



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Hyvinvointipäivä Mäntymäen koululla

Hyttinen, Riikka
Roos, Katariina

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Hyvinvointipäivä Mäntymäen koululla

Riikka Hyttinen, Katariina Roos
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Lokakuu 2017

Hyttinen, Riikka
Roos, Katariina

Hyvinvointipäivä Mäntymäen koululla

Vuosi 2017 Sivumäärä 54

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Hyvinvointipäivä Mäntymäen koulun 4.-, 5.- ja 6.-luokkalaisille. Opinnäytetyö asettaa tavoitteita tämän opinnäytetyön tekijöille, Hyvinvointipäivään osallistuville terveydenhoitajaopiskelijoille sekä Mäntymäen koulun 4.-, 5.- ja 6.-luokkalaisille. Opinnäytetyöntekijöiden tavoitteena on saada kokemusta hyvinvointitapahtuman järjestämisestä, ohjaamisesta sekä sujuvasta yhteydenpidosta eri toimijoiden kanssa. Terveydenhoitajaopiskelijoille tavoitteena on luoda mahdollisuus oppia ja saada kokemusta lasten kanssa työskentelystä, ryhmänohjauksesta sekä toiminnallisten oppituntien järjestämisestä. Alakoululaisille tavoitteena on lisätä tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista, luoda kiinnostusta omaa terveyttä ja hyvinvointia kohtaan sekä tarjota heille positiivinen ja kannustava päivä.

Ajatus opinnäytetyön aiheesta tuli syyskuussa 2016, kun Mäntymäen koulun terveydenhoitajalla heräsi huoli alakoululaisten hyvinvoinnista. Terveydenhoitajan huolien ja toiveiden pohjalta päädyttiin järjestämään oppitunteja eri terveystieteistä. Oppituntien aiheiksi valikoituivat liikunta, uni ja ravitsemus, sillä ne kaikki vaikuttavat olennaisesti jokaisen ihmisen kokonais hyvinvointiin. Tapahtumaa suunniteltiin yhdessä koulun terveydenhoitajan kanssa, joka toimi myös tapahtuman yhteyshenkilönä.

Opinnäytetyö toteutettiin yhdentoista toiminnallisen oppitunnin avulla Mäntymäen koululla. Toiminnallisten tuntien suunnittelusta ja järjestämisestä vastasivat Otaniemen Laurea-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat. Opinnäytetyöntekijät vastasivat terveydenhoitajaopiskelijoiden ohjauksesta sekä tarkastivat ja antoivat rakentavaa palautetta oppituntien suunnitelmista. Mäntymäen koulun neljäsluokkalaisten oppitunnin aiheena oli liikuntasuosittukset, hyötyliikunta ja liikkumattomuus. Viidesluokkalaisten aiheena oli ravitsemussuosittukset, välipalat ja sokeri. Kuudesluokkalaisten aiheena oli uni, unettomuus ja ruutuajan vaikutus nukahtamiseen. Tapahtumapäivä sujui hyvin aikataulujen mukaisesti.

Opinnäytetyön arviointi pohjautuu oppitunneilta kerättyyn palautteeseen. Palaute oli pääsääntöisesti positiivista. Palautetta kerättiin alakoululaisilta sekä terveydenhoitajaopiskelijoilta. Terveydenhoitajaopiskelijat kokivat Hyvinvointipäivän hyödyllisenä ja opettavaisena tapahtumana, jossa he pääsivät harjoittelemaan lasten ja nuorten ohjaamista. Terveydenhoitajaopiskelijat toivoivat kuitenkin järjestäjiltä hieman selkeämpää suullista tiedonantoa sekä Hyvinvointipäivältä selkeämpää järjestelyä. Alakoululaiset kokivat Hyvinvointipäivän aiheet suurimmilta osin mielenkiintoisiksi ja halusivat, että tapahtuma järjestettäisiin uudelleen. Opinnäytetyön kehitysideaksi muotoutui idea Hyvinvointipäivän uudelleen toteuttamisesta, jolloin aiheena olisi mielenterveysongelmat sekä käyttäytyminen sosiaalisissa tilanteissa.

Avainsanat: Alakoululaiset, terveyden edistäminen, ohjaaminen, hyvinvointipäivä

Hyttinen, Riikka
Roos, Katariina

Wellness day at Mäntymäki school

Year	2017	Pages	54
------	------	-------	----

The purpose of the functional thesis was to organize a wellness day for the 4th, 5th and 6th grade pupils of Mäntymäki school. The thesis sets goals for the authors of the thesis, the public health nursing students who participated in the wellness day and the 4th, 5th and 6th graders of Mäntymäki school. The aim of the authors of this thesis was to gain experience in organizing a wellbeing event, in directing an event and in communicating with everyone involved. The aim of the public health nursing students was to learn about and gain experience in working with children, group guidance and organizing functional lessons. For the primary school pupils, the aim was to increase their knowledge of health and wellbeing, to make them interested in their own health and wellbeing and to provide a positive and encouraging day for them.

The idea for the thesis arose in September 2016, when the school nurse in Mäntymäki school started to worry about the health of primary school pupils. The subjects for the wellness day lessons were selected based on the public health nurse's concerns and wishes about health information. The subjects of the lessons were physical education, nutrition and sleep because they all affect the overall wellbeing of every person. The event was planned together with the public health nurse of the school, who was also the contact person of the event.

The thesis was carried out with eleven practical lessons at Mäntymäki School. The functional lessons were designed and organized by the public health nursing students. Planning and having the lessons was part of the curriculum of the public health nursing students. The authors of the thesis supervised and guided the public health nursing students and checked their lesson plans and gave constructive feedback on them. For Mäntymäki school 4th grade pupils the topics for the lessons were exercise recommendations, beneficial forms of everyday exercise and physical inactivity. The topics for the 5th graders were nutrition recommendations, snacks and sugar. 6th graders' topics were sleep, insomnia and the effects of screen time on sleeping. The wellness day was successful and everything went on schedule.

The assessment of the thesis was based on observations made during the lessons and on the feedback collected from the primary school pupils and the public health nursing students. The feedback was mainly positive. The public health nursing students found the wellness day useful and educational because they could practice the guidance of children and young people. However, the nursing students felt that the communication and the arrangements concerning the wellness day should have been more clear. Primary school pupils felt that the topics of the wellness day lessons were mostly interesting and they were interested in having another wellness day in the future. An idea for improvement for the thesis is to implement another wellness day. The topics for the next event would be mental problems and behavior in social situations.

Keywords: Primary school pupils, health promotion, guidance, wellness day

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen.....	8
2.1	Lasten ja nuorten hyvinvointi.....	9
2.2	Liikunnan vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin.....	10
2.3	Ravitsemuksen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin.....	14
2.4	Unen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin	18
3	Ohjaaminen.....	22
4	Tapahtuman järjestäminen	25
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	28
6	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	28
7	Hyvinvointipäivän suunnittelu	29
8	Hyvinvointipäivän toteutus.....	31
9	Hyvinvointipäivän arviointi.....	33
9.1	SWOT-analyysi.....	34
9.2	Opinnäytetyön arviointi palautteen pohjalta	35
10	Eettisyys ja luotettavuus.....	40
11	Pohdinta	41
	Lähteet.....	46
	Liitteet.....	51

1 Johdanto

"Osa suomalaisista lapsista ei pääse enää kyykkyyiin eikä pysty istumaan selkä suorassa - tutkimus piirtää karun kuvan koululaisista", kirjoittaa Erkki Kylmänen Helsingin Sanomissa julkaisussa artikkelissa (2016). Artikkelin pohjautuu Valtion liikuntaneuvoston tekemään LIITU-tutkimukseen ja Move!-mittaukseen. Move!-mittaus on valtakunnallinen fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä (Opetushallitus 2017). LIITU-tutkimus tutkii lasten ja nuorten liikunta-ikäytymistä Suomessa (Valtion liikuntaneuvosto 2016). LIITU-tutkimuksen mukaan pojat alakoulussa liikkuvat enemmän kuin aiemmin, mutta keskimäärin vain kolmasosa 9-15-vuotiaista nuorista liikkuu päivittäin tunnin verran ulkona (Valtion liikuntaneuvosto 2016).

LIITU-tutkimuksessa havaittiin, että alakoululaisten liikunnan määrä suorastaan romahtaa siirtyessä yläkouluun. Tutkimuksen mukaan liikunnan vähäisyys yläkoulun viimeisellä luokalla on jo niin merkittävä, että voidaan puhua kansansairauksien riskitekijästä (Valtion liikuntaneuvosto 2016). Merkittävä huolenaihe on myös Move!-mittauksessa havaittu lasten ryhdin huonontuminen. Move!-mittauksessa selvisi myös, että tuhannet lapset eivät pysty istumaan selkä suorassa ja että useat pojat eivät pääse kyykkyyiin. (Kylmänen 2016.)

Myös yhdysvaltalaisessa tutkimusartikkelissa painotetaan, että terveelliset elämäntavat sekä säännöllinen liikunta tulee aloittaa jo peruskoulussa, sillä lapsena opitut terveelliset elämäntavat kantavat läpi elämän. Tutkimuksen mukaan yli 90 prosenttia nuorista ei liiku tarpeeksi, vaikka Yhdysvaltojen tautien ehkäisy- sekä valvontakeskuksen suositus on vain yksi tunti reipasta liikuntaa päivässä (Norton 2016). Lasten liikkumattomuus ja siitä aiheutuvat terveyshaitat ovat ongelma sekä Suomessa että maailmalla.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemissä kouluterveyskyselyjen tuloksissa käy ilmi nuorten hyvinvoinnin eriarvoistuminen. Kouluterveyskyselyissä oli huomattavia eroja sukupuolten välillä sekä ammatillisissa oppilaitoksissa että lukioissa opiskelevilla. Nuorten hyvinvoinnin eriarvoistumiseen tulee puuttua jo varhaislapsuudessa, sillä lapsuuden hyvinvointi luo pohjan myöhemmälle hyvinvoinnille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen artikkelissa kirjoitetaan, että hyviin terveystottumuksiin ja elämäntapoihin sekä mielen hyvinvointiin on kasvettava. Läheiset suhteet vanhempiin sekä perheen ja koulun tuki vaikuttavat myönteisesti nuorten hyvinvointiin. (THL 2015a.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Jyväskylän yliopiston johtamassa WHO:n tutkimuksessa kerättiin arvokasta tietoa kouluikäisten uniongelmissa ja päiväväsyyksessä. Tutkimus osoittaa, että päiväväsyyksyys on kaksinkertaistunut 1990-luvun puoliväliltä 2000-luvun loppupuolelle. Tutkimuksen mukaan päiväväsyyksyys karsivien lasten ja nuorten koulusuoriutu-

minen on heikompaa kuin virkeiden lapsien. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen erikoistutkija Erkki Kronholm painottaa, että väsymyksen taustalla on usein nuoren elämäntapamuutokset murrosiän kynnyksellä. Väsymyksen taustalla saattaa olla ravitsemuksen ja liikunnan muutos sekä elektronisten laitteiden lisääntynyt käyttö. (THL 2014.)

Opinnäytetyön kohderyhmä on 4.-6. luokkalaisten eli alakoululaisten. Ajatus opinnäytetyön aiheesta tuli, kun Mäntymäen koulun terveydenhoitajalla heräsi huoli lasten terveydestä ja hyvinvoinnista. Suurimpia huolenaiheita alakoululaisten terveydessä olivat epäsäännöllinen ja epäterveellinen ruokavalio, epäsäännöllinen unirytmitys ja liian vähäinen uni, mielenterveysongelmat, käytöshäiriöt sosiaalisissa tilanteissa, lisääntynyt ruutu-aika sekä liikkumattomuus. Hyvinvointipäivän aiheiksi valikoituivat uni, liikunta ja ravitsemus, sillä ne kaikki vaikuttavat olennaisesti jokaisen ihmisen kokonaisyhyvinvointiin. Mäntymäen koulun terveydenhoitaja toimi tapahtuman pääjärjestäjänä ja yhteyshenkilönä. Terveidenhoitajan kanssa suunniteltiin ja järjestettiin terveyttä edistävä Hyvinvointipäivä, jonka tarkoitus oli innostaa lapsia liikkumaan enemmän, syömään ja nukkumaan paremmin.

2 Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen

Hyvinvointipäivän lähtökohta on lasten ja nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Hyvinvointi on laaja ja moniulotteinen käsite, jonka osatekijät jaetaan pääsääntöisesti kolmeen osioon: terveys, hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai koettu elämänlaatu. Hyvinvointikäsitteellä viitataan sekä yhteisön että yksilön hyvinvointiin. Yksilön hyvinvoinnin osatekijöitä ovat esimerkiksi sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma, onnellisuus ja itsensä toteuttaminen. Yhteisön hyvinvoinnin osatekijöitä ovat esimerkiksi työllisyys, työolot, toimeentulo ja elinolot. Koetulla terveydellä tarkoitetaan ihmisen omaa arvioita omasta yleisterveydentilastaan. Koetulla terveydellä voidaan ennustaa henkilön toimintakykyä sekä terveyspalveluiden käyttöä. (THL 2016a.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n (World Health Organization) määritelmän mukaan terveys luokitellaan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi (WHO 2017a). WHO:n määritelmä on yleisesti hyväksytty, mutta myös voimakkaasti kritisoitu, sillä täydellisen hyvinvoinnin tilan saavuttaminen ei ole mahdollista (THL 2016a; Huttunen 2015). Jokainen ihminen määrittää terveytensä omalla tavallaan ja Huttusen mukaan koettu terveys on määritelmistä tärkein. Ihminen voi siis tuntea itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisi todettuja sairauksia tai vammoja. Terveys on jatkuvasti muuttuva tila, johon vaikuttaa olennaisesti ihmisen omat arvot, asenteet, kokemukset, elinympäristö, sosiaaliset suhteet ja sairaudet. (Huttunen 2015.) Terveys on siis enemmän kuin sairauden poissaolo tai puute. Terveys on välttämätön perusarvo taloudelliselle ja sosiaaliselle kehitykselle. (THL 2016a.)

Terveyden edistämällä tarkoitetaan tavoitteellista ja välineellistä toimintaa yhteisön tai yksilön hyvinvoinnin aikaansaamiseksi ja sairauksien ehkäisemiseksi. Yhteisön ja yksilön vaikutusmahdollisuuksien lisääminen oman terveyden vaikuttamiseen ja terveytensä parantamiseen on terveyden edistämistä. Terveyden edistäminen käsittää samoja asioita kuin terveys itsessään eli sosiaalisia, taloudellisia, yksilöllisiä, ympäristöllisiä ja yhteisöllisiä tekijöitä. (THL 2016a). Osana terveyden edistämistä on myös sairauksien ja tapaturmien ennaltaehkäisy eli preventio. Preventio jakautuu kolmeen eri tasoon: primaari-, sekundaari- ja tertiääripreven-tioon. Primaaripreventiolla tarkoitetaan sairauksien ennaltaehkäisyä jo ennen niiden syntyä, sekundaaripreventiolla sairauden pahenemisen estämistä tai sairauden aiheuttamien haittojen vähentämistä. Tertiääripreven-tiolla tarkoitetaan kuntoutukseen liittyvää toimintakyvyn edistämistä sekä sairauden ja sen aiheuttamien haittojen vähentämistä. (Kauhanen, Erkkilä, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen 2013, 105.)

WHO on määritellyt terveyden edistämistä myös Ottawan asiakirjassa The Ottawa Charter for Health Promotion. Ottawan asiakirja hyväksyttiin maailman ensimmäisessä terveyden edistämisen maailmankongressissa vuonna 1986 ja siinä määritellyt terveyden edistämisen pääulottuvuudet ovat edelleen voimassa. Ottawan sopimuksessa sovittiin terveyttä edistävästä yh-

teiskuntapolitiikasta, yhteisöllisen toiminnan vahvistamisesta, terveyttä edistävien henkilökohtaisten valmiuksien kehittämisestä, terveyspalveluiden suuntaamisesta terveyttä edistäväksi sekä terveellisen ympäristön suojelusta. (WHO 2017b.)

Suomessa terveyden edistäminen perustuu kansanterveyslakiin ja sitä säädetään myös tartuntatautilaissa, tupakkalaissa ja raittiustyölaissa. Lainsäädäntö velvoittaa kuntia kehittämään lasten ja nuorten hyvinvointia ja terveyttä tukevia palveluita. Terveyttä edistäviä palveluita kunnassa ovat esimerkiksi vapaa-aika ja liikuntapalvelut, koulutus, kirjastot, kulttuuripalvelut sekä sosiaali- ja terveyspalvelut. Terveyttä edistävää toimintaa järjestävät myös erilaiset järjestöt, yritykset ja seurakunnat. (Sosiaali- ja terveysministeriö; THL 2016b.) Terveyden edistäminen on yksilön lisäksi tärkeä myös yhteiskunnalle, sillä yhteiskunta toimii sitä paremmin mitä terveempi väestö on. Väestön kärsiessä sairauksista yhteiskunta kärsii tuotannon laskusta ja sairauskustannusten noususta. (ETENE 2008.)

2.1 Lasten ja nuorten hyvinvointi

Lasten ja nuorten hyvinvointia kuvaavat kansalliset indikaattorit. Tärkeitä hyvinvointiin vaikuttavia ulottuvuuksia ovat materiaallinen elintaso, kasvuympäristön turvallisuus, terveys, koulu ja oppiminen, perhe, vapaa-aika ja osallisuus sekä valtion ja kuntien tarjoama tuki ja suojele. (Lapsivaltuutetun toimiston julkaisuja 2014.) Lasten ja nuorten hyvinvointi sekä terveysoppiminen perustuvat aluksi lähinnä perheen elintasoon, ihmissuhteisiin ja terveyskäyttäytymiseen. Useimmille varhaiskasvatus ja päiväkodit ovat ensimmäisiä yhteistoiminnallisia paikkoja sosiaalisten suhteiden, yhteisten tapojen ja sääntöjen oppimiselle. Päiväkodeissa opetetaan ja ohjataan toimimaan valtakunnallisten terveys-suositusten mukaisesti. Kouluissa terveystietoa opetetaan syvemmin ja laajemmin.

Terveystiedon opetuksen tarkoitus kouluissa on edistää terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuusosaamista. Peruskouluissa opetetaan terveystietoa luokille 1-4 osana ympäristö- ja luonnontietoa ja luokille 5-6 osana biologiaa, maantietoa, kemiaa ja fysiikkaa. (EDU.) Koulu on kodin rinnalla yksi merkittävimmistä lasten ja nuorten hyvinvointia tukevista kehitysyhteisöistä (Koivisto & Rautakoski 2013). Lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttavat perhe ja ihmissuhteet, elintaso, vanhempien työelämä, varhaiskasvatus, koulu, turvallisuus, vapaa-aika, sosiaali- ja terveydenhuolto, terveystottumukset sekä media ja markkinat (Lapsivaltuutetun toimiston julkaisuja 2014). Lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttavat olennaisesti myös psykososiaaliset taidot, kuten ihmissuhdetaidot, ristiriitojen ja ongelmien ratkaisutaidot sekä omien tunteiden ja kokemusten ilmaisutaito. Psykososiaalisia taitoja tarvitaan kaikkialla elämässä ja koulu on näiden taitojen tärkeä oppipohja. Kouluissa psykososiaalisia taitoja voidaan edistää erilaisilla yhteisö- ja ryhmämuotoisilla tavoilla, kuten taiteen, tanssin, musiikin, kirjallisuuden, valokuvien, elokuvien ja seikkailujen avulla. Yhteisö- ja ryhmämuotoiset toimintatavat

tukevat ja lisäävät lasten ja nuorten hyvinvointia kehittämällä positiivista kommunikaatiota ja yhteistyötaitoja. Yhteistyö muiden kanssa lisää myönteisiä tunteita, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja omia vahvuuksia. (Koivisto & Rautakoski 2013.)

