

# Luonto lisää liikettä – Mikä innostaa kouluikäistä?

Elina Hasanen ja Kati Vähäsarja



Elina Hasanen  
elina.hasanen (at) gmail.com

Kati Vähäsarja  
kati (at) vahasarja.fi

Översättning: Lingsoft Language Services

Translation: Lingsoft Language Services

Kansikuva: Lasse Puhtimäki



ISO 14001

© Metsähallitus, Vantaa 2019

ISSN-L 1235-6549

ISSN (verkojulkaisu) 1799-537X

ISBN 978-952-295-242-4 (pdf)

# Luonto lisää liikettä – Mikä innostaa kouluikäistä?



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



EERIKKILÄ  
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1949



FORSSA



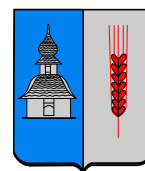
HUMPPILA



JOKIOINEN



TAMMELA



YPÄJÄ



METSÄHALLITUS

# KUVAILULEHTI

JULKAISIJA	Metsähallitus	JULKAISUAIKA	17.6.2019
TOIMEKSIANTAJA	Metsähallitus	HYVÄKSYMISPÄIVÄMÄÄRÄ	
LUOTTAMUKSELLISUUS	Julkinen	DIAARINUMERO	
TEKIJÄ(T)	Elina Hasanen ja Kati Vähäsarja		
JULKAISUN NIMI	Luonto lisää liikettä – Mikä innostaa kouluikäistä?		
TIIVISTELMÄ	<p>Luonnossa liikkuminen lapsena tukee monin tavoin hyvinvointia ja kasvua mutta on viime vuosikymmeninä huolestuttavasti vähentynyt. Tässä tutkimuksessa on tuotettu tietoa lasten kokemuksista erilaisista luonnossa liikkumisen muodoista sekä suhteesta luonnossa liikkumiseen.</p> <p>Tutkimuksessa tarkasteltiin Luonto lisää liikettä -hankkeen interventioihin (2018–2019) osallistuneiden 4.–5.-luokkalaisten lasten (n = 81) kokemuksia. Pääaineistona ovat kyselyaineisto, joka kerättiin samoilta neljältä luokalta kolmesti, eri vuodenaikoina järjestettyjen luontoliikuntapäivien jälkeen, sekä 11 lapsen haastatteluaineisto. Kyselyaineiston määrällinen analyysi yhdistettiin haastatteluaineiston laadulliseen sisällönanalyyysiin.</p> <p>Lasten kokemukset liikkumisesta luontoliikuntapäivillä olivat hyvin myönteisiä. Merkitykselliset kokemukset voi jakaa kolmeen kokonaisuuteen: 1) vapaus, omaehtoisuus ja seikkailu, 2) uuden oppiminen, itsensä haastaminen ja onnistuminen sekä 3) yhdessäolo, kaveruus ja yhteishenki. Tulosten mukaan luontoliikuntaa järjestettäessä on hyvä huomioida etenkin aikuisjohtoisen oppimisen ja omaehtoisen toiminnan tasapaino sekä yhdessä toimimisen merkityksellisyys.</p> <p>Arkena luonnossa liikkumista ja olemista piti itselleen tärkeänä noin 90 prosenttia lapsista. Luonto ja luonnossa liikkuminen merkitsivät lapsille etenkin aistielämyksiä, rauhaa, elpymistä ja vetäytymistä sekä vapautta ja leikkisyyttä, tarjoten vastapainoa koulutyölle, kaupunkiympäristölle ja ruutuajalle. Lähes puolet piti koulun luontoliikunnan määrää liian vähäisenä. Interventio vahvisti lasten suhdetta luonnossa liikkumiseen tutustuttamalla luontoon ja siellä liikkumisen muotoihin, antamalla omakohtaisia kokemuksia luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä tukemalla lapsille itselleen tärkeiden merkitysten löytämistä. Tärkeintä antia lapsille oli luokan kaverisuhteiden ja yhteenkuuluvuuden vahvistuminen. Merkittävä havainto oli, että lapset kokevat ajan puutteen estävän arjessa luonnossa liikkumista.</p> <p>Tulokset lisäävät tietoa luonnossa liikkumisen merkityksistä ja koetuista vaikutuksista sekä asemasta lasten arjessa. Tutkimus tarjoaa perusteluja lisätä koulun luontoliikuntaa sekä edistää perheiden yhdessä luonnossa liikkumista. Tulosten pohjalta voidaan kehittää lasten ja nuorten ryhmille suunnattua luontoliikunnan palvelutarjontaa ja koululuokkien toimintaa luonnossa.</p>		
AVAINSANAT	luontoliikunta, lapset, liikunta, luontosuhde, liikkumisympäristöt, hyvinvointi, omaehtoisuus		
MUUT TIEDOT			
SARJAN NIMI JA NUMERO	Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 228		
ISSN-L	1235-6549	ISBN (PDF)	978-952-295-242-4
ISSN (VERKKOJULKAISU)	1799-537X		
SIVUMÄÄRÄ	103 s.	KIELI	suomi
KUSTANTAJA	Metsähallitus	PAINOPAIKKA	
JAKAJA	Metsähallitus, Luontopalvelut	HINTA	

# PRESENTATIONSBLAD

UTGIVARE	Forststyrelsen	UTGIVNINGSDATUM	17.6.2019
UPPDRAGSGIVARE	Forststyrelsen	DATUM FÖR GODKÄNNANDE	
SEKRETESSGRAD	Offentlig	DIARIENUMMER	
FÖRFATTARE	Elina Hasanen och Kati Vähäsarja		
PUBLIKATION	Mer motion från naturen – Vad inspirerar barn i skolåldern?		
SAMMANDRAG	<p>Att röra sig i naturen som barn stöder på många sätt välfärd och tillväxt, men under senaste årtionden har detta minskat oroande mycket. I denna undersökning har man framställt information om barnens erfarenheter av olika former av att röra sig i naturen samt förhållandet till att röra sig i naturen.</p> <p>I undersökningen samlade man in erfarenheter av barn i 4–5 klassen som deltagit (n=81) i Mer motion från naturen-projektets interventioner (2018–2019). Som huvudmaterial används enkätmaterial som samlades in från samma fyra klasser vid tre tillfällen efter naturmotionsdagar som ordnades under olika årstider samt intervjumaterial av 11 barn. En kvantitativ analys av enkätmaterialen kombinerades med en kvalitativ innehållsanalys av intervjumaterialet.</p> <p>Barnens erfarenheter om att röra sig under naturmotionsdagarna var mycket positiva. De mest betydelsefulla erfarenheterna kan delas i tre helheter: 1) frihet, frivillighet och äventyr, 2) att lära sig nytt, utmana sig själv och att lyckas samt 3) samvaro, vänskap och sammanhållning. Enligt resultaten lönar det sig att särskilt observera balansen mellan vuxenledd inläring och frivillig verksamhet samt samarbetets betydelse för barnen när man ordnar naturmotion.</p> <p>Cirka 90 procent av barnen ansåg att det är viktigt för dem själva att röra sig och vara i naturen. För barnen betydde naturen och att röra sig i naturen speciellt känsloupplevelser, lugn, återhämtning och tillbakadragning samt frihet och lekfullhet, genom att erbjuda en motvikt till skolarbetet, stadsmiljön och skärmtiden. Nästan hälften ansåg att mängden naturmotion i skolan är för liten. Interventionen förstärkte barnens förhållande till att röra sig i naturen genom att göra naturen och olika former av att röra sig där bekanta, genom att ge personliga erfarenheter av naturens inverkan på välmående samt genom att stöda barnen i att hitta betydelser som är viktiga för barnen själva. Den viktigaste faktorn för barnen var att kamratförhållandena och samhörigheten i klassen förstärktes. En betydande observation är att barnen upplever att tidsbristen hindrar dem från att röra sig i naturen under vardagar.</p> <p>Resultaten ökar på informationen om betydelserna och de upplevda verkningarna av att röra sig i naturen samt naturens ställning i barnens vardag. Undersökningen erbjuder motiv för att öka på naturmotion i skolor samt främja familjers gemensamma naturbesök. Utgående från resultaten kan man utveckla serviceutbudet för naturmotion riktat till grupper för barn och unga samt skolklassernas verksamhet i naturen.</p>		
NYCKELORD	naturmotion, barn, motion, naturförhållande, motionsmiljöer, välfärd, inre motivation		
ÖVRIGA UPPGIFTER			
SERIENS NAMN OCH NUMMER	Forststyrelsens naturskyddspublikationer. Serie A 228		
ISSN-L	1235-6549	ISBN (PDF)	978-952-295-242-4
ISSN (ONLINE)	1799-537X		
SIDANTAL	103 s.	SPRÅK	finska
FÖRLAG	Forststyrelsen	TRYCKERI	
DISTRIBUTION	Forststyrelsen, Naturtjänster	PRIS	

# DOCUMENTATION PAGE

PUBLISHED BY	Metsähallitus	PUBLICATION DATE	17.6.2019
COMMISSIONED BY	Metsähallitus	DATE OF APPROVAL	
CONFIDENTIALITY	Public	REGISTRATION NO.	
AUTHOR(S)	Elina Hasanen and Kati Vähäsarja		
TITLE	Moved by Nature – School-children’s experiences of outdoor activities in nature		
ABSTRACT	<p>Physical activity in nature promotes well-being and growth among children in many ways but the activity has seen a worrying decline in recent decades. This study has generated knowledge on children’s experiences of different types of nature activities and on their relationship with outdoor activity.</p> <p>The study examined the experiences of 4th and 5th graders (n=81) who participated in the interventions of the Moved by Nature project (2017–2019). The main data of the study comprised a survey, which was conducted three times among the same four school classes after nature activity days held during different seasons, and interviews of 11 children. The quantitative analysis of the survey data was combined with the qualitative content analysis of the interview data.</p> <p>The experiences of the children during the nature activity days were very positive. The most meaningful experiences can be divided into three categories: 1) freedom, autonomy and adventure, 2) learning new things, challenging oneself and succeeding and 3) being together, friendship and community spirit. According to the results of the study, when organising nature activities, special attention should be paid to the balance between adult-led learning and self-initiated activity as well as to the meaningfulness of working together.</p> <p>Approximately 90 percent of the children felt that outdoor activity in nature was important to them in their daily lives. Nature and activities in nature provided the children with sensory experiences, peace, time for recovery and withdrawal as well as opportunities for freedom and playfulness and thus acted as a counterweight to schoolwork, the urban environment and screen time. Almost half felt that the amount of nature activities at school was too low. The intervention strengthened the children’s relationship with outdoor activity in nature by familiarising them with nature and various nature activities, by providing personal experiences of the well-being effects of nature and by supporting the children in finding meanings that were significant to them. The most important outcome for the children was the strengthening of friendships and the feeling of togetherness in the class. A significant observation of the study was that children felt that lack of time was preventing them from partaking in outdoor activities in nature in their daily lives.</p> <p>The results provide new information on the meanings and experienced effects of outdoor activities in nature as well as their role in the everyday lives of children. The study also provides justification for increasing the amount of nature activities at schools as well as for promoting outdoor activities in nature that family members can enjoy together. The results are useful when developing organised outdoor activity and services in nature aimed primarily at children and youths and when advancing nature activities for school classes.</p>		
KEYWORDS	children, nature, outdoor activity, physical activity, nature connection, physical activity environments, well-being, motivation		
OTHER INFORMATION			
SERIES NAME AND NO.	Nature Protection Publications of Metsähallitus. Series A 228		
ISSN-L	1235-6549	ISBN (PDF)	978-952-295-242-4
ISSN (ONLINE)	1799-537X		
NO. OF PAGES	103 s.	LANGUAGE	Finnish
PUBLISHING CO.	Metsähallitus	PRINTED IN	
DISTRIBUTOR	Metsähallitus, Parks & Wildlife Finland	PRICE	

# Sisällys

Esipuhe.....	9
1 Johdanto.....	11
1.1 Luontoliikunnalla hyvinvointia lapsille.....	11
1.2 Luonto lisää liikettä -hanke.....	12
1.3 Tutkimuksen tarkoitus.....	14
2 Tutkimusmenetelmät.....	15
2.1 Tutkimustehtävän rajaus.....	15
2.2 Aineistot.....	16
2.2.1 Kyselyaineistot.....	16
2.2.2 Haastatteluaineisto.....	17
2.3 Analysointi.....	18
3 Luonto lisää liikettä -interventio.....	19
4 Interventioon osallistuneet lapset.....	24
4.1 Taustatiedot.....	24
4.2 Lähiympäristö.....	25
4.3 Liikuntaharrastuneisuus.....	26
5 Kokemukset luontoliikuntapäivistä.....	30
5.1 Liikkuminen.....	30
5.2 Toiminnan muut elementit.....	35
5.3 Keskeisistä elementeistä.....	45
6 Suhde luonnossa liikkumiseen.....	48
6.1 Liikkumisen merkityksellisyys.....	48
6.1.1 Asema arjessa.....	48
6.1.2 Merkitykset.....	52
6.2 Luontoympäristöjen merkitys.....	54
6.3 Luontoliikuntapäivien anti.....	57
6.3.1 Innostus luonnossa liikkumiseen.....	57
6.3.2 Anti lasten kertomana.....	60
7 Tulosten merkitys.....	63
7.1 Keskeiset tulokset ja sanoma.....	63
7.2 Tutkimuksen rajoitukset ja luotettavuus.....	69
7.3 Tulosten sovellettavuus ja jatkotutkimustarpeet.....	70
Lähteet.....	73
Kiitokset.....	78

## Liitteet

Liite 1 Kyselylomake kevät.....	79
Liite 2 Kyselylomake syksy.....	84
Liite 3 Kyselylomake talvi .....	91
Liite 4 Haastattelurunko .....	100
Liite 5 Vastaukset kohtaan ”Liikun luonnossa mielelläni mutta harvoin koska”.....	101
Liite 6 Vastaukset kysymykseen ”Mistä asioista erityisesti pidät luonnossa liikkumisessa ja olemisessa?” .....	102



# Esipuhe

Luonnolla on tutkitusti myönteinen merkitys ihmisten hyvinvoinnille ja terveydelle. Luonnossa fyysinen aktiivisuus lisääntyy kuin huomaamatta, luonnossa oleminen virkistää ja auttaa palautumaan. Luonto on lapsille ja nuorille erinomainen paikka leikkiin ja aktiiviseen yhdessäoloon kavereiden kanssa. Pieniltä lapsilta ei luonnossa tekeminen lopu, mutta myös nuoret lähtevät mielellään vapaa-ajallaan luontoon kävelemään ja pyöräilemään.

Liikunnallinen – tässä tapauksessa luontoliikunnallinen – elämäntapa opitaan varhain ja parhaimmillaan se kantaa läpi ihmisen koko elämänkulun. Kun esimerkiksi tottuu pyöräilemään koulumatkat metsän poikki linnunlaulussa, on kyseisen kulkutavan valinta luontevaa myöhemminkin elämässä.

Koulussa luonto on paitsi tärkeä oppimisen aihe, myös erinomainen oppimisympäristö. Liikkuva koulu -ohjelmassa, joka oli vuosina 2015–2019 osa hallituksen osaamisen ja koulutuksen kärkihanketta, kannustetaan toiminnalliseen oppimiseen. Luonto tarjoaa toiminnallista oppimista parhaimmillaan – kuin huomaamatta tulee liikettä keholle ja haasteita motorisille taidoille, itsetunto ja sosiaaliset taidot kehittyvät, arjen huolet unohtuvat ja mieli virkistyy. Luonnossa saa kaupan päälle myös raitista ulkoilmaa ja rauhaa. Onkin ilahduttavaa, että ulkona opettaminen on lisääntynyt viime vuosina selvästi. Vuoden 2016 uusi opetussuunnitelma on osaltaan rakentanut hyvän perustan luonnossa liikkumiselle ja oppimiselle osana koulupäivää.

Luontoliikunta on erinomainen mahdollisuus lisätä fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa väestömme keskuudessa. Tämä todettiin myös syksyllä 2018 eduskunnalle annetussa, kautta aikojen ensimmäisessä Liikuntapoliittisessa selonteossa. Hyvinvointi- ja terveyshyötyjen lisäksi luontoliikunnan arvoa nostaa, että se on usein maksuton tai sangen edullinen muoto harrastaa liikuntaa matalalla kynnyksellä. Kotiovelta luontoon lähteminen on myös arvoas ekoteko.

Tiedon merkitys hyvinvoinnin, liikunnan ja luonnossa liikkumisen edistämisen taustalla on 2010-luvulla kasvanut. Tarvitsemme luotettavaa tietoa myös lasten luonnossa liikkumisen hyödyistä ja merkityksistä sekä siitä, miten lasten luonnossa liikkumista voitaisiin entisestään edistää. Kiitän lämpimästi Luonto lisää liikettä -hanketta ansiokkaasta työstä lasten ”luontoilun” edistämiseksi ja sen tietopohjan vahvistamiseksi.

Sanni Grahn-Laasonen  
Opetusministeri  
24.5.2019



# 1 Johdanto

## 1.1 Luontoliikunnalla hyvinvointia lapsille

Lasten luonnossa liikkumiseen kohdistuu länsimaissa sekä huolta että toiveita. Viime vuosikymmenten yhteiskunnalliset kehityskulut näkyvät lasten ja nuorten arjessa fyysisen aktiivisuuden vähäisyytenä, elinympäristöjen muuttumisena kaupunkimaisemmiksi sekä elämäntavan kietoutumisena entistä tiiviimmin teknologian ympärille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2018) Kouluterveyskyselyn mukaan kouluikäiset kokevat hyvinvointinsa yhä useammin heikoksi. Huolta kannetaan lasten ja nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä yhä enemmän myös heidän luontosuhteensa mahdollisesta heikentymisestä (Louv 2010).

Eri puolilla maailmaa on havahduttu luonnossa liikkumisen vähenemiseen ja sen mahdollisiin hyvinvointia heikentäviin seurauksiin (Bragg ym. 2013, Louv 2010). Lasten luontosuhteen vahvistaminen nähdään merkittävänä hyvinvoinnin edistämisen mahdollisuutena, sillä lukuisat tutkimukset kertovat luonnon ja viherympäristön tuottamista myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin (Department of Environment, Food and Rural Affairs 2017, Gascon ym. 2017, Hartig ym. 2014, Parliamentary Office of Science and Technology 2016). Luontolähtöiset interventiot<sup>1</sup> voivat luoda uusia terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen malleja monitahoisten fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia edistävien vaikutustensa myötä (WHO 2017). Luontoympäristö koetaan usein rauhoittavana, stressistä palauttavana ja mielialaa kohentavana. Luonto mahdollistaa vapaan leikin sekä vapauden ja itsenäisyyden tunteen (Bragg ym. 2013). Näillä ja muilla luontoympäristön ominaisuuksilla on myönteistä vaikutusta lapsen käyttäytymiseen ja tunteiden kehittymiseen (Amoly ym. 2014).

Lapsuuden luontainen, arkinen ja omaehtoinen luonnossa liikkuminen on vuosikymmenten kuluessa kärjistetyksi ilmaisten vaihtunut auton takapenkillä istumiseen ja sisätiloissa ohjatusti harrastamiseen (ks. mm. Soini 2011). Suomalaisista lapsista suurin osa harrastaa liikuntaa organisoidusti esimerkiksi urheiluseurassa, mutta kokonaisliikkumisen määrä on silti liian vähäinen (LIKES-tutkimuskeskus 2018). Yli puolet 11-vuotiaista saa liikuntaa terveyden kannalta riittämättömästi eli vähemmän kuin suosituksen mukaisen tunnin päivässä (Kokko ym. 2019). Lasten valvellaoloajasta merkittävä osa kuluu istuen (Husu ym. 2019).

Liikunnan harrastaminen organisoidusti liikuntaseurassa on tutkitusti monin tavoin eduksi lapsen hyvinvoinnille ja terveydelle (Eime ym. 2013). Seurassa harrastaminen ei kuitenkaan ole kaikille mahdollista. Se ei myöskään välttämättä ole kaikille mielekäs tapa liikkua. Moni jää toiminnan ulkopuolelle harrastamisesta aiheutuvien korkeiden kustannusten vuoksi. Moni myös kokee organisoidun liikunnan liian kilpailulliseksi (Hakanen ym. 2019). Liikunnalliseen elämäntapaan soisaalistumista voi usein haitata myös se, että arkiympäristö ei kannusta itsenäiseen liikkumiseen (Broberg 2015).

Suomalaisista 2–16-vuotiaista lapsista ja nuorista 26 prosenttia pojista ja 16 prosenttia tytöistä on ylipainoisia tai lihavia (Mäki ym. 2018). Nuorten mielenterveyteen liittyvät ongelmat ovat kasvussa kaikissa pohjoismaissa (Gissler & Seppänen 2017). Sekä inaktiivisuus että ylipaino ovat keskeisiä kroonisten sairauksien riskitekijöitä sekä mielen pahoinvoinnin riskitekijöitä (Hoare ym. 2016). Runsaalla ruutuajalla on osoitettu olevan vahva yhteys nuorten masennus- ja ahdistusoireisiin sekä yhteys heikompaan itsetuntoon ja mielen terveyteen (Hoare ym. 2016). Toisaalta

1 Interventiolla tarkoitetaan suunniteltua ja perusteltua toimenpidettä, jolla pyritään esimerkiksi yksilön, ryhmän tai väestön terveyteen vaikuttavan käyttäytymisen muutokseen. Interventioiden avulla kehitetään ja testataan menetelmiä ja palveluja ja arvioidaan niiden vaikutuksia. (Linnansaari & Hankonen 2019). Luontolähtöisen intervention keskiössä on luonto toimintaympäristönä.

on myös näyttöä siitä, että kaikki ruutuaika ei heikennä nuorten hyvinvointia (Orben & Przybylski 2019).

Ruutujen ääressä vietetään yhä enemmän aikaa. Tällä hetkellä yli puolet suomalaisista lapsista ja nuorista on ruudun äärellä yli kaksi tuntia vähintään viitenä päivänä viikossa (Kokko ym. 2019). Aiemmin lasten arkeen kiinteämmin kuuluneet luontoympäristön tarjoamat elämykset ovat enenevästi korvautumassa älylaitteiden virtuaalisilla ärsykkeillä. Digitaalisuus on kaikin tavoin osa 2000-luvulla syntyneen sukupolven arkea. Sosiaalisen median luoma yhteys ihmisiin ympäri maata ja maapalloa rikastuttaa ja avartaa heidän maailmaansa. Samaan aikaan lasten ja nuorten yhteyden luontoon koetaan heikentyneen (Love-lock ym. 2016, Louv 2010, Mustapa ym. 2015).

Luontoympäristö ja ulkona luonnossa liikuminen tukevat monin tavoin lasten ja nuorten kasvua ja hyvinvointia (mm. Engemann ym. 2019, Vanaken & Danckaerts 2018). Se on tärkeää paitsi organisoidun liikuntatoiminnan ulkopuolella oleville myös aktiivisesti liikuntaa harrastaville lapsille ja nuorille esimerkiksi rasitusvammojen ehkäisyyn ja psyykkisen palautumisen kannalta. Luonnon moninaiset pinnat ja elementit tarjoavat motorisesti kehittävän, sopivan haastavan ja monenlaisia liikkujia liikumaan kannustavan ympäristön. Suomalaiset lapset sekä harrastavat paljon että lopettavat harrastuksiaan usein murrosiässä (mm. Martin ym. 2019). Omaehtoinen liikuminen säilyy arjessa organisoituja harrastuksia paremmin (Aira ym. 2013, s. 78). Myönteiset luontoliikuntakokemukset tukevat siten tärkeällä tavalla liikunnallisen elämäntavan jatkuvuutta myös mahdollisen urheiluharrastuksen päätyttyä.

Tutkimustieto suomalaisten lasten luonnossa liikkumiseen ja luontosuhteeseen liittyvästä muutoksesta on vähäistä, mutta havaittavissa on saman kaltainen muutos kuin muuallakin länsimaissa: ulkona luonnossa liikuminen vähenee. Tuore huolen aihe on myös suhde liikuntaan ylipäänsä, sillä tutkimus on osoittanut lasten ja nuorten löytävän liikunnasta nykyisin aiempaa vähemmän heille merkityksellisiä asioita (Koski & Hirvensalo 2019).

Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset ovat yhteydessä luontosuhteen vahvuuteen (Capaldi ym. 2014). Luontosuhteella on

yhteys fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan. Lapsuuden myönteiset luontokokemukset vahvistavat luontosuhdetta, mikä puolestaan tukee fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumista ja ylläpitoa myös aikuisena (Calogiuri 2016). Luonto on suomalaisten aikuisten suosituin liikuntaympäristö (Korpela & Paronen 2011). Mikäli lasten ja nuorten luonnossa liikuminen vähenee nykyisestä, se voi heijastua monin tavoin myös tulevaisuuden aikuisten liikunnan harrastamiseen ja sen myötä väestön terveyteen ja hyvinvointiin. Jo pelkästään lapsuuden asuin ympäristön vehreyden on todettu pienentävän psyykkisten häiriöiden riskiä aikuisena (Engemann ym. 2019).

Lasten ja nuorten luontosuhteen heikkeneemisellä voi olla vaikutusta pitkällä tähtäimellä myös ympäristön hyvinvointiin. Vähäisesti luontoon kosketuksissa olleet lapset mahdollisesti arvostavat luontoa vähemmän, millä voi olla vaikutusta haluun pitää ympäristöstä huolta aikuisena. Tuoreet raportit ilmaston lämpenemisestä (IPCC 2018) ja luonnon monimuotoisuuden ennätysnopeasta köyhtymisestä sekä eläin- ja kasvilajien sukupuuttoon kuoleminen uhasta (Diaz ym. 2019) koskettavat myös lapsia ja nuoria monin tavoin. Ensinnäkin ympäristöuhat voivat aiheuttaa huolta tulevaisuudesta ja siten vaikuttaa lasten ja nuorten henkiseen hyvinvointiin. Toiseksi lasten ja nuorten, tulevaisuuden päätöksentekijöiden, luontosuhteella tai sen puuttumisella voi olla kauaskantoisiakin vaikutuksia. Ympäristön hyvinvointi vaikuttaa laajasti myös ihmisten hyvinvointiin, joten on erittäin tärkeää huolehtia myönteisen luontosuhteen syntyisestä jo lapsuudessa.

## 1.2 Luonto lisää liikettä -hanke

Samoin kuin nuoren sukupolven luontosuhteen heikentymisen voi nähdä olevan seurausta pääosin aikuisten johtamista kehityskuluista, myös lasten ja nuorten luontosuhteen synnyttäminen ja vahvistaminen on aikuisten toiminnasta riippuvaista. Avainasemassa ovat niin vanhemmat, isovanhemmat, opettajat, ohjaajat ja valmentajat kuin myös ammattilaiset ja päättäjät yhteiskunnan niillä sektoreilla, joilla vaikutetaan lasten elinympäristöihin ja toimintamahdollisuuksiin.



Luonto lisää liikettä-hankkeessa järjestettiin 4.–5.-luokkalaisille luontoliikuntapäiviä. Lapset liikkuvat luonnossa lukuisin eri tavoin Kuva: Päivi Pälvimäki / Metsähallitus.

Jotta luonnossa liikkumisesta voi tulla osa elämäntapaa, luonnon tulee ensinnäkin olla saavutettavissa lapsen arjessa, joko omaehtoisesti tai aikuisjohtoisesti. Toiseksi lapsen ja nuoren tulee voida löytää luontoliikunnasta itselleen tärkeitä merkityksiä. Parhaimmillaan luonnossa liikkuminen lisää merkittävästi lapsen elinvoimaa, elämänlaatua ja onnellisuutta.

Luonto lisää liikettä -hanke suunniteltiin edellä esitettyä taustaa vasten. Hankkeen toteutti vuosina 2017–2019 Metsähallituksen Luontopalvelut yhteistyökumppaneineen. Päärahoittaja oli Euroopan aluekehitysrahasto (EAKR), kansallisena rahoittajana Uudenmaan liitto ja hallinnoijana Hämeen liitto. Muita rahoittajia olivat Metsähallituksen ohella pääyhteistyökumppani Eerikkilä Sport & Outdoor Resort sekä muut yhteistyökumppanit Forssan, Humppilan, Jokioisten, Tammen ja Ypäjän kunnat. Hanke syntyi Metsähallituksen ja Eerikkilä Sport & Outdoor Resortin yhteisestä strategisesta tahtotilasta edistää lasten ja nuorten hyvinvointia lisäämällä luontoliikuntaa. Hanke toteutti sekä Metsähallituksen Hyvinvoiva luonto, hyvinvoiva ihmi-

nen -ohjelmaa, Forssan seudun kuntien matkailun Luonto joka liikuttaa sinua -suunnitelmaa että Hämeen maakuntaohjelman tavoitteita luontolähtöisten hyvinvointipalvelujen kehittämistä.

Luonto lisää liikettä -hankkeen päätavoitteena oli edistää lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia lisäämällä heidän luonnosaliikkumistaan. Tähän tavoitteeseen tähdättiin kuuden päätoimenpiteen avulla: 1) uusien lasten ja nuorten luonnossa liikkumisen toimintamallien ja hyvinvointivaikutusten arviointimenetelmien kehittäminen, 2) Hämeen luontokeskuksen uudistaminen Suomen ensimmäiseksi lasten ja nuorten luontoliikuntakeskukseksi, 3) Forssan seutukunnan luonnossa liikkumiseen kytkeytyvän palvelutarjonnan saavutettavuuden ja tunnettuuden lisääminen, 4) luontolähtöisen hyvinvoinnin edistämisen monisektorisen yhteistyön tiivistäminen, 5) luonnossa liikkumisen terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin liittyvän osaamisen lisääminen ja hyödyntäminen palvelujen kehittämisessä sekä 6) lapsia ja nuoria luonnossa liikkumiseen innostavan viestintä- ja markki-

nointimateriaalin sekä digitaalisten palvelujen kehittäminen.

Lasten ja nuorten luonnossa liikkumisen toimintamallien kehittäminen ja hyvinvointivaikutusten arviointi olivat hankkeen keskeisin, kaikkia hankkeen tavoitteita tukeva toimenpide. Tätä tavoiteltiin interventiolla, jota varten rekrytoitiin neljä pilottiluokkaa: yksi Helsingistä ja Tampereelta sekä kaksi Tamme- lasta. Pilottiluokilla oli yhteensä noin kahdeksankymmentä 4.–5-luokkalaista eli 9–12-vuotiasta lasta. Luokkien tehtävänä oli osallistua Forssan seutukunnan luontokohteissa toteutettavaan luontoliikuntapäiviin sekä raportoida aktiivisesti ja monin menetelmin kokemuk- sistaan. Luontoliikuntapäivät kehitettiin paitsi tuottamaan arviointitietoa lasten hyvinvointia mahdollisesti edistävästä kokemuksesta myös tukemaan lapsille ja nuorille kehitettäviä luontoliikunnan toimintamalleja ja palveluja.

### 1.3 Tutkimuksen tarkoitus

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan lasten (n = 81) kokemuksia Luonto lisää liikettä -hank- keessa vuosina 2018 ja 2019 järjestetyistä luontoliikuntapäivistä sekä suhdetta luon- nossa liikkumiseen. Hankkeen muu toiminta raportoidaan erillisessä loppuraportissa.

Hankkeen tavoite lasten ja nuorten tervey- den ja hyvinvoinnin edistämisestä ohjaa tässä tutkimuksessa etsimään lasten mielestä hyvää luonnossa olemisen ja liikkumisen ko- kemusta. Johtoajatuksena on tuoda esiin inter- ventioon osallistuneiden lasten ääni. Tut- kimuksella pyritään edistämään lapsille mie- lekkään ja hyvinvointia lisäävän luonnossa liikkumisen mahdollisuuksia ja järjestämistä sekä lisäämään ymmärrystä lasten suhteesta luonnossa liikkumiseen.

Tutkimuksessa vastataan seuraaviin kysy- myksiin: 1) millaiseksi lapset kokivat liikku- misen luonnossa, 2) millaisiksi lapset kokivat toiminnan muut elementit sekä 3) millainen oli lasten suhde luonnossa liikkumiseen luon- toliikuntapäivien jälkeen.

Hankkeessa on toiminnan arvioimiseksi kerätty jokaisen luontoliikuntapäivän jälkeen kyselyaineistoa neljän pilottiluokan lapsilta ja heidän vanhemmiltaan, luokkien opettajil- ta sekä pilottien toteutukseen osallistuneilta palveluntuottajilta. Tämän tutkimuksen pää- aineistona on lasten kyselyaineisto. Kysely- aineistoa täydentämään kerättiin lisäksi las- ten haastatteluaineisto. Tutkittu ajanjakso on noin vuosi, lasten neljännen luokan keväästä (vuonna 2018) viidennen luokan kevättalveen (vuonna 2019).

Tämän tutkimusraportin toisessa luvussa esitetään tarkemmin tutkimustehtävä sekä kerrotaan, millaisin menetelmin tehtävä toteu- tettiin. Kolmannessa luvussa esitellään tutki- muksen kohteena oleva interventio eli lapsil- le järjestettyjen luontoliikuntapäivien sisältö. Neljännessä luvussa tarkastellaan, millaisia olivat toimintaan osallistuneet lapset kysely- vastaustensa perusteella. Näin saadaan käsi- tys siitä, millaiselle pohjalle kokemukset toi- minnasta rakentuivat ja millaisia tutkimuksen pääinformantit olivat suhteessa suomalaislap- siin yleensä. Viidennessä luvussa esitetään ai- neistosta löydetyt vastaukset kahteen ensim- mäiseen tutkimuskysymykseen, ja kuudennes- sa luvussa vastataan kolmanteen kysymyk- seen. Seitsemännessä eli viimeisessä luvussa käsitellään keskeisiä tuloksia ja tutkimuksen merkitystä sekä esitetään suosituksia lasten luonnossa liikkumisen edistämistä ja sen tut- kimusta koskien.

# 2 Tutkimusmenetelmät

## 2.1 Tutkimustehtävän rajaus

Tässä tutkimuksessa paneudutaan lasten kokemuksiin luonnossa liikkumisesta. Tutkimusintressissä yhdistyvät tieteellinen tavoite lisätä ymmärrystä lasten suhteesta luonnossa liikkumiseen sekä käytännöllinen tavoite lasten ja nuorten luonnossa liikkumisen mahdollisuuksien ja palveluiden kehittämisestä.

Aiempiin tutkimuksiin perustuen katsotaan, että luonnossa liikkuminen voi tärkeällä tavalla lisätä lasten ja nuorten hyvinvointia. Lasten ja nuorten sosiaalistuminen luonnossa liikkujiksi nähdään toivottuna asiana. Siksi päämääränä on lasten ja nuorten läheinen suhde luonnossa liikkumiseen. Heidän toivotaan toisin sanoen kiinnittyvän luonnossa liikkumiseen ja sen sosiaaliseen maailmaan siten, että luonnossa liikkuminen tarjoaisi jatkuvasti heille jotakin merkityksellistä. Tämän ajatellaan edellyttävän sekä subjektiivista kokemusta luonnossa liikkumisen tärkeydestä ja mielekkyydestä omassa elämässä että ympäröivien olosuhteiden suotuisuutta (ks. Itkonen & Kauravaara 2015, Koski 2004 ja 2009, Simula 2012). Tutkimuksen fokuksena on tämän vuoksi etsiä lapsille tärkeitä luonnossa liikkumisen kokemuksia ja merkityksiä peilaten niitä kulttuuriseen, sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön.

Tutkimuksen pääasiallisena kohteena oleva toiminta oli lähtökohdiltaan aikuisten organisoimaa toimintaa. Kyseessä olivat pääosin aikuisten valmistelemat, leirimäiset koulupäivät, joihin kuitenkin sisältyi mahdollisuuksia omaehtoiseen toimintaan. Analyysissä ei rajauduta käsittelemään ohjatun toiminnan ominaisuuksia. Sen sijaan tähtäimessä ovat laajemmin lasten kokemukset liikkumisesta luonnossa ja heille hyvän luonnossa liikkumisen ehdot. Tätä kautta ajatellaan voitavan edistää lasten ja nuorten mahdollisuuksia toimia luonnossa heille mielekkäin tavoin sekä ohjatusti että omaehtoisesti.

Kokemusten ja merkitysten tarkastelu tarkoittaa tässä tutkimuksessa lasten kyselyissä ja haastatteluissa ilmaisemien käsitysten, tuntemusten ja asenteiden tarkastelua sekä

niiden taustojen ja merkitysten tulkintaa. Tarkastelun kohteiden valinta on perustettu eritoten liikuntapsykologian ja liikunnan yhteiskuntatieteiden alojen tutkimukseen. Valittujen yksilön sisäisten, henkilöiden välisten ja rakenteellisten tekijöiden ajatellaan vaikuttavan luonnossa liikkumiseen sosiaalistumiseen (vrt. Lovelock ym. 2016) sekä kertovan lapsen jatkuvasti rakentuvasta suhteesta luonnossa liikkumiseen. Lasten kokemusten ja merkityksenantojen katsotaan muotoutuvan aiempien henkilökohtaisten kokemusten pohjalle. Niiden katsotaan myös kertovan laajemmin luonnossa liikkumisen asemasta ja arvosta niissä konteksteissa, joissa lapset elävät (vrt. Simula 2012).

Tarkastelun kohteista pääosa perustuu Luonto lisää liikettä -hankkeen suunnitteluvaiheessa pohjana olleeseen yksilön sisäistä motivaatiota ja psykologisia perustarpeita koskevaan itsemääräämisteoriana (Deci & Ryan 2008). Kyseisen teorian mukaisesti hankkeessa on pyritty innostamaan lapsia luonnossa liikkumiseen tarjoamalla lapsille myönteisiä kokemuksia itseohjautuvuudesta eli autonomiasta, osaamisesta ja pystyvyydestä sekä kuulumisesta paikkaan ja kanssaihmiisiin. Näillä asioilla on todettu olevan vahva yhteys sisäiseen motivaatioon. Interventiolla on pyritty lisäksi lisäämään lasten luonnossa liikkumisen muutosvalmiutta. Muutosvalmiudella tarkoitetaan koettua halukkuutta ja aikoja lisätä luonnossa liikkumista (Prochaska & DiClemente 1983). Lasten kokemusten ja merkityksenantojen konteksteilla viitataan tässä tutkimuksessa lasten liikuntaharrastuneisuuteen ja elinympäristöön, luontoon fyysisenä ympäristönä, luontoliikuntapäiviin sosiaalisena toimintana vertaisten ja aikuisten kanssa sekä luonnossa liikkumiseen ja sen merkityksiin osana lapsuutta sekä liikuntakulttuuria.

Liikunta ja liikkuminen tarkoittavat tässä tutkimuksessa tahdonalaista liikettä ilman kuormittavuuden rajaa. Liikkeen määrää ei mitattu objektiivisin mittarein. Luontoliikuntapäiviin kuului myös toimintaa, joihin ei sisällynyt liikuntaa, kuten evästaurot ja teltassa yöpyminen. Nämäkin ovat tarkastelussa mu-

kana siltä osin kuin ne olivat olennaisia lasten kokemuksissa. Tutkimuksessa käytetäänkin myös käsitettä ulkoilu siinä merkityksessä, että se sisältää myös paikallaan olon (vrt. Sievänen & Neuvonen 2011, s. 12–13).

Luonto fyysisenä ympäristönä määritellään väljästi. Määritelmä ulottuu koskemattomasta, erämaisesta luonnosta aina kaupunkivihreään, joka voi sisältää myös rakennettuja elementtejä mutta on valtaosaltaan luontoelementteistä koostuvaa (vrt. Pasanen & Korpela 2015). Luontoa ei aineistonkeruussa määritelty informanteille. Aineiston perusteella lasten välillä oli eroja siinä, millaiset fyysiset ympäristöt he käsittivät luonnoksi (ks. luvut 4.2 ja 6.2).

## 2.2 Aineistot

Tutkimusaineistot kerättiin lomake- ja internetkyselyin sekä haastatteluin. Tutkimuksen pääasiallinen aineisto kuvataan kootusti taulukossa 1.

### 2.2.1 Kyselyaineistot

Pääaineistona oli interventioihin osallistuneiden lasten kyselyaineisto. Kysely toteutettiin kolme kertaa, joitakin päiviä tai viikkoja luontoliikuntapäivien jälkeen. Lapset vastasivat lomakekyselyyn koulussa oppitunnin aikana. Ensimmäiseen kyselyyn toukokuun 2018 lopussa vastasi 75 lasta. Toiseen kyselyyn syyslokakuussa 2018 vastasi samoilta luokilta 77 lasta. Kolmanteen kyselyyn vastasi näiltä luokilta 74 lasta, mutta heistä vain 63:n tapahtumaan myös osallistuneen lapsen vastaukset ovat mukana analyysissä kokonaisuudessaan. Tutkittuja oli 81 eri henkilöä, sillä kesken intervention ryhmiin tuli mukaan joitakin uusia lapsia (ks. luku 4.1).

Interventioon osallistuneista lapsista lähes kaikki myös vastasivat kyselyyn. Vastaamattomuus johtui sairastumisesta tai muusta poisolosta koulusta.

Tutkimuksessa hyödynnettiin lisäksi Luonto lisää liikettä -hankkeessa kerättyjä muita kyselyaineistoja: lasten vanhempien kolme internetkyselyä (n = 16–25), alkukysely (n = 67) ja loppukysely (n = 30), luokkien opettajien kolme internetkyselyä (n = 5–6) sekä pilottien toteutukseen osallistuneiden palveluntuottajien kolme internetkyselyä (n = 1–4). Aineiston roolina oli tukea kokonaisvaltaisen ymmärryksen muodostamisessa ja tulosten tulkinnassa. Vanhempien aineisto sisälsi heidän käsitöksensä siitä, miten lapsi oli kokenut luontoliikuntapäivät sekä oliko osallistumisella vaikutusta perheen luonnossa liikkumiseen. Opettajille esitetyt kysymykset koskivat muun muassa käytännön järjestelyjä, ohjelman kiinnostavuutta, aktiviteettien ja vapaan toiminnan suhdetta sekä erilaisten tavoitteiden toteutumista. Palveluntuottajilta kysyttiin toteutukseen liittyneistä asioista kuten ryhmän toiminnasta ja kehittämistarpeista.

Lisäksi tutkijat olivat mukana osassa luontoliikuntapäiviä havainnoijina, myös osallistuen osaan toiminnasta. Havainnoinnin rooli tutkimuksessa oli lisätä ymmärrystä sekä ohjata osittain haastateltavien valinnassa.

Lasten kyselylomakkeet ovat liitteinä 1, 2 ja 3. Kysymykset olivat muodoltaan avoimia ja monivalintakysymyksiä. Jokainen kolmesta lomakkeesta sisälsi aluksi pääosin samat kysymykset lasten liikuntaharrastuneisuudesta, luonnossa liikkumisesta, ulkoiluapaikkojen merkityksestä sekä arvoista. Kolmas kysely sisälsi lisäksi kysymykset lähiluonnosta sekä koululuokan sosiaalisista suhteista. Vertailtavuuden vuoksi kysymykset vastaavat osin val-

**Taulukko 1.** Tutkimuksen pääaineistojen keruumenetelmät, ajankohdat ja määrät.

Aineisto	Keruumenetelmä	Keruu ajankohta	Määrä (n)
Lasten 1. kyselyaineisto	Lomakekysely	Toukokuu 2018	75
Lasten 2. kyselyaineisto	Lomakekysely	Syys-lokakuu 2018	77
Lasten 3. kyselyaineisto	Lomakekysely	Maaliskuu 2019	63 (74)
Lasten haastatteluaineisto	Teemahaastattelu, yksilöittäin ja pareittain	Helmi-maaliskuu 2019	11 lasta / 7 haastattelua



takunnallisen lasten ja nuorten liikuntakäyt-  
täytymisen LIITU-tutkimuksen kyselylomak-  
keiden kysymyksiä.

Kokemuksia luontoliikuntapäivistä kysyt-  
tiin ensinnäkin kysymyssarjalla, jossa jokai-  
seen kohtaan olivat samat sanalliset vastaus-  
vaihtoehdot sovelletulla Likert-asteikolla (alin  
arvio: ”Ei kivaa!”, ylin arvio: ”Huippua!”). Kysy-  
mysarjaan valittiin kunkin järjestetyn toimin-  
non kohdalle sitä kuvaavia elementtejä, ku-  
ten ”Tulenteon harjoittelu tuluksilla” ja ”Ras-  
tien etsiminen”, sekä kokemuksen osa-alueita,  
kuten ”Kilpailu” ja ”Yhdessä toimiminen”. Ar-  
vioitavia kohtia toimintaa kohden oli viides-  
tä neljääntoista. Jokaiseen kuului myös kohta  
”Muu, mikä?”.

Kysymyssarjojen jälkeen kysyttiin moniva-  
lintakysymyksellä luontoliikuntapäivien vaiku-  
tuksesta innostukseen liikkua luonnossa. Lo-  
puksi kysyttiin avoimia kysymyksiä arjen luon-  
nossa liikkumisesta sekä koetuista ja tulevista  
luontoliikuntapäivistä.

