



Turun yliopisto  
University of Turku

# **VÄLKKIS-KOULUTUKSEEN OSALLISTUNEIDEN 5. JA 6. LUOKAN OPPILAJDEN KOKEMUKSIA VÄLKKIS- TOIMINNASTA**

Ville Hytti & Antti Vallivuori  
Pro gradu -tutkielma  
Kasvatustiede  
opettajankoulutuslaitos  
Turun yliopisto  
Toukokuu 2019



TURUN YLIOPISTO

Opettajankoulutuslaitos

HYTTI, VILLE & VALLIVUORI ANTTI: Väykkis-koulutukseen osallistuneiden 5. ja 6. luokan oppilaiden kokemuksia Väykkis-toiminnasta

Tutkielma, 52 s., 5 liites.

Kasvatustiede

Huhtikuu 2019

---

## Tiivistelmä

Vain noin kolmasosa suomalaisista lapsista ja nuorista täyttää fyysisen aktiivisuuden tavoitteet tällä hetkellä. Liikunnan lisääminen koulupäivien aikana on tärkeää, jotta useampi lapsi ja nuori saavuttaisi nämä tavoitteet. Välitunnit ovat erittäin merkityksellisiä koulupäivien liikunnallistamisen näkökulmasta, koska lapset ja nuoret käyttävät välitunteihin suuremman tuntimäärän kuin mihinkään oppiaineeseen lukuvuoden aikana. Välituntiaktiivisuuden lisäämiseksi Turun kaupunki ja Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos kehittivät Väykkis-toiminnan. Toiminnassa 5.- ja 6.-luokkalaisista koulutetaan Väykkis-ohjaajia, jotka organisoivat pelejä tai leikkejä vertaisilleen välitunneilla.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten Väykkis-toiminta ja -koulutus ovat onnistuneet koulutukseen osallistuneiden 5. ja 6. luokkien oppilaiden kokemana sekä miten he kehittäisivät näitä. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella keväällä 2018. Tutkimukseen osallistui kuusi koulua ja 80 oppilasta.

Vastauksista saatiin selville, että oppilaat olivat kokeneet sekä Väykkis-koulutukset että -toiminnan onnistuneiksi kouluissaan. Oppilaat olivat tyytyväisiä niin kouluttajien toimintaan kuin myös omaan toimintaansa koulutuksessa sekä kaikkien oppilaiden toimintaan Väykkis-välitunneilla. Koulutusta he kuitenkin halusivat kehittää lisäämällä hankalien tilanteiden ja ongelmien ratkaisemisen harjoittelua. Väykkis-toimintaa he halusivat uudistaa parantamalla liikuntatilojen laatua sekä liikuntavälineiden laatua ja määrää. Oppilaat halusivat myös parantaa tiedonkulkua kouluissaan.

Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää kehittämällä Väykkis-koulutusta sillä tavalla, että se palvelisi oppilaiden mielestä tärkeitä osa-alueita, kuten organisoiminnin, ongelmien ja haasteiden ratkaisutaitoja. Koulut voivat tulosten pohjalta parantaa oppilaiden liikkumismahdollisuuksia, kuten tiloja ja välineitä sekä yleistä tiedonkulkua. Koulut myös saavat selville, miten oppilaat haluaisivat Väykkis-toiminnan toteutuvan kouluissaan.

Asiasanat

Välitunti liikunta, fyysinen aktiivisuus, vertaistoiminta, Väykkis-toiminta, Väykkis-koulutus, toimintakulttuuri



# Sisällysluettelo

1	JOHDANTO .....	9
2	FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET .....	12
3	FYYSinEN AKTIIVISUUS .....	13
3.1	Fyysisen aktiivisuuden yhteys kouluikäisten fyysiseen hyvinvointiin .....	14
3.2	Fyysisen aktiivisuuden yhteys kouluikäisten sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin .....	14
3.3	Fyysisen aktiivisuuden yhteys oppimiseen .....	16
3.4	Koulupäivän aikainen liikunta .....	17
4	TURUN VÄLKKIS-KOULUTUS JA -TOIMINTA.....	21
4.1	Välkkis-toiminnan juuret ja nykyisyys .....	21
4.2	Välkkis-toiminnan ideologia ja tavoitteet .....	23
5	TUTKIMUSONGELMAT .....	26
6	TUTKIMUSMENETELMÄT .....	27
6.1	Tutkimusjoukko .....	27
6.2	Aineistonkeruumenetelmät.....	27
6.3	Aineiston analysointi.....	28
6.3.1	Oppilaiden kokemuksia Välkkis-koulutuksesta.....	29
6.3.2	Oppilaiden kokemuksia Välkkis-toiminnasta .....	31
6.3.3	Välkkis-koulutuksen kehittäminen .....	32
6.3.4	Välkkis-toiminnan kehittäminen.....	33
7	TULOKSET.....	34
7.1	Oppilaiden kokemuksia Välkkis-koulutuksesta .....	36
7.2	Oppilaiden kokemuksia Välkkis-toiminnasta .....	39
7.3	Oppilaiden ideoita Välkkis-koulutuksen ja Välkkis-toiminnan kehittämiseen.....	43
8	POHDINTA.....	47
8.1	Oppilaiden kokemukset koulutuksesta ja toiminnasta .....	47
8.2	Oppilaat kehittäisivät toimintaa .....	48
8.3	Tutkimuksen hyödyntämismahdollisuudet .....	49
8.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	50
8.5	Jatkotutkimusehdotukset .....	51

LÄHTEET:.....	53
LIITTEET .....	62
Liite 1: Kyselylomake.....	62

Taulukko 1. Väykkis-koulutusosion faktorimatriisi .....	30
Taulukko 2. Oma toiminta Väykkis-koulutuksessa -osion faktorimatriisi .....	30
Taulukko 3. Oma tekeminen Väykkis-toiminnassa ohjaajana -osion faktorimatriisi.	31
Taulukko 4. Oma tekeminen Väykkis-toiminnassa, kun joku muu ohjaa -osion faktorimatriisi .....	32
Taulukko 5. Väykkis-koulutuksen kehittäminen -osion faktorimatriisi .....	32
Taulukko 6. Väykkis-toiminnan kehittäminen -osion faktorimatriisi.....	33
Taulukko 7. Summamuuttujien tunnusluvut .....	34
Taulukko 8. Summamuuttujien korrelaatiomatriisi .....	35
Kuvio 1. Väykkis-koulutus-osion vastausten prosenttiosuudet .....	38
Kuvio 2. Oma toiminta Väykkis-koulutuksessa -osion prosenttiosuudet.....	39
Kuvio 3. Oma tekeminen Väykkis-toiminnassa ohjaajana -osion prosenttiosuudet...	41
Kuvio 4. Oma tekeminen Väykkis-toiminnassa, kun joku muu ohjaa -osion prosenttiosuudet .....	42
Kuvio 5. Väykkis-koulutuksen kehittäminen -osion prosenttiosuudet .....	44
Kuvio 6. Väykkis-toiminnan kehittäminen-osion prosenttiosuudet .....	45





## 1 JOHDANTO

Tutkimuksen tekohetkellä reilu kolmasosa suomalaisista lapsista ja nuorista täyttää fyysisen aktiivisuuden tavoitteet. Suomalaiset lapset ja nuoret käyttävät liikkumiseen vain kymmenesosan valveillaoloajastaan. (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2018 18.) Jos verrataan sitä paikallaanolon määrään, jota oli yli puolet valveillaoloajasta, on liikkumisen määrä todella vähäistä. Tämän lisäksi kevyen ja reippaan liikkumisen määrä väheni sitä mukaa, mitä vanhempi lapsi oli. (Husu, Jussila, Tokola, Vasankari & Vähä-Ypyä 2018 32-34.) Liikunnan lisääminen koulupäivien aikana on tärkeää, jotta useammalla lapsella ja nuorella olisi mahdollisuus täyttää liikuntasuosituksen mukainen fyysisen aktiivisuuden määrä. Liikunnalla on monia positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten fyysiseen, sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, koulumenestykseen sekä yleiseen kouluviihtyvyyteen niin oppilaiden kuin myös koulun henkilökunnan näkökulmasta (Kokko & Mettälä 2016, 46).

Koulupäivien rooli on merkittävä, koska oppilas viettää suuren osan päivästä koulussa. Keskimäärin noin kolmasosa päivän reippaasta liikunnasta kertyy koulupäivän aikana. (Tammelin, Kallio, Rajala, Hakonen & Laine 2013.) Lisäksi on havaittu, että liikunnan lisääminen koulupäivään parantaa myös muiden kuin oppilaiden hyvinvointia. Henkilökunta toi ilmi, että oppilaiden koulupäivän aikainen liikunta edisti yleistä kouluviihtyvyyttä ja paransi oppituntien työrauhaa ja samalla niiden laatua (Kämppe & Tammelin 2014, 16).

Vuoden 2015 kesällä pääministeri Sipilän hallitus julkaisi hallituskauden kärkihankkeet. Hallituksen strategisen ohjelman Ratkaisujen Suomi (2015) yhtenä kärkihankkeena oli oppimisympäristöjen modernisoiminen ja uusien digitaalisten materiaalien saaminen peruskouluihin. Koulupäivän liikunnallistaminen oli yksi tämän hankkeen tavoitteista. Jokainen oppilas haluttiin saada liikkumaan koulupäivän aikana vähintään yhden tunnin ajan. Tavoitetta toteutettiin muun muassa Liikkuva koulu -ohjelman valtakunnallistamisella. (Valtioneuvosto 2015, 15; Valtioneuvosto 2016, 33.)

Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteena on lisätä koululaisten liikuntaa kokonaisvaltaisesti ja vaikuttaa yksilöiden sekä ryhmien liikuntakäyttäytymiseen sekä koulupäivän aikana että vapaa-ajalla. Tavoitteena on lisätä tietoa kouluikäisten liikuntasuosituksista, jotta

peruskouluikäiset liikkuisivat monipuolisesti ja kunkin ikään sopivalla tavalla vähintään 1–2 tuntia päivässä. (Opetusministeriö 2010 16). Koulut voivat toteuttaa ohjelmaa sovelletusti kukin omalla tavallaan, mutta tarkoituksena on mahdollistaa oppilaille aktiivinen ja viihtyisä koulupäivä (Valtioneuvosto 2015, 17; Valtioneuvosto 2016, 33).

Opetussuunnitelma on suuressa roolissa siinä, miten kouluissa toteutetaan fyysisesti aktiivisempia koulupäiviä. Tämänhetkinen vuoden 2014 valtakunnallinen Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet (jatkossa POPS 2014) tukee aktiivisempia koulupäiviä Suomen peruskouluissa. Opetussuunnitelma kannustaa aktiivisempiin koulupäiviin korostaen muun muassa toiminnallista oppimista, koulun lähiympäristön hyödyntämistä opetuksessa sekä oppilaiden osallisuutta. (Opetushallitus 2014, 41, 43.) Liikkuvan koulun toimintaperiaatteet tukevat myös vahvasti uutta opetussuunnitelmaa (Liikkuva koulu.fi).

Välitunnit ovat erittäin merkityksellisiä koulupäivien liikunnallistamisen näkökulmasta, koska lapset ja nuoret käyttävät välitunteihin suuremman tuntimäärän kuin mihinkään oppiaineeseen koko lukuvuoden aikana. Oppilaan koko peruskoulun aikana hänelle kertyy noin 2000 tuntia pelkistä välitunneista, mikä on huomattavasti enemmän kuin mistään oppiaineesta. (Norra, Ruokonen & Karvinen 2004.) Tämän vuoksi lasten ja nuorten välituntiaktiivisuuden kasvattamista voidaan pitää tärkeänä tekijänä oppilaiden kokonaisaktiivisuutta ajatellen.

Muun muassa välituntiaktiivisuuden edistämiseksi Turun kaupunki kehitti vuosina 2005–2007 Koulut Liikkeelle -hankkeen. Hankkeessa Turun kaupunki yhdessä Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen kanssa koulutti alakoulujen vanhimmista oppilaista välituntiaktivaattoreita, joiden tehtävänä oli aktivoida muita oppilaita välitunneilla. (Asanti & Oittinen 2006, 30.) Myöhemmin toiminta kehittyi ja siitä muodostui Välkkis-toiminta, joka toimii samalla periaatteella. Välkkis-toiminnassa Välkkis-koulutuksen saaneet oppilaat ohjaavat toisilleen erilaisia leikkejä tai pelejä välitunneilla. Välkkis-toiminta kuului osana Liikkuvaa koulua Sipilän hallituksen kärkihankkeiden tavoitteisiin koulupäivän liikunnallistamiseksi.

Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää viidennen ja kuudennen luokan oppilaiden kokemuksia Välkkis-koulutuksesta ja -toiminnasta omissa kouluissaan sekä kartoittaa

oppilaiden ideoita niiden kehittämiseen. Näiden kokemusten avulla pystytään kehittämään koulutusta ja toimintaa oppilaiden mielestä parempaan ja motivoivampaan suuntaan.

Oppilaiden kokemukset Väykkis-koulutuksesta ja -toiminnasta ovat niiden kehittämisen ja onnistumisen keskiössä. Oppilaat ovat ne toimijat, jotka toiminnallaan ja tekemisellään saavat Väykkis-toiminnan onnistumaan tai epäonnistumaan kouluissaan. Kokemuksella tarkoitetaan tässä oppimis- ja toimintatilanteissa saatuja kokemuksia, joiden perusteella oppilaat muokkaavat toimintaansa tai lopettavat sen (Kolb 2014). Kokemukset ovat riippuvaisia elämässä aikaisemmin tapahtuneista asioista, joten oppilaat voivat kokea asioita eri tavalla (Perttula 2006, 149). Deweyn (1938) mukaan kokemusten avulla oppilaat pystyvät muokkaamaan omaa toimintaansa. Näin siis oppilaat, omien kokemustensa pohjalta, muokkaavat Väykkis-toimintaa kouluissaan.

## 2 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

Päivittäinen liikkuminen on lapsille ja nuorille välttämätöntä terveellisen kasvun ja kehityksen kannalta. Lapsi tai nuori tarvitsee fyysistä aktiivisuutta joka päivä. Liikkumista ei voi varastoida, joten myös sen vuoksi sitä täytyy olla joka päivä. Päivittäin fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään tulisi sisältyä runsaasti reipasta liikkumista, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyy ainakin vähän. (Opetusministeriö 2008, 18–19.)

Nuori Suomi Ry ja Opetusministeriö ovat yhdessä laatineet suositukset fyysisen aktiivisuuden määrästä lapsille. Suositusten mukaan 7–18-vuotiaiden tulisi liikkua fyysisesti aktiivisesti 1–2 tuntia vuorokaudessa. Lisäksi pitäisi välttää yli kahden tunnin yhtäjaksoisia istumisjaksoja. (Opetusministeriö 2008.) Kansallisten suositusten lisäksi World Health Organization on määritellyt kansainväliset liikuntasuositukset lapsille ja nuorille. Näiden suositusten mukaan lapsen tai nuoren tulisi liikkua vuorokaudessa vähintään tunnin reippaasti. (World Health Organization 2010.) Liikuntasuositukset määrittävät liikkumisen minimimäärän. Olisi suositeltavaa liikkua suosituksia enemmän, jolloin liikunnasta saatavat terveyshyödyt kasvavat.

Lapsilla fyysisen aktiivisuuden suositukset kertyvät matalalla teholla tehdyistä melko lyhyistä suorituksista pitkin päivää. Parhaimman mahdollisimman hyödyn saavuttamiseksi tulisi vähintään puolet koko päivän fyysisestä aktiivisuudesta kertyä vähintään 10 minuuttia kestävästä reipasta fyysistä aktiivisuutta sisältävistä jaksoista. Välitunnit ovat suuressa roolissa. Suurin osan Suomen koulujen välitunneista kestää noin 15 minuutin ajan. Peruskouluasetuksen kolmannen luvun 23. pykälä määrittää oppilaan työaika. Yksi oppitunti kestää asetuksen mukaan 60 minuuttia, josta välitunnin pituus tulee olla vähintään 10 minuuttia. Opetuksen ja välitunnin kestoja voidaan muuttaa kouluhallituksen päätöksellä. (Peruskouluasetus 718/1984 §23.) Tällöin voidaan muun muassa järjestää pidempiä Välkkis-välitunteja. Välitunneilla on suuri rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärään, sillä lapselle voi karttua yhdessä välitunnissa 10 minuuttia reipasta liikettä ja 5 minuuttia seisoskelua. (Opetusministeriö 2008, 19–20.)

### 3 FYYSINEN AKTIIVISUUS

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa UKK-instituutin Terve Koululainen -sivuston mukaisesti “kaikkea toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen” (UKK-instituutti 2017). Fyysinen aktiivisuus käsitteenä pitää sisällään kaiken tahdosta riippuvaisen toiminnan, joka lisää lihasten energiankulutusta. Fyysisen aktiivisuuden osana voidaan pitää liikuntaa, joka on energian kulutusta kasvattavaa, tahdonalaista ja hermoston ohjaamaa toimintaa. Liikunnallisen toiminnan avulla pyritään suorittamaan ennalta luotuja tavoitteita erilaisten liikesuoritusten avulla ja saamaan elämyksiä. (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhältö, Tammelin 2012, 11.)

Suomalaislasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta selvitetään ja seurataan monien valtakunnallisten tutkimusten yhteydessä. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen (LIITU) -tutkimus toteutetaan kahden vuoden välein, WHO-Koululaistutkimus neljän vuoden välein, Kouluterveyskysely kahden vuoden välein ja Nuorten vapaa-aikatutkimus kahden vuoden välein.

Pääsääntöisesti liikkumisen määrän arviointi on perustunut koululaisten omaan arvioon. Vuonna 2018 LIITU-tutkimuksessa oppilaiden liikkumisen määrää mitattiin kyselyn lisäksi myös liikemittareilla. Noin kolmasosa oppilaista liikkui mittausten perusteella suosituksen mukaan vähintään tunnin päivässä reippaasti. Pojilla reipas liikunta oli tyttöjä yleisempää, tytöillä puolestaan kertyi poikia enemmän kevyttä liikuntaa. Vaikka fyysisen aktiivisuuden hyödyt ovat yleisesti selvillä, suositusten mukaisesti liikkuvien määrässä ei ollut juurikaan tapahtunut muutosta vuosien 2014 ja 2016 välisenä aikana. Liikkuva koulu –toimintaa osallistuvissa alakouluissa liikuntasuosituksen täyttyminen oli yleisempää verrattuna muiden alakoulujen oppilaisiin. (Kokko, Martin, Villberg, Ng & Mehtälä 2018 18.)

