

Aki Ansaharju & Saku Kuosmanen

**LUOKANOPETTAJIEN KOKEMUKSIA  
LIIKUNNANTUNTIEN VAIKUTUKSISTA  
TYÖRAUHAAN JA OPETUKSEN  
SUUNNITTELUUN**

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta  
Kandidaatintutkielma  
Huhtikuu 2023

## Tiivistelmä

Aki Ansaharju & Saku Kuosmanen: Luokanopettajien kokemuksia liikunnantuntien vaikutuksista työrauhaan ja opetuksen suunnitteluun  
Kandidaatintutkielma  
Tampereen yliopisto  
Luokanopettajan koulutus  
Huhtikuu 2023

---

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia liikunnantuntien vaikutuksia oppilaiden työrauhaan seuraavalla oppitunnilla, sekä miten liikunnantunnit vaikuttavat opettajien seuraavan oppitunnin suunnitteluun. Lasten jatkuvasti laskeva liikunta-aktiivisuus, työrauhan ylläpitäminen kouluissa sekä heikentyneet oppimistulokset ovat puhuttaneet yhteiskuntaa jo pidemmän aikaa. Tämä tutkimus keskittyy selvittämään huolta aiheuttavien ilmiöiden syitä ja seurauksia, jonka vuoksi se on merkityksellinen.

Tämä tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa tietoa kerättiin Microsoft Forms-kyselylomakkeen avulla. Lomakkeeseen kerättiin vastauksia 3.–6.-luokkien opettajilta, joilla on opetettavanaan oppitunteja liikunnantuntien jälkeen. Lopulta tutkimuskyselyyn vastasi kahdeksan opettajaa kouluista eri puolilta Suomea. Kyselystä saatuja tuloksia analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia hyödyntäen.

Tutkimuksen tuloksina saatiin selville, että liikunnantunneilla on oppilaisiin ja työrauhaan sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia. Melkein kaikkien opettajien mukaan liikunnantunneilla on rauhoittavia vaikutuksia oppilaisiin seuraavalla oppitunnilla. Kyselyyn vastanneiden opettajien mukaan oppilaat ovat liikunnantuntien jälkeen levollisempia ja pystyvät keskittymään paremmin oppitunnin sisältöön. Työrauhaan suurimpana negatiivisena vaikuttajana vastaajat ilmaisivat sosiaaliset tilanteet liikunnantunneilla, kuten kilpailutilanteet, jotka aiheuttavat eripuraa seuraavalla oppitunnilla. Tuloksista ilmeni myös, että liikunnantuntien vaikutukset oppilaisiin ovat yksilöllisiä. Liikunnantuntien vaikutukset opetuksen suunnitteluun olivat vaihtelevia. Osalla opettajista liikunnantunnit eivät vaikuttaneet opetuksen suunnitteluun, kun taas enemmistö kertoi huomioivansa liikunnantunnit osana opetusmenetelmävalintoja oppitunneilla.

Avainsanat: Työrauha, liikunnantunti, opetuksen suunnittelu

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO.....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....</b>	<b>6</b>
2.1	Työrauha koulussa .....	6
2.1.1	<i>Työrauhaan vaikuttavat tekijät.....</i>	<i>7</i>
2.2	Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä .....	8
2.2.1	<i>Liikunnan vaikutukset koulutyöskentelyyn .....</i>	<i>8</i>
2.2.2	<i>Koululiikunta .....</i>	<i>9</i>
2.3	Opetuksen suunnittelu .....	11
<b>3</b>	<b>TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....</b>	<b>13</b>
3.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	13
3.2	Tutkimusaineisto ja -menetelmät.....	13
3.3	Aineiston analyysi .....	15
<b>4</b>	<b>TULOKSET .....</b>	<b>17</b>
4.1	Liikunnan vaikutukset työrauhaan .....	17
4.1.1	<i>Työrauhaan positiivisesti vaikuttavat tekijät .....</i>	<i>18</i>
4.1.2	<i>Työrauhaan negatiivisesti vaikuttavat tekijät.....</i>	<i>20</i>
4.2	Liikunnantuntien vaikutukset opetuksen suunnitteluun .....	21
<b>5</b>	<b>POHDINTA.....</b>	<b>24</b>
5.1	Tulosten yhteenveto .....	24
5.2	Johtopäätökset.....	25
5.3	Eettisyys ja luotettavuus .....	27
5.4	Jatkotutkimusmahdollisuudet .....	28
	<b>LÄHTEET.....</b>	<b>30</b>
	<b>LIITTEET.....</b>	<b>33</b>

# 1 JOHDANTO

“Nuoret voivat pahoin” (YLE, 2022). “Yli 10-vuotiaat suomalaislapset liikkuvat vähän” (MTV, 2023). “Oppimistulokset romahtavat” (HS, 2023). Edellä mainitut otteet uutisotsikoista kertovat karua kieltään lasten ja nuorten liikunnallisuuden ja oppimistuloksien nykytilasta. Ihmiset kantavat huolta nuorten liikkumattomuudesta sekä sen kielteisistä vaikutuksista yhteiskunnan eri osiin, kuten vaikkapa oppimistuloksiin. Liikkumattomuudesta ja oppimistuloksista huolehtiminen ei ole täysin perusteetonta, sillä esimerkiksi LIITU 2018-tutkimuksen (2018) mukaan 7–11-vuotiaista liikuntasuosittelun mukaan liikkui ainoastaan noin puolet. Opetus ja kulttuuriministeriön Sivistyskatsauksesta (2023) nousee esille, että perusopetuksen oppimistulokset ovat kansainvälisesti merkittävässä laskussa.

Liikunta onkin erottamaton osa yhteiskunnan hyvinvointia, ja sen myönteiset terveysvaikutukset yksilöille ovat ihmisten yleisessä tiedossa. Tämä tutkimus keskittyy liikunnan ja oppimisen välisen yhteyden tarkasteluun sekä analysointiin.

Kouluympäristössä liikkuminen on myös tärkeää, sillä koulupäivän aikaisen liikunnan on todettu myötävaikuttavan oppimisen mahdollistaviin tekijöihin, kuten työmuistiin sekä tarkkaavaisuuteen (Kantomaa ym., 2018). Tässä tutkimuksessa tarkastellaan luokanopettajien kertomuksien pohjalta, miten liikuntatunnit vaikuttavat 3.–6.-luokkalaisten käyttäytymiseen seuraavalla oppitunnilla luokkatilassa.

Oppilaiden käyttäytymisen tärkeimpänä mittarina tässä tutkimuksessa käytetään luokassa vallitsevaa työrauhaa. Opetushallituksen perusopetuksen opetussuunnitelmassakin (2014) mainitaan työrauhan olevan tärkeä oppimista tukeva tekijä. Työrauha toimii siis perustana oppimiselle kaikilla oppitunneilla, jonka vuoksi sen tutkiminen on tärkeää. Tässä tutkimuksessa keskitymme, miten ja millaiseksi työrauha muuttuu luokassa liikunnantunnin jälkeen verrattuna luokahuoneessa pidetyn oppitunnin jälkeiseen tuntiin.

Oppilaiden toiminnan pohjalta myös opetuksen suunnittelun tarkastelu on koulutuksen kehittymisen kannalta tarpeellista. Suomessa opettajalla on vapaus vaikuttaa siihen, miten hän täyttää opetussuunnitelmassa asetetut tavoitteet opetukselle ja sisällön oppimiselle. Tämän tutkimuksen yhtenä tavoitteena on selvittää, onko liikunnantuntien sijoittelulla aineiston mukaan vaikutusta opetuksen suunnitteluun.

Perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014) mainitaan koulun olevan oppiva yhteisö, jossa oppimista edistetään kehitystyöstä, arvioinnista sekä tutkimuksesta saadun tiedon pohjalta. Tämä tutkimus pyrkii tuottamaan tietoa sekä ymmärrystä oppilaiden toiminnasta liikunnantuntien jälkeen. Tavoitteena on, että tietoa voitaisiin hyödyntää opetuksen kehittämistyössä ja suunnittelussa yksittäisten toimijoiden, kuten opettajien, sekä opetuksen suunnittelusta vastaavien organisaatioiden tasolla.

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Käsitlemme teoreettisessa viitekehyksessä tutkimuksellemme olennaisia käsitteitä. Tutkimuksemme keskeisimpiä käsitteitä ovat työrauha ja siihen vaikuttavat tekijät, liikunta hyvinvoinnin edistäjänä, liikunnan vaikutukset koulutyöskentelyyn, koululiikunta sekä opetuksen suunnittelu. Käsitteistä osa on varsin subjektiivisia ja muuttuvia, minkä vuoksi niiden käsitteleminen on tutkimuksemme kannalta hyödyllistä. Käymme kaikkia käsitteitä läpi alakoulun näkökulmasta, mitkä mahdollisesti vaikuttavat työrauhaan, lasten koulunkäyntiin, opetuksen suunnitteluun sekä 3.–6. luokan arkiseen toimintaan.

### 2.1 *Työrauha koulussa*

Työrauhan merkitys luokahuoneessa on merkittävä kaikille toimijoille sen sisällä. Työrauhan avulla mahdollistetaan oppilaiden turvallinen läsnäolo koulussa sekä hyvät lähtökohdat oppimiselle. Opettajistolle työrauha mahdollistaa tehokkaan opettamisen. Tehokas opettaminen tarkoittaa, että oppitunnin aikana ehditään täyttää sille asetetut sisällölliset tavoitteet. (Holopainen, ym., 2009.)

