



Hasu Eveliina

Alakoulun ja yläkoulun opettajien koettu osaaminen oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämässä

Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Luokanopettajakoulutus
2018

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Alakoulun ja yläkoulun opettajien koettu osaaminen oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämässä (Eveliina Hasu)

Pro gradu -tutkielma, 44 sivua, 9 liitesivua

Marraskuu 2018

Tutkielmani tarkoituksena on selvittää, millaisia vahvuuksia ja heikkouksia ala- ja yläkoulussa työskentelevillä opettajilla on edistää oppilaiden koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi vertaillen, onko ala- ja yläkouluopettajien kokemuksilla eroavaisuuksia sekä tutkin, miten koulun rehtori voi omalta osaltaan vaikuttaa oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.

Nykyaikana peruskoulun oppilaista alle puolet täyttää kansalliset fyysisen aktiivisuuden suositukset ja suuri osa oppilaiden vapaa-ajasta on fyysisesti passiivista aikaa. Fyysisellä aktiivisuudella tiedetään olevan lukuisia terveysvaikutuksia sekä positiivisia vaikutuksia oppimiseen ja koulussa jaksamiseen. Opettajat ja koulun rehtori voivat edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana ja samalla lisätä oppilaiden kokonaisaktiivisuuden määrää. Koulu tavoittaa lähes kaikki ikäluokan lapset ja nuoret ja erityisesti ennestään vähän liikkuvia tulisi kannustaa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen.

Tässä tutkielmassa tutkin Oulun kaupungin perusopetuksessa työskentelevien ala- ja yläkouluopettajien sekä rehtorien koettuja vahvuuksia sekä heikkouksia edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulussa. Tutkielmassa hyödynnän Oulun kaupungin liikuntatoimen syksyllä 2016 perusopetuksen opettajille teettämää kyselyä (n=144). Tämän kvalitatiivisen tutkimuksen aineisto on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin hyödyntämällä opettajan osaamisen mallia.

Tulosten mukaan eniten ala- ja yläkouluopettajien kykyyn edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta vaikuttavat opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen sekä opetuksen toteuttamiseen ja kehittämiseen liittyvät tekijät. Opettajat korostivat riittävän koulutuksen ja oppilaan-tuntemuksen tärkeyttä. Lisäksi yläkouluopettajat painottivat riittävien ryhmänhallintataitojen sekä organisointikyvyn merkitystä.

Negatiivisena tekijänä opettajat mainitsivat aikapulan, puutteellisen koulutuksen, oppiainekeskeisyyden, haluttomuuden kehittää omaa toimintaa sekä negatiivisen asenteen Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan. Sekä ylä- että alakouluopettajat korostivat rehtorin toiminnan ja positiivisen asenteen merkitystä. Tutkielma osoitti, että lisäkoulutusta opettajien osaamisen vahvistamiselle tarvitaan. Tutkimuksen tuloksia on hyödynnetty Oulun kaupungin Liikkuva koulu -toiminnassa suunnittelemalla ja toteuttamalla yläkoulujen aineenopettajille fyysisesti aktiivista toimintamallia tukeva täydennyskoulutuskokonaisuus.

Avainsanat: Liikkuva koulu -ohjelma, opettajien koettu osaaminen, oppilaiden fyysinen aktiivisuus

Sisältö

1	Johdanto	4
2	Tutkimuksen lähtökohdat koululaisten fyysisen aktiivisuuden hyödyistä	6
2.1	Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus Suomessa	6
2.2	Fyysinen aktiivisuus ja oppiminen.....	8
3	Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäminen	12
3.1	Rehtorin rooli fyysisen aktiivisuuden edistämisessä.....	12
3.2	Koulu lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä	14
3.3	Opettajan rooli fyysisen aktiivisuuden edistämisessä	15
3.4	Liikkuva koulu -ohjelma.....	17
3.5	Opettajan osaaminen.....	20
4	Tutkimuksen toteutus	22
4.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	22
4.2	Tutkimusaineisto.....	22
4.3	Aiemmat tutkimukset Liikkuva koulu -ohjelmasta koulun henkilökunnan näkökulmasta	23
4.4	Aineiston analysointimenetelmät.....	24
5	Tulokset	27
5.1	Alakouluopettajien näkemyksiä Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisestä	27
5.2	Yläkouluopettajien näkemyksiä Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisestä	30
5.3	Rehtoreiden vaikutusmahdollisuudet Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen	33
6	Pohdinta	36
6.1	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	36
6.2	Tulosten tarkastelu.....	37
6.3	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	38
	Lähteet	40

1 Johdanto

Nykyaikana lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä on vähentynyt ja harva kouluikäinen lapsi täyttää kansalliset liikuntasuositukset (Kokko & Mehtälä 2016, 10). Yhteiskunnassa valitseva fyysisesti passiivinen elämäntapa on vähentänyt arki- ja hyötyliikuntaa ja suuri osa suomalaisista viettää fyysisesti passiivista aikaa. Istumisen määrä vuorokaudessa kasvaa vuosi vuodelta ja suurin osa päivän askareista on mahdollista toteuttaa istuen (Helajärvi ym. 2013). Myös koulupäivät ovat usein fyysisesti passiivisia. Koulut ovat rakennettu näkökulmasta, jossa oppiminen tapahtuu useimmiten istuen (Haapala 2018). Istumisen terveyshaitat ovat kuitenkin merkittävät: runsaalla päivittäisellä istumisella on yhteys muun muassa ylipainoriskiin ja moin sydän- ja verisuonitauteihin (Helajärvi ym. 2013). Maailmanterveysjärjestö WHO (World Health Organization 2009) määrittää fyysisen inaktiivisuuden neljänneksi suurimmaksi itseenäiseksi kuolemanriskitekijäksi.

Keväällä 2016 mitattujen tutkimusten mukaan vain vajaa kolmasosa 9–15 -vuotiaista lapsista ja nuorista täyttää kansallisen liikuntasuosituksen. Suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulisi liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia reipasta liikuntaa, mutta vain 40 prosenttia 9- ja 11-vuotiaista lapsista täyttää suosituksen. 13-vuotiaista nuorista suosituksen täyttää vain neljäsosa ja 15-vuotiaista enää alle viidennes. 9-vuotiaina tytöt ja pojat liikkuvat tutkimusten mukaan yhtä paljon, mutta vuosi vuodelta tyttöjen liikkuminen on poikia vähäisempää (Kokko & Mehtälä 2016, 10). Myös välituntien aikaisessa liikkumisessa (Koufoudakis ym. 2016) sekä ohjatussa liikuntaharrastamisessa pojat ovat tyttöjä aktiivisempia (Laakso ym. 2008). Iän mukana ruutulaitteiden käyttö lisääntyy molemmilla sukupuolilla (Pombeiro ym. 2017), mikä lisää fyysisesti passiivista ajanviettoa entisestään. Suomalaisen fyysisen aktiivisuuden suosituksen mukaan ruutulaitteiden päivittäinen käyttö ei saisi ylittää yli kahta tuntia päivässä, mutta tutkimuksen mukaan suositusaika ylittyy selvästi (Tammelin ym. 2013). Erityisesti nuorten fyysinen aktiivisuus laskee siirtyessä alakoulusta yläkouluun (Yli-Piipari ym. 2009).

Fyysisen aktiivisuuden määrän laskun myötä suomalaisten lapset ja nuoret istuvat aiempaa enemmän. Tutkimusten mukaan arkipäivinä istumisen määrä on viikonloppua yleisempää ja istumisen määrä kasvaa lapsen ikääntyessä. Keskimäärin 11-vuotiaat lapset istuvat arkisin noin 5 tuntia 58 minuuttia, 13-vuotiaat 7 tuntia 17 minuuttia ja 15-vuotiaat 7 tuntia 52 minuuttia, mikä vastaa keskimääräisen työpäivän pituutta. Fyysisesti passiivinen vapaa-aika lisää puolestaan ylipainon sekä sydän- ja verisuonisairauksien riskien määrää (Tremblay ym. 2010). Fyy-

sisesti aktiivisten lasten ja nuorten on havaittu olevan psyykkisesti hyvinvoivia. Fyysisesti passiivisia ikätovereita verrattaessa koettu itsetunto sekä tyytyväisyys omaan kehoon ovat parempia (Ekeland ym. 2004).

Alakouluikäinen lapsi viettää keskimäärin neljäsosan ajastaan koulussa (Pääkkönen 2002). Suomalaisista lapsista ja nuorista lähes kaikki lapset tulevat kouluun ja suorittavat oppivelvollisuuden kuntien ja kaupunkien ylläpitämässä kouluissa (Tammelin ym. 2013). Tästä syystä koulu tarjoaa erinomaisen ympäristön lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle (Huberty ym. 2012). Haapala (2018) kuvaa koulua instituutioksi, jossa lapset ja nuoret viettävät suuren osan valveillaoloajastaan. Hän näkee koulun myös tärkeänä tekijänä liikunnallisen elämäntavan kasvattamisessa. Erityisesti vähän liikkuvia lapsia ja nuoria tulisi tukea liikunnallisen aktiivisuuden edistämässä, sillä koulussa voidaan kohdata kaikki ikäluokkaan kuuluvat lapset ja nuoret (Tammelin ym. 2013). Vaikka urheiluseurat kehittävät jatkuvasti toimintaansa ja tarjoavat lapsille ja nuorille laadukasta liikuntatoimintaa, fyysisesti passiivisia lapsia ja nuoria on vaikea saada mukaan liikkumaan (Husu ym. 2011). Tutkimusten mukaan fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan kasvetaan lapsena, joten keinoja lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle tarvitaan (Husu ym. 2011). Koulu tavoittaa lähes kaikki ikäluokkaan kuuluvat lapset ja nuoret, joten koulun rooli lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistämässä on kiistaton.

Tämä tutkielma käsittelee ala- ja yläkouluopettajien kokemuksia Liikkuva koulu -ohjelmasta. Tutkimukseni tarkoituksena on perehtyä siihen, mitkä tekijät edistävät ja heikentävät opettajien kykyä edistää Liikkuva koulu -ohjelmaa osana peruskoulun normaalia arkipäivää. Lisäksi tutkin, onko ylä- ja alakouluopettajien Liikkuva koulu -toiminnan toteuttamisen koetussa osaamisessa eroavaisuuksia sekä millaisia vaikutusmahdollisuuksia rehtorilla on oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tutkielmani rakentuu siten, että tutkimuskysymykset 1 & 2 vastaavat siihen, miten peruskoulun opettajat kokevat oman osaamisensa oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämässä ala- ja yläkoulussa. Neljäs tutkimuskysymys käsittelee rehtorin merkitystä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämässä. Tutkimuskysymys kolme puolestaan vertailee ala- ja yläkouluopettajien koetun osaamisen eroavaisuuksia ja vastauksia käsittelen pohdinta-osiossa. Tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä tekijöitä sekä jatkotutkimusaiheita tarkastelen luvussa kuusi.

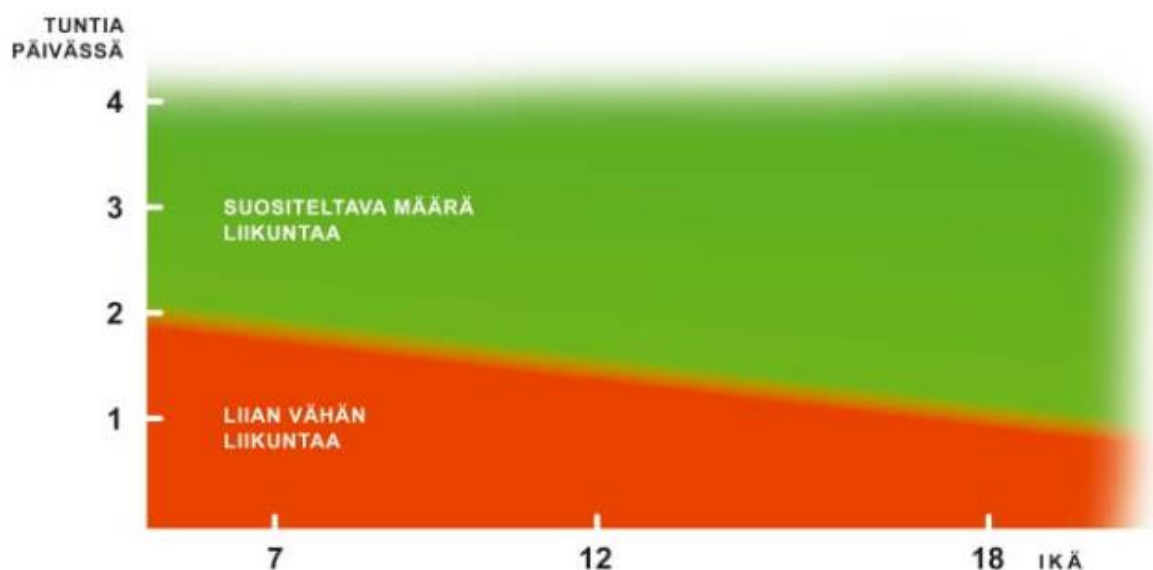
2 Tutkimuksen lähtökohdat koululaisten fyysisen aktiivisuuden hyödyistä

Luvun alussa kuvaan suomalaisten lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta. Sen jälkeen kerron fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista oppimiseen ja koulussa menestymiseen.

2.1 Lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus Suomessa

Fyysinen aktiivisuus on määritelty lihasten tahdonalaiseksi liikkumiseksi, joka kuluttaa energiaa (Caspersen 1985). Suomalainen lääkäriseura Duodecim määrittelee fyysisen aktiivisuuden niin ikään lihasten tahdonalaiseksi toiminnaksi, joka johtaa liikkeeseen. Liikunta määritellään fyysisesti aktiiviseksi toiminnaksi, jonka toteuttamiseen tarvitaan syy tai vaikutus, kuten ohjattu koululiikunta (Käypä hoito -työryhmä 2015). Fyysinen aktiivisuus on kaikkea sellaista toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaan kuin levossa oleminen (Terve koululainen 2018).

Maailmanterveysjärjestö WHO:n (World Health Organization) mukaan 5–17 -vuotiaiden lasten ja nuorten tulisi liikkua päivittäin vähintään 60 minuuttia (World Health Organization 2011). Suomalaiset suositukset mukailevat WHO:n kansainvälistä suositusta: Suomessa laadittujen fyysisen aktiivisuuden suositusten (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008) mukaan jokaisen 7–12 -vuotiaan lapsen tulisi liikkua päivittäin vähintään 1.5–2 tuntia ja 13–18-vuotiaana vähintään 1–1.5 tuntia päivässä (kuva 1). Fyysisen aktiivisuuden ei tarvitse olla yhtäjaksoista liikkumista, vaan suositus voi koostua vähintään 10 minuutin kestoisista ajanjaksoista.



KUVA 1. 7–18 -vuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden suositus (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008).

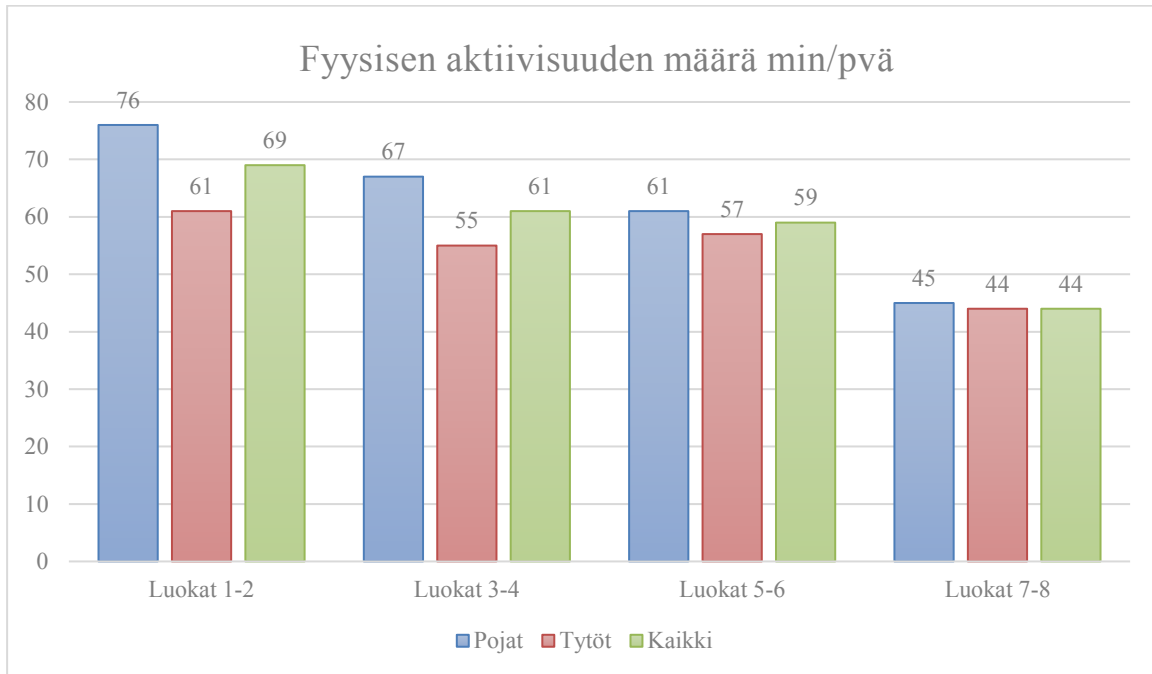
Intensiteetiltään fyysisen aktiivisuuden tulisi olla reipasta, jolloin sydämen syke nousee ja hengitys kiihtyy selvästi. Liikkumisen tulisi olla mahdollisimman monipuolista ja ikäluokalle sopivaa, lapselle ja nuorelle luontaista toimintaa kuten juoksua, kävelyä, pyöräilyä tai kiipeilyä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Lisäksi lasten ja nuorten tulisi välttää yli kahden tunnin mittaisia fyysisesti passiivisia ajanjaksoja eikä ruutulaitteiden päivittäiskäyttö saisi ylittyä yli kahteen tuntiin päivässä (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008). Lasten ja nuorten tulisi liikkua mahdollisimman paljon päivän aikana esimerkiksi valitsemalla aktiiviset siirtymät ja välttämällä pitkään paikalla oloa (UKK-instituutti 2008).

