psyykinen kouluhyvinvointi-käsitteen alle. Saamiemme tulosten perusteella voidaan todeta, että liikunnallisilla päivänavauksilla on laaja-alaisesti myönteisiä vaikutuksia oppilaan psyykkiseen kouluhyvinvointiin.

Myös aiempi tutkimus osoittaa, miten oppilaat ovat innokkaita ja motivoituneita liikkumaan akateemisten oppituntien aikana, vaikka sellainen toimintakulttuuri ei olisi ennestään tuttua

(Uibu ym., 2022). Tässä tutkielmassa saatujen tulosten ja edellä mainitun tutkimuksen mukaan voidaan ajatella niin, että liikunnalliset päivänavaukset voisivat olla oppilaille mieluisia.

Liikunnalliset päivänavaukset tukevat oppilaiden sosiaalista hyvinvointia. Luokanopettajien käsitysten mukaan ne lisäävät oppilaiden yhteishenkeä ja tuovat yhteisöllisyyttä luokkaan. Niillä nähtiin olevan myös positiivinen vaikutus sosiaalisiin taitoihin. Ahtolan (2017) mukaan hyvien ihmissuhteiden merkitys on keskeinen ihmisen kognitiivisen, emotionaalisen, sosiaalisen ja käyttäytymiseen liittyvän kehityksen kannalta. Ryhmään kuuluminen on kouluikäiselle tärkeää. Vertaisryhmien kautta minäkuva kehittyy ja säännöt ja normit opitaan. Opetushallituksen (2014, s. 44) mukaan päivänavaus nähdään keskeisenä osana koulun yhteisöllisyyden luomisessa. Liikunnalliset päivänavaukset tukevat myös oppilaan kouluhyvinvointimallin osa-alueista sosiaalista kouluhyvinvointia. Sen alakäsitteet sosiaalinen terveys ja oppilaan vaikutusmahdollisuudet tulevat sisällytetyiksi useissa luokanopettajien vastauksissa liittyen liikunnallisten päivänavausten vaikutuksiin.

Tutkimuksemme tulokset osoittavat, että liikunnalliset päivänavaukset ovat luokanopettajien käsitysten mukaan tukemassa oppilaan kouluhyvinvointia myös kouluhyvinvointimalliin perustuen. Liikunnalliset päivänavaukset vaikuttavat monipuolisesti eri kouluhyvinvoinnin osa-alueisiin ja näin ollen luovat liikunnallisille päivänavauksille lisää merkityksellisyttä. Niiden vaikutukset eivät ulotu ainoastaan luokanopettajien käsityksiin oppilaiden kouluhyvinvoinnista, vaan ne ovat yhteydessä tutkittuun tietoon.

Tutkimuksen keskeisimpinä löydöksinä voidaan pitää luokanopettajien myönteistä suhtautumista päivänavauksiin, niiden nähtiin tuovan iloa oppilaille ja opettajat pitivät niitä tärkeänä osana työnkuvaa. Luokanopettajat kokivat liikunnallisten päivänavausten myönteisen vaikutuksen eniten psyykkisessä kouluhyvinvoinnissa. Ne auttoivat muun muassa oppilaita keskittymään paremmin annettuihin tehtäviin. Luokanopettajista suurin osa käsitti liikunnallisten päivänavausten positiivisen merkityksen, mutta käsityksissä ilmeni myös merkityksellisuuden kyseenalaistamista.

## 7.2 Tutkimuksen merkitys ja jatkotutkimusehdotuksia

Tutkimuksemme tulokset antavat uutta tietoa luokanopettajien käsityksistä liikunnallisiin päivänavauksiin liittyen, koska aihetta ei ole aiemmin tutkittu laajemmin. Luokanopettajat tekevät työtä oppilaiden parissa päivittäin ja he tavoittavat kaikki lapset, joten luokanopettajien käsitykset tällaisesta toiminnasta lisäävät tietoisuutta ilmiöstä. Tämän myötä muutkin opettajat voisivat kiinnostua liikunnallisista päivänavauksista ja saada tietoa millaisia vaikutuksia niillä on ollut. Liikunnan lisääminen kouluun on tämän ajan tärkeä pohdittava asia ja tämä tutkimus voi tarjota yhden tavan lisätä sitä.

