

Minna Kortetjärvi, Päivi Sipola & Katja Tervo

Terveyden edistämisen lähteille, opas liikuntaseurojen ohjaajille

Kehittämistehtävä
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyönkoulutusohjelma
Kevät 2008



**Kajaanin
ammattikorkeakoulu**

OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Sosiaali- ja terveystieteiden ala	Koulutusohjelma Hoitotyönkoulutusohjelma
Tekijä(t) Minna Kortetjärvi, Päivi Sipola & Katja Tervo	
Työn nimi Terveystieteiden edistämisen lähteille, opas liikuntaseurojen ohjaajille	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Terveystieteidenohjaaja	Ohjaaja(t) Sirkka-Liisa Niskanen Toimeksiantaja
Aika Kevät 2008	Sivumäärä ja liitteet 12+3
<p>Lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa enemmän liikuntaseuroissa kuin aikaisemmin. Ohjaajien ja valmentajien rooli terveystieteiden toteuttajina on tärkeä. Kehittämistehtävän tarkoituksena oli tuottaa liikuntaseurojen ohjaajille opaslehti, johon on koottu hyödyllisiä kirjallisia ja internet-lähteitä. Oppaan tavoitteena on helpottaa liikuntaseurojen ohjaajien tiedon hankkimista terveystieteiden edistämiseksi.</p> <p>Liikuntaseurojen ohjaajat saavat oppaassa olevien lähteiden kautta ajanmukaista tietoa terveystieteiden edistämisen osa-alueista. Ajanmukaisen tiedon avulla liikuntaseurojen ohjaajat voivat toteuttaa terveystieteiden edistämistä liikuntaseuroissa. Lisäksi liikuntaseurojen ohjaajat saavat tietoa opinnäytetyömme tuloksista ja voivat kehittää omaa toimintaansa terveystietoa edistävemmäksi.</p> <p>Kehittämistehtävä tukee ja kehittää ammatillista kasvuamme terveystieteidenohjaajiksi. Yhteistyö Ylä-Savon ammattiotopistossa opiskelevan media-alan opiskelijan kanssa on antanut valmiuksia etsiä yhteistyökumppaneita. Tätä taitoa tarvitsemme myös terveystieteidenohjaajan työssä.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun Kaktus-tietokanta <input checked="" type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing care
Author(s) Minna Kortetjärvi, Päivi Sipola and Katja Tervo	
Title Resources of Health Promotion -Guide Book for Sports Instructors	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Sirikka-Liisa Niskanen
	Commissioned by
Date Spring 2008	Total Number of Pages and Appendices 12+3
<p>Today young people and children exercise in sports clubs more than ever before. Sports instructors and coaches play a big role in giving health education. The purpose of the project was to produce a guide book with a useful collection of references of books, magazines and the Internet for sports instructors. The guide book is meant to help sports instructors to get information about promoting health education.</p> <p>Sports instructors get more information about different aspects of health education from the sources in the guide book. Up-to-date information helps the instructors to carry out health education in sports clubs. Additionally, the instructors get information about the results of the thesis, and they can develop their own work regarding health promotion.</p> <p>The development work supports and develops our growth to become Bachelors of Health Care. The cooperation with a media student from the Municipal Federation of Education in Ylä-Savo, Iisalmi, has prepared us to look for cooperation partners. Our job as a nurse requires this skill in the future.</p>	
Language of Thesis Finnish	
Keywords	
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Kaktus Database at Kajaani University of Applied Sciences <input checked="" type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

"Maailma tarjoaa loputtomasti nähtävää sille,

joka osaa katsoa.

Jos taas maailmaa katsoo tiukan opin läpi,

näkee vain sen minkä on oppinut näkemään"

- Sherlock Holmes -

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPAS LIIKUNTASEUROJEN OHJAAJIEN TUKENA	2
3 OPPAAN TUOTTEISTAMISPROSESSI	4
3.1 Oppaan suunnitelma	4
3.2 Oppaan toteutus	6
3.3 Oppaan arviointi	7
4 POHDINTA	9
4.1 Luotettavuuden arviointi	9
4.2 Eettisyyden arviointi	10
4.3 Ammatillisen osaamisen kehittyminen	10
LÄHTEET	12
LIITTEET (3)	

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten liikuntaseuroissa harrastavia lapsia on paljon. Useat liikuntaseurojen ohjaajat tekevät tärkeää kasvatustyötä oman päivätyönsä ohessa. Heillä ei välttämättä ole resursseja eikä aikaa etsiä ajankohtaista tietoa lapsille ja nuorille suunnatuista terveystieteiden materiaaleista.

Tämän kehittämistehtävän tarkoituksena on tuottaa liikuntaseurojen ohjaajille pieni opaslehtinen. Siihen on koottu hyödyllisiä kirja-, lehti- ja internet-lähteitä. Oppaan tavoitteena on helpottaa liikuntaseurojen ohjaajien tiedonsaantia terveyden edistämisestä.

Kehittämistehtävän aihe on mielestämme tärkeä ja ajankohtainen. Teimme opinnäytetyönä haastattelututkimuksen siitä, miten lasten ja nuorten liikuntaseuran ohjaajien toiminnassa ilmenee terveyden edistäminen ja tuloksista käy ilmi, ettei sitä ole riittävästi. Liikuntaseuran ohjaajat saavat opaslehdistä myös kiitoksena siitä, että suostuivat haastatteluihin opinnäytetyötä tehdessämme.

Omana tavoitteena on kehittyä hoitotyön asiantuntijoina ja syventää terveyden edistämisen osaamista. Tarkoituksena on, että liikuntaseurojen ohjaajat voivat hyödyntää opasta, kun tarvitsevat luotettavaa ja ajanmukaista tietoa lasten ja nuorten terveyden edistämisen osa-alueista. Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme, että lasten ja nuorten liikuntaseuroissa tämäntyylliselle opasvihkoselle on tarvetta. Yhä suurempi osa lapsista ja nuorista viettää vapaa-aikaa liikuntaseuroissa, joissa on ohjattua toimintaa. Lasten ja nuorten terveyden edistämisen toteuttamisessa liikuntaseurojen ohjaajilla on merkittävä rooli.