### 2.2.2 Haastatteluaineisto

Haastattelujen tarkoituksena oli hankkia ja sy-  
ventää ymmärrystä lapsille merkityksellisistä  
kokemuksista ja niihin vaikuttavista asioista.  
Haastatteluissa myös selvitettiin joitakin kyse-  
lyn analyysin perusteella kiinnostavia ja epä-  
selviksi jääneitä asioita. Haastatteluja tehtiin  
seitsemän, ja niihin osallistui yhteensä yksi-  
toista lasta kahdesta pilottiluokasta. Haastat-  
telut toteutettiin talven luontoliikuntapäivän  
jälkeen koulupäivien aikana, toisessa koulus-  
sa kaksi päivää ja toisessa puolitoista viikkoa  
luontoliikuntapäivän jälkeen. Kolme haastat-  
teluista oli yksilöhaastatteluja ja neljä oli pa-  
rihaastatteluja.

Haastattelumenetelmänä oli puolistruk-  
turoidu eli teemahaastattelu. Haastatteluissa  
seurattiin väljästi ennalta suunniteltua haas-  
tattelurunkoa (liite 4), joka sisälsi sekä luonto-  
liikuntapäiviä että arkea koskevia kysymyksiä.  
Luontoliikuntapäivistä käsiteltiin haastattelun  
tärkeimpiä kokemuksia, yhdessäoloa, eri tavoin

liikkumista sekä osallistumisen antia lapselle.  
Arkea koskien käsiteltiin luonnossa liikkumi-  
sen syitä ja tilanteita, luontoa fyysisenä ympä-  
ristönä ja luonnossa liikkumisen muotoja sekä  
osassa haastatteluita perheen asenteita. Haas-  
tattavilla oli mahdollisuus kertoa muistakin  
itselleen tärkeistä asioista, ja kullekin lapsel-  
le tärkeitä aiheita voitiin käsitellä enemmän  
kuin muita aiheita.

Haastattavat valittiin ensinnäkin kahdes-  
ta eri tyyppisestä ympäristöstä: maaseudun  
sekä suuren kaupungin keskustan koulusta.  
Toiseksi haastattaviksi valittiin kyselyaineis-  
ton perusteella liikuntaharrastuneisuuden ja  
luonnossa liikkumisen suhteen sekä etniseltä  
taustaltaan monenlaisia lapsia.

Haastatteluaineiston keruun eettisyyteen  
kuuluu, että lasten osallistumiseen hankittiin  
huoltajien luvat ja tämän jälkeen lapset saivat  
myös itse päättää osallistumisestaan sekä ai-  
neiston arkistoinnista. Haastatteluun osallistu-  
mista lapsilta tiedusteltaessa he saivat valita,  
tulevatko haastatteluun yksin vai valitseman-  
sa kaverin kanssa. Näin pyrittiin tekemään ti-  
lanteesta lapselle mukavampi ja tasoittamaan  
valta-asetelmaa aikuisen tutkijan ja lasten vä-  
lillä. Lopullinen haastatteltavien joukko mää-  
rättyi haastattelpäivinä; valituista lapsista  
neljä oli sairastunut, jolloin tutkija tiedusteli  
toisten lasten halukkuutta osallistua.

Raportoinnin eettisyyteen kuuluu, että las-  
ten tunnistettavuus on häivytetty. Esimerkiksi  
sitaateista on poistettu erisnimet sekä muut  
mahdolliset tunnistamiseen johtavat asiat.  
Pilottiluokkien eroja käsittelevissä tuloksis-  
sa mainitaan koulut nimeltä, mutta yksittäi-  
siä lapsia ei voida tuloksista tunnistaa. Haas-  
tatteluotteet on muutettu lähes kirjakielelle  
sekä luettavuuden parantamisen että tutkit-  
tavien suojan vuoksi.

Haastatteluista viisi tehtiin suomeksi ja  
kaksi englanniksi. Haastattelut kestivät 26–  
48 minuuttia. Haastattelut äänitettiin ja litte-  
roitiin pääosin. Litteroitua aineistoa oli 74 si-  
vua (22 200 sanaa).

## 2.3 Analysointi

Tutkimuksessa yhdistettiin määrällisiä ja laadullisia analyysimenetelmiä. Kyselyaineistojen määrällinen analyysi muodosti perustan, jolle tuotiin haastatteluaineiston laadullinen sisällönanalyysi. Molempia aineistoja käytettiin kaikkiin kolmeen tutkimuskysymykseen vastattaessa.

Lasten kyselyvastaukset muunnettiin dataksi SPSS-analyysiohjelmaan. Kyselyaineisto sisälsi ensinnäkin luokiteltuja muuttujia kuten liikunnan määrät sekä arviot luontoliikuntapäivien toimintamuodoista ja niiden osaluista. Luokiteltuja muuttujia kuvattiin vastausten luokittaisella prosenttiosuudella tai lukumäärällä. Vastaajia jaettiin ryhmiin taustamuuttujien kuten liikunta- ja luontoliikuntaharrastuneisuuden, sukupuolen ja koulun perusteella. Erilaisten ryhmien vastauksia verrattiin ristiintaulukoinnilla.

Toiseksi aineisto sisälsi avovastauksia. Niihin kuuluivat esimerkiksi luettelot vapaa-ajan suosikkipuuhista sekä kuvaukset siitä, mistä vastaaja erityisesti pitää luonnossa liikkumisessa ja olemisessa. Avovastauksia kuvattiin luokittelemalla ja määrällisellä sisällönerityllä. Luokittelussa hyödynnettiin aiempaa etupäässä suomalaisia lapsia ja nuoria koskevaa tutkimustietoa liikunnan ja liikkumisympäristöjen merkityksistä sekä luontosuhteesta (mm. Cheng & Monroe 2012, Hakanen ym. 2019, Hasanen 2017, Kaivola & Rikkinen 2003, Koski & Hirvensalo 2019, Paukkeri 2014).

Kyselyyn vastanneiden joukossa oli joitakin lapsia, jotka eivät olleet osallistuneet kyseisellä kerralla luontoliikuntapäivään esimerkiksi sairastumisen vuoksi. Heidän vastauksensa on sisällytetty analyysiin pelkästään kodin lähiluonnon kuvailun osalta ja luontoliikuntapäivien yleistä antia koskevien avovastauksen osalta.

Haastatteluaineiston roolina oli täydentää havaintoja kyselyaineistosta sekä tuoda esiin lapsille tärkeitä merkityksiä. Siten haastatteluaineisto vahvisti lasten ääntä tutkimuksessa. Haastatteluaineiston analysointimenetelmä oli laadullinen sisällönanalyysi (esim. Miles ym. 2014). Litteroinnin jälkeen tutkija kirjasi lyhyesti päähuomionsa jokaisesta haastattelusta muodostaakseen kokonaiskuvan sisälöstä. Aineisto luokiteltiin Atlas.ti-ohjelmassa koodaten. Koodauksessa aineistoa luokiteltiin samanaikaisesti pää- ja alaluokkiin. Luokittelu oli osin aineistolähtöistä ja osin aiemman tutkimustiedon (ks. viitteet yllä) sekä teorian ohjaamaa (mm. Deci & Ryan 2008).

Aineiston pääluokat olivat pääosin haastattelurunkoon ennalta valittuja ja osin aineistolähtöisiä teemoja ja kokemusten osaluista. Ennalta valittuihin luokkiin kuuluivat esimerkiksi ”liikkuminen”, ”yhdessäolo” ja ”luonto paikkana”, ja aineistolähtöisiä olivat muun muassa ”oppiminen” sekä ”luonto vs. ruutuai-ka”. Alaluokat muodostettiin aineistolähtöisesti. Pääluokan ”yhdessäolo” alaluokiksi löydettiin siten esimerkiksi ”kaverit” ja ”luokkahenki” ja pääluokan ”luonto paikkana” alaluokiksi esimerkiksi ”luonto kasveina ja eläiminä” sekä ”luontoon liittyvät pelot”.

Luokiteltua haastatteluaineistoa käytettiin ensinnäkin täydentämään kyselyaineiston analyysissä vaillinaisiksi tai epäselviksi jääneitä, erityisen kiinnostavia kohtia. Toiseksi haastatteluaineistoa tulkittiin yksinään hahmottaen siitä lasten kokemusten ydinteemoja ja niiden merkityksiä. Haastatteluaineiston rooli korostui tulkittaessa intervention antia lapsille ja sen roolia muutoksessa. Verrokki-ryhmän puuttuessa kyselyaineistojen välillä näkyvää muutosta ei katsottu intervention vaikutuksina.

# 3 Luonto lisää liikettä -interventio

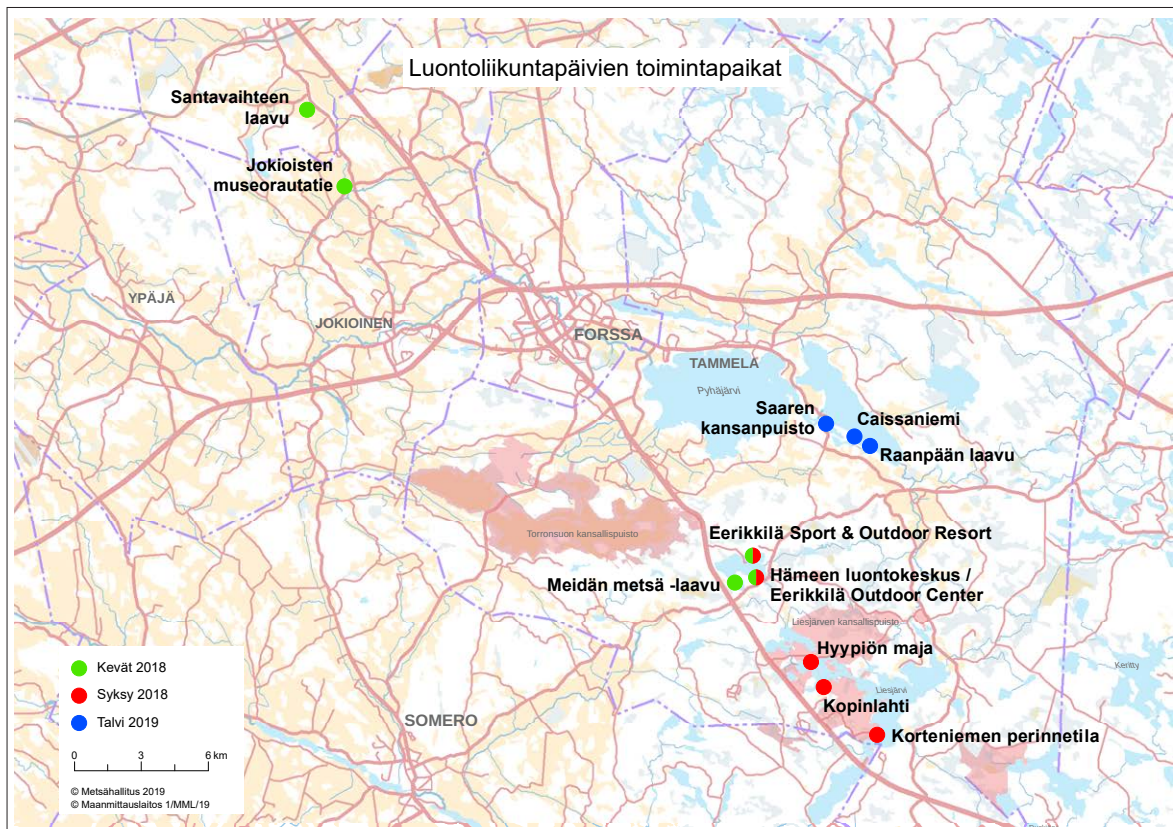
Luonto lisää liikettä -hankkeessa järjestettiin pilottiluokille luontoliikuntapäivät kolmena eri vuodenaikana, keväällä, syksyllä ja talvela, yhden vuoden aikana. Tapahtumat järjestettiin jokaiselle neljälle luokalle erikseen.

Luontoliikuntapäivien toimintapaikkoihin kuului pääosin muokattua ja muokkaamatonta luontoa sekä osittain rakennettua ympäristöä Kanta-Hämeen Tammelassa ja Jokioisilla. Tapahtumapaikat on sijoitettu kartalle kuvassa 1. Valtaosalle lapsia luontokohteet eivät olleet entuudestaan tuttuja.

Luontoliikuntapäivät olivat jokaiselle luokalle pääosin samansisältöiset. Ohjelmavun suunnitteli pääosin hankehenkilöstö, jotta toiminnasta saatiin mahdollisimman monipuolinen ja hankkeen tavoitteita vastaava. Toiminnan yksityiskohdat suunnittelivat pääasiassa palveluntarjoajat, jotta ohjelma palveli myös uusien palvelutuotteiden kehittämistä. Syksyn ja talven ohjelmassa otettiin huomi-

oon lasten palaute ja toiveet keväältä sekä havainnot lasten kokemuksista. Ohjelman suunnittelua rajasivat palveluntarjoajien mahdollisuudet, hankkeen budjetti sekä sääolosuhteet. Esimerkiksi syksyllä lasten toiveista toteutettiin luonnossa yöpyminen, melonta, kalastus ja erätaitojen opettelu, ja talvella ohjelmaan pyrittiin sisällyttämään aiempaa enemmän vapaata aikaa.

Toimintamuodot sisälsivät luonnossa liikkumisen taitoja, luontotietoutta ja kuormittavuudeltaan vaihtelevia luonnossa liikkumisen muotoja, taidetta ja kulttuuria sekä paikkojen kulttuurihistoriaa. Toiminta oli suurelta osin ohjattua, mutta päiviin sisältyi vapaata ajanviettoa ja toimintoihin valinnan mahdollisuuksia. Osassa toimintaa lapset toimivat ohjeistusten puitteissa pitkälti itsenäisesti, parin kanssa tai muussa vertaisryhmässä keskenään luonnossa, ilman valvontaa mutta tarvittaessa apua saaden. Aktiviteettien ja muun ohjelman



Kuva 1. Luontoliikuntapäivien toimintapaikat.

ohjauksesta ja opetuksesta vastasivat paikalliset palvelutuottajat, joista pääosa oli luonto- ja eräopasryittäjiä sekä -opiskelijoita. Lisäksi mukana oli 1–2 opettajaa kustakin koulusta, Luonto lisää liikettä -hankkeen henkilöstö (projektipäällikkö ja suunnittelija) sekä osalla luokkia myös kouluavustaja.

Taulukossa 2 esitetään kevään 2018 luontoliikuntapäivien sisältö. Tapahtumat järjestettiin toukokuussa. Tampereen kansainväli-

sen koulun ja Vuoniityn koulun luokilla oli toimintaa kahtena päivänä ja läheisillä Riihivälkän ja Tammelan kouluilla yhtenä päivänä.

Taulukossa 3 on syksyn 2018 luontoliikuntapäivien sisältö. Tapahtuma-aika oli syys-lokakuussa. Kaksi luokkaa aloitti tapahtuman perinnetilalla, kaksi luontochallengella.

Taulukossa 4 on talven 2019 tapahtuman sisältö. Luontoliikuntapäivä järjestettiin helmikuussa.

**Taulukko 2.** Kevään luontoliikuntapäivän sisältö.

Aktiviteetin nimi	Toiminnan kuvaus	Paikka	Kesto	Poikkeukset
Metsän mysteeri	Lapset jaettiin ryhmiin ja heille kerrottiin taustakertomus Hämeen Härkätiestä keskiajalla. Ryhmät lähetettiin karsintatehtävän mukaisessa järjestyksessä matkaan etsimään rasteja ja ratkaisemaan rastien tehtäviä. Ryhmien palattua tehtävät käytiin läpi ja ohjeistettiin jatkotehtävä. Ryhmät lähtivät matkaan puolen minuutin välein ensimmäisen osion pisteytyksen mukaisessa järjestyksessä. Jatkotehtävän ratkaisemalla ryhmä sai vinkin aarteen sijainnista. Ensimmäisenä aarteen löytänyt ryhmä selviytyi voittajaksi. Lopuksi ohjaaja kertoi aarteesta ja sen liittymisestä viereiseen Ruostejärveen.	Luontokeskusten lähiympäristö	1,5 h	
Melonta- ja kävelyretki	Alustuksen jälkeen luokka jaettiin kahteen ryhmään; toiset lähtivät matkaan meloen ja toiset patikoiden metsän halki. Melojat saivat toiminta- ja turvallisuusohjeistuksen ennen matkaan lähtöä. Melonnassa jokaisessa kanootissa oli yksi ohjaaja ja 1–2 lasta. Puolimatkassa kanooteista muodostettiin yhdessä lautta. Patikoidijat kävelivät ohjaajan kanssa n. 1,5 km:n matkan Toralahden Meidän Metsä -laavulle. Matkan varrella kiipeiltiin kiville ja puunrungoille, havainnoitiin luontoa ja tutustuttiin luonnon tuotteisiin ja niiden hyödyntämiseen esim. ravintona tai tulenteossa. Ryhmä pääsi matkan varrella myös ylittämään veden käsilössin avulla. Perillä Toralahden laavulla aktiviteetteja jatkettiin samoissa ryhmissä. Patikoidijat aloittivat selviytymisrannekkeen punomisella. Melontaryhmä harjoitteli trangian käyttöä ja keitti sillä itselleen kaakaota. Molemmat ryhmät suorittivat samat aktiviteetit. Kelin sallissa oli myös mahdollisuus käydä uimassa. Sen jälkeen oli evästauko laavulla ja paluu Luontokeskuksen rantaan joko meloen tai metsässä patikoiden.	Luontokeskukset, Ruostejärven virkistysalue	3–4 h	
Aktiviteetti matkalla luontokeskukselle	Valtaosa 2 km:n matkasta oli vapaata kävelyä ja vuorovaikutusta oppilaiden ja ohjaajien välillä. Oppilaat ohjeistettiin ottamaan luontokuvia omilla kännyköillään. Kuvia otettiin kolmenlaisia: lähikuva esim. kasvista, maisemakuva ja luontoselfie. Solmujen harjoittelua ohjeen mukaan; siansorkka, paa-lusolmu ja merimiessolmu. Tulenteon harjoittelua tuluksia käyttäen (kun metsäpalvaroitus ei voimassa).	Patikointimatkan varrella	45 min	
Resiinaretki	Museorautateiden henkilökunta ohjeisti resiinoiden käyttöön ja turvallisuuden. Resiinoilla kuljettiin edestakaisin noin 4 km:n matka Santavaihteen laavulle, jossa pidettiin eväs- ja lepotauko. Rautatie kulki maalaismaisemassa peltojen ja niittyjen keskellä. Oppilaat, 4/resiina, vastasivat resiinan liikkumisesta pumpaamalla.	Jokioisten museorautatie	2 h	Vain Tampere ja Vuoniitty
Ilta-aktiviteetti – perinnepelejä	Ohjaaja ohjeisti luokalle perinnepelejä, kuten prönttö tai kyykkä.	Piha-alue ja sisähalli	1 h	Vain Tampere ja Vuoniitty
Yöpyminen	Yöpyminen urheiluopiston huoneissa.			Vain Tampere ja Vuoniitty

**Taulukko 3.** Syksyn luontoliikuntapäivien sisältö.

Aktiviteetin nimi	Toiminnan kuvaus	Paikka	Kesto	Poikkeukset
Korteniemen perinnetila	Alkutervehdys ja esittely. Tarinoita vanhan ajan elämästä ja vanhojen rakennuksien käyttötarkoituksista. Tutustuminen muun muassa Korteniemen tupaan, savusaunaan ja riiheen sekä pihapiirin lampaisiin ja kanoihin. Lopuksi vapaampaa ohjelmaa, köydenvetoa, saappaanheittoa ja puujaloilla kävelyä.	Korteniemen perinnetila	2 h	
Lounas	Lyhyt alustus lähiruusta sekä omien ruokailuvalintojen merkityksestä. Päivän menun esittely ja ruokailu ulkona.	Korteniemen perinnetila	1 h	
Patikointi kansallispuistossa	Noin 5 km:n patikointi. Matkalla useampia pysähdyksiä ja juomataukoja. Matkalla pysähdyttiin tervehtimään Korteniemen lehmä metsälaitumella. Muilla pysähdyksillä opas kertoi lyhyitä tarinoita, aiheina esim. ilman suunnan päättely muurahaispesästä, paloaukea sekä jääkausi. Pidempi evästauko pidettiin Kopinlahdessa, tarjolla sämpylöitä ja mehua. Tästä matka jatkui kohti leiripaikkaa. Riihivalkaman ja Vuoniityn kouluista osa jatkaa Kopinlahdesta matkaa Hyypiölle oppaan kanssa meloen.	Liesjärven kansallispuisto, Korteniemi-Hyypiö	2,5–3 h	Tampereen koulu patikoi reitin Hyypiö-Korteniemi, eikä evästaukoa pidetty Kopinlahdessa.
Saapuminen leiriin ja leirin kasaus	Leiripaikka sijaitsee aikeella lähellä Hyypiön vuokrakämpää. Oppaat kertoivat leirin kasaamisesta ja sopivan telttapaikan valinnasta. Lapset jakautuivat telttoihin ja teltat pystytettiin yhdessä, oppailta sai apua.	Hyypiö (Tammelan koulu: Korteniemen perinnetila)	1 h	
Päivällinen leirinuotiolla; Aamiaisen leirinuotiolla	Päivällinen sekä muut leiriruokailut syötiin järven rannassa Hyypiönkämpän edustalla sijaitsevalla nuotiopaikalla. Lapset käyttivät omia retkiruokailuvälineitä ja käytön jälkeen tiskasivat ne maastoon asetetulla tiskipaikalla itse.	Hyypiönkämpän edustalla sijaitseva nuotiopaikka (Tammela: Korteniemen nuotiopaikka)		Riihivalkaman koulusta halukkaat osallistuivat ruuanlaittoon.
Iltaohjelma	Illalla oli mahdollisuus saunaan ja uida viereisessä järvessä. Työillä ja pojilla oli omat saunavuorot. Muiden saunoessa ja uimassa oli mahdollisuus onkia mato-ongella tai meloa. Ohjelma oli vapaaehtoista, eikä mihinkään ollut pakko osallistua. Iltapalaksi oli mahdollisuus paistaa makaraa ja lettuja nuotiolla. Klo 22 oli määrä kaikkien olla nukkumassa. Lapset majoittuivat keskenään useissa eri teltoissa. Aikuiset nukkuivat omilla majoituspaikoillaan eri puolilla leiriä. Polku huussiin oli merkattu auruskapeilla ja maastoa valaisi myös muutama lyhty.	Hyypiönkämpän edustalla sijaitseva nuotiopaikka (Tammela: Korteniemen nuotiopaikka)		Tampereen koulun oppilaat eivät tuulesta johtuen päässeet illalla melomaan, vaan heille järjestettiin retki läheiselle luolalle.
Luontochallenge-rastirata	Lapset jaettiin pareihin. Parit lähtivät matkaan 5 minuutin välein; odottajat pelailivat mm. jalkapalloa ja koripalloa. Lähdössä painotettiin, että kyseessä ei ole kilpailu, vaan tärkeintä olisi pitää hauskaa sekä huolta kaverista. Kaikilla rasteilla oli aikuinen antamassa ohjeita ja neuvomassa seuraavalle kohteelle. Ensimmäinen tehtävä oli kuvasuunnistus: lasten tuli suunnistaa valokuvassa näkyvään kohteeseen, joka sijaitsee urheilupuiston alueella. Lopuksi lapset saivat kartan, jonka perusteella jatkoivat seuraavalle rastille. Siellä tehtävänä oli tunnistaa kasveja. Oikeat tunnistukset antoivat sarjan numeroita, joilla sai auki vieressä odottavan lukitun arkun. Arkusta paljastui GPS-laite, johon piirrettyä reittiä seuraamalla löytyi seuraava rasti. Tehtävänä oli ylittää salmi SUP-laudalla yhdessä parin kanssa. Kengät ja muut mahdolliset tavarat laitettiin soutuveneeseen, joka kulki SUP-laudan lähetyksellä ylityksen ajan. Jos ylittäminen SUP-laudalla ei houkuttanut, oli vaihtoehtona hypätä soutuveneeseen kyytiin. Vesiesteen toisella puolella matka jatkui taas kävellen kohti seuraavaa tehtäväpistettä. Rastilla tuli ensiksi etsiä kivet (3 kpl), jotka edellinen pari oli kätkenyt lähimaastoon. Kun kivet löytyivät, niitä käyttäen tuli ratkoa kalliomaalauksiin liittyvä tehtävä. Kiviin oli maalattu jäljitelmä jossain päin Suomea sijaitsevasta kalliomaalauksesta ja tämä piti yhdistää sitä kuvaavaan tekstiin. Tämän jälkeen pari sai ohjeet seuraavan rastin löytämiseksi. Nyt parit saapuivat Hämeen luontokeskukselle, jonka edessä odottivat fatbiket eli läskipyörät. Pyörillä ajettiin lyhyt maastorata, jonka jälkeen matka jatkui kävellen läheiselle laavulle. Laavulla tehtävänä oli sytyttää tuli foliovuokaan tuluskäyttämällä. Laavulta kuljettiin metsän läpi takaisin luontokeskukselle maastoon merkittyä reittiä pitkin. Viimeinen tehtävä koski jokamiehen oikeuksia ja se tehtiin tietokoneilla luontokeskuksessa.	Maasto urheilupuistolta luontokeskukselle	2 h	Sateen vuoksi Vuoniitystä kaikki eivät päässeet matkaan tai joutuivat keskeyttämään. Vuoniity ja Tampere eivät tehneet ylityksiä SUP-laudalla kovan tuulen vuoksi; soutuvene kuljettiin parit toiselle puolelle.

taulukko 3 jatkuu

Aktiviteetin nimi	Toiminnan kuvaus	Paikka	Kesto	Poikkeukset
Sirkuskoulu	Erlaisia koordinaatio- ja jongleerausharjoituksia. Apuvälineinä pallo- ja sekä ”kukkakeppejä”. Pääasiassa yksilöharjoituksia, osa harjoituksista tehtiin parin kanssa.	Luontokeskuksen sisäpiha	1 h	
Poneihin tutustuminen	Rauhallinen tutustumishetki poneihin ja niiden kanssa kommunikoi- seen. Mukana kaksi ponia, joista toinen vapaana pyöröaitauksessa, toinen riimunarulla kytkettynä aitaan. Pyöröaitaukseen meni yksi lapsi kerrallaan noin 5 minuutiksi tekemään tuttavuutta vapaana olevaan poniin. Aitauksessa havainnoitiin, mitä poni milloinkin viestii ja kokeiltiin, kuinka saadaan poni seuraamaan ilman riimunarua. Tilanteesta riippuen myös taluttamista. Muut rapsuttelivat ja harjasivat toista ponia ohjaajan opastuksella. Lisäksi oli mahdollisuus esittää poneihin ja hevosiin liittyviä kysymyksiä.	Luontokeskuksen lähimaasto	1 h	
Jousi- ammunta	Jousiammuntaa maalitauluihin, kaksi kerrallaan muiden kannustaessa.	Luontokeskuksen lähimaasto	1–1,5 h	Vain Tammela

Taulukko 4. Talven luontoliikuntapäivän sisältö.

Aktiviteetin nimi	Toiminnan kuvaus	Paikka	Kesto	Poikkeukset
Lumikenkäily	Alkuopastuksen jälkeen tehtiin yhdessä pieni retki nuotiopaikalle, jossa ryhmä jaettiin kahtia. Lapset tutustuivat lumikenkiin ja saivat mahdollisuuden liikkua lumikengillä omatoimisesti metsässä. Iltopäivällä lounaan jälkeen lumikenkäily jatkui kansanpuistosta kohti Caissaniemä toisen oppaan johdattamana. Matkalla pidettiin tauko Raanpään laavulla.	Saaren kansanpuisto–Caissaniemen leirikeskus	yht. n. 3 h	Riihivalkaman koulu kulki eri reittiä navakan tuulen takia, ja tauko pidettiin lyhyempänä metsässä.
Ahkioiden vetäminen	Oppilaat kuljettivat reppunsa päivän aikana ahkioissa. Ahkioita oli yksi kahta tai kolmea oppilasta kohden ja vetäjää vaihdettiin.	Saaren kansanpuisto–Caissaniemen leirikeskus	yht. n. 1–3 h	Riihivalkama ja Tampere jättivät ahkiot jo kansanpuistoon
Lipunryöstö- peli	Yugigasse-pelistä kehitetty sovellutus, jossa ryhmä jaettiin kahteen joukkueeseen. Joukkueiden tarkoitus oli ryöstää vastustajan lippu ja tuoda se omalle puolelle. Vastustajia sai lisäksi tiputettua pelistä polttopallon tapaan osamalla häneen pallolla tai hernepussilla.	Saaren kansanpuisto	1/2–1 h	
Minijätkä- kynttilät	Muutama oppilas kerrallaan sahasi minijätkäkynttilän muun ohjelman ohessa. Yksi sahasi ja muut pitivät rankaa paikoillaan. Rankaan oli jo valmiiksi tehty viilto pitkittäissuunnassa. Jos jäi aikaa, veistettiin myös kiehi- set sytykkeeksi.	Saaren kansanpuisto	1/2 h	
Rauhoit- tumishetki metsässä	Siirtyminen nuotiopaikalta metsän puolelle sopivaan tuulensuojaiseen paikkaan. Lyhyt rauhoittuminen oppaan johdolla. Istuen tai puuta vasten seisten, silmät suljettuina äänien kuuntelu, omaan hengitykseen keskittyminen ja sen tunnustelu.		1/2 h	Vain Tammela ja Riihivalkama
Lumirakenta- minen	Käytössä oli laatikoita, lapioita ja ämpäreitä. Lyhyen ohjeistuksen jälkeen ryhmä jakautui omatoimisesti pienryhmiin. Ryhmät rakensivat haluamalla tavalla lumilinnoja ja muita rakennelmia.	Caissaniemen leirikeskus	1,5 h	
Talviuinti	Sauna ja talviuintikokeilu olivat vapaaehtoista ohjelmaa. Saunasta avan- nolle tultiin pari lasta kerrallaan, jotta odottaessa ei tulisi liian kylmä. Kastautuminen tapahtui ohjatusti. Tytöt ja pojat saunoivat erikseen, jol- loin toisten saunoessa toiset söivät päivällistä grillikatoksessa.	Caissaniemen leirikeskus	1,5 h	Vuoniityllä kieri- minen lumessa ja Tammelalla kastau- tuminen kahluu- altaassa jääolosuh- teiden vuoksi.



Syksyn luontoliikuntapäivillä liikuttiin muun muassa ohjaajan johdolla Liesjärven kansallispuistossa patikoiden. Kuva: Minna Jokinen / Metsähallitus.

## 4 Interventioon osallistuneet lapset

Tässä luvussa kuvataan interventioon osallistuneiden lasten taustatiedot, lähiympäristö ja liikuntaharrastuneisuus kyselyvastausten perusteella. Näin saadaan käsitys siitä, millaiselle pohjalle kokemukset toiminnasta rakentuvat sekä millaisia tutkimuksen pääinformantit olivat suhteessa suomalaislapsiin yleensä. Sen avulla voi arvioida tutkimuksen havaintojen siirrettävyyttä muihin tapauksiin.

### 4.1 Taustatiedot

Kevään kyselyyn vastasi 75 koululaista, jotka olivat silloin neljännellä luokalla. Syksyn kyselyyn vastasi 77 koululaista, silloin viidesluokkalaisina. Talven kyselyyn vastasi 74 lasta, mutta heistä vain 63:n tapahtumaan myös

osallistuneen lapsen vastaukset ovat mukana kokonaisuudessaan. Vastaajien joukko vaihtui hieman kyselystä toiseen. Syksyn kyselystä jäi pois neljä keväällä vastannutta ja mukana oli kuusi uutta vastaajaa. Talven tapahtumasta oli poissa 18 aiemmin luontoliikuntapäivään osallistunutta lasta, eikä uusia osallistujia ollut mukana.

Toimintaan osallistuivat ja kyselyihin vastasivat kokonaiset koululuokat. Sukupuolijakauma oli kaikissa kolmessa kyselyssä saman kaltainen; pojat olivat hienoisena enemmistönä. Jakauma esitetään taulukossa 5.

Neljä hankkeeseen rekrytoitua koululuokkaa tulivat kaupunkikouluista Helsingistä ja Tampereelta sekä taajaman ja kylän koulusta Tammelasta. Luokkien kaikki oppilaat osallistuivat toimintaan sekä vastasivat kyselyihin, lukuun ottamatta sairauden tai muun syyn vuoksi koulusta poissa olleita.

Kouluittain suurin vastaajaryhmä olivat kahdessa ensimmäisessä kyselyssä Helsingin Vuoniityn peruskoulun oppilaat; heitä oli noin 30 prosenttia vastanneista. Tampereen kansainvälisen koulun ja Tammelan koulukeskuksen oppilaita oli kumpiakin noin neljäsnes vastanneista ja Riihivalkaman koulun oppilaita pienin osuus, alle viidesnes vastanneista. Kolmannessa kyselyssä vastaajien enemmistö tuli Tampereelta, Vuoniityn ja Tammelan koulukeskuksen oppilaita oli noin neljäsnes ja riihivalkamalaisia edelleen alle viidesnes vastaajista. Vastaajia yhtenä joukkona tarkasteltaessa enemmistönä siis ovat suurten kaupunkien koulujen oppilaat (taulukko 6).

Tampereen kansainvälisen koulun luokka edusti korostuneen monikulttuurista lasten ja nuorten joukkoa. Koulun opetuskielenä on englanti, ja oppilaat ovat seudulla tilapäisesti tai pysyvästi asuvien ulkomaalaisten perheiden lapsia, maahan palanneiden suomalaisten perheiden lapsia sekä muita perustellusta syystä kansainväliseen kouluun halunneita lapsia (Tampereen kaupunki 2019).



Luonto lisää liikettä -interventioon ja tutkimukseen osallistui neljä kokonaista koululuokkaa. Talven luontoliikuntapäivän aikaan he olivat viidesluokkalaisia. Kuva: Lassi Puhtimäki.



**Taulukko 5.** Vastaajien sukupuolijakauma kyselyittäin.

Sukupuoli	Kevään kysely	Syksyn kysely	Talven kysely
Poika	53 %	57 %	54 %
Tyttö	47 %	43 %	46 %

**Taulukko 6.** Vastaajien kyselykohtaiset lukumäärät kouluittain.

Koulu	Kevään kysely	Syksyn kysely	Talven kysely
Riihivalkaman koulu	14	14	11
Tammelan koulukeskus	19	20	15
Tampereen kansainvälinen koulu	20	20	20
Vuoniityn peruskoulu	22	23	17
<b>Yhteensä</b>	<b>75</b>	<b>77</b>	<b>63</b>

## 4.2 Lähiympäristö

Vastaajat edustavat elinympäristön yhdyskuntarakenteen osalta moninaista joukkoa, vaikkakin joukko on maantieteellisesti melko kapea. Koulun sijainti ei kuvaa täysin lasten asuinympäristöä.

Riihivalkaman koulu sijaitsee Tammelan Riihivalkaman kylässä, noin kahdeksan kilometrin päässä Tammelan keskustasta ja seitsemän kilometrin päässä Forssan kaupungista. Koulun lähiympäristöä luonnehtivat pellot ja valtatie. Riihivalkamasta interventioon osallistuneiden lasten koulumatkat olivat pituudeltaan 0–20 kilometriä, eli heidän kotinsa sijaitsivat eri puolilla maaseutumaista aluetta. Luontoliikuntapäivien tapahtumapaikat sijaitsivat noin 2–15 kilometrin päässä tästä koulusta.

Tammelan koulukeskus sijaitsee noin 6 000 asukkaan kunnan keskustassa. Koulukeskuksen läheisyydessä on liikuntapuisto, johon kuuluu muun muassa metsässä kulkevia kuntoratoja. Tammelan koulukeskuksesta tulleet lapset asuivat enintään muutaman kilometrin päässä koulusta eli kunnan keskustan lähistöllä.

Tampereen kansainvälinen koulu sijaitsee Tampereen keskustassa. Koulun osallistujista yli puolet kertoi asuvansa yli viiden kilometrin päässä koulusta, ja monen koti sijaitsi yli kymmenen kilometrin päässä. Koululaisien asuinympäristöt ulottuivat siis kaupungin keskustasta hyvinkin etäälle, moninaisiin ympäristöihin.

Vuoniityn peruskoulu sijaitsee Itä-Helsingissä, Vuosaaren kaupunginosassa. Vuoniityn osallistujista lähes kaikki kertoivat asuvansa enintään kolmen kilometrin päässä koulusta. Vuosaaren kaupunginosassa sijaitsee useita laajoja ulkoilualueita, ja meren ranta on lähimmillään kilometrin kävelymatkan päässä koulusta.

Lasten lähiympäristöä kartoitettiin kysymällä talven kyselyssä, miten paljon lapset kokivat kodin lähellä olevan luontoa sekä milaista kyseinen luonto on. Lähellä sijaitseminen tarkoitti kyselyssä paikkaa, jonne ”pääset helposti vaikkapa kävellen tai pyörällä”. Kysymyksellä saatiin samalla käsitystä siitä, millaiset paikat käsitettiin luonnoksi, sillä ’luontoa’ ei lomakkeella määritelty. Analyysissä ovat mukana kaikki 74 talvella kyselyyn vastannutta lasta.

Lähes puolet lapsista koki kotinsa lähellä olevan ”paljon” luontoa (taulukko 7). Reilu kolmasosa lapsista koki kotinsa lähellä olevan ”melko paljon” luontoa. ”Vähän” luontoa oli kymmenesosalla lapsista. Vain kaksi vastaajista koki, että kodin lähellä ei ole luontoa. Kouluittain vastanneiden osuudet poikkesivat toisistaan hieman. Riihivalkaman osallistujista suurempi osa koki kotinsa lähellä olevan paljon luontoa kuin muiden koulujen oppilaista. Vain Vuoniityn osallistujissa oli lapsia, jotka vastasivat, ettei kodin lähellä ole ollenkaan luontoa.

**Taulukko 7.** Kodin lähiluonnon koettu määrä, vastaajien prosenttiosuudet kouluittain.

Onko kotisi lähellä luontoa?	Riihivalkama	Tammela	Tampere	Vuoniitty	Kaikki
Kotini lähellä on paljon luontoa.	79	47	46	35	49
Kotini lähellä on melko paljon luontoa.	7	47	41	48	38
Kotini lähellä on vähän luontoa.	14	7	14	9	11
Kotini lähellä ei ole luontoa.	0	0	0	9	3

Metsä oli lasten useimmiten mainitsema lähellä sijaitsevan luonnon tyyppi. Neljä viidestä vastaajasta kertoi kodin lähellä olevan pienen tai ison metsän tai useita metsiä. Järvi, meri tai ranta oli lähellä lähes viidesosalle vastaajista. Mäki tai kallio sekä pelto mainittiin myös monta kertaa. Suo ja polut mainittiin myös. Puiston, puita tai kasvillisuuden mainitsi osa niistä lapsista, jotka kokivat lähellä olevan vähän tai melko paljon luontoa. Yksi lapsista luetteli myös rakennettuja paikkoja, kuten uimahallin, ja yksi pyörätiet. Lasten välillä siis oli hieman eroa siinä, millaiset ympäristöt he käsittivät luonnoksi. Osalle lähiympäristössä sijaitsi suuria erämaisia luontoalueita. Osalle puiden olemassaolo eli kaupunkivihreä vaikutti riittävän kokemukseksi siitä, että lähellä on luontoa. Lasten vastausten perusteella he eivät suuresti eroa keskimääräisestä suomalaisesta siinä, että lähimetsä on keskimäärin lyhyen kävelymatkan päässä (Sievänen & Neuvonen 2011, s. 76).

### 4.3 Liikuntaharrastuneisuus

Lasten liikuntaharrastuneisuutta ja suhdetta liikuntaan selvitettiin usealla kysymyksellä. Ne koskivat asennetta koulun liikuntatunteihin, vapaa-ajan ja välituntien aktiviteetteja, koulumatkan kulkutapaa, liikunnan määrää viikon aikana sekä urheiluseurassa harrastamista.

Vastaukset koululiikuntaa koskevaan kysymykseen ”Pidätkö liikuntatunneista?” olivat hyvin myönteisiä (kuva 2). Keskimäärin puolet lapsista piti liikuntatunneista ”yleensä” tai ”aina!”. Syksyn kyselyssä näin vastasi reilusti yli 90 prosenttia, ja talven kyselyssä osuus oli vähän alle 90 prosenttia.

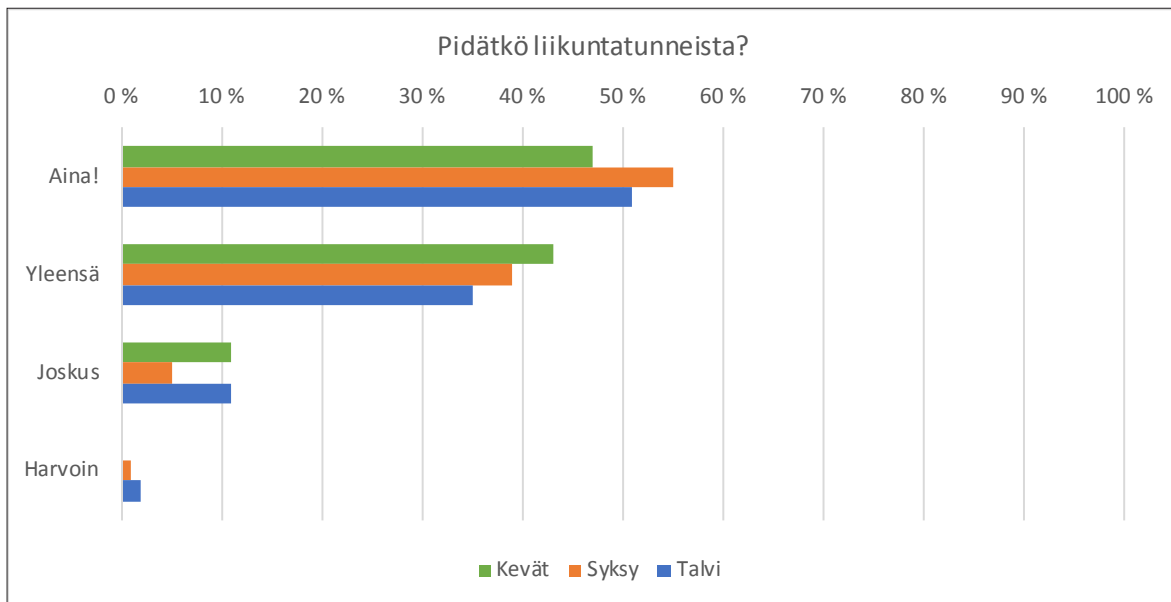
Mieluisten **välitunnin ajanviettopojen** joukossa mainitsi jonkin liikkumisen muodon keväällä noin 85 prosenttia vastaajista. Syksyllä jokin liikkumisen muoto sisältyi mieluisim-

piin välituntitoimintoihin noin 75 prosentilla vastaajista. Talvella liikkumisen muodon mainitsi 70 prosenttia vastaajista. Suosituimmat liikkumismuodot eivät huomattavasti muuttuneet kyselyittäin.

Yleisintä oli, että kolmen mieluisimman välituntien ajanviettotavan joukossa lapset mainitsivat kaksi eri liikkumisen muotoa. Suosituimpia liikkumisen muotoja välitunneilla olivat pihapelit ja -leikit kuten hippa ja erilaiset polttopallopelit, pallopelit kuten jalkapallo ja koripallo sekä muu liikkuminen kuten keinoaminen, kiipeileminen, juokseminen, käveleminen. ”Leikkimisen” mainitsi myös suuri osa lapsista, mutta sitä ei tässä vailla tarkempaa tietoa laskettu liikkumisen muodoksi.

**Koulumatkansa** aktiivisesti kulkevien osuudet olivat lähellä valtakunnallisia keskiarvoja. Enintään yhden kilometrin mittainen koulumatka oli noin kolmanneksella lapsista. Kevään kyselyssä näistä lapsista noin 85 prosenttia kertoi kulkevansa koulumatkansa kävellen tai pyöräillen sekä syksyllä ja keväällä että talvella. Syksyn kyselyssä kävellen tai pyöräillen kulkevia oli pitkälti yli 90 prosenttia. Talven kyselyssä kaikki heistä kertoivat kulkevansa yleensä kävellen tai pyörällä. Nämä osuudet ovat lähellä valtakunnallista 3.–9.-luokkalaisten keskiarvoa (vrt. Kallio ym. 2019, s. 98–99). Useimmilla pyöräily näytti vaihtuvan talvella kävelyyn.

Suurimmalla osalla (yli kolmanneksella) vastaajista koulumatkan pituus oli 1,1–3 kilometriä. Kevään kyselyssä näkyi kulkutavassa eroa vuodenajan mukaan: keväällä ja syksyllä kävellen tai pyöräillen kulki hieman yli 80 prosenttia mutta talvella vain hieman yli puolet. Syksyn kyselyssä keväällä ja syksyllä kulki kävellen tai pyörällä noin 75 prosenttia ja talvella sama puolet. Talven kyselyssä aktiivisesti kulkevien osuus oli jälleen keväällä



**Kuva 2.** Vastaajien asenne koulun liikuntatunneihin kyselyittäin.

ja syksyllä hieman yli 80 prosenttia mutta talvella alle puolet.

Kun lisätään joukkoon 3,1–5 kilometrin matkaa kulkevat, eli katsotaan yhdessä kaikkia alle 5 kilometrin matkaa kulkevia, jäävät tämän tutkimuksen lapset koulumatkojen fyysisessä aktiivisuudessa valtakunnallisen keskiarvon alle. Kevään kyselyssä vain noin puolet vastaajista ja syksyn sekä talven kyselyssä alle 60 prosenttia kertoi kulkevansa pääosin kävelen tai pyöräillen, kun valtakunnallinen viidesluokkalaisten keskiarvo on hieman yli 80 prosenttia. Tämän tutkimuksen lapsiin kuitenkin kuului vain muutama 3,1–5 kilometrin matkaa kulkeva ja heihin vain yksi kävelen tai pyöräillen liikkuva.