### **3.1 Fyysisen aktiivisuuden yhteys kouluikäisten fyysiseen hyvinvointiin**

Riittävän fyysisen aktiivisuuden on monissa tutkimuksissa todettu ehkäisevän monia elintapasairauksia, kuten aineenvaihduntasairauksia, sydän- ja verisuonisairauksia, 2-tyypin diabetesta, tuki- ja liikuntaelimestön rappeutumista sekä ahdistus- ja masennusoireita (Husu ym. 2018). Objektiiivisesti mitatun fyysisen aktiivisuuden ja vähäisen fyysisen passiivisuuden on tutkimuksissa havaittu olevan yhteydessä vähäisempään ylipainon riskiin jo lapsuusiässä. Aktiivisuuden tason tulee olla kuorimittavuudeltaan vähintään kohtuullista, jotta voitaisiin välttyä ylipainon riskeiltä. (Cliff ym. 2016; Janssen & LeBlanc 2010; Poitras ym. 2016.)

### **3.2 Fyysisen aktiivisuuden yhteys kouluikäisten sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin**

Liikunnan harrastaminen luo tilanteita, joissa nuoret ovat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja oppivat sosiaalisia taitoja. Sen sijaan ohjatulla liikunnalla voidaan parhaassa tapauksessa kohentaa oppilaan ja opettajan välistä suhdetta ja sitä kautta oppilaan kehitystä ja koulumenestystä. (Kantomaa, Syväoja, Sneck, Jaakkola, Pyhältö & Tammelin 2018, 24.) Opettajan ja oppilaan suhdetta voidaan käsitellä sosiaalisen vaihdon teorian näkökulmasta. Tämän näkökulman mukaan sosiaalisella kanssakäymisellä ja suhteilla haetaan aina jotakin etua joko itselle tai muille. Vuorovaikutustilanteissa on tämän näkökulman mukaan kyse siis molempia osapuolia hyödyttävästä tilanteesta. (Helkama, Myllyniemi & Liebkind 2001, 63–64.) Sosiaaliset tilanteet ovat vastavuoroisia luonteeltaan ja edellyttävät aloitekykyä, taitoa vastata muiden aloitteisiin sekä kykyyn hahmottaa oma asema osana ryhmää (Nurmi ym. 2006, 55).

Pellegrinin ja Bohnin (2005) sosiaalista ja kognitiivista kehitystä sekä koulumaailmaan sopeutumista koskevassa tutkimuksessa selvisi, että välitunneilla ilmenevät sosiaaliset vuorovaikutustilanteet vertaisten välillä ovat alakouluikäisten lasten kognitiiviselle kehitykselle ja yleiselle koulumaailmaan sopeutumiselle erityisen tärkeitä. Erityisesti pojille, pelit ja leikit (pallopelit, hipat ja hyppynaruleikit) ovat tapa saavuttaa ja ylläpitää sosiaalista kelpoisuutta omien vertaisten kesken. Koulupäivän aikaisen liikunnan avulla

lapsen fyysinen kunto kehittyy ja lapsi saa uusia sosiaalisia kontakteja (Syväoja, Kantomaa, Laine, Jaakkola, Pyhälto, Tammelin 2012, 17).

Pelaamisella oli myös vaikutusta sopeutumiseen koulussa, mutta erityisesti sosiaaliset taidot ja vertaissuhteet kehittyvät sosiaalisten pelien ja leikkien vaikutuksesta. Kun lapsi pelaa tai leikkii muiden lasten ja nuorten kanssa, hän on aina samalla sosiaalisessa kanssakäymisessä heidän kanssaan. Kyseessä voi olla joko leikkimielinen peli, leikki tai kilpailutilanne muita vastaan joko yksin tai joukkueen kanssa. (Pellegrini & Bohn 2005, 16.)

Juuri sosiaalisiin suhteisiin Välkis-toiminnalla saattaa olla paljonkin vaikutusta, koska oppilaiden vertaisilleen ohjaamat pelit ja leikit ovat kaikille avoimia. Lapsella on mahdollisuus toimia myös sellaisten lasten kanssa, jotka eivät vielä ole hänen kavereitaan. Välituntiliikuntaan osallistumisella on myönteinen yhteys oppilaiden kokemiin sosiaalisiin suhteisiin koulupäivän aikana. Mitä enemmän oppilaat osallistuivat välituntiliikuntaan, sitä paremmiksi he kokivat vertaissuhteensa koulussa. Ne oppilaat, jotka liikkuvat enemmän koulupäivän aikana, kokivat enemmän yhteenkuuluvuuden tunnetta koulussa kuin ne oppilaat, jotka liikkuvat vähemmän koulupäivän aikana. (Tammelin, Kallio, Rajala, Hakonen & Laine 2014.) Haapalan (2014, 8-9) väitöskirjassa tutkittiin fyysisen aktiivisuuden ja sosiaalisten suhteiden yhteyttä ja niiden muutoksia suomalaisissa peruskouluissa. Oppilaiden aktiivinen välituntiliikuntaan ja -toimintaan osallistuminen edisti vertaissuhteita ja yhteenkuuluvuutta alakoulussa. (Haapala 2014, 8-9.)

Fyysisellä aktiivisuudella on sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi merkittävä vaikutus myös lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Muun muassa Laakson, Nupposen ja Telaman (2007) tutkimuksessa tuli ilmi, että fyysisen aktiivisuuden avulla pystytään kehittämään parempia vuorovaikutustaitoja sekä vaikuttamaan myönteisemmän minäkuvan kehitykseen. Liikunnan avulla saadaan myös lisättyä tasapainoa fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin välillä (Faulkner & Taylor 2005, 1-2).

### 3.3 Fyysisen aktiivisuuden yhteys oppimiseen

Koulupäivän aikaista liikuntaa ja oppimista on tutkittu melko paljon Suomessa ja ulkomailla. Kantomaan ym. tutkimuskatsauksessa (2018) todettiin koulupäivän aikaisen liikunnan ja koulumenestyksen välillä on vahva yhteys, mutta selkeitä syitä tai seurauksia on vaikeaa todentaa. Ennustaako koulupäivän aikainen fyysinen aktiivisuus hyvää koulumenestystä vai ovatko hyvät oppilaat fyysisesti aktiivisempia kuin heikommin pärjäävät? (Kantomaa ym. 2018, 28.)

Ardoyn, Fernandez-Rodriguezin, Jimenez-Pavonin, Castillon, Ruizin ja Ortegan (2013) Espanjassa tehdyssä tutkimuksessa tutkittavat oppilaat osallistuivat joko reipasta liikuntaa tai tavallista kevyempää liikuntaa sisältävälle liikuntatunneille neljä kertaa viikossa kahden perinteisen viikkotunnin lisäksi. Tutkimuksessa huomattiin reippaaseen liikuntaan osallistuvien oppilaiden menestyneen koulussa paremmin kouluarvosanojen osalta verrokkiryhmään nähden. (Ardoyn ym. 2013, 57–58.) Myös Castellin, Hillmanin, Buckin ja Ervinin (2007) tutkimuksessa liikunnalla havaittiin positiivinen yhteys oppimiseen ja koulumenestykseen. Fyysisesti hyväkuntoiset kolmas- ja viidesluokkalaiset oppilaat menestyivät paremmin standardoiduissa akateemista osaamista mittaavissa testeissä verrattuna huonompikuntoisempiin. Varsinkin matematiikan sekä lukemisen taidot olivat yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen. (Castelli ym. 2007, 248.) Päivi Ruotsalaisen (2017) tutkimuksessa motorisilla perustaidoilla löytyi yhteys lukutaitoon.

Koulumenestykseen liittyvät tutkimukset ovat lisääntyneet merkittävästi viime vuosina (Syväoja ym. 2012, 11). Donnelly ja Lambourne (2009) tutkivat koulupäivien aikaisen lisätyn liikunnan yhteyksiä koulumenestykseen. Kouluviikkoon lisätyllä liikunnalla todettiin olevan yhteys parantuneisiin matematiikan, lukemisen ja oikeinkirjoituksen tuloksiin. (Donnelly & Lambourne 2011, 541). Phillipsin, Hannonin ja Castellin (2015 350-357) tutkimuksessa matematiikan testitulokset olivat parempia 20 minuutin reippaan liikkumisen jälkeen kuin 20 minuutin istumisen jälkeen. Reedin ym. (2010) tutkimuksessa havaittiin, että lisätty liikunta koulupäivän aikana oli positiivisesti yhteydessä humanististen ja yhteiskunnallisten oppiaineiden testeissä pärjäämiseen. Liikunta lisäsi myös oppilaiden joustavaa älykkyyttä eli tiedonkäsittely- ja ongelmanratkaisutaitoja (Reed, Einstein, Hahn, Hooker, Gross & Gravitz 2010, 343–



351). Liikuntatunneille ja välitunneille varatun ajan lisääminen ja lukuaineisiin varatun ajan vähentäminen ei kuitenkaan välttämättä heikennä oppimistuloksia näissä aineissa (Budde, Voelcker-Rehage, Pietraßyk-Kendziorra, Ribeiro & Tidow 2008, 219-223).

Jopa muutamien minuuttien taukojumpilla saattaa olla merkitystä. Esimerkiksi Howien, Scatchin ja Paten (2015) tutkimuksessa Yhdysvalloissa 9–12-vuotiaiden lapsien oppitunteja katkaistiin 5,10 ja 20 minuutin liikuntatuokiolla tai vaihtoehtoisesti 10 minuutin istumisella. Tutkimuksessa huomattiin 10 tai 20 minuutin liikunnallisilla tauoilla olevan yhteys parempiin tuloksiin matematiikan testeissä verrattuna istumatauoilla olleisiin oppilaisiin. (Howie ym. 2015, 7.) Gohin ym. tutkimuksessa (2016) 8–12-vuotiaiden oppilaiden normaaleille oppitunneille lisättiin 10 minuutin taukoja, joilla liikuttiin aktiivisesti. Oppilaat keskittyivät tehtäviin merkittävästi paremmin tutkimusjakson aikana, vaikka taukoja toteutettiin vain yksi päivässä opettajien toimesta. Sen sijaan liikunnallisia taukoja edeltävien istumisjaksojen aikana tehtäväsuuntautuneisuus oli huomattavasti heikompaa. (Goh, Hannon, Newton, Podlog & Webster 2016, 13–14.)

Kaikki tutkimukset eivät kuitenkaan ennakoineet liikunnan positiivisia vaikutuksia kouluarvosanoihin. Espanjassa tehdyssä poikkileikkaustutkimuksessa 1800:n 6–18-vuotiaan oppilaan fyysinen aktiivisuus liikuntatunneilla ja välitunneilla ei ollut yhteydessä vieraan kielen, matematiikan tai kaikkien aineiden yhteenlaskettuun keskiarvoon (Esteban-Cornejo ym. 2016, 110).

Kansainvälisiä tutkimuksia tulkittaessa on hyvä huomioida kulttuurisia eroja. Suomalaiseen kouluun verrattuna monissa maissa koulupäivä eroaa jo rakenteeltaan merkittävästi. Esimerkiksi koulupäivät ovat pidempiä, välitunnit lyhyempiä tai puuttuvat kokonaan ja kouluruokailu on järjestetty hyvin erilaisella tavalla. Monissa maissa lasten koulumatkoja ei kuljeta liikunnallisesti aktiivisesti esimerkiksi turvallisuudesta johtuen. (Kantomaa ym. 2018, 28.)

### **3.4 Koulupäivän aikainen liikunta**

Koulupäivien liikunnallistaminen on hyvä keino vaikuttaa liikuntasuosittelun täyttymiseen lapsilla. Koulupäivän aikaiseksi liikunnaksi luokitellaan yleisesti istumisen

tauottaminen ja liikunta oppitunneilla, opetukseen integroitu liikunta, liikuntatunnit, koulupäivän aikainen ohjattu liikunta tai liikuntakerhot, koulumatkat ja välitunnit (Kantomaa ym. 2018). Kokonaisaktiivisuutta ajatellen koulupäivän aikaisen liikunnan on huomattu olevan todella suuressa merkityksessä vähän liikkuvien lasten keskuudessa (Tammelin ym. 2015). Aktiivisuusmittausten mukaan vähän liikkuvilla lapsilla ja nuorilla päivän korkein liikkumisen intensiteetti on koulupäivän aikana (Jussila ym. 2016). Tulokset korostavat koulupäivän aikaisen liikkumisen merkitystä erityisesti vähän liikkuvien oppilaiden arjessa. Englantilaisessa tutkimuskatsauksessa huomattiin välituntien käsittävän parhaimmillaan jopa 40 prosenttia poikien ja 30 prosenttia tyttöjen koko päivän kohtuullisesta tai rasittavasta fyysisestä aktiivisuudesta (Ridgers, Stratton & Fairclough 2006, 7). Tammelinin, Kallion, Rajalan, Hakosen ja Laineen (2016b) mukaan viikonlopun päivät ovat fyysisesti passiivisempia kuin arkipäivät. Koulupäivän aikainen liikunta näyttäytyy merkityksellisimpänä vähiten liikkuville oppilaille. Fyysisesti aktiivisilla oppilailla keskimäärin kolmasosa päivän reippaasta liikunnasta kertyy koulussa, mutta vähän liikkuvilla jopa 42 prosenttia. (Tammelin ym. 2016b.)

Oppilailla on moninaisia mahdollisuuksia liikkua kouluilla niin ohjatusti kuin itsenäisesti. Oppilaat liikkuvat ohjatusti liikuntatunneilla, joiden tuntimäärä perustuu voimassa olevaan opetussuunnitelmaan. Uusimpaan opetussuunnitelmaan liikunnan oppiaineen tuntimäärää lisättiin kahdella vuosiviikkotunnilla. Vuosiviikkotunnilla tarkoitetaan 38 tuntia opetusta yhden lukukauden aikana (Opetushallitus). Liikuntaa on nyt peruskoulussa yhteensä 20 vuosiviikkotuntia. Tämä tehtiin sen vuoksi, että lasten ja nuorten riittämätön fyysisen aktiivisuuden määrä on yksi suurimmista normaalia kasvua ja kehitystä uhkaavista tekijöistä. (Valtion liikuntaneuvosto 2014, 1.) Liikunnan oppiaineen lisäksi oppilailla on mahdollisuus liikkua myös muillakin tunneilla, mutta tämä riippuu aina opettajasta. Liikkuva Koulu -hankkeen sekä Suomen hallituksen yhden kärkihankkeen tavoitteena on koulupäivien liikunnallistaminen. Tähän kuuluu myös oppituntien aikaisen fyysisen aktiivisuuden lisääminen eri tavoin. (Liikkuvakoulu.fi; Valtioneuvosto 2015, 17.)

Syväojan ja muiden (2012, 28) tutkimuksessa tuli ilmi, että oppitunnin katkaisu on myös oppilaille mahdollisuus rentoutua (Syväoja ym. 2012, 28). Rentoutuminen opiskelun ohella saattaa piristää oppilaita, ja on sen vuoksi tärkeää koko koulupäivän aikaisen hyvinvoinnin kannalta.

Koulujen on myös mahdollista yrittää muuttaa koulumatkoja fyysisesti aktiivisemmiksi. Liikkuva Koulu -hankkeen ideoista yksi on kävelevät koulubussit tai liikkuvat koulubussit. Ideana on, että aikuisen johdolla oppilaat joko kävelevät tai pyöräilevät turvallista reittiä kouluun ja koululta pois. Lisäksi matkalla on pysäkkejä, josta oppilaat voivat tulla mukaan. (Turpeinen, Lakanen, Hakonen, Havas & Tammelin 2013, 65–66.) Samanlaisia käveleviä koulubusseja on käytössä myös muissa maissa. Saksassa ja Hollannissa toimiva vuonna 2007 perustettu Healthy Children in Sound Communities (HCSC) -hanke pyrkii aktivoimaan lasten ja nuorten liikkumista, vähentämään heidän ylipainoaan sekä opastamaan nuoria terveellisistä elämäntavoista. Hankkeessa on mukana kävelevä koulubussi, jolla pyritään lisäämään lasten ja nuorten aktiivisuutta, mutta myös heidän vanhempienkin aktiivisuutta. (Naul, Schmelt, Dreiskaemper, Hoffmann & l'Hoir 2012, 110–116; Turpeinen, Lakanen, Hakonen, Havas & Tammelin 2013, 65.)

Välitunnin aikana lapsella tulee olla mahdollisuus leikkiä tai liikkua joko yksin tai ryhmässä. Välitunnin aikana tapahtuvalla liikunnalla voidaan parhaassa tapauksessa vaikuttaa lapsen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin sekä kasvuun ja kehitykseen. (Jääskeläinen, Kivimäki & Pekkala 1985, 6–7.) Oppilaille on monia erilaisia mahdollisuuksia liikkua ja leikkiä välitunneilla. Eroja liikkumisessa tulee siirryttäessä alakoulusta yläkouluun sekä myös sukupuolten välillä. Liikkuvan Koulun tutkimuksen mukaan fyysinen aktiivisuus laskee siirryttäessä yläkouluun. Saman tutkimuksen mukaan pojat myös liikkuvat enemmän välitunneilla ja heillä tulee vähemmän paikallaoloa. (Liikkuva Koulu 2013, 43.) Koska liikunnallisella aktiivisuudella on todettu olevan yhteyksiä moniin nuorten kehityksen ja oppimisen osa-alueisiin, olisi kouluissa syytä keskittyä aktiivisuuden lisäämiseen. Esimerkiksi koulumatkaliikunta, liikunnalliset välitunnit ja liikuntatunnit ovat hyvin olennaisia fyysisen aktiivisuuden määrän kasvattamiseksi (Turpeinen, Lakanen, Hakonen, Havas & Tammelin 2013, 28). Lisäksi liikunnan tuntien ja muiden koulupäivän aikaisten fyysisesti aktiivisten toimintojen on todettu olevan suuressa roolissa terveydellisten ongelmien ehkäisyssä. (Castelli, Hillman, Buck & Erwin 2007, 248).

