

Hennariikka Sahinoja & Satu Vuorela

INTERNET JA NUORTEN TERVEYSTOTTUMUKSET

Opinnäytetyö
Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö
H290KAT

Marraskuu 2010




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU <small>Mikkeli University of Applied Sciences</small>	Opinnäytetyön päivämäärä 16.11.2010
Tekijä(t) Hennariikka Sahinoja ja Satu Vuorela	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö
Nimeke Internet ja nuorten terveystottumukset	
Tiivistelmä Opinnäytetyömme on osa Kiteen Arppen koulun Nuku ja Liiku - hanketta. Nuku ja Liiku- hanke alkoi kouluterveyskyselyn 2008 pohjalta ja aihe opinnäytetyöllemme nousi esiin koulun henkilökunnan havaintojen pohjalta. Henkilökunta oli havainnut että erityisesti Internetillä oli vaikutusta nuorten liikkumis- ja nukkumistottumuksiin. Yhdessä kouluterveydenhoitajan ja hankkeen vetäjän kanssa rajasimme työmme koskemaan Kiteen Arppen koulun seitsemäsluokkalaista. Opinnäytetyömme menetelmänä käytimme kvantitatiivista tutkimusta ja sen survey-muotoa. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella joka sisälsi 16 kysymystä. Tutkimustulokset esitämme frekvensseinä ja prosentteina. Kysely toteutettiin lokakuussa 2010. Kyselyyn osallistui 74 seitsemäsluokkalaista. Tutkimukseen osallistuneista nuorista suurin osa käytti Internetiä enintään 3 tuntia päivässä ja valtaosa pelasi erilaisia tietokonepelejä enintään 30 minuuttia päivittäin. Yli puolet kyselyyn osallistuneista nuorista ilmoitti, etteivät käytä Internetiä klo 22 jälkeen. Käytetyimmät Internet-sivustot sekä tyttöjen että poikien keskuudessa olivat Facebook, YouTube ja Google. Yli puolet nuorista ilmoitti, että huoltajat tietävät joskus heidän tekemisistään Internetissä ja valtaosa ilmoitti, etteivät ole nähneet Internetissä mitään heitä järkyttävää. Suurin osa nuorista kertoi, ettei heidän koulutyönsä kärsi Internetin käytöstä eikä vaikuta heidän nukkumiseensa ja liikkumiseensa. Puolet kyselyyn osallistuneista koki, etteivät ole väsyneitä koulupäivän aikana. Valtaosa ilmoitti menevänsä nukkumaan koulupäivisin ennen klo 23. Suurin osa nuorista kertoi liikkuvansa 4-7 kertaa viikossa vähintään puolen tunnin ajan. Kyselymme mukaan seitsemäsluokkalaiset eivät etsi terveystietoutta Internetistä. Opinnäytetyömme hyödyntää Nuku ja Liiku -hanketta kertomalla nuorten terveystottumusten ja Internetin välisestä suhteesta. Tiedon avulla he pystyvät hankkeen toiminnassa kohdistamaan voimavarojaan oikeaan suuntaan. Jatkotutkimusehdotuksemme on samaisen kyselyn toteuttaminen syksyllä 2012 jolloin nämä seitsemäsluokkalaiset ovat yhdeksännellä luokalla. Tällöin nähtäisiin onko Nuku ja Liiku- hankkeella ollut vaikutusta heidän nukkumis- ja liikkumistottumustensa pysymiseen ennallaan ja onko murrosikä tuonut muutosta Internetin käyttöön.	
Asiasanat (avainsanat) Internet, nuoret, terveyden edistäminen	
Sivumäärä 30	Kieli Suomi
URN	
Huomautus (huomautukset liitteistä) Liitteitä 1 kappale	
Ohjaavan opettajan nimi Tuula Okkonen TtT	Opinnäytetyön toimeksiantaja Kiteen kaupunki/ Nuku ja Liiku-hanke

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 16.11.2010	
Author(s) Hennariikka Sahinoja and Satu Vuorela		Degree programme and option Degree Programme in Nursing,	
Name of the bachelor's thesis Internet and health habits of youngsters			
Abstract <p>This study forms part of the project Sleep and Move at Arppe secondary school in Kitee. The project was initiated in 2008 on the basis of a school health interview. The topic of this study arose from the staff members observations. They had noticed that the Internet has an effect on the exercise and sleeping habits among young people. The study was limited to the pupils on the seventh grade, in agreement with the school health nurse and the leader of the project. The research material was collected in the form of a survey questionnaire which comprised 16 questions. The results of the survey were analyzed quantitatively by frequency and percentage. The survey was performed in October 2010 and 73 pupils participated.</p> <p>According to the results, the major part of the participants used the Internet three hours at the most on a daily basis and played computer games 30 minutes daily. Half of the participants did not use Internet after 10 p.m. The most popular Internet pages among the young people were Facebook, YouTube and Google. Over 50 % of the pupils answered that their parents sometimes know about the pages they are visiting in the Internet and that they have not seen anything shocking in the Internet pages. Most of the pupils answered that their school days do not suffer from the use of Internet and that the Internet has no effect on their exercise and sleeping habits. Half of the participants told they are not tired during the school days and they go to bed before 11 p.m. during school week. Most of them reported they are exercising 4-7 times a week over 30 minutes at a time. According to the results the pupils on the seventh grade do not seek health information on the Internet.</p> <p>This study provided information for the school staff about the effects of the media on the health of seventh grade pupils. This information, allows the project Sleep and Move to direct its resources sensibly. We suggest that in the future, the same questionnaire would be used as a follow up study on the same pupils the ninth grade to see if the project Sleep and Move has helped to maintain the pupils exercise and sleeping habits and if puberty has affected their use of the Internet</p>			
Subject headings, (keywords) Internet, young people, health promotion			
Pages 30		Language Finnish	
URN			
Remarks, notes on appendices 1 appendix			
Tutor Tuula Okkonen PhD		Bachelor's thesis assigned by Town of Kitee/ Sleep and Move-project	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	NUKU JA LIIKU-HANKE.....	2
3	NUORTEN TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN	4
3.1	Terveyden edistäminen kouluissa.....	5
3.2	Kodin ja koulun yhteistyömalli Kiteen kaupungissa	7
4	MEDIA JA NUORET	8
4.1	Median edut	10
4.2	Median haitat	12
5	MEDIAKASVATUS	13
5.1	Mediaopetus.....	14
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
7	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	16
7.1	Kyselylomakkeen laatiminen.....	16
7.2	Aineiston keruu.....	17
7.3	Aineiston analysointi	18
8	TUTKIMUKSEN TULOKSET	18
8.1	Nuorten Internetin käyttötottumukset.....	19
8.2	Nuorten nukkumistottumukset.....	20
8.3	Nuorten liikkumistottumukset	21
8.4	Nuorten terveystiedon haku Internetistä.....	22
9	POHDINTA	23
9.1	Tulosten tarkastelua	23
9.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	24
9.3	Oma oppiminen ja jatkotutkimusehdotus	25
	LÄHTEET.....	27

LIITE

Kyselylomake

1 JOHDANTO

Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus terveyteen riippumatta terveyteen vaikuttavista sosiaalisista, taloudellisista tai muista tekijöistä. Tasa-arvoinen oikeus nauttia parhaasta mahdollisesta terveydentilasta koskee kaikkia lapsia huolimatta hänen perhe- taustastaan. Lapsi on osa perheyhteisöään, joka on taas osa laajempaa ympäristöä. Kodin lisäksi lapselle ja nuorelle tärkeitä kasvu- ja kehitysyhteisöjä ovat mm. koulu sekä harrastus- ja kaveriryhmät jotka vaikuttavat kaikki osaltaan yksilön terveyteen ja terveysvalintoihin. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2009.)

Opinnäytetyömme aiheen saimme Kiteen kaupungin Arppen koulun kouluterveydenhoitajalta. Kiteen yläkoulussa aloitettiin Nuku ja liiku - hanke syksyllä 2009. Opinnäytetyömme on osa tätä hanketta. Tarvetta opinnäytetyöllemme oli koska koululla oli havaittu medialla, erityisesti Internetillä, olevan paljon vaikutusta nuorten liikkumiseen ja nukkumiseen. Huoli nuorten nukkumisen ja liikkumisen vähyydestä tuli ilmi kouluterveyskyselyssä vuonna 2008. Koulun henkilökunta on huomannut moniammatillisessa työryhmässään, että median vaikutukset heijastuvat nuorten arkipäivään koulumaailmassa. Asia huolestuttaa koulun henkilökuntaa. Nuoret ja media-aihe on ajan- kohtainen niin Suomessa kuin muuallakin maailmalla ja sitä on tutkittu maailmanlaajuisesti. Olemme etsineet opinnäytetyömme teoriaosioon eritasoisia opinnäytetöitä, raportteja ja selvityksiä vertailukohdaksi omalle tutkimuksellemme.

Saimme melko vapaat kädet työn toteuttamiseen. Valitsimme toteutustavaksi nuorille suunnatun kyselyn, jonka avulla oli tarkoitus selvittää nuorten Internetin käyttöä ja käytön vaikutusta nuorten terveyskäyttäytymiseen. Laadimme kyselylomakkeen, johon osittain otimme kysymykset Tossavaisen (2008) ja Koposen (2007) tutkielmista. Kysymyslomake (liite 1). Oppilasmäärän suuruuden ja työemme laajuuden takia rajasimme yhdessä koulun terveydenhoitajan ja Nuku ja liiku - hankkeen vetäjän kanssa kohderyhmäksi Kiteen Arppen koulun seitsemännenten luokan oppilaat. Internetin kautta vaikutetaan paljon nuoriin ja nuoret ja Internet aiheesta keskustellaan paljon. Mutta tietävätkö aikuiset mitä nuoret tietokoneen parissa tekevät ja millä sivustoilla nuoret liikkuvat Internetissä?

Työmme lähestymistapa on määrällinen eli kvantitatiivinen. Määrällinen tutkimus kuvaa muuttujien välisiä suhteita ja eroja. Se vastaa kysymykseen ”kuinka paljon ja miten usein?”. (Vilka 2007, 13.) Työssämme selvitämme Internetin suhdetta nuorten liikkumis- ja nukkumistottumuksiin. Selvitämme myös kuinka paljon nuoret käyttävät Internetiä, kuinka usein Internetin käyttö vaikuttaa heidän koulunkäyntiinsä, liikkumiseensa ja nukkumiseensa. Kysely toteutettiin lokakuun alussa ”luokanvalvojan vartissa”. Kyselyyn vastaamiseen kului aikaa keskimäärin 10 minuuttia.

2 NUKU JA LIIKU-HANKE

Nuku ja liiku -hanke käynnistyi Kiteellä syyskuussa 2009 ja kestää toukokuuhun 2012. Hankkeella halutaan tuoda uusia tuulia kiteeläisten nuorten liikunta- ja lepotottumuksiin, joiden kehitys on ollut huolestuttavaa viime vuosina. Hankkeen toimintasuunnitelman mukaan kevään 2008 kouluterveyskyselyssä ilmeni, että yläkoululaisista yli 50 % harrasti viikoittain liian vähän liikuntaa. Koulupäivisin klo 23 jälkeen nukkumaan meni yläkoululaisista 21 %. Tulokset ovat samansuuntaisia, osittain jopa heikompiä, kuin kahden edellisen kyselyn tulokset. (Nuku ja Liiku- hanke 2010.)

Fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille on että kaikkien 7–18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää. Ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Istumaan kouluikäisen tänä päivänä vangitsee television ja videoiden katselu, videopelien pelaaminen ja tietokoneiden käyttö (tietokoneella työskentely, netissä surffailu, pelaaminen, mesetyt, chattailu). Viihdemedian ääressä käytetty aika on kasvanut räjähdysmäisesti ja tällä hetkellä nuorista iso osa viettää peräti 6-8 tuntia päivässä sen parissa. On selvää, että näin suuret tuntimäärät ovat jo sinällään este päivittäisen liikunnan tai riittävän yönunen toteutumiselle. (Tammelin & Karvinen 2008, 6, 24.)

Hankkeen tavoitteena on, että nuoret saadaan yläkoulussa ja lukiossa jatkamaan jo aiemmin oppimiaan liikuntataitoja, tarvittaessa herättämään ne uudelleen ja erityisesti innostamaan liikunnan pariin niitä nuoria, joiden elämään liikunta ei kuulu ollenkaan. Tavoitteena on vaikuttaa myös kiteeläisten nuorten nukkumistottumuksiin. Edelleen

hankkeen tavoitteena on, että nuorten terveystottumusten myönteisen muutoksen myötä nuorten kouluterveyskyselyssä oireina ilmoittamat viikoittaiset niska-hartiakivut, päänsärky, ylipaino ja päivittäinen väsymys vähenevät. Muutokset mitataan kouluterveyskyselyllä ja tavoitteena on, että vuonna 2012 suoritettavassa kyselyssä viikoittain liian vähän liikuntaa harrastavien nuorten osuus on vähentynyt alle 25 %: iin ja koulupäivinä klo 23 jälkeen nukkumaan menevien osuus on alle 15 %. Hankkeessa pyritään keskittymään erityisesti yläkoulun 7. luokkalaisiin sekä lukion 1. vuosikurssilaisiin jotta he omaksuisivat jo alusta alkaen hankkeen tavoitteena olevat toimintatavat. Hanketta on suunniteltu alusta lähtien Arppen yläkoulun ja Kiteen lukion koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon sekä kaupungin nuoriso- ja liikuntatoimen yhteistyönä. Hankkeella on asiantuntijayhteistyökumppaneina Pohjois-Karjalan Liikunta, Pohjois-Karjalan Kansanterveydenkeskus, Pohjois-Karjalan Prikaati sekä paikallisia urheiluseuroja ja kaupungin nuoriso- ja liikuntatoimi. (Nuku ja Liiku - hanke 2010.)

Opinnäytetyömme tarkoitus on palvella Nuku ja Liiku – hanketta selvittämällä nuorten terveyskäyttäytymistä hankkeen henkilökunnalle. Tämän tiedon avulla he pystyvät hankkeen toiminnassa kohdistamaan voimavarojaan oikeaan suuntaan. Nuorten mediakäytöstä ei kysytty vuoden 2008 kouluterveyskyselyssä mutta aihe on ollut paljon uutisissa ja on ajankohtainen koulumaailmassa. (Niskanen 2010.)

Kiteen Arppen koulu pääsi mukaan valtakunnalliseen Liikkuva Koulu-hankkeeseen, jonka tavoitteena on saada kaikkiin peruskouluihin vakiintumaan kouluikäisten liikuntasuositukset, parantaa kouluikäisten fyysistä aktiivisuutta, sekä saada hankkeen aikana tutkittua tietoa lasten ja nuorten toimintakyvystä. Pilottikouluja hankkeessa on 21 eri puolilla Suomea ja niissä aloitetaan toiminta syksyn 2010 aikana. Kiteen koulun tavoitteet Liikkuva Koulu- hankkeessa ovat liikuntainnostuksen juurruttaminen, oppilaiden huoltajien tavoittaminen, yhteistyön lisääminen kuntasektorilla sekä arki- ja hyötyliikunnan lisääminen. Menetelminä ovat muun muassa välituntiliikunnan kehittäminen, hyötyliikunnan teemapäivät, liikunnan lisääminen oppitunneille ja vanhempainillat Liikkuva koulu – teemalla. (Liikkuva koulu 2010.) Liikkuva koulu- hankkeen toteutumisessa tehdään laaja-alaista yhteistyötä kuntien eri hallinnon alojen, kouluverkostojen, oppilaiden vanhempien sekä urheiluseurojen ja muiden järjestötoimijoiden kanssa. Hanke toteutetaan Opetus-, sosiaali- ja terveysministeriön sekä puolustus-

hallinnon yhteistyönä ja rahoitetaan veikkausvoittorahoin. Liikkuva Koulu hanke päättyy toukokuussa 2012. (Nuori Suomi 2010.)

Lasten ja nuorten parissa työskentelevät tarvitsevat käytännön työnsä tueksi selkeitä suosituksia ja ohjeita liikunnan riittävästä määrästä ja laadusta (Tammelin & Karvinen 2008, 10). Tämän suosituksen perusteella on hyvä, että Kiteen Arppen koulu on päässyt osaksi Liikkuva Koulu- hanketta ja että koululle on perustettu Nuku ja Liiku - hanke. Tämä osoittaa, että aikuiset ovat ottaneet tosissaan muutokset nuorten terveystottumuksissa ja terveyden edistämisessä.

3 NUORTEN TERVEYSKÄYTTÄYTYMINEN

Terveyden edistämisen laatusuositukset perustuvat olemassa olevaan näyttöön ja hyvistä käytännöistä saatuihin kokemuksiin. Suositukset ovat: terveyden edistämisen toimintapolitiikka ja johtaminen, terveyttä edistävät elinympäristöt, terveyttä edistävä yhteistyö ja osallistuminen, terveyden edistämisen osaaminen, terveyttä edistävät palvelut ja terveyden edistämisen seuranta ja arviointi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 19.)

Työmme kannalta terveyden edistämisen laatusuosituksista tärkeimmät ovat terveyttä edistävä elinympäristö, terveyttä edistävä yhteistyö ja osaaminen, terveyden edistämisen osaaminen sekä seuranta ja arviointi. Nuku ja Liiku - hankkeen toiminta itsessään on terveyttä edistävää ja toiminta on moniammatillista ja ammattitaitoista. Hankkeen tarkoituksena on lisätä nuorten hyvinvointia. Hankkeen tuloksia arvioidaan vuonna 2012.

Jokiranta ja Lintusen (2009) opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kirjallisuuskatsaukseen perustuen yläkouluikäisten nuorten terveyskäyttäytymistä ja terveyskäyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Opinnäytetyön kyselytutkimuksen kohderyhmä oli yläkoulun kahdeksaslukkalaiset nuoret. Otos koostui suomalaisista, ruotsalaisista, hollantilaisista ja espanjalaisista yhteistyökoulujen oppilaista (N=240). Suomesta kyselyyn vastasi 120 oppilasta. Suomalaisten nuorten vastauksissa koululiikunnan lisäksi

hikoiluttavaa liikuntaa harrasti vähintään kaksi tuntia viikossa 60 % kyselyyn vastanneista nuorista. Luopan ym. (2010) tekemä raportti (n=81) nuorten hyvinvointi Suomessa 2000- luvulla osoitti, että tytöt harrastivat poikia harvemmin riittävästi liikuntaa vapaa-ajalla. Liian vähän liikuntaa harrastavien osuudet ovat pienentyneet sekä tytöillä että pojilla, tytöillä kuitenkin selvästi nopeammin. Vuosina 2008/2009 yläluokkien ja lukioiden tytöistä 54–55 % ja vastaavasti pojista 49 % harrasti liian vähän liikuntaa viikossa vapaa-ajalla. (Ks. Jokiranta & Lintunen 2009, 35, 49; Luopa ym. 2010, 33.)

Jokiranta ja Lintusen (2009) tutkimukseen osallistuneista nuorista 61 % nukkui koulupäivinä vähintään kahdeksan tuntia. Suurin osa nuorista meni nukkumaan koulupäivinä kello 23.00 tai aikaisemmin. Ilta kymmeneen mennessä nukkumaan meni neljännes nuorista. Kello 23.00 jälkeen nukkumaan meni 23 % nuorista. Yönunen määrällä koulupäivinä ja viihdemedian ääressä vietetyllä ajalla oli tilastollisesti merkitsevä ($p < 0,05$) yhteys. Luopan ym. (2010) raportti osoittaa että, pojat valvoivat tyttöjä yleisemmin myöhään koulupäiviä edeltävinä iltoina. Ero on kaventunut kuuden vuoden aikana. Vuosina 2008 / 2009 yläluokkalaisista pojista 31 % ja tytöistä 22 % meni nukkumaan kello 23 jälkeen kouluiltoina. Päivittäin koettu väsymys oli tytöillä yleisempää kuin pojilla. Sukupuolten välinen ero on pysynyt lähes samansuuruisena koko vuosikymmenen ajan. Vuosina 2008 / 2009 yläluokkien tytöistä 21 %: lla ja pojista 11 %: lla oli päivittäin väsymystä. (Ks. Jokiranta & Lintunen 2009. 50 – 51, 53; Luopa ym. 2010, 29, 34.)

3.1 Terveysten edistäminen kouluissa

Kouluterveydenhuollon laatusuositukset ovat perusta hyvälle kouluterveydenhuollolle. Kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämisen perusedellytyksiä ovat kehittämistyössä tarvittavan ajan ja resurssien varaaminen, sitoutunut johto ja henkilöstö sekä koulun kehitysmuotoinen toimintakulttuuri. Kouluterveydenhuolto on koululaisten ja perheiden helposti saatavilla olevaa suunnitelmallista palvelua, jota seurataan ja arvioidaan säännöllisesti. Kouluterveydenhuolto toteutetaan olennaisena osana oppilashuoltoa. Kouluterveydenhuollon palveluista tiedotetaan säännöllisesti koululaiselle ja huoltajille sekä kouluille. Kouluyhteisön hyvinvoinnin perusta on toimivat suhteet opettajien ja oppilaiden välillä, kodin ja koulun yhteistyön saumattomuus sekä oppilaiden keskinäiset suhteet. Toimiva kouluterveydenhuolto edellyttää riittävää, pätevää ja pysyvää

henkilöstöä. Kouluterveydenhuollon käytössä on asianmukaiset toimitilat ja välineet. Koululaisella on terveellinen sekä turvallinen kouluyhteisö ja – ympäristö. Tämä sisältää koulurakennukseen sekä sen tiloihin ja toimintaan liittyviä tekijöitä, kouluruokailun, ryhmäkoot, opetuksen järjestelyt, työrauhan, välitunnit, koululiikunnan ja koulun säännöt. Koululaisen hyvinvointia sekä terveyttä seurataan yksilöllisten terveystarkastusten ja suunnitelmien avulla sekä luokan hyvinvointia arvioimalla. Kouluterveydenhuollossa korostuu voimakkaasti ehkäisevä toiminta. Terveystilaan liittyviä tekijöitä ovat oppilaiden psykosomaattiset oireet, koulutapaturmat, taudit, pitkäaikaissairaudet ja flunssat joita selvitetään mm. kouluterveyskyselyissä. Koululaisen terveystietoa vahvistetaan ja terveyttä edistetään. (Ks. Pietilä 2010, 118 - 119; Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 12, 14, 16, 18, 22, 24, 26, 30; Terho ym. 2002, 19 - 20.)

