

Junttila Anna Stiina, Kannisto Marika ja Niska Josefiina

## **NUORTEN MIESTEN SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMINEN**

Kivesten omatarkkailu

# **NUORTEN MIESTEN SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMINEN**

Kivesten omatarkkailu

Junttila Anna Stiina, Kannisto Marika  
ja Niska Josefiina  
Opinnäytetyö  
Kevät 2020  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma, kättilötyön suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijät: Junntila Anna Stiina, Kannisto Marika, Niska Josefiina  
Opinnäytetyön nimi: Nuorten miesten seksuaaliterveyden edistäminen, kivesten omatarkkailu  
Työn ohjaaja: Lehtori, TtM Kinisjärvi Marja & Yliopettaja TtT Koivisto Kaisa  
Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2020 Sivumäärä: 33 + 13

---

Kivessyöpä on nuorten miesten yleisin syöpä, joka lisääntyy Suomessa jatkuvasti. Kivessyövän ennaltaehkäisyssä tärkeintä ovat terveelliset elämäntavat ja säännöllinen omatarkkailu. Nopealla hoidon hakeutumisella syövän paranemisenuste kasvaa erinomaiseksi. Nuorille miehille ei ohjata kivesten omatarkkailun tärkeyttä, kuten naisille ohjataan rintojen tarkkailua. Seksuaalikasvatustunnin yhteydessä kivesten omatarkkailusta on luonnollista kertoa yhdessä murrosiän kokonaisvaltaisten muutosten kanssa. Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa yhdeksäsluokkalaisille pojille seksuaalikasvatustunti. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin projektiluontoisesti Haukiputaan yläkoululle. Työn tavoitteena oli kertoa poikakehon murrosiän psyykkisistä ja fyysisistä muutoksista sekä kivesten omatarkkailusta ja sen tärkeydestä. Toiminnallisella tunnilla oli mukana teoretietoa, havainnollistavaa video- ja kuvamateriaalia, sekä nuoria osallistava Kahoot-visailu.

Työn lähteet olivat tunnettuja ja tutkittuun tietoon perustuvia ajantasaisia internetsivustoja ja kirjoja, kuten WHO, Väestöliitto ja Aalberg & Siimes Lapsesta aikuiseksi. Tunnin arviointi perustui yksinkertaiseen palautelomakkeeseen, jossa oli kyllä/ei vastausvaihtoehdot, numeraalinen arviointi tunnin onnistumisesta ja kaksi avointa kysymystä. Palautelomakkeet jaettiin jokaiselle tunnille osallistuneelle oppilaalle. 95 % oppilaista jätti tunnin jälkeen palautetta, jonka perusteella oppitunti voitiin todeta hyvin onnistuneeksi. Uutta tietoa sai palautteen mukaan 79 % vastaajista, ja 95 % koki tunnin tiedon hyödylliseksi. Positiivisena yllätyksenä vastauksista ilmeni, että 57 %:lle vastaajista kivesten omatarkkailu oli entuudestaan tuttua. Palautteen perusteella tunnin onnistumisen keskiarvosanaksi tuli 4.3, parhaan mahdollisen arvosanan ollessa viisi.

Kivesten omatarkkailusta päätettiin tehdä sähköinen posterit Haukiputaan yläkoululle tulevien ikäryhmien opetusta varten. Posterin myötä yläkoulu saa käyttöönsä kattavan tiivistelmän opetustunnin materiaalista ja voi jatkossa hyödyntää sitä nuorten terveystiedon opetuksessa.

---

Asiasanat: Nuorten miesten seksuaaliterveyden edistäminen, seksuaalikasvatus, kivesten omatarkkailu, murrosikä, kivessyöpä

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree programme in nursing and health care, option of midwifery

---

Authors: Junttila Anna Stiina, Kannisto Marika, Niska Josefiina  
Title of thesis: Sex education for young men, the self examination of testicles  
Supervisor(s): Principal Lecturer, M.Sc Kinisjärvi Marja & Senior Principal Lecturer, PhD Koivisto Kaisa  
Term and year when the thesis was submitted: Spring 2020, Number of pages: 33 + 13

---

Testicular cancer is the leading form of cancer amongst young males, and it increases in Finland constantly. A healthy lifestyle and the regular self examination of testicles is the most important thing in preventing testicular cancer. The prognosis for testicular cancer is at its best, when getting proper treatment as early as possible. The self-examination of testicles is as important as it is for women to examine their breasts. In relation with a sex education class about the self-examination of testicles it is natural to talk about the wholesome changes of puberty.

The meaning of this functional thesis was to plan and to put in practice a sex education class for young men in ninth grade at an upper comprehensive school in Haukipudas. The goal for this project was to tell about the physical and emotional changes during puberty, and also about the self-examination of testicles, and the importance of it. During the functional classes we had theory, a video and pictures demonstrating the subject. Youth were participated in class using a Kahoot-quiz.

The material used in this thesis comprises of well known, evidence based internet sites and literature, such as WHO, Väestöliitto and Aalberg & Siimes Lapsesta aikuiseksi. The evaluation for this project was based on a simple survey-leaflet, that included yes/no-answers, a numeral rating for the lesson and two open answers. These leaflets were given to all participants. 95 % of the participants left feedback, after wich we could state the lessons were succesful. 79 % got new information from the lesson, and 95% thought that the information given during the lesson was beneficial. A positive suprise was that 57% already knew about the self examination of the testicles. The average numeral rating for the lesson was 4.3 out of five.

As a follow-up for this work, we made a virtual poster, which we gave to the upper comprehensive school in Haukipudas for use. This poster has a summary of the theory used in the sex education class, and can be used, if willing, for the future sex education lessons at upper comprehensive school in Haukipudas.

---

Keywords: Health promotion for young men, the self-examination of testicles, sex education, puberty, testicular cancer

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	NUORTEN MIESTEN SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	7
2.1	Seksuaalikasvatus osana terveyden edistämistä .....	7
2.2	Nuoruus ikävaiheena.....	8
3	KIVESTEN OMATARKKAILU OSANA NUORTEN MIESTEN SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMISTÄ .....	10
3.1	Nuorten miesten fyysinen kehitys murrosiässä .....	10
3.2	Murrosiän psyykkiset ja sosiaaliset muutokset.....	12
3.3	Kivesten anatomia .....	13
3.3.1	Kivesten toiminta.....	15
3.3.2	Kivessyövän ilmaantuvuus Suomessa.....	15
3.4	Kivessyövän oireet ja havaitseminen .....	17
3.4.1	Kivesten omatarkkailu .....	17
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	19
5	9-LUOKKALAISTEN POIKIEN SEKSUAALIVALISTUSTUNNIN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI .....	20
5.1	Projektin organisointi .....	20
5.2	Aikataulutus .....	20
5.3	Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteet ja suunnitelma .....	21
5.4	Seksuaalivalistustunnin toteutus .....	23
5.5	Seksuaalivalistustunnin arviointi.....	23
6	POHDINTA .....	26
6.1	Toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen liittyvää pohdintaa ja arviointia sekä oppimiskokemukset.....	26
6.2	Opinnäytetyön luotettavuuskysymykset .....	27
6.3	Opinnäytetyöhön liittyvät eettiset kysymykset .....	28
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET .....	29
	LÄHTEET .....	31
	LIITTEET .....	34

# 1 JOHDANTO

Kivesten omatarkkailu on helppo ja yksinkertainen keino lisätä nuorten miesten seksuaaliterveyttä. Kivesten omatarkkailua tulisi tehdä kuukausittain, mutta valitettavan harva hoitoalan ammattilainen ohjaa miehiä omatarkkailuun. Kivessyöpä on nuorten miesten yleisin syöpä, ja sen määrä kasvaa jatkuvasti länsimaissa. Tärkeintä kivessyövän ennaltaehkäisyssä ovat terveelliset elämäntavat, tupakoimattomuus ja säännöllinen omatarkkailu. Nopealla reagoinnilla kiveksen muutokseen saadaan parhaat hoitotulokset. (Aalberg & Siimes 2007, 222)

Viime vuosina Suomessa on herätty opettamaan ja ohjaamaan jo yläkouluikäisille rintojen tutkimisen merkitystä. Myös nuorille miehille tulisi alkaa ohjata kivesten omatarkkailua osana seksuaalikasvatusta ja terveystietoa. Aalberg & Siimes (2007, 222) kertoo kirjassaan Lapsesta aikuiseksi, että Suomessa vain joka kahdeskymmenes lääkäri ja vielä harvempi terveydenhoitaja kertoo kivesten itsetutkimisesta tai sen merkityksestä nuorille potilailleen.

Projektin tarkoituksena oli järjestää Haukiputaan 9-luokkalaisille pojille seksuaalikasvatustunti, jossa kerrotaan kokonaisvaltaisesti murrosiän muutoksista, sekä ohjata ja kertoa kivesten omatarkkailun tärkeydestä. Projektin tavoitteena oli lisätä nuorten miesten tietoisuutta kivesten omatarkkailusta ja sen tärkeydestä kivessyövän ennaltaehkäisyssä. Tavoitteena oli tavoittaa myös seuraavat ikäryhmät posterin muodossa ja näin kasvattaa tiedon saavuttaneiden määrää. Aiheen valintaan vaikutti havainto, ettei samanlaista opinnäytetyötä ole aiemmin tehty. Opinnäytetyön jatkoksi tehtiä havainnollistava posterit kivesten omatarkkailusta ja sen tärkeydestä annettiin Haukiputaan koululle, joka sai oikeudet sen käyttöön.

## 2 NUORTEN MIESTEN SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMINEN

”WHO:n mukaan seksuaaliterveys on seksuaalisuuteen liittyvän *fyysisen, emotionaalisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila.*” (Mäki Sari, 5.) Mäki kiteyttää Seksuaalikasvatusta nuorille -opettajan oppaassaan seksuaaliterveyden tarkoittavan sitä, että yksilö kykenee nauttimaan terveellä tavalla omasta ja toisen seksuaalisuudesta. Yksilölle täytyy antaa tarvittava tieto seksuaalisuuteen liittyvistä asioista, jotta hänen on mahdollista ottaa vastuu omasta seksuaaliterveydestään sekä tehdä oikeanlaiset ratkaisut oman seksuaaliterveytensä edistämiseksi. Yläkouluikäisten seksuaalikasvatuksen puitteet on määritelty sekä WHO:n toimesta, että kansallisella tasolla yläkoulun opetussuunnitelmassa. Seksuaalikasvatuksen opetus näyttäytyy värikkäänä. Nuoret eivät välttämättä saa tarvitsemaansa tietoa ollenkaan, tai tieto voi olla puutteellista ja asenteellista.

### 2.1 Seksuaalikasvatus osana terveyden edistämistä

Seksuaalikasvatuksella tarkoitetaan seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämistä. Seksuaalikasvatuksen osa-alueita ovat seksuaalivalistus, opetus sekä neuvonta. Seksuaalivalistuksen on määritelty olevan yksisuuntaista tiedonjakoa, jossa tieto on kohdistettu tietyille ryhmälle ja jossa ei ole välttämättä mahdollisuutta tarkentaviin kysymyksiin. (Klemetti, Raussi-Lehto 2013, 38.)

