

# Seikkailen ja liikkuen tukea oppimiseen ja oppimispolkuihin

OPH-koulutushanke 2021-2023

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Miia Riihimäki  
Piritta Asunta  
Maija Jylhä  
Ida Mälkönen

Yhteistyössä:  
Sirpa Sneck  
Outward Bound Finland  
Vammaisten tukiliitto

# Seikkailen ja liikkuen ja liikkuen tukea oppimispolkuihin

- Koulutushanke toteutettiin 2021-2023
- Koulutushanke koostui kolmesta osiosta: 1) Seikkailu- ja elämyspedagogiikka oppimispolkujen mahdollistajana, 2) Liikkuminen kokonaisvaltaisen kehittymisen tukena ja 3) Kaikille avoin luontoliikunta
- Tavoitteet
  - vahvistaa varhaiskasvatuksen henkilöstön tiedollisia ja toiminnallisia valmiuksia edistää tukea tarvitsevien lasten oppimista sekä huomioida lasten psykososiaaliset ja motoriset erityistarpeet yksilöllisten oppimispolkujen muodostamisessa
  - Tavoitteena on vahvistaa varhaiskasvatuksen henkilöstön tiedollisia ja toiminnallisia valmiuksia edistää tukea tarvitsevien lasten oppimista sekä huomioida lasten psykososiaaliset ja motoriset erityistarpeet yksilöllisten oppimispolkujen muodostamisessa
  - antaa keinoja osallisuuden vahvistamiseen ja lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen



**jamk**

## Seikkailu- ja elämyspedagogiikka oppimispolkujen mahdollistajana 3 op

- Elämyspedagogiikan (kokemuksellinen oppiminen) hyödyntäminen kasvatus- ja opetustyössä, elämyspedagogisen toiminnan perusteet, luonto kasvatus- ja oppimisympäristönä, minän kasvun tukeminen elämysten, toiminnan ja toimijuuden kautta, yhteistoiminnan kasvattaminen yhteisten elämysten kautta.
- Toteutettiin osallistavina webinaareina, itsenäisinä tehtävinä verkko-oppimisympäristössä, sekä konkreettisenä luontolähipäivänä. Luontolähipäivä perustui kokemuksellisuuteen, joissa osallistujat olivat itse kokijoina seikkailu- ja elämyspedagogisissa menetelmissä.
- Yhteistyötahona Outward Bound Finland ry.



**jamk**

## Liikkuminen kokonaisvaltaisen kehittymisen tukena 3 op

- Koulutuksessa tarkasteltiin uusinta tutkimustietoa liikkumisen ja motoristen taitojen vaikutuksista lapsen kokonaisvaltaiseen kehittymiseen (fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi, oppiminen) ja annettiin valmiuksia tunnistaa motorisen oppimisen vaikeuksia, joilla voi olla yhteyttä muihin oppimisen ongelmiin ja psykomotoriseen hyvinvointiin.
- Koulutuksessa on tutustuttu motoriikan arviointimenetelmiin (LDCCDQ, MOQ-T, koettu motorinen pätevyys) ja haettu ideoita motorisen oppimisen tukemiseen. Tärkeänä teema osiossa käsiteltiin myös itsesäätelytaitoja ja myönteisen minäkuvan vahvistamista.
- Toteutettiin osallistavina webinaareina, itsenäisinä tehtävinä verkko-oppimisympäristössä, sekä konkreettisena lähiopetuspäivänä. Lähiopetuspäivässä harjoiteltiin mm. motoristen taitojen havainnointia käytännössä, kokonaisvaltaista tukemista, sekä tutustuttiin Animal Fun-ohjelmaan ja Sherborne-liikuntaan.



**jamk**

## Kaikille avoin luontoliikunta 3 op

- Koulutuksessa keskityttiin luontoliikunnan toteuttamiseen lapsille, jotka tarvitsevat toimintavälineen ja/tai ympäristön esteettömyyden huomiointia voidakseen osallistua tasavertaisesti toimintaan.
- Tutustuttiin teoriassa ja käytännössä liikunnan toiminta- ja apuvälineisiin, saatiin tietoa ja ideoita apuvälineiden hankintaan, soveltamiseen ja turvalliseen käyttöön. Lisäksi tutustuttiin keskeisinä teemoina esteettömyyttä ja saavutettavuutta erilaisten aistiongelmien näkökulmasta.
- Toteutettiin osallistavina webinaareina, itsenäisinä tehtävinä verkko-oppimisympäristössä, sekä konkreettisenä lähiopetuspäivänä. Lähiopetuspäivässä tutustuttiin konkreettisesti toimintavälineisiin ja suunniteltiin vaikeasti vammaisten lasten ryhmälle osallistavaa ja toimintakyvyn huomioonottava turvallinen luontoretki.
- Yhteistyökumppanina osiossa oli Vammaisten tukiliiton Malike-toiminta.



**jamk**

# Seikkailen ja liikkuen tukea oppimispolkuihin

Nostoja koulutusmateriaalista

# Suomalaiset ovat luontoihmisiä

- Suomessa luonto koetaan tärkeäksi. Taloustutkimuksen (2019) mukaan 78 prosenttia suomalaisista pitää itseään ainakin jossakin määrin luontoihmisenä.
- Noin 96 prosenttia aikuisväestöstä virkistyy luonnossa, keskimäärin 2–3 kertaa viikossa.

*”Luonnossa liikkuminen voi olla hyvin monenlaista. Se voi olla luonnon tarkkailua, maisemien katselua tai jotain fyysisesti vaativaa.” (Luonnonvarakeskuksen tutkija Marjo Neuvonen)*

Taloustutkimus haastatteli Ylen toimeksiannosta 1085:tä henkilöä 9. – 10.9.2019. Kysely tehtiin internetpaneelissa, ja otos edustaa Suomen aikuisväestöä. Tulokset painotettiin iän, sukupuolen ja asuinpaikan mukaan väestötilastoja vastaaviksi. Virhemarginaali on 3 prosenttiyksikköä suuntaansa.



**jamk**

- ✓ Luontoympäristöjen elvyttävä vaikutus: Potilaat, joiden sairaalavuoteesta näkyi puita, paranivat nopeammin kuin ne potilaat, joiden ikkuna oli suunnattu vastapäisen talon seinään (Ulrich ym., 1984).
- ✓ Meta-analyysin perusteella luonnon elvyttävästä vaikutuksesta on vahvaa näyttöä (Hartig ym., 2014).
- ✓ E erityisen merkitseväksi nousee laadukas urbaani luonto (luonnonmukaiset metsäalueet), jonka havaittiin tanskalaisessa tutkimuksessa suojaavan lapsia sairastumasta myöhemmällä iällä erilaisiin mielenterveyssairauksiin (Engemann ym., 2020).
- ✓ Mielenterveys on yhteydessä vihreään asuinalueeseen - mitä vihreämmällä paikalla asuu ja mitä pidempi luontoaltistus on, sitä parempi on koettu yleinen mielenterveys (Pasanen & Korpela, 2015)



- ✓ Monimuotoisen luonnon tuominen kaupunkiympäristöön monipuolistaa lasten elimistön mikrobistoa sekä immuunijärjestelmää (Roslund ym. 2020; 2021).

#### Viheraluerakentaminen

## Uuden päiväkodin muovinen piha jakaa mielipiteet Jyväskylässä – "En laittaisi omaa lastani sinne", sanoo yhdyskuntasuunnittelun professori

Päiväkodin piha on päällystetty muun muassa tekonurmella, koska se kestää kulutusta luonnonnurmea paremmin. Tutkimusten mukaan monimuotoinen luonnonympäristö olisi hyväksi päiväkotikäikäisten immuunijärjestelmän kehitykselle.

10.8.2022 <https://yle.fi/a/3-12559617>

#### Immuunijärjestelmä

## Tutkimus: Päiväkodin pihaan kannattaa laittaa muutakin kuin hiekkaa ja pensaita – maassa möyriminen saattaa vähentää lasten riskiä saada nykyajan sairauksia

Tutkijat selvittävät, miten multa ja metsänpohja päiväkodin pihalla vaikuttavat lasten immuunijärjestelmän toimintaan ja terveyteen.

9.10.2022 <https://yle.fi/uutiset/3-10437405>



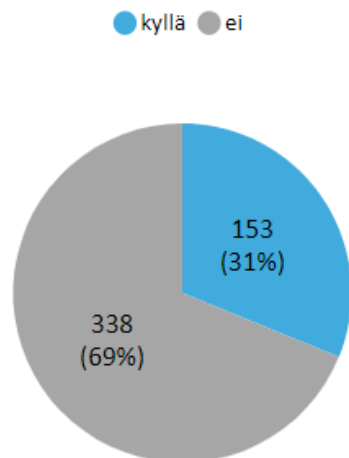
jamk

# Liikkumisen olosuhteet varhaiskasvatusyksiköissä

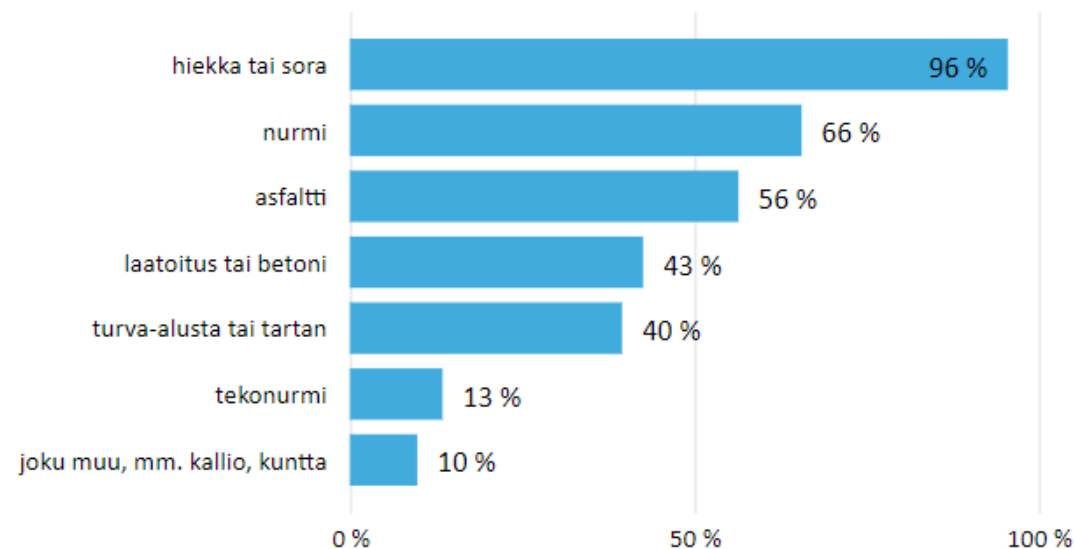
(Olosuhdekysely, 2019; Liikkuva varhaiskasvatus) <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/olosuhdekysely>

- Kyselyyn vastasi 510 varhaiskasvatusyksikköä 105 kunnasta

Onko yksikkönne piha-alueella luonnonmetsää?