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta liikunnalliset päivänavaukset ovat määrällisesti vain pieni osa lasten ja nuorten päivää, mutta ne voivat luoda perustan liikunnalliselle elämäntavalle ja hyvinvoinnille. Tutkimusta tehdessämme meille konkretisoitui, että liikunnallisille päivänavauksille on tilaa koulumaailmassa. Koemme kuitenkin, että liikunnalliset päivänavaukset eivät poista liikkumattomuuden ongelmaa, vaan korostamme sen olevan yksi tapa lisätä liikuntaa päivään.

Liikunnallisten päivänavausten ajankohtaisuus ja käytännöllisyys korostavat niiden merkitystä. Liikunnan lisäämiseksi on juuri määrätty uusi lakiasetus ja liikunnalliset päivänavaukset eivät edellytä koululta juuri lainkaan taloudellisia resursseja tai luokanopettajalta ylimääräistä työtä. Luokanopettajalla on myös mahdollisuus tukea oppilaan kouluhyvinvointia vaivattomasti tuomalla luokan arkeen liikunnalliset päivänavaukset. Koulut ja opettajankoulutus voisivat saada liikunnallisista päivänavauksista yksinkertaisen työkalun jokaisen opettajan ja opettajaopiskelijan työkalupakkiin perehtymällä aiheeseen ja tarjoamalla aiheesta koulutusta sekä valmiita materiaaleja.

Tutkimuksemme antaa myös pohdinnan aihetta erilaisille jatkotutkimuksille. Liikunnallisten päivänavausten tutkimus Suomessa ja maailmanlaajuisestikin on vähäistä, joten lisätutkimus antaisi lisää tietoa opettajien käsityksistä koskien aihetta. Tutkimuksemme koski luokanopettajien käsityksiä, joten liikunnallisten päivänavausten vaikutukset oppilaiden kouluhyvinvointiin ovat opettajien ajatuksia asiasta eivätkä anna tietoa oppilaiden omasta kokemuksesta. Aihetta olisi mielekästä tutkia tulevaisuudessa haastatteleamalla oppilaita. Luokanopettajien käsitysten lisäksi olisi tärkeää päästä sisälle oppilaiden ajatusmaailmaan ja kokemukseen liittyen liikunnallisiin päivänavauksiin. Näin voitaisiin saada tietoa esimerkiksi

siitä, millaiset päivänavaukset ovat mielekkäitä, miten oppilaat kokevat niiden vaikutuksen sekä miten niitä voisi kehittää oppilaiden näkökulmasta.

## Lähteet

Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.), *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.

Ahonen, S. (1995). Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa E. Syrjäläinen, S. Ahonen, S. Saari, & L. Syrjälä (1995). *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Kirjayhtymä Oy.

Ahtola, A. (2017). *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen*. PS-kustannus.

Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., & Singh, A. S. (2016). Effects of one versus two bouts of moderate intensity physical activity on selective attention during a school morning in Dutch primary schoolchildren: A randomized controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19 (10), 820–824. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.12.003>

Anyon, Y., Nicotera, N., & Veeh, C. (2016). Contextual Influences on the Implementation of a Schoolwide Intervention to Promote Students' Social, Emotional, and Academic Learning. *Children and Schools*, 38, 81-87. <https://doi.org/10.1093/cs/cdw008>

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

Barcelona, J., Centeio, E., Phillips, S., Gleeson, D., Mercier, K., Foley, J., Simonton, K., & Garn, A. (2022). Comprehensive school health: teachers' perceptions and implementation of classroom physical activity breaks in US schools. *Health Promotion International*, 37(5), 1–11. <https://doi.org/10.1093/heapro/daac100>

Blair, S. N., Bouchard, C., & Haskell, W. L. (2007). Physical activity and health. Champaign: Human Kinetics.

Booth, J. N., Chesham, R. A., Brooks, N. E., Gorely, T., & Moran, C. N. (2020). A citizen science study of short physical activity breaks at school: improvements in cognition and wellbeing with self-paced activity. *BMC medicine*, 18(1), 62.

