

Tampereen ammattikorkeakoulu
Ammatillinen opettajakorkeakoulu

Heimala Heli
Iivari Teija

Kehittämishanke

Aktivoivien opetusmenetelmien käyttö oppilaiden elämäntapa- pamuutosten tukemiseen

Työn ohjaaja Jukka Kurenniemi
Tampere 10/2011

Tampereen ammattikorkeakoulu
Ammatillinen opettajakorkeakoulu
Opettajankoulutuksen kehittämishanke

Heimala Heli, Iivari Teija

Aktivoivien opetusmenetelmien käyttö oppilaiden elämäntapamuutosten tukemiseen
43 sivua + 4 liitesivua

Marraskuu 2011

Työn ohjaaja Jukka Kurenniemi

TIIVISTELMÄ

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli koota aktivoivista opetusmenetelmistä koostettu tukimateriaali elämäntapamuutosten opettamiseen. Tukimateriaali on kohdennettu sosiaali- ja terveysalalle toisen asteen koulutuksen opettajille ja elämäntapamuutosryhmien ohjaajille. Opiskelijoilla on jo ravitsemuksen perustietämys. Tavoitteena oli tehdä opettajan tueksi materiaali, jonka avulla voidaan tukea ja lisätä oppilaiden terveys- ja hyvinvointikäyttäytymistä.

Kehittämishankkeen teoriaosuuksissa käsiteltiin terveyskäyttäytyminen ravitsemus - ja liikuntasuosituksen osalta, terveyskäyttämisen muutos muutosvaihemallin ja motivoinnin kautta sekä oppimistyyli- ja -käsitteet.

Niin teoriatieto kuin aiemmat tutkimukset ja tämä kehittämistyön tekijöiden käytännön kokemukset osoittivat, että tällaiselle terveellisiä elämäntapoja opettavalle terveystiedon aktivoivia opetusmenetelmiä hyödyntävälle tukimateriaalille on tarvetta. Opiskelijoilla on usein puutteellisia elämäntapataitoja, jotka eivät kehity perinteisessä luokkahuoneopetuksessa, vaan tarvitaan aktivoivia toiminnallisia ja tavoitteellisia harjoituksia. Taitojen lisäksi nuoret opiskelijat tarvitsevat elämäntapataitojen pohjaksi vahvaa itsetuntoa, sosiaalisia taitoja sekä kykyä itseohjautuvuuteen, joita voidaan vahvistaa aktivoivilla opetusmenetelmillä.

Asiasanat: aktivoivat opetusmenetelmät, elämäntapamuutos, oppimiskäsitteet, oppimistyyli- ja -käsitteet, terveelliset elämäntavat, tukimateriaali.

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Kehittämishankkeen tausta	5
2.1	Ravitsemussuositukset.....	6
2.2	Terveysliikunnan suositukset	8
2.3	Terveyskäyttäytymisen muutos	9
2.3.1	Muutosvaihemalli.....	13
2.3.2	Motivaatio	16
3	Oppimistyyli	19
3.1	Auditiivinen oppimistyyli.....	19
3.2	Kinesteettinen oppimistyyli.....	19
3.3	Visuaalinen oppimistyyli.....	20
4	Oppimiskäsitykset.....	21
4.1	Behavioristinen oppimiskäsitys.....	21
4.2	Humanistinen oppimiskäsitys.....	22
4.3	Kognitiivinen oppimiskäsitys.....	22
5	Opetusmenetelmien valinta.....	23
5.1	Aktivoivia opetusmenetelmiä opettajan tukimateriaaliksi	24
5.1.1	Aktivoivat kirjoitustehtävät.....	25
5.1.2	Virittävät kysymykset	26
5.1.3	Käsitekartat	29
5.1.4	Oppimispäiväkirjat.....	29
5.1.5	Porinaryhmät	30
5.1.6	Aivoriihityöskentely.....	31
5.1.7	Kumuloituva ryhmä eli snowballing.....	32
5.1.8	Keskusteleva luokkaopetus	33
5.1.9	Artikkelien referointi.....	34
5.1.10	Tietokoneavusteinen opetus	35
5.1.11	Muita hyväksi koettuja opetusmenetelmiä	37
5.2	Esittävä opetus.....	38
6	Yhteenveto	40
	Lähteet.....	44
	Liitteet	46

1 Johdanto

Opiskelemme Tampereen ammatillisessa opettajakorkeakoulussa. Kehittämishankkeen tarkoituksena on koota raporttiin opettamisen tueksi virikkeitä/vaihtoehtoja aktivoivien opetusmenetelmien käytöstä elämäntapamuutoksen opettamisessa. Kehittämishankkeemme idea lähti arjen työssämme opettajana ja kuntoutuskurssien ohjaajana kohdattuihin haasteista ja huolestamme terveyskäyttäytymisen välinpitämättömyydestä. Myös elämäntapaohjaus koetaan haasteellisena, joten työmme valinnan peruste oli myös molempien suuri innostus saada lisää valmiuksia elämäntapamuutosryhmien ohjaamiseen.

Käsitlemme työssämme terveellisiä elämäntapoja, terveyskäyttäytymistä ja sen muuttamista, oppimistyylejä ja oppimiskäsityksiä niin, että linkitämme niihin erilaisia aktivoivia opetusmenetelmiä kirjallisuuden ja kokemustemme pohjalta. Kehittämistehtävän tarkoituksena on tarjota aktivoivien menetelmien tukimateriaalia elämänmuutoksen ja terveellisten elämäntapojen opettamiseen.

Paneudumme työssämme ravitsemukseen ja liikuntaan liittyviin elämäntapamuutoksiin. Terveellisten elintapojen noudattamisessa kohtuus riittää, eikä tarvita täydellisyyden tavoittelua. Jo pienilläkin valinnoilla voi vaikuttaa omaan ja toisten hyvinvointiin ja terveyteen. Ihmisillä on paljon tietoa hyvästä ravitsemuksesta ja liikunnan merkityksestä, mutta harva soveltaa tietoa käytäntöön muuttaakseen olotilaansa. Pienet pysyvät muutokset päivittäisissä tottumuksissa mahdollistavat polun pysyvään muutokseen.

Elintapaohjauksessa on tärkeää painottaa konkreettisiin muutoksiin ja tavoitteisiin. Tässä työssä opettaja ei esitä asioita tiedon jakajana vaan koottu tukimateriaali mahdollistaa opettajan kannustavan ohjauksen. Silloin yksilön omat voimavarat ja terveyskäyttäytymiseen liittyvät teoretiset tiedot korostuvat ja niiden avulla opiskelija voi omaksua uuden mallin elämäänsä. Ohjaus toteutuu muutosvaihemallin vaiheiden kautta, joka aloitetaan ensin täyttämällä muutostarpeen arviointilomake. Arvioidaan ravitsemuksessa ruokavalintojen terveellisyttä, ruokailurytmiä ja annoskokoja. Tavoitteena on saada opiskelija itse havaitsemaan muutostarpeiden määrittelyn ja jo olemassa olevat myönteiset asiat, jotka ovat kunnossa eivätkä tarvitse muutosta. Muutoksen seuranta, sen arviointi ja tuki auttavat pääsemään päätavoitteeseen.

2 Kehittämishankkeen tausta

Tässä luvussa käsittelemme terveyskäyttäytymistä, terveyskäyttäytymisen muutosta ja muutoksen motivaatiota. Tuomme myös esille ravitsemus- ja liikuntasuositukset. Tavoitteenamme on tuottaa tukimateriaalia opettajalle helpottamaan aktivoivan tunnin suunnittelua ja kulkua.

Terveillä elämäntavoilla tarkoitetaan terveellistä ruokavaliota, riittävää liikuntaa ja kohtuullista alkoholinkäyttöä sekä tupakoimattomuutta (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 115–116.) Nykyajan kiireisessä, aikatauluihin sidotussa ja teknistyneessä elämässä luonnollinen lepo ja palautuminen saattavat jäädä vähäisiksi. Riittävä lepo ja aivojen palautuminen lisäävät oppimista, edistävät yksilöllistä kehitystä ja edistävät luovuutta. (Kataja, 2003,31.) Sekä tutkimukset, että kokemustieto osoittavat, että terveellisillä elämäntavoilla on merkitystä ihmisen hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Ihmiset ovat yhä kiinnostuneempia omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään. Monet tuntuvat kuitenkin olevan eksyksissä; miksi painoa kertyy, mihin energia ja into ovat hävinneet. Tietoa on tarjolla paljon, jopa liiaksi asti, jolloin syntyy valinnan vaikeus ja epävarmuus siitä mikä on luotettavaa tietoa. Usein tarvitaan apua mielekkään liikuntalajin löytämiseen ja motiivointia säännölliseen liikkumiseen. Myös painonpudottamiseen tai terveen painon säilyttämiseen tarvitaan ohjausta ja neuvontaa.

Valtioneuvosto on hyväksynyt Terveys 2015 – kansanterveysohjelman, jossa työikäisten tavoitteeksi on asetettu jaksaminen työelämässä pidempään. Riittävä ja mielekäs liikunta sekä terveyttä edistävä ruokavalio ovatkin ajankohtainen aihe lisääntyneen opiskelu-uupumisen vuoksi. Mikäli oma jaksaminen on heikkoa, kuinka voi toimia ammattilaisena työssä?