Tutkimuksen mukaan ruutuajakaasuositus kuitenkin ylittyy suomalaisilla lapsilla ja nuorilla selvästi. Alakouluiässä suomalaisten lasten ruutulaitteiden käyttö lisääntyi kaikkien laitteiden äärellä, kun yläkouluiässä television katselu vähentyi ja tietokone- ja videopelien pelaaminen puolestaan lisääntyi (Tammelin ym. 2013). Jotta suositukset pysyisivät kurissa, huoltajien tulisi olla tietoinen lasten ja nuorten vapaa-aikakäyttäytymisestä. Lapsen iän kasvaessa ruutulaitteiden käytön rajoittaminen huoltajien toimesta vähentyy, mikä näkyy tutkimuksissa lasten ja nuorten lisääntyneenä ruutuajakäyttäytymisenä (Suoninen 2013).

Nykyaikana suomalaisten lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt (Likes 2018; Yli-Piipari ym. 2009; Husu ym. 2011) ja alle puolet peruskouluikäisistä lapsista ja nuorista täyttävät annetut fyysisen aktiivisuuden suositukset (Likes 2018). Airan ym. (2013) mukaan lasten liikunta-aktiivisuus vähenee merkittävästi iän mukana. Erityisesti murrosiässä suomalaiset lapset liikkuvat huomattavasti vähemmän verrattuna nuorempiin lapsiin. Fyysinen aktiivisuus ei vähene ainoastaan vähemmän liikkuvilla tai liikuntaan kielteisesti suhtautuvilla nuorilla, vaan tutkimuksen mukaan myös liikunnasta pitävät nuoret vähentävät fyysistä aktiivisuuttaan siirryttäessä alakoulusta yläkouluun (Yli-Piipari ym. 2009). Tyttöjen fyysisen aktiivisuuden määrän on havaittu olevan poikia vähäisempää (Haapala ym. 2014).

Fyysisen aktiivisuuden vähentyminen näkyy kokonaisliikunnan määrän laskuna, hengästyttävän ja hikoiluttavan liikuntaharrastuneisuuden harventumisena sekä vähentyneessä osallistumisessa urheiluseuratoimintaan (Husu ym. 2011). Airan ym. (2013) tutkimuksessa havaittiin, että suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuuden vähentyminen on muita maita yleisempää, vaikkakin myös kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu fyysisen aktiivisuuden vähentymistä (Raudsepp ym. 2008), jonka seurauksena alakoululaisten fyysisen aktiivisuuden määrä on yläkoululaisia suurempi (Haapala ym. 2017). Fyysinen aktiivisuuden määrää laskee iän mukana molemmilla sukupuolilla, mutta tutkimuksen mukaan tyttöjen hikoilua aiheuttavan liikunnan

määrä on poikia vähäisempi (Husu ym. 2011). Kuviossa 1 on esitetty Tammelin ym. (2013) tutkimustulos Liikkuva koulu -ohjelman vertailuaineistoista vuosilta 2010-2011. Kuvioista näkyy selvästi edeltävien tutkimusten tulokset: fyysisesti aktiivisen ajan määrä päivän aikana laskee merkittävästi oppilaan siirtyessä ylemmille vuosiluokille sekä tytöillä että pojilla.



KUVIO 1. Peruskoulun oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrä (Tammelin ym. 2013).

2.2 Fyysinen aktiivisuus ja oppiminen

Fyysisellä aktiivisuudella on positiivisia yhteyksiä oppimiseen ja koulussa menestymiseen. Jotta aivot voivat kehittyä ja oppiminen on ylipäätään mahdollista, aivot tarvitsevat riittävästi vettä, unta, ravintoa ja liikuntaa (Kujala ym. 2012). Tutkimusten mukaan lapsen motoriset ja kognitiiviset taidot kehittyvät samanaikaisesti, jonka takia fyysisesti aktiiviset lapset ja nuoret menestyvät usein fyysisesti passiivisia ikätovereita paremmin koulussa. Tutkitusti säännöllinen fyysinen aktiivisuus lisää aivojen verenkiertoa, kasvattaa välittäjäaineiden tasoa sekä kasvattaa hermosoluja tukevan kemikaalin määrää. Reipas liikunta lisää aivojen verenkiertoa ja hapensaantia (Syväoja ym. 2012). Syväoijan ym. (2012) mukaan säännöllinen fyysinen aktiivisuus lisää välittäjäaineiden määrää ja vahvistaa hermosolujen välisiä yhteyksiä, mikä tukee oppimista. Luonnollisesti fyysinen aktiivisuus vähentää kehon rasvapitoisuutta, mikä parantaa kog-

nitiivista suoriutumista. Hiussuonten määrä aivoissa kasvaa ja uusia hermosoluja syntyy enemmän. Kaikki edellä mainitut tekijät lisäävät lapsen ja nuoren mahdollisuuksia vastaanottaa, muistaa ja käsitellä uutta tietoa (Kujala ym. 2012), mitkä vaikuttavat positiivisesti lapsen ja nuoren oppimiseen sekä koulumenestykseen.

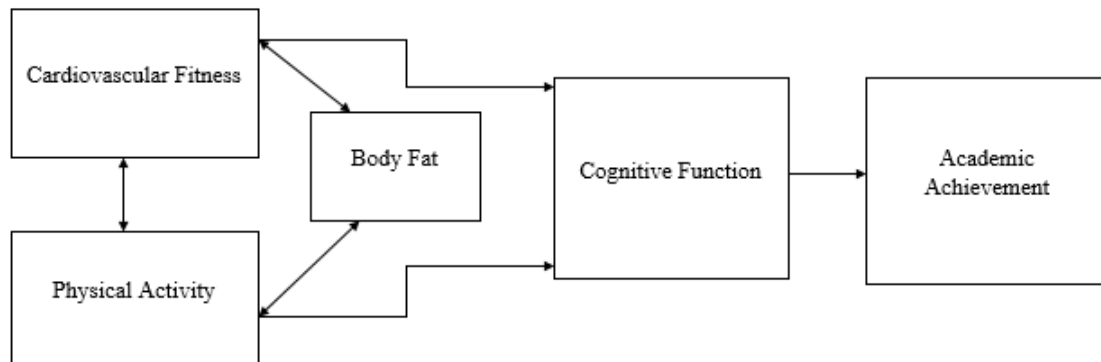
Monien tutkimusten mukaan aktiivisilla oppitunneilla tiedetään olevan positiivisia vaikutuksia oppilaan hyvinvointiin ja koulussa jaksamiseen. Tutkimusten mukaan aktiiviset oppitunnit lisäävät oppilaiden fyysisen kokonaisaktiivisuuden määrää (Mahar ym. 2006) sekä fyysisesti aktiivisten tuntien tiedetään vaikuttavan positiivisesti oppimistuloksiin (Martin & Murtagh 2017). Fyysinen aktiivisuus auttaa muun muassa keskittymään annettuihin tehtäviin (Bailey ym. 2009). Esimerkiksi Yhdysvalloissa toteutetussa tutkimuksessa havaittiin, että jo viiden minuutin mittainen liikuntajakso oppitunnin aikana lisäsi oppilaiden keskittymiskykyä ja menestystä matematiikan tehtävissä. Oppilaat kokivat tuntien aikaiset liikuntajaksot motivoivina ja oppimisilmapiiri oli huomattavasti aiempaa myönteisempi (Maeda & Randall 2003). Erityisesti opituntien aikainen fyysinen aktiivisuus paransi niiden oppilaiden luokkahuonekäyttäytymistä ja keskittymistä, joille keskittyminen hyperaktiivisuuden takia on muutenkin hankalampaa (Molloy 1989).

Koulussa tapahtuvan fyysisen aktiivisuuden on todettu vähentävän myös oppilaiden stressiä, ahdistusta sekä vähentävän koulukiusaamista (Opetus- ja kulttuuriministeriön asettamispäätös 2016). Vähintään tunnin päivässä liikkuneet lapset raportoivat voivansa kaikin puolin paremmin verrattuna vähemmän liikkuviin ikätovereihin (Breslin ym. 2012). Fyysinen aktiivisuus tarjoaa mahdollisuuksia sosiaalisten taitojen kehittämiseen ja harjoittamiseen. Lisäksi tunteiden käsittely ja purkaminen kehittyy (Faktaa Express 2018). Opettajien mukaan aktiivinen toiminta koulussa parantaa oppilaiden luokkahuonekäyttäytymistä sekä kehittää luokkahuonetyöskentelyä (Barros ym. 2009; Maeda & Randall 2003).

Fyysisellä aktiivisuudella tiedetään olevan lukuisia positiivisia terveysvaikutuksia (Janssen & LeBlanc 2010), mitkä edistävät oppilaan hyvinvointia ja koulussa jaksamista. Kouluikäisten lasten ja nuorten liikkuminen parantaa lasten terveyttä ja vähentää muun muassa ylipainon ja sydän- ja verisuonitautien riskiä. Jotta terveysvaikutukset saavutetaan, fyysisen aktiivisuuden tulisi olla säännöllistä ja päivittäin toistuvaa. Aerobisen liikunnan lisäksi lasten ja nuorten tulisi harrastaa lihaksia ja luustoa vahvistavaa liikuntaa vähintään kolmena päivänä viikossa (Janssen & LeBlanc 2010). Fyysinen aktiivisuus edesauttaa lasten motoristen taitojen kehittymistä, jotka puolestaan vaikuttavat merkittävästi aivojen kehittymiseen ja oppimiseen. Fyysinen aktiivisuus

edistää neuromotorista kehitystä ja sitä kautta tiedollisten taitojen ohjaamista (Faktaa Express 2018).

Kuviossa 2 on esitetty Donnellyn ja Lambournen (2011) malli fyysisen aktiivisuuden hyödyistä oppimisessa. Heidän mukaansa fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti kehon rasvan määrään, mikä edistää kognitiivista suoriutumista. Kognitiivinen suoriutuminen vaikuttaa puolestaan akateemiseen suoriutumiseen.



KUVIO 2. Fyysisen aktiivisuuden positiiviset vaikutukset oppilaiden akateemiseen suoriutumiseen (Donnelly & Lambourne 2011).

Liikunnalla ja koulumenestyksellä on havaittu myönteinen yhteys (Syväoja ym. 2012). Liikuntaharrastaminen on positiivisesti yhteydessä lasten koulumenestykseen etenkin matemaattisissa aineissa. Paljon liikkuvat lapset jaksavat keskittyä annettuihin tehtäviin, osallistuvat aktiivisemmin ja saavuttavat opetukselle asetetut tavoitteet vähemmän liikkuvia paremmin. On huomattu, että liikuntaa harrastavilla lapsilla on vähemmän poissaoloja ja luokkahuonekäyttäytyminen on parempaa liikuntaa harrastamattomiin verrattuna (Syväoja ym. 2012).

Lapsia ja nuoria tulisi kannustaa omaehtoisesta liikuntaharrastamisesta lisäksi myös ohjattuun liikuntaharrastamiseen. Ohjattu liikuntaharrastus ei heikennä lapsen tai nuoren koulumenestystä. Päinvastoin, ohjattu liikuntaharrastaminen tarjoaa sen sijaan monia hyötyjä. Ohjatussa liikuntaharrastamisessa mukana oleminen on positiivisesti yhteydessä koulukäyttäytymiseen ja kotitehtävien menestykselliseen tekemiseen (Samarasinghe ym. 2017). Tutkimuksen mukaan koulupäivän aikaisella aktiivisuudella ei ole negatiivista yhteyttä koulussa pärjäämiseen (Donnelly

& Lambourne 2011). Fyysinen aktiivisuus edistää muun muassa oppilaan matemaattista kyvykkyyttä (Howie ym. 2015), työmuistin toimintaa (Koutsandreou ym. 2016), tarkkaavaisuutta (Janssen ym. 2014) sekä keskittymiskykyä (Goh ym. 2016). Fyysisen aktiivisuuden on todettu lisäksi parantavan lasten ja nuorten kouluruokailutottumuksia, jotka edistävät lasten ja nuorten terveyttä. Lisäksi unen määrä on fyysisesti aktiivisilla oppilaille suurempi ja unen laatu on parempi (Faktaa Express 2018; Tammelin ym. 2013), millä on vaikutusta lasten ja nuorten koulumenestykseen. On tutkittu, että liian alhainen unen määrä, heikko unenlaatu ja jatkuva väsymys on yhteydessä lasten ja nuorten heikentyneeseen oppimiseen ja koulussa pärjäämiseen (Sallinen 2013).

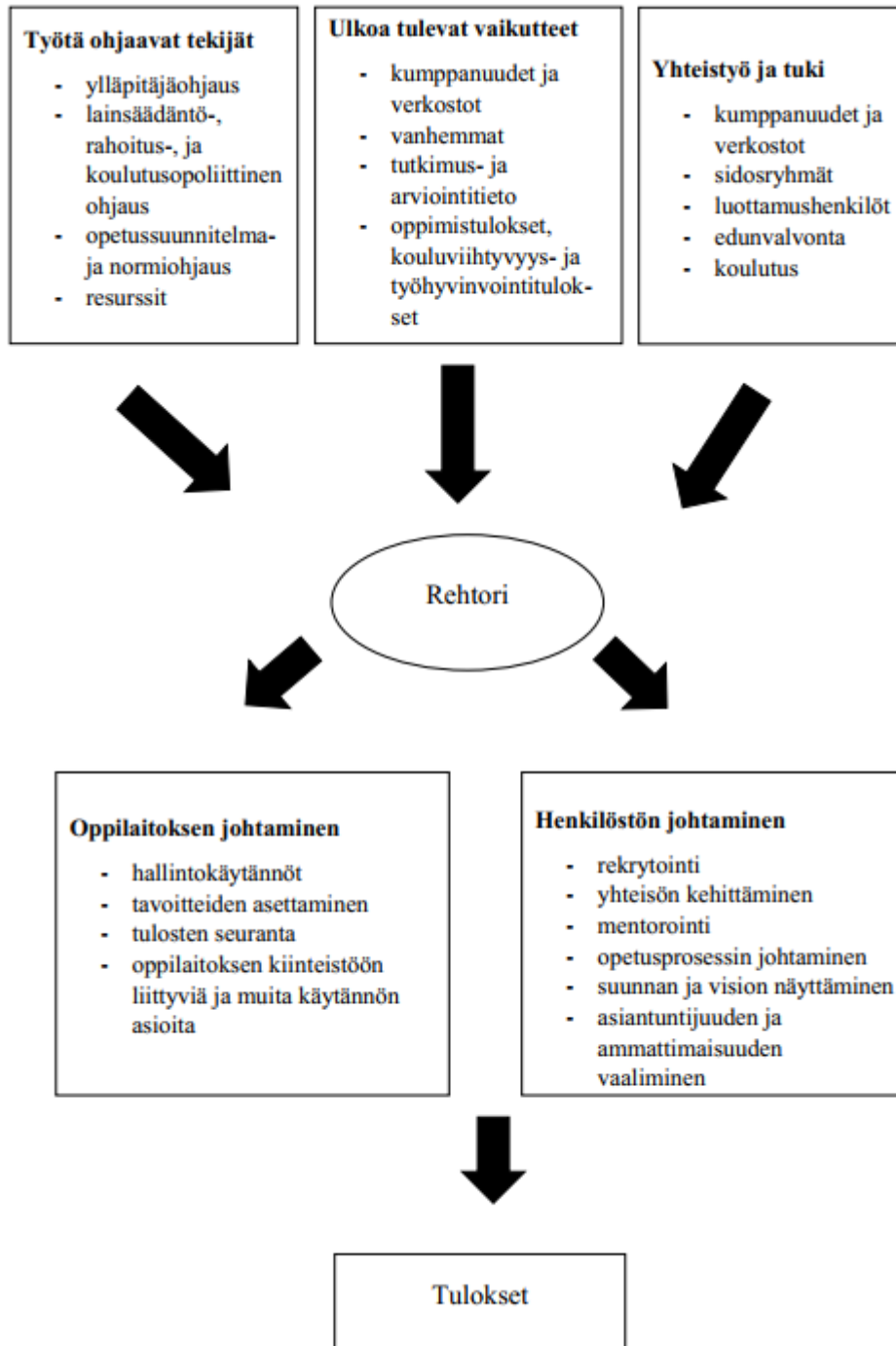
3 Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäminen

Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on lisätä oppilaiden ja koko kouluyhteisön fyysistä aktiivisuutta koulupäiviin. Koulujohdolla, koululla ja opettajilla on tärkeä rooli fyysisesti aktiivisten toimintojen edistämässä. Luvussa kolme kuvaan koulun rehtorin, koulun ja opettajien toiminnan merkitystä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Lisäksi perehdyn Liikkuva koulu -ohjelmaan sekä kuvaan opettajan osaamiseen liittyvää mallia.

3.1 Rehtorin rooli fyysisen aktiivisuuden edistämässä

Opetusalaa koskevan lainsäädännön mukaan rehtori vastaa koko koulun toiminnasta (Opetushallitus 2013; Ahonen 2001, 36). Rehtorin tehtäviin kuuluu huolehtia muun muassa koulun henkilöstö-, talous-, lainsäädäntö ja kiinteistöasioista. Työssä vaaditaan ammattitaitoa sekä kykyä ja halua kehittää koko koulun toimintaa (Ahonen 2001, 36). Koulutukseltaan rehtorit ovat ylempään korkeakoulututkinnon suorittaneita opettajia, joilla pitää olla riittävä opetuskokemus. Lisäksi rehtoreiden pitää suorittaa opetushallinnon perusopinnot tai hankkia muulla tavalla riittävä opetushallinnon osaaminen. Koulun oppilasmäärästä riippuen rehtorit voivat tehdä hallintotyön lisäksi opetustyötä (Opetushallitus 2013).