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen edistää lasten kokonaisvaltaista terveyttä ja kouluilla on mahdollisuus lisätä oppilaidensa liikunnallista aktiivisuutta välitunneilla

kouluviikkojen aikana. Australiassa toteutetussa “Transform-Us” -hankkeessa huomattiin positiivisia merkkejä välituntiaktiivisuudessa, kun oppilaille tarjottiin uusia liikuntavälineitä ja heitä rohkaistiin liikkumaan. Liiallinen ohjaus nähtiin kuitenkin mahdollisena välituntiliikunnan tukahduttajana oppilaiden kokeman kontrollon takia. (Yildirim ym. 2014.)

## 4 TURUN VÄLKKIS-KOULUTUS JA -TOIMINTA

### 4.1 Väykkis-toiminnan juuret ja nykyisyys

Yhtenä hyvänä koulupäivän liikunnallistamisen muotona voidaan pitää Väykkis-toimintaa. Se on alun perin Turun kaupungin ja yliopiston kehittämä malli, jossa viides- ja kuudesluokkalaisia oppilaita koulutetaan ohjaamaan vertaisilleen erilaisia leikkejä ja pelejä välituntien aikana. Juuri tässä työssä esiteltävä Väykkis-koulutus on Turun kaupungin muokkaama ohjelma, joka on alun perin toiminut Turun alueella jo vuosia. Muuallakin on samanlaista toimintaa, kuten esimerkiksi väykkäritoiminta Etelä-Savossa sekä samanniminen toiminta Pohjois-Pohjanmaalla. Väykkäri-toiminta eroaa Väykkis-toiminnasta siinä, että Väykkäri-koulutusta ei anna yliopisto vaan sen hoitaa liikunnan aluejärjestöt. Lisäksi koulutus saattaa maksaa, kuten Etelä-Savon liikunta ry:n antamassa koulutuksessa (esliikunta.fi).

Väykkis-toiminnassa Turun yliopiston liikunnan perusopintojen opiskelijat käyvät kouluissa kouluttamassa oppilaita Väykkis-ohjaajia (Turun kaupunki). Koulutus kestää kahden oppitunnin verran ja koulutuksen tavoitteena on opettaa oppilaita ohjaaman toimintaa, suunnittelemaan sitä sekä antamaan palautetta toiminnasta vertaisilleen. Lisäksi koulutuksessa käydään läpi, miten oppilaat saavat osallistettua muita mukaan välituntileikkeihin ja -peleihin. Koulutuksessa kouluttavat opiskelijat antavat oppilaille vinkkejä, miten he voisivat toimia eri tilanteissa, mutta lopulta tarkoituksena on, että oppilaat itse ratkaisevat mahdolliset ongelmatilanteet. Koulutustilanne perustuu osin Kolbin (2014) oppimisen sykliseen malliin. Tässä mallissa tavoitteena on oppimisen käyttöteorian muodostaminen ja sen soveltaminen omaan käyttöön. Väykkis-koulutustilanteessa kouluttajat antavat oppilaille teorian ja esimerkkejä, mutta oppilaat viime kädessä soveltavat niitä itse omaan toimintaansa, Väykkis-toimintaan kouluissaan.

Toiminnan ei tarvitse olla vain pelejä tai leikkejä, vaan oppilaat voivat toteuttaa myös muita aktiviteetteja, jotka lisäävät oppilaiden fyysistä aktiivisuutta välituntien aikana. Opettajat toimivat tukena ohjaajille, mutta vastuu suunnittelusta ja toteutuksesta on oppilaille itsellään. Jokainen opettaja voi toimia Väykkis-toiminnan vastuupettajana kouluilla. Tyypillisesti kouluilla on kuitenkin vain yksi vastuupettaja. (Turku.fi.)

Koulutuksen jälkeen kouluttajat tekevät yhden tai kaksi seurantakertaa kouluihin, joissa seurataan, miten toiminta sujuu kouluissa. Koulutuksen ja seurantojen välillä on muutaman kuukauden väli, jolloin koulut saavat käynnistettyä Väykkis-toiminnan. Seurannan aikana kouluttajat observeivat oppilaiden vetämää välituntiliikuntaa sekä mahdollisesti haastattelevat vastuuopettajaa.

Oppilaat saavat käyttää Väykkis-toiminnassa koulun erilaisia liikuntavälineitä ja liikuntatiloja kunkin koulun oman suunnitelman mukaan. Vaikka toiminta on alun perin Turun kaupungin suunnittelema, niin kullakin koululla on oma tapa toteuttaa sitä. Opettajankoulutuslaitos tarjoaa koulutuksen, Turun kaupunki mallin ja kukin koulu suunnittelee ja toteuttaa toiminnan omalla tavallaan näiden pohjalta. Väykkis-toiminta toteutuukin kouluilla eri tavoilla. Koska kouluille annetaan vapaat kädet soveltaa toimintaa omaan kulttuuriin, toiminnan vertaaminen koulujen välillä voi olla vaikeaa. Joissain kouluissa on erikseen ohjeistettu siitä, milloin on niin sanottu “Väykkis-välitunti”. Tämä on yleensä ollut pidempi, noin 45 minuutin pituinen välitunti joko ennen ruokailua tai ruokailun jälkeen. Joissain kouluissa oppilaat ovat itse saaneet päättää millä ja kuinka monella välitunnilla on Väykkis-toimintaa. Tämä tukisi enemmän sitä, että päävastuu toiminnasta on oppilailla. Vaikka toiminnassa löytyy eroavaisuuksia, yhteistä on kuitenkin välituntien muuttaminen fyysisesti aktiivisemmiksi. Lisäksi leikkeihin ja peleihin on aina kaikilla vapaa pääsy.

Turussa on myös aikaisemmin osallistettu oppilaita liikunnallistamisen nimessä. Vuosina 2005–2007 toteutetulla Koulut liikkeelle -kampanjalla pyrittiin tukemaan lasten ja nuorten hyvinvointia ja viihtyvyyttä nimenomaan osallistamisen ja vertaistoiminnan kautta. Kampanjassa ajateltiin koulujen oppilaiden olevan parhaita ympäristönsä asiantuntijoita, jolloin vastuuta oppilaille annettiin liikkumisen ja liikuttamisen lisäksi toiminnan ja ympäristön kehittämiseen. Kampanjan lisätessä liikuntaa kouluissa, nuorten hyvinvointi ja viihtyminen koulussa lisääntyi. (Asanti & Oittinen 2006)

Myös Suomen rajojen ulkopuolella on käytössä Väykkis-toimintaan verrattavaa toimintaa. Minnesotan osavaltio Yhdysvalloissa hyväksyi vuonna 2010 lakiesityksen nimeltä “Healthy Kids Bill”, jossa oli monia työkaluja, joilla voitiin parantaa oppilaiden terveyttä ja oppimista lisäämällä fyysisen aktiivisuuden määrää koulupäivien aikana. Lakiasetus antoi osavaltion opetusministeriölle valtuudet kehittää koulujen välitunteja

niin, että niiden avulla voitaisiin kehittää oppilaiden fyysistä terveyttä, sosiaalisia taitoja sekä vähentää käytöshäiriöitä sekä saada kaikki oppilaat mukaan fyysisesti aktiiviseen toimintaan. (Minnesota department of Education 2010) Playworks on taas vuonna 1996 perustettu, Oaklandissa toimiva voittoa tavoittelematon yritys, joka tukee koulujen liikunnallistamista eri tavoin. Tavoitteena on, että koulut muuttaisivat toimintatapojaan niin, että he antaisivat oppilaille enemmän mahdollisuuksia kehittää sosiaalisia taitoja, tukea lasten oppimista ja lisätä heidän fyysistä aktiivisuuttaan koko koulupäivän aikana. Välituntien aikana oppilailla on monia mahdollisuuksia leikkiä ja pelata haluamallaan tavalla. Playworks tukee koulujen materiaalihankintoja, joilla voidaan lisätä fyysistä aktiivisuutta koulussa. Tällä hetkellä Playworks-kouluja on Yhdysvalloissa 15 kaupungissa. (Playworks.org.)

## **4.2 Välkkis-toiminnan ideologia ja tavoitteet**

Välkkis-toiminnan tavoitteena on toteuttaa välituntiliikuntaa vertaistoiminnan avulla. Vertaistoiminnalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa toimintaa, joka tarjoaa lapsille erilaisia haasteita ja oppimisen mahdollisuuksia kuin yksinään tai aikuisten kanssa työskentely. Välkkis-toiminnassa oppilaat ohjaavat vertaisilleen erilaisia leikkejä, pelejä tai muuta toimintaa. Ohjaamisen ja varsinaisen leikkimisen tai pelaamisen lisäksi oppilaiden on myös tarkoitus ratkaista mahdolliset ongelmat ja kiistatilanteet keskenään. Kuitenkin mahdolliset kurinpidolliset keinot ovat opettajien vastuulla.

Vertaistoiminnassa lasten on mahdollista ilmaista toisilleen omia ajatuksiaan, kuunnella muiden ehdotuksia, ratkaista ongelmia ja ratkaista niitä yhdessä. (Piaget 1959). Vertaistoiminnan tavoitteet voivat pitää sisällään esimerkiksi yhteisen ymmärryksen ja merkitysten luomisen, yhteisten tavoitteiden määrittämisen ja erilaisten tilanteiden ja konfliktien ratkaisemisen yhdessä (Makkonen 2005, 235). Tutkimuksissa on tullut ilmi vertaisten kanssa toimimisen hyödyt oppilaiden terveydelle. Hyvät suhteet vertaisten kanssa ja vertaisten tuki on yhteydessä yleiseen hyvinvointiin sekä terveelliseen toimintaan pitkällä aikavälillä. (Konu, Lintonen & Rimpelä 2002.) Vertaistoiminta on myös monissa tutkimuksissa ollut yhteydessä oppimiseen, motivaatioon ja akateemiseen suoriutumiseen koulussa (Crosnoe & McNeely 2008; Liem & Martin 2011).

Vertaistoiminnassa ja vertaisoppimisessa opettajan rooli on perinteistä opettajajohtoista oppimista pienempi. Tarkoituksena olisi, että oppilaat keskenään leikkiessään ja pelatessaan oppivat toisiltaan vuorovaikutteisessa suhteessa. (Koho, Leppälä, Mustonen & Niemelä 2014, 17.) Vertaisoppimisen on havaittu tuovan monia hyötyjä oppimistilanteisiin, kuten parempi keskittyminen, motivaation kasvu sekä positiivisempi ja kannustavampi ilmapiiri (Quarstein & Peterson 2001).

Koulun toimintakulttuurilla on merkittävä vaikutus koulun kasvatukseen ja opetukseen ja sitä kautta oppimiseen. Koulun toimintakulttuurin tavoitteena on, että kaikki koulun käytännöt ja toiminnot rakennetaan johdonmukaisesti tukemaan alun perin opetushallituksen kasvatus- ja opetustyölle asettamien tavoitteiden saavuttamista. (Nousiainen & Piekkari 2007, 8.)

Koulujen toimintakulttuuriin kuuluvat kaikki koulujen viralliset ja epäviralliset normit ja säännöt, käyttäytymis- ja toimintamallit sekä arvot, periaatteet ja kriteerit, joihin laadukas koulutyö perustuu. Toimintakulttuuriin liittyy myös koulun historia ja perinteet. Eri kouluissa on oman historian aikaansaamia tapoja ja kulttuureja, jotka kaikki sisältyvät koulun toimintakulttuuriin. Lisäksi toimintakulttuuriin kuuluvat kaikki opetukseen, välitunteihin sekä muuhun koulun toimintaan liittyvät fyysiset alueet ja järjestelyt. Näitä ovat opetustilat ja -alueet, oppilaiden osallistaminen sekä koulun ulko- ja sisäaluiden siisteys ja olosuhteet. Toimintakulttuuriin kuuluu myös kaikki oppituntien ulkopuolinen koulun organisoima ja järjestämä toiminta kuten juhlat, teemapäivät sekä erilaiset koulun tapahtumat (Nousiainen & Piekkari 2007, 10-13).

Oppilaan tulisi päästä mukaan koulun toimintakulttuurin kehittämiseen. (POPS 2014.) Toisaalta, vaikka opetussuunnitelmassa on määritelty oppilaille kuuluvia oikeuksia ja painotetaan heidän osallisuutta, voi koulun henkilöstö omalla toiminnallaan estää osallisuuden toteutumisen (Nousiainen & Piekkari 2007, 14). Opettajat voivat esimerkiksi jättää oppilaiden kehitysideat ja ehdotukset huomiotta mahdollisissa tilanteissa. Tämä voi aiheuttaa koulun toimintakulttuuriin negatiivisen ilmaston sekä oppilaiden asenteen. Tästä syystä oppilaiden mielipiteet asioiden kehittämisessä on tärkeä osa koulujen toimintakulttuuria. Välkki-toiminta on vahvasti osana koulun toimintakulttuuria ja toimintakulttuurissa olevat puutteet tai ongelmat voivat heijastua



myös Välkkis-toimintaan. Näin ollen oppilaiden kokemukset Välkkis-toiminnasta voivat antaa hyviä kehitysideoita ja tärkeää tietoa toiminnan nykytilasta kouluissa.

## 5 TUTKIMUSONGELMAT

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Väykkis-koulutukseen ja -toimintaan osallistuneiden 5.- ja 6.-luokkalaisten oppilaiden kokemuksia Väykkis-koulutuksesta sekä -toiminnasta. Lisäksi selvitettiin sitä, miten nämä oppilaat kehittäisivät sekä Väykkis-koulutusta että -toimintaa omissa kouluissaan. Näiden vastausten perusteella pyritään kehittämään Turun yliopiston järjestämää Väykkis-koulutusta sekä antamaan koulujen Väykkis-toiminnan vastuuopettajille ideoita ja välineitä siihen, miten he voisivat kehittää Väykkis-toimintaa kouluissaan.

Tutkimukselle määriteltiin neljä tutkimusongelmaa:

1. Millaiseksi alakoulun 5. ja 6. luokkien oppilaat kokevat Väykkis-koulutuksen?
2. Millaiseksi alakoulun 5. ja 6. luokkien oppilaat kokevat Väykkis-toiminnan?
3. Miten alakoulun 5. ja 6. luokkien oppilaat kehittäisivät Väykkis-koulutusta?
4. Miten alakoulun 5. ja 6. luokkien oppilaat kehittäisivät Väykkis-toimintaa?

## **6 TUTKIMUSMENETELMÄT**

### **6.1 Tutkimusjoukko**

Tutkimusjoukko muodostui kuuden Turkulaisen alakoulun Välkkis-koulutukseen osallistuneista 5.–6.-luokkalaisista oppilaista, (n = 80) joista tyttöjä oli 62,5 prosenttia ja poikia 37,5 prosenttia. Suurin osa tutkittavista oli kuudesluokkalaisia, joita oli 72,5 prosenttia, kun taas viidesluokkalaisia oli 27,5 prosenttia.

### **6.2 Aineistonkeruumenetelmät**

Tutkimuksen aineisto kerättiin maaliskuussa ja huhtikuussa 2018. Aineiston keräämistä varten haettiin tutkimuslupa Turun kaupungilta. Koulujen Välkkis-toiminnan vastuupettajien yhteystiedot saatiin Turun kaupungin Välkkis-toiminnan koordinaattorilta. Välkkis-toimintaan osallistui vuonna 2018 kaiken kaikkiaan 25 koulua. Koulujen vastuuhenkilöitä lähestyttiin sähköpostilla, jonka jälkeen tutkimukseen osallistuneiden koulujen opettajat kokosivat ne oppilaat, jotka olivat osallistuneet Turun yliopiston järjestämään Välkkis-koulutukseen ja -toimintaan. Toimintaan osallistuneet oppilaat täyttivät kyselyn tutkijoiden valvonnan alaisuudessa ennalta sovittuna ajankohtana.

Tiedonkeruumenetelmänä toimi kysely, joka toteutettiin kyselylomakkeen avulla. Lomakkeessa oli sekä suljettuja monivalintakysymyksiä että yksi avoin kysymys. (Liite 1.) Tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui kysely menetelmän tehokkuuden vuoksi. Lomake esitettiin eräissä Varsinaissuomalaisessa alakoulussa, jossa oli järjestetty Välkkistä vastaava koulutus, johon esitestauksessa olleet oppilaat olivat osallistuneet toimintaan. Esitestauksessa mukana olleet oppilaat eivät olleet mukana varsinaisessa tutkimuksessa. Esitestauksen pohjalta kyselylomakkeen vastausvaihtoehdot muutettiin numeroista 1–5 hymiöihin itkevästä nauravaan, joista itkevä hymiö tarkoitti “täysin eri mieltä” ja naurava “täysin samaa mieltä”. Lisäksi esitestauksen perusteella kysymysten kirjoitusvirheet korjattiin.

Monivalintakysymykset koskivat oppilaiden kokemuksia Välkkis-koulutuksesta ja Välkkis-toiminnasta sekä näiden kehitystarpeita. Oppilaat vastasivat näihin kysymyksiin, sillä perusteella, miten he itse kokivat koulutuksen ja toiminnan sekä miten he itse kehittäisivät niitä. Monivalintakysymyksiin vastattiin viisiportaisella likert-asteikolla hymiöiden avulla. Avoimessa kysymyksessä kysyttiin kolme syytä, miksi oppilaat eivät osallistu Välkkis-toimintaan. Avoimet kysymykset valittiin kyselylomakkeeseen sen vuoksi, että niiden avulla tutkittavat saisivat ilmaista itseään omin sanoin (Hirsjärvi, Remes & Sarajärvi 2009, 200).

### **6.3 Aineiston analysointi**

Hirsjärven, Remeksen ja Sarajärven mukaan (2009) kyselylomakkeen etuihin kuuluu se, että huolellisesti tehtynä kyselylomakkeen käsittely ja analysointi voidaan suorittaa nopeasti ja tehokkaasti tietokoneella. Silmämääräisen tarkistuksen jälkeen vastaukset koodataan sähköiseen muotoon analysointia varten. Ensimmäisenä toimenä ennen analysointia oppilaiden vastaukset koodattiin niin, että voitiin säilyttää oppilaiden anonymiteetti. Tässä tapauksessa yksittäisille lomakkeille annettiin juokseva numerointi satunnaisessa järjestyksessä, kuitenkin niin että saman koulun oppilaat tulivat peräkkäin numeroinnissa.