Kun tietää teoriaa ihmisen oppimisesta, on helpompi valita keinoja, joilla päästään mahdollisimman hyvään lopputulokseen. Opettaja kehittyy refleктоimalla ja kehittää siten omaa työtään, toimintatapojaan ja suhtautumista oppilaisiin. (Rauste von Wright & Soini 2003, 139-140.) Hyvä opetus auttaa oppimaan ja antaa uskoa omiin kykyihin sekä taitoa soveltaa tietoa.

Tässä työssä opetusmenetelmiksi ei ole valittu opettajakeskeistä opetusta ja oppilaiden itsenäistä opiskelua. Opetuksessa korostetaan opiskelijan aktiivisuutta, vuorovaikutteisuutta, opiskelijan omaa pohdintaa ja kriittistä ajattelua. Valitsimme tukimateriaaliin hyväksi havaitsemiamme oppilaita monin eri tavoin aktivoivia opetusmenetelmiä, jolloin varsinkin uusi opettaja voisi hyötyä tästä tukimateriaalista. Kun tuntee ja hallitsee erilaisia opetusmenetelmiä, on helpompi saavuttaa opetustavoitteet ja oppilas motivoituu sekä saavuttaa myönteisiä oppimistapahtumia. Erilaisia aktivoivia menetelmiä kannattaakin yhdistellä järkeviksi kokonaisuuksiksi ja käyttää useita eri menetelmiä saman tunnin aikana.

Lonka & Lonka (1993, 10-12) mukaan oppijan oma panos aktivoivassa opetuksessa pyritään maksimoimaan ja häntä autetaan aktivoimaan opetustilanteissa aikaisemmat tietonsa ja taitonsa. Keskeistä on myös, että oppijalle annetaan toiminnallista palautetta. Oppijalla on tilaisuus toimia aktiivisena tiedon käsittelijänä ja tuottajana.

2.1 Ravitsemussuositukset

Ihminen tarvitsee energiaa lukuisiin eri toimintoihin, kuten kasvuun, lihaksiin, rauhasten eritykseen ja hermoston toimintaan. Jotta elämä jatkuu, täytyy elimistöön muodostua energialähde. Osa energiasta tulee nopeasti nautitusta juomasta tai ruoasta, mutta elimistöön varastoituneella energialla on suuri merkitys ihmisen päivittäisen toiminnan kannalta. Energiavarastot muuttuvat, kun energian saanti ja kulutus eivät ole tasapainossa, samalla kehon koostumus voi muuttua. Ihminen on energiatasapainossa, kun kehon energiansisältö ei muutu. Elimistön energialähde täyttyy hiilihydraattien, rasvojen, proteiinin tai alkoholin avulla. Käytännössä tämä tarkoittaa yhtä suurta energiansaantia kuin ihmisen kulutus päivittäisissä toiminnoissa. Jos energiansaanti ylittää kulutuksen pitemmän aikaa, ihmiseen varastoituu energiaa ja seurauksena on painon nousu. Yleensä painon nousu kertoo rasvan varastoitumisesta kehoon. (Borg, Fogelholm & Hiilloskorpi 2007, 16-19.)

Ravitsemussuosituksissa korostetaan ruokavalion kokonaisuutta. Monipuolinen ravintoaineiden saanti sekä energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen ovat terveellisen ruokavalion perusta. Suosituksissa neuvotaan vähentämään suolaa ja lisäämään kasviksia ruokavalioon. Hiilihydraattien suhteellisen osuuden lisääminen ja kovan rasvan saannin vähentäminen ovat myös nykyisten ruokavaliosuosittelujen tavoitteita. Tavoitteet-

na on myös alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena. Edellisiin suosituksiin verrattuna hiilihydraattien saantisuositusta on nostettu ja natriumin alennettu. Rasvan määräsuositus toteutuu, jos suositukset rasvan laadusta täyttyvät. (Ravitsemussuositukset lyhyesti 2005.) Terveyttä edistävä ja ylläpitävä ruokavalio on maukasta ja monipuolista ruokaa, jossa on väriä ja aitoja makuja.

Ravitsemussuosituksissa opastetaan, miten suositusten mukainen ruokavalio yksinkertaisesti kootaan.

- Viljavalmisteita runsaasti
- Maitovalmisteita sopivasti
- Perunaa monipuolisesti
- Kasviksista, marjoista ja hedelmistä väriä ja vaihtelua
- Kalaa usein ja lihaa vähärasvaisena
- Rasvoja niukasti
- Sokereita säästeliäästi

(Ravitsemussuositukset lyhyesti 2005.)

Kansanterveyslaitoksen toteuttama Finravinto 2007 - tutkimus osoitti, että energiansaantiin suhteutettuna kasvien ja hedelmien syönti oli naisilla runsaampaa kuin miehillä. Ravintorasvojen saanti oli miehillä 33 % ja naisilla 31 % kokonaisenergiansaannista (suositus 25-35 %). Naisten ruokavalio sisälsi enemmän proteiinia, kuituja ja sokeria kuin miesten. Useiden vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti oli suositusten mukaista, lukuun ottamatta D-vitamiinia ja folaattia. Tutkimus osoitti myös, että kovien rasvojen ja suolan saanti ylitti suositukset. (Paturi, Tapanainen & Reinivuo & toim. Pietinen 2008, 145-146.)

Käytännössä on huomioitava, että energian saanti ja kulutus ovat tasapainossa. Lisäksi kuitupitoisten hiilihydraattien lisääminen on tarpeen, kun taas puhdistetun sokerin saantia vähennettävä. Rasvoja on käytettävä, mutta kovien rasvojen määrää vähennettävä ja pehmeiden rasvojen määrää lisättävä. Kovia rasvoja saadaan etenkin piilorasvan muodossa: liharuoat, juustot, jäätelöt, jogurtit ja leivonnaiset. Ravitsemussuositukset ohjaavat teoreettisesti elämäntapamuutoksen ohjeistamisessa hyvään ruokavalioon, järkeviin

valintoihin ja aterioiden oikeaan rakenteeseen. Muutoksen motivoinnissa pitäydytään käytännön läheisissä valinnoissa ja ohjeissa, jolloin perustietoa haluavan opiskelijan ei tarvitse syventyä kaloreiden laskemiseen tai rasvaprosentin miettimiseen. Lähtökohta on arjen valinnoissa.

2.2 Terveysliikunnan suositukset

Liikunta on yksi ihmisen perustoiminnoista ja nykyinen perimämme on liikkuvan ihmisen perimä. Jotta geenimme ohjaisivat päivästä toiseen elimistömme rakenteiden ja niiden toimintojen säätelyn kehittymistä ja säilymistä parhaalla mahdollisella tavalla ja tasolla, elimistömme tarvitsee säännöllisesti liikunnan antamia ärsykeitä. (Vuori, 2003, 15.) Liikunnan määritelmässä voidaan käyttää määrään ja laatuun perustuvaa jakoa: aktiivinen elämäntapa, terveysliikunta, kuntoliikunta ja kilpaliikunta. Terveysliikunnalla tarkoitetaan sellaista liikuntaa, jonka on osoitettu vaikuttavan edullisesti terveyteen ja joka ei tuota terveydellisiä haittoja tai vaaroja. (Vuori, 2003, 27.)

Terveysliikunnannasta on tehty suositukset, jotka perustuvat yhteiseen näkemykseen tieteellisestä näytöstä liikunnan ja terveyden annos-vastesuhteista. UKK-instituutin liikuntapiirakka (kuva 1) on kehitetty hahmottamaan terveysliikuntasuosituksia erityisesti liikuntaneuvontaa varten, joten sen tavoite on samanlainen kuin ruokaympyrän, ruokapyramidin tai lautasmallin. (Fogelholm & Oja, 2005, 72–78.) Liikuntapiirakka kiteyttää (18–64 v) viikoittaisen terveysliikuntasuosituksen seuraavasti: paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 minuuttia rasittavasti. Kohenna lihaskuntoa ja kehitä liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa. (UKK-instituutti, 2011.)

Terveyskunnolla tarkoitetaan niitä fyysisen kunnan tekijöitä, jotka ovat yhteydessä terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Terveysliikuntaa on kaikki sellainen fyysinen aktiivisuus, joka tehokkaasti ja turvallisesti parantaa terveyskuntoa tai ylläpitää hyvää terveyskuntoa. Hyvä terveyskunto sisältää hyvän kestävyuden (aerobisen kunnan), liikkeiden hallinnan ja tasapainon (motorisen kunnan), lihasvoiman, lihaskestävyyden, nivelten liikkuvuuden, luun vahvuuden (tuki- ja liikuntaelimistön kunnan) sekä sopivan painon ja vyötärön ympäröityksen. (Fogelholm & Oja, 2005, 77–78.)

vitsemuksesta, mutta harva soveltaa tietoa käytäntöön muuttaakseen olotilaansa. Pienet kolotukset häviävät, energisyys lisääntyy, paino normalisoituu, mieli kohenee, vastustuskyky paranee ja elämä hymyilee. Pienet pysyvät muutokset päivittäisissä tottumuksissa mahdollistavat polun pysyvään muutokseen.