Työrauhan tarkka määrittely on itsessään hankalaa. Esimerkiksi Hirsjärvi (1983) määrittelee, että työrauha on häiriintymättömyyden tila, joka vaatii jokaiselta jäseneltä sitoutumista yhteisesti sovittuihin sääntöihin. Työrauha on varsin subjektiivinen, suhteellinen ja muuttuva käsite, ja käsitys siitä muuttuu ympärillä olevien olosuhteiden myötä. Käsitlemme työrauhaan vaikuttavia tekijöitä myöhemmin.

Työrauhan merkitys korostuu myös perusopetuksen opetussuunnitelmassa (2014), joka määrittelee, että jokaisella oppilaalla on oltava hyvinvoiva ja turvallinen ympäristö koulussaan. Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan hyvä työrauha ja ystävällinen ilmapiiri ovat edistämässä oppimista. Hyvää työrauhaa ja ystävällistä ilmapiiriä edistää rauhallinen ja hyväksyvä

ilmapiiri. On sekä koulun johdon että opettajien varassa, kuinka kyseinen ilmapiiri saadaan luotua kouluympäristöön (Saloviita, 2009). Jokaisella koululla on omat yleiset toimintasäännöt, joilla edistetään kaikkien koulussa työskentelevien hyvinvointia, mutta lähinnä opettajien vastuulla on, kuinka kyseisiä toimintasääntöjä noudatetaan (Saloviita, 2009). Opettajilla on myös omia käytänteitään, joilla he pyrkivät parantamaan luokassa vallitsemaa työrauhaa.

### 2.1.1 Työrauhaan vaikuttavat tekijät

Työrauha koetaan usein subjektiivisena käsitteenä, ja jokainen henkilö kokee työrauhaan kielteisesti vaikuttavat tekijät eri tavoin. Esimerkiksi taideaineiden oppitunnilla hiljainen keskustelu kaverin kanssa voidaan kokea myönteisenä seikkana, mutta toisella oppitunnilla samainen puhe voidaankin kokea työrauhaa häiritsevänä tekijänä. Opetustilanteet voivat vaihdella luokan sisällä suurestikin oppituntien välillä, mikä aiheuttaa luokan sisällä muuttuvia olosuhteita. Ryhmätyön aikana jopa puolet luokan oppilaista voi olla samaan aikaan äänessä (Saloviita, 2009). Kyseessä on usein haluttu lopputulos, eikä verbaalista äänenkäyttöä koeta häiritsevänä tekijänä.

Holopainen ym. (2009) käsittelevät työrauhaongelmiksi Ahon (1976) luokittelua, jossa työrauhaa haittaaviksi toiminnoiksi luokitellaan sellaiset teot, jotka rikkovat yhteisiä sääntöjä tai haittaavat oppilaiden oppimista. Kyseisiä toimintoja ovat muun muassa verbaaliset häiriöt, motoriset häiriöt, aggressiivisuus, esinemeluhäiriöt, tunnepurkaukset, huolimattomuudesta johtuvat häiriöt, auktoriteetin vastustamiseen liittyvät häiriöt ja muuhun kuin koulutyöskentelyyn liittyvä toiminta. Opetussuunnitelman (2014) mukaan jokaisella koululla on oltava säännöt sekä toimet, joilla työrauha turvataan. Mainitsemamme ongelmat ovat selkeästi seikkoja, jotka häiritsevät yhteistä työrauhaa, ja niihin on oltava olemassa oikeat toimintatavat. Opettajakin voi haitata työrauhaa tai aiheuttaa jopa työrauhaongelman, mikäli hän ei puutu häiriökäyttäytymiseen ennalta sovituin keinoin ja edistä näin työrauhan muodostumista (Saloviita, 2009).

## 2.2 Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä

Liikunta on oppiaine sekä samalla vapaa-ajan muoto, jolla on moninaisia vaikutuksia yksilön psyykkiseen, fyysiseen sekä sosiaaliseen terveyteen (THL, 2022). Liikunnan säännöllinen harrastaminen ehkäisee muun muassa sairauksia, stressiä, lihomista sekä syöpiä ja samalla vaikuttaa myönteisesti elämänlaatuun sekä kognitioon (THL, 2022).

Liikunnallisuuden hyödyt ovat lapsilla ja nuorilla vaikeammin havaittavissa, sillä esimerkiksi pitkäaikaissairaudet, joita liikunta ehkäisee, ovat nuorilla harvinaisia (UKK-instituutti, 2022). On kuitenkin huomioitava, että liikunnallisen elämäntavan perusteet, joiden opettamiseen perusopetuksessakin keskitytään (Opetushallitus, 2014), omaksutaan jo nuorena. Liikunnallinen elämäntapa nuoruudessa ennustaa myös aikuisuuden aktiivisuutta. (UKK-instituutti, 2022.)

Aktiivisen liikkumisen moninaiset hyödyt ovat kiistattomat, ikään ja sukupuoleen katsomatta. Tärkein hyöty liikunnallisuudella kuitenkin on se tosiasia, että aktiivisella liikunnalla poistetaan liikkumattomuuden mukanaan tuomat riskitekijät. Etenkin lapsilla, joiden toimintaa tässä tutkimuksessa arvioidaan, liikkumattomuus aiheuttaa monia kasvuun ja kehittymiseen liittyviä riskejä, ongelmia sekä haittoja. Liikkumattomuus aiheuttaa monenlaisia negatiivisia terveysvaikutuksia, kuten tuki- ja liikuntaelinongelmia, sydän- ja verisuonisairauksia, mielenterveyden ja unen ongelmia, ylipainoa, fyysisen kunnon heikkenemistä sekä jälkipolville periytyviä epigeenisii muutoksia. Liikkumattomuuden terveyshaittoja kuvaa hyvin WHO:n jaottelu, jossa liikkumattomuus on neljänneksi suurin itsenäinen kuolemia aiheuttava tekijä. (Helajärvi ym., 2015.)

### 2.2.1 Liikunnan vaikutukset koulutyöskentelyyn

Yleisellä liikunta-aktiivisuudella on todettu olevan erinäisiä vaikutuksia koulumenestykseen. Esimerkiksi Kantomaan ym. (2010) tutkimuksessa havaittiin aktiivisten nuorten liikkujien kärsivän vähemmän muun muassa ahdistuneisuudesta ja ajatuksen sekä tarkkaavaisuuden häiriöistä verrattuna vähäisesti liikuntaa harrastaviin. Samassa tutkimuksessa havaittiin myös, että aktiivinen liikkuminen, vähäiset käyttäytymisen häiriöt sekä äidin korkea



koulutustaso olivat yhteydessä hyvään koulumenestykseen. Toisaalta liikkumattomuuden ja sen aiheuttamien tekijöiden on todettu vaikuttavan koulumenestykseen kielteisesti. Ylipainon ja heikkojen motoristen taitojen on todettu olevan yhteydessä heikkoon akateemiseen suoriutumiseen (Kantomaa ym., 2012).

Liikunnan vaikutukset koulutyöskentelyyn sekä koulumenestykseen nähdään usein epäsuorina. Esimerkiksi perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) oppiainekohtaisessa listauksessa liikunnan opetukselle ei aseteta tavoitteita, joissa liikuntaa hyödynnettäisiin muiden oppiaineiden sisältöjen käsittelyssä tai osana luokkahuonetyöskentelyä. Liikunta nähdäänkin usein erillisenä osana muusta koulutyöskentelystä, omana osa-alueenaan omine tavoitteineen.

Liikunnan integroiminen muuhunkin opiskeluun saattaa kuitenkin tuoda ilmi myönteisiä vaikutuksia. Oppilaan tiedollisen toiminnan, esimerkiksi työmuistin, kognitiivisen joustavuuden sekä tarkkaavaisuuden on todettu olevan yhteydessä koulupäivän aikaiseen liikuntaan. (Kantomaa ym., 2018). Liikunta kouluympäristössä vaikuttaa myös positiivisesti oppilaan inhibitioon (Kantomaa ym., 2018). Inhibitiolla tarkoitetaan ihmisen kykyä kontrolloida omia tunteitaan, tarkkaavaisuuttaan, toimintaa sekä ajatuksiaan (Diamond, 2013). Kehittynyt inhibitio antaa yksilölle mahdollisuuden valita keskittymisen kohteen sekä sulkemaan pois muita ärsykeitä (Diamond, 2013). Luokkaympäristössä oppilaille on koko ajan tarjolla lukuisia ärsykeitä oppimisen haasteeksi, minkä vuoksi kehittynyt inhibition taito on erittäin tärkeä oppimisen kannalta.

### 2.2.2 Koululiikunta

Koululiikuntaa arvioidaan, suunnitellaan ja toteutetaan kouluissa perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) pohjalta. Liikunnan osalta opetussuunnitelmassa (2014) todetaan, että oppiaineen tehtävä on tukea oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia, johon kuuluu psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen toimintakyky. Fyysisen toimintakyvyn kohdalla mainitaan tärkeinä huomioina muun muassa motoriset perustaidot, tasapaino- ja liikkumistaidot sekä välineenkäsittelytaidot. Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteissa huomioidaan reilun pelin periaatteet sekä ryhmätyö- ja tunnekontrollitaidot, kun taas psyykkisen toimintakyvyn tavoitteita

ovat esimerkiksi itsenäisen työskentelyn taidot sekä positiiviset kokemukset omasta kehosta ja pätevydestä. (Opetushallitus, 2014.)