2 OPAS LIIKUNTASEUROJEN OHJAAJIEN TUKENA

Toiminnallisiin opinnäytetöihin kuuluu raportin lisäksi itse produktio eli tuotos, joka on usein kirjallinen. Produktilta vaaditaan toisenlaisia tekstuaalisia ominaisuuksia kuin itse oppaan raportoinnilta. Oppaan raportoinnissa selostetaan prosessia ja oppimaamme, kun taas produktin tekstissä puhutellaan sen kohde- ja käyttäjäryhmää. Opaskirjan teksti tulee olemaan toisentyylistä kuin tutkimusviestinnän keinoin kirjoittamamme raportti. Tämä kaksijakoisuus on hyvä pitää mielessä, kun tehdään toiminnallista työtä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65.)

Idea oppaan tekemiseksi kehittämistehtävänä tuntui itsestään selvältä, kun tarve sille ilmeni opinnäytetyötä tehdessä. Opinnäytetyömme tuloksista selviää, että terveyden edistäminen ei kovin hyvin ilmene lasten ja nuorten liikuntaseuran ohjaajien toiminnassa. Suurelta osalta siihen vaikuttaa se, että terveyden edistäminen käsitteenä ei ollut kovin tuttu. Liikuntaseurojen ohjaajilla on kiinnostusta muuttaa toimintaansa terveyttä edistävään suuntaan.

Oppaan tavoitteena on antaa lasten ja nuorten liikuntaseurojen ohjaajille tietoa, mitkä ovat hyviä ja ajankohtaisia internet-osoitteita ja kirjalähteitä terveyden edistämisen näkökulmasta katsoen. Tavoitteena on, että kehittämistehtävän tuloksena valmistuva opas jaetaan lasten ja nuorten liikuntaseuroissa toimiville ohjaajille, joita haastattelimme opinnäytetyötä tehdessämme. Oppaaseen keräämme aineiston etsimällä sopivia kirjoja, internetsivuja ja lehtiä, joista löytyy ajankohtaista ja hyödyllistä tietoa terveyden edistämisen osa-alueista. Opinnäytetyössä käytetyt osa-alueet ovat: ravinto, uni ja lepo, liikunta, seksuaalisuus, psyykinen hyvinvointi ja hygienia. Kehittämistehtävässä rajaamme osa-alueet näihin samoihin asioihin.

Oppaan on oltava selkeä ja lukijaansa palveleva. Siitä on mielestämme löydettävä helposti ja vaivattomasti lukijansa tarvitsema tieto. Tiedon on oltava myös selkeää ja ilmaistu kansantajuisesti. Oppaan täytyy kunnioittaa lukijaansa sekä olla kohteliaasti kirjoitettu. Ulkoasulla on myös suuri merkitys mielenkiinnon herättäjänä. Kuvia on hyvä käyttää tekstin tukena. Ne auttavat usein ymmärtämään kyseessä olevan asian paremmin. Kuvat ja teksti viestivät asiakaslähtöisyyttä. Oppaan tulee olla helposti saatavilla ja käytettävissä silloin kun sitä tarvitsee. (Ikävalko 1995, 208–209.) Koska tunnemme ja tiedämme kenelle opasta suunnittelemme,

osaamme jo oppaan tekovaiheessa ottaa lukijamme huomioon. Koska opas on suunnattu liikuntaseurojen ohjaajille, teemme siitä sellaisen, että se hyödyntää juuri heidän tarpeitaan.

3 OPPAAN TUOTTEISTAMISPROSESSI

Kehittämistehtäväprosessi alkoi aiheen valitsemisella syksyllä 2007. Työ oli helpoin toteuttaa tuotteistamisprosessia hyväksi käyttäen ja sitä mukailleen. Täysin emme voineet ohjeita seurata, koska yksiselitteistä ja kattavaa ohjetta tuotteen suunnitteluun ja valmistamiseen on hankala kuvata. Tutustuimme Kajaanin ammattikorkeakoulun internet – sivuilla tuotteistamisprosessiin ja poimimme sieltä asioita, joita voitiin käyttää kehittämistehtävän valmistelussa hyödyksi. Keskeisimmät kehittämistehtävän vaiheet olivat oppaan sisällön pohtiminen, teoriatiedon etsiminen ja kokoaminen sekä sen pohjalta oppaan suunnittelu, toteutus ja arviointi. Kuvaamme opaslehtisen tekoprosessin etenemistä soveltaen Ikävalkon ohjeita painotuotteen valmistamisesta. Tuotteen tekemisen vaiheet voidaan jakaa valmisteluun, suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin (Ikävalko 1995, 21).

”Tuotteistun opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja tehdä esimerkiksi esine tai laite, opas, ohjeet, tapahtuma, näyttely, konferenssi tai koulutustilaisuus. Lisäksi tavoitteena voi olla toimintamallin kehittäminen tai suunnittelu. Tavoitteena on siis tuottaa ja kehittää jotain uutta ja aikaisemmasta poikkeavaa, ei tehdä tutkimusta. Usein tuotteistetun opinnäytetyön yhteydessä puhutaankin suunnittelu- ja kehittämishankkeesta.” (Opinnäytetyöpakki 2006.)

3.1 Oppaan suunnitelma

Opaslehtisen valmisteluvaihe kannattaa tehdä huolellisesti silloin, kun aloittaa täysin uuden hankkeen. Valmistelu koostuu viidestä eri aihesisällöstä, joita ovat taustat, tarve, tavoitteet, talous ja työryhmä. Taustat sisältävät kohderyhmän määrittelemisen suunniteltavalle tuotteelle sekä tuotteen vertaamista yhteisön tavoitteisiin ja suunnitelmiin. Taustoittamisen tarkoituksena on selvittää, onko suunnitteilla oleva tuote tarpeen. Tuotteen tarvetta määriteltäessä on tiedettävä kenelle, mitä, miksi ja milloin tuote tehdään. (Ikävalko 1995, 21–22, 36, 38.)