Broad, A. A., Bornath, D. P. D., Grisebach, D., McCarthy, S. F., Bryden, P. J., Robertson-Wilson, J., & Hazell, T. J. (2023). Classroom Activity Breaks Improve On-Task Behavior and Physical Activity Levels Regardless of Time of Day. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 94(2), 331–343. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1980189>

Campbell, A. L., & Lassiter, J. W. (2020). Teacher perceptions of facilitators and barriers to implementing classroom physical activity breaks. *Journal of Educational Research*, 113(2), 108–119. <https://doi.org/10.1080/00220671.2020.1752613>

Carels, R. A., Coit, C., Young, K., & Berger, B. (2007). Exercise makes you feel good, but does feeling good make you exercise?: An examination of obese dieters. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 29(6), 706-722. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.6.706>

Carlson, J. A., Engelberg, J. K., Cain, K. L., Conway, T. L., Mignano, A. M., Bonilla, E. A., Geremia, C., & Sallis, J. F. (2015). Implementing classroom physical activity breaks: Associations with student physical activity and classroom behavior. *Preventive medicine*, 81, 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.08.006>

Chorlton, R.A., Williams, C.A., Denford, S. *et al* (2022). Incorporating movement breaks into primary school classrooms; a mixed methods approach to explore the perceptions of pupils, staff and governors. *BMC Public Health* 22, 2172 . <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14551-5>

Cregan-Reid, V., & Ukskoski, P. (2019). Homo Sapiens : luotu liikkumaan: miten muuttamamme maailma muuttaa meitä. Minerva.

Dinkel, D., Schaffer, C., Snyder, K., & Lee, J. M. (2017). They just need to move: Teachers' perception of classroom physical activity breaks. *Teaching and Teacher Education*, 63, 186-195. [10.1016/j.tate.2016.12.020](https://doi.org/10.1016/j.tate.2016.12.020)

Den Heijer, A. E., Groen, Y., Tucha, L., Fuermaier, A. B., Koerts, J., Lange, K. W., ... & Tucha, O. (2017). Sweat it out? The effects of physical exercise on cognition and behavior in children and adults with ADHD: a systematic literature review. *Journal of Neural Transmission*, 124 ((Suppl 1), 3-26. [10.1007/s00702-016-1593-7](https://doi.org/10.1007/s00702-016-1593-7)

Drummy, C., Murtagh, E., McKee, D., Breslin, G., Davison, G. W., & Murphy, M.H. (2016). The effect of a classroom activity break on physical activity levels and adiposity in primary school children. *Journal of paediatrics and child health*, May, 1-5. <https://doi.org/10.1111/jpc.13182>

Dyrstad, S. M., Kvalø, S. E., Alstveit, M., Skage, I., & Kvalø, S. E. (2018). Physically active academic lessons: acceptance, barriers and facilitators for implementation. *BMC Public Health*, 18, 1. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5205-3>

Esteban-Cornejo, I., Lara-Jimenez, I., Rodriguez-Ayllon, M., Verdejo-Roman, J., Catena, A., Erickson, K. I., & Ortega, F. B. (2024). Early morning physical activity is associated with healthier white matter microstructure and happier children: the ActiveBrains project. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(3), 833-845. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02197-6>

Fu, Q., Li, L., Li, Q., & Wang, J. (2025). The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, 25(1), 1514. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>

Ginman, K., Anttila, E., Juntunen, M.-L., & Tiippana, K. (2022). Classroom-Integrated Movement and Music Interventions and Children's Ability to Recognize Social Interaction Based on Body Motion. *Education Sciences*, 12(12), 914. <https://doi.org/10.3390/educsci12120914>

Hakala, J. T. (2024). *Laadullisen tutkimuksen ABC: Menetelmäopas opinnäytteen tekijälle*. Gaudeamus.

Hormavirta, M., Rissanen, E., Karppinen, M., Karjalainen, S. & Alapappila, M. (2019). Lohjan liikkuvien koulujen materiaalipankki. Lohjan Kaupunki. <https://peda.net/lohja/liikkuva-lohja/lk/lkm/lkm:file/download/cb01b7a8f1d09b2107b03d5503abb2cb0c3f01df/Lohjan%20liikkuva%20koulu%20materiaalipankki.pdf> (viitattu 4.2.2026).