Elintapaohjauksen perusajatus perustuu ihmisarvon kunnioittamiseen ja yksilölliseen välittämiseen. Ohjauksessa voidaan käyttää erilaisia menetelmiä ryhmä- ja yksilöohjauksessa. Keskeistä ovat terveelliset elintavat. Kun muutosta halutaan, tärkeintä on itsensä tunteminen ja kyky päättää asioista. Elintapaohjauksessa on tärkeää painottaa konkreettisiin muutoksiin ja tavoitteisiin. Opettajan tehtävänä on kannustaa positiivisesti neuvotellen ja korostaa yksilön omia voimavaroja. Opettaja ei esitä asioita tiedon jakajana. Tavoitteena on, että opiskelija itse havaitsee muutostarpeiden määrittelyn sekä jo olemassa olevat myönteiset asiat, jotka ovat kunnossa eivätkä tarvitse muutosta. Aloitetaan myönteisistä asioista, jolloin lisätään motivaatiota ja motivaatio kannustaa helpommin ylläpitämään hyviä ravitsemustottumuksia. (Aapro 2008, 16,18, Poskiparta 2008, 81–83.)

Elintapamuutosten toteuttaminen ei ole sidoksissa tiedon määrään tai paikkansa pitävyyteen. Muutosten toteuttaminen edellyttää tiedon sisäistämistä ja ymmärtämistä. Elintapojen muutoksella opiskelijan pitää sisäistää ajattelun muutos omiin tapoihin, tottumuksiin, hyödyllisyyteen ja mahdollisuuksiin onnistua. (Aapro 2008, 20, Absetz ym. 2008, 10.)

Absetzin (2009) mukaan elintapaohjausta voidaan tehostaa tavoitteellisella toimintamallilla. Mallin mukaan työskennellään ryhmässä, jossa jokainen asettaa itselleen omaan elämään sopivat tavoitteet, omien arvojensa pohjalta. Ryhmässä toimiminen on suunniteltua ja jokaisella ryhmäntapaamisella on selkeä tarkoitus muutoksessa. Muutoksen seuranta ja sen arviointi auttaa pääsemään päätavoitteeseen. Elintapoihin liittyvät muutokset ovat ohjauksessa suurimpana haasteena. Ohjauksen täytyy tukea oppilaan oppimistyyliä ja miten opiskelija omaksuu hänelle ohjatut asiat. Ennen elämäntaparemonttia kannattaa miettiä miksi ja millaiseksi haluaa, miten kauan siinä menee. Ylioptimistiset tavoitteet ovat vain epärealistisia ja sitä varmemmin tavoitteet jäävät saavuttamatta. Kannattaa oikeasti miettiä, mikä itselle on mahdollista, mikä ei, mitä haluaa ja miksi. (Manninen 2004, 26.)

Kun olo tuntuu levottomalta, väsyneeltä, alakuloiselta tai ärtyisältä eikä selkeää syytä ole olotilaan, voi huono mieliala johtua ravinnon laadusta ja vähäisestä liikkumisesta. Elintapojen muuttamisella pyritään oman terveyden, toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja elämänlaadun ylläpitoon ja parantamiseen myönteisin keinoin. Tavoitteelliset tulokset saavutetaan pitkäaikaisilla, pysyvillä muutoksilla. Muutosten täytyy olla arkielämässä toteuttamiskelpoisia ja uskottavia. Muutosten on oltava tietoisia ja todenmukaisia, että niiden toteutumista voi seurata, sillä seurantahan on muutosten ylläpidon perusta. Muutosten ylläpitoon kannustaa tieto saavutetuista tuloksista ja kokemus muutosten myönteisistä vaikutuksista.

Yksilöllisesti tarvitaan jopa pitkiäkin kypsyttelyvaiheita, kun taas toiset pystyvät nopeasti muuttamaan käyttäytymistään. Kun halutaan muuttaa opittuja tottumuksia ja pitkään olleita elämäntapoja, tarvitaan vahva motivaatio. Mikäli ei ole itse valmis asteittaiseen muutokseen, kenenkään muun on turha neuvoa ja kannustaa. Varmimmin onnistuu, kun asteittain muuttaa käyttäytymistään eikä vaadi itseltään liikoja. Pienillä muutoksilla voidaan saada paljon aikaiseksi. Totutut tavat, mallit ja asenteet ovat syvällä ajatuksissa ja alitajunnassa, niiden kanssa vain on tehtävä töitä tietoisesti. Elämäntapoja muutettaessa onnistuu sitä paremmin, mitä selkeämmin näkee muutoksista seuraavat hyödyt. (Saarnia 2008, 9,13,158–159.)

Oikea ruokavalio sisältää monipuolisesti mutta kohtuudella kaikkea. Se on yhtä aikaa nautittavaa ja terveellistä. Onnistunut ja pysyvä muutos ravinnollisesti sekä liikunnallisesti vaatii pysyvien elämäntapamuutosten tekemistä jo alusta asti eikä vasta sitten, kun tavoite on saavutettu. (Manninen 2004,43.) Hyvän ruokavalion perustana ovat ruoka-aineiden järkevät valinnat useampaan oikeaan kokoiseen ateriaan ja välipalaan koostettuna ja rytmittäen päivän syömiset sopivasti, jolloin saadaan aikaiseksi terveyttä edistävä ruokavalio. Painonhallinnassa on avaintietona, että syömällä laihtuu, ei syömättömyydellä. Yhtä lailla oikein koostetulla aterialla ja oikealla tiedolla voi päästä makeanhimosta.

Omaksuttaessa uusia elintapoja on tarkoituksena käyttäytymisen muuttaminen jokapäiväisissä valinnoissa. Elintapaohjauksessa on tarkoitus antaa terveyskäyttäytymiseen liittyvää teoretietoa, jolloin opiskelija voi omaksua uuden mallin elämäänsä. Ohjauksessa käytetään apuna lautasmallia, ruokapyramidia ja liikuntapiirakkaa. Lautasmalli helpottaa aterian suunnittelua (kuva 2) ja ruokapyramidilla (kuva 3) havainnollistetaan,

missä suhteessa valintoja tulee tehdä ja liikuntapiirakkamallin avulla pyritään selkeyttämään liikuntasuosituksia.

RUOKAVALIO

Energian määrä suhteessa kulutukseen

Ruuan

- laatu
- määrä
- rytmitys



Lautasmallissa:

- proteiinit
- rasva
- hiilihydraatit
- kuidut
- sokeri
- suola

Kuva 2: Lautasmalli kuvaa suositusten mukaista ateriaa

(Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ruokavaliosuositus (2005) ja Euroopan diabetes-tutkijoiden yhdistyksen, EASD (European Association for the Study of Diabetes)



Kuva 3: Ruokapyramidi havainnollistaa ruoka-aineiden käyttösuhteita (<http://www.opetus.ruokatieto.fi>)

2.3.1 Muutosvaihemalli

Elämäntapojen muuttaminen vaatii aikaa ja yleensä muutokset tapahtuvat asteittain. Niiden toteutumisen edellytyksenä on tieto ja osaaminen. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 14.)

Neuvonnassa ensisijaiset tavoitteet eli tavoitellut tulokset ovat asiakkaan ajattelun ja käyttäytymisen muutoksia. Neuvonnassa on tärkeä aloittaa työskentely siitä, missä asiakas on pyrkimyksissään ja ajatuksissaan. Oppijan omien käsitysten kuulemisella selvitetään, millainen halu hänellä on käyttäytymismuutoksiin. Mikäli muutoksia tapahtuu, kunkin vaiheen vakiintuminen ihmisen omaksi, totunnaiseksi elämäntyyliksi voi viedä aikaa jopa vuosikausia. Ellei mielekkäitä ja tarpeeksi helppoja lähitavoitteita löydy, niin ei välttämättä päästä edes kokeiluvaiheeseen. (Nupponen & Suni 2005, 218-219.)