Terveystottumusten osalta on tärkeää antaa tietoja terveyttä vaarantavista tekijöistä kuten huumeista, päihteistä ja tupakasta sekä keskustella nuoren seksuaalikehityksestä. Kouluterveydenhuollon tulee varmistua siitä, että terveystiedon perustavaa ja että siinä otetaan huomioon oppilaan ikä ja kehitystaso. Tavoite on, että jokainen oppilas ymmärtäisi terveyden merkityksen elämässään, omaksuisi terveyttä edistävät elämäntavat sekä tietäisi oman vastuunsa itsensä ja ympäristönsä terveydestä. Jokaisen koululaisen tulisi oppia, mitkä tekijät ovat terveyttä edistäviä ja mitkä sitä tuhoavia, jotta oppilas voisi tehdä tarkoituksenmukaisia valintoja omassa elämässään. (Terho ym. 2002, 21, 49 - 50.)

Koponen (2007) tutki Pro gradussaan kahdeksaluokkalaisten Internetin käyttöä terveystiedon informaatiolähteenä. Tutkimuksessa pyrittiin tunnistamaan taustatekijöiden kuten: perhesuhteiden, sukupuolen, ystävien määrän, terveyden kokemusten, koulumenestyksen ja Internetin käytön mahdollista yhteyttä terveystiedon hakemiseen Internetistä. Lisäksi tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää nuorten käsityksiä Internetistä terveystiedon lähteenä. Tutkimus oli kvantitatiivinen. Tutkimukseen osallistui 122 kahdeksaluokkalaista, heistä tyttöjä oli 49 % ja poikia 51 %. Terveystietoa Internetistä haki 78 %. Koulutehtäviä varten tietoa haki 64 %, omiin terveystarkastuksiin tietoa haki 37 %, läheisen terveyden liittyvissä kysymyksissä tietoa haki 12 % ja 7 % haki tietoa muihin syihin. Tytöt käyttivät Internetiä enemmän terveystiedon informaation lähteenä kuin pojat. Tytöt hakivat tietoa enemmän sekä itselleen että läheisilleen, kou-

lutehtäviä varten tietoa hakivat tytöt ja pojat saman verran. (Koponen 2007, 21, 24, 31 – 33,36.)

3.2 Kodin ja koulun yhteistyömalli Kiteen kaupungissa

Kodin ja koulun yhteistyötä toteutetaan Kiteen kaupungissa sekä yksilö-, luokka-, koulu- että kuntatasolla. Tärkein osa kodin ja koulun yhteistyötä ovat keskustelut, joihin osallistuvat oppilas, vanhemmat/huoltajat sekä opettaja. Molemminpuolinen, hyvin ajoitettu tiedottaminen on etenkin luokkatason yhteistyössä erittäin tärkeää. Koulu ja perheet sopivat keskenään sopivimmista tiedotuskanavista (esim. reissuvihko, viikko/ kuukausitiedotteet, puhelut, tekstiviestit tai sähköposti). Toiminnallista yhteistyötä koulutasolla ovat yhteiset juhlat, retket ym. tapahtumat. Koulun vanhempainyhdistys, alueella toimiva kylätoimikunta tai asukasyhdistys voi toimia tapahtumien järjestelyissä apuna. Yhteistyön osapuolina voivat toimia myös esim. kunnan nuorisotoimi, seurakunta tai erilaiset järjestöt. Koulutason yhteistyössä on muistettava erityisesti huolehtia koulun uusien oppilaiden ja heidän perheidensä perehdyttämisestä koulun opetussuunnitelmaan ja toimintakulttuuriin. (Sivistyslautakunta 2008, 9.)

Mikään ammattiryhmä ei pysty yksinään tukemaan parhaalla mahdollisella tavalla oppilaiden tervettä kehitystä ja hyvinvointia, vaan laaja-alainen yhteistyö eri ammattiryhmien kesken on välttämätöntä. Kun toimitaan yhdessä, näkökulma on laajempi, ammattitaito suurempi, mahdollisuudet moninaisemmat ja tulokset paremmat kuin yksin toimittaessa. Kouluterveydenhuollon yhteistyöhön osallistuu oppilaan itsensä lisäksi monia tahoja mm. oppilashuoltoryhmä johon kuuluvat rehtori, opettaja, terveydenhoitaja, lääkäri, kuraattori ja psykologi; vanhemmat; erikoissairaanhoido sekä yhteiskunnan muut tahot kuten urheiluseurat, seurakunnat ja erilaiset järjestöt. Esimerkiksi tukioppilaat, oppilaskunta ja vanhempainyhdistykset voivat osallistua terveyttä edistävien tilaisuuksien järjestämiseen ja koulun ilmapiirin tai tilojen viihtyvyyden parantamiseen Tärkein kaikista on suhde koululaisen ja kouluterveydenhuollon työntekijän välillä. (Terho ym. 2002, 62, 68 - 69.)

Kouluterveyskysely on mittari, jolla pystytään seuraamaan nuorten terveyttä ja terveyskäyttäytymistä säännöllisesti ja kouluterveydenhoitaja voi käyttää tuloksia suunnitellussa ja toteuttaessaan omaa työtään. Haarala ym. (2008, 388 - 389) mukaan kou-

luterveyskyselyä voi hyödyntää eri tasoilla nuorten terveyden edistämässä. Kunta saa sen avulla indikaattoritietoa hyvinvointiselontekoonsa ja voi seurata ja arvioida nuoriin kohdistuvan terveyden edistämisen vaikuttavuutta ja palvelujärjestelmän toimivuutta. Kunnan tuloksia voidaan myös verrata alueellisiin ja valtakunnallisiin trendeihin. Jokainen koulu voi saada käyttöönsä omat tuloksensa. Koulukohtaiset tiedot auttavat suunnittelemaan oppilashuollon ja koulun terveyden edistämistä niin että ne vastaavat todellisiin haasteisiin ja huolenaiheisiin. Terveydenhoitajan rooli asiantuntijana on tärkeä tulosten tiedottamisessa ja tarkastelemisessa eri tahojen kanssa.

4 MEDIA JA NUORET

Niinistön ja Ruhalan mukaan (2006, 8) media tarkoittaa sekä välineitä, joilla on mahdollista viestittää ja vastaanottaa viestejä ja sisältöjä, että käytänteitä, jotka ovat syntyneet välineiden ympärille. Mustosen mukaan (2001, 8) media välittää merkityksiä ja asioiden tai ihmisten suhteita sekä tuottaa yhteisiä kokemuksia ja kontakteja. Mediatutkimuksessa onkin yleistä määritellä media joukkoviestinnän kanavaksi, joka mahdollistaa viestinnän ajallisesti ja paikallisesti viestijästä erillään oleville suurille kohderyhmille. Päättötyössämme kysymme nuorilta heidän Internetin käytöstänsä sekä sen yhteydestä heidän terveystottumuksiinsa. Tämän takia määrittelimme sanan ”Internet” tarkemmin. Kuutin ja Puron mukaan (1998, 51) Internet on TCP / IP- yhteyskäytäntöä käyttävä maailmanlaajuinen pienempiä tietoverkkoja toisiinsa yhdistävä yleinen tietoverkko. Internet ei ole yksittäinen viestintäväline, vaan se muodostuu useammista medioista ja sisältää erilaisia, sekä joukko- että keskinäisviestinnällisiä viestinnän piirteitä.

Millenniaali- sukupolveksi kutsutaan 1980-luvun jälkeen syntyneitä nykypäivän lapsia ja nuoria. Käsitteellä tarkoitetaan, että lapset ja nuoret ovat syntyneet teknologisoituneeseen maailmaan. Heille kotitietokoneet ja matkapuhelimet ovat olleet aina olemassa. He ovat taitavia ja motivoituneita kokeilijoita – monella tapaa mediataitoisia ja oppimiskykyisiä tietotekniikan ja netin palveluiden käytössä. Heillä on pääsy vuorovaikutteisten sisältöjen pariin etenkin kotoa, mutta myös koulusta tai kirjastosta. (Kangas ym. 2008, 5.)

Klaari Helsinki toteutti Toinen Elämä- hankkeen (Tossavainen 2008) myötä vuoden 2008 aikana pääkaupunkiseudulla selvityksen 10- 18-vuotiaiden lasten ja nuorten Internetin käytöstä, tietokone- ja konsolipelien pelaamisesta (N= 2926). Tarkoituksena oli selvittää lasten ja nuorten nettiriippuvuutta. Selvitys tarkastelee lasten ja nuorten sosiaalisia suhteita, terveyttä ja elämäntapoja sekä psyykkistä hyvinvointia. Tarkoituksena oli tuottaa yleistettävissä olevaa tietoa netin käytöstä lasten ja nuorten kanssa työskenteleville tahoille sekä vanhemmille. Kyselyyn vastanneet olivat 10–18-vuotiaita lapsia ja nuoria. Vastaukset kuvaavat lasten ja nuorten netinkäyttöä erittäin hyvin 10–15-vuotiaiden osalta ja melko hyvin 16–18-vuotiaiden osalta. Selvityksessä kävi ilmi, että Internetin käyttöön varattu aika nousee tasaisesti iän karttuessa: 10-vuotiaat käyttivät keskimäärin 3.5 tuntia viikossa yhteydenpitoon ja yleiseen surffamiseen, 13-vuotiaat noin 8 tuntia viikossa ja 15-vuotiaat noin 10 tuntia viikossa. Myös Noppari (2008) on tutkimuksessaan lasten ja nuorten mediaympäristöstä huomannut saman asian. Tossavaisen (2008) selvityksestä kävi ilmi että kuvagalleriat, selainpelit ja YouTube- sivustot olivat suosituimpia nuorten keskuudessa. Erilaiset selainpelisivustot olivat pojilla suosituimpien sivujen joukossa. Kuvagallerioiden ja selainpelisivustojen lisäksi virtuaaliavatar- sivustot olivat tytöillä suosittujen sivujen joukossa. Pelaaminen ja viihteellisyys sekä uteliaisuus seksiin ja jännittäviin asioihin kuvaa poikien netin käyttöä, tytöillä yhteydenpito kavereihin, tutustuminen uusiin ihmisiin ja esiintyminen. Yläasteikäiset tytöt pelaavat tietokone- ja konsolipelejä vähemmän kuin pojat. Tytöt pelaavat keskimäärin 2 tuntia viikossa ja pojat yli 9 tuntia viikossa. Pelien ikärajoja ei noudateta ja yläasteikäisistä pojista yli 80 % on pelannut K-18-pelejä, tyttöistä vastaavia K-18-pelejä on pelannut alle 30 %. Yli 90 %: lla nuorista on kotoa pääsy Internetiin ja oma tietokone omassa huoneessaan. (Ks. Kangas ym. 2008; Noppari 2008; Pääkkönen 2010; Tossavainen 2008, 3, 5 - 7, 9, 20.)