WHO on esittänyt suosituksen seksuaalikasvatuksen standardeille, jotka määrittelevät, mitä lasten ja nuorten pitäisi tietää ja ymmärtää kussakin ikävaiheessa. (WHO, 7.) Näitä standardeja ymmärtäen ja noudattaen koottiin seksuaalivalistustunti yläkoululaisille nuorille miehille. Tarkoituksena oli kertoa oppitunnilla myös poikakehojen anatomiasta, fysiologiasta ja iänmukaisesta kasvusta. Seksuaalivalistustunti perustui WHO:n standardeihin. Huolehdittiin myös, että sisältö on kohderyhmän ikään nähden sopivaa ja nuorten kehitystason huomioivaa. Aihe pyrittiin tekemään helposti lähestyttäväksi ja kieleltään ymmärrettäväksi. (WHO, 28.)

Valistustunnin tietopohja perustuu Yrjö Engeströmin Perustietoa opetuksesta (1991) teokseen. Engeströmin Täydellisen oppimisprosessin malli kuvaa prosessia, johon nuorten kanssa pyrittiin; opetetun asian omaksumista niin, että nuori ymmärtää periaatteen itsenäisesti ja osaa soveltaa sitä. Kivesten tutkiminen on mekaaninen toiminto, jonka opettaminen ja ohjaaminen on helppoa. Haaste

on saada nuoret ymmärtämään, miksi omatarkkailu on tärkeää. Täydellinen oppimisprosessi koostuu kuudesta osa-alueesta, joita ovat:

- Motivoituminen. Mielenkiinto sisältöä kohtaan herää opittavaa asiaa kohtaan.
- Orientoituminen. Ennakkokuva orientaatioperustasta muodostuu.
- Sisäistäminen. Aikaisempi ajattelu- ja toimintamalli muuttuu.
- Ulkoistaminen. Opittavan periaatteen mallia sovelletaan todelliseen toimintaympäristöön.
- Arviointi. Oppilas tarkastelee uuden toimintamallin toimivuutta kriittisesti.
- Kontrolli. Oppilas arvioi ja kehittää omaa oppimistaan.

(Engeström 1991, 45-47.)

THL:n mukaan jokaiselle tulisi olla saatavilla ajantasaista ja laadukasta tietoa seksuaali- ja lisääntymisterveydestä. Tavoitteena on saada väestön tietoon mitkä tekijät edistävät ja mitkä heikentävät seksuaali- ja lisääntymisterveyttä. Väestön oikeus tietoon ja opetukseen läpi elämän on keskeistä seksuaali- ja lisääntymisoikeuksissa. (Klemetti & Raussi-Lehto 2013, 28.)

Seksuaalikasvatus ja -opetus yläkoulussa pohjautuu perusopetuksen opetussuunnitelmaan. Aihe kuuluu terveystiedon oppiaineen alle ja sen tarkoitus on oppilaiden monipuolisen terveysosaamisen kehittäminen. Tavoitteena on jakaa tietoa murrosiästä ja kivesten omatarkkailun tärkeydestä kivesten sairauksien ennaltaehkäisyn näkökulmasta. Yläkouluopetuksessa on tarkoitus syventää ja laajentaa aiempien vuosiluokkien aikana käytyjä teemoja ikä huomioon ottaen. Yhtenä tavoitteena on opettaa oppilaita tunnistamaan, arvioimaan ja hankkimaan tietoa omasta fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta terveydestään. Tarkoituksena on opettaa nuorille terveyttä tukevia ja kuluttavia tekijöitä ja syy-seuraussuhteita. (Opetushallitus, perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014, viitattu 9.2.2020)

## **2.2 Nuoruus ikävaiheena**

Nuoruusiällä tarkoitetaan ikävuosia 13—22, lapsuudesta aikuisuuteen siirtymisen vaihetta, alkaen puberteetista ja päättyen vähitellen nuoreen aikuisuuteen. Tämän ikäkauden keskeinen päämäärä



on itsenäisyyden saavuttaminen. Tätä kehitystä luonnehtivat voimakkaat kehitystapahtumat keskushermostossa, fyysisessä kasvussa ja kehityksessä sekä hormonituotannossa. Muutoksia tapahtuu myös tunne-elämän, käyttäytymisen, ajattelun ja ihmissuhteiden saralla. Nuoruuden aikana muodostuvat monet myöhäisempää elämää leimaavat tavat – niin terveyttä ja hyvinvointia edistävät, kuin haittaavatkin. (Duodecim 2010, viitattu 17.11.2019) Väestöliiton mukaan nuoruusikää hyvin kuvaava termi on yksilöllisyys.

Nuoruuteen sisältyy monia erilaisia psykologisia kehitystehtäviä. Robert J. Havighurstin mukaan niitä ovat uuden ja kypsemmän suhteen saavuttaminen sukupuoleen, feminiinisen tai maskuliinisen roolin omaksuminen, fyysisen ulkonäön hyväksyminen, sekä oman ruumiinsa tarkoituksenmukainen käyttäminen. Nuoruusiän tavoitteena Havighurstin mukaan on myös saavuttaa itsenäisyys tunne-elämässä aikuisiin nähden, valmistautua avioliittoon ja perhe-elämään, vastuun ottaminen omasta taloudesta, kehittää maailmankatsomus, arvomaailma ja moraali, joiden mukaan elää elämänsä sekä pyrkiä sosiaalisesti vastuulliseen käyttäytymiseen. Erik H. Eriksonin kehityspsykologisessa ajattelussa yksilö kohtaa eri kehitysvaiheissa erilaisia kehityshaasteita. Nuoruudessa Eriksonin mukaan kehitystehtävänä on identiteetti. Hänen mukaansa nuori etsii itseään kokeilemalla erilaisia rooleja ja mallia saatetaan ottaa esimerkiksi vanhemmista tai ympäristöstä. (Duodecim 2010, viitattu 17.11.2019; Dunderfelt 1999, 93—94, 247.) 2020-luvulla on toki olemassa muitakin parisuhdemuotoja kuin naisen ja miehen välinen avioliitto, ja ne ovat samanarvoisia keskenään. Myös sinkkuna eläminen tai useamman osapuolen väliset suhteet ovat normaaleja ja hyväksyttäviä. Yksilöllisyys on tässäkin kohtaa avainsana. Tärkeää on aina kunnioittaa itseä ja toisia. (Väestöliitto, viitattu 7.4.2020)

### **3 KIVESTEN OMATARKKAILU OSANA NUORTEN MIESTEN SEKSUAALI-TERVEYDEN EDISTÄMISTÄ**

Murrosiän muutokset poikakehossa ovat moninaiset nuorten miesten kehittyessä lapsuusiästä kohti aikuisuutta. Dunderfelt kertoo kirjassaan *Elämänkaaripsykologia* (1999, 97) seksuaalisuuden olevan muutakin kuin vain biologista kypsymistä. Seksuaalisuus on osa ihmisen ydintä, tärkeä osa ihmisyyttä kohdusta hautaan saakka (Väestöliitto, viitattu 2.4.2020). Seksuaalisuus muuttuu ja elää ihmisen mukana. Murrosiässä tapahtuu erityisen suuria muutoksia niin fyysisellä, henkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla.

#### **3.1 Nuorten miesten fyysinen kehitys murrosiässä**

Murrosiän keholliset muutokset tapahtuvat aina hyvin yksilölliseen tahtiin. Osalla poikakehoista murrosikä alkaa myöhemmin ja muutokset voivat tapahtuvat hitaammin. Murrosikä kestää 2—5 vuotta. Hormonitoiminnan aktivoitumisen seurauksena pituuskasvu kiihtyy, karvankasvu alkaa ja kivekset ja penis alkavat kasvaa. Poikakehoilla ensimmäinen ejakulaatio, eli siemensyöksy, ajoittuu keskimäärin 13 ikävuoteen. Siemensyöksyjen alkaminen tarkoittaa, että he ovat sukukypsiä ja voivat siittää lapsen. (WHO, 26.)

Mieshormonit muodostavat kehoon maskuliinisia piirteitä ja vastaavat energiatason ylläpidosta ja motivaatiosta. Mieshormonit muodostuvat kiveksissä ja lisämunuaisissa. Ne auttavat lisäämään ja ylläpitämään lihaskudoksen määrää, sekä vaikuttavat mielialaan positiivisesti. Mieshormonit vaikuttavat myös seksuaalisen nautinnon määrään. (Botha & Ryttyläinen-Korhonen 2016, 24.)

Miehen genitaaleihin eli sukupuolielimiin kuuluvat kivekset, siemenjohtimet, lisäsukupuolirauhaset ja ulkoiset sukupuolielimet. Ulkoisia sukupuolielimiä ovat kivespussi ja penis. Peniksen tehtäviä ovat virtsan poistaminen elimistöstä, siittiöiden saattaminen naisen emättimeen sekä mielihyvän tuottaminen. Erektiomekanismi on kehittynyt jo sikiövaiheessa. (Apter & Väisälä & Kaimola 2006, 95; Klemetti & Raussi-Lehto 2013, 95; Heusala 2003, 16; Sand ym 2011, 490)

Ensimmäiset merkit poikakehon alkavasta murrosiästä ovat nähtävissä yleensä 9—13-vuotiaana. Ensimmäisenä alkavat kasvaa kivekset ja tätä seuraa häpykarvoituksen kasvu. Kivekset muuttuvat

alkuvaiheessa punertaviksi, ja niiden iho ohenee. Lopulta kivekset tummuvat. Samoihin aikoihin hien hajua muuttuu kitkerämmäksi ja voimakkaammaksi, tuoksu on erilainen verrattuna lapsiin ja aikuisiin. Noin vuoden kuluttua, ikävuosien 12,5–13 aikana, myös penis alkaa kasvaa ja jatkaa kasvuaan yhdestä kahteen vuoteen, saavuttaen täyden mittansa yleensä kahden vuoden kuluttua kasvun alkamisesta. Peniksen kasvu voi jatkua jopa kahteenkymmeneen ikävuoteen asti. On vaikeaa ja tarpeetonta määrittää peniksen normaalia mitta – koko ei ole sidonnainen peniksen toimintaan (virtsaaminen, lisääntyminen) tai seksissä onnistumiseen. Peniksen kokoon ei pysty itse vaikuttamaan, mutta merkittävämpään seikkaan eli peniksen toimivuuteen voi ja kannattaa ongelmatilanteissa hakea apua esimerkiksi lääkäristä. Mikäli oman peniksen koko häiritsee tai rajoittaa elämää, kannattaa siitä keskustella esimerkiksi kouluterveydenhoitajan, lääkärin tai muun turvallisen aikuisen kanssa. (Aalberg & Siimes, 37–46)

Murrosiän loppupuolella tapahtuu kasvupyrähdys, jonka aikana nuori voi kasvaa pituutta yli kymmenen senttiä vuodessa. Kasvupyrähdys alkaa jalkaterien kasvulla ja kestää keskimäärin kaksi vuotta. Pituuskasvu voi jatkua vielä kolmesta viiteen vuoteen. Kasvupyrähdysten jälkeen alkavat kasvaa parta ja kainalokarvat. Noin joka kolmas kokee murrosiässä rintojen turvotusta ja aritusta, kyse on yleensä vaarattomasta normaalista ilmiöstä, joka menee ohi muutamassa vuodessa. Pitää muistaa, että kasvu ja kehitys on aina yksilöllistä ja riippuu myös perimästä. (Aalberg & Siimes, 37–48.)