Hyvinvointipäivälle valikoituneet aiheet on suunniteltu ja päätetty yhdessä koulun terveydenhoitajan kanssa. Tuntien toiminnallinen toteutustapa oli koulun toivomus, sillä toiminnalliset menetelmät tukevat alakouluikäisten oppimista ja helpottavat keskittymistä. Toiminnallisessa osuudessa lapset pääsevät itse osallistumaan ja pohtimaan terveyteen liittyviä haasteita, vaihtoehtoja ja ratkaisuja. Jokaisen tunnin alkuun terveydenhoitajaopiskelijat tekivät Power-Point-esityksen, jota he tukivat puhutulla opetuksella. Esityksen jatkoksi jokaisella tunnilla oli jokin peli, leikki tai tehtävä oppimisen tueksi. Näin jokaisella tunnilla tuettiin sekä visuaalisesti, auditiivisesti ja kinesteettisesti oppivia oppilaita (Erialaisten oppijoiden liitto).

Hyvinvointipäivän kohderyhmänä on alakoulun 4.-6. luokkalaiset lapset ja nuoret. Tässä opinäytetyössä tarkoitetaan lapsella alle murrosikäistä ja nuorella murrosikäistä ihmistä. Alakouluikäiset elävät suurta muutoksen aikaa, niin fyysisesti, psyykkisesti kuin henkisesti. Lapset ja nuoret kasvavat ja kehittyvät kovaa tahtia. Hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttaa olennaisesti oma terveys, ympäristö ja sosiaalinen elämä (THL 2016a). Opinäytetyön tavoitteena on tukea lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Kolmeen valittuun terveysaiheeseen päädyttiin, sillä ne vaikuttavat jokaisen ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin olennaisesti. Terveysaiheiksi valikoituneet liikunta, ravitsemus ja uni ovat myös koululta tulleita toiveita. Näihin aiheisiin päädyttiin, koska ne ovat kaikille ajankohtaisia ja lapsena ja nuorena opitut terveystavat ja tottumukset näkyvät läpi elämän. Nuorena opitut terveelliset elämäntavat vahvistavat elämänlaatua ja -iloa sekä luovat hyvän kasvupohjan terveelliselle elämälle. Yksikään aiheista ei yksin luo terveyttä, vaan tärkeää on niiden kaikkien tasapaino ja yhteisvaikutukset. Taitojen kehittäminen on tärkeää ennen murrosikää, sillä sen jälkeen hermostollinen kehitys on hitaampaa (Komulainen).

2.2 Liikunnan vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin

Liikunta on tahdonmukaista fyysistä aktiivisuutta. Liikunnan tarkoitus on kohentaa ja ylläpitää kuntoa sekä terveyttä, tuottaa iloa ja lisätä hyvinvointia. Liikunta ja sen tuomat hyödyt voivat myös tukea sosiaalista elämää. Lapsille ja nuorille liikkuminen on erityisen tärkeää kasvun ja kehityksen kannalta, sillä liikunta kehittää ja ylläpitää fyysistä, henkistä ja sosiaalista terveyttä. Liikunta on laaja käsite, joka pitää sisällään muun muassa urheilun, kilpaurheilun, liikuntaharrastukset, arkiliikunnan ja kuntoliikunnan. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.) Urheilulla tarkoitetaan tässä opinäytetyössä yleistä käsitettä kunnon ylläpitämiseksi, kuntoliikunnalla tavoitteellista kuntoa kohottavaa liikuntaa, kilpaurheilulla tavoitteellista urheilua ja taidoista kilpailemista ja arkiliikunnalla päivittäistä tai viikoittaista hyö-

tyliikuntaa. Opinnäytetyössä keskitytään alakouluikäisten liikuntaan, syventyen liikunnan hyötyihin sekä liikkumattomuuden haittoihin. Sopiva liikunta tukee fyysistä kasvua ja kehitystä monin tavoin (Duodecim 2016). Kudosten ja elinjärjestelmien kasvu ja toiminnallisen kehityksen nopeus vaihtelevat perimän, ravitsemuksen ja ympäristöärsykkeiden, kuten liikunnan yhteisvaikutuksesta (Duodecim 2016; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008).

Liikuntasuositusten mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä, liikunnan tulee olla monipuolista ja lapselle sopivaa huomioiden iän, taitotason, sairaudet ja vammat. Liikuntasuosituksissa on suositellut maksimiajat sekä yhtäjaksoiselle istumiselle että ruutuajalle. Ruutu-aikaa viihdekäytössä tulisi päivässä olla yhteensä enintään kaksi tuntia ja yhtäjaksoista istumista enintään kaksi tuntia. Jotta liikunnasta saataisiin optimaalinen hyöty, tulisi liikkua hieman suosituksia enemmän ja puolet liikkumisesta tulisi olla reipasta sykettä kohottavaa liikuntaa. Erittäin tärkeää on muistaa yhdistää liikuntaan muut terveelliset elämäntavat, erityisesti lepo ja ravinto. Liikkumiselle ei ole määritetty tarkkaa ylärajaa, mutta sen ei tule häiritä koulunkäyntiä ja harrastusten ohelle tulee jäädä riittävästi lepoaika. Liikunnan monipuolisuus ja vähäisempi rasittavuus mahdollistavat ajallisesti suuremman määrän liikuntaa ilman haittoja. Liikuntaa tulisi harrastaa päivittäin, sillä sen tuomia hyötyjä ei voi varastoida. Päivittäiseen liikuntaan tulisi sisältyä rauhallisen ja tasaisen liikkumisen lisäksi myös reippaita ja tehokkaita liikunnan jaksoja. Reippaalla liikkumisella tarkoitetaan liikkumista, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät jonkin verran vähintään kymmenen minuutin ajan. Tehokkaalla liikkumisella tarkoitetaan rasittavaa liikuntaa, jonka aikana hengitys ja syke tihenevät selkeästi normaalista sykkeestä. Tehokas liikkuminen tapahtuu usein intervaleissa eli tehokasta liikkumista on kerrallaan vain sekunneista minuutteihin, jonka vastapainona vuorottelee matalarasituksinen liikunta tai lepo. Kevyen, reippaan ja tehokkaan liikunnan lisäksi tulisi joka viikko vähintään kolmesti harjoitella lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luuliikuntaa, sillä lihakset ja luusto tarvitsevat rasitusta vahvistuakseen. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008; UKK-instituutti 2017.)

Valtion liikuntaneuvosto on tutkinut jo useamman vuoden suomalaisten lasten ja nuorten liikuntatottumuksia LIITU-tutkimuksessa. Tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten suositusten mukainen vähintään tunnin päivittäinen liikunta on yleistynyt vuodesta 2014 vuoteen 2016. LIITU-tutkimuksen mukaan keväällä 2016 kolmasosa lapsista ja nuorista liikkui liikuntasuositusten mukaisesti, mutta kuitenkin suurin osa liian vähän. Tutkimuksessa vähän liikkuvia eli 0-2 kertaa viikossa vähintään tunnin päivässä liikkuvia oli joka kuudes. Tutkimuksessa havaittiin myös liikunta-aktiivisuuden vähenevän iän myötä sekä pojilla että tytöillä, nuoremmat lapset liikkuvat yleisemmin WHO:n suositusten mukaisesti kuin vanhemmat lapset. Melkein 70 % lapsista ja nuorista liikkui WHO:n rasittavan liikunnan suosituksen mukaisesti, eli vähintään kolmena päivänä viikossa rasittavasti. Tutkimuksessa suoritettiin kysely, jonka mukaan suurin osa lapsista aikoi lisätä vapaa-ajan liikkumista vuoden sisällä. Myös lasten ja nuor-

ten istumistottumuksia tutkittiin ja tuloksista ilmeni, että lapset ja nuoret istuivat arkisin keskimäärin yli tunnin enemmän kuin viikonloppuisin. Tutkimuksessa havaittiin myös liikuntaa mittaavien laitteiden omistamisen olevan yhteydessä vähempään istumiseen ja aktiivisempaan liikkumiseen. Ruutuaikaa tutkittaessa tutkimuksessa havaittiin suositusten täyttyvän huonosti. Ruutuaikasuosituksen mukaisesti viihdelaitteita käytti vain 5% tutkimukseen osallistuneista. Ruutuaika on lisääntynyt lasten ja nuorten keskuudessa huomattavasti ja lasten vanhempien suhtautuminen ruutuaikaan on lieventynyt. (Valtion liikuntaneuvosto 2016.)

Liikunta on parhaimmillaan hauskaa tekemistä yhdessä, tuottaen lapsille iloa ja elämyksiä. Liikunta kuuluu luonnollisena osana lasten elämään ja se on tuottoisinta, kun liikunta toteutuu lasten näkökulmasta ja heidän ehdoillaan. Tämä tukee myös lasten sosiaalisia suhteita, vuorovaikutustaitoja ja omatoimisuutta. Liikunta tukee fyysistä hyvinvointia ja on lasten kehitykselle välttämätöntä. Liikunta saa kehon työskentelemään ja voimaan paremmin. Erilaiset liikunnan muodot vaikuttavat eri lailla vahvistaen kehon ja elimistön eri osia. Liikunta vahvistaa erityisesti sydäntä, keuhkoja, lihaksia sekä luita, mutta sen vaikutukset näkyvät kaikkialla. Liikunta tehostaa aineenvaihduntaa ja edesauttaa kuona-aineiden poistumista kehosta. Liikunta myös ennaltaehkäisee ja pienentää riskiä sairastua muun muassa masennukseen, sydän- ja verisuonitauteihin, tyypin 2 diabetekseen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.) Liikunnallinen elämäntapa tulee oppia jo nuorena, sillä vaikka liikunnan hyötyjä ei voi varastoida, voi lapsen liikkumattomuus vaikuttaa merkittävästi aikuisiän terveyteen.

Itä-Suomen yliopiston biolääketieteen yksikkö on tehnyt Kuopiossa lasten liikunta- ja ravitsemustutkimuksen, jossa tutkitaan lasten liikkumattomuuden ja liikapainon yhteyksiä valtimoterveyteen. Tutkimuksen mukaan liikunta- ja ravitsemustottumukset näkyvät jo 6-8 vuotiaiden lasten valtimoiden terveydessä. Tutkimuksessa todettiin ylipainon, vähäisen liikunnan ja heikomman kestävyyskunnan olevan yhteydessä lasten valtimoiden seinämien jäykistymiseen. Tutkimus osoitti myös, että vähäisemmällä rasvakudoksen määrällä, paremmalla kestävyyskunnolla ja runsaalla vapaa-ajan liikunnalla on selvät yhteydet joustavampiin valtimoiden seinämiin. Tutkimuksessa havaittiin jäykemmät valtimot lapsilla, joilla oli korkea rasvaprosentti, heikompi kestävyyskunto ja jotka nukkuivat liian vähän. Lasten liikunta- ja ravitsemustutkimus osoittaa, että tyypin 2 diabeteksen ja verenkiertoelinsairauksien riskitekijät kasaantuvat ylipainoisille ja fyysisesti passiivisille henkilöille jo alakouluikässä. Tulokset ovat huolestuttavia, sillä riskitekijöiden kasaantuminen lisää riskiä ennenaikaiseen kuolemaan sekä erilaisiin verenkiertoelinsairauksiin aikuisiällä. Tutkimuksen tulosten perusteella sydän- ja verisuonisairauksien riskiä voidaan pienentää jo lapsena tehtyjen elintapojen parantamisella. Tutkimuksessa tehtiin tärkeä havainto hyvän kestävyyskunnan yhteydestä valtimoiden terveyteen. Tutkimuksen mukaan säännöllisellä reippaalla ja tehokkaalla liikunnalla voi olla hyötyä valtimoiden terveydelle. (Itä-Suomen yliopiston biolääketieteen yksikkö 2017.) Liikunta tukee myös

psykkistä hyvinvointia ja saa lapset voimaan paremmin. Liikunta vie ikäviä ajatuksia pois ja antaa muuta ajateltavaa. Liikkuminen myös auttaa sietämään paremmin kiirettä, jännitystä ja stressiä sekä auttaa ajattelemaan myönteisemmin. Liikunnan avulla lapset voivat ja oppivat ilmaisemaan tunteitaan ja heidän itsetuntonsa kohenee. Liikkuminen edistää myös oppimista, sillä se auttaa meitä keskittymään ja muistamaan asioita paremmin. Lisäksi liikunta parantaa matemaattisia ja kielellisiä valmiuksia. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Myös liiallinen liikunta voi kuitenkin olla terveystriikki. Keho voi yllirasittua, jos lapset liikkuvat ja harrastavat liikuntaa liian paljon ehtimättä levätä ja palautua suorituksista kunnolla. Yllirasituksessa kehon suorituskeho alentuu, jolloin loukkaantumisriikki suurenee merkittävästi. Liiallisen liikkumisen ja liian vähäisen levon vaikutuksesta uupuu ja väsy, jolloin lapsen kiinnostus liikkumiseen tai harrastukseen voi lopahtaa. Ilo liikuntaa kohden voi hävitä myös, jos harjoittelu on liian tavoitteellista, yksipuolista tai rankkaa. Toisille lapsille kilpaileminen ja menestyminen on tärkeää ja he innostuvat tavoitteellisuudesta. Toiset voivat kokea kilpailun ahdistavana ja menettää kiinnostuksen liikkumiseen vain kilpailullisuuden vuoksi. Lapsen liikuntaan liittyvät ikävät kokemukset voivat näkyä pitkälle, vaikuttaen tulevaisuuteen ja terveelliseen liikkumiseen negatiivisesti. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008.)

Lasten liikkumattomuus on yleistynyt viime vuosina huomattavasti. Yhtenä suurimpana syynä on lisääntynyt ruutu-aika, joka on pidentynyt erilaisten sähköisten viihdelaitteiden, sovellusten ja ohjelmien lisääntymistä. Liikkumattomuutta lisää myös asioiden sähköinen hoito ja so-piminen sekä lisääntynyt moottoriajoneuvojen, kuten auton käyttö. Liikkumattomuus haittaa lapsen tavallista kehitystä, altistaa sairauksille ja ylipainolle sekä lyhentää elinikää. On tärkeää välttää runsasta ja erityisesti yhtäjaksoista istumista. Lyhyelläkin taukoliikunnalla ja venyttelyllä on suuria merkityksiä, sillä se saa veren kiertämään kehossa, nostaa vireystilaa sekä auttaa keskittymään. Pienikin jumppa voi helpottaa tai sillä voidaan jopa välttää niska- ja hartiakivut sekä niistä aiheutuva päänsärky. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008; Huttunen 2016a.)

Valtion liikuntaneuvoston tekemän LIITU-tutkimuksen mukaan kokemukset ja liikunnallisuuden pätevyuden tunne vaikuttavat liikkumattomuuteen. Tutkimuksen mukaan lasten ja nuorten koettu liikunnallinen pätevyys oli korkealla tasolla, mutta pätevyuden kokeminen laski sekä tytöillä ja pojilla yhdestätoista ikävuodesta viidestätoista ikävuoteen. Liikunnallisen pätevy-yden lasku johtuu tutkimuksen mukaan murrosiän herkkyydestä, muutoksista, keskinäisestä vertailusta ja tavanomaisesta ikään kuuluvasta fyysisen aktiivisuuden vähenemisestä. Tulosten perusteella lapsille ja nuorille tulisi tarjota onnistumisen kokemuksia, jotka nostattaisivat itsetuntoa ja oman liikunnallisen pätevyuden tunnetta. Erityisen tärkeää olisi tukea tyttöjen liikunnallisen pätevyuden tunnetta, sillä tutkimuksen mukaan tytöt tuntevat vähemmän lii-

kunnallista pätevyyttä verrattuna poikiin kaikissa ikäryhmissä. Tulosten mukaan tyttöjen uskomiin mahdollisuuksiin ja halu kehittyä kuitenkin nousee iän myötä. Tutkimuksen mukaan tukea tarvitaan kaikkialla: kotona, vapaa-ajalla sekä koulussa. Koulussa monipuoliset ja vaihtelevat liikuntamuodot ja erilaiset toimintatavat mahdollistavat sen, että kaikki eritasoisetkin lapset saavat liikunnallista pätevyyttä nostattavia kokemuksia. Tutkimuksessa havaittiin selvä liikunnallisuuden pätevyyden yhteys lasten ja nuorten myöhempään liikunnallisesti aktiiviseen elämäntapaan. Opetuksessa tulisi keskittyä jokaisen yksilön omaan kehittymiseen ja välttää vertailua muihin, sillä lapsilla ja nuorilla voi olla hyvin erilaiset lähtökohdat, kokemukset tai taustat liikunnallisiin ominaisuuksiin. (Valtion liikuntaneuvosto 2016.)

2.3 Ravitsemuksen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin

Ravinto luokitellaan aineeksi, jota ihmiset käyttävät energian lähteenä ja tarvitsevat kasvuun ja kehitykseen. Ravinto koostuu pääasiassa hiilihydraateista, proteiineista ja rasvasta. Ravinto on usein peräisin toisista eliöistä, kuten eläimistä, kasveista tai sienistä. Ravinto on ihmisten terveyden tärkeimpiä tekijöitä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Terveellinen ruokavalio edistää terveyttä ja vähentää riskiä sairastua moniin sairauksiin. Parhaan terveys- ja hyvinvointiedun saa yhdistämällä terveellisen ruokavalion muihin terveellisiin elämäntapoihin, kuten liikuntaan ja riittävään lepoon sekä laadukkaaseen uneen. Suomen valtion ravitsemusneuvottelukunta antaa ohjeelliset ravitsemussuositukset terveyttä edistäviin ruokavalintoihin. Ohjeistukset perustuvat jo useita vuosia tehtyihin seuranta- ja tutkimustuloksiin. (Evara 2016.)

Suomalaisissa ravitsemussuosituksissa kuvataan erityisesti rasvojen, vitamiinien, proteiinien sekä kivennäisaineiden saantisuosituksia. Ravintoainesuositukset on luotu tavoitteeksi pitkälle aikavälille tukemaan säännöllisyyttä ja ruokavalion kokonaisuutta. Yksittäiset tai hetkelliset elintarvikkeet tai ravintotekijät eivät selvästi haittaa tai edistä ravitsemuksen terveysvaikutuksia, toisin kuin säännölliset ja jokapäiväiset valinnat. Suositukset on laadittu keskivertoihmisen tarpeen mukaisesti, mutta suuren yksilöllisen vaihtelun vuoksi suosituksia tulee soveltaa. Tarve soveltamiselle voi olla esimerkiksi sairaus, runsas tai vähäinen liikkuminen sekä erilaiset elinolot. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Säännöllinen ateriaritmi on tärkeä osa hyvää ravitsemusta ja auttaa välttämään epäterveellisiä välipaloja ja napostelua. Lasten sekä aikuisten olisi hyvä nauttia vähintään viisi ateriaa päivässä: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala. Säännöllinen ateriaritmi pitää verensokerin tasaisena läpi päivän ja vireystaso pysyy korkealla. Säännölliset ruokailuajat tuovat lapselle myös turvallisuuden tunnetta ja rytmittävät päivää. Ruokailuhetki on myös samalla tauko koulupäivän tai harrastusten keskellä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Ravitsemussuosittelusten mukaisesti tulisi syödä maukasta, monipuolista ja värikästä ruokaa. Ruokaa tulisi syödä sopivasti siten, että energian saanti vastaa kulutusta pitkällä aikavälillä. Ravinnon kokonaisenergiasta vajaa viidennes olisi hyvä saada proteiinista, hieman yli puolet hiilihydraateista ja kolmannes rasvasta. Yksittäisten ravintoaineiden tarkkailu ja päivittäisen kalorimäärän laskeminen on kuitenkin yleensä tarpeetonta. Päivässä tulee syödä runsaasti, vähintään puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Kasviksista ja hedelmistä saa reilusti hyviä hiilihydraatteja sekä vitamiineja. Kasvikset, marjat ja hedelmät sisältävät myös runsaasti kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita, mitkä ovat elimistölle välttämättömiä. Kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä 5-6 kourallista päivässä. Päivän tavoitteen saa helpoiten täyteen, kun muistaa syödä niitä jokaisella aterialla noin kourallisen verran. Muita hyviä hiilihydraattien lähteitä ovat peruna, täysjyväriisi sekä täysviljatuotteet, kuten pasta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.) Hyviä proteiinin lähteitä taas ovat maitotuotteet, vähärasvainen liha, soijapapupalvasteet, kananmuna, pähkinät sekä palkokasvit. Rasvat jaetaan tyydyttymättömiin, eli kovaan ja tyydyttyneisiin eli pehmeään rasvaan. Kaikesta ravinnon rasvasta reilusti yli puolet tulisi olla tyydyttymätöntä rasvaa. Hyvien rasvahappojen lähteitä ovat kasviöljyt, pähkinät sekä kala. Hyviä vitamiinin lähteitä ovat marjat, hedelmät ja kasvikset, mutta myös lihasta saa rautaa ja rasvaisesta kalasta D-vitamiinia. Kalsiumin parhaimpia lähteitä ovat erilaiset maitotuotteet. D-vitamiinia saa myös auringosta, mutta erityisesti lapsille on suositeltavaa syödä D-vitamiinilisää ympäri vuoden. (Opetushallitus.a.) Ravitsemukseen kuuluu myös nesteet, joita ihminen tarvitsee elääkseen. Nesteen tarve on yksilöllistä, johon vaikuttaa erityisesti fyysinen aktiivisuus ja ympäristön lämpötila. Useimmiten janon tunteen mukainen juominen riittää. Ohjeellisesti tulisi kuitenkin juoda 1-1,5 litraa vettä päivässä. Vesi on paras janojuoma, mutta ruokajuomaksi sopii hyvin myös rasvaton tai vähärasvainen maito tai piimä. Sokeroituja juomia ei suositella käytettäväksi säännöllisesti ja energijuomia ei alle 15-vuotiaiden tulisi suositusten mukaan juoda ollenkaan. (Opetushallitus.a.)