Koulujen jälkeiseen **vapaa-aikaan** kuuluviin suosikkipuuhiihin ja harrastuksiin kuului kaverien kanssa oleminen sekä runsaasti erilaisia liikkumisen ja ulkoilun sekä ruutuajan muotoja. Neljännen luokan keväällä noin 85 prosenttia vastaajista mainitsi kolmen vapaaajan suosikkipuuhien tai harrastuksen joukossa jonkin liikuntalajin tai ulkoilun muodon. Yleisimmin mainittuihin kuuluivat erilaiset palloilulajit ja ulkona olemisen muodot. Pajon myös pyöräiltiin ja uitiin. Viidennen luokan syksyllä liikkumista tai ulkoilua löytyi noin 80 prosentin suosikkipuuhien listalta. Talven kyselyssä osuus oli jälleen noin 85 prosenttia.

Luonnossa liikkuminen oli kirjoitettu näkyviin vain muutamaan lomakkeeseen. Yhdessä vapaa-ajanviettotapojen suosikkeihin kuului ”metsässä liikkuminen koiran kanssa”, toisessa metsässä ”riehuminen” ja kolmannessa metsästäys. Lähes puolet lapsista mainitsi suosikkipuuhien joukossa jonkin ruutu aikaan lasketavan asian kuten ”pelaaminen”, ”puhelin” tai ”tv”. Osuus oli sama kaikissa kyselyissä.

Lapsilta kysyttiin **liikunnan määrää seitsemän edellisen päivän aikana**. Vastausten perusteella alle puolet lapsista täytti kansallisen terveysliikunnan minimisuosituksen (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008) eli oli liikkunut seitsemänä päivänä vähintään tunnin (kuva 3 ja taulukko 8). Lapset vaikuttavat lähestulkoon yhtä aktiivisilta kuin keskimääräinen suomalainen yksitoistavuotias, kun verrataan tuloksia maaliskoukokuulle ajoittuneen valtakunnallisen kyselyn tuloksiin (Kokko ym. 2019, s. 18–19). Talven kyselyssä seitsemänä päivänä tunnin liikkuneiden osuus oli vain noin kolmannes lapsista. Osuuden pienyyttä voi osittain selittää vuodenaika.

Tämän tutkimuksen tyttöjen ja poikien välinen ero näyttää hieman pienemmältä kuin on valtakunnallisesti keskimäärin (Kokko ym. 2019, s. 18–19). Ero on kuitenkin saman suuntainen: pojissa oli hieman enemmän erittäin aktiivisesti liikkuvia (taulukko 8).

Koulujen välillä oli hieman eroa. Riihivalkaman koululaiset erottuivat aktiivisimmin liikkuviksi kaikissa kyselyissä. Talven kyselyssä jopa neljä viidestä riihivalkamalaisesta kertoi liikkuneensa vähintään tunnin aikana seitsemänä päivänä. Vuoniityn osallistujissa oli suhteessa vähemmän seitsemänä päivänä liikkuneita mutta suhteellisen paljon 3–4 tai 5–6 päivänä liikkuneita. Talven kyselyssä kaikki viisi lasta, jotka vastasivat liikkuneensa vähemmän kuin neljänä päivänä, olivat Tampereen koulusta.

**Liikunnan määrä tavallisen viikon aikana** oli suunnilleen sama kevään ja syksyn kyselyissä. Noin puolet lapsista kertoi liikkuvansa yleensä vähintään seitsemän tuntia, ja vajaa kolmasosa kertoi liikkuvansa neljästä kuuteen tuntia. Vain noin viisi prosenttia lapsista kertoi liikkuvansa tavallisen viikon aikana vähemmän kuin kaksi tuntia. Talvella liikuttiin vähemmän: vähintään seitsemän tuntia kertoi liikkuvansa vain reilu kolmannes lapsista ja neljästä kuuteen tuntia alle puolet lapsista. Luvut myötäilevät vastauksia kysymykseen seitsemän edellisen päivän aikaisesta liikkumisesta.

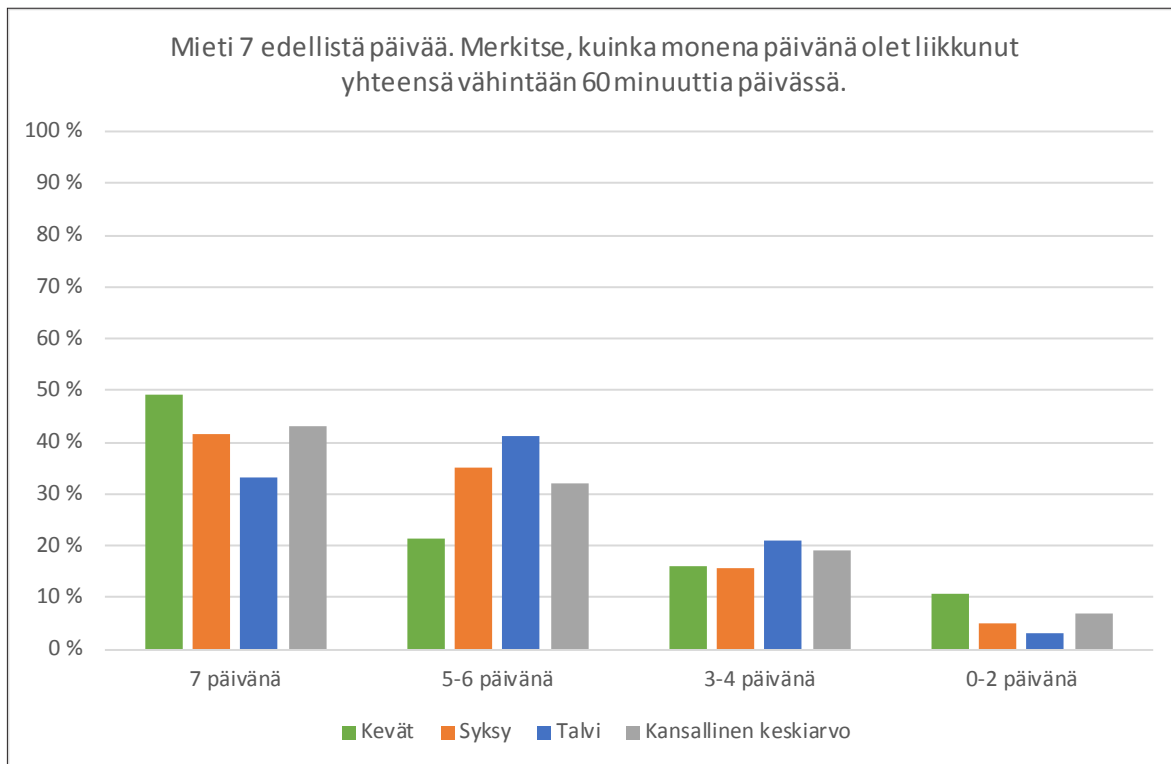
Tutkimuksen lapset harrastivat keväällä ja syksyllä liikuntaa tai urheilua **urheiluseurassa** hieman säännöllisemmin ja aktiivisemmin kuin suomalaiset ikätoverinsa keskimäärin (vrt. Blomqvist ym. 2019, s. 49–50). Tällöin noin 65 prosenttia lapsista kertoi harrastavansa liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti (taulukko 9). Talvella osuus oli pienentynyt hieman alle 60 prosenttiin, ja tällöin osuus myös vastasi valtakunnallista keskiarvoa. Silloin tällöin harrastavia oli alle kymmenesosa, kun valtakunnallisesti heitä on yli kymmenesosa. Seurassa harrastavien osuus kasvoi jonkin verran neljännen luokan kevään ja viidennen luokan syksyn kyselyiden välillä. Talven kyselyn hetkellä liikunta- tai urheiluharrastuksensa lopettaneiden osuus oli yli neljännes lapsista. Seurassa koskaan har-

rastamattomien lasten osuus oli keskimäärin hieman pienempi kuin valtakunnallisesti.

Tyttöjen ja poikien välillä ei Suomessa keskimäärin ole huomattavia eroja seurassa harrastamisessa (Blomqvist ym. 2019, s. 49). Tämän tutkimuksen lapset eroavat keskimääräisestä siten, että selvästi suurempi osa pojista oli urheiluseurassa säännöllisesti ja aktiivisesti harrastavia kuin tytöistä. Noin kolme neljäsosaa pojista harrasti aktiivisesti, kun tytöistä näin teki keväällä ja syksyllä reilu puolet ja talvella alle puolet. Valtakunnallisiin keskiarvoihin verrattuna tutkimuksen tytöt harrastivat urheiluseurassa vähemmän aktiivisesti ja pojat aktiivisemmin. Talven kyselyssä selvä enemmistö harrastuksen lopettaneista oli tyttöjä; kaksi viidesosaa tytöistä kertoi harrastaneensa vain aiemmin.

Aineisto viittaa samanlaiseen eroon kaupunkien ja maaseudun lasten välillä kuin mikä ilmenee valtakunnallisesti. Maaseudulla sijaitsevan Riihivalkaman koulun lapset harrastivat urheiluseurassa harvemmin kuin suurten kaupunkien Vuoniityn ja Tampereen kansainvälisen koulun sekä Tammelan keskustan koulun lapset. (vrt. Martin ym. 2019, s. 45.) Eniten harrastivat pääkaupungissa koulua käyvät sekä siellä asuvat Vuoniityn lapset.

Kun Riihivalkaman lapsista reilut 40 prosenttia harrasti säännöllisesti ja aktiivisesti, muissa kouluissa osuus oli 50–87 prosenttia. Vähintään puolet Riihivalkaman lapsista ei harrastanut kyselyiden ajankohtana urheiluseurassa, kun taas Vuoniityssä harrastamattomia oli enimmillään alle viidesosa. Vuoniityn oppilaat erottuivat hyvin aktiivisina urheiluseurassa liikkujina etenkin syksyn kyselyssä, sillä vain 4 prosenttia heistä ei sillä hetkellä harrastanut urheiluseurassa. Tammelan koulukeskuksessa kyselyn hetkellä harrastamattomia oli alle kolmasosa lapsista. Tampereella talven kyselyn ajankohtana harrastamattomien osuus oli lähes yhtä suuri Riihivalkamassa.



**Kuva 3.** Vastajien liikkuminen kyselyitä edeltäneiden 7 päivän aikana, vertailutietona kansallisen LIITU-tutkimuksen (Kokko ym. 2019) tulos.

**Taulukko 8.** Vastanneiden tyttöjen ja poikien liikkuminen kyselyitä edeltäneiden 7 päivän aikana.

	4. luokan kevät			5. luokan syksy			5. luokan talvi		
	Tytöt	Pojat	Kaikki	Tytöt	Pojat	Kaikki	Tytöt	Pojat	Kaikki
7 päivänä	49 %	50 %	49 %	39 %	43 %	42 %	31 %	35 %	33 %
5-6 päivänä	29 %	15 %	21 %	36 %	34 %	35 %	45 %	38 %	41 %
3-4 päivänä	11 %	20 %	16 %	18 %	14 %	16 %	17 %	24 %	21 %
0-2 päivänä	9 %	13 %	11 %	6 %	5 %	5 %	7 %	0 %	3 %

**Taulukko 9.** Liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa harrastavien prosenttiosuudet kyselyittäin.

Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?	Kevät	Syksy	Talvi
Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti.	64	66	57
Kyllä, harrastan silloin tällöin.	7	8	10
En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut.	21	13	27
En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan.	8	12	3

# 5 Kokemukset luontoliikuntapäivistä

Tässä luvussa vastataan kahteen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen eli tarkastellaan lasten kokemuksia ensin luonnossa liikkumisesta luontoliikuntapäivillä ja sen jälkeen muista päivien toiminnan elementeistä.

## 5.1 Liikkuminen

Lapset arvioivat lomakkeella ensinnäkin **yleisesti liikkumista luonnossa päivien aikana**. Heiltä kysyttiin luonnossa liikkumisen muodoista, joita luontoliikuntapäivillä joko toteutettiin ohjatun toiminnan muotona tai saattoi tehdä vapaasti toiminnan lomassa. Listaa muutettiin hieman kyselystä toiseen, jotta se vastasi kunkin vuodenajan toimintapäivän liikkumismahdollisuuksia.

Lapset olivat kokeneet liikkumisen luonnossa kaikkiaan erittäin myönteisesti. Ensimmäisten luontoliikuntapäivien jälkeen kaikki luonnossa liikkumisen muodot saivat arvion ”huippua!” vähintään noin neljännesosalta osallistujia. Syksyllä ja talvella hieman pienempi osa lapsista antoi liikkumisen muodoille kaikkein myönteisimmän arvion.

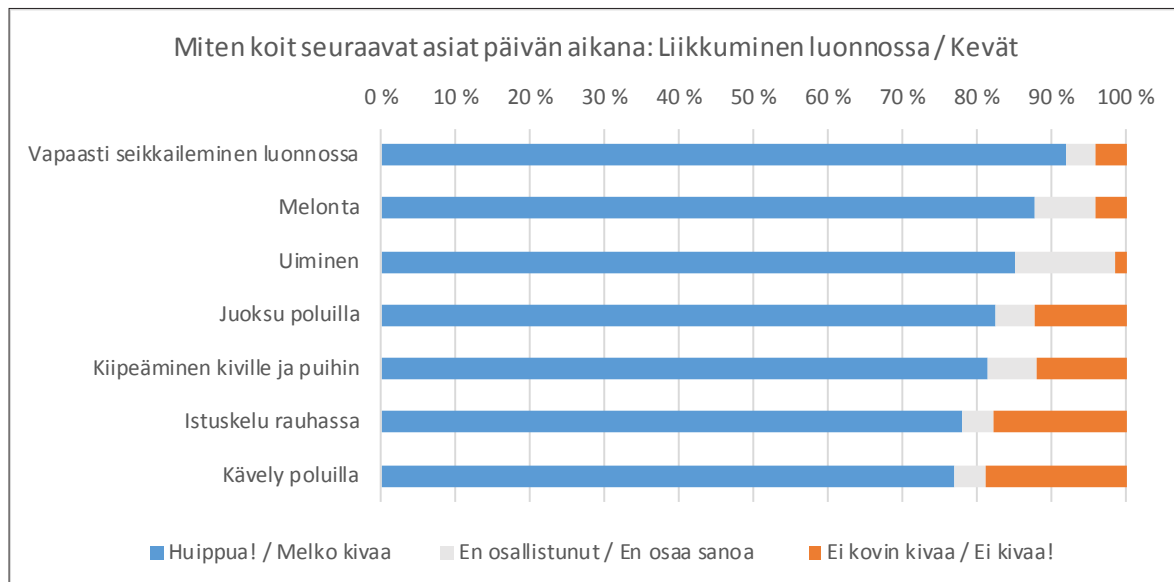
Vapaasti seikkaileminen oli aineiston perusteella lapsille erittäin mieluinen luonnossa liikkumisen muoto kaikilla luontoliikuntapäivillä. Kaikissa kyselyissä noin 70 prosenttia lapsista vastasi sen olleen ”huippua”. Keväällä erityisen kivoiksi koettiin vapaasti seikkailemisen lisäksi myös uiminen ja melonta. Lapset pitivät paljon myös kiipeämisestä kiville ja puihin, mikä oli ”huippua” yli puolelle vastaajista.



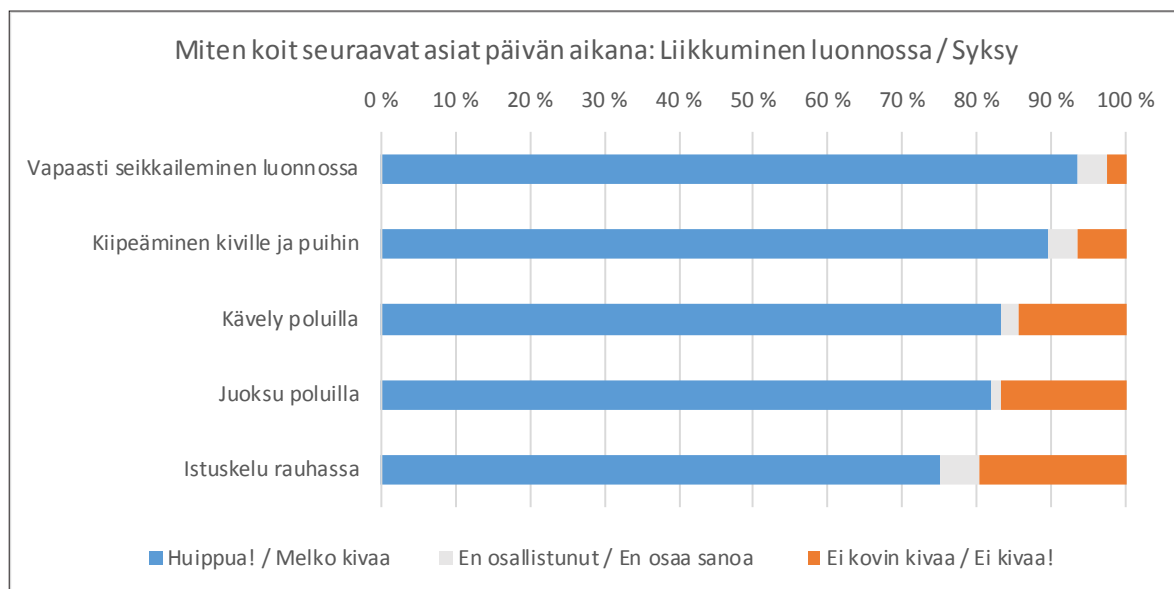
Luontoliikuntapäivillä liikuttiin monenlaisin välinein, kuten läskipyörillä. Kuva: Minna Jokinen / Metsähallitus.

Istuskelu rauhassa ja kävely poluilla olivat myös pääosin myönteisiksi koettuja, vaikkakin hiukan alle viidesosa lapsista ei pitänyt niitä kivoina kokemuksina luontoliikuntapäivillä. Lumikenkäily oli vähiten mieluisa tässä arvioituista liikkumisen muodoista, sillä noin neljäsosa lapsista ei pitänyt siitä.

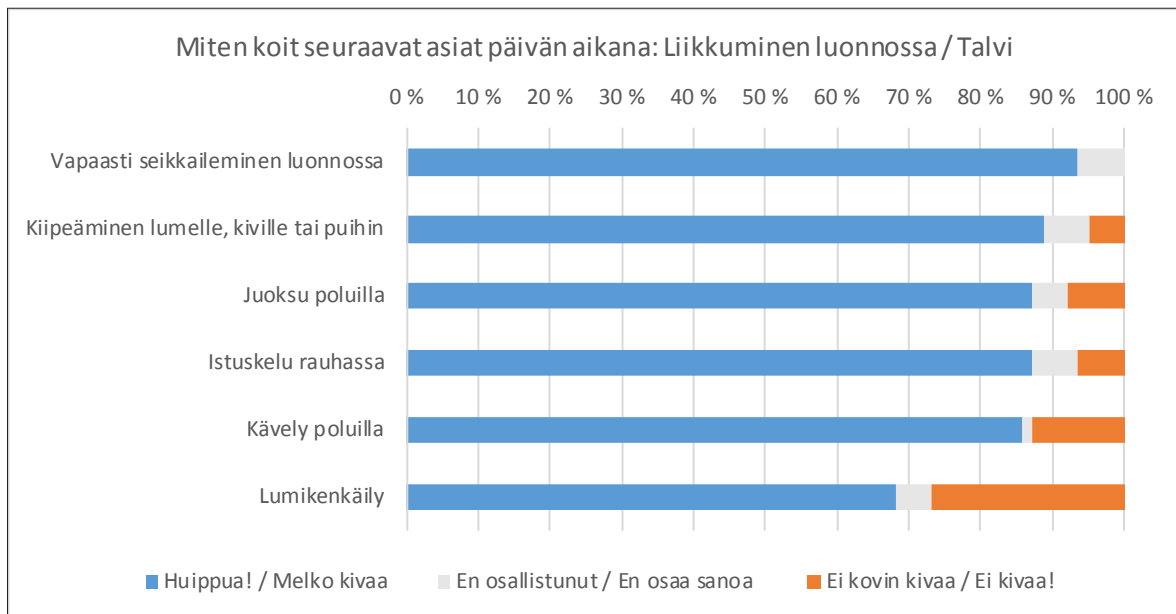
Kuvissa 4, 5 ja 6 esitetään, kuinka suuri osa lasten arvioista oli myönteisiä (vastaukset ”Huippua!” tai ”Melko kivaa”) ja kuinka suuri osa kielteisiä (vastaukset ”Ei kovin kivaa” tai ”Ei kivaa!”) kevään, syksyn ja talven kyselyissä.



**Kuva 4.** Lasten arviot koskien kevään luontoliikuntapäivän liikkumista luonnossa.



**Kuva 5.** Lasten arviot koskien syksyn luontoliikuntapäivien liikkumista luonnossa.



Kuva 6. Lasten arviot koskien talven luontoliikuntapäivän liikkumista luonnossa.

Toiseksi lapset arvioivat kyselyissä **erilaisia liikkumismuotoja ja fyysisen toiminnan elementtejä eri aktiviteeteissa**. Raja fyysisen toiminnan ja aktiviteettien muiden elementtien välillä on osin tulkinnanvarainen. Tässä esimerkiksi ”yhdessä retkeily” on mukana tarkastelussa, vaikka se kuvaa samanaikaisesti myös yhdessäolon elementtiä.

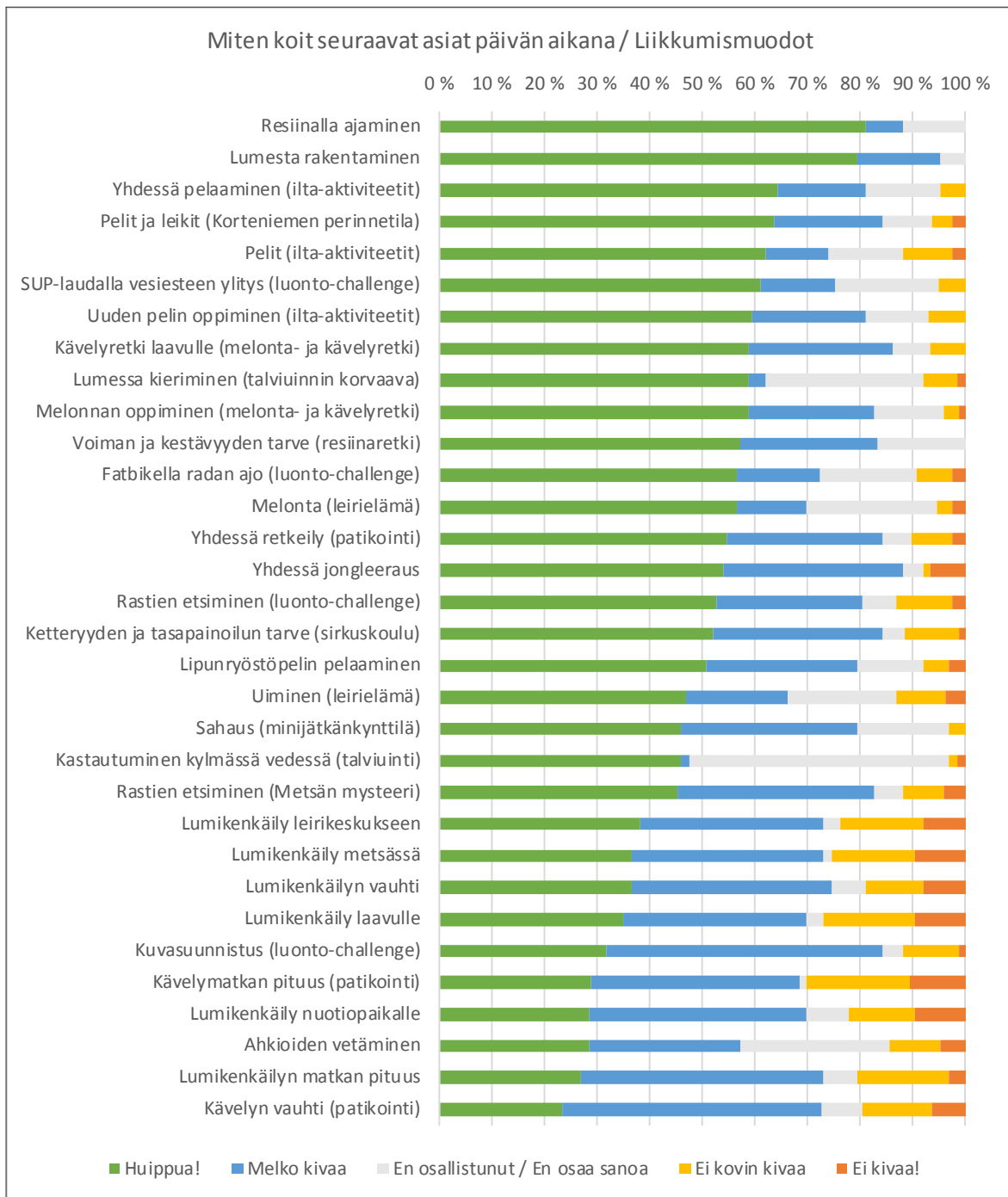
Kevään päivistä arvioituun fyysiseen toimintaan kuuluivat kävelyretki laavulle, melonnan oppiminen, Metsän mysteerin rastien etsiminen, pelien pelaaminen illalla, resiinala ajaminen sekä voiman ja kestävyys tarve resiinaretkellä. (Resiinaretki ja ilta-aktiviteetit olivat osa ohjelmaa vain Tampereen ja Vuoniityn koululaisilla.) Syksyn päivistä arvioitiin kuvasuunnistusta, rastien etsintää, SUP-lautailua ja läskipyörällä ajoa osana luontochallengea, pelejä ja leikkejä Korteniemen perinnetilalla, patikointiretkeltä yhdessä retkeilyä, kävelyn vauhtia ja kävelymatkan pituutta, sekä sirkuskoulusta yhdessä jongleerausta ja ketteryyden ja tasapainoilun tarvetta. Lisäksi osana syksyn leirielämää oli melontaa ja uimista. Talvelta arvioitiin lumikenkäilystä erikseen matkan neljä etappia, vauhtia ja matkan pituutta sekä ahkioiden vetämistä. Lisäksi liikkumisen muotoihin kuuluivat lipunryöstöpelin pelaaminen, sahaus, lumesta rakentaminen sekä kastautuminen kylmässä vedessä tai lumessa kieriminen.

Kaikki liikkumismuodot ja fyysisen toiminnan elementit arvioitiin yleensä myönteisiksi kokemuksiksi. Kuvassa 7 arviot esitetään järjestyksessä sen mukaan, mitkä liikkumisen muodot ovat saaneet lapsilta eniten ”huippua”-arvioita. On hyvä huomioida, että osa lapsista näyttää arvioineen myös toimintoja, joihin ei ole osallistunut. Esimerkiksi vain noin neljänneksellä vastaajista oli mahdollisuus kokeilla lumessa kierimistä talviuinnin korvaavana toimintana, mutta vastaajista vain 30 prosenttia on valinnut en osaa sanoa -kategorian.

Resiinaretki ja lumesta rakentaminen olivat liikkumisen muodoista erittäin kivoja noin 80 prosentille lapsista. Resiinaretkelle osallistuneista kukaan ei arvioinut ajamista tai voiman ja kestävyys tarvetta kielteisesti. Erittäin kivaksi koettiin useimmiten myös hieman tavallisempi liikkumismuoto, erilaisten pelien pelaaminen. SUP-laudalla ja kanootilla liikkuneista lapsista hyvin suuri osa arvioi myös ne erittäin kivoiksi kokemuksiksi.

Syksyn patikointi ja talven lumikenkäily erottuvat liikkumismuotoina, jotka olivat harvemmillä huippukokemuksia. Patikoinnin matkan pituus oli lasten kolmessa kyselyssä kaikkein kielteisimmän arvioitu yksittäinen elementti; lähes kolmasosa lapsista ei pitänyt sitä kivana. Lumikenkäilyn etapit eivät miellyttäneet noin neljäsosaa lapsista. Patikoinnin ja lumikenkäilyn vauhdista ei pitänyt noin viidesosa lapsista.





**Kuva 7.** Lasten arviot koskien erilaisia liikkumismuotoja ja fyysisen toiminnan elementtejä luontoliikuntapäivien aktiviteeteissa (suluissa aktiviteetti, johon liikkumisen muoto liittyy).

Kolmanneksi lapset kertoivat haastatteluis-  
sa omin sanoin, **millaista liikkuminen luonno-  
sa oli heille ollut**. Runsas määrä monenlaista  
fyysistä toimintaa vaikuttaa olleen tärkeä tekijä  
siinä, että päivät koettiin hauskoiksi. Liik-  
kumisen eri muodoissa puolestaan viehättivät  
ennen kaikkea uutuus, vapaus ja haastavuus.

Lapset pitivät uusien liikkumismuotojen  
kokeilemisesta ja uuden oppimisesta. Tätä  
kuvaa esimerkiksi yhden haastattelun vas-  
taus kysymykseen siitä, mikä lumikengillä kä-  
velyssä oli hauskaa: *”Koska se oli minulle uusi  
kokemus”*. Liikkumisen vapauden voi tiivistää  
tarkoittaneen lapsille vapautta oman liikku-  
misensa tavan, paikan ja tavoitteen suhteen.  
Se oli esimerkiksi omaa reittiä pitkin omal-  
la vauhdilla etenemistä, kun lumikengillä *”sai  
mennä ihan vapaasti”*. Se oli myös esimerkiksi  
mahdollisuutta itsenäisyyteen ja luovuuteen  
lumirakentamisessa. Yksi haastatteluista ker-  
toi lumirakentamisen olleen kivaa siksi, että  
*”sai rakentaa ihan vapaasti, ettei ollut mitään  
esteitä siinä”*. Vapaasti tarkoitti hänelle, *”että  
saa olla oma itsensä”*.

Liikkumisen haastavuus liittyi etenkin uu-  
sien liikkumismuotojen kokeiluun. Se vaati  
liikkumaan tavoilla, joita ei hallitse mutta joi-  
ta tehdessään huomaa oppivansa sekä pysty-  
vänsä. Lapset ylittivät omia rajojaan liikkues-  
saan uudessa ympäristössä uusin tavoin, mi-  
hin on liitetty pätevyiden kokemuksen vah-  
vistuminen (ks. Paukkeri 2014, s. 29–30, Tela-  
ma 1992). *”Mä luulen, että jokaiselle tuli siinä,  
kun se oli uusi juttu, joka oli melkein sellainen  
haaste, niin sitten yritti vain enemmän sitä”*, ker-  
toi yksi haastatteluista. Talviuinnissa haasta-  
vuus oli erityisen selvästi sekä fyysistä että  
psykkistä, jolloin toiminta tuotti kokemuksen  
selviytymisestä ja pystyvyydestä. Esimerkiksi  
avannossa käynyt poika kuvasi, että toimin-  
nasta tuli *”tosi semmoinen iloinen ja hyvä olo,  
että mä tein sen”*. Sopiva haastavuus tarkoitti  
myös sopivaa suhdetta fyysisen toiminnan ja  
levon, kuten evästauon, välillä.

Uutuus ja haastavuus sekä kaverin kanssa  
ponnistelu selittävät haastatteluiden perus-  
teella esimerkiksi resiinalla ajamisen ja me-  
llonnan viehätystä. Patikoinnista puolestaan



Talven luontoliikuntapäivässä erityisen pidetty aktiviteetti oli lumesta rakentaminen. Se toteutettiin Caisaniemen leirikeskuksen lähistöllä. Kuva: Lassi Puhtimäki.

puuttui uutuuden viehätyks. Haastatellut arvelivat, että kävely on koettu sekä liian tavanomaiseksi että väsyttäväksi. Vähäisesti arjessaan kävelevällä pitkä matka aiheutti jalkoihin kipua. Lumikenkäilykokemuksesta ehkä latistivälineiden kanssa toimimisen hankaluus. Seuraavassa sitaatissa lapsi vertaa patikointia ja resiina-ajelua toisiinsa:

*Kävely ei ole sullei mikään uusi juttu, ja sitten siinä ei oikein, kun siinä vain käveli eteenpäin ja katsoi edellä olevan kienkiä ja jalkoja, että mihin astuu. Että siinä ei ollut oikein sellaista mitään actionia, missä voisi tehdä jotain. --- Se kävely oli ihan kivaa, mutta kyllä mä mieluummin tekisin jotain muuta. Esimerkiksi se resiinaajuttu oli tosi kiva, kun mä en ollut tehnyt sitä ennen. --- Ja siellä oli tosi lämmin ja siellä oli tosi nättiä. Ja sitten siinä oli hyvät kaverit vieressä.*

Haastatteluissa lapset liittivät kokemuksiinsa liikkumisen muodoista muitakin kuin fyysisen toiminnan elementtejä. Edellisessä sitaatissa näkyvät jo esimerkiksi esteettisyyden ja yhdessäolon elementit. Fyysinen toiminta oli erityisen kivaa, kun tekemiseen yhdistyi muitakin lapselle tärkeitä asioita.

## 5.2 Toiminnan muut elementit

Lasten arvioimiin muihin toiminnan elementteihin kuuluivat ohjaus, kilpailu, jännitys, hauskanpito, yhdessä toimiminen, evästauot ja ruokailut, taitojen oppiminen sekä erilaiset tehtävät ja puuhut. Arviot koskivat siis toimintatapoja, tuntemuksia, toiminnan tuloksia ja myös toimintamuotoja.

Arvioita on luettu huomioiden, että osalla kielteisistä arvioista on voitu tarkoittaa elementin puuttumista toiminnasta. Haastatteluiden perusteella tämä koskee etenkin arvioita jännityksestä ja kilpailusta.

Lasten mieltymyksiä tarkastellaan ensiksi osina aktiviteetteja. Näin voidaan verrata elementtejä toisiinsa. Seuraavaksi arvioita tarkastellaan kokonaisuutena ja tulkiten osa-alueiden merkityksiä lasten kokemuksissa. Kuvissa 8–23 esitetään myönteisten ja kielteisten arvioiden osuudet, ja tekstissä tuodaan esiin



Metsän mysteeri sisälsi rastien etsintää ja tehtävien ratkomista. Kuva: Metsähallitus / Johanna Ahtiainen.

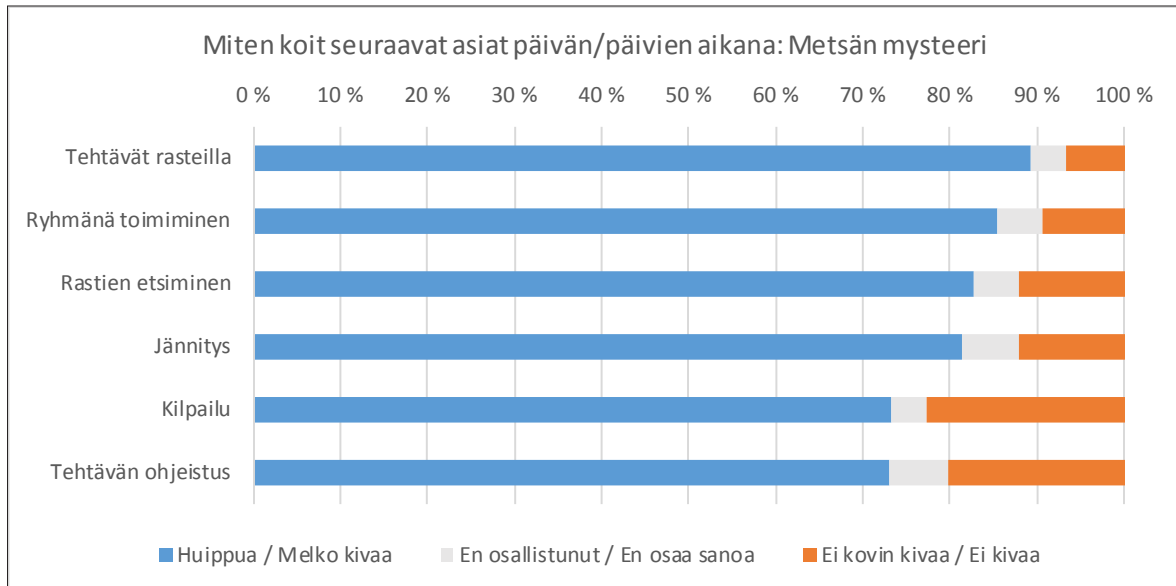
etenkin erittäin myönteisten kokemusten osuuksia. Kokonaiskuvan esittämiseksi kuvissa ovat mukana myös luvussa 5.1 tarkastellut liikkumisen muotoja koskevat arviot.

Keväällä **Metsän mysteerissä** lapset etsivät ryhmissä kilpaa aarretta vihjeiden perusteella. ”Huippua!” olivat lapsille kaikkein useimmin ryhmänä toimiminen (52 %), jännitys (47 %) ja rastien etsiminen (45 %). Kilpailu jakoi lasten mielipiteitä. Kun yli 40 prosenttia koki sen olevan ”Huippua!”, lähes neljännes koki sen kielteisenä osana toimintaa. Tehtävän ohjeistus sai myös verrattain paljon kielteisiä arvioita tässä kuten useassa muussakin aktiviteetissa.

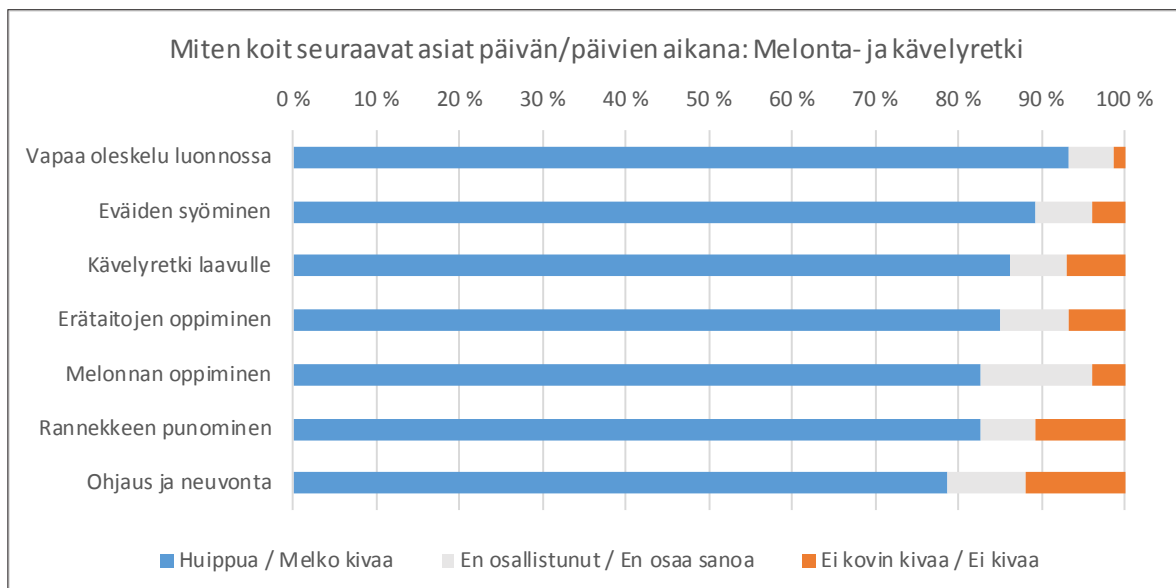
**Melonta- ja kävelyretkeen** sisältyi monenlaista toimintaa, ja retki tehtiin kahdessa ryhmässä vaihtaen osia evästauon jälkeen. Lapset arvioivat toiminnan osista ”huipuksi” useimmiten vapaan oleskelun luonnossa (68 %), kä-

velyretken laavulle (59 %) ja melonnan oppimisen (59 %). Vapaa oleskelu arvioitiin kaikkein myönteisimmäksi kokemukseksi – vaikka pääosassa retkellä olivat melonta ja patikointi. Toiseksi kivoimmaksi elementiksi on arvioitu eväiden syöminen. Osana evästaukoa tällä retkellä oli kaakaon valmistus retkikeittimellä,

ja sen kolme osallistujaa nimesi oma-aloitteisesti ”muu, mikä?” -kohdassa erityisen kivaksi asiaksi. Kaikki lomakkeella kysytyt toiminnan osat arvioitiin erittäin myönteisiksi. Ohjaus ja neuvonta sai eniten kielteisiä arvioita, mutta sekin vain noin kymmenesosalta lapsia.



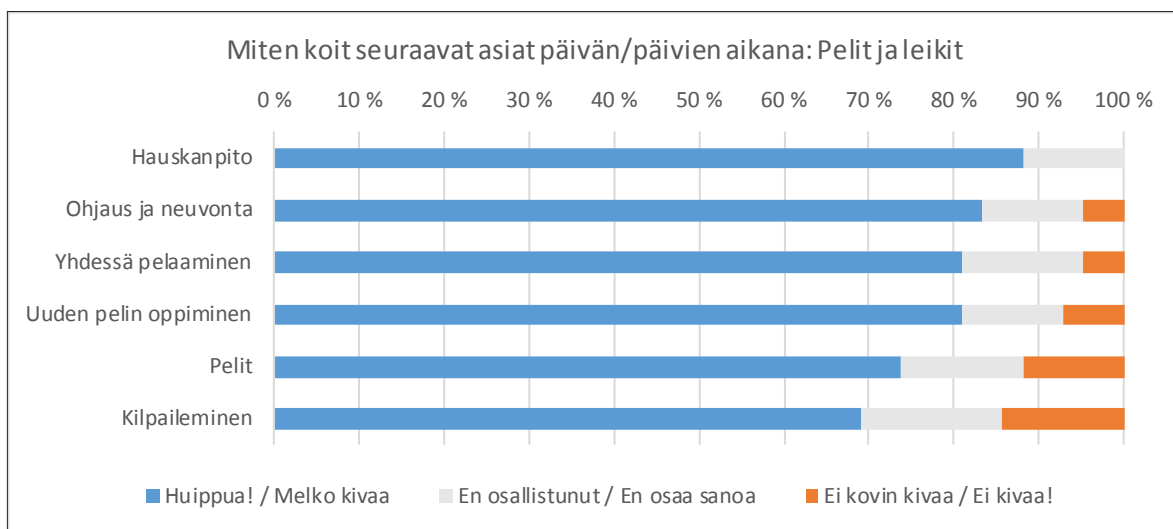
Kuva 8. Lasten arviot Metsän mysteerin elementeistä.



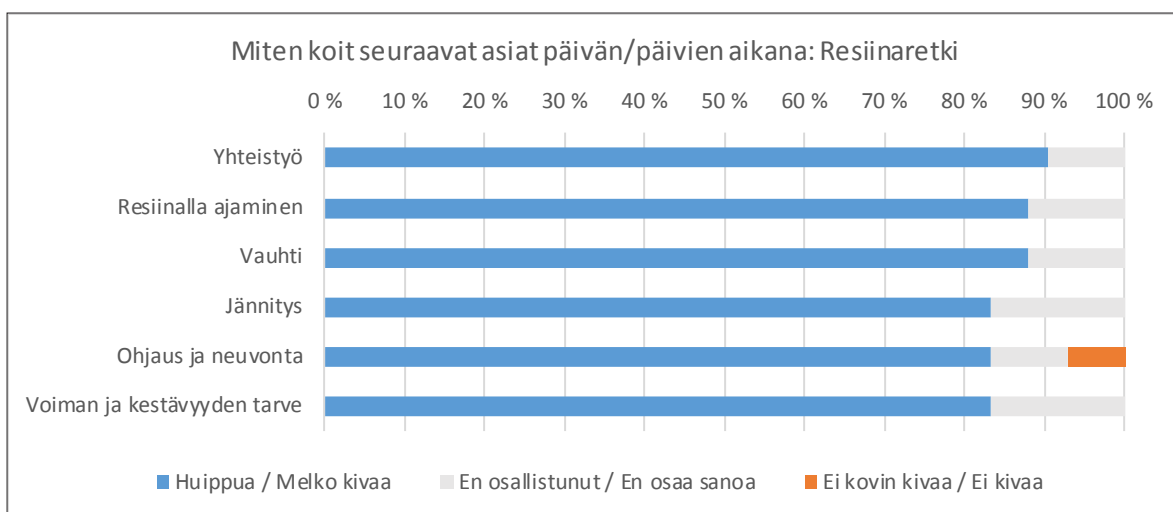
Kuva 9. Lasten arviot melonta- ja kävelyretken elementeistä.

**Ilta-aktiiviteettina** Vuoniityn ja Tampereen kansainvälisen koulun luokille oli perinnepelejä ja -leikkejä. Kyselyssä kysytyistä asioista ”huippua” oli 83 prosentin mielestä hauskanpito; perinnepelien pelaaminen koettiin siis erittäin hauskaksi toiminnaksi (kuva 10). Tämä oli kaikista kevään aktiiviteettien elementeistä eniten erittäin kivaksi arvioitu, ja muistakin pelaamisen elementeistä pidettiin paljon. Kilpaileminen oli tässäkin toiminnassa asia, josta osa lapsista piti hyvin paljon (40 prosentille se oli ”huippua”) mutta josta myös huomattava osa lapsista ei pitänyt.

**Resiinaretkelle** Jokioisten museorautatiellä osallistuivat vain Vuoniityn ja Tampereen kansainvälisen koulun luokat. Kyselyssä retken erilaiset elementit saivat lapsilta hyvin myönteisiä arvioita (kuva 11). Fyysisen tekemisen lisäksi myös vauhdin kokemuksesta pidettiin paljon. Jännitys ja yhteistyö olivat muita usein ”huipuksi” arvioituja elementtejä. Vain ohjaus ja neuvonta sai lapsilta kielteisiä arvioita.



