



## TYÖKALUT: Menetelmät – IVAC - menetelmä

### IVAC - menetelmä

Tutkimus (Investigation) - visio (Vision) - toiminta (Action) - muutos (Change) eli IVAC- malli tarjoaa terveyskasvatuksen strategioiden kehittämiseksi puitteet jotka varmistavat, että oppilaan hankkeen aikana saamat oivallukset ja tieto ovat toimintakeskeistä sekä poikkitieteellistä johtaen siten toimintakyvyn kasvuun<sup>1</sup>. Shape Up:in tarkoituksiin mallia muokataan lisäämällä siihen valinnan ja kriittisen harkinnan (itsearviointin) vaihe.

Alla oleva kuvio 1 esittää IVAC-menetelmän eri lähestymistapoja. Näitä näkökulmia ehdotetaan lähtökohdiksi Shape Up:in toiminnan ja osallistumisen suunnitteluun ja toteutukseen. Shape Up:in tärkeimmät teemat ovat syöminen ja liikunta. Tämän teoksen näkökohtia ja toimintakuvauksia voidaan käyttää yleisesti aiheen piirissä, tai siihen kuuluviin yksityiskohtaisempiin kysymyksiin. On tärkeää huomata, että joka vaiheen kysymysasettelua voidaan muuttaa lisäten uusia kysymyksiä joita oppilaat, opettajat, tai muut Shape Up osanottajat ehdottavat omaan erityisympäristöönsä.

Mallin ensimmäinen osio (A) käsittelee yhteisen kuvan saamista terveysongelmasta. Oppilaiden on oltava aktiivisesti mukana terveysaihetta valitsemassa ja heidän on mietittävä miksi aihe on heille tärkeä. Toiminnan yleisaiheet on Shape Up:issa jo ennalta määritelty, hankehan keskittyy ruokaan, syömiseen ja liikuntaan. Lapsilla ja nuorilla pitäisi kuitenkin olla mahdollisuus valita näistä aiheista eri alueita, joita he haluaisivat keskittyä tutkimaan. Heidän pitäisi myös työskennellessään ottaa historiallinen ulottuvuus huomioon. Jotta pystyisi miettimään miten nykyiset olosuhteet tai tietty kehitys ovat syntyneet, on tärkeää ymmärtää, miten eri tekijät ajan mittaan vaikuttivat ongelman syntyyn. On myös tärkeää tunnistaa ongelman taustatekijät. Vaikka ongelma ilmeni luokassa, koulussa tai kaupungissa (esimerkiksi liittyen ruokaan tai asuinympäristön leikkikenttien laatuun) perimmäiset syyt kuitenkin löytyvät usein niiden ulkopuolelta. Siksi on tärkeää tarkastella taloudellisiin, ympäristöllisiin, kulttuurisiin ja sosiaalirakenteisiin liittyviä terveysongelmia.

Toinen osio (B) käsittelee lasten tulevaisuudenkuvaa käsiteltävään terveysongelmaan liittyen. Toisin sanoen tässä vaiheessa oppilaat muodostavat luovia ideoita, havaintoja ja mielikuvia tulevasta elämästään ja yhteiskunnasta jossa he varttuvat.

Kolmannen osion (C) kohtien mukaan on myös tärkeää antaa mielikuvituksen laukata ja kerätä mahdollisia toimenpiteitä joiden avulla joistakin tulevaisuudenkuvista saattaisi tulla totta. On myös erittäin tärkeää, että kaikkiin ehdotuksiin suhtaudutaan vakavasti ja ne otetaan yhtä lailla huomioon. Ehdotettujen muutostoimenpiteiden

---

1. Jensen, B.B. (1997). "A case of two paradigms within health education". *Health Education Research*, Vol. 12, no. 4, 419-428; Jensen, B.B (2004). "Environmental and health education viewed from an action-oriented perspective: a case from Denmark". *Journal of Curriculum Studies*, Vol. 36, no. 4, 405-425.



toteutuksen mahdollisista esteistä ja niihin vaaditusta voimainponnistuksesta olisi keskusteltava. Pohdinnan perusteella valitaan joitakin toimenpiteitä.

## Kuvio 1:

### IVAC - menetelmän peruspiirteet Shape Up:issa

#### A. Aiheen valinta ja tutkiminen

- Miksi se on meille tärkeää?
- Mikä sen merkitys on meille/muille, nyt/tulevaisuudessa?
- Miten elämäntapa ja elinolosuhteet vaikuttavat?
- Mitkä muut tekijät vaikuttavat meihin ja miten?
- Ovatko asiat aina olleet näin vai ovatko ne aikojen kuluessa muuttuneet?