Huddleston, H. R., Barry, V. W., Fuller, D. K., Adams, S. J., & Caputo, J. L. (2025). *Impact of web-based activity breaks on child physical activity and time off-task: A pilot study*. *Health Behavior and Policy Review*, 12(5). <https://doi.org/10.14485/HBPR.12.5.2>

Husu, P. Tokola, K., Vähä-Ypyä, H., Vasankari, T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin. *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022*.

Huusko, M. & Paloniemi, S. (2006). Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37(2), 162–173.

Jaakkola, T. Liikunta ja koulumenestys. (2012) Teoksessa T. Kujala, C. M. Krause, N. Sajaniemi, M. Silvén, T. Jaakkola & K. Nyysölä. *Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti: Neuro- ja kognitiotieteellinen näkökulma: tilannekatsaus tammikuu 2012*. Opetushallitus.

Janhunen, K. (2013). *Kouluhyvinvointi nuorten tulkitsemana*. [väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto].

Jiménez-Parra, JF., Manzano-Sánchez, D., Camerino, O., Castañer, M. & Valero-Valenzuela, A. (2022). Enhancing Physical Activity in the Classroom with Active Breaks: A Mixed Methods Study. *Apunts Educación Física y Deportes*, 147, 84-94. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/1\).147.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.09)

Kabaçalı, N. B., Çetinkaya, L., & Keser, İ. (2026). The Regulatory Effect of Physical Activity on Perceived Fatigue from Digital Technology Use in Schools. *Health Education & Behavior*, 53(2), 149–159. <https://doi.org/10.1177/10901981251362826>

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K., & Tammelin, T. (2018). *Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen – Tilannekatsaus tammikuu 2018*. Opetushallitus. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075\\_koulupaivan\\_aikainen\\_liikunta\\_ja\\_oppiminen-2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/189075_koulupaivan_aikainen_liikunta_ja_oppiminen-2.pdf)

Karvonen, S., Kestilä, L., Saikkonen, P., & Aalto, A. (2022). *Suomalaisten hyvinvointi 2022*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kettunen, J. (2021). Fenomenografia. In J. Vuori (Ed.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehukset/fenomenografia/> (viitattu 27.1.2026).

Kielitoimiston sanakirja. (2024). Kotimaisten kielten keskuksen verkkojulkaisuja. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi> (viitattu 19.1.2026).

Konu, A. (2002). *Oppilaiden hyvinvointi koulussa*. [väitöskirja, Tampereen yliopisto].

Korkeila, J. Psykkinen terveys. (2022). Teoksessa K. Patja, P. Absetz, & P. Rautava. *Terveysten edistäminen*. Kustannus Oy Duodecim.

Kylmä, J., & Juvakka, T. (2007). *Laadullinen terveystutkimus*. Edita.

Kämppi, K., Inkinen, V., Aira, A., Hakonen, H., & Laine, K. (2018). Liikunnallisen toimintakulttuurin nykytila peruskouluissa koulujen itsearvioinnin näkökulmasta. *Liikunta & Tiede* 55(6), 88–95.

Kämppi, K., Rajala, K., Inkinen, V., Hakonen, H., & Laine, K. (2020). *Kysely peruskoulujen henkilökunnalle syksyllä 2020. Liikkuva koulu-kärkihanke*. [https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/12/liikkuva\\_koulu\\_henkilokuntakysely\\_2020.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/wp-content/uploads/sites/2/2022/12/liikkuva_koulu_henkilokuntakysely_2020.pdf)

Latino, F., Tafuri, F., Maisuradze, M., & Tafuri, M. G. (2025). School-Based Physical Activity, Cognitive Performance and Circadian Rhythms: Rethinking the Timing of Movement in Education. *Children*, 12(10), 1324. <https://doi.org/10.3390/children12101324>

Lehman, P. (2025). Morning Meeting as an Instructional Routine for Building Classroom Community and Engagement. *Florida Journal of Educational Research*, 62(2), 80–96. <https://doi.org/10.62798/HTIT6242>

Lehmuskallio, M. & Toskala, J. (2018). Yläkoulun liikunnan opettajien kokemuksia ja näkemyksiä koulupäivien liikunnallistamisesta. *Liikunta & Tiede* 55 (6), 79–87.