Eri ravintoaineiden suhteellista määrää toisiinsa auttaa hahmottamaan ruokakolmio (ks. kuva 1), jossa alimpana ovat kasvikset, hedelmät ja marjat joita tulisi syödä eniten. Ylimpänä ja pienimpänä sarakkeena kolmiossa on herkut, esimerkiksi pulla tai leivos, joita tulisi syödä vain silloin tällöin. Lautasmalli (ks. kuva 2) taas täsmentää yhden aterian ravintoaineiden suhteita ja määrää. Lasten lautasmallissa ravintoaineita on samassa suhteessa, mutta annoskoko on pienempi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)



Kuva 1: Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).



Kuva 2: Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014).

Ravitsemussuositukset ovat yleisesti hyvin tiedossa, sillä kouluissa on ravitsemustunteja ja ruokaloissa on usein julisteina lautasmalli ja ruokakolmio. Suositusten toteutumisessa on kuitenkin puutteita, kuten Tilles-Tirkkonen (2016) väitöskirjassaan huomauttaa. Tilles-Tirkkosen väitöskirjan tutkimuksen kohteena ovat Sotkamon 5.-9. luokkalaisten ravitsemustottumukset. Tutkimuksessa todetaan, että 40 % oppilaista syö joka päivä aamupalan, lounaan, päivällisen

sekä iltapalan. Oppilaista 54 % nauttii päivittäin 1-2 välipalaa. 16 % oppilaista ei syö ollenkaan välipaloja ja puolestaan 28 % oppilaista syö enemmän kuin 2 välipalaa päivän aikana. Tavallisia välipaloja olivat leipä (63 %), marjat ja hedelmät (49 %) ja maitotuotteet (51 %). 23 % oppilaista käytti päivittäin hedelmiä ja marjoja välipalana tai nautti niitä muuten päivän aikana. 20 % oppilaista käytti useimmiten päivittäin välipalana energia- tai virvoitusjuomia. 8 % oppilaista käytti virvoitusjuomia päivittäin ja energiajuomia puolestaan 4% oppilaista. Oppilaista 12 % valikoi välipalaksi kasviksia. Päivittäin 22 % oppilaista söi kasviksia välipalana tai osana muuta ruokailua. Väitöskirjatutkimuksen mukaan monipuolisen koululounaan syöminen on kytköksissä lasten elintarvikevalintoihin, jotka edistävät hyvinvointia, kuten runsaampi kasvien, hedelmien ja marjojen käyttö. Monipuolisen koululounaan nauttivilla lapsilla välipalat sisälsivät niin ikään hedelmiä ja marjoja ja harvemmin energia- ja virvoitusjuomia kuin ei-monipuolisen koululounaan nauttineilla. Tilles-Tirkkosen väitöskirjassa myös huomattiin, että koululounaalla nautitun aterian monipuolisuus oli suhteessa perheen sisäisiin ruokailutottumuksiin. Täysipainoisen koululounaan nauttivilla oppilailla oli useammin kotona saatavilla hedelmiä, harvemmin virvoitusjuomia ja perheen yhteisillä aterioilla tarjottiin useammin kasviksia. Nämä oppilaat raportoivat myös vanhempiensa kiinnittävän enemmän huomiota ruokavalion terveellisyyteen sekä ottavan osaa ruoanlaittoon useammin kuin ne oppilaat, jotka eivät syöneet täysipainoista kouluruokaa. Tilles-Tirkkosen mukaan ruokailu yhdessä perheen kanssa on yhteydessä monipuolisen kouluruoan nauttimiseen sekä oikein syömisen taitoon. Myös lapsen ja nuoren mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa kotona tehtävään ruokaan sekä syötyyn ruoan määrään oli yhteydessä syömisen taitoon. (Tilles-Tirkkonen 2016.)

Terveellä ja säännöllisellä ravitsemuksella on useita terveyshyötyjä ja ravitsemussuosittelukset on laadittu terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta. Suositusten mukainen ruokavalio edistää terveyttä ja pienentää useiden sairauksien riskiä. Sopiva ruoka tukee niin fyysistä, psyykkistä kuin sosiaalistakin kasvua ja kehitystä. Ravitsemus auttaa pitämään mielen ja kehon virkeänä sekä edistää kehon palautumista ja esimerkiksi lihasten kasvua. Terveellinen ravinto ja vitamiinit myös ylläpitävät ihon, hiusten, silmien, luiden, lihasten, sekä muiden elinten ja verisuonien hyvinvointia. Sopiva ravinnosta saatava energiamäärä myös auttaa painoa pysymään tasaisena ja sopivana, sillä liikapaino puolestaan väsyttää, altistaa liikuntata-paturmille ja heikentää kehonhallintaa. Epäterveellinen, paljon sokeria ja kovaa rasvaa sisältävä ruokavalio lisää riskiä sepelvaltimotautiin, tyypin 2 diabetekseen, aivoverenkiertohäiriöön sekä verenpainetautiin. Ylipainon myötä kasvaa myös tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskit. Aliravitsemus puolestaan heikentää keskittymis- ja suorituskykyä, hidastaa tai jopa pahimmillaan estää kasvun, altistaa osteoporoosille ja vakaville kehityshäiriöille. Ilman riittävää ravintoa paino laskee, sairastuu helpommin, lihakset surkastuvat ja niiden palautuminen heikentyy, yleiskunto heikentyy, ylikunnon riski suurenee, mielenkiinto liikuntaan laskee ja yleis-tila on väsynyt. (Terve koululainen; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Elorannan tekemässä tutkimuksessa huomattiin, että hallitsematon syömiskäyttäytyminen kuten tunnesyöminen, nopea syöminen ja heikko kylläisyyden tunne altistavat lasta ylipainolle. Myös pääaterioiden, kuten aamupalan, lounaan ja päivällisen syömättä jättämisen havaittiin olevan yhteydessä lasten ylipainoon. Liiallisella proteiiniin saannilla on myös havaittu olevan yhteyksiä vartalon rasvakudoksen määrään alakoululaisilla. Suurempaan aineenvaihdunta- ja verenkiertoelinsairauksien vaaratekijöiden kasautumiseen vaikuttaa pääaterioiden poisjäänti, sokeroitujen juomien ja punaisen lihan käyttö sekä vähäinen kasviöljyn ja kevyt margariinien käyttö. Vaaratekijöiden kerääntyminen on odotettavampaa, mitä enemmän puutteita ruokavaliossa on. Tutkimuksen mukaan säännönmukainen ateriarytmi, johon kuuluu aamupala, lounas ja päivällinen, on avainasemassa terveellisessä ruokavaliossa. Tutkimuksessa havaittiin, että epäterveelliset ruokatottumukset ovat yleisiä lasten keskuudessa ja ainoastaan puolet lapsista nauttii päivittäin aamupalan, lounaan sekä päivällisen. Lapset saavatkin huomattavan osan päivittäisestä energiatarpeesta välipaloista, erityisesti sokereista. Ainoastaan kolmasosa lapsista käyttää ravitsemussuosituksen mukaista 60% rasvaa, joka sisältää kasviöljypohjaista margariinia. Lapset saavat suositeltuja arvoja enemmän kovia rasvoja, sokeria ja suolaa, mutta ravintokuidun, D-vitamiinin ja raudan saanti jää yleisiä suosituksia pienemmäksi. (Eloranta 2014.)

2.4 Unen vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin

Ihmisen uni koostuu neljästä eri vaiheesta ja sen eri vaiheet tapahtuvat NREM-unen ja REM-unen aikana. NREM-uneen kuuluu kevyen unen vaiheet eli N1- ja N2-uni sekä syvän unenvaihe N3-uni. Syvän unenvaihetta seuraa REM-uni. (Huutoniemi & Partinen 2015, 29.) Vastaavasti voidaan puhua myös S1-, S2-, S3-, S4- ja REM-unesta. S1- ja S2-uni luokitellaan kevyen unen vaiheeksi. S3- ja S4-uni voidaan luokitella puolestaan syvän unen vaiheeksi, mikä myös monessa tutkimuksessa luokitellaan ainoastaan yhdeksi syvän unen vaiheeksi. (Jakonen 2009.) Non-REM unesta voidaan käyttää termiä NREM-uni. NREM-unen aikana sympaattisen hermoston toiminta heikkenee ja on heikointa syvän unen aikana. NREM- unen aikana lihakset rentoutuvat ja kehon liike on vähäistä, verenpaine laskee ja pulssi hidastuu. (Jakonen 2009.) Unta ohjaa autonomisen hermoston toinen osa eli parasympaattinen hermosto (Kettunen 2014). Parasympaattinen hermosto säätelee NREM-unen lisäksi verenkiertoelinten, rauhasien ja ruoansulatuselimistön toimintaa (Duodecim 2017a). Non-REM unesta voidaan puhua myös hidasaaltounena (Partinen 2009). REM-uni saa nimensä silmien nopeista liikkeistä eli rapid eye movements (Huutoniemi & Partinen 2015, 31). REM-unen aikana sympaattinen hermosto on aktiivisimmillaan. Sympaattinen hermosto on autonomisen hermoston toinen osa, joka valmistaa meitä pakenemaan tai puolustautumaan. Sympaattinen hermosto nostaa sydämen sykettä, vilkastuttaa verenkiertoa ja avaa hengitysteitä. (Kyyrä 2015; Duodecim 2017b.) REM-unen aikana on tyypillistä verenpaineen ja pulssin epäsäännöllisyys sekä unien näkeminen (Jakonen

2009). REM-unen aikana aivojen toiminta on jopa aktiivisempaa, kuin hereillä ollessa (Huutoniemi & Partinen 2015, 29).

Yhden unisyklin aikana ihminen käy läpi neljä unenvaihetta ja yksi sykli kestää noin 90 minuuttia ja toistuu yön aikana noin 4-6 kertaa (Huutoniemi & Partinen 2015, 29). Normaalisti ihminen nukahtaa noin viidentoista minuutin kuluessa ja vaipuu ensimmäiseksi NREM-uneen eli ensimmäiseen kevyeen unen vaiheeseen. Ensimmäistä unen vaihetta nimitetään N1-uneeksi. N1-unta seuraa toinen kevyen unen vaihe eli N2-uni. Sikeästi nukkuvalla alkaa noin puolen tunnin kuluttua nukahtamisesta syvän unen vaihe eli N3-uni. Syvän unen vaihe muuttuu noin 90 minuutin kuluttua REM-uneeksi. (Huutoniemi & Partinen 2015, 29-31.) REM- unen jälkeen unisykli alkaa alusta tai päättyy heräämiseen (Kyyrä 2015). REM-unen määrä kasvaa tyypillisesti aamuyötä kohden, kun syvän unen määrä vähenee (Terve Koululainen 2017). Syvän unenvaihe on erityisen tärkeä, koska tässä unen vaiheessa ihmisen aivot järjestelevät päivän tapahtumia sekä tallentavat tietoa (Virkkunen 2017).

Ihmisen vuorokausirytmiiä eli uni-valverytmiiä säätelevät sirkadiaaninen prosessi sekä homeostaattinen prosessi (Jakonen 2009). Sirkadiaaninen prosessi tarkoittaa vuorokausirytmiiä, joka on sisäsyntyinen rytmi, johon vaikuttavat geneettiset tekijät sekä ikä. Vuorokausirytmiiin säätelystä vastaa hypothalamuksen suprakiasmaattinen tumake, josta on suora hermoratayhteys silmän verkkokalvolle. Auringonvalo toimii luonnon omana vuorokausirytmiiin tahdistajana, sillä kirkas auringonvalo vie viestin silmän verkkokalvolta aivojen hypothalamukselle. Homeostaattinen prosessi tarkoittaa unipainetta. Unipaine lisääntyy ihmisen hereillä ollessa ja vähenee nukkuaessa. (Paunio & Porkka-Heiskanen 2008.) Homeostaattinen prosessi vastaa alkuyön nukutusta unesta, tyypillisesti ensimmäisestä ja toisesta unisyklistä. Homeostaattisen prosessin mukaan ihminen nukkuu siihen asti, kunnes on saanut tarpeeksi syvää unta eli kahdesta kolmeen tuntiin. Ihminen nukkuu tyypillisesti yön aikana 6-9 tuntia. Unen loppuosaa säätelee sirkadiaaninen prosessi. Unipaineen ollessa tarpeeksi korkea ihminen voi nukkua mihin tahansa aikaan vuorokaudesta. (Jakonen 2009.) Uni saattaa häiriintyä, jos ruumiinlämpötila nousee unen aikana liikaa. Kehon ruumiinlämpö on tyypillisesti alimmillaan aamuyöllä ja korkeimmillaan iltapäivällä. (Jakonen 2009; Mustajoki 2016.) Ihmisen nukuttua epätyypilliseen aikaan, esimerkiksi päivällä, häiriintyy myöhempien unisykliin vaiheet eli N2- ja REM-uni. Ihmisen univaje korjaantuu riittäväällä levolla. Univajeesta korjaantuu aluksi NREM-unen tarve ja sitten vasta REM-unen tarve. Tästä voidaan olettaa, että NREM- ja REM-unta ohjaa toisistaan poikkeavat homeostaattiset järjestelmät. (Jakonen 2009.)

Ihminen nukkuu noin kolmasosan elämästään. Uni on välttämätöntä terveydelle sekä oppimiselle. Syvän unen aikana aivot lepäävät. Erityisesti aivojen otsalohkon toiminta vaatii syvää unta. REM-uni ja NREM-uni yhdessä vastaavat tiedon oppimisesta, käsittelystä ja mieleenpainamisesta. REM-uni puolestaan vastaa ihmisen psyykkisen tasapainon säilyttämisestä. (Par-

tinen 2009.) Erityisesti lapset ja nuoret tarvitsevat riittävästi laadukasta unta. Kouluikäisen lapsen keskimääräinen unen tarve vaihtelee 9-11,5 tunnin välillä. Jokaisen lapsen unentarve on yksilöllinen ja se voi vaihdella, mutta yhdeksää tuntia voidaan pitää alarajana alakoululaiselle. (Mannerheimin lastensuojeluliitto; Huutoniemi & Partinen 2015, 35.) Maksniemen mukaan lapsuus ja nuoruus ovat tärkeitä kehitysvaiheita sosiaalisen, psykologisen ja emotionaalisen kasvun näkökulmasta (Maksniemi 2017). Tällöin on perusteltua, että lapset ja nuoret tarvitsevat riittävästi unta normaaliin kehittymiseen ja kasvamiseen (Maksniemi 2017). Uni vaikuttaa myös biologiseen kasvuun. Murrosiässä aivot erittävät kasvuhormonia eniten syvän unen aikana, joka vaikuttaa pituuskasvuun ja lihasten kehittymiseen. Liian vähäinen uni voi siis vaikuttaa heikentävästi pituuskasvuun. (Sallinen 2013.)

Syvä uni sekä muut unen vaiheet ovat välttämättömiä oppimiselle, muistille sekä muille kognitiivisille toiminnoille (Kyyrä 2015). Kognitiivisillä toiminnoilla tarkoitetaan muistia, oppimista, keskittymistä, tarkkaavaisuutta, hahmottamista, ongelmanratkaisua, luovuutta, kielellisiä toimintoja ja toiminnanohjausta (THL 2015b). Liian vähäinen uni vaikuttaa heikentävästi kognitioon, erityisesti luovuuteen sekä tarkkaavaisuuteen. 1920-luvulta lähtien on osoitettu, että uni on yhteydessä oppimiseen. Unen merkitys oppimisessa perustuu siihen, että valveilla syntyneet muistijäljet aktivoituvat unen aikana uudelleen ja näin muistijälki lujittuu unen aikana. Mieleen painamista tapahtuu REM- ja NREM-unen aikana. REM- ja NREM-unta on saatava riittävästi, koska tällöin tapahtuu mieleen painamista ja oppimista. Uni on kytköksissä oppimiseen, mutta sillä on vaikutus myös muistiin. Ihmisen työmuistin sekä asiamuistin toiminnot heikentyvät unettomuuden seurauksesta. (Sallinen 2013.) Työmuistin tarkoitus on pitää asioita vain hetki mielessä, esimerkkinä juuri nähty tai kuultu asia (HUS). Asia voi olla esimerkiksi nähty puhelinnumero, joka täytyy näppäillä puhelimeen (HUS). Asiamuisti vastaa sanojen ja käsitteiden löytämisestä sekä kasvojen tunnistamisesta (Kallio, Hokkanen & Hietanen).

Meta-analyysi, joka koostui seitsemästätoista tutkimuksesta osoittaa, että liian vähäinen uni, voimakas väsymys sekä heikentynyt unen laatu korreloivat heikentyneeseen koulumenestykseen. Tutkimus osoitti, että päiväväsymyksen vaikutus oli kaikista voimakkain. Unen laadulla oli myös merkittävämpi vaikutus koulumenestykseen, kuin unen määrällä. Tutkimukseen osallistuivat oppilaat, opettajat sekä oppilaiden vanhemmat. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt suorittivat itsearviointia ja muina tutkimuksen mittareina toimivat arvosanat ja muut erilliset testit. Vanhemmat ja oppilaat arvioivat teetetyllä kyselyllä väsymystä ja unen tarvetta. Unen määrän vähäisen merkityksen selittävänä tekijänä pidetään yksilöllisiä eroja unen tarpeesta sekä univajeen vaikutuksista kognitiivisiin toimintoihin. Samassa tutkimuksessa havaittiin, että liian vähäinen uni ja sen seuraukset korostuivat nuoremmilla oppilailla. Tutkijat selittävät tätä sillä, että varhaisessa nuoruudessa otsalohkon kehitys on voimakkaimmillaan. Tästä johtuen vähäinen uni tai heikentynyt unen laatu vaikuttavat koulusuoriutumiseen sekä kognitiiviseen toimintakykyyn nuoren oppilaan kehitysvaiheessa. (Sallinen 2013.)