Piha-alueen alusta. Voi valita useita vaihtoehtoja



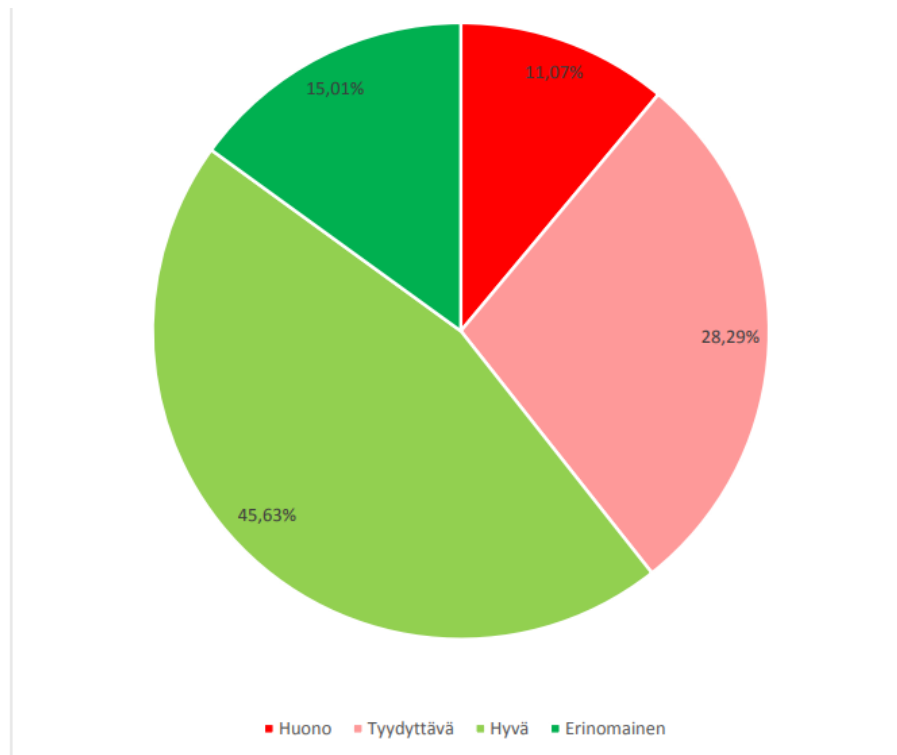
metsä/luontoretkipaikka



Vastausvaihtoehdot: 1= on lähellä ja käytämme sitä säännöllisesti, 2= on lähellä ja käytämme sitä satunnaisesti, 3= on lähellä, mutta emme käytä sitä, 4= ei ole yksikön välittömässä läheisyydessä

# Liikkumisen olosuhteet peruskoulussa (Heikki Virtala & Kristian Åbacka, 2016)

- Kyselyyn vastasi 1501 peruskoulua (59,5 %)
- Koulupihojen parhaita ominaisuuksia vastaajien mukaan ovat **luonto**, koulupihan toimiminen lähiliikuntapaikkana sekä erilaiset liikuntavälineet
- Metsät, kivet, kalliot ja puistot ovat keskeisiä ulkoliikuntaolosuhteita monissa kouluissa.



Kuvio 9. Yleisarvosanojen jakautuminen kaikkien peruskoulujen kesken



Hirvikosken koulun pihalla saa kiipeillä puissa (Weckman 2016)

*”luonto on lähellä ja oppilailla on mahdollisuus leikkiä metsässä välituntisin”*

# Ulkona oppien

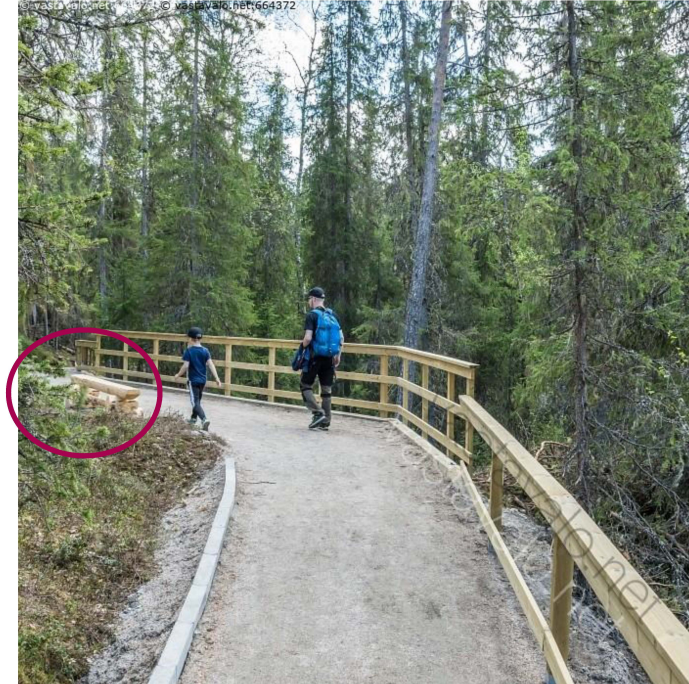
- ✓ Vauhdikkaat leikit ja energian purku, sekä luontoympäristön rauhoittava vaikutus.
  - ✓ 20 minuuttia puistossa oleilulla oli keskittymistä parantava vaikutus lapsilla, joilla oli ADHD (Taylor & Kuo, 2009)
- ✓ Luonnossa lapset saavat käyttää kaikkia aistejaan ja tutkia maailmaa koko kehollaan
- ✓ Tutkiva työtapa ja ilmiöpohjaisten projektien toteuttaminen
- ✓ Elämys- ja seikkailupedagogiikan mahdollisuudet

[Mappa.fi](https://mappa.fi) -palveluun on kerätty useiden eri tahojen materiaalia ulkona oppimisesta.

# Esteettömyys

## Rakennetun luontoympäristön esteettömyys

- ✓ Tarkastellaan liikkumisen ja näkemisen esteettömyyden sekä tilojen helpon ymmärrettävyyden näkökulmasta.
- ✓ Jokaisen ihmisen toimintakyky on yksilöllinen, minkä johdosta esteettömyys ei tarkoita samaa kaikille.





# LIIKUNTAPAIKAT JA ESTEETTÖMYYS

Esteettömyyskartoitus, -selvitys ja -kuvailu – Milloin tulee valita mikäkin?

	ESTEETTÖMYYSKARTOITUS	ESTEETTÖMYYSSELVITYS	ESTEETTÖMYYSKUVAILU
Kenen käyttöön?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kunnille</li><li>• Muille liikuntapaikkojen omistajille</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kunnille</li><li>• Muille liikuntapaikkojen omistajille/rakennuttajille</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Liikuntapalvelujen järjestäjille, esim. seurat, yhdistykset, yritykset, kunnat</li></ul>
Mihin tarkoitukseen?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tuottaa tietoa tilan esteellisistä kohdista</li><li>• Auttaa arvioimaan investointitarpeita</li><li>• Raportti suositeltava liitettäväksi avustushakemukseen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Laaditaan sekä uudis- että peruskorjauskohteen suunnitteluvaiheessa OKM:n ja AVI:n avustushakemuksen liitteeksi.</li><li>• Peruskorjauskohteissa koostaan esteettömyyskartoituksen pohjalta (suositus)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tarpeellisten esteettömyystietojen tuottamiseen selkokielisesti esim. järjestävän tahon nettisivuille</li><li>• Auttavat asiakasta arvioimaan tilassa toimimista</li></ul>
Millainen se on?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yksityiskohtainen</li><li>• Koulutetun esteettömyyskartoittajan tekemä</li><li>• Maksullinen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Esteettömyysasiantuntijan avustuksella täytettävä laaja lomake</li><li>• AVI:n tarkastaja käy toteutumisen läpi lopputarkastuksen yhteydessä</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Selkokielinen, tiivis kuvaus liikuntatilan ominaisuuksista</li><li>• Kartoittaja voi laatia kartoituksen yhteydessä tai toimija voi laatia itse kartoitusraportin tai Palvelukartan esteettömyystietojen pohjalta tai ilman</li></ul>

# Esteettömien luontoreittien reittikuvaukset

- ✓ Reittikuvaus on yleensä sanallinen, mutta voi sisältää myös kuvia, videoita ja karttakoordinaatteja, joilla merkitään esimerkiksi lähtö- tai saapumispaikka, nuotiopaikka, erityinen nähtävyys tai esteetön puucee.

# Luontoliikunnan esteettömyyskartoitukset

- ✓ Esteettömien luontoreittien kartoittaminen on tärkeää, jotta saadaan etukäteen mahdollisimman tarkkaa ja paikkansa pitävää tietoa reitin vaativuudesta ja sopivuudesta.
- ✓ Etukäteistiedon avulla voidaan arvioida:
  - onko maasto ja reitti kohderyhmälle sopiva
  - pärjääkö yksin tai tarvitseeko avustajaa
  - tarvitseeko reitille soveltuvaa apuvälinettä.