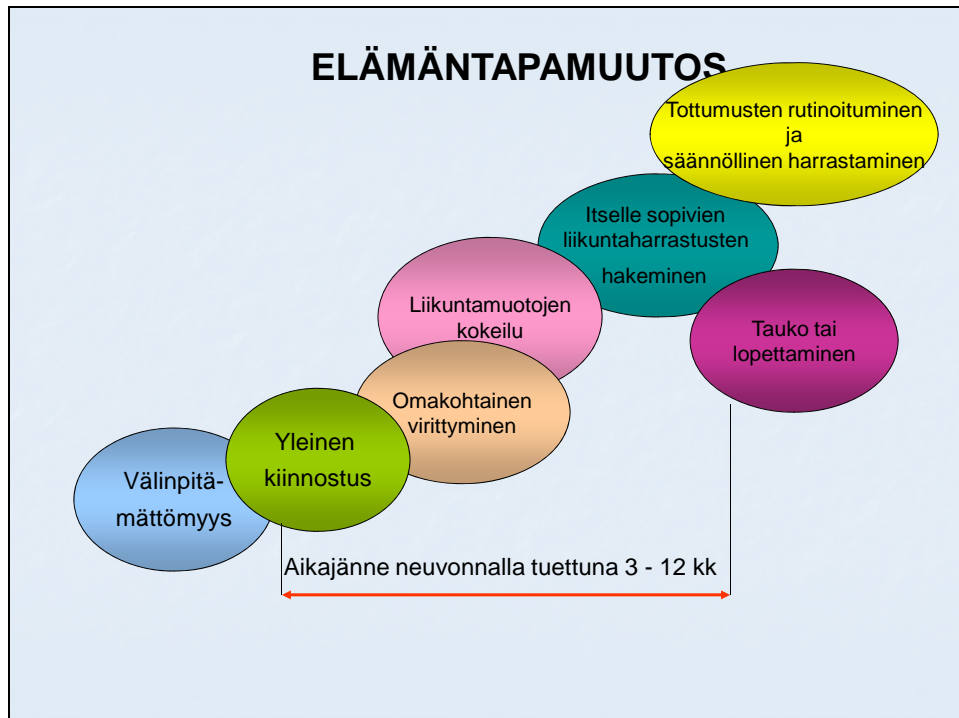
Transteoreettinen malli on yksi monista muutosvaihemalleista. Tämä mallintaminen on hoitoalalta, mutta samaa mallia voidaan käyttää muutosvaihemallia pohdittaessa omiin elämäntapamuutoksiin. Transteoreettisessa muutosvaihemallissa on seitsemän eri vaihetta, alkaen esiharkintavaiheesta ja päättyen päätösvaiheeseen. Eri vaiheet ilmenevät yksilöllisesti, kuinka ohjaussuunnitelma rakennetaan yksilön tarpeiden mukaan. Ohjaussuunnitellaan taustatekijät huomioiden. Taustatekijät voidaan määritellä fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin sekä ympäristön vaikutuksiin. Ennen ohjauksen aloitusta kartoitetaan oppilaiden motivaatio ja omat tavoitteet elintapojen muutokseen. Mietitään muutoksen hyötyjä ja haittoja. Muutoksen tiedostaminen ei riitä motivoitumiseen ellei muutoksella päästä omiin tavoitteisiin. (Alahuhta ym. 2009; Kyngäs 2008, 30; Poskiparta 2008, 87.)

Vähäsarjan ym. (2004) artikkelissa fyysisen aktiivisuuden muutosta on pyritty tukemaan liikuntaneuvonnassa mm. Prochaskan & DiClementen (1983) transteoreettisen muutosvaihemallin (TTM) avulla. Mallin avulla voidaan lisätä asiantuntijan ymmärrystä liikuntakäyttäytymisen muutoksesta. Käyttäytymisen muutoksen aikana oppija käy läpi kokemusperäisiä (ajattelu, tuntemukset ja kokemukset) ja toiminnallisia (tekeminen) prosesseja, jotka ovat välttämättömiä muutoksen etenemiselle. Muutoksen alkuvaiheessa korostuvat kokemusperäiset prosessit ja muutoksen edetessä toiminnalliset prosessit. (Vähäsarja ym. 2004, 82-83; Heinonen 2004, 20-38.)

Muutosprosessi etenee sykleittäin, välillä eteen ja välillä taaksepäin. Repsahdukset kuuluvat elintapojen muutokseen olennaisena osana. Niitä tulee ja niiden avulla oppija oppii tunnistamaan muutosta vaikeuttavia tilanteita, jotka sitten auttavat uuden toimintatavan omaksumisessa. Mallin periaatteena on, että yksilön valmius käyttäytymisen muutokseen on edellytys pysyvien käyttäytymisen muutosten aikaansaamiselle. (Vähäsarja ym. 2004, 82-83; Heinonen 2004, 20-38.)

Transteoreettisen muutosvaihemallin eri vaiheet:

1. **Esiharkintavaiheessa** ei havaita muutoksen tarvetta tai ei haluta myöntää sitä itselleen. Opettajan on heräteltävä epäröintiä nykytilannetta kohtaan. Motivointi tulee usein ulkoapäin.
2. **Harkintavaiheessa**, yksilö tiedostaa ja myöntää elintapamuutoksen tarpeen. Tällöin hän kokee muutokseen liittyvät haitat hyötyjä suuremmiksi. Muutoksen tekemiseen liittyy ristiriitaisia ajatuksia ja tunteita. Opettajan tehtävänä on vahvistaa huolta ja muutoksen hyötyjä. On mietittävä ja pohdittava tarvittavaa muutosta.
3. **Valmistautumisvaiheessa** opiskelija alkaa tiedostaa muutoksesta saadut hyödyt suuremmiksi kuin haitat. Muutos toteutetaan innostuneena lähiviikkojen aikana suunnitelluilla vaihtoehdoilla. Tällöin ollaan kiinnostuneita muiden kokemuksista sekä mielipiteistä muutosta tehtäessä. Opettajan on oltava tukijan-roolissa ja huolehdittava, että muutosehdotukset ovat toteuttamiskelpoisia.
4. **Toimintavaiheessa** siirrytään puheen ja suunnittelun asteelta omassa muutoksessa toimintaan sekä tekoihin. Nyt sitoudutaan uusiin toimintatapoihin ja haetaan tukea muutoksen toteutukseen. Tässä vaiheessa on kuitenkin vaarana paluu entisiin tapoihin, koska uusi toiminta koetaan vielä raskaana.
5. **Repsahdusvaihe** on osa muutosprosessia, se voi ajoittua mihin muutosvaiheen osaan tahansa. Silloin opiskelija voi joko luopua yrityksestä kokonaan tai pitää sitä osana muutosta.
6. **Ylläpitovaiheessa** uusi toiminta on kestänyt pidemmän ajanjakson, ja opiskelija on jo itsevarmempi ja luottavaisempi omiin kykyihin muutoksessa.
7. **Päätös vaiheessa** muutoksesta on tullut pysyvä osa elintapoja. Silloin ei ole pelkoa repsahduksista tai paluusta entiseen elämäntapaan. Opiskelija on sisäistänyt muutoksen vaikutukset omaan terveyteen. (Aapro 2008, 20, Alahuhta ym. 2009; Turku 2007, 55-58.)



Kuva 4. Liikuntatottumusten omaksumisen eteneminen vaiheittain. (Prochaska & Di-Clemente, 1983)

Transteoreettinen muutosvaihemalli auttaa ohjaajaa havaitsemaan yksilöiden todellisen muutoksen eri vaiheet ja auttaa ottamaan huomioon niiden vaikutukset ohjauksen toteutuksessa (Kasila ym. 2003, 159-166). Muutosvaihemalleja on useita erilaisia. Niitä kuvataan vain vähän toisistaan poikkeavalla tavalla. Tässä työssä esille ottamamme malli soveltuu hyvin myös muidenkin elämäntapaan liittyvien tekijöiden muutosmalliksi kuten ruokavalion muuttamisen malliksi. Elämäntapamuutos etenee usein prosessin kaltaisesti harkinnasta pysyvään muutokseen. Toisinaan voi kestää hyvinkin pitkään, ennen kuin uudesta toimintatavasta tulee pysyvä käytäntö.

Oppilaan liikuntakäyttytymisen kartoittamisella haetaan tietoa nykyisestä fyysisestä aktiivisuudesta. Usein voi olla tarpeen opastaa oppilasta keräämään yksinkertaisella päiväkirjalomakkeella esim. viikon ajan tietoa siitä, millaisiin toimintoihin fyysistä aktiivisuutta sisältyy. Tällainen kirjanpito voi muovata oppilaan käsitystä omasta liikkumisestaan, jolloin jo pelkkä kirjaaminen ja itsensä tarkkailu lisäävät tuttua liikuntaa jonkin verran. (Nupponen & Suni 2005, 220.) Samanlaista seuranta voi käyttää myös muissa elämäntapamuutoksen osa-alueissa, kuten ruokailutottumusten muuttamisessa ja tupakoinnin lopettamisessa.

2.3.2 *Motivaatio*

Elämäntapamuutoksen onnistumisen kannalta on lähtökohtana kokea motivaatio muutoksen tarpeeseen, yksilön kokema muutos omalla kohdallaan mahdolliseksi ja uskominen omiin kykyihinsä. Tärkeää olisikin ymmärtää, että jo pienillä muutoksilla on positiivisia vaikutuksia terveyteen. Heti ei voi lähteä tavoittelemaan muutostyökaluutta, vaan tavoitteet pilkotaan pienempiin välitavoitteisiin. Kun on oma motivaatio, välitavoitteet kannustavat kohti maalia eli hyvinvointia. Ulkopuolelta, mm terveydenhoitajalta, ystäviltä tuleva kannustus ei pelkäännä tue onnistunutta muutosta.

Elintapojen muutosten ohjauksessa käytetään motivoivaa lähestymistapaa. Motivaation kehittämiseen ja muutoksen sitoutumiseen voidaan vaikuttaa eri tavoin. Näitä tapoja ovat avoimien kysymyksien esittäminen, aito kuunteleminen, positiivisen palautteen antaminen, yhteenvetojen tekeminen ja kannustaminen. (Poskiparta 2008, 93–98.)