Yleinen ilmiö lasten ja nuorten netin käytössä on, että vanhemmat tipahtavat nopeasti Internetin käytön arjesta ja Internetiin liittyvät säännöt ja sopimukset katoavat yläasteelle siirryttäessä. Selvityksessä kävi ilmi että pääkaupunkiseudun 14–15-vuotiaiden vanhemmista alle 12 %: a tietää aina mitä heidän lapsensa tekevät Internetissä, keitä he siellä kohtaavat ja missä liikkuvat. Nettiä käytetään vastuullisemmin niissä kodeissa, joissa lapset ja nuoret pystyvät keskustelemaan omista asioistaan huoltajiensa kanssa. Keskustelevien perheiden nuoret käyvät myös merkittävästi vähemmän sellaisilla sivuilla, joita heidän huoltajansa eivät hyväksyisi. Hyvät keskusteluvälit nuorten

ja vanhempien välillä lisäävät myös vanhempien tietoisuutta siitä, mitä Internetissä tehdään. 13–15 vuotiaista 44 %: a oli nähnyt Internetissä jotain järkyttävää. Yläasteikäisillä järkytystä aiheuttivat väkivaltavideot, eläinten kiduttaminen, eläinporno, tappaminen ja lapsiporno. (Tossavainen 2008, 11 - 13.)

Tutkimukset osoittavat, että mediasisällöt vaikuttavat laajasti lasten ja nuorten tiedolliseen, tunne-elämän ja identiteetin kehitykseen sekä fyysiseen ja sosiaaliseen kehitykseen. Median vaikutukset vaihtelevat yksilöittäin ja kehitysvaiheesta riippuen. Pienille lapsille median vaikutukset välittyvät läheisten ihmissuhteiden kautta, vanhempien mallien ja tulkintojen välityksellä. Nuoruusiässä kaveripiiriin esimerkki median käyttöön ja viestien tulkintaan korostuu. Vankin pohja mediataidoille syntyy turvallisten ihmissuhteiden ja lapselle huomiota sekä aikaa antavien läheisten ihmisten välityksellä. Paras puskuri hurjimmillekin median sisällöille ovat hyvät lapsi-vanhempi suhteet, muut elämäkokemustaan ja huomiotaan lapselle jakavat aikuiset sekä tärkeät, omanikäiset ystävät. Mikäli lapsen elämän perusrakenteet ovat kunnossa, myös mediakasvatuksen tiedot ja taidot uppoavat otolliseen maaperään. (Salokoski & Mustonen 2007, 10, 121.)

Tammelinin ja Karvisen (2008, 42) suosittelevat vanhemmille että nämä kiinnittäisivät enemmän huomiota liialliseen viihdemedian käyttöön, asettaisivat rajat ja sopisivat pelisäännöt ruutuajalle sekä viihdemedian käytölle. Suosituksena on että ruutu-aika viihdemedian ääressä tulisi rajata kahteen tuntiin päivässä. Lapset ja nuoret tarvitsevat riittävän pitkät yöunet. Kun televisio ja tietokone laitetaan kiinni jo noin puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa, se rauhoittaa iltahetken ja valmistaa levolliseen yöuneen.

4.1 Median edut

Sähköisellä medially on runsaasti etuja lasten ja nuorten kehitykselle. Mediaa voidaan käyttää kognitiivisten ja teknisten taitojen oppimiseen, avaruudellisen hahmottamisen edistämiseen, kieli- ja kommunikaatio-oppimiseen ja oppimismotivaation parantamiseen. Median avulla on myös mahdollista tukea lapsen ja nuoren identiteetin kehitystä tarjoamalla sijaiskokemuksia. Parhaimmillaan media tarjoaa elämyksiä, viihtymistä, rentoutumisen kokemuksia ja tietoa. Se on merkittävä oppimis- ja kasvatusympäristö. Vuorovaikutus, leikki ja yhteistoiminta toisten ihmisten kanssa ovat lapsen myönte-

sen kehityksen kulmakiviä, joita myös median avulla voidaan edistää. Media voi tarjota perheelle yhteistä tekemistä ja harjaannuttaa keskustelu- ja ongelmanratkaisutaitoja. Internet mahdollistaa tehokkaan yhteydenpidon ja voi olla väline lasten ja nuorten osallisuuden vahvistamisessa. Internetin kautta on myös mahdollista tarjota lapsille, nuorille ja aikuisille tukea perinteisten auttavien puhelinten lisäksi. (Kuuskoski 2003.)

Media voi olla nautinnollista, se tuottaa iloa ja lisää hyvinvointia. Se tarjoaa meille samaistumis- ja roolimalleja sekä tunteiden temmellyskenttiä. Median haitallisilta vaikutuksilta kuin myös elämän kolhuilta suojaa parhaiten turvallinen kasvuympäristö, läheiset ihmissuhteet, tunne-elämän tasapaino ja arvostava, myönteinen, lasta tukeva kasvatus. (Niinistö & Ruhala 2006, 13, 26.)

Lasten peliharrastus kehittää suhdetta tietotekniikkaan. Pelaaminen on hauskaa ja jopa yksinkertaisten taistelupelien pelaaminen harjoituttaa avaruudellista ajattelua, tilan visuaalista hahmottamista ja strategista ajattelua. Pelaaminen voi olla myös sosiaalinen harrastus, jonka ympärille on syntynyt oma kulttuurinsa ja sosiaaliset normit. Lapsi tai nuori joka on jäänyt syrjään perinteisistä harrastuksista voi löytää uusia ystäviä ja parantaa itsetuntoaan ja sosiaalista asemaansa pelien kautta. (Kasvi 2001, 116–117.) Lapsille tietotekniikka tarjoaa huikeita oppimisen mahdollisuuksia. Nopeuttaa lasten kehitystä, kannustaa aktiivisuuteen ja osallistumiseen, uudenlaisen mielikuvituksen ja visuaalisuuden käyttöön sekä rikastaa ja tasa-arvoistaa sosiaalisia suhteita. Tietotekniikka tuo uudenlaisia mahdollisuuksia luoda ja ylläpitää suhteita sellaisiin perheenjäseniin ja sukulaisiin, jotka eivät perustu välittömään arjen jakamiseen ja yhdessä asumiseen. (Forsberg & Pösö 2001, 193 – 194, 200.)

Internet voi toimia myös terveydenedistäjänä. Keskustelu-foorumit antavat nuorille mahdollisuuden keskustella mieltä painavista asioista anonyyminä, jolloin kynnys kysyä alenee. Internetissä on mahdollisuus puhua asiantuntijoiden kanssa terveyttä koskevista asioista. Ilmaista terveys-neuvontaa voi saada esimerkiksi Nettineuvosivustolta. Internetin käytön hyötyjä ovat näin ollen terveyskäyttäytymisen edistäminen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. (Härkönen & Wallin 2009, 14, 33.)

4.2 Median haitat

Median vakavimmat riskit lasten ja nuorten kehitykselle nousevat ikätasolle soveltumattomista sisällöistä, erityisesti väkivallasta, seksistä ja pornosta. Mediaväkivallan vaikutukset näyttäytyvät mm. pelkotiloina, nukahtamisen ongelmina, painajaisina, aggressiivisena käyttäytymisenä sekä levottomuutena. Pitkäaikainen väkivaltaviihteelle altistuminen voi lisätä empatian hiipumista ja turtumista väkivaltaan sekä väkivaltaisia fantasioita ja toimintamalleja. Netti- ja kännykkäkiusaaminen sekä seksuaalinen hyväksikäyttö netissä ovat uusia mediaväkivallan muotoja. Ylikorostunut seksuaalinen kuva tuottaa puolestaan seksuaalisen kehityksen ja fyysisen minäkuvan ongelmia. Jotkut kaikkein suosituimmistakin peleistä sisältävät paljon väkivaltaa, ja niiden naiskuva saattaa olla hyvin seksistinen. Median ja mainosten ylivoimaiset minä -ihanteet voivat tuottaa ulkonäköpaineita ja lisätä osaltaan riskiä identiteetti-ongelmien kuten syömishäiriöiden syntymiseen. Internetin ongelmakäyttö, kuten lapsiporno ja pedofiilinen toiminta verkossa, on vakava turvallisuusriski lasten ja nuorten kehitykselle. Ongelmakäytön muodoista yleistymässä ovat myös netti- ja peliriippuvuudet. Jatkuva istuminen tietokoneen ääressä ei välttämättä edistä lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä tai heidän liikunnallisia harrastuksiaan. Kuitenkaan median huonoista puolista huolimatta niitä ei tulisi kieltää lapselta kokonaan. Mediat ovat nykypäivää ja esimerkiksi Internetin käytön kieltäminen lapselta voi vaikeuttaa sosiaalista asemaa kaverialueilla. Vanhempien toivotaan olevan läsnä lasten ja nuorten käyttäessä koneita, näin ei välttämättä tapahdu käytännössä. Kun kiire, väsymys tai molemmat painavat päälle riittävän voimakkaasti, on olemassa suuri houkutus käyttää tietokonetta kätevästi lapsenvahdin korvikkeena. (Ks. Jokila & Nevalainen 2007, 5; Kasvio 2001, 245; Salokoski & Mustonen 2007, 10.)

Pelastakaa Lapset Ry:n (2008) toteuttaman Lapsen Ääni-tutkimuksen mukaan (N=30236) 40 % kyselyyn vastanneista lasten vanhemmista kertoi, ettei rajoita mitenkään lasten netin käyttöä vaikka se onkin runsasta. Vain 15 % vastaajista ilmoitti käyttävänsä jotakin suodatinohjelmaa. Vanhemmat näkevät netin hyötyjen olevan lapsille suuremmat kuin haitat. (Mediakasvatus 2008.)

Liiallisesta Internetin käytöstä aiheutuu nuorelle monia haittoja. Suurkäyttäjät eivät tunnista ajan kuluu. Liikakäyttö vaikuttaa ravitsemukseen, jolloin nuoren ateriointiajat

ovat epäsäännöllisiä ja usein syöminen tapahtuu monitorin ääressä. Ruoka-aikojen epäsäännöllisyys saattaa aiheuttaa nuorille painon laskua tai nousua. Internetin liikkäyttö voi aiheuttaa laiminlyöntiä myös liikuntaharrastuksissa ja vaikuttaa nuoren vireystilaan lisäten väsymystä ja uupumusta. Internetin liikkäyttö voi pahimmillaan johtaa riippuvuuteen. Internet riippuvuus luokitellaan toiminnallisiin riippuvuuksiin. (Härkönen & Wallin 2009, 16 – 17.)

Oksanen ja Näre (2006,7) kritisoivat kirjassaan voimakkaasti lasten kulttuurin kaupallistumista ja lapsuuden ja aikuisuuden rajojen hämärtymistä. Tämän johdosta lapset saattavat esimerkiksi päätyä Internetin aikuissisältöjä tarjoavien sivujen pariin liian varhain.

5 MEDIKASVATUS

Niinistön ja Ruhalan mukaan (2006, 8) mediakasvatus on oppimista ja kasvua median parissa. Se on toimintaa, jolla tietoisesti yritetään vaikuttaa yksilön median käyttöön ja mediataitoihin.

