



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Elina Silver

Heljä Tuikkala

TYTTÖJEN KEHITYS MURROSIÄSSÄ

Oppitunti 5.-6.-luokkalaisille tytöille

Sosiaali- ja terveystieteiden
2018

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Elina Silver ja Heljä Tuikkala
Opinnäytetyön nimi	Tyttöjen kehitys murrosiässä Oppitunti 5.–6.-luokkalaisille tytöille
Vuosi	2018
Kieli	suomi
Sivumäärä	52 + 6 liitettä
Ohjaaja	Paula Hakala

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää oppitunti Sievin, Lauri Haikolan ja Korhosen alakoulujen, 5.–6.-luokkalaisille tytöille murrosiän muutok-
sista. Oppitunnin tavoitteena oli lisätä tyttöjen tietoisuutta murrosiästä ja vähentää
mahdollista epävarmuutta tulevissa kehityksellisissä haasteissa. Lisäksi oppitunnin
toivottiin yhdistävän tyttöjä ja antavan vertaistukea murrosikään.

Teoreettiseen viitekehykseen haettiin tutkittua tietoa muun muassa Väestöliiton,
Terveystyön ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Terveystyön www-sivuilta. Lisäksi
tietoa haettiin Medic, Pubmed ja Cinahl -tietokannoista. Teoriassa käsiteltiin tytön
kehossa tapahtuvia muutoksia, kuten rintojen kasvua, kuukautisia ja kasvamista.
Psyykkisistä muutoksista käsiteltiin minäkuvan ja itsetunnon kehittymistä, mie-
lialan vaihtelua sekä seksuaalisuutta. Lisäksi kuvattiin sosiaalisten suhteiden muut-
tumista.

Idea murrosikään liittyvän oppitunnin pitämiseen syntyi opinnäytetyön tekijöiden
mielenkiinnon perusteella. Aiheen synnyttyä etsittiin tilaajat, tehtiin työsuunni-
telma sekä suunniteltiin tunnin sisältö ja kulku. Oppitunnit toteutettiin 13.3.2018,
45 minuutin mittaisina jaksoina molemmilla kouluilla.

Oppitunnit olivat luentomaisia ja niissä käsiteltiin murrosiän fyysisiä, psyykkisiä ja
sosiaalisia muutoksia. Power Point -esitys toimi havainnointivälineenä. Tunnilla
demonstroitiin kuukautissuojien käyttö kahdessa pienemmässä ryhmässä. Lopuksi
tytöille jaettiin kyselylomake, jolla kartoitettiin tunnin onnistumista. Kyselylomak-
keen vastauksien perusteella tytöt kokivat tunnin opettavaksi ja mukavaksi.

ABSTRACT

Author	Elina Silver and Heljä Tuikkala
Title	Female Development in Puberty A Lesson for Girls in Grade 5-6
Year	2018
Language	Finnish
Pages	52 + 6 Appendices
Name of Supervisor	Paula Hakala

The purpose of these practic-based bachelor`s thesis was to organize a class on the changes of puberty for fifth and sixth grade female students in the primary schools of Sievi, Lauri Haikola and Korhonen. The aim of the class was to increase the awareness of puberty and minimize the possible feelings of uncertainty with the future developmental challenges. Furthermore, the class was expected to give the girls a chance to connect and get peer support.

To support the theoretical framework, researched information was collected from the online pages of The Family Federation of Finland, National institute for health and welfare and Terveyskirjasto. Additional information was collected from the databases of Medic, Pubmed and Cinahl. The theory section addressed the changes happening in the girl`s body, such as breast development, menstruation and general growth. The psychological changes, such as the development of self-image and self-esteem as well as mood swings and sexuality were also addressed. In addition, the changes in social relationships were explained.

The idea of this puberty-class derived from the interest of the authors of this thesis. After the idea was developed, a client organization was looked for, work schedule was formed and the contents and course of the lecture were planned.

The classes were executed in 13.3.2018, for 45 minutes long periods at the schools. The classes were lecture-based and during the classes the physical, psychological and social changes of puberty were described. A Power Point presentation was used as an observational tool. The use of sanitary towels was demonstrated during the class in two smaller groups.

Lastly, the girls were given a questionnaire to survey the success of the class. According to the answers the girls felt that the class had been both educational and nice to participate in.

Keywords Adolescent girl, physical development, psychological development, social development, lesson

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	8
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	9
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	10
	3.1 Projektin määritelmä	10
	3.2 Projektin vaiheet	10
	3.3 Swot-analyysi määritelmä	10
4	TYTÖN MURROSIKÄ.....	13
	4.1 Fyysiset muutokset.....	13
	4.1.1 Rinnat	14
	4.1.2 Valkovuoto	15
	4.1.3 Kuukautiset.....	15
	4.1.4 Kuukautissuojat	16
	4.1.5 Sukupuolielimet.....	16
	4.1.6 Karvoitus	17
	4.1.7 Pituuskasvu.....	17
	4.1.8 Rasvakudos.....	18
	4.1.9 Iho	18
	4.1.10 Hygienia	20
	4.2 Psykkiset muutokset.....	20
	4.2.1 Itsetunto ja minäkuva	21
	4.2.2 Tunteet ja mieliala	22
	4.2.3 Seksuaalisuus.....	22
	4.3 Sosiaaliset muutokset	24
	4.3.1 Nuoren suhde vanhempiin.....	25
	4.3.2 Kaverisuhteet	26
	4.3.3 Ihastuminen ja seurustelu	26
5	OPETTAMINEN JA OHJAUS HOITOTYÖSSÄ.....	28
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	29

6.1 Käynnistämisvaihe	29
6.2 Rakentamisvaihe	30
6.2.1 Oppitunnin toteutus.....	32
6.2.2 Kyselylomakkeen tulokset	33
6.3 Päättämisvaihe	35
7 POHDINTA	36
7.1 Aikataulu, työnjako ja yhteistyö	36
7.2 Swot-analyysi pohdinta	37
7.3 Luotettavuus.....	39
7.4 Eettisyys.....	40
7.5 Tavoitteiden saavuttaminen	41
7.6 Oman oppimisen arviointi	42
7.7 Jatkotutkimusideat.....	44
LÄHTEET	45
LIITTEET.....	53

KUVIOLUETTELO

Kuvio 1. Swot-analyysi projektille.

s. 12

LIITELUETTELO

Liite 1. Tannerin luokitus

Liite 2. Tietokantahakujen kuvaus

Liite 3. Tuntisuunnitelma

Liite 4. Power Point -esitys

Liite 5. Kyselylomake

Liite 6. Kyselylomakkeiden vastaukset taulukoituna

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aihe valittiin tekijöiden kiinnostuksen kohteiden ja mahdollisten tulevien työtehtävien perusteella. Terveystieteiden tutkimuskeskukset useiden nuorten keskuudessa, joten murrosikä ja siihen liittyvät muutokset tulee tietää ja niistä on hyvä osata kertoa nuorille. Lain mukaan kouluterveydenhuollon tulee edistää nuoren kasvua ja kehitystä (L.30.12.2010/1326). THL:n (2017) mukaan 5.–6.-luokkalaisten seksuaalikasvatukseen kuuluu oppilaiden tietoisuuden lisääminen murrosiän tarkoituksesta ja sen tuomista muutoksista. Sosiaali- ja terveysministeriön (2009, 71) mukaan kouluissa järjestettävän terveysneuvonnan ja terveystiedon opetuksen on tarkoitus täydentää toisiaan. Neuvontaa suunniteltaessa ja toteuttaessa on tarpeen ottaa huomioon kohderyhmän ikävaihe, voimavarat ja mahdolliset erityistarpeet.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli pitää oppitunti kahdelle Sievin alakoulun 5.–6. luokalle. Alakoulun yläluokilla opetetaan nuoruuden kynnyksellä olevaa lasta ymmärtämään ja arvostamaan omaa kasvuaan kokonaisuutena, kun vastassa on murrosiän aiheuttamat muutokset kehossa, mielessä ja ihmissuhteissa (THL 2017).

Aiheeksi rajautui murrosikäisten tyttöjen psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset muutokset naiseksi kasvaessa. Tyttöjen murrosikä alkaa yleensä 8.–13.-vuoden iässä, kun taas poikien murrosikä 9.–13.-vuoden iässä (Väestöliitto 2017 a). Oppitunti pidettiin 11.–13.-vuotiaille, ja kun murrosikä alkaa yleensä tytöillä aiemmin, niin aihe rajattiin koskemaan vain heitä. Myös aiheen kattavuus ja selkeys vaikuttivat rajaamiseen. Lisäksi opinnäytetyön tekijät kokivat luontevammaksi keskustella aiheesta tyttöjen kanssa.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää oppitunti 5.–6.-luokkalaisille tytöille murrosiän muutoksista. Laakson (2008) tutkimuksen mukaan nuoret kokevat, että murrosiän muutoksien käsittely, esimerkiksi sukupuolielinten rakenteiden kehitys sekä ulkonäön muutokset, käsitellään yläkoulussa liian myöhäisessä vaiheessa. Tähän perustuen opinnäytetyöntekijät päätyivät pitämään oppitunnin jo 5.–6.-luokkalaisille.

Tunnin tavoitteena on lisätä Sievin alakoulujen 11.–13.-vuotiaiden tyttöjen tietoisuutta murrosiän muutoksista sekä herättää keskustelua mieltä askarruttavista asioista, kuten mielialan vaihteluista ja fyysisistä muutoksista. Jokainen tyttö kehittyy murrosiässä omassa tahdissaan sekä kokee murrosiän omalla tavallaan. Toisaalta murrosiän merkkejä odotetaan toisaalta taas aikuiseksi kasvaminen voi tuntua pelottavalta. Nopeasti tai hitaasti kehittyvä nuori tyttö vertailee itseään muihin ja tuntee ahdistusta siitä, että on erilainen. (MLL 2017 a; Nuortennetti 2017 a.) Mahdollinen tiedon puute normaaleista murrosiän muutoksista voi aiheuttaa turhia pelkoja nuorille, jonka vuoksi opinnäytetyön tekijät pyrkivät oppitunnillaan ehkäisemään tällaista.

Murrosiässä on tavallista, että tyttö kokee vahvasti halun kuulua joukkoon. Omaa kehitystä vertaillaan kavereiden kehoon ja oma erilaisuus voi tuntua epämukavalta. (Kauppinen 2011, 60.) Opinnäytetyöntekijät toivovat, että oppitunnilla olisi mahdollisuus keskustella vapaasti kehon muutoksista ja siihen liittyvistä tunteista sekä murrosiässä kehittymisen vaikutuksista arkeen. Oppitunti voisi yhdistää tyttöjä sekä tarjota vertaistukea murrosiän myrskyihin.

Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaisia tavoitteita ovat kokemuksen lisääminen ja ammatillisuuden kehittäminen. Lisäksi on hyvä oppia murrosiän vaiheista ja nuorten parissa toimimisesta, sillä ne ovat osa terveydenhoitajan työtä. Toivotaan, että tämän opinnäytetyön tuotosta voisi hyödyntää tulevassa työssä.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Opinnäytetyön ollessa toiminnallinen on tärkeää sopia tekijöiden kesken selkeästä työnjaosta ja vastuualueista. Realistinen aikataulu, toimiva työtapa sekä yhteiset pelisäännöt ovat perustana niin toiminnallisen opinnäytetyön kuin muidenkin projektien toimivuudelle. Työelämälähtöisen projektin etenemistä helpottaa kolmikantaperiaate, joka tarkoittaa, että jo suunnitteluvaiheessa mukana ovat työn tilaaja, opinnäytetyön tekijät sekä ohjaaja. (Vilka & Airaksinen 2003, 48–49.)

3.1 Projektin määritelmä

Projektiin kuuluu tavoitteen asettaminen, aikataulutus sekä budjetin laatiminen (Ruuska 2007, 19; Vilka ym. 2003, 48). Projektille on ominaista muun muassa ryhmässä työskentely, vaiheistus, ainutkertaisuus ja tilaustyö. Ryhmätyöskentely on edellytyksenä projektin etenemiselle ja tavoitteiden saavuttamiselle. Jokaiselle projektin jäsenelle jaetaan oma vastuualueensa. Projektiin kuuluu erilaisia vaiheita, jotka sisältävät ideointia sekä niiden kehittymistä että kuihtumista. Ainutkertaisuus merkitsee projektin toistamattomuutta, jokainen projekti on erilainen. Tilaaja määrittää projektin ehdot sekä tarjoaa mahdolliset resurssit. (Ruuska 2007, 18–20.)

3.2 Projektin vaiheet

Ruuskan (2007, 34) mukaan projektiin kuuluu käynnistämisen-, rakentamisen- ja päättämisen vaihe. Ennen käynnistämisen vaihetta projektilla tulisi olla kysynnän mukainen idea. Käynnistämisen vaiheeseen kuuluu esiselvitys, projektin asettaminen ja suunnittelu. Rakentamisen vaihe muodostuu projektin määrittelystä, suunnittelusta sekä käyttöönotosta. Päättämisen vaiheessa hyväksytään lopputulos, sovitaan projektin ylläpidosta, puretaan projektiorganisaatio sekä päätetään koko projekti.

3.3 Swot-analyysi määritelmä

Swot-analyysia eli niin sanottua nelikenttäänalyysia voidaan käyttää projektin mahdollisuuksien ja ongelmien määrittelyyn sekä tarvittaessa apuna ideointiin. Swot-analyysi kannattaa tehdä projektin suunnitteluvaiheessa, jotta mahdollisiin ongelmiin voidaan vielä puuttua sekä mahdollisuuksia kehittää entistä lupaavammiksi.

Nelikenttä jaetaan vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin, jotka ovat sisäisiä tekijöitä sekä heikkouksiin ja uhkiin, jotka ovat ulkoisia tekijöitä. Swot-analyysin tulokset ovat usein hyvin subjektiivisia, joten sitä tulisi käyttää vain suuntaa antavana ohjeistuksena. (Opetushallitus 2017a; Silberberg 2007, 16–17.)

Opinnäytetyön swot- eli nelikenttäanalyysiin (Kuvio 1) on kirjattu opinnäytetyöhön liittyvät sisäiset vahvuudet ja heikkoudet sekä ulkoiset mahdollisuudet ja uhat. Sisäisiin vahvuuksiin kuuluvat muun muassa opinnäytetyön tekijöiden terveydenhoitajakoulutus, yhteistyö, mielenkiinto aihetta kohtaan, aikaisemmin havaittu luonteva toimiminen lasten ja nuorten parissa sekä sopiva ikä suhteessa 11.–12.-vuotiaisiin tyttöihin. Heikkouksiin lukeutuvat kokemattomuus opettamisesta ja tieteellisen tekstin kirjoittamisesta sekä kielitaidon ja organisointikyvyn puutteellisuus.

Ulkoiset tekijät luovat puitteet oppitunnin onnistumiselle mutta samalla tuovat myös uhkia (Kuvio 1). Mahdollisuuksia ovat muun muassa kohderyhmälle eli tytöille tuttu ympäristö, oma koululuokka, ja ajankohtainen aihe ja sisältö juuri kohderyhmälle. Myös kiinnostus aihetta kohtaan lukeutuu mahdollisuuksiin. Ulkoisia uhkia puolestaan ovat sekä opinnäytetyön tekijöiden keskinäisen että tilaajan kanssa yhteisen ajan löytäminen, innostumaton kohderyhmä, muut koulutehtävät ja keskustelua herättävien kysymyksien puute.