**Kuva 10.** Lasten arviot pelien ja leikkien elementeistä.



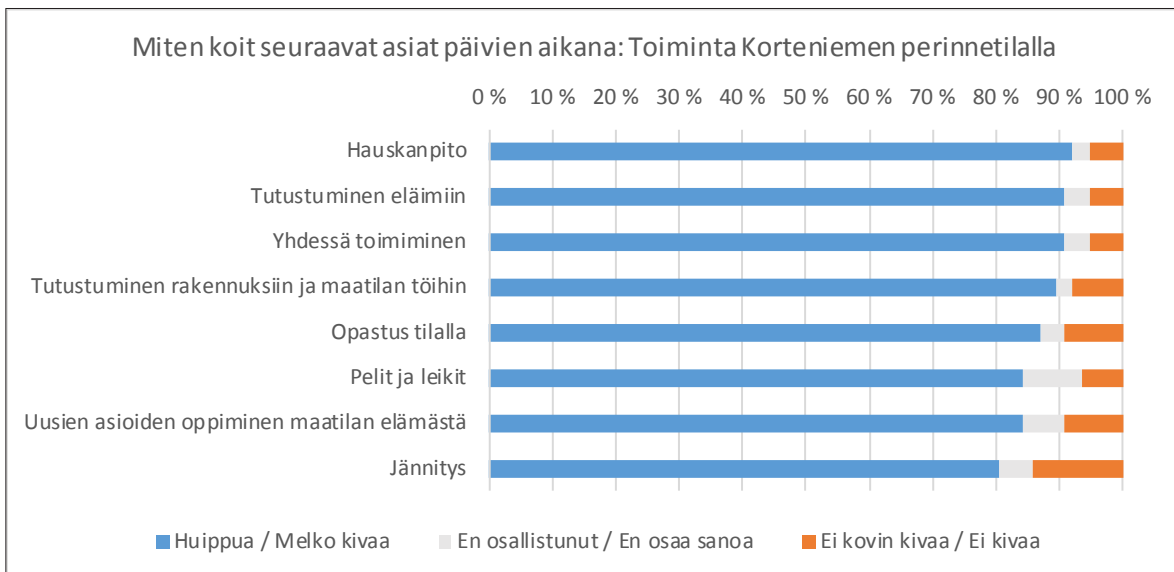
**Kuva 11.** Lasten arviot resiinaretken elementeistä.

Syksyllä **Korteniemen perinnetilalla** parasta antia lapsille oli kyselyn perusteella eläimiin tutustuminen (kuva 12). Noin 70 prosenttia lapsista arvioi, että huippua oli myös hauskanpito. Yli puolet lapsista kertoi huippua olleen myös yhdessä toimimisen, uusien asioiden oppimisen maatilan elämästä sekä tutustumisen rakennuksiin ja maatilan töihin. Aineiston perusteella toiminta perinnetilalla oli lapsille kaikkiaan hyvin myönteinen kokemus. Yli 80 prosenttia lapsista arvioi kaikkien kysytyjen toiminnan osa-alueiden olleen vähintäänkin melko kivoja kokemuksia.

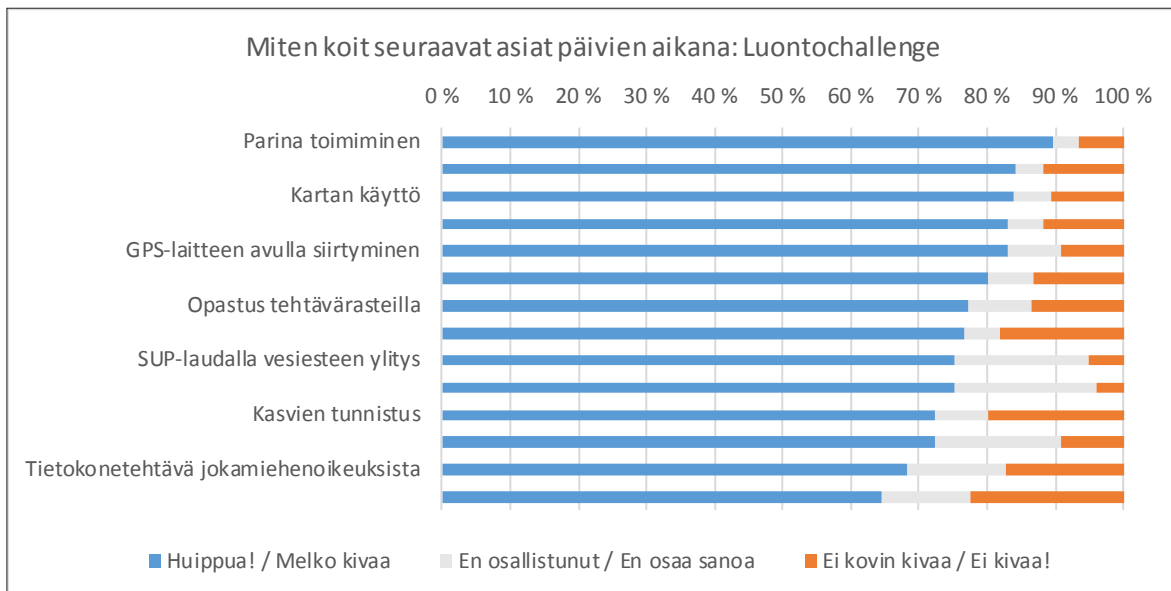
**Luontochallenge-rastiradalla** suuri osa Tampereen ja Vuoniityn koululaisista ei säännä vuoksi päässyt osallistumaan SUP-laudalla ja läskipyörällä liikkumiseen ja tulenteon harjoitteluun. Nämä kolme toimintaa olivat niihin osallistuneille erittäin myönteisiä kokemuksia (kuva 13). Parin kanssa suunnistaminen kuvien, karttojen ja GPS-laitteen avulla vaikutti olleen lapsille mieluisaa. Osa rastira-

dalle kuuluneista suunnistustehtävistä taas oli vähemmän mieluisia. Noin viidesosa lapsista ei pitänyt kasvien tunnistuksesta, kalliomaalauskiivien etsinnästä ja jokamiehen oikeuksiin liittyneestä tehtävästä. Lähes viidesosa lapsista ei myöskään pitänyt kivana kilpailullisuutta, joka heidän kokemuksissaan liittyi toimintaan.

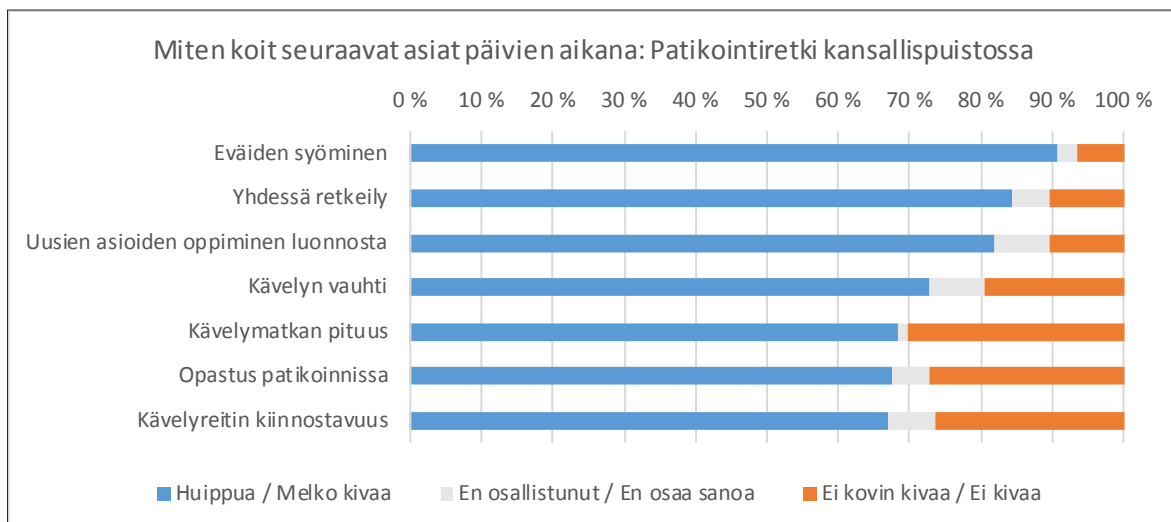
**Patikointiretkestä** kysytyistä elementeistä lapset nauttivat eniten eväiden syömisestä (kuva 14). ”Huippua” eväiden syöminen oli yli puolelle lapsista. Patikointiretki erottuu muista luontoliikuntapäivien aktiviteeteista, sillä retkellä vaikuttaa olleen vain vähän sellaisia elementtejä, joista lapset olisivat pitäneet erityisen paljon. Sen sijaan suurin osa lapsista piti lomakkeella kysytyjä elementtejä melko kivoina. Esimerkiksi uusien asioiden oppiminen luonnosta oli melko kivaa hieman alle puolelle lapsista. Yli neljäsosa lapsista eivät miellyttäneet patikointimatkan pituus (5 km), opastus ja reitin kiinnostavuus.



**Kuva 12.** Lasten arviot perinnetilalla toimimisen elementeistä.



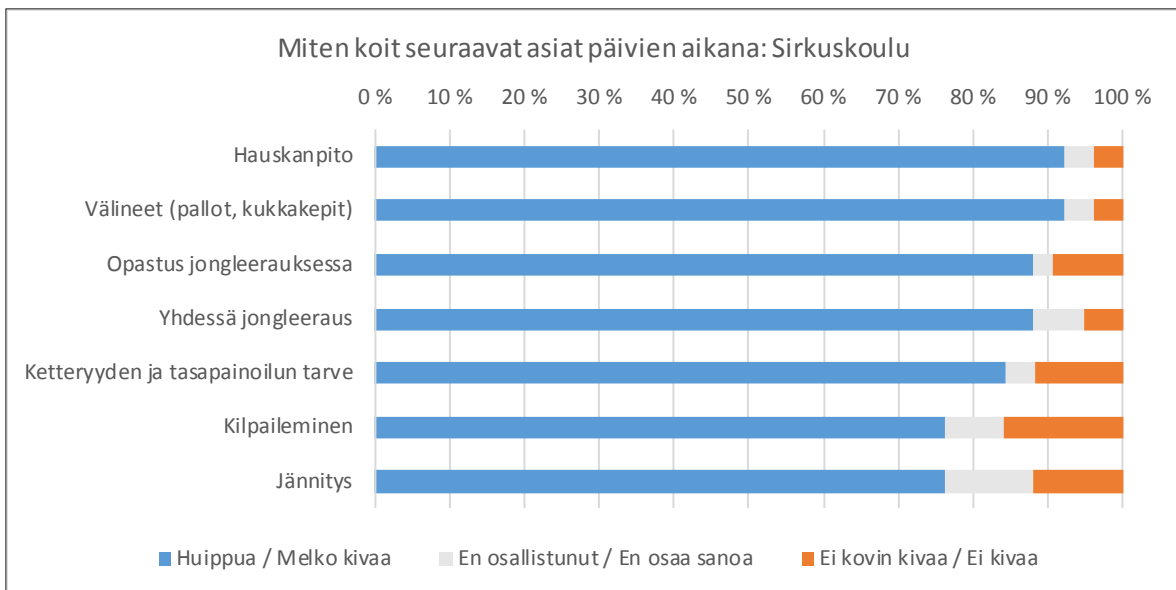
Kuva 13. Lasten arviot luontochallenge-rastiradan elementeistä.



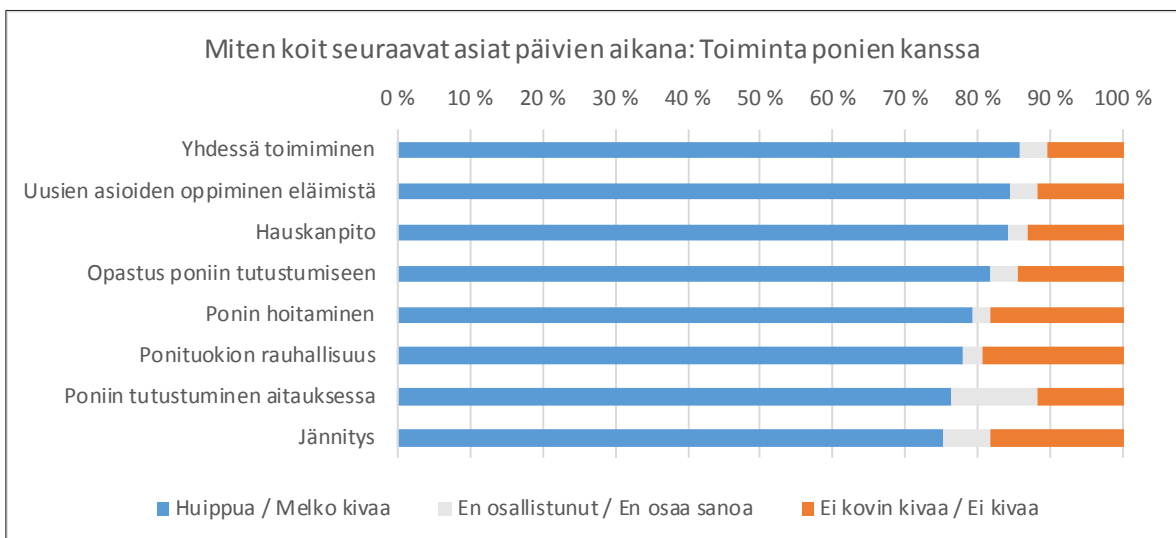
Kuva 14. Lasten arviot patikointiretken elementeistä.

**Sirkuskoulussa** puuhaamisesta eri välinein pidettiin. Lapsille ”huippua” olivat useimmiten hauskanpito ja välineet (kuva 15). Sirkuskoulussa ohjaaja painotti, että kyseessä ei ole kilpailu. Siitä huolimatta kolme neljäsosaa lapsista vastasi pitäneensä kilpailemisesta – ja toisaalta kilpaileminen oli myös useimmiten kielteisenä pidetty elementti.

**Poneihin tutustuminen** oli useimmille lapsille hauska ja jännittäväkin kokemus (kuva 16). Kysytyistä elementeistä ”huippua” oli lähes kahdelle kolmasosalle hauskanpito ja lähes puolelle lapsista jännitys. Myös yhdessä toimimisesta, ponin hoitamisesta ja eläimiin liittyvien uusien asioiden oppimisesta piti paljon yli puolet lapsista. Lähes viidesosaa eli melko suurta osaa lapsista ei kuitenkaan miellyttänyt ponituokion rauhallisuus, ponin hoitaminen eikä jännitys.



Kuva 15. Lasten arviot sirkuskoulun elementeistä.

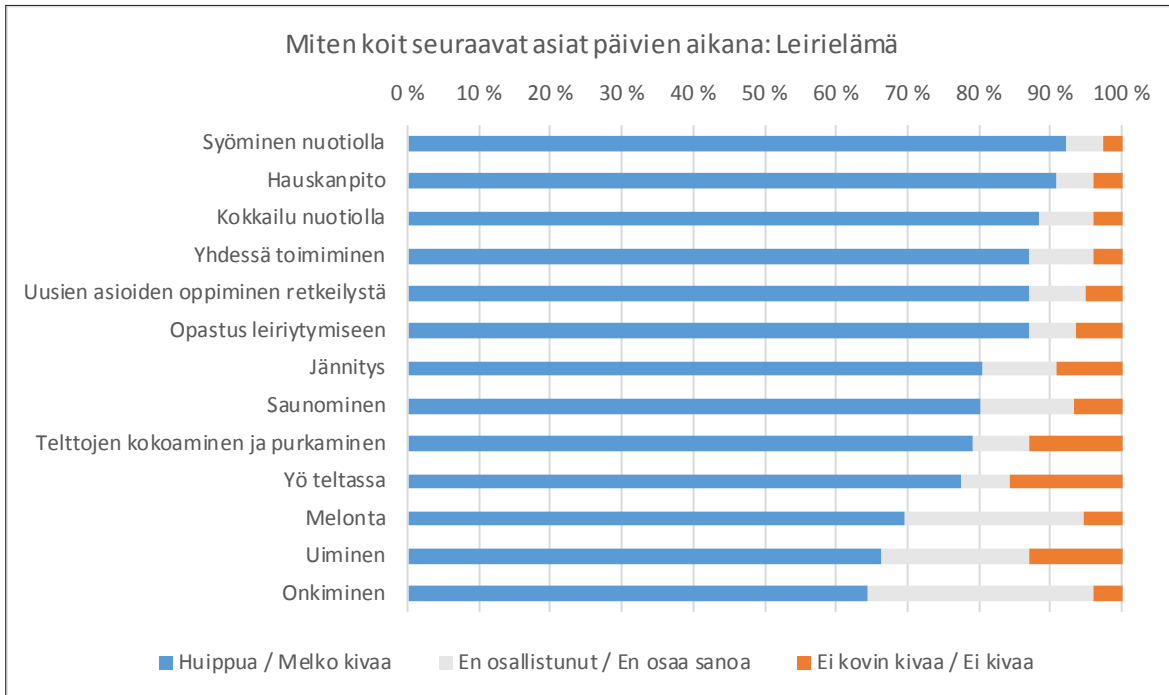


Kuva 16. Lasten arviot ponien kanssa toimimisen elementeistä.



**Leirielämään** kuuluivat päivällinen, leirin kasaus, iltaohjelma, aamiainen ja leirin purku. Siihen liittyi kyselyvastausten perusteella paljon elementtejä, joita suurin osa lapsista piti todella kivoina. ”Huippua!” olivat yli 50 prosentille lapsista hauskanpito, syöminen nuotiolla, kokkailu nuotiolla, yö teltassa, sauno-

minen, yhdessä toimiminen, uusien asioiden oppiminen retkeilystä sekä telttojen kokoaminen ja purkaminen (kuva 17). Yö teltassa oli toisaalta eniten kielteisiä arvioita saanut osa-alue; lähes joka kymmenes lapsi valitsi sen kohdalla arvion ”Ei kivaa!”.



**Kuva 17.** Lasten arviot leirielämän elementeistä.

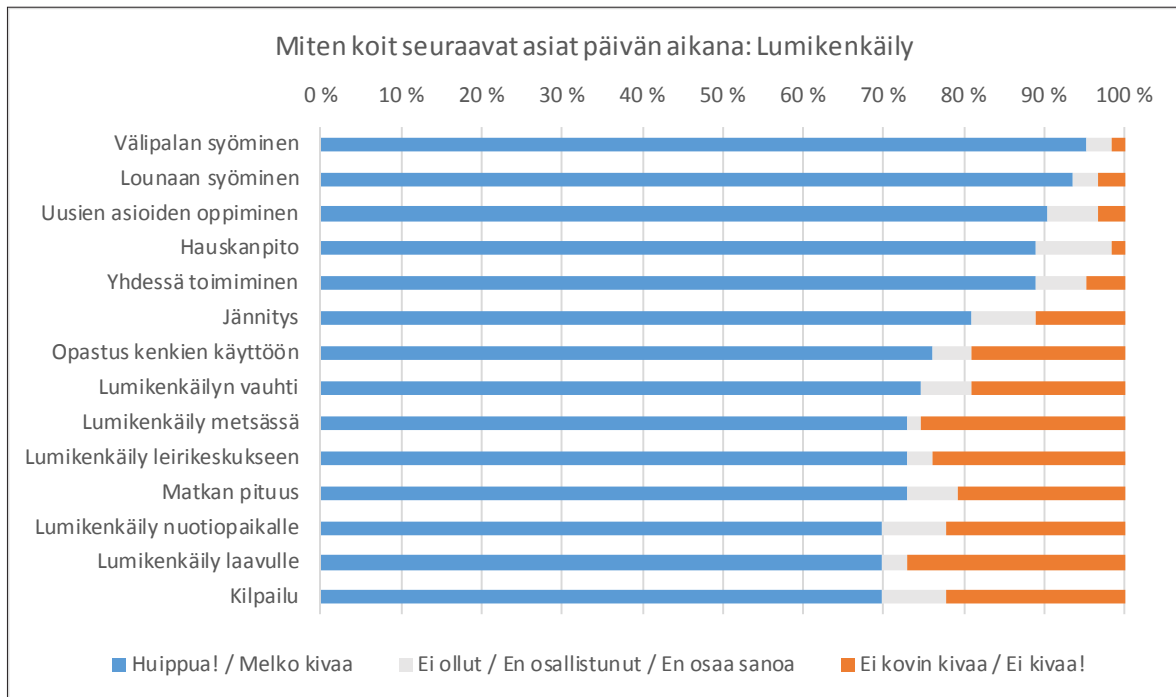


Leirielämään kuului telttojen pystytys ja purkaminen. Kuva: Päivi Pälvimäki / Metsähallitus.

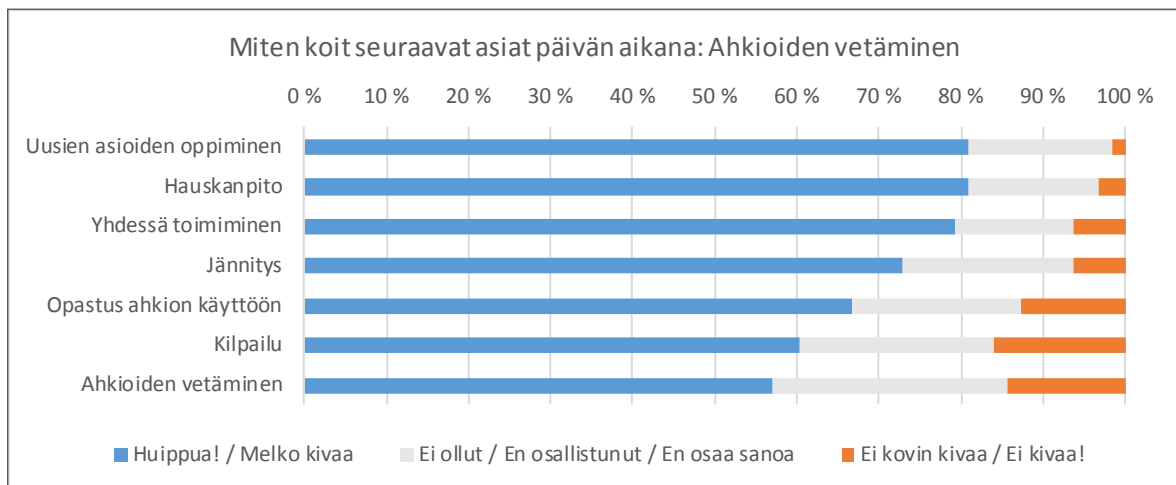
Talven luontoliikuntapäivän **lumikenkäily** osalta varsinainen lumikengillä kävely arvioitiin kielteisemmin kuin eväs- ja ruokataut, oppiminen, hauskanpito, yhdessä toimiminen ja jännitys (kuva 18). ”Huippua” oli lähes neljäsosalle hauskanpito ja kahdelle kolmasosalle lounas- ja välipalatauko sekä yhdessä toimiminen. Myös uusien asioiden oppiminen oli ”huippua” suurimmalle osalle lapsista.

Lumikenkäiltäessä osa lapsista **veti ahkiota**. Tässäkin varsinainen fyysinen liikumis-

muodon tekeminen koettiin vähemmän myönteiseksi kuin muut kysytyt elementit (kuva 19). Tosin on huomattava myös en osaa sanoa -tyyppisten vastausten osuus. Niissä näkyy, että osa lapsista ei itse vetänyt ahkiota. Kivointa olivat uusien asioiden oppiminen, hauskanpito ja yhdessä toimiminen. Hauskanpito oli useimmille lapsista ”huippua”. Noin puolelle lapsista myös uusien asioiden oppiminen ja yhdessä toimiminen olivat tässä aktiviteetissa huippukivaa.



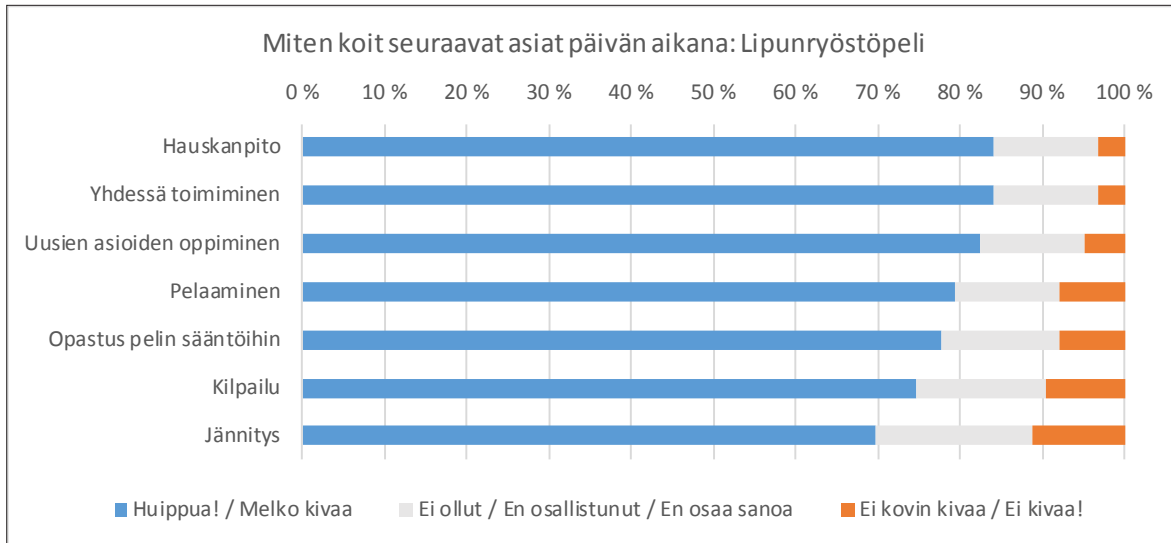
Kuva 18. Lasten arviot lumikenkäilyn elementeistä.



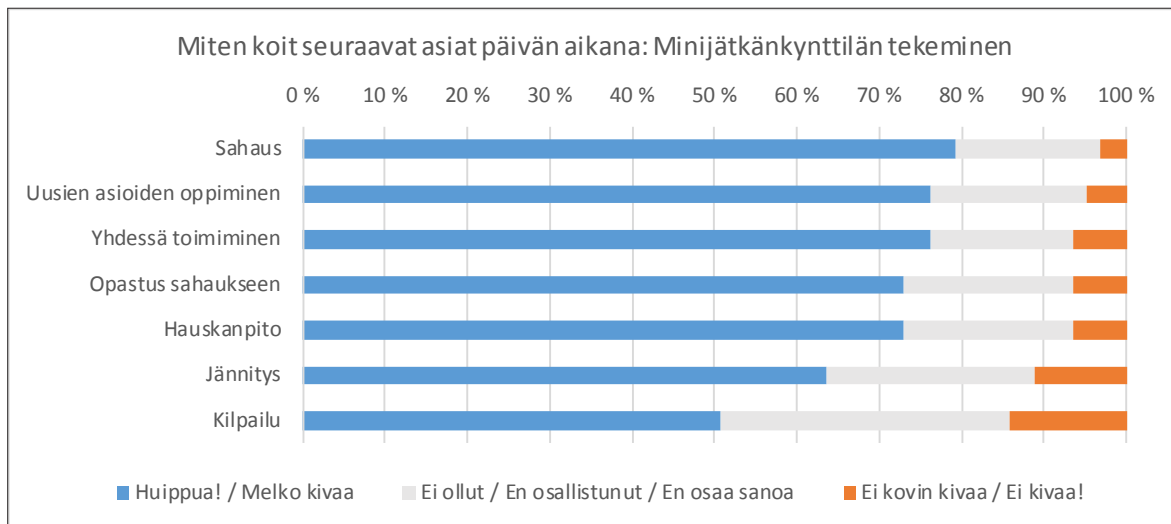
Kuva 19. Lasten arviot ahkioiden vetämisen elementeistä.

**Lipunryöstöpelissä** useimmille lapsista oli kivaa hauskanpito, yhdessä toimiminen ja uusien asioiden oppiminen (kuva 20). Nämä olivat myös ”huippua” yli puolelle lapsista. Samoin kuin edellisissä aktiviteeteissa, lipunryöstöpelissäkin itse pelaaminen siis ei ollut yhtä usean mielestä huippukivaa kuin mainittu kolme elementtiä. Kilpailu oli kivaa kolmelle neljäsosalle, mutta joka kymmenes arvioi sen kielteisesti.

**Minijätkänkynttilän** tekemisessä itse sahaus oli yleisimmin myönteiseksi koettu elementti (kuva 21). Oppimisen ja yhdessä toimimisen kokemukset olivat jälleen myös useimmille myönteisiä. ”Huippua” oli lähes 60 prosentille yhdessä toimiminen ja noin puolelle hauskanpito. Kilpailun elementin voi olettaa puuttuneen tästä aktiviteetista, minkä yksi vastaajista kirjoittikin lomakkeelle.



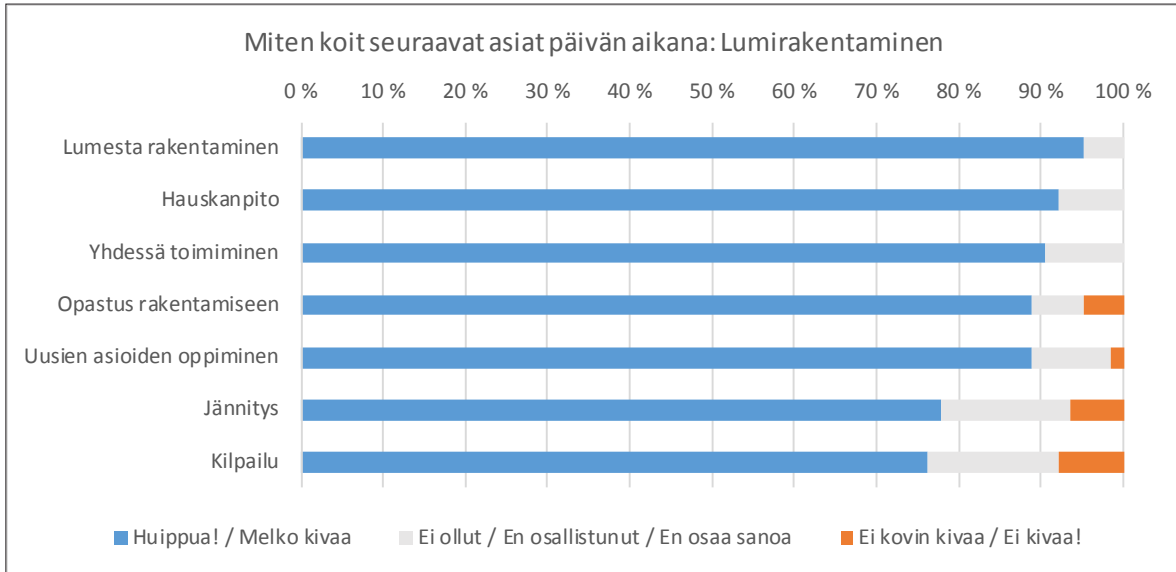
**Kuva 20.** Lasten arviot lipunryöstöpelin elementeistä.



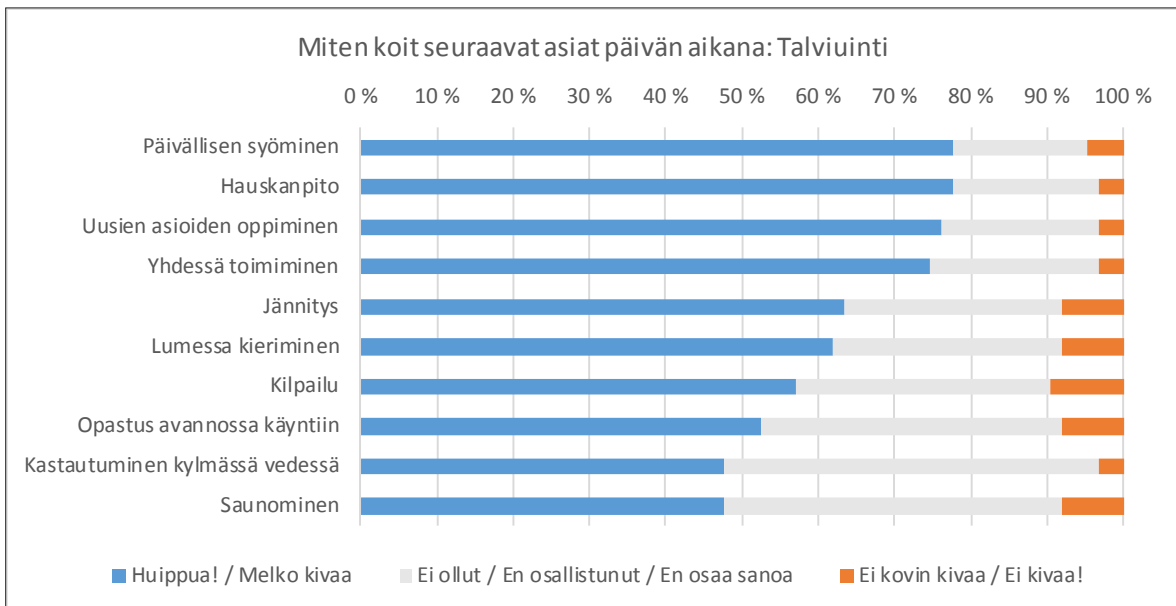
**Kuva 21.** Lasten arviot minijätkänkynttilän tekemisen elementeistä.

**Lumirakentaminen** oli yksi eniten pidetyistä aktiviteeteista luontoliikuntapäivillä. Kaikki kysytyt elementit olivat ”huippua” vähintään joka toiselle vastaajista (kuva 22). Hauskanpidosta nautti suuresti yli 80 prosenttia lapsista ja yhdessä toimimisesta yli 75 prosenttia. Uusien asioiden oppiminen puolestaan oli huippukivaa reilusti yli 60 prosentin mielestä.

**Talviuinnissa** huippukivaa oli noin kahden kolmasosan mielestä hauskanpito, päivällisen syöminen ja yhdessä toimiminen (kuva 23). Uusien asioiden oppiminen oli ”huippua” lähes 60 prosentille. Vain osa lapsista saunoi, kastautui vedessä tai kieri lumessa, mikä näkyy en osaa sanoa -kategorian vastausten suurena osuutena. Toisaalta nähtävissä on, että lapset ovat joskus kertoneet mielipiteensä myös toiminnosta, johon eivät ole osallistuneet.



**Kuva 22.** Lasten arviot lumirakentamisen elementeistä.



**Kuva 23.** Lasten arviot talviuinnin elementeistä.

### 5.3 Keskeisistä elementeistä

Toiminta oli erityisen kivaa tai muulla tavoin merkityksellistä silloin, kun tekemiseen liittyi useita lapselle tärkeitä asioita. Monipuolisuus, uutuus, vapaus ja haastavuus kuuluivat fyysisessä toiminnassa arvostettuihin asioihin. Uusien asioiden oppiminen, hauskanpito ja yhdessä toimiminen kuten myös eväs- ja ruokatauot olivat useimmille lapsille mieluisia muita elementtejä. Kilpailu ja jännitys sekä opastus eivät nousseet yhtä usein huippukivoiksi osiksi toimintoja.

Haastatteluissa muita esiin tulleita tärkeitä elementtejä olivat luonnossa koetut esteettiset elämykset sekä ulkoilman raikkaus. Esimerkiksi resiinaretkellä viehättivät kauniit maisemat, ja raikkaassa ilmassa oleskelu yhdistettiin jaksamisen kokemukseen. ”Siellä oli paljon raitista ilmaa, kun me oltiin koko ajan ulkona, niin tuli jotenkin sellainen olo, että jaksaa niinku enemmän.” Myös evästauot ja hyvin maistuneet ateriat olivat monelle haastattelussa mieleen tulleita kivoja asioita. Tätä kuvaavat seuraavat otteet kahdesta eri haastattelusta.

*EH: Mikä oli kivaa [talven luontoliikuntapäivänä]?*

*Haastateltu: No, kaikki. Erityisesti ruoka oli tosi hyvää. Ja saunat ja ne.*

*EH: Millaista sinulla oli [luontoliikuntapäivillä]?*

*Haastateltu: Se oli jännää. Tykkäsin siitä, kun istuttiin nuotiolla ja syötiin eväitä myös. Tykkäsin siitä, kun paistettiin lettuja.*

Seuraavassa eritellään tarkemmin lasten kokemuksia neljästä osa-alueesta. Sekä haastatteluiden että kyselyiden perusteella yhdessä toimiminen, uuden oppiminen, vapaus ja kilpailu olivat lasten kokemusten kannalta olennaisia osa-alueita luontoliikuntapäivillä.

**Yhdessä toimimisen** kokemus muotoutui toiminnassa koko luokan sekä yksittäisten henkilöiden kuten parhaiden kavereiden kanssa. Talven tapahtuman jälkeisessä kyselyssä lapsia pyydettiin arvioimaan luokan yhteishenkeä sekä toimimista muiden päivään osallistuneiden kanssa luontoliikuntapäivän aikana. ”Huippua” oli 90 prosentille parhai-



Kavereiden kanssa vietetyt eväs- ja ruokatauot olivat tärkeitä asioita viidesluokkalaisille. Saaren kansanpuiston nuotiopaikalla talvipäivän lounaaksi on valmistumassa hampurilaisia. Kuva: Lassi Puhtimäki.

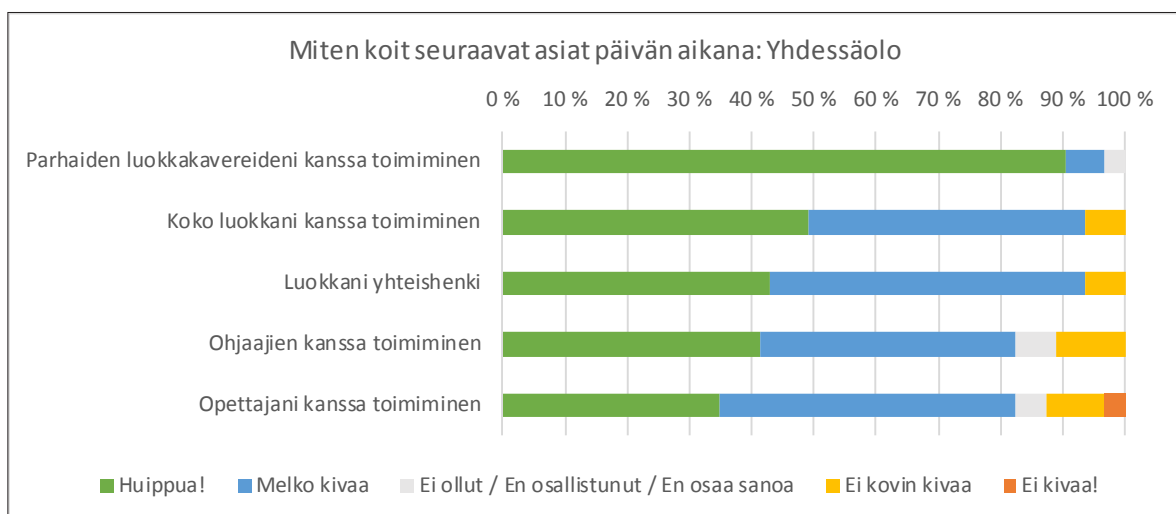
den luokkakavereiden kanssa toimiminen (kuva 24). Yhdelläkään vastaajalla ei ollut siitä kielteistä kokemusta. Koko luokan kanssa toimiminen oli useammin melko kivaa kuin huippukivaa. Kuitenkin lähes kaikki kokivat luokan kanssa toimimisen myönteisesti. Luokan yhteishenki arvioitiin samoin yleensä melko kivaksi tai ”huippuksi”, ja vain alle kymmenesosa lapsista arvioi yhteishengen ”ei kovin kivaksi”.

Luokkien välillä yhdessäolon kokemuksissa oli hieman eroja tämän kysymyksen perusteella. Riihivalkamalaiset kokivat yhdessäolon ja yhdessä toimimisen luontoliikuntapäivän aikana selvästi miellyttävämmäksi kuin muut vastaajat. Heistä kaikki arvioivat jokaisen osa-alueen olleen vähintään ”melko kivaa”. Esimerkiksi koko luokan kanssa toimiminen oli kaikkien riihivalkamalaisten mielestä ”huippua”, kun se muilla luokilla oli ”huippua” enintään joka toisen mielestä.

Haastatellut lapset tulivat Riihivalkaman ja Tampereen kouluista. Näiden luokkien oppilaat olivat vastanneet kysymyksiin yhdessäolosta luontoliikuntapäivänä myönteisemmin kuin kahden muun luokan oppilaat. Myös haastatteluissa he puhuivat yhdessäolosta luokan kanssa päivän aikana erittäin myönteiseen sävyyn. Monessa aktiviteetissa erityisen kiva elementti oli kavereiden kanssa toimiminen; näin puhuttiin esimerkiksi resiinaretkestä, lumirakentamisesta, saunomisesta ja melonnasta.

Luokka koostui kavereista ja tutuista, joiden kanssa oli mukava toimia: *”Me osataan toimia hyvin yhdessä. Ja muutenkin, kaikki tykkää toisistaan, ja sitten on sen pohjalta helppoa tehdä kaikkea yhdessä”*. Muutama haastateltu toi esiin, että luokkakavereiden kanssa saattoi toimia vailla pelkoa siitä, että itsestä saannattaisiin tai ajateltaisiin pahaa. Yhdessäolon elementtiin sisältyi myös kaverisuhteiden tiivistyminen. Luokkakavereihin saattoi tutustua paremmin, kun oltiin tavallisesta kouluarjesta poikkeavassa ympäristössä sekä toimittiin yhdessä uusin tavoin ja kokonaisia päiviä. Lisäksi muutama lapsista yhdisti yhdessäolon mukavuuden toiminnan leppoisaan luonteseen: *”Meidän luokkalaiset oli silloin vähän niinku mukavampia, koska ei tarvinnut opiskella ja oli kaikkea hauskaa”*.

**Uuden oppiminen** toistui usein lasten haastattelupuheessa. Sen voi siksi olettaa olleen lapsille itselleen merkityksellistä. Puhe oppimisesta liittyi useimmiten uusien liikkumismuotojen kokeilemiseen ja opetteluun. Lapset mainitsivat myös oppineensa tulenteosta ja kompassin käytöstä sekä ulkona liikkumisen hyödyistä jaksamiselle. Lisäksi tietoa oli saatu eläimistä ja kasveista. Oppimisen kokemuksen tärkeys tulee hyvin esiin erään haastatellun vastauksessa kysymykseen siitä, millaista luontoliikuntapäivillä oli ollut: *”Mun mielestä oli tosi kivaa kokeilla, että minkälainen se oli se leiri tai se. Ja siellä oppi paljon, uusista jutuista. - - - Esimerkiksi eläimistä paljon, ja kasveja, että mitä voi syödä ja mitä ei”*.



Kuva 24. Lasten arviot yhdessäolosta päivän aikana.

Luontoliikuntapäivillä lapset saivat tehdä yhteistyötä ja oppia uutta esimerkiksi Korteniemen perinnetilalla. Kuva: Minna Jokinen / Metsähallitus.



Kokemukset liikkumisen **vapaudesta** kuuluivat lapsille tärkeisiin asioihin luontoliikuntapäivillä. Lapset pitivät mahdollisuudesta määrittää liikkumisensa tapaa ja tavoitetta, ja vapauden kokemus vaikutti olleen tärkeää myös ajanvietossa yleisesti. Moni toivoi kyselylomakkeella seuraavaan tapahtumaan lisää vapaa-aikaa tai kertoi nauttineensa erityisesti vapaasta ajanvietosta. Seuraava sitaatti haastattelusta kuvaa yhden haastatellun kokemusta vapaan ajanvieton tärkeydestä luontoliikuntapäivillä:

*Mä en ole yleensä käynyt tuollaisissa paikoissa. Että en ole ollut paljon luonnossa. Yleensä mä olen käynyt vain treeneissä, ja se on ollut ainoa paikka, missä mä olen oikeastaan, niinku saan olla vapaa, tehdä mitä haluan. Tai ei ihan mitä haluan, että pitää kuunnella mutta myös voi pitää hauskaa.*

Haastatteluiden perusteella tällainen vapauden merkitys selittää osittain myös sitä, että opastus, ohjaus ja neuvonta arvioitiin kielteisesti verrattain usein. Paikallaan kuuntelemisen sijasta haluttiin päästä kokeilemaan ja liikkumaan vapaasti.

**Kilpailun** elementti jakoi kyselyvastauksissa lapsia. Osa lapsista piti kilpailua erittäin kivana asiana, ja toisaalta se keräsi myös paljon kielteisiä arvioita. Haastatteluissa lapset pohivat, että vastaukset voivat tarkoittaa osin sitäkin, että aktiviteetissa ei ole koettu olleen kilpailullisuutta. Kilpailullisuutta yleisesti pidettiin kuitenkin myös epämiellyttävänä osana liikuntaa. Pohdittiin, että moni ei ole kilpailuhenkinen. *”Kun mä en oikeastaan osaa kauheasti mitään kilpailuja, niin sen takia se mulle vaan ei ole niin hauskaa”*, kertoi yksi haastatelluista. Toinen toi esiin sen, että kilpailuja on jo koulussa paljon ja ne yleensä aiheuttavat eripuraa. Kolmas osoitti pitävänsä enemmän yhdessä toimimisesta: *”En tykkää kilpailemisesta. Siinä kaikki on toisiaan vastaan ja sillei. Jos kaikki tulisi samaan ryhmään, niin kaikki saisi sen palkinnon, mutta ollaan että ”hei taistellaan toisia vastaan siitä”*.