Opettajan on vältettävä opettavaa tyyliä. Ohjaavatyökalu on suvaitsevaa ja empaattisempaa ja kannustaa oppilasta. Jollakin tavoite voi olla päättäjäsäsuun mahtuminen, toisella energian lisääntyminen anestesianopintojen opiskeluun tai monipuolisen ateriätottumuksen saavuttaminen. Jokaista oppilasta on tuettava yksilöllisellä kannustimella, jolla houkutellessa lopulliseen päämäärään. Oppilaan kanssa tulee pyrkiä luottamukselliseen ilmapiiriin. Keskeistä on opiskelijan itsemääräämisen tunteen vahvistaminen motivaation tukemisessa. Hänelle annetaan mahdollisuus tuoda omat näkemyksensä esille sekä antaa mahdollisuus kysymyksille ja keskeytyksille. Ohjattava on motivoitunut silloin, kun hänellä on jokin oma tavoite tai päämäärä, minkä voi saavuttaa. (Turku 2007, 33–34.)

Tavoitteen on oltava arkitodellisuuteen sovellettava eikä vain intuitio. Ryhmätyökalu-lyssä ryhmä on opettajan apuna kannustamassa ja vertaistukea antamassa muutostapah- tuman alusta loppuun, repsahduksista välitavoitteisiin. Ryhmän on sitouduttava luotta- mukselliseen toimintaan ja sovittava, että luokan sisällä käydyt henkilökohtaiset asiat ovat vaitiolovelvollisuuden perusta. Yksittäisen välitavoitteen saavuttaminen on aina voitto, joka kannustaa jatkamaan.

Jos prosessin pyrkii suunnittelemaan liian tarkkaan etukäteen, tulee muutoksesta raskas ja seurauksena voi olla useampia repsahduksia. Repsahdus johtaa helposti syyllisyyden tunteisiin ja motivaation lopahtamiseen. Repsahduksen takia on kuitenkin turha potea

syällisyyttä ja yrittää paastota seuraavana päivänä tai piiskata itseään järjettömille juok-sulenkkeille. Opettajan tuleekin suvaitsevasti puhua rapsahduksien mahdollisuuksista ja niistä eteenpäin jatkamisesta. (Turku 2007, 34.) Repsahdus on suhteutettava kokonai-suuteen: yhden illan herkuttelu suklaalevyllä ja limsalla ei pilaa usean vuoden muutos-prosessia. Epäonnistumisen jälkeen löytyy positiivinen vaihe, kuten ”jälleen päivä, etten syönyt pullaa”.

Turun (2007, 21-23) mielestä valmentavan ohjaustyylin perusteiden mukaan ohjaajalla eli opettajalla on voimaannuttava ohjausideologia, pedagogiset taidot eli kyky toimia oppimisen ohjaajana ja vuorovaikutukselliset taidot eli kyky motivaation tukemiseen. Muutosten tekijällä eli oppilaalla puolestaan on mahdollisuus muutokseen ja itsenäiseen päätöksen tekoon. Hänellä on tarvittavat tiedot ja taidot päätöksen toteuttamiseen ja motivaatiota alkuinnostuksesta pysyvään elämäntapamuutokseen. Valmentavassa ohja-ustyylissä motivoitumiseen tähdätään mahdollisuuden, ei pakon kautta. Opettaja on mahdollistaja rohkaisten ohjattavaa itse ratkaisemaan ongelmansa ja ottamaan näin vas-tuuta omasta terveydestään. Opettaja antaa valinnan mahdollisuuksia ja tukee oppilaan päätöksiä niitä kunnioittaen. Ohjauksessa pyritään varustamaan oppilaat kaikella sillä tiedolla, taidolla, tunteella ja asenteella, mitä itsehoidon soveltaminen kunkin elämänti-lanteessa edellyttää. Näin saadaan oppilaat ottamaan ohjat omiin käsiin. (Turku 2007, 41-43.)

Elämäntapaohjauksen suurin haaste on motivoituminen, joka ryhmätilanteessa tehostuu keskinäisestä vuorovaikutuksesta eli ryhmädynamiikasta. Tällöin myös opettajan tueksi ryhmä antaa voimia ja tukea. Motivoivan ilmapiirin luomisessa käytetään vuorovaiku-tuksellisia keinoja. Pyritään luomaan turvallinen ja luottamusta herättävä ilmapiiri. Oh-jattavalle annetaan mahdollisuus kokea itsensä kunnioitetuksi ja hyväksytyksi elämän-tavoistaan huolimatta. Ohjattavaa tuetaan itsenäisessä päätöksenteossa ja valinnan va-pautta korostetaan. Motivoiva ohjaus on muutokseen houkuttelevaa ja valmentavaa toi-mintaa, jossa ohjattavaa tuetaan aktiivisesti tutkimaan motivaatioon mahdollisesti vai-kuttavia ristiriitoja ja valmennetaan tekemään valintoja ja tietoisia päätöksiä oman ter-veyskäyttäytymisen suhteen. Ohjattavaa aktivoidaan pohtimaan omaa osuuttaan nyt ja ennen kaikkea jatkossa sekä arvioimaan omien päätöstensä vaikutuksia. (Turku 2007, 41-43.)

Motivaation kartoittamiseen voidaan käyttää muutostarvejanaa (Liite 2), jonka avulla opiskelija valitsee itse oman muutoksen tarpeen ja tärkeyden. Silloin hän joutuu miettimään, mikä on juuri hänelle kaikkien tärkein muutos (avaintekijä muutokseen) ja silloin myös hänen sitoutumisensa muutokseen on voimakkaampi.

3 Oppimistyyli

Oppija voi olla aktiivinen osallistuja, käytännön toteuttaja, loogisesti ajatteleva tai harkitseva tarkkailija. Oppijat voidaan luokitella myös sen mukaan, millä aisteilla oppija parhaiten vastaanottaa uutta tietoa. Tämän jaottelun mukaan oppimistyyli voi olla: audiitiivinen, kinesteettinen tai visuaalinen oppiminen.

Oppimistyyli on tapa, jolla ihminen oppii helpoimmin ja mieluummin. Oppimistyyliä ja -tapoja on monia. Jokainen voi tunnistaa itselleen parhaan ja omimman tyylin opiskella. Harva on vain yhden oppimistyylin edustaja, mutta yleensä jokaisella nousee jokin piirre muita selkeämmin esiin. Opetuksessa haasteena onkin, että opettaja osaa huomioida eri oppimistyylin edustajat, jotta opetus tuottaa tulosta.

3.1 Audiitiivinen oppimistyyli

Audiitiivisella oppiminen on kuulohavaintoon perustuvaa oppimista. Tällöin korostuu kuuloaistin ja kuulemisen merkitys. Audiitiivinen oppija tallentaa havaintonsa kuulokuvien muotoon. Audiitiivisesti orientoitunut haluaa, että esimerkiksi luennolla asiat kerrotaan hänelle. Lisäksi hän usein rakastaa myös omaa ääntään. Audiitiivinen ihminen oppii sanallisten ohjeiden avulla kuuntelemalla ja keskustelemalla, toistaa puheen asiat mielessään ja etsii sanallisia selityksiä ongelmaratkaisuille. (Repo 2008, 36-37.) Opetuksessa audiitiiviset oppijat voi huomioida tekemällä lyhyet yhteenvedot vielä kirjallisesti ja luettelomaisesti. Keskustelut muiden kanssa erityisen hankalista kohdista lisäävät oppimisen mieleenpainamista. Oppitunnin on oltava meluton.

3.2 Kinesteettinen oppimistyyli

Kinesteettisellä oppimisella tarkoitetaan tuntohavaintoon perustuvaa oppimista. Kinesteettinen oppija oppii parhaiten kokemuksen kautta. Lisäksi hän hahmottaa ihmisten tarkoitukset ilmeiden, eleiden ja liikkeiden kautta. Opiskelutilanteessa ympäristön pitäisi tuntua mukavalta. Kinesteettinen ihminen huomioi luennolla esimerkiksi, miten luennoitsija kertoo asioista ja onko oppimisen aikana hyvä tunnelma. Pikkutarkkuus ja toimettomuus eivät lisää oppimisaktiivisuutta. Opitun palauttamisessa kinesteettinen oppi-

ja miellekuvin palaa oppimistilanteessa tullessiin kokemuksiin: hän muistaa, miltä jokin asia tuntui ja millainen tunnelma siihen liittyi. (Repo 2008, 38.) Tämän oppimistyylin perustapoihin kuuluu marginaaleihin kirjoittelu. Opetuksessa erityisesti havaintoesitykset ja kokeilu lisäävät kinesteettisen oppimista sekä pitää yllä havainnointia.

3.3 Visuaalinen oppimistyyli

Revon (2008, 35) mukaan visuaalisella oppimistyyllillä oppiminen perustuu näköhavaintoon, jolloin korostuu näköaistin ja näkemisen merkitys kokonaisuutena. Hän kykenee palauttamaan mieleensä erilaisia näkömielikuvia, joiden avulla rakentaa uutta oppimaansa. Oppiminen sanallisista ohjeista onkin hankalaa. Kun visuaalinen oppija puhuu kokemuksistaan, hän näkee ne kuvina ja käyttää puheensa tukena näkemiseen liittyviä ilmaisuja. Opetuksesta visuaalisesti suuntautunut ihminen toivoo, että hänelle näytettäisiin asiat todellisina, havainnollistavina kuvina tai kuvailtaisiin sanoin. Järjestelmällisyyden vuoksi on edettävä sujuvasti.