Kuviossa 3 on esitetty opetushallituksen (Honkanen 2012) julkaisema kaavio rehtorin työtehtävistä. Honkanen (2012) kuvaa rehtorin työtehtävää ikään kuin suodattimena, jonka lävitse rehtori poimii koulun toiminnan kannalta keskeisimmät tekijät. Toimintaan vaikuttavat muun muassa lainsäädäntö, opetussuunnitelma sekä käytettävissä olevat resurssit. Lisäksi rehtori on yhteistyössä oppilaiden huoltajien, kaupungin ja eri sidosryhmien kanssa, jotka kaikki vaikuttavat koko koulun johtamiseen. Varsinaisen johtamisen Honkanen (2012) jakaa kahteen osaan: oppilaitoksen ja henkilöstön johtamiseen. Oppilaitoksen johtamisella hän tarkoittaa yleisiä hallinnollisia tehtäviä, kiinteistöasioita sekä koulun tavoitteita ja niiden seuraamista. Henkilöstön johtamiseen puolestaan kuuluvat opettajien rekrytoinnit, yhteisön johtaminen ja kehittäminen, asiantuntijuuden ja ammattitaidon kehittäminen sekä koulun suunnan ja vision luominen ja kehittäminen. Opetushallituksen (2013) mukaan suomalaisten rehtoreiden työtehtävät keskittyvät pedagogiseen johtamiseen. Rehtoreiden tehtävänä on varmistaa, että koulun arki pyörii vaivattomasti, yhtenäisesti ja vaikuttavasti. Rehtorilla tulee olla riittävä asiantuntevuus, organisointikyky sekä taitoa johtaa alaisia joka tilanteessa (Opetushallitus 2013).



KUVIO 3. Rehtorin työtehtävät (Honkanen 2012).

Karvisen ym. (2010) mukaan koulun rehtorin tehtävänä on vastata koko koulun yhteisön hyvinvoinnista. Koulun tulisi olla paikka, joka kannustaa fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Terveellisestä ja hyvinvoivasta aikuisuudesta hyötyvät sekä yksilö että yhteiskunta. Terveellinen

elämäntapa vaikuttaa positiivisesti sosiaalisiin ja taloudellisiin näkökulmiin yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta (Opetus- ja kulttuuriministeriön asettamispäätös 2016). Liikunnallisen elämäntavan tulisi näkyä koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa ja toiminnan suunnittelussa olisi tärkeää kuunnella oppilaita. Rehtorin tulee vastata siitä, että koulun henkilökunnalla on riittävästi tietoa ja taitoja toteuttaa fyysisesti aktiivista toimintaa koulupäivän aikana (Karvinen ym. 2010).

3.2 Koulu lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden edistäjänä

Tutkimusten mukaan koululla on mahdollisuus lisätä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden määrää. Koulun on huolehdittava siitä, että jokaisella oppilaalla on mahdollisuus liikkua päivittäin huomioimalla oppilaiden yksilölliset kyvyt ja tarpeet. Erityisesti ennestään vähän liikkuvia oppilaita tulisi kannustaa liikkumaan säännöllisesti (Kämppe ym. 2013). Tästä huolimatta oppilaat eivät liiku suomalaisessa koulussa yhdenvertaisesti. Neljässä suomalaisessa peruskoulussa toteutettiin MOVE-ohjelma, jonka tarkoituksena oli lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta päivän aikana. Tuloksissa havaittiin, että pojat viettivät tyttöjä enemmän välitunteja ulkona sekä osallistuivat fyysisesti aktiivisiin peleihin ja leikkeihin välitunneilla tyttöjä useammin. Sama tutkimustulos saatiin kansallisessa LIITU-tutkimuksessa (Kokko & Mehtälä 2016). Tutkimuksessa huomattiin, että organisoitu liikuntavälituntitoiminta lisäsi oppilaiden osallistumista ja sitä kautta päivittäisen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärää (Haapala ym. 2014)

Koulujen näkökulmasta panostaminen oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen on kannattavaa. Hubertyn ym. (2012) tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus vähentää oppilaiden levottomuutta koululuokassa ja auttaa heitä keskittymään tunnilla opetettavaan asiaan. Tutkimuksessa havaittiin, että fyysinen aktiivisuus kehittää oppilaan fyysisten taitojen lisäksi myös akateemisia koulussa tarvittavia taitoja. Hubertyn ym. (2012) mukaan vain harva koulussa työskentelevä aikuinen kuitenkin tuntee lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opettajat mainitsivat, että koulusysteemi on rakennettu niin, että välituntiliikkumiselle on liian vähän aikaa. Opettajien mukaan tärkein keino aktivoida oppilaita fyysisen aktiivisuuden pariin on verbaali rohkaisu ja malli. Opetus tulisi suunnitella siten, että oppilailla on mahdollisuus liikkua ja katkoa paikallaanoloa oppituntien aikana. Erityisesti tyttöjen aktiivisuuden kannustamiseen tulisi kiinnittää huomioita, sillä tytöt saavuttavat fyysisen aktiivisuuden suositukset poikia harvemmin (Huberty ym. 2012).

Päivittäinen yhtäjaksoinen istuminen lisää terveyshaittojen määrää lapsilla ja nuorilla (Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015). Jo yläkouluiässä nuoret saattavat istua yhtä paljon kuin aikuiset. Yhtäjaksoinen istuminen lisää riskiä sairastua muun muassa tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, ylipainon riski kasvaa ja yleinen hyvinvointi saattaa laskea. Aktiivisella arjella koulussa voidaan edistää niin oppilaan terveyttä, hyvinvointia kuin oppimistakin (Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015).

Koulun ilmapiirin ja ympäristön tulisi olla liikkumiseen innostava (Liikkuva koulu 2016). Käytössä olevat tilat tulee ottaa monipuoliseen käyttöön. Välitunneilla pitää olla riittävästi välineitä ja toimintamahdollisuuksia fyysisesti aktiiviseen toimintaan. Välituntivälineet tulisi olla oppilaiden käytössä ja niiden hankinnassa tulisi kuulla oppilaiden mielipiteitä. Fyysisesti aktiivisten toimintamallien käyttöönotto vaatii yhteistyötä oppilaiden, opettajien, huoltajien ja muiden toimijoiden kanssa (Liikkuva koulu 2016).

3.3 Opettajan rooli fyysisen aktiivisuuden edistämisessä

Jotta koulun arkisista toimintatavoista ja -malleista voitaisiin tehdä entistä aktiivisempia, koulun henkilökunnan on uskallettava rikkoa vanhoja rutiineja. Tutkittaessa suomalaisia opettajia havaittiin, että lähes jokainen opettaja kokee oman esimerkin tärkeyden tärkeimmäksi tekijäksi, joka vaikuttaa oppilaiden asenteisiin fyysistä aktiivisuutta kohtaan. Opettajat kokivat, että liikuntaa on helppo integroida oman oppiaineen sisältöihin (Kämppe ym. 2013). Ylittämällä perinteiset roolit, koulupäivästä voidaan luoda aktiivinen (Rajala ym. 2013). Erityisesti Rajalan ym. (2013) mukaan yläkouluun tarvitaan keinoja, jolla koulupäivää voitaisiin liikunnallistaa. Varsinkin yläkoulun toimintakulttuuri on huomattavasti passiivisempi alakouluun verrattuna. Vaikka tutkimusten mukaan lasten ja nuorten fyysisesti aktiivinen aika on vähentynyt (Kokko & Mehtälä 2016, 10), tutkimuksen mukaan ohjattu liikuntainterventio lisää lasten ja nuorten fyysisesti aktiivista aikaa koulussa (Cronholm ym. 2017). Ohjaamalla ja järjestämällä oppilaille aktiivista toimintaa koulupäivän aikana, voidaan helposti lisätä lasten ja nuorten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden määrää. Cronholmin ja kumppanien (2017) tutkimus osoittaa, että lapsilla ja nuorilla on halu osallistua ohjattuun toimintaan, vaikka lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrä laskeekin iän mukana. Oppilaita tulisi rohkaista viettämään kaikki välitunnit ulkona, myös yläkouluiässä. Opettajien tulisi suunnitella oppitunnit niin, että yhtäjaksoista is-

tumista ei tulisi liikaa. Toiminallisten opetusmenetelmien avulla opettaja voi esimerkiksi kannustaa oppilaitaan työskentelemään seisten tai istumaan aktiivisemmin esimerkiksi jumppapaloja käyttäen (Tammelin ym. 2013).

Rajalan ym. (2013) mukaan avaintekijä muutokseen on henkilökunnan ja koulun rehtorin määrätietoisuus ja nuorten kohtaaminen yksilöinä. Jotta koulukulttuuri muuttuisi fyysisesti aktiivisemmaksi, oppilaita tulee kuunnella. Rajala ym. (2013) kannustavat tutkimuksessa, että liikunta-sanan sijasta kouluissa kannattaisi puhua koulupäivän aktivoinnista. Liikunta oppiaineena voi olla osalle oppilaista hyvin ahdistava ja kielteinen oppiaine, mikä voi vähentää osallistumishalukkuutta toimintaan. Aktiivinen toiminta koetaan sen sijaan irrallisena toimintana liikunta-oppiaineesta, mikä voi lisätä kaikkien koulun oppilaiden osallistumishalukkuutta.

Haapalan ym. (2014) tutkimuksessa havaittiin, että oppilaiden fyysinen aktiivisuus oli välitunneilla suurempi, jos heille tarjottiin organisoitua ja ohjattua välituntiohjelmia. Koulun välituntiliikuntavastaavalla on merkittävä rooli lasten fyysisen aktiivisuuden kehittämisessä. Koulun liikuntavastaava voi omalla toiminnallaan vaikuttaa muun muassa välituntiliikunnan suunnitteluun ja uusien toimintatapojen kehittämiseen, esimerkiksi pitkien välituntien käyttöönottoon (Haapala ym. 2014). Koska suurin osa koulupäivästä vietetään kuitenkin luokassa, opettaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, kuinka passiivista tai aktiivista luokassa vietetty aika on (Haapala ym. 2017). Oppituntin aikana opettajalla on mahdollista katkoa istumista ja paikallaanoloaikaa ja samalla lisätä oppilaiden koettua hyvinvointia (Haapala ym. 2017).

Kari (2016) on tutkinut väitöskirjatutkimuksessaan luokanopettajaopiskelijoiden liikuntakokemusten vaikutusta oman opettajuuden kehittymisessä. Tutkimuksen mukaan opiskelijoiden aiemmat liikuntakokemukset vaikuttavat siihen, miten hän tulevaisuudessa suhtautuu liikunnan opettamiseen. Vaikka kokemukset olisivat hyvin kielteisiä, opiskelija voi historiasta riippumatta toimia liikkumiseen innostavana ja motivoivana opettajana. Jo opiskeluvaiheessa olisi tärkeää antaa opettajaopiskelijoille riittävästi elämyksellisiä ja myönteisiä liikuntakokemuksia (Kari 2016). Vaikka Karin (2016) väitöskirjatutkimuksessa tutkittiin luokanopettajaopiskelijoiden asenteita liikunnan opettamista kohtaan, todennäköisesti samat asenteet vaikuttavat ylipääntään oppituntien liikunnallistamiseen. Opettajien kokemuksia Liikkuva koulu -toiminnasta on tutkittu aiemmin valtakunnallisesti ja tutkimuksen mukaan luokanopettajat kokevat toiminnan yleisesti ottaen myönteisenä (Kämppe ym. 2013). Opettajien vastauksissa ei ollut juuri eroavaisuuksia sen suhteen opettiko luokanopettaja liikuntaa vai ei. Aineenopettajien kokemukset Liik-

kuva koulu -ohjelman hyödyllisyydestä olivat luokanopettajia vähäisemmät. Liikuntaa opettavien aineenopettajien mukaan koulun tulisi tarjota mahdollisuuksia monipuoliselle liikkumiselle päivän aikana, joka voisi lisätä lasten ja nuorten kouluviihtyvyyttä (Kämppe ym. 2013).

Kämppe ym. (2013) tutkimuksessa tutkittiin opettajien oman liikunta-aktiivisuuden vaikutusta opettajan asenteisiin Liikkuva koulu -ohjelmaan kohtaan. Tutkimuksessa huomattiin, että opettajan omalla aktiivisuustasolla on vaikutusta ohjelman toteuttamisen kannalta. Aktiiviset ja paljon liikkuvat opettajat haluavat luoda vähemmän liikkuvia opettajia enemmän koulupäivästä fyysisesti aktiivisemmän ja heidän mukaansa omaa opetusta voi integroida liikunnan opetukseen. Kaikki tutkimukseen vastanneet opettajat kuitenkin korostivat opettajan oman esimerkin tärkeyttä omasta liikunta-aktiivisuudesta huolimatta (Kämppe ym. 2013).

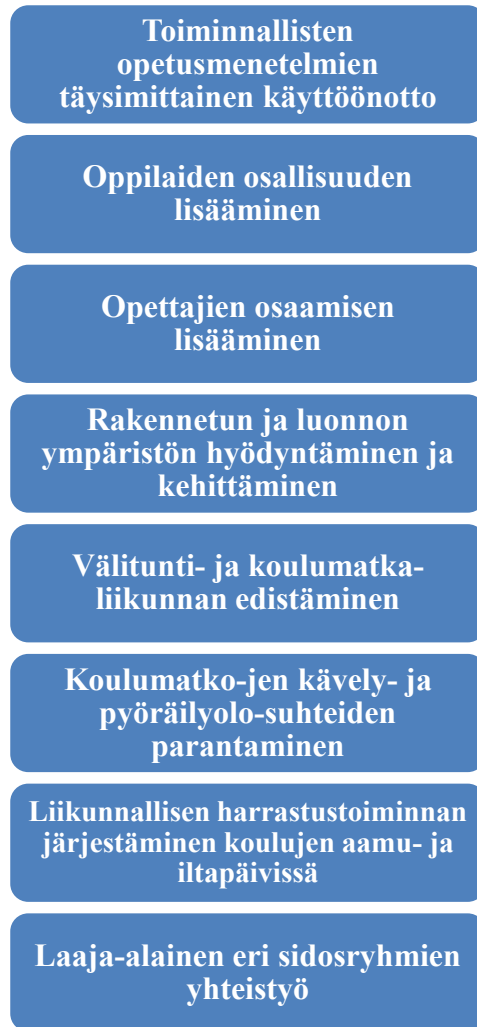
3.4 Liikkuva koulu -ohjelma

Liikkuva koulu -ohjelma on valtakunnallinen, Matti Vanhasen toisen hallituksen aikana aluksi hankkeena käynnistynyt ohjelma, jonka tavoitteena on jalkauttaa kaikkiin suomalaisiin peruskouluihin kouluikäisten lasten ja nuorten liikuntasuositukset (Liikkuva koulu -hanke 2010). Vuodesta 2012 alkaen Liikkuva koulu -hanke on muuttunut valtakunnalliseksi Liikkuva koulu -ohjelmaksi (Tammelin ym. 2013). Valtakunnallisen ohjelman tavoitteena on luoda lapsille ja nuorille aktiivinen ja viihtyisä koulupäivä tukemalla oppimista, oppilaiden aktiivisuutta sekä vähentämällä istumisen kokonaismäärää (Aira & Kämppe 2016), sillä koululaisten liikkuminen on vähentynyt viime vuosina merkittävästi (Haapala 2018). Ohjelman keskeisenä tavoitteena on lisätä fyysistä aktiivisuutta kouluihin siten, että oppilaat liikkuisivat tunnin jokaisena koulupäivänä (Opetus- ja kulttuuriministeriön asettamispäätös 2016). Tavoitteena on luoda kouluun toimintakulttuuri, joka on oppilaiden hyvinvointia edistävä (Tammelin ym. 2013).

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2017) julkaisun mukaan Liikkuva koulu -ohjelma sisältää seitsemän keskeistä menestystekijää. Tekijät on esitetty kuviossa 4. Toiminnallisten opetusmenetelmien täysimittaisella käyttöönotolla tarkoitetaan toiminnallisen oppimisen mukaan ottoa opetukseen. Toiminnallisten opetusmenetelmien käyttöä tulisi seurata ja arvioida ja opettajia tulisi rohkaista oppiainerajat ylittävän opetuksen lisäämiseen. Tuntien aikaista istumista tulisi vähentää. Liikkuva koulu -ohjelman periaatteet tukevat peruskoulun opetussuunnitelman perusteita (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014), jossa korostuu oppilaan hyvin-

vointi ja osallisuus. Opetussuunnitelma (POPS 2014) kannustaa opettajia toteuttamaan toiminnallisia ja fyysisesti aktiivisia oppitunteja, jossa korostuvat leikillisuus, hauskuus ja oppimisen ilo.

Oppilaiden osallisuuden lisäämistä tulisi kehittää arvioidessa toimintaa. Oppilaiden osallisuutta tulisi lisätä toteutuksessa sekä toiminnan kehittämässä. Opettajien osaamista voidaan edesauttaa muun muassa koulutusten, seminaarien, verkostotapaamisten sekä internet-sivujen avulla. Liikkuva koulu -ohjelman periaatteena on kehittää ja hyödyntää rakennettua ympäristöä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Koulun ulko- ja sisätilat tulee olla asianmukaisessa kunnossa ja tilat tulee saada mukaan opetuskäyttöön sekä välituntitoimintaan. Uusia koulurakennuksia suunnitellessa on tärkeä huomioida oppilaiden liikkumismahdollisuuksien toteutuminen. Välitunnit tulisi liikunnallistaa ja turhaa paikallaanoloa tulisi välttää. Koulumatkaliikunnan toteutuminen vaatii riittävän hyvät kävely- ja pyöräilyolosuhteet, joten yhteistyö kuntien muiden toimialojen kanssa on välttämätöntä. Myös liikennekasvatus on otettava osaksi muuta opetusta (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017). Tässä tutkimuksessa keskitytään erityisesti opettajien osaamisen lisäämiseen.



KUVIO 4. Liikkuva koulu -ohjelman seitsemän menestystekijää (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2017).