	Positiiviset	Negatiiviset
Sisäiset Tekijät	<p>Vahvuudet</p> <p>Koulutus, Yhteistyö, Mielenkiinto aihetta kohtaan, Luonteva oleminen lasten/nuorten kanssa, Ikä, Sukupuoli</p>	<p>Heikkoudet</p> <p>Kokemattomuus opettamisesta sekä tieteellisen tekstin kirjoittamisesta, Heikko kielitaito, Heikko organisointikyky</p>
Ulkoiset tekijät	<p>Mahdollisuudet</p> <p>Tuttu ympäristö, Sisältö ja kohderyhmä kohtaavat, Kiinnostunut kohderyhmä, Ajankohtaisuus kohderyhmälle</p>	<p>Uhat</p> <p>Ajankäyttö, Yhteinen aika yhteistyökumppanien kanssa, Keskustelua herättävien kysymysten vähäisyys/puutteellisuus, Innostumaton kohderyhmä, Muut koulutehtävät</p>

Kuvio 1. Swot -analyysi omalle projektille.

4 TYTÖN MURROSIKÄ

Murrosikä on lapsuuden ja aikuisuuden välivaihe, jolloin nuori kehittyy niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Murrosiässä alkaa vanhemmista sekä lapsuudesta irtaantuminen, jolloin myös oman persoonallisuuden muotoutuminen vahvistuu. (Saha & Keskinen 2009, 5.)

Nuoruusiän katsotaan sijoittuvan 12.–22.-ikävuoden välille. Nuoren kehityksen kulku voidaan jakaa kolmeen ikävaiheeseen, joissa jokaisessa on omat kehitykselliset ominaispiirteet sekä haasteet. Ensimmäinen vaihe, nuoruusiän varhaisvaihe sijoittuu 12.–15-ikävuoteen, jolloin alkaa varsinainen puberteetti. Tällöin nuori solmii uusia ihmissuhteita, mutta saattaa myös protestoida vanhempiaan ja sisaruksiin vastaan. Toista vaihetta kutsutaan nuoruusiän keskivaiheeksi, mikä sijoittuu 15.–18.-ikävuoteen. Nuoren minäkuva vahvistuu ja ihmissuhteet syvenevät. Myös omien rajojen kokeilu ja rajojen selkeytyminen kuuluvat tähän ikään. Nuoruusiän loppuvaihe on nuoren kehityksen kolmas vaihe, tällöin nuori aikuistuu ja aloittelee omaa itsenäistä elämää. (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207–208; Dunderfelt 2011, 84–85; Rissanen 2009, 15.)

Murrosikä eli puberteetti on sukukypsyyden alkamisikä. Tavoitteena on sukukypsyyden saavuttaminen. Tällöin myös sekundaariset sukupuoliominaisuudet kehittyvät. Tytön vartalo muuttuu naisen vartaloksi, kun munasarjojen sukusolutuotanto käynnistyy ja kuukautiskierto alkaa. (Saha & Keskinen 2009, 5; Terveysportti 2017.)

Pääsääntöisesti perinnölliset tekijät säätelevät murrosiän alkamisaikaa, mutta myös terveydentila, ympäristötekijät vaikuttavat siihen (Cousminer 2015, 26–27). Jos jommallakummalla vanhemmista on alkanut murrosikä vuoden tavallista aiemmin, myös lapsella vuoden heitto normaalista sallitaan (Chazal Martin 2014).

4.1 Fyysiset muutokset

Nuoren tytön kehitys murrosiässä on yksilöllistä ja se alkaa keskimäärin 8.–13.-vuotiaana. Ensimmäinen merkki on yleensä rintojen kehityksen alkaminen. Tytön

kehittyessä kehossa ja mielenmaailmassa tapahtuu paljon kehitystä sekä muutoksia. (Jalanko 2017; Raivio 2016; Väestöliitto 2017a.)

Tyttöjen murrosiän fyysisiä muutoksia ovat muun muassa kuukautisten alkaminen, pituuden kasvaminen, rasvakudoksen lisääntyminen, ihon rasvoittuminen, rintojen kehittyminen, häpykarvoituksen kasvu, sukukypsyys sekä keskushermoston ja luuston kehittyminen. Kehossa tapahtuvia muutoksia säätelevät aivolisäke, sukupuolirauhaset ja hypotalamus. (Cousminer 2015, 28; MLL 2017 a; Vuori-Holopainen & Laine, 2015.)

4.1.1 Rinnat

Tyttöjen kehitys murrosiässä alkaa usein rintarauhasen kehittymisellä (Vuori-Holopainen & Laine, 2015). Rintojen kehittyminen kestää kolmesta viiteen vuoteen (Väestöliitto 2017 a). Vuori-Holopainen & Laineen (2015) mukaan Tannerin vuonna 1962 kehittämä luokitus (Liite 1) kuvaa tytön rintojen kasvua edelleen validisti. M1:ssä vain lapsen nänni on koholla. M2:sta kutsutaan nippuasteeksi, jolloin rinta ja nänni kasvavat hieman ja rauhaskudos tuntuu tunnusteltaessa sekä lisäksi nännipiha laajentuu. M3:ssa rinnat ja nännipihat ovat edelleen kasvaneet. M4:ssä nännipiha kohoaa rinnasta, muodostaen erillisen kummun. Viimeisessä vaiheessa M5:ssä rinta on kypsä, jolloin vain nänni on koholla rinnasta ja nännipihan laskeuduttua takaisin yhtenäiseksi rinnan kanssa.

Ojajärven vuonna 1982 tekemissä tutkimuksissa todettiin, että ensimmäiset rintarauhasen M2-kehitysvaiheet olivat 8,5 vuoden ikäisillä tytöillä, ja yhtä lukuun ottamatta kaikilla 13-vuotiailla oli alkanut rintarauhasen kehitys. Tutkimuksessa oli mukana 67 tervettä helsinkiläistyttöä. M5-vaihe puolestaan saavutetaan keskimäärin 15,2 -vuotiaana. (Aalberg & Siimes 2007, 53–54.)

Rintojen kokoon vaikuttaa perintötekijät. Niin pienet kuin isotkin rinnat ovat normaalit eivätkä ne vaikuta esimerkiksi naiseuteen tai imetykseen. Myös toinen rinta voi olla toista hieman suurempi tai rinnat eivät välttämättä ole aina täysin symmetriset. (Penttinen 2018.)

4.1.2 Valkovuoto

Valkovuoto on emättimen limakalvoista erittyvää nestettä, kohdunkaulan limaa sekä limakalvojen pinnasta irronnutta kuollutta solukkoa. Valkovuotoa on emättimessä aina, mutta määrä vaihtelee yksilöllisesti sekä naishormoni- eli estrogeenitason mukaan, jonka määrä vaihtelee kuukautiskierron eri vaiheissa. Runsaimmillaan valkovuotoa erittyy kuukautiskierron keskivaiheilla. Murrosiän alussa valkovuoto on ensimmäisiä merkkejä alkavasta munasarjojen toiminnasta. Emättimen infektioituminen voi aiheuttaa valkovuodon lisääntymistä. (Nieminen 2016; Tiitinen 2017 c.)

4.1.3 Kuukautiset

Suomalaisella tytöllä kuukautiset alkavat normaalisti 10.–16.-vuoden iässä. Perintötekijät, liikunta ja ravinto vaikuttavat suurimpina tekijöinä kuukautisten alkamiseen. Kuukautisten alkaessa kuukautiskierto on tavallisesti epäsäännöllinen, ja kuukautiset saattavat tulla harvoin, esimerkiksi kahden tai kolmen kuukauden välein. Tällöin kuukautiset ovat usein kivuttomia, mutta kierron säännöllistyessä on tavallista, että alavatsalla ilmenee kipuja. Erään tutkimuksen mukaan kuukautiskiertoon liittyviä vaivoja on noin joka kolmannella suomalaisella naisella. Kuukautiskipuja voi helpottaa liikkumalla ja urheilemalla säännöllisesti. Kuukautisten alkaminen merkitsee raskaaksi tulemisen mahdollistumista. (Aalberg & Siimes 2007, 60; Kallio 2012, 15; Sairela, Vuorma, Raiatanen & Luoto, 2008; Tiitinen 2017 a; Väestöliitto 2017 a.)

Tavallisesti kuukautiskierto on 23–35 vuorokautta. Kierto alkaa ensimmäisestä vuotopäivästä ja kestää seuraavan vuodon alkuun. Kuukautiskierron pituuden vaihtelu muutamalla päivällä on normaalia. Keskimäärin kierron aikana vuotopäiviä on viisi, jonka aikana kokonaisvuoto on n. 0,2–0,8 desilitraa. Kuukautisvuoto alkaa ja päättyy tyypillisesti tiputusvuodolla ja on runsaimmillaan vuotopäivien keskivaiheilla, jolloin myös hyytymät vuodon mukana ovat mahdollisia. (Tiitinen 2017 b; Väestöliitto 2017 a.)

Kuukautiskiertoa säätelee aivolisäke, kohtu sekä munasarjat. Munasarjojen toimintaa ohjaa aivolisäkehormoneiden erittyminen. Hormonitoiminnan kannalta kuukautiset jakautuvat kahteen vaiheeseen: munarakkulan kypsymisvaiheeseen sekä keltarauhasen toimintavaiheeseen. (Tiitinen 2017 b.)

Aivolisäkkeen erittämä FSH hormoni aloittaa kuukautiskierron kypsyttämällä munarakkulaa. Kypsyvä munarakkula erittää naishormonia eli estradiolia, jonka vaikutuksesta kohdun limakalvo paksuntuu. Aivolisäkkeen erittäessä lutenisoiva hormonia käynnistyy ovulaatio. Kun munarakkula on kypsynyt, se puhkeaa, jolloin rakkulasta irtoaa munasolu, tätä vaihetta kutsutaan ovulaatioksi. Lutenisoiva hormoni eli LH kehittää puhjenneen munarakkulan tilalle keltarauhasen. LH lisää keltarauhashormonin eli progesteronin erittymistä noin kahden viikon ajan. Kohdun limakalvo kypsyy, mahdollista raskautta varten, progesteronin vaikutuksesta. Keltarauhanen surkastuu ja kuukautisvuoto alkaa, jos irronnut munasolu ei hedelmöity ja kiinnity kohdun seinämään. (Tiitinen 2017 b.)

4.1.4 Kuukautissuojat

Kuukautissuojia on monenlaisia, yleisimmin käytettyjä ovat terveysiteet, pikkuhousunsuojat sekä erilaiset tamponit. Myös ympäristöystävällisemmät kuukautissuojat kuten kuukautiskuppi, kuukautissieni tai kestoiteet ovat yleistyneet nykypäivänä. (Väestöliitto 2018 b.)

4.1.5 Sukupuolielimet

Naisen sukupuolielimiä ovat sisäsynnyttimet: munasarjat, munajohtimet, kohtu ja emätin sekä ulkosynnyttimet: pienet ja isot häpyhuulet sekä klitoris. Murrosiässä sukupuolielimet kasvavat ja kehittyvät. Emätin vahvistuu ja kasvaa pituutta sekä immenkalvo, joka on ohut, emätintä suojaava sidekudospoimu, venyy ja kasvaa. Häpyhuulten muoto ja väri ovat yksilöllisiä. (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2014, 441; Kallio 2012, 15.)

4.1.6 Karvoitus

Tavalliset ihokarvat voidaan jakaa alaluokkiin niiden sijainnin perusteella. Niitä ovat esimerkiksi parta-, kainalo-, häpy-, rinta- ja muut ihokarvat. Ihokarvat ovat paksumpia kuin hiukset, ja ne kehittyvät murrosiässä velluskarvoista androgeenisten eli mieshormonien stimuloimana. Ihokarvoituksen kasvu ja määrä on yksilöllistä, ja siihen vaikuttavat perintötekijät. Karvoituksen tehtävänä on suojata limakalvoja ja ihoa. (Hannuksela 2012 a; Väestöliitto 2018 c.)

Häpykarvoituksen kasvu eli pubarke alkaa rintojen kehityksen kanssa yhtäaikaisesti eli 8.–13.-vuotiaana, heti murrosiän alkuvaiheessa (Leppäluoto, Kettunen, Rintamäki, Vakkuri, Vierimaa & Lätti 2013, 377). Tannerin (1962) luokituksessa (Liite 1) on kuvattu myös häpykarvoituksen kasvua. P1 vaiheessa tytöllä on lapsen karvoitus eli häpyseudun karvoitus ei eroa vatsanseudun karvoituksesta. Murrosiän alkaessa karvoitus kehittyy niin, että häpyhuuliin ilmentyy pitkiä, vähän pigmentoituneita, untuvaisia karvoja (P2). P3-vaiheessa karvoitus on jo kiharampaa ja tummempaa sekä levinnyt häpyliitoksen päälle. Vaiheissa P4–P5 tytön karvoituksesta on kehittynyt aikuistyyppinen karvoitus, mutta ensimmäisessä vaiheessa se on pienemmällä alueella, ja P5-vaiheessa se leviää reisien sisäisivuille. (Vuori-Holopainen & Laine 2015, 1897.)

4.1.7 Pituuskasvu

Lasten ja nuorten pituuskasvun nopeuden vaihtelu voi olla suurta. Puberteetinvaihe vaikuttaa keskeisesti siihen, kuinka nopeasti ja missä vaiheessa nuoren pituuskasvu tapahtuu. Myös perimällä on vaikutusta pituuskasvuun. Lapsen kasvua seurataan kasvukäyrällä, joka perustuu lapsesta otettuihin mittauksiin. (Keskinen 2014, 37.)

Pituuskasvu jaetaan kolmeen osaan. Murrosiän varhaisessa vaiheessa kasvu on hidasta, sen jälkeen tulee noin kaksi vuotta kestävä kasvupyrähdys ja viimeisenä vaiheena on kasvun hidastuminen ja päättyminen. (Raivio 2016.)

Murrosiässä tapahtuvan kasvupyrähdysten aiheuttaa sukupuolihormonin erityksen alkaminen sekä kasvuhormonin erityksen lisääntyminen. Tytön kasvupyrähdys si-

joittuu usein puberteettikehityksen alkuun, noin 11.–12.-ikävuoteen eli huomattavasti aiemmin kuin poikien. Kasvupyrähdyksen aikana tytöt kasvavat noin 8–10 senttimetriä nopeimman kasvun aikana. Tytön kasvupyrähdyksen jälkeen alkaa tavallisesti kuukautiset. Kuukautisten alkamisen jälkeen tyttö kasvaa pituutta vielä keskimäärin seitsemän senttimetriä. (Aalberg & Siimes 2007, 17–18; Raivio 2016; Väestöliitto 2017 c.)

4.1.8 Rasvakudos

Murrosiässä sukupuolihormonituotannon kiihtyessä tytön kehon koostumus muuttuu, rasvakudos kasvaa ja jakautuu eri tavalla kuin aiemmin. Tätä tapahtuu jo varhaismurrosiässä. Aluksi ihonalainen rasvamäärä lisääntyy alaraajoissa. Tutkimusten mukaan murrosiässä, 12.ikävuoden jälkeen, tytön rasvakudos lisääntyy noin 1,4 kilogrammaa vuosittain. Rasvamäärä kasvaa yli kaksinkertaisesti lihasmassan lisääntyessä vain 40 prosenttia. Murrosiässä ei tulisi laihduttaa, sillä se saattaa johtaa muun muassa pituuskasvun hidastumiseen. (Aalberg & Siimes 2007, 26,35; Dunkel 2007, 231–232; Völgyi 2010, 19.)

4.1.9 Iho

Iho on ihmisen suurin elin, ja sen pinta-ala voi olla jopa kaksi neliometriä. Ihon tehtäviin kuuluu suojata elimistöä eli se on fyysinen este kehon sisätilan ja ulkopinnan välillä sekä lämmönsäätely esimerkiksi hikirauhasten kautta. Lisäksi ihossa olevat hermopäätteet vastaavat tuntoaistista ja iho varastoi muun muassa vettä ja rasvaa. (Opetus-tv 2014.)