1) Esteettömän luontoreitin kartoituslomake



2) Vaativan esteettömän reitin kartoituslomake



- *Maasto ja rakentaminen vaikuttavat siihen, kumpaa lomakekokonaisuutta esteettömyyden kartoittamiseen kannattaa käyttää.*
- *Jos reitillä on paljon pituus tai sivuttaiskaltevuutta, niin silloin valitaan vaativan esteettömän reitin kartoituslomake*
- [Luontoreittien esteettömyyskartoituslomakkeet ja opas kartoituslomakkeiden käyttöön löytyvät täältä](#)



- **Esteettömällä luontoreitillä** on mahdollista liikkua pyörätuolilla kelaten tai muulla päivittäisessä käytössä olevalla liikkumisen apuvälineellä. Esteetön luontoreitti on useimmiten rakennettu, kovapintainen eikä reitillä ole kulkua haittaavia esteitä, kuten juurakoita, kuoppia tai pehmeitä kohtia. Reitien pituuskaltevuus on enintään 8 % ja sivuttaiskaltevuus enintään 3 %. Reitien leveys on vähintään 1,2 m.
- **Vaativalla esteettömällä luontoreitillä** liikkumiseen tarvitaan usein avustaja ja luonnossa liikkumiseen tarkoitettu tai sitä helpottava apuväline. Vaativa esteetön luontoreitti voi olla rakennettu, mutta useimmiten se on rakentamaton ja luonnonmukainen sekä fyysisesti vaativampi kuin esteetön luontoreitti. Reittipohja voi olla pehmeä ja sillä voi olla juuria ja kiviä. Paikoitellen reitien pituuskaltevuus voi ylittää 8 % ja sivuttaiskaltevuus voi ylittää 3 %. Reitien leveys voi olla alle 1,2 m.

- ✓ Pelkkä esteettömän tai vaativan esteettömän luontoreitin merkki ei takaa, että reitti soveltuu kaikille.
- ✓ Reittikuvaus on syytä lukea huolellisesti aina ennen retkelle lähtöä.
- ✓ Luonnossa sää- ja keliolosuhteet vaikuttavat merkittävästi reitin kuljettavuuteen.
- ✓ Varsinkaan vaativalle esteettömälle luontoreitille ei tule lähteä ensimmäisellä kerralla yksin.



Kuvat: Länsi-Perth, Piritta Asunta

Kaide, leveys, suojareuna,  
lankkujen rakojen välit, kontrastit,  
levähdyspaikka

# Lisätietoja esteettömien luontoreittien kriteereistä

- Vuonna 2020 päättyneessä [Esteetön eräpolku -hankkeessa \(paralympia.fi\)](#) Suomen Paralympiakomitea, Invalidiliiton Esteettömyyskeskus ESKE ja Metsähallituksen Luontopalvelut laativat pidempien luontoreittien kriteerit sekä [reittien kartoitus- ja kuvailuohjeet \(invalidiliitto.fi\)](#).
- Metsähallitus kartoittaa ja kuvailee jatkossa esteettömät ja vaativat esteettömät luontoreitit tätä ohjeistusta hyödyntäen.
  - [Luonto-ESKEH, opas kartoittajalle.pdf](#) 458.08 KB, PDF  
(Päivitetään pian)
  - [Esteettömän luontoreitin kartoituslomakkeet.xlsx](#) 330.4 KB, XLSX  
(Päivitetty 5.5.2020)
  - [Vaativan esteettömän luontoreitin kartoituslomakkeet.xlsx](#) 245.13 KB, XLSX  
(Päivitetty 5.5.2020)



# Sanastoa

- **Elämyskohde:** kohde tuottaa moniaistisen ja merkittävän kokemuksen
- **Helposti havaittava:** vaikeuksitta taustastaan tai ympäristöstään erottuva (alue tai kohde)
- **Hyvä kontrasti:** vaikeuksitta havaittava eroavaisuus kahden eri asian välillä
- **Katettu nuotiopaikka:** kiinteäksi rakennettu paloturvallinen nuotiopaikka, joka on katoksessa tai sen välittömässä läheisyydessä; nuotion äärellä istutaan katon alla
- **Kattamaton nuotiopaikka:** kiinteäksi rakennettu paloturvallinen nuotiopaikka; nuotion äärellä istutaan taivasalla
- **Kohokartta:** näkövammaisille luotu tunnistettava kartta, jossa on käytetty pistekirjoitusta, kohotekstiä ja kohosymboleja sekä tunnisteltavia materiaali- ja pintaeroja
- **Kontrastimerkintä:** tummuuseroltaan selkeästi erottuva merkintä
- **Kota** (tässä yhteydessä): virkistyskäyttöön tarkoitettu, yleensä ylöspäin kapeneva seinällinen rakennelma, jossa on ovi ja jonka keskellä on avoin nuotiopaikka
- **Kääntöpaikka:** reitillä oleva levennys, jossa on mahdollista kääntyä ympäri myös suuren apuvälineen kanssa
- **Laavu:** yhdeltä sivultaan avoin katettu rakennelma, jonka edessä on yleensä nuotiopaikka
- **Laavupiha:** laavun ympärille rajoittuva alue, joka on tarkoitettu laavulla oleskelua varten
- **Lankkureitti:** vaakasuuntaisesti vierekkäin asetetuista lankusta rakennettu kulkureitti
- **Lava:** tornia matalampi rakennelma luonnon tarkkailua varten
- **Levähdyspaikka:** levähtämiseen tarkoitettu paikka reitin varrella, jossa on istuin tai vastaava
- **Lintu- ja maisematorni:** yleensä puinen tornimainen rakennelma, jonka tarkoituksena on auttaa lintuja tai maisemaa tarkkailevaa henkilöä näkemään kauemmas; torni voi olla useampikerroksinen
- **Nauhareitti:** reitti, jonka alku ja loppu ovat eri pisteissä
- **Nojailukaide:** vaakasuuntainen, noin 90 cm:n korkeudelle asennettu kaide, joka on tehty erityisesti nojaamista varten
- **Majoite:** on kevyt mukana kannettava yöpymiseen tarkoitettu retkeilytarvike. Ei siis kiinteä rakennelma

Lähde: Paralympia.fi

- **Metsäautotie:** ovat metsään tehtyjä autolla, traktorilla ja metsätyökoneilla ajettavia teitä
- **Ohituspaikka:** toisistaan näköyhteyden päässä olevat levennykset, joissa on mahdollista ohittaa myös apuvälinein
- **Opastaulu:** sisältää oleelliset tiedot reitistä
- **Opasviitta:** osoittaa kohteen nimen, suunnan ja etäisyyden
- **Pitkospuut:** pituussuuntaisesti yhdestä tai useammasta vierekkäin asetetusta lankusta tai halkaistusta puusta rakennettu kulkureitti
- **Rantautumispaikka:** Rakennettu tai luonnonmukainen paikka mistä on helppo rantautua veneellä, kajakilla tai kanootilla
- **Rajautuu selkeästi:** vaikeuksitta havaittava reuna (esimerkiksi kulkuväylällä)
- **Reittimerkki:** osoittaa reitin kulun maastossa; yleisimmin käytetyt merkintätavat ovat puuhun tai pylvääseen sidottu tai muutoin kiinnitetty nauha, maalattu rengas ja kilpimerkki
- **Rengasreitti:** reitti, joka palaa lähtöpisteeseen
- **Sanakartta:** näkövammaisille luotu ääneen kerrottu kuvaus reitistä tai kohteesta
- **Tarkkailupiilo:** paikka tai rakennelma, jonka suojassa voi huomattomasti havainnoida ympäristöä
- **Tasanne:** turvallinen levähdyspaikka luonnon tarkkailua varten; tasanne sijaitsee yleensä samalla tasolla maanpinnan kanssa
- **Taukopaikka:** ruoan valmistukseen, ruokailuun, levähtämiseen ja muuhun huoltoon tarkoitettu rakennettu paikka reitin varrella
- **Tietotaulu:** kertoo kohteen lähiluonnosta tai historiasta tms.
- **Tummuuskontrasti:** selkeä erilaisuus tummuuserojen välillä
- **Tuntokontrasti:** tuntoaistiin perustuva selkeä erilaisuus materiaalien välillä
- **Uudelleen reititys:** Olemassa olevan reitin kulku tai reitin osa suunnitellaan ja tehdään uudestaan maaston.
- **Uimaporras:** loivat laiturilta veteen johtavat portaat; portaan molemmin puolin on tavallisten käsijohteiden lisäksi matalat käsijohteet; portaiden yläpää lähtee noin istumakorkeudelta
- **Vedestänoususyvennys:** uimalaiturin reunaan tehty syvennys, jossa pystyy punnertamaan itsensä ylös vedestä
- **Yhdyssilta:** rannan ja kelluvan laiturin välinen silta

# Liikkumisen apu- ja toimintavälineet

- ✓ [www.valineet.fi](http://www.valineet.fi) on toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu.
- ✓ Sivustolta löytyy useampi toimija, sekä mm. Soveltavan liikunnan apuvälinetoiminta SOLIA:n että Kehitysvammaisten Tukiliiton alaisen Malike-toiminnan välineet.
- ✓ Käyrry kiertää: Lainaa maksuttomasti liikkumisen toiminta- ja apuvälineitä käyttöösi <https://www.tukiliitto.fi/malike/toimintavalueita/kokeile-toimintavalueita/kaikki-liikkuu-karry-kiertaa/>

## Liikkumisen toiminta- ja apuvälineet mahdollistavat sen, että lapsi pääsee sinne minne muutkin!

- Osallistumista edistävillä välineillä voidaan tukea monipuolisesti lapsen kasvua, oppimista ja osallisuutta

## Maastorollaattori

Veloped Tronic

- Maastorollaattorissa on suuret renkaat ja se helpottaa liikkumista maastossa ja lumella
- Nivellettyjen eturenkaiden ansiosta maastorollaattori pystyy ylittämään jalkakäytävän reunat ja liikkumaan epätasaisessa maastossa.



Mallike

## Nokkapyörä

- Nokkapyörä on pyörätuoliin kiinnitettävä lisäpyörä, joka nostaa pyörätuolin pienet tukipyörät ilmaan
- Nokkapyörän avulla pyörätuoli kulkee tavallista kevyemmin pehmeässä maassa ja lumessa.



Likes  
by jamk

## Wheelblades-sukset

- Wheelblades -sukset kiinnitetään pyörätuolin pieniin tukipyöriin ja ne ohjautuvat tukipyörien mukana.