Koululiikunta muodostaa suuren osan nykynuorten liikunnallisuudesta, sekä ajallisesti että pedagogisesti. Peruskoulussa kaikilla vuosiluokilla on keskimäärin kaksi liikunnantuntia (45min) viikossa (Laakso, Nupponen & Telama, 2007). Noin puolet oppilaista liikkuvat koulussa ainoastaan minimimäärän verran, joka tarkoittaa useimmiten yhtä koululiikuntaa sisältävää päivää viikossa, kun taas kaikki mukaan luettuna koululiikuntaa on keskimäärin 130 minuuttia viikossa (Palomäki, Heikinaro-Johansson & Lyyra, 2019). Koululiikunta ei kuitenkaan pysty mitenkään määrällään vastaamaan liikuntasuositukseen, sillä terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) mukaan 7–12-vuotiaiden liikuntasuositus on noin 1,5–2 tuntia liikuntaa päivittäin ikätasolle soveltuena.

Koululiikunta ei kuitenkaan ole ainoastaan liikuntasuosituksien täyttämistä ja fyysistä aktiivisuutta. Koululiikunta mainitaan tärkeimpänä pedagogisena liikuntainstituutiona (Laakso, ym. 2007). Koululiikunnan parissa oppilaat saavat kosketuksia liikuntaan monipuolisesti ja liikunnan tunneilla keskitytään opetussuunnitelman (2014) mukaan muun muassa onnistumisen kokemuksiin sekä liikunnallisten elämäntapojen oppimiseen. Opetussuunnitelman (2014) mukaan liikunnanopetuksessa tulee keskittyä fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitoon. Liikunta nähdään siis monitahoisena kokonaisuutena, jonka tavoitteena on vaikuttaa oppilaiden hyvinvointiin.

Vaikka liikunnallisuus on vähentynyt, on liikunta oppiaineena varsin suosittu. Koululiikunnan suosioista kertoo hyvin yläkoulussa yhdeksäsluokkalaisista toteutettu tutkimus, jossa 78 % pojista ja 65 % tytöistä kertoo pitävänsä koulun liikunnantunneista (Palomäki & Heikinaro-Johansson, 2011). Yleistä liikkumattomuuden lisääntymistä ei siis voi perustella liikunnantuntien viihtyvyyden heikkoudella. Liikkumattomuuden ennaltaehkäisemisessä keskeinen tekijä on jo aiemmin mainittu, opetussuunnitelmassa (2014) huomioitu liikunnallisten elämäntapojen opettaminen. Jos koululiikunta itsessään ei pysty täydentämään virallisia liikuntasuosituksia, on sen hyödyllistä keskittyä liikunnan yleiseenkin lisääntymiseen yksilöiden hyvinvoinnin kansaterveyden ylläpitämiseksi.

## 2.3 Opetuksen suunnittelu

Tulemme tarkastelemaan opetuksen suunnitteluun vaikuttavia seikkoja yhteiskunnallisella-, esihenkilö- ja opettajatasolla. Jokaisella mainitulla taholla on oma vaikutuksensa siihen, millaista opetusta koululuokassa järjestetään.

Suomalaisen koululaitoksen on ajansaatossa todettu tiiviisti sitoutuvan muuhun yhteiskuntaan, minkä vuoksi sen toimintaa ohjaavat useat yhteiskunnalliset ja ulkopuoliset tahot (Hunter & Scheirer, 1992). Koululaitoksen toiminnan ohjaukseen on vaikuttanut jo ainakin vuodesta 1925 lähtien opetussuunnitelma, joka aluksi tunnettiin maalaiskansakoulun opetussuunnitelmana. Kyseisen ajanjakson opetussuunnitelmista on siirrytty valtakunnallisiin opetussuunnitelmiin, jotka velvoittavat koululaitokset täyttämään sille annetut tavoitteensa niin laaja-alaisesti kuin oppiainekohtaisesti. Vaikka opetussuunnitelma on muuttunut sadassa vuodessa runsaasti, on sille ollut ominaista, että se edustaa vallalla olevia käsityksiä sekä yhteiskunnallista ideologiaa. (Saari, Välimäki & Värri, 2017.) Esimerkiksi tarkastelemalla opetussuunnitelmaa voidaan Harnin (2015) mukaan todeta yrittäjyyden olevan yksi yhteiskunnallisen ideologian keskeisimmistä piirteistä. Näin eri yhteiskunnan tuomat ideologiat ja tavoitteet vaikuttavat opetussuunnitelman sisältöön merkittävästi.

Perusopetuksen opetussuunnitelman peruseriaatteena on kuitenkin edelleen tarjota yksilölle tiedot ja taidot, joita hän tarvitsee yhteiskunnassa toimiakseen (Antikainen, Rinne, Koski, 2021). Tiedot ja taidot ovat sisältäneet jo vuosikymmeniä esimerkiksi lukemisen ja laskemisen ja näiden taitojen soveltamisen. Siinä missä yhteiskunnan tärkeinä pidettyjen ideologioiden vaaliminen vaikuttaa opettajan työhön, on osansa ollut myös opetussuunnitelmauudistuksella. Nykyinen opetussuunnitelma on muuttanut oppimiskäsitystä oppilaiden oppimisen kohteena olemisesta, eli objektisuudesta, kohti oppimisen tekijänä oloa, eli subjektisuutta. (Luukkainen, 2007.) Oppimiskäsityksen muutoksen vuoksi opetusta viedään entistä enemmän kohti oppilasjohtoisia työtapoja, joissa oppilailta on entistä enemmän vaikutusmahdollisuuksia. Ideologiset ja oppimiskäsitysmuutokset ovat vaikuttamassa opettajan työhön ennen varsinaisen opetuksen alkua, koska opettajan on otettava kyseiset seikat entistä enemmän huomioon opetusta suunniteltaessa.

Opetushallituksen (2013) raportissa perehdyttiin tarkemmin rehtorin toimenkuvaan ja tarkasteltiin tehtävien muuttuessa mahdollisia kelpoisuusvaatimusten muokkauksia. Raportista selvisi, että rehtorin ensisijainen työ on olla koululaitoksesta riippumatta pedagoginen johtaja. Rehtorin vastuulla lain velvoittamana opetuksen järjestäminen ja siihen liittyvät työtehtävät: opetussuunnitelmatyö, työsuunnittelun valmistelu, toteuttaminen ja sen arviointi. Työsuunnittelu sisältää peruskoulussa olennaisesti lukujärjestysten laatimisen (Ahonen, 2001). Opetushallituksen (2013) raportista nousee esille, että lukujärjestysten laatiminen on läheisessä suhteessa henkilöstöjohtamisen kanssa, koska sillä on suuri vaikutus opettajien työaikaan ja se on osatekijä työhyvinvoinnin kannalta. Lukujärjestyksen laatimisella voi olla vaikutusta myös työrauhaan luokkahuoneissa, ja se on yksi peruste sille, miksi tutkimme, vaikuttavatko liikunnantunnit seuraavan oppitunnin työrauhaan ja kyseisen tunnin suunnitteluun.

Vaikka opettajan työnkuvaan vaikuttaa laajasti lait, asetukset, valtakunnallinen ja paikallinen opetussuunnitelma sekä eettiset periaatteet, on opettajan autonominen asema suomalaisessa oppilaitoksessa varsin merkittävä. Uusimmissa opetussuunnitelmatutkimuksissa nostetaan esille opettajan korkeatasoisen ja monipuolisen koulutuksen valtuuttamaa ammatillista autonomiaa, jossa opettajalle jää valta päättää opetuksen suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. (Autio, 2017.) Opettaja saa itse valita työtavat tunneille ja miten työtavat toteutetaan. Hän voi esimerkiksi päättää käytetäänkö oppitunnilla opettaja- tai oppilasjohtoisia työtapoja ja kuinka työtavat ilmenevät. Valintoihin ovat vaikuttamassa hyvin vahvasti opetukseen liittyvät muuttuvat tekijät, joita ovat muun muassa poissaolot, opetuksen aikataulut, käsiteltävä aihe, käytettävissä olevat resurssit sekä oppilaiden vireystila.

# 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

## *3.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset*

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, onko liikunnan tunnilla vaikutusta seuraavan tunnin työrauhaan. Liikunnalla on todettu olevan useita tutkittuja positiivisia vaikutuksia oppimista edistäviin tekijöihin (esim. Kantomaa ym., 2018; Diamond, 2013), mutta olimme kiinnostuneita tutkimaan, kokevatko opettajat liikunnantunnin vaikuttavan yleisesti luokan työrauhaan. Ennalta ajattelimme, että liikunnantunnilla voisi olla sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia koululuokkaan. Positiivisena vaikutuksena oletimme olevan yleisen levottomuuden vähentyminen. Perusopetuksen opetussuunnitelman (2014) mukaan liikunnantunnilla korostuu fyysinen aktiivisuus. Negatiivisena vaikutuksena voisi olla esimerkiksi fyysinen yliaktiivisuus, joka kantaa seuraavalle oppitunnille ja vaikuttaa siten negatiivisesti työrauhaan. Tulemme tutkimuksessamme lisäksi tutkimaan, ottavatko opettajat huomioon mahdollisia liikunnantunnin vaikutuksia suunnitellessaan oppituntia.