Muutoksia tapahtuu myös nuoren äänessä. Kun kurkunpää ja äänihuulet kasvavat, äänen korkeus muuttuu ja voi vaihdella hallitsemattomasti. Äänenmurros ei tapahdu hetkessä, mutta sen seurauksena ääni madaltuu poikakehollisilla yleensä noin oktaavin verran. (Väestöliitto, pojan keho, viitattu 3.1.2020)

# Mitä muutoksia kehossasi tapahtuu puberteetin aikana?

## HIKOILU

Hiki alkaa haista ja iho ja hiukset rasvoittua.

## IHO

Saatat kärsiä iho-ongelmista.

## KARVOITUS

Karvoja alkaa kasvaa kasvoihin, käsiin, jalkoihin, kainaloihin ja sukupuolielinten ympärille.



## PITUUS

Kasvat pituutta.

## ÄÄNI

Äänesi muuttuu matalammaksi äänenmurroksen myötä.

## GENITAALIT

Penis ja kivekset kasvavat suuremmiksi ja kivesten ulkonäkö muuttuu.

KUVA 1. Murrosiän muutokset.

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Human.svg> /viitattu 12.1.2020

## 3.2 Murrosiän psyykkiset ja sosiaaliset muutokset

Ensimmäisten kolmen ikävuoden ohella nuoruusikä on tärkein vaihe ihmisen persoonallisuuden kehityksessä - eli siinä kuinka ihminen ajattelee, tuntee ja käyttäytyy. Fyysinen muutos lapsesta aikuiseksi kestää keskimäärin 3,5 vuotta ja psyykinen kehitys kaksinkertaisen ajan. Murrosikä aiheuttaa suuria muutoksia tunne-elämässä ja persoonallisuudessa. Jokainen nuori on yksilö, samoin kuin kaikki muutokset yksilöllisiä. Murrosikä aiheuttaa nuorelle tunnemyrskyjä, kun hormonaaliset muutokset yhdessä uudenlaisten sisäisten vaatimusten kanssa saavat aikaan mielialan muutoksia ja itsekeskeistä ajattelua. Tunnemyrskyissä on tärkeää muistaa, että tunteista voi ja pitää keskustella. (Väestöliitto, pojan keho, viitattu 3.1.2020; Aalberg & Siimes 2007, 117—118)

Fyysisesti poikakeholliset kasvavat ja kehittyvät yleensä tyttökehollisia lyhyemmässä ajassa, mikä voi taten merkitä rajumpia muutoksia. Tämän vuoksi poikakeholliset saattavat oireilla murrosikänsä näkyvämmiin. Nuorten sanotaan murrosiässä taantuvan, koska mielen yritys sopeutua

muutosten aiheuttamaan epätasapainoon näkyy usein lapsenomaisena käytöksenä. Tässä tilanteessa nuori hakee apua lapsuudestaan tutuista toimintamalleista ja käytöksestä, ja tästä aiheutuva lapsenomaisen uhoava, röyhkeä ja levoton käytös viittaa epävarmuuteen ja pelokkuuteen. Kehityksellisesti tämä vaihe kuuluu välttämättömänä osana nuoruuteen ja menee ajallaan ohi. (Väestöliitto, pojan keho, viitattu 3.1.2020, Aalberg & Siimes 2007, 117—118)

Seksuaalisuudella on iso rooli murrosiässä. Kun nuori perehtyy seksuaalisuuteen ja varsinkin omaan seksuaalisuuteensa, voi hänessä herätä epävarmuutta ja ristiriitaisia tunteita. Koska jokaisen nuoren tunnekehitys etenee hyvin yksilölliseen tahtiin ja esimerkiksi seurusteluun liittyvät asiat tulevat ajankohtaisiksi eri-ikäisinä, ei seurustelun aloittamiselle ole olemassa määrättyä ikää. Tärkeää on tutkia ja toteuttaa omaa seksuaalisuuttaan itseään ja toisia kunnioittaen ja vahingoittamatta. (Väestöliitto, pojan keho, viitattu 3.1.2020)

Murrosikäinen nuori itsenäistyy henkisesti tasolla. Suhde vanhempiin muuttuu, kun nuori haluaa itsenäistyä ja aikuistua. Aikuisilla ihmisillä on yleensä enemmän elämäkokemusta ja tietoa asioiden ratkaisumahdollisuuksista, joten on tärkeää, että nuorella on olemassa joku turvallinen aikuinen elämässään. Turvallinen aikuinen voi olla myös joku muu kuin oma vanhempi, esimerkiksi isovanhempi, sisarus, kouluterveydenhoitaja tai vaikka kaverin vanhempi. (Väestöliitto, pojan keho, viitattu 3.1.2020)

Nuori tarvitsee vanhempiensa lisäksi ystävyyssuhteita. Murrosiässä nuoren ystävyyssuhteet muuttuvat ja niistä tulee syvempiä ja pysyvämpiä. Usein murrosikäinen haluaa viettää ystäviensä kanssa enemmän aikaa ja haluaa olla mahdollisimman samanlainen kuin ystävät tai kaverit ovat, koska samaistuminen toisiin saman ikäisiin tukee muotoutumassa olevaa identiteettiä. Kehon muuttuessa ja kasvaessa nuoret voivat olla epävarmoja siitä, mikä on normaalia ja mikä ei. Tällöin muiden mielipiteet voivat vaikuttaa heihin hyvin voimakkaasti ja ikätovereilla voi olla heihin suuri vaikutus. (WHO, 27; Aalberg & Siimes 2007, 117—118.)

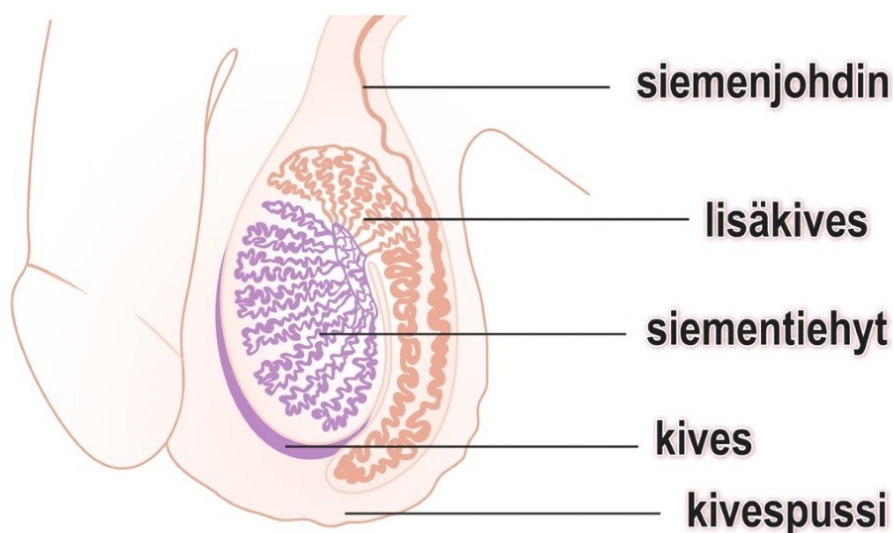
### **3.3 Kivesten anatomia**

Kivesten ja munasarjojen erilaistuminen alkaa sikiökehityksen aikana jo kuudennella raskausviikolla. Poikasikiön testosteronieritys on huomattavan korkeaa yhdeksännestä raskausviikosta al-

kaen, ja se saa aikaan sukupuolielinten kehityksen maskuliiniseen suuntaan. Sikiökaudella kivekset sijaitsevat lähellä munuaisia vatsaontelon takaseinässä. Sikiön kehittyessä kivekset laskeutuvat nivuskanavaa pitkin nivusseutuun ja vatsaontelon läpi kivespussiin, kumpikin kives omaan puoliskoonsa. (Sand ym. 2011, 490; Heusala 2003, 16)

Sukupuolielinten kehitys etenee tietyssä järjestyksessä, jonka kivesten kasvu aloittaa ensimmäisenä nuoren ollessa noin 12-vuotias. Kivekset muuttuvat alkuvaiheessa punertaviksi ja niiden iho ohenee, lopulta ne tummuvat. Kivekset aloittavat nuoren muutoksen aikuiseksi ja sitä seuraa karvoituksen ja peniksen kasvu. (Aalberg & Siimes, 37—48) Kivesten koko voi vaihdella suuresti 10—40 g välillä, keskivertopaino yhdelle kivekselle on 15 grammaa. Kypsä kives on soikiomainen ja sivuilta hieman litistynyt. (Taari, Aaltomaa, Nurmi, Parpala, Tammela 2013, 32.)

Kivekset sijaitsevat kivespussissa siemennuoran varassa. Kivespussin lämpötila on muutaman asteen normaalia ruumiinlämpöä alhaisempi siittiöiden optimaalisen kehityksen varmistamiseksi. Kiveksenkohottajalihas säätelee kivesten lämpötilaa vetämällä kiveksiä kylmässä lähemmäksi vartaloa, ja kuumassa taas loitontamalla niitä kehosta. (Leppäluoto & Kettunen & Rintamäki & Vakkuri & Vierimaa & Lätti 2013, 361.)



KUVA 2. Kivesten anatomia, Testicles © Cancer Research UK, Wikipedia Commons  
[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Diagram\\_of\\_the\\_testicles\\_CRUK\\_048.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Diagram_of_the_testicles_CRUK_048.svg) /viitattu

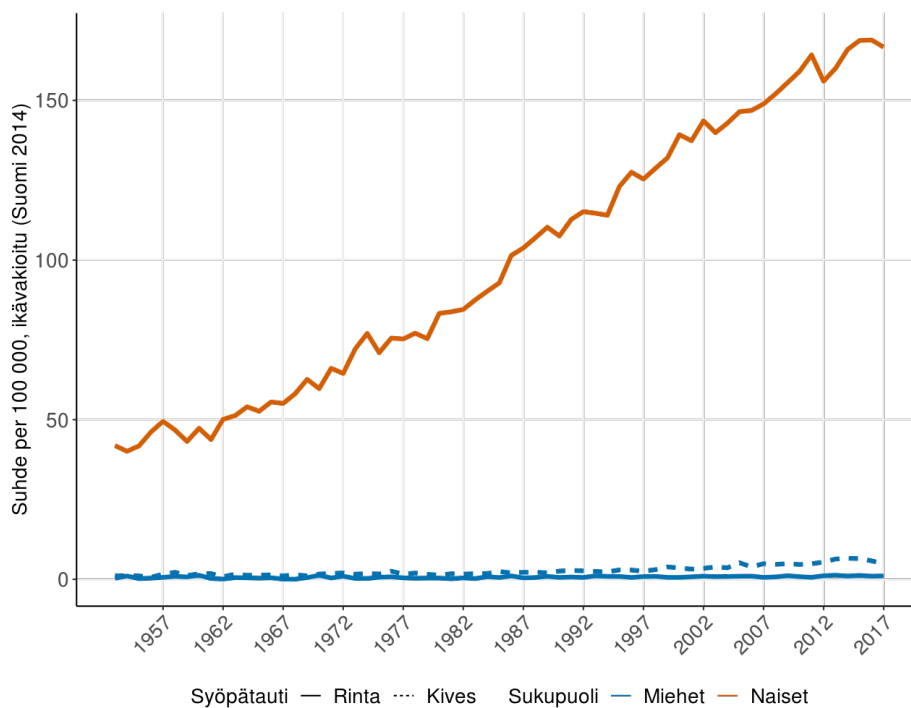
12.1.2020

### 3.3.1 Kivesten toiminta

Kivekset tuottavat siittiöitä ja sukupuolihormoneja eli androgeenejä, erityisesti testosteronia, joka aiheuttaa miehiset sukupuoliominaisuudet. Kivekset ovat miehen suurimmat sukupuolirauhaset. Siittiöt syntyvät siementiehyiden sisällä. Siittiöiden kehittyminen on monivaiheinen tapahtuma, jonka kesto on noin 2,5 kuukautta. Siemensyöksyt alkavat murrosiän alkupuolella, yleensä 12–14-vuotiaana. Siemenneste eli sperma on eritettä, jota purkautuu siemensyöksyn ja orgasmin yhteydessä virtsaputkesta, keskimäärällisesti 2–15 ml. Sperma sisältää runsaasti siittiöitä ja yhdessä siemensyöksyssä vapautuu 200-400 miljoonaa siittiötä. Siittiöitä kehittyy murrosiästä aina kuolemaan saakka, iän myötä vähenevissä määrin. (Aalberg & Siimes, 179; Väestöliitto, pojan keho, viitattu 3.1.2020; Leppäluoto ym. 2013, 362; Taari ym. 2013, 40-41)