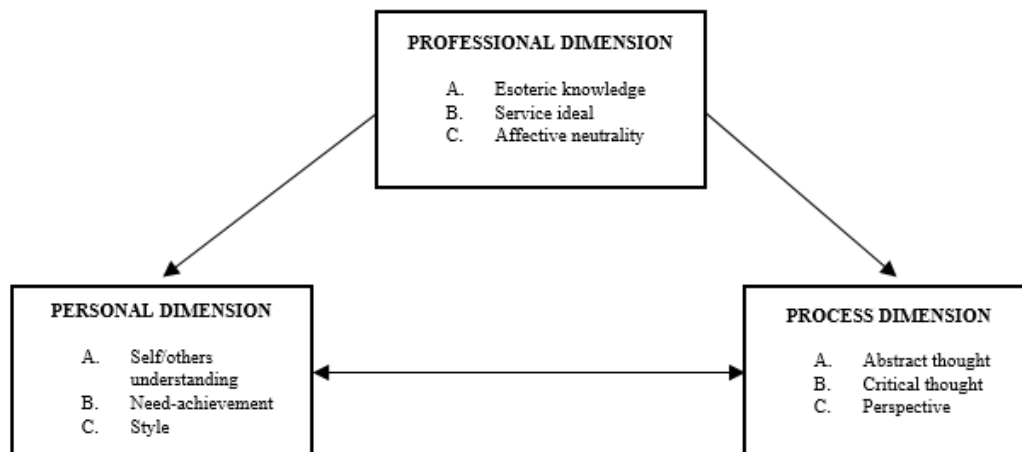
Oppilaiden fyysistä aktiivisuutta voidaan tukea järjestämällä fyysisesti aktiivista harrastustoimintaa koulujen aamu- ja iltapäiväkerhotoiminnassa. Laaja-alaisen yhteistyön keinoin toimintaa voidaan parantaa entisestään. Yhteistyö paikallisten urheiluseurojen, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa voi mahdollistaa kerhojen toteutumisen.

Vuoden 2016 alussa Liikkuva koulu -ohjelmaan oli liittynyt jo 1200 perusopetuksen piiriin kuuluvaa koulua, joka on 50 prosenttia kaikista Suomen peruskouluista. Tämä tarkoittaa yli 300 000 oppilaan osallistumista Liikkuva koulu -ohjelman mukaiseen toimintaan. Kuntatasolla

tarkastellessa mukana toiminnassa on 220 kuntaa, joka on 70 prosenttia kaikista Suomen kunnista. Ohjelman toteutumisesta vastaa laaja verkosto, joka koostuu erilaisista opetus- ja liikunta-alan ammattilaisista. Liikkuva koulu -ohjelman toimintaa rahoitetaan Sipilän hallitusohjelman (2015) kärkirahoituksella, veikkausvaroilla sekä muilla pienemmillä varoilla (Opetus- ja kulttuuriministeriön asettamispäätös 2016). Opetus- ja kulttuuriministeriö jakaa kouluille valtionavusta Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen (Liikkuva koulu 2018).

3.5 Opettajan osaaminen

Opettajan osaamista ja kasvua voidaan tutkia eri tasojen ja osa-alueiden kautta (Salo 2014, 38). Pickle (1985) on kuvannut 1980-luvulla opettajan osaamista kuvaavan mallin, jossa osaamista tutkitaan kolmen osa-alueen avulla. Malli on kuvattu kuviossa 5.



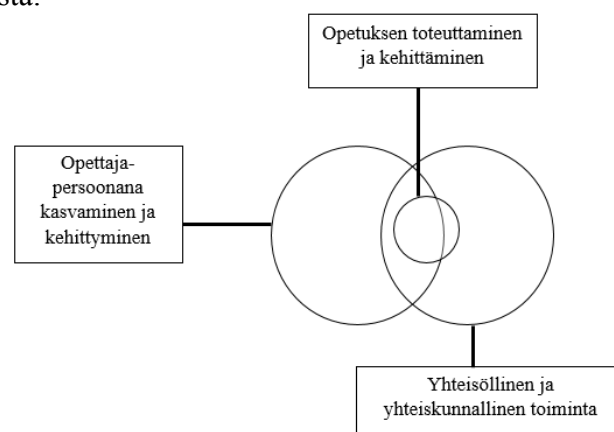
KUVIO 5. Opettajan osaamisen malli (Pickle 1985).

Ammatillisella ulottuvuusalueella Pickle (1985) tarkoittaa opetuksessa tarvittavien teknisten taitojen hallintaa, kuten opetuksen suunnittelua, toteutusta sekä arviointia. Tavoitteena on, että opettaja pystyy hyödyntämään osaamista kokonaisvaltaisessa opettamisessa. Persoonallisen ulottuvuuden kehittymisellä Pickle (1985) puolestaan korostaa vuorovaikutustaitoja ja ymmärtämisen tärkeyttä. Opettamisessa korostuu opettajan persoonallisuus. Picklen (1985) mukaan

tavoitteena on, että opettaja pystyy analysoimaan omaa opetustyyliään ja kehittää omaa osaamista. Kolmantena tekijänä mallissa Pickle (1985) kuvaa kognitiivisen prosessiulottuvuuden. Opettajan pitää hallita muun muassa opetettavien sisältöjen ydinsisällöt ja opetuksen kannalta keskeiset käsitteet. Sisältöalueita pitää pystyä analysoimaan kriittisesti. Opettaminen ei saa olla vain teknistä suorittamista (Salo 2014, 38).

Salo (2014, 38) on kuvannut omassa tutkimuksessaan opettajan osaamista myös kolmen tekijän kautta Picklen mallin pohjalta. Salon malli on kuvattu kuviossa 6. Opetuksen toteuttamisella ja kehittämisellä Salo (2014, 36) viittaa opetuksen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin viit- taaviin tekijöihin. Tekijässä korostuvat opettajankoulutuksen antamat tiedot, taidot ja teoriat. Lisäksi Salon (2014, 36) mukaan opetuksen toteuttamisessa ja kehittämisessä korostuvat ope- tusmenetelmien ja opetussuunnitelman käyttö. Yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella toiminnalla Salo (2014, 36) painottaa muun muassa yhteistyötaitojen merkitystä. Opettaja voi toteuttaa am- mattillista yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Yhteistyö voi olla kouluyhteistyötä laajempaa mo- niammatillista yhteistyötä. Kolmantena tekijänä mallissa Salo (2014, 36) mainitsee opettaja- persoonana kasvamisen ja kehittymisen. Tämä sisältää muun muassa opettajan omat arvot, eet- tiset periaatteet, tunteet ja asenteet ja niiden vaikutuksen opettamiseen ja opettajana kehitty- seen.

Tässä tutkimuksessa tutkin opettajan osaamista edistää Liikkuva koulu -toiminnan toteutumista ala- ja yläkouluissa. Tutkimustulosten analysointivaiheessa hyödynnän Salon mallia (2014, 38) opettajan osaamisesta.



KUVIO 6. Opettajan osaamisen malli (Salo 2014, 38).

4 Tutkimuksen toteutus

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia alakoulun ja yläkoulun opettajien osaamista edistää peruskoulun oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulussa. Luvun alussa esittelen tutkimuskysymykset, tutkimusaineiston sekä aikaisempia tutkimustuloksia aiheesta. Luvun lopussa kerron tutkimusaineiston analysointimenetelmistä.

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena on selvittää peruskoulun ala- ja yläkouluopettajien koettuja vahvuuksia ja heikkouksia edistää oppilaiden koulupäivän aikaista fyysistä aktiivisuutta. Lisäksi tutkin, miten vahvuudet ja heikkoudet eroavat ala- ja yläkouluopettajien välillä, ja millaisia vaikutusmahdollisuuksia koulun rehtorilla on oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia vahvuuksia ja heikkouksia alakouluopettajilla on oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämisessä?
2. Millaisia vahvuuksia ja heikkouksia yläkouluopettajilla on oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämisessä?
3. Onko ala- ja yläkouluopettajien koetulla osaamisella eroavaisuuksia?
4. Mikä on rehtorin vaikutusmahdollisuus oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen?

4.2 Tutkimusaineisto

Tässä pro gradu -tutkielmassa käytetty aineisto on osa Oulun kaupungin perusopetuksen opettajille suuntaamaa kyselyä (liite 1). Kysely toteutettiin marraskuussa 2016. Tässä tutkimuksessa käytetään Oulun kaupungin perusopetuksen ala- (n=84) ja yläkouluopettajien (n=60) vastauksia. Alun perin kyselyä ei oltu tarkoitettu tieteelliseen tutkimuskäyttöön, vaan taustatiedoksi ja tueksi paikalliselle Liikkuva koulu -työlle. Oulun kaupungin teettämä kysely on esitelty liitteessä 1.

Pro gradu -tutkielmassani selvitän, millaisia vahvuuksia ja heikkouksia Oulussa työskentelevillä opettajilla on edistää oppilaiden fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana. Kyselylomakeaineistoa analysoimalla selvitän, miten opettajien omat koettu osaaminen eroaa luokanopettajakoulutuksen ja aineenopettajakoulutuksen saaneiden opettajien välillä. Lisäksi pyrin selvittämään myös rehtorin vaikutusmahdollisuutta koko koulun fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen. Tutkimukseen osallistui 84 alakoulussa ja 60 yläkoulussa työskentelevää opettajaa. Koska tutkimusaineistoa ei oltu tarkoitettu alun perin tutkimuskäyttöön, tutkittavista ei ollut saatavilla mitään taustatietoja. Suurin osa kyselyyn vastanneista oli luokan- tai aineenopettajia, mutta mukana oli myös muutama rehtori ja opinto-ohjaaja.

4.3 Aiemmat tutkimukset Liikkuva koulu -ohjelmasta koulun henkilökunnan näkökulmasta

Vuonna 2012 Liikkuva koulu -ohjelman pilottivaiheen jälkeen Kämppi ym. (2013) tutkivat, millaisia vaikutuksilla ohjelmalla on ollut oppilaiden koulunkäyntiin opettajien näkökulmasta. Tutkimuksessa selvisi, että suurin osa opettajista suhtautui myönteisesti ohjelman tavoitteisiin. Lähes kaikki olivat tietoisia lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksista (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008) ja suurin osa uskoi, että koulupäivän aikainen fyysinen aktiivisuus edistäisi oppilaan keskittymiskykyä ja yleistä työrauhaa. Kokemukset Liikkuva koulu -ohjelmasta olivat myönteisempiä ala- ja yhtenäiskouluissa verrattuna yläkouluopettajien kokemuksiin (Kämppi ym. 2013).

Keväällä 2015 teetetty nettikysely (Kämppi ym. 2015) osoitti samankaltaisia tuloksia. Suurin osa kyselyyn osallistuneista opettajista (n=374) koki, että Liikkuva koulu -ohjelma lisää oppilaiden kouluviihtyvyyttä monin tavoin. Aiempien tutkimusten tapaan kokemukset alakouluissa oli yläkouluja myönteisempiä. Yläkouluissa toimintaa ei oltu onnistuttu juurrutettua osaksi koulun arkea, vaan toiminta koettiin lisätyönä. Lisäksi havaittiin, että koulujen välillä oli suuria eroja.

Rajalan ym. (2018) mukaan koulun henkilökunta kokee Liikkuva koulu -ohjelman koulun yhteisöllisyyttä tukevana tekijänä. Henkilökunta sitoutuu yhteiseen toimintaan ja opettajat haluavat olla mukana koko koulun toimintakulttuurin muuttamisessa. Opettajat kokivat, että toiminta on tuonut uutta sisältöä omaan työhön. Myös opettajien ja oppilaiden välinen suhde on parantunut Liikkuva koulu -toiminnan myötä. Toisaalta osa kouluista koki, että Liikkuva koulu -toiminta on kasaantunut liikaa yhden opettajan harteille. Toimintaa ei olla onnistuttu tuomaan

osaksi koko koulun arkea, vaan toiminta on pysynyt vain toiminnasta vastaavien käsissä (Rajala ym. 2018).

Aiheesta on tehty lukuisia opinnäytetöitä (Kämppi & Tammelin 2014), joiden tutkimustulokset myötäilevät edellä mainittujen tutkimusten tuloksia. Hiltusen ja Tursaan (2013) tutkimustulosten mukaan luokanopettajat kokevat oman roolin oppilaan fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä tärkeänä tai erittäin tärkeänä. Opettajat kuitenkin korostivat rehtorin asenteen merkitystä, sillä yksin opettajat eivät voi muuttaa koko koulun toimintakulttuuria. Pääosin rehtoreiden asenteet Liikkuva koulu -toimintaa kohtaan olivat muita opettajia myönteisempiä (Karjalainen 2013). Jos rehtori ei itse arvosta tai halua muuttaa koulun toimintaa, on toimintakulttuuria mahdotonta muuttaa pysyvästi. Opettajat korostivat muutoksissa tiimityön ja yhteistyön tärkeyttä (Karjalainen 2013).

4.4 Aineiston analysointimenetelmät

Tämä tutkimusaineisto on analysoitu kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien mukaisesti. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata ja tutkia tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti (Hirsijärvi ym. 2009, 161). Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä löytämään aineistoista olennaisia asioita, sen sijaan kuin todentaa jo olemassa olevaa tietoa (Hirsijärvi ym. 2009, 161). Tutkimusta voidaan pitää empiirisenä tapaustutkimuksena, jossa pyritään tutkimaan tutkimuksen kohteena olevaa joukkoa (Metsämuuronen 2001, 16). Metsämuuronen (2001, 16) mukaan tapaustutkimuksen tavoitteena on pyrkiä ymmärtämään tutkittava ilmiö aikaisempaan tietoon verrattuna syvällisemmin ja monipuolisemmin. Tapaustutkimus mahdollistaa yleistämisen, sosiaalisten totuuksien monimutkaisuuden ja kuvailemisen. Lisäksi tapaustutkimukset ovat luonteeltaan toiminnallisia ja niitä on helppo soveltaa käytäntöön (Metsämuuronen 2001, 17).

Laadullinen tutkimus jaetaan usein induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin (Tuomi & Sarajärvi 2003, 95). Induktiivisella analyysillä tarkoitetaan tulkintaa, jossa päättely etenee yksittäisestä yleiseen ja deduktiivisella analyysillä tarkoitetaan puolestaan tulkintaa, jossa päättely etenee yleisestä yksittäiseen päättelyyn (Tuomi & Sarajärvi 2003, 95). Osa kirjallisuudesta jaottelee kvalitatiivisen tutkimuksen kolmeen osaan: aineistolähtöiseen, teoriasidonnaiseen sekä teorialähtöiseen analyysiin. Tässä tutkimuksessa mukailen aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jossa vertaan tutkimustuloksia Salon (2014, 38) opettajan osaamisen malliin.

Sisällönanalyysin keinoin aineistoa pystytään kuvaamaan systemaattisesti ja objektiivisesti (Tuomi & Sarajärvi 2003, 105). Analyysin tavoitteena on saada tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty kuvaus. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi jaetaan kolmeen vaiheeseen. Analyysi aloitetaan aineiston pelkistämällä eli redusoinnilla, jolloin tutkija kerää aineistosta tutkimuskysymysten kannalta olennaiset havainnot. Tämän jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään, jolla tarkoitetaan samankaltaisuuksien ja/tai eroavaisuuksien poimimista aineistosta. Samaan ryhmään kuuluvat havainnot ryhmitellään omiksi luokiksi, jonka jälkeen ryhmästä muodostetaan alaluokka. Alaluokat nimetään sisältöä kuvaavalla nimellä ja luokkien ryhmittelyn perusteena käytetään havaintojen ominaisuuksia, piirteitä tai käsityksiä (Tuomi & Sarajärvi 2003, 110). Taulukossa 1 on annettu esimerkki tämän aineiston klusteroinnista.

TAULUKKO 1. Esimerkki tutkimusaineiston ryhmittelystä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Helppoja, nopeasti toteutettavia ideoita, jotka olisivat helppoja "välipaloja".	Käytännön vinkit ja ideat oppituntien liikunnallistamiseen
Liikunnan merkityksen tiedostaminen suhteessa terveyteen.	Liikunnan terveysvaikutukset

Tuomen & Sarajärven (2009, 111) mukaan analyysin kolmas vaihe on abstrahointi eli teoreettisen käsitteiden luominen. Tässä vaiheessa aineistoista pyritään etsimään tutkimuksen kannalta olennainen tieto, joista muodostetaan teoreettiset käsitteet. Tarkoituksena on löytää kielellisistä ilmaisuista käsitteitä ja johtopäätöksiä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 114). Taulukossa 2 on annettu esimerkki tutkimuksen analysoinnin abstrahointivaiheesta.

TAULUKKO 2. Esimerkki tutkimusaineiston abstrahointivaiheesta.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Helppoja, nopeasti toteutettavia ideoita, jotka olisivat helppoja "väli-paloja".	Käytännön vinkit ja ideat oppituntien liikunnallistamiseen	Opettajan osaamisen lisääminen

5 Tulokset

Tässä luvussa kuvaan Oulun kaupungin perusopetuksessa työskentelevien ala- ja yläkouluopettajien näkemyksiä Liikkuva koulu -ohjelman toteuttamisesta Oulussa.

5.1 Alakouluopettajien näkemyksiä Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisestä

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastatakseni pohdin alakouluopettajien näkemyksiä Liikkuva koulu -ohjelman kehittämisessä. Tutkimusaineiston mukaan eniten opettajien koettuun vahvuuteen vaikuttavat opetuksen toteuttamiseen ja kehittämiseen liittyvät tekijät (taulukko 3). Tutkittavien mukaan luokanopettajien monipuolinen koulutus vaikuttaa positiivisesti opettajan kykyihin edistää Liikkuva koulu -toimintaa. Lisäksi opettajat korostivat oppilaantuntemuksen merkitystä. Kun opettaja tuntee oppilaat riittävän hyvin, on helpompaa kehittää heille mieluista toimintaa. Erityisesti aineenopettajiin verrattuna korostettiin luokanopettajan monipuolisia mahdollisuuksia:

”Luokanopettajilla monipuolinen koulutus, jossa lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi koetaan tärkeänä”

”Luokanopettajan mahdollisuus integroida liikuntaa eri puolelle päivää ja eri oppiaineisiin.”