Nuorilla ihmisillä akne on hyvin yleinen ja tyypillinen ihosairaus. Akne tarkoittaa talirauhasyksikön tulehdusta, jossa keratiinitulppa tukkii talirauhasaukon ja muodostaa komedon eli talirauhastukkeuman. Merkiksi tulehduksesta syntyy punoitava näppylä. (Iholiitto ry 2007, 3; Krappe 2013, 10.)

Aknen perussyö on edelleen epäselvä. On kuitenkin näyttöä esimerkiksi siitä, että ilman lisääntynyttä talineritystä finnejä ei synny, niinpä ihon rasvaisuus on iso osa-

tekijä aknen synnyssä. Muita osatekijöitä ovat muun muassa elimistön puolustusreaktiot ja talirauhastukkeuman muodostuminen. Lisäksi finniin syntyyn vaikuttaa myös perinnöllisyys. (Iholiitto ry 2007, 3.)

Akne luokitellaan oireiden mukaisesti neljään luokkaan: komedoakne, papulaarinen akne, papulopustulaarinen finnitauti ja kystinen akne. Yhdelläkin ihmisellä aknen luokka-aste voi vaihdella. Komedoaknessa oireet ovat lähinnä musta- ja valkopäät. Papulaarisessa aknessa tyypillisintä on punaiset näppylät, ja kun märkänäpylöitä esiintyy punaisten näppylöiden lisäksi, kyseessä on papulopustulaarinen finnitauti. Kystisessä aknessa ihoon muodostuu ontelomaisia, syviä ja usein myös kiipeitä muutoksia. Tavallisesti aknea esiintyy poskissa, otsassa ja hartioissa mutta sitä voi olla myös selässä, rinnoissa ja olkavarsissa. (Hannuksela-Svahn 2014; Iholiitto ry 2007, 3–4.)

Aknen perushoitona on hygieniasta huolehtiminen, ihon rasvaisuuden vähentäminen eli pesu kaksi kertaa päivässä, aamulla pelkällä vedellä ja illalla pesunesteen kera. Hoitoaine eli pesuneste valitaan akne- ja ihotyypin mukaan. On tärkeää levittää ainetta kaikkialle, missä finnejä on ollut. Jos paikallishoito ei tehoa riittävästi tai akne on voimakasoireinen, on mahdollista siirtyä sisäisiin lääkehoitoihin. Aknelääkkeitä ovat tiettyjä antibiootteja, ja sisäinen lääkehoito voi kestää jopa kuusi kuukautta. Lääkehoidosta päättää aina lääkäri. (Krappe 2013, 10–11.)

Yleensä akne häviää murrosiän loppuun mennessä mutta hyvin pienellä osalla se voi kestää pitkälle, jopa viisikymppisenäkin voi vielä esiintyä aknemuutoksia. Joillekin voi myös muodostua arpia aknesta mutta se on hyvin yksilöllistä. (Krappe 2013, 10–13.)

Ihmisellä on kahdenlaisia hikirauhasia: apokriinisiä eli isoja hikirauhasia ja ekkriinisiä eli tavallisia hikirauhasia. Tavallisia hikirauhasia esiintyy lähes kaikkialla ihossa, isoja hikirauhasia on pääasiassa kainaloissa, sukupuolielimissä, nivustaipeissa ja jonkin verran myös rinnoissa, korvien ja silmien seudussa. Hikirauhaset suodattavat hien verestä. (Hannuksela 2012 b.)

Epämiellyttävä hien haju syntyy, kun ihossa elävät bakteerit alkavat pilkkoa apokriinisten hikirauhasten erittämän hien valkuaisaineita. Ennen murrosikää lapsella ei vielä toimi isot hikirauhaset, joten hienhaju on yksi merkki murrosiän alkamisesta. Usein hienhajuun tehoaa hyvä hygienia sekä deodorantti (Hannuksela 2012 b.)

4.1.10 Hygienia

Hiki- ja talirauhasten aktivoituessa hikoilu, hiusten ja ihon rasvoittuminen lisääntyy. Tästä syystä murrosiässä suositellaan suihkussa käyntiä päivittäin. Peseytyminen poistaa iholta bakteereja ja likaa ehkäisten hien hajun syntymistä sekä talirauhasyksiköiden tulehtumista. Alapään pesuun riittää usein pelkkä lämmin vesi, ja tarvittaessa voi käyttää intiimialueille tarkoitettua saippuaa. Lisäksi on tärkeää, että vaihtaa samalla puhtaat vaatteet. (Väestöliitto 2018 e.)

4.2 Psykkiset muutokset

Nuoren psyykinen kehitys murrosiässä on hitaampaa kuin fyysinen kehitys. Murrosiän tuomat mielenmuutokset voivat aiheuttaa nuorelle epätasapainoisen olon, joka ilmenee usein nuoren käytöksen taantumisena lapsenomaiseksi. Nuori alkaa vertailla omaa kehoaan muiden kehoihin eikä nuoren asenne itseään kohtaan ole välttämättä enää yksiselitteisesti positiivinen. On normaalia, että nuori käyttäytyy itsepäisesti, haastaa riitaa tai käyttäytyy aggressiivisesti. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 153; MLL 2017 a.)

Psykoanalyttisen ajattelun mukaan 10.–12.-vuotiaat ovat latenssivaiheessa. Latenssivaiheessa psykoseksuaalisessa kehityksessä ei tapahdu isoja muutoksia, mutta siitä huolimatta se on lapsen kehittymisen kannalta tärkeä. (Dunderfelt 2011, 84.)

Aalbergin & Siimesin (2007, 69–71) mukaan varhaisnuoruudessa, 12.–14.-vuotiaana, nuori elää kuohuvaa aikaa, sillä nuori kohtaa oman selkiytymättömyytensä. Itsetuntemus on rakentumisvaiheessa, ja nuoren on vaikea ymmärtää ja sietää tunteitaan, levottomuutta ja kiihtyneisyyttä. Varsinaisessa nuoruusiässä, 15.–17.-vuotiaana, nuori on alkanut sopeutua muuttuneeseen ruumiinkuvaansa ja seksuaalinen kehitys on keskeistä. Jälkinuoruutta, joka sijoittuu 18.–22.-ikävuoteen, kutsutaan

jäsentymisvaiheeksi. Tällöin aikaisemmista kokemuksista muotoutuu kokonaisuus naisena olemisesta. Empatia kyky kasvaa ja nuori pystyy tehdä hänen aikuisuuteensa vaikuttavia valintoja.

4.2.1 Itsetunto ja minäkuva

Puberteetin alkaessa fyysiset muutokset aiheuttavat nuorella levottomuutta ja kiihtyneisyyttä. Kokemus omasta itsestä vaihtelee nopeasti, ja nuori on hämmentynyt. (Aalberg & Siimes 2007, 68.)

Minäkuva tarkoittaa ihmisen omaa käsitystä siitä, millaisena yksilö itsensä kokee oman kehonsa ja esimerkiksi naisellisuutensa (Himberg, Laakso, Peltola, Näätänen & Vidjeskog 2004, 73). Ihmisen minäkuva kehittyy koko elämän ajan mutta murrosiässä kehitys saa erityisen paljon huomiota. Tämä johtuu siitä, että muutokset ovat aiempaa lapsuudessa tapahtunutta kehitystä selvärajaisemmat ja myös lapsi itse kokee muutokset voimakkaampana. Sanotaan, että murrosikä on toinen mahdollisuus psykologisen kehityksen suhteen. Tietysti kehitys voi lähteä myös niin sanotusti väärään, huonompaan suuntaan. Murrosiässä muodostuva minäkuva ei kuitenkaan ole vielä lopullinen. (Keltikangas-Järvinen 2010, 115–116 ; Aalberg & Siimes 2007, 67.)

Murrosiässä itsetunto on koetuksella. On tavallista, että nuori voi kokea itsensä epävarmaksi ja ujoksi vaikka ennen esimerkiksi sosiaaliset tilanteet ovat sujuneet helposti. Nuori analysoi ja tarkkailee itseään herkästi ja usein hyvin kriittisesti, miettien, hyväksytäänkö hänet tällaisenaan. Kehon fyysiset muutokset sekä tunteiden vuoristorata voivat tuntua hämmentäviltä sekä aiheuttaa epävarmuutta. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 43; Nuorten netti 2017 b.) Inkinen (2010) tutki 7.–9.-luokkalaisten tyttöjen ajatuksia heidän omasta ulkonäöstään ja ulkonäön merkityksestä heille. Tutkimuksen mukaan nuoret kokivat tärkeänä vertaistensa joukkoon kuulumisen ja ulkonäön normaaliuden. He myös kokivat, että vanheneminen toi kasvaminen tuo muutoksia sekä ulkonäköön ja siihen suhtautumiseen. Myös murrosikään kuuluva mielialojen vaihtelu vaikutti heidän kokemukseen omasta ulkonäöstään.

4.2.2 Tunteet ja mieliala

Murrosiässä mielialan vaihtelu on hyvin tavallista. Tunteet voimistuvat, ja miltei joka hetkeen on oma tunteensa, mutta samaan aikaan keinot tunteiden hallitsemiseen kehittyvät ovat muutoksessa. Yhtenä psyykkisenä kehitystehtävänä on harjoitella sietämään vaikeitakin tilanteita, ja selviämään niistä itsenäisesti tai ikäistensä kavereidensa kanssa. (Hietala ym. 2010. 42–43; Suomen mielenterveysseura 2018.)

4.2.3 Seksuaalisuus

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan seksuaalisuus on keskeinen osa ihmistä aivan vauvasta kuolemaan saakka, käsittäen sukupuolen, sukupuoli-identiteetin ja sukupuoliroolit, seksuaalisen suuntautumisen, erotiikan, intiimisuhteet ja lisääntymisen. Seksuaalisuus vaikuttaa tunteisiin, ajatuksiin ja rakastamiseen. Eri elämäntilanteissa seksuaalisuus on erilaista. (Bildjuschkin, Klemetti, Kulmala, Luoto, Nipuli, Nykänen, Parekh, Raussi-Lehto & Surcel 2016, 10; MLL 2017 b.)

Korteniemi-Poikela ja Cacciatore (2018) ovat kehittäneet seksuaalisuuden portaat -mallin, joka perustuvat kehityspsykologiaan ja Kouluterveyskyselyssä ilmenneihin tuloksiin. Portaat kuvaavat seksuaalisuuden kehitystä. Ensimmäisen portaan on nimeltään ”Vanhempien ihailu”. Tällä portaalla ovat yleensä 2.–6.-vuotiaat lapset, ja he saattavat ihastua joko vanhempiinsa tai johonkin lähipiiriin aikuisen.

”Idoli ihastuttaa” -portaan on toinen portaan. 6.–12.-vuotias lapsi ihastuu yleisesti hyväksytyyn kohteeseen, ja kohde on usein kaukainen ja aikuinen. Ihastunut henkilö ei vielä ajattele seurustelua, mutta saattaa unelmoida rakkaussuhteesta. Tällä portaalla tunteiden vahvistamista ja säätelyä mielikuvien avulla. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19.)

Kolmas portaan on ”Tuttu mutta salattu”, jolloin ihastuksen kohde on joku lähipiiristä mutta siitä ei kerrota kenellekään. Samalla ihminen harjaantuu hallitsemaan käytöstään, kun tuntee voimakkaita tunteita. Tällä portaalla voi olla 8.–18.-vuotiaat, yksilöstä riippuen. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 19–20.)

Murrosikään liittyvät portaat erityisesti ”Tuttu ja kaverille kerrottu”, ”Tykkään sinusta” ja ”Käsi kädessä”. Neljännellä portaalla ovat yleensä 10.–14.-vuotiaat. He ovat ihastuneet johonkin tuttuun ihmiseen, ja uskaltaneet kertoa siitä ystävälle. Tällöin ihminen tarvitsee hyväksyntää ja tukea ystävältään. Samalla opetellaan ystävyyttä, jota tarvitaan myös myöhemmin seurustelun aikana. Viidennellä portaalla ihastuksen kohde saa tietää ihastumisesta. Tärkeintä ei ole vastakaiku, vaan se, että ihastuksen kohde tietää toisen ihastumisesta häneen. 12.–16.-vuotiaat ovat kuudennella portaalla. Tällöin nuori ihminen uskaltuu läheiseen rakkauteen ja kertoo myös muille seurustelewansa, huolimatta siitä, että yhdessä ollessa ei välttämättä uskalleta edes puhua toisilleen. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 20.)

”Suudellen” -porras on seitsemäs porras, 14.–18.-vuotiaana. Tällöin hellyyttä annetaan erityisesti suun ja kaulan alueelle. Muun kehon koskettaminen on vielä rajattu pois, ja portaalla opetellaan kunnioittamaan toista osapuolta sekä hallitsemaan itseään. Kahdeksannella portaalla, ”Mikä tuntuu hyvältä?” kumppania hyväilläään ja yhdessä tutustutaan siihen, mikä tuntuu hyvälle ja mikä kiihottaa. Tällä portaalla ovat yleensä 15.–20.-vuotiaat. 16.–25.-vuotiaat ovat edenneet viimeiselle, yhdeksännelle portaalalle, joka on nimeltään ”Rakastella”. Silloin seurustelusuhde on niin syvä, että ihmiset uskaltavat yhdyntään. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 20–21.)

Varhaisnuoruudessa, kehon muuttuessa aikuismaisemmaksi, myös seksuaalinen kehitys kiihtyy. Nuori kokee helposti voimakkaita hämmennyksen tunteita seksuaalisuuteen liittyen, ja tämän vuoksi monilla nuorilla voi herätä kiinnostus ottaa selvää seksuaalisuudesta. Tutustuminen omiin seksuaalisiin tunteisiin on ajankohdasta, sillä usein seksuaalisuus tuo uusia ja jännittäviä tunteita elämään. Jokainen nuori kehittyy seksuaalisuudessakin omaa tahtia. Toiset kokevat oman seksuaalisuuden hyvin voimakkaana ja toiset puolestaan eivät koe sitä kovin merkittävänä osana elämää. (Cacciatore 2006, 207; Nuorten netti 2018.)

Myös ihastumisen kohteiden vaihtuessa kaukorakkauksista lähipiiriin, vaikuttaa seksuaalisuuteen. Tunteet voivat syntyä joko vastakkaista tai samaa sukupuolta olevaa ihmistä kohtaan, jolloin omaa seksuaalista identiteettiä aletaan pohtia. (Cacciatore 2006, 207–208.)

Cacciatoren (2018) mukaan on ensiarvoisen tärkeää käsittää seksuaalisuus ihmisen voimavarana sekä ominaisuutena riippumatta siitä onko ihminen yksin vai parisuhhteessa. Seksuaalinen kehittyminen sekä omasta seksuaalisuudesta oppiminen jatkuvat läpi elämän. Seksuaalisuutta voi tukea ja rikastuttaa mutta myös loukata tai tukahduttaa. (Cacciatore, 2005, 150.)

WHO on määritellyt seksuaalikasvatuksen periaatteet sekä keskeiset sisällöt kullekin ikäryhmälle. Seksuaalikasvatuksen tavoitteena on luoda pohjaa normaalille itsetunnolle sekä hyvälle ihmisuhteille. Lisäksi kasvatuksen tavoitteena on kehittää toiset ihmiset huomioon ottavia toimintamalleja sekä henkilökohtaista hyvinvointia. Kasvatuksen tulisi luoda ymmärrystä omasta kehosta sekä itsemääräämisoikeudesta. (Bildjuschkin ym. 2016, 46–47.)