Havainto kilpailullisuudesta kielteisenä osana toimintaa saa tukea valtakunnallisten lasten ja nuorten liikuntatutkimusten tuloksista (Hakanen ym. 2019, Koski & Hirvensalo 2019). Niiden mukaan suomalaisilla lapsilla keskimäärin kilpailu ei enää kuulu liikunnan tärkeimpiin merkityksiin. Lisäksi liika kilpailullisuus estää liikuntatoimintaan osallistumista.

# 6 Suhde luonnossa liikkumiseen

Tässä luvussa käsitellään lasten suhdetta luonnossa liikkumiseen sekä sen mahdollisia muutoksia toiminnan ajanjaksolla. Suhde luonnossa liikkumiseen tulee tässä tarkastelluksi ensinnä luonnossa liikkumisen sekä luontoympäristöjen koetun tärkeyden ja erilaisten merkitysten kautta. Sitten suhdetta tarkastellaan käsitellen luontoliikuntapäivien antia lasten kiinnittymiselle luonnossa liikkumiseen.

## 6.1 Liikkumisen merkityksellisyys

### 6.1.1 Asema arjessa

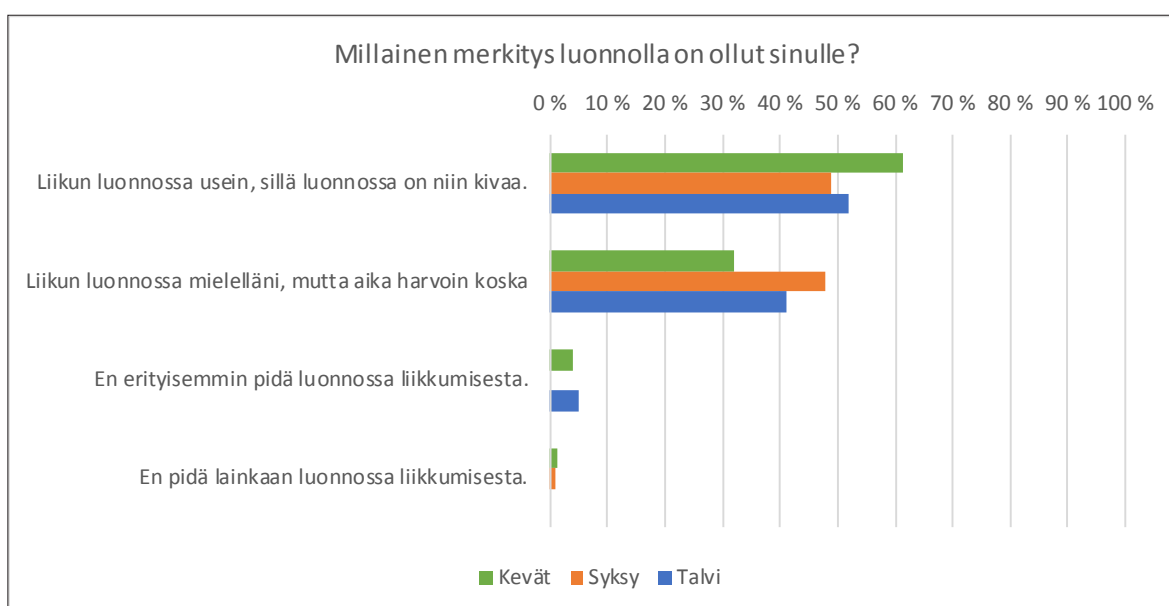
Lapsilta kysyttiin luonnossa liikkumisesta ensinnäkin kysymyksellä ”**Millainen merkitys luonnolla on ollut sinulle?**”. Vastausten perusteella suurin osa lapsista piti luonnossa liikkumista melko tärkeänä itselleen: se oli mieluista ja usein toistuvaa tekemistä.

Suurin osa (kyselyittäin 49–61 %) lapsista valitsi neljästä vastausvaihtoehdosta vastauksen ”Liikun luonnossa usein, sillä luonnossa on niin kivaa” (kuva 25). Vaihtoehdon ”Liikun

luonnossa mielelläni, mutta aika harvoin koska” valitsi keväällä noin kolmasosa lapsista, syksyllä hieman alle puolet lapsista ja talvella noin 40 prosenttia lapsista. Mielellään mutta harvoin liikkuvien osuus kasvoi siis huomattavasti kevästä syksyyn mutta pieneni jälleen talvella. Vain yhdestä kolmeen lasta kyselyittäin vastasi, ettei pidä luonnossa liikkumisesta ”erityisemmin” tai ”lainkaan”.

Vastauksissa oli hieman eroja kouluittain. Tämän kysymyksen perusteella luonnossa liikkumisella oli hieman keskeisempi asema arjessa Tampereen kansainvälisen koulun oppilailta kuin muilla. Tampereen vastaajat valitsivat muiden koulujen oppilaita useammin vaihtoehdon ”Liikun luonnossa usein, sillä luonnossa on niin kivaa”. Vain Vuoniityn ja Tammelan oppilaita löytyi muutamia lapsia, jotka vastasivat joko ”En erityisemmin pidä luonnossa liikkumisesta” tai ”En pidä lainkaan luonnossa liikkumisesta”.

Kouluittain tarkastellen myös muutos kyselyiden välillä oli hieman eri suuntainen. Tampereella myönteisimmän vaihtoehdon valinneiden osuus pieneni kevästä (75 %) syksyyn (60 %) ja suureni syksystä talveen (65 %). Riihivalkamassa osuus säilyi samana kevään ja



Kuva 25. Luonnossa liikkumisen merkitys kyselyittäin.



syksyn kyselyissä (57 %) ja oli suurin talven kyselyssä (64 %). Tammelassa osuus pieneni kevästä talveen hieman (45 prosentista 40 prosenttiin) ja Vuoniityssä se pieneni huomattavasti (64 prosentista 41 prosenttiin). Vastajien pienen määrän vuoksi kyseessä on muutos muutamien oppilaiden vastauksissa.

Valittuaan vaihtoehdon ”Liikun luonnossa mielelläni, mutta aika harvoin koska” lapset jatkoivat lausetta selityksellä. Kaikki selitykset ovat liitteessä 5. Lauseissa korostuivat ajan puute ja kiire sekä muun tekemisen, kuten harrastusten, määrä. Etenkin viimeisessä kyselyssä korostui kokemus ajan puutteesta. Muita yleisiä selityksiä olivat lähiluonnon puute, toivotun seuran puute sekä jaksamisen puute. Muu syy-luokkaan kuuluivat muun muassa motivaation ja sopivan tekemisen puute. Taulukossa 10 on esitetty kyselyittäin, kuinka monessa selityksessä esiintyi edellä mainittuihin luokkiin kuuluva asia. Yhden henkilön vastaus on voitu sijoittaa useampaan luokkaan.

Kevästä syksyyn kasvoi kaikilla luokilla huomattavasti sellaisten oppilaiden osuus, jotka kertoivat liikkuvansa luonnossa mielellään mutta harvoin. Vuoniityn oppilaissa muutos oli näkyvin: lukumäärä lähes kaksinkertaistui – ja samaan aikaan lasten aktiivinen harrastaminen urheiluseurassa lisääntyi. Harrastusten määrällä voi osittain selittää kokemusta siitä, ettei luontoon ole arkipäivisin aikaa lähteä. Näin kertoivat myös haastatellut lapset, esimerkiksi seuraavasti: *”mulla on niin paljon kaikkia harrastuksia ja mä tulen myöhään aina kotiin, sitten mä en melkein vähän niinku uskalla lähteä luontoon pimeällä”*.

Lasten vanhempien näkemykset siitä, mitkä asiat rajoittavat lapsen pääsyä ulos luontoon,

olivat saman suuntaisia kuin lasten selitykset. Hallitseva näkemys oli, että luontoon ei päästä silloin, kun aika kuluu muuhun tekemiseen. Intervention jälkeen kyselyyn vastanneista vanhemmista lähes 75 prosenttia koki rajoittavaksi asiaksi ajan puutteen. Muut harrastukset rajoittivat luontoon pääsyä 60 prosentin mielestä. Kiinnostuksen puute rajoitti hieman alle viidennesen pääsyä. Keli, taitojen tai tietojen puute sekä etäisyys rajoittivat lapsen luontoon pääsyä noin joka kymmenennen vanhemman mielestä.

Kokemus ajan puutteesta yhdistyy tutkimuksen aineistossa kolmeen asiaan. Ensinnäkin se voi kertoa siitä, että arjen velvollisuuksien ja askareiden koetaan vievän paljon aikaa. Koulupäivät ja kotitehtävät vievät suuren osan arkipäivistä. Yhdelle haastatelluista osallistuminen kodin töihin oli syy olla lähtemättä arkena luontoon. Toiseksi koettu ajanpuute voi kertoa muiden asioiden kuten harrastusten priorisoinnista. Kuitenkin runsaasti harrastavilla nuorilla on usein myös hyvin mahdollisuuksia olla aktiivisia organisoimattomissa vapaaajan toiminnoissa (Sharp ym. 2015). Myös tämän tutkimuksen aineistossa on viitteitä siitä, että runsas harrastaminen ei ole suoraan yhteydessä vähäiseen luonnossa liikkumiseen. Syksystä talveen nimittäin yleistyi lasten kokemus ajan puutteesta luonnossa liikkumisen esteenä, mutta samaan aikaan urheiluseurassa harrastavien osuus pieneni. Yksi haastatelluista kuvasikin arjen aikapulan kokemusta seuraavasti: *”sitten kun olisi aikaa, niin sitten ei kuitenkaan tee mitään, ja sitten kun tekisi mieli, niin sitten se aika katoaa. Se menee kai just tällä tavalla”*. Kolmanneksi koettu ajanpuute voi kertoa myös siitä, että luontoon lähtemistä ei

**Taulukko 10.** ”Liikun luonnossa mielelläni mutta harvoin, koska”-kysymykseen kirjattujen selitysten luokat kyselyittäin.

Selitys	Kevään kysely	Syksyn kysely	Talven kysely
Ajan puute	10 (48 %)	7 (25%)	18 (72 %)
Muu tekeminen	2 (9 %)	9 (32 %)	2 (8 %)
Lähiluonnon puute	2 (9 %)	5 (18 %)	0 (0 %)
Seuran puute	4 (19 %)	0 (0 %)	1 (4 %)
Jaksamisen puute	2 (9 %)	5 (18 %)	1 (4 %)
Muu syy	1 (5 %)	2 (7 %)	3 (12 %)

koeta yhtä helpoksi valinnaksi kuin jotakin tavanomaisempaa toimintaa, vaan se vaatii erityistä viitseliäisyyttä tai erityisiä järjestelyjä. Lasten haastatteluissa luontoon lähtemiseen yhdistyi joskus irrottautuminen tavanomaisesta ruutujen äärellä oleilusta. Vanhempien kyselyvastauksissa puolestaan ajanpuute yhdistyi joskus etäisyyteen tai turvallisuusseikkoihin, mikä kertoisi luontoon lähtemisen vaativan erityisiä järjestelyjä.

Ruutuaika vaikutti olevan lapsille sekä helppo että myös tärkeä vapaa-ajan valinta. Ruutujen äärellä oleminen eri muodoissaan kuului lähes joka toisen lapsen vapaa-ajan suosikkipuuhiiin. Useissa haastatteluissa ruutuaika yhdistettiin vähäiseen luonnossa liikkumiseen. Haastatellut kuvasivat asiaa muun muassa seuraavasti: *”Joskus tekee vaan niin mieli päästä ulos, kun ei ole kauhean pitkään aikaan käynyt ja silmiin sattuu, kun on ollut niin paljon puhelimella ja kaikkea”* sekä seuraavasti:

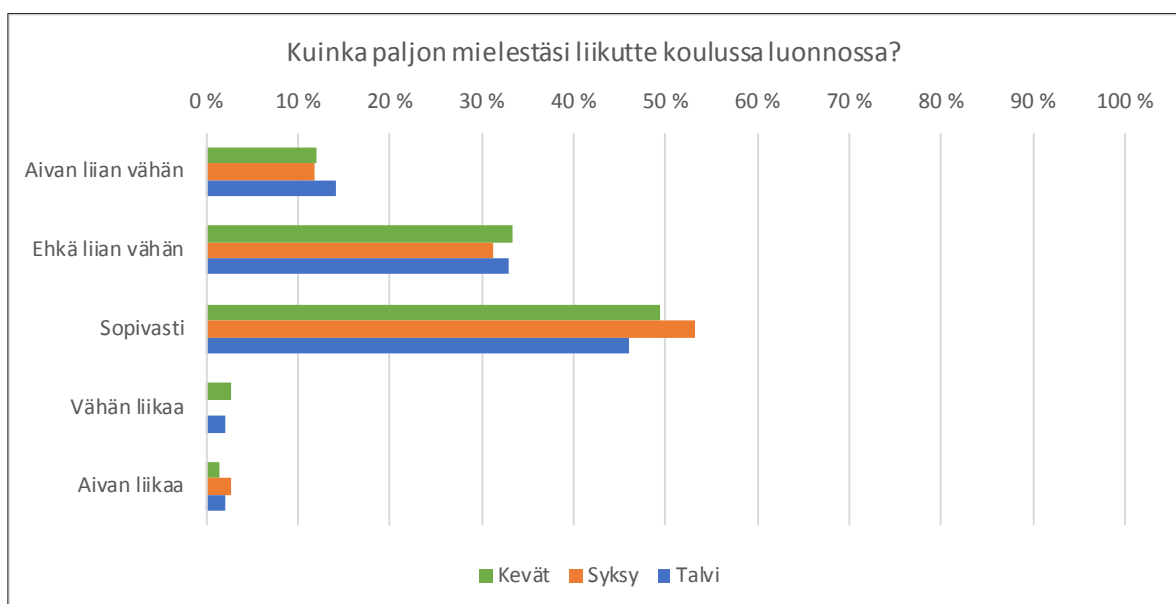
*”Musta tuntuu, että jotkut ovat niin paljon esimerkiksi juuri puhelimella ja eivät tee, eivät hoida kouluhommiaan, ja eivät kiinnostu mistään, tai ajattelisi että niiden mielestä vain somet ja kaverit ovat tärkeitä, ei mitenkään tällaiset jutut.”*

Luonnossa liikkumisesta kysyttiin lapsilta myös koulupäiviä koskien; lapset ilmaisivat mielipiteensä **koulun luontoliikunnan** määräs-

tä. Kaikkien luontoliikuntapäivien jälkeen noin puolet lapsista oli sitä mieltä, että koulussa liikuttiin luonnossa sopivassa määrin (kuva 26). Noin kolmasosan mielestä luonnossa liikuttiin ”ehkä liian vähän”. Reilu kymmenesosa lapsista puolestaan vastasi, että koulussa luonnossa liikkumista oli ”aivan liian vähän”, talvella 14 prosenttia lapsista. Liikaa luonnossa liikuttiin vain muutaman oppilaan mielestä.

Koulujen välillä oli jonkin verran eroja vastauksissa. Tammelan koulukeskuksen oppilaat olivat muita useammin sitä mieltä, että koulussa liikuttiin aivan liian vähän luonnossa. Viimeisen luontoliikuntapäivän jälkeen tätä mieltä oli puolet heistä. Muiden koulujen oppilaista taas selvä enemmistö oli talvella sitä mieltä, että luonnossa liikkumista oli sopivasti. Keväällä myös huomattava osa Riihivalkaman oppilaista kertoi luonnossa liikkuttavan ”aivan liian vähän”, mutta heidän tyytyväisyytensä kasvoi talven kyselyyn mennessä. Vuoniitystä lähes kaikki pitivät luontoliikunnan määrää sopivana tai hieman liian vähäisenä. Myös Tampereen koulun oppilaat pitivät luontoliikunnan määrää pääosin sopivana tai hieman liian vähäisenä.

Kolmanneksi voidaan tarkastella luonnossa liikkumisen **asemaa lasten arvomaailmassa**. ”Ulkona luonnossa olemisen ja liikkumisen” tärkeyttä arvioitiin osana asioiden listaa (ks. kuva 27). Taulukossa 11 esitetään vastaukset kyselyittäin. Ulkona luonnossa olemisen ja



**Kuva 26.** Vastaajien mielipiteet luonnossa liikkumisen määrästä koulussa kyselyittäin.

liikkumisen hyvin tai melko tärkeäksi itselleen kokevien osuus oli jokaisessa kyselyssä noin 90 prosenttia. Asian hyvin tärkeäksi kokevien osuus oli keväällä 60 prosenttia ja syksyllä ja talvella noin 50 prosenttia. Keväällä asiaa hyvin tärkeinä pitävistä osa siis vastasi syksyllä ja talvella asian olevan vain melko tärkeä. Viitisen prosenttia lapsista ei pitänyt luonnossa olemista ja liikkumista kovin tärkeänä. Kahdessa ensimmäisessä kyselyssä yksi lapsi ei pitänyt asiaa ollenkaan tärkeänä, talvella näin ei vastannut kukaan. Yhtenä mahdollisena selityksenä kyselyiden välisiin eroihin ovat sääolot.

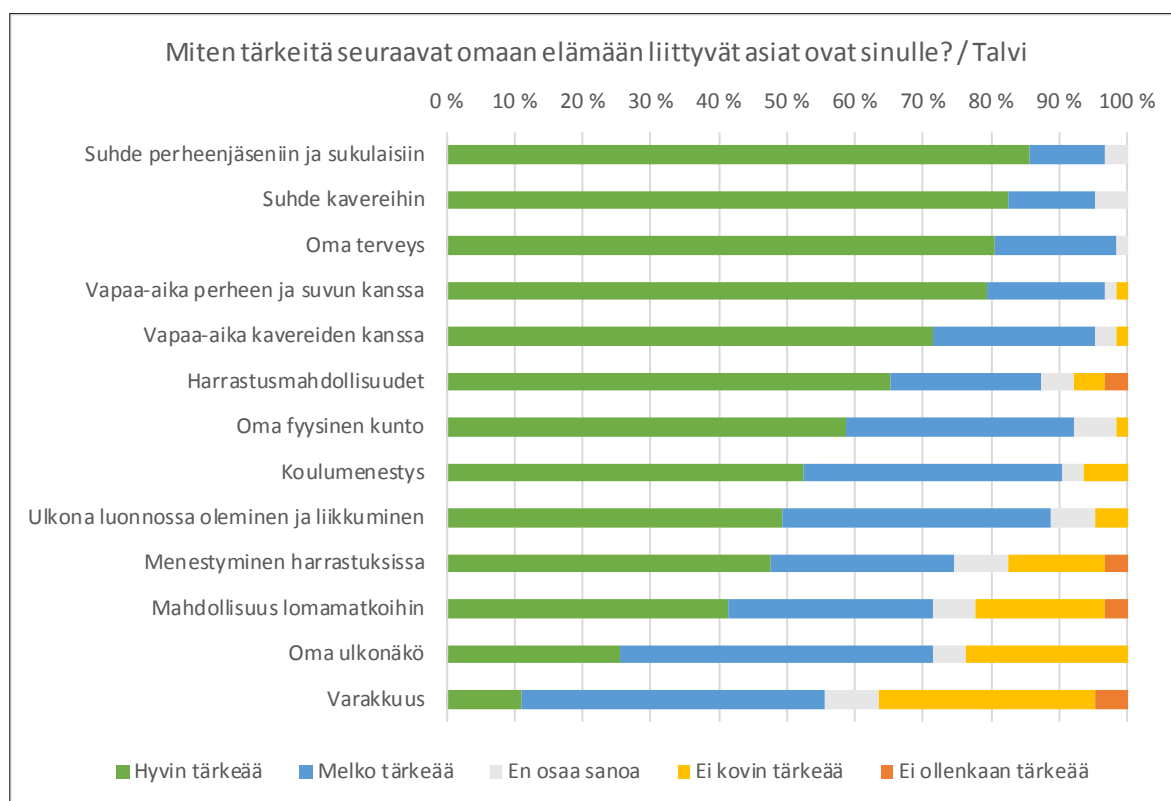
Tyttöjen ja poikien vastauksissa oli hieman eroa mutta vain kevään kyselyssä. Keväällä tyttöistä lähes 70 prosenttia piti ulkona luonnossa olemista ja liikkumista hyvin tärkeänä, kun

taas pojista näin teki vain reilut 50 prosenttia. Kouluittain oli eroa vastauksissa kevään kyselyssä siten, että asiaa hyvin tärkeänä piti Riihivalkaman vastaajista lähes kaksi kolmasosaa, Tampereen ja Vuoniityn vastaajista noin puolet ja Tammelan vastaajista vain kolmasosa.

Kysytyistä arvoista (kuva 27) useimmille hyvin tärkeitä olivat – ja tärkeinä pysyivät vuoden ajan – suhde perheenjäseniin ja sukulaisiin sekä suhde kavereihin, oma terveys sekä vapaa-aika perheen ja suvun kanssa. Vapaa-aika kavereiden kanssa, harrastusmahdollisuudet, oma fyysinen kunto sekä koulumenestys olivat myös hyvin tärkeitä vähintään puolelle lapsista kaikissa kyselyissä. Harrastusmahdollisuuksia lukuun ottamatta kaikki luetellut asiat olivat noin 90 prosentille vastaajista vähintään melko tärkeitä. Tällä perusteella arvo-

**Taulukko 11.** Vastaukset kysymykseen ulkona luonnossa olemisen ja liikkumisen tärkeydestä kyselyittäin.

Kysely	Hyvin tärkeää	Melko tärkeää	Ei kovin tärkeää	Ei ollenkaan tärkeää	En osaa sanoa tai epäselvä vastaus
Kevät	60 %	29 %	5 %	1 %	4 %
Syksy	52 %	38 %	4 %	1 %	5 %
Talvi	49 %	40 %	5 %	0 %	6 %



**Kuva 27.** Omaan elämään liittyvien asioiden tärkeys vastaajille talven kyselyssä.

ja vertailtaessa luonnossa liikkuminen asettui lomamatkojen, ulkonäön, varakkuuden ja myös harrastuksissa menestymisen edelle. Harrastaminen oli hyvin tärkeää useammalle vastaajalle kuin oli luonnossa liikkuminen. Vähintään melko tärkeitä asioita ne olivat suunnilleen yhtä monelle.

### 6.1.2 Merkitykset

Kyselylomakkeella lapset kertoivat, mistä he erityisesti pitivät luonnossa olemisessa ja liikkumisessa. Vastaukset ovat liitteenä 6. Taulukossa 12 ovat vastaukset luokiteltuina. Taulukossa esitetään kyselyittäin, kuinka monessa vastauksessa esiintyi kyseiseen luokkaan sijoittuva asia.

Suurin osa vastaajista mainitsi aistielämyksiin luokitellun asian kuten rauhan, hiljaisuuden, raikkauden tai lintujen äänet. Lähes kolmasosa vastaajista mainitsi liikkumisen yleisesti tai jonkin liikkumisen muodon. Luonnossa oli erityisen kivaa esimerkiksi poluilla ja maastossa käveleminen ja juokseminen, kiipeileminen puissa, pyöräileminen sekä koiran ulkoiluttaminen. Muuta lueteltua kivaa toimintaa luonnossa olivat esimerkiksi majan rakentaminen, marjojen ja sienien poimiminen sekä luontokuvaus. Eläinten tai kasvien näkeminen tai niiden lähellä oleilu kuuluivat tärkeimpiin asioihin luonnossa noin kahdeksasosalle lapsista. Vapauden tuntu ja liikkumisen vapaus olivat myös mukana lasten tärkeimmissä kokemuksissa, syksyllä joka kymmenen-

nen vastauksessa. Esteettisyyden arvoon viittasi myös moni. Muihin erityisesti pidettyihin asioihin kuuluivat sosiaalisuus kuten kavereiden, perheenjäsenten tai koiran kanssa liikkuminen tai oleminen. Mielen virkistykseen ja elpymiseen sekä vetäytymiseen liittyviä asioita mainittiin myös.

Luonnossa liikkumisen sosiaalista aspektia selvitettiin talvella kysymällä, keiden kanssa lapset useimmiten liikkuvat luonnossa. Suurin osa lapsista valitsi usean annetuista vaihtoehdoista. Kaverit sekä vanhemmat olivat lapsille yhtä yleistä seuraa. Lähes 70 prosenttia lapsista liikkui luonnossa kaverin tai kavereiden kanssa ja lähes yhtä suuri osa äidin tai isän kanssa. Yksin kertoi usein liikkuvansa 40 prosenttia vastaajista. Sisarusten kanssa luonnossa liikkuminen oli myös kohtalaisen yleistä. Koiran kanssa liikkui viidennes vastaajista, samoin luokan kanssa koulutunnilla. Kymmenesosa vastaajista kertoi lisäksi liikkuvansa luonnossa jossakin harrastusryhmässä. Muutama vastaaja mainitsi myös isovanhemmat ja yksi vastaaja muun kotieläimen kuin koiran.

Haastattelupuheessa luonnossa liikkuminen ja luonto itsessään asettuivat usein vastapainoksi jokapäiväiselle elämälle. Tällainen merkityksenanto on liitetty urbaaniin elämäntapaan ja romantismiin luontosuhteen pohjana (Simula 2012). Luonnossa liikuttaessa koettiin muusta arjesta poikkeavia aistielämyksiä. Niihin liittyivät etenkin luonnon rauha, raikkaus ja äänet. Yksi haastatelluista kertoi pitävänsä luonnossa olemisesta, koska *”siellä on*

**Taulukko 12.** Kysymyksen ”Mistä asioista erityisesti pidät luonnossa olemisessa ja liikkumisessa?” vastauksissa esiintyneiden asioiden luokat kyselyittäin. Yhden henkilön vastaus on voinut kuulua useampaan luokkaan.

Pidettyjen asioiden luokat	Kevään kysely	Syksyn kysely	Talven kysely
Aistielämykset	23	23	26
Liikkuminen	24	23	20
Muu toiminta	20	17	10
Eläimet ja kasvillisuus	9	9	3
Vapaus	5	8	3
Esteettisyys	8	4	3
Sosiaalisuus	2	1	5
Mielen virkistys ja elpyminen	3	3	1
Vetäytyminen	3	0	1
Hyöty	2	0	0



Luonnon rauha oli neljäs- ja viidesluokkalaisille merkityksellistä. Kuva: Minna Jokinen / Metsähallitus.

*ainakin raikasta ja voi kuunnella, kun linnut laulaa*". Luontoon lähteminen merkitsi myös vetäytymistä hiljaisuuteen ja yksinoloon, usein vastakohtana muulle arjelle. Yksi lapsista sanoi luonnossa olevan *"paljon rauhallisempaa kuin esimerkiksi just kaduilla ja sillei, ja tree-neissä"*. Kolmannessa esimerkissä rauhaan ja yksinoloon liittyy myös luonnossa liikkumisen elvyttävä merkitys; haastateltu kertoi lähtevänsä luontoon, *"kun olen jotenkin stressaantunut ja väsynyt. Kun menen sinne, niin kuuntelen vain musiikkia ja kävelen luonnossa ympäriinsä, ja sitten kuuntelen lintuja ja hiljaisuutta"*. Neljännessä haastatteluoitteessa korostuu luonnossa koetun rauhan kaipuu osaksi muutakin elämää:

Haastateltu: *Luonnossa saa olla rauhasa. Ja saa aika lailla tehdä mitä haluaa siellä.*

EH: *Mm. Minkälaisia asioita ne yleensä on, mitä sä siellä teet?*

Haastateltu: *No, kävelen tai juoksen. Sitten joskus mä vaikka istun siellä ja mietin vähän, siitä luonnosta jotain.*

EH: *Mm. Minkälaisia asioita?*

Haastateltu: *No just sitä, että kuinka rauhallista siellä on. Että voisi aina olla niin rauhallista.*

Lasten puheessa ilmeni myös leikkisyyden merkitys luonnossa liikkumisessa ja luonnon elementtien hyödyntämisessä (ks. Hasanen 2017, Skår ym. 2016). Tällaista liikkumista olivat esimerkiksi ympäriinsä ja esteiden yli hyppely, vauhdikkaat leikit koiran kanssa sekä ”energian purkaminen” juoksentelemalla vapaamuotoisesti, välillä pysähdellen. Luonnossa liikkumiseen yhdistettiin myös sen merkitys fyysiselle kunnolle: *”kunto kasvaa ja kaikki semmoiset hommat, kun hyppelee siellä”*.

## 6.2 Luontoympäristöjen merkitys

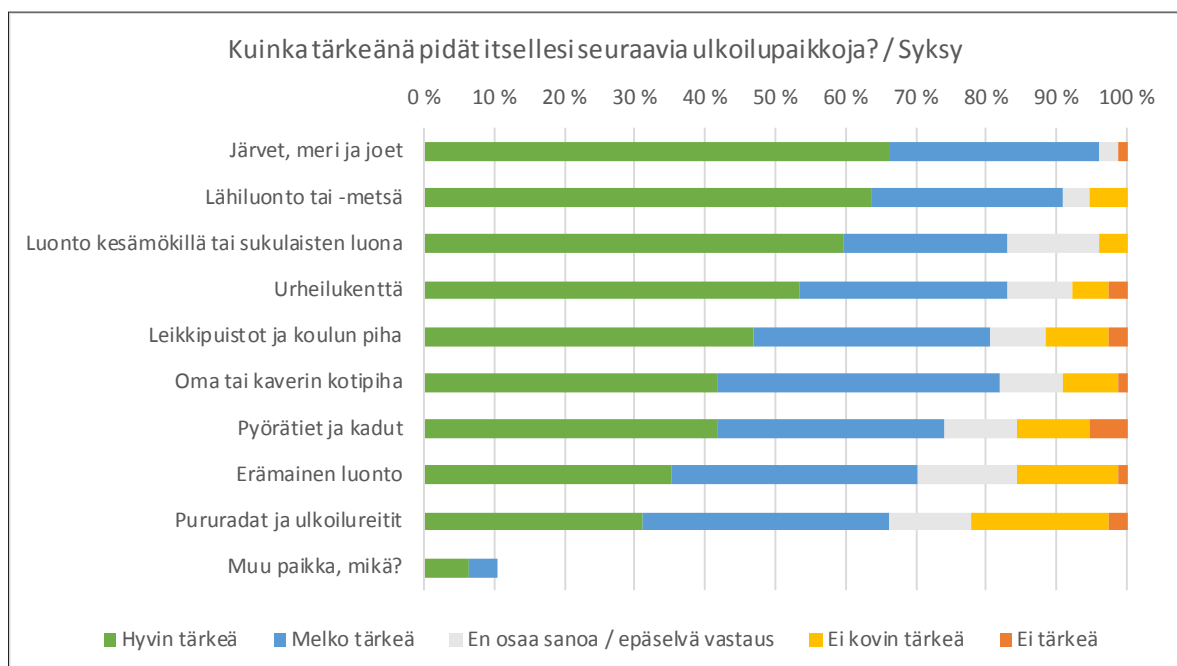
Luontoympäristöjen merkitystä lapsille käsitellään tässä kahdesta näkökulmasta. Kyselyistä saatiin tietoa ulkoiluapaikkojen koetusta tärkeydestä. Haastatteluista puolestaan nostetaan esiin selityksiä tietyn tyyppisissä luontoympäristöissä liikkumiseen.

Kyselyssä kysyttiin erilaisten ulkoiluapaikkojen pitämisestä itselle tärkeänä. Kaikki kysymyksessä luetellut ulkoilun paikat olivat vähintään melko tärkeitä lähes kahdelle kolmasosalle vastaajista (kuva 28). Kaikkein tärkeimpiä paikkoja olivat järvet, meri ja joet sekä lähiluonto ja -metsät, kun katsotaan useimpien

lasten vähintään melko tärkeinä pitämiä paikkoja kaikista kyselyistä. Seuraavaksi tärkeimpiä olivat kotipihat ja kesämökkien luonto sekä rakennetut ja muokatut liikkumisympäristöt eli urheilukentät, pyörätiet, kadut, leikkipuistot ja koulupihat. Erämainen luonto sekä pururadat ja ulkoilureitit olivat luetelluista paikoista lapsille vähiten tärkeitä ulkoilun paikkoina. Muihin lasten mainitsemiin tärkeisiin ulkoilupaikkoihin kuuluivat polut, ranta ja uimaranta, suot, saaristo, maantiet ja talli.

Hyvin tärkeinä ulkoilupaikkoina piti suurin osa lapsista vesistöjä eli järviä, merta ja jokia. Näin vastasi noin 70 prosenttia lapsista. Lähes yhtä suuri osa lapsista piti hyvin tärkeinä luontoa kesämökillä tai sukulaisten luona sekä lähiluontoa tai -metsää. Noin puolet lapsista piti hyvin tärkeänä urheilukenttää, lukuun ottamatta talven kyselyä. Oma tai kaverin kotipiha, leikkipuistot ja koulun piha sekä pyörätiet ja kadut olivat hyvin tärkeitä vähän alle puolelle lapsista. Pururadat ja ulkoilureitit sekä erämainen luonto olivat hyvin tärkeitä alle kolmannekselle lapsista.

Kuvassa 28 on esitetty lasten mielipiteet eri ulkoiluapaikkojen tärkeydestä toisten luontoliikuntapäivien jälkeen eli syksyllä. Syksy on valittu siksi, että silloin vuodenaika on luetel-



Kuva 28. Ulkoiluapaikkojen tärkeys vastaajille syksyn kyselyssä.

luissa paikoissa ulkoilulle keskimäärin suotuisampi kuin viimeisen kyselyn aikaan.

Muutosta lasten näkemyksissä etsittiin vertaamalla kyselyittäin, kuinka suuri osuus lapsista piti kutakin paikkaa hyvin tärkeänä sekä vähintään melko tärkeänä.

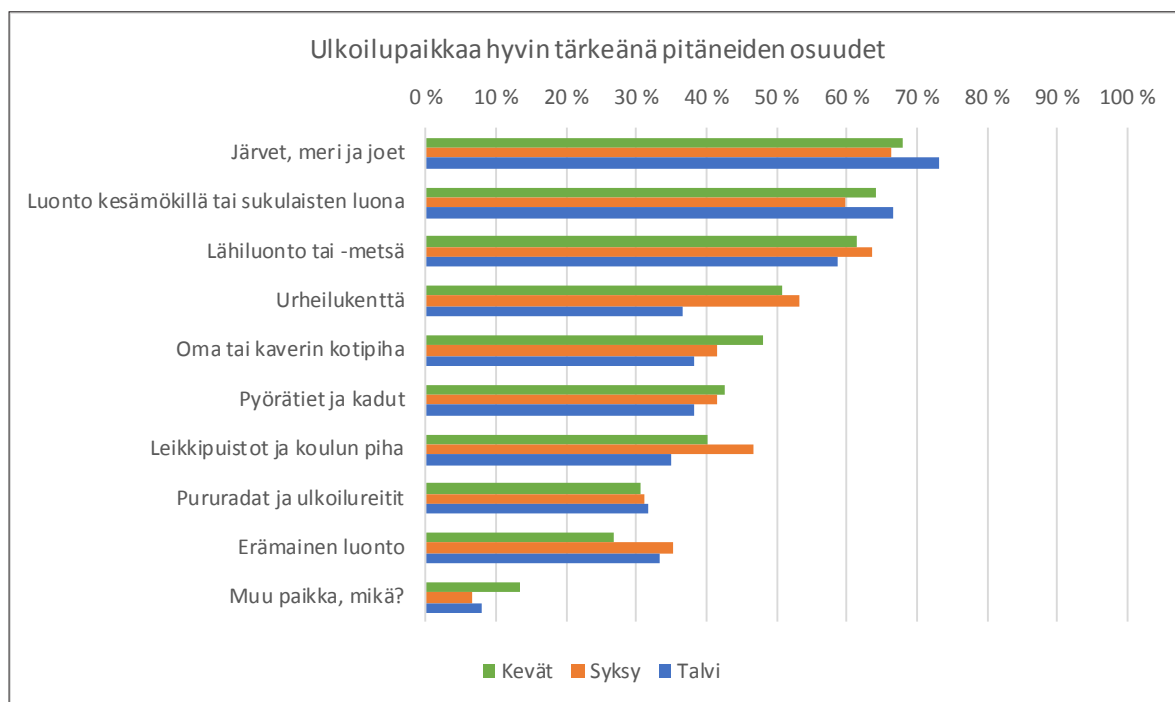
Paikkojen pitämisessä hyvin tärkeinä ei ollut huomattavia muutoksia kyselyiden välillä (kuva 29). Poikkeuksena oli urheilukentän vähäinen suosio talvella. Keväästä syksyyn tulivat leikkipuistot ja koulun piha sekä erämainen luonto vastaajille hieman tärkeämmiksi paikoiksi. Oma tai kaverin kotipiha taas ei syksyllä ollut aivan yhtä usealle hyvin tärkeä kuin keväällä. Muutokset ovat enintään kymmenen prosenttiyksikön suuruisia, ja vuodenaikojen vaihtelu luonnollisesti selittää niistä osan.

Kun verrataan kyselyittäin paikkojen pitämistä vähintään melko tärkeänä (kuva 30), havaitaan, että vastaukset eivät huomattavasti muuttuneet kevästä syksyyn. Lähiluonto tai -metsä sekä järvet, meri ja joet tulivat hieman tärkeämmiksi. Samoin kotipiha koettiin syksyllä hieman useammin tärkeiksi kuin keväällä. Talvella taas useampi lapsi piti monia paikkoja kohtalaisen tärkeinä. Talvella pyörätiet ja kadut olivat hieman yllättäen vähintään melko tärkeitä jopa 85 prosentille, kun ne keväällä

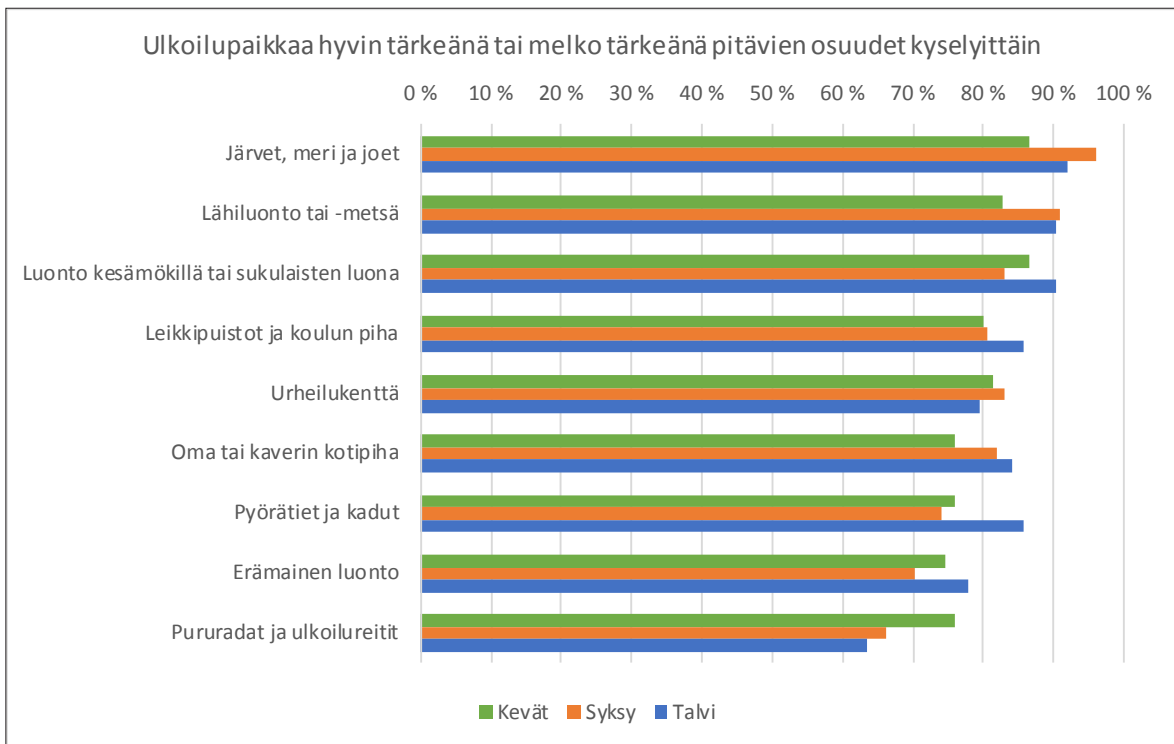
ja syksyllä olivat tärkeitä noin 75 prosentille. Kohtalaisen tärkeitä olivat aiempaa useammille myös muun muassa luonto kesämökillä ja sukulaisten luona sekä leikkipuistot ja koulun piha.

Tyttöjen ja poikien vastauksissa oli joitakin eroja. Ulkoilupaikat keskimäärin olivat hieman tärkeämpiä tytöille kuin pojille; tytöistä keskimäärin 86 prosenttia ja pojista keskimäärin 75 prosenttia piti paikkaa vähintään melko tärkeänä. Pyörätiet ja kadut sekä urheilukentät olivat tärkeämpiä pojille kuin tytöille. Kaikki muut paikat olivat keskimäärin tärkeämpiä tytöille. Esimerkiksi lähiluonto tai -metsä oli hyvin tärkeä tytöistä noin kolmelle neljäsosalle ja pojista noin puolelle. Maininnan arvoista on, että talvella lähiluonto tai -metsä oli jokaiselle vastanneelle tytölle vähintään melko tärkeä. Pojilla vastaava osuus oli 80 prosenttia. Syksynkin kyselyssä melkein kaikki tytöt pitivät lähiluontoa tai -metsää sekä järviä, merta ja jokia vähintään melko tärkeinä itselleen.

Myös koulujen välistä eroa tarkasteltiin vähintään melko tärkeänä pitämisen perusteella, keskiarvona kaikkien kyselyiden tuloksista. Taulukkoa 13 luettaessa on hyvä huomata, että prosenttiluvuissa on pienet erot johtuen vastaajien lukumäärien erosta ja että hieman



**Kuva 29.** Kyselykohtaiset osuudet vastaajista, jotka pitivät ulkoilupaikkaa hyvin tärkeänä.



**Kuva 30.** Kyselykohtaiset osuudet vastaajista, jotka pitivät ulkoilupaikkaa melko tärkeänä tai hyvin tärkeänä.

**Taulukko 13.** Ulkoilupaikkoja vähintään melko tärkeinä pitäneiden vastaajien osuus kyselyissä keskimäärin.

Ulkoilupaikka	Riihivalkama	Tammelan koulukeskus	Tampereen kans.väl.	Vuoniitty
Oma tai kaverin kotipiha	77 %	92 %	77 %	76 %
Pyörätiet ja kadut	78 %	86 %	80 %	70 %
Leikkipuistot ja koulun piha	90 %	69 %	97 %	74 %
Urheilukenttä	74 %	79 %	82 %	87 %
Lähiluonto tai -metsä	85 %	83 %	92 %	90 %
Pururadat ja ulkoilureitit	63 %	69 %	82 %	59 %
Luonto kesämökillä tai sukulaisten luona	85 %	89 %	90 %	83 %
Järvet, meri ja joet	92 %	89 %	95 %	91 %
Erämainen luonto	85 %	71 %	82 %	64 %

suurempi ero prosenttiluvussa tarkoittaa sekin vain muutaman oppilaan vastausten olleen erilaisia.

Järvet, meri ja joet kuuluivat kaikilla luokilla vähintään melko tärkeisiin paikkoihin noin 90–95 prosentin mielestä. Lähiluonto tai -metsä oli vähintään melko tärkeä noin 80–90 prosentille lapsista kaikilla luokilla. Luokitain oli siis vain muutamia lapsia, joille nämä paikat eivät olleet tärkeitä. Luonto kesämökillä tai sukulaisten luona oli myös keskimäärin

lähes yhtä tärkeä kaikilla luokilla. Tammelan koulukeskuksen oppilaille kotipihat sekä pyörätiet ja kadut olivat keskimäärin tärkeämpiä kuin muiden koulujen oppilaille. Tampereen kansainvälisen koulun oppilaille leikkipuistot ja koulun piha olivat huomattavan tärkeitä. Ero leikkipuistojen ja koulun pihan tärkeydessä oli kohtalaisen suuri etenkin Tammelaan ja Vuoniittyyn verrattaessa. Tampereen lapsille olivat useammin tärkeitä myös pururadat ja ulkoilureitit. Vuoniityn oppilaat erottuvat hie-



man muista siinä, että pyörätiet ja kadut eivät olleet heille aivan yhtä tärkeitä kuin muille. Myös erämainen luonto oli heille keskimäärin hieman vähemmän tärkeä kuin muille.

Haastatteluissa lapset kertoivat luontoympäristöön liittyvistä mieltymyksistään ja selittivät syitä mieltymyksilleen. Lähimetsiä voi pitää haastatelluille lapsille tärkeimpinä luonnossa liikkumisen paikkoina. ”*Mä rakastan käydä esimerkiksi kaikissa metsissä*”, sanoi yksi haastatelluista. Toinen kertoi: ”*Metsät on ainoa, missä mä käyn yleensä. Kun siellä on rauhallista ja näkyy just lintuja*”. Hyvin mieluisia paikkoja olivat myös rannat. ”*Veden ääressä on tosi kiva olla. Ja sit tuolla metsässä ihan, olla. Se on ihan kivaa*”, kuvasi yksi haastatelluista. Haastatellut puhuivat myös puistoista ja leikkipuistoista sekä tietyistä kallioista.