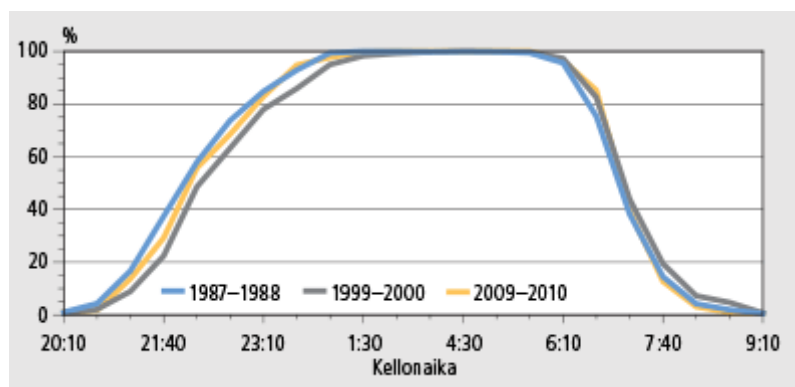
Unta ja sen yhteyttä käyttäytymiseen on tutkittu menestyneesti myös Suomessa (Paavonen ym. 2011). Kahdeksanvuotiailla lapsilla on havaittu alle 7 tunnin ja 40 minuutin kestoisen unen olevan yhteydessä käytösongelmiin. Oireita olivat ahdistuneisuus, tarkkaavaisuuden heikentyminen, hyperaktiivisuus sekä affektiiviset oireet. (Sallinen 2013.) Affektiivisilla oireilla tarkoitetaan mielialahäiriötä, joihin kuuluu merkittävästi kohonnutta tai masentunutta mielialaa (Mielenterveystalo). Tämänlaisten oireiden ilmeneminen oli jopa nelinkertaista verrattuna lapsiin, jotka nukkuivat enemmän. Unen häiriintymisen taustalla on usein runsas television katselu, tietokoneen sekä älypuhelimien käyttö. Ratkaisuksi on esitetty alakoululaisten koulun alkamisajan viivästyä 30 minuutilla, jotta alakoululaisten unen määrä lisääntyisi ja se lisäisi päivävireyttä. (Sallinen 2013.)

Unihäiriöstä kärsivän tulisi kiinnittää erityisesti huomiota unihygieniaan. Huttunen määrittelee unihygienian toimenpiteiksi, jotka parantavat unen laatua ja nukahtamista (Huttunen 2016b). Omilla valinnoilla pystyy vaikuttamaan nukahtamiseen sekä unen laatuun. Ennen nukkumista tulisi välttää raskasta liikuntaa, kofeiini- ja sokeripitoisia juomia, nikotiinia, luonnon- sekä keinotekoisia valoa. Myös ihmissuhdeongelmat ja niiden ratkominen voi aiheuttaa stressiä, joka vaikuttaa heikentävästi nukahtamiseen ja unen laatuun. Nukahtamista edistäviä tekijöitä ovat kevyt liikunta, säännöllinen liikunta, säännöllinen vuorokausirytm, saunominen, lämmin suihku tai kylpy, huoneen tuuletus ja sopiva huoneen lämpötila. (Huttunen 2016b; Härmä & Sallinen 2008.) Unihäiriöisen tulisi pyrkiä heräämään aina säännölliseen aikaan aamusta sekä välttämään päiväunia. Jos päiväunen tarve on merkittävä, on suositeltava pituus päiväunelle 20 minuuttia. Liian pitkäksi venynyt päiväuni vaikuttaa seuraavan yön uneen heikentävästi, sillä unipaine vähenee päiväunia nukuttaessa. (Huttunen 2016b; Jakonen 2009.)

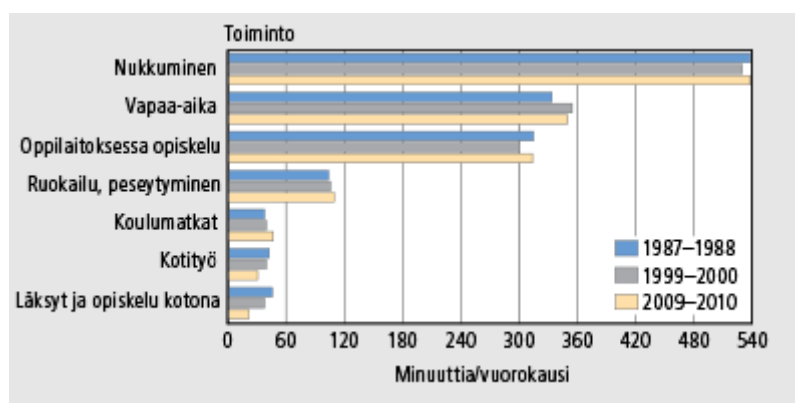
Hannu Pääkkönen käyttää artikkelissaan "Uusi teknologia on vaikuttanut koululaisen elämäntapoihin" tilastokeskuksen tekemää tutkimusta nuorten ajankäytöstä. Tilastokeskus on suorittanut nuorten nukkumistottumuksiin liittyvää tutkimusta jo vuodesta 1987 alkaen ja tarkastellut trendin kehitystä kymmenen vuoden välein vuosina 1999-2000 ja 2009-2010. Tutkimuksessa on tarkasteltu 10-18 -vuotiaiden nuorten ajankäyttöä. Tämän tutkimusten mukaan nukkumistottumukset ovat parantuneet vuosikymmenen aikana. Tutkimuksessa on huomioitavaa, että viikonlopun koittaessa peruskoululaiset nukkuvat noin 10 tuntia ja 42 minuuttia. Verrattuna arjen yöunen määrään nukutaan viikonloppuisin 1 tuntia 42 minuuttia enemmän. Vuosiin 1987-1988 verrattuna on viikonlopun unen määrä lisääntynyt 30 minuutilla. (Pääkkönen 2014.)

Vuosina 2009-2010 noin 44 prosenttia peruskoululaisista nukkui alle suositusten eli vähemmän kuin 9 tuntia. Tilastollisesti määrä on pysynyt samana kuin vuosina 1999-2000. Vuonna 2009-2010 peruskoululaiset menivät kuitenkin aiemmin nukkumaan verrattuna vuosiin 1999-2000 (ks. kuvio 1). Nukkumistottumukset ovat parantuneet vuosista 1987-1988 verrattuna vuoteen

2010. Pääkkösen mukaan ruutuajan pidentyminen on jo nyt ja tulevaisuudessa globaalinen terveyshaaste (ks. kuvio 2). (Pääkkönen 2014.)



Kuvio 1: Esittää yli 10-vuotiaiden peruskoululaisten nukkumisrytmiä kouluvuosina 1987-1988, 1999-2000, ja tuorein 2009-2010 (Pääkkönen 2014).



Kuvio 2: Yli 10-vuotiaiden peruskoululaisten ajankäyttö koulupäivinä vuosina 1987-1988, 1999-2000 ja 2009-2010 (Pääkkönen 2014).

3 Ohjaaminen

Ohjaaminen on laaja-alainen käsite, jolla tarkoitetaan yleisesti vuorovaikutuksellista tukemista (Jyväskylän Yliopisto). Ohjaaminen on tavoitteellisesti johdettua yhteistyötä (Opetushallitus 2014). Ohjauksella ei tarkoiteta vastausten antamista, vaan ohjaamista siten että ohjattava löytää itse ratkaisun ongelmaan. Ohjaaja antaa ohjattavalle mahdollisuudet, tukee ja kannustaa yhteiseen tehtävään tai tavoitteeseen. (Jyväskylän Yliopisto.) Ohjauksella on keskeinen merkitys hyvinvoinnin lisäämisessä, syrjäytymisen ehkäisyssä ja oppimisen jatkumisessa läpi elämän. Ohjaaminen voi olla yksilöllistä tai ryhmän ohjausta. (Opetushallitus 2014.) Usein, kun puhutaan ohjauksesta, voidaan sillä tarkoittaa myös jotain ohjaamisen alakäsitteistä. Ohjauksen alakäsitteitä ovat tiedon antaminen, neuvonta ja opettaminen. Ohjaus itsessään on tavoitteellista keskustelua ohjattavan asioista. Tapahtuman näkökulmasta ohjaus

on taas tavoitteellista ongelmanratkaisua, ohjattavan omien kokemusten erittelyä ja niistä oppimista. Ohjaus on ennen kaikkea vuorovaikutusta ohjaajan ja ohjattavan välillä. Ohjauksessa on tärkeää ohjaussuhteen rakentaminen sekä selkeä aktiivinen ja tavoitteellinen toiminta. Tiedon antaminen eroaa ohjauksesta niin, että tiedon antamisessa korostuu asiasisältö. Tiedon antamisessa kirjallisen materiaalin käyttö on runsaampaa ja vuorovaikutus vähäisempää, kuin neuvonnassa ja ohjaamisessa. Neuvonta onkin prosessi, jossa ohjaaja auttaa ohjattavaa tekemään valintoja esimerkiksi päättämällä opetettavan asian. Opettaminen on puolestaan systeemi suunniteltuja toimintoja, jotka vaikuttavat opetettavan käyttäytymiseen. (Kääriäinen & Kyngäs 2014.)

Ryhmän ohjauksella tarkoitetaan yleisesti tietylle ryhmälle suunnattua tavoitteellista ohjausta (Marttila, Pokki & Talvitie-Kella 2008). Ohjaus perustuu ryhmän tavoitteisiin, haasteisiin, kokoon, ikä- ja sukupuolijakaumaan (Koukkari). Ryhmän toiminta ja kehitysvaiheet sekä ympäristö vaikuttavat olennaisesti ohjaajan arvoihin, ohjaamisen prosessiin sekä toimintaan. Joissakin määritelmissä ryhmäohjauksessa korostetaan ohjaajan oppimisen roolia. Ohjaajan on tärkeää tuntee kohderyhmä, jotta voi mahdollistaa ja varmistaa parhaan mahdollisen oppimisen. Ryhmä koostuu yksilöistä, joilla on oma henkilökohtainen historia, elämäntilanne, suhtautuminen ja tavoitteet sekä odotukset oppimiselle ja elämälle. Ryhmäohjaus mahdollistaa sekä yksilön, että ryhmän kehitystarpeiden havainnointia. Ryhmäoppimista pidetään hyvänä ja siinä on etuja, mutta se myös vaatii ryhmän jäseniltä keskinäistä toimeen tulemistä ja motivaatiota. Hyvin toimiva ryhmä saavuttaa enemmän yhdessä, kuin ryhmän yksilöt itsenäisesti. Ryhmässä oppiminen toimii, kun ryhmän peruselementit ovat kohdallaan. Ryhmässä tulee olla sisäistä vuorovaikutteista viestintää, jäsenillä positiivinen keskinäinen riippuvuus, yksilöllinen vastuunkanto, oman toiminnan reflektointi sekä riittävät sosiaaliset taidot. Ryhmässä työskentely myös kehittää näitä taitoja. (Marttila, Pokki & Talvitie-Kella 2008.)

Jokaisella ryhmällä on ainutlaatuinen kehitymisprosessi. Ryhmä muotoutuu uudelleen aina, kun ryhmän jäsenet vaihtuvat tai ryhmän toiminta muuttuu. Uuden ryhmän muodostuessa tai vanhan muuttuessa, joutuu uusi ryhmä sopeutumaan uuteen erilaiseen tilanteeseen. Aikaisemmat sopimukset ja suhteet saattavat olla voimassa, mutta ne voivat myös muuttua. Ryhmän muotoutumisen vaihe on tutustumisen ja hyväksynnän aikaa, jolloin ohjaajan rooli on erityisen tärkeä. Ryhmäohjaajan osaaminen, rauhallisuus ja luotettavuus tuovat ryhmään turvallisuuden tunnetta ja edistää ryhmäläisten oman paikan löytämistä ryhmässä. Ryhmän toimittua jonkun aikaa alkaa kuuhunnan ja vastustuksen aika. Ryhmäläisten rohkeuden kasvaessa ryhmäläiset testaavat toinen toisiaan, ohjaajaa sekä kyseenalaistavat asioita ja antavat palautetta. Ryhmän sisäiset suhteet voivat vahvistua alaryhmiksi, jotka voivat pyrkiä tekemään eroa muihin ryhmiin. Ryhmän ohjaajan tehtävä on tässäkin tärkeä, sillä ohjaajan tulee huomioida ja olla tasapuolinen kaikkia alaryhmiä kohtaan, sillä alaryhmien välille syntyy usein jännitteitä ja ristiriitoja. Ongelmien ja vastustuksien käsittelyiden ja ratkaisuiden myötä ryh-

mä etenee kohti yhteisyyden tunnetta. Tätä vaihetta kutsutaan ryhmän yhteisyyden ja normien luomisen vaiheeksi. Ryhmälle vakiintuu yhteisiä tapoja ja normeja ja ryhmälle muodostuu yhteistä historiaa, joka erottaa sen muista ryhmistä. Tässä vaiheessa ryhmällä on usein erityisen hyvä ryhmähenki ja ryhmä pitää omaa ryhmää parempana kuin muut ryhmät. Ryhmä saattaa nauttia yhteenkuuluvuudesta unohtaen hetkellisesti ryhmän pääasialliset tavoitteet. Ohjaajan tulee antaa ryhmälle tilaa nauttia yhteenkuuluvuudesta, mutta myös luoda realistinen kuva ja pitää yllä ryhmän tarkoitusta ja tavoitteita. Työskentelyn ja tavoitteiden toteutumisen vaiheessa ryhmän yhteneväisyys on jäsentynyt. Ryhmä on eriytynyt täysivaltaisten yksilöiden välisten suhteiden kentäksi, ryhmässä toimiminen on joustavaa ja jäsenet hyväksyvät sekä oman että muiden yksilöllisyyden. Ryhmässä ymmärretään toiminnan seuraukset ja pyritään toimintaan, joka tuottaa toivotunlaista tulosta. Ongelmien ja ristiriitojen käsittely on tässä kohtaa avointa ja rakentavaa. Ryhmän viimeinen prosessi on lopettamisen ja eron vaihe. (Kivelä & Lempinen 2010, 33-35.)

Opinnäytetyössä tärkeintä ohjausta oli terveydenhoitajaopiskelijoiden ohjaus ja motivointi Hyvinvointipäivän tuntien suunnitteluun ja toteutukseen. Terveydenhoitajaopiskelijoille pidettiin suullinen esitys opinnäytetyöstä, sen tavoitteista ja tarkoituksesta sekä kerrottiin terveydenhoitajaopiskelijoiden rooleista Hyvinvointipäivänä. Esitystä tuki havainnollistava PowerPoint-esitys sekä muistin tueksi jaettu paperinen yhteenveto tapahtumasta. Myöhemmin terveydenhoitajaopiskelijoiden laatimista tuntisuunnitelmista annettiin palautetta ryhmäkohtaisesti. Tarkemmat aikataulut ja Mäntymäen koulun osoite jaettiin sähköpostitse lähempänä Hyvinvointipäivän toteutusta.

Terveydenhoitajaopiskelijat pitivät terveystunteja eli opetusta valituista aiheista alakoululaisille. Opettaminen eroaa ohjaamisesta monin tavoin, mutta niillä on myös yhteisiä piirteitä. Opetus on usein opettajakeskeistä ja tiedon siirtämistä (Jyväskylän ammattikorkeakoulu). Hyvinvointipäivänä terveydenhoitajaopiskelijat keskittyivät sekä opettamiseen että toiminnalliseen ohjaamiseen. Oppitunneilla keskeistä oli toiminnallinen ohjaaminen. Sosiodynaamisen ohjauksen mukaan draama ja toiminnalliset menetelmät ovat ihmisille paras tapa oppia ideoita ja taitoja, kun oppimiseen voi osallistua aktiivisesti ja kun oppiminen on mahdollisimman mielekästä sekä merkityksellistä (Mäkinen 2012). Sosiodynaamisen ohjauksen tarkoituksena on tukea ja rohkaista ohjattavaa hänen oman elämäntilanteensa ja ongelmiksi kokemiansa asioiden hahmottamisessa ja ratkaisemisessa (Mäkinen 2012). Lapset kokevat toiminnalliset opetusmenetelmät usein hauskana tapana oppia. Toiminnalliset opetusmenetelmät sopivat erityisesti lapsille. Lapset innostuvat ja kokevat oppimisen mielenkiintoisena ja hauskana, kun opittava asia yhdistetään leikkimiseen, peliin, kuvaan tai esimerkiksi piirtämiseen. Toiminnallisissa menetelmissä rikkoutuvat mekaaniset kaavat ja naurun lomassa päästään luomaan rentoa ja iloista toimintailmapiiiriä. Positiivinen ilmapiiri tukee oppimista. Draaman ja toiminnallisten menetelmien kautta pyritään tuomaan esille erilaisia lähestymistapoja, tulkintoja ja

ratkaisuja ongelmille ja tilanteille. Se, että toimintaan liittyy useasti mukavaa yhdessäoloa, ei itsessään riitä. Toiminnallisuudessa päätavoite on tutkia tilannetta tai ongelmaa, mutta aiheet voivat olla henkilökohtaisia, kun puolestaan itse tekeminen voi olla hauskaa. (Ärväs 2012.)

Oppituntien suunnittelussa on alusta asti painotettu toiminnallisia menetelmiä. Toiminnallisilla menetelmillä on selkeästi myönteisiä vaikutuksia erityisesti lasten oppimiseen. Sen avulla pystytään käsittelemään vaikeita aiheita ja oppiminen voi silti tuntua hauskalta sekä miellyttävältä. Terveystoimintajoukot hyödynsivät toiminnallisia menetelmiä luokkien ohjauksessa. Uniryhmät käyttivät PowerPoint-esityksessään kuvia sekä Kahoot-tietovisapeliä. Lapset saivat kommentoida kuvia, osallistua tietovisaan ja pohtia ryhmässä vastauksia. Ravitsemusryhmä hyödynsi myös Kahoot-tietovisapeliä. Kahoot-peli oli lapsille entuudestaan tuttu ja lapset ymmärsivät heti pelin idean. Liikuntaryhmä suunnitteli esityksen rinnalle toiminnallisen leikin, jota leikittiin ulkona ryhmissä. Leikkinä oli haasteellinen krokotiilijuoksu, jossa vaadittiin osallistuvilta hyvää tiimityöskentelyä ja positiivista urheilullista mieltä.

Terveystoimintajoukot onnistuivat hienosti yhdistämään teorian sekä toiminnan toimivaksi kokonaisuudeksi. Lapset innostuivat, kun pääsivät itse osallistumaan. Palautteiden ja lasten reaktioiden perusteella voidaan päätellä, että lapset saivat toiminnan kautta positiivisen oppimisen kokemuksen.

4 Tapahtuman järjestäminen

Tapahtumalla voidaan tarkoittaa montaa eri asiaa: tapahtumia voivat olla esimerkiksi messut, markkinat, kilpailut, syntymäpäivät, häät tai tuotelanseeraus (Vallo ja Häyrinen 2012, 37). Tapahtuman tarkoitus on vuorovaikutus ja ihmisten kohtaaminen. Tapahtumat voidaan tyypillisesti jakaa asiatapahtumiin, viihdetapahtumiin tai näiden yhdistelmiin. Hyvinvointipäivää voidaan pitää yhdistelmä tapahtumana, jossa yhdistyvät tieto ja viihde. (Vallo & Häyrinen 2012, 59.) Toiminnallisten oppituntien sisältö perustuu tutkittuun ja ajankohtaiseen tietoon huomioiden lasten iän ja kehitystason. Tapahtumalla on aina viesti ja arvot, jotka tulevat järjestävältä organisaatiolta (Vallo & Häyrinen 2012, 113). Tapahtumaa suunnitellessa on hyvä huomioida myös budjetti. Mikäli tapahtumaa rahoitetaan, on suunnitteluvaiheessa mahdollista sijoittaa osa budjetista tapahtumatoimiston suunnittelu- ja markkinointipalveluun. (Vallo & Häyrinen 2012, 147.) Hyvinvointipäivälle ei ollut rahoittajaa vaan tapahtuman tuottivat eri alojen opiskelijat, Kauniaisten kaupungin suuhygienistit ja fysioterapeutit, sekä Neuvokas perhe -järjestö.