Mediakasvatus on kirjattu perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin (POPS 2004) nimikkeellä viestintä ja mediataito. Perusopetuksen ja lukiokoulutuksen opetussuunnitelmien perusteissa mediakasvatus liittyy aihekokonaisuuksiin, jotka eivät ole erillisiä oppiaineita, vaan integroitavaksi tarkoitettuja sisältökokonaisuuksia. Aihekokonaisuuksissa astutaan ulos oppiaineiden tiukoista rajoista ja luodaan siltoja ympäröivään yhteiskuntaan ja arvoihin, tutkitaan ja havainnoidaan elämäntapaa, nykyajan ilmiöitä ja toimintaympäristöjä sekä hahmotetaan tulevaisuutta. Tämä korostaa mediakasvattajan ja – kasvatuksen eettisyyttä, arvosensitiivisyyttä ja herkkyyttä maailmaa ja yhteiskuntaa kohtaan. Parhaimmillaan mediakasvatus luo keskinäistä ymmärrystä ja erilaisuuden hyväksymistä sekä auttaa kasvatettavia suhteuttamaan oman arvomaailmansa toisten ajatteluun. (Kupiainen & Sintonen 2009, 10 - 11, 28 - 29.)

5.1 Mediaopetus

Mediakasvatuksessa oppilaita ja opiskelijoita kasvatetaan ymmärtämään, tulkitsemaan ja tarkastelemaan kriittisesti mediaa. Mediakasvatus tarjoaa myös väylän media – ja populaarikulttuuriin. Mediakasvatus luo media- ja populaarikulttuurille muodon ja rakenteen, antaa sille merkityksiä sekä pyrkii avaamaan sitä kriittisellä medianluentatavalla. Mediakasvatuksen avulla monet median tiedolliset ja taidolliset sisällöt voivat kulkeutua osaksi kouluopetusta ja laajentaa sitä, tuoda siihen uusia näkökulmia ja rikastaa sen pedagogisia ja didaktisia käytäntöjä. (Nyyssölä 2008, 15.)

Mediakasvatukseen liittyy edelleen paljon ennakkokäsityksiä ja olettamuksia, eikä se ole vielä saanut yleisesti hyväksyttyä sijaa koulukasvatuksessa. Opettajat esimerkiksi kokevat, että heidän oma tekninen osaamisensa ei riitä mediakasvatuksen tarpeisiin. (Kupiainen & Sintonen 2009, 29.) Suomessa opetushallitus on tarjonnut jo vuosien ajan aktiivista opettajien täydennyskoulutusta. Ilmaisiin koulutuksiin ei silti ole aina saatu tarvittavia koulutusryhmiä. Siksi olisikin kehiteltävä kannustimia opettajille ja kasvattajille, jotta he innostuisivat tutustumaan uusiin mediateknologioihin ja samalla kehittämään omia mediataitojaan. Kun teknologiat ja Internetin palvelut tulevat tutuiksi, myös motivaatio ja uskallus omaan mediakasvatustoimintaan lisääntyvät suuresti. (Salokoski & Mustonen 2007, 120.)

Mediakasvatuksen tavoitteena on tuottaa osallistuvia, itseään sujuvasti ilmaisevia ja kriittisiä kansalaisia, jotka päivittävät jatkuvasti myös viestintäteknistä osaamistaan. Nettiin kiinnittyvän mediakasvatuksen tarkoituksena on ohjata nuorta liikkumaan entistä sulavammin verkossa ja välttämään netin ongelmakohtia. Aikuisella on kuin onkin tarjota verkossa luovivalle nuorelle monenlaisia eväitä kuten tervettä järkeä, harkintakykyä ja erilaista näkökulmaa. Lisäksi aikuisen tehtävä on asettaa median käytön pelisäännöt. (Tuominen & Mustonen 2007, 137 – 138.)

Kiteen kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelmasta käy ilmi, että Kiteellä viestintä ja mediataito liittyvät äidinkielen, tietotekniikan ja kuvataiteen aihekokonaisuuksiin 5-9.-luokkalaisten opetussuunnitelmissa. Viestintä ja mediataito aihekokonaisuuden päämääränä on kehittää ilmaisu- ja vuorovaikutustaitoja, edistää median aseman ja merkityksen ymmärtämistä sekä kehittää median käyttötaitoja. Viestintätaidoista pai-

notetaan osallistuvaa, vuorovaikutuksellista ja yhteisöllistä viestintää sekä kykyä hankkia, vertailla sekä vaikuttaa yhteiskunnassa. Mediataitoja tulee harjoitella sekä viestien vastaanottamisessa että tuottamisessa. Aihepiirin tavoitteena on, että oppilas oppii ilmaisemaan itseään monipuolisesti ja vastuullisesti sekä tulkitsemaan muiden viestintää, kehittämään tiedonhallintataitojaan sekä vertailemaan, valikoimaan ja hyödyntämään hankkimaansa tietoa. Tarkoituksena on opettaa nuorta suhtautumaan kriittisesti median välittämiin sisältöihin ja pohtimaan niihin liittyviä esteettisiä ja eettisiä arvoja viestinnässä, tuottamaan ja välittämään viestejä ja käyttämään mediaa tarkoituksenmukaisesti. Tavoitteena on että oppilas oppii käyttämään viestinnän ja median välineitä tiedonhankinnassa, -välittämisessä ja erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, sekä oppii tulkitsemaan ja erittelemään viestien sisältöjä ja tarkoitusta. Opetuksessa keskustellaan myös sananvapaudesta, tietoturvasta sekä lähdekritiikistä. (Sivistyslautakunta 2008, 24, 26.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tehdä kysely nuorten Internetin käytöstä Kiteen Arppen koulun seitsemännen luokan oppilaille. Nuku ja Liiku- hanke saa kyselymme tuloksena tietoa nuorten Internetin käytöstä ja sen vaikutuksista heidän nukkumis- ja liikkumistottumuksiinsa. Tätä tietoa hyväksikäyttämällä hanke voi suunnata voimavarojaan oikeaan suuntaan.

Tutkimuskysymysten avulla on tarkoitus selvittää

- 1) Millaiset ovat nuorten Internetin käyttötottumukset?
- 2) Millaiset ovat nuorten nukkumistottumukset?
- 3) Millaiset ovat nuorten liikkumistottumukset?
- 4) Hakevatko nuoret terveystietoutta Internetistä?

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Aloitimme opinnäytetyömme tekemisen perehtymällä aikaisemmin tehtyihin tutkimuksiin ja niiden sisältöihin. Aiheesta on tehty paljon eritasoisia tutkimuksia. Opinnäytetyömme lähestymistapa on kvantitatiivinen. Se vastaa kysymykseen ”kuinka paljon” tai ”miten usein”. Määrällisen tutkimuksen tarkoitus on joko selittää, kartoittaa, kuvata, ennustaa tai vertailla ihmisiä koskevia asioita ja ominaisuuksia tai luontoa koskevia ilmiöitä. (Vilka 2007, 13, 19.) Survey-tutkimuksessa kerätään tietoa standardoidussa muodossa ihmisjoukolta. Sen tyypillisiä piirteitä ovat, että tietyistä ihmisjoukosta poimitaan otos jolta kerätään aineisto strukturoidussa muodossa. Tavallisimmin käytetään kyselylomaketta tai strukturoitua haastattelua. Kysely tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä. (Hirsjärvi ym. 2004, 125, 182 – 183.)

Opinnäytetyössämme perusjoukko koostui Kiteen Arppen koulun oppilaista joista valitsimme otokseksi seitsemäsluokkalaiset (N= 85). Kyselymme antaa vastauksia nuorten liikkumis-, nukkumis- ja Internetin käyttötottumuksista.

7.1 Kyselylomakkeen laatiminen

Valitsimme työmme toteuttamistavaksi nuorille suunnatun kyselyn, koska se on sopiva toteuttamistapa opinnäytetyömme laajuuden huomioon ottaen.

Kysymysten muotoilussa tulee olla huolellinen, sillä ne luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Jos vastaaja ei ajattele samalla tavalla kuin tutkija tarkoittaa, tulokset vääristyvät. Kysymysten tulee olla yksiselitteisiä, ne eivät saa olla johdattelevia. Kysymyksiä lähdetään rakentamaan tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimusongelmien mukaisesti. Usein kyselylomakkeessa aloitetaan niin sanotuilla taustakysymyksillä, esimerkiksi kysymällä sukupuolta. Lomakkeen pituutta kannattaa aina miettiä huolellisesti. Lomakkeen maksimipituus vaihtelee kohderyhmän mukaan. Täytyy huomioida vastajien lukutaito, mutta myös aihealue ja aiheen merkitys vaikuttavat vastaamisinnostukseen. Yleisenä ohjenuorana voi pitää alakouluikäisten lasten kohdalla kahta sivua ja aikuisten ihmisten kohdalla viittä sivua. Käytetty kieli on merkityksellinen kyselyn onnistumisen kannalta. Miellyttävää kieltä on mukava lukea, kömpelöt sanavalinnat voivat saada aikaan tuskastumista. Kysymykset kannattaakin pyrkiä muotoi-

lemaan kielellisesti oikein. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot on aina hyvä muuttaa vastaajalle henkilökohtaiseen muotoon. Yksi vaihtoehto kysymyksen aseteluun on luoda valmiit vastausvaihtoehdot kuviteltujen vastausten pohjalta. Tärkeää on, että vastaajalle löytyy aina sopiva vastausvaihtoehto. Tämän vuoksi vastausvaihtoehtoihin tulee usein lisätä ”muu mikä?” – vaihtoehto. (Valli 2007, 102- 105, 123.) Kyselylomakkeen kohdasta neljä löytyy vaihtoehto ”muu- mikä?”.

Kysymyksissä 1 - 4, 6 - 8, 10, 12 - 13 sekä 15 - 16 hyödynsimme Tossavaisen (2008) tekemää selvitystä Internet lasten ja nuorten elämässä. Kysymykset 9 - 10 ovat Koposen (2007) tekemästä pro gradu-tutkielmasta Terveystieto ja Internet - nuorten kokemuksia ja käsityksiä. Laadimme itse kysymykset 5 ja 14 opinnäytetyön tilaajien toivomuksesta.

Tutkimuskysymykseen yksi haimme vastauksia kyselylomakkeen kysymyksillä 1 - 8 ja 11. Tutkimuskysymykseen kaksi haimme vastauksia kyselylomakkeen kysymyksillä 12 - 14. Tutkimuskysymykseen kolme haimme vastauksia kyselylomakkeen kysymyksillä 15 - 16. Tutkimuskysymykseen neljä haimme vastauksia kyselylomakkeen kysymyksillä 9 - 10. Kyselylomake liitteenä (liite 1).

Lomake lähetettiin arvioitavaksi Kiteelle kouluterveydenhoitajalle sekä Nuku ja Liiku- hankkeen vetäjälle ja koulun rehtorille sähköpostilla. Kouluterveydenhoitajan lähettämän palautteen mukaan kyselylomakkeeseen ei tarvinnut tehdä muutoksia.

7.2 Aineiston keruu

Etuna tutkijan ollessa itse paikalla aineistonkeruussa on, että hän voi tarkentaa kysymyksiä, mikäli huomaa, että vastaajat eivät ymmärrä kysymystä oikein tai jättävät kokonaan vastaamatta. Tällaisessa aineistonkeruutavassa kustannukset pysyvät matalimpana kuin useimmissa muissa tavoissa kerätä aineistoa, koska tutkija tavoittaa kerralla useita koehenkilöitä. (Valli 2007, 107.)