Visuaalisesti suuntautunut henkilö oppii näkemällä ja katselemalla. Hän pitää kuvauksista ja pysähtyy usein näkemään mielessään opetettavaa asiaa. Tarkkaavaisuus suuntautuu kalvoihin ja hyvin tehtyihin monisteisiin. Muistiinpanoissa apuna ovat mindmap – kaaviot ja alleviivaukset, piirrookset ja tikkukirjaimet voivat korostaa asian tärkeyttä.

4 Oppimiskäsitykset

Opettajan opetustoimintaan vaikuttavat hänen käsityksensä oppimisesta ja opetuksesta. Oppimiskäsitykset luovat perustan oman pedagogisen ajattelun ja käyttöteorian kehittämiseen. Käyttöteoria on laaja ja systemaattinen opetusta koskeva opettajan henkilökohtainen teoria, joka luo puitteet käytännön toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 2011)

Nevgi, A & Lindblom-Ylänne, S (2009,194, 207, 209) mukaan oppimiskäsityksiä on paljon, kuten behavioristiset oppimiskäsitykset, yksilön kasvua ja kokemuksen merkitystä korostavat oppimiskäsitykset sisältäen humanistinen ja transformatiivinen oppimiskäsitykset, kognitiiviseen psykologiaan perustuva oppimiskäsitykset, konstruktivistiset ja sosiokonstruktivistiset oppimiskäsitykset. Tässä käsittelemme behavioristisen-, humanistisen ja kognitiivisen oppimiskäsityksen.

4.1 Behavioristinen oppimiskäsitys

Nevgi, A & Lindblom-Ylänne, S (2009, 195) mukaan behavioristinen oppimisteoria on tietojen tai taitojen siirtämistä ylhäältä alaspäin, opettajalta oppilaalle. Tieto siirtyy muuttumattomana ja varastoituu muistiin. Oppiminen etenee vaiheittain niin, että yksinkertaisista asioista kasvaa monimutkaisia ja pienistä osista tulee suuria kokonaisuuksia. Opettaja kontrolloi oppimista ja vahvistaa halutun laista käyttäytymistä. Behavioristisen oppimiskäsityksen mukaan kaikki oppivat samalla tavalla ja oppilaan tehtävä on reagoida oikein opetukseen. Opettajan näkökulmasta behaviorismi vaatii suunnittelua, palautteen antamista ja arviointia.

Behavioristiseen oppimisteoriaan perustuvaa opetusta puolustetaan sillä, että oppilaan on opittava tietyt käsitteet, jotka ovat oikeaa tietoa, ja eteneminen osista kokonaisuuksiin, käsitteet toimivat ajattelun työkaluina tukien asioiden muistiin painamista ja siten oppimista. Toki ensin opitut, rutiininomaisesti toistetut, irralliset tosiasiat saattavat heikentää isompien asiakokonaisuuksien oppimista myöhemmin. Oppilas on passiivisessa vastaanottajan roolissa, eikä oppimistilanne johda laadukkaaseen oppimiseen. Aktiivinen tiedon rakentaminen tai henkilökohtaisten oppimistavoitteiden asettaminen ei ole mah-

dollista. (Nevgi, A & Lindblom-Ylänne, S 2009, 195.) Aktivoivissa opetusmenetelmissä ei voida toteuttaa näin ollen behavioristista oppimiskäsitystä. Oppilaan on opittava tiedon monipuoliseen rakentamiseen ja sen soveltamiseen.

4.2 Humanistinen oppimiskäsitys

Toiminta tapahtuu vaiheittaisessa prosessissa. Ensin toimitaan ja koetaan. Tämän jälkeen reflektoidaan kokemuksia ja lopuksi käsitteellistetään näin saadut uudet näkemykset, jotta niiden pohjalta pystyttäisiin luomaan uusi teoria. Lopuksi kokeillaan tai testataan tätä teoriaa. (Rauste-von Wright & von Wright 2002)

Humanistisen oppimiskäsityksessä painotetaan oppimisen sisäistä kontrollia. Oppiminen perustuu oppijan yksilöllisiin kokemuksiin. Opetuksen tehtävänä on tukea kasvua sekä itseohjautuvuutta. Humanistisen oppimiskäsityksen mukaan oppimisen tai opetuksen arvioinnissa on tärkeää kokemuksellisuus eli koetaanko tavoitteet saavutetuiksi tai mitä osa-alueita tulisi parantaa. Yksiselitteisiä kriteereitä oppimisen arviointiin ei siten tämän oppimiskäsityksen mukaan pystytä muodostamaan. (<http://www.joensuu.fi/isvy/arviointimateriaali/index.html>)

4.3 Kognitiivinen oppimiskäsitys

Kognitiivisessa oppimiskäsityksessä huomioidaan oppijan henkilökohtainen tapa käsitellä opittua tietoa. Opiskelija on tiedon prosessoija tai tiedonkäsittelijä, joka pystyy itse asettamaan tavoitteita ja ohjaamaan toimintaansa. Kognitiivisen oppimiskäsityksen mukaan tieto muodostuu yksilön konstruoimista tulkinnoista ja havainnoista. Yksilö voi itse asettaa itselleen tavoitteita ja ohjata omaa toimintaansa. Aikaisempien kokemusten myötä syntyneet tiedot ja taidot eli skeemat sekä niiden avulla tehdyt havainnot ohjaavat tavoitteiden asettamista ja toimintatapojen valintaa. (<http://www.joensuu.fi/isvy/arviointimateriaali/index.html>)

Opettaja voi soveltaa skeeman käsitettä auttamalla oppilaita suuntaamaan tarkkaavaisuuttaan lähinnä opiskeltavan asian sisältöihin ja rakenteisiin, jotka ohjaavat heitä itsenäiseen tiedon soveltamiseen

5 Opetusmenetelmien valinta

Opettajan keskeisenä tehtävänä on edistää oppilaiden omaehtoista oppimista ollen oppimisen ohjaaja kannustaen uuden tiedon hankinnassa ja auttaen oppilaitaan saavuttamaan opiskelulle asettamansa tavoitteet monipuolisilla didaktisilla ratkaisuilla. (Nummenmaa 2002, 134.)

Keinäsen (2004, 85-86, 107) mukaan kyselevä ja esittävä opetus ovat ryhmätyöskentelyn ohessa ravitsemusopettajien eniten käyttämiä opetusmenetelmiä. Materiaalin ohjaama itseopiskelua käytetään yleisesti opetusmenetelmänä. Toimivampana opetusmenetelmänä ovat kyselevä opetus ja ryhmätyöskentely. Myös yhteistoiminnallinen oppiminen ja luova ongelmanratkaisu ovat saavuttaneet opetusmenetelminä hyviä tuloksia. Itseohjautuvuus ja valinnaisuuden hyödyntäminen ovat tyypillisiä samoille oppijoille. Valinnaisuus lisää ravitsemusopetuksen määrää, kiinnostavuutta ja kohottaa opetuksen tasoa. Näin ollen on selvästi perusteltua tarjota aktiivisesti ja motivoida oppijoita valitsemaan valinnaisia ravitsemusopintoja.

Ammatillinen kasvu mahdollistuu, kun oppimisprosessi tukee asiantuntijuuden kehittymistä. Siinä korostuvat yhteistyötaidot, osaamisessa laaja-alaisuus, muutosvalmius ja käytäntöjen kehittäminen. Sisältöjen laajuudet ovat haaste ammattitavoitteiden kokoomisessa. Opetettavista asioista on jouduttu terveysalalla karsimaan ammattitaidon kannaltakin keskeisiä osa-alueita. Lisäksi oppilaiden soveltamistaidoissa ja työelämävalmiuden kehittymisessä on vajaavuutta. Oppimispoluilla voidaan jäädä vain tiedontasolle, jolloin kokonaisuuksien hahmottaminen on vaikeaa, koska tietoa on paljon ja se uusiutuu jatkuvasti. Perusvalmiutena oppilaiden on opittava kyky etsiä tietoa ja arvioida olennainen tieto sekä saada valmiuksia ajan tasalla pysymiseen muuttuvan tiedon keskellä. (Keinänen 2004, 109-110.)

Opetusmenetelmät eivät ole opetuksen tuloksellisuudessa tärkeimmät kriteerit. Opetusmenetelmien valintaan vaikuttavia tekijöitä ovat opettajien valmiudet opetusmenetelmien käyttöön, oppijoiden oppimisvalmiudet, opetuksen tavoitteet, opetusmateriaalit ja oppimisympäristö. Opiskelijoiden perusvalmiuksien kehittämisessä onkin tärkeää ohjata oppiminen itseohjautuvuuteen ja tietojen haun valmiuksien kehittämiseen. (Keinänen

2004, 120-121.) Oppijoiden itseohjautuvuutta edistetäänkin lisäämällä itsearviointia pohdittaessa kuinka muutostavoitteet toteutuvat, kuinka tavoitteisiin päästiin tai miksi ei päästy. On varmistuttava oppijan näkökulmasta kokonaisuuden oppimisen edellytykset, jottei oppijoille aseteta ylivoimaisia tehtäviä eikä opettajille liian suuria haasteita.