Likes

## Hiihto- ja luistelukelkka

Offcarr

- Kuppi- tai avoistuin
- Kelkoissa on lantioturvavyöt ja säädettävä työntökahva. Sukset tai luistimet kiinnitetään kelkkaan kärkiseiteillä. Sukset ovat tavallisen hiihtoladun leveydellä.
- Lisävaruste: niskatuki



Likes  
by jamk

## Snow Comfort

Monitoimikelkka

- Soveltuu jäällä ja lumella liikkumiseen
- Kelkassa on selkänojallinen muotoiltu istuin, niskatuki, sivutuot, lantio, polvi- ja nilkkavyö.
- Kelkkaa voi työntää selkänojassa olevasta työntökahvasta ja/tai vetää keulassa olevasta vetonarusta.
- Kelkan takana on irrotettava, jarrulla varustettu jalasosa. Kelkkaa voi käyttää potkukelkan tapaan tai avustaja voi seistä seisomalaudalla



Likes  
by jamk



- Kaikki liikkuu - kärry kiertää! tavoitteena on lisätä tietoa ja kokemuksia siitä, kuinka toimintavälineet voivat kasvattaa osallistumisen mahdollisuuksia vaikeasti vammaisille lapsille ja aikuisille mm. koululiikunnassa ja vapaa-ajalla. Kärryä voivat hyödyntää esim. koulut, järjestöt, erilaiset yhteisöt ja tahot.
- "Kesävälinekärry" sisältää useita maastoliikkumiseen soveltuvia toimintavälineitä, kuten erilaisia maastopyörätuoleja ja Kangoo-rattaita sekä maastorollaattorin. Kärryn lainasta ei peritä vuokraa, mutta käyttäjät vastaavat kärryn siirtämisestä aiheutuvista kustannuksista itse. Kärryn lainausta koordinoidaan Tampereelta käsin.
- Kysy lisää: Malike ja Solia



# Asennon tukemiseen vinkkejä

- Tyhjiö- ja asentotyynyt (Stabilo)
- Tarravyöt (ompele tai teetä)
- Liukeste (saatavilla erikokoisina/rullatavarana)
- Satula- tai haaravyö (teetä tai osta valmiina)
- Rouhetyyny (teetä tai osta valmiina)
- Pystyasennontuki Upsee. Pystyasennon tuessa on mukana erikoissandaalit, joihin asetetaan sekä aikuisen, että lapsen jalat. Sandaalien avulla lapsi askeltaa samaan tahtiin aikuisen kanssa.
  
- Retkisänky
- Säkkituoli

# Suunnistustaito on avain turvalliseen liikkumiseen luonnossa!

- ✓ Suomen suunnistusliiton [Ohjeet kartanlukuun \(koulukartalla.fi\)](http://koulukartalla.fi)
- ✓ Opettele suunnistamista suunnistusseurojen kuntorasteilla. Kuntorastien ajankohdat näet [Suomen suunnistusliiton kuntosuunnistuskalenterista \(rastilippu.fi\)](http://rastilippu.fi)
- ✓ Aloita lyhyistä ja helpoista reiteistä

# Huomioi toimintakyvyn yksilöllisyys

- ✓ Jokainen liikkuu luonnossa oman yksilöllisen toimintakykynsä mukaan:  
Samalla diagnoosilla voi olla hyvin erilaiset toimintakyvyt
- ✓ Kysy vanhemmilta mitä toimintakyvystä ja mahdollisista sairauksista on hyvä tietää
- ✓ Vuodenaika ja pukeutuminen
- ✓ Liikuntarajoitteinen ei välttämättä tuota lämpöä liikkumisellaan
- ✓ Kerrospukeutuminen ja alin kerros luonnon materiaalia, esim. Merinovillaa. Uloin kerros aina säänmukainen.
- ✓ Muista suojata pää (lämmön haihtuminen)
- ✓ Lämpöpussit, peitot, taljat, makuupussi
- ✓ Lämmittimet (akkukäyttöiset, keittämällä lämmitettävät ja kertakäyttöiset)
- ✓ Tarkista niskasta ja raajoista lämpötila!

# Nettilinkit

- Luonto kaikille -blogi: <https://www.paralympia.fi/liikunta/luontokaikille/luonto-kaikille-blogi>
- Välineet.fi on toimintavälineitä sekä vammaisurheilun ja -liikunnan apuvälineitä vuokraavien tahojen yhteinen verkkopalvelu. <http://www.valineet.fi>
- [www.luontosivusto.fi](http://www.luontosivusto.fi)
- Suomen latu [www.suomenlatu.fi](http://www.suomenlatu.fi)
- <http://www.luontoon.fi>
- [www.retkipaikka.fi](http://www.retkipaikka.fi)
- Punkkilive-sovellus <https://www.punkkilive.fi/>
- Suomen suunnistusliiton Ohjeet kartanlukuun (koulukartalla.fi)
- Mallit ja esteettömyyden kartoituslomakkeet: Luontoreittien esteettömyys (paralympia.fi)

# Liikunnalliset vinkit luontoon

- Lautapelit pihapeleinä: <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/perheliikunta/lautapelit-pihapeleina.html>
- Luontobingo: <https://www.suomenlatu.fi/media/ulkoile/lastentoiminta/perheliikunta/luontobingo-a4-versio-srgb-tulostettava.pdf>
- Ulkoluokka: <https://ulkoluokka.fi/materiaalit/>
- Metsä lumoa leikkimään (Virpi Jussila) <https://sykli.padlet.org/virpi/avpchev8qkw7z6d2>
- Retkireppu (Virpi Jussila) <https://sykli.padlet.org/virpi/fsnn23ap0258es6k>
- Kaikille avoimen toiminnan suunnittelussa loistava materiaalipankki: <https://kaikkimukaanliikkumaan.fi/>

# Koulutuksen jälkeen Malike julkaisi oppaan varhaiskasvatukseen

## **OPAS Toimintavälineet vaikeasti vammaisen lapsen kasvun ja osallistumisen tukena**

Oppaaseen on koottu varhaiskasvatusikäisille vaikeasti vammaisille lapsille soveltuvia toimintavälineitä ja vinkkejä niiden hyödyntämiseen yhdenvertaisen osallistumisen toteutumiseksi. Oppaassa välineet on kuvattu lyhyesti, hinnat ovat suuntaa antavia ja sisältävät arvonlisäveron. Tarkemmat tiedot välineiden ominaisuuksista, lisävarusteista sekä hinnoista on saatavilla maahantuojilta. Tiedot maahantuojista löytyvät kunkin välineen kohdalta.

- [https://www.tukiliitto.fi/uploads/2023/05/bfa5d383-tukiliitto\\_opas\\_liikkeelle-pienesta-pitaen\\_netti.pdf](https://www.tukiliitto.fi/uploads/2023/05/bfa5d383-tukiliitto_opas_liikkeelle-pienesta-pitaen_netti.pdf)

# Teema: Liikunta ja oppiminen

Sirpa Sneck





Liikunnan  
hyödyt  
oppimiselle

Yhdessä  
tekeminen

Emotionaalinen  
sitoutuminen

Kognitiivinen  
toiminta

Terveystyödyt

Toisten  
auttaminen

Yhteenkuuluvuus

Oppimisen ilo

Motivaatio

Keskittyminen

Toiminnanohjaus

Vireystilan  
muutos

Fyysinen terveys

Motoriset taidot

Aivojen rakenteelliset ja  
toiminnalliset muutokset

# Motoriset taidot ja fyysinen kunto ovat yhteydessä oppimistuloksiin

- Donnelly et al. (2016) arvioivat 64 tutkimusta (oppilaat 5-13-vuotiaita):
  - Hyvä kunto, liikuntatuokioiden ja liikuntainterventioiden näyttävät hyödyttävän lasten kognitiivista toimintaa.
- Donnelly et al. (2016) arvioivat 73 tutkimusta (oppilaat 5-13 vuotiaita):
  - Fyysinen aktiivisuus, liikunnan opetus ja liikuntaohjelmat ovat yhteydessä parempiin oppimistuloksiin pitkittäis- ja poikkileikkaustutkimuksissa, mutta kontrolloiduissa interventioissa tulokset ovat vaihtelevampia.
- Watson et al. (2017) arvioivat 16 tutkimusta, jossa liikuntaa lisättiin oppitunneille:
  - Tehtävissä pysyminen (on-task behavior) parantui
  - Oppimistulokset parantuivat (kun mitattiin edistymistä)
  - Kognitiivisessa toiminnassa ei havaittu parannusta näissä tutkimuksissa (toiminnanohjauksen testeissä)
- Xue et al. (2019) arvioivat 19 tutkimusta, jossa arvioitiin erilaisia pidempikestoisia liikuntainterventioita:
  - Pieni vaikutus yleiseen toiminnanohjaukseen ja inhibitiokontrolliin.
  - Opetukseen integroidulla liikunnalla ei puolestaan todettu vaikutusta edellä mainittuihin

Erityisesti matematiikan oppimistulosten osalta interventiotutkimusten tulokset ovat olleet lupaavia (Singh, 2019; Sneck, 2019)

Huomaa: Liikunnan ja oppimisen tutkimukset maailmalla ovat erityyppisiä. Siksi tuloksia on haastavaa yhdistää ja tehdä tarkkoja johtopäätöksiä.

# Liikuntatehtävien eriyttäminen

Lapset ovat monilta taidoiltaan eritasoisia, mm.

- Motoriset taidot
- Fyysinen kunto
- Toiminnanohjaus -> ohjeiden ymmärtäminen ja seuraaminen
- Rohkeus olla esillä
- Myös innostus liikkumiseen vaihtelee



- Aloita yksinkertaisista liikuntatehtävistä, jotta lapset saavat positiivisia kokemuksia
- Lisää haasteita pikkuhiljaa
- Jaa lapset pysyviin tiimeihin/ryhmiin, näin turvallisuuden tunne kasvaa
- Valinnaisuus tehtävissä antaa rohkeutta (Mikä eläin olet?)
- Tarjoa eritasoisia haasteita sekä liikkumiseen että oppisisältöihin

# Muita vinkkejä opetuksen tauotukseen ja paikallaanolon vähentämiseen

Oppilas hakee paperit, opettaja ei tuo

Lyhyt ryhmäkeskustelu seisten

Juomatauot

Tarkistuspiste tehtäville

Oppilaat kirjoittavat/piirtävät taululle

Pistetyöskentely

Oppilas ohjaa taukojumpan

Muu idea?