Jokaisella tapahtumalla on tietynlainen viesti, joka halutaan välittää, sekä tavoitteet, jotka halutaan saavuttaa (Vallo & Häyrinen 2012, 103). Tapahtuman tavoitteisiin päästään parhai-

ten, kun tapahtumaprosessin kolme vaihetta toteutuvat: suunnitteluvaihe, toteutusvaihe sekä jälkimarkkinointivaihe (Vallo & Häyrinen 2012, 104). Suunnitteluvaihetta voidaan pitää tapahtuman onnistumisen kannalta tärkeimpänä vaiheena. Suunnitteluvaihe voi kestää viikoista jopa kuukausiin. (Vallo & Häyrinen 2012, 158.) Suunnitteluvaiheen alussa tapahtumaprojektipäällikön tulee myös suunnitella aikataulu ja huolehtia, että tapahtuma etenee suunnitellusti. Aikataulun havainnollistamiseksi on hyvä laatia visuaalinen aikajana, johon on merkitty suunnittelu, kesto ja toteutusajankohta. Aikajanan avulla projektipäällikkö pystyy helposti seuraamaan tapahtuman edistymistä. Suunnitteluvaiheessa on myös hyvä aloittaa konkreettiset valmistelut eri työryhmien itsenäinen työskentely, työryhmien väliraportin anto, suunnitelman tarkentaminen ja resurssien varmistaminen. Suunnitteluvaiheessa on myös tärkeää kannustaa, antaa vastuuta, motivoida ja kiittää yhteistyökumppaneita. (Etelä-Pohjanmaan liitto.)

Suunnitteluvaiheessa tulee huomioida myös tapahtuman markkinointi ja tiedottaminen (Visit Tampere). Markkinoinnilla tarkoitetaan kaupallista viestintää, joka sisältää mainontaa (Kilpailu- ja kuluttajavirasto 2014). Markkinoinnin tarkoitus on lisätä yrityksen myyntitulosta, yrityksen kannattavuutta, tunnistaa nykyiset asiakkaat ja heidän ostokäyttäytyminen. Markkinoinnin on tarkoitus herättää ostohalukkuutta, erotella tuote vastaavanlaisista kilpailevista tuotteista sekä kehittää asiakkaiden tarpeiden pohjalta uusia tuotteita. Yrityksen markkinoinnin arviointia voidaan selvittää kysyntäanalyysillä, kilpailuanalyysillä tai yritysanalyysillä. Markkinoinnin päätavoitteita ovat tyypillisesti liikevaihdon, tuloksen, markkinaosuuden tai markkina-aseman kasvatus tai esimerkiksi yhteiskunnallinen tavoite, kuten kestävä kehitys. (Yritys-Suomi.b.)

Mainonnan on tarkoitus edistää yrityksen markkinointiviestintää, jolla pyritään kasvattamaan tietoisuutta yrityksestä, edistämään yrityksen myyntiä ja muokkaamaan asenteita. Mainoskanavina toimivat esimerkiksi painetut lehdet, erilaiset tallenteet, erilaiset sähköiset laitteet kuten televisio ja internet, vuokrattavat mainostilat ja pinnat, kuten bussit ja mainostaulut sekä viraalimainonta. (Yritys-Suomi.a.) Viraalimainonnalla tarkoitetaan tyypillisesti internetissä tapahtuvaa nopeasti leviävää mainontaa (Viraalimarkkinointi 2016). Mainokset ovat tyypillinen tapahtuman markkinointiväline ja mainoksia pyritään ohjaamaan pääasiassa kiinteille mainospaikoille (Visit Tampere). Mainontaa ohjaa hyvän tavan mukaisuus sekä sopivat mainonnan keinot (Kilpailu- ja kuluttajavirasto 2014). Tapahtuman tiedottamisessa ja markkinoinnissa tulee huomioida myös kohdeyleisö ja valita tiedottamis- ja markkinointimenetelmät kohdeyleisön mukaan. Esimerkiksi nuoret käyttävät aktiivisesti sosiaalista mediaa, joten tätä kohdeyleisöä kannattaa lähestyä sosiaalisen median kautta. (Visit Tampere.) Vanhempi yleisö ei taas välttämättä käytä sosiaalisen median palveluita, vaan esimerkiksi lehdessä tai televisiossa mainostaminen saattaa olla kannattavampaa.

Yleisötapahtuman järjestämiseen tarvittavien lupien määrä riippuu tapahtuman koosta sekä luonteesta. Tarpeelliset luvat sekä ilmoitukset tulee selvittää suunnitteluvaiheessa ennen ta-

pahtumaa. Tarpeelliset luvat ja ilmoitukset voi tarkistaa kaupungin omilta sivuilta sekä Poliisin sivuilta. (Helsinki 2016; Poliisi.) Pelastuslain mukaan yli 200 henkilön kokoontumiset käsitellään yleisötapahtumina. Yleisötapahtumiin tulee hakea maankäyttölupa maan omistajalta, joka voi olla yksityishenkilö, kaupunki tai valtio. Tapahtumaa suunniteltaessa täytyy huomioida myös liikennejärjestelyt, mahdollinen alueen pelastussuunnitelma ja ensiapu. (Espoon kaupunki.) Tapahtumista, jotka aiheuttavat merkittävää melua tulee tehdä ennakkoon meluilmoitus. Tällaisia tapahtumia ovat esimerkiksi moottoriurheilukilpailut sekä klo 20 jälkeen jatkuvat ulkoilmakonsertit. Musiikin julkiseen esittämiseen sekä taustamusiikin esittämiseen tulee anoa luvat. Lupia voi anoa Teostolta ja Gramexilta. (Teosto 2017.) Elintarvikkeiden myyntiä varten tulee tarkistaa mahdolliset luvat oman asuinalueen aluehallintavirastolta, elintarvikevalvojilta tai Evirasta. Anniskeluluvat tulee anoa vähintään kaksi kuukautta ennen tapahtumaa aluehallintovirastolta. (Espoon kaupunki.) Tapahtumaa järjestettäessä on syytä huolehtia myös jätehuollosta ja tapahtuma-alueen ympäristöstä. Isoissa tapahtumissa syntyy usein paljon jätettä ja tapahtumajärjestäjät ovat vastuussa jätehuollon järjestämisestä ja tapahtuma-alueen siivoamisesta. (Visit Helsinki 2017.)

Tapahtuman toteutusvaihe voidaan jakaa tyypillisesti kolmeen osaan: rakennusvaiheeseen, tapahtumapäiviin ja purkuvaiheeseen. Rakennusvaihe on toteutusvaiheen eniten aikaa vievä vaihe, josta voidaan kuitenkin tehdä sujuva hyvällä suunnittelulla ja ennakoinnilla. Rakennus- ja purkuvaiheessa on hyvä huomioida sen kesto, joka on useammin pidempi kuin itse tapahtuma. (Vallo & Häyrinen 2012, 163-165.) Tapahtuman henkilökunnan hyvinvoinnista on pidettävä hyvää huolta, jotta tapahtumapäivät onnistuisivat odotetusti. Henkilökunnan viihtyvyyteen, ohjaamiseen, turvallisuuteen ja huomioimiseen panostaminen lisää henkilökunnan tyytyväisyyttä, tehokkuutta ja työn laatua. Henkilökunnalle tulee olla selvää, missä tulee olla milloinkin, mitä tehdään ja miten tehdään. Tapahtuman henkilökunnan tulee myös tietää yhteyshenkilöt joiden puoleen voi kääntyä askarruttavissa asioissa. (Etelä-Pohjanmaan liitto.)

Jälkimarkkinointivaihe on tapahtuman viimeinen osa. Työryhmän kanssa on hyvä käydä läpi, missä onnistuttiin, ja missä voisi ensi kerralla parantaa. (Helsinki 2016; Etelä-Pohjanmaan liitto.) Jälkimarkkinointivaiheeseen kuuluu myös kiitokset asianosaisille sekä mahdollisen palautteen kerääminen ja analysointi. Lopuksi tapahtumasta tehdään vielä tyypillisesti yhteenveto, jossa käydään yhteisesti läpi tapahtuman kohokohdat, onnistumiset sekä mahdolliset kehittämiskohteet. (Vallo & Häyrinen 2012, 180-181.)

Hyvinvointipäivän markkinoinnista vastasivat Mäntymäen koulun henkilökunta sekä opinnäyte-työtekijät. Mäntymäen koulun henkilökunta, johon kuuluivat opettajat, terveydenhoitaja ja rehtori vastasivat Mäntymäen koulun oppilaiden sekä oppilaiden vanhempien tiedottamisesta. Hyvinvointipäivä alkoi tiedotustilaisuudella, joka oli suunnattu oppilaiden vanhemmille. Tiedotustilaisuudessa kerrottiin Hyvinvointipäivästä sekä lasten ja nuorten hyvinvoinnin haasteis-

ta. Opinnäytetyön tekijät puolestaan tiedottivat ja ohjasivat terveydenhoitajaopiskelijoita. Terveydenhoitajaopiskelijoille järjestettiin infotilaisuus, jossa kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet sekä annettiin tarkemmat ohjeistukset toiminnallisten oppituntien suunnitteluun.

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää hyvinvointitapahtuma Mäntymäen koulu 4.-, 5.-, ja 6.-luokkalaisille. Opinnäytetyö käsittää päivien suunnittelun, arvioinnin ja yhteydenpidon kaikkien osapuolten kanssa sekä Hyvinvointipäivän oppituntien aiheiden rajaamisen. Oppituntien sisällöllisestä suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat Otaniemen Laurea-ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijat. Aiheet rajattiin koulun henkilökunnan esittämien toiveiden mukaisesti ja siten, että terveydenhoitajaopiskelijoilla on mahdollisuus toteuttaa oppitunnit omien näkemysten mukaan 45 minuutin oppitunnin puitteissa. Opinnäytetyöllä on tavoitteita tämän opinnäytetyön tekijöille, Hyvinvointipäivään osallistuville terveydenhoitajaopiskelijoille, sekä Mäntymäen koulun 4.-, 5.- ja 6. luokkalaisille.

Opinnäytetyöntekijöillä tavoitteena on

1. saada kokemusta tapahtuman järjestämisestä
2. saada kokemusta ohjaamisesta
3. sujuva yhteydenpito Hyvinvointipäivän eri toimijoiden kanssa.

Terveydenhoitajaopiskelijoille tavoitteena on luoda mahdollisuus

1. saada kokemusta lasten kanssa työskentelystä
2. saada kokemusta ryhmän ohjauksesta
3. saada kokemusta toiminnallisten oppituntien järjestämisestä.

Alakoululaisille tavoitteina on

1. lisätä tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista
2. luoda kiinnostusta omaa terveyttä ja hyvinvointia kohtaan
3. tarjota positiivinen ja kannustava päivä

6 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan jakaa kahteen osaan: toiminnalliseen osuuteen eli produktiin ja opinnäytetyöraporttiin eli opinnäytetyöprosessin dokumentointiin sekä arviointiin tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallista opinnäytetyötä voidaan sanoa myös kehittämis-

työksi. Opinnäytetyön prosessin aikana kehitetään eli tuotetaan produkti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä produkti voi olla esimerkiksi opetusvideo, työväline tai näyttely. (Lumme, Leinonen & Leinoa 2006.) Tämän opinnäytetyön produkti on tapahtuma, jonka tavoite on lisätä alakoululaisten tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista, luoda kiinnostusta omaa terveyttä ja hyvinvointia kohtaan sekä tarjota positiivinen ja kannustava päivä. Toinen osa toiminnallisesta opinnäytetyöstä on prosessia kuvaava kirjallinen raportti. Raportin on tarkoitus kuvata produktin suunnittelua, toteutusta sekä arviointia (Lumme, Leinonen & Leinoa 2006). Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportointi on yhtä tärkeässä roolissa kuin itse produkti (Lumme, Leinonen & Leinoa 2006). Kirjallisen raportoinnin tulee täyttää tutkimusviestinnän kriteerit, jotka arvostellaan oppilaitoksen arviointiperusteiden mukaisesti (Lumme, Leinonen & Leinoa 2006).

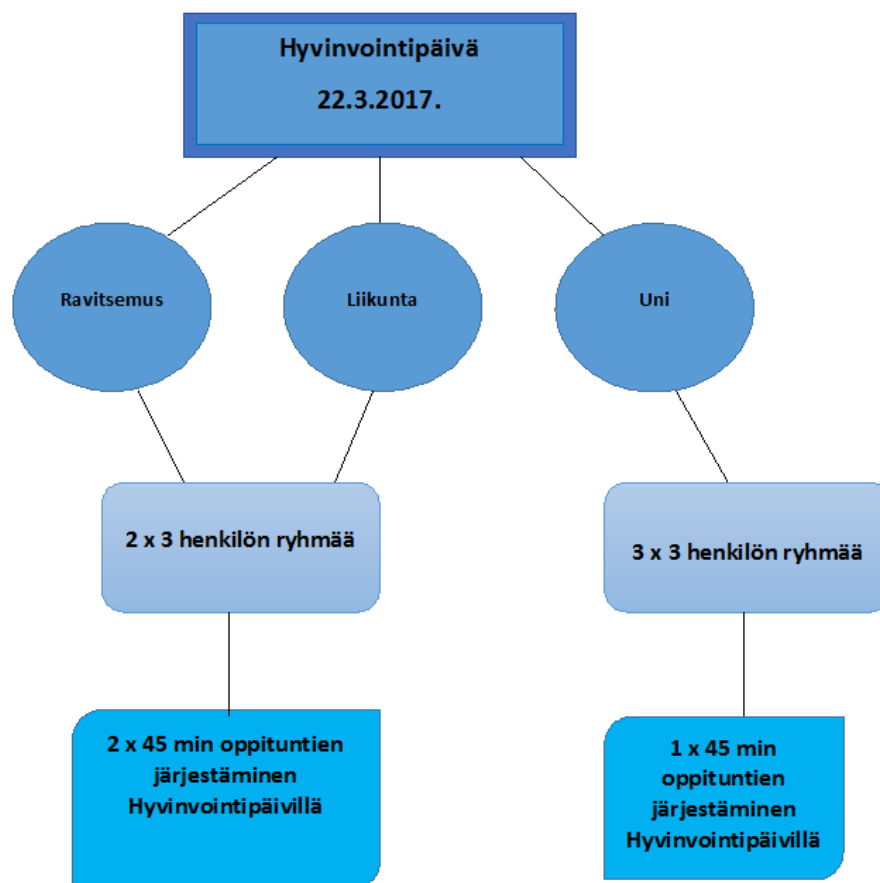
7 Hyvinvointipäivän suunnittelu

Hyvinvointipäivän suunnittelu aloitettiin syyskuussa 2016 ja se jatkui Hyvinvointipäivän toteutuspäivään asti. Koulun terveydenhoitajan toive oli, että koululla järjestetään Hyvinvointipäivä, johon koko koulu pystyy osallistumaan. Aluksi tapahtumaa rajattiin reilusti, sillä tapahtumasta haluttiin selkeä ja hallittava kokonaisuus. Hyvinvointia edistävää opetusta päädyttiin järjestämään Mäntymäen koulun 4.-6. luokkalaisille. 1.-3. luokkalaiset rajattiin pois, koska terveydenhoitajaopiskelijoita ei riittänyt järjestämään tunteja koko koululle ja terveydenhoitajalla oli vaihtoehtoisia suunnitelmia, jotka sopivat paremmin nuoremmille. Neljäsluokkalaisille järjestetään opetusta liikunnasta, viidesluokkalaisille ravitsemuksesta ja kuudesluokkalaisille unesta. Suunnitteluvaiheessa käytiin läpi erilaisia vaihtoehtoja ja pyrittiin tarkastelemaan asioita eri näkökulmista. Tapahtumaa suunniteltaessa pidettiin tiiviisti yhteyttä koulun terveydenhoitajaan, joka oli tapahtuman pääjärjestäjä. Mäntymäen koulun terveydenhoitaja toivoi, että tapahtumasta tulisi jokavuotinen ja että Otaniemen Laurea-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat järjestäisivät jatkossakin tätä tapahtumaa. Tarkoituksena on luoda pohja yhteistyölle sekä selkeä runko tapahtumalle, jota olisi mahdollista hyödyntää tulevaisuudessa.

Tapahtuman suunnitteluvaiheessa opinnäytetyöntekijät ideoivat ja jakoivat ajatuksia tapahtumasta yhdessä koulun terveydenhoitajan kanssa. Suunnitteluvaiheessa sovittiin terveydenhoitajan kanssa tapahtuman ajankohta ja tehtiin tarkemmat rajaukset Hyvinvointipäivän aiheisiin. Uniaiheesta rajautui unen saantia edistävät ja heikentävät tekijät sekä ruutuajan vaikutukset nukahtamiseen ja unen laatuun. Ravitsemuksesta aiheeksi valittiin ravitsemussuositukset, välipala ja sokeri. Liikunnasta aiheeksi valittiin yleiset liikuntasuositukset ja liikuttavuuden haitat sekä hyötyliikunta. Ajankohdan sopiminen ja aiheiden rajaukset olivat ratkaiseva tekijä suunnitteluvaiheessa, sillä tämän jälkeen pystyttiin ohjeistamaan terveydenhoitajaopiskelijat suunnittelemaan Hyvinvointipäivän toiminnallisia oppitunteja. Tervey-

denhoitajaopiskelijoiden opintosuunnitelmaan kuuluu terveystieteiden opetus. Terveystietojen opettajien ja opiskelijoiden yhteistyönä pidettiin koululla havainnollistava esitys Hyvinvointipäivästä, jossa kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet ja annettiin tarkemmat ohjeistukset oppituntien sisällöistä. Seuraavaksi terveystietojen opiskelijat jaettiin viiteen eri ryhmään. Ryhmät jaettiin opettajien luokkien lukumäärien mukaisesti. 4.-5.-luokkia oli molempia neljä, joten molemmat ravitsemusryhmät ja uniryhmät pitivät kahdet 45 minuutin oppitunnit. Kuudensia luokkia oli kolme ja koulun toive oli, että oppitunnit pidettäisiin näille luokille samaan aikaan. Tästä johtuen uniryhmiä muodostettiin kolme ja kaikki ryhmät pitivät yhden 45 minuutin oppitunnin (ks. kuva 3). Terveystietojen opiskelijat saivat vapaasti ryhmäytyä Hyvinvointipäivän teemoihin kiinnostusten mukaisesti. Terveystieteiden tuntien suunnittelu ja pitäminen kuului terveystietojen opiskelijoiden opetussuunnitelmaan.

Terveystietojen opiskelijoiden ohjauksen jälkeen alkoi alakoululaisten ja terveystietojen opiskelijoiden palautekyselylomakkeiden suunnittelu. Palautekyselylomakkeiden pohjalta tapahtumaa pystytään tulevaisuudessa kehittämään Mäntymäen koulun tarpeiden mukaan. Palautekyselylomakkeiden on tarkoitus selvittää, tukeeko Hyvinvointipäivä alakoululaisten terveystietosaamista ja haluaisivatko alakoululaiset, että tapahtuma järjestettäisiin uudelleen. Kyselylomakkeeseen päädyttiin, koska se on helppo ja nopea tapa kerätä tietoa ja tieto voidaan muuntaa numeraaliseksi tiedoksi. Numeraalinen tieto voidaan tilastoida ja sitä voidaan kuvata esimerkiksi diagrammeilla, mikä helpottaa tiedon lukua. Tässä tapauksessa kyselylomakkeen heikkoutena voidaan pitää hävikkiä eli tyhjiä vastauslomakkeita sekä analysointiin kelpaamattomia vastauksia. (Kurkeala; Mattila, Paaso & Borg 2010.) Valmiit kyselylomakkeet hyväksyttiin opinnäytetyötä ohjaavalla opettajalla. Terveystietojen opiskelijoiden tekemät tuntisuunnitelmat tarkistettiin kaksi viikkoa ennen tapahtumaa ja niistä annettiin rakentavaa palautetta jokaiselle ryhmälle.