5.1 Aktivoivia opetusmenetelmiä opettajan tukimateriaaliksi

Aktivoivien opetusmenetelmien tavoite on mielenkiinnon herättäminen. Taitava opettaja käyttää monipuolisesti ja tilanteeseen parhaiten sopivia opetusmenetelmiä. Konstruktivistisen oppimisen näkökulman mukaisesti uuden oppiminen perustuu aiemmalle tiedolle ja näin ollen niihin muistirakenteisiin, joita itse kunkin pitkäkestoisessa muistissa on. Aktivoivia opetusmenetelmiä pitäisi käyttää passivoitumisen ehkäisemiseksi. Rutiinilla toimiva opetus ei aina ole tehokasta oppimisen kannalta.

Opiskelijan aktiivisuus on yhteydessä käytettäviin opetusmenetelmiin. Kuitenkin opettajan asenne opiskelijoita kohtaan on tärkeämpi. Aktivointi voi tapahtua monilla eri tasoilla. Se voi kohdistua älyyn, ymmärrykseen tai ajatteluun. Toiset aktivoituvat tunteiden, asenteiden tai kokemuksen kautta. Lisäksi aktiivisuutta voidaan lisätä toiminnan tai harjoittelun kautta. Ihminen omaksuu asioita parhaiten näkemällä, kuulemalla, puhumalla ja tekemällä. Mitä useampi aistikanava on käytössä, sitä varmempi on viestin perillemeno: muistin helpottaminen, ymmärtäminen ja mieleen palauttaminen.

Aktiivisella opetuksella tarkoitetaan opetusta, jossa oppiminen on keskiössä. Tällöin vastuuta oppimisesta siirretään opiskelijalle ja opettaja toimii ohjaajana sekä tiedon jakajana. Aktivoivat opetusmenetelmät painottuvat kahteen keskeiseen asiaan: prosessipainotteiseen ajatteluun ja toisaalta tiedon rakentelua painottavaan oppimiskäsitykseen, jossa oppiminen on tiedon aktiivista tuottamista. Tämä tarkoittaa, että oppija yrittää rakentaa oppimastaan merkityksellisiä kokonaisuuksia. (Lonka 1991, 12.)

Aktivoivan opetuksen soveltaminen edellyttää opettajan ja opiskelijan välisen roolin uudelleenarviointia. Tämä korostuu erityisesti aikuisopiskelussa. Perinteisessä opettajaroolissa opettaja toimii tiedon jakajana ja työnjohtajana. Aktivoivassa opetuksessa opettaja on yhteistyökumppani ja asiantuntija. Tämän vuoksi monet aktivoivat työtavat edellyttävät opettajalta suurta joustavuutta opetustilanteessa. Opettajan on kyettävä tekemään nopeita tilannearvioita opetustilanteessa. Se aiheuttaa myös epävarmuutta opetta-

jassa, koska välttämättä opettaja ei pysty suoralta kädeltä vastaamaan kaikkiin esitettyihin kysymyksiin. Tilanteesta selviämistä edesauttaa opettajan hyvä perehtyminen opettavaan aihepiiriin. Aktiivinen opetus kouluttaa uusiin työtapoihin, jotka ovat oppimisen kannalta tehokkaita ja mielekkäitä. Kun opiskelijat sisäistävät nämä työtavat, niin heitä on vaikea saada palaamaan perinteiseen oppijan rooliin. (Lonka 1991, 16)

Longan (1991, 17) mukaan aktivoiva opetus perustuu kolmeen yksinkertaiseen periaatteeseen:

1. Uuden oppimisen edellytyksenä on, että opittava asia pystytään liittämään mielekkääseen kokonaisuuteen eli skeemaan. Muistitutkimukset osoittavat, että yritettäessä oppia uutta asiaa, se pyritään aina liittämään aikaisemmin omaksuttuun tietoon.
2. Oppimisen tehostumisen edellytyksenä on opiskelijan auttaminen oppimistilanteessa. Opittaessa uutta asiaa on äärimmäisen tärkeää, kuinka asiat tallentuvat muistiin ja millaisia strategioita opiskelija käyttää, koska erilaiset strategiat johtavat erilaisiin muistiedustuksiin ja skeemoihin. Muistiedustusten laatu vastaavasti vaikuttaa oppilaan ongelmanratkaisukykyyn.
3. Palautteen antaminen oppijalle. Palaute kytkeytyy kiinteästi prosessipainotteiseen työskentelyyn. Prosessipainotteinen työtapo korostaa opiskelijan lähtötasoa ja siitä eteenpäin tapahtuvaa kehitystä. Kokonaisuutena palautteen antamisessa tulisi olla oppijan auttaminen paremmaksi oppijaksi.

5.1.1 Aktivoivat kirjoitustehtävät

Aktivoivat kirjoitustehtävät perustuvat joko yksittäiseen kysymykseen tai koko aihepiiriin. Yksittäisessä kysymyksessä pyydetään vastaamaan tiettyyn kysymykseen, esim. miksi syöt päivittäin makeisia? Aihepiirikysymyksessä pyydetään kirjoittamaan kaikki se, mitä tiedät esim. valkoisen sokerin haitoista? Tavoitteena on saada opiskelijoiden tiedot aktivoitumaan ja saadaan heidät miettimään juuri tätä asiaa intensiivisesti. Aktivoivat kirjoitustehtävät ovat lyhyitä, varttitunnin kestäviä harjoituksia. Tällä menetelmällä voidaan aloittaa esimerkiksi jokin laajempi oppimistapahtuma. (Lonka 1991, 28) Menetelmä aktivoi oppilasta ja on toteutettavissa isossakin ryhmässä.

Liikunta:

- Kuvaile lapsuuden tai nuoruuden ajan mukavaa liikuntakokemusta.
 - Milloin se oli? Missä se oli? Keitä siellä oli? Mikä siinä erityisesti jäi mieleesi? Mitä opit siitä tähän päivään? jne Tarinan voi ensin kirjoittaa niin kuin se sillä hetkellä muistuu mieleen. Sen jälkeen se luetaan tai kerrotaan pienryhmissä. Harjoituksen pohjalta voidaan keskustella jostakin temasta, kuten esim. mitä opit siitä tähän päivään / nykyisyyteen?
- Valmiiden mallien hyödyntäminen:
 - UKK-instituutin sivulla on täydennettävä liikuntapiirakkamalli ohjeineen.
- Tavoitteen tekeminen kirjallisesti motivoi saavuttamaan päämäärän. Erilaisia malleja on olemassa, liite 2 on eräänlainen muutostarvejana.

Ravitseminen:

- Ennakkotehtävä, jossa oppilas pohtii omaa ruokailukäyttäytymistään ja syventyy lähinnä ateriaritmiin, välipaloihin ja lautasmalliin. Tätä kirjoitelmaa voidaan hyödyntää kurssin lopussa, verraten miten tilanne silloin on. Kirjoitelma voi olla tarkoitettu pelkästään opiskelijalle itselleen tai opettajalle. Sitä ei tarvitse esittää koko luokalle.

5.1.2 *Virittävät kysymykset*

Virittävät kysymykset annetaan opetuksen alussa opiskelijoille. Kysymykset liittyvät opetettavaan aiheeseen, josta opiskelijat kirjoittavat kaiken sen tiedon mitä heillä aiheesta oli ennen opetusta. Samalla opiskelijat ottavat kantaa siihen, mitä he haluavat erityisesti aiheesta oppia. Yksintyöskentelyn jälkeen kysymyksiä käsitellään parin kanssa tai jopa pienryhmissä. Opettaja kokoaa oppilaiden tuotoksista keskeisimmät asiat esimerkiksi fläppitaululle. Tämä palvelee myös teorian ja käytännön yhdistämistä mielekkäämmäksi kokonaisuudeksi. Jos opettaja esittää kysymykset, ”Mitä tiedät asiasta?”,

”Miten nämä eri tekijät vaikuttavat lopputulokseen?” ym., oppilaiden on helpompi yhdistää asioita kokonaisuudeksi. Tällä tavoin teoria-aineiden opettajillakin on mahdollisuus integroida mielekkäästi opetus käytännön työhön ja oppilaan aktivointiin (Öystilä 2003, 1) Menetelmä soveltuu myös käytettäväksi opettajan antamana erilaisina kysymyslistoina oppilaille mm. luennon, artikkeleiden olennaisten asioiden löytämiseen. Kyseleminen on tärkeämpää kuin selittäminen.

Aiheita:

- Tuntisuunnitelman mukaisesti voidaan käydä lävitse kysymyksiä, kuten millaisia kokemuksia on
 - lihasvoimaharjoittelusta
 - kestävyyskunnan testauksesta
 - venyttelyistä
 - rentoutusharjoituksista,
 - lautasmallista
 - suklaan/makean syönnistä (tunnin aihepiiriin liittyen)
- Transteoreettisen muutosvaihemallin eri vaiheita tukevia kysymyksiä:

Esiharkintavaihetta tukevia kysymyksiä:

- ”Onko sinulla lapsena ollut syömiseen liittyviä tiettyjä tapoja? Millaisia ne olivat?” Tällä kysymyksellä viitataan emotionaalisiin ruokailutottumuksiin.
- Onko sinulla jostakin ruoasta tai ruoka-ainesta voimakkaita mielitekoja? Mitä ruoka-aineita? Mihin vuorokauden aikaan? jne Tällä kysymyksellä viitataan liikasyömiseen ja selvitetään mielitekoon liittyviä tottumuksia.
- Syötkö / juotko suruun? Syötkö / juotko huoliin? Tällä kysymyksellä viitataan lohtusyömiseen ja selvitetään mitä muuta tilalle.