# Yleisiä vinkkejä liikunnan lisäämiseen matematiikan tunneille

- Pallon tai hernepussin heittäminen lukujonolla sovitusti edeten. 6-15 oppilaan ryhmä asettuu piiriksi. Huomaa: luetellaan lukuja lukujonolla eteen- ja taaksepäin
- Tehtävien haku ja/tai suorittaminen eri pisteissä luokassa tai käytävällä. Voidaan yhdistää erilaisiin liikkumistyyliin (esim. eläimet)
- Liikuntasalin tai aulan hyödyntäminen pistetyöskentelyyn. Joku piste voi olla liikuntapiste.
- Vastaaminen opettajan kysymykseen liikkeellä
- Erilaiset viestit
- Kehon käyttö geometriassa
- Luokkatilan esineiden mittaaminen eri mittayksiköin
- Tarinan mukaan liikkuminen, esim. ajan kulumisen harjoittelussa
- Portaiden hyödyntäminen, esim. lukujono, kertotaulut
- Arkielämän soveltavat tehtävät, esim. osto- ja myyntileikit

# Liikkuvaa matikkaa -interventiotutkimus

- 2019-2020
  - Liikuntaa lisättiin kolmasluokkalaisten matematiikan tunneille kahdella eri tavalla noin 22 viikon ajan
1. Liikkuen matikkaa -ryhmä; 8 luokkaa  
20 min oppimistavoitteisiin integroitu liikunta
  2. Breikkiryhmä; 7 luokkaa  
Kaksi 5 min liikuntataukoa
  3. Vertailuryhmä; 6 luokkaa  
Vertailuryhmä, joka opiskeli tavalliseen tapaan
- Yhteensä 400 lasta ja 22 opettajaa osallistui
  - Toteutettiin Jyväskylän seudulla



# Liikkuvaa matikka -tutkimuksen päätulos:

Liikunnan lisääminen oppitunneille ei vaikuttanut oppimistuloksiin. Kaikki tutkimusryhmät oppivat yhtä paljon.

Matikka-ahdistus lisääntyi niillä Liikkuen matikkaa –ryhmäläisillä, joilla oli heikot motoriset taidot. (Liikkuen matikkaa –opasta muokattiin tutkimuksen jälkeen, ja siihen lisättiin eriyttämistä motoristen taitojen osalta).



- Liikkuen matikkaa -opas:  
[https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuen\\_matikkaa\\_2021\\_0.pdf](https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/liikkuen_matikkaa_2021_0.pdf)
- Liikuntabreikit-opas:  
[https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/verkkoon\\_liikuntabreikit\\_2021.pdf](https://www.liikkuvakoulu.fi/sites/default/files/verkkoon_liikuntabreikit_2021.pdf)
- Kaikki Liikkuen matikkaa -oppaan videot:  
<https://youtube.com/playlist?list=PLNJU0kUf57510XIYC2B9adzDuo53e-AdS>

Väitöskirja Liikkuvaa matikkaa -hankkeesta:

Sneck, S. (2022). Moving Maths –Effects and experiences of physical activity integrated into primary school mathematics lessons. Doctoral dissertation, University of Oulu.

<http://urn.fi/urn:isbn:978952623417>



## Lisää lukemista

- <https://www.ouka.fi/oulu/munoulu/artikkeli/-/id/vaitos-oppituntien-sisaan-lisatty-liikunta-vaikuttaa-suotuisasti-koululaisten-hyvinvointiin>

<https://www.likes.fi/tiedotteet/matematiikan-opiskelu-liikkuen-oli-innostavaa-ja-tavallista-rennompaa/>

<https://www.oulu.fi/fi/vaitokset/liikkuvaa-matikkaa-liikkumisen-lisaaminen-alakoulun-matematiikan-oppitunneille-vaikutukset-ja>

# Teema: Motorisen oppimisen vaikeudet

Piritta Asunta

# Motorisen oppimisen vaikeudet

*Aatulle kynätehtävät, ruokailu- ja pukeutumistilanteet tuottavat suuria haasteita. Sanni ei harjoittelustaan huolimatta opi ajaman sujuvasti polkupyörällä, vaikka on jo 10-vuotias. Lassi on koko ajan liikkeessä; hän koheltaa, kaatuilee ja kompuroi. Eemeli katselee välituntisin muiden touhuja ja pelailuja sivusta, sillä hän ei pysy vauhdikkaissa leikeissä mukana.”*

(Lectio praecursosia, Asunta 2018)

JYU DISSERTATIONS 27

Piritta Asunta

Motorisen oppimisen vaikeuden tunnistaminen ja tukeminen kouluympäristössä



[Lue lisää: väitöskirja täällä](#)

# Motorisen oppimisen vaikeudet

(kehityksellinen koordinaatiohäiriö, DCD)

## TAUSTA

- ✓ Aivoperäinen vaikeus oppia uusia motorisia taitoja



## MITEN NÄKYY?

- ✓ Uusien motoristen taitojen oppiminen hidasta (esim. pyöräily)
- ✓ Törmäilyä, kompurointia
- ✓ Pallopelit tuottavat suuria haasteita
- ✓ Motorinen suoritus voi näyttää hitaalta, kömpelöltä ja epätarkalta
- ✓ Väsyminen ja turhautuminen
- ✓ Oman kehon keskilinjan ylittäminen vaikeaa
- ✓ Vaikeuksia tehtävissä, joissa tarvitaan molempia käsiä (napittaminen, saksilla leikkaaminen)

# Motoriset vaikeudet ovat yhteydessä lapsen...

- oppimiseen
- fyysiseen terveyteen
- psykososiaaliseen hyvinvointiin
- käyttäytymiseen, tarkkaavuuteen ja toiminnanohjaukseen
- elämänlaatuun

(de Waal ym., 2018; Omer ym. 2019; Crane ym. 2017; Bernardi, Leonard, ym. 2017; Cairney & Veldhuizen, 2013; Karras ym. 2019; Saban & Kirby 2019; Zwicker ym. 2013; Gomez ym., 2015; Macdonald, ym. 2020)

Motoristen taitojen osaamisen ja hallitsemisen tärkeys korostuu kokonaisvaltaisessa elämänlaadussa ja hyvinvoinnissa, sillä motoriikkaa tarvitaan lähes kaikessa toiminnassa.

# Lapset kuvailevat itse vaikeuksiaan

- Syöminen, pukeutuminen, kengännauhojen solmiminen, pyörällä ajamisen opettelu, käsin ja koneella kirjoittaminen, liikunnassa syrjään jääminen, kiusaaminen

**.. mutta myös omia selviytymiskeinojaan!**

Vaikka motoriset haasteet voivat vaikuttaa lapsen elämään moninaisesti, positiivisen asenteen, oppimisen strategioiden ja vahvuuksien hyödyntämisen avulla haasteista selviytyminen on usein helpompaa.

(Zwicker ym. 2018)

# Tukemisen suositukset

(1) KEHON TOIMINTA JA RAKENNE -orientoituneet menetelmät

(2) SUORITUS/TOIMINTA -orientoituneet menetelmät

(3) OSALLISUUS -orientoituneet menetelmät

(Blank ym. 2019)

Huom! Vuonna 2023 valmistuu suomalainen Käypä hoito -suositus



# Motorisen taidon pilkkominen pienempiin opeteltaviin osakokonaisuuksiin: esimerkki pyöräilystä

Pyöräilytaidon opettaminen kouluikäisille,  
joilla on motorisia haasteita:

- Ota polkimet pois ja kävele niin, että pyörä on jalkojen välissä
- Potkuttele ensin vuoro- ja sitten tasatahtiin
- Laita toinen poljin paikoilleen ja potki toisella vauhtia
- Polkuliikettä voi harjoitella esim. kuntopyörällä
- Liitä toinenkin poljin paikoilleen





Vinkkaa vanhemmille, jos  
huolesi herää:

Opas vanhemmille

<https://cp-liitto.fi/wp-content/uploads/2022/02/Mita-vanhemman-on-hyva-tietaa-motorisen-oppimisen-vaikeuksista.pdf>



Mitä vanhemman on hyvä tietää

## **MOTORISEN OPPIMISEN VAIKEUKSISTA**



# Materiaalia: Motoriset taidot ja kehon hahmotus

- Kehokortit:  
<https://bin.yhdistysavain.fi/1595696/kYmaoi4KMAHjRHHQGoQP0SswE/kehokortit.pdf>
- Pariakrobatia:  
<https://bin.yhdistysavain.fi/1595696/AT9b9ig0RQKMWYHXn0Zm0SswE/akrobatia%20kuvat%20symbolilla%20a5.pdf>
- Liiketekijät:  
[https://bin.yhdistysavain.fi/1595696/jWaYAsXnolp4gzktrBrv0YflyZ/Liiketekij%C3%A4t\\_plakaatti\\_1.pdf](https://bin.yhdistysavain.fi/1595696/jWaYAsXnolp4gzktrBrv0YflyZ/Liiketekij%C3%A4t_plakaatti_1.pdf)

# Teema: Motoristen taitojen havainnointi ja arviointi

Piritta Asunta

# MOTORISET PERUSTAIIDOT

(Gallahue & Donnelly 2003)

## TASAPAINOTAIDOT

- Kääntyminen
- Venyttäminen
- Taivuttaminen
- Pyörähtäminen
- Heiluminen
- Kieriminen
- Pysähtyminen
- Väistäminen
- Tasapainoilu

## LIKKUMISTAIDOT

- Käveleminen
- Juokseminen
- Ponnistaminen
- Loikkaaminen
- Hyppääminen esteen yli
- Laukkaaminen
- Liukuminen
- Harppaaminen
- Kiipeäminen

## KÄSITTELYTAIDOT

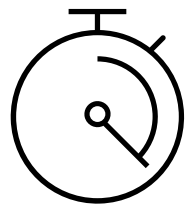
- Heittäminen
- Kiinni ottaminen
- Potkaiseminen
- Potkaiseminen ilmasta
- Kauhaiseminen
- Iskeminen
- Lyöminen ilmasta
- Pomputteleminen
- Kierittäminen

**Motoristen perustaitojen tulisi automatisoitua ennen kouluikää!**

# Motorinen oppiminen

- Oppiminen voi olla tietoisista tai tiedostamatonta
- Lapset oppivat yksilölliseen tahtiin motorisia taitoja (motoriikan viive)
- Oppiminen havaitaan...