Lehtonen, K., Hakamäki, M., Moilanen, N. (2023). *Liikkuva koulu - ohjelman kärkihankevaiheen jatko-seurantareportti*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Leskisenoja, E., & Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-kustannus.

Liikkuva koulu. (2026a). *Fyysistä kuntoa voi harjoittaa myös ennen koulupäivää Pulssi-tunnilla*. <https://liikkuvakoulu.fi/ideapankki/idea/fyysista-kuntoa-voi-harjoittaa-myo-ennen-koulupaivaa-pulssi-tunnilla/> (viitattu 14.4.2026).

Liikkuva koulu. (2026b). *Vinkkejä toiminnallisen opetustilanteen luomiseen*. <https://liikkuvakoulu.fi/vinkkeja-toiminnallisen-opetustilanteen-luomiseen/> (viitattu 30.3.2026).

Lomsdal, S.O., Lyngstad, I.K., Ligestad, P.A. (2022). Teachers' perceptions of barriers related to implementation of daily physical activity in secondary school: Academic pressure and the need for new competence. *Teaching and Teacher Education*. Volume 115.

Lown, J. (2002). Circle Time: the perceptions of teachers and pupils. *Educational Psychology in Practice*, 18(2), 93–102. <https://doi.org/10.1080/02667360220144539>

Lynch, J., O'Donoghue, G., Peiris, C.L. (2022). Classroom Movement Breaks and Physically Active Learning Are Feasible, Reduce Sedentary Behaviour and Fatigue, and May Increase Focus in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 7775. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137775>

Maeda, J. K. & Randall, L. M. (2003). Can academic success come from five minutes of physical activity? *Brock Education*, 13, 14–22. <https://doi.org/10.26522/brocked.v13i1.40>

Marton, F., & Booth, S. (1997). *Learning and Awareness*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203053690>

McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive medicine*, 31(5), 608–617. <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0740>

Mcmullen, J., Kulinna, P., Cothran, D. (2014). Chapter 5 Physical Activity Opportunities During the School Day: Classroom Teachers' Perceptions of Using Activity Breaks in the Classroom. *Journal of Teaching in Physical Education*. 33. 511-527. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2014-0062>

Metsämuuronen, J. (2008). *Laadullisen tutkimuksen perusteet* (3. uud. p.). International Methelp.

Metsäniemi, P., (2024). *Mitä terveys on?* Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903> (viitattu 20.10.2025).

Mieli Ry. (2021). *Mielenterveys ja hyvinvointi eri elämänvaiheissa*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/> (viitattu 15.10.2025).

Minkkinen, J. (2015). *Lapsen hyvinvointimalli: Lasten emotionaalinen hyvinvointi ja sosiaaliset suhteet alakoulussa*. [väitöskirja, Tampereen yliopisto].

Miramontez, S. K. H., & Schwartz, I. S. (2016). The Effects of Physical Activity on the On-Task Behavior of Young Children with Autism Spectrum Disorders. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 9(2), 405–418.

Moilanen, N., Kämppi, K., Laine, K., & Blom. (2017). Liikkuva koulu – liikunnallista toimintakulttuuria luomassa. Teoksessa T.Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus.

Mullins, N. M., Michaliszyn, S. F., Kelly-Miller, N., & Groll, L. (2019). Elementary school classroom physical activity breaks: Student, teacher, and facilitator perspectives. *AJP Advances in Physiology Education* 43(2):140–148. <https://doi.org/10.1152/advan.00002.2019>

Murtagh, E., Mulvihill, M., & Markey, O. (2013). Bizzzy Break! The Effect of a Classroom-Based Activity Break on In-School Physical Activity Levels of Primary School Children. *Pediatric exercise science*. 25. 300-7. <https://doi.org/10.1123/pes.25.2.300>

Mäki-Opas, T. (2022). *Sosiaalinen terveys*. (2022). Teoksessa Patja, K., Absetz, P., & Rautava, P. *Terveyden edistäminen*. Kustannus Oy Duodecim.

Niikko A. (2003). *Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa*. Joensuun yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia, Joensuu.