Tutkimuskysymyksiksi tutkimuksessa nousivat seuraavat:

1. Millaisia vaikutuksia 3.–6.-luokkien opettajat kokevat liikunnantunneilla olevan seuraavan oppitunnin työrauhaan?
2. Miten liikunnantunti vaikuttaa opettajan seuraavan oppitunnin suunnitteluun?

## *3.2 Tutkimusaineisto ja -menetelmät*

Tutkimuksemme on luonteeltaan laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Laadullinen tutkimus tunnetaan empiirisyydestään, jolloin se perustuu erilaisiin analysoitaviin aineistoihin (Juhila, 2021a). Tutkimuksessamme pyrimme keskittymään yksittäisten vastaajien konkreettisiin huomioihin sekä

analysoimaan ja luokittelemaan niitä numeerisen jaottelun sijasta. Koemme tutkimuksen kohteena olevien työrauhan sekä opetuksen suunnittelun olevan melko muuttuvia sekä tulkinnanvaraisia käsitteitä, jonka vuoksi niitä on hyvä tarkastella opettajien kertomusten perusteella. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteenä onkin se, ettei tuloksia ensisijaisesti muokata numeeriseen muotoon (Juhila 2021b).

Toteutimme tutkimuksemme aineistonkeruun hyödyntämällä sähköistä Microsoft Forms-kyselylomaketta. Vaihtoehtoisena keinona aineistonkeruuseen mietimme haastatteluiden mahdollisuutta, mikä on yksi laadullisen tutkimuksen yleisimmistä aineistonkeruumenetelmistä (Tuomi & Sarajärvi, 2002). Tuomen ja Sarajärven (2002) mukaan aineistonkeruumenetelmän valintaan vaikuttavat muun muassa tutkimukselle annetut resurssit. Tutkimuksessamme ajalliset resurssit olivat vaikuttamassa, miksi päädyimme sähköiseen kyselylomakkeeseen. Koimme kyselylomakkeen ajanhallinnallisesti järkevämmäksi, koska vastaajat saivat täydentää sen omalla ajallaan, sitomatta tutkijoiden resursseja. Toinen valintaan vaikuttava seikka oli tutkimuksemme empiirisyys, jossa tutkittavia seikkoja tarkastellaan opettajien kokemusten perusteella. Koimme vastaajille helpommaksi muistella omia kokemuksiaan rauhassa ja kirjata niistä vapaasti avoimelle sarakkeelle, ilman kokemusta ajallisesta tai henkisestä paineesta, kuten esimerkiksi haastattelussa. Pyrimme myös poistamaan kyselylomakkeesta kaikki vastaamista ohjaavat tekijät, kuten esimerkkiadjektiivit, joita aluksi hyödynsimme kysymysten selkeyttämiseksi.

Aineistonkeruuvälintaan liittyi myös riskejä, sillä kyselylomakkeen heikkoutena nähdään tutkittavien olevan oman luku- ja kirjoitustaidon varassa. Toinen kyselylomakkeeseen liittyvä riski on, ettei vastaajien ole yhtä helppo esittää tarkentavia kysymyksiä kuin haastattelun aikana. (Tuomi & Sarajärvi, 2002.) Vastaajien on ymmärrettävä kysymyksenasettelu oikein, jotta aineistonkeruussa ei synny väärinkäsityksiä ja vaikuta näin tutkimuksen tuloksiin ja luotettavuuteen. Riskien vähentämiseksi lähetimme kyselylomakkeemme ennakkoon koehenkilölle, joka vastasi siinä oleviin kysymyksiin. Koehenkilön mielipiteiden ja vastausten perusteella muokkasimme kyselylomakkeen kysymyksenasettelua selkeämmäksi, jotta aineisto tulee vastaamaan paremmin tutkimuksen tarkoitusta.

Kyselylomakkeemme sisälsi yhteensä kolme avointa kysymystä, joihin vastaajat saivat vapaasti kertoa omista kokemuksistaan. Jotta vastaajat

kertoisivat mahdollisimman tarkasti kokemuksistaan tutkimukseen liittyen, jätimme kaikki tiedot lomakkeelta pois, joidenka avulla vastaukset voitaisiin yhdistää tiettyyn kouluun tai luokka-asteeseen. Kyselylomakkeemme sisälsi yhteensä kolme avointa kysymystä, joihin vastaajat saivat vapaasti kertoa omista kokemuksistaan (Liite 1).

Ennen kuin lähetimme kyselylomakkeemme vastaajille, tiedustelimme eri Pirkanmaan koulujen rehtoreilta, olisiko heidän yksiköllään ja henkilökunnalla kiinnostusta osallistua tutkimuskyselyymme. Ennakkotiedusteluun ei vastannut yksikään kahdestatoista rehtorista, joten päätimme hankkia kyselyymme vastaajat toista kautta. Lähetimme kyselylomakkeemme ja siihen liittyvät asiakirjat Tampereen normaalikoulun 5–6 luokan opettajille, jolloin ei tarvita kaupungilta erikseen tutkimuslupaa, koska he ovat yliopistoon kuuluvaa henkilökuntaa. Jotta saimme tarpeeksi vastauksia, lähetimme kyselymme myös opettajia sisältäviin Facebook-ryhmiin. Huomioimme kyselyä lähettäessä ryhmien olevan suljettuja, jotta kaikki käyttäjät eivät pääse vastaamaan kyselyymme ja heikentämään tutkimuksen luotettavuutta. Aineiston jäätyä kapeaksi näiden aineistonkeruumenetelmien jälkeen päätimme muuttaa tutkimuksemme 3–6 luokka-asteita käsitteleväksi. Emme koe sillä olevan paljon vaikutusta tutkimustuloksiimme saati, vaikuttavan tutkimusten yleistettävyyteen kyseisillä luokka-asteilla.

Lopullinen aineisto  $N=8$ , koostui lopulta kolmen eri luokka-asteen opettajasta, koska yksikään kolmannen vuosiluokan opettaja ei vastannut tutkimukseemme. Aineisto jakautui lopulta luokka-asteittain niin, että neljänneltä luokalta vastasi yksi opettaja, viidenneltä luokalta viisi ja kuudennelta luokalta kaksi opettajaa

### *3.3 Aineiston analyysi*

Analyysimenetelmänä käytimme aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jossa tutkimus etenee aineistolähtöisesti. Sisällönanalyysin päätehtävä on tiivistää kuvaus tutkittavasta aiheesta, jossa esiin nousseet tulokset yhdistetään aikaisemmin saatuihin tutkimustuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2002.) Tuomi ja Sarajärvi (2002) jakavat aineistolähtöisen sisällönanalyysin Milesin ja Hubermanin (1984) kehittälemään kolmeen työvaiheeseen, jossa aineistoa

käsitellään. Työvaiheita ovat 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) ryhmittely ja 3) abstrahointi.

Kuten Tuomi ja Sarajärvi (2002) kuvasivat ensimmäiseksi aineistoa koskevaksi tehtäväksi aineiston pelkistämisen, olivat meidän työvaiheemme täysin samat. Ensimmäisenä poistimme aineistosta kaiken tutkimuksellemme epäolennaisen. Rajattuamme aineiston käsittelimme aineiston eri värein, jotta pystyimme nostamaan sieltä olennaisia ilmauksia tutkimuskysymystemme kannalta. Värikoodauksen jälkeen oli helppo siirtyä ryhmittelemään aineistosta esiin nousseita asioita, jotka olivat tutkimuksellemme merkityksellisiä. Lopuksi aineisto abstrahoitettiin, eli aineistosta eroteltiin tutkimuksemme kannalta olennainen tieto, joka yhdisteltiin teoreettisiin käsitteisiin ja johdantopäätöksiin. (Tuomi & Sarajärvi, 2002.)



# 4 TULOKSET

Tässä kappaleessa esittelemme tutkimuksen aineistona toimineen kyselyn tuloksia. Tavoitteenamme oli siis selvittää, miten liikunnantunnit vaikuttavat opettajien kertomusten mukaan seuraavan oppitunnin työrauhaan. Ensimmäistä tutkimuskysymystämme varten keräsimme opettajilta heidän omia kokemuksiaan liikunnantunnin jälkeisen oppitunnin työrauhasta. Opettajien omia kertomuksia hyödyntämällä uskoimme saavamme parhaan kokonaiskuvan siitä, miten opettajat näkevät liikunnantuntien sekä työrauhan yhteyden käytännössä.

Toista tutkimuskysymystämme varten keräsimme opettajilta kokemuksia liikunnantuntien vaikutuksista opetuksen suunnitteluun. Pyrimme saamaan selville, miten opettajat analysoivat omaa työskentelyään, sekä huomioivatko he suunnittelussaan edellisessä kysymyksessä esiin nostamiaan hyötyjä, haittoja tai muita huomioita.

## *4.1 Liikunnan vaikutukset työrauhaan*

Aloitimme tulostemme tarkastelun työrauhaan vaikuttavien tekijöiden luokittelulla. Pelkistimme aluksi aineistosta positiiviset ja negatiiviset ilmaisut työrauhan muutoksesta liikunnantuntien jälkeen, ja jätimme tutkimusellemme merkityksettömät ilmaisut huomiotta, koska ne eivät tuoneet tutkimukselle lisäarvoa. Redusoinnin jälkeen analysoitaviksi yksiköiksi muodostui vastauksista esiin nousseita adjektiiveja sekä yksittäisiä huomioita oppilaiden toiminnasta. Tämän ryhmittelyn jälkeen erottelimme esiin nousseet ilmaisut fyysisiin, psyykkisiin sekä sosiaalisiin ulottuvuuksiin. Jaamme työrauhan tulososion kahteen eri alalukuun, joissa käsitellään erillään työrauhaan positiivisesti ja negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä.