Kuva 3: Kaavio terveydenhoitajaopiskelijoiden ryhmäjaosta.

8 Hyvinvointipäivän toteutus

Hyvinvointipäivä toteutettiin keskiviikkona 22.3.2017. Hyvinvointipäivän yhteydessä koululla oli myös muiden toimijoiden järjestämää terveyttä edistävää toimintaa 22.-23.3.2017. Hyvinvointipäivä sujui suunnitellusti ja aikataulussa. Hyvinvointipäivä alkoi keskiviikkoamuna klo 9. Terveydenhoitajaopiskelijat saapuivat koululle ajoissa. Terveydenhoitajaopiskelijoita ja terveydenhoitotyön opettajia odotettiin koulun aulassa ja heidät ohjattiin yhdessä vahtimestarin kanssa opettajainhuoneeseen. Opettajainhuoneessa terveydenhoitajaopiskelijat toivotettiin tervetulleiksi ja heille annettiin vielä viime hetken ohjausta. Opettajainhuoneesta terveydenhoitajaopiskelijat ohjattiin luokkiin yhdessä vahtimestarin kanssa.

Luokanopettajat olivat läsnä oppituntien ajan, valvoivat alakoululaisia sekä avustivat terveydenhoitajaopiskelijoita luokkatilojen ja laitteiden kanssa. Otaniemen Laureasta tuli kaksi terveydenhoitotyön opettajaa seuraamaan Hyvinvointipäivän sujumista ja terveydenhoitajaopiskelijoiden järjestämiä oppitunteja. Oppitunteihin oli varattu 45 minuuttia aikaa, joka oli soveltuva suurimmalle osalle ryhmistä. Terveydenhoitajaopiskelijoille oli varattu 15 minuuttia ai-

kaa seuraavaan luokkahuoneeseen siirtymiseen. Seuraava oppitunti alkoi klo 10. Siirtyminen luokkiin sujui aikataulussa, vaikka koululla oli sekaannuksia luokkahuoneiden varausten kanssa. Terveystenhoitajaopiskelijoiden järjestämät oppitunnit oli sijoitettu keskiviikkoamupäivälle. Keskiviikkona koululla oli myös suuhygienistejä, lastenfysioterapeutteja ja Neuvokasperhe -järjestö. Suuhygienistit pitivät oppitunteja suun- ja hampaiden hoidosta. Fysioterapeutit tarkistivat alakoululaisten ryhdit ja neuvoivat hyvään työskentelyasentoon. Neuvokasperhe -järjestö järjesti 1.-3. luokkalaisille Vita&Mini -nimisen teatteriesityksen. Keskiviikkona seurattiin terveystenhoitajaopiskelijoiden pitämiä oppitunteja. Jokaisesta aiheesta valittiin sattumanvaraisesti yksi ryhmä, jonka tuntia käytiin seuraamassa. Terveystenhoitajaopiskelijat pitivät neljäsluokkalaisille liikunta-aiheiset terveystunnit, viidesluokkalaisille ravitsemusaiheiset terveystunnit, sekä kuudesluokkalaisille uniaiheiset terveystunnit.

Liikunta-aiheiset tunnit järjestettiin neljäsluokkalaisille, jossa oli neljä rinnakkaisluokkaa. Liikunta-aiheiset tunnit alkoivat PowerPoint-esityksellä, jota terveystenhoitajaopiskelijat tukivat suullisella esityksellä ja paritehtävillä. Terveystenhoitajaopiskelijat lähtivät esittelemään aihetta kertomalla omista harrastuksista ja liikuntakokemuksistaan. Alakoululaiset saivat keskustella ensin pareittain ja sen jälkeen terveystenhoitajaopiskelijoiden johdolla ryhmässä, miten he itse liikkuvat, miksi liikunta on heistä kivaa ja mitä hyötyä siitä on heille. Powerpoint-esitys sisälsi myös havainnollistavan YouTube-videon, jossa nuoret kertoivat liikunnan tuomista hyödyistä ja omista kokemuksistaan. Smart Moves - kaikki liike on plussaa -nimisellä YouTube-videolla haastateltiin useita nuoria, jotka saivat kertoa, miten he hyötyvät liikunnasta. PowerPoint-esityksen johdolla terveystenhoitajaopiskelijat kävivät läpi vielä liikunnan hyötyjä, liikuntasuosituksia, hyötyliikuntaa sekä luuliikuntaa. Tunnin lopuksi ohjelmaan oli suunniteltu liikunnallinen krokotiilijuoksuleikki. Leikki toteutettiin ulkona, mutta terveystenhoitajaopiskelijat olivat suunnitelleet myös sisällä toteutettavan taukojumpan huonon sään varalle.

Ravitsemustunnit järjestettiin viidesluokkalaisille, jossa oli neljä rinnakkaisluokkaa. Ravitsemustunti alkoi PowerPoint-esityksellä, jota terveystenhoitajaopiskelijat tukivat suullisella esityksellä. PowerPoint-esityksen avulla käytiin läpi erilaisia välipalavaihtoehtoja ja alakoululaiset saivat ryhmissä pohtia terveellisiä sekä epäterveellisiä välipalavaihtoehtoja. Alakoululaiset saivat itse miettiä ja kertoa omia päivittäisiä välipalojaan ja arvioida niiden terveellisyyttä. Tunnilla alakoululaiset ohjattiin myös pohtimaan napostelun haittoja. Aiheet käytiin läpi PowerPoint-esityksen avulla, missä oli keskustelua herättäviä kuvia. Alakoululaiset olivat vaikuttuneita erityisesti kuvasta, jossa lapsen hampaat olivat reikiintyneet. Alakoululaisten pohdiskelujen ja keskustelujen päätteeksi vielä kerrattiin ja täydennettiin aihealueita. Lopuksi pelattiin Kahoot-peliä, jossa alakoululaiset saivat testata osaamistaan läpikäydyistä aiheista. Terveystenhoitajaopiskelijat olivat suunnitelleet tietokilpailun Kahoot-pelialustalle.

Uniaiheiset tunnit järjestettiin kuudesluokkalaisille, jossa oli kolme rinnakkaisluokkaa. Tunnit alkoivat PowerPoint-esityksellä, jota terveydenhoitajaopiskelijat tukivat suullisella esitelmällä. Terveydenhoitajaopiskelijat kertoivat aluksi yleistä tietoa unen merkityksestä kasvavalle lapselle ja esittelivät lasten nukkumissuosituksia. Alakoululaiset saivat keskustella ryhmissä omista tottumuksistaan ja kokemuksistaan. Terveydenhoitajaopiskelijat kävivät läpi unihygieniaan liittyviä asioita, erityisesti ruutuajan vaikutuksia nukahtamiseen ja uneen laatuun. Terveydenhoitajaopiskelijat havainnollistivat esitystä makuuhuoneen kuvalla, josta alakoululaiset saivat tehdä huomioita viihtyisän ja rauhallisen nukkumisympäristön saamiseksi. Tunnin lopuksi alakoululaiset saivat pelata Kahoot-peliä asioiden kertaamiseksi.

Terveydenhoitajaopiskelijoiden tuntisuunnitelmat toteutuivat suunnitelman mukaisesti. Alakoululaisilta kysyttiin palautteita luokissa, joissa terveydenhoitajaopiskelijoiden pitämiä terveystunteja seurattiin. Terveydenhoitajaopiskelijoilta kysyttiin palautetta tuntien pitämisen jälkeen koulun aulassa, jossa oli mahdollista täyttää nimettömänä palautekyselylomake. Torstaina koululla oli fysioterapeuttiopiskelijoita, suuhygienistejä sekä koulun oma terveydenhoitaja pitämässä alakoululaisille terveyttä edistävää ohjelmaa. Fysioterapeuttiopiskelijat pitivät toiminnallisen oppituntin ryhdistä. Koulun terveydenhoitaja kertoi piilosokerista ja sen haitoista. Torstaina seurattiin sekä sokerituntia että ryhtituntia. Alakoululaiset olivat hyvin mukana järjestetyillä oppitunneilla ja alakoululaisilta sekä koulun henkilökunnalta saatiin positiivista palautetta.

Tapahtuman päätteeksi terveydenhoitajaopiskelijoita kiitettiin osallistumisesta tapahtumaan. Kyselylomakkeet lähetettiin sähköpostitse niille, jotka eivät olleet täyttäneet paperista lomaketta. Opinnäytetyöntekijät kävivät palautteet yhdessä läpi ja palautteet liitettiin osaksi opinnäytetyöraporttia.

9 Hyvinvointipäivän arviointi

Opinnäytetyön arviointi koostuu Mäntymäen koulun 4.-, 5.- ja 6. -luokkalaisten sekä terveydenhoitajaopiskelijoiden täyttämistä arviointilomakkeista sekä oppituntien aikana tehdyistä havainnoista. Kokonaisuudessaan päivä sujui hyvin ja aikataulussa. Päivä koettiin onnistuneeksi ja alakoululaiset pitivät terveysaiheisista toiminnallisista tunteista. Hyvinvointipäivän jälkeen koulun terveydenhoitajalta saatiin kiitoskirje ja pieni kooste opettajien tunnelmista Hyvinvointipäivältä.

9.1 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi on nelikenttämenetelmä (ks. kuvio 3), jota käytetään oppimisen tai ongelmien tunnistamisessa, arvioimisessa, kehittämisessä ja strategian laatimisessa. SWOT on lyhenne englannin kielen sanoista strengths, weaknesses, opportunities ja threats, jotka tarkoittavat suomeksi vahvuuksia, heikkouksia, mahdollisuuksia ja uhkia. SWOT-analyysi on suositeltavaa tehdä ennen työn suunnitteluvaihetta. Tulosten avulla voidaan ohjata prosessia ja tunnistaa mahdollisia uhkia. SWOT-analyysi jaotellaan sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat vahvuudet ja heikkoudet, kun taas ulkoisia ovat mahdollisuudet ja uhat. (Opetushallitus.b.)

<p>Vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vastuuntuntoiset opinnäyetyötekijät • Vastuuntuntoiset tuntien suunnittelijat ja toteuttajat • Kaikille tärkeät ja ajankohtaiset aiheet • Hyvä ohjaus 	<p>Heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokemattomuus opinnäytetyön teosta • Kokemattomuus tapahtuman järjestämisestä • Kokemattomuus ryhmän ohjauksesta • Ajankäytön haasteet
<p>Mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Luoda jatkumo hyvinvointipäivälle • Uusien opinnäytetöiden syntymiselle • Tilaisuus terveystieteiden ja neuvomisen harjoittelulle • Oppia ryhmäohjauksesta • Nuorten kiinnostuminen ja oppiminen terveydestä 	<p>Uhat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Epäselkeä tai katkeileva viestintä • Puutteellinen ohjaus • Päivänsäilyksen epäselvyys • Koulun tekemät äkilliset muutokset • Alakoululaisten levottomuus ja puutteellinen valvonta • Tuntien sisällön muuttuminen olosuhteiden tai teknisten haasteiden vuoksi

Kuvio 3: SWOT-analyysi opinnäytetyön vahvuuksista ja heikkouksista (Opetushallitus.b.).

Opinnäytetyön toteutus sujui suunnitellusti aikataulussa. Haastavinta Hyvinvointipäivänä olivat koulun tekemät viime hetken muutokset sovittujen luokkien ja niiden sijainnin suhteen. Terveystieteiden opiskelijat olivat suunnitelleet tunnintunteja huolellisesti ja toteutukset sujuivatkin

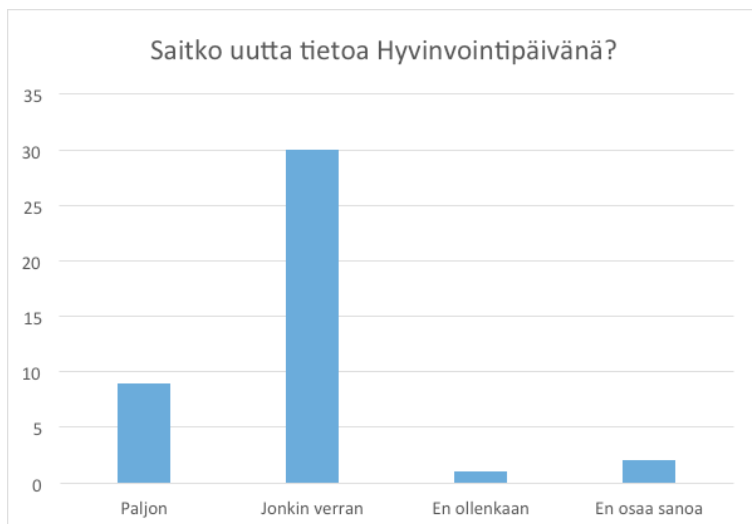
hyvin ja aikataulussa. Koululla terveydenhoitajaopiskelijoiden ohjauksesta luokkiin vastasivat vahtimestari, koulun terveydenhoitaja sekä opinnäytetyöntekijät. Hyvinvointipäivänä käytäviin luokkatiloihin oli tullut koulun puolelta muutoksia, joista koulun vahtimestari ja terveydenhoitaja eivät olleet saaneet riittävästi informaatiota. Myös luokanopettajien ja heidän sijaisten epätietoisuus päivän kulusta tuli yllätyksenä. Koulun rehtorin ja terveydenhoitajan kanssa oli sovittu, että he vastaavat opettajien ohjauksesta ja aikataulujen sekä luokkatilojen tiedotuksesta. Jossain määrin oli haastavaa, että koulun puolelta tuli useita muutoksia ja tämän vuoksi alkuperäisestä suunnitelmasta jouduttiin poikkeamaan.

Päivä tarjosi terveydenhoitajaopiskelijoille mahdollisuuden oppia lasten ja nuorten kanssa työskentelyä sekä toiminnallisten tuntien suunnittelua ja toteutusta. Alakoululaiset saivat tietoa terveyden osa-alueista ja terveyden edistämisestä ja kokivat päivän mielenkiintoiseksi. Myös opettajat pitivät aiheita ja päivää tärkeänä hyvinvointia edistävänä tapahtumana. Kokemattomuus tapahtuman järjestämisestä ja uusi yhteistyökumppani toivat haasteita ja lisäsivät suunnittelun työmäärää, mutta hyvällä motivaatiolla ja pitkäjänteisyydellä päivästä saatiin onnistunut kokonaisuus. Osapuolten välinen työskentely sujui hyvin ja aikataulussa koulun ja töidenkin ohella.

9.2 Opinnäytetyön arviointi palautteen pohjalta

Mäntymäen koulun 4.-6. luokkalaisille suunniteltiin etukäteen palautekyselylomakkeet. Alakoululaisilta kysyttiin palautteita luokissa, joissa terveydenhoitajaopiskelijoiden pitämiä terveystunteja seurattiin. Palautekyselyn tarkoitus oli selvittää, saivatko alakoululaiset uutta tietoa Hyvinvointipäivänä (ks. kuvio 4), halusivatko alakoululaiset, että Hyvinvointipäivä järjestettäisiin uudelleen (ks. kuvio 5), ja olivatko Hyvinvointipäivän aiheet mielenkiintoisia (ks. kuvio 6). Suunnittelimme kyselylomakkeen niin, että vastaukset ovat helposti tilastoitavissa ja muunnettavissa numeraaliseksi tiedoksi. Pyrimme myös muotoilemaan kysymykset sekä vastausvaihtoehdot mahdollisimman selkeiksi, jotta saisimme mahdollisimman luotettavaa ja totuudenmukaista palautetta.

Keräsimme palautteen alakoululaisilta keskiviikkona 22.3.2017 terveydenhoitajaopiskelijoiden pitämien oppituntien päätteeksi. Palautteet täytettiin ja käsiteltiin nimettöminä. Keräsimme palautetta kolmelta eri luokalta kaikista kolmesta aiheesta: liikunnasta, ravitsemuksesta ja unesta. Saimme palautetta 4.-6. luokkalaisilta yhteensä 43 kappaletta. Yksi palautteista oli arviointikelvoton. Arviointikelpoisia palautteita oli 42 kappaletta, mitkä pystyttiin tilastomaan osaksi opinnäytetyötä. Kyselylomakkeet käytiin manuaalisesti läpi, vastaukset ristiintarkistettiin ja tieto siirrettiin koneelle.



Kuvio 4: Alakoululaisten uuden tiedonsaanti Hyvinvointipäivästä. (N= 42)

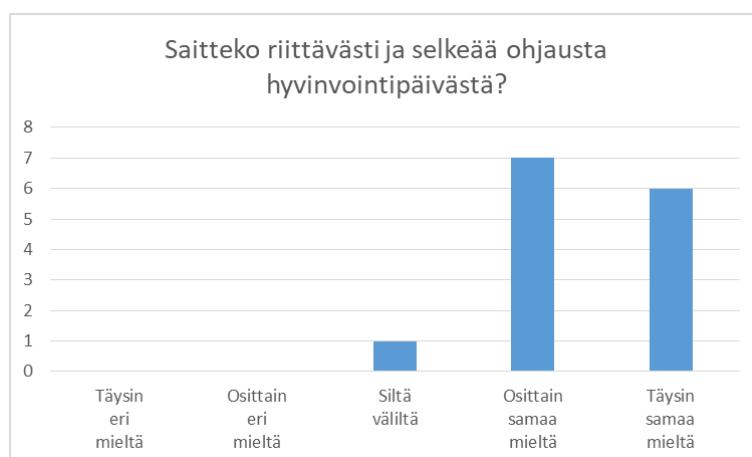


Kuvio 5: Alakoululaisten kiinnostus uudelle vastaavanlaiselle tapahtumalle. (N= 42)



Kuvio 6: Alakoululaisten mielipide aiheiden kiinnostavuudesta. (N= 42)

Terveydenhoitajaopiskelijoille suunniteltiin palautelomake, jossa oli yhdeksän kysymystä liittyen Hyvinvointipäivään. Pyrimme suunnittelemaan kysymykset niin, että se arvioisi tapahtuman tiedottamista sekä tapahtumapäivää. Jokaiseen kysymykseen vastausvaihtoehtoja oli viisi: täysin eri mieltä, osittain eri mieltä, siltä väliltä, osittain samaa mieltä ja täysin samaa mieltä. Kyselylomakkeen lopussa oli vielä vapaa palaute -kohta, mutta monet jättivät osion tyhjäksi. Saimme yhteensä neljäلتatoista terveydenhoitajaopiskelijalta täytetyn lomakkeen, joiden joukossa ei ollut arviointikelvottomia lomakkeita. Palaute oli pääsääntöisesti positiivista. Noin puolet terveydenhoitajaopiskelijoista kokivat saaneensa riittävästi selkeää ohjausta Hyvinvointipäivästä ja loput vastanneista olivat osittain samaa mieltä tai siltä väliltä. (ks. kuvio 7). Terveydenhoitajaopiskelijoista suurin osa piti tervetuliaiskirjettä selkeänä ja havainnollistavana (ks. kuvio 8). Terveydenhoitajaopiskelijat olivat sitä mieltä, että viisi viikkoa on riittävä aika oppituntien suunnitteluun ja 30-40 minuuttia on sopiva kesto yhdelle oppitunnille (ks. kuvio 10 ja 11). Terveydenhoitajaopiskelijat toivoivat hieman selkeämpää suullista tiedonantoa sekä tapahtumapäivillä selkeämpää järjestelyä ja koordinoitua (ks. kuvio 9 ja 12). Aikataulut toteutuivat suurimman osan mielestä suunnitellusti (ks. kuvio 13). Terveydenhoitajaopiskelijat olivat pääosin samaa mieltä siitä, että saivat riittävästi kokemusta ryhmäohjauksesta ja lasten kanssa työskentelystä (ks. kuvio 14). Terveydenhoitajaopiskelijat saivat valita, täyttävätkö nimettömänä paperisen kyselylomakkeen vai vastaavatko kyselyyn sähköpostitse. Suurin osa valitsi sähköisen palautelomakkeen, jonka täyttivät tapahtuman jälkeen. Teimme laajemman kyselyn terveydenhoitajaopiskelijoille, koska halusimme saada palautetta järjestetystä ohjauksesta ja tiedottamisesta. Saatujen palautteiden pohjalta tulevat tapahtuman järjestäjät voivat saada vinkkejä tiedottamiseen ja suunnitteluvaiheeseen. Palautteet käytiin läpi ja vastaukset ristiintarkistettiin, minkä jälkeen tiedot siirrettiin koneelle ja visualisoitiin diagrammien muotoon.