#### B. Tulevaisuuden kuvien luominen

- Mitkä muut vaihtoehdot ovat mahdollisia?
- Mikä on muiden maiden ja kulttuurien tilanne?
- Mitkä vaihtoehdot ovat mielestämme toivottavimpia ja miksi?

#### C. Toiminta ja muutoksen käynnistäminen

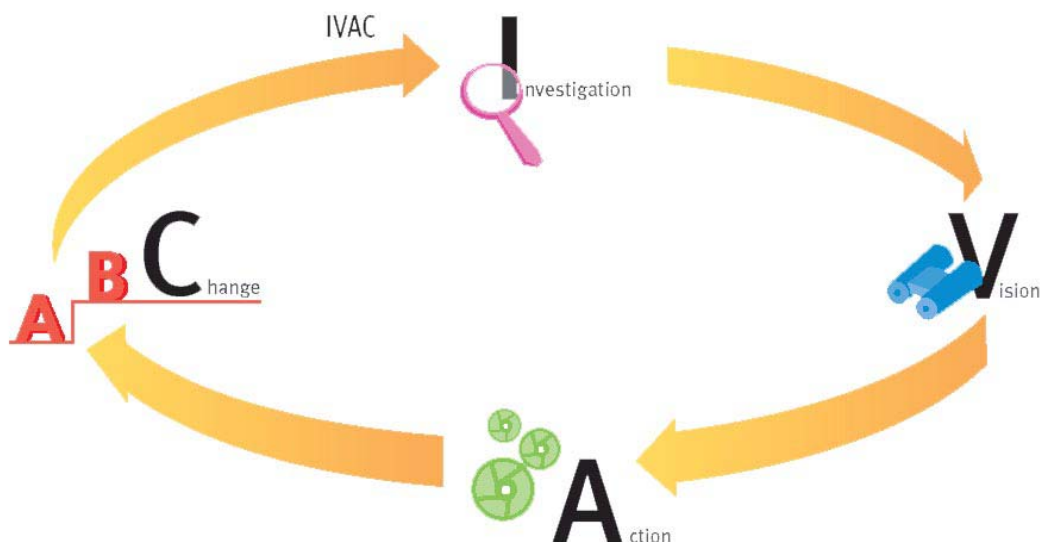
- Mitkä muutokset muokkaisivat tulevaisuutta haluttuun suuntaan?
- Muutokset meissä itsessämme, luokassa, yhteisössä.
- Mitä mahdollisuuksia on ryhtyä toimintaan muutosten toteuttamiseksi?
- Mitä esteitä toimien suoritukselle saattaa ilmaantua?
- Mitä esteitä saattaa ilmaantua sille, että toimenpiteistä syntyisi muutoksi?
- Mitä toimia käynnistetään?
- Miten toimenpiteitä aiotaan arvioida?

#### D. Kriittinen harkinta tai tulosten arviointi

- Mitä muutoksia saimme aikaan?
- Mikä oli tärkein tekijä muutosten toteuttamisessa?
- Mitkä olivat esteet?
- Mitä muutoksia ei saatu aikaan?
- Minkä takia?
- Mitä tästä opittiin?

Neljäs osio (D) esittää kriittistä harkintaa tai prosessin arviointia, eli tulosten punnintaa (evaluointi), epäonnistumisen syiden miettimistä ja kokemuksesta oppimista. On huomattava, että vaikka oppilaat eivät saisi muutoksia aikaan, tulostenarviointivaihe saattaa osoittaa, että hanke olikin menestyksellinen; eli että oppilaat oppivat paljon ja saivat arvokasta kokemusta.

## Kuvio 2: IVAC - menetelmä



Investigation = Tutkimus  
 Vision = Visio  
 Action = Toiminta  
 Change = muutos

Käytännössä oppilaat eivät koskaan seuraa mallin vaiheita: aloittaen valinnasta ja tutkimuksesta, siirtyen tulevaisuuden kuvaan ja lopettaen toimintaan ja muutoksien arviointiin. Todellisuus on paljon monimutkaisempi ja oppilaat saattavat esimerkiksi aloittaa konkreettisesta toimesta yrittäen vaikuttaa kouluympäristöön ja jonkin aikaa sen jälkeen huomata, että he eivät olekaan valinneet selkeää kohdetta toiminnalleen. Sen tähden heidän on ehkä palattava keskusteluvaiheeseen ja selvítettävä tulevaisuudenkuva ennen kuin luovat uuden toimintastrategian, etsivät uusia kumppaneita, jne.

IVAC - menetelmän elementtejä tulisi pitää ja käyttää joustavan puitteiden osina sen sijaan, että sen kolme vaihetta seuraisivat orjallisesti toisiaan, jolloin opettaja ja muut lasten kanssa työskentelevät aikuiset voivat käyttää elementtejä Shape Up toimintojen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

IVAC - menetelmä ei automaattisesti johda käytännön toimiin perustuvan tiedon tai toimintakyvyn lisääntymiseen; se on kuitenkin hyvä lähtökohta ja arvokas käytännön työkalu opettajille ja muille lasten kanssa työskenteleville aikuisille. Alla esitetään muutamia ideoita siitä, miten IVAC - menetelmää voidaan eri tasoilla käyttää Shape Up:issa.