”Opettajat ovat luovia ja taitavia keksimään ja toteuttamaan uusia ja erilaisia juttuja, jos kokevat sen tärkeäksi”

TAULUKKO 3. Teemoittelu alakouluopettajien koetuista vahvuuksista Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALATEEMA	PÄÄTEEMA
Asenne Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan ***	Opettajapersoonana kasvaminen ja kehittyminen
Opettajan oma liikunnallinen aktiivisuus ***** **	Opettajapersoonana kasvaminen ja kehittyminen
Opettajankoulutus ***** **	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Oppilaiden osallistaminen ja kannustaminen liikkumista kohtaan ***	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Oppilaantuntemus ***** *	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Oppituntien liikunnallistaminen *****	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Välituntiliikunnan kehittäminen **	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Liikuntaprojektien ja -tapahtumien lisääminen **	Yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen toiminta

*= havaintojen määrä tutkimusaineistossa.

Aineiston mukaan myös opettajapersoonaan liittyvillä tekijöillä on vaikutusta opettajan koettuun vahvuuteen. Tulosten perusteella opettajan omalla liikunnallisella aktiivisuudella on merkitystä koettuun vahvuuksiin toteuttaa Liikkuva koulu -ohjelmaa koulussa. Opettajan tulee olla itse innostunut ja näyttää esimerkkejä omalla toiminnallaan. Innostuksen lisäksi tarvitaan positiivista asennetta, jotta opettajalla on todella halua kehittää omaa toimintaa Liikkuva koulu -toiminnan mukaisesti. Vähiten alakouluopettajien vahvuuksiin vaikutti aineiston mukaan välituntiliikunnan kehittäminen sekä liikuntaprojektien ja -tapahtumien lisääminen (taulukko 3).

Taulukossa 4 on esitetty alakouluopettajien kokemia heikkouksia oppilaiden fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä koulussa. Vahvuuksien tapaan eniten alakouluopettajien koettuun heikkouksiin vaikuttavat opetuksen toteuttamiseen ja kehittämiseen liittyvät tekijät. Eniten koettuihin heikkouksiin vaikuttaa aineiston mukaan opettajien koettu heikko osaaminen, puutteellinen koulutus sekä haluttomuus kehittyä. Kun opettaja kokee, ettei oma osaaminen ole riittävän hyvällä tasolla, on mahdotonta toteuttaa Liikkuva koulu -toimintaa:

”Tiedon puute riittävän helposti koulupäivän ja -tuntien sisällä toteutettavista liikuntatuokioista. Myös välituntiliikuntaideoista ja -välineistä tarvitaan lisää tietoa. Muutakin on olemassa kuin jalkapallo ja hyppynaru; esim. puujalat, frisbeet, pihasählytms.”

TAULUKKO 4. Teemoittelu alakouluopettajien koetuista heikkouksista Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALATEEMA	PÄÄTEEMA
Asenne Liikkuva koulu -ohjelman toteutumista ja suunnittelua kohtaan ***** **	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen
Aikapula Liikkuva koulu -ohjelman mukaiseen toiminnan toteuttamiseen ja suunnitteluun ***** **	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Opettajan koettu osaaminen, koulutus ja halu kehittyä ***** **	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen
Työn kuormittavuus ****	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen

*= havaintojen määrä tutkimusaineistossa.

Liian vähäinen koulutus ja osaaminen johtaa pelkoihin ja turhien riskien välttämiseen:

”Opettajat eivät halua menettää hallinnantunnetta ja antaa oppilaille ohjaksia omasta oppimisestaan. Toiminnallisten menetelmien jalkauttaminen vaatii uudenlaista otetta oppimistilanteisiin”

Opetuksen toteuttamiseen ja kehittämiseen liittyvien tekijöiden lisäksi opettajapersoonana kasvaminen ja kehittymien vaikuttaa opettajien koettuihin heikkouksiin. Aineiston mukaan opettajien omalla asenteella on paljon merkitystä:

”Asenne muilla kuin liikuntaa opettavilla. Ei makseta, ei kuulu työhön, vie liikaa aikaa akateemiselta opiskelulta, en osaa, en halua.”

Jos Liikkuva koulu -toiminta nähdään ikään kuin ylimääräisenä ”riesana”, on toiminnan kehittämisen edistäminen mahdotonta. Oman toiminnan ja opetuksen liikunnallistamiseen tarvitaan positiivista ja avointa asennetta.

5.2 Yläkouluopettajien näkemyksiä Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisestä

Alakouluopettajien tapaan eniten opettajien koettuun vahvuuteen kehittää Liikkuva koulu -ohjelmaa vaikuttaa opettajien oma liikunnallinen aktiivisuus eli opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen liittyvät tekijät (taulukko 5). Vastausten perusteella on vaikeaa lisätä oppilaiden fyysistä aktiivisuutta päivän aikana, ellei opettaja itse ole innostunut asiasta:

”Opettajan oma liikuntatausta ja aktiivisuus. Se välittyy mistä ope itsekin on innostunut. Jokainen ope voi miettiä miten liikkumista voi omaan oppiaineeseen soveltaa.”

”Innostava ja kannustava, positiivinen ote”

Seuraavaksi eniten yksittäisiä mainintoja sai opetuksen toteuttamiseen ja kehittämiseen liittyvät teemat, kuten oppituntien liikunnallistaminen, oppilaantuntemus sekä opettajankoulutus. Vastauksissa painotettiin edelleen opettajan aktiivista roolia. Yläkouluopettajien vastauksissa korostui alakouluopettajiin verrattuna riittävät ryhmänhallintataidot sekä organisointikyky.

”Opettajat tietävät, kuinka paljon oppilaat istuvat tunneilla ja mistä istuminen johtuu. Sen tiedon myötä he voivat suunnitella Liikkuva koulu -toimenpiteitä.”

”Peruskoulutus antaa hyvät lähtökohdat. Lisäksi lähes jokaisella vastuupettajalla on erittäin paljon harrastustoiminnan puolelta kokemusta ja näkemystä aktiivisemmän koulupäivän organisointiin ja suunnitteluun.”

”Organisointikyky, kannustavuus ja informointitaidot. Tieto siitä, mitä osallistuminen on ja miten se käytännössä toimii.”

TAULUKKO 5. Teemoittelu yläkouluopettajien koetuista vahvuuksista Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALATEEMA	PÄÄTEEMA
Asenne Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan **	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen
Opettajan oma liikunnallinen aktiivisuus ja innostuneisuus *****	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen
Opettajankoulutus *****	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Oppilaiden osallistaminen ***	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Oppilaantuntemus ****	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Oppituntien liikunnallistaminen ***** **	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Välituntiliikunnan kehittäminen *	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Liikuntaprojektien ja -tapahtumien lisääminen *	Yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen toiminta
Liikunnan merkitys oppilaan hyvinvoinnin ja terveyden kannalta **	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen

*= havaintojen määrä tutkimusaineistossa.

Yläkouluopettajien vastauksista analysoin uutena asiana liikunnan merkityksen oppilaan hyvinvoinnin ja terveyden kannalta (taulukko 5). Vastausten mukaan opettajien tulisi ymmärtää fyysisen aktiivisuuden merkitys oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta sekä hyvinvoinnin vaikutus oppimiseen ja koulussa pärjäämiseen. Alakouluopettajien tapaan vähiten mainintoja sai välituntiliikunnan ja liikuntaprojektien kehittämiseen liittyvät tekijät.

Yläkouluopettajien koetuissa heikkouksissa edistää Liikkuva koulu -toimintaa vaikuttivat tutkimustulosten mukaan eniten opetuksen toteuttamiseen ja kehittämiseen liittyvät tekijät (taulukko 6). Eniten mainintoja sai aikapulaan liittyvät vastaukset. Vastausten mukaan koulutyö on liian kiireistä eikä niin sanotulle ylimääräisille tehtäville ole riittävästi aikaa:

”Ajanpuute ja jaksaminen. Ei ole aikaa yhdessä miettiä keinoja osallistaa. Koulutyö on kiireistä, OPS-uudistus painaa päälle yläkoulussa ja jatkuva muu kehittäminen opetustyön ohella.”

” Meillä on jo nyt koulumaailmassa riittävästi tehtäviä normaalitehtävienkin puitteissa.”

Monen yläkouluopettajan asenne oli myös erittäin negatiivinen eikä omaa toimintaa haluta edes muuttaa Liikkuva koulu -toiminnan hengen mukaiseksi. Alakouluopettajiin verrattuna opettajat korostivat oppiainesidonnaisuutta ja teoreettisempaa opiskelua. Vastausten mukaan yläkouluopettajat ikään kuin kokevat toiminnan ylimääräisenä vaivana, johon ei haluta käyttää aikaa. Oppituntien aikainen fyysinen aktiivisuus nähdään tarpeettomana eikä oman oppiaineen oppimista edistävänä:

”Kuka haluaa omasta selkänahastaan puristaa vielä tätäkin tehtävää.”

”Me opetetaan ihan muita asioita. Todella harvoin meillä on aikaa hypellä paikasta toiseen huvikseen.”

”Asenne muilla kuin liikuntaa opettavilla. Ei makseta, ei kuulu työhön, vie liikaa aikaa akateemiselta opiskelulta, en osaa, en halua.”

”Ei haluta yrittää uusia itselle hieman oudompia juttuja. Ajatellaan, että ne vievät aikaa ns. oikealta ainekohtaiselta oppimiselta.”

Alakouluopettajien tapaan opettajan työ nähtiin vastauksissa kuormittavana. Opetusalan muutokset työllistivät opettajia koko ajan enemmän eikä uusien toimintatapojen luomiselle ole yksinkertaisesti aikaa:

”Uskoisin, että moni opettaja kokee työnsä juuri nyt erittäin kuorittavaksi. Uusi opetussuunnitelma ja sen mukanaan tuomat suuret muutokset esim. arviointiin ja ilmiöpohjaisuuden vaatimukseen kuluttavat voimia. Liikkuva koulu nähdään yhtenä uutena asiana, lisänä kaiken päälle. Ajatellaan, että hyvä juttu, mutta...”

Yläkouluopettajien vastauksissa korostui selkeä muutosvastarinta. Yksinkertaisesti ei haluta muuttaa omaa toimintaa tai aikaisemmin hyväksi havaittua opetustyyliä. Omat kokemukset liikuntaa kohtaan saattavat olla hyvin kielteiset eikä toimintaa koeta tärkeäksi:

”Oma kiinnostus liikuntaan, ei nähdä sen hyötyä muuhun koulutoimintaan. Ei ”uskalleta” rohkeasti vain toimia.”

”Ei halua kehittää omia toimintamenetelmiään.”

”Ei viitsitä tehdä mitään ylimääräistä.”

TAULUKKO 6. Teemoittelu yläkouluopettajien koetuista heikkouksista Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALATEEMA	PÄÄTEEMA
Asenne *****	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen
Aikapula ***** *	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Oppiainekeskeisyys *****	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Työn kuormittavuus **	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Oma liikunnallinen inaktiivisuus ***	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen
Muutosvastarinta ***	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen
Puutteelliset resurssit ***	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen

*= havaintojen määrä tutkimusaineistossa.

5.3 Rehtoreiden vaikutusmahdollisuudet Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen

Neljännessä tutkimuskysymyksessäni tutkin rehtoreiden vaikutusmahdollisuuksia koulun Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisessä. Ala- ja yläkouluopettajien tapaan olen teemoittanut vastaukset ala- ja pääteemoihin ja tulokset vahvuuksista ovat luettavissa taulukosta 7.

Ala- ja yläkouluopettajien tapaan rehtoreiden asenteella on suuri merkitys Liikkuva koulu -toiminnan toteuttamisen kannalta. Jotta toiminnan kehittäminen on mahdollista, rehtorilla pitää olla aito halu ja innokkuus koko koulun toiminnan kehittämiseen. Honkasen (2012) mukaan rehtori vastaa koulun suunnan ja vision luomisesta sekä kehittämistä, joten luonnollisesti asenne fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi pitää olla positiivinen:

”Asenne pitää olla positiivinen liikunnallistamista kohtaan.”

”Heidän asenteensa on ensiarvoisen tärkeä asian onnistumisessa”

” Myönteisyys toimintaan ja opettajien kannustaminen ”

TAULUKKO 7. Teemoittelu rehtoreiden koetuista vahvuuksista Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALATEEMA	PÄÄTEEMA
Asenne Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan ***** *****	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen
Ajan varaaminen toiminnalle ***** *****	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
Rehtorin kiinnostus Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan ***	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen
Ohjelman tärkeyden ymmärtäminen *****	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen
Toiminnan tukeminen omalla toiminnalla ***	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen
Suunnitelmallisuus omassa toiminnassa ***** *	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen

*= havaintojen määrä tutkimusaineistossa.

Lisäksi vastauksissa korostettiin, että toiminnalle täytyy varata riittävästi aikaa, jotta muutosten tekeminen on mahdollista. Rehtoreiden tulisi antaa riittävästi opettajille aikaa tehtäviensuunnitteluun ja toteuttamiseen. Opettajilla tulisi olla mahdollisuus osallistua mahdollisiin kouluksiin, jotta opettajan oman toiminnan kehittäminen olisi mahdollista. Vastauksissa korostettiin rehtorien esimiesasemaa. Ilman rehtorin hyväksyntää, opettajien on hankala kehittää Liikkuva koulu -toimintaa:

”Kouluilla on hyvä tiimirakenne, jonka kautta Liikkuva koulu -toimintaa voidaan viedä eteenpäin. Rehtori voi osoittaa, että arvostaa toimintaa ja tekee ratkaisuja jotka tukevat tiimin toimintaa”

”Rehtori, joka pystyy luomaan Liikkuva koulu -toiminnalle selkeät, koulukohtaiset tavoitteet yhdessä henkilökunnan ja oppilaiden kanssa, on työssään vahvoilla. Toimintakulttuuri syntyy lähes poikkeuksetta ylhäältä päin johdetusti.”

Yläkouluopettajien tapaan vastauksissa korostettiin fyysisen aktiivisuuden tärkeyden ymmär-

tämistä. Toiminnan kehittämisen kannalta on oleellista tunnistaa ja tiedostaa aktiivisuuden hyödyt ja positiiviset vaikutukset oppimiseen ja oppilaan koettuun hyvinvointiin.

Taulukossa 8 on esitetty heikkouksia, jotka vaikuttavat rehtoreiden kykyyn edistää Liikkuva koulu -toimintaa. Tutkimusaineistosta analysoin vain kaksi alateemaa, joilla molemmilla on vaikutusta toiminnan toteutumisen kannalta. Ala- ja yläkouluopettajien vastauksien tapaan rehtorin asenteella on suuri merkitys:

”Jos asenne huono, muut työt vievät huomion/kiinnostuksen. Rehtoreilla on hyvin paljon työtä koulun ja sidosryhmien kanssa.”

”Asiaa ei nähdä tarpeellisena, vaan osana suurta listaa tehtävistä kouluille.”

Toisena suurena tekijänä mainittiin puutteelliset resurssit. Rehtoreiden aika on rajallista ja monet muut työtehtävät vievät liikaa aikaa koulun liikunnallisuuden kehittämiseltä:

”Tämän päivän rehtoreilla samoin kuin opettajilla on melkoinen työtaakka. Ajan löytäminen suunnitteluun ja uuden toimintamallin käynnistämiseen voi olla melko haastavaa. Tukea kouluille tarvitaan toiminnan käynnistämiseen ja se tulisi tehdä mahdollisimman helpoksi.”

Lisäksi vastauksissa korostettiin koko työyhteisön osallistamisen tärkeyttä. Vaikka rehtori vastaa koulun toiminnan kehittämisestä, hänellä pitää olla riittävät kyvyt koko työyhteisön osallistamiseen. Kukaan ei voi yksin vastata koko koulun Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisestä:

”Asioiden todellinen edistäminen koululla vaatii aikaa ja paneutumista asiaan. Resurssien saaminen liikkuvan koulun ohjausryhmälle on mietittävä. Nyt maksamme tva:ta yhdelle opettajalle. Oppilaiden osallistaminen ei voi kuitenkaan olla muutaman opettajan tai rehtorin harteilla, vaan koko yhteisön tulisi kantaa asiasta vastuuta.”

TAULUKKO 8. Teemoittelu rehtoreiden koetuista heikkouksista Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALATEEMA	PÄÄTEEMA
Asenne Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan *****	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen
Puutteelliset resurssit ***** *	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen

*= havaintojen määrä tutkimusaineistossa.

6 Pohdinta

Luvun alussa tarkastelen tutkimuksen luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyviä tekijöitä. Sen jälkeen tarkastelen tutkimuksen tuloksia ja johtopäätöksiä. Lopuksi esittelen mahdollisia jatkotutkimusaiheita.

6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Hirsijärven ym. (2009, 231) mukaan tutkimuksen luotettavuuden arviointi on osa tutkimusprosessia. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Tutkimuksen reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen toistettavuutta. Jos tutkimus toteutettaisiin vastaavanlaisena uudestaan, tutkimustulosten tulisi olla samansuuntaiset, jolloin ei voida sanoa, että tutkimustulokset ovat sattumanvaraisia (Hirsijärvi ym. 2009, 231). Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto on kerätty syksyllä 2016. Kysely lähetettiin kaikille Oulussa (n=1739) ja Oulun seudulla (n=54) työskenteleville opettajille. Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin vain Oulun kaupungilla työskentelevien opettajien vastauksia, joista 144 osallistui tutkimukseen. Tutkittavien taustatiedoista eikä osallistumisen motiiveista ei ole tietoa, mikä vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Kyselyyn on voinut valikoitua enemmän liikunnasta kiinnostuneita opettajia tai toisaalta tutkimuksen osallistuminen on voinut olla pakollinen kaikille tietyn koulun opettajille.