Päätimme tehdä kehittämistehtävän tuotteen muodoksi eli opaslehtiseksi, johon saisimme asiat tiiviisti esille. Opaslehtisen tekoprosessissa kiinnosti erityisesti tuotteen muoto, jonka toteuttamisessa saisimme käyttää luovuutta. Tuotteen tavoitteet voidaan jakaa tekniseen, laadulliseen ja strategiseen tasoon (Ikävalko 1995, 41). Teknisenä tavoitteenamme on saada

opaslehtinen valmiiksi huhtikuuhun 2008 mennessä. Laadullisena tavoitteenamme on tuottaa helposti luettava, mielenkiintoinen ja tietoa sisältävä opaslehtinen, jotta mahdollisimman moni perehtyisi siihen. Opaslehtisen strategisena tavoitteena on helpottaa tiedon löytymistä, jonka avulla liikuntaseuran ohjaajat voivat kehittää toimintaansa lasten ja nuorten parissa. Tämä lisää kykyä antaa turvallisempi harrastusympäristö. Tämä kaikki viestii asiakaslähtöisistä ja laadukkaasta ohjaustoiminnasta lasten ja nuorten parissa.

Teemme opaslehtisen kahdeksalle kajaanilaiselle liikuntaseuranohjaajalle, kiitoksena heidän osallistumisestaan opinnäytetyön tekemiseen. Tarve oppaalle tuli esille opinnäytetyömme tuloksista. Liikuntaseurojen ohjaajilla ei ollut riittävästi tietoa terveyden edistämisen eri osa-alueista, joten oppaan kautta heillä on mahdollisuus saada sitä. Opinnäytetyömme tulosten perusteella liikuntaseurojen ohjaajilla ei välttämällä ollut aikaa osallistua erilaisiin koulutuksiin. Oppaan avulla he voivat perehtyä terveyden edistämisen eri osa-alueisiin, milloin se heille sopii.

Haasteena kohdejoukkoa ajatellen on sen heterogeenisyys. Kohdejoukkoina tulee olemaan eri-ikäisiä miehiä ja naisia eri elämäntilanteissa, mikä luo haasteita oppaan tuottamiselle. Haasteena koemme myös sen, että oppaan kielellinen esitys tulee olla selkeää ja ymmärrettävää ilman ammattisanaston käyttämistä. Tekstin on avauduttava lukijalle ensilukemalta. Hyvä jäsentely ja otsikoiden muotoilu selkeyttävät ydinajatusta. (Jämsä & Manninen 2000, 56.)

Keräämme oppaaseen erilaisia internet osoitteita ja kirjalähteitä terveyden edistämisen eri osa-alueista. Yhdelle sivulle tulee aina yksi terveyden edistämisen osa-alue. Sivulle laitetaan teoriaa ja internet osoitteet sekä kirjalähteet aina yhdestä terveyden edistämisen osa-alueesta. Jokaiselle sivulle on myös tarkoitus laittaa kuva, joka liittyy johonkin terveyden edistämisen osa-alueeseen. Käytämme samoja kuvia, mitä käytimme opinnäytetyömme posterissa.

Opas on kooltaan A5 ja vaaleansininen. Valitsimme oppaalle väriksi vaaleansinisen, koska sillä on rauhoittava ja myönteinen vaikutus, lisäksi se voi laukaista suuriakin hermostollisia jännitystiloja. Taiteltu sininen on yleensä rauhallisen tuntuinen, syvälle luotaavaan mietiskelyyn ja ideoitten kehittämiseen soveltuva väri. (Parker 1998, 157; Pesonen & Tarvainen 2001, 56; Rihlma 1997, 109.)

Tekstin fontti on comic Sans MS, koko 12 ja rivivälinä 1. Tekstin väri on musta. Otsikon fontti on comic Sans MS ja koko 20, tekstin väri musta. Kansilehdellä on oppaan nimi Ter-

veyden edistämisen lähteille. Kannessa on myös kuva, jossa on erilaisia liikuntalajeja edustettuina. Ulkoasun tyyli kuvaa imagoa ja auttaa tuotteiden tunnistamista. Se on myös osa painotuotteen oheisviestintää. (Jämsä & Manninen 2000, 57.) Opaslehtistä tulostetaan 20 kappaletta. Opinnäytetyöhömmä osallistuneille liikuntaseurojen ohjaajille lähetämme kullekin postitse kaksi opaslehtistä. Oppaan mukana liikuntaseuran ohjaajat saavat saatekirjeen (LIITE 1), jossa on lyhyesti mainittu kehittämistehtävästä. Oppaan tekemiseen menevät kustannukset koostuvat värillisestä paperista, kirjekuorista ja postimaksusta. Ne tekevät yhteensä 11 euroa. Opas painetaan ja tulostetaan Ylä-Savon ammattiopistolla, joten niistä ei aiheudu meille erillisiä kuluja.

3.2 Oppaan toteutus

Tekstiä laadittaessa on tiedettävä, kenelle tuote suunnataan ja mitä sillä tavoitellaan. Tuotteen sisältö ja tyyli muokataan tavoitteiden mukaan. Tekstin synnyttämisessä tulisi pyrkiä siihen, että teksti vähitellen hahmottuu, jäsentyy ja jalostuu, mikä vaatii aikaa. (Ikävalko 1995, 72, 77.)

Oppaan tekemisessä ongelmana oli se, että kukaan meistä ei ollut aikaisemmin käyttänyt tekstin- ja kuvankäsittelyohjelmia, joilla opas tuotetaan. Tämän vuoksi otimme yhteistyökumppaniksi media-alan opiskelijan, jolla on tieto ja taito taittaa opas valmiiksi. Kirjallisuuden löytäminen tuotteistamisesta oli vaikeaa. Uusia kirjoja ei ole paljon saatavilla tai sitten kirjat olivat lainassa. Yhteisen ajan löytäminen ja oppaan tekeminen yhdessä oli myös ongelmallista. Ratkaisimme tämän ongelman niin, että jokainen teki osan teoriasta itsenäisesti. Lopuksi tapasimme ja yhdistimme teorit.

Ryhdyimme etsimään erilaisia internet linkkejä, kirja- ja lehtilähteitä terveyden edistämisen eri osa-alueista. Kokosimme lähteet terveyden edistämisen osa-alueiden mukaisesti ryhmiin. Lähetimme lähdelistan Ylä-Savon ammattiopiston media-alan opiskelija Katja Korhoselle, jonka kanssa teimme yhteistyötä oppaan toteutuksen osalta. Hän saa tästä tehtävästä opintopisteitä vapaasti valittaviin media-alan opintoihinsa. Tehtävän myötä Katja saa myös oikean tilaustyön, joita heidän opinnoissa tulee suorittaa.