Seuraavassa vaiheessa oppilaiden vastaukset koodattiin IBM SPSS -ohjelmaan analysointia varten. Kaikista väittämistä käytiin läpi mahdolliset puuttuvat arvot. Kirjoitusvirheet korjattiin ja puuttuvat arvot korvattiin saman kysymyksen kaikkien vastausten keskiarvolla. Tämä tehtiin sen vuoksi, ettei kerättyä tietoa menetettäisi kokonaan. (Nummenmaa 2011, 158.)

Kaksi kielteistä väittämää “En pitänyt koulutuksesta” ja “En oppinut uutta koulutuksessa” poistettiin kokonaan analyysistä, koska ne eivät tuoneet tutkimukseen lisätietoa, eivätkä ne sopineet vaikean kysymysasettelun takia analysoitaviksi muiden vastausten yhteydessä. Ainoa avoin kysymys poistettiin analyseista vastausten puuttumisen vuoksi. Lisäksi viimeinen osio, jossa oppilailta kysyttiin kolmea syytä siihen, miksi oppilaat eivät osallistu Välkkis-toimintaan, jätettiin analyysien ulkopuolelle. Oppilaat eivät olleet

vastanneet siihen analysointia mahdollistavalla tavalla. Vastauksia oli esimerkiksi, “kun ei jaksa” tai “koska ei vaan kiinnosta”.

Kaikkien osioiden väittämiä analysoitiin faktorianalyysillä. Faktorianalyysin avulla alkuperäiset väittämät on mahdollista yhdistää kokonaisuuksiksi, joissa vastaukset ovat mahdollisimman samansuuntaisia. Muuttujien lukumäärää supistetaan, säilyttäen kuitenkin mahdollisimman suuren osan alkuperäisten muuttujien vaihtelusta. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 168.) Faktorianalyysin perusteella kysymyksistä muodostettiin yhteensä 10 summamuuttujaa.

### **6.3.1 Oppilaiden kokemuksia Väykkis-koulutuksesta**

Oppilaiden kokemuksia Väykkis-koulutuksessa tutkittiin kahdessa osiossa. Ensimmäisessä osiossa oppilailta kysyttiin arvioita koulutuksen sisällön onnistumisesta, ohjaajien toiminnan onnistumisesta koulutustilanteessa sekä uusien asioiden, kuten leikkien ja pelien oppimisesta. Väykkis-koulutuksen onnistumista koskevassa osiossa oli yhteensä 18 väittämää. (Liite 1.)

Kysymykset latautuivat kolmelle faktorille. Faktoreille latautuneista väittämistä muodostettiin kaksi summamuuttujaa tulosten tarkempaa analysointia varten. Kolmannelle faktorille latautuneet kaksi käännettyä kielteistä väittämää poistettiin analyysistä. Näitä väittämiä tosin käytettiin sellaisenaan analysoinnissa, mutta ei summamuuttujien avulla tehdyissä tilastotesteissä. Väittämät olivat “*en pitänyt koulutuksesta*” ja “*en oppinut uutta koulutuksessa*”.

Summamuuttujia luodessa pitää muistaa, että väittämien tulisi mitata mahdollisimman paljon samaa asiaa. Tulosten luotettavuus edellyttää Cronbachin alfan ylittävän arvon 0,6 (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2011, 53). Tässä tutkimuksessa kaikkien summamuuttujien alfa-arvot ylittivät tämän kyseisen rajan. Väykkis-koulutustilannetta tutkivan osion kaksi summamuuttujaa nimettiin “koulutuksessa oppiminen” ( $\alpha = 0,89$ ) sekä “Väykkis-koulutuksen yleiset hyödyt” ( $\alpha = 0,75$ ).

**Taulukko 1. Välkkis-koulutusosion faktorimatriisi**

	Koulutuksen yleiset hyödyt	Koulutuksessa oppiminen
Minulla oli koulutuksessa hauskaa	,370	<b>,451</b>
Koulutus oli sopivan mittainen	<b>,492</b>	,367
Kouluttajien opetus oli selkeää	<b>,559</b>	,412
Opin uusia asioita koulutuksessa	,242	<b>,601</b>
Opin uusia leikkejä/pelejä koulutuksessa	,090	<b>,629</b>
Sain rohkeutta omaan ohjaamiseen koulutuksesta	,400	<b>,445</b>
Opin ohjaamaan Välkkis-välitunteja	<b>,859</b>	,136
Opin antamaan ohjeita osallistujille	<b>,603</b>	,234
Opin organisoimaan leikkejä/pelejä	<b>,593</b>	,253
Opin ratkaisemaan mahdollisia kiistatilanteita	<b>,700</b>	,209
Opin antamaan palautetta	<b>,667</b>	,238
Voin suositella koulutusta muillekin	<b>,684</b>	,299
Kouluttajat olivat kannustavia	<b>,559</b>	,323
Kouluttajat antoivat palautetta tarpeeksi	,186	<b>,429</b>
Minulle oli hyötyä kouluttajien opetuksesta	,247	<b>,596</b>
Koulutuksen tavoitteet tulivat minulle selväksi	<b>,482</b>	,286

Toisessa osiossa Välkkis-koulutukseen osallistuneet oppilaat arvioivat omaa yleistä aktiivisuutta, osallistumista ja asennetta koulutustilanteessa. Osion seitsemästä väittämästä muodostettiin yksi summamuuttuja, joka nimettiin ”Oma toiminta koulutuksessa” ( $\alpha = 0,86$ ).

**Taulukko 2. Oma toiminta Välkkis-koulutuksessa -osion faktorimatriisi**

	Oma toiminta koulutuksessa
Tein parhaani koulutuksessa	<b>,671</b>
Ohjaaminen oli mukavaa	<b>,742</b>
Olisin halunnut ohjata enemmän koulutuksessa	<b>,691</b>
Halusin näyttää parhaani koulutuksessa	<b>,862</b>
Halusin näyttää sen, että olen sopiva koulutukseen	<b>,744</b>
Kannustin muita koulutuksessa	<b>,686</b>
Osallistuin muiden vetämiin leikkeihin/peleihin tosissaan	<b>,381</b>

### 6.3.2 Oppilaiden kokemuksia Välkkis-toiminnasta

Välkkis-toiminnan onnistumista tutkittiin kahden osion avulla. Ensimmäisessä osiossa Välkkis-ohjaajana toimineet oppilaat arvioivat, millaiseksi he itse kokevat osaamisensa ja aktiivisuutensa eri tilanteissa (Liite 1). Väittämien määrän vuoksi osiolle tehtiin faktorianalyysi, jossa väittämät latautuivat kahdelle faktorille. Faktoriansalyysin pohjalta muodostettiin kaksi summamuuttujaa, joista ensimmäinen nimettiin “Oma aktiivisuus ja halu” (yhdeksän väittämään,  $\alpha = 0,854$ ). Toiseen faktoriin latautuneista viidestä väittämästä muodostettiin “Oma perusohjausosaaminen” -summamuuttuja. ( $\alpha = 0,762$ ).

**Taulukko 3. Oma tekeminen Välkkis-toiminnassa ohjaajana -osion faktorimatriisi**

	Oma aktiivisuus ja halu	Oma perusohjausosaaminen
Uskallan ohjata Välkkis-välitunteja	,644	,378
Osaan ohjata Välkkis-välitunteja	,564	,460
Saan muita oppilaita mukaan ohjaamiini Välkkis-välitunteihin	,496	,464
Osaan kannustaa muita ohjaajana	,461	,447
Muut kuuntelevat minua, kun ohjaan	,330	,367
Osaan keksiä toimintaa välitunneille	,107	,545
Osaan organisoida leikkejä tai pelejä	,313	,768
Osaan antaa ohjeita pelejä/leikkejä varten	,191	,736
Osaan ratkaista mahdollisia kiistatilanteita ohjatessani	,334	,215
Haluan aktiivisesti ohjata	,829	,293
Haluan ottaa vastuuta Välkkis-toiminnasta	,735	,261
Haluan kehittää Välkkis-toimintaa	,648	,192
Ohjaamani toiminta onnistuu	,490	,360
En pidä ohjaamisesta	,427	,048

Toisessa osiossa oppilaiden piti vastata kysymyksiin, jotka koskivat tilanteita, jossa oppilas on mukana jonkun toisen oppilaan ohjaamassa Välkkis-toiminnassa (Liite 1). Väittämien vähäisen määrän sekä faktoriansalyysin tulosten pohjalta tästä osiosta ei muodostettu useampia summamuuttujia kuin yksi. Summamuuttuja nimettiin “toiminta muiden ohjauksessa” ( $\alpha = 0,79$ ).

**Taulukko 4. Oma tekeminen Välkis-toiminnassa, kun joku muu ohjaa -osion faktorimatriisi**

	Oma tekeminen Välkis- toiminnassa, kun joku muu ohjaa
Osallistun mielelläni muiden vetämään toimintaan	,779
Muiden ohjaama toiminta on onnistunut hyvin	,581
Pidän muiden ohjaamasta toiminnasta	,443
Autan muita ohjaamisessa	,770
Kannustan muita ohjaamaan leikkejä	,614
Yritän toimia parhaani mukaan, kun joku muu ohjaa	,478

### 6.3.3 Välkis-koulutuksen kehittäminen

Välkis-koulutuksen kehittämistarpeita tutkittiin 13 väittämän avulla. Osion väittämissä oppilaat vastasivat tutkijoiden pohtimiin kehityskohteisiin sekä niiden tarpeellisuuteen tulevissa koulutuksissa. (Liite 1.) Tämän osion väittämistä muodostettiin faktorianalyysin perusteella kaksi summamuuttujaa, jotka nimettiin “avun ja harjoittelun tarve” ( $\alpha = 0,81$ ) sekä “lisäkoulutuksen tarve” ( $\alpha = 0,91$ ).

**Taulukko 5. Välkis-koulutuksen kehittäminen -osion faktorimatriisi**

	Avun ja harjoittelun tarve	Lisäkoulutuksen tarve
Tarvitaan lisää kouluttajia koulutuksessa	,170	<b>,524</b>
Tarvitaan enemmän koulutuskertoja	,397	<b>,703</b>
Tarvitaan pidempi koulutuskerta	,201	<b>,874</b>
Tarvitaan innostavimmat kouluttajat	,203	<b>,487</b>
Koulutuksen tavoitteet tulisi esittää oppilaille paremmin	,347	<b>,531</b>
Tarvitaan enemmän oman ohjaamisen harjoittelua koulutuksessa	<b>,506</b>	,403
Tarvitaan enemmän harjoittelua palautteen antamiseen	<b>,752</b>	,273
Tarvitaan enemmän harjoittelua organisoimiseen	<b>,741</b>	,361
Tarvitaan enemmän harjoittelua kiistatilanteiden ratkaisemiseen	<b>,805</b>	,189
Tarvitaan enemmän harjoittelua ohjeiden antamiseen oman ohjauksen aikana	<b>,689</b>	,206
Tarvitaan enemmän apua omalta opettajalta	<b>,509</b>	,507
Tarvitaan enemmän apua kouluttajilta	<b>,651</b>	,390
Tarvitaan enemmän palautetta kouluttajilta	<b>,604</b>	,369



### 6.3.4 Välkis-toiminnan kehittäminen

Välkis-toiminnan kehittämistä tutkittiin 12 väittämän avulla. Oppilaat arvioivat kehittämisen kohteita, jotka tutkijat olivat etukäteen valinneet. Näitä kohteita olivat muun muassa liikuntavälineiden määrä ja laatu sekä Välkis-välituntien lukumäärä ja pituus. Viimeinen väittämä oli avoin kysymys, joka jätettiin pois analyyseistä, koska läheskään kukaan oppilas ei ollut vastannut siihen.

Tämän osion väittämät latautuivat faktorianalyysissä kahdelle faktorille. Analyysin perusteella muodostettiin kaksi summamuuttujaa analysointien helpottamiseksi. Summamuuttujat nimettiin “paikat ja välineet” ( $\alpha = 0,82$ ) sekä “Välkis-välituntien kehittäminen” ( $\alpha = 0,72$ ).

**Taulukko 6. Välkis-toiminnan kehittäminen -osion faktorimatriisi**

	Paikat ja välineet	Välkis- välituntien kehittäminen
Tarvitaan lisää liikuntavälineitä	<b>,642</b>	,147
Tarvitaan laadukkaampia liikuntavälineitä	<b>,859</b>	,179
Liikuntavälineistä pitäisi huolehtia paremmin	<b>,619</b>	,415
Välkis-välitunteja pitäisi järjestää enemmän	,032	<b>,689</b>
Tarvitaan pidempiä Välkis-välitunteja	,226	<b>,626</b>
Välkis-välitunneista tulisi tiedottaa oppilaita paremmin	,233	<b>,603</b>
Tarvitaan lisää materiaaleja (esim. kirjalliset ohjeet) toiminnan tueksi	,314	<b>,473</b>
Opettajat voisivat olla aktiivisempia Välkis-toiminnan järjestämisessä	<b>,390</b>	,320
Koulun ulkoliikuntapaikkoja pitäisi kehittää	<b>,626</b>	,181
Koulun sisäliikuntapaikkoja pitäisi kehittää	<b>,612</b>	,161

## 7 TULOKSET

Ensimmäisenä tutkimusongelmana tässä tutkimuksessa selvitettiin 5. ja 6. luokkien oppilaiden kokemuksia Väykkis-koulutuksesta ja toisena tutkimusongelmana 5. ja 6. luokkien oppilaiden kokemuksia Väykkis-toiminnasta. Näitä ongelmia selvitetään tutkimalla oppilaiden vastauksia Väykkis-koulutuksen yleisestä onnistumisesta sekä omasta toiminnasta koulutustilanteessa. Tämän lisäksi tutkitaan oppilaiden vastauksia Väykkis-toiminnan yleisestä onnistumisesta kouluilla, omasta toiminnasta, kun itse ohjaa, sekä omasta toiminnasta kun joku muu ohjaa Väykkis-välituntia. Oppilaiden vastauksia tutkitaan summamuuttujien avulla vertailemalla niiden välisiä korrelaatioita ja keskiarvoja sekä yksittäisten väittämien frekvenssien avulla.

Kolmatta ja neljättä tutkimusongelmaa tutkitaan selvittämällä 5. ja 6. luokkien oppilaiden ideoita Väykkis-koulutuksen ja Väykkis-toiminnan kehittämiseksi. Oppilaiden kehittämisideoita selvitetään tutkimalla summamuuttujien keskiarvoja sekä niiden välisiä korrelaatioita. Lisäksi tutkitaan yksittäisten vastauksien frekvenssejä.

**Taulukko 7. Summamuuttujien tunnusluvut**

	N	ka	kh	alfa	vin	huip
Koulutuksen yleiset hyödyt (VK1)	80	3,927	0,6564	0,747	-1,255	4,082
Koulutuksessa oppiminen (VK2)	80	4,171	0,6627	0,893	-1,779	5,561
Oma toiminta koulutuksessa (OTVK)	80	4,093	0,7214	0,856	-1,146	0,755
Lisäkoulutusten tarve (VKK1)	80	2,890	0,9536	0,814	0,61	-0,675
Avun ja harjoittelun tarve (VKK2)	80	2,933	0,9424	0,905	-0,215	-0,622
Oma aktiivisuus ja halu ohjata (OTVTO1)	80	4,049	0,653	0,854	-0,863	0,915
Oma perusosaaminen (OTVTO2)	80	4,120	0,618	0,762	-0,328	-0,565
Toiminta kun joku muu ohjaa (JMO)	80	4,296	0,573	0,789	-0,781	0,178
Paikat ja välineet (VTK1)	80	3,826	0,832	0,819	-1,031	1,313
Väykkis-välituntien kehittäminen (VTK2)	80	3,636	0,903	0,723	-0,645	-0,0



## 7.1 Oppilaiden kokemuksia Välkkis-koulutuksesta

**Välkkis-koulutusta** tutkittiin ensimmäisenä tarkastelemalla summamuuttujien keskiarvoja. Välkkis-koulutukseen liittyviä summamuuttujia olivat ”Koulutuksen yleiset hyödyt”, ”Koulutuksessa oppiminen” ja ”Oma toiminta koulutuksessa”. Mitä lähempänä taulukossa 8 olevien summamuuttujien keskiarvot ovat viittä, sitä paremmaksi oppilaat kokivat Välkkis-koulutuksen osa-alueet ja sitä onnistuneempana voidaan koulutusta pitää. Kaikkien summamuuttujien keskiarvot olivat lähellä toisiaan, mutta eniten oppilaat kokivat oppineensa koulutuksessa ( $ka = 4,2$ ). (Taulukko 7).

”Oma toiminta koulutuksessa” –summamuuttujan ( $ka = 4,1$ ) avulla nähtiin oppilaiden olleen aktiivisia ja yrittäneen parhaansa koulutustilanteessa. ”Koulutuksen yleiset hyödyt” –summamuuttujan ( $ka = 3,9$ ) avulla nähtiin oppilaiden saaneen verrattain paljon hyötyjä koulutuksesta tulevaisuuden ohjaamista ajatellen. Summamuuttujien keskiarvojen tarkastelu osoitti koulutuksen olleen onnistunutta. (Taulukko 7.)

Lisäksi Välkkis-koulutuksen onnistumista selvitettiin vertailemalla summamuuttujien välisiä korrelaatioita. Välkkis-kyselystä vertailtiin kuutta summamuuttujaa: ”Koulutuksen yleiset hyödyt”, ”koulutuksessa oppiminen”, ”oma aktiivisuus ja halu”, ”oma perusosaaminen”, ”oma toiminta jonkun muun ohjatessa” ja ”oma toiminta Välkkis-koulutuksessa”. Näitä analysoimalla oli mahdollista selvittää koulutuksen onnistumista pintaa syvemältä.