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan, kuinka pätevinä tutkimustuloksia voidaan pitää (Hirsijärvi ym. 2009, 231). Validiteetti jaetaan usein ulkoiseen ja sisäiseen validiteettiin, jossa ulkoisella tarkoitetaan tutkimuksen yleistettävyyttä ja sisäisellä validiteetilla puolestaan tutkimuksen tehokkuutta ja asianmukaisuutta (Metsämuuronen 2003, 43). Tässä tutkimuksessa tutkimuksen validiteettiin vaikuttaa heikentävästi suhteellisen pieni vastausprosentti (12 %) sekä taustatietojen puute. Alun perin kyselyä ei oltu tarkoitettu tieteellisen tutkimuskäyttöön, jonka seurauksena kyselylomakkeesta puuttuu monipuolisemman analysoinnin kannalta monia mielenkiintoisia taustatietoja. Esimerkiksi opettajien työkokemuksesta, liikunnan opettamisen historiasta tai opettajan omasta fyysisen aktiivisuuden määrästä ei ollut mahdollisuutta saada tietoa. Validiteettia on pyritty vahvistamaan mahdollisimman selkeällä kyselylomakkeella.

Tässä pro gradu -tutkielmassa on noudatettu yleisesti hyväksytyjä tieteen tekemisen ohjeita (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Tutkimuksessa on noudatettu tieteen tekemisen toimintatapoja, rehellisyyttä ja tarkkuutta. Tutkittavat ovat osallistuneet tutkimuksen tekoon omasta tahdostaan eikä heidän henkilöllisyyttä pystytä tunnistamaan.

6.2 Tulosten tarkastelu

Tämän pro gradu -tutkielman mukaan eniten alakoulussa työskentelevien opettajien kokemukseen edistää Liikkuva koulu -toimintaa vaikuttavat opettajapersoonan kasvamiseen ja kehittämiseen sekä opetuksen toteuttamiseen ja kehittämiseen liittyvät tekijät. Tutkimustuloksissa opettajat korostivat monipuolisen koulutuksen ja oppilaantuntemuksen merkitystä. Vastausten perusteella opettajan omalla liikunta-aktiivisuudella on merkitystä oppilaiden fyysisen aktiivisuuden edistämisessä, mutta suurempi merkitys nähtiin asenteella ja ylipäättään haluna kehittää koulun toimintaa. Edellä mainitut tulokset ovat samansuuntaisia Kämpin ym. (2013) aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Myös opettajien koetut heikkoudet liittyivät opetuksen toteuttamiseen ja kehittämiseen liittyviin tekijöihin. Alakouluopettajien mukaan puutteellinen koulutus, koettu heikko osaaminen ja haluttomuus kehittyä vaikuttaa negatiivisesti Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin sekä ala- että yläkouluopettajien kokemuksia Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisessä. Yläkouluopettajien vastaukset myötäilivät alakouluopettajien vastauksia. Opettajan oma liikunta-aktiivisuus, oppilaantuntemus ja opettajankoulutus nähtiin tärkeinä. Alakouluopettajiin verrattuna yläkoulussa työskentelevät opettajat korostivat riittävien ryhmänhallintataitojen merkitystä. Tämän tutkimuksen mukaan koettuihin heikkouksiin vaikuttaa yläkoulussa aikapula, muutosvastarinta, opettajan työn kuormittavuus sekä oppiainekeskeys. Aiemmat tutkimustulokset myötäilevät edellä mainittuja tutkimustuloksia (Kämpin ym. 2013).

Sekä ala- että yläkouluopettajat korostivat rehtorin asenteen merkitystä Liikkuva koulu -toimintaa kohtaan aiempien tutkimustulosten tapaan (Rajalan ym. 2018; Karjalainen 2013). Jotta toimintaa voidaan kehittää ja edistää, tulisi rehtorilla olla aito halu ja innokkuus toimintaa kohtaan. Opettajille pitäisi varata riittävästi aikaa toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tuloksissa korostettiin myös rehtorin riittäviä johtamis- ja esimiestaitoja. Heikkouksina opettajat puolestaan näkivät resurssien puutteen, kiireen ja negatiivisen asenteen.

Keinoja opettajien osaamisen vahvistamiselle tarvitaan, sillä tutkimusten mukaan fyysisellä aktiivisuudella tiedetään olevan monia positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten oppimiseen (Faktaa Express 2018) eikä fyysisen aktiivisuuden edistämisen puuttuminen saisi olla riippuvainen opettajien kyvyistä tai taidoista. Fyysisen aktiivisuuden on todettu vahvistavan oppilaiden tiedollista toimintaa kehittämällä muistia ja toiminnanohjausta. Lisäksi fyysinen aktiivisuus edistää luokkahuonekäyttämistä (Faktaa Express 2018).

Fyysisen aktiivisuuden lisäämistä koulukontekstissa pitäisi tukea oppilaiden ikää vastaavalla tavalla (Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015). Opettajan tulee luoda ympäristö, joka mahdollistaa ja motivoi oppilaita liikkumaan ja katkomaan yhtenäistä paikallaanolon aikaa. Opettajan oman esimerkin tärkeyttä ei voida korostaa liikaa. Lisäksi opettajan on tärkeää perustella oppilaille, miksi pitkään istuminen on terveydelle haitallista (Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015).

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Tulosten mukaan eniten opettajien koettuihin vahvuuksiin ja heikkouksiin vaikuttavat opetuksen toteuttamiseen ja kehittämiseen sekä opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen liittyvät tekijät. Positiivinen asenne, riittävät resurssit sekä riittävän monipuolinen koulutus ovat avainasemassa, jotta Liikkuva koulu -toimintaa voidaan kehittää entisestään. Lisäksi rehtoreiden asenteella ja osaamisella on vaikutusta. Jotta Liikkuva koulu -toiminnan toteuttaminen jatkuu ja kehittyy, opettajien täydennyskoulutusta tarvitaan. Vinkkien ja neuvojen avulla jokainen opettaja luokkatasosta riippumatta voi kehittää omaa opetustaan toiminnallisemmaksi ja fyysisesti aktiivisemmaksi.

Haapalan (2018) mukaan koulupäivien liikunnallistaminen vie aikaa eikä muutokset tapahdu hetkessä. Tämän tutkimuksen tulokset kuitenkin osoittavat, että opettajilla on monia koettuja vahvuuksia Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseksi. Yhteistyön ja ajan kanssa voidaan saada positiivisia muutoksia aikaan. Tämä opinnäytetyö korostaa aiempien tutkimusten tapaan koulun johdon merkitystä muutoksessa. Yksin opettajat eivät voi vaikuttaa koko koulun toimintakulttuurin muutokseen, vaan muutoksessa tarvitaan koko kouluyhteisöä. Rehtorin rooli on merkittävä.

Fyysisen aktiivisuuden suositusten tarkkoja määriä ei tulisi korostaa liikaa, vaan pääpaino Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisessä pitäisi olla oppilaan hyvinvoinnin edistämässä. Tutkitusti koulupäivän aikana fyysinen aktiivisuus tukee oppilaan oppimista, parantaa työrauhaa, lisää oppilaiden oppimista sekä koko kouluyhteisön hyvinvointia (Tammelin ym. 2013).

Tässä tutkimuksessa tutkittiin ala- ja yläkouluopettajien koettua osaamista Liikkuva koulu -toiminnan kehittämisessä. Koska alun perin kyselyä ei oltu tarkoitettu tieteellisen tutkimuskäyttöön, tutkimuskyselystä puuttui monia taustatietoja, jotka olisivat olleet tutkimuksen kannalta mielenkiintoisia. Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista tutkia, miten opettajan sukupuoli, työkokemus ja sivuainevalinnat vaikuttavat oppituntien liikunnallistamiseen. Tutkimusten mukaan fyysisen aktiivisuuden määrä laskee lapsen vanhetessa. Husun ym. (2011) mukaan peruskoululaiset liikkuvat enemmän lukiolaisiin verrattuna. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan lähes puolet lukioikäisistä tytöistä kärsii muun muassa niska- ja hartiaseudun kivuista ja vain harva liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Myös ammattikoululaisten fyysisen aktiivisuuden määrän lisäämiselle tulisi löytää keinoja. Vaikka kuntien yläkouluissa ja lukioissa on usein yhteisiä opettajia, lisäkoulutusta tarvitaan kohdennetusti lukiossa opettaville aineenopettajille.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat vaikuttaneet Liikkuva koulu -ohjelman toimenpiteisiin Oulun kaupungissa. Tutkielma osoitti, että opettajien riittävä koulutus on yksi avaintekijä fyysisen aktiivisuuden edistämässä koulussa. Oulun kaupungin Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena onkin lisätä erityisesti yläkoulussa työskentelevien aineenopettajien osaamista edistää koko yläkoulukulttuuria enemmän fyysisesti aktiiviseksi. Jatkossa tulee tutkia, miten tämän tutkielman perusteella tehdyt ratkaisut ja toimenpiteet ovat vaikuttaneet Oulun koulujen oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen.

Lähteet

- Ahonen, J. 2001. Ammattina rehtori. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Aira, A. & Kämppi, K. (toim.) 2016. Kohti aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäivinä. Liikkuva koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015–31.12.2016. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 329.
- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta? Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013:3.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I. & Sandford, R. 2009. The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education* 24, 1–27.
- Barros, R., Silver, E. & Stein, R. 2009. School recess and group classroom behavior. *Pediatrics* 123 (2), 431–436.
- Breslin, G., Gossrau-Breen, D., Gilmore, G., McDonald, L. & Hanna, D. 2012. Physical activity, gender, weight status, and wellbeing in 9- to 11-year-old children. A cross sectional survey. *Journal of Physical Activity and Health* 9 (3), 394–401.
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, H. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report* 100 (2), 126–131.
- Cronholm, F., Rosengren, B., Karlsson, C. & Karlsson, M. 2017. A physical activity intervention program in school is also accompanied by higher leisure-time physical activity: A prospective controlled 3-year study in 194 prepubertal children. *Journal of Physical Activity and Health* 14, 301–307.
- Donnelly, J. & Lambourne, K. 2011. Classroom-based physical activity, cognition and academic achievement. *Preventive Medicine* 52, 36–42.
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K., Abbot, J. & Nordheim, L. 2004. Exercise to improve self-esteem in children and young people. *Cochrane Database Syst Rev*. 2004;(1):CD003683. Viitattu 25.6.2018 <http://cochranelibrary-wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD003683.pub2/abstract;jsessionid=9CE6669BBB07054A3FC43650E7349476.f02t04>.
- Faktaa Express. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Opetushallituksen julkaisuja 1A/2018. Viitattu 3.5.2018. http://www.opetushallitus.fi/download/189127_FaktaaExpress_1A_2018.pdf
- Goh, T., Hannon, J., Webster, C., Podlog, L. & Newton, M. 2016. Effects of a TAKE 10! Classroom-based physical activity intervention on third- to fifth-grade children's on-task behaviour. *Journal of Physical Activity and Health*, 13 (7), 712–718.
- Haapala, H. 2018. Lisää liikettä koulupäivään ja sen yhteyteen: katse kohti vähän liikkuvien oppilaiden, viihtyvyyden ja henkilökunnan tukemista. *Liikunta & Tiede* 55 (1), 4–8.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Kulmala, J., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Laine, K., Laakso, L. & Tammelin, T. 2017. Changes in physical activity and sedentary time in the Finnish schools on the Move program: a quasi-experimental study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 27: 1442–1453.
- Haapala, H., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Lintunen, T. & Tammelin, T. 2014. Adolescents' physical activity at recess and actions to promote a physically active school day in four Finnish schools. *Health Education Research* 29 (5): 840–852.
- Helajärvi, H., Pahkala, K., Raitakari, O., Tammelin, T., Viikari, J. & Heinonen, O. 2013. Istu ja pala! – Onko istuminen uusi terveysuhka? *Duodecim* 129, 51–56.

- Hiltunen, J. & Tursas, J. 2013. Liikunnallinen toimintakulttuuri kouluihin. Luokanopettajat osana koulun toimintakulttuurin liikunnallistamista. Turun yliopisto. Turun opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 24.8.2018. <http://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/91447/Gradu%20Hiltunen%20%20Tursas.pdf?sequence=2&isAllowed=y>.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Jyväskylä: Kirjayhtymä Oy.
- Huberty, J., Dinkel, D., Coleman, J., Beighle, A. & Apenteng, V. 2012. The role of schools in children's physical activity participation: staff perceptions. *Health Education Research* 27 (6), 986–995.
- Honkanen, M. 2012- Rehtorit ja oppilaitosjohtaminen. Opetushallitus. Muistiot 2012:8. Viitattu 3.2.2018. http://studyguidefinland.fi/download/144979_Rehtorit_ja_oppilaitosjohtaminen.pdf.
- Howie, E., Schatz, J. & Pate, R. 2015. Acute effects of classroom exercise breaks on executive function and math performance: A dose-response study. *Research and Exercise Sport* 86 (3), 217–224.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.
- Janssen, M., Chinapaw, M., Rauh, S., Toussaint, H., Mechelen, W. & Verhagen, E. 2014. A short physical activity break from cognitive tasks increases selective attention in primary school children aged 10–11. *Mental Health and Physical Activity* 7 (3), 129–134.
- Janssen, I. & LeBlanc, A. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (40), 1–16.
- Karjalainen, A. 2013. Rehtoreiden näkemykset ja koetut vaikutusmahdollisuudet kouluympäristön toimintakulttuurin liikunnallistamisessa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 24.8.2018. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40742/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201301221098.pdf>.
- Karvinen, J., Rätty, K., Rautio, S. & yhteistyöverkosto. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. 2010. Nuori Suomi ry. Helsinki.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4.
- Koufoudakis, R., Erwin, H., Beighle, A. & Thornton, M. 2016. How feedback and goal-setting impact children's recess physical activity. *International Journal of Exercise Science* 9 (4), 497–506.
- Kouluterveyskysely 2017. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Tutkimustuloksia. Viitattu 28.10.2018. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia>.
- Koutsandreu, F., Wegner, M., Niemann, C. & Budde, H. 2016. Effects of motor versus cardiovascular exercise training on children's working memory. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48 (6), 1144–1152.
- Kujala, T., Krause, C., Sajaniemi, N., Silvén, M., Jaakkola, T. & Nyysölä, K. 2012. Aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti. Opetushallitus. Muistiot 2012:1.
- Kämppi, K., Laine, K. & Tammelin, T. 2015. Liikkuminen ja viihtyminen koulussa. Liikkuvien koulujen henkilökunnan kokemuksia. Tulostiivistelmä. LIKES-tutkimuskeskus.
- Kämppi, K. & Tammelin, T. (toim.) 2014. Liikkuvat koulut opinnäytteissä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 285.

- Kämppi, K., Asanti, R., Hirvensalo, M., Laine, K., Pönkkö, A., Romar, J-E. & Tammelin, T. 2013. Viihtyvyyttä ja työrauhaa. Koulun henkilökunnan kokemukset ja näkemykset liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisessä koulussa. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 269.
- Laakso, L., Telama, R., Nupponen, H., Rimpelä, A. & Pere, L. 2008. Trends in leisure time physical activity among young people in Finland, 1977–2007. *European Physical Education Review* 14, 139–155.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. Viitattu 7.9.2017. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikäisille.pdf.
- Liikkuva koulu. 2018. Rahoitusta Liikkuva koulu -toimintaan. Viitattu 25.8.2018. <https://liikkukouvakuulu.fi/rahoitusta-liikkuva-koulu-toimintaan>.
- Liikkuva koulu. 2016. Opas matkalle liikkuvaksi kouluksi. Viitattu 6.11.2018. https://liikkukouvakuulu.fi/sites/default/files/liikkuva_koulu_opas_web_0.pdf.
- Liikkuva koulu -hanke. 2010. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4. Viitattu 8.9.2017. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75599/tr4.pdf?sequence=1>.
- Likes. Tulokortti 2018. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. Viitattu 13.11.2018. https://www.likes.fi/filebank/2776-tulokortti2018_FI_PDF_150.pdf.
- Maeda, J. & Randall, L. 2003. Can Academic Success Come from Five Minutes of Physical Activity? *Brock Education* 13 (1), 14–22.
- Mahar, M., Murphy, S., Rowe, D., Golden, H., Shields, T. & Raedeke, T. 2006. Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38 (12), 2086–2094.
- Martin, R. & Murtagh, E. 2017. Effect of actives lessons on physical activity, academic, and health outcomes: A systematic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 88 (2), 149–168.
- Metsämuuronen, J. 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia – sarja 4. Helsinki: International Methelp Ky.
- Molloy, G. 1989. Chemicals, Exercise and Hyperactivity: A short report. *International Journal of Disability, Development and Education* 36 (1), 57–61.
- Opetushallitus. 2013. Rehtorien työnkuvan ja koulutuksen määrittämistä sekä kelpoisuusvaatimusten uudistamista valmisteleavan työryhmän raportti. Opetushallitus. Raportit ja selvitykset 2013:16.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön asettamispäätös. 2016. Hallitusohjelman kärkihankkeen toimenpide ”tunti lisää liikuntaa”: Liikkuva koulu -ohjelman ohjausryhmän ja johtoryhmän asettaminen. Opetus- ja kulttuuriministeriön asettamispäätös OKM/29/040/2015.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2017. Liikkuva koulu -ohjelman kehittämisavustukset peruskouluille lukuvuodelle 2017–2018. Viitattu 3.11.2017. http://minedu.fi/avustukset/avustus/-/asset_publisher/liikkuva-koulu-ohjelman-kehittämisavustukset-peruskouluille-lukuvuodelle-2017-2018.
- Oulun kaupunki. 2017. Liikkuva koulu Oulu. Hymyä, hyvinvointia ja haaveita. Viitattu 7.9.2017. <https://www.ouka.fi/oulu/koululiikunta/liikkuva-koulu>.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Opetushallitus. 4. painos. Määräykset ja ohjeet 2014:96.
- Pickle, J. 1985. Toward teacher maturity. *Journal of Teacher Education* 36 (4): 55–59.
- Pombeiro, M., Gaspard de Matos, M. & Diniz, J. 2017. Teenagers lifestyle at public and private schools: Screen time and physical activity. *Retos* 31, 275–281.