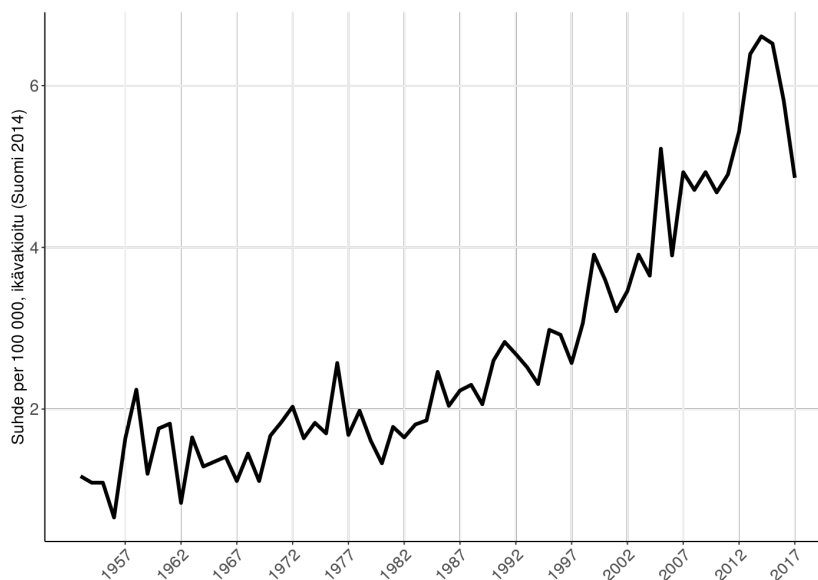
### 3.3.2 Kivessyövän ilmaantuvuus Suomessa

Kivessyövän esiintyvyys on kasvussa useimmissa länsimaissa, mutta syytä tähän ei tunneta. Tiedetään, että lähisukulaisen sairastama kivessyöpä lisää sairastumisen riskiä. Geneettisillä tekijöillä on merkitystä, mutta kivessyövän tarkkaa etiologiaa eli syntysyytä ei tunneta. Kivessyöpä on suhteellisen harvinainen, mutta 15–35-vuotiaiden miesten yleisin länsimaissa kehittyvä syöpä. Uusia tapauksia ilmaantuu vuosittain Suomessa noin 70 (Syöpäjärjestöt, viitattu 27.5.2019). Kivessyövän osuus kaikista miesten maligneista eli pahanlaatuisista kasvaimista on vain noin 1-1.5%. (Taari ym. 2013, 240.)



*Kives, ja rintasyövän ilmaantuvuus Suomessa vuosina 1953-2017*

Syöpärekisteri 17.11.2019



*Kivessyövän ilmaantuvuus Suomessa vuosina 1953-2017*

Syöpärekisteri 17.11.2019



### 3.4 Kivessyövän oireet ja havaitseminen

Kivessyövät jaetaan kahteen pääryhmään: noin puolet syöivistä kuuluu seminoomiin ja toinen puoli muihin kivessyöpiin eli ei-seminoomiin. (Taari ym. 2013, 240.) Seminoomilla tarkoitetaan kiveksen itusolukasvainta, ja ne muistuttavat alkeellisia sukusoluja. Seminoomilla on taipumusta kasvaa kivuttomana kiveksen sisällä, kumimaisena muodostelmana. Ei-seminoomaiset syövät taas muodostavat epäsäännöllisen kyhmyisen pinnan. Useimmiten potilas havaitsee itse kiveksen suuren- tumisen ja erilaiset kiputuntemukset saavat usean potilaan hakeutumaan hoitoon. Kipu voi olla akuuttia eli äkillistä, traumasta eli tapaturmasta johtuvaa, tylppää kipua tai paineen tunnetta alavatsalla. (Taari ym. 2013, 242.) Kiveksen läpivalaisu taskulampulla saattaa paljastaa kiinteän valoa läpäisemättömän syöpäkasvaimen. Erilaiset kiveksen tai lisäkiveksen tulehdukset voivat myös aiheuttaa yllä mainittuja oireita. (Joensuu & Roberts & Kellokumpu-Lehtonen & Jyrkkiö & Kouri & Teppo 2013, 582.)

Potilaan hakeutuminen hoitoon on valitettavan viivästynyttä. Kivessyöpä havaitaan tavallisesti palpoinnalla, eli tunnustelemalla. Diagnoosissa apuna voidaan käyttää ultraäänitutkimusta ja syöpämerkkiaineiden seulomista verikokeista. Kivessyöpää hoidetaan yleensä poistamalla kives leikkauksella ja mahdollisesti säde- ja sytostaattihoidoilla. Valtaosa (65%) kivessyöivistä on paikallisia, ja niiden ennuste on erinomainen: 2000-luvulla viisi vuotta sairastumisen jälkeen elossa olleiden osuus oli 96%. (Taari ym. 2013, 248; Joensuu ym. 2013, 582.)

#### 3.4.1 Kivesten omatarkkailu

Kivessyövän ennaltaehkäisyssä olennaisinta ovat terveelliset elintavat, tupakoimattomuus ja säännöllinen omatarkkailu. Erityisen tärkeää kivesten omatarkkailu on silloin, jos isällä tai veljellä on todettu kivessyöpä, tai henkilöltä on hoidettu laskeutumaton kives. Kivesten omatarkkailu on yksinkertainen tapa, jolla 15—35-vuotiaat miehet voivat todeta esimerkiksi kivessyövän riittävän varhain, jolloin sen hoitotulokset ovat erinomaiset. (Aalberg & Siimes, 222.)

Kivesten tutkimista havainnollistetaan oppilaille Suomen Syöpäjärjestöjen 2019 julkaisemalla "Katsasta kassis!" -videolla (LIITE 7) ja oppilaille jaettavilla Pohjois-Suomen Syöpäyhdistykseltä saaduilla esitteillä. (LIITE 1) Esitteistä löytyy selkeät ohjeet kivesten tutkimiseen ja kivessyövän ensioireita listattuna. "Kuten naiset ovat oppineet tutkimaan omatoimisesti rintojaan, nuoren miehen terveyskasvatukseen tulee kuulua, että hän oppii kerran kuukaudessa tapahtuvan kivesten tutkimisen" (Aalberg & Siimes, 222.) Kivekset tutkitaan molemmin käsin vuorotellen tunnustellen. Kives otetaan peukalon ja muiden sormien väliin ja sitä pyöritellään sormien välissä. Näin tunnustellen voidaan havaita mahdolliset kyhmyt tai muut poikkeamat kiveksen pinnassa. Kiveksen tulisi tuntua sileältä ja pyöreältä, kuin kovalta kuoritulta kananmunalta. (Aalberg & Siimes, 222.) Mikäli kivesten rakenteessa havaitaan muutoksia, kives aristaa tai tuntuu kipua, on aina syytä olla yhteydessä lääkäriin.



**JOS EPÄILET KIVESSYÖPÄÄ,  
OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN**  
[www.ilmansyopaa.fi](http://www.ilmansyopaa.fi)



KUVA 3. Kivesten omatarkkailu, <https://www.ilmansyopaa.fi/tarkkaile-kehoasi/tarkkaile-kiveksiasi/>  
/viitattu 12.1.2020

## 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Projektin tarkoituksena on järjestää Haukiputaan 9-luokkalaisille pojille seksuaalikasvatustunti. Tarkoituksena on kertoa nuorille kokonaisvaltaisesti murrosiän muutoksista, sekä ohjata kivesten omatarkkailua. Projektin tavoitteena on lisätä nuorten miesten tietoisuutta kivesten omatarkkailusta ja sen tärkeydestä kivessyövän ennaltaehkäisyssä. Samalla tuetaan nuorten miesten seksuaaliterveyttä ja saadaan heidät ymmärtämään kivesten omatarkkailun merkitys osana omaa seksuaaliterveyttä. Tavoitteena on tavoittaa myös tulevat ikäryhmät posterin muodossa ja näin kasvattaa tiedon saaneiden määrää. Laajempina tavoitteena on lisätä tietoisuutta kivesten omatarkkailun merkityksestä kivessyövän varhaisvaiheen tunnistamiseksi. Lopullinen tavoite on tehdä kattava kokonaisuus kivesten omatarkkailusta, jota opettajat sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset voivat käyttää opetusmateriaalina. (Syöpäjärjestöt, 27.5.2019)

## **5 9-LUOKKALAISTEN POIKIEN SEKSUAALIVALISTUSTUNNIN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA ARVIOINTI**

### **5.1 Projektin organisointi**

Projektin organisaatioon kuuluvat projektin toteuttajina Anna Stiina Junntila, Marika Kannisto ja Josefiina Niska. Sisällön ohjaajana toimii Oamkin Kätilötyön lehtori Marja Kinisjärvi. Haukiputaan koululta yhteyshenkilönä toimii apulaisjohtaja ja terveystieteiden lehtori Maarit Rekilä. Projektin toteuttajat jakavat vastuualueita, Anna Stiina Junntila vastaa aikataulutuksesta, Marika Kannisto kielipolista ja Josefiina Niska työn ulkoasusta. Opinnäytetyön teoriapohja kerätään ja kootaan yhdessä. Nuorille pidettävä oppitunti kootaan ja suunnitellaan yhdessä syksyn 2019 ja kevään 2020 aikana. Menetelmältään opinnäytetyö on toiminnallinen. Opetuspäivä on kertaluonteinen ja oppitunti pidetään kolmelle erilliselle ryhmälle. Raportti koostuu teoriapohjasta, opetustilanteen kuvaamisesta ja palautteen purkamisesta. Teoriapohjan aineisto kootaan luotettavista lähteistä internetistä ja kirjallisuudesta. Lähteinä on käytetty muun muassa WHO:n antamia kansainvälisiä kriteereitä seksuaalikasvatukselle, Aalberg & Siimeksen kirjaa Lapsesta aikuiseksi (2007), Väestöliiton internetsivuja ja Syöpäjärjestöjen internetsivuilta löytyviä ohjeita ja kuvia kivesten omatarkkailuun.

