

”OI KUN TULIS TAAS UUDESTAAN!” ERITYISLASTEN LIIKUNTASEIKKAILUPÄIVÄ NAPPI-HANKKEESSA OPISKELIJOIDEN TOTEUTTAMANA

Tausta

Liikunnallinen elämäntapa edistää jokaisen terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti (Huttunen 2018). Pohja liikunnalliselle elämäntavalle luodaan lapsuudessa. Lapsuuden myönteisten liikuntakokemusten kautta liikunta pysyy todennäköisemmin tärkeänä osana elämää myös aikuisiällä. (Fogelholm 2011.) Tutkimusten mukaan erityistä tukea tarvitsevilla lapsilla ja nuorilla on kohonnut riski jäädä liikuntaharrastusten ulkopuolelle lukuisista syistä. Samalle ikäryhmälle suunniteltu liikunta voi olla fyysisten tai kognitiivisten taitojen osalta liian haastavaa ja osallistumisen kustannukset saattavat kohota liian korkeiksi, kun tarvitaan soveltavia liikuntavälineitä, kuljetusta ja avustajia. Eri-tyisryhmille suunnattu kuntouttava toiminta taas saattaa olla luonteeltaan liian passiivista, ja ohjaajilta saattaa puuttua liikunnallista elämäntapaa edistäviä ohjaustaitoja. (Block ym. 2013.) Tämän vuoksi on tärkeää, että näitä esteitä pyritään purkamaan tuomalla liikunnallista elämäntapaa osaksi erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten arkea. Yksi käytännön esimerkki tästä on erityislasten liikuntaseikkailupäivä Jalavan koululla.

Laurea-ammattikorkeakoulu koordinoi Nappi-hanketta, jonka tavoitteena on edistää erityistä tukea tarvitsevien nuorten terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta eri elämänalueilla mahdollistamalla heille liikunnallinen elämäntapa. Nappi-hanketta rahoitetaan So-

siaali- ja terveysministeriön myöntämästä terveyden edistämisen määrärahasta. Nappi-hanke järjestää erilaista toimintaa, kuten liikuntalajikokeiluja sekä liikuntakaveritoimintaa, Uudenmaan alueella yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. (Nappi-hanke 2019.)

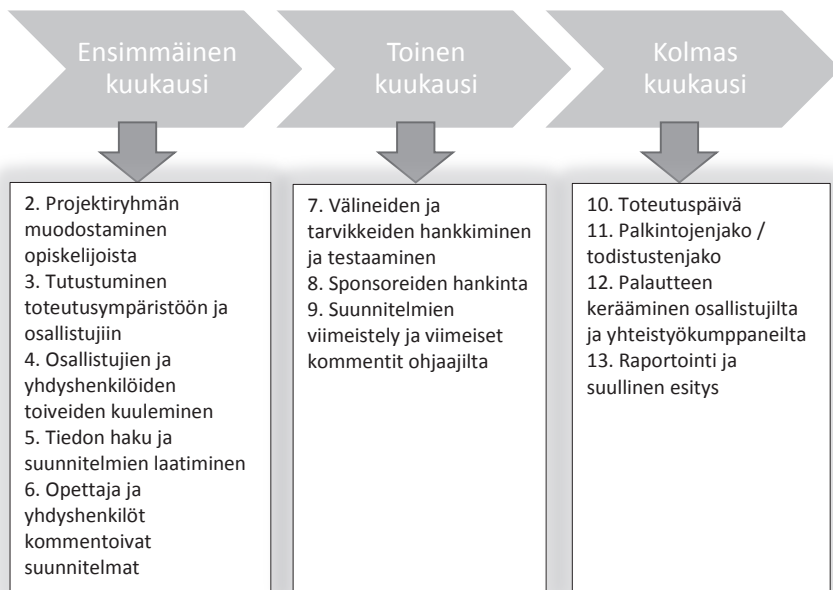
Laurea ja lohjalainen Jalavan koulu (nyk. Routionmäen yhtenäiskoulu) ovat järjestäneet lukukausittain lasten liikuntaseikkailupäivän. Päivän tarkoituksena on luoda jokaiselle lapselle mahdollisuus päästä liikkumaan ja kokemaan liikunnan iloa koulupäivän aikana. Jalavan koululla opiskelee noin 75 erityistä tukea tarvitsevaa 7–15-vuotiasta lasta ja nuorta. Liikuntaseikkailupäivän ovat toteuttaneet Laurean neljännen lukukauden sairaanhoitajaopiskelijat. Liikuntaseikkailupäivän toteuttaminen on opiskelijoille kolmen opintopisteen laajuinen suoritus. Kolme opintopistettä vastaa noin 80 tuntia opiskelijoiden työtä. Tässä esittelyssä kuvataan ja mallinnetaan vaiheittain liikuntaseikkailupäivän toteutusta opiskelijaprojektina.