Media- alan opiskelijan tehdessä opasta yhteistyömme hänen kanssaan oli tiivistä sähköpostin välityksellä. Lähetettyämme lähdelistan ja ohjeistuksen oppaan ulkoasusta yhteistyökumppanille, saimme häneltä ensimmäisen version oppaasta. Mielestämme oppaaseen piti tehdä muutoksia, koska ohjeiden mukaisesti toteutettu opas ei ollut niin selkeä kuin oletimme. Useiden yhteydenottojen ja muutosten jälkeen saimme halutun lopputuloksen.

Teksti ryhmiteltiin kappaleisiin, koska muutoin kaikki valitsemamme lähdeviitteet eivät olisi sopineet oppaan sivuille. Pidimme kansilehden kirjaintyyppin suunnitelmien mukaan Comic sans:na, mutta suurensimme sen fonttikokoon 24. Suurempana se on huomiota herättävämpi ja sopii paremmin kannessa olevan kuvan kokoon. Kansilehden alaotsikko pysyi alkuperäisen suunnitelman mukaisena.

Testasimme opaslehtisen taittajallamme Katja Korhosella ja Ylä-Savon ammattiopiston kahdella lehtorilla (LIITE 2). He antoivat ehdotuksia opaslehtisen ulkoasusta. Ehdotuksia tuli muutamia, ja toteutimme niitä yhteisymmärryksessä. Oppaaseen tulevia kuvia pienennettiin, jotta ne sopivat kokonsa puolesta tekstien viereen. Lähdeviitteiden asettelusta oppaan sivustoille annoimme taittajalle niin sanotut ”vapaat kädet”. Hän teki mallikappaleen oppaasta, johon oli tehnyt muutosehdotuksia esittämiemme kysymysten jälkeen. Opaslehtiseen emme laittaneet sisällysluetteloa, koska se sisältää lähdeviitteitä. Saadaksemme tekstin selkeästi esille vaihdoinme sisäsivut vaaleansinisestä valkoiseen. Oppaan sisälehdet ovat valkoiset ja tekstille valitsimme mustan värin, koska se on selkeä ja näkyy hyvin.

Riviväli on tehty visuaalisesti kauniiksi, eikä tämän vuoksi ole suunnittelemamme riviväli yksi. Kuvien avulla voi viestittää asioita, joita on vaikea selittää sanoin. Kuvat kiinnittävät ensimmäisenä lukijan huomion, siksi niiden välittämään viestiin on panostettava. Tuotteen ulkoasu vaikuttaa sisällön kiinnostavuuteen. (Ikävalko 1995, 92, 125, 141–142.) Etukanteen lisäsimme Kajaanin ammattikorkeakoulun logon, koska opaslehtinen edustaa myös koulua. Kehittämistehtävän liitteenä on valmis opas (LIITE 3).

3.3 Oppaan arviointi

Tuotteen arviointi muodostaa tärkeän osan tuotteistamisprosessia. Arviointia voivat antaa työn käyttäjät ja tilaajat. Työn ulkopuoliset henkilöt voivat myös antaa merkitykseltään tärkeää arviointia, koska he eivät tunne tuotetta entuudestaan. (Jämsä & Manninen 2000, 80.)

Oppaamme arviointiin ovat osallistuneet meidän lisäksi opaslehtisemme taittaja Katja Korhonen sekä Ylä-Savon ammattiopiston kaksi lehtoria. Saamaamme palautetta olemme hyödyntäneet muun muassa oppaan ulkoasun työstämisessä.

Työn tärkeimpänä tavoitteena oli saada tuotettua liikuntaseurojen ohjaajille opas, josta he voivat nopeasti katsoa linkkejä tai kirjallisuutta terveyden edistämisen eri osa-alueista. Samaa opaslehtistä voivat käyttää myös lasten ja nuorten vanhemmat sekä lapset ja nuoret itse hakiessaan tietoa terveyden edistämiseen liittyvistä asioista. Tavoitteena oli myös lisätä tietoa siitä, mitä terveyden edistäminen tarkoittaa ja mitä osa-alueita siihen liittyy. Opinnäytetyömme tulosten mukaan liikuntaseuroissa tiedetään ja puhutaan melko vähän esimerkiksi seksuaalisuuskasvatuksesta ja psyykkisestä hyvinvoinnista (Kortetjärvi, Sipola & Tervo 2007, 18, 25).

Sisällön arviointi pohjautuu terveyden edistämisen keskuksen laatimaan kriteeristöön. Terveyttä edistävä aineisto voi pyrkiä muutoshalukkuuden synnyttämiseen, mahdollisuuksien luomiseen ja terveyden edistämiseen. (Rouvinen-Wilenius 2008, 7.)

Oppaan tekemiseen olisi voitu panostaa enemmän siten, että sitä olisi testattu kohderyhmällä. Testaamisen avulla olisimme saaneet arvokasta palautetta oppaan sisällöstä. Tämän palautteen avulla olisimme voineet kehittää opasta enemmän liikuntaseurojen tarpeisiin sopivaksi. Ajanpuutteen vuoksi emme kuitenkaan pystyneet tätä testausta tekemään kohderyhmällä.

Kehittämistehtävässämme terveyden edistämisen teoriaosuutta ei käsitellä, koska sen löytää opinnäytetyömme (2007) teoriaosuudesta. Opinnäytetyöstämme poimimme tulosten pohjalta tärkeimmät tiedot opaslehtiseen. Tarkoituksena oli tehdä tuotteesta selkeä ja helposti luettava. Opaslehtisen sivumäärä ei ole suuri, joten sisältöön olemme ottaneet oleelliset asiat. Opaslehtisessä on paljon lähdeviitteitä, kuitenkin sitä on vaivatonta lukea, ja lähteet löytyvät siitä helposti ja nopeasti.

4 POHDINTA

Päädyimme tekemään kehittämistehtävän tuotteen muodossa, koska koimme ajatuksen haasteelliseksi ja mielekkääksi. Haastetta prosessiin toi myös yhteistyö toisessa oppilaitoksessa opiskelevan opiskelijan kanssa. Halusimme perehtyä tuotteistamisprosessiin, koska se on meille uutta. Pidämme tärkeänä sitä, että käytännön toimintaympäristössä toimivat liikunta-seuran ohjaajat pystyvät hyötymään tuotteen muodossa tehdystä kehittämistehtävästä.