Seksuaalivalistustunti pidetään Haukiputaan koulun luokkatilassa, jonka koulun yhteyshenkilö varaa oppitunteja varten käyttöön. Luokkatilasta löytyy tietokone ja videotykki, joita tarvitaan työn esitykseen. Valistustunnille osallistuu kolme ryhmää vuorollaan, ryhmien koot ovat ilmoitettu etukäteen: 1. ryhmä 25 henkilöä, 2. ryhmä 28 henkilöä ja 3. ryhmä 25 henkilöä. Opinnäytetyön raportti koostuu teoriapohjasta, opetustilanteen kuvailusta ja palautteen purkamisesta.

### **5.2 Aikataulutus**

Tarkoituksena on saada opinnäytetyön suunnitelma valmiiksi kevään 2019 aikana, toteutus ja raportointi syksyn 2019 aikana. Aikataulun suunnittelu on tärkeää ryhmän jäsenten opintojen edessä eri tahtiin. Vastuualueita on jaettu jokaiselle, ja kokonaisuus koostetaan yhdessä.

Aikaa yhtä esitystä kohden on varattu 45 minuuttia. Tunti aikataulutetaan jättäen noin viisi minuuttia ylimääräistä aikaa, mikäli jonkin aihealueen esitys venyy tai oppilailta tulee runsaasti kysymyksiä tai muita keskeytyksiä.

TAULUKKO 1. Aikataulutus

Aihe	Aikaa varattu
Tervetuloa	2 min
Psyykkiset & sosiaaliset muutokset	10 min
Fyysiset muutokset	5 min
Kivesten anatomia	5 min
“Katsasta kassis!”- video	2 min (video kestää 1,41)
Kivesten omatarkkailun ohjaus	5 min
Kahoot	6 min
Palaute ja mahdolliset kysymykset	5 min
Kokonaiskesto	40 min

### 5.3 Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteet ja suunnitelma

Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä opastaa ja ohjata käytännössä teoretiedon pohjalta. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa tekemällä esimerkiksi tapahtuma. (Vilka & Airaksinen, 2004, 9–20.) Seksuaalivalistustunti pidetään yläkoulun 9-luokkalaisille pojille, oppitunnin sisällössä ja pedagogiikassa on huomioitu kuulijoiden ikä. Teoriapohjaan on etsitty luotettavia ja ajantasaisia lähteitä. Syöpäjärjestöjen videon avulla kivesten tutkimista ohjataan konkreettisesti. Pohjois-Suomen Syöpäyhdistykseltä varmistettiin lupa käyttää “Katsasta kassis!” -videota (LIITE 7) opinnäytetyössä ja oppitunnilla. Syöpäyhdistykseltä on saatu käyttöön nuorille jaettavia esitteitä (LIITE1, LIITE 2), joissa on kuvallinen ohje kivesten tutkimiseen ja tärkeimmät ennaltaehkäisyjen keinot. Suullisen esityksen tueksi taustalle tehdään tiivistetty esitys avainkäsitteistä ja kuvista Canva-kuvankäsittelyohjelmalla (LIITE 5) ja näytetään ”Katsasta kassis!”-video. Oppitunnin lopuksi oppilaille pidetään Kahoot-visailu (LIITE 6), jonka voittajat palkitaan. Infotunnin pituus on 45 minuuttia, ja aikaa jätetään myös vapaalle keskustelulle ja kysymyksille. Esityksen jälkeen oppilailta pyydetään arviointi palautelomakkeen avulla, jonka pohjalta tunnin onnistumista reflektoidaan ja kerätään kehittämissideita.

Toiminnallisen tapahtuman järjestäminen vaatii aiheeseen perehtymistä etukäteen ja sopivien toimintatapojen löytämistä kohderyhmälle. Tämän tapahtuman kohderyhmänä ovat 9-luokkalaiset pojat. Haasteena on löytää toimivia ja hyvin havainnollistavia keinoja kivesten omatarkkailuun. Tärkeää on käyttää erilaisia oppimismenetelmiä nuorten mielenkiinnon ylläpitämiseksi. Tietoa omakсутaan tehokkaasti, kun oppiminen on mielekästä ja osallistavaa. Ennen pidettävää seksuaalivalistustuntia opinnäytetyön sisällönohjaaja ja Haukiputaan koulun yhteistyöhenkilö antoivat palautetta opinnäytetyön sisällöstä ja tunnille suunnitellusta rakenteesta (LIITE 5). Palautteen perusteella tuntia muokattiin toimivammaksi.

Opinnäytetyön tietoperusta kattaa poikakehon murrosiän muutokset, kivesten anatomian, rakenteen ja toiminnan, kivessyövän ja omatarkkailun, sekä pedagogiikan periaatteita. Kivesten omatarkkailun tärkeys perustellaan tilastotiedolla, ja tarkkailun ohjaamiseksi tulee kertoa kivesten anatomia ja kivessyövästä. Tieto tulee rajata tarkoituksenmukaisesti, oleellisia asioita poissulke-matta.

Oppitunnin arvioinnin apuna käytetään yksinkertaista palautelomaketta (LIITE 3), jonka tunnille osallistuva nuori voi täyttää ja palauttaa anonymisti. Palautteen avulla kartoitetaan tiedon hyödyllisyyttä, oppitunnin onnistumista ja nuorten kehittämissuunnitelmia. Palautetta toivotaan päivän loppuksi myös yläkoulun yhteyshenkilöltä. Lisäksi tehdään jatkuvaa itsearviointia. On tärkeää kerätä tapahtuman aikana tietoa osallistujamäärästä, koska tiedon avulla saadaan dataa tunnin osallistumisprosentista eli tunnin kiinnostavuudesta, sekä palautetta antaneiden vastausprosentti. Näitä lukuja ja palautteita hyödyntäen voidaan oppituntia ja sen sisältöä muokata paremmaksi ja tarkoituksenmukaisemmaksi, nuoria paremmin palvelevaksi ja kiinnostavammaksi. Seksuaalivalistustunnille osallistuminen ja siitä palautteen jättäminen on vapaaehtoista. Huomioitavaa on, että osallistumisprosentti voi jäädä alhaiseksi, mikäli kiinnostusta tuntiin ei ole. Tapahtuman aikana on tarkoituksena käydä läpi jokaisen esityksen jälkeen mikä meni hyvin ja mihin tulisi kiinnittää huomiota, eli tapahtuman aikana tehdään formatiivista arviointia.

#### 5.4 Seksuaalivalistustunnin toteutus

Seksuaalivalistustunti toteutettiin 26.2.2020. Oppitunteja oli kolme, joista ensimmäiselle osallistui 16 oppilasta, toiselle 24 oppilasta ja kolmannelle 21 oppilasta. Osallistujia oli yhteensä 61. Seksuaalivalistustunnille osallistuminen oli nuorille vapaaehtoista, joka näkyi ennakkoon ilmoitettuja ryhmäkokoja pienempinä osallistujamäärinä. Ennakkoon ilmoitetuista oppilaista 78 % osallistui oppitunnille. Toisena vaihtoehtona nuorilla oli osallistua oman lukujärjestyksen mukaiseen opiskeluun. Oppilaita kannustettiin esittämään kysymyksiä pitkin esitystä. Tunnin aikana tai sen jälkeen kysymyksiä ei kuitenkaan noussut esille. Marika Kannisto aloitti kertomalla nuoren psyykkisistä ja sosiaalisista muutoksista murrosiässä, Josefiina Niska jatkoi kertomalla murrosiän fyysisistä muutoksista ja Anna Stiina Junttila opetti kivesten anatomiaa ja ohjasi kivesten omatarkkailua. Lopuksi Marika Kannisto piti Kahoot-tietovisan (LIITE 6), johon oppilaat pääsivät osallistumaan omilla puhelimillaan. Oppilaat osallistuivat aktiivisesti Kahoot-tietovisaan, yksikään tunnilla ollut ei jättäytynyt siitä pois. Tuntiin varattu aika oli riittävä, ja lopulta tunnin pitämiseen meni vain noin 30 minuuttia. Visailun kolme parasta tietäjää saivat palkinnoksi tikkareita ja kondomeja. Tunnin lopuksi oppilaita pyydettiin jättämään nimetön palaute (LIITE 3) laatikkoon ja korostettiin näin saatavien tietojen tärkeyttä oppitunnin kehittämisen ja opinnäytetyön onnistumisen kannalta. Kiitokseksi osallistumisesta nuorille jaettiin lisää tikkareita ja kondomeja.

#### 5.5 Seksuaalivalistustunnin arviointi

Kätilötyön kompetensseihin eli osaamisalueisiin kuuluu olennaisina osa-alueina seksuaaliterveyden edistäminen sekä oikean ja ajantasaisen tiedon jakaminen väestölle. Kätilön tärkeisiin tehtäviin kuuluvat terveysneuvonta ja -kasvatus, naisten ja heidän perheidensä sekä koko yhteiskunnan piirissä, linjaa Suomen Kätilöliitto (Suomen Kätilöliitto, viitattu 22.3.2020). Vaikka kivessyöpä on harvinainen, on se nuorten miesten yleisin syöpä. Nuoria miehiä tulisi siksi ohjata kivesten omatarkkailuun aivan samoin, kuin nuoria naisia ohjataan tutkimaan rintojaan (Aalberg & Siimes 2007, 222).

Aiheensa puolesta pidetty oppitunti oli haastava ikäryhmälle, jonka henkinen ja fyysinen kehitys näyttäytyi luokkatilanteessa monimuotoisena. Osalle oppilaista saatu informaatio tuli kehitystasoon nähden varhaisessa vaiheessa ja joillekin tunnin sisältö oli saadun palautteen perusteella ennalta

tuttua. Aihealueen intiimiyden vuoksi ryhmäkeskustelut olivat poissuljettu opetusmuoto. Tiedon määrä pyrittiin pitämään kohtuullisena, ja tunnin pituus napakkana. Nuorten kilpailuvietti Kahoot-tietovisaa pelatessa yllätti, he olisivat halunneet vaikeampia kysymyksiä ja pidemmän visailun. Ilmapiiri luokassa vapautui Kahoot-tietovisan aikana ja tunnin päättäminen rentoon visailuun oli hyvä ratkaisu. Ryhmät poistuivat luokasta hyväntuulisina keskenään jutellen. Teini-ikäisistä puhuttaessa tämä on jo itsessään positiivinen palaute ja merkki onnistuneesta oppitunnista.