Liikuntaseikkailupäivän toteuttaminen vaiheittain

Liikuntaseikkailupäivä toteutettiin seuraavassa kuvatuin vaihein. Projektin aikataulu esitetään kuviossa 1.

1) Oikeiden yhteistyökumppaneiden ja yh-

- dyshenkilöiden löytäminen
- Laurean opettajat ottivat yhteyttä yhteistyökumppaniin, kävivät alustavat neuvottelut yhteistyöstä sekä tekivät yhteistyösopimuksen hankkeen kanssa.
 - Tutustu paikallisiin toimijoihin ja verkostoihin!
 - Lähde rohkeasti ottamaan yhteyttä ja käymään keskustelua!
- 2) Projektiryhmän muodostaminen opiskelijoista
- Valitaan sopiva määrä opiskelijoita projektin laajuuden mukaisesti.
 - Opiskelijoiden joukosta valitaan projektipäällikkö. Projektipäällikkö vastaa työelämän kontaktoinnista ja toiveiden kartoittamisesta, opiskelijaryhmän työn ja aikataulutusten organisoinnista, tiedonkulusta sekä palautteen keräämisestä.
 - Muut opiskelijat voivat jakautua pareihin tai pienryhmiin, ja he vastaavat omien osioidensa suunnittelusta, käytännön toteutuksesta ja arvioinnista.
 - Projektiryhmä sopii keskenään tiedottamisesta (esimerkiksi Whatsapp-ryhmän muodostamisesta) ja omista kokouksistaan.
- 3) Tutustuminen toteutusympäristöön ja osallistujiin
- Projektipäällikkö on yhteydessä kumppanitahoon ja sopii tutustumiskäynnin.
 - Käynnillä voi olla mukana projektipäällikön lisäksi myös muita projektiryhmän jäseniä.
 - Tarkoituksena on tutustua käytettävissä oleviin tiloihin ja välineisiin sekä mahdollisuuksien mukaan osallistujiin ja heidän erityistarpeisiinsa.
- 4) Osallistujien ja yhdyshenkilöiden toiveiden kuuleminen
- Yhdyshenkilöt tuntevat omat oppilaansa ja heidän erityistarpeensa parhaiten.
 - Mahdollisuuksien mukaan voidaan myös haastatella tai teettää kysely oppilaille heidän omista toiveistaan.
 - Liikuntaseikkailupäivä on mahdollista integroida koulun muuhun opetukseen,
- esimerkiksi liittämällä siihen muita opetuksessa käsiteltäviä teemoja.
- 5) Tiedon haku ja suunnitelmien laatiminen
- Opiskelijat etsivät tietoa erilaisista ohjausmenetelmistä ja soveltavan liikunnan muodoista.
 - Opiskelijat etsivät tietoa erilaisista toimintakyvyn rajoitteista ja niihin liittyvistä erityiskysymyksistä.
 - Opiskelijat analysoivat ohjattavan ryhmän erityiset tarpeet ja asettavat ohjaus-tilanteille tavoitteet.
 - Opiskelijat laativat toimintapisteiden suunnitelmat ja varasuunnitelmat.
- 6) Opettaja ja yhdyshenkilöt kommentoivat suunnitelmia
- Opiskelijat palauttavat alustavat suunnitelmansa ja saavat työpajassa henkilökohtaista ohjausta opettajilta.
 - Opiskelijat lähettävät suunnitelmat myös työelämäkumppanille kommentoitaviksi.
- 7) Välineiden ja tarvikkeiden hankkiminen ja testaaminen
- Projektipäällikkö kerää opiskelijoilta listan tarvittavista välineistä ja tarvikkeista.
 - Projektipäällikkö kartoittaa yhteistyökumppanin käytettävissä olevat välineet ja tarvikkeet.
 - Tarvittavista hankinnoista sovitaan projektiryhmän kesken.
 - Opiskelijat ovat valmistaneet tarvikkeita myös itse, esimerkiksi tehneet pelejä ja kuvakortteja.
- 8) Sponsoreiden hankinta (vapaaehtoinen)
- Opiskelijat ovat hakeneet tapahtumalle sponsoreita paikallisista yrityksistä.
 - Opiskelijat ovat saaneet esimerkiksi palkintoja ja mitaleita jaettavaksi liikuntaseikkailupäivään osallistuneille oppilaille.
- 9) Suunnitelmien viimeistely ja viimeiset kommentit ohjaajilta
- Opiskelijat palauttavat suunnitelmat opettajille hyvissä ajoin ennen toteutus-