7-luokkalaisia tutkimukseen osallistui n=74 koulun N=85 seitsemäsluokkalaisesta. Seitsemäsluokkalaista 11 oli joko poissa koulusta tai ei saanut osallistua kyselyymme. Yhden kyselylomakkeen jouduimme hylkäämään sukupuolen puuttumisen takia joten

n= 73. Kysely toteutettiin luokanvalvojan ”vartilla”. Olimme itse paikan päällä toteuttamassa kyselyä. Alustimme kyselyä kertomalla oppilaille opinnäytetyömme tarkoituksesta. Kyselyyn vastaamiseen varattiin aikaa noin 10 minuuttia. Varattu aika oli riittävä kyselyyn vastaamiseen.

7.3 Aineiston analysointi

Kyselyn vastaukset saatuamme jaoinme 73 vastauslomaketta kahteen eri osioon, tytöt ja pojat. Tässä vaiheessa huomasimme, että yhdessä vastauslomakkeessa oli puutteelliset taustatiedot joten jouduimme hylkäämään sen. Kävimme kysymykset läpi kysymys kysymykseltä tyttöjen ja poikien vastaukset erikseen. Tutkimuksemme analysointimenetelmänä käytimme numeraalista ilmaisutapaa eli toisin sanoen laskimme frekvenssit. Tarkastimme tulokset kaksi kertaa. Teimme ristiintaulukointia ja kuvasimme tuloksia prosentteina. Esitimme tulokset osittain graafisen taulukon avulla. Avoimien kysymysten vastauksia ei analysoitu laadullisesti, sillä vastaus-prosentti näihin kysymyksiin oli alhainen. (Ks. Vilka 2007.)

Ristiintaulukoinnin avulla löydetään kahden tai useamman muuttujan välisiä riippuvaisuuksia eli toisin sanoen jokin muuttuja vaikuttaa toiseen muuttujaan. Ristiintaulukointia varten kannattaa muuttaa havaintojen määrä prosenteiksi sekä riveittäin että sarakkeittain jolloin taulukko on luettavampi ja havainnollisempi. (Vilka 2007, 129.) Käytimme graafisia taulukoita, koska niiden avulla lukijan on helpompi saada mielikuva yleisestä jakaumasta. Käytimme pylväskuviota koska pylväät ovat selkeästi toisistaan erillään olevia kuvioita ja jokainen pylväs kuvaa toisistaan riippumattomia luokkia. (Vilka 2007, 138 - 139.)

8 TUTKIMUKSEN TULOKSET

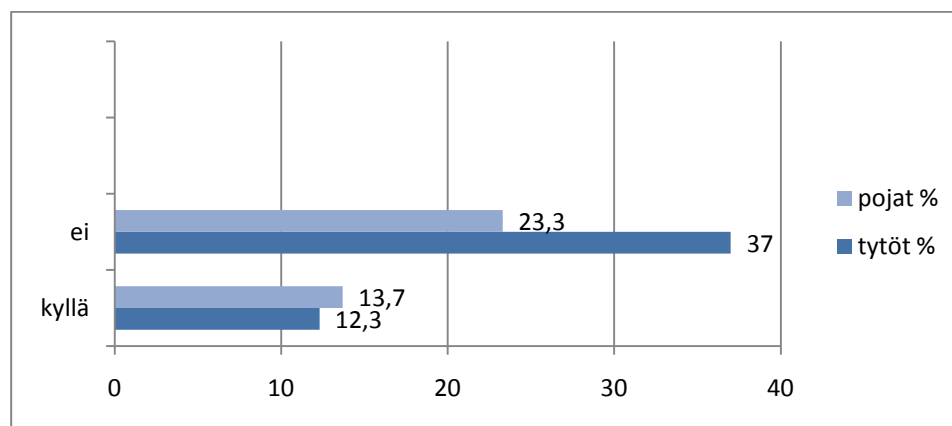
Osallistuneita oli yhteensä 74 henkilöä, mutta yhden nuoren vastaus hylättiin, eli n= 73. Osallistuneista tyttöjä oli 41 ja poikia 32. Esitämme opinnäytetyömme tulokset tutkimuskysymysten mukaisessa järjestyksessä.

8.1 Nuorten Internetin käyttötottumukset

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseemme haimme vastauksia kyselylomakkeen kysymyksillä 1 - 8 ja 11. Enemmistö tytöistä 22 % käytti Internetiä päivittäin 2 - 3 tuntia. Pojista Internetiä käytti 34.2 % päivittäin 0 - 3 tuntia ja 4.1 % käytti yli viisi tuntia päivässä. Tyttöjen joukosta yli viiden tunnin Internetin käyttäjiä ei löytynyt. Enemmistö tytöistä 43.8 % ja pojista 16.4 % käytti päivittäin 0 - 30 minuuttia pelaamiseen tietokoneella. Tyhjiä vastauksia pelaamista koskevaan kysymykseen tuli 4.1 %.

Tärkeimmät Internet-sivustot sekä tyttöjen että poikien keskuudessa ovat Facebook, YouTube ja Google. Muita suosittuja Internet-sivustoja tyttöjen keskuudessa olivat gosupermodel, vkontekte ja Zedge. Poikien keskuudessa suosittuja sivustoja olivat mm. nettimoto, vkontakte ja telkku. Tutkimuksessamme 85.4 % tytöistä ja 84.4 % pojista ilmoitti, että muut heidän perheenjäsenensä käyttävät myös Internetiä päivittäin. Tytöistä 65.9 % ilmoitti huoltajiensa tietävän joskus heidän tekemisistään Internetissä, pojissa vastaava luku on 62.5 %. Tytöistä 29.3 % ja pojista 31.3 % ilmoitti, että heidän huoltajansa tietävät aina heidän tekemisistään Internetissä. Suurin osa tytöistä 73.2 % ei käy koskaan sivustoilla joita eivät usko huoltajiensa hyväksyvän. Pojilla vastaava luku oli 50 %.

Saamiemme vastausten mukaan 7-luokkalaisista suurin osa ei surffaile Internetissä klo 22 jälkeen (Kuvio 1).



KUVIO 1: Pelaaminen ja surffaileminen Internetissä öisin (n=73)

Tytöistä 85.4 % ja pojista 90.6 % ei ollut nähnyt Internetissä heitä järkyttäviä tai säikäyttäviä asioita. Nuorista 8.2 % oli nähnyt heitä järkyttäviä asioita, mm. eläinten raatoja, aikuisviihdettä sekä eläinrääkkyästä. Vain yksi mainitsi keskustelleensa asiasta vanhempiensa kanssa. Enemmistö nuorista vastaa, ettei heidän koulutyönsä kärsi Internetin käytöstä koskaan tai vain harvoin (Taulukko 1).

TAULUKKO 1 Koulutyön kärsiminen Internetin käytön tai pelaamisen takia (n= 73)

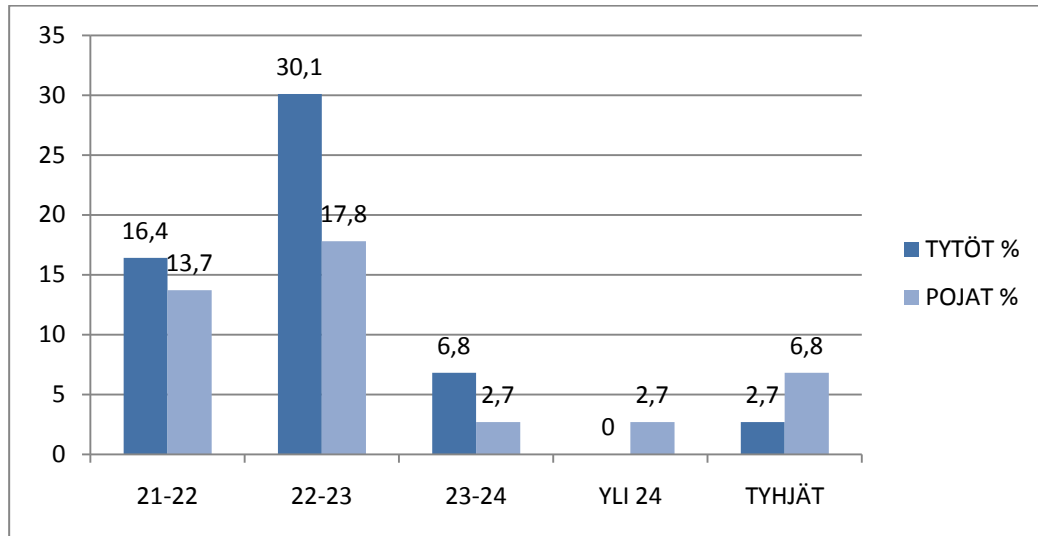
	TYTÖT (n=41)	POJAT (n=32)
A)EI KOSKAAN	24.4 %	37.5 %
B)HARVOIN	68.3 %	37.5 %
C)USEIN	2.4 %	6.3 %
D)PÄIVITTÄIN	2.4 %	9.4 %
TYHJIÄ	2.4 %	9.4 %
YHTEENSÄ	100 %	100 %

8.2 Nuorten nukkumistottumukset

Toiseen tutkimuskysymykseen haimme vastauksia kyselylomakkeen kysymyksillä 12-14. Tytöistä 46.3 % ilmoitti, ettei tunne väsymystä tai uupumusta koulupäivisin ja 44 % vastasi tuntevansa väsymystä ja uupumusta koulupäivisin. Tyhjiä vastauksia tuli 9.8 %. Pojista 50 % sanoo, ettei tunne väsymystä tai uupumusta koulupäivisin ja 40.6 % tuntee väsymystä. Tyhjiä vastauksia tuli 9.4 %.

Enemmistö nuorista ei tiennyt syytä väsymykseensä. Syiksi nuoret mainitsivat stressin, unenpuutteen sekä myöhäisen nukkumaan menoajan. Tytöistä 83 % ja 75 % pojista kertoi, ettei median käyttö vaikuta heidän nukkumiseensa. Tytöistä 12.2 % ja 12.5 % pojista vastasi kysymykseen ”kyllä”. Synä median vaikutuksesta nukkumiseensa nuoret mainitsevat olevansa koneella myöhään ja hyvien televisio-ohjelmien myöhäiset näyttöajat.

Enemmistö sekä tytöistä että pojista ilmoitti menevänsä nukkumaan viimeistään klo 23 (Kuvio 2).



KUVIO 2: Nukkumaan menoaika koulupäivisin (n=73)

8.3 Nuorten liikkumistottumukset

Kolmanteen tutkimuskysymykseen haimme vastauksia kyselylomakkeen kysymyksillä 15 - 16. Yli puolet seitsemäsluokkalaisista ilmoitti liikkuvansa päivittäin. Tytöistä 85.4 % ja pojista 78.1 % kertoi, ettei median käyttö vaikuta heidän liikkumistottumuksiinsa (Taulukko 2).