Koulun tasolla opettajien tulisi ohjata oppilasta näiden vaiheiden läpi valitsemaan, tutkimaan ja työskentelemään aterioiden ja liikunnan eri tekijöiden parissa. Kaikki



vaiheet ovat yhtä tärkeitä ja riippuvaisia opettajan ohjauksesta. oppilaat saattavat kuitenkin tarvita enemmän ohjausta suunnitellaan toimintaosaa ja vähemmän luodessaan tulevaisuudenkuvia ja tulevaisuuden vaihtoehtoja. Opettajan vastuulla on pitää yllä herkkää tasapainoa tarpeellisen rohkaisun, sekä prosessiin ja sen sisältöön vaikuttavan lasten luovan mielikuvituksen välillä. On ensiarvoisen tärkeää että oppilaiden tulevaisuudenkuvat otetaan huomioon toimintaa suunniteltaessa niin, että toimet soveltuvat sillaksi heidän haaveidensa ja todellisuuden välillä, sekä yritykseen tuoda todellisuus lähemmäksi ihannekuvia. Toimintasuunnittelussa ovat keskeisessä asemassa myös oppilaiden ideat siitä, mihin toimiin olisi ryhdyttävä. Toimien olisi oltava suhteellisen realistisia tai toteutettavissa.

Lähiyhteisön, kaupungin ja valtakunnan tasolla Shape Up koordinaattorien, ohjaajien ja paikallisten kehitysryhmien olisi luotava olosuhteet, mahdollisuudet ja tuki lapsille ja nuorille IVAC - vaiheiden läpi kulkemiseen ja käyttää lähiyhteisöä ja kaupunkia luokkahuoneen jatkeena. Tällä tavoin he voivat tutkia ruoka-, liikunta- ja terveystarkastuksia läheisessä yhteydessä jokapäiväiseen elämäänsä ja tiedostaa terveen ja tasapainoisen ruokavalion sekä liikunnan merkityksen saadessaan aikaan muutoksia elinympäristönsä. Todelliset muutokset yhteisössä eivät ole mahdollisia, mikäli oppilaat eivät saa tukea Shape Up henkilökunnalta. Tämä ei tarkoita sitä, että lähiyhteisön Shape Up henkilökunnan tehtävä olisi täyttää oppilaiden toiveet. Sen sijaan heidän pitäisi aloittaa vuoropuhelu ja toiminta yhdessä lasten ja nuorten kanssa ja ottaa heidät todella mukaan päätöksentekoprosessiin. Tällä tavoin lapset oppivat terveydestä, ruoasta ja liikunnasta, sekä myös demokraattisesta päätöksenteosta ja muutosten saamisesta yhteistyöllä aikaan.

Kansainvälisellä (eurooppalaisella) tasolla opettajat ja Shape Up ohjaajat voivat neuvoa lapsia ja nuoria käyttämään Shape Up portaalia tutkimustulosten, tulevaisuudenkuvien ja toimien esittelyyn, pohdintaan ja vertailuun. Lisäksi he voivat suunnitella ja toteuttaa yhteisiä tutkimuksia koko Euroopassa kaikkien muiden Shape Up koulujen ikätovereidensa kanssa. he voivat esimerkiksi tutkia, vertailla ja keskustella kouluruokalojen tilasta tai tarjottavan ruoan laadusta eri Euroopan maissa (Shape Up- kaupungeissa). Keskustelut ja vertailut antavat lisätietoja ja inspiraatiota lasten ja nuorten suunnitellessa muutoksia ja käynnistäessä niitä paikallistasolla. He voivat myös luoda tulevaisuudenkuvia yhdessä, kuvitellen vaihtoehtoisia ratkaisuja ruokaan ja liikuntaan liittyviin terveysongelmiin. Oppilaat voivat myös päättää aloittavansa rajat ylittävän yhteistoiminnan. Yhteiset Shape Up-viikot, joihin kutsutaan kumppaneita muista kaupungeista; yhteiset kirjeet, joissa vaaditaan politiikkamuutoksia eurooppalaisella tasolla (esimerkiksi ruoan jakeluun kouluissa, tai elintarvikkeiden pakkausmerkintöihin); ja yhteinen osallistuminen kongresseihin tai yhteinen painostus eri yhteyksissä ja foorumeissa terveyttä edistävien muutosten aikaansaamiseksi ovat joitakin esimerkkejä mahdollisista kulttuurien välisistä toimista.