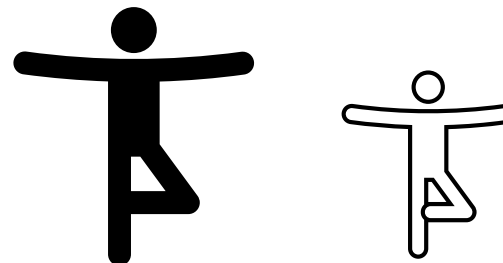
suoritusten paranemisesta  
niiden yhdenmukaistumisesta  
taidon pysyvyydestä  
taidon sovellettavuudesta erilaisissa  
muuttuvissakin ympäristöissä



# Havainnointi ja motoristen taitojen arviointi

**Määrällinen eli tulossuuntautunut:**  
sekunteja, senttimetrejä,  
lukumääriä

**Laadullinen eli prosessisuuntautunut:**  
liikkeen muoto, tekniikka,  
miten, osaako (kyllä/ei)?



## Esimerkki: Tasapaino (staattinen)










- Määrällinen: kuinka pitkään (s) osaa seisoa yhdellä jalalla
- Laadullinen: tukijalka paikallaan, vapaa jalka taakse koukistettuna, irti tukijalasta, pää vakaana, katse suunnattuna eteenpäin, vartalo vakaana ja pystyasennossa, kädet irti vartalosta, ei laajoja käsiliikkeitä

# Piilo / suorituksen laatutekijät / määrällinen arviointi

## 7 taitoa:

- 5 määrällistä
- 4 laadullista

Motorinen taito		Suorituksen laatutekijät	Määrällinen arviointi
<b>Kehon keskilinjan ylittäminen</b> Oikea käsi vasempaan korvaan Vasen käsi oikeaan korvaan		Ei laadullista arviointia	Käsi menee vartalon etupuolelta vastakkaisen puolen korvaan (kyllä/ei)
<b>Tasapaino paikallaan</b>		1. Tukijalka paikallaan, paino koko jalkapohjalla 2. Vapaa jalka taakse koukistettuna, irti tukijalasta 3. Pää vakaana, katse suunnattuna eteenpäin 4. Vartalo vakaana ja pystyasennossa 5. Kädet irti vartalosta, ei laajoja käsiliikkeitä	Aika sekunteina, jonka lapsi pysyy yhdellä jalalla tasapainossa
<b>Tasapaino liikkeessä</b>		Ei laadullista arviointia	Tasajaloin hyppely sivuttain 15 sekuntia
<b>Heitto-kiinniottoyhdistelmä (kiinniottojen määrä)</b>		Ei laadullista arviointia	Pallon heitto 10 kertaa alakautta seinään ja pallon kiinniotto pompun jälkeen
<b>Yhdellä jalalla hyppely (eli kinkkaus tai konkkaus)</b>		1. Tukijalka koukistuu alastulossa ja suorituu ponnistaessa 2. Alastulo ja ponnistus pehmeästi jouston päkiän kautta 3. Vapaana oleva jalka on koukussa ja vauhdittaa liikettä käyden tukijalan etu- ja takapuolella 4. Pää vakaana, katse eteenpäin suunnattuna 5. Kädet koukussa vauhdittoen liikettä	Ei määrällistä arviointia
<b>Vuorohyppely</b>		1. Suoritus rytmisen askelhyppy 2. Laskeutuminen päkiälle 3. Ponnistavan jalan polvi koukistuu valmistautuessa hyppyyn 4. Pää ja vartalo vakaana, katse eteen 5. Rento vastakkaisen käsien käyttö	Ei määrällistä arviointia
<b>Vauhditon pituushyppy</b>		1. Polvet koukistuvat, kädet ottavat vauhtia vartalon takaa 2. Ponnistus tasajalkaa 3. Ponnistaessa nilkat, polvet ja lantio suoristuvat 4. Ponnistaessa kädet heliähtävät eteen, ilmälennon aikana molemmat kädet vähintään olkapäiden tasolla 5. Alastulo tasajalkaa polvista jouston	Hyppyn pituus senttimetreinä

# Motoriikan havainnointilomake MOQ-T

- Sähköinen työkalu motoriikan oppimisvaikeuksien tunnistamiseen
- Viitearvot esi- ja alkuopetukseen (6-9v)
- 18 väittämää, joihin vastataan neliportaisella asteikolla
- Nopeakäyttöinen (n. 3min)
- **Ei** ole diagnosointiväline - vaan apu vaikeuden tunnistamiseen!

**Motoriikan havainnointilomake (MOQ-T)**

Ole hyvä ja tee jokainen väittämä motorista käyttäytymisestä. Vastaa jokaisen kohtaun "Ei koskaan totta", "Harvoin totta", "Melkein aina totta" tai "Aina totta".

	Ei koskaan totta	Harvoin totta	Melkein aina totta	Aina totta
1. Lapsi liikoo pitkälti samalla tavalla kuin itsekin suorittanut lapset.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Kaikkamotoriset liikkeet, kuten pukeutuminen ja paljon kiinni ottaminen, ovat lapselle vaikeita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Lapsi käyttää luononm. jän hienoa pinta keskittyä oikeiksi/vasemmaksi tai sisäiseen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Lapsen liikkeet ovat katkossaisia ja epäohjeelliset, niistä puuttuu sujuvuus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Lapsi menettää helposti tasapainonsa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Lapsella on vaikeuksia hienomotorisissa tehtävissä, kuten askartelussa tai kynätyöskentelyssä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Lapsen käyttäessä oikeaa tai vasenta kättä toiseen puolel kehoista sekoitetaan tahattomasti samaa kaltaisia liikkeitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Lapsi tekee ilmeettösti sepeviä mutta väärin ajoitettuja liikkeitä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Silmien ja käden yhteistyö on lapselle vaikeaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Lapsen liikkeet näyttävät jäykiltä ja kangeilta.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Rytmiset liikkeet ovat lapselle vaikeita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Lapsen käsillä on vaikeuksia kaksimaiden samaa kaltaisten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Liikkumisen aloittaminen on vaikeaa. Lapsen näyttyy erityisesti samaa kaltaisia liikkeitä, joita samaa kaltaiset suorittavat automaattisesti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Lapsen on vaikea nauttia lähestyvään palloon oikea aikaisin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Aikaisemmin sillä lapsi menettää helposti liikkeiden kontrollin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Nappiminen ja kengänsuojien siirtäminen on lapselle vaikeaa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Ketteryyttä ja taitoa vaativat pelit ovat lapselle vaikeita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Lapsen liikkuminen on kömpelöä, ja hän pudottelee usein tavaroita.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sähköinen motoriikan havainnointilomake käytettävissä maksuttomasti:  
[ekapeli.fi/MOQ-T](http://ekapeli.fi/MOQ-T)



# Motoriikan havainnointilomake (Little DCDQ-FI)

- Lomake on tarkoitettu **3–5-vuotiaiden** lasten motorisen oppimisen vaikeuden tunnistamiseen
- Varhaiskasvattajille sekä huoltajille
- 15 väittämää, joihin vastataan 5-portaisella asteikolla

Little DCDQ-FI mittaria voidaan käyttää puheeksi ottamisen välineenä ja tiedon keruun apuna arvioitaessa lapsen arjessa selviytymiseen liittyviä motorisia taitoja.

Täytä lomake tästä:

[https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/kuvat/little\\_dcdq\\_int\\_eraktiivinen\\_pdf\\_final2.pdf](https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/kuvat/little_dcdq_int_eraktiivinen_pdf_final2.pdf)

# Lapsen kuvallinen haastattelu (Piilo)

- Lasten kuvallisella haastattelulla voidaan selvittää esimerkiksi lasten käsityksiä liikunnasta ja itsestään liikkujana. Kuvallinen haastattelu perustuu Susan Harterin kehittämään kuvalliseen haastattelumalliin, jolla selvitetään lasten pätevyyden kokemuksia.
- Piilo-tutkimuksessa kehitettyyn kuvalliseen haastatteluun kuuluu viisi kuvaparia:
  - Liikutko sinä paljon?
  - Pidätkö sinä liikunnasta?
  - Oletko sinä hyvä liikunnassa?
  - Oletko sinä iloinen, kun liikut?
  - Pelottaako liikunta sinua?
- Kuvallinen haastattelu:  
[https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/kuvat/piilo\\_lasten\\_kuvallinen\\_haastattelu.pdf](https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/kuvat/piilo_lasten_kuvallinen_haastattelu.pdf)
- Käyttöohjeet:  
[https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/kuvat/kuvallisen\\_haastattelun\\_kayttoohjeet.pdf](https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/kuvat/kuvallisen_haastattelun_kayttoohjeet.pdf)

# Mitä Move! Mittaa?

Monipuolisesti oppilaan...

## 1. fyysisiä ominaisuuksia

— Kestävyyttä, voimaa, nopeutta ja liikkuvuutta

## 2. Motorisia perustaitoja

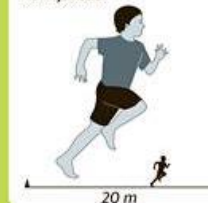
— Liikkumis-, tasapaino-, ja välineenkäsittelytaitoja

8  
m  
i  
t  
t  
a  
u  
s  
o  
s  
i  
o  
t  
a

## Näitä asioita Move mittaa

### 20 metrin viivajuoksu

Kestävyys ja liikkumistaidot: Oppilas juoksee kiihtyvässä tahdissa 20 metrin matkan viivalta viivalle niin kauan kuin jaksaa.



### Vauhditon 5-loikka

Voima, nopeus, tasapaino: Oppilas loikkaa viisi loikkaa. Tulos mitataan.



### Ylävartalon kohotus

Vatsalihasten kestävyys: Oppilas tekee liikkeen äänimerkin tahdissa mahdollisimman monta kertaa.



### Heiton ja kiinnioton yhdistelmä

Välineen käsittely ja havaintomotoriset taidot: Oppilas yrittää osua tennispallolla yhden käden heitolla 20 kertaa seinään merkittyyn 1,5 x 1,5 metrin alueeseen ja ottaa seinästä pomppaavan pallon kiinni yhden pompun jälkeen.



### Etunojapunnerrus

Yläraajojen voima ja kestävyys: Oppilas punnertaa 60 sekunnissa mahdollisimman monta kertaa.



### Kehon liikkuvuus

Lihasten venyvyys ja nivelten ja jänteiden liikelaaajuus: Kriteerit täyttävä liike tuo yhden, väärä liike nolla pistettä.