TAULUKKO 2: Urheilun harrastaminen viikon aikana vapaa-ajalla vähintään puolen tunnin ajan (n=73)

	TYTÖT (n=41)	POJAT (n=32)
A) 0-1	4.9 %	3.1 %
B) 2-3	31.7 %	9.4 %
C) 4-5	14.6 %	37.5 %
D) PÄIVITTÄIN	41.5 %	40.6 %
TYHJIÄ	7.3 %	9.4 %
YHTEENSÄ	100 %	100 %

8.4 Nuorten terveystiedon haku Internetistä

Neljänteen tutkimuskysymykseen haimme vastauksia kysymyslomakkeen kysymyksillä 9-10. Tytöistä 63.4 % ja pojista 56.3 % vastasi, etteivät hae terveystietoutta Internetistä. Tytöistä 34.1 % ja pojista 34.3 % ilmoitti hakevansa terveyttä koskevaa tietoa Internetistä. Enemmistö tytöistä ja pojista haki terveystietoutta omaa terveyttään tai koulutehtäväänsä varten. Tytöistä muutama kertoi hakeneensa tietoutta läheisensä sairauten liittyvissä asioissa.

9 POHDINTA

Saimme hyväksytyjä vastauksia opinnäytetyömme kyselyyn 73 kappaletta. Vastaus-
ten määrä ylitti odotuksemme. Olimme myös yllättyneitä nuorison yhteistyöhaluk-
kuudesta. Keskusteltuamme keväällä opinnäytetyömme suunnitteluvaiheessa Nuku ja
liiku- hankkeen vetäjän ja kouluterveydenhoitajan kanssa, odotimme tulosten olevan
paljon huonompia kuin ne olivat. Pitää kuitenkin muistaa, että nämä seitsemäsluokka-
laiset eivät osallistuneet vuoden 2008 kouluterveyskyselyyn, koska olivat silloin ala-
koululaisia.

9.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimuksemme mukaan seitsemäsluokkalaisista yli 60 % liikkuu riittävästi, 4-7 ker-
taa viikossa. Tulos on ristiriidassa Nuku ja Liiku -hankkeen pohjana olevan kouluter-
veyskysely 2008 kyselyn kanssa, joka osoitti että Kiteen Arppen koululaisista yli 50
% yläasteikäisistä harrasti liian vähän liikuntaa viikossa. Samaisen kouluterveys-
kyselyn mukaan 21 % nuorista menee nukkumaan klo 23 jälkeen, kun taas tutkimuk-
semme osoitti tämän luvun olevan noin 6 %. Kouluterveyskyselyssä kävi ilmi että 18
% tunsi väsymystä koulupäivisin. Tutkimuksessamme selvisi että noin 42 % kyse-
lymme osallistuneista nuorista kärsi väsymyksestä koulupäivisin. Kiteen Arppen
koulun seitsemäsluokkalaisten liikkumis- ja nukkumistottumukset vaikuttavat olevan
tämän kyselyn perusteella paremmat kuin vuoden 2008 kouluterveyskysely osoitti.

Koposen (2007) tutkimuksessa kävi ilmi että 78 % (n=122) haki terveystietoa Interne-
tistä. Heistä 64 % haki tietoa koulutehtäviä varten ja 34 % omaa terveytensä varten.
Tytöt käyttivät enemmän Internetiä terveystiedon hakemiseen kuin pojat. Tutkimuk-
sessamme kävi ilmi että valtaosa Kiteen Arppen koulun seitsemäsluokkalaisista ei hae
terveystietoutta Internetistä. Suurta sukupuolten välistä eroa tiedon haussa ei tullut
esiin. Mietimme myös miksi valtaosa seitsemäsluokkalaisista ei hae terveystietoutta
Internetistä. Arvelemme tämän johtuvan kehitysvaiheesta. Osalla murrosikä on jo
päällä mutta osalla vasta edessäpäin. Murrosiän edetessä ja itsessä havaittujen muutos-
ten huomaaminen, lisää kiinnostusta omaa terveyttä ja kehoa kohtaan. Kynnys puhua
aikuisten kanssa murrosikään ja terveystietoon liittyvistä asioista voi olla korkea.

Jokiranta & Lintulan (2009) tutkimukseen osallistuneista nuorista suurin osa meni nukkumaan klo 23 ja 23 % (n= 120) nuorista meni nukkumaan klo 23 jälkeen. Yöunen määrällä koulupäivinä ja viihdemedian ääressä vietetyllä ajalla oli tilastollisesti merkittävä yhteys. Luopan ym. (2010) tutkimuksessa kävi ilmi että 31 % (n= 81) pojista ja 22 % tytöistä meni nukkumaan klo 23 jälkeen. Meidän tutkimuksessamme nukkumaan menoaajalla ja median käytöllä ei ollut yhteyttä. Sitä vastoin tutkimustuloksemme nukkumaan menoaikaa koskien oli yhdenmukainen Jokiranta & Lintulan (2009) tutkimuksen kanssa.

Tossavaisen (2008) mukaan 44 % (n=2926) nuorista oli nähnyt Internetissä jotain järkyttävää. Tutkimuksemme mukaan yli puolet kyselyyn vastanneista nuorista, sekä tytöistä että pojista, ei ollut nähnyt Internetissä mitään heitä järkyttäneitä.

Tutkimuksemme mukaan noin 70 % nuorista menee nukkumaan klo 22 jälkeen. Vastauksen perusteella 42 % nuorista tunsi väsymystä tai uupumusta koulupäivisin. Myöhäisen nukkumaanmenoajankohdan perusteella, voisimme olettaa useamman nuoren olevan väsynyt koulupäivisin. Vastanneista 26 % ilmoitti surffailevansa Internetissä klo 22 jälkeen. Tästä voimme päätellä, että joku muu asia kuin Internet valvottaa nuoria iltaisin. Vertailemme päivittäistä Internetin käyttöaika ja koulupäivisin ilmevä väsymystä, voimme todeta, ettei niillä ollut yhteyttä toisiinsa. Tutkimustuloksia läpi käydessämme mietimme nuorten väsymyksen ja kyselyn ajankohdan yhteyttä. Vastaukset olisivat saattaneet tämän kysymyksen osalta olla erilaisia, jos kysely olisi toteutettu juuri ennen joululomaa tai ennen kesälomaa. Kyselymme toteuttamisajankohtana oppilaat olivat kesäloman jälkeen käyneet koulua noin 2 kuukautta. Kaikki ovat vielä tässä vaiheessa innokkaita muun muassa uudesta koulusta ja uusista kaverista. Olimme yllättyneitä ettei valtaosa nuorista surffaile Internetissä öisin. Voisiko olla että tämän ikäisillä ovat kotona Internetin käyttörajoitukset? Nuorilla saattaa olla myös paljon harrastuksia.

9.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen kohdistuessa ihmisiin on tärkeää selvittää, miten henkilöiden suostumus tutkimukseen saadaan, millaista tietoa heille tutkimuksesta annetaan ja millaisia riskejä tutkimukseen osallistuminen saattaa heille aiheuttaa. Avoimuus tutkimusaineiston

hankintavaiheessa on tärkeää ja tutkittaville tulee kertoa, mitä missäkin vaiheessa tapahtuu. Tutkimukseen osallistumisen pitää olla vapaaehtoista. Aineistonkeräämisessä ja aineiston säilytyksessä tulee ottaa huomioon tutkittavien anonymiteetin takaaminen ja aineiston luottamuksellinen tallentaminen. Tutkimuksen kysymyksen asettelu ja tavoitteet, aineiston kerääminen ja käsittely, tulosten esittäminen ja aineiston säilyttäminen eivät loukkaa tutkimuksen kohderyhmää, tiedeyhteisöä eikä hyvää tieteellistä tapaa. Hyvään tieteelliseen tapaan kuuluvat muun muassa yleinen huolellisuus ja tarkkuus sekä rehellisyys tutkimustyössä, tutkittavan oikeus kieltäytyä tai vetäytyä tutkimuksesta, luottamuksellinen tiedon kerääminen ja käsittely, avoimuus tulosten julkaisemisessa, toisten työn tulosten asianmukainen ja kunnioittava käyttö sekä loukkaavien ja mitätöivien ilmaisujen välttäminen raportoinnissa. (Ks. Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2004, 26 – 27; Vilkka 2007, 90 - 91.)

Käsittelimme kyselylomakkeet nimettömänä sekä luottamuksellisesti. Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan tutkimuksen kykyä antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Luotettavuutta tulee arvioida jo tutkimusta tehdessä. Tutkimuksen luotettavuus ja validius muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Kokonaisluotettavuus on hyvä, kun otos edustaa perusjoukkoa ja mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä. (Vilkka 2007, 149, 152.) Tutkimuksemme edusti vastaajajoukkoa hyvin koska vastausprosentti oli 87,1 %.

Koulun käytäntöihin että tutkimuskäytäntöihin kuuluu, että alaikäisillä on oltava huoltajan suostumus tutkimukseen osallistumiseen. Laadimme lupalapun jonka hyväksyimme ohjaavalla opettajallamme ja lähetimme Kiteen koulun rehtorille. Luokanvalvojat jakoivat lupalaput oppilaille kotiin vietäväksi viikolla 38 ja palautus oli viikolla 39.

9.3 Oma oppiminen ja jatkotutkimusehdotus

Tämän kyselyn perusteella seitsemäsluokkalaisten liikkumis- ja nukkumistottumukset ovat hyvällä mallilla. Oli myös ilahduttavaa huomata että Internetin päivittäinen käyttö jäi suurimmalta osalta alle 3 tuntiin eivätkä nuoret kokeneet nähneensä Internetissä heitä järkyttäviä asioita. Suurin osa nuorista kokee, ettei Internetin käyttö vaikuta hei-

dän koulunkäyntiinsä. Mielestämme olisi tärkeää että Nuku ja Liiku -hanke tukisi näitä seitsemäsluokkalaisia nuoria säilyttämään hyvän tasonsa liikkumisen suhteen.

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme oppineet paljon. Opimme etsimään Internetistä erilaista tutkimustietoa ja hyödyntämään aikaisempaa tutkimusmateriaalia. Työtä on ollut erittäin mielenkiintoista tehdä koska aihe on ajankohtainen ja ollut paljon esillä tiedotusvälineissä. Kyselytutkimuksen teosta opimme paljon työmme aikana. Yhteistyömme sujui hyvin ja Kiteen koulu oli hyvin mukana kyselyn toteuttamisessa. Saimme siellä tunteen että työtämme arvostettiin ja olimme tervetulleita toteuttamaan työn. Kyselylomake olisi kannattanut arvioituttaa toisen koulun saman ikäisillä oppilailla, jotta olisimme saaneet varmuuden kysymysten ymmärrettävyydestä. Työ olisi kannattanut luetuttaa aikaisemmin ulkopuolisilla henkilöillä jotta olisimme saaneet heiltä palautetta ja mahdollisesti uusia näkökulmia ja ideoita työhömmme. Oლისimme voineet kysyä nuorilta, puuttuvatko heidän vanhempansa / huoltajansa Internetin käyttöön ja onko heillä kotona pelisäännöt Internetin käytön suhteen, kuten Tossavaisen (2008) tutkimuksessa asiaan viitattiin.

Jatkotutkimusehdotuksemme on samaisen kyselymme toteuttaminen syksyllä 2012 jolloin nämä seitsemäsluokkalaiset ovat yhdeksännellä luokalla. Tällöin nähtäisiin onko Nuku ja Liiku - hankkeella ollut vaikutusta heidän nukkumis- ja liikkumistottumisten säilymiseen ja onko murrosikä tuonut muutosta Internetin käyttöön.