4.3 Sosiaaliset muutokset

Fyysisten ja psyykkisten muutosten ohella kasvava tyttö kohtaa myös sosiaalisia muutoksia, ja aikuistuu. Nuori opettelee vastuunkantamista itsestä ja muista sekä omista elämäntavoistaan, ja itsensä ja muiden arvostamista. Aikuistumisen hyvänä kasvualustana toimivat hyvät sosiaaliset suhteet. Nuori tarvitsee vanhempia, jotka antavat sopivia rajoja ja paljon rakkautta, tarjoavat riittävästi vapautta sekä tukevat ja auttavat tarpeiden mukaan. Myös kaveripiirin valikoituminen tulee kuvioihin mukaan. (Ahvenainen 2015.)

Murrosiän alussa seksuaalisuuden herääminen ja itsenäistymisen tarve etäännyttää nuorta vanhemmista. Etääntyminen vanhemmista voi johtaa nuoren yksin jäämisen ja sosiaalisen tyhjiöön. Tällöin nuori korvaa vanhempien seuran turvautumalla ikätovereihinsa. Ryhmään kuuluminen on tärkeä osa nuoren identiteetin kehittymistä. Varhaisnuoret rakentavat usein spontaanisti massaryhmiä, joissa on vahva yhteen-

kuuluvuuden tunne. Varsinaisessa nuoruudessa ryhmät alkavat eriytyä pienemmiksi esimerkiksi harrastusten tai yhteisten ajatusmaailmojen mukaan. Lisäksi ajan myötä mahdollisesti alkavat seurustelusuhteet vähentävät merkitystä kuulua tiettyyn ryhmään. Keskinuoruudessa nuori oppii myös kaipaamaan intiimimpiä, kahdenkeskisiä suhteita, joissa arvot ja asenteet ovat samanlaisia. (Aalberg, Siimes 2007,71–73; MLL 2017 c.)

4.3.1 Nuoren suhde vanhempiin

Nuoruusiässä lapsen irtautuminen vanhemmista alkaa. Irrottautumisprosessi voidaan jakaa protesti-, hajoamis- ja uudelleenjäsentymisvaiheeseen. Protestivaiheessa nuori pyrkii kieltämään eron ja yrittää palauttaa muuttuneen suhteen vanhempiinsa ennalleen. Hajoamisvaihe alkaa silloin, kun nuori on hyväksynyt tunnetasolla sen, että lapsuuden ihmissuhdetta ei voi enää jatkaa samalla tavalla. Uudelleenjäsentymisvaiheessa on kyse siitä, että ihmissuhteet alkavat rakentua uudelleen. (Himberg ym. 2004, 95.)

Aalberg & Siimesin (2007, 104–106) mukaan tytön rakkaussuhde omaan äitiinsä luo pohjan naiseksi kehittymiselle. Murrosiän kynnyksellä olevan tytön irrottautuminen äitistä voi olla vaikea prosessi, sillä irtaantuakseen ja itsenäistyessä tytön on tiedostettava oikeutensa omiin mielipiteisiin ja hänen täytyy uskaltaa ilmaista niitä. Epäonnistunut irtaantuminen voi näkyä esimerkiksi pakonomaisena käyttäytymisenä tai lohdun hakemisena muista suhteista.

Nuoren ja vanhemman suhde on vastavuoroista. Siinä missä vanhemman tehtävänä on kannustaa ja tukea nuorta, on hänen myös asetettava rajoja. Tunteiden ilmaisun tulisi olla suhteellisen vapaata mutta käyttäytymistä tulisi rajata. Purkaessaan tunnemyrskyänsä nuori tarkkailee vanhempien reaktiota ja viestejä vastaanotosta. Nämä viestit vaikuttavat hänen käsitykseen itsestään. (MLL 2017 d.)

Kuitenkin murrosiän pyörteissä, hormonitoiminnan ja sitä kautta kehon muuttuessa, aivojen kehittyessä, sosiaalisten suhteiden, verkostojen ja ystäväpiirin kasvaessa,

vastuunkannon lisääntyessä ja muiden kasvuhaasteiden keskellä nuori tarvitsee aikuisen tukea koko nuoruuden ajan, etenkin mielenterveyden kannalta. (Fröjd 2008, 9.)

4.3.2 Kaverisuhteet

Etenkin murrosiässä nuoret viihtyvät saman ikäisten keskellä. Kaverit toimivat kuin peilinä itselle, ja tyttöjen kesken vertailu on yleistä. Tämän lisäksi kavereiden tuki vanhemmista irtautumiseen on korvaamatonta. (Aalberg & Siimes 2007, 109; MLL 2017 c.)

Murrosiässä ystäviä tarvitaan kasvun aiheuttamien kipukohtien ja kokemusten jakamiseen mutta myös ihan tavalliseen arkeen vapaa-ajan viettoon. Nuoren on hyvä ymmärtää, että kaverit voivat olla mummo-, naapuri, koulu- tai mökkikavereitakin vain. (Väestöliitto 2017 b.)

Ystävyysuhteiden kautta kehittyvä nuori oppii itsestään sekä elämässä tarvittavissa ihmissuhdetaidoista. Aina kuitenkin oman ja saman ikäisen ystävän mielen ailahtelut eivät ole hyväksi ystävyysuhteelle, vaan ne saattavat etenkin läheisissä suhteissa aiheuttaa riitatilanteita. Riidat ja pettymykset ovat kuitenkin hyviä haasteita sosiaaliselle kehitykselle. (MLL 2017 c.)

4.3.3 Ihastuminen ja seurustelu

Murrosiän kynnyksellä nuori usein siirtyy ”Tuttu mutta kaverille kerrottu” -portaalille seksuaalisessa kehityksessään. Ihastuminen voi olla joku esimerkiksi joku luokkakaveri, ja siitä uskoudutaan ystävälle. On kuitenkin tärkeää, että lapsi ja nuori on ensin saanut olla turvallisesti ihastunut johonkin kaukaiseen ihmiseen. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 20; Nuortennetti 2017 c.)

10.–15.-vuotiaana usein siirrytään ”Tykkään sinusta” -portaalille, jolloin tunteista kerrotaan ihastuksen kohteelle, ja se voi johtaa seurustelukokeiluun ja siitä seurustelusuhteeseen. Seurustelu on ihmissuhdetaitojen opettelua. Seurustelusuhteet, lyhyetkin, ovat merkityksellisiä nuoren seksuaalikehityksen kannalta. (Kortenniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 20; Nuortennetti 2017 c; Väestöliitto 2017 d.)

Tunteiden kehittyminen on hyvin yksilöllistä nuoruusiässä, tämän vuoksi ei ole oikeaa ikää seurustelun aloittamiselle. Seurustelusuhteen tulisi olla tasavertainen ihmissuhde, jossa on tärkeää, että molemmat luottavat toisiinsa ja sopivat keskenään mitä seurustelu tarkoittaa juuri heidän välillään. (Väestöliitto 2017 d.)

5 OPETTAMINEN JA OHJAUS HOITOTYÖSSÄ

Perusopetuksen tavoitteena on tarjota oppilaalle tarpeellisia tietoja ja taitoja, tukea kasvua ihmisenä sekä juurruttaa yhteiskuntaan (Opetushallitus 2017 b). Opetusta suunniteltaessa on huomioitava opetuksen tavoitteet, oppiaines, vuorovaikutus sekä työtavat. Hyvään ja tarkoituksenmukaiseen opetustilanteeseen tarvitaan selkeät tavoitteet, jotka on yhdessä määritelty kouluttajan ja koulutuksen tilaajan kanssa. Näiden asioiden tulee toimia hyvässä yhteistyössä keskenään ja näin ollen tukea oppimista tarkoituksenmukaisesti. (Kupias & Koski 2012, 11–13; Pruuki 2008, 33.)

Opetus tarkoittaa suunnitelmallista ja tavoitteellista toimintaa. Suunnitellessaan tuntia opettajan tulee tietää, mikä on tunnin tavoite ja miten opetus toteutetaan, sillä hänen tehtävä on ohjata oppijaa oppimis- ja osaamistavoitteissaan. Tuntia suunniteltaessa voi laatia vapaamuotoisen tuntisuunnitelman, joka käsittää opetuksen tavoitteet, sisällön, toteutuksen, aikataulusuunnitelman sekä opetuksen havainnollistamisen. Opetusta suunniteltaessa on otettava huomioon kohderyhmä ja mietittävä, miten juuri se ryhmä vastaanottaa tietoa parhaiten. (Rinne, Gustafsson & Salminen 2013, 3–5.)

Tärkeintä oppimistilanteessa on muistaa aktiivinen vuorovaikutus kuulijoiden kanssa. (Pruuki 2008, 82–84.) Aktiivinen vuorovaikutus opiskelussa tarkoittaa sitä, että opiskelijat muodostavat uutta tietoa yhdessä muiden kanssa, käyttäen hyödyksi vertaistensa erilaisia näkemyksiä ja ajatuksia. Samalla tilanne tarjoaa mahdollisuuden opettajan ja opiskelijoiden yhteistyölle. Yhteistyö ja aktiivinen vuorovaikutus opetustilanteena kuitenkin edellyttää avoimen ilmapiirin. (Pruuki 2008, 28.)

Ohjaustyötaidot ovat tärkeässä roolissa hoitotyön ammattilaisten työtehtävissä. Hoitotyössä ohjaus on usein osa hoito- tai opetustilannetta. Tavoitteellinen ongelmien ratkaisu sekä asiakkaan tai potilaan omien kokemusten läpi käyminen ja niistä oppiminen ovat osa ohjaustyötä. Ohjaustilanteissa hoitajan tulisi tukea asiakasta aktiivisuuteen ja tavoitteellisuuteen. Ohjaustilanteen tulisi myös kirjata ja niiden onnistumista arvioida. (Kääriäinen & Kyngäs 2014.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerrotaan opinnäytetyön toteutus käyttäen hyväksi Ruuskan (2007, 34) luomaa projektin elinkaarta ja vaiheistusta. Projektin eteneminen jaetaan käynnistämisen-, rakentamisen- ja päättämisen vaiheeseen.

6.1 Käynnistämisen vaihe

Opinnäytetyön tekeminen alkaa aiheanalyysillä (Vilka & Airaksinen 2003, 23). Opinnäytetyöntekijät aloittivat projektin aiheen ideoinnin keväällä 2017. Idea murrosikä -oppitunnin pitämisestä syntyi, kun opinnäytetyön tekijät pohtivat, mikä aihe olisi kiinnostava sekä lähellä terveydenhoitajan, erityisesti kouluterveydenhoitajan työtä. Aihetta miettiessä on tärkeä pohtia, mikä juuri työn tekijöitä kiinnostaa, ja aihetta on hyvä miettiä tulevaisuuslähtöisesti eli mikä aihe kiinnostaisi myös toimeksiantajaa (Vilka & Airaksinen 2003, 23). Kokonaisuudessaan murrosikä tuntui liian laajalta, joten aihe rajautui tyttöjen kehittymiseen murrosiässä. Opinnäytetyön tekijöille tytöt tuntuivat luontevammalta kohderyhmältä kuin pojat. Lisäksi kohderyhmää rajattiin 5.–6.-luokkalaisiin tyttöihin, sillä murrosiän alkaminen on ajankohtaista tälle ikäryhmälle.

Ruuskan (2007, 35–36) mukaan ennen projektin idean toteuttamista käytännössä, käynnistämisen vaiheessa, tulisi tehdä esiselvitys, jossa käydään läpi toiminnalliset tavoitteet, keskeiset ongelma-alueet, tavoiteaikataulu, kustannus- ja resurssiarvio, onnistumisen edellytykset sekä lopputuloksen alustava määrittely. Opinnäytetyöntekijät määrittivät työlle tavoitteet sekä aikataulun heti aiheen ideoinnin jälkeen. Aikataulun suunnittelussa oppitunnin ajankohdaksi ajateltiin tammi – maaliskuu 2018 ja opinnäytetyön esityksen ajankohdaksi toukokuu 2018. Ensisijaisena tavoitteena oli 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen murrosikä tietoisuuden lisääminen sekä tekijöiden oman ammatillisuuden ja kokemuksen kehittäminen. Swot-analyysissä (Kuvio 1) määritettiin työn mahdolliset ongelmakohdat sekä vahvuudet. Työhön tarvittavia resursseja oli luokkahuone sekä tietotekniset välineet, jotka saatiin työn tilaajalta. Muut tarvittavat resurssit, kuten kuukautissuojat sekä tunnin esitysmateriaalit työntekijät hankkivat itse.

Opinnäytetyön tilaajan etsiminen tuli ajankohtaiseksi esivalmistelujen jälkeen. Työntekijät ottivat yhteyttä Sievin koulutoimenjohtajaan, joka välitti sähköpostin Sievin alakoulujen rehtoreille. Lauri Haikolan sekä Korhosen alakoulujen rehtorit ryhtyivät tilaajiksi. Tilaajan löydyttyä anottiin aihelupaa Vaasan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden koulutuspäälliköltä. Opinnäytetyölle saatiin aihelupa keväällä 2017.

Projektin hallinnan kannalta on tärkeää, että käynnistämisvaiheessa laaditaan yksityiskohtainen projektisuunnitelma (Ruuska 2007, 37). Projektisuunnitelma eli tässä tapauksessa toiminnallisen opinnäytetyön työsuunnitelma aloitettiin aiheluvan varmistuttua. Toiminnallisessa opinnäytetyössä työsuunnitelman tarkoituksena on jäsentää työn tekijälle itselle, mitä on tekemässä sekä auttaa idean ja tavoitteiden tiedostamisessa ja harkitsemisessa (Vilka & Airaksinen 2003, 26). Silberbergin (2007, 27) mukaan työsuunnitelman tulee olla selkeä ja realistinen sekä aikataulutuksen ja tavoitteiden saavuttamisen suhteen. Työsuunnitelmaan kirjattiin opinnäytetyön tausta, tarkoitus ja tavoitteet sekä määriteltiin toiminnallinen opinnäytetyö projektina ja keskeiset avainsanat. Työsuunnitelmaan kuului myös opinnäytetyön toteutus ja aikataulutus.

6.2 Rakentamisvaihe

Projektin rakentamisvaihe aloitetaan tuotteen määrittelyllä eli käydään läpi mitä tuotteella tehdään. Tässä vaiheessa aiemmin tehtyä aiheen rajausta tarkennetaan. Lisäksi kuvataan tuotteen tietovirrat sekä sidosryhmät. Sidosryhmät jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin sidosryhmiin. Sidosryhmiin kuuluvat ne toimijat jotka vaikuttavat projektiin. (Ruuska 2007, 37–39 ; Mäkelä 2016.)

Opinnäytetyönä tuotetaan 45 minuutin mittainen oppitunti kahdessa eri koulussa 5.–6.-luokkalaisille tytöille murrosiästä. Oppitunnilla käydään läpi murrosiän fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia teoriassa sekä keskustellaan mahdollisista esiin nousevista kysymyksistä. Teoreettiseen viitekehykseen haettiin tietoa eri tietokannoista, kuten Medicistä, Pubmedistä ja Cinahlistä (Liite 2.). Opinnäytetyön ulkoisia sidosryhmiä ovat Sievin alakoulujen rehtorit, opettajat sekä terveydenhoitajat. Lisäksi opinnäytetyöntekijöiden Terveyttä edistävän hoitotyön -harjoittelun

ohjaajat antoivat vinkkejä oppitunnin sisältöön sekä terveystietoja ja tamponeita opetusmateriaaliksi tunnille.

Ruuskan (2007, 39) mukaan suunnitteluvaiheessa määritellään, kuinka tuote toteutetaan sisäisen rakenteen osalta. Suunnitteluvaiheessa oppitunti päätettiin pitää luennonomaisena. Luento mielletään yleisimmin oppimistilanteeksi, jolloin luennoitsija jakaa informaatiota ja kuulijat ovat oppimassa. Luennoitsijan tulisi luentoa suunnitellessa tiedostaa oppijoiden tiedon lähtötaso, jotta luennon sisältö tukisi mielekästä oppimista. Tiedon sisällön rinnalla opettajan tulisi myös miettiä missä järjestyksessä ja miten tieto opiskellaan. (Pruuki 2008, 82–84.)