Oppitunnilla käytetyn pedagogiikan mallina oli Engeströmin Täydellisen oppimisprosessin malli, jota hyödynnettiin oppitunnin rakenteen suunnittelussa. Oppilaita motivoitiin kertomalla tunnin aiheesta, sekä sen kulusta. Tunnilla läpikäytyt murrosiän psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset muutokset toimivat orientaatioperustana. Kahoot-visailu toimi myös opitun tiedon kertauksena ja sisäistämisenä. Tiedon ulkoistamisen toivotaan tapahtuvan jokaisen oppilaan kohdalla teoretiedon siirtäessä käytäntöön ja kivesten omatarkkailun tullessa kuukausittaiseksi tavaksi. Arviointi ja kontrolli tapahtui yksinkertaisen palautelomakkeen avulla, jolla oppilas pystyi arvioimaan sekä tuntia, että omaa oppimistaan. Engeströmin Täydellisen oppimisprosessin mallin käyttö koettiin luontevaksi, ja se soveltui tehtyyn suunnitelmaan. (Engeström, 1991, 45—47)

Tietoa pyrittiin visualisoimaan selkein dioin, kuvin ja videon avulla. Tunnin aikana valkotaululle heijastettiin Canva-esitys (LIITE 5). Canva-esityksessä käytetyt kuvat löydettiin hakemalla yleiseen käyttöön jaettavia ja muokattavia kuvia. ”Katsasta kassis”-videon käyttöön lupa oli pyydetty ja saatu Syöpäjärjestöjen Pohjois-Suomen Syöpäyhdistykseltä. Oppilaat olivat aktiivisimmillaan Kahoot-tietovisan aikana, ja myös Syöpäjärjestöjen ”Katsasta kassis!” -video hyväksyttiin naurahdellen.

Jokaisen pidetyn oppitunnin jälkeen työryhmän kesken annettiin palautetta pidetystä osuudesta. Työn sisältöä ei voitu muuttaa kesken päivän, mutta huomiota kiinnitettiin äänen käyttöön ja puhe-nopeuteen. Työryhmän mielestä oppitunnit muuttuivat sujuvimmiksi ja paremmiksi kerta kerralta. Seksuaalivalistustuntien päätteeksi keskusteltiin lehtori Rekilän kanssa, joka oli tyytyväinen oppituntien toteutukseen. Rekilä toi esille huomionsa siitä, että nuorten on helpompi ottaa vastaan tietoa tuntemattomilta henkilöiltä kuin omilta opettajiltaan. Rekilä oli työryhmän kanssa yhtä mieltä siitä, ja että seksuaalisuus aiheena voi olla murrosikäisille vaikea.

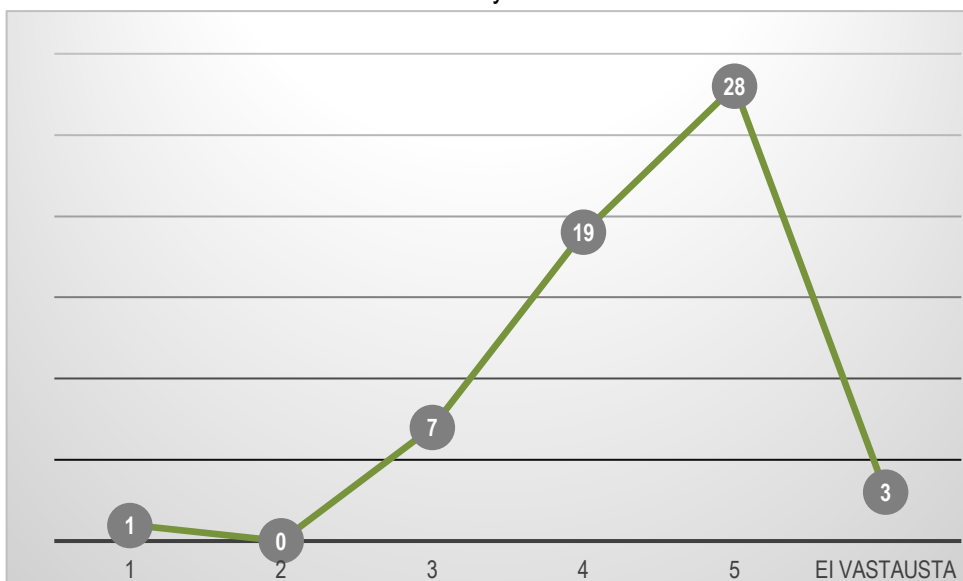
Oppitunnille osallistui 65 oppilasta, joista 58 (95 %) jätti palautetta. 55 vastaajaa (95 %) koki saamansa tiedon hyödylliseksi ja 46 oppilasta (79 %) oppi tunnilla jotakin uutta. Kivesten omatarkkailu



oli tuttua 33 vastaajalle (57 %). Palautteen perusteella voidaan todeta tunnilla saatu tieto hyödylliseksi kuulijoilleen. Suurin osa oppilaista oppi jotakin uutta. Palautelomakkeen toimivuus todettiin hyväksi suuren vastausprosentin perusteella. Palautteen luotettavuuden arvioinnissa tärkeäksi tekijäksi nousee palautteen nimettömyys. Yksittäisiä palautteita ei voi yhdistää yksittäiseen oppilaaseen, eikä siihen ole tarvetta. Seksuaalisuutta käsittelevän oppitunnin aiheet voivat olla nuorille haastavia ja ne voivat tuntua hyvin henkilökohtaisilta.

Palautelomakkeen (LIITE 3) kysymykset eivät käsitelleet, intiimejä tai henkilökohtaisia asioita, pelkäämään nuoren kokemuksia tunnin onnistumisesta ja hyödyllisyydestä, sekä kysymyksen aikaisemmasta tiedon määrästä aiheeseen liittyen. Tarkentavia kysymyksiä ei lomakkeella ollut, joten jäi epäselväksi, mistä nuoret olivat saaneet aikaisemman tietonsa kiven omatarkkailusta. Palautelomake tehtiin tiedostaen yksinkertaiseksi, jotta vastausprosentti säilyisi mahdollisimman korkeana. “Oli nättiä”, kuului yhden nuoren arvio oppitunnista. Tunnin onnistumisesta pyydettiin palautetta numeraalisesti asteikolla 1—5. Oppilaiden jättämän palautteen perusteella voidaan todeta, että tunnin pitämässä onnistuttiin hyvin. Tunnin onnistumisen keskiarvoksi saatiin 4.3. Yksi oppilas antoi arvosanaksi numeron 1, ja jatkoi avoimeen kysymykseen kehittämis ehdotuksesta: “(Voisitte) pitää tän jolleki tyyli seiskoille”. 5 arvoiseksi oppitunnin arvosteli 28 oppilasta, ja heistä useat eivät joko osanneet antaa kehittämis ehdotuksia, tai ehdotukset koskivat Kahoot-visan pituutta ja vaikeusastetta. Nuorten ajatuksia voisi summata näihin palautteisiin: “pidempi kahoot”, sekä: “hankalammat kysymykset”. Kolme arviointia oli joko ilman numeraalista arviointia, tai arviointi jouduttiin epäselvänä hylkäämään. Inhimilliset virheet ovat mahdollisia aina, kun palauteaineistoa käsittelee ihminen. Mahdollisuus tulosten laskennallisille virheille pyrittiin minimoimaan kaksoislaskennalla.

TAULUKKO 2. Miten onnistuimme asteikolla yhdestä viiteen?



## 6 POHDINTA

### 6.1 Toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen liittyvää pohdintaa ja arviointia sekä oppimiskokemukset

Opinnäytetyön aihe koettiin tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi projektin tekijöiden kesken. Vastaavaa opinnäytetyötä ei tiettävästi ole ennen tehty ja sille koettiin olevan tarvetta ja kysyntää opetuksessa. Vanhempi sukupolvi muistaa yläasteen seksuaalikasvatustunnit ehkä surkukupaisina ja vaivaanuttavina hetkinä, jotka kuitattiin yleensä nopeasti pois päiväjärjestyksestä. Harva vanhemman sukupolven edustaja on kuullut kivesten omatarkkailusta. On tärkeää viedä tietoa nuorille, jotka puolestaan voivat jakaa tietoa koteihinsa ja myös vanhemmalle sukupolvelle. Aihe koettiin tärkeäksi myös valmistuville kättilöille tulevan ammatin kannalta. Kättilöillä on tärkeä tehtävä terveysneuvonnassa ja –kasvatuksessa (Kättilöliitto 2017). Työtä on käyty yhdessä läpi pitkin matkaa korjaten, viilaten ja kehittäen. Opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja raportointi pitkittyivät suunnitellusta aikataulusta ja työ saatiin valmiiksi vasta kevään 2020 aikana.

Tietoa löytyi hyvin, eikä suuria ristiriitoja lähteiden välillä ilmennyt. Tiedon koostaminen ja sisäistäminen oli haastavinta työn eettisten, laatu- ja luotettavuuskysymysten osalta. Lähteinä on käytetty pääasiassa kotimaisia internetsivustoja ja kirjallisuutta. Samassa tilassa työskentely havaittiin tehokkaaksi työskentelytavaksi, mutta myös etäyhteyksiä hyödyntäen projekti eteni hyvin. Haasteiksi muodostui opintojen eritahtinen eteneminen, tiedon rajaaminen oleelliseen sekä työn loppumetreillä vallinnut pandemia rajoituksineen.

Nuorten ohjaaminen ja seksuaalisuudesta puhuminen oli jokaiselle työryhmän jäsenelle luontevaa. Pedagogiikan teorian sisäistäminen oli haastavampaa, mutta tärkeää oppitunnin suunnittelussa. Käsiteltävään aiheeseen kunnolla perehtyminen teoriapohjaa kootessa helpotti oppitunnin pitämistä ja toi varmuutta esitystilanteeseen. Oletetusti nuoret eivät kysyneet oppitunnin aikana mitään. Heidät ohjattiin ottamaan yhteyttä koulun henkilökuntaan, mikäli kysymyksiä myöhemmin ilmaantuu.

## 6.2 Opinnäytetyön luotettavuuskysymykset

Vilkan ja Airaksisen teoksessa Toiminnallinen opinnäytetyö kehoitetaan perehtymään lähteiden ikään, tunnettavuuteen, uskottavuuteen ja tiedonlähteen auktoriteettiin. Eskolan ja Suorannan mukaan aineiston tulkinta on luotettavaa, kun se ei sisällä ristiriitaisuuksia. Työn luotettavuus perustuu myös projektin tekijöiden rehellisyyteen ja tutkimuksessa tehtyihin tekoihin, valintoihin ja ratkaisuihin. (Eskola & Suoranta, 211, Vilka & Airaksinen 73; Vilka, 196)

Opinnäytetyön lähteiksi on valikoitu sosiaali- ja terveysalalla tunnettuja ja luotettavia internetsivustoja kuten WHO, Väestöliitto ja Duodecim. Kirjalähteitä on käytetty aineistona harkiten. Oppikirjojen tieto on ollut anatomian ja fysiologian osalta opinnäytetyölle järkevä ja välttämätön valinta. Lähteet on aina mainittu, merkitty teksteihin selvästi ja säännönmukaisesti, pyrkien välttämään mahdollisimman paljon suoria lainauksia. Tekstiä tuottaessa on oltu tarkkoja siitä, ettei sisältö ole kärsinyt, esimerkiksi tärkeitä kohtia pois jättämällä tai tekstiä liikaa muokkaamalla. Kuvia etsiessä on otettu huomioon, että käytetään materiaalia, jonka tekijänoikeudet sallivat muokkaamisen ja jakamisen. Tämä on varmistettu hakemalla ja käyttämällä vain kuvia, joiden tekijänoikeudet sallivat kuvan jakamisen ja muokkaamisen. Syöpäjärjestöjen aineistoja käytettäessä on lupa käyttöön varmistettu käymällä henkilökohtaisesti Pohjois-Suomen Syöpäyhdistyksellä asiasta kysymässä ja sopimassa. (Eskola & Suoranta, 211, Vilka & Airaksinen 73; Vilka, 196)