#### 4.1.1 Työrauhaan positiivisesti vaikuttavat tekijät

Lähes kaikki kyselyyn vastanneet opettajat listasivat kyselyyn työrauhaan positiivisesti vaikuttavia tekijöitä. Esiin nousi työrauhaan positiivisesti vaikuttavina tekijöinä psyykkisiä sekä fyysisiä huomioita, kun taas sosiaaliset huomiot ilmenivät työrauhaan negatiivisesti vaikuttavina tekijöinä, joita käsittelemme seuraavassa alaluvussa.

Koulupäivän aikaisella liikunnalla on todettu olevan vaikutusta psyykkiseen toimintakykyyn, esimerkiksi parantamalla tarkkaavaisuutta (Kantomaa ym., 2018). Aineistossa lähes jokainen opettaja nosti esille liikunnantunnilla olevan rauhoittavia vaikutuksia oppilaisiin. Esimerkiksi opettajat (3) ja (6) nostivat esille tätä puoltavia käytännön huomioita vastauksissaan.

*“Suurella osalle oppilaista liikunnantunnit auttavat suuresti. Tunneilla he saavat päästää ns. “pahimmat höyrynsä” ja jaksavat sitten lopputunneilla keskittyä paremmin.”*  
Opettaja 3.

*“Useimmiten vaikutus on keskittymistä lisäävä ja positiivinen.”*  
Opettaja 6.

Opettaja (3) nosti esille, että liikunnantunneilla oppilaat pääsevät toimimaan fyysisesti ja kuluttamaan ylimääräistä energiaansa, jolloin heidän psyykkinen toimintakykynsä on parempaa esimerkiksi tarkkaavaisuuden osalta seuraavalla oppitunnilla. Samankaltaisia huomioita energian purkamisen positiivisista vaikutuksista ilmeni useassa muodossa eri opettajilta.

*“Oppilaat ovat hieman positiivisella tavalla väsähtäneitä ja toisaalta levollisia. Suurimmalla osalla vaikuttaa rauhoittavasti ja selkeyttävästi toimintaan.”*  
Opettaja 1.

*“Yleensä energian purkamisella vähennetään fyysistä levottomuutta.”*  
Opettaja 7.

Kuten opettaja (7) asian ilmaisee, tulkitsemme vastauksissa energian purkamisen tarkoittavan fyysisen levottomuuden poistamista tai vähentämistä, jolloin oppilaalle jää enemmän energiaa keskittymiseen sekä rauhalliseen työskentelyyn tunneilla. Oppilaiden rauhallisuus sekä rauhoittuminen ilmenikin

keskeisenä huomiona useassa vastauksessa liikunnantuntien vaikutuksista kysyttäessä.

*“Niillä on yleensä rauhoittava vaikutus. “*  
Opettaja 6.

*“Jos tunnit ovat aamusta niin rauhoittaa jonkin verran oppilaita. “*  
Opettaja 8.

Siinä missä liikunnantunnit rauhoittavat usean opettajan mukaan oppilaita, on huomionarvoista, että opettajat tuovat esille myös väsymyksen osana liikunnantuntien vaikutuksia. Aineistosta nousee esille liikunnantuntien väsyttävän oppilaita.

*“Toki luokasta löytyy niitäkin, joita liikkuminen ei varsinaisesti piristä vaan väsyttää. “*  
Opettaja 6.

*“Osa saa energiaa tunteista, osa on väsyneempiä. “*  
Opettaja 2.

Väsymys voidaan nähdä oppimiselle negatiivisena vaikutuksena, koska oppilas ei jaksakaan keskittyä kunnolla oppitunnin aiheeseen, mutta tutkimuskysymyksemme kannalta vastaus voidaan havaita positiivisena vaikutuksena. Väsymyksen johdosta oppilas ei myöskään jaksaa vaikuttaa negatiivisesti työrauhaan.

Liikunnantunnit nähtiin opettajien toimesta myös tsemppaavina oppitunteina. Liikunnantuntien koettiin olevan joidenkin oppilaiden suosikkioppitunteja, joilla on positiivisia vaikutuksia kyseisiin oppilaisiin.

*“Tunnit ovat oppilaille mieluisia ja motivoivia, joten niiden jälkeen he tulevat yleensä hyvällä tuulella oppitunnille. “*  
Opettaja 1.

*“Osa saa tunteilla enemmän positiivista palautetta kuin muilla tunteilla, mikä tuo heille hyvää fiilistä. “*  
Opettaja 5.

Liikunnantuntien aikana koetut onnistumisen hetket paransivat joidenkin oppilaiden mielialaa, jolloin heidän toiminnassansa nähtiin positiivisia vaikutuksia, jotka olivat parantamassa seuraavan oppitunnin työrauhaa.

Kuten vastauksista nähtiin, mainitaan termi rauhoittava useaan otteeseen eri opettajien toimesta. On kuitenkin huomionarvoista, ettei kukaan vastanneista opettajista ollut täysin sitä mieltä, että liikunnantunneilla on ainoastaan rauhoittava vaikutus työrauhaan.

#### 4.1.2 Työrauhaan negatiivisesti vaikuttavat tekijät

Liikunnalla todettiin vastauksien mukaan olevan myös negatiivisia vaikutuksia opettajien kokemuksiin työrauhasta. Vastajien luomasta aineistosta nousee esille, että liikunnantuntien sisältämät sosiaaliset ulottuvuudet aiheuttavat negatiivista vaikutusta työrauhaan seuraavalla oppitunnilla.

*“Kuitenkin osa saattaa myös käydä ”ylikierroksilla” liikkatuntien takia eli liikunta ei aina ole pelkkä hyvä asia muiden oppituntien kanssa. “*  
Opettaja 3.

*“Jos yksittäinen liikunnantunti on sijoitettu siten, ettei perään ole välituntia, saattaa seuraavan tunnin alku olla vähän rauhaton, jos peleissä tms. On ollut tunne päällä. “*  
Opettaja 4.

Opettaja (7) nosti esille myös aiheeseen liittyvän huomion liittyen oppilaiden erityisyyteen.

*“ADHD yhdistettynä kovaan kilpailuviettiin on kova yhdistelmä ja yleensä tunnekuohon jälkipyykkiä selvitellään seuraavalla tunnilla. “*  
Opettaja 7.

Kuten edellä mainituista esimerkeistä huomataan, on oppilaiden liikunnantunneilla kokemilla sosiaalisilla tilanteilla suuri vaikutus seuraavan tunnin työrauhaan. Opettajien (4) ja (7) kommentoissa huomioidaan keskeisenä negatiivisena vaikuttajana liikunnantuntien kilpailullisuus sekä sen aiheuttamat haasteet, kuten tunnekontrollin kadottaminen sekä sosiaalisten taitojen riittämättömyys niitä vaativassa joukkuekilpailutilanteessa.

Liikunnantunneilla koettiin olevan myös fyysisiä vaikutuksia oppilaisiin, jotka olivat vaikuttamassa negatiivisesti työrauhaan seuraavalla oppitunnilla. Opettajat (7) ja (8) osasivat eritellä vastauksissaan liikunnalla olevan vaihtelevia

vaikutuksia, riippuen siitä missä ajankohdassa liikunnantunnit ovat koulupäivän aikana.

*“Jos tunnit ovat ruokailun jälkeen niin vaikutus saattaa olla päinvastainen - eli lisätä hävellystä. “*

Opettaja 8.

*“ADHD-oppilaisiin yleisimmin levottomuutta lisäten... “*

Opettaja 7.

Hävellyksellä opettaja (8) viittaa oppilaiden fyysiseen levottomuuteen seuraavilla oppitunneilla. Levottomuutta voi olla esimerkiksi oppitunnin aikana ylimääräinen liike, keskittyminen väriin asioihin tai kaverin kanssa keskustelu. Opettajan (7) vastauksessa käsiteltiin selkeästi yksittäistä oppilasta, ja liikunnantunnin vaikuttavan hyvin yksilöllisesti juuri häneen fyysistä levottomuutta lisäten. Huomionarvoista vastauksissa on, että lähes jokainen opettaja toi vastauksessaan esille liikunnantuntien vaikuttavan yksilöllisesti oppilaisiin, jonka johdosta hyötyjen ja haittojen erittely on varsin hankalaa laajemmassa kuvassa.

## *4.2 Liikunnantuntien vaikutukset opetuksen suunnitteluun*

Opetuksen suunnittelun jaottelun aloitimme erottelemalla vastauksista kommentit, joissa todetaan liikunnantuntien vaikuttavan opetuksen suunnitteluun sekä kommentit, joissa todetaan, ettei liikunnantunneilla ole vaikutusta opetuksen suunnitteluun. Tuomme myös esille, miten opettajat kokivat liikunnantuntien vaikuttavan seuraavan oppitunnin suunnitteluun.

Kolme opettajaa toi esille, etteivät liikunnantunnit vaikuta seuraavan oppitunnin opetuksen suunnitteluun. Opettajat myös kokivat, että opetuksen suunnitteluun vaikuttaa myös muut tekijät.