Oppitunnin teoriaa havainnollistamaan laadittaisiin Power Point -esitys, joka koostuisi ajatuskartoista sekä piirroksista. Lisäksi oppitunnille suunniteltiin demonstraatio kuukautissuojien käytöstä, jolla opinnäytetyöntekijät halusivat osallistaa tyttöjä. Tiedon havainnollistaminen luennolla on tärkeä osa oppimista. Havainnointitavat tulisi miettiä luento kohtaisesti sekä tarkoituksenmukaisesti. Havainnollistamisvälineitä voivat olla esimerkiksi Power Point -diat, piirrokset ja kuvat tai demonstraatio. Tiedon havainnollistaminen ja konkretisoiminen tuo opittavan asian arkipäiväisempään, tajuttavaan muotoon, jolloin asiat ovat helpommin sisäistettävissä esimerkiksi omien kokemusten kautta. Havainnollinen esittäminen sopii etenkin yksilö sekä pienryhmä opetustilanteisiin. (Kynäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 128–130; Pruuki 2008, 82–84.)

Kouluille suunniteltiin viedä viikkoa aiemmin kysymyslaatikko, johon tytöt voisivat jättää nimettömänä kysymyksiä oppitunnin aiheesta. Kysymykset käytäisiin läpi tunnilla. Lisäksi suunnitelmana on laatia kyselylomake (Liite 5), joka jaetaan tytöille tunnin päätyttyä. Kyselylomakkeella on tarkoitus selvittää, kuinka tunti on sujunut ja oliko se hyödyllinen. Oppitunnille laadittiin tuntisuunnitelma (Liite 3), jossa määriteltiin tunnin kulku sekä eri osa-alueisiin käytettävä aika.

Toteutusvaiheessa suunnitelmat valmistellaan tuotteeksi (Ruuska 2007, 39). Oppitunnin Power Point -esitys (Liite 4) koottiin opinnäytetyön teoriaosuudesta. Power Pointin diat pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeiksi ja tiiviiksi, jotta teoria olisi helpommin sisäistettävissä. Diat koostuivat suurimmaksi osaksi ajatuskartoista

sekä opinnäytetyöntekijöiden piirroksista, joiden tarkoituksena oli havainnollistaa teoriaa. Suunnitelmissa ollut kyselylaatikon vieminen kouluille ei toteutunut koulujen hiihtolomien vuoksi. Kyselylomake (Liite 5) laadittiin kartoittamaan tunnin onnistumista.

Opinnäytetyöntekijät harjoittelivat esittämään valmistunutta tunnin materiaalia keskenään ja lisäksi tunti esitettiin opinnäytetyöntekijöiden lähipiirille, jonka jälkeen diojen järjestykseen ja ulkoasuun tehtiin vielä pieniä muutoksia. Ruuskan (2007, 39) mukaan testausvaiheessa tuotteen sisällön toimivuus varmistetaan ja korjataan mahdolliset ongelmat. Testausvaiheessa hiottu tuote on valmis otettavaksi käyttöön. Käyttöönottovaiheessa tulisi myös tarvittavat yhteydenotot sidosryhmiin olla hoidettuna. Opinnäytetyön tuotteen ollessa käyttövalmis ja tunnin ajankohtien ollessa jo sovittu, haasteeksi muodostui toisen tilaajakoulun yhtäkkinen innostumattomuus. Koululla koettiin, että tunnin aihe, murrosikä, oli jo riittävän monesti käyty läpi kohderyhmälle. Yhteistyökumppanit tulisi sitouttaa aktiivisesti projektiin mukaan jo alusta alkaen (Silferberg 2007, 29).

6.2.1 Oppitunnin toteutus

Oppitunnit olivat 45 minuutin mittaisia ja etenivät tuntisuunnitelman mukaisesti (Liite 3). Oppitunneille osallistui Korhosen koululla 14 tyttöä ja Lauri Haikolan koululla 13 tyttöä. Tunnin sisältö koostui Power Point -esityksestä (Liite 4), joka alkoi murrosiän fyysisillä muutoksilla. Fyysisten muutosten yhteydessä käytiin läpi erilaisia kuukautissuojia. Opinnäytetyön tekijät jakoivat luokan kahteen pienempään ryhmään, joissa demonstroitiin terveysiteen, pikkuhousunsuoja sekä kahden erilaisen tamponin käyttö. Power Point -esitys jatkui murrosiän psyykkisillä ja sosiaalisilla muutoksilla.

Ensimmäinen tunti pidettiin Korhosen koululla 13.3.2018 kello 9.45. Tunnin pitoon opinnäytetyön tekijät saivat yhden koulun luokkahuoneista, johon 5.–6.-luokkalaiset tytöt tulivat opettajan johdolla. Opettaja ei kuitenkaan osallistunut oppitunnille. Tunnin aluksi opinnäytetyön tekijät esittelivät itsensä ja aiheensa, jonka jälkeen tytöt saivat kertoa omat nimensä. Tytöt kuuntelivat eikä kukaan häiriköinyt tunnin

kulkua. Kuukautissuojien käyttöä havainnollistettiin tytöille kahdessa pienemmässä ryhmässä. Tämän jälkeen jokaiselle tytölle jaettiin oma terveystiede. Tytöt eivät esittäneet kysymyksiä tunnin aikana.

Toinen oppitunti pidettiin samana päivänä hiukan myöhemmin Lauri Haikolan koululla. Tunti pidettiin kahdelle 5.luokalle, sillä 6.luokkalaiset eivät olleet paikalla kyseisenä ajankohtana. Opinnäytetyön tekijät saivat käyttöönsä 5.-luokkalaisten luokkahuoneen, jonne tuli myös rinnakkaisen luokan tytöt. Opettaja ei osallistunut tunnille. Tunnin aluksi opinnäytetyön tekijät esittelivät itsensä ja tunnin aiheen, jonka jälkeen tytöt kertoivat nimensä. Kuukautissuojia esiteltiin kahdessa pienemmässä ryhmässä. Tamponin käytöstä tuli yksi kysymys toisessa pienemmässä ryhmässä. Lopputunti käsiteltiin murrosiän psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia.

6.2.2 Kyselylomakkeen tulokset

Oppituntien lopuksi molemmilla kouluilla jaettiin jokaiselle tytölle kyselylomake (Liite 5), jossa arvioitiin tunnin onnistumista. Kaikki tytöt vastasivat kyselyyn, ja yhteensä molemmilta kouluilta vastauksia tuli 27. Kyselylomakkeessa oli viisi kysymystä, joista kolme ensimmäistä oli strukturoituja kysymyksiä ja kaksi viimeistä avoimia. Strukturoidut kysymykset olivat: ”Oliko tunti mielestäsi hyödyllinen?”, ”Saitko uutta tietoa murrosiästä?” ja ”Koetko, että sinulla on tarpeeksi tietoa murrosiästä?”. Strukturoitujen kysymysten vastausvaihtoehtoja oli kolme, jotka olivat ”kyllä”, ”ei” ja ”en tiedä”. Toisen kysymyksen ”Saitko uutta tietoa murrosiästä?” vastausvaihtoehdossa ”kyllä”, pyydettiin myös tarkentamaan, mitä uutta tietoa vastaaja oli saanut murrosiästä oppitunnilta. Kysymyslomakkeen avoimet kysymykset olivat: ”Mitä olisit toivonut lisää?” ja ”Mitä palautetta haluaisit antaa opinnäytetyön tekijöille? Risuja ja ruusuja.”

Lauri Haikolan koululla kyselylomakkeeseen (Liite 5) vastaajia oli 13 (Liite 6). Ensimmäiseen, tunnin hyödyllisyyttä koskevaan kysymykseen kaikki 13 tyttöä vastasivat ”kyllä”. Toiseen kysymykseen, missä kysyttiin, saiko vastaaja uutta tietoa murrosiästä, ”kyllä” vastasi 6 tyttöä. Vastaajista 1 ei tarkentanut mitä uutta oli tunnilla oppinut. Loput 5 ”kyllä”- vastauksen laittanutta tarkensivat oppineensa uutta

”menkoista”, ”mitä tehdä jos alkaa kuukautiset”, ”pikkuhousunsuojista”, ”tamponeista” ja ”kuukautissuojista”. Toiseen kysymyksen loput 7 vastausta olivat ”en tiedä”. Kolmanteen kysymykseen, murrosikä tietouden riittävydestä vastaajilla, ”kyllä” vastuksia tuli 9. ”Ei”-vastauksia tuli 1 ja ”En tiedä”-vastauksia tuli 3. Neljänteen, ensimmäiseen avoimeen kysymykseen 2 vastaaja jätti vastaamatta ja 4 vastaajaa kokivat, etteivät tiedä, mitä olisivat toivoneet lisää. 4 vastaaja kokivat, etteivät kaivannut mitään lisää oppitunnilta. Vastaajista 3 olisivat toivoneet tunnilta lisää tietoa, muun muassa: ”ehkä siitä mitä tehdä jos tykkää jostakin”, ”ihastumisesta” ja ”menkoista”. Viimeisessä kysymyksessä pyydettiin antamaan risuja ja/tai ruusuja opinnäytetyöntekijöille. 1 vastaajista oli jättänyt kohdan tyhjäksi. Muissa 12 vastauksessa todettiin, että tunti oli vastaajien mielestä ”kiva”, ”hyödyllinen”, ”ihana” ja ”tosi kiva”. Lisäksi kolmessa vastauksessa oli vielä todettu, että opinnäytetyön tekijät olivat ”hyviä opettamaan”.

Korhosen alakoululla kyselylomakkeeseen (Liite 5) vastaajia oli 14 (Liite 6). Ensimmäiseen kysymykseen ”kyllä” vastanneita oli 13. Yksi vastaajista ei tiennyt oliko tunti hyödyllinen. Toisessa kysymyksessä 5 koki saaneensa lisää tietoa, joista kaksi tarkensi saaneensa ”kaikenlaista” uutta tietoa murrosiästä. Kaksi vastaajaa kokivat, etteivät olleet saaneet uutta tietoa tunnilta. Seitsemän vastaajista ei tiennyt oliko saanut uutta tietoa. Kolmannessa kysymyksessä 12 vastaajaa koki, että heillä on riittävästi tietoa murrosiästä. Kaksi vastaajaa ei tiennyt onko heillä riittävästi tietoa murrosiästä. Ensimmäiseen avoimen kysymyksen 4 oli jättänyt tyhjäksi. Kolme vastaajaa ei tiennyt mitä olisi toivonut lisää. Vastaajista seitsemän ei kaivannut lisää tietoa oppitunnilta. Toisen avoimen kysymyksen kaksi oli jättänyt tyhjäksi. Muissa 12:ssa vastauksessa oli positiivista palautetta opinnäytetyön tekijöille. Tytöt kokivat muun muassa, että tunti oli mukava ja että opetus oli asiallista ja hyvää, opinnäytetyön tekijät puhuivat selkeästi ja diojen piirustukset olivat hyviä. Lisäksi joku vastaajista koki, että ei ennen tiennyt mitään murrosiästä, mutta tunnin jälkeen tiesi jo paljon enemmän.

6.3 Päätämisvaihe

Ruuskan (2007, 49) mukaan rajauksen mukaisen lopputuotteen ollessa valmis ja tilaaja on hyväksynyt sen, projekti päätetään. Ennen projektin päättämistä laaditaan vielä loppuraportti. Tämän opinnäytetyön tuote oli oppitunti 5.–6.-luokkalaisille tytöille, ja kun ne olivat pidetty, hyvästeltiin tilaajat. Oppitunnin jälkeen opinnäytetyön tekijät kirjoittivat Vaasan ammattikorkeakoulun kirjallisten ohjeiden mukaan loppuraportin opinnäytetyön kirjalliseen pohjaan.

Kun projektia päätellään, sovitaan projektin ylläpidosta ja arkistoidaan mahdollinen asiakirjamateriaali. Kun loppuraportti ja sovitut asiat on tehty, johtoryhmä päättää projektin. Tällöin projektiorganisaatio puretaan. (Ruuska 2007, 40.) Tässä opinnäytetyössä ei ollut ylläpidettäviä lopputuotteita eikä arkistoitavia asiakirjoja. Opinnäytetyö esitetään opinnäytetyöseminaarissa keväällä 2018, jolloin projekti kokonaisuudessaan päättyy. Tällöin myös projektiorganisaatio puretaan lopullisesti.

7 POHDINTA

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön aikataulua, työnjakoa ja yhteistyötä sekä opinnäytetyön tekijöiden että tilaajan ja ohjaajan kesken, opinnäytetyön onnistumista, tavoitteiden saavuttamista, työn eettisyyttä ja luotettavuutta, arvioidaan omaa oppimista sekä kerrotaan jatkotutkimusideoita.

7.1 Aikataulu, työnjako ja yhteistyö

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin aiheen valitsemisella ja yhteydenotolla mahdollisiin tilaajiin huhtikuussa 2017. Aiheen ja tilaajien varmistuttua alkoi työsuunnitelman kirjoittaminen. Opinnäytetyön työsuunnitelma valmistui joulukuussa 2017. Sen jälkeen jatkettiin opinnäytetyön kirjallista osuutta, suunniteltiin ja tehtiin oppitunnille tarkoitettu materiaali, kuten Power Point -esitys (Liite 4), valmiiksi. Oppitunnit pidettiin sekä Lauri Haikolan että Korhosen alakoululle 13.3.2018. Opinnäytetyön kirjallinen osuus valmistui huhtikuussa 2018, ja opinnäytetyö esitetään opinnäytetyöseminaarissa toukokuussa 2018.

Vilka & Airaksisen (2003, 48) mukaan työnjaosta ja vastuusta tulee sopia opinnäytetyön tekijöiden kesken. Työnjako koettiin tasaiseksi. Työtä tehtiin lähes yhtä paljon itsenäisesti ja yhdessä. Teoriaosuus jaettiin puoliksi ja sitä kirjoittaessa itsenäisesti pysähdyttiin välillä yhdessä miettimään, mitä olisi vielä hyvä lisätä ja mitä mahdollisesti tulisi poistaa tai hioa vielä, ja varmistuttiin siitä, että opinnäytetyöstä on yhteinen näkemys. Yhdessä suunniteltiin tunnin sisältö sekä kirjoitettiin loppuraportti.

Opinnäytetyön tekijöiden keskinäinen yhteistyö sujui hyvin. Opinnäytetyötä tehdessä uskallettiin antaa rehellistä palautetta, mielipiteitä ja kehitysehdotuksia, ja samalla kuitenkin tunnettiin toisen antama tuki ja kannustus. Laadittaessa tunnille Power Point -esitystä (Liite 4) opinnäytetyön tekijöillä oli aluksi erilaiset näkemykset asiasta mutta pohdinnan jälkeen yhteinen idea tyydytti.

Yhteistyö tilaajien kanssa sujui ongelmitta lukuun ottamatta toisen koulun kiinnostuksen loppumista ennen oppituntia. Tilaajat eivät asettaneet ehtoja tai toiveita,

vaan antoivat vapaat kädet työn suunnittelussa ja tekemisessä. Tilaajiin olimme yhteydessä sähköpostitse ja saimme vastaukset yleensä hyvin nopeasti.

7.2 Swot-analyysi pohdinta

Opinnäytetyön työsuunnitelmaa laadittaessa työlle laadittiin swot-analyysi (Kuvio 1). Swot-analyysissä pohdittiin sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vaikutusta projektin onnistumiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. Analyysin laatiminen auttoi kartoittamaan työn vahvuuksia ja heikkouksia. Tämän avulla opinnäytetyöntekijät osasivat kiinnittää huomiota heikkouksiin ja mahdollisiin uhkiin työtä tehdessä.