Opaslehtisen tekoprosessissa saimme käyttää luovuutta suunnitellessamme tekstejä ja kuvia, niiden yhteensopivuutta sekä asetelua opaslehtisen sivuille. Olemme joutuneet ratkaisemaan monenlaisia ongelmia opaslehtisen tekoprosessissa, koska tuotteistaminen oli meille vierasta, eikä siihen löytynyt vakiintuneita ohjeita. Ongelmat eivät kuitenkaan olleet ylitsepäasevätömiä, vaan selvitimme ne yhteistyössä toistemme ja ulkopuolisten henkilöiden kanssa. Nopeasti silmäillen voi vaikuttaa siltä, että opaslehtisessämme on paljon lähdeviitteitä. Liikunta-seuran ohjaajan kannalta se sisältää kuitenkin vain oleellisia lähdeviitteitä lyhyesti, joten nimittämme sitä opaslehtiseksi. Opaslehtisestä saa helposti tietoa, ja asiat jäävät hyvin mieleen, koska olemme käyttäneet konkreettisia ilmaisuja.

4.1 Luotettavuuden arviointi

Työssä olemme käyttäneet luotettavia lähteitä. Teoriatiedon lähtökohtana on osittain ollut aikaisemmin valmistunut opinnäytetyömme. Olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman uutta kirjallisuutta sekä tutkimustietoa terveyden edistämisen eri osa-alueista sekä tarkkaan valittuja internet lähteitä. Olemme käyneet huolellisesti läpi oppaassa olevat internet - ja kirjallisuuslähteet, jotta ne olisivat tarkoituksenmukaisia ja antaisivat oppaan käyttäjälle asianmukaista tietoa. Lähtökohtana pidettiin sitä, että aineisto on terveyttä edistävää ja se soveltuu lasten liikuntaseurojen ohjaajien sekä lasten ja nuorten käyttöön. Aineisto tukee ja vahvistaa yksilön ja yhteisön voimavaroja. Pidimme myös tärkeänä, että internet-sivulinkit eivät ole ns. mainossivustoja vaan asiantuntijoiden laatimia sivustoja. Olemme käyttäneet sivustojen ja kirjallisuuden arvioinnin tukena terveyden edistämisen keskuksen kriteeristöä. (Rouvinen-Wilenius 2008, 5.)

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirtämistä toiseen samanlaiseen yhteyteen siten, että tulokset pysyvät edelleen samoina (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 147). Olemme tehneet opaslehtisen Kajaaniin lasten ja nuorten liikuntaseurojen ohjaajille, mutta se sopii käytettäväksi myös muille, jotka ovat kiinnostuneet terveyden edistämisestä. Opinnäytetyösämme esille tulleita osa-alueita terveyden edistämisestä olemme painottaneet opaslehtisen lähdeviitteissä. Kuvailimme opaslehtisen tekoprosessin vaiheita ja uskomme sen lisäävän kehittämistehtävän luotettavuutta.

Internet-sivustoja päivitetään selkeästi ja säännöllisesti, ja jokaisen sivun ja/tai tiedon päivityspäivämäärä on selvästi näkyvissä. Oppaassa käytetyissä internet lähteistä löytyy aina ajanmukaista tietoa. Oppaassa olevien internet-linkkien päivityksestä vastaavat kunkin sivuston ylläpitäjät. Näin internet-sivustot pysyvät ajanmukaisina ja oppaassa olevan linkin kautta saa haettua päivitettyä tietoa. Opaslehtisestä ei tehdä uutta painosta meidän toimestamme.

4.2 Eettisyyden arviointi

Emme tarvinneet lupia kehittämistehtävää varten, koska oppaassa olevat lähteet ovat julkisia ja kaikkien saatavilla. Eettisyyteen kuuluu myös lähdekritiikki, tiedon luotettavuus ja soveltuvuus. Tärkeä näkökulma on aiheen yhteiskunnallinen näkökulma ja ajankohtaisuus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2005, 26.) Olemme valinneet sellaisia internet sivustoja, jotka eivät tavoittele kaupallista hyötyä ja ovat vapaaehtoisesti tukemassa terveyden edistämistä. Kaikkia sivustojen sisältämää tietoa tarjoavien henkilöiden tai laitosten nimet ja pätevyyttä koskevat tiedot sekä niiden antamispäivät ovat sivustolla näkyvissä.

4.3 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Konkreettisen tuotteen luominen liikuntaseuroille oli mielenkiintoista. Aiheena lasten ja nuorten terveyden edistäminen on tällä hetkellä hyvinkin ajankohtaista. Lasten ja nuorten liikunnan määrän lisääminen ja liikunnan laadun kehittäminen ovat juuri nyt yhteiskunnallisesti merkittäviä kysymyksiä. Uudet suositukset esimerkiksi lasten liikunnan määrästä annet-

tiin vähän aikaa sitten. Siksi myös oppaan tekeminen tuntui mielenkiintoiselta, mutta samalla haastavalta.

Liikuntaseurojen ohjaajien työkenttänä on ennaltaehkäisy. He pystyvät vaikuttamaan lasten ja nuorten hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen. Liikuntaseurojen ohjaajilla, jotka ovat viikoittain, jopa päivittäin kontaktissa lasten ja nuorten kanssa, on mahdollista vaikuttaa lasten ja nuorten elämäntapoihin ja terveystyöskäytymiseen. Erityisesti kouluterveydenhoitajana on mahdollisuus vaikuttaa lasten ja nuorten terveystyöskäytymiseen kannustamalla harrastamaan erilaisia liikuntalajeja.

Yhteistyö- ja kommunikaatiotaitomme on toiminut hyvin myös käytännön työelämässä. Joten halusimme käyttää niitä myös tässä kehittämistehtävän teossa. Olemme oppineet tekemään yhteistyötä eri ammattiryhmien kanssa, mikä on opettanut meitä arvostamaan eri asiantuntijoiden tietoa ja osaamista. Näin osaamme hahmottaa moniammatillisuuden merkityksen. Tämä on madaltanut kynnystämme ottaa yhteyttä eri asiantuntijoihin ja keskustella näkemyksistämme heidän kanssaan. Koimme erittäin hyväksi ja mielenkiintoiseksi yhteistyön eri alalla opiskelevan opiskelijan kanssa. Yhteistyön vielä tapahtuessa sähköpostin välityksellä, kohdasimme todellisia haasteita, ennen kaikkea se, että tulee puolin ja toisin ymmärretyiksi.