Nuorilta saadun palautteen luotettavuutta lisää anonyymiyys ja palautelomakkeen yksinkertaisuus. Muutamia palautteita jouduttiin hylkäämään vastauksen epäselvyyden takia. Nuorista 57 % oli kuulut kivesten omatarkkailusta jo aikaisemmin. Tuloksista voidaan päätellä vain seksuaalivalistustunnille osallistuneiden nuorten ennakkotiedot. Tiedon määrä on saadun palautteen perusteella hyvä tämän kyseisen koulun nimenomaisella ikäryhmällä. Tilanne voi olla toinen esimerkiksi maalaiskunnan pienen kyläkoulun oppilailta, tai suurkaupunkien nuorilla. Kattavampaa tutkimustietoa tästä aiheesta ei löytynyt, joten tuloksia ei voi verrata kansalliseen keskiarvoon. Palaute tunnin onnistumisesta mittaa vastaajan abstraktia kokemusta muutettuna numeraaliseen muotoon. Numeraaliseen arviointiin voi vaikuttaa myös oppitunnin sisällöstä riippumattomat tekijät: oppilaan mielentila, kohteliaisuus, kokemus käsiteltävän aiheen henkilökohtaisuudesta, nälkä, kiire poistua tunnilta. (Menetelmäopetuksen tietovarasto, viitattu 15.2.2020)

Viitaten luotettavuuskysymyksiin koettiin, että käytetyt aineistot eivät ole ristiriidassa toistensa kanssa, vaan tukevat toisiaan ja tehtyä projektia. Projektia aikana pyrittiin toimimaan yhteistyössä

projektiorganisaation kanssa päätettäessä projektin suunnittelusta, rakenteesta ja toiminnasta. Tähän perustaen työryhmän toiminta on projektin toteutuksessa ollut luotettavaa ja rehellistä.

### **6.3 Opinnäytetyöhön liittyvät eettiset kysymykset**

Opinnäytetyössä toteutuu tutkimuseettisten kysymysten näkökulmasta hyvä tieteellinen käytäntö. Opinnäytetyö on toteutettu noudattaen rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Työssä on käytetty eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä, jotka näyttäytyvät käytetyissä aineistoissa. Saadut tutkimustulokset on ilmaistu juuri sellaisina, kuin ne ovat näyttäytyneet. Lähteiden mainitsemisella on varmistettu, että tutkijat saavat kunnian työstään. Lupa työn esittämiseen saatiin apulaisjohtaja, terveystiedon lehtori Maarit Rekilältä. Työn sisältö suunniteltiin vastaamaan opetussuunnitelmaa ja terveystiedon opetuksen tavoitteita. Seksuaalivalistustunti räätälöitiin sisällöltään ja materiaaliltaan nuorten ikätasoon sopivaksi ja opetussuunnitelman mukaiseksi. Yhteistyökoulun yhteyshenkilö ja opinnäytetyön sisältöä ohjaava opettaja tarkistivat seksuaalivalistustunnilla käytettävän materiaalin sisällön ennen tunnin pitämistä. Projektin tekijät ovat sopineet keskenään olensa yhdenvertaisia työn toteuttamisessa. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa, 7)

Yksilön kannalta eettisistä kysymyksistä puhuttaessa oikeus seksuaalikasvatukseen on ihmisuus. Oikeellinen ja ajantasainen tieto antaa yksilölle mahdollisuuden tehdä omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäviä päätöksiä. (Ihmisoikeudet, viitattu 23.3.2020). Oppitunnille osallistumisen vapaaehtoisuus antoi yksilölle valinnan mahdollisuuden omaa eettistä ajatteluaan kunnioittaen. Oppilaiden vanhemmille lähetettiin ennakkoon infokirje (LIITE 8) tulevasta oppitunnista. Infokirjeen jakelusta vastasi koulun yhteyshenkilö.

Palautetta kerättiin reflektointia varten anonymisti. Oppilaita informoitiin palautteen keräämisestä heti tunnin alussa. Palautteita säilytettiin opinnäytetyön valmistumiseen saakka, jonka jälkeen ne tuhottiin salassapitovelvollisuus huomioiden. Palautteen antajille ei maksettu rahallista korvausta, mutta osallistumisesta sai kiitosten lisäksi pienen palkinnon. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa, 9–10)

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Työryhmän kesken oppitunnin sisältöön oltiin tyytyväisiä. Aihe pysyi hyvin rajattuna ja esitys sopivan pituisena. Oppitunnille räätälöidyssä aikataulussa pysyttiin hyvin. Nuorille haluttiin antaa ajantasaista ja perusteltua tietoa sopivassa määrin. Tarkoituksena ei ollut kaataa nuorten niskaan liikaa informaatiota kerralla, tai syventyä liikaa kivessyöpään. Kivessyövästä kertomalla perusteltiin omatarkkailun tärkeys. Eräs nuori toivoi palautteessaan ”enemmän yleisiä”, todennäköisesti tarkoittaen tietoa yleisistä murrosiän mukanaan tuomista muutoksista. Työryhmä yhtyy tähän mielipiteeseen. Palautteesta voitaneen päätellä, ettei murrosiän fyysisistä, henkisistä ja sosiaalisista muutoksista ole ollut liikaa opetusta. Nuorten ailahtelevien tunteita normalisointi koettiin tärkeäksi. Nuorille kerrottiin, että tunteet tasoittuvat kyllä kasvun ja kehityksen myötä. Nuorille myös painotettiin puhumisen ja tunteiden sanoittamisen tärkeyttä jo niin murrosiän myrskyissä kuin myöhemmässä elämässä. Nuoret kuuntelivat tarkkaavaisesti ja keskeyttämättä, supinoita tai muutakaan häiriötä ei luokassa ilmennyt.

Lehtori Rekilä kertoi tunnin lopuksi opinnäytetyön aiheen kiinnostaneen Haukiputaan koulun henkilökuntaa rehtoria myöten, mutta hän ei valitettavasti kerennyt tuntia seuraamaan työkiireiltään. Tunnin aikana annettu informaatio koettiin koulun puolesta hyödylliseksi, sekä tiedon tulo ulkopuolisilta helpommaksi nuorten ottaa vastaan. Työryhmä sai kiitosta poikien liikunnan- ja terveystiedon opettajalta mielenkiintoisesta työstä ja pidetyistä tunneista. Seksuaalikasvatus sisältyy terveystiedon oppiaineen alaisuuteen ja on määritelty opetussuunnitelmassa. Kuitataanko seksuaalikasvatus kouluissa edelleen perinteisellä seksi- ja ehkäisyvalistuksella, vai puhutaanko nuorille muuttuvista tunteista tai seksuaalisuuden moninaisuudesta ja sen jatkuvasta muutoksesta? Voisiko seksuaalikasvatuksen tasoa yhdenmukaistaa, mikäli seksuaalikasvatuksesta vastaisi edes osittain koulun ulkopuolinen taho? Toisaalta seksuaalikasvatus kulkee lomittain muiden oppiaineiden kanssa läpi peruskoulun opetussuunnitelman, ja aihealueen eriyttäminen muutamaan tuntiin voisi olla haasteellista.

Kivesten omatarkkailusta päätettiin tehdä posterit opetuskäyttöön Haukiputaan koululle seuraavia seksuaalikasvatustunteja varten. Aiheesta keskusteltiin lehtori Rekilän kanssa, joka oli hyvin kiinnostunut saamaan seksuaalivalistustunnilla käytettyä materiaalia käyttöönsä. Posterin myötä koulu

sai kattavan tiivistelmän opetustunnilla käytetystä kivesten omatarkkailun materiaalista ja voi halutessaan hyödyntää sitä tulevien ikäryhmien opetuksessa. Työryhmän kesken oltiin ratkaisuun tyytyväisiä. Näin tehty projekti saa jatkoa ja tavoittaa koulun kautta myös tulevat yläkoululaiset. Seksuaalikasvatustuntia koostettaessa oletettiin, etteivät nuoret ole kuulleet kivesten omatarkkailusta, ja että tieto on heille uutta. Saadun palautteen perusteella osalle nuorista tieto kivesten omatarkkailusta oli jo ennalta tuttua. Sitä, mistä nuoret ovat tietonsa saaneet ja kuinka oikeaa tieto on ollut, ei voida arvioida. Jatkossa olisikin mielenkiintoista lisätä palautelomakkeelle kysymys, mistä nuoret ovat tietonsa saaneet. Mikäli tietämys kivesten omatarkkailusta on hyvää 9-luokkalaisten keskuudessa, onko se hyvää myös muissa ikäluokissa? Onko tieto tavoittanut toisen asteen oppilaitosten oppilaat tai nuoret aikuiset? Pitäisikö oppituntia muokata pidettäväksi jo yläkoulun aloittaville ryhmille? Posteria voisi jakaa myös neuvolassa asioiville tuleville isille. Kätilöiden toimiala ylittää työskentelemään perheiden parissa läpi elämän ja tätä voisi tulevaisuudessa hyödyntää laajemmin aiheesta opettaessa. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia, moniko kivessyöpään sairastuneista oli aikaisemmin tiennyt aiheesta ja toteuttanut omatarkkailua. Mikäli tieto kivessyövästä ja kivesten omatarkkailun tehokkuudesta leviäisi laajasti 15-35 vuotiaiden miesten keskuudessa, voisiko tiedolla olla vaikutusta kivessyöpätapausten määrään?

## LÄHTEET

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. (2007) Lapsesta aikuiseksi, Nuorten kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Apter, Dan & Väisälä, Leena & Kaimola, Kari (toim.) (2006). Seksuaalisuus. Jyväskylä: Gummerus.

Botha, Elina & Ryttyläinen-Korhonen, Katri (2016). Naisen hoitotyö. Sanoma Pro Oy.

Dunderfelt, Tony (1999). Elämänkaaripsykologia. WSOY.

Duodecim, 2010. Konsensuskokous. Viitattu 17.11.2019. <https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2016/02/konsensuslausuma090210.pdf>

Eskola, Jari & Suoranta, Juha (2000). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Heusala, Kari (2003). Miehen seksuaalisuus. Keuruu: Otava.

Ihmisoikeusliitto, 2020. Seksuaalioikeudet. Viitattu 23.3.2020. <https://ihmisoikeudet.net/ihmisoikeudet/seksuaalioikeudet/>

Janes, Riitta (2018) Kivessyöpä. Viitattu 17.11.2019. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00629](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00629)

Joensuu, Heikki & Roberts, Peter J & Kellokumpu-Lehtinen, Pirkko-Liisa & Jyrkkiö, Sirkku & Kouri Mauri & Teppo, Lyly (toim.) (2013) Syöpätaudit. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Klemetti, Reija & Raussi-Lehto, Eija (2013) Edistä, ehkäise, vaikuta- Seksuaali- ja lisääntymisterveystoimintaohjelma 2014-2020. Viitattu 17.11.2019.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL\\_OPAS33\\_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116162/THL_OPAS33_VERKKO9.3.2016.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Maailman terveysjärjestön (WHO) Euroopan aluetoimisto ja BZgA, Seksuaalikasvatuksen standardit Euroopassa. Viitattu 13.5.2019.