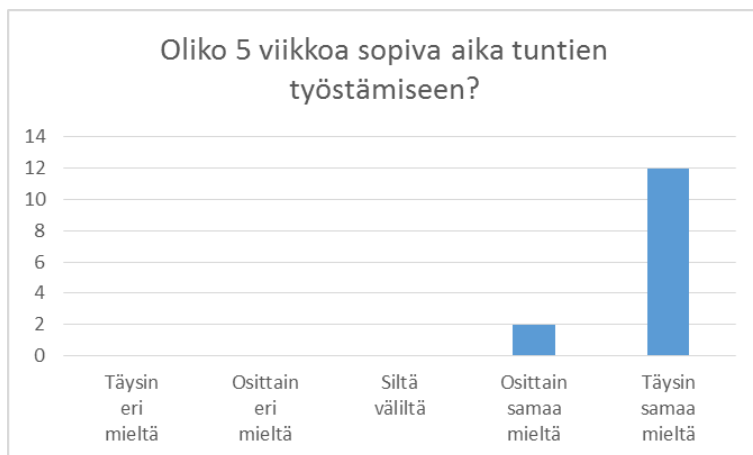
Kuvio 7: Terveydenhoitajaopiskelijoiden arvio Hyvinvointipäivän ohjauksen selkeydestä ja riittävydestä. (N= 14)



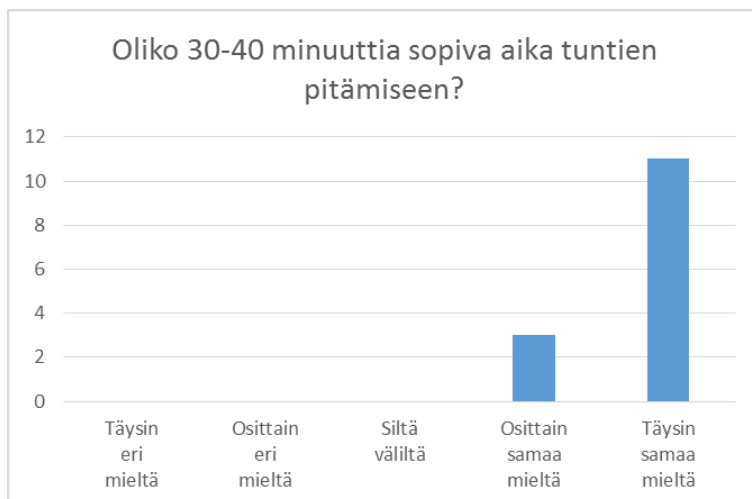
Kuvio 8: Terveydenhoitajaopiskelijoiden arvio Hyvinvointipäivän tervetulokirjeen selkeydestä ja havainnollisuudesta. (N= 14)



Kuvio 9: Terveydenhoitajaopiskelijoiden arvio suullisen esitelmän havainnollisuudesta. (N= 14)



Kuvio 10: Terveydenhoitajaopiskelijoiden arvio tuntien suunnitteluun käytetyn ajan riittäväydestä. (N= 14)



Kuvio 11: Terveydenhoitajaopiskelijoiden arvio tunteihin käytetyn ajan sopivuudesta. (N= 14)



Kuvio 12: Terveydenhoitajaopiskelijoiden arvio Hyvinvointipäivän järjestelystä ja koordinoimista. (N= 14)



Kuvio 13: Terveydenhoitajaopiskelijoiden arvio aikataulujen toteutumisesta. (N=14)



Kuvio 14: Terveydenhoitajaopiskelijoiden arvio saadusta kokemuksesta lasten kanssa työskentelystä ja ryhmänohjauksesta. (N=14)

10 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuus perustuu monipuoliseen ja kattavaan lähdekirjallisuuteen, jossa on käytetty luotettavia ja ajankohtaisia tutkimuksia, artikkeleita ja raportteja. Työn luotettavuutta lisää myös selkeä ja johdonmukainen lähestymistapa aiheeseen sekä tutkimusaineiston keruu ja analysointi eettisesti, luotettavasti ja huolellisesti. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tärkeää on oikeudenmukainen, eettinen ja luotettava toimintatapa sekä yhteistyö eri osapuolien kanssa. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti opinnäytetyönteossa noudatetaan yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta lähteiden valinnassa, käytössä, sekä tutkimustulosten tallennuksessa ja tulosten arvioinnissa ja esittämisessä. Tutkijan tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä viittaamalla näiden teksteihin asiamukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Luotettavuuden kannalta lähdekriittisyys on erityisen tärkeää (Tampereen Yliopisto 2014). Aineiston luotettavuutta voidaan arvioida lähteiden alkuperäisyyden, luotettavuuden, riittävyyden ja julkaisupäivämäärän perusteella (Tampereen Yliopisto 2014). Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään tunnettujen ja luotettavien tahojen ajankohtaista ja alle kymmenen vuotta vanhaa tietoa. Tutkimukseen osallistuville tiedotetaan selvästi tutkimuksen luonne ja tarkoitus sekä kerrotaan osallistumisen olevan vapaaehtoista (Kankkunen & Vehviläinen-Julkkunen 2013, 219). Tutkimuseettisten periaatteiden mukaisesti tutkija suojaa tutkittavan yksityisyyttä mahdollisimman huolellisesti (Kankkunen & Vehviläinen-Julkkunen 2013, 219).

Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen saatiin lupa Mäntymäen koulun rehtorilta sekä terveydenhoitajalta, jonka toiveiden pohjalta suunniteltiin päivän aiheet ja toteutus. Lasten kehitystasoa ja oppituntien sopivuutta kullekin ikäryhmälle arvioitiin yhdessä koulun terveyden-

hoitajan kanssa. Luotettavuutta ja eettisyyttä tukee myös opinnäytetyön ohjaaja, joka oli aktiivisesti tukena ja apuna Hyvinvointipäivän ja opinnäytetyön suunnittelussa.

Alkuperäinen suunnitelma oli, että kaikille päivään osallistuville alakoululaisille ja terveydenhoitajaopiskelijoille toteutettaisiin kirjalliset nimettömät kyselylomakkeet ja opettajille sekä muulle koulun henkilökunnalle ovensuukysely päivän kulusta ja tunnelmista. Terveystenhoitajaopiskelijoiden palautekysely oli tarkoitus toteuttaa Mäntymäen koululla heti tapahtuman jälkeen. Oppitunnit kuitenkin päättyivät hieman eri aikoihin ja osalla oli kiire lähteä koululta. Osa terveydenhoitajaopiskelijoista täytti lomakkeen Mäntymäen koululla ja osa pyysi palautelomakkeen sähköpostitse, jotta ehtivät vastaamaan siihen myöhemmin. Toivottavaa olisi ollut, että kaikki olisivat ehtineet täyttää palautelomakkeen heti koululla, kun Hyvinvointipäivä oli vielä tuoreessa muistissa. Sähköpostissa korostettiin, että vaikka palautteet lähetetään omasta sähköpostista, analysoidaan kaikki vastaukset nimettöminä eikä lopullisissa tilastoissa näy kenenkään henkilötietoja. Alakoululaisten kysely rajautui puolestaan yhteen luokkaan jokaisesta kolmesta terveysaiheesta. Käytännön syistä kysely oli järkevintä toteuttaa niissä luokissa, joiden tunteja kävimme seuraamassa. Kaikki paikalla olleet halusivat vastata palautekyselyyn ja vastaukset olivat hyvin samankaltaisia.

Palautetta kerätessä ja analysoidessa huomioitiin ja varmistettiin Mäntymäen alakoululaisten sekä terveydenhoitajaopiskelijoiden palautelomakkeiden sekä kyselyiden eettisyys. Alakoululaisilta palaute kerättiin tuntien päätteeksi ja lomakkeen täyttö oli vapaaehtoista ja nimetöntä. Koulun opettajat informoivat Hyvinvointipäivästä ja sen sisällöstä alakoululaisille ja heidän huoltajilleen. Hyvinvointipäivä oli osa Mäntymäen alakoululaisten opetussuunnitelmaa ja oli alakoululaisille pakollinen. Alakoululaisille kerrottiin selkeästi palautekyselyn tavoitteet ja tarkoitus. Kerroimme alakoululaisille, että kyselyt ovat luottamuksellisia ja että tulokset käsitellään nimettöminä. Kyselylomakkeet ja niiden vastausvaihtoehdot pyrittiin tekemään selkeiksi ja yksiselitteisiksi. Kyselyn selkeys ja yksiselitteisyys oli tärkeää, jotta välttyttäisiin virhearvioilta ja väärinkäsityksiltä, mitkä vaikuttaisivat kyselyn luotettavuuteen. Kyselylomakkeiden pituus ja niiden sisältämät kysymykset tehtiin mahdollisimman selkeiksi, jotta palautteen antaja ymmärtää kysymykset oikein ja jaksaa antaa palautteensa huolellisesti. Tämä aiheutti sen, että kysymyksiä täytyi rajata paljon ja osa kysymyksistä jouduttiin jättämään pois.

11 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää hyvinvointitapahtuma Mäntymäenkoulun 4.-6. luokkalaaisille. Opinnäytetyöntekijöillä oli tavoitteena saada kokemusta tapahtuman järjestämisestä, ohjaamisesta ja sujuvasta yhteydenpidosta. Terveystenhoitajaopiskelijoille tavoitteena oli luoda mahdollisuus saada kokemusta lasten kanssa työskentelystä, ryhmänohjauksesta sekä

toiminnallisten oppituntien järjestämisestä. Alakoululaisille tavoitteena oli lisätä tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista, luoda kiinnostusta omaa terveyttä ja hyvinvointia kohtaan sekä tarjota positiivinen ja kannustava päivä.

Tapahtuman koordinointi ja laajuuden rajaaminen oli haastavaa ja työlästä, mutta onnistuimme luomaan tiiviin ja hallitun Hyvinvointipäivän 4.-6. luokkalaisille. Opinnäytetyötä tehdessä saimme paljon kokemusta tapahtuman järjestämisestä sekä opimme hallitsemaan suurta kokonaisuutta ja toimimaan suunnitelmallisesti. Koimme ison tapahtuman järjestämisen moniulotteisemmaksi, kun olimme aluksi ajatelleet. Yhteydenpito sujui hyvin, vaikka yhteistyötahoja oli useita. Hyvinvointipäivän suunnittelua helpotti vaivaton, nopea ja toimiva yhteydenpito. Saimme Mäntymäen koulun terveydenhoitajan, opinnäytetyön ohjaajan ja terveydenhoitajaopiskelijoiden sähköpostit suoraan puhelimiin ja näin pystyimme reagoimaan nopeasti tarvittaviin asioihin ja muutoksiin. Hyvinvointipäivän suunnittelu toteutui vuorovaikutteisessa yhteistyössä koulun terveydenhoitajan kanssa. Terveydenhoitaja toimi tapahtuman yhteyshenkilönä. Olimme koulun terveydenhoitajan kanssa aktiivisesti yhteydessä sähköpostitse ja tapasimme häntä suunnittelun aikana useita kertoja. Tapaamiset pidettiin Mäntymäen koululla, jolloin pääsimme myös tutustumaan koulun tiloihin sekä koulun henkilökuntaan.

Ajatus opinnäytetyön aiheesta muodostui syyskuussa 2016, kun Mäntymäen koulun terveydenhoitajalla heräsi huoli alakoululaisten hyvinvoinnista. Terveydenhoitajan huolien ja toiveiden pohjalta päätettiin järjestää oppitunteja eri terveysaiheista. Oppituntien aiheiksi valikoitui liikunta, ravitsemus ja uni, sillä ne kaikki vaikuttavat olennaisesti jokaisen ihmisen kokonaisyhyvinvointiin. Hyvinvointipäivä toteutettiin yhdentoista toiminnallisen oppituntin avulla Mäntymäen koululla. Toiminnallisten tuntien suunnittelusta ja vetämisestä vastasivat Otaniemen Laurea-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat. Opinnäytetyöntekijöinä vastuulamme oli terveydenhoitajaopiskelijoiden ohjaaminen oppituntien suunnittelussa ja niiden toteuttamisessa Hyvinvointipäivänä. Terveydenhoitajaopiskelijoille annettiin aiheet ja kerrottiin rajat tuntien suunnittelua varten. Terveydenhoitajaopiskelijoiden laatimat valmiit tuntisuunnitelmat tarkastettiin ja niistä annettiin rakentavaa palautetta ennen toteutusta.

Mäntymäen koulun neljäsluokkalaisten oppituntin aiheeksi rajattiin liikuntasuosituksat, hyötyliikunta ja liikkumattomuus. Viidesluokkalaisten aiheeksi rajattiin ravitsemussuosituksat, välipalat ja sokeri. Kuudesluokkalaisten aiheeksi rajattiin uni, unettomuus ja ruutuajan vaikutukset nukahtamiseen. Suunnitteluvaiheessa haimme kattavasti tietoa ja perehdyimme laajasti valittuihin terveysaiheisiin. Perehtyessä tutkimuksiin ymmärsimme entistä paremmin ravitsemuksen, liikunnan ja unen yhteisvaikutukset, mistä myöhemmin muotoutui myös yksi kehittämisidea. Hoitotyön opiskelijoina koimme valitut aiheet mielenkiintoisina ja Hyvinvointipäivän järjestämisen mielekkääksi. Terveysaiheet olivat entuudestaan tuttuja, mutta tapahtuman järjestäminen oli molemmille opinnäytetyöntekijöille uutta. Tapahtuman järjestäminen alakoululaisille tuntui tärkeältä, sillä nuorena opituilla asioilla on merkittäviä vaikutuksia ai-

kuisiän terveyteen ja hyvinvointiin, kuten myös Eloranta (2014) toteaa tutkimuksessaan. Vaikka koulussa opetetaan ravitsemus-, liikunta- ja uniasioita, on niiden kertaaminen ja painottaminen tärkeää, sillä suositusten toteutumisessa puitteita, kuten myös Tilles-Tirkkonen (2016) toteaa väitöskirjatutkimuksessaan.

Koimme tapahtuman koordinoinnin ja terveydenhoitajaopiskelijoiden ohjaamisen haastavaksi ja jännittäväksi, mutta myös mielenkiintoiseksi ja opettavaiseksi. Terveydenhoitajaopiskelijoiden ohjaaminen oli tärkeää ja sen oli syytä onnistua, jotta itse tapahtumalla oli edellytykset onnistua. Terveydenhoitajaopiskelijoiden ohjaamista helpotti se, että opiskelijat olivat ennestään tuttuja, he esittivät tarkkoja kysymyksiä ja olivat aiheesta kiinnostuneita infotilaisuudesta alkaen. Terveydenhoitajaopiskelijoilla oli mahdollisuus tavoittaa meidät koululla, puhelimitse, sähköpostitse sekä sosiaalisesta mediasta Facebookin kautta. Lähestyminen ja yhteydenotto oli siis helppoa ja nopeaa. Pehdyimme myös teoretiseen alakouluikäisten ohjauksesta ja opetuksesta, jotta pystyimme ohjeistamaan terveydenhoitajaopiskelijoita mahdollisimman hyvin. Ohjauksessa korostui myös ryhmäohjaus ja toiminnallinen ohjaus, sillä opetus koululla tapahtui luokittain ja teorian ohelle tuli järjestää oppimisen tueksi jokin peli, leikki tai tehtävä. Tapahtuman järjestämisessä huomioitaviin asioihin, kuten markkinointiin, mainontaan ja lupien anomiseen löytyi paljon tietoa ja pehdyimme tapahtuman järjestämiseen ja säädöksiin yleisellä tasolla. Mäntymäen koulun rehtori ja terveydenhoitaja hoitivat markkinoinnin koulun osalta sekä huolehtivat vanhempien tiedottamisesta ja oppilaiden luvista osallistua tapahtumaan. Opinnäytetyöntekijöinä meidän tehtävänä oli huolehtia terveydenhoitajaopiskelijoiden ohjaamisesta, tiedon välittämisestä ja selkeistä ohjeistuksista ennen tapahtumaa ja tapahtuman aikana.

Hyvinvointipäivä sujui suunnitellusti ja aikataulussa. Terveydenhoitajaopiskelijat saapuivat koululle ajoissa ja ohjasimme heidät koulun vahtimestarin kanssa luokkiin. Terveydenhoitajaopiskelijat toteuttivat ryhmissä Hyvinvointipäivän yksitoista toiminnallista oppituntia. Terveydenhoitajaopiskelijat onnistuivat tunneilla hienosti yhdistämään teorian sekä toiminnan eheäksi kokonaisuudeksi. Hyvinvointipäivänä seurasimme sattumanvaraisesti valittuja oppitunteja jokaisesta terveysaiheesta ja keräsimme alakoululaisilta palautetta Hyvinvointipäivästä näiden tuntien päätteeksi. Palautteiden ja alakoululaisten reaktioiden perusteella voidaan päätellä, että alakoululaiset saivat toiminnan kautta positiivisen oppimisen kokemuksen. Alakoululaiset innostuivat aiheista päästessään itse osallistumaan toimintaan. Alakoululaisten palautteista voidaan päätellä, että päivä oli onnistunut ja tapahtumaa toivotaan järjestettäväksi myös ensi vuonna. Valtaosa lapsista koki Hyvinvointipäivän aiheet "jonkin verran mielenkiintoisiksi" tai "paljon mielenkiintoisiksi". Lähes kaikki alakoululaiset kokivat saaneensa uutta tietoa Hyvinvointipäivänä. Alakoululaisten yleinen hyvinvointitietämys yllätti ja jotkin opetettavista aiheista olisivat voineet olla haastavampia ja yksityiskohtaisempia.

Myös terveydenhoitajaopiskelijoille toteutettiin koululla palautekysely. Palauteiden mukaan terveydenhoitajaopiskelijat olivat tyytyväisiä päivään ja kokivat sen opettavaisena. Palaute oli pääasiassa positiivista. Terveydenhoitajaopiskelijat kokivat saaneensa riittävästi ohjausta ja heidän mielestä päivän kulku oli selkeä. Palauteiden mukaan terveydenhoitajaopiskelijat olivat osittain samaa mieltä siitä, että he saivat riittävästi kokemusta lasten kanssa työskentelystä ja ryhmänohjauksesta. Kokonaisuudessaan palautteista voidaan todeta, että päivä oli terveydenhoitajaopiskelijoille opettavainen, mutta he kaipasivat kuitenkin lisää harjoitusta lasten kanssa työskentelystä ja ryhmän ohjauksesta. Lasten kanssa työskentely on haastavaa ja ryhmänohjaustaidot kehittyvät kokemuksen myötä.

Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä tärkeää oli oikeudenmukainen, eettinen ja luotettava toimintatapa sekä yhteistyö eri osapuolien kanssa. Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti opinnäytetyön teossa noudatettiin yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta lähteiden valinnassa, käytössä, sekä tutkimustulosten tallennuksessa, arvioinnissa ja esittämisessä. Terveysaiheisten oppituntien sisällöt hyväksyttiin sekä opinnäytetyön ohjaajalla, että Mäntymäen koulun terveydenhoitajalla, joka varmisti tuntien sopivuuden kullekin ikäryhmälle. Tuntien päätteeksi teetetyn palautekyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista. Kaikille alakoululaisille kerrottiin kyselyn tavoite ja tarkoitus sekä korostettiin kyselyn vapaaehtoisuutta ja nimettömyyttä. Terveydenhoitajaopiskelijoiden palautekyselyyn vastaaminen oli myös vapaaehtoista ja kaikki palautteet analysoitiin nimettöminä.