Selitykset tietyistä paikoista pitämislle liittyivät rauhan kokemiseen, hiljaisuuteen ja muihin aistielämyksiin, liikkumisen tapoihin ja merkityksiin, paikan läheiseen sijaintiin, yhdessäoloon perheen taikka lemmikki- tai kotieläinten kanssa, kasvien olemassaoloon ja eläinten läsnäoloon sekä esteettisyyteen. Merkityksiä on käsitelty tarkemmin luvussa 6.1.2, sillä luonnossa liikkumisen merkityksistä puhuttaessa kerrottiin samalla luontoympäristön merkityksistä.

Haastatteluissa ilmeni, että luontoympäristössä koetaan myös epämiellyttävyyden ja pelon tuntemuksia. Epämiellyttäväksi luonnossa koettiin vaikeat olosuhteet kuten pusikot ja tiheät metsät sekä loska ja muu märkyys. Pelosta puhuivat haastatellut kaupungissa asuvat tytöt. Kahdella heistä puistoalueilla liikkumiseen vaikutti pelko isojen koirien hyökkämisestä. Yhdellä heistä eksymisen pelko vaikutti metsässä liikkumiseen. Hänelle mieluisaa luontoympäristöä määrittivätkin tien läheisyys ja ihmisten läsnäolo:

*Ehkä metsässä jos on sellainen vähän isompi tie tai sellainen polku, ja sitten siellä ei ihan metsässä mutta siinä jonkun ison tien vieressä on kivaa. Koska mua aina pelottaa, jos menee sinne syvälle, niin sitten mä en osaa sieltä pois. --- Siinä on jotenkin valoisampaa ja näkee koko ajan muita ihmisiä, ja näkee vähän, mitä siinä tiellä tapahtuu.*

## 6.3 Luontoliikuntapäivien anti

### 6.3.1 Innostus luonnossa liikkumiseen

Luontoliikuntapäivien yhtenä tavoitteena oli tarjota lapsille kokemuksia, jotka kannustaisivat heitä jatkossakin liikkumaan luonnossa. Kyselyaineiston perusteella voi arvioida tässä tehtävässä onnistumista tarkastelemalla lasten vastauksia kysymykseen ”Innosti(vat)ko luontopäivä(t) sinua liikkumaan aiempaa enemmän luonnossa?”.

Kuvassa 31 esitetään lasten vastaukset kyselyittäin. Ensimmäisen tapahtuman jälkeen vajaa kolmasosa lapsista kertoi luontoliikuntapäivän innostaneen heitä ”paljon!”, samoin vajaa kolmasosa ”melko paljon” ja noin kolmasosa ”vähän” aiempaa enemmän. Viisi prosenttia kertoi, ettei tapahtuma innostanut heitä ollenkaan aiempaa enemmän. Toisen tapahtuman jälkeen eniten innostuneiden osuudet olivat huomattavasti pienemmät. Nyt suurin osa lapsista, noin 40 prosenttia, kertoi innostuneensa ”vähän” aiempaa enemmän. Kolmannen tapahtuman jälkeen ”paljon!” innostuneita oli vain kymmenesosa lapsista, ja yhtä suuri osuus kertoi, ettei päivä ollut innostanut ollenkaan liikkumaan aiempaa enemmän. Talvella melko paljon innostuneita oli kolmasosa ja vähän innostuneita yli 40 prosenttia.

Lasten vastauksia on syytä tarkastella suhteessa siihen, millainen merkitys luonnossa liikkumisella oli ollut heille jo aiemmin. Talvella kysymyksen yhteydessä saattoi perustella vastauksensa, ja lasten kirjoittamista perusteluista suurin osa sisälsi saman viestin: lapsi liikkui luonnossa muutoinkin paljon tai niin paljon kuin koki arjessaan mahdolliseksi.

Kuvissa 32, 33 ja 34 esitetään vastaukset siten, että lapset on ryhmitelty kysymyksen ”Millainen merkitys luonnolla on ollut sinulle?” vastausten mukaan. Tämän perusteella ”paljon!” lisää innostuneista suurin osa oli muutoinkin paljon luonnossa liikkuvia (vihreä). Vastaavasti vain ”vähän” innostuneista suurin osa oli ”mielelläni mutta aika harvoin” liikkuvia (sininen).

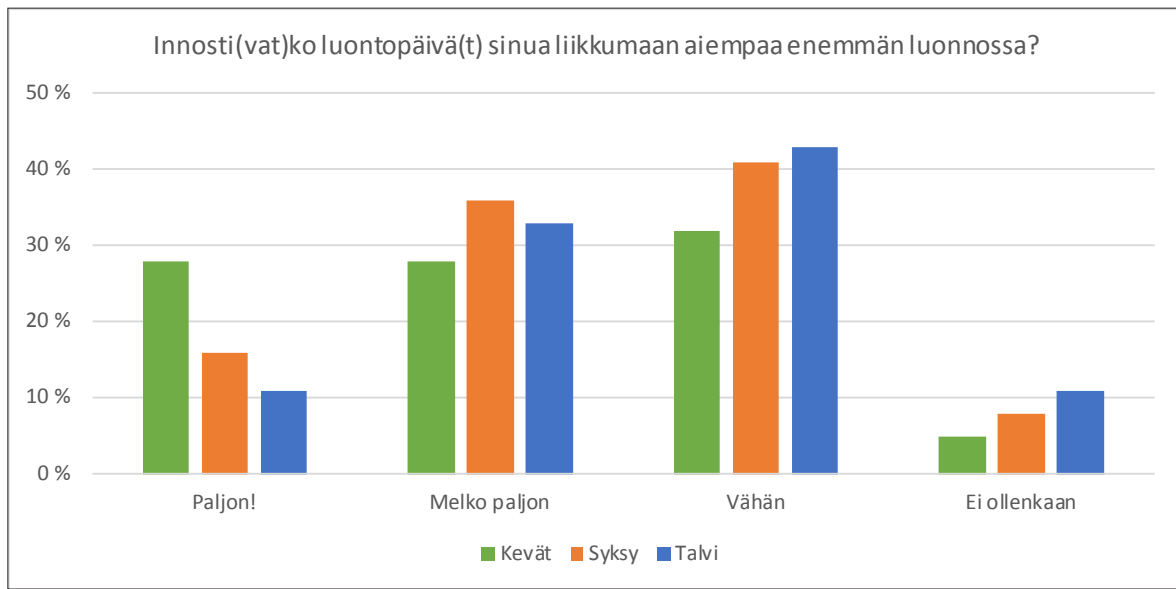
Tytöt vastasivat kysymykseen hieman myönteisemmin kuin pojat. Melko paljon tai paljon innostuneita oli enemmän tytöissä ja

ei ollenkaan tai vähän innostuneita enemmän pojissa.

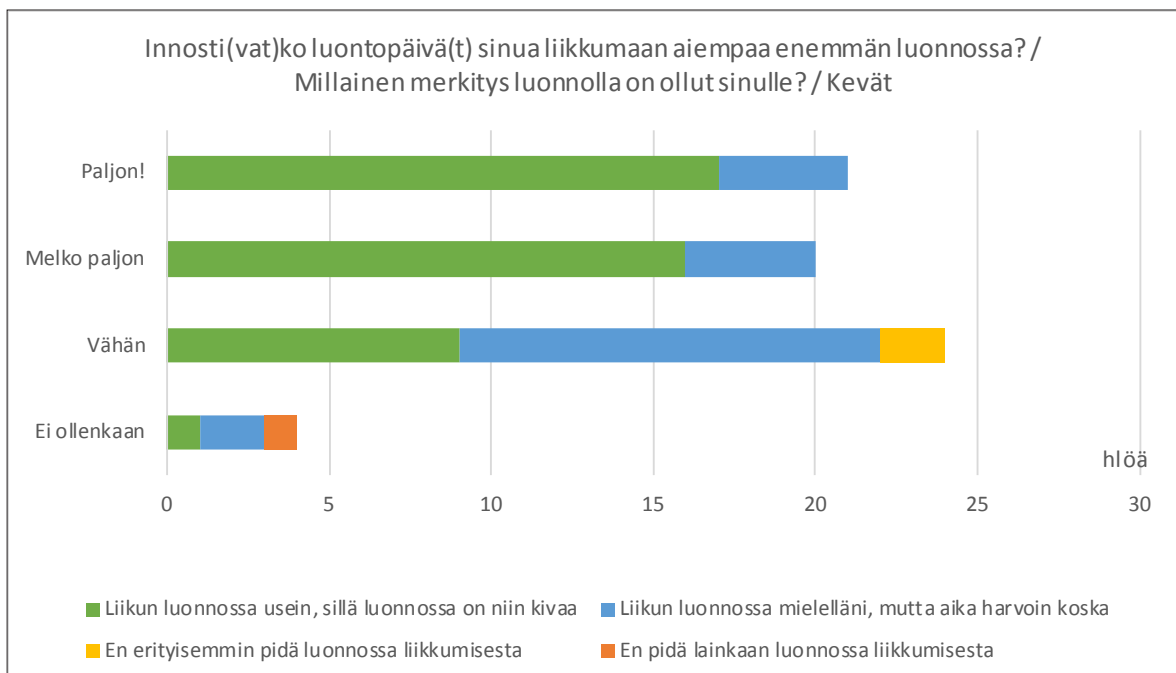
Kouluittain katsoen suurin osa lapsista, jotka innostuivat paljon, oli Riihivalkaman koulusta kevään ja syksyn kyselyssä. Talvella kukaan Riihivalkaman lapsista ei enää kokenut innostuneensa paljon aiempaa enemmän. Talvella suurin osa paljon tai melko paljon lisää innostuneista tuli Tampereen kansainvälisestä

koulusta. Vuoniityn lapsista suurin osa vastasi jokaisessa kyselyssä innostuneensa vähän tai melko paljon. Suurin osa lapsista, jotka eivät innostuneet ollenkaan, oli jokaisessa kyselyssä Tammelan koulukeskuksesta.

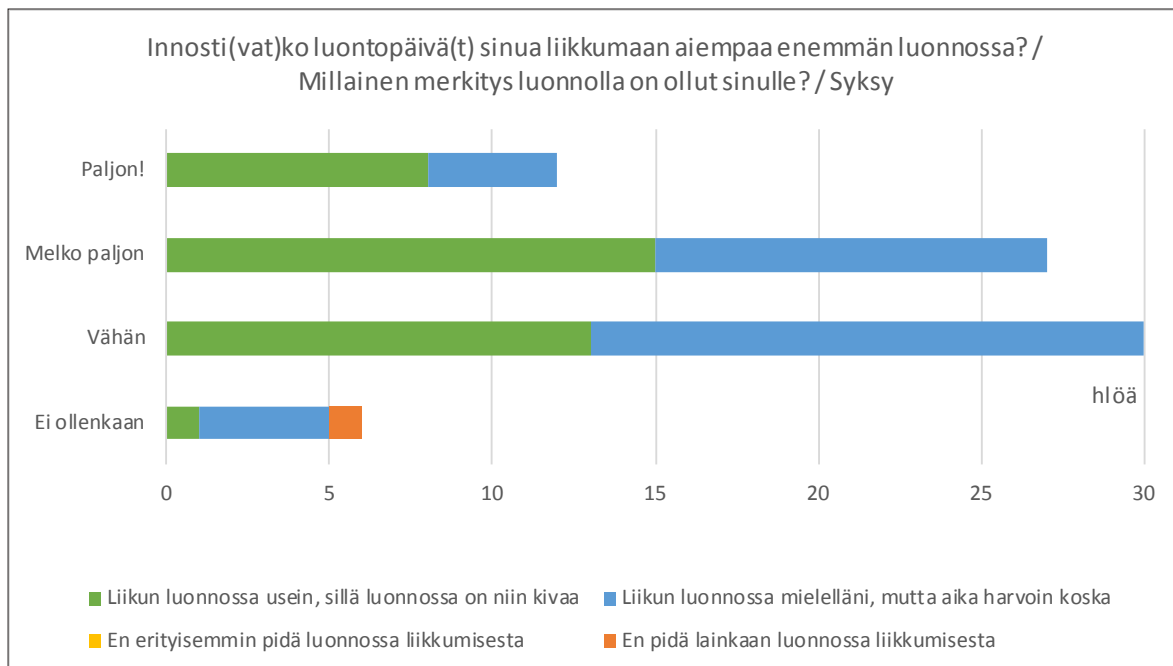
Vastaajien liikuntaharrastuneisuuden tai lähiluonnon koetun määrän ei havaittu olevan selvästi yhteydessä innostumisen määrään.



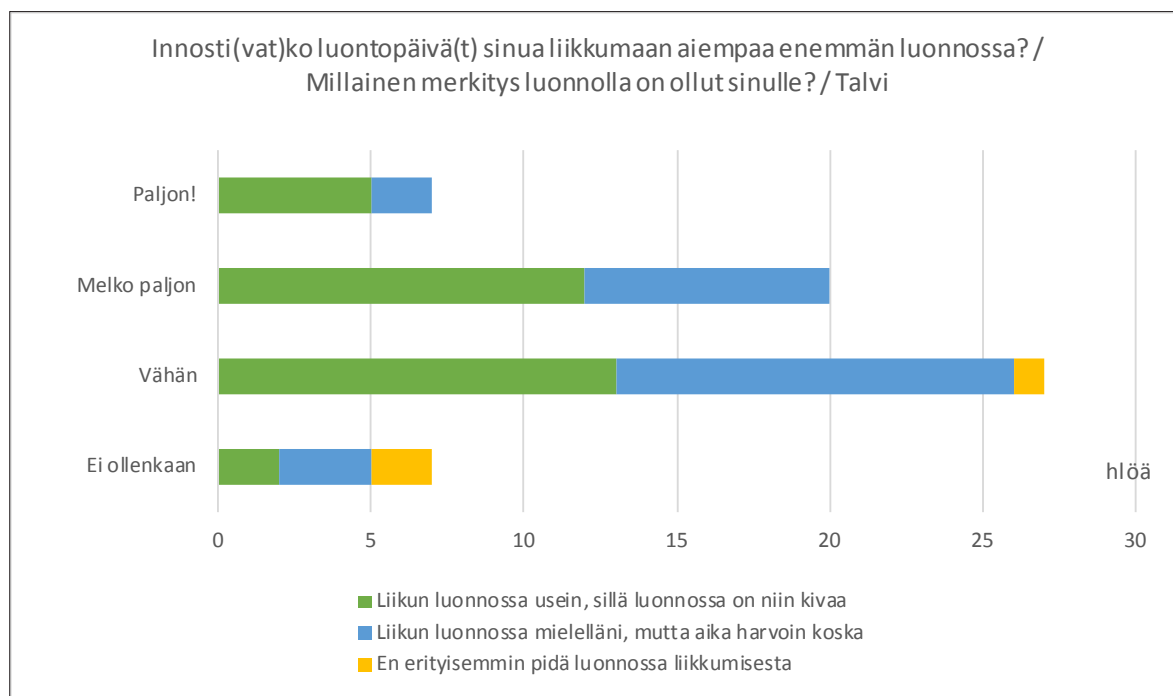
Kuva 31. Luontoliikuntapäivien innostavuus luonnossa liikkumiseen kyselyittäin.



Kuva 32. Luontoliikuntapäivien innostavuus luonnossa liikkumiseen suhteessa luonnossa liikkumisen merkitykseen. Vastaukset kevään kyselyssä.



**Kuva 33.** Luontoliikuntapäivien innostavuus luonnossa liikkumiseen suhteessa luonnossa liikkumisen merkitykseen. Vastaukset syksyn kyselyssä.



**Kuva 34.** Luontoliikuntapäivien innostavuus luonnossa liikkumiseen suhteessa luonnossa liikkumisen merkitykseen. Vastaukset talven kyselyssä.

### 6.3.2 Anti lasten kertomana

Haastatteluissa lapset kertoivat luontoliikuntapäivien annista sekä päivien aikana että ulottuen arkeen. Moni vaikutti muodostaneen intervention myötä läheisemmän suhteen luonnossa liikkumiseen. Nämä lapset vaikuttivat löytäneen sen myötä luonnossa liikkumisesta nyt aiempaa enemmän itselleen merkityksellisiä asioita. Osa haastatelluista kertoi, etteivät osallistumisen vaikutukset olleet suuria.

Luontoliikuntapäiviin osallistumisen antiin kuuluivat luokan parantunut ryhmähenki ja kaverisuhteet, innostus ja liikkumisen mallit, luontoon liittyvät tiedot ja taidot, näkemys luonnossa liikkumisen hyödyllisyydestä psyykkiselle hyvinvoinnille sekä fyysiselle kunnolle, kokemus pystyvyydestä ja rohkeudesta sekä esteettiset elämykset ja virkistys.

Koululuokan sosiaalisten suhteiden ja yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistuminen olivat selvästi havaittavaa ja lapsille hyvin merkityksellistä antia. Samanlainen luonnossa liikkumisen koettu vaikutus on havaittu muusakin samaan ikäluokkaan kohdistuneessa suomalaisessa tutkimuksessa (Paukkeri 2014).

Lapset puhuivat parantuneesta luokan yhteishengestä esimerkiksi näin: *”Ettei enää ole sellaista, että jos mä sanon väärin tai että jos mä sanon huonosti, tai että joku rupeaa nauramaan, niin että ei ole sellaista enää”*. Yhteishengen parantumisella voi olla monenlaisia vaikutuksia kouluarkeen, kuten seuraava haastatteluote osoittaa:

Haastateltu: *Kevästä tuli sillei vähän ja sitten syksyllä vähän ja sitten talvella vähän, niin sitten siitä rakentui sellainen isompi, yhteishenki.*

EH: --- *Osaatko kertoa, miten se esimerkiksi näkyy?*

Haastateltu: *No sillei, että esimerkiksi tytöt voi istua hyvin poikien vieressä, että ei joudu väistelemään että ”hyi tuossa on poika”, tai jotain. Ja sitten että pystyy sanomaan niinku mitä vaan jollekin toiselle. Ja sitten että jos joku vaikka sanoo vähän hassusti tai tekee jonkun virheen, niin sitten ei naura vaan tsemppaa sitten enemmän siihen.*



Luontoliikuntapäiville osallistumisella oli merkitystä kaverisuhteille ja ryhmähengelle. Kuva: Lassi Puh-timäki.

Moni kertoi innostuneensa liikkumaan enemmän luonnossa luontoliikuntapäiville osallistumisen myötä. Alettiin esimerkiksi käydä useammin lenkeillä tai suunnattiin koiran ulkoilutuslenkki nyt metsään, totutun tien sijasta. Innostuksen kasvamista kuvattiin esimerkiksi seuraavasti: *”Mä ainakin sain siitä inspiraatiota, miten mä sitten kotonakin rupeaisin enemmän käymään ulkona”*, sekä seuraavasti: *”Mä sain innostusta kaikkeen ulkona olemiseen, enemmän. Ja sitten mä sain vaan intoa paljon enemmän kaikkeen”*.

Liikkumiseen kerrottiin saadun paitsi innostusta myös *”uusua tyylejä mennä”*. Seuraavassa haastattelutuotteessa ilmenee hyvin uusien liikkumisen mallien merkitys.

Haastateltu: *[Sain] niinku iloa mennä luontoon enemmän.*

EH: *Osaatko kertoa esimerkkejä, miten se näkyy?*

Haastateltu: *No esimerkiksi siellä, kun oli niitä, kun me mentiin sinne, käveltiin, niin tekee mieli vaan enemmän mennä kävelemään luonnossa.*

EH: *Mm. Mitäs muuta sait?*

Haastateltu: *No, koittaa enemmän asioita. Sielläkin oli jotain, mitä mä en ollut koittanut, niin joskus voi sitten koittaa niitä vielä.*

EH: *Mm. Onko sulla nyt joku mielessä, mitä haluaisit mennä koittamaan?*

Haastateltu: *No, vaikka se, ehkä kanootilla soutamaan.*

Toiminnan hauskuus oli yksi haastateltujen antama selitys sille, miksi osallistuminen innosti liikkumaan luonnossa enemmän. Toiseksi selitykseksi tarjottiin erikoisuutta eli esimerkiksi eroa arkipäivistä tai tavallisista liikkumisen tavoista. Nämä selitykset näkyvät seuraavassa haastattelutuotteessa.

Haastateltu: *Kun siis siellä oli niin hauskaa aina, niin sitten tulee aina semmoinen into kotonakin mennä lenkille ja kaikkea tällaista.*

EH: *--- Mitä luulette, miksi teille on tullut tästä juuri intoa ja inspiraatiota?*

Haastateltu: *Varmaan kun ei ole ollut mitään muuta tämän tapaista. Kun tämä*

*on ollut tällainen niinku erikoinen. Niin sitten ajattelee, että kotonakin voisi sillei yrittää tehdä näitä samoja juttuja, ja just mikä on ollut omasta mielestä kivaa, niin sitten kotonakin voi tehdä jotakin.*

Yksi haastatelluista esitti innostuksen kasvamiselle perustelun, joka liittyi osaamisen ja pystyvyyden tunteeseen:

*Mulle on lisännyt intoa ainakin se, että siellä ei ollut ketään arvostelemassa, jos tekee väärin, tai mitään tällaista. Niin sitten mä olen saanut siitä sillei rohkeutta enemmän tehdä kaikkea. --- Kun joskushan ihmiset tulee ja arvostelee, jos sä teet jonkun väärin, niin siellä ei ollut ketään sellaista, joka arvostelisi sua tai alkaisi puhumaan siitä, kuinka väärin sä teet kaiken. Niin siitähän tulee aina paha mieli. Koska en mä osaa aina kaikkea, niin siis silloin kun kokeilee ekaa kertaa, niin jos siellä olisi joku arvostelemassa, niin mä varmaan lopettaisin ihan kaiken tekemisen mistä mä tykkäisin.*

Arvostelun ja liian suoritusten ohjailun puute siis vaikuttaa lisänneen rohkeutta liikkuu eri tavoin. Haastateltu ei kokenut kenenkään asettaneen hänelle liian korkeita suoritustavoitteita. Toisin sanoen luontoliikuntapäivillä sallittiin myös taitamaton liikkuminen. Tällaisella sallivuudella voi olla paljon merkitystä etenkin aiemmin vähän liikkuneiden ja taidoiltaan heikompien lasten kokemuksille. Luontoon liikkumaan lähtemistä eivät silloin estäisi omaan pärjäämiseen ja liikunnallisen lahjakkuuden puutteeseen liittyvät syyt, jotka usein estävät tavanomaisiin liikuntaharrastuksiin osallistumista (ks. Hakanen ym. 2019, s. 23).

Lasten subjektiivisesti kokemat hyvinvointivaikutukset lisäävät luonnossa liikkumisen merkityksellisyyttä. Lapset kuvasivat haastateluissa päivien aikana kokemiaan hyvän olon tuntemuksia. Niihin kuuluivat hauskuus ja mukavuus, virkeys, yhdessäolon ilo ja turvallisuus. Lapset osoittivat myös saaneensa kokemusta ja näkemystä arjen luonnossa liikkumisen vaikutuksista psyykkiseen hyvinvointiin sekä fyysiseen kuntoon.

Lapset ajattelivat luontoliikuntapäivillä liikkumisen hyödyttäneen fyysisen kunnon kannalta. He totesivat esimerkiksi: *"Kunto tietenkin lisääntyy"* sekä *"Se oli tosi hyvää harjoitusta - - - Se teki tosi hyvää minun jaloilleni"*. Liikkumisella koettiin olleen vaikutusta unen saamiseen: *"Koska liikuin paljon ja sitten yöllä nukuin tosi hyvin. Normaaleina päivinä en saa unta. - - - Siellä olin väsynyt ja nukuin tosi hyvin. Ja ajattelin, että ehkä minun pitäisi liikkua vähän enemmän, tavallisessa elämässä"*.

Seuraava sitaatti kuvaa, miten osallistuminen sai yhden haastatelluista lapsista näkemään arkipäivinä luonnossa liikkumisen merkityksen ja myös muuttamaan käyttäytymistään:

Haastateltu: *Ainakin mä sain paljon tietoa, että kannattaa käydä ulkona ja kannattaa liikkua. Että arkipäivänä kannattaa liikkua ja sitten voi tehdä jotain muuta, taas tehdä vähän kouluasioita esimerkiksi, ja sitten taas mennä luontoon. Ja sitten, niin, näin se menee.*

EH: *Niin. Ootko sä tehnyt sillä tavalla nyt sitten?*

Haastateltu: *Joo. Yleensä. Jos ei ole treenejä, niin joskus menen tuonne kävelyille ja sitten tulen sisälle ja teen vähän kouluasioita ja sitten vien koiran ulos.*

Luontoon liittyvien tietojen ja taitojen karttumista arvostettiin myös. Puhuttiin liikkumisen taidoista, erätaidoista sekä luontoon liittyvästä tietoudesta. Eräs haastateltu kuvasi asian näin: *"Musta tuntuu siltä, että musta tuli paljon fiksumpi, kun mä olin siellä. En tiedä miksi, varmaan kun siellä oppi paljon niistä eläimistä ja kasveista ja sellaisista jutuista"*. Tämä lisäsi myös intoa lähteä luontoon: *"Kun tuli niitä tietoja, niin sitten voi esimerkiksi katsoa, että olisiko jotain erikoisia kasveja tai jotain sieniä tuolla meidän - - - metsässä. Että sitten menee sinne katsomaan"*.

Yksi haastatelluista koki uuden oppimisen olleen hänelle tärkein anti, ja että osallistumisella muutoin ei ollut vaikutuksia. Hän selitti asiaa sillä, että hänellä oli jo aiemmin läheinen suhde luontoon ja luonnossa liikkumiseen. Hän kertoi käyneensä luonnossa jo aiemmin paljon sekä totesi: *"Minä pidin luonnosta jo, se ei oikeastaan lisännyt mitään"*.

Läheinen suhde luontoon intervention jälkeen nousi esiin myös muilla tavoin, vaikkakaan intervention vaikutusta seuraaviin kokemuksiin ei voida aineiston perusteella tarkasti tietää. Aineistossa ilmenivät luonnosta nauttiminen, empatia luontokappaleita kohtaan, yhteenkuuluvuuden tunne ja vastuuntunto. Ne ovat huomionarvoisia luontosuhteen ulottuvuuksia, sillä niiden on todettu lisäävän lasten kiinnostusta luontoaktiviteetteja sekä ympäristöystävällistä käyttäytymistä kohtaan (Cheng & Monroe 2012). Luonnosta nauttiminen näkyi aineistossa monin tavoin, selvimmin miellyttävinä aistikokemuksina ja vahvoina tunteina kuten metsän "rakastamisena" ja rauhan arvostamisena. Empatia ja yhteenkuuluvuus nousivat selvinä esiin yhden haastatellun puheessa. Hänelle eläimet olivat toivottua seuraa, jota tuli kohdella kunnioittaen. Lapsi kertoi esimerkiksi haluavansa "ystävystyä oravan kanssa". Vastuuntunto puolestaan oli halua suojella luontoa. Esimerkiksi yksi lapsista kertoi haastattelun lopuksi haluavansa sanoa, että *"luonto on kaunis paikka, ja sinne ei saa ros-kata ja siellä pitää käydä"*.

# 7 Tulosten merkitys

## 7.1 Keskeiset tulokset ja sanoma

Tutkimuksessa tarkasteltiin Luonto lisää liikettä -hankkeen interventioihin vuosien 2018–2019 aikana osallistuneiden lasten kokemuksia erilaisista luonnossa liikkumisen muodoista sekä suhdetta luonnossa liikkumiseen. Analyysi pohjautui kolmena eri vuodenaikana toteutettuun interventioon osallistuneiden lasten (n = 81) kokemuksiin.

Millaista on lapsille mieluisa ja merkityksellinen luonnossa liikkuminen? Tässä tutkimuksessa analysoitu aineisto tarjosi mahdollisuuden tarkastella lasten kokemuksia monipuolisista luonnossa liikkumisen ja muun ajanvieton muodoista. Luontoliikuntapäivien sisällöt vaihtelivat muun muassa eri vuodenaikoihin sopivien luonnossa liikkumisen muotojen mukaan. Kolmen vuodenajan interventiossa arvioitiin hyvin erilaisia luonnossa liikkumisen muotoja tavanomaisemmasta patikoinnista erikoisempiin resiinaretkeen ja seikkailu-

tehtäviin. Aineiston perusteella pystyttiin tunnistamaan tekijöitä, jotka vahvistavat lapsille mielekkään ja merkityksellisen luonnossa liikkumisen kokemusta.

Intervention taustateoriaana hyödynnettiin itsemääräytymisteoriaa (Deci & Ryan 2008), jonka mukaan ihmisen motivaatiota ohjaavat kolme psykologista perustarvetta: 1) autonomian tarve eli halu saada ohjata omaa toimintaa omista lähtökohdista sen sijaan, että toimisi muiden kontrolloimana, 2) kompetenssin tarve eli tarve saada kokea pätevyyden ja onnistumisen tunteita sekä 3) liittymisen tarve eli tarve ja halu olla yhteydessä muihin ihmisiin ja kuulua joukkoon. Kaikkien näiden kolmen perustarpeen tyydyttymistä pidetään motivaation syntyminen edellytyksenä (Deci & Ryan 2008). Tutkimusten mukaan autonomiaa, kompetenssia ja liittymisen tarpeita tukeva lasten ja nuorten liikunnanohjaus näyttää vahvistavan sisäistä motivaatiota liikkua (Hynynen & Hankonen 2015, Owen ym. 2014).



Interventiossa liikuttiin monipuolisesti kolmena vuodenaikana. Kuva: Lassi Puhtimäki.

Kun tarkastellaan lasten kokemuksia luontoliikuntapäivistä, tutkimusaineistosta nousevat esiin lapsille mieluisan ja merkityksellisen luonnossa liikkumisen tekijät ovat yhdenmuukaisia edellä mainitun teorian kanssa. Lasten erityisen myönteisinä kokemuksina nousivat vahvasti esiin vapauden, omaehtoisuuden ja seikkailun elementit, uuden kokeilun, oppimisen, itsensä haastamisen ja onnistumisen elementit sekä yhdessäolon, kaveruuden ja yhteishengen elementit.

Tulosten merkitys esitetään tässä ensiksi taustateorian mukaan jaotellen, toiseksi tarkastellen mieluisia liikkumisen muotoja sekä kolmanneksi pohtien luonnossa liikkumisen asemaa lasten arjessa.

### ***Vapauden ja omaehtoisuuden kokemukset***

Kokemus vapaudesta liikkumisessa ja muussa ajanvietossa oli lapsille tärkeä asia luontoliikuntapäivillä. Se tarkoitti esimerkiksi vapautta toiminnan muodon valitsemisessa sekä vapautta liikkua omaan tahtiin, itse valittuun suuntaan ja itse asetetulla tavoitteella. Luontoliikuntapäivät olivat luonteeltaan aikuisten raamittamaa toimintaa, mutta näiden raamien sisällä lapsille tarjottiin intervention edetessä yhä enemmän aikaa ja tilaa vapaalle toiminnalle. Tähän ohjasi lapsilta saatu palaute.

Vapauden merkitys luonnossa liikkumisessa on yhdistettävissä lasten muun arjen luonteeseen. Lasten ja nuorten arki koostuu suurelta osin ajasta, joka vietetään aikuisjohtoisissa instituutioissa, kuten koulu ja harrastukset, ja valmiiksi funktionalisoiduissa paikoissa, kuten luokkahuone ja liikuntapaikka (Aitken 2001, Itkonen 1998, Kallio 2010). Tällöin omaehtoinen liikkuminen on merkityksellistä tarjotessaan vapautta ja irtiottoa muiden asettamista normeista, tehtävistä ja tavoitteista sekä mahdollisuuksia leikkisyyteen ja toimijuuteen (Hasanen 2017). Luontoliikuntapäivillä lapset arvostivat ja myös hyödynsivät mahdollisuuksia omaehtoisuuteen.

Luontoliikuntapäivillä vapauden tuntua edisti luonto toimintaympäristönä. Luontoympäristön on todettu olevan erityisen hyvin omaehtoiseen toimintaan sopiva, kannustava ja avoin tila (Skår ym. 2016). Lasten ja nuor-

ten luontosuhteen kehittymisen kannalta on merkityksellistä, että vapauden kuuluu tutustumisen luontoympäristöön omilla ehdoilla, sillä se edistää kokemuksellista kiinnittymistä paikkaan (Skår ym. 2016).

Lapset arvioivat aktiviteettien ohjaukset usein vähiten kivoiksi kysytyistä toiminnan osa-alueista. Ohjeistuksessa olennaista on, että se mahdollistaa lapsille tärkeät oppimisen kokemukset ja samalla varmistaa toiminnan turvallisuuden. Ohjeiden antajien tulisi muistaa jättää tilaa lasten omalle päättelykyvyille ja vahvistaa lasten autonomian tunnetta esimerkiksi lasten mielipiteitä kuulemalla. Lasten intoa päästä ”vapauden” luontoon ei tule tukahduttaa liialla ohjeistuksella, jollaiseen lapset ovat ehkä koulussa ja harrastuksissa tottuneet. Sen sijaan tulee ruokkia luonnossa liikkumisen intoa ja vapauden ja itsenäisyyden tunnetta. Ohjeistuksessa tulisi käyttää menetelmää, joka herättää lapsen kiinnostuksen. Ohjeidenannon toteutus luonnossa, vaikkapa mättäällä istuen, voi tehdä tilanteesta lapselle motivoivamman kuin ohjeistus sisätiloissa.

Aikuisjohtoisuuden ja omaehtoisuuden välinen suhde onkin erityisesti huomioitava tekijä lasten ja nuorten luontoliikuntaa suunniteltaessa. Tilan antaminen omaehtoisuudelle voi edistää liikkumisen merkityksellisyyden löytämistä sekä luontoon kiinnittymistä. Tilan antaminen edistää lasten ja nuorten toimijuutta, mutta asioiden jättäminen suunnittelematta vaatii pedagogista rohkeutta (Kangas ym. 2018). Harkintaa on myös tehtävä lapsiryhmän mukaan, kuten yksi interventioon osallistuneista opettajista totesi.

### ***Pystyvyyden ja pätevyiden kokemukset***

Merkityksellisiä kokemuksia luontoliikuntapäivillä olivat uusien asioiden oppiminen, uusien kokemusten saaminen, toimintojen haasteellisuus sekä itsensä ylittäminen. Aktiviteetit tarjosivat sopivaa haastetta, minkä johdosta lasten oli mahdollista kokea oma pystyvyytensä, jopa rohkeutensa. Lapset ylittivät omia rajojaan liikkeessaan uudessa ympäristössä uusien tavoin, mihin on liitetty pätevyiden kokemuksen vahvistuminen (Paukkeri 2014, s. 29–30, Telama 1992). Liikkuminen oli riittävän vapaata ja suoritustavoitteet riittävän väljät, mikä



edesauttoi lapsen kokemusta hänen omien kykyjensä ja taitojensa riittävydestä. Liikunnallisen lahjakkuuden puutteeseen ja omaan pärjäämiseen liittyvien syiden on todettu usein estävän liikuntaharrastukseen osallistumista (Hakanen ym. 2019, 23). Luontoliikuntapäivillä pystyvyyden kokemusta edisti liikkumisen vapauden lisäksi arvostelun puuttuminen.

Uusien asioiden oppiminen osoittautui systemaattisesti mieluisaksi elementiksi luontoliikuntapäivillä. Luonnosta ja luonnossa liikkumisesta oppimisen halu, ilo ja kyky luonnehtivat neljäs- ja viidesluokkalaisia osallistujia (ks. myös Paukkeri 2014). Lasten kokemusten perusteella kyseinen ikä on otollinen taitojen ja tietojen karttumisen sekä ympäristöön liittyvien arvojen kehittymiselle. Ikäryhmälle kohdennettuun luonnossa liikkumiseen onkin perusteltua liittää ympäristökasvatusta.

### ***Kuulumisen ja yhdessäolon kokemukset***

Yhdessä toimiminen vahvisti koululuokkien sosiaalisia suhteita ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Intervention anti sosiaaliselle ja psykiselle hyvinvoinnille koulun arjessa olikin selvästi havaittavaa ja lapsille erityisen merkityksellistä. Luontoliikuntapäivien koettiin sekä mahdollistaneen hyvää yhdessäoloa päivien aikana että vaikuttaneen suotuisasti kaverisuhteisiin. Samanlainen luonnossa liikkumisen koettu vaikutus on havaittu muussakin samaan ikäryhmään kohdistuneessa suomalaisessa tutkimuksessa (Paukkeri 2014).

Yhteistyö luokkatovereiden kanssa nähtiin luontoliikuntapäivillä mielekkäämmäksi kuin kilpailu heitä vastaan. Aktiviteeteista osaan kuului leikkimielinen kilpailu, ja asenne kilpailamiseen jakoi lapset kaikkein selvimmin. Hieman alle puolet lapsista piti kilpailullisista aktiviteeteista, ja huomattava osa lapsista ei pitänyt kilpailua kivana elementtinä. Aktiviteetti saatettiin kokea kilpailulliseksi, vaikka ohjauksessa korostettiin, ettei kyseessä ole kilpailu. Kokemukset kilpailullisuudesta on tärkeä huomioida, sillä äskettäisissä tutkimuksissa juuri kilpailullisuus on noussut merkittäväksi liikunnan harrastamisen esteeksi (Hakanen ym. 2019, Koski & Hirvensalo 2019). Havainnot ohjaavat pohtimaan myös, kuinka asia tulisi huomioida koululiikunnassa yleisis-



Luonto kannustaa omaehtoiseen liikkumiseen ja ympäristöön tutustumiseen. Kuva: Johanna Ahtiainen / Metsähallitus.

sä luontoliikunnan muodoissa kuten suunnistus ja hiihto, jotka lienevät helposti kilpailullisiksi koettuja liikkumismuotoja. Kilpailu jakaa mielipiteitä, joten mikäli halutaan luontokokemusten olevan suurimmalle osalle myönteisiä, on luonnossa liikuttaessa tärkeää tarjota myös ei-kilpailullinen vaihtoehto.

Luonnossa liikkumisen luonne ja erilaiset toimintamuodot edistävät hyvin yhteisöllisyyden ja ryhmäytymisen tavoitteita (Kangasniemi ym. 2009, Marttila 2016). Tutkimuksen havainnot tukevat myös käsitystä, että yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyyden tunne ovat koululiikunnassa lapsille merkityksellisiä tavoitteita (ks. Lyyra ym. 2019).

Nämä tekijät voivat olla hyvinkin merkittäviä kiusaamista ja syrjäytymistä ehkäiseviä tekijöitä. Ryhmäytymistä tukevia luontolähtöisiä menetelmiä on näistä lähtökohdista kehitetty ja arvioitu aiemmin ammattiin opiskelevien nuorten parissa mm. Metsähallituksen Luonto liikuttamaan -hankkeessa (Vähäsarja 2015)

ja elämys- ja seikkailupedagogiikkaa opetus-suunnitelmaan soveltaneessa väitöstutkimuksessa (Marttila 2016). Myös peruskoulun opetussuunnitelma tukee ryhmäytymistä edistävän elämyspedagogiikan menetelmiä.

### ***Lapsille mieluisat luonnossa liikkumisen muodot***

Luontointervention aktiviteeteissa vapaa seikkailu oli lapsille erittäin mieluinen luonnossa liikkumisen muoto. Yli kaksi kolmesta lapsesta koki vapaasti seikkailemisen olleen ”huippua”. Myös resiinaretki, melonta, uiminen ja lumesta rakentaminen olivat lapsille niin sanottuja huippukokemuksia. Yleisesti ottaen uudet ja haastavat kokemukset olivat lapsille innostavia asioita. Perinteiset pelit koettiin hauskana yhdessä tekemisen muotona.

Kävely ja luonnossa istuskelu arvioitiin muihin luonnossa liikkumisen muotoihin verrattuina hieman harvemmin huippukivoiksi kokemuksiksi. Huomionarvoista on, että neljä viidestä lapsesta koki nekin myönteisinä. Patikointi, lumikenkäily ja ahkion vetäminen arvioitiin myös harvemmin huippukokemuksiksi mutta usein kuitenkin kivaksi toiminnaksi. Pitkäkestoiset siirtymiset paikasta toiseen vaativat fyysistä kestävyyttä ja yksitoikkoisuuden sietokykyä. Pitkäkestoiset ja rauhalliset suoritukset kehittävät lasten aerobista kestävyyskuntoa, minkä vuoksi niidenkin on hyvä kuulua lasten luonnossa liikkumisen sisältöihin. Lasten vastauksista kävi ilmi, että jaksamista edesauttoi tieto matkan pituudesta ja päämäärästä. Lasten omissa kuvauksissa yhteys ponnistelun ja palkinnon välillä ei käynyt ilmi, mutta tutkijoiden havaintojen perusteella ponnistelua seurasi usein onnistumisen ja saavutuksen tunne.

Luonnossa liikkumisen on hyvä sisältää elämyksiä ja huippukokemuksia. Vaikka tutkimuksen tarkoituksena oli määritellä lasten kannalta hyvä luonnossa liikkuminen, niin pyrkimyksenä ei ole kannustaa vain huippukokemusten tarjoamiseen ja ”tylsien” aktiviteettien karsimiseen. Molempien kaltaisia toimintoja tarvitaan vastapainoksi. Mahdollisuudet rauhalliseen ja jopa monotoniseen liikkumiseen voivat toimia suorituskeskeisen arjen vasta-

painona sekä kehittävinä ja kasvattavina kokemuksina.

Arjessaan lapset kertoivat liikkuvansa luonnossa useimmiten juuri tavanomaisin tavoin kuten kävellen tai juosten. Huippukokemuksia ei olekaan syytä tai mahdollista tavoitella osaksi lasten jokapäiväistä elämää. Enemmän tulee tarjota mahdollisuudet arjen aikojen ja paikkojen kehyksissä riittävän yksinkertaisesti toteutettavissa oleviin luonnossa liikkumisen muotoihin. Ei kuitenkaan pidä olettaa, että tämän päivän rakennetuissa aktiviteettipisteissä seikkailevat lapset eivät odottaisi myös luonnossa liikkumiselta elämyksiä, seikkailua ja liikkumisen tuomaa nautintoa. Perinteistä käsitystä luonnossa liikkumisesta on siksi eduksi ravistella myös koululiikunnassa.

### ***Luonnossa liikkumisen asema lasten arjessa***

Millainen osa luonnossa liikkumisella on lasten arjessa? Tutkimuksessa tarkasteltiin lasten suhdetta luonnossa liikkumiseen käsittelemällä liikkumisen ja luontoympäristöjen koettua tärkeyttä ja erilaisia merkityksiä sekä luontoliikuntapäivien antia tähän suhteeseen. Siten tutkimus tuotti tietoa luonnossa liikkumisen asemasta lasten elämismaailmoissa ja heitä arjessa ympäröivässä fyysisessä, sosiaalisessa ja kulttuurisessa todellisuudessa. Intervention vaikutukset ovat kytköksissä näihin asioihin. Luontoon liikkumaan lähteminen ei ole kiinni pelkästään lasten motivaatiosta, ja tutkimustulokset kertovat myös lasten kokemista esteistä luonnossa liikkumiselle.

Aineiston perusteella interventio edisti lasten sosiaalistumista luonnossa liikkujiksi tutustuttamalla heitä luontoon ja liikkumisen muotoihin, antamalla omakohtaisia kokemuksia hyvinvointivaikutuksista sekä edistämällä itselle tärkeiden merkitysten löytämistä luonnossa liikkumisesta. Siten interventio toimi onnistuneesti lasten luontosuhteen vahvistamisen ja fyysisen aktiivisuuden sekä hyvinvoinnin edistämisen suunnassa (vrt. mm. Calogiuri 2016, Capaldi ym. 2014, Hartig ym. 2014).

Lapsille merkityksellinen luonnossa liikkuminen on useiden tekijöiden summa eikä kaikille ja aina sama. Liikkumismuotojen so-



Interventioon osallistuneet lapset saivat tärkeitä kokemuksia luonnossa liikkumisen monista muodoista ja luonnon hyvinvointivaikutuksista. Kuva: Minna Jokinen / Metsähallitus.

pivuus yhdistyy muihin lapsille tärkeisiin merkityksiin. Interventioon osallistuneiden lasten merkitysmaailmoissa luonto oli ennen kaikkea monipuolisesti vastapaino arjelle. Länsimaisessa yleisen urbaanin, romantismiin pohjaavan luontokäsityksen (Simula 2012) mukaisesti luonnossa liikkuminen tarjosi lapsille aistielämyksiä ja rauhaa, elpymistä ja vetäytymistä sekä vapautta ja leikkisyyttä. Sen kuvattiin antavan kaivattua vastapainoa etenkin koulutyölle ja kaupunkiympäristölle mutta myös ruutuajalle.

Luonto oli lapsille myös kaivattuja kontakteja eläimiin ja kasvillisuuteen. Luonnossa liikkuminen oli myös sosiaalista toimintaa, yhdessäoloa kavereiden, perheenjäsenten ja koiran kanssa. Myönteisillä luontokokemuksilla ja luonnossa yhdessä muiden kanssa vietyllä ajalla voi olla pitkäkantoisia vaikutuksia myös aikuisuudessa, ja sen vuoksi mielekkäitä luonnossa liikkumisen kokemuksia tulisi mahdollistaa lasten arjessa säännöllisesti (ks. Calogiuri 2016).

Noin 90 prosenttia lapsista arvioi ulkona luonnossa olemisen ja liikkumisen itselleen

hyvin tai melko tärkeäksi asiaksi. Tutkituille lapsille erityisen tärkeitä ulkoilun ympäristöjä olivat järvet, meri ja joet. Seuraavaksi tärkeimpinä koettiin lähiluonto ja -metsät sekä kotipihat ja kesämökkien luonto. Lähimetsä oli hyvin tärkeä kolmelle neljästä tytöstä ja puolelle pojista. Vasta näiden jälkeen tulivat kentät, kevyenliikenteen väylät, leikkipuistot ja koulupihat. Kaikki nämä ympäristöt olivat tärkeitä liikkumisen ympäristöjä vähintään kahdelle kolmasosalle vastaajista.