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

Menetelmäopetuksen tietovarasto. Viitattu 15.2.2020. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>

Leppäluoto, Juhani & Kettunen, Raimo & Rintamäki, Hannu & Vakkuri, Olli & Vierimaa, Heidi & Lätti, Sole (2013) Anatomia ja Fysiologia rakenteesta toimintaan. Helsinki: Sanoma Pro.

Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2014. Viitattu 9.2.2019. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetuksen-opetussuunnitelmien-perusteet>

Sand, Olav & Sjaastad, Øystein V. & Haug, Egil & Bjälje, Jan G. (2011) Ihminen. Anatomia ja fysiologia. Sanoma Pro, Helsinki.

Seksuaalikasvatusta nuorille – opettajan opas, Sari Mäki. Viitattu 12.1.2020.

[http://www.subjectaid.fi/storage/ma/8e92ed39fcc44175aa436aa8bde47a0e/67067b72fac74240969888332ae06a43/pdf/DFB194BC811F04933A8D1A405B6CCA2F6B8ABBCE/RFSU\\_Opettajan\\_opas.pdf](http://www.subjectaid.fi/storage/ma/8e92ed39fcc44175aa436aa8bde47a0e/67067b72fac74240969888332ae06a43/pdf/DFB194BC811F04933A8D1A405B6CCA2F6B8ABBCE/RFSU_Opettajan_opas.pdf)

Suomen Kätilöliitto. Viitattu 22.3.2020. <https://www.suomenkatiloliitto.fi/katilon-tyo>

Syöpäjärjestöt. Viitattu 27.05.2019. [www.syopajarjestot.fi/](http://www.syopajarjestot.fi/)

Taari, Kimmo & Aaltomaa, Sirpa & Nurmi, Matti & Parpala, Teija & Tammela, Teuvo (toim.) (2013) Urologia. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 1.4.2020. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Viitattu 2.1.2020. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf).



Vilkka Hanna (2015), Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy.

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina (2004). Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Väestöliitto. Seksuaalisuus. Viitattu 2.4.2020. <https://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/>

Väestöliitto. Parisuhde. Viitattu 7.4.2020 <http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/>

Väestöliitto, Pojan keho. Viitattu 3.1.2020, <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/murrosika/pojan-keho/>

Yrjö Engeström, 1991, Perustietoa opetuksesta. Helsinki: Valtion painatuskeskus

# LIITTEET

LIITE 1 Kivessyöpäesite, [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/kivesesite\\_171214.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-jarjestot/kivesesite_171214.pdf)



- 1



Tutki molemmat kivekset kummallakin kädellä vuorotellen.
- 2



Pidä kivistä peukalon ja muiden sormien välissä ja pyörittele sitä kädessäsi.
- 3



Kiinnitä huomiota mahdollisiin kyhmyihin tai muutoksiin kiveksen pinnassa.

**JOS EPÄILET KIVESSYÖPÄÄ,  
OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN**  
[www.ilmansyopaa.fi](http://www.ilmansyopaa.fi)



## Palautelomake

### Ympyröi mielestäsi oikea vaihtoehto.

Oliko tunnin tieto hyödyllistä?	kyllä	ei			
Opitko jotain uutta?	kyllä	ei			
Oliko kivesten omatutkiminen sinulle entuudestaan tuttua?	kyllä	ei			
Miten onnistuimme asteikolla yhdestä viiteen?	1	2	3	4	5

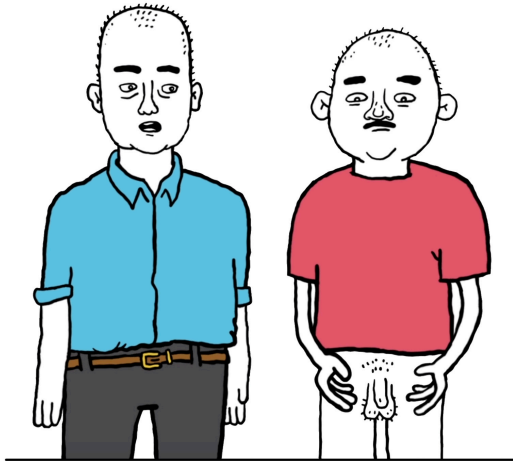
### Kirjoita lyhyesti.

Mitä olisimme voineet tehdä toisin? \_\_\_\_\_

Jäikö jotain puuttumaan? \_\_\_\_\_

*Kiitos!*

KATSASTETUT KASSIT ON ILOISET KASSIT



**aateleppaite.fi**

[https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-ehkaisy/MIEHET\\_ILOISETKASSIT.jpg](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/frantic/syopa-ehkaisy/MIEHET_ILOISETKASSIT.jpg)

LIITE 5 Canva-esitys

# NUORTEN MIESTEN SEKSUAALITERVEYDEN EDISTÄMINEN

## KIVESTEN OMATUTKIMINEN

*JUNTTILA ANNA STIINA, KANNISTO MARIKA JA NISKA JOSEFIINA*

## MUUTOKSET MURROSIÄSSÄ

### PSYKKISET JA SOSIAALISET MUUTOKSET

- Muutokset tunne-elämässä ja persoonallisuudessa
- Seksuaalisuuden kehittyminen
- Henkinen itsenäistyminen
- Irtaantuminen perheestä ja samaistuminen kavereihin

## Mitä muutoksia kehossasi tapahtuu puberteetin aikana?

### HIKOILU

Hiki alkaa haista ja iho ja hiukset rasvoittua.

### IHO

Saatat kärsiä iho-ongelmista.

### KARVOITUS

Karvoja alkaa kasvaa kasvoihin, käsiin, jalkoihin, kainaloihin ja sukupuolielinten ympärille.



### PITUUS

Kasvat pituutta.

### ÄÄNI

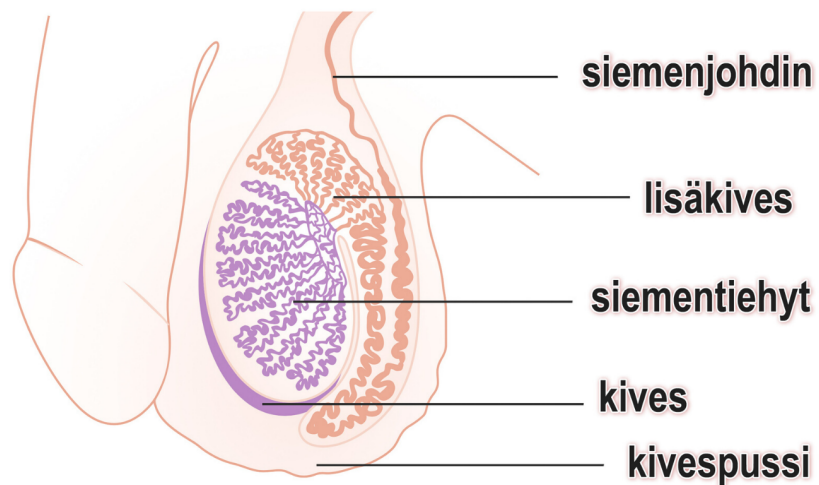
Äänesi muuttuu matalammaksi äänenmurroksen myötä.

### GENITAALIT

Penis ja kivekset kasvavat suuremmiksi ja kivesten ulkonäkö muuttuu.



## KIVEKSEN ANATOMIA



**KIVES-  
SYÖPÄ**  
on  
nuorten  
miesten  
sairaus!

**KIVESSYÖVÄN  
TAVALLISIA  
ENSIOIREITA OVAT:**  
kiveksessä tuntuva kytmy  
toisen kiveksen  
suureneminen  
kiveksen kiinteyden  
muuttuminen  
kipu

**TUTKI  
KIVEKSET  
SÄÄNNÖLLISESTI**

**TUTKI KIVEKSET  
SÄÄNNÖLLISESTI**

-  Tutki molemmat  
kivekset kum-  
mullaikin kädellä  
vuorotellen.
-  Pidä kivestä peu-  
kalon ja muiden  
sammien välissä  
ja pyyrittele sitä  
kädessäsi.
-  Kiinnitä huomiota  
mahdollisiin  
kyhmyihin tai  
muutoksiin  
kiveksen  
pinnassa.

**JOS EPÄILET KIVESSYÖPÄÄ,  
OTA YHTEYTTÄ LÄÄKÄRIIN**  
[www.ilmansyopaa.fi](http://www.ilmansyopaa.fi)

 Syöpäjärjestöt

KAHOOT  
**KAHOOT.COM**


# KIITOS!

**Mikäli sinulla heräsi kysymyksiä, ole yhteydessä Maarit Rekilään.**

Junttila Anna Stiina, Kannisto Marika ja Niska Josefiina


## LIITE 6 Kahoot

1 - Quiz  
**Millaisia muutoksia murrosiässä tapahtuu?**

 20 sec


- Psyykkisiä ✓
- Sosiaalisia ✓
- Fyysisiä ✓
- Maagisia ✗

2 - Quiz  
**Tulisiko kivesten omatarkkailua harrastaa..**

 20 sec


- Kerran kesässä. ✗
- Säännöllisesti. ✓
- Kerran kuukaudessa. ✓
- Aina vasta *huomenna*. ✗

3 - Quiz  
**Tärkeimmät tekijät kivessyövän ehkäisyssä?**

 20 sec


- Terveelliset elintavat. ✓
- Tupakoimattomuus. ✓
- Omatarkkailu. ✓

4 - Quiz  
**Vaikuttaako perimä nuoren miehen kasvuun ja kehitykseen?**

 20 sec


- Kyllä ✓
- Ei ✗

5 - Quiz  
**Mitä teet, jos huomaat kivessessäsi jotakin tavallisesta poikkeavaa?**

 20 sec

- Kysyt apua Jodelista. ✗
- Et tee mitään. ✗
- Otat yhteyttä terveydenhoitajaan tai lääkäriin. ✓
- Menet terveyskeskukseen. ✓

6 - Quiz  
**Miksi on tärkeää tutkia omia kiveksiä?**

 20 sec

- Koska se on kivaa. ✓
- Oman terveyden edistämiseksi. ✓
- Muutosten havaitsemiseksi ajoissa. ✓
- Oma keho tulee tutuksi. ✓

LIITE 7 Youtuben "Katsasta kassis!" -video



<https://youtu.be/9gSONFSXzDQ>

## LIITE 8 Vanhempien informointi

Hei kotiväki!

Olemme kolme neljännen vuoden kättilöopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönämme seksuaalikasvatustunnin yläkoulun yhdeksäsluokkaisille pojille 26.2.2020. Ohjaamme nuorille kivesten omatarkkailua Syöpäjärjestön kuvallisten ohjeiden mukaan ja nuoret saavat kyseiset ohjeet mukaan.

Osallistuminen tunnille on vapaaehtoista. Tunnin sisällön ja nuorille jaettavan materiaalin on tarkastanut Oulun ammattikorkeakoulun kättilötyön lehtori Marja Kinisjärvi sekä yhteyshenkilömme apulaisjohtaja Maarit Rekilä

Yhteistyöterveisin kättilöopiskelijat:  
Anna Stiina Junttila, c6juan00@students.oamk.fi  
Marika Kannisto, o6okma01@students.oamk.fi  
Josefiina Niska, o6nika00@students.oamk.fi