Olemme huomanneet, että pystymme ottamaan vastaan uusia ja vaativiakin haasteita ja ennen kaikkea selviytymään niistä. Olemme olleet kriittisiä ja tietoisesti pohtineet kehittämistehtävän etenemistä. Uskallamme tuoda esiin omat mielipiteemme, seisoa omien päätöstemme takana ja perustella toimintamme.

LÄHTEET

- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ikävalko, E. 1995. Painotuotteen tekijän käsikirja. Tampere: Tammer-Paino Oy
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Vantaa. Tummavuoren kirjapaino Oy.
- Kortetjärvi, M., Sipola, P. & Tervo, K. 2007. Oon minä sitten sanonut, että vois pesullakin käydä: Lasten ja nuorten terveyden edistämisen ilmeneminen liikuntaseurojen toiminnassa. Kajaanin ammattikorkeakoulu: Opinnäytetyö.
- Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Jyväskylä:WSOY.
- Parker, R. C. 1998. Hyvältä näyttää. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Pesonen, S. & Tarvainen, J. 2001. Julkaisun tekeminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Rihloma, S.1997. Värioppi. Tampere. Tammer-Paino Oy
- Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveystuote. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveyden edistämisen keskus.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Opinnäytetyöpakki 2006. Tuotteistettu prosessi. Kajaanin ammattikorkeakoulu.
<http://193.167.122.14/Opari/ontTukiToim.aspx> (luettu 26.1.2008)

LIITTEIDEN LUETTELO

LIITE 1: SAATEKIRJE

LIITE 2: ULKOASUN ESTESTATUS KYSYMYKSET

LIITE 3: OPAS

SAATEKIRJE

Hei!

Osallistuitte opinnäytetyötämme varten haastatteluun keväällä 2007. Opinnäytetyömme tulosten perusteella terveyden edistämistä voisi lisätä liikuntaseurojen toiminnassa. Valmis opinnäytetyö on lainattavissa Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjastosta, sekä luettavissa Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjaston Kaktus- tietokannassa.

Olemme tehneet Teille terveydenhoitaja opintoihimme kuuluvana kehittämistehtävänä oppaan, jossa on koottuna terveyden edistämisen eri osa-alueista internet-, kirja- ja lehtilähteitä. Toivomme, että opaslehtisestä olisi Teille hyötyä toimiessanne lasten ja nuorten liikuntaseuroissa ohjaajana tai muissa tehtävissä.

Yhteistyöstä kiittäen

Terveydenhoitajaopiskelijat

Minna Kortetjärvi

Päivi Sipola

Katja Tervo

ULKOASUN ESITESTAUS KYSYMYKSET

Oppaan ulkoasun esitestausta kysymykset taittajalle ja Ylä-Savon ammattiopiston kahdelle lehtorille

1. Onko otsikko sopivankokoisin kirjaimin?
2. Onko fonttityyli Comic sans hyvä? Saako tekstistä selvää?
3. Onko vaaleansininen väri oppaalle hyvä?
4. Miten kuvat sopivat sivuille? Ovatko kuvat sopivan kokoisia?
5. Millainen on suunnittelemaamme ulkoasu?

TERVEYDEN EDISTÄMISEN LÄHTEILLE

Liikuntaseurojen toiminta on edistämässä liikunnan ja terveyden edistämistä. Liikuntaseurojen toiminta on edistämässä liikunnan ja terveyden edistämistä.

Liikuntaseurojen toiminta on edistämässä liikunnan ja terveyden edistämistä. Liikuntaseurojen toiminta on edistämässä liikunnan ja terveyden edistämistä.

Liikuntaseurojen toiminta on edistämässä liikunnan ja terveyden edistämistä. Liikuntaseurojen toiminta on edistämässä liikunnan ja terveyden edistämistä.

Liikuntaseurojen toiminta on edistämässä liikunnan ja terveyden edistämistä. Liikuntaseurojen toiminta on edistämässä liikunnan ja terveyden edistämistä.



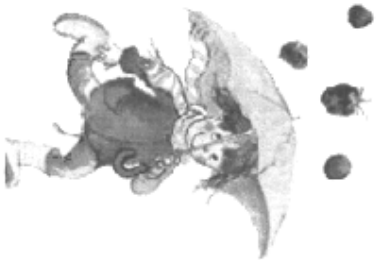
opas liikuntaseurojen ohjaajille

Lapset ja nuoret tarvitsevat aikuisten tukea ja esimerkkiä elämäntarvojen kulttuurinäkemysten omaksumiseksi.

Terveystta edistävän liikuntaseuran ensisijaisena tehtävänä on kasvatuksellinen vastuu lapsesta ja nuoresta.

Liikkumisen pitää olla hauskaa ja luoda mahdollisuuksia myös yhteisöllisyyden kehittämiseksi.

Kun jaat hyvää, niin saat sen kaksin verroin takaisin, siksi yhteistyö on voimaa!



Kajaanan ammattikorkeakoulu Hoitotyön
koulutusohjelma/ terveydenhoitaja

Tekijät: Minna Kortetjärvi, Päivi Sipola ja Katja Tervo
Taitto: Katja Korhonen, Ylä-Savon ammattiopisto,
Media-ala

Ravinto

Ateriat ajallaan Lapsi tarvitsee päivittäin noin viisi ateriakertaa: kunnollisen aamupalan, monipuolisen kouluterran ja koulupäivän jälkeen välipalan, päivällisen sekä iltapalan.

http://www.sydanniitto.fi/kaikki_sydamesta/ravinto/
<http://www.tohtori.fi/ravinto/>
<http://www.wellou.fi/lapset/>

<http://www.finfood.fi>
http://www.kansanterveys.info/lastenarki/ruokaa_kaikille.htm

www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta
www.maitojaterveys.fi

<http://www.leipatiedotus.fi> → kalvot
www.valio.fi

http://www.suomi.fi/suomi/terveys_ja_ravinto
<http://www.makupalat.fi/sairas.htm>

<http://www.sydanniitto.fi>
<https://kaktus.kajak.fi/Soteli/sth4sami>
nammk.paivis.katjat.pdf

Painettuja lähteitä:



Liikkujan ravitsemus – teoriasta käytäntöön Borg Patrik, Fogelholm Mikael, Hiilloskorpi Hannele Edita, Helsinki 2004

Ravinto ja terveys Antti Heikkilä Rasalas 2006
 Suomalaiset ravitsemussuosituksset - ravinto ja liikunta tasapainoon, Valtionravitsemusneuvottelukunta 2005.