*“Yleensä ei vaikuta suorainaisesti suunnitteluuni. Meillä on liikuntatunnin jälkeen kolmen eri luokan kesken sekoitettu "palkkitunti", jossa lapset työskentelevät eri luokkien oppilaiden kanssa. Hyvin onnistuu. Työrauhaan on yleisesti ottaen positiivinen vaikutus. Yksittäisillä oppilailla voi olla hankalaa, mutta ei vaikuta opettajan suunnitteluun tämä. “*

Opettaja 1.

*“Minulla on 2x viikossa liikkatunti ennen ruokailua ja koenkin, että ruokailu + välitunti riittää jo hyvin liikuntatuntien "nollaamiseen" Välillä tuntuu, että*

*välitunnit aiheuttavat paljon enemmän melua ja kierroksia luokassa kuin aikaisemmat liikuntatunnit. “*

Opettaja 3.

*“En yleensä erityisemmin huomioi liikuntatunteja seuraavana tunnin suunnittelussa, koska en koe, että asialla olisi vaikutusta. Työskentelyä ohjaavat muut tekijät, kuten onko tunnilla kahta aikuista. “*

Opettaja 5.

Yhden opettajan (3) mukaan liikunnantunnin tapahtumat eivät vaikuta opetuksen suunnitteluun, vaan pikemminkin hän joutuu reagoimaan välitunnin tapahtumiin. Toinen opettaja (5) taas kokee, että opetuksen suunnittelussa vaikuttaa enemmän toisen kasvattajan läsnäolo, jota voi hyödyntää opetuksen suunnittelussa.

Opettajista yhteensä viisi koki liikunnantunnilla olevan vaikutusta seuraavan oppitunnin suunnitteluun. Näistä opettajista yksi näki liikunnantunnin vaikuttavan opetukseen, mikäli välissä ei olisi välituntia.

*“Jos liikunnan perään alkaisi suoraan muu tunti ilman välitunti, saattaisin näin toki tehdä. Mutta varmaankin enemmän niin, että reagoisin tilanteeseen jos tuntisin porukan tarvitsevan rauhoittumista tai toisaalta jos tunnin jälkeen on meneillään hyvä ryhmäpöhinä, jonka myötä kokisin olevan hyvä juttu tehdä ryhmähommia. Eli enemmänkin reagointia kuin ennakoivaa suunnittelua. “*

Opettaja 4.

Opettaja kokee liikunnantunnin tapahtumilla olevan enemmän merkitystä opetuksen suunnitteluun kuin liikunnan sisällöllä. Hän suunnittelee seuraavan oppitunnin työtavat vahvasti reaktiivista suunnittelua käyttäen. Opettajat (2) ja (8) kertoivat vastauksissaan heidän liikunnantuntiansa sijoittuvan koulupäivän loppuun, mutta toivat esille vastauksissaan, että liikunnantunneilla on vaikutusta opetuksen suunnitteluun, jos ne ovat keskellä päivää.

*“Usein tunnit ovat päivän päätteeksi. Mikäli tunti on liikunnan jälkeen, pyrin teettämään keskittymistä vaativia tehtäviä, jotka voivat olla yksilö-, pari- tai ryhmätöitä. “*

Opettaja 2.

*“Suurin osa liikuntatunneistani on päivän viimeiset, joten ei tarvitse erikseen suunnittelussa huomioida. Jos liikunnat ovat keskellä päivää niin seuraava tunti kyllä kannattaa aika lailla opettajajohtoisesti mennä. “*

Opettaja 8.

Molemmissa vastauksissa nähdään keskellä päivää olevilla liikunnantunneilla olevan merkitystä opetuksen suunnittelussa. Molemmat opettajat käyttävät tarkkaavaisuutta ja keskittymistä vaativia työtapoja. Opettajan (8) vastauksessa opettajajohtoinen työtapo nähdään keskittymistä vaativaksi, koska siinä pitää keskittyä tarkasti opettajan sanomisiin tai tekemisiin.

Liikunnantuntien koettiin vaikuttavan seuraavan oppitunnin suunnitteluun myös seuraavilla opettajilla:

*“Riippuen liikkumisen intensiteetistä. Yleensä liikuntatunnin jälkeen käytän opettajajohtoisia ja oppilasjohtoisia työtapoja.”*  
Opettaja 6.

*“Kokemuksien vuoksi yritän rauhoittaa liikunnan jälkeisen tunnin rauhalliselle tekemiselle. Johtuen juuri tuosta em. Asiasta.”*  
Opettaja 7.

Opettajan (6) mukaan opetuksen suunnittelun voidaan nähdä olevan riippuvainen myös liikunnantunnin suunnittelusta. Hänen aikaisemmin valitsemansa työtavat liikunnantunnilla vaikuttivat suuresti liikunnan intensiteettiin, joka taas vaikutti seuraavan oppitunnin suunnitteluun. Työtavoissa oli yhtäläisyyksiä aikaisemmin esille nousseisiin vastauksiin. Myös toisen opettajan (7) vastauksesta nousi esille, että hän pyrki suunnittelemaan opetukseensa rauhoittavaa tekemistä. Rauhoittavalla tekemisellä hän pyrki ehkäisemään työrauhahäiriöitä luokassa, jossa on neuropsykiatrisesti oireilevia oppilaita.

# 5 POHDINTA

## 5.1 Tulosten yhteenveto

Esittelemme yhteenvedossa vielä tutkimuksemme tärkeimmän annin lyhyessä muodossa. Tutkimuksemme tarkoitus oli saada vastaukset molempiin tutkimuskysymyksiimme, mikä lopulta toteutui. Tutkimuksessamme nousi esille, että liikunnantunneilla on vaikutusta seuraavien oppituntien työrauhaan, niin positiivisesti kuin negatiivisesti. Huomionarvoista on, että liikunnantunneilla on opettajien mukaan positiivisia vaikutuksia oppilaisiin fyysisesti ja psyykkisesti. Oppilaat ovat liikunnantuntien jälkeen rauhallisempia ja keskittyneempiä oppitunneilla, mikä parantaa luokassa vallitsevaa työrauhaa. Negatiiviseksi vaikutukseksi nousi sosiaalinen ulottuvuus, johon on merkittävästi vaikuttamassa itse liikunnantunnin sisältö. Mikäli liikunnantunnit sisältävät pelejä tai kilpailuja, voi opettaja joutua selvittämään pelitilanteista johtuvia erimielisyyksiä vielä seuraavallakin oppitunnilla. Kyseiset tilanteet koettiin tutkimuksessa työrauhaan negatiivisesti vaikuttavina tilanteina. Lisäksi yksi keskeisimmistä tutkimustuloksista on kuitenkin huomata, että liikunta vaikuttaa varsin yksilöllisesti oppilaisiin, eikä samankaltaisia vaikutuksia voida olettaa esiintyvän jokaisessa koululuokassa.

Saimme tutkimustuloksissa myös vastauksen toiseen tutkimuskysymykseemme, jossa tutkimme, miten liikunnantunnit vaikuttavat opettajan seuraavan oppitunnin suunnitteluun. Tuloksista ilmeni, että osalla opettajista liikunnantunnit ovat selkeästi vaikuttamassa seuraavan oppitunnin suunnitteluun. Oppitunnit suunnitellaan siten, että oppilaisiin rauhoittavasti vaikuttavia tekijöitä hyödynnetään opetuksessa ja oppitunti sisältää opettaja- sekä oppilasjohtoisia työtapoja, jotka molemmat vaativat oppilailta keskittymistä. Keskittymistä vaativaa tekemistä haluttiin toteuttaa myös silloin, kun liikunnantunnit vaikuttavat yksittäisiin oppilaisiin rauhattomasti, ja oppituntien aikainen rauhattomuus halutaan ennaltaehkäistä työtavallisilla keinoilla. Toinen huomionarvoinen seikka oli huomata, kuinka liikunnantuntien tuomia hyötyjä ei



osata hyödyntää kouluissa. Tutkimuksessa nousi esille, että osassa kouluista liikunnantunnit ovat työjärjestyksen viimeisiä oppitunteja, jolloin liikunnasta saatuja hyötyjä ei päästä hyödyntämään opetuksessa ja sen suunnittelussa.

## 5.2 Johtopäätökset

Tutkimuksen tuloksissa nostimme esille, miten kyselyyn vastanneet opettajat kertoivat oppilaiden pääsevän purkamaan ylimääräistä fyysistä energiaansa liikunnantunneilla, jolloin keskittyminen on helpompaa sekä psyykinen toimintakyky on korkeammalla tasolla. Lähes jokainen opettaja huomioi vastauksissaan, että liikunnantunneilla on oppilaisiin pääosin rauhoittava vaikutus. Teoriaosuudessa nostimme esille koulupäivän aikaisen liikunnan parantavan oppilaan inhibitiota, jolla tarkoitetaan kykyä kontrolloida muun muassa tunteita, toimintaa sekä tarkkaavaisuutta ja vältellä ärsykeitä (Kantomaa, ym., 2018 & Diamond, 2013). Saamiemme vastausten pohjalta toteamme, että opettajat kokevat liikunnantuntien tukevan oppilaiden inhibitiota ja helpottavan oppilaiden keskittymistä ja työrauhan ylläpitämistä luokassa rauhoittumisen ja ylimääräisen energian purkamisen kautta.