LÄHTEET

Forsberg, Hannele & Pösö, Tarja 2001. Virtuaaliyhteisöllisyys ja langaton kommunikatio- uhka ja mahdollisuus lapsille. Teoksessa Kangassalo, Marjatta & Suoranta, Juha (toim.) Lasten tietoyhteiskunta. Tampere: Tampere university press, 193–194, 200.

Haarala, Päivi, Honkanen, Hilikka, Mellin, Oili-Katriina & Tervaskanto- Mäentausta, Tiina 2008. Terveystieteiden osaaminen. Helsinki: Edita.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2004. Tutki ja Kirjoita. Helsinki: Tammi.

Härkönen, Nillam & Wallin, Anniina 2009. Internetin vaikutukset 12–16- vuotiaiden terveyteen: Hoitonetti. Turun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF- dokumentti. <https://publications.theseus.fi/handle/10024/5725>. Luettu 22.8.2010.

Jokila, Tiina & Nevalainen, Niina 2007. Hiiri hukassa. Opas vanhemmille mediakasvatuksesta. PDF-dokumentti. www.klaarihelsinki.fi/hiirihukassa.pdf. Luettu 6.8.2010.

Jokiranta, Marika & Lintunen, Ulla 2009. 8 luokkalaisten nuorten terveys ja terveyskäyttäytyminen. Turun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF- dokumentti. <https://publications.theseus.fi/handle/10024/5009>. Luettu 22.8.2010.

Kangas, Sonja, Lundvall, Anniina & Sintonen, Sara 2008. Lasten ja nuorten mediamaailma pähkinänkuoressa. Liikenne- ja viestintäministeriö. Lasten ja nuorten mediafoorumi. PDF- dokumentti. <http://www.lvm.fi/web/fi/julkaisu/view/820602>. Luettu 30.8.10

Kasvi, Jyrki J.J 2001. Lasten tietokonepelit. Teoksessa Kangassalo, Marjatta & Suoranta, Juha (toim.) Lasten tietoyhteiskunta. Tampere: Tampere university press, 116-117.

Kasvio, Antti 2001. Yhteenveto: Lapset, tietoyhteiskunta ja tutkimus. Teoksessa Kangassalo, Marjatta & Suoranta, Juha (toim.) Lasten tietoyhteiskunta. Tampere: Tampere university press, 245.

Koponen, Niina 2007. Terveystieto ja Internet: nuorten kokemuksia ja käsityksiä. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Preventiivisen hoitotieteen koulutus. Pro gradu- tutkielma.

Kupiainen, Reijo & Sintonen, Sara 2009. Medialukutaidot, osallisuus, mediakasvatus. Helsinki: Palmenia, Helsinki university press.

Kuuskoski, Eeva 2003. Mediaympäristön vaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen. WWW-dokumentti. http://www.mll.fi/ajankohtaista/kannanotot_ja_lausunnot. Luettu 4.6.2010.

Kuutti, Heikki & Puro, Jukka-Pekka 1998. Mediasanasto. Jyväskylä: Atena.

Liikkuva koulu hanke 2010. WWW-dokumentti. <http://www.edu.fi/liikkuvakoulu> Luettu 26.10.2010.

Luopa, Pauliina, Lommi, Anni, Kinnunen, Topi & Jokela, Jukka 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000- luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 20/2010. PDF- dokumentti. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/91431fe2-cfa6-4909-9363-75eda1839dc3>. Luettu 1.9.2010.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2009. Terveysten edistämisen ohjelma. WWW- dokumentti. http://www.mll.fi/ajankohtaista/terveyden_edistamisen_ohjelma. Luettu 9.6.2010

Mediakasvatus 2008. Pelastakaa Lasten Lapsen ääni 2008: Netissä kiusaaminen edelleen yleistä. WWW- dokumentti. <http://www.mediakasvatus.fi/ajankohtaista/uutiset/pelastakaa-lasten-lapsen-aani-2008-netissa-kiusaaminen-edelleen-yleista>. Luettu 9.6.2010.

Mustonen, Anu 2001. Mediapsykologia. Helsinki: WSOY.

Niinistö, Hanna & Ruhala, Anu (toim.) 2006. Mediametkaa. Mediakasvattajan käsikirja kaikilla mausteilla. Helsinki: BTJ kirjastopalvelu

Niskanen, Maarit 2010. Sähköpostikeskustelu 24.8–26.8.2010. Hankevetäjä. Nuku ja Liiku- hanke.

Noppiari, Elina, Uusitalo, Niina, Kupiainen, Reijo & Luostarinen, Heikki 2008. ” Mä oon nyt online!” Lasten mediaympäristö muutoksessa. Tampere: Tampereen yliopisto, journalismin tutkimusyksikkö.

Nuku ja Liiku- hanke. Toimintasuunnitelma 2010. Kiteen kaupunki Arppen koulu. Moniste.

Nuori Suomi 2010. Liikkuva koulu hanke. WWW-dokumentti.
<http://www.nuorisuomi.fi/artikkeli?id=16723070-liikkuva-koulu--hanke-jalkauttaa>.
 Luettu 14.6.2010.

Nyysölä, Kari 2008. Mediakulttuuri oppimisympäristönä. Helsinki: opetushallitus.

Oksanen, Atte & Näre, Sari 2006. Lapset pelissä - Virtuaaliviidakon ansat. Helsinki; Jyväskylä: Minerva.

Pietilä, Anna- Maija (toim.) 2010. Terveiden edistäminen teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro.

Pääkkönen, Hannu 2010. Perheiden aika ja ajankäyttö. Tutkimuksia kokonaistyöajasta, vapaaehtoistyöstä, lapsista ja kiireestä. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF- dokumentti.

<http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8127-7.pdf>. Luettu 3.9.2010.

Salokoski, Tarja & Mustonen, Anu 2007. Median vaikutukset lapseen ja nuoriin. Kat-
 saus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja säätelyn käytäntöihin.
 Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. PDF- dokumentti.
<http://www.mediakasvatus.fi/publications>. Luettu 30.8.2010

Sivistyslautakunta 2008. Kiteen kaupungin perusopetuksen opetussuunnitelma 1.8.2008 alkaen. PDF- dokumentti. <http://www.kitee.fi>. Luettu 1.9.2010.

- Sosiaali- ja terveysministeriö 2004. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8. Helsinki. PDF-dokumentti.
http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1064823#fi. Luettu 20.8.2010
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Terveyden edistämisen laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Helsinki. PDF- dokumentti.
http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1057615#fi. Luettu 20.8.10.
- Tammelin, Tuija & Karvinen, Jukka (toim.) 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry. PDF- dokumentti:
http://www.nuorisuomi.fi/fyysisen_aktiivisuuden_suosituksset. Luettu 29.8.2010.
- Terho, Pirjo, Ala-Laurila, Eija-Liisa, Laakso, Juhani, Krogius, Hillevi & Pietikäinen, Matti (toim.) 2002. Kouluterveydenhuolto. Helsinki: Duodecim.
- Tossavainen, Tommi 2008. Internet lasten ja nuorten elämässä. Selvitys pääkaupunki-seudun 10–18-vuotiaisen lasten ja nuorten elämästä Internetissä. Helsinki. Toinen elämä- hanke. PDF- dokumentti. <http://www.toinenelama.fi/raportti.pdf>. Luettu 14.6.2010.
- Tuominen, Suvi & Mustonen, Anu 2007. Tunteella ja järjellä nettiin Internetissä tarvitaan uudenlaisia mediataitoja. Teoksessa Kynäslähti, Heikki, Kupiainen, Reijo & Lehtonen, Miika (toim.) Näkökulmia mediakasvatukseen. PDF-tiedosto:
<http://www.mediakasvatus.fi/publications>. Luettu 6.9.2010.
- Valli, Raine 2007. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS- kustannus, 102-105, 107, 123.
- Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

MEDIA JA TERVEYS-KYSELY 7.-LUOKKALAISILLE

Rengasta mielestäsi sopivin vaihtoehto itseäsi ajatellen

sukupuoli: A) tyttö B) poika

**1. Kuinka paljon käytät Internetiä päivittäin yleiseen surffaamiseen, keskustele-
miseen(esim. Messenger) tai erilaisissa nettiyhteisöissä oleskeluun (esim. IRC-
galleria)?**

A) 0-30min B) 30-60min C) 1-2h D) 2-3h E) 3-4h F) 4-5h G) yli 5h

2. Kuinka paljon pelaat erilaisia tietokone-, netti- tai konsolipelejä päivittäin?

A) 0-30min B) 30-60min C) 1-2h D) 2-3h E) yli 3h

3. Pelaatko tai surffailetko Internetissä öisin? (klo 22 jälkeen)

A) kyllä B) ei.

4. Sinulle tärkeimmät Internet sivusi?

A) IRC- galleria B) Facebook C) Google D) YouTube
E) Demi F) Suosikki G) Älypää H) Pelisivustot I) muu, mikä?

5. Pelaavatko ja surffaavatko muut perheenjäsenesi Internetissä?

A) kyllä B) ei

6. Tietävätkö huoltajasi mitä teet Internetissä?

A) aina B) joskus C) ei koskaan

**7. Kuinka usein käyt Internetissä sellaisilla sivuilla joita ET usko huoltajiesi hy-
väksyvän?**

A) en koskaan B) kerran kuukaudessa tai harvemmin C) 2-3 kertaa kuukaudessa
D) 1-6 kertaa viikossa E) joka päivä

8. Oletko nähnyt Internetissä jotain mistä järkytyit tai mitä säikähdit?

A) olen B) en ole.

Jos kyllä, mitä järkyttävää näit?

Jos kyllä, keskustelitko asiasta jonkun aikuisen kanssa?

Kenen? _____

9. Oletko koskaan hakenut Internetistä terveyttä käsittelevää tietoa?

A) kyllä B) en

Jos kyllä, kerro miltä sivuilta?

10. Mihin tarkoitukseen olet hakenut terveyttä käsittelevää tietoutta Internetistä?

A) omaan terveyteen liittyvää asiaa varten

B) läheisen terveyteen liittyvää asiaa varten

C) koulutehtävää varten

D) muuhun tarkoitukseen, mihin?

11. Kuinka usein koulutyösi kärsii netin käytön tai pelaamisen takia?

A) ei koskaan B) harvoin C) usein D) päivittäin

12. Tunnetko väsymystä tai uupumusta koulupäivisin?

A) ei B) kyllä.

jos kyllä, miksi? _____

13. Mihin aikaan tavallisesti käyt nukkumaan koulupäivisin?

- A) 21-22 B) 22-23 C) 23–24 D) klo 24 jälkeen

14. Vaikuttaako median käyttö nukkumiseesi?

- A) kyllä B) ei.

Jos kyllä, miten?

15. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat urheilua tai liikuntaa vapaa-aikanasi vähintään puolen tunnin ajan?

- A) 0-1 B) 2-3 C) 4-5 D) päivittäin

16. Vaikuttaako median käyttö liikuntatottumuksiisi?

- A) kyllä B) Ei

Jos kyllä, miten?

KIITOS VASTAUKSESTASI