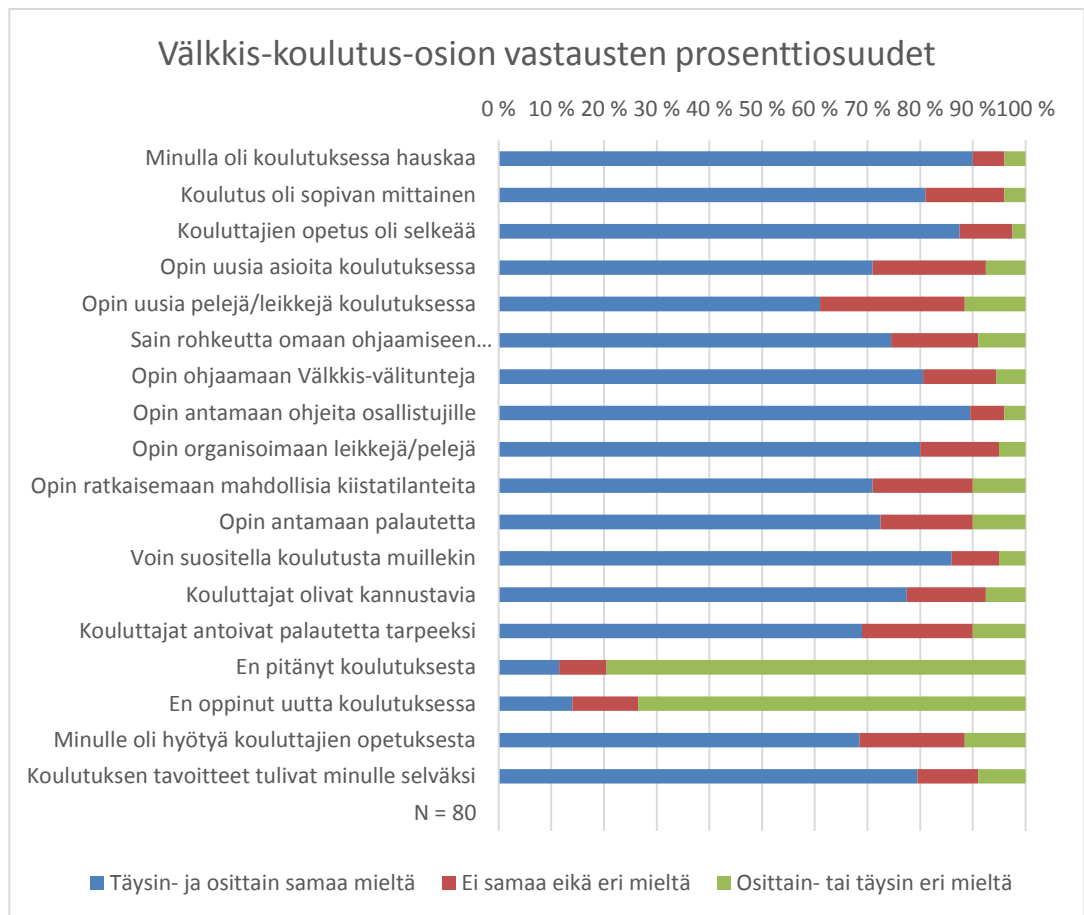
Erytisesti oppilaiden koulutuksessa saamat yleiset hyödyt olivat positiivisesti yhteydessä oppilaan aktiivisuuteen ja haluun toimia Välkkis-ohjaajana ( $r = ,455$ ;  $p < 0,01$ ). Oppilaat siis kokivat koulutuksesta saadun hyödyn vaikuttavan positiivisesti siihen, että he halusivat myös toimia ohjaajana Välkkis-välitunteilla. Mitä enemmän oppilaat olivat saaneet koulutuksesta irti, sitä todennäköisemmin he halusivat toimia itse Välkkis-välituntien ohjaajina. (Taulukko 7.)

Oppilaiden koulutuksesta saaduilla yleisillä hyödyillä ja omalla perusosaamisella toiminnassa oli tilastollisesti merkitsevä positiivinen korrelaatio. ( $r = ,483$ ;  $p < 0,01$ ). Oppilaat siis kokivat, että koulutuksessa saaduilla tiedoilla ja taidoilla oli positiivinen yhteys omaan perusosaamiseen Välkkis-toiminnassa ohjaajana. Koulutuksesta saadut

tiedot ja taidot siis ennustivat parempaa osaamisen tasoa toimia ohjaaja välitunneilla. (Taulukko 7.)

Vahvin positiivinen yhteys Välkkis-koulutuksesta saaduilla yleisillä hyödyillä oli oppilaan omaan toimintaan Välkkis-koulutuksessa ( $r = ,566$ ;  $p < 0,01$ ). Eli oppilaat, jotka kokivat saaneensa enemmän tietoa ja taitoa koulutuksesta, olivat myös osallistuneet ja toimineet koulutuksen aikana paremmin ja aktiivisemmin. Yleisillä hyödyillä havaittiin myös tilastollisesti merkitsevä ja positiivinen yhteys oppilaan toimintaan jonkun muun ohjatessa pelejä ( $r = ,396$   $p < 0,01$ ). Oppilaat siis kokivat koulutuksen sisällön antaneen myös taitoa toimia silloin, kun joku muu ohjaa. Koulutuksen sisältö antoi siis tietoa ja taitoa toimia niin ohjaajana, kuin myös leikkijänä tai pelaajana jonkun muun ohjatessa. (Taulukko 8.)

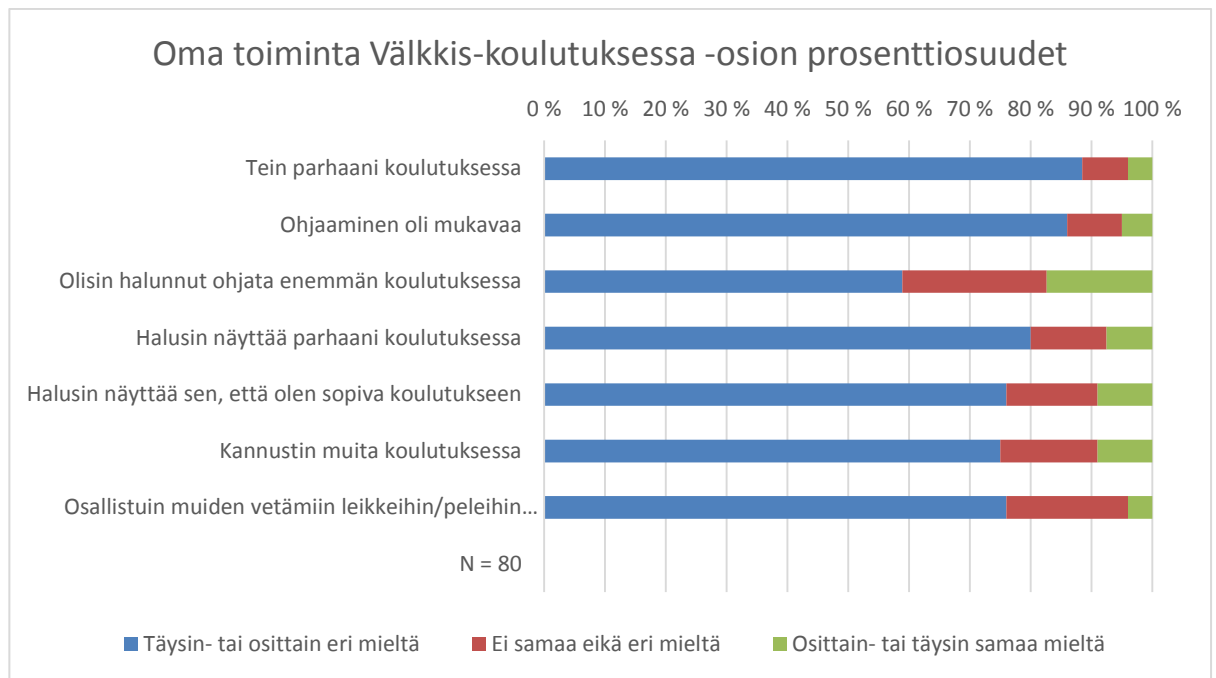
Välkkis-koulutuksessa oppimisen ja oman aktiivisuuden ja halun ohjata summamuuttujien välillä oli tilastollisesti merkitsevä positiivinen yhteys ( $r = ,635$ ;  $p < 0,01$ ). Opit, joita oppilaat saivat koulutuksessa, ennustivat myös suurempaa aktiivisuutta ja halua toimia Välkkis-välituntien ohjaajana. Koulutuksessa oppimisella ja omalla perusosaamisella oli myös positiivinen ja tilastollisesti merkitsevä yhteys ( $r = ,621$ ;  $p < 0,01$ ) Uusien asioiden oppiminen koulutuksessa ennusti siis korkeampaa tasoa omassa osaamisessa ohjata oppilaiden arvioimana. (Taulukko 8.) Välkkis-koulutuksessa oppimisella oli myös tilastollisesti merkitsevät positiiviset yhteydet myös oppilaan toimintaan jonkun muun ohjatessa ( $r = ,588$ ;  $p < 0,01$ ) ja oppilaan omaan toimintaan koulutustilanteessa ( $r = ,640$ ;  $p < 0,01$ ). Uudet opit ennustivat siis positiivisempaa ja kannustavampaa toimintaa silloin, kun joku muu ohjaa sekä sitä, miten oppilas toimi koulutustilanteessa. (Taulukko 8.)



**Kuvio 1. Välkkis-koulutus-osion vastausten prosenttiosuudet**

Vastaajat kokivat koulutustilanteen olleen pääsääntöisesti hauska. Oppilaista 90 prosenttia oli väittämän ”*minulla oli koulutuksessa hauskaa*” kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä. Oppilaat olivat myös suurimmaksi osaksi sitä mieltä, että koulutustapahtuma sekä kouluttajat olivat onnistuneet. Oppilaista 87,5 prosenttia oli väittämän ”*kouluttajien opetus oli selkeää*” kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä. (Kuvio 1.)

Koulutuksen sisällöstä oppilaat olivat sitä mieltä, että se oli pääsääntöisesti onnistunut. Oppilaista 72,5 prosenttia oli väittämän ”*opin ohjaamaan Välkkis-välitunteja*” joko osittain tai täysin samaa mieltä. Oppilaista 89,5 prosenttia taas oli väittämän ”*opin antamaan ohjeita osallistujille*” kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä. Oppilaista 80 prosenttia oli myös väittämän ”*opin organisoimaan leikkejä/pelejä*” kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä. (Kuvio 1.)



**Kuvio 2. Oma toiminta Välkkis-koulutuksessa -osion prosenttiosuudet**

Oppilaat kokivat oman toimintansa Välkkis-koulutuksessa aktiiviseksi. Oppilaista 88,5 prosenttia oli väittämän *“tein parhaani koulutuksessa”* joko osittain tai täysin samaa mieltä. Oppilaista 86 prosenttia oli myös ainakin osittain sitä mieltä, että ohjaaminen oli koulutustilanteessa mukavaa. Tätä tiedusteltiin väittämällä *“ohjaaminen oli mukavaa”*. Oppilaista 80 prosenttia myös väittämään *“halusin näyttää parhaani koulutuksessa”* kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä. (Kuvio 2.)

## 7.2 Oppilaiden kokemuksia Välkkis-toiminnasta

**Välkkis-toimintaa** tutkittiin tarkastelemalla summamuuttujien keskiarvoja. Välkkis-toimintaan liittyviä summamuuttujia olivat ”Oma aktiivisuus ja halu ohjata”, ”Oma perusosaaminen” ja ”Toiminta kun joku muu ohjaa”. Mitä lähempänä taulukossa 7 olevien summamuuttujien keskiarvot ovat neljää ja viittä, sitä paremmaksi oppilaat kokivat Välkkis-toiminnan osa-alueet ja sitä onnistuneempaan voidaan toimintaa pitää. Kaikkien toimintaa kuvaavien summamuuttujien keskiarvot olivat yli neljän, joten toimintaa voidaan pitää onnistuneena. (Taulukko 7.)

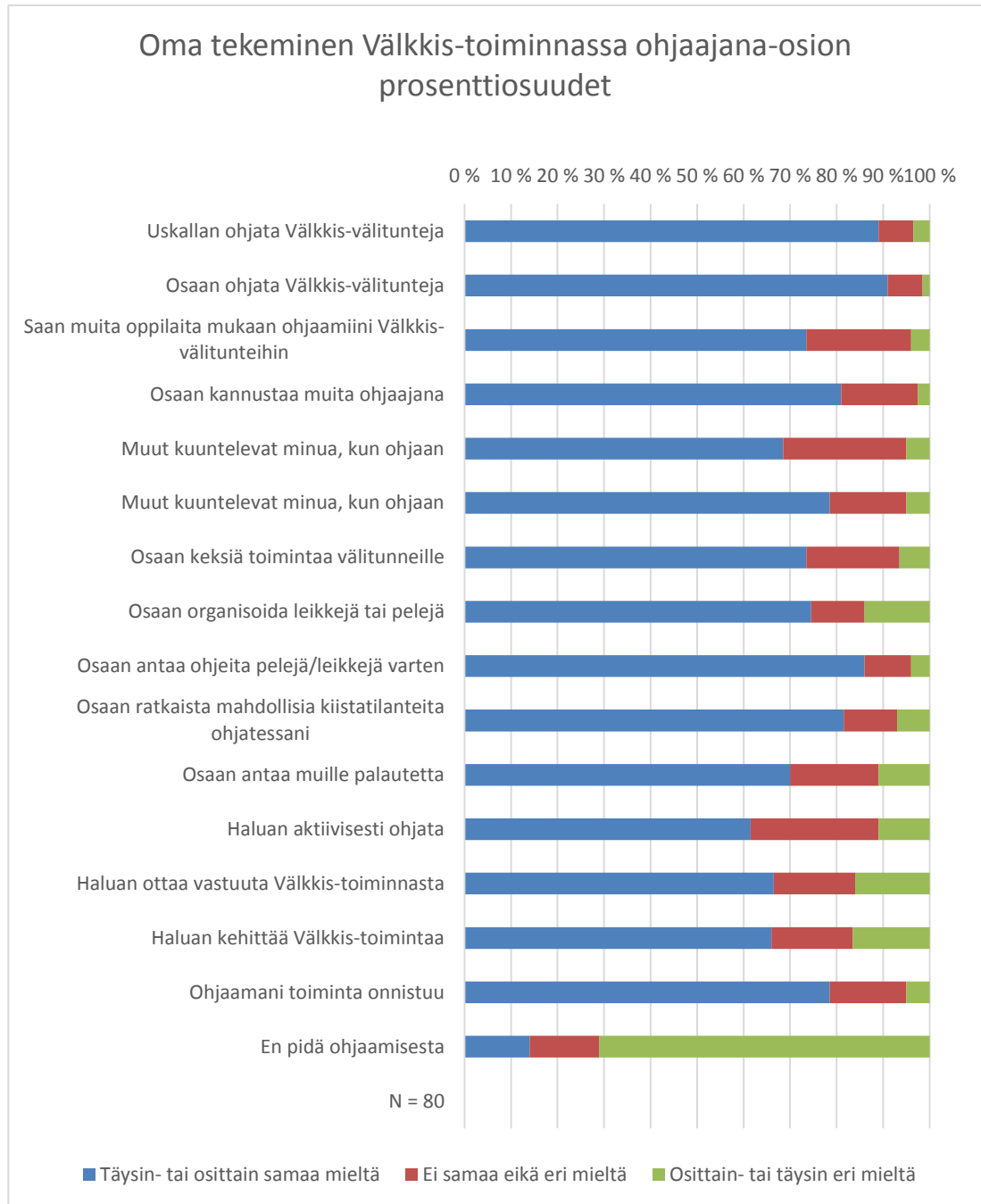
Oppilaat kokivat oman aktiivisuutensa ja halunsa ohjata ( $ka = 4,0$ ) ja oman perusosaamisensa ( $ka = 4,1$ ) korkeiksi. Oppilaat kokivat siis olevansa aktiivisia ja halukkaita ohjaamaan ja osaavansa toimia ohjaajana. Oppilaat kokivat myös toimintansa

varsin aktiiviseksi, kun joku muu oppilas ohjasi pelejä ( $ka = 4,3$ ). ”Toiminta kun joku muu ohjaa” –summamuuttujan korkein keskiarvo osoittaa, että aktiivisuus ei toteudu ainoastaan, kun oppilaat pääsevät itse ohjaamaan, vaan myös silloin kun he ovat itse mukana muiden ohjaamissa peleissä. (Taulukko 7.)

Välkkis-toimintaan liittyvien summamuuttujien vertailussa oman aktiivisuuden ja halun ja oman toiminnan jonkun muun ohjatessa välillä oli tilastollisesti merkitsevä positiivinen yhteys ( $r = ,574$ ;  $p < 0,01$ ). Oma aktiivisuus ja halu toimia ohjaajana ennusti siis positiivisempaa ja kannustavampaa toimintaa silloin, kun joku muu toimi ohjaajana. Lisäksi omalla aktiivisuudella ja halulla oli tilastollisesti merkitsevät positiiviset yhteydet välkkisvälituntien kehittämiseen ( $r = ,429$ ;  $p < 0,01$ ) ja omaan toimintaan koulutustilanteessa ( $r = ,744$ ;  $p < 0,01$ ). Aktiivisuus toimia ohjaajana ennusti siis sitä, että oppilas halusi kehittää oman koulunsa Välkkis-toimintaa sekä aktiivisempaa toimintaa koulutustilanteen aikana. (Taulukko 8.)

Oppilaan perusohjausosaamisella oli tilastollisesti merkitsevät positiiviset yhteydet oppilaan toimintaan jonkun muun ohjatessa ( $r = ,599$ ;  $p < 0,01$ ), omaan toimintaan Välkkis-koulutuksessa ( $r = ,656$ ;  $p < 0,01$ ) ja Välkkis-välituntien kehittämiseen ( $r = ,315$ ;  $p < 0,01$ ). Eli oppilaat, jotka kokivat oman ohjausosaamisen olevan korkea, arvioivat myös oman toiminnan olevan kannustavampaa ja positiivisempaa jonkun muun ohjatessa Välkkis-välituntia. Lisäksi heidän oma toimintansa koulutuksen aikana oli aktiivisempaa ja he myös halusivat kehittää Välkkis-toimintaa enemmän kouluissaan. (Taulukko 8.)