Kyselylomakkeelle opettajat saivat kertoa vapaasti työrauhaan vaikuttavista tekijöistä. Useammassa vastauksessa esille nousi samankaltainen kertomus, miten seuraavan tunnin työrauhaan vaikuttaa negatiivisesti oppilaiden väliset kiistat ja epäselvyydet esimerkiksi liikunnantuntien pelien lopputuloksesta, tai yleisesti oppilaiden tunnekontrollin puute. Nostimme aiemmin esille opetussuunnitelman (2014) asettamat tavoitteet oppilaiden sosiaaliselle toimintakyvylle, jossa korostettiin tunnetaitojen, ryhmätyötaitojen sekä reilun pelin periaatteiden oppimista. Tutkimuksemme tuloksista on havaittavissa, että edellä mainitut opetussuunnitelman tavoitteet eivät täysin toteudu käytännössä vastaajien mukaan.

Edellä huomioitujen tunnepurkauksien lisäksi Ahon (1976) luokittelun mukaisesti työrauhaa häiritseviä tekijöitä ovat muun muassa verbaliset ja motoriset häiriöt (Holopainen ym., 2009). Saamistamme vastauksista nousi esille, että suurimpia työrauhaan negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat fyysisen levottomuuden aiheuttamat häiriötekijät, joita ovat esimerkiksi motorisiksi häiriöiksi luokiteltavat ylimääräiset liikehtimiset sekä verbalisiksi häiriöiksi luokiteltavat ylimääräiset äännähtelyt tai keskustelut vieruskaverin kanssa.

Huomionarvoista on, että Ahon (1976) mukaan työrauhaongelmat ovat yhteisiä sääntöjä rikkovia tai oppimista haittaavia tekoja (Holopainen ym., 2009). Saamistamme vastauksista ilmeni, että toisinaan opettajat myös hyödyntävät liikunnantunneilta jäänyttä fyysistä levottomuutta opetuksen suunnittelussa esimerkiksi teettämällä oppilailla ryhmätyöskentelyä, jossa aktiivisuus ja keskustelualttius nähdään hyvänä asiana. Kuten teoriaosuudessa toimme esille, ilmenee vastauksistakin, että työrauha on subjektiivinen ja muuttuva käsite, joka muuttuu olosuhteiden mukana.

Teoreettisessa viitekehyksessä nostimme esille huomion, miten liikunta nähdään usein erillisenä oppiainekokonaisuutena, eikä perusopetuksen opetussuunnitelmakaan (2014) aseta liikunnallisia tavoitteita millekään muulle oppiaineelle. Tuloksemme puoltavat hyvin tätä väitettä ja vastauksissa on nähtävillä opettajien ajatus liikunnan ja muiden oppiaineiden erillisyydestä. Vaikka lähes jokainen kyselyyn vastanneista opettajista tunnisti liikunnantuntien vaikuttavan positiivisesti oppilaiden toimintaan ja työrauhaan luokassa, oli vastauksissa selkeästi nähtävillä, miten useampi opettaja sivuutti nämä tekijät opetuksen suunnittelussaan. Tulkitsemme, että liikunnantuntien positiivisia vaikutuksia ei hyödynnetä tietoisuutta vastaavalla tavalla.

Edellä mainittua huomiota positiivisten vaikutusten hyödyntämättömyydestä puoltaa myös opettajien kertomukset tuntien sijoittelusta. Kyselyyn vastanneista opettajista osa kertoi, että seuraavan oppitunnin suunnittelua ei tarvitse suunnitella liikunnantuntia ajatellen, sillä liikunnantunnit ovat koulupäivän päätteeksi. Ahosen (2001) mukaan vastuu lukujärjestyksen suunnittelusta on rehtoreilla, joten on huomionarvoista todeta, että liikunnan hyötyjä työrauhaan ei vastaajien kertomuksien pohjalta tunnisteta koulujen johdossa.

Kaiken kaikkiaan tutkimuksemme tulokset ovat selkeästi yhteydessä teoriaosuudessa esiin nostamiimme huomioihin ja havaintoihin liittyen työrauhaan, liikuntaan sekä opetuksen suunnitteluun. Kokonaisuutena tutkimuksemme on selkeä ja loogisesti etenevä kokonaisuus, joka tuottaa tietoa, jota on mahdollista hyödyntää myös jatkossa. Uskomme, että tutkimuksemme keskeiset tulokset ovat toistettavissa myös erilaisessa ympäristössä ja ajassa.

### 5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyden vaaliminen on tutkimustyön yksi tärkeimmistä arvoista, jonka vuoksi kiinnitimme siihen erityistä huomiota. Tutkimuseettisyyden voidaan nähdä koostuvan hyvän tieteellisen käytännön varaan (HTK). Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) luokittelee hyvien tieteellisten käytäntöjen koskevan tutkimuksen rehellisyyttä, huolellisuutta, tutkimustyön tarkkuutta tulosten tallentamisessa sekä esittämisessä ja tutkimuksen lopullisten tulosten arvioinnissa. Tutkimustyötä tehdessämme pyrimme mahdollisimman rehelliseen työhön, mikä sisältää muun muassa toisten kirjallistentoiden kunnioittamisen, jota edistämme oikeaoppisella viittaamisella.

Aineistonkeruussa eettinen tarkastelu on äärimmäisen tärkeää, vaikka keräsimmekin aineiston Microsoft Forms-kyselylomakkeella, jossa esimerkiksi vastaajan henkilöllisyys pysyi tunnistamattomana sekä tutkijoilta itseltämme että tämän raportin lukijoilta. Vastaajia tiedotimme heidän oikeuksistaan muun muassa saatekirjeen, tietosuojalomakkeen ja suostumuksen kautta. Vastaajilla oli oikeus tutkimuksen aikana päästä, oikaista, rajoittaa tai poistaa tietoja sekä vastustaa henkilötietojen käsittelyä.

Tutkittavilta saatua tietoa säilytimme kolmivaiheisen tunnistautumisen takana, joka on yleisesti Tampereen yliopiston käyttämä menettely. Kaikki tiedonvaihto käytiin tämän tunnistautumisen takana, jotta vastaajia koskeva tieto ei voinut levitä ulkopuoliselle. Vastaukset säilytimme myös kyseisessä pilvipalvelussa, eikä sinne ole kenelläkään muulla pääsyä kuin tutkimuksen rekisterinpitäjillä. Vastauksia hyödynsimme hyvän tieteellisen käytännön mukaan eli rehellisesti ja vääristelemättä. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen hävitimme kaiken materiaalin, joka voisi vaarantaa tutkimuksen eettisyyden säilymistä.

Luotettavuuden eli reliabiliteetin tarkastelu tutkijoiden toimesta tutkimuksen loppuksi, sekä myös sen aikana on tärkeää. Tutkimusongelmien ratkaisun ja siihen käytettyjen menetelmien arviointi tarjoaa mahdollisuuden luotettavuuden arviointiin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006).

Mielestämme tutkimuksemme lopputuloksena on looginen kokonaisuus, jonka tulokset linkittyvät hyvin huomioihin, joita esitämme teoriaosuudessa. Vaikka lopputulos on selkeä ja looginen, on tutkimuksemme otanta liian pieni todetaksemme tutkimuksen olevan sellaisenaan yleistettävissä. Uskomme

kuitenkin, että tutkimuksemme kaltaisella tutkimusasetelmalla on mahdollista saada samankaltaisia tuloksia myös toiselta vastaajaryhmältä.

Suuri osa tutkimuksen luotettavuudesta syntyy tutkimukseen vastanneiden henkilöiden kautta. Keräsimme tutkimusaineistoamme muun muassa suljetussa suomalaisia opettajia sisältävässä Facebook-ryhmässä, josta saatuja vastauksia pidämme melko luotettavina. Reliabiliteettia tarkastellessa on kuitenkin huomioitava, että Facebook on sosiaalisen median alusta, jossa väärinkäytön ja väärällä identiteetillä esiintymisen mahdollisuus on olemassa. Muut vastaukset keräsimme yliopistoyhteisön luokanopettajilta, joilla virheellisten vastausten antamisen riski on pienempi, mutta kuitenkin mahdollinen.

Tutkimuksessa käsitelimme opettajien kertomuksia sekä omia kokemuksiaan aiheeseemme liittyen. Tutkimuksen luotettavuutta pohtiessa on tärkeää huomioida, että opettajien omat kokemukset ja näkemykset voivat olla värittyneitä tai vääristyneitä johonkin suuntaan. Myös tutkijan erinäiset tulkinnat vastauksista voivat olla erilaisia, kun mitä vastaaja on vastauksellaan tarkoittanut. Tutkijan omat kokemukset, näkemykset sekä oletukset ovat omiaan muokkaamaan tämän suhtautumista vastaajan kertomuksiin.

#### *5.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet*

Liikunnan ja oppimisen välinen yhteys on yleisesti tunnettu ja enenevässä määrin tutkittu ilmiö. Liikunnantuntien sisältö koulussa vaihtelee jatkuvasti esimerkiksi opettajasta, vuodenajasta, säästä ja resursseista riippuen. Tämän tutkimuksen tutkimustuloksesta ilmenee, että liikunnalla on enimmäkseen positiivisia, mutta myös negatiivisia vaikutuksia työrauhaan. Jatkona tutkimuksellemme olisi tärkeää selvittää, millaisia vaikutuksia erilaisilla liikunnantunneilla ja sisällöillä on työrauhaan oppitunneilla.