Opetushallitus. (2025a). *Move!2025: Koululaisten ja varusmiesten fyysisen toimintakyvyn myönteinen kehitys jatkuu - toimintakyvyssä alueellisia eroja*. <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/move-2025-koululaisten-ja-varusmiesten-fyysisen-toimintakyvyn-myonteinen-kehitys> (viitattu 19.3.2026).

Opetushallitus. (2025b). *Perusopetuslaki muuttuu: Liikunnallisen elämäntavan edistäminen velvoittavaksi elokuusta 2026 alkaen*. Uutinen.

<https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/perusopetuslaki-muuttuu-liikunnallisen-elamantavan-edistaminen-velvoittavaksi> (viitattu 25.3.2026).

Opetushallitus. (2026). *Liikunnan tehtävä*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/liikunnan-tehtava> (viitattu 18.3.2026).

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2021). *Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2021:19. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-853-3>

Opetushallitus. (2014). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014*. Opetushallitus. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet-2014>

Papa, S. (2017). The Effects of Physical Activity on Social Interactions: The Case of Trust and Trustworthiness. *Journal of Sports Economics*. 20. <https://doi.org/10.1177/1527002517717299>.

Park, Y., & Moon, J. (2018). Effects of Early Morning Physical Activity on Elementary School Students' Physical Fitness and Sociality. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 10(4), 441–447. <https://doi.org/10.26822/iejee.2018438134>

Patja, K. (2022) Fyysinen terveys. Teoksessa K.Patja, P.Absetz, & P.Rautava. *Terveysten edistäminen*. Kustannus Oy Duodecim.

Peiris, D. L. I. H. K., Duan, Y., Vandelanotte, C., Liang, W., & Baker, J. S. (2023). Identifying opportunity, capability and motivation of Sri Lankan 5th grade schoolteachers to implement in-classroom physical activity breaks: A qualitative study. *PLoS ONE*, 18(7), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288916>

Perusopetusasetus 20.11.1998/852. Saatavilla [www-muodossa: https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980852](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980852). (viitattu 18.10.2025).

Puusa, A., Juuti, P., & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus.

Russo, G., Senesi, G., Masini, A., Persiani, M., Montalti, M., Dallolio, L., & Ceciliani, A. (2026). Promoting well-being in schools: an evaluation of active breaks training for teachers. *Preventing School Failure*, 70(1), 56–67. <https://doi.org/10.1080/1045988X.2025.2596651>

Ranta, S. (2020). *Positiivinen pedagogiikka suomalaisessa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa*. [väitöskirja, Lapin yliopisto].

Schmidt, S. K., Bratland-Sanda, S., & Bongaardt, R. (2022). Young adolescents' lived experience with teacher-led classroom-based physical activity: A phenomenological study. *Teaching & Teacher Education*, 116. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103777>

Semiante, S. F., Bengochea, A., & Gort, M. (2025). Morning circle as a community of practice: Co-teachers' transmodality in a dual language bilingual education preschool classroom. *Journal of Early Childhood Literacy*, 25(2), 283–307. <https://doi.org/10.1177/14687984221144232>

Silva, A. P., Prado, S. O., Scardovelli, T. A., Boschi, S. R., Campos, L. C., & Frère, A. F. (2015). Measurement of the effect of physical exercise on the concentration of individuals with ADHD. *PloS one*, 10(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122119>

Simpson, L. A., & Oh, K. (2013). Using Circle Time Books to Increase Participation in the Morning Circle Routine. *Teaching Exceptional Children*, 45(6), 30–36. <https://doi.org/10.1177/004005991304500604>

Sneck, S. (2022). *Liikkuvaa matikkaa – Liikkumisen lisääminen alakoulun matematiikan oppitunneille: vaikutukset ja kokemukset Oulun yliopiston tutkijakoulu*. [väitöskirja, Oulun yliopisto].

Tammelin, T. (2017). Liikuntasuosituksset. Teoksessa T. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti. *Liikuntapedagogiikka*. PS-kustannus.

TENK. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu. 3/2019.

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Uibu, M., Kalma, M., Mägi, K., & Kull, M. (2022). Physical Activity in the Classroom: Schoolchildren's Perceptions of Existing Practices and New Opportunities. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(7), 1109–1126. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1958376>

UKK-instituutti. (2026). *Liikkumisen terveys- ja hyvinvointivaikutukset*. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikkumisen-terveys-ja-hyvinvointivaikutukset/> (viitattu 17.3.2026).