Tulokset ulkoilupaikkojen tärkeydestä kertovat asennoitumisesta ja kiinnittymisestä paikkoihin – enemmän kuin niiden varsinaisesta käytöstä. Suomalaisissa tutkimuksissa (mm. Hasanen 2017, Kaivola & Rikkinen 2003, Mäkinen & Tyrväinen 2008) on havaittu luontopaikkojen olevan lapsille ja nuorille mieluisia paikkoja. Luontopaikkoihin liitetään monenlaisia lapsuudessa ja nuoruudessa tärkeitä merkityksiä, ja paikoissa oleskelu ja liikkuminen koetaan eri syistä mielekkääksi, mutta tämä ei vielä kerro paikkojen käytön säännöllisyydestä. Myöskään saavutettavuus ei välttämättä ole yhteydessä siihen, kuinka paljon

lapset lähiluontoa käyttävät (Gundersen ym. 2016).

Lasten liikkumisen edistämisen pyrkimykset ovat näkyneet selvemmin rakennettuihin ympäristöihin kuin luontokohteisiin panostamisena. Kuitenkin luontoympäristöjen, etenkin lähiluonnon merkitys lasten fyysisen aktiivisuuden kannalta on merkittävä. On mahdollista, että fyysisen aktiivisuuden määrä nousee korkeammaksi omatoimisesti luonnossa liikkuen verrattuna esimerkiksi ohjattuun joukkueharjoitukseen sisätiloissa. Objektiviisiin mittauksiin perustuvan tutkimuksen mukaan ne lapset, jotka viettivät yli 20 minuuttia päivässä metsäisellä alueella, liikkuiivat lähes viisi kertaa enemmän kuin lapset, jotka eivät liikkuneet päivittäin viheralueilla (Almanza ym. 2012). Jokainen ulkona vietetty tunti puolestaan lisäsi fyysisen aktiivisuuden kokonaisuutena 27 minuutilla viikossa australialaisessa kohorttitutkimuksessa (Cleland ym. 2008). Ylipainon todennäköisyys oli 27–41 prosenttia pienempi niillä lapsilla, jotka viettivät enemmän aikaa ulkona (Cleland ym. 2008).

On syytä pohtia, tulisiko erilaisissa luontokohteissa ja muussa viherympäristössä kiinnittää nykyistä enemmän huomiota lapsikävijöiden tarpeisiin. Lasten luonnossa liikkumista voitaisiin tukea nykyistä paremmin huolehtimalla ajantasaisesta tiedottamisesta sekä parantamalla lapsiperheille suunnattua luontoliikunnan palvelutarjontaa, kuten opastusta, välinevuokrausta ja tapahtumia. Luontoliikuntaan panostaminen on kustannusvaikuttava ja yhdenvertaisuutta parantava keino lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, mikä on syytä huomioida esimerkiksi liikuntalaitoksiin kohdistuvien investointien rinnalla.

Tutkimusaineistossa nousi esiin eroja maaseutu- ja kaupunkikoulujen välillä. Liikunnan harrastamisen mahdollisuudet poikkeavat toisistaan maaseudulla ja kaupunkialueilla; maaseudulla ohjatun liikunnan tarjonta on suppeampaa kuin kaupungeissa. Aineistossa tätä saattoi ilmentää aktiivisempi seuraharrastaminen kaupunkikouluissa. Maaseudulla uusia liikunnan harrastamisen mahdollisuuksia voisi tarjota omatoimisen luontoliikunnan palvelujen kehittäminen lasten ja nuorten suosimat liikuntamuodot huomioon ottaen. Sama koskee toki kaupunkialueita, sillä aineiston perus-

teella pururadat eivät sellaisenaan ole lasten suosimia ulkoilupaikkoja.

Interventio lisäsi lasten innostusta luonnossa liikkumista kohtaan. Luontoon liikkumaan lähteminen arjessa ei kuitenkaan ole kiinni pelkästään lasten motivaatiosta tai muutosvalmiudesta. Tutkimuksen merkittävä havainto oli, että ajan puutteen koettiin estävän luonnossa liikkumista. Huomattavan suuri osa lapsista totesi ”liikkuvansa luonnossa mielellään mutta aika harvoin” ja selitti vastustaan aikapulalla.

Aikapula viittaa pitkälti ajankäytön priorisointiin. Lapsen aika arkena kuluu esimerkiksi koulutehtäviin, organisoituihin harrastuksiin sekä ruutuaikaan sosiaalisen median, pelien ja ohjelmien äärellä, ja osalla myös kotitöihin. Suhteessa näihin ajankäyttömuotoihin luontoon lähteminen koettiin tärkeäksi vastapainoksi mutta myös altavastaajaksi. Havainto ajan puutteesta herättää ajatuksia siitä, kuinka aikuiset ohjaavat lasten ajankäyttöä ja millaista ajanviettoa yhteiskunnassa priorisoidaan.

Tutkimustulokset tarjoavat perusteluja luonnossa liikkumisen lisäämiselle kouluajana. Lähes puolet interventioon osallistuneista piti luonnossa liikkumisen määrää koulussa liian vähäisenä. Luontoliikuntapäivillä havaittiin olleen suotuisia vaikutuksia koululaisten hyvinvointiin sekä tapahtumien aikana että arkeen ulottuen. Lasten kokemusmaailmoissa etenkin yhdessäolo luokkakavereiden kanssa sekä vaikutukset luokan yhteishengen ja sosiaalisiin suhteisiin olivat luontoliikuntapäivillä erittäin merkityksellisiä asioita. Koulu tavoittaa kaikki lapset ja hallitsee suurta osaa lasten arjesta. Kouluilla on kansainvälisestikin katsoen merkittävä rooli lasten ja nuorten tutustuttamisella luonnossa liikkumiseen (Love-lock ym. 2016, s. 444). Kouluarjen sosiaalisella, psyykkisellä ja fyysisellä hyvinvoinnilla on kauaskantoisia vaikutuksia, esimerkiksi oppimisen ja koulumenestyksen kautta aikuisuuden työelämään.

Pyrkimys lisätä perheiden yhdessä luonnossa liikkumista olisi perusteltua perheiden hyvinvoinnin kannalta. Tutkimusten mukaan sekä lapset että aikuiset kokevat, että perheen kanssa vietettyä yhteistä aikaa – joka on yksi tärkeimmistä tekijöistä lasten ja nuorten hyvinvoinnin taustalla – ei ole riittävästi. Koulu-

terveyskyselyn mukaan yli kolmannes neljäs- ja viidesluokkalaisista lapsista haluaisi viettää enemmän aikaa yhdessä perheen kanssa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Vanhemmista puolestaan 40 prosenttia haluaisi viettää enemmän aikaa perheen kanssa. Valituneuvoston kansallisessa lapsistrategiatyössä keskeisenä tavoitteena on lisätä perheiden yhdessä viettämää aikaa (Lapsistrategian työryhmä 2019). Luontoon lähteminen tarjoaa aikaa vuorovaikutukseen ja kohtaamiseen sekä mahdollisesti enemmän ja monipuolisempaa fyysistä aktiivisuutta kuin saavutetaan ohjatuissa liikuntaharrastuksissa. Vanhempien on todettu kokevan, että luonnossa liikkuminen tarjoaa lapsille virikkeellistä ja kehittävää toimintaa (Kaikkonen ym. 2014, s. 27). Luonnossa liikkuminen myös tarjosi tässä tutkituille lapsille tärkeää vastapainoa suorituskeskeiselle arjelle.

Länsimaissa ajan ja rahan käyttö ohjattuihin harrastuksiin on arvostettua. Aineisto viittaa myös siihen, että organisoituihin harrastuksiin osallistuminen voidaan perheissä kokea luonnossa liikkumiseen verrattuna helpommaksi valinnaksi. Olisi kenties tarpeen pohtia perheiden ajankäyttöön liittyviä arvoja. Tarjoavatko harrastukset mahdollisuuden viettää perheen kanssa yhteistä aikaa vai onko lasten vieminen harrastuksiin koulu- ja työpäivien jälkeen tässä mielessä pois perheeltä? Lapsen hyväksi kokemana luonnossa liikkuminen on sitä todennäköisesti koko perheelle. Jos luonnossa liikkuminen voidaan tehdä sekä nykyistä helpommaksi että arvostetummaksi valinnaksi, se voi vaikuttaa hyvinvointiin monilla ulottuvuuksilla.

## 7.2 Tutkimuksen rajoitukset ja luotettavuus

Tulosten siirrettävyyttä tukee ensinnäkin intervention kohdistuminen neljään kokonaiseen koululuokkaan. Otokseen valikoituminen perustui luokkien opettajien halukkuuteen osallistua interventioon. Luokkien oppilaiden suhteen ei tapahtunut valikoitumista. Kaikki luokkien oppilaat osallistuivat sekä toimintaan että kyselyihin, ja mahdolliset poissaolot eivät johtuneet valinnoista. Siirrettävyyttä tukee myös, että lasten liikuntaharrastuneisuus

lähes vastasi kansallisia keskiarvoja. Maantieteellisesti kohderyhmä on melko kapea mutta heidän elinympäristönsä ovat yhdyskuntarakenteeltaan vaihtelevia suuresta kaupungista maaseudun haja-asutusalueeseen. Tutkimuksen otos ei kuitenkaan ole riittävä tilastollisiin yleistyksiin. Tutkimuksen luotettavuutta parantaisi koe-kontrolliasetelma. Tässä tutkimuksessa interventoryhmillä ei ollut verrokiryhmiä.

Tulosten yleistettävyyttä suomalaisiin lapsiin keskimäärin heikentää se, että hankkeen neljästä koululuokasta yksi edusti keskimääräistä monikulttuurisempaa ja keskimääräistä korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevaa joukkoa. Kyseisen luokan mukanaolon voi nähdä ansiona siitä näkökulmasta, että yhteiskunnan monikulttuuristuessa kaivataan etniseltä taustaltaan moninaisia ryhmiä koskevaa tietoa. Luokka on hyvin edustettuna etenkin haastatteluaineistossa. Yhdestätoista haastattelusta lapsesta seitsemän oli tältä luokalta, ja heistä viidellä oli ulkomaalaistausta vähintään toisen vanhemman syntymämaan osalta.

Aineiston ja analyysin laadun ja luotettavuuden kannalta on huomionarvoista, että käytössä oli kaksi erilaista aineistoa. Kyselyissä lapset arvioivat interventioista etukäteen kiinnostuksen kohteeksi valittuja kokemusten osa-alueita. Haastatteluilla täydennettiin kuvaa siitä, millaiset asiat ovat lapsille itselleen merkityksellisiä. Haastatteluissa tutkija myös tarkistutti lapsilla tulkintojaan joistakin kyselyn tuloksista. Tällä oli merkitystä esimerkiksi kyselylomakkeen aktiviteettien arviointeja luettaessa; tunnistettiin että osa vastaajista on voinut arvioida elementin kielteisesti myös silloin, kun on kokenut sen puuttuneen toiminnasta.

Aineiston laatuun vaikuttavat myös erot siinä, miten lapset ymmärsivät käytetyt käsitteet. Erot lasten suomen kielen taidoissa vaikuttivat hiukan kyselyaineistoon; kyselylomakkeet olivat vain suomeksi ja joitakin epäselvyyksiä ilmeni. Luontoa ei käsitteenä myöskään määritelty lapsille, ja sen vuoksi lasten vastausten on ajateltava kertovan kaikista niistä paikoista, jotka he henkilökohtaisesti kokevat luonnoksi (ks. luku 4.2). Lasten kyky kuvata kokemuksiaan on myös rajallinen. On myös hyvä huomioida, että lasten erilaisiin

kokemuksiin ovat voineet vaikuttaa tutkittava jääneet tekijät kuten sää, varusteet, aiempi kokemus ja muut yksilölliset tekijät. Lisäksi aikuinen tutkija on laadullisessa analyysissä tulkinut kokemuksia väistämättä osin omasta subjektiivisesta näkökulmastaan. Tutkijan näkökulma on muotoutunut osittain erilaisin kokemuksiin ja erilaisissa konteksteissa kuin missä tutkimuksen kohderyhmä elää.

### 7.3 Tulosten sovellettavuus ja jatkotutkimustarpeet

Tutkimuksen pääasiallisena kohteena olivat koululuokkien leirikoulumaiset toimintapäivät luonnossa. Tulokset kertovat ensinnäkin siitä, millaiset elementit ovat sellaisessa toiminnassa lapsille mieluisia ja merkityksellisiä. Luontoaktiviteetteja koskevien tulosten pohjalta voidaan kehittää ensisijaisesti lasten ja nuorten ryhmille suunnattua luontoliikunnan palvelutarjontaa ja koululuokkien luonnossa tapahtuvaa toimintaa. Tulosten mukaan keskeisimpiä suunnittelussa huomioitavia asioita ovat ryhmälle sopiva jako aikuisjohtoisen opettamisen ja omaehtoisen toiminnan vä-

lillä, yhdessä toimimisen ja yhteisöllisyyden kokemusten mahdollistaminen sekä haastavuus, joka mahdollistaa myönteiset liikuntakokemukset omat rajat ylittämällä (vrt. Lyyra ym. 2019).

Tuloksilla on sovellettavuusarvoa myös yleisesti luonnossa liikkumisen edistämiseksi sekä luonnon virkistyskäyttöön liittyvien tarpeiden ja mieltymysten tiedostamisessa. Ne lisäävät tietojamme luonnossa liikkumisen koetuista vaikutuksista sekä osoittavat, millä tavoin omakohtaiset luonnossa liikkumisen kokemukset ehkäisevät luonnosta vieraantumista. Tulokset kertovat siitä, mitä lapset arvostavat luonnossa liikkumisessa ja mitä he luonnosta hakevat, miten luonnossa liikkuminen sopii osaksi heidän arkeaan ja millaiset tekijät rajoittavat heidän omaehtoista liikkumistaan luonnossa. Tulosten perusteella lapsille on tärkeää sallia ja mahdollistaa pääsy luontoon, jossa he voivat liikkua valitsemillaan tavoilla ja tavoitteilla, olla kosketuksissa kasveihin ja eläimiin tai esimerkiksi vetäytyä lepäämään. On myös huomioitava luontoon liittyvät pelot.



Viidesluokkalaiset viihtyivät talvisessa luonnossa Saaren kansanpuiston maisemissa. Kuva: Lassi Puhtimäki.

Tuloksia voi soveltaa myös tutkittaessa lasten luonnossa liikkumista ja sen hyvinvointivaikutuksia, suunniteltaessa menetelmiä ja mittareita sekä tulkittaessa tuloksia. Tutkimuksessa voidaan huomioida ne elementit ja merkitykset, jotka tämän tutkimuksen perusteella ovat lapsille mieluisia tai merkityksellisiä sekä vaikuttavat lasten hyvinvointiin ja suhteeseen luonnossa liikkumiseen.

Tutkimuksessa on tavoiteltu lasten ja nuorten äänen tuomista kuuluviin. Eri sukupolvien elämismaailmat ja ympäröivän todellisuuden niille asettamat reunaehdot poikkeavat toisistaan, ja sukupolvet merkityksellistävät kokemuksiaan eri tavoin. Lasten hyvän elämän ja hyvin voimisen edellytyksiä on pyrittävä ymmärtämään lasten omasta näkökulmasta. Erilaisissa fyysisissä, sosiaalisissa ja kulttuurisissa ympäristöissä kasvaminen luo perustan erilaisille luontoa ja siellä liikkumista koskeville kokemuksille ja merkityksenannoille (vrt. Itkonen & Kauravaara 2015). Lasten ja nuorten kuunteleminen on tärkeää heille palveluja ja toimintaa tai omaehtoisen toiminnan edellytyksiä suunniteltaessa ja järjestettäessä.

Edellä mainitun johdosta olisi syytä tutkia lasten sosioekonomisen aseman merkitystä luonnossa liikkumiselle ja tuoda esiin mahdollista eriarvoisuutta. Vastaavasti tutkimus saattaisi tuoda esiin, kuinka luontoympäristö ja luonnossa liikkuminen voivat palvella sosioekonomisten erojen kaventamisen pyrkimystä. Heikommassa asemassa olevien lasten ja nuorten voi olla vaikeampaa päästä luontoon vapaa-ajallaan. Epidemiologisissa tutkimuksissa on jo saatu näyttöä siitä, että mikäli heikommassa asemassa olevien väestöryhmien pääsy luontoon on hyvä, luonnon vaikutukset hyvinvointiin ovat suhteessa suurempia kuin paremmassa asemassa olevilla väestöryhmillä (Mitchell 2018). Aiemmassa tutkimuksessa on havaittu myös, että nuoret voivat kokea luonnon kaikenlaisille liikkujille avoimemmaksi ja sallitummaksi paikaksi kuin liikuntapaikat (Hasanen 2017). Samoin tulisi tarkastella yhdyskuntarakenteen vaikutuksia luontokokemuksiin, luontosuhteeseen ja mahdolliseen luonnosta vieraantumiseen (ks. Simula 2012, s. 194).

Intervention osallistuneiden joukossa ei ollut toimintarajoitteita omaavia lapsia. Yh-

denvertaisten luontoliikuntapalveluiden, esteettömyyden ja luonnon saavutettavuuden edistäminen vaatii tämän kohderyhmän kuumemista. Tutkimusta olisi aiheellista kohdistaa toimintakyvyltään kirjavan joukon kokemukseen. Intervention toteutusalueella on parhailaan käynnissä esteettömään luontomatkailuun kohdistuva hanke (Lahden ammattikorkeakoulu 2019), ja esteetöntä luontoliikuntaa on kehitetty monialaisen verkoston parissa Polku luontoon- (Mansikkaviita 2019) ja Rohkeasti luontoon (Mansikkaviita 2016) -kehittämishankkeissa. Näiden täydentämiseksi olisi hyödyllistä tutkia lisää liikunnan soveltamista tarvitsevien lasten ja nuorten luonnossa liikkumisen edellytyksiä ja merkityksiä.

Yhdenvertaisuuteen kytkeytyy myös yhteiskunnan voimistuva monikulttuurisuus. Ajankohtaista olisi pureutua tarkemmin etniseltä taustaltaan erilaisten lasten suhteeseen luonnossa liikkumiseen. Tämän tutkimuksen havaintojen perusteella esimerkiksi luontokäsitys ja luontoon liittyvät pelot voivat olla lasten kulttuuritaustasta riippuen erilaisia ja muodostaa erilaisen taustan kokemuksille ja merkityksenannoille.

Tutkimus osoitti myös tarpeen paneutua nuoren sukupolven elämäntapaan kiinteästi kuuluvan teknologian kiinnittymiskohtiin luonnossa liikkumiseen. Tutkimustulosten mukaan luonnolla on yhtäältä merkitystä ruutuajan vastapainona ja toisaalta asema ruutuajan altavastaajana. Kokemukset teknologian merkityksistä luonnossa liikkuttaessa ja luontoliikuntapalveluissa olisivat yksi kiinnostavista tutkimusaiheista. Olisi syytä myös eritellä tarkemmin niiden lasten kokemuksia ja merkityksenantoja, jotka eivät löytäneet interventiosta luonnossa liikkumisesta heitä innostavia merkityksiä. Osa heistä voi olla sosiaalisen median sekä tietokone- ja konsolipelien maailmoissa viihtyviä lapsia, joille luonnossa liikkuminen voi olla merkityksellistä ennalta-arvaamattomista lähtökohdista. Luonnon ollessa hyvä ympäristö omaehtoisuudelle myös tutkimuksissa olisi syytä paneutua siihen, kuinka voidaan tukea erilaisista lähtökohdista tulevien lasten ja nuorten toimijuutta ja sitä kautta kiinteämpää luontosuhdetta.

Tutkimuksen kuin myös koko Luonto lisää liikettä -hankkeen prioriteettina oli etsiä las-

ten ja nuorten mielestä hyvää luonnossa liik-  
kumista. Tämän tavoitteen nimissä tutkimusra-  
portti päätetään lasten ääneen, esittäen lasten  
itse valitsemallaan tavalla kuvaama kokemus

luontoliikuntapäivistä. Alla on interventioon  
osallistuneen Riihivalkaman koulun luokan  
oppilaiden kirjoittama Luontoräppi.

# LUONTORÄPPI

**ME SOUDETTIIN, JOU!, JA MYÖSKIN HUUDETTIIN, JOU!, PLUS HAUSKAA PIDETTIIN, JOU!**

LUONTO LISÄÄ LIIKETTÄ RETKELLÄ KERÄÄN

POKEMON GYMIN JA MEEN SEN PERÄÄN.

ALAMÄKEE PYÖRÄILTIIN,

JA YLÖS SIELTÄ TALUTETTIIN.

**ME SOUDETTIIN, JOU!, JA MYÖSKIN HUUDETTIIN, JOU!, PLUS HAUSKAA PIDETTIIN, JOU!**

OLTIIN YÖTÄ TELTASSA,

JA KÄYTIIN MYÖSKIN SAUNASSA.

RETKIPATJA OLI PYLLYSTÄ,

EI EDES SAANU NAUTTIA KYLVYSTÄ.

TELTA SÄÄN NUKKUMINEN OLI KIVAA,

KUN OLI VATSA TÄYNNÄ KEITTOA JA LIHAA.

**ME SOUDETTIIN, JOU!, JA MYÖSKIN HUUDETTIIN, JOU!, PLUS HAUSKAA PIDETTIIN, JOU!**

TELTTARETKI OLI HUVITTAVA,

MUTTA MYÖS JOTENKIN KUTITTAVA.

HYTTYSET INISI KORVISSA,

KUN YRITTI SYÖDÄ PORSASTA.

MELONNASSA KASTUTTIIN JA

NUOTIOLLA VAATTEITAMME KUIVUTELTIIN.

**ME SOUDETTIIN, JOU!, JA MYÖSKIN HUUDETTIIN, JOU!, PLUS HAUSKAA PIDETTIIN, JOU!**

AAMULLA HERÄTTIIN JA KERÄTTIIN KAMAT,

EERIKKILÄSSÄ PALJASTETTIIN RETKEN SALAT.

YHDESSÄ TEHTIIN KAVERIN KANSSA MATKAA,

KOHTI UUTTA TEHTÄVÄÄ JA VANHAA JATKAA.

**ME SOUDETTIIN, JOU!, JA MYÖSKIN HUUDETTIIN, JOU!, PLUS HAUSKAA PIDETTIIN, JOU!**

LUMIKENGÄT JALKAAN TULI,

JÄISET VARPAAT SAUNASSA SULI.

AVANTOON ME PULAHDETTIIN

SUURET LUMILINNAT RAKENNETTIIN.

KARU OLI LUMITUISKU,

LÄMMIN KAAKAO MIELEEN MUISTU.

SITÄ EN JÄÄNY KAIPAAMAAN,

MENTIIN TAKSIIN BAILAAMAAN.

PÄIVÄ OLI MAHTAVA,

VAIKKA RINKAT OLI RAHTINA.

**ME SOUDETTIIN, JOU!, JA MYÖSKIN HUUDETTIIN, JOU!, PLUS HAUSKAA PIDETTIIN, JOU!**

KOKEMUKSET OLIVAT AIVAN IHASTUTTAVAT,

KIIITOS PROJEKTI JA HENKILÖT MAHTAVAT.

Luontoräppi (Riihivalkaman koulun viidesluokkalaiset 2019).



# Lähteet

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013: Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986–2010. – Jyväskylän yliopisto. Terveyden edistämisen tutkimuskeskuksen julkaisuja 5. <jyx.jyu.fi/handle/123456789/41670>. 95 s.
- Aitken, S. C. 2001: Geographies of young people. The morally contested spaces of identity. – Routledge, Lontoo. 212 s.
- Almanza, E., Jerret, M., Dunton, G., Seto, E. & Pentz, M. A. 2012: A study of community design, greenness, and physical activity in children using satellite, GPS and accelerometer data. – *Health & Place* 18: 46–54.
- Amoly, E., Dadvand, P., Forms, J., Lopez-Vicente, M., Basagana, X. & Sunyer, J. 2014: Green and blue spaces and behavioral development in Barcelona Schoolchildren: The BREATHE project. – *Environmental Health Perspectives* 122(12): 1351–1358.
- Blomqvist, M., Mononen, K., Koski, P. & Kokko, S. 2019: Urheilu ja seuraharrastaminen. – Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2019: 1. <www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\_LIITU-raportti\_web\_final\_30.1.2019.pdf>. S. 49–55.
- Bragg, R., Wood, L., Barton, J. & Pretty, J. 2013: Measuring connection to nature in children aged 8-12. A robust method for the RSPB. – University of Essex. 64 s.
- Broberg, A. 2015: They'll never walk alone? The multiple settings of children's active-transportation and independent mobility. – Aalto University publication series Doctoral Dissertations 94/2015 <aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/17246/isbn9789526062853.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 48 + 56 s.
- Calogiuri G. 2016: Natural environments and childhood experiences promoting physical activity, examining the mediational effects of feelings about nature and social networks. – *International Journal of Environmental Research and Public Health* 13: 439. doi:10.3390/ijerph13040439.
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L. & Zelenski, J. M. 2014: The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. – *Frontiers in Psychology* 5: 976. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00976
- Cheng, J. & Monroe, M. 2012: Connection to nature: Children's affective attitude toward Nature. – *Environment and Behavior* 44(1): 31–49. DOI: 10.1177/0013916510385082.
- Cleland, V., Crawford, D., Baur, L. A., Hume, C., Timperio, A. & Salmon, J. 2008: A prospective examination of children's time spent outdoors, objectively measured physical activity and overweight. – *International Journal of Obesity* 32: 1685–1693.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2008: Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. – *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne* 49(3): 182–185. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012801>.
- Department for Environment, Food & Rural Affairs 2017: Evidence statement on the links between natural environments and human health. – European Centre for Environment & Human Health. University of Exeter Medical School. 43 s.
- Diaz, S., Settele, J., Brondizio, E., Ngo, H. T., Agard, J. ym. 2019: Summary for policy-makers of the global assessment report on biodiversity and ecosystem services – unedited advance version. Raportin yhteenveto. – <www.ymparisto.fi/download/noname/%7BFA138B40-AA79-4DAC-888F-F711DF7325B6%7D/146072>. 39 s.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. 2013: A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. – *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 10:98. doi: 10.1186/1479-5868-10-98.

- Engemann, K., Pedersen, C. B., Arge, L., Tsirogiannis, C., Mortensen, P. B. & Svenning, J. C. 2019: Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. – *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 116(11): 5188–5193. doi: 10.1073/pnas.1807504116.
- Gascon, M., Zijlema, W., Vert, C., White, M. P. & Nieuwenhuijsen, M. J. 2017: Outdoor blue spaces, human health and well-being: A systematic review of quantitative studies. – *International Journal of Hygiene and Environmental Health* 220(8): 1207–1221. doi.org/10.1016/j.ijheh.2017.08.004.
- Gissler, M. & Seppänen, J. 2017: Nuorten mielenterveysongelmat lisääntyvät Pohjoismaissa – Erityisryhmänä maahanmuuttajat. – Blogikirjoitus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <blogi.thl.fi/nuorten-mielenterveysongelmat-lisaantyyvat-pohjoismaissa-erityisryhmana-maahanmuuttajat>.
- Gundersen, V., Skår, M., O'Brien, L., Wold, L. C. & Follo, G. 2016: Children and nearby nature: A nationwide parental survey from Norway. – *Urban Forestry & Urban Greening* 17: 116–125.
- Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. 2019: Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. – Teoksessa: Hakanen, T., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.), Oikeus liikkua. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion liikuntaneuvosto, Valtion nuorisoneuvosto, Nuorisotutkimusverkosto. <tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2019/02/Lasten-ja-nuorten-vapaa-aikatutkimus-Oikeus-liikkua-Verkkojulkaisu.pdf>. S. 9–80.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. 2014: Nature and health. – *Annual review of public health* 35: 207–228.
- Hasanen, E. 2017: ”Me ollaan koko ajan liikkeessä” – Tutkimus nuorten omaehtoisen liikkumisen muodoista ja merkityksistä tilan kehyksissä. – *Studies in Sport, Physical Education and Health* 261. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä. <urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7204-2>.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C. & Allender, S. 2016: The associations between sedentary behavior and mental health among adolescents: A systematic review. – *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13(1): 108. DOI:10.1186/s12966-016-0432-4.
- Husu, P., Jussila, A.-M., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2019: Objektiivisesti mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. – Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 1. <www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\_LIITU-raportti\_web\_final\_30.1.2019.pdf>. S. 29–40.
- Hynynen S.-T. & Hankonen, N. 2015: Autonomiata tukien aktiivisemmaksi? Itsemääräämisen teoria lasten ja nuorten liikunnan tukemiseksi. – *Kasvatus* (5): 473–485.
- IPCC (Intergovernmental panel on climate change) 2018. Special report: Global Warming of 1.5 c degrees. Summary for policy makers. – <www.ipcc.ch/sr15/chapter/summary-for-policy-makers>.
- Itkonen, H. 1998: Majan rakentajia ja kukkulan kuninkaita – Matkoja lapsuuden tilaan. – Teoksessa: Houni, P. & Suurpää, L., Kuvassa nuoret. Tampere University Press, Tampere. S. 49–61.
- Itkonen, H. & Kauravaara, K. 2015: Kurottuja kulttuurikuiluja. – Teoksessa: Itkonen, H. & Kauravaara, K. (toim.), Liikunta kansalaisten elämänselätyksessä. Tulkintoja liikkumisesta ja liikunnan edistämisestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 296. LIKES, Jyväskylä. S. 184–189.
- Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen, R. 2014: Terveystä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemuksesta vaikutuksista. – *Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja*. Sarja A 208. <julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/1746>. 65 s.

- Kaivola, T. & Rikkinen, H. 2003: Nuoret ympäristöissään. Lasten ja nuorten kokemusmaailma ja ympäristömielikuvat. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 36. Tietolipas 199. – Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, Helsinki. 307 s.
- Kallio, K. P. 2010: Missä lapsuus tapahtuu? – Teoksessa: Kallio, K. P., Ritala-Koskinen, A. & Rutanen, N. (toim.), Missä lapsuutta tehdään? Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 105. Helsinki. S. 215–227.
- Kallio, J., Hakonen, H. & Tammelin, T. 2019: Koulumatkaliikunta. – Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 1. <www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\_LIITUraportti\_web\_final\_30.1.2019.pdf>. S. 98–100.
- Kangas, M., Vuojärvi, H. & Siklander, P. 2018: Hiking in the wilderness: Interplay between teachers' and students' agencies in outdoor learning. – Education in the North 25(3): 7–31.
- Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. 2009: Luonto- ja elämysliikunta. – Koululiikuntaliitto KLL ry. <www.kll.fi/filebank/61-koululiik\_luontoliikunta\_netti.pdf>. 32 s.
- Kokko, S., Martin, L., Villberg, J., Ng, K. & Mehtälä, A. 2019: Itsearvioitu liikuntaaktiivisuus, ruutu-aika ja sosiaalinen media sekä liikkumisen seurantalaitteet ja -sovellukset. – Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 1. <www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\_LIITUraportti\_web\_final\_30.1.2019.pdf>. S. 17–25.
- Korpela, K. & Paronen, O. 2011: Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. – Teoksessa: Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.), Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212. <www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.htm>.
- Koski, P. 2004: Liikuntasuhde – Liikunnan kohtaaminen kulttuurisesti rakentuvana sosiaalisena maailmana. – Teoksessa: Ilmanen, K. (toim.), Pelit ja kentät – Kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Jyväskylän yliopiston liikunnan sosiaalitieteiden laitos, Jyväskylä. S. 189–208.
- Koski, P. 2009: Liikunnan merkityksellistämiseen? – Liikunta & Tiede 46(2–3): 2.
- Koski, P. & Hirvensalo, M. 2019: Liikunnan merkitykset ja esteet. – Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 1. <www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\_LIITUraportti\_web\_final\_30.1.2019.pdf>. S. 67–74.
- Lahden ammattikorkeakoulu 2019: Luonto kaikille -hanke. – <www.lamk.fi/fi/hanke/LUKA>, viitattu 29.5.2019.
- Lapsistrategian työryhmä 2019: Lapsen aika – Kohti kansallista lapsistrategiaa 2040. – Valtioneuvoston julkaisuja 2019:4. <urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-698-0>. 96 s.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008: Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7–18-vuotiaille. – Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry., Helsinki. 96 s.
- LIKES-tutkimuskeskus 2018: Tulokortti 2018: Lasten ja nuorten liikunta 2018. – Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 345. <www.likes.fi/filebank/2776-tulokortti2018\_FI\_PDF\_150.pdf>. 30 s.
- Linnansaari A. & Hankonen N. 2019: Miten terveyskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa? – Teoksessa: Sinikallio, S. (toim.), Terveiden psykologia. PS-kustannus, Jyväskylä. S. 89–134.
- Louv, R. 2010: Last child in the woods. Saving our children from nature-deficit disorder. – Atlantic Books, USA. 400 s.
- Lovelock, B., Walters, T., Jellum, C. & Thompson-Carr, A. 2016: The participation of children, adolescents, and young adults in nature-based recreation. – Leisure Sciences 38(5): 441–460. DOI: 10.1080/01490400.2016.1151388.

- Lyyra, N., Heikinaro-Johansson, P. & Palomäki, S. 2019: Lasten ja nuorten kokemuksia liikunnanopetuksesta. – Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 1. <www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\_LIITU-raportti\_web\_final\_30.1.2019.pdf>. S. 89–93.
- Mansikkaviita, R. 2016: Rohkeasti luontoon – Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen. – Metsähallitus, Vantaa. <julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/2063>. 33 s.
- Mansikkaviita, R. 2019: Polku luontoon – Näkökulmia yhdenvertaisen luontoliikunnan edistämiseen. Luontoliikkujan poluilla. – Metsähallitus, Vantaa. <julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/2369>. 44 s.
- Martin, L., Suomi, K. & Kokko, S. 2019: Liikuntatilaisuudet. – Teoksessa: Kokko, S. & Martin, L. (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019: 1. <www.liikuntaneuvosto.fi/files/634/VLN\_LIITU-raportti\_web\_final\_30.1.2019.pdf>. S. 43–46.
- Marttila, M. 2016: Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa. Etnografinen tutkimus. – Studies in Sport, Physical Education and Health 237. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä. <urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6623-2>. 261 s.
- Miles, M. B., Huberman, M. & Saldaña, J. 2014: Qualitative data analysis: A methods sourcebook. Third Edition. – Sage, Thousand Oaks, CA. 408 s.
- Mitchell, R. 2018: Vulnerable populations, health inequalities, and nature. – Teoksessa: Van den Bosch, M. & Bird, W. (toim.), Oxford textbook of nature and public health. The role of nature in improving the health of population. Oxford University Press. S. 182–187.
- Mustapa, N. D., Maliki, N. F. & Hamzah, A. 2015: Repositioning children’s developmental needs in space planning: A review of connection to nature. – Procedia – Social and Behavioral Sciences 170: 330–339. <doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.043>.
- Mäki, P., Lehtinen-Jacks, S., Vuorela, N., Levälahti, E., Koskela, T., Saari, A., Mölläri, K., Mahkonen, R., Salo, J. & Laatikainen, T. 2018: Tilastotietoa lasten ylipainoisuuden yleisyydestä saatavilla yhä useammasta kunnasta. – Suomen Lääkärilehti 73(41): 2336–2342. <www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperäistutkimukset/tilastotietoa-lasten-ylipainoisuuden-yleisyydesta-saatavilla-yha-useammasta-kunnasta>.
- Mäkinen, K. & Tyrväinen, L. 2008: Teenage experiences of public green spaces in suburban Helsinki. – Urban Forestry & Urban Greening 7(4): 277–289.
- Orben, A. & Przybylski, A. 2019: Screens, teens, and psychological well-being: evidence from three time-use-diary studies. – Psychological Science 30(5): 682–696. <journals.sagepub.com/doi/10.1177/0956797619830329>.
- Owen, K. B., Smith J., Lubans, D. R., Ng, J. Y. Y. & Lonsdale C. 2014: Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. – Preventive Medicine 67: 270–279. <doi: 10.1016/j.ypmed.2014.07.033>.
- Parliamentary Office of Science and Technology 2016: POSTnote 538 October Green Space and Health. Houses of Parliament. – <researchbriefings.parliament.uk/ResearchBriefing/Summary/POST-PN-0538#fullreport>. 5 s.
- Pasanen, T. & Korpela, K. 2015: Luonto liikuttaa ja elvyttää. – Liikunta & Tiede 52(4): 4–9.
- Paukkeri, K. 2014: Näkymiä lapsen luontosuhteeseen ja luonnon hyvinvointivaikutuksiin. – Pro gradu -tutkielma, Oulun yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta. 106 s.

- Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. 1983: Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. – *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 51(3): 390–395. <doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>.
- Sharp, E. H., Tucker, C. J., Baril, M. E., Van Gundy, K. T. & Rebellon, C. J. 2015: Breadth of participation in organized and unstructured leisure activities over time and rural adolescents' functioning. – *Journal of Youth and Adolescence*. 44(1): 62–76. <doi: 10.1007/s10964-014-0153-4>.
- Sievänen, T. & Neuvonen, M. 2011: Luonnon virkistyskäytön kysyntä 2010 ja kysynnän muutos. – Teoksessa: Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.), Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212. S. 37–78. <www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>.
- Simula, M. 2012: Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot – Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista. – *Studies in Sport, Physical Education and Health* 182. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä. 227 s.
- Skår, M., Gundersen, V. & O'Brien, L. 2016: How to engage children with nature: Why not just let them play? – *Children's Geographies* 14(5): 527–540. <DOI: 10.1080/14733285.2015.1136734>.
- Soini, T. 2011: Treenimatkoja kuljetusyhteiskunnassa – Kilpaurheiluvan lapsen vanhemmuus. – Pro gradu -työ, Jyväskylän yliopisto, Liikunnan yhteiskuntatieteet. 144 s.
- Tampereen kaupunki 2019: Tampereen kansainvälinen koulu (FISTA). – Tampere. <www.tampere.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/esiopetus-ja-perusopetus/koulut/tampereen-kansainvalinen-koulu.html>, viitattu 29.1.2019.
- Telama, R. 1992: Luontoliikunnan motivaatio. Luonto liikunnan harrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. – Teoksessa: Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.), Ihminen – luonto – liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES, Jyväskylä. S. 61–77.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018: Kouluterveyskysely 2018. – Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. – <thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset>, viitattu 22.4.2019.
- Vanaken, G. J. & Danckaerts, M. 2018: Impact of green space exposure on children's and adolescents' mental health; a systematic review. – *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(12), pii: E2668. <doi: 10.3390/ijerph15122668>.
- Vähäsarja, K. 2015: Luonto liikuttamaan – ESR-hankkeen 2013–2015 loppuraportti. – Metsähallitus, Vantaa. <julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/1993>. 39 s.
- WHO 2017: Urban green space interventions and health. A review of impacts and effectiveness. – World Health Organization Regional Office for Europe. <www.euro.who.int/\_\_data/assets/pdf\_file/0010/337690/FULL-REPORT-for-LLP.pdf>. 203 s.

# Kiitokset

Tutkimus on toteutunut useiden tahojen yhteistyöllä. Tutkimusraportin kirjoittajista Kati Vähäsarja vastasi Luonto lisää liikettä -hankkeen intervention ja tiedonkeruun suunnittelusta sekä osallistui käsikirjoituksen kirjoittamiseen. Elina Hasanen vastasi tutkimustehtävän rajauksesta, aineistonkeruusta, aineiston analyysistä ja tutkimusraportin kirjoittamisesta. Tutkimukseen osallistuivat intervention suunnittelun, toteutuksen ja aineistonkeruun osalta Luonto lisää liikettä -hankkeessa työskennelleet Päivi Pälvimäki, Minna Jokinen ja Johanna Ahtiainen. Kiitokset kuuluvat intervention osallistuneille oppilaille ja opettajille Riihivalkaman koulusta, Tammelan kouluksuksesta, Tampereen kansainvälisestä

koulusta ja Vuoniityn peruskoulusta. Kiitokset kuuluvat myös Luonto lisää liikettä -hankkeen ohjausryhmälle, lasten vanhemmille sekä interventioiden toteutukseen osallistuneille toimijoille: Eerikkilä Sport & Outdoor Resort, Erärenki, Jokioisten Museorautatieyhdistys, Kulttuuriyhdistys Kuvio, Loimunalle, Metsähallituksen Luontopalvelut, Outdoor 4U OSK, Vekkilän Museotila ja Wilderness Tales. Intervention ja tutkimuksen rahoituksesta ovat vastanneet Euroopan aluekehitysrahasto (EAKR), Uudenmaan liitto (hallinnoijana Hämeen liitto), Metsähallitus ja Eerikkilä Sport & Outdoor Resort sekä Forssan, Humppilan, Jokioisten, Tammelan ja Ypäjän kunnat.

# Kyselylomake kevät

## KYSELY LUONTO LISÄÄ LIKETTÄ -HANKKEEN PILOTTIRYHMILLE

**Kiitos, kun osallistuit luokkasi kanssa luontopäiviimme Tammelassa! Olette tärkeimpiä asiantuntijoitamme! Arviosi ja kokemuksesi ovat meille tärkeitä, sillä haluamme tarjota teille lapsille iloa ja hyvinvointia tuottavaa toimintaa luonnossa.**

### TAUSTAKYSYMYKSET

Olen  tyttö  poika

Etunimi \_\_\_\_\_ Sukunimi \_\_\_\_\_

Koulu \_\_\_\_\_

### 1. Koulupäivän aikana tapahtuva liikunta ja liikkuminen

a) Pidätkö liikuntatunneista? Ympyröi sopivin vaihtoehto

Aina!  Yleensä  Joskus  Harvoin  En koskaan

d) Mitä teet kaikkein mieluiten välitunneilla? Nimeä kolme asiaa.

\_\_\_\_\_

### 2. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?

0 - 1,0 km

1,1 - 3,0 km

3,1 - 5,0 km

5,1 - 10,0 km

10,1 - 20,0 km

yli 20 km

### 3. Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa keväällä/syksyllä sekä talvella.

#### Kevät

#### Syksy

#### Talvi

Kävelen

Pyörällä

Vanhempien kyydillä

Koulukuljetuksella

Muulla moottoriajoneuvolla (linja-auto, raitiovaunu, metro)

### 4. Mitä teet kaikkein mieluiten koulun jälkeen? Nimeä kolme vapaa-ajan suosikkipuuhaasi tai harrastustasi

\_\_\_\_\_



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



EERIKKILÄ  
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1849



**5. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä? (kotona, koulussa tai koulumatkalla hengästyen)**

Esim. ripeä kävely, juoksu, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

- 0 päivänä                       1                       2                       3  
 4                       5                       6                       7 päivänä

**6. Kuinka paljon liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?**

- En lainkaan                      n. 1,5 tuntia viikossa                       n. tunnin viikossa  
 2-3 tuntia viikossa                       4-6 tuntia viikossa                       vähintään 7 tuntia

**7. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?**

- Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti  
 Kyllä, harrastan silloin tällöin  
 En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut  
 En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

**8. Millainen merkitys luonnolla on ollut sinulle? Valitse sopivin vaihtoehto.**

- Liikun luonnossa usein, sillä luonnossa on niin kivaa  
 Liikun luonnossa mielelläni, mutta aika harvoin koska

- 
- En erityisemmin pidä luonnossa liikkumista  
 En pidä lainkaan luonnossa liikkumisesta

**9. Mistä asioista erityisesti pidät luonnossa olemisessa ja liikkumisessa?**

---



---

**10. Kuinka paljon mielestäsi liikutte koulussa luonnossa (metsät, puistot, puutarhat)**

- Aivan liikaa  
 Vähän liikaa  
 Sopivasti  
 Ehkä liian vähän  
 Aivan liian vähän





## 11. Kuinka tärkeänä pidät itsellesi seuraavia ulkoilupaikkoja?

	Ei tärkeä	Ei kovin tärkeä	Melko tärkeä	Hyvin tärkeä	En osaa sanoa
a) Oma tai kaverin kotipiha	1	2	3	4	5
b) Pyörätiet ja kadut	1	2	3	4	5
c) Leikki puistot ja koulun piha	1	2	3	4	5
d) Urheilukenttä	1	2	3	4	5
e) Lähiluonto tai -metsä	1	2	3	4	5
f) Pururadat ja ulkoilureitit	1	2	3	4	5
g) Luonto kesämökillä tai sukulaisten luona	1	2	3	4	5
h) Järvet, meri ja joet	1	2	3	4	5
i) Erämainen luonto	1	2	3	4	5
j) Muu paikka, mikä?	1	2	3	4	5

## 12. Miten tärkeitä seuraavat omaan elämään liittyvät asiat ovat sinulle?

	Ei ollenkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää	En osaa sanoa
Oma ulkonäkö	1	2	3	4	5
Oma terveys	1	2	3	4	5
Oma fyysinen kunto	1	2	3	4	5
Koulumenestys	1	2	3	4	5
Varakkuus	1	2	3	4	5
Suhde perheenjäseniin ja sukulaisiin	1	2	3	4	5
Suhde kavereihin					
Harrastusmahdollisuudet	1	2	3	4	5
Menestyminen harrastuksissa	1	2	3	4	5
Mahdollisuus lomamatkoihin	1	2	3	4	5
Ulkona luonnossa oleminen ja liikkuminen	1	2	3	4	5
Vapaa-aika perheen ja suvun kanssa	1	2	3	4	5
Vapaa-aika kavereiden kanssa	1	2	3	4	5



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020

Hämeen liitto  
Regional Council of Häme



EERIKKILÄ  
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1949



## LUONTO LISÄÄ LIKETTÄ -PÄIVÄT TAMMELASSA

12. Miten koit seuraavat asiat päivän tai päivien aikana? Valitse sopivin arvio kustakin kohdasta.

	Ei kivaa!	Ei kovin kivaa	Melko kivaa	Huippua!	En osaa Sanoa /en osallistunut
<b>Liikkuminen luonnossa</b>					
Kävely poluilla	1	2	3	4	5
Juoksu poluilla	1	2	3	4	5
Kiipeäminen kiville ja puihin	1	2	3	4	5
Uiminen	1	2	3	4	5
Melonta	1	2	3	4	5
Istuskelu rauhassa	1	2	3	4	5
Vapaasti seikkaileminen luonnossa	1	2	3	4	5
Muu, mikä?	1	2	3	4	5
<b>Metsämysteeri</b>					
Tehtävän ohjeistus	1	2	3	4	5
Tehtävät rasteilla	1	2	3	4	5
Kilpailu	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Rastien etsiminen	1	2	3	4	5
Ryhmänä toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä?	1	2	3	4	5
<b>Melonta- ja kävelyretki</b>					
Ohjaus ja neuvonta	1	2	3	4	5
Melonnan oppiminen	1	2	3	4	5
Kävelyretki laavulle	1	2	3	4	5
Erätaitojen oppiminen	1	2	3	4	5
Eväiden syöminen	1	2	3	4	5
Rannekkeen punominen	1	2	3	4	5
Vapaa oleskelu luonnossa	1	2	3	4	5
Muu, mikä?	1	2	3	4	5
<b>Pelit ja leikit Eerikkilässä</b>					
Ohjaus ja neuvonta	1	2	3	4	5
Pelit	1	2	3	4	5
Kilpaileminen	1	2	3	4	5



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



Hauskanpito	1	2	3	4	5
Uuden pelin oppiminen	1	2	3	4	5
Yhdessä pelaaminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä?	1	2	3	4	5
<b>Resiinaretki</b>					
Ohjaus ja neuvonta	1	2	3	4	5
Resiinalla ajaminen	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Vauhti	1	2	3	4	5
Voiman ja kestävyyyden tarve	1	2	3	4	5
Yhteistyö	1	2	3	4	5
Muu, mikä?	1	2	3	4	5

**13. Innostiko luontopäivä sinua liikkumaan aiempaa enemmän luonnossa?**

Ei ollenkaan       Vähän       Melko paljon       Paljon!