Tutkimuksiin perehtyessä ymmärsimme liikunnan, ravitsemuksen ja unen yhdessä vaikuttavan olennaisesti jokaisen ihmisen kokonaisyhyvinvointiin. Tästä muodostui suora kehitysidea Hyvinvointipäivän uudelleen toteutukseen. Mietimme myös tapahtuman suunnitteluvaiheessa mahdollisuutta järjestää kaikille opetettaville luokille tunteja ravitsemuksesta, liikunnasta ja unesta. Tällöin näillä resursseilla kohderyhmäksi olisi tullut rajata yksi luokka-aste. Koulun toiveena oli kuitenkin, että Hyvinvointipäivään voi osallistua mahdollisimman moni luokka. Harkitsimme myös messutyypistä toteutusmuotoa, mutta sen toteuttaminen koettiin hankalana, sillä alakoululaisten mukana täytyy olla koko ajan koulun henkilökuntaan kuuluva valvoja. Messumuotoinen toteutus on kuitenkin yksi vaihtoehto uutta tapahtumaa suunniteltaessa, mikäli kohderyhmää rajataan, toteutuspäiviä on useampi tai jos tapahtumalle saataisiin useampia yhteistyökumppaneita tai enemmän sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita toteuttamaan tunteja.

Tarkastelimme tässä opinnäytetyössä alakoululaisten hyvinvointia ravitsemuksen, liikunnan ja unen näkökulmasta. Hyvinvointi on laaja-alainen käsite, johon kuuluu oleellisesti myös henkinen hyvinvointi ja mielenterveys. Mielenterveyttä voidaankin pitää ihmisen toimintakyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin perustana. Mäntymäen koulun terveydenhoitajalla oli herännyt huoli myös oppilaiden mielenterveysongelmista ja käytöshäiriöistä sosiaalisissa tilanteissa. Tie-

dostaen hyvinvoinnin eri ulottuvuudet sekä koulun terveydenhoitajan huolen, on mielestämme perusteltua ehdottaa yhdeksi kehitysideaksi toiminnallisten oppituntien järjestämistä mielenterveysongelmista sekä käyttäytymisestä sosiaalisissa tilanteissa. Kehitysidea olisi hienoa toteuttaa moniammatillisesti esimerkiksi terveydenhoitajien, sairaanhoitajien ja sosionomien yhteistyönä. Moniammatillisessa työskentelyssä pystytään hyödyntämään eri alojen ammatillista osaamista ja aihetta voidaan tarkastella useasta eri näkökulmasta. Teemoja Hyvinvointipäivän oppitunneille voisi myös kysyä etukäteen alakoululaisilta. Näin Hyvinvointipäivän teemoiksi valikoituisi alakoululaisten kannalta kiinnostavia ja ajankohtaisia aiheita.

Lähteet

- Duodecim. 2016. Liikunta. Viitattu 31.5.2017.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50075>
- Duodecim. 2017a. Parasympaattinen hermosto. Viitattu 3.3.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt02499&p_hakusana=parasympaattinen%20hermosto
- Duodecim. 2017b. Sympaattinen hermosto. Viitattu 18.9.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ltt03351
- EDU. Terveystieto. Viitattu 11.4.2017.
<http://www.edu.fi/perusopetus/terveystieto>
- Eloranta, A. 2014. Diet, body adiposity and cardiometabolic risk in a population sample of primary school children. Viitattu 19.8.2017. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1599-3/urn_isbn_978-952-61-1599-3.pdf
- Erialaisten oppijoiden liitto. Mikä on omin tapa oppia? Viitattu 15.4.2017.
http://www.erilaistenoppijoidenliitto.fi/?page_id=158
- Espoon kaupunki. Luvat. Viitattu 6.6.2017.
http://www.espooli.fi/fi-FI/Espoon_kaupunki/Ajankohtaista/Ohjeita_tapahtumajarjestajille/Luvat
- Etelä-Pohjanmaan liitto. Tapahtumajärjestäjän opas. Viitattu 4.5.2017.
http://www.eplliitto.fi/~eplliitto/images/C_57_Tapahtumajarjestajan_opas.pdf
- ETENE. 2008. Terveystieteen edistämisen eettiset haasteet. Viitattu 30.5.2017.
<http://etene.fi/documents/1429646/1559070/ETENE-julkaisu+19+Terveystieteen+edistämisen+eettiset+haasteet.pdf/8b7f4fb9-71ef-4811-bc06-8d117222d049>
- Evira. 2016. Ravitsemus. Viitattu 12.12.2016. <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/tietoa-elintarvikkeista/ravitsemus/>
- HUS. Muisti ja oppiminen. Viitattu 1.8.2017.
http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/foniatria/lapsen_neuropsykologinen_arvio/muisti_ja_oppiminen/Sivut/default.aspx
- Helsinki. 2016. Tapahtumanjärjestäjät. Viitattu 5.6.2017.
<http://www.visithelsinki.fi/fi/ammattilainen/tapahtumajarjestajat/tapahtumajarjestajan-ohjeet/tapahtumajarjestajan-ohjeet>
- Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Viitattu 30.5.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903
- Huttunen, J. 2016a. Liikkumattomuus on vaarallista - sohva-peruna kuolee ennen aikaansa. Viitattu 23.11.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_artikkeli=kol00402
- Huttunen, M. 2016b. Unettomuus. Viitattu 1.8.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534
- Huutoniemi, A. & Partinen, M. 2015. Unen aika. Helsinki: Auditorium kustannus.
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2008. Hyvät elintavat tukevat unta. Viitattu 30.11.2016.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00046
- Itä-Suomen yliopiston biolääketieteen yksikkö. 2015. Lasten liikunta- ja ravitsemustutkimus. Viitattu 31.7.2017. <https://www.lastenliikuntajaravitsemus.fi/uutiset.html?17434>
- Jakonen, R. 2009. Hyvinvointianalyysin mahdollisuudet unen tutkimisen välineenä. Viitattu 1.8.2017
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/26620/URN:NBN:fi:jyu-201103021840.pdf?sequence=1>

- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Oppimiskäsitykset. Viitattu 25.4.2017.
<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasityksista-oppimisen-ohjaamiseen/behavioristinen-oppimiskasitys-ja-oppimisen-ohjaaminen/>
- Jyväskylän Yliopisto. Specima - Mitä ohjaus on? Viitattu 15.4.2017.
<https://www.jyu.fi/edu/laitokset/okl/koulutusala/ohjausala/haku/specima-ohjaus>
- Kallio, E., Hokkanen, L. & Hietanen, M. Muistihäiriöt. Viitattu 2.8.2017.
http://www.helsinki.fi/behav/valinnat/psykologia_kallio_ym_2015.pdf
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. 4., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kettunen, R. 2014. Sydämen toiminnan säätely. Viitattu 18.9.2017. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/syd/avaa?p_artikkeli=syd00008#s1
- Kilpailu- ja kuluttajavirasto. 2014. Markkinointi ja menettely asiakassuhteissa. Viitattu 21.8.2017.
<https://www.kkv.fi/Tietoa-ja-ohjeita/markkinointi-ja-asiakassuhde/>
- Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. 2. painos. Turku: KOTA - Lasten ja nuorten hyvinvointi.
- Koivisto, K. & Rautakoski, P. 2013. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen kouluuyhteisössä. Viitattu 11.4.2017. <http://www.oamk.fi/epooki/index.php?cID=419>
- Komulainen, T. Nuoren kasvu ja kehitys. Viitattu 22.4.2017.
<http://tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/koulutusarkisto/getfile.php?file=413>
- Koukkari, M. Ryhmähoidon perusteet. Viitattu 24.4.2017.
<http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/ryhmanohjaus.pdf>
- Kurkeala, R. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen erot. Viitattu 28.11.2016
<https://www.stat.fi/virsta/tkeruu/01/07/index.html>
- Kylmänen, E. 2016. Osa lapsista ei pääse enää kyykkyyen eikä pysty istumaan selkä suorassa - tutkimus piirtää karun kuvan koululaisista. Viitattu 12.1.2017. <http://www.hs.fi/urheilu/art-2000005007157.html>
- Kyyrä, A. 2015. Suomalaisten nuorten fyysinen aktiivisuus ja nukkumistottumukset. Viitattu 20.7.2017.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46703/URN%3aNB%3afi%3ajyu-201508252753.pdf?sequence=1>
- Kääriäinen, M. & Kyngäs, H. 2014. Ohjaus - tuttu, mutta epäselvä käsite. Viitattu 15.4.2017.
<https://sairaanhoidajat.fi/artikkeli/ohjaus-tuttu-mutta-epaselva-kasite/>
- Lapsivaltuutetun toimiston julkaisuja. 2014. Eriarvoistuva Lapsuus. Viitattu 11.4.2017.
<http://lapsiasia.fi/wp-content/uploads/2014/12/Vuosikirja-2014.pdf>
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Viitattu 22.11.2016. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- Lumme, R., Leinonen, R. & Leinoa, M. 2006. Monimuotoinen / toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 22.11.2016.
<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/030906/1113558655385/1154602577913/1154670359399/1154756862024.html>
- Maksniemi, E. 2017. Sosiodigitaalisen osallistumisen, nukkumistottumusten ja hyvinvoinnin väliset yhteydet kuudesluokkalaisilla. Viitattu 14.8.2017.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/191210/ErikaMaksniemi_progradu_huhtikuu2017.pdf?sequence=2

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Ala-kouluikäisen lapsen uni. Viitattu 13.8.2017.
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/koululainen/>

Marttila, N., Pokki, K. & Talvitie-Kella, T. 2008. Ammattina ryhmänohjaaminen - ohjausprosessi ryhmänohjaajien kokemana ja kertomana. Viitattu 27.4.2017.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/78987/gradu02505.pdf?sequence>

Mattila, M., Paaso, E. & Borg, S. 2010. Kyselylomakkeen laatiminen. Viitattu 13.12.2016.
<http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kyselylomake/esimerkit.html>

Mielenterveystalo. F25 Skitsoaffektiivinen häiriö. Viitattu 19.9.2017
<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/F20-29/Pages/F25.aspx>

Mustajoki, P. 2016. Alilämpö. Viitattu 15.8.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00263

Mäkinen, L. 2012. Näkökulmia ohjausteorioihin. Viitattu 28.4.2017.
<https://kyvyt.fi/view/artefact.php?artefact=157050&view=20490>

Norton, A. CBS NEWS. 2016. Viitattu 1.6.2017.
<http://www.cbsnews.com/news/teens-dont-get-enough-exercise/>

Opetushallitus. 2014. Hyvän ohjauksen kriteerit. Viitattu 15.4.2017.
http://www.oph.fi/download/158918_hyvan_ohjauksen_kriteerit.pdf

Opetushallitus. 2017. Move!-fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmä. Viitattu 13.7.2017.
<http://www.edu.fi/move>

Opetushallitus.a. Kouluikäisen ravitsemus. Viitattu 14.12.2016.
http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/hyvinvointi_ja_turvallisuus/kouluruokailu/kotivaki/kouluikäisen_ravitsemus

Opetushallitus.b. SWOT-analyysi. Viitattu 21.4.2017.
http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/metelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Paavonen ym. 2011. Media ja lasten hyvinvointi. Viitattu 21.8.2017.
http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66370/media_ja_lasten_2011.pdf?sequence=1

Partinen, M. 2009. Unesta terveyttä. Viitattu 14.8.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112#s5

Paunio, T. & Porkka-Heiskanen, T. 2008. Unen merkitys sairauden synnyssä. Viitattu 15.8.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00056

Poliisi. Ilmoitus yleisötillaisuudesta. Viitattu 6.6.2017.
http://www.poliisi.fi/luvat/ilmoitus_yleisotillaisuudesta

Pääkkönen, H. 2014. Uusi teknologia on vaikuttanut koululaisten elämäntapoihin. Viitattu 25.11.2016.
http://www.stat.fi/artikkelit/2014/art_2014-02-26_004.html?s=0

Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Viitattu 13.8.2017.
<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2013/21/duo11307>

Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveystiedon edistäminen. Viitattu 30.5.2017.
<http://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Tampereen Yliopisto. 2014. Lähteiden käytöstä ja lähdekritiikistä. Viitattu 31.5.2017.
<http://www.uta.fi/hes/opiskelu/kaytannot/kirjoittajanopas/tiedonhaku/lahdekrit.html>

Teosto. 2017. Musiikin käyttäjille. Viitattu 21.8.2017. <https://www.teosto.fi/kayttajat>

Terve koululainen. 2017. Unen eri vaiheet. Viitattu 14.8.2017.
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni/unenerivaiheet>

- Terve koululainen. Tarkista energiansaannin ja kulutuksen tasapaino. Viitattu 14.12.2016
<http://tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/energiansaanti>
- THL. 2014. Koululaisten uniongelmat kaksinkertaistuneet 20 vuodessa. Viitattu 28.8.2017.
<https://www.thl.fi/fi/-/koululaisten-uniongelmat-kaksinkertaistuneet-20-vuodessa>
- THL. 2015a. Nuoret. Viitattu 29.8.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>
- THL. 2015b. Toimintakyvyn ulottavuudet. Viitattu 28.5.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottavuudet>
- THL. 2016a. Keskeisiä käsitteitä. Viitattu 7.4.2017
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- THL. 2016b. Terveyden edistäminen näkyy laajasti. Viitattu 30.5.2017.
<https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut>
- Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Viitattu 19.8.2017. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisen Suomessa. Viitattu 31.5.2017. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- UKK-instituutti. 2017. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 31.5.2017.
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset
- Vallo, H. & Häyrynen, E. 2012. Tapahtuma on tilaisuus. 3., uudistettu laitos. Helsinki: Tietosanoma.
- Valtion liikuntaneuvosto. 2016. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. Viitattu 31.7.2017.
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta. Viitattu 13.12.2016.
http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/attachments/fi/vrn/ravitsemussuosituksset_2014_fi_web.3_es.pdf
- Viraalimarkkinointi. 2016. Gurumarkkinointi. Viitattu 18.9.2017.
<http://gurumarkkinointi.fi/viraalimarkkinointi/>
- Virkkunen, K. 2017. Hyvä uni. Suomen Kilpirauhasliitto. Viitattu 2.9.2017.
<http://kehitys.pard.co/vanhat/kilpirauhasliitto/hyva-uni-kirsi-virkkunen/>
- Visit Helsinki. 2017. Tapahtumajärjestäjän ohjeet. Viitattu 25.8.2017
<http://www.visithelsinki.fi/fi/ammattilainen/tapahtumajarjestajat/tapahtumajarjestajan-ohjeet/tapahtumajarjestajan-ohjeet>
- Visit Tampere. Tiedotus ja markkinointi. Viitattu 7.6.2017.
<https://www.tapahtumatoimisto.com/fi/materiaalipankki/tiedotus-ja-markkinointi/tiedotussuunnitelma>
- WHO. 2017a. Health systems strengthening glossary. Viitattu 30.5.2017.
http://www.who.int/healthsystems/hss_glossary/en/index5.html
- WHO. 2017b. The Ottawa Charter for Health Promotion. Viitattu 26.8.2017.
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- Yritys-Suomi.a. Mainonta. Viitattu 23.8.2017 <https://yrityssuomi.fi/mainonta>
- Yritys-Suomi.b. Markkinointi. Viitattu 23.8.2017 <https://yrityssuomi.fi/markkinointi>

Ärväs, T. 2012. Draama ja toiminnalliset menetelmät ohjausvuorovaikutuksen tukena. Viitattu 28.4.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40023/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201210182715.pdf?sequence=1>

Liitteet

Liite 1 Kyselylomake alakoululaisille	52
Liite 2 Kyselylomake terveydenhoitajaopiskelijoille	53
Liite 3 Tervetuliaiskirje terveydenhoitajaopiskelijoille	54

Liite 1 Kyselylomake alakoululaisille

	PALJON	JONKIN VERRAN	EN OLLENKAAN	EN OSAA SANOA
1. Saitko uutta tietoa Hyvinvointipäivillä?				
2. Haluaisitko, että tapahtuma järjestettäisiin uudestaan ensi vuonna?				
3. Olivatko Hyvinvointipäivän aiheet mielenkiintoisia?				

Liite 2 Kyselylomake terveydenhoitajaopiskelijoille

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Siltä väliltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Saitteko riittävästi ja selkeää ohjausta Hyvinvointipäivästä?					
2. Oliko tervetulokirje selkeä ja havainnollinen?					
3. Oliko suullinen esitelmä havainnollistava?					
4. Oliko 5 viikkoa sopiva aika oppituntien työstämiseen?					
5. Oliko 30-40 minuuttia sopiva aika tuntien pitämiseen?					
6. Oliko päivä hyvin järjestetty ja koordinoitu?					
7. Toteutuivatko aikataulut?					
8. Saitko riittävästi kokemusta lasten kanssa työskentelystä ja ryhmänohjauksesta?					

Vapaa palaute:

Liite 3 Tervetuliaiskirje terveydenhoitajaopiskelijoille

Hyvinvointipäivä Mäntymäen koululla maaliskuussa 22.3.2017

- Hyvinvointipäivän on tarkoitus herättää Mäntymäen koulun oppilaissa kiinnostusta omaa terveyttä kohtaan. Koululta tuli paljon aiheideoita, mutta suurin huoli on epä-terveellinen ja epäsäännöllinen ravitsemus, liikkumattomuus ja liian vähäinen unen saanti. Koimme aiheet tärkeiksi, sillä ne muodostavat ison osan jokaisen kokonaishyvinvointia.
- Ravitsemuksesta aiheeksi rajautui terveellinen ja epäterveellinen välipala. Tavoitteena korostaa terveellisen välipalan merkitystä, vastakkain asetella terveellisiä ja epäterveellisiä välipaloja ravitsemussuositusten perusteella.
- Liikunnasta valikoitui liikunnan hyödyt ja taukojumppa. Tavoitteena käydä liikuntasuosituksia yleisesti ja järjestää taukojumppa.
- Unesta rajautui unihygienia ja ruutuaika. Lasten lisääntynyt puhelimen käyttö erityisesti iltaisin aiheuttaa nukahtamisvaikeuksia. Tavoitteena ohjeistaa unihygienian merkitystä ja korostaa ruutuaajan vaikutuksia nukahtamiseen.
- Jokaisesta aiheesta on tarkoitus muodostaa kaksi ryhmää, jotka itsenäisesti toteuttavat tunnit. Saman aiheen ryhmät voivat tehdä suunnitteluvaiheessa yhteistyötä, jotta tunteista saataisiin saman sisältöiset. Tunnin tavoite kesto on 30-40 min. Tunnin tulee sisältää toiminnallinen osuus, johon lapsilla on mahdollisuus osallistua. Toiminta voi olla jokin tehtävä, peli tai leikki. Opetuksessa voidaan hyödyntää koulun kuvataideluokan materiaaleja, esim. kartonkeja, liimaa ja kyniä. Jokaisella alakoululaisella on myös tablettitietokone, joten myös verkkopohjaisia pelejä ja tehtäviä voi hyödyntää. Valmiit tuntisuunnitelmat tulee hyväksyttää opinnäytetyöntekijöillä viimeistään 2 viikkoa ennen toteutusta, jotta niihin voidaan tehdä tarvittaessa muutoksia ja koulu pystyy varautumaan tarvittaviin materiaaleihin.
- Hyödyllistä materiaalia päivän toteuttamiseen löytyy TEKON sivuilta: <http://www.tervekoululainen.fi/etusivu>
Sivustolla alakouluikäisille soveltuvia materiaalia, pelejä ja leikkejä.
- Toivomme, että palautatte valmiit suunnitelmat Hyvinvointipäivän oppitunneista 1.3.2017. Kaikissa mietityttävissä asioissa toivomme että otatte reippaasti yhteyttä sähköpostitse, autamme mielellämme. Odotamme innolla yhteistyötä!

Yhteistyöterveisin,

Riikka Hyttinen ja Katariina Roos

Riikka.I.Hyttinen@student.laurea.fi

Katariina.Roos@student.laurea.fi