- Pääkkönen, H. 2002. Mihän koululaisten aika kuluu? Tilastokeskus. Hyvinvointikatsaus 4, 2–9.
- Rajala, K., Kämppi, K., Inkinen, V. & Laine, K. 2018. Yhteisöllisyyttä ja iloa – Liikkuva koulu henkilökunnan osallisuuden tukena. LIKES-tutkimuskeskus 2018.
- Rajala, K., Turpeinen, S. & Laine, K. 2013. Notkeampi koulu – aktiivisempi koulupäivä. Teoksessa P. Harinen & A. Rannikko (toim.) Tässä season enkä muuta voi? Nuorisotutkijoiden ajatuksia nuorten liikunnasta ja sen kipupisteistä. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 65. Viitattu 11.1.2018. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/liikuntapamfletti2013.pdf#page=25>.
- Raudsepp, L., Neissaar, I. & Kull, M. 2008. Longitudinal Stability of Sedentary Behaviors and Physical Activity during Early Adolescence. *Human Kinetics Journals* 20 (3), 251–262.
- Samarasinghe, N., Khan, A., McCabe, E. & Lee, A. 2017. Does participation in organized sports influence school performance, mental health, and/or long-term goal setting in adolescents? Poster Abstracts 60, 39–82.
- Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. *Duodecim* 120, 2253–2259.
- Salo, R. 2014. Opettajien osaamisen ja opetuksen kehittäminen perusopetuksen valmistavassa opetuksessa. Oulun yliopiston tutkijakoulu. Viitattu 21.1.2018. <http://jultika oulu.fi/files/isbn9789526206745.pdf>
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön esitteitä. 2015. Istu vähemmän – voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Viitattu 15.4.2018. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20v%C3%A4hent%C3%A4miseksi_sisus_net_jpg..pdf?sequence=1.
- Suoninen, A. 2013. Lasten mediabarometri 2012. 10–12-vuotiaiden tyttöjen ja poikien mediankäyttö. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 62. Viitattu 24.8.2018. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/lastenmediabarometri2012.pdf>.
- Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. Liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus – lokakuu 2012. Opetushallitus. Muistiot 2012:5.
- Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen, S. (toim.) 2013. Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272. Viitattu 22.8.2018. https://liikkuva-koulu.fi/sites/default/files/oppilaiden-fyysinen-aktiivisuus_web.pdf.
- Terve koululainen -hanke. 2018. Viitattu 23.8.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/yla-koulu/fyysinen-aktiivisuus/nuorten-liikuntasuositus/>.
- Tremblay, M., Colley, R., Saunders, T., Healy, G. & Owen, N. 2010. Physiological and health implications of a sedentary lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* 35, 725–740.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 3.5.2018. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.
- UKK-instituutti. 2008. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Fyysisen aktiivisuuden suositukset 7–18-vuotiaille. Viitattu 24.8.2018. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset.
- Yli-Piipari, S., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2009. Koululaisten fyysisen aktiivisuuden seuranta 6. luokalta 8. luokalle. *Liikunta & Tiede* 46 (6), 61–67.

- World Health Organization. 2011. Physical activity and young people. Recommended levels of physical activity for children aged 5–17 years. Viitattu 15.4.2018.
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/.
- World Health Organization. 2009. Global Health Risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Viitattu 23.8.2018.
http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf.

LIITE 1.

Oulun ja ympäristökuntien opettajat ja rehtorit mukana Liikkuvan koulun hallituksen kärkihankkeen jatko-ohjelman kehittämisessä

Opetus- ja kulttuuriministeriön asettama poikkihallinnollinen Liikkuva koulu –valmistelu-ryhmä on luonut järjestelmän, jolla Liikkuva koulu –hallituksen kärkiohjelmaa laajennetaan kaikkiin kouluihin vuosina 2016-2018. (Liikkuva koulu esittely) Hallinnollinen ohjausrakenne on kolmitasoinen: Ohjausryhmä, johtoryhmä sekä työjaostot. Ohjausryhmän tehtävänä on nimetä harkintansa mukaan työjaostoja. Työjaostojen tehtävä on valmistella toimenpide-esityksiä Liikkuvan koulun toteutuksessa havaittuihin ongelmiin tai haasteisiin ja johtoryhmä vastaa työjaostojen ohjauksesta.

Työjaostoja on nimetty kahdeksan: 1) yhdenvertaisuus, tasa-arvo ja esteettömyys, 2) toisen asenteen kokeilut, 3) oppimisympäristöjen kehittäminen, 4) koulumatkaliikunnan edistäminen ja yhdyskuntasuunnittelu, 5) osaaminen ja oppiminen, 6) vanhempiin vaikuttaminen, 7) toimenpiteiden vakiinnuttaminen kunnissa, 8) toteutusta tukeva lasten liikuntatutkimus. Perusteet edellä mainituille työjaostoille olivat, että ne vaikuttavat merkittävästi kärkihanketoimenpiteen tavoitteen toteutumiseen ja niissä tarvitaan uusia tai vaikuttavampia toimenpiteitä.

Osaamisen ja oppimisen työjaoston tehtävänä on löytää vastauksia siihen, mitkä ovat tärkeimmät kehityskohteet, kun pyritään osallistamaan ja kouluttamaan opettajia aktiivisen ja toiminnallisen koulupäivän tekijöiksi. Alla osaamisen ja oppimisen työjaoston jäsenet.

Osaamisen ja oppimisen työjaostoon kuuluvat

Puheenjohtaja: Mirja Hirvensalo, Jyväskylän yliopisto
Jäsenet: Kati Grekula, Oulun kaupunki, Kai Holmback, Suomen Rehtorit, Marko Jokinen Asiantuntija, Luokanopettajaliitto, Kasper Mäkelä, LIITO ry, Aimo Naukkarinen, Jyväskylän yliopisto, Heli Nedeström, opetus- ja kulttuuriministeriö, Matti Pietilä, OPH ja Jaakko Salo, OAJ.
Sihteerit: Kirsi Naukkarinen, Liikkuva koulu-ohjelma ja Heidi Syväoja, LIKES.

Asiat joihin haetaan vastausta:

Vaikutettavat asiat

- Aineenopettajien, luokanopettajien ja rehtorien osaaminen aktiivisen koulupäivän toteuttajana
- Toiminnallisten menetelmien edistäminen

Kysymys, johon halutaan vastaus

- Opettajien osaamisen vaikutus oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen huomioiden alakoulun luokanopettajajärjestelmä ja yläkoulun aineopettajajärjestelmä sekä Liikkuvan koulun tutkimustulokset oppilaiden aktiivisuudesta
- Mikä on keskeisin kehittämiskohde opettajien ja rehtorien osaamisessa oppilaiden liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi
- Mitkä ovat opettajien osaamisessa suurimmat vahvuudet ja heikkoudet oppilaiden osallistamiseen Liikkuva koulu – toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen
- Mitkä ovat rehtorien osaamisessa suurimmat vahvuudet ja heikkoudet opettajien osallistamiseen Liikkuva koulu – toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen

Liikkuva koulu- kysely, osaaminen ja oppiminen

Oulun ja lähialueen kuntien ala -ja yläkoulujen opettajat ja rehtorit ovat mukana konkretisoida tätä työjaoston tehtäväkenttää, vastaamalla aiheeseen liittyvään kyselyyn yli kahdensadan vastauksen turvin. Kysymykset lähetettiin Oulussa koulujen rehtoreille, liikunnan yhdysopettajille ja kaikille ala- ja yläkoulun opettajille (opettajia Oulussa 1691 ja rehtoreita Oulussa 48 kpl= 1739) Ympäristökuntiin kysely lähetettiin KLL:n pohjoisen alueen yhdysopettajille (yhdysopettajia yhteensä n. 54), joita pyydettiin jakamaan kyselyä opettajistolleen. Ympäristökuntia oli 13 ja ne olivat: Pyhäntä, Kalajoki, Ii, Taivalkoski, Kempele, Hailuoto, Lumijoki, Ylivieska, Siikalatva, Raahe, Kuusamo, Tyrnävä ja Reisjärvi.

Vastaukset

ympäristökunnat	alakoulu 36 kpl,	yläkoulu 31 kpl = 67 kpl
Oulu	alakoulu 84 kpl,	yläkoulu 60 kpl = 144 kpl
vastauksia yhteensä	alakoulu 120 kpl,	yläkoulu 91 kpl= 211 kpl

Opettajille esitettiin seuraavat kysymykset

1. Mikä on mielestäsi opettajien osaamisen vaikutus oppilaiden liikunta-aktiivisuuteen kun verrataan alakoulun luokanopettajajärjestelmää ja yläkoulun aineopettajajärjestelmää?
2. Mikä on mielestäsi keskeisin kehittämiskohde opettajien ja rehtorien osaamisessa oppilaiden liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi?
3. Mitkä ovat opettajien osaamisessa suurimmat vahvuudet oppilaiden osallistamiseen Liikkuva koulu -toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen?
4. Mitkä ovat opettajien osaamisessa suurimmat heikkoudet oppilaiden osallistamiseen Liikkuva koulu -toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen?
5. Mitkä ovat rehtoreiden osaamisessa suurimmat vahvuudet oppilaiden osallistamiseen Liikkuva koulu -toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen?
6. Mitkä ovat rehtorien osaamisessa suurimmat heikkoudet oppilaiden osallistamiseen Liikkuva koulu -toimenpiteiden suunnitteluun ja toteutukseen?

LIITE 2. Alakoulussa työskentelevien opettajien koetut vahvuudet Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	TEEMA
<ul style="list-style-type: none"> - Myönteinen asenne - Asenne - Asenne on kohdillaan. 	Asenne Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan	Opettajapersoonana kasvaminen ja kehittyminen
<ul style="list-style-type: none"> - Omat liikuntatottumukset - Halu innostaa omia oppilaita liikkumaan. - Innostavuus ja oma esimerkki. - Opettajan oma liikunnallinen harrastuneisuus - Opettajan innostuneisuus - Oma esimerkki, innostava ote - Oma innostuneisuus - Opettajissa on paljon itse liikuntaa harrastavia. 	Opettajan oma liikunnallinen aktiivisuus	Opettajapersoonana kasvaminen ja kehittyminen
<ul style="list-style-type: none"> - Opettajankoulutus+++ liikuntaopinnot. - Luokanopettajilla monipuolinen koulutus, jossa lapsen kokonaisvaltainen hyvinvointi koetaan tärkeänä. - Opettajilla on osaamista ja ajatuksia. - Luokanopettajien monipuolisuus - Ammattitaito - Laaja-alainen osaaminen, ryhmänhallintataidot - Tietotaito - Ammattitaito ja halu kehittää opetusta - Monipuolinen osaaminen - Koulutus ja täydennyskoulutus - korkea ammattiosaaminen 	Opettajankoulutus	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> - Vahvuus on osallistaa oppilaat mukaan toimintaan. - Alakoulussa osallistamista voi tehdä lähes millä oppitunnilla tahansa. - Opettajat osaavat myös vastuuttaa oppilaita, kun toiminnasta on sovittu. 	Oppilaiden osallistaminen ja kannustaminen liikunnasta kohtaan	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> - oppilaantuntemus - oppilaantuntemus 	Oppilaantuntemus	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen

<ul style="list-style-type: none"> - Alakoulun opettajissa oppilaantuntemus. Monella opettajalla on myös itsellä kokemusta liikunnan opettamisesta. - oppilaantuntemus - luulisin että oppilaan tuntemus, ainakin alaluokilla - Oppilastuntemus erityisesti alakoulussa. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Luokanopettajille on kokonaisnäkemys lasten liikkumisesta ja valinnanvaraa millä tunneilla liikkuvan koulun ideaa toteuttaa. - Opettajat ovat luovia ja taitavia keksimään ja toteuttamaan uusia ja erilaisia juttuja, jos kokevat sen tärkeäksi - Luokanopettajan mahdollisuus integroida liikuntaa eri puolelle päivää ja eri oppiaineisiin. - liikuntatuntien ja kerhotuntien lisääminen - Muuttaa omaa ajattelutapaa niin, että huomaa mahdollisuudet liikkumisen toteuttamiseen 	Oppituntien liikunnallistaminen	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> - Välitunti liikunnan järjestäminen - Välituntiliikkumisen tehostaminen 	Välituntiliikunnan kehittäminen	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> - Koulukohtaiset yhteiset liikuntaprojektit - Opettajat osaavat järjestää ideointitapahtumia 	Liikuntaprojektien ja -tapahtumien lisääminen	Yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen toiminta

LIITE 3. Alakoulussa työskentelevien opettajien koetut heikkoudet Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	TEEMA
<ul style="list-style-type: none"> - Asenne--(evvk) - Asenne - Liikkumisen arvostuksen puute - Muutosvastarinta - Osan opettajien asenteessa olisi parantamisen varaa. - Asenne muilla kuin liikuntaa opettavilla. Ei makseta, ei kuulu työhön, vie liikaa aikaa akateemiselta opiskelulta, en osaa, en halua. - Asenne on tässäkin tärkein: Jos ei ole valjennut Asian tärkeys niin ei synny toimintaakaan. - Kun liikkuminen ei kiinnosta opettajaa itseään - Oma asenne. - Kaikki eivät ole liikuntaihmiä. - Kiinnostuksen puute asiaan - Oma kiinnostus liikuntaan, ei nähdä sen hyötyä muuhun koulutoimintaan. Ei "uskalleta" rohkeasti vain toimia. 	<p>Asenne Liikkuva koulu -ohjelman toteutumista ja suunnittelua kohtaan</p> <p>***** ***** **</p>	<p>Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Liian paljon muuta opetustyötä/työtä sidosryhmien kanssa/suunnittelua/kokouksia/koti/koulu/yhteistyötä. - >väsy iskee>Liikkuva koulu >ajatellaan että työ lisääntyy entisestään. - Täytyisi olla riittävästi aikaa suunnitella ja toteuttaa toimenpiteitä muun koulutyön ohella. - Aikapula, monet muutkin tehtävät lisääntyneet, tämä voidaan nähdä ylimääräisenä aikavarkaana. - Aikapula - Työmäärän pelko - Ajan puute uusien toimintamallien kehittämiseen 	<p>Aikapula Liikkuva koulu -ohjelman mukaiseen toiminnan toteuttamiseen ja suunnitteluun</p> <p>***** ***** **</p>	<p>Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Ei varsinaisesti osaamisen heikkoutta, mutta arkipäivän kiire töissä ja suunnitteluajan vähyys. - Ajan puute. - Kiira ja jatkuvasti uusia asioita tulee toteutettavaksi - sen vuoksi voi olla haastavaa myös löytää aikaa ja keinoja toteuttaa liikkuva koulu projekteja. - Ajanpuute ideointiin yhdessä 		
<ul style="list-style-type: none"> - Osaaminen yleensä, uskallus ottaa aktiivisuutta lisäävää toimintaa tunneille. - Riviopettajan - liikuntaa opettamattoman opettajan - suurin haaste Liikkuva koulu - ideologian toteuttamisessa on pelko. Opettajat eivät uskalla valvoa liikuntatunteja ja välitunneillakin he mieluiten välttävät turhat riskit. Riskittömyys puolestaan pilaa liikkumisen ilon. - Aineenopettajilla liian kapea-alainen osaaminen, eli vain oma aine koetaan tärkeänä ja liikunnan merkitystä ei nähdä. - Opettajat eivät tiedä, mikä kiinnostaa tämän päivän lapsia. - Enemmän keinoja normaalien oppituntien toiminnallistamiseen erityisesti yläluokilla. - Tiedon puute riittävän helposti koulupäivän ja -tuntien sisällä toteutettavista liikuntatuokiosta. Myös välituntiliikuntaideoista ja -välineistä tarvitaan lisää tietoa. Muutakin on olemassa kuin jalkapallo ja hyppynaru; esim. puujalat, frisbeet, pihasähly tms. - Lisäksi oma epävarmuus oman osaamisen suhteen voi olla esteenä. - Opettajat eivät halua menettää hallinnantunnetta ja antaa oppilaille ohjaksia omasta oppimisestaan. Toiminnallisten menetelmien jalkauttaminen vaatii uudenlaista otetta oppimistilanteisiin. - Opettajien osaamisessa on suurin heikkous 	<p>Opettajan koettu osaaminen, koulutus ja halu kehittyä</p> <p>***** ***** *****</p>	<p>Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen</p>

<p>siinä että nähtäisiin koulun liikunnallistamisen mahdollisuudet ja oma rooli siinä.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiedon jakaminen, mikä toimii, osallistamisen eri muodot - Ei huomata tilanteita tai tilaisuuksia liikkumisen lisäämiselle. Juututaan vanhoihin käytänteisiin. - Jos ei itse opeta liikuntaa, leikit, pelit yms. ovat hakusessa. Sellainen luokanopettaja, joka opettaa liikuntaa, osaa "hatusta vetää" sopivan jutun joka tilanteeseen. - Omat puutteet liikuntataidoissa/tiedoissa - Jos ei itse ole lainkaan liikunnallinen 		
<ul style="list-style-type: none"> - Opettajien suurin heikkous on tapa sanoa kyllä, vaikka he tarkoittavat ei, en jaksa, en ehdi enkä mitenkään pysty enää ottamaan yhtään ylimääräistä tehtävää töideni ohelle. Liikkuva koulu -ohjelma toimii, mikäli koko koulun henkilökunta sitoutuu kantamaan siitä vastuuta. Yksinäiset opettajat kaatuvat työkuormansa alle. - Uskoisin, että moni opettaja kokee työnsä juuri nyt erittäin kuorittavaksi. Uusi opetussuunnitelma ja sen mukanaan tuomat suuret muutokset esim. arviointiin ja ilmiöpohjaisuuden vaatimukseen kuluttavat voimia. Liikkuva koulu nähdään yhtenä uutena asiana, lisänä kaiken päälle. Ajatellaan, että hyvä juttu, mutta... - Tällä hetkellä taloudellinen tilanne on suurentanut oppilasryhmiä, ja haastavat oppilaat reagoivat luokissa voimakkaasti. Tästä on se seuraus että opettajat väsyvät. - Silloin ei jaksa motivoitua n. mihinkään ylimääräiseen vaikka asia olisi tärkeäkin kuten liikkuminen 	<p>Työn kuormittavuus ****</p>	<p>Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen</p>