Kotimaiset Kasvikset ry ym. Syökää porkkanaa, Terveyttä kasviksilla 6/2004.

Lapsi, perhe ja ruoka. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:11.

MLL & Sydanniitto ry. Terveys ja huolenpito 7-12 v. kouluikä. Onnea opintielle!

Terve kouluympäristö - koululaisten ravitsemus ja suunnitelmien kehittäminen. Seminaari 9.12.2003.

Sosiaali- ja terveysministeriön monisteita 2004:4.

Valio. Energiaa välipalasta. Nälkä - on aika piipahtaa jääkaapilla. Ohjeita pahimpaan nälkään. 02/2004.

Ulla-Marja Urho, Kaija Hasunen. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7-9-luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Helsinki 2004.

Raastava nälkä -keittokirja. Kotimaiset kasvikset, Syöpäjärjestöt ja Sydanniitto 2002.

Kannattaa syödä välillä niin jaksaa taas olla liikkeessä. Evasvinkit liikkujille. Suomen Sydanniitto 2006.

Ravinto ja liikunta tasapainoon -esite. Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2006

Uni ja lepo

Kouluikäisen unentarve on n. 10 tuntia vuorokaudessal

http://jkk.mll.fi/hoivaan_ja_kasvatjan/lapsen_uni.php

http://www.kansanterveys.info/lastenarki/lepo_ja_uni.htm

http://www.nyty.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/lepo_ja_uni.htm

http://www.riihimaenilves.fi/P94-sininen/ravinto_ja_lepo.htm

<http://www.edu.helsinki.fi/tt/Koulutus/liikunta/LO/LIIKUNTA&TERVEYS/Lepokuuni.htm>

<http://uni.ego.fi>

www.mll.fi/kasvatajan_tietokulma/nuku_hyvin

www.sus.fi

www.unettomat.net

www.nuuti.fi/linkit_ja_artikkelit/artikkelit/lepo_jauni.htm

<http://uni.ego.fi>

<http://www.unettomat.net>

<https://kaktus.kajak.fi/Soteil/sth4saminnamk;paiviskaajat.pdf>

Painettuja lähteitä:

Terve uni Markku Partinen - Maarit Huovinen WSOY 2007

Hyvää yötä ja kauniita unia. Vinkkejä lasten unipulmiin. MLL. Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Terveys ja huolenpito. 7-12 v. Kouluikä. MLL. Mannerheimin Lastensuojeluliitto.

Suomen Sydänliitto ry.

Kouluikäisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa Kannas L. 2004



Liikunta

Päivän liikunta annos lapselle: yhteensä 2 tuntia monipuolista reipasta liikuntaa!

http://www.minedu.fi/OPM/Liikunta/kansalaistoiminta/lapset_ja_nuoret/?lang=fi



<http://www.nuorisuomi.fi/>
<http://www.tohtori.fi/liikuntaklinikka/>

<http://www.kuntoportaali.fi/trainer/>

<http://www.mcurho.fi/>

<http://www.verkkoklinikka.fi/laskurit/kcal/>

<http://www.verkkoklinikka.fi/laskurit/syke/>

<http://www.yle.fi/suomiliikkeelle/index.html>

<http://www.kil.fi/>

<http://www.terkkari.fi/sportti/>

<http://www.osteoporosiliitto.fi/>

<http://www.selkaliitto.fi/rankaesi.pdf>

<http://www.kainuunliikunta.fi/>

<http://www.tukiasema.net/teemat/liikunta.asp>

<http://kirjasto.jyu.fi>

www.health.fi Terveystiedon edistämisen keskus, Promo-lehti

www.mtv3.fi/poliklinikka Liikuntafysiologi Arto Hautalan artikkelit

www.ukkinstituutti.fi

www.verkkoklinikka.fi/teemat/liikunta

www.suomenlatu.fi

www.slu.fi

www.ffp.uku.fi/kuntoneuvola

www.uku.fi/lilape.html

www.ffp.uku.fi/intro/mielen.htm

www.uimaliitto.fi/uimaliitto/fi/kunto/kuntouimari.htm

www.svoii.fi

www.pokali.fi

www.heli.fi (oppaat liikunta ja astma)

www.novonordisk.fi (liikunta ja diabetes)

<https://kactus.kajak.fi/Soteli/sth4saminnamk.paiavis:kattajat.pdf>



Painettuja lähteitä:

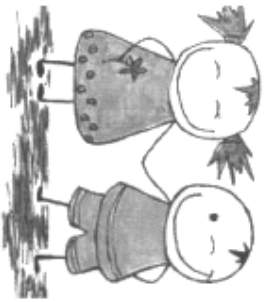
Terveysliikunta Duodecim 2005 Mikael Fogelholm -Ilkka Vuori (toim.)

Meidän perhe liikkuu Sirpa Arvonen WSOY Jyväskylää, 2006

Ensipuopas Timo Sahi - Maarit Castrén - Neta Helistö -Leena Kämäräinen (toim.) Duodecim 2006

Seksuualisuus

Seksuualisuus on positiivinen voimavara. Se on läheisyyttä, lämpöä, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja rakkautta!