Vaarama, M., Moisio, P., Karvonen, S., & Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. (2010). *Suomalaisten hyvinvointi 2010*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Valli, R. & Perkkilä, P. (2018) Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa R.Valli. & E. Aarnos. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5., uudistettu painos.). PS-kustannus.

Valli, R. (2018). Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa R. Valli & E. Aarnos. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (5., uudistettu painos.). PS-kustannus.

Vina, J., Sanchis-Gomar, F., Martinez-Bello, V., & Gomez-Cabrera, M. C. (2012). Exercise acts as a drug; the pharmacological benefits of exercise. *British journal of pharmacology*, 167(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1476-5381.2012.01970.x>

WHO. (1948) Terveyden määritelmä. <https://www.who.int/about/governance/constitution> (viitattu 15.12.2025).

YSO. (n.d.) *päivänavaukset*. <http://www.yso.fi/onto/yso/p7469> (viitattu 20.2.2026).

Zhang, C., & Quinn, M. F. (2018). Promoting Early Writing Skills through Morning Meeting Routines: Guidelines for Best Practices. *Early Childhood Education Journal*, 46(5), 547–556. <https://doi-org.ezproxy.ulapland.fi/10.1007/s10643-017-0886-2>

Zuckerman, S. L., Tang, A. R., Richard, K. E., Grisham, C. J., Kuhn, A. W., Bonfield, C. M., & Yengo-Kahn, A. M. (2021). The behavioral, psychological, and social impacts of team sports: a

systematic review and meta-analysis. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(3), 246–261.

<https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1850152>

## Liitteet

### Liite 1: Infokirje osallistujille

## Käsityksiä oppilaiden kouluhyvinvoinnista liikunnallisten päivänavausten kontekstissa

Tämä tutkimus on osa Lapin yliopistossa toteutettavaa pro gradu- tutkielmaa, jonka tarkoituksena on tutkia **luokanopettajien käsityksistä oppilaiden kouluhyvinvoinnista liikunnallisten päivänavausten kontekstissa.**

Tutkielmaa varten keräämme vastauksia luokanopettajilta, **joilla on kokemusta** liikunnallisten päivänavausten pitämisestä.

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit jättäytyä siitä halutessasi pois missä vaiheessa tahansa ottamalla meihin yhteyttä. Kysely on anonyymi eikä yksittäisiä vastaajia voida tunnistaa. Tutkimusaineisto kerätään Microsoft Forms-kyselylomakkeen avulla ja tutkimusaineisto säilytetään Lapin yliopiston tarjoamalla suojatulla palvelimella. Tutkimusaineisto hävitetään heti tutkielman valmistuttua.

Osallistumalla kyselyyn annat suostumuksesi hyödyntää vastauksiasi pro gradu -tutkielmassamme. Jos herää kysymyksiä, ole meihin yhteydessä sähköpostitse.

Kiitos osallistumisestasi!

Inka & Antti

Yhteystiedot:

Inka Kraft ([inklasil@ulapland.fi](mailto:inklasil@ulapland.fi)) Antti Kraft ([akraft@ulapland.fi](mailto:akraft@ulapland.fi)) Pro gradu -tutkielman ohjaaja: Outi Kallionpää ([Outi.Kallionpaa@ulapland.fi](mailto:Outi.Kallionpaa@ulapland.fi))

**Liite 2: Kyselylomake**

1. Kuinka säännöllisesti olet pitänyt liikunnallisia päivänavauksia? \*

- Yhden kerran
- Muutamia kertoja
- Kuukausittain
- Viikottain
- Päivittäin

2. Kuvaile, millaisia liikunnallisia päivänavauksia olet pitänyt? \*

Kirjoita vastaus

3. Millaiseksi koet liikunnallisten päivänavausten pitämisen osana omaa opetustyötäsi? Kuvaile. \*

Kirjoita vastaus

4. Millaisia vaikutuksia mielestäsi liikunnallisilla päivänavauksilla on oppilaiden kouluhyvinvointiin? Kuvaile. \*

Kirjoita vastaus