Olkapäiden liikkuvuus



Alaselän ojennus



Kyykistys

## Neljä eri vaihtoehtoa toteuttaa Move!-mittaus

<b>Yleiset mittaukset</b>		
1 a	Move!-mittaus	Tulos merkitään valtakunnalliseen järjestelmään Opettajan käsikirjan ohjeistusten mukaisesti.
1 b	Move!-mittaus lisäjärjestelyin	
<b>Sovelletut mittaukset</b>		
2 a	Sovellettu mittaus	Tulos merkitään valtakunnalliseen järjestelmään sovelletusti toteutetuksi.
2 b	Vaihtoehtoinen mittaus	

# ESIMERKKI MITTAUSTEN TOTEUTTAMISESTA oppilaalla, jolla on liikkumisen rajoite (liikkuu manuaalisella pyörätuolilla)

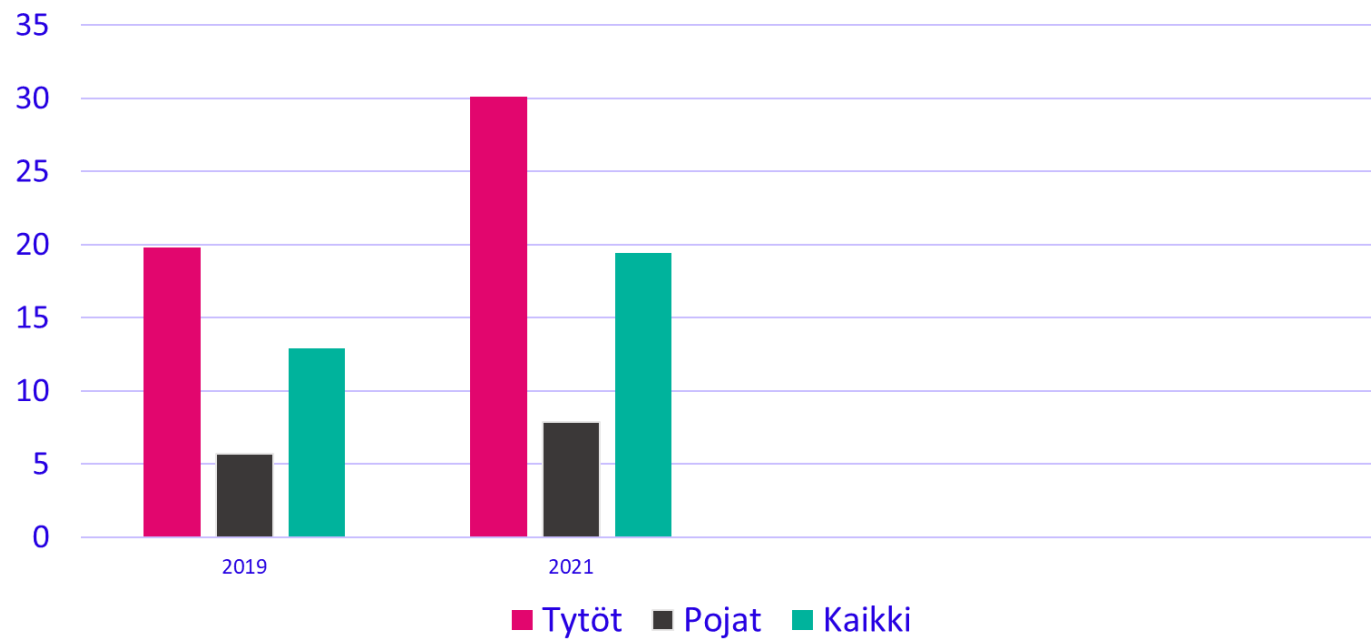
MITTAUSOSIO	Oppilaan suoritustapa
1. 20 m viivajuoksu	Viivakelaus (11 m)
2. Vauhditon 5-loikka	Eteen-taakse kelaus
3. Ylävartalon kohotus	Jaloista tukeminen
4. Etunojapunnerrus	Polvet maassa (tytöt) ja jalkojen ympärille tarvittaessa tuki
5. Heiton ja kiinnioton yhdistelmä	Kahden pompun salliminen
6. Olkapäiden liikkuvuus	Suoritus yleisten ohjeiden mukaan
7. Alaselän ojennus	Suoran jalan nosto (aktiivinen ja passiivinen)
8. Kyykistys	Mukautettu Thomasin mittaus



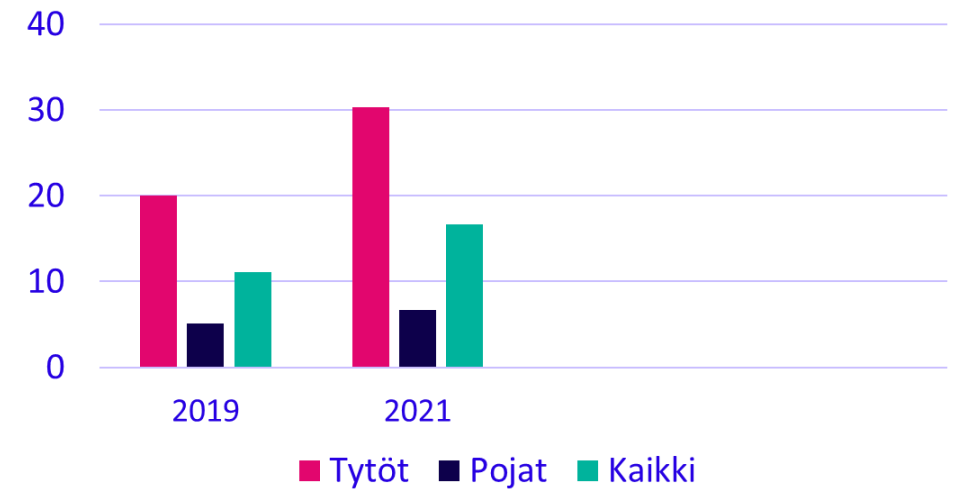
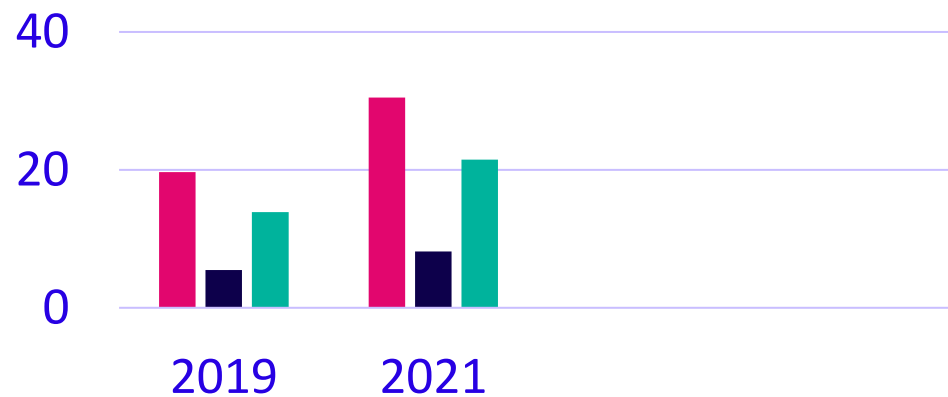
**Teema: Psyykkinen oireilu,  
psikomotoriikka ja tunne-ja  
vuorovaikutustaidot, tuki  
liikunnassa**

# Psyykkinen oireilu on kasvanut pandemian aikana

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus  
8.-9 lk



# Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus lukio 1.-2. lk ja ammatillinen oppilaitos





# Psyykkinen oireilu

- Lapsen käyttäytyminen tai olemus poikkeaa aikaisemmasta tai muiden saman ikäisten käyttäytymisestä tai olemuksesta
- Voi olla vetäytyvää ja välttelevää tai aktiivisen haastavaa
- Hälytysmerkkejä voi olla mielen tai käyttäytymisen tasolla
- Oireilun taustalla jokin syy tai useampia syitä, joiden käsittelyyn lapsi tarvitsee turvallisen aikuisen tukea

# Lapsen psyykkisen oireilun kohtaaminen

- Kohtaamisessa tärkeää kokemus nähdyksi ja kuulluksi tulemisesta
- Riittävä tietämys psyykkisen oireilun taustoista auttaa tukemaan lasta
- Ole sensitiivinen ja myötätuntoinen
- Tue arvostavaa ja hyväksyvää suhtautumistapaa omaa ja muiden kehoa kohtaan
- Kokemus omasta kehosta on herkkä arvioinnille ja vertailulle