<http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/>

[http://www.laanihallitus.fi/Nuorten seksuaaliterveyden edistäminen](http://www.laanihallitus.fi/Nuorten_seksuaaliterveyden_edistaminen) -Tukea uudesta toimintaohjelmasta Marjaana Pelkonen Ylitarkastaja, STM

<http://www.hs.fi/kotimaa/artikkeli/Nuorten+seksuaaliterveys+huolestuttaa+terveydenhoitajia/1135233480595>

<http://www.mll.fi/nuortennetti/>

www.terkkari.net www.tohtori.fi

www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret

www.helppiimesta.fi www.sultan.fi
www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/vanhemmat

<http://www3.ktl.fi/stat>
<http://www.stakes.fi/kouluterveys/taulukot/2005>

<http://stakes.info/files/pdf/Tilastotiedotteet/Tt2904.pdf>

[http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/nuorten seksuaalioikeudet](http://www.vaestoliitto.fi/seksuaaliterveys/seksuaaliterveysklinikan_nettipa/nuoret/nuorten_seksuaalioikeudet)

www.edu.fi/oppimateriaalit/ihmisterveysoppi
www.edu.fi/oppimateriaalit/kosketus

<https://kattus.kajak.fi/Soteli/sth4samimamk:paivis:kati:ot.pdf>

Painettuja lähteitä:

Mitä tytöt rohkene kysyä...mutta halusivat tietäi Karen Grovelle - Jennifer Grovelle WSOY 2004

Tytöt, pojat ja seksi Kuinka tuen lapsen seksuaalista kasvua Saara Kinnunen Kirjapaja 2001

Näkökulmia nuorten seksuaaliterveyteen Elise Kosunen ja Maija Ritamo (toim.) Stakes Raportteja 2004

Hei beibi, mä oon tulna Nuoren oma seksikirja Pia Brandt - Erja Korteniemi-Poikela - Raisa Cacciatore - Maarit Huovinen WSOY 2004

Legopalkoista leopordikalsareihin Nuoren miehen seksuaalisuus. Cacciatore ym. 2001.

Väestöliitto. Tammi ?seksuaaliterveysopas n. 13-18-vuotiaille pojille.

Vahva vanhemmuus - Paras tuki nuoren kasvuun. Syrjäjä 2005 (toim.)

Lapset ja seksuaalisuus. Aigner & Centerwall. 1999

Lasten seksuaaliterveys. Cacciatore, R. 2000. Teoksessa

- Kontula, O. & Lottes, I. (toim.)
 Seksuaaliterveys Suomessa. Helsinki: Tammi.
- Päivittäin saarnausta vai huolenpitoa. Nuorten ja vanhempien näkemyksiä perheiden terveyden edistämisen käytännöistä. Halmesmäki ym. 2004
- Hei beibi mä oon tulta. Nuoren oma seksikirja. Brandt ym. 2004. Väestöliitto. WSOY.
- TimiSeksi - materiaalia riippikoulun ohjaajalle ja nuorelle riippikoulun seksuaalikasvatusta varten. Suomen Kättilöliitto.
- Kasvun ja kehityksen syke. 2005. Edita.
- Lasten ja nuorten puhelin ja netti. Vuosiraportti 2005.
- Persoonat. Kehitypsykologia. 2005. Edita.
- Seksuaalisuuden portaat. Opetuspaketti peruskoulun 1.-9. luokille. Erja Korteniemi-Poikela & Opetushallitus 1999. Raisa Cacciatore

Psykkinen hyvinvointi

Fyysisen kunnan lisäksi liikuntaharrastus tukee itsetuntoa ja oppimista. Liikunnasta saadut onnistumisen elämykset rakentavat lapsen myönteistä mindäkuvaa ja omanarvontuntoa.

http://www.uta.fi/laitokset/psyk/opiskelu/opetus/opetusmateriaalia/psyhair_1999/a7_7.htm



<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>

http://vanhemmat.mll.fi/hoivaan_ja_kasvatan_intro.php?dir=/hoivaan_ja_kasvatan

<https://kaktus.kajak.fi/Soteli/sth4samimamk/paivis/katjat.pdf>

Painettuja lähteitä:

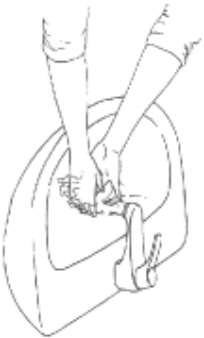
- Me-hengen mahdi Markku T. Hyyppä PS kustannus 2005
- Kouluterveydenhuolto Pirjo Terho - Eija-Liisa Ala-Laurila - Juhani Laakso - Hillevi Krogius - Matti Pietikäinen (toim.) Duodecim 2002
- Nuori ruumis Anne Puuronen - Raili Välimaa (toim.) Yliopistokustannus/ Gaudeamus Kirja Painovuos 2001
- Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen Eila Laukkanen- Mauri Marttunen - Selja Miettinen - Matti Pitkänen (toim.) Duodecim 2006
- Nuori ja masennus Merja-Maarja Turunen Kirjapaja 2006

Hygienia

Päivittäisellä puhtaudella on suuri merkitys yksilön hyvinvointiin.

http://www.sci.fi/~teivo/cgi-bin/teivos_t.pl?sivu=haava&val=pvxxyl

<http://www2.edu.fi/materiaalipankki/index.php?id=314>



<http://www2.edu.fi/materiaalipankki/index.php?id=316>

<http://terveysnetti.turkuamk.fi/juniorinetti/murrosika/hygienia.htm>

<https://kaktus.kajak.fi/Soteli/sth4saminnamk:paivis:kattjat.pdf>

Painettuja lähteitä:

Heippa - taällä bakteerit! Pentti Huovinen - Irmeli Matilainen WSOY 2007

Sillä Siikkeli Nuoren terveysopas Timo Renfors - Hannu Litmanen - Liisa Lähdesmäki WSOY 2003

Päihhteet

On aikuisten asia tehdä selväksi oikean ja väärän rajat. Nuori kaipaa rakkautta ja huolenpitoa.

<http://www.tupakka.org/>

<http://www.health.fi/>

<http://ep-materiaalit.dav.fi/?i=106205> nuorten parissa toimivat ammatillaiset

<http://www.a-klinikka.fi>

<http://www.paihdelinkki.fi>

<http://www.apua.info>

<https://kaktus.kajak.fi/Soteli/sth4saminnamk:paivis:kattjat.pdf>



Painettuja lähteitä:

Kun kaikki muutkin... Nuorten ehkäisevä päihdetyö Petri Kylmänen Tammi 2005

Nuoret ja alkoholi Christopher Tigerstedt - Mikko Salasuo - Laura Kestilä (toim.) Nuorisotutkimusseura 2007

Huumetyö Ritva Piisi Tammi 2006 Pullo, pillerit ja perhe Vanhemmuus ja päihdeongelma Ritva Nätkin (toim.) PS-kustannus 2006