Liikunta on vain yksi peruskoulun taito- ja taideaineesta, ja mielenkiintoinen jatkotutkimusmahdollisuus olisi selvittää, onko muilla taito- ja taideaineilla vaikutusta seuraavien oppituntien työrauhaan. Näin olisi mahdollista saada enemmän ja tarkempaa tietoa siitä, onko tutkimuksessamme esiintyneen rauhoittavan vaikutuksen perusta liikunnallisuudessa, vai edistävätkö rauhoittumista muut tekijät, kuten esimerkiksi itsensä ilmaiseminen, onnistumisen kokemukset tai mielekäs yhteisöllinen toiminta.

Opetuksen suunnitteluun liittyvänä jatkotutkimusehdotuksena nostamme esille mahdollisuuden tutkia, mitkä seikat vaikuttavat rehtoreiden lukujärjestyksien laadintaan. Tutkimuksessamme huomattiin, kuinka liikunnantunnit vaikuttivat työrauhaan sekä opetuksen suunnitteluun. Tutkimustuloksiamme voisi käyttää osana suurempaa tutkimusta, jossa tarkastellaan, miten käytännön työssä ilmeneviä ilmiöitä hyödynnetään ja huomioidaan opetuksen suunnittelusta vastaavissa tahoissa.

# LÄHTEET

Ahonen, J. (2001). Ammattina rehtori. Kirjapaja.

Antikainen, A., Rinne, R. & Koski, L. (2021). Kasvatussosiologia. 6., päivitetty painos. PS-kustannus 2021.

Autio, T., Hakala, L. & Kujala, T. (toim.) (2017). Opetussuunnitelmatutkimus. Keskustelunavauksia suomalaiseen kouluun ja opettajankoulutukseen. Suomen yliopistopaino Oy.

Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64, 135–168.

Harni, E. (2015). Mielivaltaista kasvatusta, yrittäjäyyskasvatusta. Teoksessa K. Brunila, J. Onnismaa & H. Pasanen (toim.), *Koko elämä töihin*. Koulutus tietokykykapitalismissa. Vastapaino.

Helajärvi, H., Lindholm, H., Vasankari, T., Heinonen, O. (2015). Vähäisen liikkumisen terveyshaitat. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. Viitattu 6.4.2023

<https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>

Hirsjärvi, S. (1983). Kasvatustieteen käsitteistöä. Otava.

Holopainen, P., Järvinen, R., Kuusela, J. & Packalen, P. (2009). Työrauha tavaksi: kohtaaminen, toimintakulttuuri ja pedagogiikka koulun arjessa. Opetushallitus.

Hunter, R. & Scheirer, E. (1992). Elävä opetussuunnitelma. Ala-asteen opetuksen suunnittelu. Suomentanut Tapani Kananoja. VAPK-KUSTANNUS. Englanninkielinen alkuteos 1988.

Juhila, K. (2021a). Laadullinen tutkimus ja teoria. Teoksessa Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 18.4.2023

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/>

Juhila, K. (2021b). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Vuori, J. (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere:

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 18.4.2023

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Kantomaa M., Tammelin T., Ebeling H. & Taanila A. (2010). Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulumenestykseen. *Liikunta & Tiede* 47 (6), s. 30–37.

[https://www.lts.fi/media/lts\\_vertaisarvioidut\\_tutkimusartikkelit/2010/lt610\\_tutkimusartikkelit\\_kantomaa\\_lowres.pdf](https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2010/lt610_tutkimusartikkelit_kantomaa_lowres.pdf)

Kantomaa, M., Stamatakis, E., Kankaanpää, A., Kaakinen, M., Rodriguez, A., Taanila, A., Ahonen, T., Järvelin, M., Tammelin, T. (2013). Physical activity and obesity mediate the association between childhood motor function and adolescents' academic achievement. *Proc. Natl. Acad. Sci. USA* 110

<https://doi.org/10.1073/pnas.1214574110>

Kantomaa, M., Syväoja, H., Sneck, S., Jaakkola, T., Pyhältö, K. & Tammelin, T. (2018). Koulupäivän aikainen liikunta ja oppiminen. Tilannekatsaus Tammikuu 2018. Opetushallitus: Raportit ja selvitykset 2018:1

Laakso, L., Nupponen, H. & Telama, R. (2007). Kouluikäisten liikunta-aktiivisuus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. (toim.) *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. WSOY

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:1 Sami Kokko ja Leena Martin (toim.) Valtion liikuntaneuvosto.

Loula, P. (2023). Oppimistulokset romahtavat, eikä kukaan tunnu tietävän miksi – Mitä kouluissa on tapahtunut? Verkkosivu. Viitattu 4.4.2023.

<https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000009322569.html>

Luukkainen, O. (2007). Opettajan matkakirja tulevaan. PS-kustannus.

MTV. (2023). Yli 10-vuotiaat suomalaislapset liikkuvat liian vähän – "Katastrofaalinen hyvinvointivaltion epäonnistuminen". Verkkosivu. Viitattu 4.4.2023.

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/yli-10-vuotiaat-suomalaislapset-liikkuvat-liian-vahan-katastrofaalinen-hyvinvointivaltion-epaonnistuminen/8653700#gs.uf59yx>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2023). Sivistyskatsaus kuvaa Suomen koulutus- ja kulttuurisektorin kehitystä viime vuosikymmenien ajalta nykypäivään. Viitattu 7.3.2023.

<https://okm.fi/-/sivistyskatsaus-kuvaa-suomen-koulutus-ja-kulttuurisektorin-kehitysta-viime-vuosikymmenien-ajalta-nykypaivaan>

Opetushallitus. (2013). Raportit ja selvitykset 2013:16. Rehtorien työnkuvan ja koulutuksen määrittämisestä sekä kelpoisuusvaatimusten uudistamista valmisteleavan työryhmän raportti. Verkkopublication:

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/153672\\_rehtorien\\_tyonkuvan\\_ja\\_koulutuksen\\_maarittamista\\_seka\\_kelpoisuusvaatimuste\\_0.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/153672_rehtorien_tyonkuvan_ja_koulutuksen_maarittamista_seka_kelpoisuusvaatimuste_0.pdf) Luettu ja viitattu: 27.3.2023.

Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96.

Palomäki, S. & Heikinaro-Johansson, P. (2011). Liikunnan oppimistulosten seuranta-arviointi perusopetuksessa 2010. Koulutuksen seurantaraportit 2011:4. Opetushallitus.

Palomäki, S., Heikinaro-Johansson, P. & Lyyra, N. (2019). Liikunnanopetuksen tuntimäärät ja oppilaiden arvosanat. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (toim.) (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. VALTION LIIKUNTANEUVOSTON JULKAISUJA 2019:1 Valtion liikuntaneuvosto.

Pohjoinen, S. (2022). Nuoret voivat pahoin ja ongelmat uhkaavat kasaantua – mielenterveystyön perustasolle kaivataan lisää työntekijöitä. Verkkosivu. Viitattu 4.4.2023. <https://yle.fi/a/3-12268587>

Saaranen-Kauppinen, A., Puusniekka, A. (2006). KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 18.4.2023 [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_3.html)

Saari, A., Tervasmäki, T. & Värri, V-M. (2017). Opetussuunnitelma valtiollisen yhtenäisyyden rakentaja. Teoksessa T., Hakala, L. & Kujala, T. (toim) Opetussuunnitelmatutkimus: keskustelunavauksia suomalaiseen kouluun ja opettajankoulutukseen (pp. 83–108). Tampere University Press.

Saloviita, T. (2007). Työrauha luokkaan: löydä omat toimintamallisi. PS-kustannus.

Saloviita, T. (2009). Meidän koulu. Keinoja työrauhan ja hyvän ilmapiirin saavuttamiseen. PS-kustannus

Terveystieteiden tutkimuskeskus THL (2022). Liikunnan terveyshyödyt. Luettu 13.2.2023 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>

Tuomi, J. & Sarajarvi, A. (2002). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>. Viitattu 11.4.2023.

UKK-instituutti. (2022). Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/>



# LIITTEET

## Liite 1: Kyselylomake

1. Hyväksyn, että vastauksiani käytetään osana tutkimusta tietosuojalomakkeen mukaisesti \*

Kyllä

Ei

2. Mitä luokka-astetta opetat? \*

3. luokkaa

4. luokkaa

5. luokkaa

6. luokkaa

3. Kuvaile lyhyesti adjektiiveja hyödyntäen, miten liikunnantunnit vaikuttavat luokassasi SEURAAVAN oppitunnin työrauhaan. \*

Kirjoita vastaus

4. Kerro, miten koet liikunnantuntien vaikuttavan yksittäisiin oppilaisiin. Onko liikunnantuntien vaikutukset (jos sellaisia on) kaikkiin oppilaisiin samanlaisia, vai löytyykö poikkeuksia? Kerro oppilaista yleisellä tasolla, älä kirjoita oppilaiden nimiä tai muitakaan tunnistamista helpottavia tietoja! \*

Kirjoita vastaus

5. Kerro lyhyesti, miten otat huomioon liikunnantuntien vaikutukset työrauhaan ja oppilaisiin opetuksen suunnittelussa. Pyritkö teettämään tietynlaisia tehtäviä tai työtapoja liikunnantuntien jälkeen, painottuuko liikunnan jälkeen esimerkiksi ryhmätyöt, opettajajohtoiset tai oppilasjohtoiset työtävät? Jos et huomioi liikunnantunteja opiskelun suunnittelussa, perustele lyhyesti miksi. \*

Kirjoita vastaus