Kuvio 1. Projektin aikataulus vaiheittain.

päivää.

- Opettajat antavat palautteen suunnitelmista.
- Opiskelijat lähettävät suunnitelmat koululle hyväksyttäväksi.

10) Toteutuspäivä

- Opiskelijat valmistelevat liikuntaseikkailupäivän pisteet joko edellisenä päivänä tai toteutuspäivän aamuna.
- Opiskelijat ohjaavat oppilaita omilla pisteillään koko päivän suunnitelman mukaisesti.
- Opiskelijat saavat ohjaustilanteisiin useita toistoja päivän aikana.

11) Palkintojen tai todistusten jako

- Lapsille on jaettu palkinnot tai todistukset osallistumisesta päivän päätteeksi.
- Palkinnon tai todistuksen tarkoituksena on palkita ja luoda hyvää mieltä sekä jäädä koulun arkeen muistuttamaan oppilaita liikuntaseikkailupäivästä.
- Toteutustapoja on ollut monia, muun muassa mitalit, tarrat, kunniakirjat.

12) Palautteen kerääminen osallistujilta ja yhteistyökumppaneilta

- Opiskelijat ovat keränneet palautteen

osallistujilta käyttäen erilaisia hymynäamoja ja symboleita.

- Koulun opettajat ovat vastanneet kirjalliseen palautekyselyyn sekä antaneet suullista palautetta tapahtuman järjestäjille opiskelijoille.

13) Raportointi ja suullinen esitys

- Opiskelijat kirjoittavat kirjallisen raportin päivän toteutuksesta ja arvioivat omaa työskentelyään.
- Toteutuksen jälkeen on pidetty seminaaripäivä koululla, jossa hankeryhmä esittelee toteutuneen liikuntaseikkailupäivän muille opiskelijoille. Esityksissä on hyödynnetty kuvia, videoita ja saatua palautetta.
- Myös Jalavan koulun opettajat ovat osallistuneet seminaaripäivään, mikä on ollut opiskelijoille merkityksellistä.

Lisäksi päivän aikana on kerätty aktiivisuusdataa käyttämällä aktiivisuusrannekeita. Tämän avulla pystytään näyttämään, kuinka paljon lasten fyysinen aktiivisuus lisääntyi liikuntaseikkailupäivän aikana. Opiskelijat ovat myös kuvanneet suunnitelmiaan tempuratoja materiaaliksi virtuaalilaseja varten. Tämä mahdollistaa virtuaali-

set lajikokeilut eri ympäristöissä sekä myös erittäin vaikeasti liikuntavammaisten lasten osallistumisen. Hankkeessa on myös kuvattu osallistuneiden lasten haastatteluita, joista on tehty digitarinoita hankkeen käyttöön.

Liikuntaseikkailupäivän hyödyt

Koulun oppilaat ovat kokeneet liikuntaseikkailupäivät mukaviksi ja innostaviksi. Oppilailta on kerätty palautetta hyödyntämällä erilaisia visuaalisia palautteenantokeinoja. Soveltavan liikunnan keinoilla on huomioitu lasten erilaiset tarpeet, ja kaikki ovat päässeet osallistumaan omia kykyjään soveltaen. Päivän avulla on pystytty tarjoamaan hauska ja palkitseva liikuntakokemus.