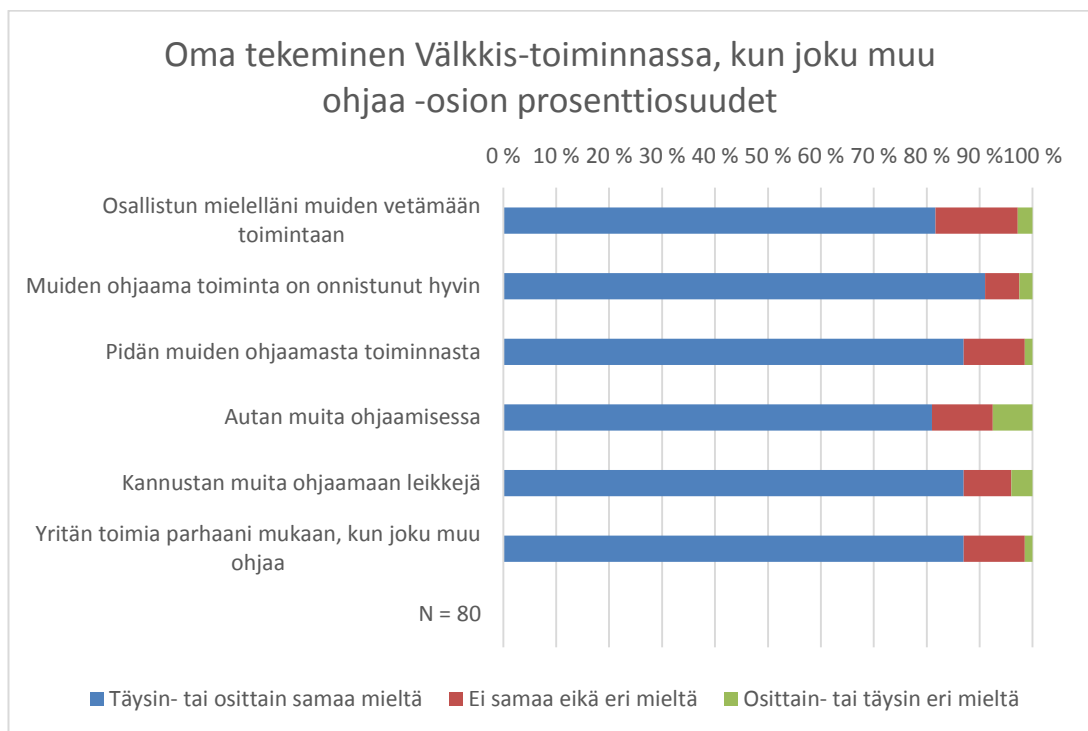


**Kuvio 3. Oma tekeminen Välkkis-toiminnassa ohjaajana -osion prosenttiosuudet**

Kokemukset Välkkis-toiminnasta olivat vahvasti yhteydessä kokemuksiin Välkkis-koulutuksesta. Tämä tuli esille summamuuttujien analysoinnin lisäksi yksittäisten väittämien kohdalla. Oppilaista 89 prosenttia oli väittämän *“uskallan ohjata Välkkis-välitunteja”* kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä. Oppilaista 91 prosenttia oli väittämän *“osaan ohjata Välkkis-välitunteja”* kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä. Oppilaista 81 prosenttia taas oli joko osittain tai täysin samaa mieltä väittämän *“osaan kannustaa muita ohjaajana”* kanssa. Lisäksi Oppilaista 78,5 prosenttia oli joko

osittain tai täysin samaa mieltä väittämän *“ohjaamani toiminta onnistuu”* kohdalla. (Kuvio 3.)

Oppilaat myös ottivat vastuuta oman koulun Välkkis-toiminnasta vastausten perusteella. Oppilaista 70 prosenttia oli joko osittain tai täysin samaa mieltä väittämän *“haluan aktiivisesti ohjata”* kanssa. Lisäksi Oppilaista 66 prosenttia oli väittämän *“haluan kehittää Välkkis-toimintaa”* kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä. (Kuvio 3.)



**Kuvio 4. Oma tekeminen Välkkis-toiminnassa, kun joku muu ohjaa -osion prosenttiosuudet**

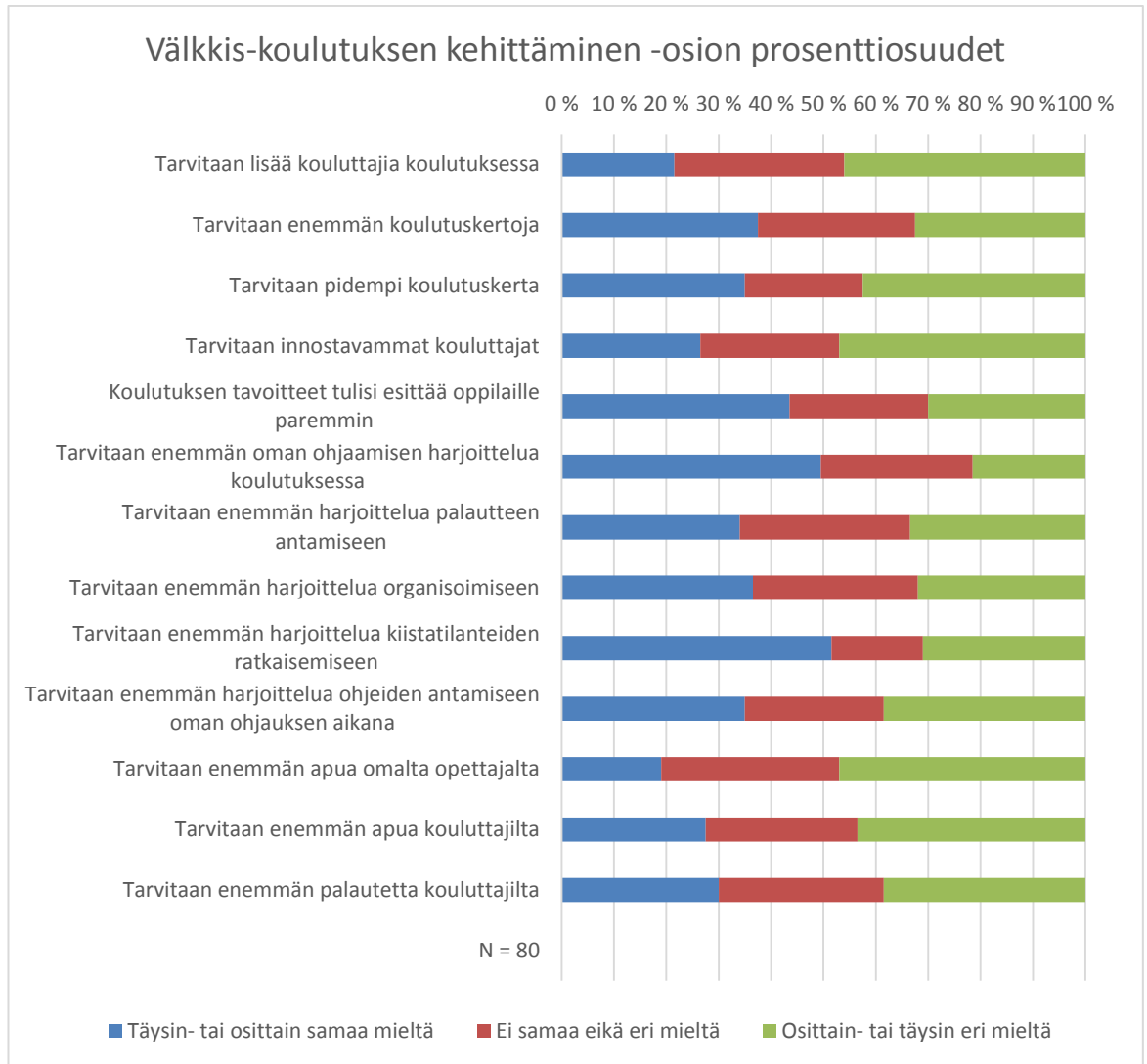
Oppilaat myös kokevat muiden ohjaaman toiminnan onnistuneen ja kokevat myös, että he haluavat tukea sitä. Yli 80% oppilaista oli väittämien *“osallistun mielelläni muiden vetämään toimintaan”*, *“muiden ohjaama toiminta on onnistunut hyvin”*, *“osallistun mielelläni muiden vetämään toimintaan”*, *“pidän muiden ohjaamasta toiminnasta”*, *“autan muita ohjaamisessa”*, *“kannustan muita ohjaamaan leikkejä”* ja *“yritän toimia parhaani mukaan, kun joku muu ohjaa”* joko osittain tai täysin samaa mieltä. (Kuvio 4.)

### 7.3 Oppilaiden ideoita Väykkis-koulutuksen ja Väykkis-toiminnan kehittämiseen

**Oppilaiden ideoita Väykkis-koulutuksen kehittämiseen** selvitettiin tutkimalla summamuuttujien keskiarvoja, niiden välisiä korrelaatiota sekä yksittäisten vastauksien prosenttiosuuksia. Väykkis-koulutuksen kehittämisosion summamuuttujia ovat ”lisäkoulutuksen tarve” (ka = 2,89) ja ”avun ja harjoittelun tarve” (ka = 2,93). Mitä lähempänä summamuuttujien keskiarvot ovat viittä, sitä enemmän oppilaat haluavat kehittää koulutusta. Keskiarvoista voitiin nähdä Väykkis-koulutuksen olleen oppilaiden kokemuksien mukaan riittävä sellaisenaan yhdellä kerralla järjestettynä (Taulukko 7).

Summamuuttujien avulla saatiin selville Väykkis-koulutuksen kehittämisen ja muiden osa-alueiden yhteyksiä toisiinsa. (Taulukko 8.) Lisäkoulutuksen tarve oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä paikkojen ja välineiden ( $r = ,408$ ;  $p < 0,01$ ) sekä Väykkis-välituntien kehittämisen kanssa ( $r = ,431$ ;  $p < 0,01$ ). Ne oppilaat, jotka kokivat tarvitsevansa lisää koulutusta, halusivat todennäköisemmin myös kehittää omien koulujensa liikuntapaikkoja ja välineitä sekä Väykkis-välitunteja yleisesti kouluissaan. (Taulukko 8.)

Avun ja harjoittelun tarpeella löytyi tilastollisesti merkitsevät positiiviset yhteydet paikkojen ja välineiden kehittämisen ( $r = ,453$ ;  $p < 0,01$ ) sekä Väykkis-välituntien kehittämisen kanssa ( $r = ,345$ ;  $p < 0,01$ ). (Taulukko 8.) Oppilaat, jotka kokivat tarvitsevansa lisää apua tai harjoittelua koulutuksessa, halusivat myös todennäköisemmin kehittää koulun tiloja ja välineitä sekä Väykkis-toimintaa kouluissaan. (Taulukko 8.)



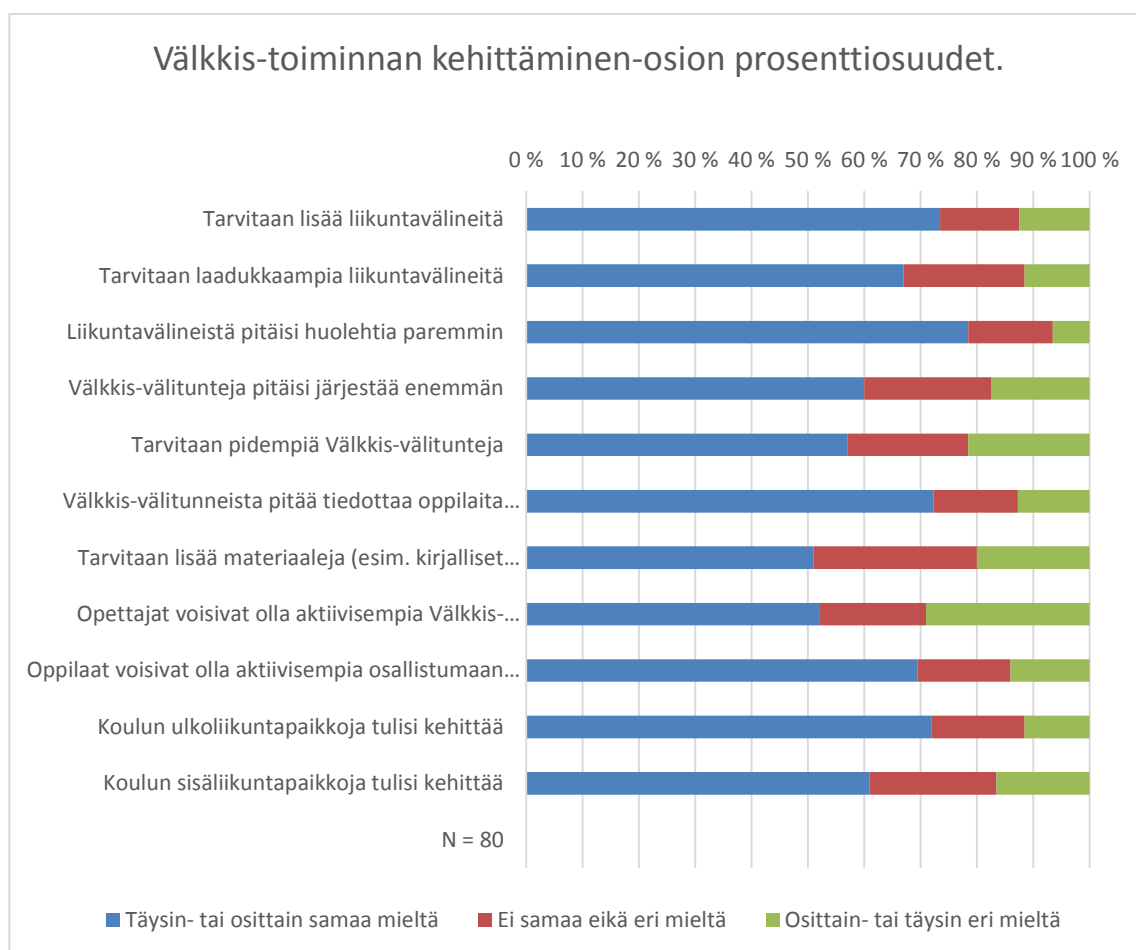
**Kuvio 5. Välkkis-koulutuksen kehittäminen -osion prosenttiosuudet**

Yksittäisistä väittämistä merkittävimmät kehityksen kohteet oppilaiden *mielestä olivat* ”tarvitaan enemmän oman ohjaamisen harjoittelua koulutuksessa” sekä ”tarvitaan enemmän harjoittelua kiistatilanteiden ratkaisemiseen”. Oppilaista 49,5 prosenttia oli väittämän ”tarvitaan enemmän oman ohjaamisen harjoittelua” kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä”. Lisäksi 51,5 prosenttia oli väittämän ”tarvitaan enemmän harjoittelua kiistatilanteiden ratkaisemiseen” kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä.

**Oppilaiden ideoita Välkkis-toiminnan kehittämiseen** selvitettiin tutkimalla summamuuttujien keskiarvoja, niiden välisiä korrelaatioita sekä yksittäisten vastausten prosenttiosuuksia tutkimalla. Välkkis-toiminnan kehittämisen liittyviä summamuuttujia olivat ”paikat ja välineet” ( $ka = 3,83$ ) sekä ”Välkkis-välituntien kehittäminen” ( $ka = 3,64$ ) (Taulukko 7). Keskiarvojen avulla saatiin selville, että oppilaat halusivat kehittää

kouluillaan liikuntapaikkoja ja -välineitä sekä Välkkis-välituntien määrää, pituutta ja informaation kulkua Välkkis-välitunneista.

Summamuuttujien välisiä korrelaatiota analysoimalla saatiin selville, että Välkkis-välituntien kehittäminen oli tilastollisesti merkitsevästi ja positiivisesti yhteydessä lisäkoulutuksen tarpeen kanssa ( $r = ,431$ ;  $p < 0,01$ ), avun ja harjoittelun tarpeen kanssa ( $r = ,345$ ;  $p < 0,01$ ) sekä oman aktiivisuuden ja halun ohjata kanssa ( $r = ,429$ ;  $p < 0,01$ ). Oppilaat, jotka halusivat kehittää Välkkis-välitunteja kouluissaan, halusivat myös todennäköisemmin lisää koulutusta sekä apua ja ohjausta koulutuksessa. Ne oppilaat, jotka halusivat kehittää Välkkis-välitunteja, halusivat myös kehittää koulutusta niin, että siellä saisi enemmän harjoittelua ja apua. Nämä oppilaat olivat myös aktiivisia toimijoita Välkkis-toiminnassa ja halusivat aktiivisesti toimia Välkkis-ohjaajina.



**Kuvio 6. Välkkis-toiminnan kehittäminen-osion prosenttiosuudet**

Myös yksittäisten vastausten prosenttiosuuksista tuli ilmi, että oppilaat halusivat eniten kehittää välineistöä ja liikuntapaikkoja. Oppilaista 78,5 prosenttia oli väittämän ”Liikuntavälineistä pitäisi huolehtia paremmin” kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä. Oppilaista 79,5 prosenttia oli myös väittämän ”Välkkis-välitunneista pitää tiedottaa paremmin” kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä. Oppilaat siis kokivat, että tiedotusta välitunneista tulisi kehittää paremmaksi. Oppilaat myös kokivat, että tarvitaan lisää liikuntavälineitä omiin kouluihin. Oppilaista 73,5 prosenttia oli väittämän ”tarvitaan lisää liikuntavälineitä” kanssa joko osittain tai täysin samaa mieltä. Lisäksi 72 prosenttia oppilaista oli joko osittain tai täysin samaa mieltä väittämän ”koulun ulkoliikuntapaikkoja tulisi kehittää” kanssa.

## 8 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Väykkis-koulutukseen osallistuneiden 5. ja 6. luokan oppilaiden kokemuksia koulutuksesta ja Väykkis-toiminnasta. Tutkimuksessa selvitettiin myös oppilaiden ideoita Väykkis-koulutuksen sekä -toiminnan kehittämiseen. Oppilaiden kokemuksia kartoitettiin koulutuksessa saatujen oppien, oman toiminnan koulutuksessa ja toiminnassa, avun tarpeiden, aktiivisuuden sekä koulutuksen ja toiminnan kehittämisideoiden näkökulmasta.

### 8.1 Oppilaiden kokemukset koulutuksesta ja toiminnasta

On huomattava, että vaikka Väykkis-toiminnan onnistumista tutkittiin tässä koulutukseen osallistuneiden turkulaisten oppilaiden kokemusten näkökulmasta, toiminta eri muotoineen liikuttaa tuhansia oppilaita ympäri Suomea. Toimintaa voidaan vapaaehtoisuudessaan ja laajuudessaan luonnehtia onnistuneeksi sovellukseksi oppilaiden liikuttamisessa koulupäivän aikana. Tutkimukseen osallistuneista Väykkis-koulutuksen saaneista oppilaista suurin osa toimi edelleen ohjaajina tutkimuksen kyselyvaiheen aikana, jota voidaan pitää tietynlaisena onnistumisena.