Swot-analyysiin kirjatut vahvuudet (Kuvio 1) todettiin todenmukaisiksi. Terveystyöntekijäksi opiskeleminen antoi motivaatiota työn tekemiseen, sillä aihe antoi paljon lisätietoa sekä kokemusta tulevia terveydenhoitajien työtehtäviä varten. Motivaatiota ja innostusta opinnäytetyötä kohtaa lisäsi myös tekijöiden kiinnostus aiheesta kohtaan. Lisäksi terveydenhoitajaopinnot autoivat aiheen rajauksessa, koska työntekijät halusivat aiheen liittyvän terveydenhoitajan työhön. Opinnäytetyön tekijät ovat opintojen aikana tehneet paljon sujuvaa yhteistyötä erilaisten koulutehtävien tiimoilta, joten oli luonnollista päättää tehdä yhteistyötä myös opinnäytetyössä. Oppitunti pidettiin 11.–12.-vuotiaille tytöille, mikä koettiin vahvuudeksi työntekijöiden ja kohderyhmän saman sukupuolen vuoksi sekä melko pienen ikäeron vuoksi. Lisäksi vahvuudeksi koettiin luonteva oleminen lasten ja nuorten kanssa. Työntekijöillä on kokemusta lasten kanssa olemisesta ja toimimisesta mikä toi varmuutta oppitunnin pitämiseen. Kyselylomakkeiden (Liite 5) perusteella myös tytöt kokivat, että oppitunti oli mukava kokemus ja työntekijät mukavia ihmisiä.

Opinnäytetyölle määriteltiin myös ulkoisten tekijöiden tuomia mahdollisuuksia (Kuvio 1). Oppitunnit pidettiin Sievin alakouluilla, mikä koettiin positiivisena mahdollisuutena, sillä toiselle opinnäytetyön tekijöistä paikkakunta ja koulujen sijainnit sekä henkilökunta olivat pääosin tuttuja. Oppitunteja oli helppo mennä pitämään tutulle paikkakunnalle, sillä aikaa ja energiaa ei tarvinnut käyttää samalla lailla kuin ehkä vieraalla paikkakunnalla olisi joutunut käyttämään. Mahdollisuutena pidettiin myös todennäköisesti hyvin kiinnostunut kohderyhmä, sillä opinnäytetyön tekijät

ajattelivat, että aihe on hyvin ajankohtainen ja kiinnostava juuri tämän ikäisille tytöille. Oppitunneilta kerätyissä kyselylomakkeissa tulikin ilmi, että tytöt kokivat aiheen hyvin kiinnostavaksi ja tunnin tarpeelliseksi. Lisäksi tytöt kokivat, että he olivat oppineet paljon uutta.

Swot-analyysissä kuvatut heikkoudet (Kuvio 1) toivat ajoittain haasteita opinnäytetyön kirjoittamisen ja toteuttamisen kanssa. Työntekijöiden pedagogisten taitojen heikkous toi haasteita tuntisuunnitelman laatimiseen sekä opetusmenetelmien valintaan. Kokemattomuus opettamisesta ei kuitenkaan vaikuttanut suuremmin oppitunnin kulkuun, sillä oppitunnin pitämistä oli harjoiteltu ja valmisteltu hyvin. Ennen opinnäytetyön aloittamista tieteellisen tekstin kirjoittaminen tuntui vaativalta. Työn edetessä kirjoittaminen on kuitenkin helpottunut ja tullut sujuvammaksi. Opinnäytetyön aiheesta on löytynyt paljon tieteellisissä lähteitä, joita on voinut hyödyntää teoreettista viitekehystä kirjoittaessa. Haasteena on kuitenkin ollut ulkomaalaisten tutkimusten löytäminen ja kääntäminen, sillä opinnäytetyön tekijöiden englanninkielen taito ei aina ole riittänyt tieteellisen tekstin kääntämiseen. Työn heikkouksiin määriteltiin swot-analyysissä myös tekijöiden heikko organisointikyky. Opinnäytetyö on laaja ja pitkän ajanjakson projekti, jolloin olisi hyvä omata taitoa jakaa työtehtävät järkevästi ja käyttää aika tehokkaasti. Opinnäytetyön aiheen saamisen ja työsuunnitelman aloittamisen jälkeen työn tekemisestä on tullut tehokkaampaa ja sujuvampaa. Lisäksi opinnäytetyönohjaajan kanssa käydyt ohjaustunnit ovat selkeyttäneet kirjoittamista.

Opinnäytetyön ulkoisten tekijöiden tuomat uhat (Kuvio 1) hidastivat joissain määrin työn etenemistä. Ulkoisia uhkatekijöitä olivat ajankäyttö suhteessa muihin kouluun, yhteistyön sujuvuus sidosryhmien kanssa, oppitunnilla heränneiden kysymysten vähäisyys sekä aiheesta innostumaton ja välinpitämätön yleisö. Ajan löytäminen työn tekemiselle oli etenkin syksyllä 2017 haastavaa täyden lukujärjestyksen vuoksi. Yhteistyö työn tilaajien eli alakoulujen henkilökunnan kanssa sujui pääasiassa hyvin. Keväällä 2017 tilaajiin otettiin ensimmäisen kerran yhteyttä, jolloin he olivat kiinnostuneita ja innostuneita opinnäytetyön aiheesta. Oppitunnin pitopäivämäärä ja aikatauluista sovittaessa ongelmaksi muodostui kuitenkin toisen yhteistyökoulun innostumattomuus. Koululla koettiin, että kohderyhmälle oli kerrottu

murrosiän muutoksia jo riittävästi. Lisäksi koulun kuudesluokkalaiset olivat lähdössä leirikouluun, joten he eivät pystyneet osallistumaan tunnille. Aikataulut saatiin kuitenkin sovittua ja molemmilla kouluilla saatiin pidettyä oppitunti. Ensimmäinen oppitunti sujui todella hyvin, tytöt kuuntelivat kiinnostuneina ja opetustilanne oli rauhallinen ja hyvä. Kysymyksiä tai keskustelu ei kuitenkaan aiheesta tullut. Toisella koululla oppitunti sujui myös hyvin. Luokan tytöt olivat hieman rauhattomampia, mutta myös aktiivisemmän oloisia. Tunnilla tuli esiin myös yksi kysymys. Molemmilta tunneilta kerättiin kyselylomake (Liite 5), joissa työntekijöiden saama palaute oli pääasiassa positiivista.

7.3 Luotettavuus

Opinnäytetyö on laadittu Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön kirjallisten ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyön ohjaajana on ollut ammattikorkeakoulun opettaja. Opinnäytetyön tekijät ovat käyneet säännöllisesti ohjauskeskusteluissa ohjaajan kanssa ja tehneet tarvittavia korjauksia opinnäytetyöhön sen luotettavuuden lisäämiseksi.

Opinnäytetyön tekijät ovat olleet ohjauskeskustelussa Vaasan ammattikorkeakoulun informaation kanssa, jolta on saatu ohjeita ja vinkkejä, vartenotettavien tieteellisten tutkimuksien hakemiseen ja lähteinä käyttämiseen. Valittuja lähteitä on käytetty asianmukaisesti ja lähdeviitaukset käytettyihin julkaisuihin on pyritty tekemään oikein ja huolellisesti. Teoriaosuuden lähteinä on pääasiassa pyritty käyttämään 10 vuoden sisällä julkaistuja materiaaleja, ja jos lähteet ovat olleet vanhempia, työntekijät ovat arvioineet lähteen kuitenkin vielä ajankohtaiseksi ja sisällöltään riittävän uudeksi tiedoksi. Työntekijät ovat pyrkineet arvioimaan kriittisesti lähteiden tieteellisyyttä ja luotettavuutta. Lähteinä on käytetty muun muassa Väestöliiton, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivuja. Lisäksi tiedonhaussa on käytetty eri tietokantoja, kuten Mediciä ja Cinahlia. Lähteitä pyrittiin käyttämään monipuolisesti.

Opinnäytetyön tekijät pyysivät tyttöjä arvioimaan tunnin onnistumista kyselylomakkeilla tunnin päätyttyä. Kyselylomakkeesta pyrittiin tekemään lyhyt, jotta tytöt jaksaisivat vastata jokaiseen huolella. Lisäksi lomakkeen alkuun laitettiin hieman

helpommin vastattavia strukturoituja kysymyksiä. Kyselylomakkeeseen olisi voinut olla hyvä eritellä onko vastaaja 5. vai 6.-luokkalainen, jotta tuloksiin olisi saanut uudenlaisen näkökulman; vaikuttaako vuoden ikäero tietämykseen murrosiästä. Kyselylomakkeisiin vastattiin nimettömästi tulosten luotettavuuden ja rehellisten vastausten takaamiseksi.

7.4 Eettisyys

Opinnäytetyötä ohjaa tutkimuseetiikan ja terveydenhuollon eettiset ohjeistukset. Tutkimuksen eettisyyttä pidetään tieteellisen toiminnan ytimenä. Hoitotieteellisen tutkimuseetiikan mukaan jo tutkittavan aiheen valinta on eettinen ratkaisu. Eettisten ohjeistusten mukaan lähtökohtana tutkimukselle tulisi olla sen hyödyllisyys. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211,218.) Opinnäytetyön tekijät kokivat, että toiminnallinen opinnäytetyö tuo suoraa hyötyä sekä kohderyhmälle että työntekijöille. Opinnäytetyön aiheenvalintaprosessissa pohdittiin työn hyödyllisyyttä. Opinnäytetyön tekijät tulivat siihen tulokseen, että aihe on hyödyllinen ja ajankohtainen sekä kohderyhmälle että työntekijöille. Työntekijät pyrkivät edistämään nuorten terveyttä ennaltaehkäisevällä työllä, antamalla informaatiota normaalisti murrosikäisen kehityksestä.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) mukaan eettisesti hyväksyttävä tutkimus ja sen tulokset on tehty hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu muun muassa rehellisyys, huolellisuus sekä avoimuus. Plagiointi on toisen kirjoittajan materiaalin käyttäminen tai lainaamista luvatta (Helsingin yliopisto 2018). Opinnäytetyön on kirjoitettu plagioimatta, hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti.

Suunnitellessa oppitunnin sisältöä opinnäytetyön tekijät tiedostivat, että murrosikä aiheena on hyvin henkilökohtainen ja herkkä aihe. Lisäksi työn tekijät pohtivat miten ja millaisilla opetus- ja ohjausmenetelmillä aihetta olisi hyvä käsitellä, jotta se olisi ymmärrettävä eikä herättäisi turhia pelkoja. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten ohjauskoulutukseen kuuluu ohjaustyön eettisyyden arviointi. (Onnismaa 2007). Ammattilaisella on aina vastuu huolehtia, että hänen työtavat ja ohjaus-

menetelmät ovat eettisesti kestäviä. Tietoisuus ohjaustyön etiikasta sekä kyky arvioida omaa eettisyyttä kuuluvat tärkeänä osana eettiseen työskentelyyn. Omien arvojen pohtiminen sekä ihmisen itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen lisäävät eettistä tietoisuutta. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007,154–155 ; Etene 2001, 4.) Etenen (2013, 33,39) mukaan hoitotyön ammattilaisen tulisi työskennellä aina niin, että työ tehdään lapsen tarpeiden mukaisesti, hänet huomioiden kokonaisuudessaan.

7.5 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäytetyön tekijät tavoittelivat Lauri Haikolan ja Korhosen koulun 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen murrosikä tietoisuuden lisäämistä. Kyselylomakkeen (Liite 5) kysymykseen tunnin hyödyllisyydestä 27:stä vastaajasta 26 vastasi tunnin olleen hyödyllinen. 11 vastaaja koki saaneensa uutta tietoa oppitunnilta. Kyselylomakkeiden mukaan tunti koettiin hyödylliseksi, mikä myös välittyi tunnilla, sillä tytöt kuuntelivat kiinnostuneina ja keskittyneinä. Kuitenkin vain alle puolet vastaajista koki oppineensa tunnilta lisää tietoa. Lauri Haikolan koululla, osalle tytöistä koulun terveydenhoitaja oli jo ehtinyt pitää oppitunnin murrosiästä, mikä voi vaikuttaa siihen, että uutta tietoa opinnäytetyön tekijöiden tunnilta ei niinkään tullut. Lisäksi Korhosen koululla noin puolet tytöistä olivat jo kuudennella luokalla, jolloin he saattavat tietää jo omien kokemusten kautta enemmän murrosiästä. 21 vastaaja piti murrosikä tietouttaan riittävänä. Oppitunnilta toivottiin lisää tietoa vain muutamassa kyselylomakkeessa. Lisätietoa toivottiin ihastumisesta ja kuukautisista. Oppitunnin teoreettisen sisällön (Liite 4) opinnäytetyön tekijät kokosivat kirjallisen työn teoreettisesta viitekehyksestä. Tunnilla esitettävät asiat olivat työn tekijöiden mielestä oleellisimpia asioita murrosiästä. Lisäksi tunnin pituus, 45 minuuttia, vaikutti sisällön rajaamiseen, jonka vuoksi esimerkiksi seksuaalisuuden kehittymisestä ei ollut riittävästi aikaa puhua tunnilla.

Opinnäytetyön tekijöiden saamaa palautetta kyselylomakkeen (Liite 5) avoimissa kysymyksissä oli positiivista. Vastaajat kokivat oppineensa paljon uutta ja että tunti ja tunnin materiaali oli hyvä ja selkeä. Lisäksi useassa palautteessa pidettiin opin-

näytetyön tekijöitä hyvinä opettajina sekä mukavina ihmisinä. Opinnäytetyön tekijät toivoivat, että tunnilla olisi myönteinen vaikutus tyttöjen suhtautumiseen murrosiän tuomia muutoksia kohtaan ja että mahdolliset pelot tulevia muutoksia kohtaan lievittyisivät. Tunnille tavoiteltiin luontevaa ja rentoa ilmapiiriä, jotta mahdolliset kysymykset uskallettaisiin tuoda ilmi ja syntyisi mahdollisesti keskustelua mieltä askarruttavista asioista. Opinnäytetyön tekijöiden saaman palautteen mukaan tytöt viihtyivät tunnilla eikä tunnelma ollut kiusallinen tai ahdistava. Kysymyksiä ei kuitenkaan tullut kuin yksi, joka koski tamponin käyttöä. Kysymys esitettiin pienemmässä ryhmässä, kun opinnäytetyön tekijät havainnollistivat kuukautissuojien käyttöä. Suhteellisen ison ryhmäkoon vuoksi voi olla, että kysymyksiä ei tullut sen enempää. Opinnäytetyön tekijät toivovat, että tunti rohkaisi tyttöjä keskustelemaan keskenään pienemmissä ryhmissä murrosiästä, jos he kokevat sen tarpeelliseksi.

Opinnäytetyön tekijöiden henkilökohtaiset tavoitteet toteutuivat hyvin. Tulevaa terveydenhoitajan työtä ajatellen, saatiin paljon materiaalia esimerkiksi vastaavanlaisen tunnin pitoon tulevaisuudessa. Positiivinen kokemus oppitunnin pitämisestä ja luokan edessä esiintymisestä koettiin vahvistavan ammatti-identiteettiä, mutta myös antoi tuleviin esiintymistilaisuuksiin enemmän itsevarmuutta.

7.6 Oman oppimisen arviointi

Toiminnallinen opinnäytetyön on kaikkine vaiheineen oppimisprosessi, jossa työn tekijät oppivat toimimaan keskenään, hallitsemaan projektia sisällöllisesti ja aikataulullisesti sekä uusia toimintatapoja tulevaisuuteen.