Oppilaiden fyysinen aktiivisuus on lisääntynyt päivän aikana verrattuna tavalliseen koulupäivään. Moni koulun oppilaista kulkee pitkän matkan takaa kouluun, jolloin koulupäivät saattavat venyä pitkiksi, eikä illalla ole enää aikaa tai mahdollisuutta lähteä harrastamaan liikuntaa. Liikuntaseikkailupäivässä oppilaat pääsevät liikkumaan osana koulupäivää, jolloin heidän ei tarvitse erikseen lähteä minnekään. Tällöin myös avustajat ja välineet on voitu järjestää koulupäivän puitteissa.

Oppilaiden palautetta liikuntaseikkailupäivästä:

”Se mies opetti minua frisbee golfissa. Se oli kivaa.”

”Tarrat oli kivoja”

”Minun mielestä se juttu oli kiva kun liikuttiin eläiminä”

”Ilmapallolla sulkapallon pelaaminen oli kivaa”

”Oi kun tulis taas uudestaan”

Laurean opiskelijat ovat oppineet liikuntaseikkailupäivää suunnitellessaan ja toteuttaessaan paljon tulevassa ammatissa tarvittavia taitoja. Geneerisistä taidoista ovat karttuneet projektityöskentelyn sekä työelämäyhteistyön taidot. Lisäksi opiskelijat ovat oppineet suunnittelemaan, toteuttamaan ja arvioimaan ryhmänohjaustilanteita sekä analysoimaan ohjattavan ryhmän erityistarpeita. Niin ikään opiskelijat ovat oppi-

neet monipuolisesti soveltavaan liikuntaan, toimintakykyyn ja sen rajoitteisiin liittyviä asioita sekä saaneet toistoa ja varmuutta ryhmien ohjaamiseen.

Sairaanhoitajaopiskelijan palautetta liikuntaseikkailupäivästä:

”Liikuntapäivän suunnittelussa meillä oli vapaat kädet, saatiin olla luovia, ideoida, laittaa lapsen lasit silmille, huomioiden aistit ja erityiset tarpeet. Päivä oli menestys, oli ihana huomata, että suunnitelmamme rastit olivat helposti toteutettavia, sovellettavia ja iloa tuottavia kaikenikäisille ja tasoisille lapsille. Lapset olivat ennakkoluulottomia ja innokkaita kokeilemaan joka lajia. Saamamme palaute oli hyvää. Lasten ja opettajien avoimuus ja lämmin vastaanotto sekä Jalavan koulun hyvät puitteet olivat otolliset tällaiselle projektille.”

Jalavan koulun opettajat ovat olleet tiiviisti mukana liikuntaseikkailupäivien suunnittelussa ja toteutuksessa. Yhteistyö on ollut joustavaa ja mutkatonta. Opettajat ovat kommentoineet opiskelijoiden suunnitelmia, vastanneet kirjallisiin palautekyselyihin sekä osallistuneet opiskelijoiden seminaaripäiviin.

Jalavan koulun opettajan palautetta:

”Päivä oli kokonaisuudessaan menestys luokkani oppilaille.”

Haluamme Nappi-hankkeessa lämpimästi kannustaa muitakin oppilaitoksia lähtemään mukaan vastaavanlaiseen toimintaan!

Hanna Repo Jamal, sh, TtM, TtT-koulutettava, hoitotyön lehtori, Laurea-ammattikorkeakoulu

Lähteet

- Block M, Taliaferro A, Moran T (2013) Physical Activity and Youth with Disabilities: Barriers and Supports. The Prevention Researcher. Vol. 20, 2.
- Fogelholm M (2011) Lapset ja nuoret. Kirjassa M Fogelholm, I Vuori, T Vasankari (toim.) Terveyslääkärin. 2. uud. p. Duodecim, Helsinki, 76–87.
- Huttunen J (2018) Terveyslääkärin – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim.
- Nappi-hanke (2019) www.nappihanke.fi