**14. Jos saisit valita, millaista luonnossa liikkumista ja olemista kuuluisi arkeesi?**

---



---



---

**15. Millaista luonnossa liikkumista haluaisit harrastaa tai kokeilla esim. syksyn ja talve Luonto lisää liikettä -päivillä?**

---



---



---

**16. Kuulemme mielellämme omia ajatuksiasi luonnossa liikkumisesta - kirjoita tähän muut terveisesi;**

---



---



---



---

## Kyselylomake syksy

### KYSELY LUONTO LISÄÄ LIKETTÄ -HANKKEEN PILOTTIRYHMILLE

Kiitos, kun osallistuit luokkasi kanssa luontopäiviimme Hämeen luontokeskuksella, Eerikkilässä, Korteniemen perinnetilalla ja kansallispuistossa! Olette tärkeimpiä asiantuntijoitamme! Arviosi ja kokemuksesi ovat meille tärkeitä, sillä haluamme tarjota teille lapsille iloa ja hyvinvointia tuottavaa toimintaa luonnossa.

#### TAUSTAKYSYMYKSET

Olen  tyttö  poika

Etunimi \_\_\_\_\_ Sukunimi \_\_\_\_\_

Koulu \_\_\_\_\_

#### 1. Koulupäivän aikana tapahtuva liikunta ja liikkuminen

a) Pidätkö liikuntatunneista? Ympyröi sopivin vaihtoehto

Aina!  Yleensä  Joskus  Harvoin  En koskaan

d) Mitä teet kaikkein mieluiten välitunneilla? Nimeä kolme asiaa.

\_\_\_\_\_

#### 2. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?

0 - 1,0 km

1,1 - 3,0 km

3,1 - 5,0 km

5,1 - 10,0 km

10,1 - 20,0 km

yli 20 km

#### 3. Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse yksi yleisin kulkutapa keväällä/syksyllä sekä talvella.

##### Kevät

##### Syksy

##### Talvi

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kävellen  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pyörällä  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vanhempien kyydillä   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Koulukuljetuksella  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Muulla moottoriajoneuvolla (linja-auto, raitiovaunu, metro) |

#### 4. Mitä teet kaikkein mieluiten koulun jälkeen? Nimeä kolme vapaa-ajan suosikkipuuhaasi tai harrastustasi

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**5. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä? (kotona, koulussa tai koulumatkalla hengästyen)**

Esim. ripeä kävely, juoksu, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

- 0 päivänä                       1                       2                       3  
 4                       5                       6                       7 päivänä

**6. Kuinka paljon liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?**

- En lainkaan                       n. tunnin viikossa                       n. 1,5 tuntia viikossa  
 2-3 tuntia viikossa                       4-6 tuntia viikossa                       vähintään 7 tuntia

**7. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?**

- Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti  
 Kyllä, harrastan silloin tällöin  
 En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut  
 En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

**8. Millainen merkitys luonnolla on ollut sinulle? Valitse sopivin vaihtoehto.**

- Liikun luonnossa usein, sillä luonnossa on niin kivaa  
 Liikun luonnossa mielelläni, mutta aika harvoin koska

---

En erityisemmin pidä luonnossa liikkumista

En pidä lainkaan luonnossa liikkumisesta

**9. Mistä asioista erityisesti pidät luonnossa olemisessa ja liikkumisessa?**

---



---

**10. Kuinka paljon mielestäsi liikutte koulussa luonnossa (metsät, puistot, puutarhat)**

- Aivan liikaa  
 Vähän liikaa  
 Sopivasti  
 Ehkä liian vähän  
 Aivan liian vähän



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

Hämeen liitto  
Regional Council of Häme



EERIKKILÄ  
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1949



**11. Kuinka tärkeänä pidät itsellesi seuraavia ulkoilupaikkoja?**

	Ei tärkeä	Ei kovin tärkeä	Melko tärkeä	Hyvin tärkeä	En osaa sanoa
a) Oma tai kaverin kotipiha	1	2	3	4	5
b) Pyörätiet ja kadut	1	2	3	4	5
c) Leikkipuistot ja koulun piha	1	2	3	4	5
d) Urheilukenttä	1	2	3	4	5
e) Lähiluonto tai -metsä	1	2	3	4	5
f) Pururadat ja ulkoilureitit	1	2	3	4	5
g) Luonto kesämökillä tai sukulaisten luona	1	2	3	4	5
h) Järvet, meri ja joet	1	2	3	4	5
i) Erämainen luonto	1	2	3	4	5
j) Muu paikka, mikä?	1	2	3	4	5

**12. Miten tärkeitä seuraavat omaan elämään liittyvät asiat ovat sinulle?**

	Ei ollenkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää	En osaa sanoa
Oma ulkonäkö	1	2	3	4	5
Oma terveys	1	2	3	4	5
Oma fyysinen kunto	1	2	3	4	5
Koulumenestys	1	2	3	4	5
Varakkuus	1	2	3	4	5
Suhde perheenjäseniin ja sukulaisiin	1	2	3	4	5
Suhde kavereihin	1	2	3	4	5
Harrastusmahdollisuudet	1	2	3	4	5
Menestyminen harrastuksissa	1	2	3	4	5
Mahdollisuus lomamatkoihin	1	2	3	4	5
Ulkona luonnossa oleminen ja liikkuminen	1	2	3	4	5
Vapaa-aika perheen ja suvun kanssa	1	2	3	4	5
Vapaa-aika kavereiden kanssa	1	2	3	4	5



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020

Hämeen liitto  
Regional Council of Häme



EERIKKILÄ  
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1848



**LUONTO LISÄÄ LIIKETTÄ -PÄIVÄT HÄMEEN LUONTOKESKUKSESSA, EERIKKILÄSSÄ, KORTENIEMEN PERINNETILALLA JA KANSALLISPUISTOSSA**

**13. Miten koit seuraavat asiat päivän tai päivien aikana? Valitse sopivin arvio kustakin kohdasta.**

	Ei kivaa!	Ei kovin kivaa	Melko kivaa	Huippua!	En osaa Sanoa /en osallistunut
<b>Liikkuminen luonnossa yleensä päivinä</b>					
Kävely poluilla	1	2	3	4	5
Juoksu poluilla	1	2	3	4	5
Kiipeäminen kiville ja puihin	1	2	3	4	5
Istuskelu rauhassa	1	2	3	4	5
Vapaasti seikkaileminen luonnossa	1	2	3	4	5
Muu, mikä?	1	2	3	4	5

<b>Luonto-challenge eli tehtävärastit Eerikkilästä luontokeskukselle</b>					
Opastus tehtävärasteilla	1	2	3	4	5
A. Kuvasuunnistus	1	2	3	4	5
B. Kartan käyttö	1	2	3	4	5
C. Kasvien tunnistus	1	2	3	4	5
D. GPS-laitteen avulla siirtyminen	1	2	3	4	5
E. SUP-laudalla vesiesteen ylitys	1	2	3	4	5
F. Kalliomaalaus-kivien etsintä	1	2	3	4	5
G. Fatbikella radan ajo	1	2	3	4	5
H. Tulenteon harjoittelu tuluksilla	1	2	3	4	5
I. Tietokonetehtävä Jokamiehenoikeuksista	1	2	3	4	5
Kilpailu	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Rastien etsiminen	1	2	3	4	5
Parina toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä?	1	2	3	4	5



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



EERIKKILÄ  
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1949



<b>Patikointiretki kansallispuistossa, n. 5 km</b>					
Opastus patikoinnissa	1	2	3	4	5
Kävelymatkan pituus	1	2	3	4	5
Kävelyn vauhti	1	2	3	4	5
Kävelyreitien kiinnostavuus	1	2	3	4	5
Uusien asioiden oppiminen luonnosta	1	2	3	4	5
Eväiden syöminen	1	2	3	4	5
Yhdessä retkeily	1	2	3	4	5
Muu, mikä?	1	2	3	4	5

<b>Sirkuskoulu eli jongleeraus luontokeskuksella</b>					
Opastus jongleerauksessa	1	2	3	4	5
Välineet (pallot, kukkakepit)	1	2	3	4	5
Kilpaileminen	1	2	3	4	5
Hauskanpito	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Ketteryyden ja tasapainoilun tarve	1	2	3	4	5
Yhdessä jongleeraus	1	2	3	4	5
Muu, mikä?	1	2	3	4	5

<b>Toiminta ponien kanssa luontokeskuksella</b>					
Opastus poniin tutustumiseen	1	2	3	4	5
Ponin hoitaminen	1	2	3	4	5
Poniin tutustuminen aitauksessa	1	2	3	4	5
Ponituokion rauhallisuus	1	2	3	4	5
Uusien asioiden oppiminen eläimistä	1	2	3	4	5
Hauskapito	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Yhdessä toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä?	1	2	3	4	5





<b>Toiminta Korteniemen perinnetilalla</b>					
Opastus tilalla	1	2	3	4	5
Tutustuminen eläimiin (kanat, lampaat, lehmät)	1	2	3	4	5
Tutustuminen rakennuksiin ja maatilan töihin	1	2	3	4	5
Pelit ja leikit (puujaloilla kävely, renkaiden/saappaiden heitto, hyppynarulla hyppely, köydenveto)	1	2	3	4	5
Uusien asioiden oppiminen maatilan elämästä	1	2	3	4	5
Hauskanpito	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Yhdessä toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä?	1	2	3	4	5

<b>Leirielämä</b>					
Opastus leiritymiseen	1	2	3	4	5
Telttojen kokoaminen ja purkaminen	1	2	3	4	5
Yö teltassa	1	2	3	4	5
Kokkailu nuotiolla	1	2	3	4	5
Syöminen nuotiolla	1	2	3	4	5
Uusien asioiden oppiminen retkeilystä	1	2	3	4	5
Uiminen	1	2	3	4	5
Saunominen	1	2	3	4	5
Onkiminen	1	2	3	4	5
Melonta	1	2	3	4	5
Hauskanpito	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Yhdessä toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä?	1	2	3	4	5

**14. Innostivatko luontopäivät sinua liikkumaan aiempaa enemmän luonnossa?**

- Ei ollenkaan                       Vähän                       Melko paljon                       Paljon!

**15. Jos saisit valita, millaista luonnossa liikkumista ja olemista kuuluisi arkeesi?**

---

---

---

**16. Millaista luonnossa liikkumista haluaisit harrastaa tai kokeilla, esimerkiksi talvella Luonto lisää liikettä -päivillä?**

---

---

---

**17. Mitkä olivat sinulle ihan uusia juttuja?**

Esim. nukkuminen teltassa, ponin hoitaminen, tulen sytyttäminen, kansallispuistossa patikointi.

---

---

---

---

**18. Kuulemme mielellämme omia ajatuksiasi luonnossa liikkumisesta - kirjoita tähän muut terveisesi.**

---

---

---

---

# Kyselylomake talvi

## KYSELY LUONTO LISÄÄ LIKETTÄ -HANKKEEN PILOTTIRYHMILLE

Kiitos, kun osallistuit luokkasi kanssa luontopäiväämme Saaren kansanpuistossa! Olet tärkein asiantuntijamme! Arviosi ja kokemuksesi ovat meille tärkeitä, sillä haluamme tarjota lapsille iloa ja hyvinvointia tuottavaa toimintaa luonnossa.

### TAUSTAKYSYMYKSET

Olen  tyttö  poika

Etunimi \_\_\_\_\_ Sukunimi \_\_\_\_\_

Koulu \_\_\_\_\_

### 1. Koulupäivän aikana tapahtuva liikunta ja liikkuminen

a) Pidätkö liikuntatunneista? Ympyröi sopivin vaihtoehto

Aina!  Yleensä  Joskus  Harvoin  En koskaan

b) Mitä teet kaikkein mieluiten välitunneilla? Nimeä kolme asiaa.

\_\_\_\_\_

### 2. Kuinka pitkä matka sinulla on kouluun?

0 - 1,0 km

1,1 - 3,0 km

3,1 - 5,0 km

5,1 - 10,0 km

10,1 - 20,0 km

yli 20 km

### 3. Kuinka kuljet koulumatkasi yleensä? Valitse YKSI yleisin kulkutapa keväällä/syksyllä sekä talvella.

#### Kevät

ja syksy

Talvi

- |                          |                          |   |
|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Kävelen   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Pyörällä  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Vanhempien kyydillä   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Koulukuljetuksella  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Muulla moottoriajoneuvolla (linja-auto, raitiovaunu, metro) |

### 4. Mitä teet kaikkein mieluiten koulun jälkeen? Nimeä kolme vapaa-ajan suosikkipuuhaasi tai harrastustasi.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020

Hämeen liitto  
Regional Council of Häme



EERIKKILÄ  
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1943



**5. Mieti 7 edellistä päivää. Merkitse, kuinka monena päivänä olet liikkunut yhteensä vähintään 60 minuuttia päivässä. (vapaa-aikana, koulussa, koulumatkoilla)**

Esim. ripeä kävely, juoksu, rullaluistelu, pyöräily, tanssiminen, rullalautailu, uinti, laskettelu, hiihto, jalkapallo, koripallo ja pesäpallo.

- 0 päivänä                       1                       2                       3  
 4                                       5                       6                       7 päivänä

**6. Kuinka paljon liikut tavallisen viikon aikana yhteensä?**

- En lainkaan                       n. ½ tuntia viikossa                       n. tunnin viikossa  
 2-3 tuntia viikossa                       4-6 tuntia viikossa                       vähintään 7 tuntia

**7. Harrastatko liikuntaa tai urheilua urheiluseurassa?**

- Kyllä, harrastan säännöllisesti ja aktiivisesti  
 Kyllä, harrastan silloin tällöin  
 En harrasta tällä hetkellä, mutta olen aiemmin harrastanut  
 En harrasta, enkä ole koskaan harrastanutkaan

**8. Millainen merkitys luonnolla on ollut sinulle? Valitse sopivin vaihtoehto.**

- Liikun luonnossa usein, sillä luonnossa on niin kivaa.  
 Liikun luonnossa mielelläni, mutta aika harvoin koska \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 En erityisemmin pidä luonnossa liikkumisesta.  
 En pidä lainkaan luonnossa liikkumisesta.

**9. Mistä asioista erityisesti pidät luonnossa olemisessa ja liikkumisessa?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**10. Keiden kanssa useimmiten liikut luonnossa? Voit valita monta vaihtoehtoa.**

- Yksin  
 Kaverin tai kavereiden kanssa  
 Äidin tai isän kanssa  
 Siskon tai veljen kanssa  
 Koiran kanssa  
 Harrastusryhmässä  
 Luokan kanssa koulutunnilla  
 Muun, kenen kanssa: \_\_\_\_\_  
 En liiku luonnossa lainkaan.

**11. Onko kotisi lähellä luontoa?****Valitse sopivin vaihtoehto ja kirjoita sitten viivalle, minkä tyyppisiä paikkoja.**

Kerro luonnosta, joka on niin lähellä, että pääset sinne helposti vaikkapa kävellen tai pyörällä.

- Kotini lähellä on **paljon** luontoa. Millaista: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Kotini lähellä on **melko paljon** luontoa. Millaista: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Kotini lähellä on **vähän** luontoa. Millaista: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Kotini lähellä **ei ole** luontoa.

**12. Kuinka paljon mielestäsi liikutte koulussa luonnossa (metsät, puistot, puutarhat)**

- Aivan liikaa
- Vähän liikaa
- Sopivasti
- Ehkä liian vähän
- Aivan liian vähän

**13. Kuinka tärkeänä pidät itsellesi seuraavia ulkoilupaikkoja?**

	Ei tärkeä	Ei kovin tärkeä	Melko tärkeä	Hyvin tärkeä	En osaa sanoa
a) Oma tai kaverin kotipiha	1	2	3	4	5
b) Pyörätiet ja kadut	1	2	3	4	5
c) Leikkipuistot ja koulun piha	1	2	3	4	5
d) Urheilukenttä	1	2	3	4	5
e) Lähiluonto tai -metsä	1	2	3	4	5
f) Pururadat ja ulkoilureitit	1	2	3	4	5
g) Luonto kesämökillä tai sukulaisten luona	1	2	3	4	5
h) Järvet, meri ja joet	1	2	3	4	5
i) Erämainen luonto	1	2	3	4	5
j) Muu paikka, mikä? _____	1	2	3	4	5



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



EERIKKILÄ  
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1949



**14. Miten tärkeitä seuraavat omaan elämään liittyvät asiat ovat sinulle?**

	Ei ollenkaan tärkeää	Ei kovin tärkeää	Melko tärkeää	Hyvin tärkeää	En osaa sanoa
Oma ulkonäkö	1	2	3	4	5
Oma terveys	1	2	3	4	5
Oma fyysinen kunto	1	2	3	4	5
Koulumenestys	1	2	3	4	5
Varakkuus	1	2	3	4	5
Suhde perheenjäseniin ja sukulaisiin	1	2	3	4	5
Suhde kavereihin	1	2	3	4	5
Harrastusmahdollisuudet	1	2	3	4	5
Menestyminen harrastuksissa	1	2	3	4	5
Mahdollisuus lomamatkoihin	1	2	3	4	5
Ulkona luonnossa oleminen ja liikkuminen	1	2	3	4	5
Vapaa-aika perheen ja suvun kanssa	1	2	3	4	5
Vapaa-aika kavereiden kanssa	1	2	3	4	5

**15. Mieti tavallista koulupäivää. Mitä mieltä olet seuraavista omaan luokkaasi liittyvistä asioista?**

	Täysin eri mieltä	Melko eri mieltä	Melko samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	En osaa sanoa
Luokkani oppilaat viihtyvät yhdessä.	1	2	3	4	5
Minun on helppo tulla toimeen luokkatovereitteni kanssa.	1	2	3	4	5
Minulla on kavereita luokassani.	1	2	3	4	5
Minulla on yksi tai useampi hyvä ystävä luokassani.	1	2	3	4	5
Luokallani on hyvä yhteishenki.	1	2	3	4	5

**LUONTO LISÄÄ LIIKETTÄ -PÄIVÄ SAAREN KANSANPUISTOSSA JA CAISSANIEMESSÄ**

**16. Miten koit seuraavat asiat päivän tai päivien aikana? Valitse sopivin arvio kustakin kohdasta.**

	Ei kivaa!	Ei kovin kivaa	Melko kivaa	Huippua!	Ei ollut / En osallistunut / En osaa sanoa
<b>Liikkuminen luonnossa yleensä päivän aikana</b>					
Kävely poluilla	1	2	3	4	5
Juoksu poluilla	1	2	3	4	5
Kiipeäminen lumelle, kiville tai puihin	1	2	3	4	5
Lumikenkäily	1	2	3	4	5
Vapaasti seikkaileminen luonnossa	1	2	3	4	5
Istuskelu rauhassa	1	2	3	4	5
Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5
_____					
<b>Yhdessäolo päivän aikana</b>					
Luokkani yhteishenki	1	2	3	4	5
Koko luokkani kanssa toimiminen	1	2	3	4	5
Parhaiden luokkakavereideni kanssa toimiminen	1	2	3	4	5
Opettajani kanssa toimiminen	1	2	3	4	5
Ohjaajien kanssa toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5
_____					
<b>Lumikenkäily</b>					
Opastus kenkien käyttöön	1	2	3	4	5
Lumikenkäily metsässä	1	2	3	4	5
Lumikenkäily nuotiopaikalle	1	2	3	4	5
Lounaan syöminen	1	2	3	4	5
Lumikenkäily laavulle	1	2	3	4	5
Välipalan syöminen	1	2	3	4	5
Lumikenkäily leirikeskukseen	1	2	3	4	5
Lumikenkäilyn vauhti	1	2	3	4	5



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014-2020



EERIKKILÄ  
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1949



Matkan pituus	1	2	3	4	5
Uusien asioiden oppiminen	1	2	3	4	5
Kilpailu	1	2	3	4	5
Hauskanpito	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Yhdessä toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5
	Ei kivaa!	Ei kovin kivaa	Melko kivaa	Huippua!	Ei ollut / En osallistunut / En osaa sanoa
<b>Ahkioiden vetäminen</b>					
Opastus ahkion käyttöön	1	2	3	4	5
Ahkioiden vetäminen	1	2	3	4	5
Uusien asioiden oppiminen	1	2	3	4	5
Kilpailu	1	2	3	4	5
Hauskanpito	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Yhdessä toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5
	Ei kivaa!	Ei kovin kivaa	Melko kivaa	Huippua!	Ei ollut / En osallistunut / En osaa sanoa
<b>Lipunryöstöpelii</b>					
Opastus pelin sääntöihin	1	2	3	4	5
Pelaaminen	1	2	3	4	5
Uusien asioiden oppiminen	1	2	3	4	5
Kilpailu	1	2	3	4	5
Hauskanpito	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Yhdessä toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5



	Ei kivaa!	Ei kovin kivaa	Melko kivaa	Huippua!	Ei ollut / En osallistunut / En osaa sanoa
<b>Minijätäkänkynttilän tekeminen</b>					
Opastus sahaukseen	1	2	3	4	5
Sahaus	1	2	3	4	5
Uusien asioiden oppiminen	1	2	3	4	5
Kilpailu	1	2	3	4	5
Hauskanpito	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Yhdessä toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5
_____					

	Ei kivaa!	Ei kovin kivaa	Melko kivaa	Huippua!	Ei ollut / En osallistunut / En osaa sanoa
<b>Rauhoittumishetki metsässä</b>					
Opastus rauhoittumiseen	1	2	3	4	5
Hetken rauhallisuus	1	2	3	4	5
Hiljaisuus	1	2	3	4	5
Hauskanpito	1	2	3	4	5
Yhdessä toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5
_____					

	Ei kivaa!	Ei kovin kivaa	Melko kivaa	Huippua!	Ei ollut / En osallistunut / En osaa sanoa
<b>Lumirakentaminen</b>					
Opastus rakentamiseen	1	2	3	4	5
Lumesta rakentaminen	1	2	3	4	5
Uusien asioiden oppiminen	1	2	3	4	5
Kilpailu	1	2	3	4	5
Hauskanpito	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Yhdessä toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5
_____					



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



EERIKKILÄ  
BRINGING OUT THE BEST SINCE 1949



	Ei kivaa!	Ei kovin kivaa	Melko kivaa	Huippua!	Ei ollut / En osallistunut / En osaa sanoa
<b>Talviuinti</b>					
Opastus avannossa käyntiin	1	2	3	4	5
Kastautuminen kylmässä vedessä	1	2	3	4	5
Lumessa kieriminen	1	2	3	4	5
Saunominen	1	2	3	4	5
Päivällisen syöminen	1	2	3	4	5
Uusien asioiden oppiminen	1	2	3	4	5
Kilpailu	1	2	3	4	5
Hauskanpito	1	2	3	4	5
Jännitys	1	2	3	4	5
Yhdessä toimiminen	1	2	3	4	5
Muu, mikä? _____	1	2	3	4	5
_____					

**17. Mitkä olivat sinulle ihan uusia juttuja helmikuun luontopäivänä?**

---



---

**18. Innostiko luontopäivä sinua liikkumaan aiempaa enemmän luonnossa?**

Ei ollenkaan                       Vähän                       Melko paljon                       Paljon!

b) Voit perustella vastauksesi: \_\_\_\_\_

---



---

**19. Millaisia uusia ajatuksia luonnossa liikkumisesta olet saanut kaikista luontopäivistä?**

---



---



---



---

20. Jos saisit valita, millaista luonnossa liikkumista ja olemista kuuluisi arkeesi?

---

---

---

---

21. Kuulemme mielellämme omia ajatuksiasi luonnossa liikkumisesta; kirjoita tähän muut terveisesi.

---

---

---

---

*Kiitos!*

## Haastattelurunko

### HAASTATTELURUNKO

Luonto lisää liikettä -hankkeen haastattelut Riihivalkamassa ja Tampereella 2/2019

#### Aloitus

**Mikä oli kivaa talven luontopäivässä?**

#### Luontoliikuntapäivät

(Käydään paperilta läpi, mitä kevään ja syksyn ohjelma sisälsi.)

**Millaista sinulla oli kaikilla luontopäivillä?**

Selityksiä kyselyvastauksiin:

- **Patikointiretki:** Moni ei tykännyt kovin paljon kävelymatkasta, vauhdista yms. – Miksiköhän?
- **Kilpailu:** Miksiköhän osa ei tykännyt kovin paljon? (esim. Metsän mysteeri: rastien etsiminen)
- **Ohjaus,** ohjeistus, opastus: Miksiköhän osa ei tykännyt näistä?
- Poneihin tutustuminen: Oliko ponien kanssa **jännittävää?**

**Kerro, millaista oli olla yhdessä luokkasi kanssa luontopäivinä.**

Jos vertaat tavallisiin koulupäiviin.

**Millaista sinulle oli liikkuminen luonnossa eri tavoin luontopäivinä?**

**Mikä oli sinulle kaikilla luontopäivillä kaikkein mieleenpainuvien kokemus tai asia?**

Miksi juuri se oli sinulle mieleenpainuvien juttu?

#### Arki

**Mikä saa sinut menemään luontoon?**

(Milloin tai miksi lähdet tai pääset kotoa luontoon)

**Millaisissa paikoissa tykkäät olla tai käydä luonnossa? Miksi?**

Millaisissa paikoissa luonnossa **et tykkää** olla tai käydä? Miksi?

**Millaisesta luonnossa liikkumisesta tykkäät? Miksi?**

Millaisesta luonnossa liikkumisesta **et tykkää?** Miksi?

**Mitä sinun perheessäsi ajatellaan luonnossa olemisesta ja liikkumisesta? (vain Tre)**

#### Luontoliikuntapäivät ja arki

**Mitä sinä sait luontopäiville osallistumisesta?**

**Luuletko, että luontopäiville osallistuminen on vaikuttanut tai vaikuttaa sinun luonnossa liikkumiseesi jotenkin?**

Jos kyllä > Kerro esimerkkejä: Mikä on muuttunut?

Jos ei > Miksei?

**Mitä muuta haluaisit kertoa?**

## Vastaukset kohtaan ”Liikun luonnossa mielelläni mutta harvoin koska”

### Liikun luonnossa mielelläni mutta aika harvoin, koska \_\_\_\_

(englanninkieliset käännetty, tunnistettavuus häivytetty, en osaa sanoa ja tyhjät vastaukset poistettu)

#### Vastaukset kevään kyselyssä

Olen joskus kiireinen.  
Minulla ei ole metsiä lähellä.  
joskus väsyttää jonkun verran tai on läksyjä  
Asun kaupungissa ja olen todella kiireinen.  
En voi jättää [sisarustani] kotiin yksin.  
Menemme luontoon vain vanhempien kanssa.  
ei ole aikaa aina  
ei tule vain lähdettyä esim. metsään  
en ehdi  
En yleensä ehdi ja äiti ei ehdi tulla kanssani.  
Arjesta ei löydy tarpeeksi aikaa.

ei ole kavereita metsässä  
en käy  
Mulla ei ole aikaa.  
Ei ole aikaa.  
Ei ole metsiä lähellä.  
En pidä siellä yksin olemisesta, se on tylsää.  
Ei ole aikaa.  
Ei jaksa  
Teen kaikkea muuta  
En aina ehdi tai jaksa

#### Vastaukset syksyn kyselyssä

en ehdi tai olen liian väsynyt  
menen kaverille kylään  
emme käy usein metsässä  
on niin kaukana  
en ehdi koskaan  
ei ole aikaa  
ei ole aikaa  
en jaksa  
on paljon harrastuksia  
on niin paljon treenejä  
keulin kylällä  
en jaksa  
en vaan jaksa mennä  
ei ole aikaa  
ei ole aikaa  
on harvoin aikaa  
ei ole metsää lähellä  
olen aina [harrastuspaikalla]

lähellä ei ole metsiä mutta käyn lenkillä  
mielelläni  
päiväni ovat aika täynnä  
ei ole hirveästi aikaa  
jos olen ulkona, olen jossain puistossa tai muussa  
sellaisessa paikassa enkä yleensä metsissä  
ei ole luontoa lähellä  
lähellä ei ole metsää  
koska on treenejä  
ei aina jaksa  
ei ole aikaa  
on paljon muita juttuja  
on muuta tärkeää tekemistä  
ei ole luontoa lähellä  
minulla on kiireitä  
on treenejä, mutta usein menen koiran kanssa  
illalla tai aamulla  
olen laiska  
ei ole aikaa

#### Vastaukset talven kyselyssä

aina ei ole aikaa  
ei aikaa  
ei ole aikaa  
Ei ole aikaa  
ei ole aina kavereita kenen kanssa olla metsässä.  
ei ole hirveästi aikaa.  
Ei ole niin paljoa aikaa, mutta yritän vähintään 1  
luontoretki per viikko  
ei ole viikolla paljon aikaa  
ei oo aikaa  
ei oo motii  
Ei oo tekemistä  
en ehdi  
en jaksa  
harrastukseni vievät niin paljon aikaa ja läksyt  
myös.  
joskus unohtuu

löytyy muutakin tekemistä.  
minulla ei ole aikaa.  
olen niin kiireinen  
on paljon koripallotreenejä ja muita juttuja  
on paljon läksyjä ja harrastuksia.  
tykkään pelata.

## Vastaukset kysymykseen ”Mistä asioista erityisesti pidät luonnossa liikkumisessa ja olemisessa?”

### Mistä asioista erityisesti pidät luonnossa olemisessa ja liikkumisessa?

(englanninkieliset käännetty, en osaa sanoa ja tyhjät vastaukset poistettu)

#### Vastaukset kevään kyselyssä

raikas ilma, liikunta on kivaa  
 majojen rakentaminen, seikkaileminen  
 raikas ilma  
 liikunta, raikas ilma  
 kukkien katselu, kukkien kuvaaminen  
 rentouttaa mieltä  
 voi juosta tai leikkiä tai hyppiä vesilätäköihin  
 ötököiden nappaaminen  
 Saa nähdä paljon elämää ja avoin mielin.  
 kalastaminen, shampooon tekeminen  
 käveleminen, joskus pyöräily  
 kaikkialla on kauniita asioita ja raikas ilma  
 omien ajatusten kanssa, koiran ulkoiluttaminen  
 raikas ilma  
 raikas ilma, luonnossa rentoutuu  
 lintujen kuuntelu, rauha  
 saa ajatukset pois kaikesta kurjasta  
 kauniit värit  
 oppoaa erilaiseen maailmaan ja se on ihanaa  
 luonnosta oppiminen

liikkuminen  
 kiville kiipeäminen, kiipeäminen  
 Siellä on esteitä ja niitä pitkin voi hyppiä ja juosta.  
 siellä voi nähdä eläimiä  
 luonnossa leikkiminen  
 eläimet, luonnon haju, äänet  
 eläimet, luonto, äänet  
 hyvä ilma, hyvä maisema  
 siellä on kiva alkaa metsäleikkejä  
 hyvä ilma, liikkuminen  
 rauhallisuus  
 eräily  
 kaikki  
 pyöräileminen - maastoreitit  
 luonnon eläinten näkeminen, puissa  
 kiipeileminen  
 kaikki  
 poluilla kävely, kävely

#### Vastaukset syksyn kyselyssä

koirien ja muiden kanssa lenkkeily  
 puihin kiipeileminen  
 kauneus, raikkaus, melkein kaikki  
 parkouraaminen, kiipeileminen  
 ratsastus, juoksu, uinti  
 metsästys, sienestys  
 puihin kiipeileminen  
 kävely  
 puihin kiipeileminen  
 luontoseikkailut ja arvuuttelupelit  
 koiran vienti  
 rauha, koirien kanssa juokseminen  
 jos käy metsässä ja saa hyppiä kivillä ja kävellä  
 juurien päällä  
 rauhallisuus  
 kavereiden kanssa oleminen  
 voi tehdä kaikkea vapaasti  
 en mistään  
 maastojuoksu, koiran lenkittäminen  
 maisemat, eväät  
 koirien kanssa metsässä oleminen, sienien poimiminen  
 hiljaisuus, raikas ilma, eläinten äänet  
 suunnistus, vain käveleminen metsässä  
 siellä voi tehdä kaikkea  
 rauha  
 siellä on rauhallista, on paljon luovaa tekemistä  
 syöminen  
 raitis ilma  
 hiljaisuus, paljon tilaa  
 rauhallisuus  
 saan hyvin happea ja raikasta ilmaa

patikointi  
 koripallo, sulkapallo  
 Mukava kävellä ja kuunnella musiikkia. Saa paljon liikuntaa ja raitista ilmaa.  
 puissa kiipeäminen, majojen rakentaminen  
 raikas ilma, kivaa  
 puut, ötökät, liikkuminen  
 kävely  
 voi olla vapaa luonnossa ja liikkua niin paljon kuin haluaa  
 jalkapallo  
 eläinten etsiminen ja ihan vaan seikkailu luonnossa  
 kalastaminen, seikkaileminen  
 seikkaileminen, maisemien katselu  
 äänet, rauhallisuus  
 kivaa, piristävää  
 raikas ilma, näkee uusia kasveja  
 raikas ilma, pyöräily  
 rauhallisuus, ettei ole mitään kovaa kiirettä  
 raitis ilma, urheilu  
 lintujen laulu, rauha  
 luonto on tosi kiinnostava  
 kävely, leikkiminen, piirtäminen  
 kasvit ja sienet  
 siellä on kivaa  
 siellä on epätasaista niin voi hyppiä kiville  
 polut ja sellainen maasto  
 metsä  
 leikit, kilpailut, marjojen kerääminen  
 kaikki?  
 Luonnossa on kivaa leikkiä lipunryöstöä

maasto ja puut  
juoksu, maisemien katselu  
metsässä on aina parempi ilma  
hiljaisuus, lintujen laulu, kasvit  
Tuoksu puhtaalta ja raikkaalta. Tuntuu  
vapaalta.  
leikkiminen

kaikki  
kaikki  
kiva leikkiä, raikas ilma  
leikkiminen  
hiljaisuus  
softaaminen  
hiljaisuus

### Vastaukset talven kyselyssä

Saa raitista ilmaa, iso plussa jos on hyvää seuraa.  
Pidän majojen rakentamisesta ja  
seikkailemisesta metsässä  
Linnuista, kävelemisestä ja puista. Se on vain  
kivaa.  
hippaa, piiloa  
Kun voi viedä koiran ulos, voi mennä  
Kävellä, juosta, vaellella.  
tuntuu vapaalta  
Kalastus, juokseminen, retkeily, sienien  
kerääminen  
Pyöräily metsässä, uiminen järvestä ja hiihto  
Siellä on niin rauhallista ja siellä voi tehdä  
montaa eri asiaa.  
Pyöräilemisestä  
maisema, raikas ilma, eläimet/kasvit  
ilman raikkaus  
Rauhallisuudesta, ei ole mihinkään kiire,  
ajatukset hetkeksi pois arjen  
Pidän hiljaisuudesta ja raikkaasta ilmasta.  
Vapaudesta ja lintujen laulusta.  
Tykkään luonnosta koska tunnen raikkaan ilman,  
näen kivoja kukkia ja kasveja, tykkään kävelystä  
ja juoksemisesta.  
Tykkään raikkaasta ilmasta ja kirkkaasta  
maisemasta.  
En pidä luonnossa liikkumisesta  
rauhasta  
koska voi pyöräillä luonnossa  
leikkimisestä ja marjojen keräilystä  
ilmasta  
Se on vaan kivaa  
raitis ilma  
Lipun ryöstö, hippa, ja kävely.  
juosta  
voi pyöräillä  
pyöräilemisestä, kävelystä, juoksemisesta  
Raikas ilma  
kauneus, rauha  
Hiljaisuudesta, sienestyksestä  
Kaikista  
Pyöräilemisestä, kävelemisestä  
Rauha ja hiljaisuus  
softaamisesta  
Hiljaisuus  
Uimisesta, koirafrisbeestä ja vaan olemisesta  
Puihin kiipeilystä  
Kaunis ilma.  
Pyöräilystä

lihaskuntoliikkeistä luonnon äänillä. Normaalialia  
kävelyä tai polkujuoksua.  
Majojen rakentelusta, metsästyksestä,  
pyöräilystä ja uinnista  
Kun voi leikkiä koiran kanssa piilosta puiden ja  
kivien takana.  
Juoksemisesta  
Kivillä kiipeilystä  
kävelystä koirien kanssa  
Rauhasta ja mahdollisuuksista  
Rauhasta ja juurien päällä hyppelystä.  
Siitä että siellä on omaa aikaa ja rauhallista.  
Tykkään rauhallisuudesta ja marjoja on kiva  
poimia.  
Koiran kanssa olemisesta  
Kun on ystävien ja perheen kanssa  
koirien ja kavereiden kanssa leikkimisestä  
kun ei ole niin meluisaa  
hiljaisuudesta  
lumi ja on hiljaista ja voi tehdä kaikkea  
vedestä  
On tilaa ja rauhallista.  
rauhasta  
makkaranpaisto  
Hiljaisuudesta ja rauhallisuudesta

# Uusimmat Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisut

## Sarja A

No 222 Rusanen, P., Mikkola-Roos, M. & Sammalkorpi, I. 2016: Espoon Laajalahden linnusto 1984–2012. 163 s.

No 223 Auttila, M., Heikkilä, P., Koskela, J., Kunasranta, M., Marttinen, I., Niemi, M., Tiilikainen, R. & Sipilä, T. 2016: Uudet menetelmät tehostavat saimaanorpan suojelua ja kannanseurantaa muuttuvassa ilmastossa. 20 s.

No 224 Snickars, M., Arnkil, A., Ekeboom, J., Kurvinen, L., Nieminen, A., Norkko, A., Riihimäki, A., Taponen, T., Valanko, S., Viitasalo, M. & Westerboom, M. 2016: Assessment of the status of the zoobenthos in the coastal waters of western Uusimaa, SW Finland – a tool for management. 53 s.

No 225 Kurvinen, L., Arnkil, A., Ekeboom, J., Björkman, U., Sahla, M., Ivkovic, D., Riihimäki, A. & Haldin, M. 2017: Meri- ja rannikon luonnonsuojelualueiden tietotarpeet – MeriHOTT-hankkeen loppuraportti. 88 s.

No 226 Vösa, R., Högmänder, J., Nordström, M., Kosonen, E., Laine, J., von Numbers, M. & Rönkä, M. 2017: Saaristolinnuston historia, kannankehitys ja nykytila Turun saaristossa. 310 s.

No 227 Kurvinen, L. & Westerboom, M. 2017: Allien syyslevähdysalueiden vedenalaiset inventoinnit Porkkalassa. 45 s.

## Sarja B

No 240 Hänninen, M. 2018: Repoveden kansallispuiston kävijätutkimus 2017–2018. 87 s.

No 241 Pellikka, J., Artell, J., Rautiainen, M. & Putaala, A. 2018: Valtion maiden kan lintulupametsästäjät. 51 s.

No 242 Kuusisto, K. 2018: Urho Kekkosen kansallispuiston kävijätutkimus 2017. 84 s.

No 243 Paulus, E. 2019: Ruunaan retkeilyalueen kävijätutkimus 2017. 64 s.

No 244 Salonen, D. & Veteläinen, T. 2019: Hosan kansallispuiston kävijätutkimus 2017–2018. 73 s.

No 245 Kamppuri, E.-N. 2019: Koloveden kansallispuiston kävijätutkimus 2018. 62 s.

## Sarja C

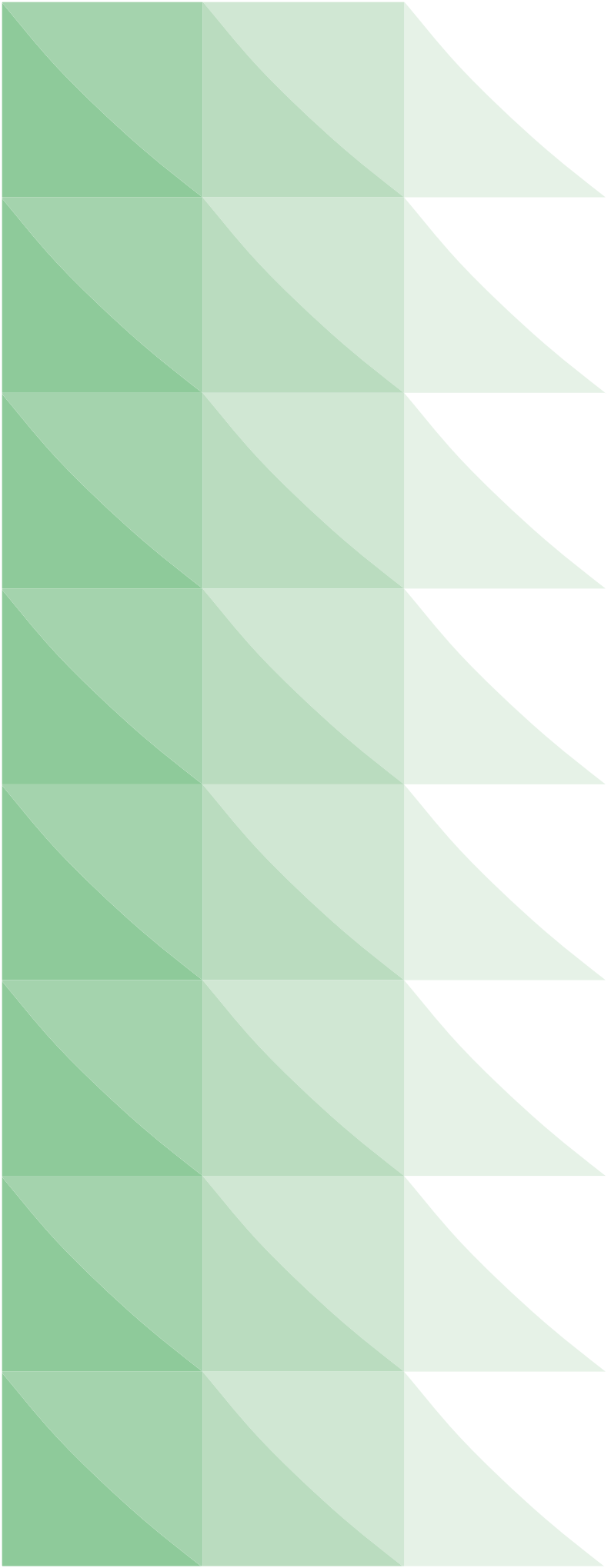
No 162 Metsähallitus 2018: Puljun erämaan Natura 2000 -alueen hoito- ja käyttösuunnitelma. 83 s.

No 163 Metsähallitus 2018: Saarijärven vanhojen metsien hoito- ja käyttösuunnitelma 2011–2025. 80 s.

No 164 Metsähallitus 2018: Vintilänkairan, Koitelaisen ja Pomokairan Natura 2000 -alueiden hoito- ja käyttösuunnitelma. 75 s.

No 165 Siira, H. & Sulkava, P. 2019: Pallas-Yllästunturin kansallispuiston luontomatkailusuunnitelma.





ISSN-L 1235-6549  
ISSN (VERKKOJULKAISU) 1799-537X  
ISBN 978-952-295-242-4 (PDF)  
JULKAISUT.METSA.FI