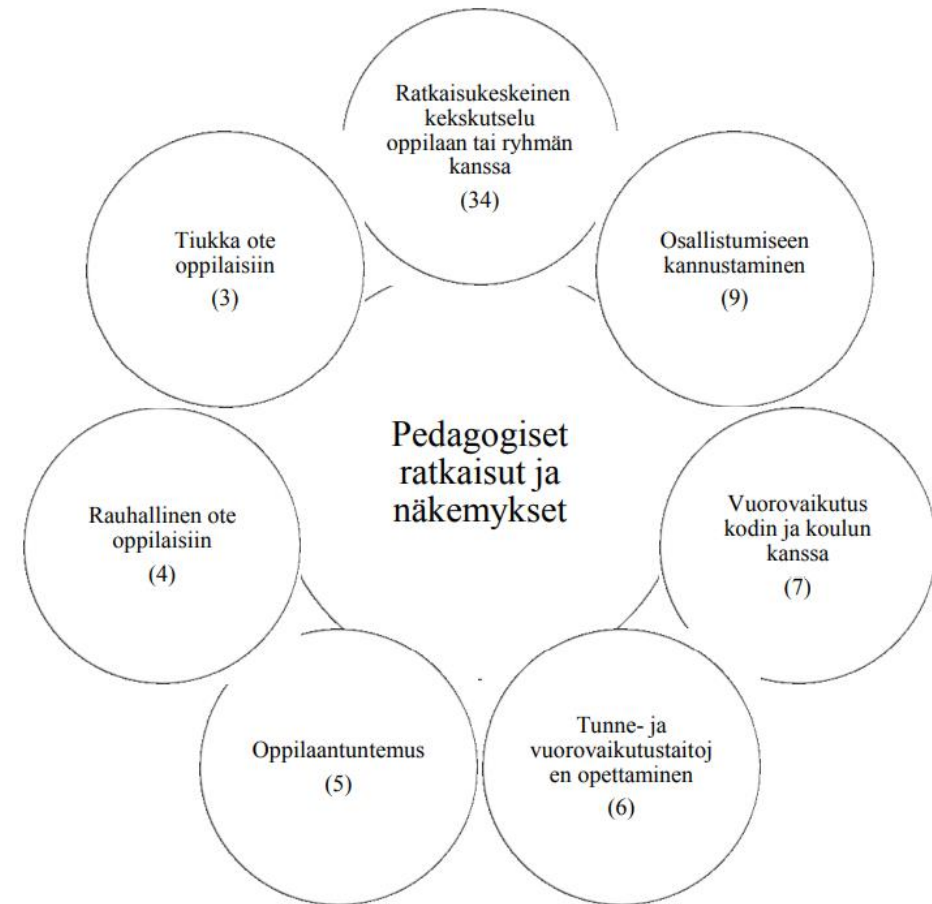
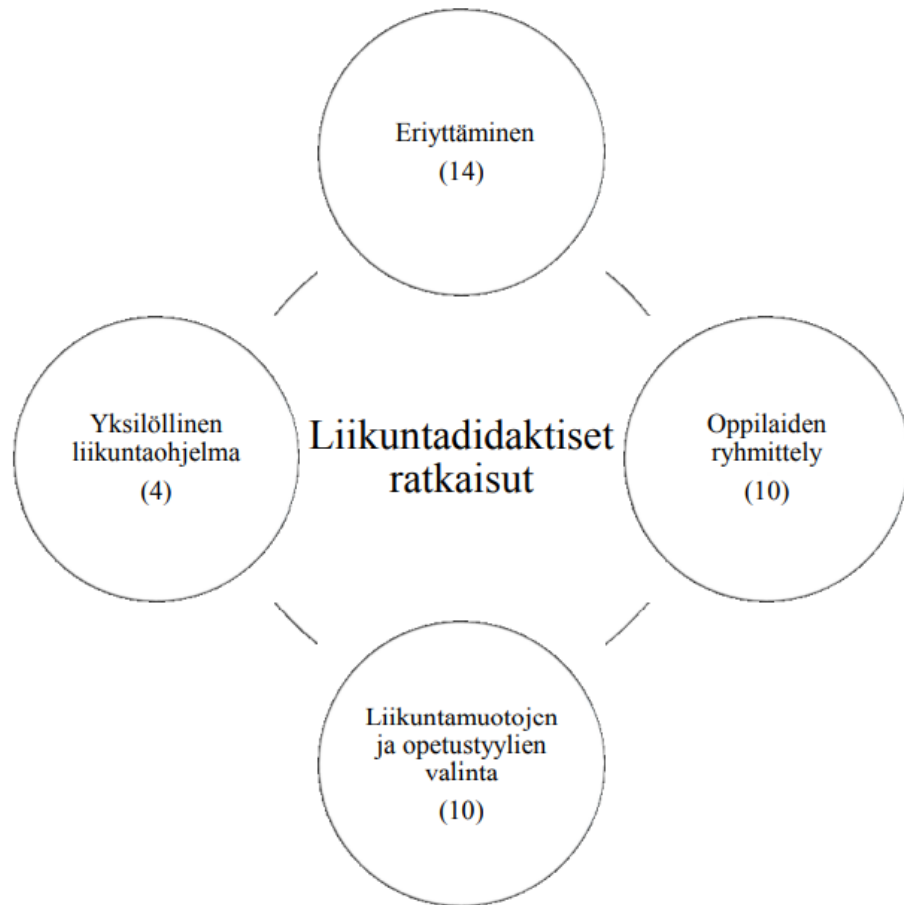
# Oppilaiden psyykkinen oireilu liikunnanopetuksessa opettajien kokemana

Tutkimus selvitti liikunnanopettajien (N=7) kokemuksia oppilaiden psyykkisestä oireilusta sekä opettajien ratkaisuja oppilaiden psyykkisen oireilun synnyttämiin haastaviin tilanteisiin liikunnanopetuksessa.

- Yläkoulun liikunnanopettajat, jotka olivat kokeneet oman opettajauransa aikana oppilaiden psyykkistä oireilua ja kohdanneet siitä johtuvia haastavia tilanteita omassa opetuksessaan.

Vento, V. 2021. Oppilaiden psyykkinen oireilu liikunnanopetuksessa opettajien kokemana. Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto, liikuntapedagogiikan pro gradu - tutkielma

# Haastavien tilanteiden ratkaisuja (Vento 2021)



# Ahdistuneen lapsen ja nuoren tukeminen

- Pelolla on eri sävyjä ja asteita, kuten epävarma, huolestunut, säikky, pelästynyt, hädissään, kauhistunut ja suunniltaan pelosta
- Punaiset ja vihreät ajatukset (Pesäpuun materiaalit)
- Ahdistus-/pelkomittari
  - ohjaa lasta arvioimaan tunteidensa voimakkuutta
    - asteikolla 1-10
    - erikokoisten eläinten/kulkuneuvojen kokoon verraten

**Pelkomittari**

nimeni/kuvani

Näin käytät pelkomittaria:

- Tarkastelkaa mittaria lapsen kanssa ja keskustelkaa siitä, että aina ei pelota yhtä paljon.
- Kun lapsi pelkää, pyydä häntä näyttämään sormellaan, kuinka peloissaan hän on.
- Tai voitte liimata pelkomittarin vahvemalle pahville ja pujottaa mittarin molemmista päistä kulkemaan narun, jossa on helmi. Helmi toimii silloin elohopeana.
- Täyttäkää yhdessä kohta **Näin selviän pelosta**.

Näin selviän pelosta:

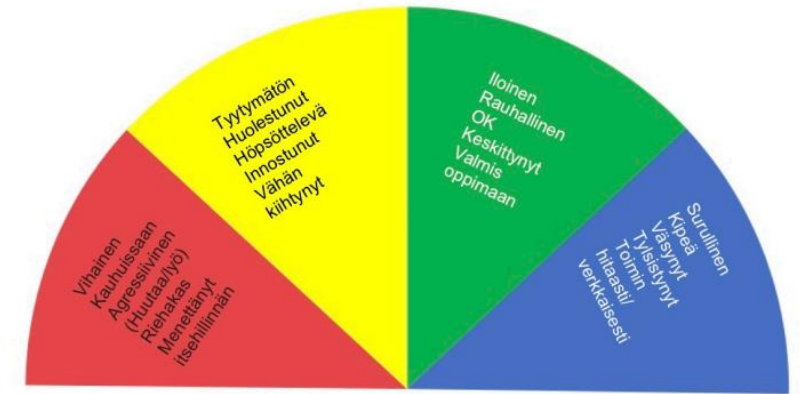
- Kerron mitä pelkään \_\_\_\_\_:lle.
- Menen \_\_\_\_\_:n syyiin.
- Sanon itselleni: Ei minulla ole mitään hätää!
- Minua auttaa myös se, että \_\_\_\_\_

MU  
MANNIN ERIKOIS-  
LÄÄKÄNTIIMIN  
LÄÄKÄNTIIMIN LIITTO  
Puhelin: 010 410 4100

The graphic shows a vertical thermometer-like scale with a red bulb at the bottom and a white bulb at the top. The scale is divided into 10 horizontal sections, each with a cartoon boy's face on the left and a speech bubble on the right. The faces show increasing fear from bottom to top. The speech bubbles contain the following text from bottom to top: "En pelkää mitään! Olen superrohkea!", "Ei pelota yhtään.", "Olen vähän epävarma ...", "Minua huolestuttaa ...", "Olen pelästynyt!", "Minua pelottaa aika paljon ....", "Hui! Pelottaa ihan kamalasti!". The scale has red dots in the bulb and red dots along the stem, with the number of dots increasing from bottom to top. The top section has a white bulb and a white dot.

# Zones of Regulation

- Systemaattinen, kognitiivinen lähestymistapa, jonka tavoitteena on opettaa lapselle tunnetilojen ja vireystason itsesäätelyä.
- Zones of Regulation-ohjelman avulla opetetaan lapselle strategioita, joiden avulla lapsi tulee tietoisemmaksi vireystilastaan ja tunteistaan sekä oppii säätelemään niitä omilla, testatuilla keinoillaan.
- Zones of Regulation menetelmää voi käyttää niin yksilöllisesti kuin ryhmässäkin.
- ”Mikä minua auttaa, kun olen sinisellä alueella?”



# Ahdistuneen lapsen ja nuoren tukeminen

- Huolihetki/huoliboksi/huolipussi
- Rentoutumisharjoitukset / helpot mindfulness-harjoitukset
- Rauhoittumistila liikunnassa (ks. Higgins ym. artikkeli)

## Mindfulness

- Tietoinen läsnäolo on nykyhetken hyväksymistä ja samalla omien ajatusten, tunteiden ja kokemusten hyväksymistä tässä ja nyt.
- YMPÄRISTÖN TARKKAILEMINEN, tietoisuustaidot.
- Tyypillisimpiä harjoituksia ovat hengitykseen tai aistihavaintoihin keskittyminen. (esim. Mielipuu)

## Tunne- ja vuorovaikutustaidot -materiaalia:

- Sosiaalinen sirkus / oppimisen taika -kortit: [https://f.hubspotusercontent40.net/hubfs/4528298/Live%20Media/Oppimisen%20taika\\_kortit.pdf](https://f.hubspotusercontent40.net/hubfs/4528298/Live%20Media/Oppimisen%20taika_kortit.pdf)
- Rossi ja Viima -tunnekortit:
  - [https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/rossi viima tunnekortit s.pdf](https://papunet.net/sites/papunet.net/files/materiaalia/Kuvakommunikointi/rossi_viima_tunnekortit_s.pdf)
- Mahti-tunnekortit:
  - [https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/09/mahti tunnekortit tulostusversio.pdf](https://storage.googleapis.com/tukiliitto-production/2017/09/mahti_tunnekortit_tulostusversio.pdf)



# Lapsen/lasten kanssa keskusteleminen

- 1) Uni ja lepo
- 2) Ravinto ja ruokailu
- 3) Ihmissuhteet ja tunteet
- 4) Liikunta
- 5) Leikki ja luovuus



# Selkeästi jäsenneilty tuokio

Onko toiminnalla selkeä tavoite  
ja struktuuri?

Tietääkö lapset, mitä  
tavoitellaan?

Tunnin rakenne  
kuvina (papunet  
kuvatyökalu:

<https://kuvatyokalu.papunet.net/#/muokkaa/3695716> )

Kuulumiset



Haasteliike - triikkaus



pallohippa



jalkapallo



koripallo



loppukeskustelu