Opinnäytetyö aloitettiin tutustumalla erilaisiin tutkimusmenetelmiin, joilla opinnytteen voisi tehdä. Työn tekijät kokivat, että toiminnallinen opinnäytetyö sopisi työmenetelmiltään heille. Aiheen ideointi ja rajaus opetti projektin sisällöllisestä hallitsemisesta, jotta työ ei paisuisi liian laajaksi eikä myöskään jäisi liian suppeaksi. Aiheen rajaukseen saatiin myös apua opinnäytetyön ohjaajalta.

Työsuunnitelmaan aloitettiin opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen laatimista. Tutkittua tietoa etsittiin erilaisista verkkolähteistä, kirjoista sekä tietokannoista.

Tieteellisen tekstin kirjoittaminen oli aluksi hidasta ja kankeaa, mutta työn tekijät kokevat edistyneensä sekä tiedonhaussa että tieteellisen tekstin kirjoittamisessa opinnäytetyön edetessä. Lisäksi tieteellisiä lähteitä löydettyä työn tekijät ovat harjaantuneet arvioimaan lähteiden luotettavuutta ja tieteellisyyttä. Tiedonhaku ja teoreettisen viitekehyksen laatiminen antoi myös paljon uutta tietoa etenkin tytön kehitymisestä murrosiässä, mutta myös ylipäätään murrosiästä.

Oppitunnin opetusmenetelmiä ja tuntisuunnitelmaa laadittaessa opinnäytetyön tekijät kokivat haasteena pedagogisten taitojen puuttumisen. Haasteeksi koettiin opetusmenetelmien valinta, jotta se palvelisi mahdollisimman hyvin teoriaa sekä kohderyhmän ikäluokkaa. Erilaisista opetusmenetelmistä etsittiin tietoa, mikä koettiin hyväksi, sillä tunnin suunnittelu helpottui hieman. Oppitunnin pitäminen opetti ja antoi myös itsevarmuutta tuleviin esiintymistilaisuuksiin sekä luentojen pitämiseen. Opinnäytetyön tekijät kokivat tärkeäksi harjoitella oppituntia etukäteen, jotta esiintyminen olisi mahdollisimman luontevaa. Harjoittelu auttoi myös tuntisuunnitelman toteutumisessa ja ajankäytön hallinnassa, sillä tunnin sisältö piti saada mahtumaan 45 minuuttiin.

Työ antoi paljon tärkeää tietoa murrosiästä ja sen tuomista kehityshaasteista. Molemmat opinnäytetyön tekijät opiskelevat terveydenhoitajiksi ja toivovat tulevaisuudessa työskentelevänsä kouluterveydenhuollossa. Murrosikä -oppitunnin laatiminen ja toteuttaminen antoi paljon hyviä eväitä mahdollisiin tuleviin työtehtäviin. Yhteistyö koulujen henkilökunnan kanssa opetti tulevaa ammattia varten myös moniammatillista toimimista. Monet yhteydenotot koulujen rehtorein sekä opettajien kanssa opettivat muun muassa oman asian esittämistä selkeästi ja aikatauluista sopimista hyvässä yhteistyössä.

Opinnäytetyön tekijöiden keskinäinen yhteistyö on ollut opettavaista. Toisen kirjoittaman tekstin lukeminen on haastanut pohtimaan omaa kirjoittamista. Rakentavaan palautteen antaminen ja kehitysideoiden rehellinen kertominen ovat opettaneet sekä yhdessä toimimisesta, että projektin tekemisestä.

7.7 Jatkotutkimusideat

Jatkotutkimusideoita nousi mieleen muutamia. 5.luokan poikia kiinnosti, mitä tytöille kerrottiin, joten samanlainen tunti 5.–6.luokan pojille voisi pitää samankaltaisen tunnin. Toinen jatkotutkimusidea voisi olla tutkimus siitä, mitä 4.luokkalaiset tytöt jo tietävät murrosiästä ja mistä he haluaisivat mahdollisesti tietää lisää, jolloin esimerkiksi terveydenhoitajan olisi helpompi tietää, mistä asioista erityisesti tulisi kertoa murrosiän kynnyksellä oleville tytöille.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Kustannusosakeyhtiö Nemo. Jyväskylä.

Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykkinen oireilu- häiriö vai normaalia kehitystä. Duodecim.

Ahvenainen, S. 2015. eTerveystieto 7 Yläkoulun terveystieto. Peda.net. E-oppi Oy. Viitattu 21.11.2017. <https://peda.net/oppimateriaalit/e-oppi/n%C3%A4yttekirjat/ylakoulu/terveystieto2>

Bildjuschkin, K. Klemetti, R. Kulmala, T. Luoto, R. Nipuli, S. Nykänen, M. Parekh, S. Raussi-Lehto, E. Surcel, H-M. 2016. 46-47. Teoksessa Edistä, ehkäise, vaikuta- Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. Toimittanut Klemetti, R. Raussi-Lehto, E. THL. Juvenes Print. Tampere. Viitattu 30.1.2018.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3

Cacciatore, R. 2005. Teoksessa Terveystieto tutuksi- ensiapua terveystiedon opettamiseen. 150. Toim. Peltonen, H. Kannas, L. Opetushallitus. Helsinki.

Cacciatore, R. 2006. Lasten ja nuorten seksuaalisuus. 205-225. Teoksessa Seksuaalisuus. Toim. Apter, D., Väisälä, L. & Kaimola, K. Duodecim. Helsinki.

Cacciatore, R. 2018. Seksuaalikasvatus. Viitattu 30.01.2018.

<https://www.raisacacciatore.fi/79>

Chazalmartin, S. 2014. Kun murrosikä etuilee. Lapsen maailma. Viitattu 30.01.2018

<https://lapsenmaailma.fi/teemat/terveys/kun-murrosika-etuilee/>

Cousminer, D. 2015. The genetics of pubertal growth and timing. Doctoral Programme in Biomedicine. University of Helsinki. Helsinki. Viitattu 20.12.2017

<https://helda-helsinki-fi.ezproxy.puv.fi/bitstream/handle/10138/153863/the-genet.pdf?sequence=1>

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. WSOYpro. Helsinki.

Dunkel, L. 2007. Viivästynyt murrosiän kehitys. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 27.11.2017.

<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo96236.pdf>

Etene. 2001. Terveystieteiden yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Viitattu 21.11.2017.

<http://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisu+1+Terveydenhuollon+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468>

Etene, 2013. Lapsuuden ja nuoruuden etiikka sosiaali- ja terveysalalla. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 25.3.2018.

<http://etene.fi/documents/1429646/1555962/ETENE-julkaisu+41+Lapsuuden+ja+nuoruuden+etiikka+sosiaali-+ja+terveysalalla.pdf/3e711c32-e950-4892-bf1b-ee8b9be55769>

Frjöd, S. 2008. Isää ja äitiä tarvitaan vielä nuoruusiässäkin. Kansanterveys. 4/2008. Julkaisuarkisto Julkari. Viitattu 14.9.2017.

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102610/kansanterveys408.pdf?sequence=1>

Hannuksela, M. 2012 a. Ihokarvat. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 22.11.2017.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01053&p_hakusana=karvoitus

Hannuksela, M. 2012 b. Hienhaju (hajuhikisyys, bromhidrosis). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 25.1.2018.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01055

Hannuksela-Svahn, A. 2014. Tavallinen akne. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 24.1.2018.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00515

Helsingin yliopisto. 2018. Mitä on plagiointi? Viitattu 30.04.2018.

<https://blogs.helsinki.fi/alakopsaa/opettajalle/mita-on-plagiointi/>

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U., Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli – koulu mielenterveyden tukena. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Latvia.

Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen, R. & Vidjeskog J. 2004. Kehittyvä ihminen. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Iholiitto ry. 2007. Akne. Priimus Paino Oy, Loimaa.

Inkinen, 2010. Tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja mediasta. Terveyskasvatuksen Progradu tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.3.2018.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/24614/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201007062263.pdf?sequence=1>

Jalanko, H. 2017. Murrosiän kehitysongelmat tytöillä. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 12.9.2017.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00453

Kallio, M. 2012. Sopivasti ihana. WSOY. Helsinki.

Kankkunen, P. Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro. Helsinki.

Kauppinen, N. 2011. Murrosiän kehonmuutokset ja kouluterveydenhoitajan tuki. Pro gradu-tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 5.12.2017.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27238/URN:NBN:fi:juu-2011062811081.pdf?sequence=1>

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. Ws Bookwell Oy. Helsinki.

Keskinen, P. 2014. Koululaisen pituuskasvun ja puberteettikehityksen arvioiminen. Lääkärilehti. Viitattu 22.11.2017.

<http://www.laakarilehti.fi/ezproxy.puv.fi/pdf/2014/SLL12014-37.pdf>

Korteniemi-Poikela, E. Cacciatore, R. 2018. Seksuaalisuuden portaat. Seksuaalikasvatus. Viitattu 29.4.2018.

<https://www.raisacacciatore.fi/136>

Korteniemi-Poikela, E. Cacciatore, R. 2010. Portaita pitkin - opas vanhemmille. Werner Söderström Osakeyhtiö. Helsinki.

Krappe, M. 2013. Aknen hoito vaatii sitoutumista. Ihonaika-lehti 3/2013. Iholiitto ry. Viitattu 24.1.2018.

https://www.iholiitto.fi/@Bin/2532430/ia_313_p%C3%A4%C3%A4juttu.pdf

Kupias, P. Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Sanoma Pro Oy.

Kyngäs, H. Kääriäinen, M. Poskiparta, M. Johansson, K. Hirvonen, E. Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. WSOY.

Kääriäinen, M. Kyngäs, H. 2014 Sairaanhoitajat. Ohjaus- tuttu, mutta epäselväkäsite. Viitattu 8.4.2018.

<https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/ohjaus-tuttu-mutta-epaselva-kasite/>

L. 30.12.2010/1326. Terveystieteiden laitos. Säädös säädöstietopankki Finlexin sivuilla. Viitattu 5.12.2017.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P16>

Laakso, S. 2008. 9.-luokkalaisten nuorten toiveita ja ehdotuksia koulun seksuaaliopetuksesta. Pro gradu-tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 5.12.2017.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18530/URN_NBN_fi_jyu-200801241094.pdf?sequence=1

Leppäluoto, J., Kettunen, R., Rintamäki, H., Vakkuri, O., Vierimaa, H. & Lätti, S. 2013. Anatomia ja fysiologia - Rakenteesta toimintaan. 3. painos. Sanoma Pro Oy.

MLL. 2017 a. 12-15-vuotiaan fyysinen kehitys. Vanhempainnetti. Viitattu 1.11.2017.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-tyton-fyysinen-kehitys/>

MLL. 2017. b. 12-15 -vuotiaan seksuaalinen kehitys. Vanhempainnetti. Viitattu 22.3.2018

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaan-seksuaalinen-kehitys/>

MLL. 2017. c. 15-18-vuotiaan kaverisuhteet. Vanhempainnetti. Viitattu 27.3.2018

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotiaan-kaverisuhteet/>

MLL. 2017 d. Vanhemmat 12-15 –vuotiaan persoonallisuuden kehityksen tukena. Vanhempainnetti. Viitattu 1.11.2017.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/vanhemmat-12-15-vuotiaan-persoonallisuuden-kehityksen-tukena/>

Mäkelä, L. 2016. Projektin sidosryhmien johtaminen. Dovre Group Oyj. Viitattu 3.4.2018.

https://projektiosaaminen.fi/blogit/blogi/dovre_group_oyj_projektin_sidosryhmien_johtaminen#

Nieminen, P. 2016. Vulvovaginiitti. Duodecim. Terveysportti. Viitattu 7.12.2017.

http://www.terveysportti.fi/ezproxy.puv.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00621&p_haku=valkovuoto

Nienstedt, W. Hänninen, O. Arstila, A. Björkqvist, S-E. 2014. Ihmisen fysiologia ja anatomia. Sanoma Pro. Helsinki.

Nuortennetti. 2017 a. Nuoresta aikuiseksi. Mieli ja keho. Viitattu 5.12.2017.

- <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/murrosika/nuoresta-aikuiseksi/>
Nuortennetti. 2017 b. Tunteiden kuohuja. Mieli ja keho. Viitattu 22.11.2017.
- <https://www.nuortennetti.fi/mieli-ja-keho/murrosika/tunteiden-kuohuja/>
Nuortennetti. 2017 c. Seurustelu. Ihmissuhteet. Viitattu 29.4.2018.
- <https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/seurustelu/>
Nuortennetti. 2018. Kypsyvä seksuaalisuus. Seksuaalisuus. Viitattu 22.3.2018
- <https://www.nuortennetti.fi/seksuaalisuus/kypsyva-seksuaalisuus/>
Opetushallitus. 2017 a. Swot-analyysi. Säädökset ja ohjeet. Viitattu 10.05.2017.
http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi
- Opetushallitus. 2017 b. Perusopetus. Koulutus ja tutkinnot. Viitattu 7.12.2017
http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus
- Opetus-tv. 2014. Ihon tehtävät. Viitattu 24.1.2018.
<https://www.youtube.com/watch?v=wFFaFTOUSSo>
- Penttinen, H. 2018. Murrosikä. Viitattu 7.3.2018.
<http://www.terve.fi/teini/murrosika>
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Helsinki. Edita.
- Raivio, T. 2016. Puberteettikehitys ja sen häiriöt. Lääkärin käsikirja Duodecim. Terveysportti. Viitattu 19.12.2017.
http://www.terveysportti.fi.ezproxy.puv.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt00674&p_haku=murrosik%C3%A4
- Rinne, J. Gustafsson, M-L. Salminen L. 2013. Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty – tuntisuunnitelman merkitys opetustyössä. 3-5. Teoksessa Opetusharjoittelun mahdollisuuksia terveysalan koulutuksessa -opettajaopiskelijoiden kokemuksia. Toimittaneet Gustafsson, M-L & Salminen, L. Turun yliopisto. Sarja A64. Turku.
- Rissanen, M-L. 2009. Helping adolescents who self-mutilate. A practice theory. Kuopion Yliopisto. Viitattu 27.3.2018.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1306-6/urn_isbn_978-951-27-1306-6.pdf
- Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. 7. painos. Helsinki. Talentum.

Saha, M-T. Keskinen, P. 2009. Puberteetti – matkalla kohti aikuisuutta. Pfizer. Viitattu 20.12.2017.

http://www.pfizer.fi/sites/g/files/g10016876/f/201505/Puberteetti-kirja%205_09_1.pdf

Sairela, H., Vuorma, S., Raitanen, J. & Luoto, R. 2008. Kuukautisiin liittyviä vaivoja on joka kolmannella suomalaisella naisella. Suomen Lääkärilehti. Viitattu 25.3.2018.

http://www.terveysportti.fi.ezproxy.puv.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=sll30067&p_haku=kuukautiskivut

Silferberg, P. 2007. Ideasta projektiksi- projektinvetäjän käsikirja. Viitattu 10.05.2017. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto - Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Helsinki. Viitattu 7.12.2017.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72129/URN%3aNBN%3afi-fe201504226745.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suomen Mielenterveysseura. 2018. Mieli. Murrosiässä tarvitaan vielä vanhempia. Viitattu 2.4.2018.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/murrosi%C3%A4ss%C3%A4-tarvitaan-viel%C3%A4-vanhempia>

Terveysportti. 2017. Murrosikä. Lääketieteen termit. Viitattu 19.12.2017.

<http://www.terveysportti.fi.ezproxy.puv.fi/sovellukset/sanakirjat/#/q/113/lte14722>

THL. 2010. Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Helsinki. Julkaisuarkisto Julkari. Viitattu 7.12.2017.