LIITE 4. Yläkoulussa työskentelevien opettajien koetut vahvuudet Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	TEEMA
<ul style="list-style-type: none"> - Positiivinen asenne asiaa kohtaan. - Halu tehdä asioita 	Asenne	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen
<ul style="list-style-type: none"> - Omat kokemukset liikunnasta ja toiminnallisista menetelmistä. - Innostava ja kannustava, positiivinen ote - Innostus - Opettajien erilaiset taustat ja harrastuneisuus ovat valtaisa voimavara. - Oma innostuneisuus - kannustaminen - Jos on itse innostunut liikkumisesta, se auttaa. - Opettajan oma liikuntatausta ja aktiivisuus. Se välittyy mistä ope itsekin on innostunut. Jokainen ope voi miettiä miten liikkumista voi omaan oppiaineeseen soveltaa. - Innokkuus - Monipuolisuus ja innostuneisuus 	Opettajan oma liikunnallinen aktiivisuus ja innostuneisuus	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen
<ul style="list-style-type: none"> - Korkea ammattiosaaminen - Peruskoulutus antaa hyvät lähtökohdat. Lisäksi lähes jokaisella vastuuopettajalla on erittäin paljon harrastustoiminnan puolelta kokemusta ja näkemystä aktiivisemmän koulupäivän organisointiin ja suunnitteluun. - Teoreettinen tieto liikkumisen merkityksestä hyvinvointiin ja terveyteen. - Pedagoginen osaaminen - Ammattitaito, kokemus, tietävät ajanmukaisista lajeista ja tarjonnasta 	Opettajankoulutus	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> - Osallisuutta edistävä pedagoginen suunnittelu. - Opettajat osaavat myös vastuuttaa oppilaita, kun toiminnasta on sovittu. - Opettajilla on pedagoginen taito osallistaa 	Oppilaiden osallistaminen	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen

<ul style="list-style-type: none"> - Oppilaiden tunteminen ja kannustaminen aktiiviseen toimintaan. - Esimerkiksi oppilaiden tuntemus, opettajat tietävät, kuinka paljon oppilaat istuvat tunteilla ja mistä istuminen johtuu, ja sen tiedon myötä he voivat suunnitella Liikkuva koulu -toimenpiteitä. - Suurin osa opettajista ei ole valmiita tekemään mitään ylimääräistä asian eteen. - Oppilastuntemus 	Oppilaantuntemus	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> - Organisointikyky - Organisointikyky - Ryhmien käsittely - Organisointi ja toiminnan ohjaaminen, monialainen yhteistyö. - Organisointikyky. - Ryhmänhallintataidot - Organisointikyky, kannustavuus ja informoitaidot. Tieto siitä, mitä osallistuminen on ja miten se käytännössä toimii. 	Oppituntien liikunnallistaminen	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> - Välituntiliikunnan järjestäminen 	Välituntiliikunnan kehittäminen	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> - Koulukohtaiset yhteiset liikuntaprojektit 	Liikuntaprojektien ja -tapahtumien lisääminen	Yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen toiminta
<ul style="list-style-type: none"> - Koulun henkilöstö ymmärtää toiminnallisuuden ja liikkumisen merkityksen kokonaisuvinvoinnille ja oppimiselle! - Ymmärrys liikunnan vaikutuksista jaksamiseen ja terveyteen. 	Liikunnan merkitys oppilaan hyvinvoinnin ja terveyden kannalta	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen

LIITE 5. Yläkoulussa työskentelevien opettajien koetut heikkoudet Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	TEEMA
<ul style="list-style-type: none"> - Eivät jaksu innostua ylimääräisestä palkattomasta työstä. - Kuka haluaa omasta selkänahastaan puristaa vielä tätäkin tehtävää. - Asenne, kokonaisnäkemys päivän rakenteesta vs. ei voi kun on enkkua tms. - Ei ole motivaatiota - Me opetetaan ihan muita asioita. Todella harvoin meillä on aikaa hypellä paikasta toiseen huvikseen. - Asenne muilla kuin liikuntaa opettavilla. Ei makseta, ei kuulu työhön, vie liikaa aikaa akateemiselta opiskelulta, en osaa, en halua. - Mahdollinen motivaatiopula. - Ei viitsitä tehdä mitään ylimääräistä. - Huono asenne liikuntaa kohtaan! - Välipitämättömyys 	Asenne	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen
<ul style="list-style-type: none"> - Meillä on jo nyt koulumaailmassa riittävästi tehtäviä normaalitehtävienkin puitteissa. - Suunnitteluun tarvittavan ajan vähäisyys. Koulussa tapahtuu jatkuvasti ja paljon. Kaikkeen ei aika riitä! - Työmäärän pelko - Ei haluta yrittää uusia itselle hieman oudompia juttuja. Ajatellaan, että ne vievät aikaa ns. oikealta ainekohtaiselta oppimiselta. - Kiire. - Muiden töiden edelle priorisointi. - Ajanpuute ja jaksaminen. Ei ole aikaa yhdessä miettiä keinoja osallistaa. Koulutyö on kiireistä, OPS-uudistus painaa päälle yläkoulussa ja jatkuva muu kehittäminen opetustyön ohella. - Ajan puute - Olemassa oleva työmäärä esim. teen jo nyt yli 	Aikapula	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen

<ul style="list-style-type: none"> - 40 tuntista työviikkoa, josta opetusta 24 tuntia - Ajanpuute ideointiin yhdessä 		
<ul style="list-style-type: none"> - Aineenopettajilla omaan aineeseen keskittyminen - Aineenopettajilla tämä voisi olla esimerkiksi liiallinen keskittyminen oman aineen oppisältöihin, joihin liikkuminen ei sisälly lähtökohtaisesti. - Yläkoulussa liika sitoutuminen vain oman oppiaineen opettamiseen ja tiettyyn lukujärjestykseen, yhdessä pitäisi kehitellä miellyttäviä tapoja lisätä liikuntaa koko kouluuyhteisössä. - Liiallinen oppiainekeskeisyys. Tottumus on toinen luonto. - Orientaatio ainakin yläkoulussa tällä hetkellä oman aineen opettamiseen, ei muuhun 	Oppiainekeskeisyys	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> - Uskoisin, että moni opettaja kokee työnsä juuri nyt erittäin kuorittavaksi. Uusi opetussuunnitelma ja sen mukanaan tuomat suuret muutokset esim. arviointiin ja ilmiöpohjaisuuden vaatimukseen kuluttavat voimia. Liikkuva koulu nähdään yhtenä uutena asiana, lisäksi kaiken päälle. Ajatellaan, että hyvä juttu, mutta... - Työn kuormittavuus 	Työn kuormittavuus	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> - Se, ettei itse ole aktiivinen liikkuja - Huono esimerkki, kun ei itsekään liikuta tarpeeksi. - Oma kiinnostus liikuntaan, ei nähdä sen hyötyä muuhun koulutoimintaan. Ei "uskalleta" rohkeasti vain toimia. 	Oma liikunnallinen inaktiivisuus	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen
<ul style="list-style-type: none"> - Ei halua kehittää omia toimintamenetelmiään. - Uudenlaisen toimintakulttuurin luomisessa käynnistymisvaikeutta - Uskallus muuttaa tottuneita tapoja. 	Muutosvastarinta	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen
<ul style="list-style-type: none"> - Välineiden puute - Valvonnan järjestämisen mahdottomuus - Raha 	Puutteelliset resurssit	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen

LIITE 6. Alakoulussa työskentelevien rehtoreiden koetut vahvuudet Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	TEEMA
<ul style="list-style-type: none"> - Myönteisyys toimintaan ja opettajien kannustaminen - Asenne - Asenne - Kannustaminen ja positiivinen asenne - Halu kehittää - Asenne pitää olla positiivinen liikunnallistamista kohtaan. - Myönteinen ajattelu asialle. - Ennakkoluulottomuus - Ainakin itse uskon liikunnan merkitykseen, ja myös liikkuva koulu asiaan. - Heidän asenteensa on ensiarvoisen tärkeä asian onnistumisessa 	Asenne Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen
<ul style="list-style-type: none"> - Ajan varaaminen opettajille suunnitteluun ja toteutukseen. - Resurssit aika/ - Resurssien jakaminen - Antaa aikaa suunnittelulle ja koulutuksiin osallitumiselle. - Asioiden koordinoitaitaidot - Rehtori mahdollistaa resurssit (jos niille on tarvetta, raha) erilaisiin toimenpiteisiin. - Resurssien myöntäminen - Resurssien suuntaaminen. - Antaa suunnitteluun resurssia. - Aikapula 	Ajan varaaminen toiminnalle	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> - Halu lisätä kouluviihtyvyyttä, hyvinvointia ja terveyttä kouluyhteisössä on olemassa. Tietoa varmasti on jo kaikilla liikkuvan koulun eduista. - Olla kiinnostunut asiasta - Halu kehittää oman koulun toimintaa 	Rehtorin kiinnostus Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen

<ul style="list-style-type: none"> - Liikunnan merkityksen ymmärtäminen oppimisessa - Asian tärkeyden vuoksi jaksaa opettajia kannustaa eteenpäin - Nähdä sen merkitys - Kokonaiskuvan näkeminen, tärkeyden tunnistaminen, rohkaisu toimintaan ja sen suunnitteluun. - Oma kanta, asian kokemisesta merkitykselliseksi 	Ohjelman tärkeyden ymmärtäminen	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen
<ul style="list-style-type: none"> - Kouluilla on hyvä tiimirakenne, jonka kautta Liikkuva koulu toimintaa voidaan viedä eteenpäin. Rehtori voi osoittaa, että arvostaa toimintaa ja tekee ratkaisuja jotka tukevat tiimin toimintaa - Tukee uudenlaista tapaa oppia ja opettaa. Kehittää koulun toimintakulttuuria liikkumista edistävämmäksi. - Liikkuva koulu-tiimin toiminnan tukeminen koulun arjessa 	Toiminnan tukeminen omalla toiminnalla	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen
<ul style="list-style-type: none"> - Heidän asenteensa on ensiarvoisen tärkeä asian onnistumisessa. - En osaa oikein sanoa, ehkä se, että rehtori voi määrätä jonkun opettajan kouluttautumaan ja sitten ohjaamaan oppilaita osallistamisperiaatteen mukaisesti. - Myös oma osallistuminen suunnittelutyöhön. - Rehtorit voivat esim. osoittaa kouluissa erillisiä työryhmiä pohtimaan, miten toimenpiteitä voidaan lähteä kehittämään. - Rehtori, joka pystyy luomaan Liikkuva koulu-toiminnalle selkeät, koulukohtaiset tavoitteet yhdessä henkilökunnan ja oppilaiden kanssa, on työssään vahvoilla. Toimintakulttuuri syntyy lähes poikkeuksetta ylhäältä päin johdetusti. - Oikeiden prosessien ja henkilöiden tunteminen suunnitelmien viemiseksi eteenpäin. 	Suunnitelmallisuus omassa toiminnassa	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen

LIITE 7. Alakoulussa työskentelevien rehtoreiden koetut heikkoudet Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	TEEMA
<ul style="list-style-type: none"> - Jos asenne huono, muut työt vie huomion/kiinnostuksen/Rehtoreilla on hyvin paljon työtä koulun ja sidosryhmien kanssa. - Asenne ja se ettei ole tietoinen, mitä luokissa tapahtuu. - Rehtoreilla tulisi olla intoa ohjata - kiinnostuksen puute - Asiaa ei nähdä tarpeellisena, vaan osana suurta listaa tehtävistä kouluille. - Osa rehtoreista ei koe Liikkuva koulu ideologiaa riittävän tärkeäksi. - Kaikki eivät ehkä näe liikunnan merkitystä koululaisten jaksamisessa koulupäivän aikana. - Oma asenne, tiedon puute. - Asenne - Ei nähdä oikeasti riittävän tärkeänä, 	<p>Asenne Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan, Ohjelman kokoaminen merkitykselliseksi</p>	<p>Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Asioiden todellinen edistäminen koululla vaatii aikaa ja paneutumista asiaan. Resurssien saaminen liikkuvan koulun ohjausryhmälle on mietittävä. Nyt maksamme tva:ta yhdelle opettajalle. Oppilaiden osallistaminen ei voi kuitenkaan olla muutamana opettajan tai rehtorin harteilla, vaan koko yhteisön tulisi kantaa asiasta vastuuta. - Antaa riittävästi aikaa opettajille suunnitella toimintaa. - Ei ehditä sitoutua, ei ehditä paneutua, liikaa töitä - delegoinnin puute/vaikeus. - Jos suunnittelulle ei varata aikaresurssia tai ei tulla vastaan ollenkaan esim. raha-asioissa. - Rehtoreiden valtava työ määrä - Resurssien jakaminen - Tämän päivän rehtoreilla samoin kuin opettajilla on melkoinen työtaakka. Ajan löytäminen 	<p>Kiire, aikapula. Liikaa muita töitä.</p>	<p>Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen</p>

<p>suunnitteluun ja uuden toimintamallin käynnistämiseen voi olla melko haastavaa. Tukea kouluille tarvitaan toiminnan käynnistämiseen ja se tulisi tehdä mahdollisimman helpoksi</p> <ul style="list-style-type: none">- Ajan puute. Liikkuva-koulu hankkeen sisällön ja mahdollisuksien tunteminen/tuntemattomuus eli perehtymättömyys- Aikapula. ei tahdo ehtiä nytkään tuntien piton, kun muu työ vie kaiken ajan.- Ongelma ei ole osaamisessa, vaan ajan käytön priorisoinnissa.- Kiire. Liian paljon muuta hommaa.		
---	--	--

LIITE 8. Yläkoulussa työskentelevien rehtoreiden koetut vahvuudet Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen.

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	TEEMA
<ul style="list-style-type: none"> - Halu lisätä kouluviihtyvyyttä, hyvinvointia ja terveyttä koulu yhteisössä on olemassa. Tietoa varmasti on jo kaikilla liikkuvan koulun eduista. - Positiivinen asenne asiaa kohtaan. - Kiinnostumattomuus. - Myönteisyys toimintaan 	Asenne Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen
<ul style="list-style-type: none"> - Oppilaiden aito osallistaminen toteutusten ideointiin ja päätöksentekoon. Tilojen ja valvontojen varmistaminen sekä toimintojen etukäteissuunnittelu välinevaruksineen ennen kuin esim. lukkareihin tehdään ns. pitkät välkät. Hyvä suunnittelu! - Rahaa minusta pitää saada tarpeeksi, jotta voidaan kokeilla uusia välineitä. Myös opetustiloja pitäisi löytyä. - Mahdollisuus luoda liikkumisen mahdollistavat puitteet. Pihat yms. kuntoon. - Resurssien määrän hallinta - Suunnata varoja liikuntavälineisiin 	Resurssien suuntaaminen	Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen
<ul style="list-style-type: none"> - Suurimmat vahvuudet olisivat mahdollisuuksien järjestämisessä, resurssin hankkimisessa omalle koululle. Ja tietenkin ottaminen asian "omakseen". Näin ei välttämättä aina ole. - Lisäksi tietenkin pitää olla oikeanlaista pelisilmää houkutella oikeat henkilöt oikeisiin tehtäviin. - Työyhteisön motivointi, johtamistaidot: vastuunjakaminen ja yhteistyötaidot, työstä korvaus - Kouluilla on hyvä tiimirakenne, jonka kautta Liikkuva koulu toimintaa voidaan viedä eteenpäin. Rehtori voi osoittaa, että arvostaa toimintaa ja tekee ratkaisuja jotka tukevat tiimin toimintaa. 	Toiminnan tukeminen omalla toiminnalla	Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittämiseen

<ul style="list-style-type: none">- Tapahtuminen koordinaatiokyky- Rehtorit voivat vaikuttaa asiaan esim. lupamalla lisää liksaa ylimääräisestä työstä.- Rehtorin osaamisen vahvuudet ovat aikatauluttamisessa ja henkilöstön sijoittamisessa liikkuvan koulun työtehtäviin. Rehtori myös värvää "muutosagentteja" tähän työhän.- Liikkuva koulu-tiimin toiminnan tukeminen koulun arjessa- Organisoitukyky, projektinjohtotaidot, innostavuus ja taito nähdä asioiden taakse.		
--	--	--

LIITE 9. Yläkoulussa työskentelevien rehtoreiden koetut heikkoudet Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	TEEMA
<ul style="list-style-type: none"> - Tiedon puute ja mahdollinen negatiivinen asenne asiaan. - Ei välttämättä ole käsitystä liikunnan merkityksestä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja oppimiselle - Ei välttämättä kiinnostustakaan suunnitteluun tai toteutukseen, - asian kokeminen "Ei niin tärkeäksi" - Osa rehtoreista ei koe Liikkuva koulu ideologiaa riittävän tärkeäksi. 	<p>Asenne Liikkuva koulu -ohjelmaa kohtaan, Ohjelman kokoaminen merkitykselliseksi</p>	<p>Opettajapersoonana kasvamiseen ja kehittymiseen</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Käytännön toteuttaminen ja suunnitteluun tarvittavan ajan löytäminen henkilökunnalle. Rahojen ja muiden resurssien vähäisyys. - Omien sanojensa mukaan kiire - Rehtoreilla ei ole henkilökunta- tai raharesursseja riittävästi käytettävissään. - Ajan puute. - Tämän päivän rehtoreilla samoin kuin opettajilla on melkoinen työtaakka. Ajan löytäminen suunnitteluun ja uuden toimintamallin käynnistämiseen voi olla melko haastavaa. Tukea kouluille tarvitaan toiminnan käynnistämiseen ja se tulisi tehdä mahdollisimman helpoksi - Asioiden todellinen edistäminen koululla vaatii aikaa ja paneutumista asiaan. Resurssien saaminen liikkuvan koulun ohjausryhmälle on mietittävä. Nyt maksamme tva:ta yhdelle opettajalle. Oppilaiden osallistaminen ei voi kuitenkaan olla muutaman opettajan tai rehtorin harteilla, vaan koko yhteisön tulisi kantaa asiasta vastuuta. - Rahojen suuntaaminen muihin asioihin - Ajan puute. - Rahavarojen niukkuus - Puutteelliset resurssit. 	<p>Kiire, aikapula. Liikaa muita töitä.</p>	<p>Opetuksen toteuttaminen ja kehittäminen</p>

- Kiire ja muiden asioiden priorisointi ennalta- ehkäisevän toiminnan edelle.		
--	--	--