Tutkimuksen tulosten mukaan Väykkis-koulutus ja -toiminta olivat kouluissa onnistuneita. Eritoten koulutuksen onnistuminen ennusti oppilaiden aktiivista roolia toiminnassa vetäjinä sekä osallistujina, mutta myös toiminnan kehittäjinä. Oppilaat olivat verrattain tyytyväisiä saamaansa koulutukseen ja kokivat siitä saamien hyötyjen ja oppien lisäävän aktiivisuutta ja halua ohjata Väykkis-välitunteja. Koulutuksesta oli siis ehdottomasti hyötyä oppilaiden ohjaustoimintaan ja yleensäkin oppilaiden fyysiseen aktiivisuuteen.

On huomioitava, että kaikki tämän tutkimuksen vastaajista olivat itse vapaaehtoisesti osallistuneet toimintaan ja halusivat olla osana sitä. Saadut tulokset ovat luotettavia, koska kyseessä oli oppilaiden omaan kiinnostuksen kohteeseen liittyvä aihe. Toisaalta voidaan pohtia myös sitä, ovatko ohjaajat itse jäävejä arvioimaan omaa tekemistä ja toiminnan laatua? Jos oppilas arvioi toimintaa, johon hän on itse vapaaehtoisesti halunnut mukaan, pystyykö hän olemaan puolueeton tässä arvioinnissa? Mielenkiintoista olisi myös tietää, millaiseksi vain ohjattuihin peleihin ja leikkeihin osallistuvat muut oppilaat

kokevat toiminnan. Kokevatko peleihin tai leikkeihin osallistuneet oppilaat toiminnan samanlaiseksi kuin niiden ohjaajat?

## 8.2 Oppilaat kehittäisivät toimintaa

Välkkis-koulutusosiossa oppilaat olivat vastanneet muihin osioihin verrattuna useammin ”ei samaa eikä eri mieltä”. Tähän voi olla monia syitä. Välkkis-koulutuksen kehittämisen voidaan ajatella olevan aiheena osalle oppilaista vähemmän merkityksellinen kuin toiminnan kehittäminen. Voi myös olla mahdollista, että koulutuksen kehittämisen pohtiminen on oppilaille vaikeaa. Tämän vuoksi he eivät välttämättä osaa miettiä koulutuksen kehittämisen kohteita.

Koulutuksesta kuitenkin löytyi kehitettävää. Erityisesti oppilaat kokivat, että olisi hyvä olla enemmän harjoittelua ohjaamiseen ja kriisitilanteiden ratkaisuun koulutuksessa. Ohjaaminen on Välkkis-toiminnassa keskiössä, joten on loogista ajatella, että siihen halutaan eniten koulutusta. Oppilaat eivät välttämättä saa muuten koulussa ohjaamiseen mitään opetusta, jolloin Välkkis-koulutuksessa annettu koulutus ohjaamisesta voi olla heille tärkeässä roolissa. Sama koskee kriisitilanteiden ratkaisua, koska tällaiset tilanteet voivat olla myös aikuisille haastavia. Jos kriisitilanteiden ratkaisuja ei ole aikuisillekaan helppoa, niin miten se voisi olla alakouluikäisille? Oppilaat näyttäisivät osaavan nimetä sellaisia kehityskohteita koulutuksessa, jotka ovat hyvin merkityksellisiä koko Välkkis-toiminnan kannalta.

Oppilaat halusivat toimintaan konkreettisesti vaikuttavien tekijöiden parantamista, kuten välineiden ja tilojen kehittämistä. On järkevää ajatella, että toimintaa helpottaa eniten ne välineet ja tilat, joita leikkien ja pelien organisoimiseen tarvitaan. Oppilaille nämä kehittämisen kohteet ovat myös kaikkein konkreettisimpia. Liikunta- ja pelivälineillä oppilaat pelaavat ja leikkivät välitunneille, joten on loogista, että niitä he haluavat kehittää. Sama koskee liikuntapaikkoja, oli kyse sitten ulko- tai sisäliikuntapaikoista. Oppilaiden leikkiminen ja pelaaminen tapahtuu näillä alueilla, joten niiden kehittäminen on oppilaille tulosten mukaan tärkeää.



Yhtenä merkittävimmistä tuloksista voidaan pitää sitä, että oppilaiden vastaukset “Välkkis-toiminnan kehittäminen”-osioissa osoittivat kehittämistarpeen olevan erityisesti koulujen toimintakulttuureissa. Koulun toimintakulttuurin piiriin voidaan laskea liikuntavälineisiin, ulko- ja sisäliikuntapaikkoihin, Välkkis-välitunneista tiedottamiseen ja oppilaiden aktiivisuuteen kohdistuneet väittämät. Tämä on merkittävä tulos, koska perinteisesti suomalaiset nuoret ovat kokeneet vaikutusmahdollisuudet toimintakulttuurin kehittämiseen matalaksi (Nousiainen & Piekkari 2007, 7).

Opettajien ja kouluttajien apua ei juurikaan oppilaiden taholta toivuttu. Toiminnassa vaikuttaisi riittävän se, että Välkkis-välitunneista tiedotetaan tarpeeksi hyvin ja välineet ovat. Muuten opettajien tarjoama apu toimintaan vaikuttaa olevan riittävää nykyisessä mittakaavassa. Oppilaille näyttäisi siis olevan tärkeää se, että he pääsevät itsenäisesti ohjaamaan leikkejä ja pelejä. Tulos on samansuuntainen kuin Yildirimin ym. (2014) australialaisessa tutkimuksessa toteutetun “TransformUs”-tutkimuksen tulos, jossa liikuntavälineiden ja rohkaisemisen merkitys aktiivisuuteen oli suuremmassa roolissa kuin liiallinen aikuisten kontrolli.

### **8.3 Tutkimuksen hyödyntämismahdollisuudet**

Tämän tutkimuksen avulla saatiin tietoa siitä, miten oppilaat kokevat Välkkis-koulutuksen ja toiminnan onnistuneen ja miten näitä voitaisiin kehittää edelleen. Sekä Välkkis-koulutuksen että -toiminnan kehittämisessä on tärkeää ottaa oppilaiden mielipide huomioon. Oppilaat ovat kuitenkin ne, jotka toimintaa ylläpitävät kouluissa. Ilman oppilaiden panosta koko toimintaa ei olisi. Huomioimalla Välkkis-koulutuksessa mukana olleiden oppilaiden kehitysehdotuksia, jää siitä enemmän tietoa ja taitoa toimintaan kouluilla.

Välkkis-toiminta vaikuttaa olevan siihen osallistuvien oppilaiden mielestä onnistunutta ja mukavaa, mutta kehittämistarpeitakin löytyy. Koulujen tulisi keskittyä Välkkis-toiminnan tukemiseen ainakin välineiden ja paikkojen riittävyyden ja laadun takaamisella. Koulun toimintakulttuurin tulee tukea Välkkis-välituntien tiedottamista. Ohjaajaoppilaat toivoivat muiden oppilaiden olevan aktiivisempia osallistumaan heidän ohjaamiin leikkeihin tai peleihin välitunneilla. Näitä oppilaita tulisi kannustaa liikkumaan välitunneilla muiden kanssa, vertaisten ohjatessa heille erilaista toimintaa.

## 8.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusotanta on melko pieni (kuusi koulua 25 mahdollisesta koulusta), joten tämä taas heikentää tutkimuksen validiteettia. Kaikilta Turun Välkkis-toimintaan osallistuneilta kouluilta tiedusteltiin halukkuutta osallistua tutkimukseen, mutta vastaukset saatiin vain kuudelta koululta.

Luotettavan tutkimuksen yksi lähtökohdista on oikein kerätty aineisto (Nummenmaa 2011, 22–23). Tämän tutkimuksen lomakkeen luotettavuutta lisää se, että tutkimustilanteessa tutkittavat täyttivät lomakkeen aina kahden tutkijan valvoessa lomakkeiden täyttöä. Lisäksi aineisto kerättiin kuudessa eri tilanteessa, kahden tutkijan valvoessa. Näin tutkijat pystyivät hyvin valvomaan tilannetta ja näin kasvattamaan aineiston luotettavuutta. Tämän lisäksi vastaajat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti, mikä kasvattaa vastaamisen luotettavuutta.

Tutkimuksen luotettavuutta saattaa heikentää se, että kaikki vastaajat eivät välttämättä ymmärrä kysymyksiä, eivätkä vastaa rehellisesti kyselyyn (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195). Aineistonkeruutilanteessa tutkijat olivat itse paikalla, jolloin vastaajilla oli mahdollisuus kysyä heiltä apua. Oppilaiden vastauksien rehellisyyteen ja todenmukaisuuteen tällä ei tosin ole välttämättä vaikutusta. Tässä tutkimuksessa aineistonkeruuseen ja tulosten analysointiin osallistui kaksi tutkijaa, mikä mahdollistaa tutkijatriangulaation toteutumisen. Tämän on havaittu kasvattavan tutkimuksen reliabiliteettia. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 231–233.)

Koska Välkkis-koulutusta on tutkittu vain niukasti aikaisemmin, oli kyselylomakkeen rakentaminen haastavaa. Kyselylomake oli täysin tutkijoiden itsensä suunnittelema, mikä saattaa heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Aikaisempien tutkimusten mittareiden käyttö lisäisi tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009). Kyselylomake esiteltiin ennen varsinaista aineiston keräämistä, millä pyrittiin poistamaan kaikki mahdolliset virheet ja epäselvyydet. Esitelluksen jälkeen lomakkeesta saatiin selkeä ja tutkijoiden mielestä onnistunut.

Kun Välkkiksen onnistumisessa tutkittavilla oppilailla on tärkeä rooli, on toiminnan onnistumisen arviointi heidän taholtaan haastavaa. Tulos on enemmän tai vähemmän

subjektiivinen, koska oppilaat olivat kaikki osana Välkkistä. Olisivatko tulokset toiminnan onnistumisesta samanlaisia, jos tutkittaisiin jokaista Välkkis-toiminnassa mukana ollutta leikkijää? Miten ne oppilaat, jotka eivät osallistu Välkkis-toimintaan kouluissaan kokevat sen hyödyttävän heitä tai muita oppilaita? Mitkä ovat heidän syynsä olla osallistumatta? Jos he kokevat Välkkis-toiminnan olevan jostain syystä huonoa tai turhaa, niin miten toimintaa voitaisiin kehittää niin, että myös heidät saataisiin osallistumaan? Kolbin mukaan (2014) huonot kokemukset voivat saada henkilön lopettamaan toiminnan kokonaan. Voiko siis olla, että jotkut oppilaat ovat saaneet huonoja kokemuksia välitunti liikunnasta ja sen vuoksi eivät enää osallistu Välkkis-toimintaan.

## 8.5 Jatkotutkimusehdotukset

Oppilailta kysyttiin tutkijoiden valitsemissa väittämissä sekä koulutuksen että toiminnan näkökulmasta. Tällä tavalla oppilaille ei jäänyt vapaata sanaa kertoa siitä mikä oli onnistunut ja mikä ei. Tutkijoilta on näin voinut jäädä jokin näkökulma tai tilanne huomioimatta. Tulevaisuudessa oppilailta voitaisiin kysyä enemmän avoimien kysymysten avulla, jolloin he saisivat paremmin omaa näkökulmaa esille vastauksiin ja tutkimustuloksiin.

Tutkimuksessa ei tutkittu sukupuolen tai luokka-asteiden eroja onnistumisen kokemuksissa tai kehitysideoissa. Tulevaisuudessa nämä muuttujat voitaisiin ottaa. Lisäksi oppilaiden taustoja voitaisiin selvittää. Oppilaiden omat harrastukset ja fyysisen aktiivisuuden määrä voivat hyvinkin olla yhteydessä siihen, miten he kokevat Välkkis-toiminnan onnistumisen ja kehittämistarpeet kouluissaan.

Tutkimuksen validiteettia voitaisiin tulevaisuudessa kasvattaa käyttämällä useampia tutkimusmenetelmiä, mutta myös otoskokoa kasvattamalla. Tähän tutkimukseen osallistui kuusi koulua ja 80 oppilasta, mikä kattaa noin neljäsosan Turun alueen Välkkis-toimintaan osallistuneista kouluista. Lisäksi tutkimukseen voitaisiin ottaa mukaan myös ne oppilaat, jotka eivät osallistuneet Välkkis-koulutukseen, mutta osallistuvat ohjaavien oppilaiden vetämiin Välkkis-välitunteihin. Näin saataisiin tietoa myös heidän kokemuksistaan toiminnan onnistumisesta, mutta myös koulutuksen onnistumisesta.

Nämä oppilaat voisivat arvioida koulutuksen onnistumista tarkkailemalla ohjaavien oppilaiden toimintaa ohjaajina, sekä leikkien tai pelien laatua ja onnistumista.

Jatkossa voitaisiin myös tutkia niiden oppilaiden mielipiteitä, jotka eivät osallistu Väykkis-toimintaan ollenkaan tai vain harvoin. Heidän syynsä olla osallistumatta ovat tärkeitä, koska ne ratkaisemalla voitaisiin myös heidät saada mukaan toimintaan ja liikkumiseen. Koska Liikkuvan koulun ja Väykkis-toiminnan tavoite on lisätä kaikkien oppilaiden liikkumisen määrää koulupäivän aikana, vähän tai ei ollenkaan liikkuvat oppilaat ovat tärkeä tutkimuskohde.

Tutkimukseen voitaisiin tulevaisuudessa ottaa mukaan myös opettajien näkökulma. Opettajien olisi mahdollista kysyä kysymyksiä sellaisista näkökulmista ja asioista, joihin oppilaat eivät pysty vastaamaan, kuten toiminnan järjestäminen ja koulun talousasiat. Nämä liittyvät keskeisesti siihen, miten toimintaa voidaan kouluissa toteuttaa. Vaikka oppilaat ohjaavat leikit ja pelit, ovat opettajat ne, jotka mahdollistavat tämän. Ilman opettajien halua ja innostusta ei kouluissa olisi koko Väykkis-toimintaa. Tämän vuoksi heitäkin tulisi kuunnella ja muokata koko toimintaa myös opettajia palvelevaksi ja innostavaksi. Väykkis-toiminnan ja Liikkuvan koulun tarkoituksenahan on koko koulun toimintakulttuurin muokkaaminen liikunnallisemmaksi ja samalla parantaa kaikkien koulussa toimivien hyvinvointia. Väykkis-toimintaa voisi myös kehittää ottamalla huomioon myös opettajien fyysisen aktiivisuuden. Olisiko mahdollista kehittää opettajille omia liikunnallisia välitunteja tai saada heidät mukaan nykyiseen toimintaan paremmin?

## LÄHTEET:

Asanti, R. & Oittinen, A. 2006. Liikunnasta hyvinvointia ja aktiivisuutta kouluun. Turun koulut liikkeelle -hankkeen väliraportti. Turun kaupunki: Opetuspalvelukeskus.

Arday, D.N., Fernandez-Rodriguez, J.M., Jimenez-Pavon, D., Castillo, R., Ruiz, J.R. & Ortega, F.B. 2014. A Physical Education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports* 24, 52–61.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/sms.12093> (Viitattu 16.09.2018)

Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietraßyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P. & Tidow, G. 2008. Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience letters*, 441 (2), 219–223.

Castelli, D.M., Hillman, C. H., Buck S. M. & Erwin, H. E. 2007. Physical Fitness and Academic Achievement in Third- and Fifth-Grade Students. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29, 248.

Cliff, D. P., Hesketh, K. D., Vella, S. A., Hinkley, T., Tsiros, M. D., Ridgers, N. D., Lubans, D. R. 2016. Objectively measured sedentary behavior and health and development in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews* 17 (4), 330–344.

Crosnoe, R. & McNeely, C. 2008. Peer relations, adolescent behavior, and public health research and practice. *Family & Community Health* 31 (15) 71–80.

<https://oce.ovid.com/article/00003727-200801001-00011/HTML>. (Viitattu 19.9.2018.)

Dewey, J. 1938. *Experience and Education*. New York: Macmillan Company.

Donnelly, J. E. & Lambourne, K. 2011. Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine* 52, 36–42.

Esteban-Cornejo, I., Martinez-Gomez, D., Sallis, J. F., Cabanas-Sanchez, V., Fernandez-Santos, J., Castro-Pinero, J. & Veiga, O. L. 2015. Objectively measured and self-reported leisure-time, sedentary behavior and academic performance in youth: The UP&DOWN Study. *Preventive Medicine* 77 106–111. [https://ac.els-cdn.com/S0091743515001723/1-s2.0-S0091743515001723-main.pdf?\\_tid=4bbbf63a-aba8-49fe-99ef-a7cca100544b&acdnat=1537182594\\_0847779ef9d1077f38540fd62152a7ba](https://ac.els-cdn.com/S0091743515001723/1-s2.0-S0091743515001723-main.pdf?_tid=4bbbf63a-aba8-49fe-99ef-a7cca100544b&acdnat=1537182594_0847779ef9d1077f38540fd62152a7ba) (Viitattu 16.09.2018)

Faulkner, G.E.J. & Taylor, A.H. 2005. Exercise and mental health promotion. Teoksessa G.E.J. Faulkner, & A.H. Taylor (toim.), *Exercise, Health and Mental Health: emerging relationships*. New York: Routledge, 1–10.

Goh, T. L., Hannon, J., Newton, M., Podlog, L. W. & Webster, C. A. 2015. Effects of a TAKE 10!® Classroom-Based Physical Activity Intervention on 3rd to 5th Grades Children’s On-task Behavior. *Journal of Physical Activity and Health* 13 (7). <https://www.researchgate.net/publication/289537733/download> (Viitattu 17.09.2018)

Haapala, L., Hirvensalo, M., Laine, K., Laakso, L., Hakonen, H., Kankaanpää, A., Lintunen, T. & Tammelin, T. 2014. Recess physical activity and school-related social factors in Finnish primary and lower secondary schools: cross-sectional associations. *BMC Public Health* 2014, 14:1114.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki L., Pekkarinen H., Stigman, S., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Vasankari, T. & Mäenpää P. 2008. Osa 1: Suositukset. Teoksessa T. Tammelin & Karvinen J. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry, 19–20.

Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. 2001. *Johdatus sosiaalipsykologiaan*. Helsinki: Edita.

Howie, E., Scatch, J. & Pate, R. 2015. Acute Effects of Classroom Exercise Breaks on Executive Function and Math Performance: A Dose– Response Study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 86 (3), 1–8.

Huhtala, M. 2013. Virtues that work: Ethical organizational culture as a context for occupational well-being and personal work goals. *Jyväskylän yliopisto. Studies in Education, Psychology and Social Research* 479. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-5360-7> (Viitattu: 4.4.2019.)

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2018:30.

Janssen, I. & LeBlanc, A. G. 2010. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7 (1), 40.

Jääskeläinen, L., Kivimäki, A-M, & Pekkala, A. 1985. *Koulu kiveemmäksi - lapsi liikkuvaksi. Välituntiopas kouluille.* Helsinki: Valtion painokeskus.

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2018. Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. *Opetushallitus ja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.*

Koho, N., Leppälä, J., Mustonen, E. & Niemelä, T. 2014. VERTAISOPPIMISEN MONET MUODOT KORKEAKOULUOPETUKSESSA. *Teaching in Life Sciences: Current practices and development, Vol. 1, Fall, 2014.*

Kokko, S., Mehtälä, A., Villberg, J., Ng, K. & Hämylä, R. 2016. Itsearvioitu liikunta-aktiivisuus, istuminen ja ruutu-aika sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016.* Helsinki: Opetus- ja Kulttuuriministeriö. 10–16.

Konu, A., Lintonen, T. & Rimpelä M. 2002. Factors associated with schoolchildren's general subjective well-being. *Health Education Research* 17 (2), 155–165.

Kolb, D. 1984. *Experiential learning. Experience as the source of learning and development.* Englewood Cliffs: Prentice Hall.

Kämppe, K. & Tammelin, T. (toim.) 2014. Liikkuvat koulut opinnäytteissä. Tuloksia pilottivaiheen pro graduista. *Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja* 285.

<https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuvat-koulut-opinnaytteissa-web.pdf>

(Viitattu 13.9.2014.)

Liikkuva Koulu. Välkkärit - vertaisohjaajat välitunneille.

<https://liikkuvakoulu.fi/ideat/v%C3%A4lkk%C3%A4rit-vertaisohjaajat-v%C3%A4litunneille> Viitattu. (13.9.2018.)

Liikkuva Koulu. 2015. Kohti aktiivisempia koulupäiviä. Liikkuva Koulu -ohjelman väliraportti 1.8.2015 - 31.12.2016.

[https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk\\_valiraportti\\_24-10-2017\\_web\\_1.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk_valiraportti_24-10-2017_web_1.pdf)

(Viitattu 17.9.2018)

Liikkuva Koulu. 2016. X-breikki. <https://liikkuvakoulu.fi/x-breikki> (Viitattu 13.9.2018.)

Liikkuva Koulu. 2018. Yhteisöllisyyttä ja iloa. Liikkuva koulu henkilökunnan osallisuuden tukena.

[https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk-tutkimustiivistelmä-web\\_1.pdf](https://liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/lk-tutkimustiivistelmä-web_1.pdf) (Viitattu 3.4.2019.)

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Liikuntasuositukset lapsille. Viitattu 13.9.2018

<https://www.liiku.fi/lapsille/liikuntasuositukset/>



Martin, A & Liem, G. 2009. Academic personal bests (PBs), engagement, and achievement: A cross-lagged panel analysis. *Learning and Individual Differences* 20 (2010), 265–270.

Minnesota department of education. 2013. Recess Moves: A Toolkit for Quality recess. Benefits for brains and bodies.

[http://www.actionforhealthykids.org/storage/Recess\\_Moves\\_A\\_Toolkit\\_for\\_Quality\\_Recess.pdf](http://www.actionforhealthykids.org/storage/Recess_Moves_A_Toolkit_for_Quality_Recess.pdf) (Viitattu 13.9.2018.)

Niemi, H. & Kohonen, V. 1995. Towards new professionalism and active learning in teacher development. Empirical findings on teacher education and induction. University of Tampere. Department of Teacher Education. Research series A 2.

Naul, R., Schmelt, D., Dreiskaemper, D., Hoffmann, D. & l'Hoir, M. 2012. Healthy children in sound communities (HCSC). A Dutch-German community-based network project to counteract obesity and physical inactivity. *Family Practice* 29 (1), 110–116.

Norra, J., Ruokonen, R. & Karvinen, J. 2004. Koulupihojen liikuntaolosuhteet. Valtakunnallinen tutkimus 2003. Nuori Suomi ry:n julkaisuja 2004:1.

Nousiainen, L. & Piekkari, U. 2007. Osallistuva oppilas - yhteisöllinen koulu. Koulun kehittämisen kansio. Opetusministeriö.

Nummenmaa, L. 2010. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Helsinki: Tammi.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Porvoo: WSOY.

Ojanen, S. 2000. Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian kehittelyä. Helsingin yliopiston Tutkimus ja koulutuskeskus Palmenia. Oppimateriaaleja 99.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. Helsinki: Opetushallitus.

Opetushallitus. Opetussuunnitelma ja tuntijako.

[https://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma\\_ja\\_tuntijako](https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/opetussuunnitelma_ja_tuntijako)

(Viitattu 8.1.2019.)

Opetusministeriö. 2010. Liikkuva koulu -hanke. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:4.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75599/tr4.pdf?sequence=1&is>

[Allowed=y](#) (Viitattu 13.9.2018.)

Phillips, D., Hannon J. & Castelli D. 2015. Effects of vigorous intensity physical activity on mathematics test performance. *Journal of Teaching in Physical Education* 34, 346– 362.

Piaget, J. 1959. *The language and thought of the child*. London: Routledge & Kegan.

Pellegrini, A. & Bohn, C. 2005. The Role of Recess in Children’s Cognitive Performance and School Adjustment. *Educational Researcher* 34 (1), 13–19.

<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.3102/0013189X034001013> (Viitattu 13.9.2018)

Peruskouluasetus 1984/718. Annettu Helsingissä 12 päivänä lokakuuta 1984.

Playworks. 2018. <https://www.playworks.org/> (Viitattu 13.9.2018.)

Poitras, V. J., Gray, C. E., Borghese, M. M., Carson, V., Chaput, J., Janssen, I. Tremblay, M. S. 2016. Systematic review of the relationships between objectively measured physical activity and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 41, 197–239.

Quarstein, V. & Peterson, P. 2001. Assessment of Cooperative learning: a goal-criterion approach. *Innovative Higher Education* 26 (1), 59–77.

Rajala, K., Haapala, H., Kämppi, K., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2016. Välituntiliikunta. Teoksessa S. Kokko & A. Mehtälä (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa: LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016*. VLN 2016:4, 46.

Reed, J., Einstein, G., Hahn, E., Hooker, SP., Gross, VP. & Gravitz, J. 2010. Examining the impact of integrating physical activity on fluid intelligence and academic performance in an elementary school setting: a preliminary investigation. *Journal of physical activity & health* 7(3), 343–351.

Ridgers, N., Stratton, G. & Fairclough, S. 2006. Physical activity levels of children during school playtime. *Sports Medicine* 36 (4), 359–371.

Ruotsalainen, P. 2017. *Interventiotutkimus oppilaiden motoristen taitojen ja lukutaidon kehitymisestä sekä niiden välisistä yhteyksistä ensimmäisen kouluvuoden aikana*. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Education, Humanities, and Theology No 98. University of Eastern Finland. Joensuu

Syväoja, H., Kantomaa, M., Laine, K., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. 2012. *Liikunta ja Oppiminen. Tilannekatsaus - Lokakuu 2012*. Helsinki: Opetushallitus. [https://www.oph.fi/download/144729\\_Liikunta\\_ja\\_oppiminen\\_2.pdf](https://www.oph.fi/download/144729_Liikunta_ja_oppiminen_2.pdf) (Viitattu 13.9.2018.)

Tammelin, T., Kallio, J., Rajala, K., Hakonen, H. & Laine, K. 2016. *Muutoksia Liikkuvissa kouluissa 2013–2015. Oppilaat liikkujina ja koulun aktiviteettien suunnittelijoina*. Tutkimustiivistelmä. Jyväskylä: LIKES-tutkimuskeskus.

Tammelin, T., Laine, K. & Turpeinen S. (toim.) 2013. *Oppilaiden fyysinen aktiivisuus. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 272*. Jyväskylä.

Turun kaupunki. Välituntiliikunta. <https://www.turku.fi/paivahoito-ja-koulutus/perusopetus/opetus/liikunta/valituntiliikunta> (Viitattu 13.9.2018.)

Turpeinen, S., Lakanen, L., Hakonen, H., Havas, E. & Tammelin, T. 2013. Matkalla kouluun. Peruskoululaisten koulumatkat ja aktiivisten kulkutapojen edistäminen. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 271. Jyväskylä.

Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2011. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja C:20.

Valtioneuvosto. 2015. Ratkaisujen Suomi. Neuvottelutulos strategisesta hallitusohjelmasta.

[https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Hallitusohjelma\\_27052015.pdf/75d94d8d-15c9-405a-8a9b-eca4987b635e](https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Hallitusohjelma_27052015.pdf/75d94d8d-15c9-405a-8a9b-eca4987b635e) (Viitattu 13.9.2018.)

Valtioneuvosto. 2016. Toimintasuunnitelma strategisen hallitusohjelman kärkihankkeiden ja reformien toimeenpanemiseksi 2015–2019. Päivitys 2016.

<https://valtioneuvosto.fi/documents/10184/321857/Toimintasuunnitelma+strategisen+hallitusohjelman+k%C3%A4rkihankkeiden+ja+reformien+toimeenpanemiseksi+2015%E2%80%932019+p%C3%A4ivitys+2016/305dcb6c-c9f8-4aca-bbbb-1018cd7a1fd8>

(Viitattu 13.9.2018.)

Valtion liikuntaneuvosto. 2014. Valtion liikuntaneuvoston lausunto opetussuunnitelman perusteista (OPS 2016).

Vuori, I. & Kesäniemi, A. 2005. Sepelvaltimotauti ja sydämen vajaatoiminta. Teoksessa I. Vuori, S. Taimela, & U. Kujala (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 348–369.

World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for health. Geneva.

Yildirim, M., Arundell, L., Cerin, E., Carson, V., Brown, H., Crawford, D., Hesketh, K., Ridgers, N., Te Velde, S., Chinapaw, M. & Salmon, J. 2014. What helps children to move more at school recess and lunchtime? Mid-intervention results from TransformUs! cluster-randomized controlled trial. *British Journal of Sports Medicine* 48 (3), 271–277.

## LIITTEET

### Liite 1: Kyselylomake

## VÄLKKIS-KOULUTUS JA -TOIMINTA SEKÄ SEN KEHITTÄMINEN

### TAUSTATIEDOT:

1. Sukupuoli: Poika Tyttö (ympyröi)
2. Luokka: 5 6 (ympyröi)
3. Koulu: \_\_\_\_\_

### VÄLKKIS-KOULUTUS

Välkkis-koulutuksella tarkoitamme tässä tutkimuksessa luokanopettajaopiskelijoiden ohjaamaa koulutusta, jossa harjoitellaan liikunnallisia välitunteja varten erilaisia leikkejä ja pelejä ja niiden suunnittelua, ohjaamista, organisointia, palautteen antamista sekä kiistatilanteiden ratkaisemista.

#### 4. Välkkis-koulutus

Rastita omaa mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto.

☹️ = Täysin eri mieltä ☺️ = Osittain eri mieltä 😐 = Ei samaa eikä eri mieltä 😊 = Osittain samaa mieltä 😄 = Täysin samaa mieltä

	☹️	☺️	😐	😊	😄
a) Minulla oli koulutuksessa hauskaa					
b) Koulutus oli sopivan mittainen					
c) Kouluttajien opetus oli selkeää					
d) Opin uusia asioita koulutuksessa					
e) Opin uusia leikkejä/pelejä koulutuksessa					
f) Sain rohkeutta omaan ohjaamiseen koulutuksesta					
g) Opin ohjaamaan Välkkis-välitunteja					
h) Opin antamaan ohjeita osallistujille					
i) Opin organisoimaan leikkejä/pelejä					
j) Opin ratkaisemaan mahdollisia kiistatilanteita					
k) Opin antamaan palautetta					
l) Voin suositella koulutusta muillekin					

m) Kouluttajat olivat kannustavia					
n) Kouluttajat antoivat palautetta tarpeeksi					
o) En pitänyt koulutuksesta					
p) En oppinut uutta koulutuksessa					
q) Minulle oli hyötyä kouluttajien opetuksesta					
r) Koulutuksen tavoitteet tulivat minulle selväksi					

### 5. Oma toiminta Välkkis-koulutuksessa

Rastita omaa mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto.

☹️ = Täysin eri mieltä ☺️ = Osittain eri mieltä 😐 = Ei samaa eikä eri mieltä 😊 = Osittain samaa mieltä 😄 = Täysin samaa mieltä

	☹️	☺️	😐	😊	😄
a) Tein parhaani koulutuksessa					
b) Ohjaaminen oli mukavaa					
c) Olisin halunnut ohjata enemmän koulutuksessa					
d) Halusin näyttää parhaani koulutuksessa					
e) Halusin näyttää sen, että olen sopiva koulutukseen					
f) Kannustin muita koulutuksessa					
g) Osallistuin muiden vetämiin leikkeihin/peleihin tosissaan					

### 6. Välkkis-koulutuksen kehittäminen

Rastita omaa mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto.

☹️ = Täysin eri mieltä ☺️ = Osittain eri mieltä 😐 = Ei samaa eikä eri mieltä 😊 = Osittain samaa mieltä 😄 = Täysin samaa mieltä

	☹️	☺️	😐	😊	😄
a) Tarvitaan lisää kouluttajia koulutuksessa					
b) Tarvitaan enemmän koulutuskertoja					
c) Tarvitaan pidempi koulutuskerta					
d) Tarvitaan innostavammat kouluttajat					
e) Koulutuksen tavoitteet tulisi esittää oppilaille paremmin					
f) Tarvitaan enemmän oman ohjaamisen harjoittelua koulutuksessa					
g) Tarvitaan enemmän harjoittelua palautteen antamiseen					
h) Tarvitaan enemmän harjoittelua organisoimiseen					

i) Tarvitaan enemmän harjoittelua kiistatilanteiden ratkaisemiseen					
j) Tarvitaan enemmän harjoittelua ohjeiden antamiseen oman ohjauksen aikana					
k) Tarvitaan enemmän apua omalta opettajalta					
l) Tarvitaan enemmän apua kouluttajilta					
m) Tarvitaan enemmän palautetta kouluttajilta					

## VÄLKKISTOIMINTA

Välkkis-toiminnalla tarkoitamme liikuntavälitunteja, joiden aikana Välkkis-ohjaajat ohjaavat leikkejä, pelejä, tai muuta liikunnallista aktiviteettia.

### 7. Oma tekeminen Välkkis-toiminnassa ohjaajana

Rastita omaa mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto.

☹️ = Täysin eri mieltä ☺️ = Osittain eri mieltä 😐 = Ei samaa eikä eri mieltä 😊 = Osittain samaa mieltä 😄 = Täysin samaa mieltä

	☹️	☺️	😐	😊	😄
a) Uskallan ohjata Välkkis-välitunteja					
b) Osaan ohjata Välkkis-välitunteja					
c) Saan muita oppilaita mukaan ohjaamiini Välkkis-välitunteihin					
d) Osaan kannustaa muita ohjaajana					
e) Muut kuuntelevat minua, kun ohjaan					
f) Osaan keksiä toimintaa välitunneille					
g) Osaan organisoida leikkejä tai pelejä					
h) Osaan antaa ohjeita pelejä/leikkejä varten					
i) Osaan ratkaista mahdollisia kiistatilanteita ohjatessani					
j) Osaan antaa muille palautetta					
k) Haluan aktiivisesti ohjata					
l) Haluan ottaa vastuuta Välkkis-toiminnasta					
m) Haluan kehittää Välkkis-toimintaa					
n) Ohjaamani toiminta onnistuu					
o) En pidä ohjaamisesta					



### 8. Oma tekeminen Välkkis-toiminnassa, kun joku muu ohjaa.

Rastita omaa mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto.

☹️ = Täysin eri mieltä ☹️ = Osittain eri mieltä 😐 = Ei samaa eikä eri mieltä 😊 = Osittain samaa mieltä 😄 = Täysin samaa mieltä

	☹️	☹️	😊	😊	😊
a) Osallistun mielelläni muiden vetämään toimintaan					
b) Muiden ohjaama toiminta on onnistunut hyvin					
c) Pidän muiden ohjaamasta toiminnasta					
d) Autan muita ohjaamisessa					
e) Kannustan muita ohjaamaan leikkejä					
f) Yritän toimia parhaani mukaan, kun joku muu ohjaa					

### 9. Välkkis-toiminnan kehittäminen

Rastita omaa mielipidettäsi kuvaava vaihtoehto.

☹️ = Täysin eri mieltä ☹️ = Osittain eri mieltä 😐 = Ei samaa eikä eri mieltä 😊 = Osittain samaa mieltä 😄 = Täysin samaa mieltä

	☹️	☹️	😊	😊	😊
a) Tarvitaan lisää liikuntavälineitä					
b) Tarvitaan laadukkaampia liikuntavälineitä					
c) Liikuntavälineistä pitäisi huolehtia paremmin					
d) Välkkis-välitunteja pitäisi järjestää enemmän					
e) Tarvitaan pidempiä Välkkis-välitunteja					
f) Välkkis-välitunneista pitää tiedottaa oppilaita paremmin					
g) Tarvitaan lisää materiaaleja (esim. kirjalliset ohjeet) toiminnan tueksi					
h) Opettajat voisivat olla aktiivisempia Välkkis-toiminnan järjestämisessä					
i) Oppilaat voisivat olla aktiivisempia osallistumaan Välkkis-toimintaan					
j) Koulun ulkoliikuntapaikkoja pitäisi kehittää					
k) Koulun sisäliikuntapaikkoja pitäisi kehittää					
l) Joku muu. Mikä?					

**10.** Kirjoita 3 mielestäsi tärkeintä syytä, miksi kaikki oppilaat eivät osallistu Väykkis-toimintaan?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_