<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80220/039844e2-c540-4e81-834e-6f11e0218246.pdf?sequence=1>

THL 2017. Luokat 5 ja 6. Lapset, nuoret ja perheet. Viitattu 5.12.2017 https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/seksuaalikasvatus/perusopetus/alaluokilla/luokat-5-ja-6

Tiitinen, A. 2017 a. Kuukautiskivut. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 22.11.2017.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00147

Tiitinen, A. 2017 b. Normaali kuukautiskierto. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 21.11.2017.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00158

Tiitinen, A. 2017. c. Valkovuoto. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 7.12.2017.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00180

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki. Tammi.

Vuori-Holopainen, E. Laine, T. 2015. Tytön viivästynyt puberteetti. Suomen lääkärilehti. 26-32/2015. Viitattu 12.09.2017.

<http://www.laakarilehti.fi.ezproxy.puv.fi/pdf/2015/SLL262015-1896.pdf>

Väestöliitto. 2017 a. Murrosikä. Nuoret. Viitattu 12.9.2017.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/>

Väestöliitto. 2017. b. Ystävyys. Nuoret. Viitattu 2.11.2017.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/ystavyys/>

Väestöliitto 2017. c. Murrosiän kasvu ja kehitys. Nuoret. Viitattu 22.11.2017.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/>

Väestöliitto 2017 d. Seurustelu. Nuoret. Viitattu 25.11.2017

<http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/seurustelu2/>

Väestöliitto 2018 a. Puhtaus ja hygienia. Nuoret. Viitattu 8.3.2018.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/puhtaus-ja-hygienia/>

Väestöliitto 2018 b. Kuukautissuojat. Nuoret. Viitattu 2.4.2018.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/kuukautissuojat/>

Väestöliitto 2018 c. Ihokarvat. Nuoret. Viitattu 24.4.2018

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/murrosian-kasvu-ja-kehitys/ihokarvat/>

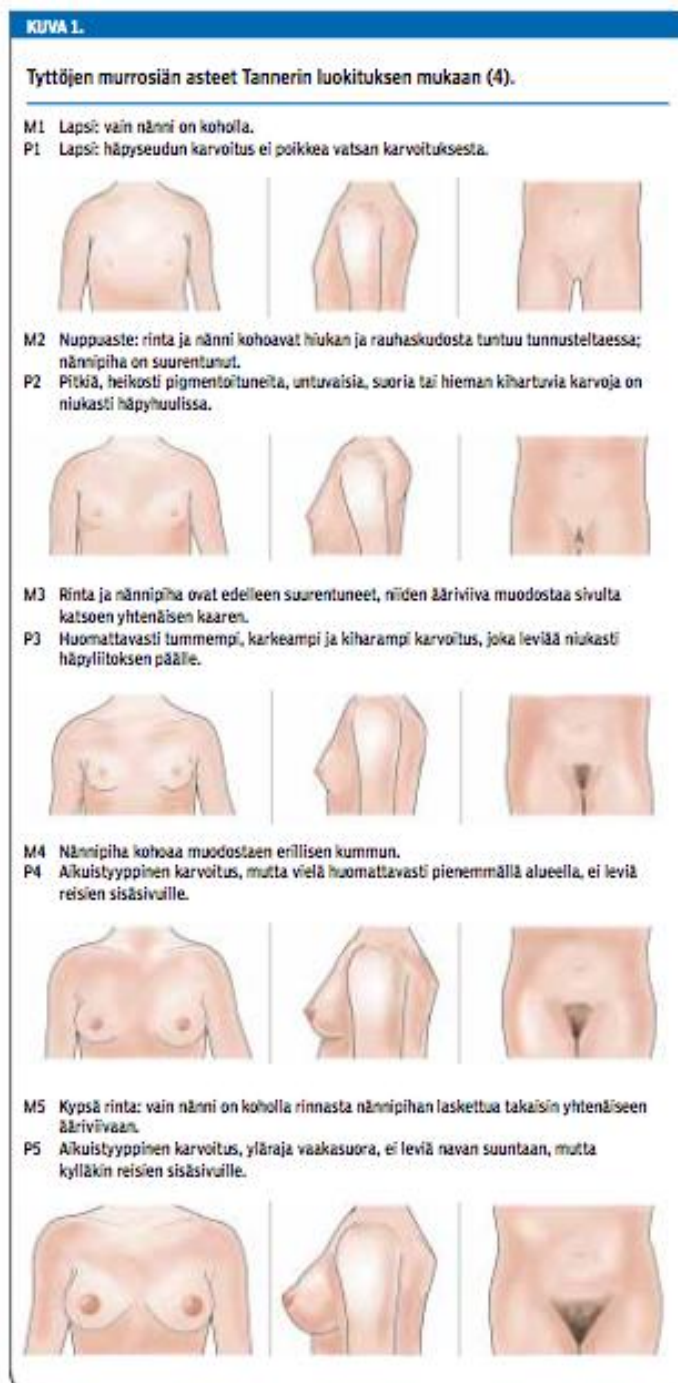
Völgyi, E. 2010. Bone, fat and muscle gain in pubertal girls -effects of physical activity. Terveystieteiden yksikkö. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 27.11.2017.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/25672/978-951-39-4140-6.pdf?sequence=2>

LIITTEET

LIITE 1

Tannerin luokitus (Vuorinen-Holopainen & Laine 2015)



LIITE 2

Tietokantahakujen kuvaus

TIETOKANTAHAKUJEN KUVAUS

<u>Database/ Tietokanta</u> <u>Date/Pvm</u>	<u>Search terms/ Hakusanat</u>	<u>Limits/ Rajaukset</u>	<u>Number of the matches/ Osumien määrä</u>	<u>Number of the publications used/ Käytettyjen julkaisujen määrä</u>
<u>Cinahl</u> 2017 13.09.2017	“Puberty” AND “Menstruation”	Years 2009-2016 English Subject: Major heading Full text	4	0
Medic 13.09.2017	“Puberty”	Years 2007-2017 English, Finnish	29	4
<u>Pubmed</u> 05.12.2017	“Adolescent” AND “Menstruation”	10 Years Full text Ages. Child (birth- 18years English	385	0
Medic 20.12.2017	“Adolescent” AND Development	Years 2007-2017 English, Finnish	113	1
Medic 20.12.2017	“Adolescent” AND “Parent-child relations”	Years 2007-2017 <u>Kaikki kielet</u>	30	2
Medic 20.12.2017	“Puberty” AND “Female”	Years 2007-2017 Finnish, English	8	5

LIITE 3

Tuntisuunnitelma

AIHE	MENETELMÄ	AIKA
Esittely	Esittäjät, aihe, kesto, kulku, oppilaiden esittely	5 min
Murrosikä, murrosiän fyysiset muutokset	Diat 1-8	10 min
Demonstratio kuukautissuojista	Luokkajako kahteen, erilaisten kuukautissuojavaihtoehtojen esittely	10 min
Murrosiän fyysiset muutokset jatkuu	Diat 9-11	5min
Psyykkiset ja sosiaaliset muutokset	Diat 12-15	10 min
Kyselylomakkeet, terveysситеen jako	Jaetaan kyselylomakkeet, täyttö Jaetaan terveysситеet Keskustelu	5 min

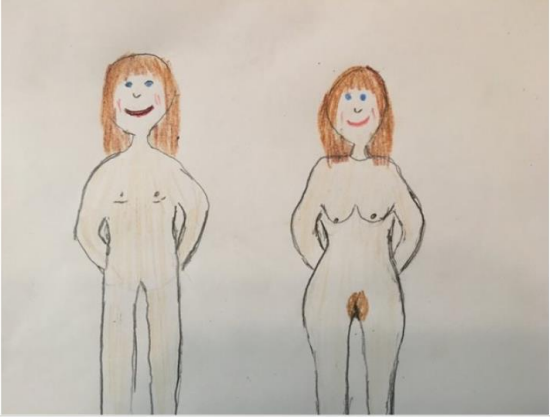

Liite 4

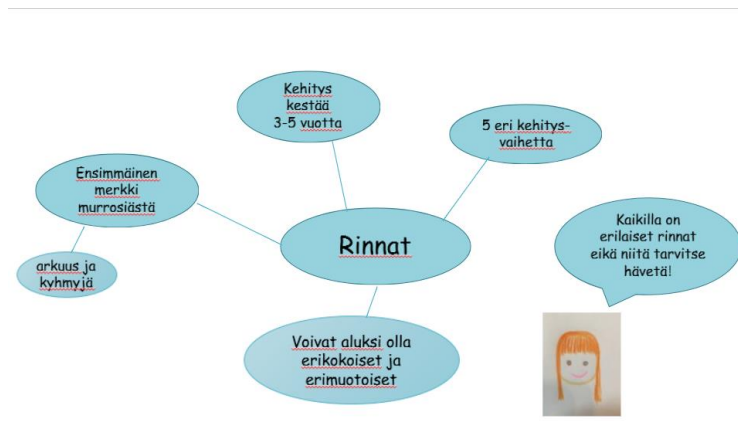
Power Point -esitys

Murrosikä

- oppitunti 5.-6.luokan tytöille
13.3.2018

Alkaa n. 8-13-vuotiaana,
Fyysiset
Psyykkiset
Sosiaaliset muutokset





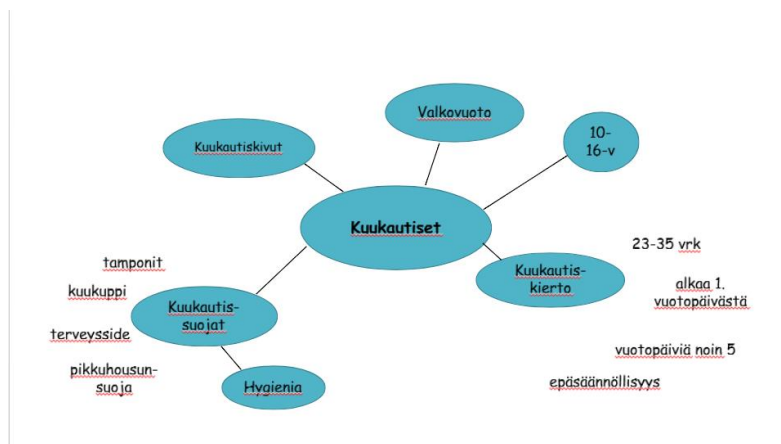
KARVOITUS

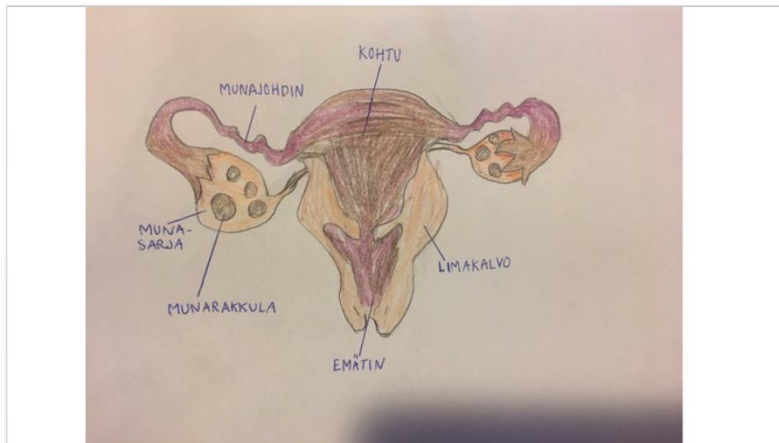
Karvoitus alkaa yhtäaikaisesti rintojen kehityksen kanssa

Alussa pitkiä, untuvaisia karvoja, myöhemmin kehittyä aikuistyyppinen karvoitus

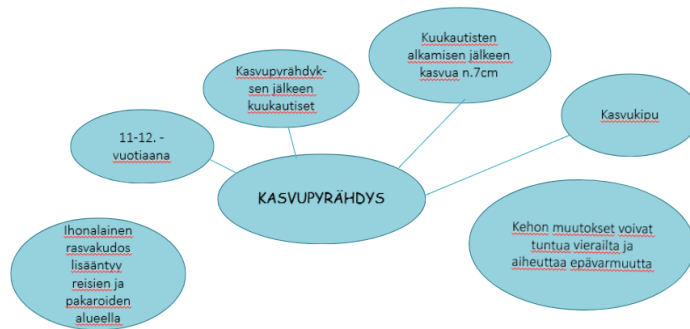
Jaloissa, kainaloissa, intiimialueella

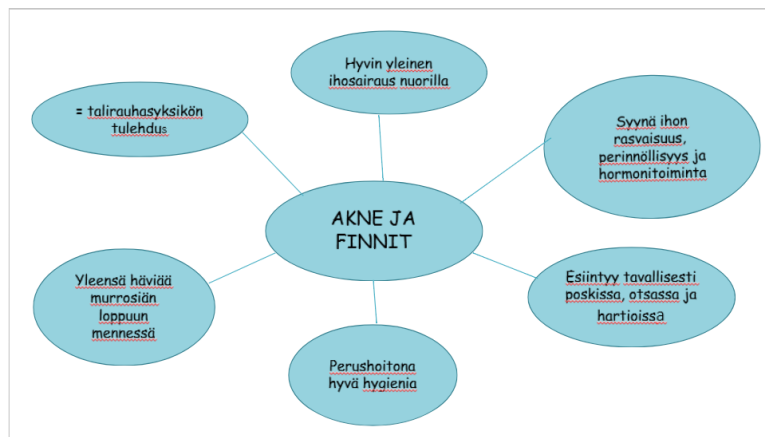
Ihokarvoja ei tarvitse poistaa





Kuukautissuojia





Hygienia

Hikoilu lisääntyy

Ihon ja hiusten rasvoittuminen lisääntyy.



Suihkussa kannattaa käydä päivittäin + aina liikunnan jälkeen

Deodorantia voi käyttää suihkun jälkeen

Puhtaat alusvaatteet on hyvä muistaa vaihtaa päivittäin

Tunteet



Tunteista saa puhua kavereille tai luotettavalle aikuiselle

Nuori & vanhemmat



Nuori & kaverit



Ihastuminen & seurustelu



Kuukautissuojakuvien lähteet

• Väestöliitto 2018. Kuukautissuojat. Viitattu 10.3.2018.
<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/tyton-keho/kuukautiset/kuukautissuojat/>

LIITE 5

Kyselylomake

KYSELYLOMAKE TYTTÖJEN MURROSIKÄ -OPPITUNNISTA

Ympyröi sopiva vastausvaihtoehto.

1. **Oliko tunti mielestäsi hyödyllinen?**
Kyllä Ei En tiedä

2. **Saitko uutta tietoa murrosiästä?**
Kyllä, mitä? _____ Ei En tiedä

3. **Koetko, että sinulla on tarpeeksi tietoa murrosiästä?**
Kyllä Ei En tiedä

4. **Mitä olisit toivonut lisää?**

5. **Mitä palautetta haluaisit antaa opinnäytetyön tekijöille? Risuja ja ruusuja 😊**

KIITOS OSALLISTUMISESTA!

T. Elina ja Heljä

LIITE 6.

Kyselylomakkeiden vastausten taulukointi

	Kyllä	Ei	En tiedä
Oliko tunti mielestäsi hyödyllinen?	13		
Saitko uutta tietoa murrosiästä?	6		7
Koetko, että sinulla on tarpeeksi tietoa murrosiästä?	9	1	3

Lauri Haikolan alakoulun kyselyt
Vastaajia yhteensä 13

	Kyllä	Ei	En tiedä
Oliko tunti mielestäsi hyödyllinen?	13		1
Saitko uutta tietoa murrosiästä?	5	2	7
Koetko, että sinulla on tarpeeksi tietoa murrosiästä?	12		2

Korhosen alakoulun kyselyt
Vastaajia yhteensä 14