- Naposteletko mielelläsi? Millaisissa tilanteissa? Mikä on hyvä naposteluherkku?
- Kuinka paljon juot päivässä kahvia? Entä virvoitusjuomia?
- Mitä syöt kahvileiväksi? Syötkö päivittäin kahvileipää?
- Montako ateriaa syöt päivän aikana? Jätätkö jonkin näistä aterioista lähes päivittäin väliin: aamiainen? lounas? päivällinen? Tällä kysymyksellä viitataan dieettiruokailuun.
- Valmistetaanko kotona ruoka itse, vai mitä te syötte?
- Millaisia valmisruokia syöt?
- Kuinka usein käyt ulkona syömässä? Mitä syöt silloin?
- Syötkö kasviksia / hedelmiä / marjoja?
- Millaista leipää syöt?
- Millä herkuttelet? Onko herkuttelu päivittäistä?
- Oletko tyytyväinen omaan vartaloosi? Jos vastasit ei, niin perustele. Tällä kysymyksellä viitataan hoikkuusihanteeseen ja dieettiruokailuun.
- Oletko dieetillä usein? Selvitetään syitä aloittamiseen ja miksi jossakin vaiheessa tulee repsahdus (tunnetila).
- Harkintavaihetta tukevia kysymyksiä:
 - Millaisia hyviä elämäntapoja sinulla on?
 - Millaisia huonoja elämäntapoja sinulla on?
 - Mitä hyvää pysyvistä muutoksesta / pysyvistä muutoksista seuraisi sinun elintapoihisi?
 - Mitä huonoa muutoksesta / muutoksista seuraisi sinun elintapoihisi?

5.1.3 *Käsittekartat*

Uuden asiakokonaisuuden hahmottamiseen on paljon käytetty käsittekarttoja. Opetuksen aluksi voidaan hahmotella ja ratkaista aiheeseen liittyviä asioita kokoamalla niitä pääteeman ympärille kaaviokuvina. Käsittekartta voidaan myös tehdä opetuksen aikana tai sen jälkeen. Ajatusten jäsentäminen kaaviokuvaksi auttaa muistia ja sitä kautta uuden oppimista. Tällä menetelmällä voidaan myös saada aikaiseksi uusia ideoita kyseisen asiakokonaisuuden tarpeisiin. (Öystilä 2003, 1) Koulutusasteesta riippumatta käsittekartta tehostaa ajattelua ja ohjaa pohtimaan tiedon käsittelyä. Käsittekartan työstämisessä oppilas osallistuu tehokkaasti menetelmän toteutukseen. Tämä aktivointimenetelmä sopii sekä ison ryhmän että pienryhmänkin aktivoimiseen.

Liikunta:

- Terveysliikunnasta: mitä sana terveystoiminta tuo mieleen, mitä ymmärrät sanalla terveystoiminta

Ravitsemus:

- Millainen on terveellinen ruokavalio? Näitä ruokia syön / näitä en syö / näitä kannattaisi syödä / näitä ei kannattaisi kovin paljon syödä.
- Piilorasvalliset ja –sokerilliset valinnat
- Peruslautasmalli
- Ateriarytmi ja kuhunkin aterian yhteyteen lisättyinä kaaviokuvina mitä niiden olisi sisällettävä.
- Muutoksen palamalli; päätavoite isompaan laatikkoon ja pienempiin laatikoihin välitavoitteita, jotka auttavat päätavoitetta kohti.

5.1.4 *Oppimispäiväkirjat*

Oppimispäiväkirjat (logit) ovat eräs tapa edistää oppimista. Oppija kirjaa säännöllisesti ylös, mitä hän on kunakin päivänä oppinut ja esimerkiksi sen, mistä haluaisi vielä lisätietoa. Oppimispäiväkirja on olemukseltaan vapaamuotoinen, ja sitä voidaan täydentää sekä tunnilla että kotona. Opettaja voi aktivoida myös oppimispäiväkirjan käyttöä anta-

malla valmiita kysymyksiä vastattavaksi. Oppimispäiväkirjan ylläpito kehittää mm. oman oppimisen reflektiotaitoja. Lukemalla säännöllisesti oppimispäiväkirjoja opettaja vastaavasti saa tietoa oppimisesta ja pystyy antamaan kohdennettua palautetta ja opetusta oppijoille. (Öystilä 2003, 2.) Tämä on myös vuoropuhelua ryhmän koosta riippumatta. Oppimispäiväkirjan kysymyksien asettelu tukee parhaimmillaan teorian ja käytännön yhdistämistä tuloksellisesti. Tässä niin opettaja kuin oppilaskin osallistuu menetelmän toteutukseen.

Sopivuus:

- Uuden tavan (ravitsemukseen tai ruokailuun liittyvä) opetteleminen käyttäen apuna esim. muutostarvejanaa, jolloin tavoitteen lähtökohtana on henkilökohtainen muutoksen tarve.
- Koko kurssin toteuttaminen yksilöllistä oppimispäiväkirjaa hyödyntäen verraten nykytilanteesta tavoitteeseen ja onnistumiseen.
- Millä tavoin omat ruokailu- ja liikuntatottumukset vaikuttavat omaan oloon.
- Uusien tavoitteiden asettaminen ja niissä onnistuminen.
- Oman vastuun merkitys pitkäjänteisessä muutos - ja toimintavaiheessa.
- Hyviä toimintatapoja, joita jo hallitsen, joita asetan tavoitteiksi ja kuinka ne saavutan. Kuinka tavoite toteutui.
- Harkintavaihetta tukevat kysymykset.

5.1.5 Porinaryhmät

Porinaryhmätyöskentely on opetusmenetelmä, joka edistää opiskelijoiden yhdessä toimimista ja toisilta oppimista. Porinaryhmä on vapaamuotoinen ryhmätyöskentely, jossa opiskelijoille annetaan jokin keskustelutehtävä. Aiheen tulisi olla sellainen, että jokaisella ryhmäläisellä on asiasta oma mielipide. Ryhmän koko voisi olla esimerkiksi 4 opiskelijaa. Porisemisaika on 5-15 minuuttia. Tavoitteena on, että ryhmä tarttuu nopeasti aiheeseen ja keskustelu lähtee käyntiin. Opettajaa voi innostaa oppimistilannetta ja aktivoida opiskelijoita. Porisemaan täytyisi saada myös niitä, jotka suuressa ryhmässä eivät yleensä ole äänessä. Lyhyessäkin ajassa voidaan saada keskusteluun erilaisia nä-

kökulmia annettuun aiheeseen. Opettajan tulisi tukea sitä ajatusta, että yhtä oikeaa vastausta ei ole, joten kaikkien mielipiteet ja ajatukset ovat yhtä tärkeitä. Ohjaajan kannalta porinaryhmiä voi järjestää esimerkiksi oppitunnin yhteydessä silloin, kun huomaa, että opiskelijat alkavat herpaantua tai heillä vaikuttaa olevan aiheeseen paljon kommentoitavaa. Porisemisen aiheen tulee olla oppilasta innostava eikä se saa olla liian vaikea, jotta keskustelua saadaan aikaiseksi. Porinaryhmiä voi käyttää asioiden ja tuntiin liittyvien asioiden esittelyssä, laajemman esityksen pohjana tai keskustelun virittäjänä. Tavoitteena on kiinnostuksen herättäminen ja jokaisen oppilaan aktiiviseksi saaminen. Porinaryhmät voivat tuottaa uusia ideoita, jakaa kokemuksia ja tuoda esiin opiskelijoiden näkemyksiä asioista.

Ravitsemus:

- Oppilaiden tutustuminen erilaisten ruoka-annosten sisältämiin ns. energiapommeihin, joiden pohjalta he pohtivat terveellisempiä valintoja: (http://www.duodecim.fi/kotisivut/sivut.koti?p_sivusto=640&p_navi=121676&p_sivu=121440)
- Painonhillitseminen
- Makeanhimon merkitys ja tottumusten muuttaminen
- ”Roskaruoka”; mitä se on, sen ravintoarvo, nautintatiheys, mitä sen tilalle?
- Transteoreettisen muutosvaihemallin eri vaiheita tukevia kysymyksiä (ks. edellä)

5.1.6 Aivoriihityöskentely

Aivoriihityöskentely on erityisen pätevä menetelmä tuottaa mahdollisimman paljon uusia ideoita. Aivoriihessä on se idea, että opiskelijoiden aikaisempi tietämys saadaan esille, joten se auttaa ratkaisevasti uusien asioiden ideointiin ja oppimiseen. Aivoriihityöskentely aloitetaan valmisteluvaiheella, jossa opiskelijat jaetaan esimerkiksi 10 hengen ryhmiin. Työskentelyssä pyritään saavuttamaan asetettu tavoite, vaikkapa ratkaisu tiettyyn ongelmaan. Kaikki ryhmän jäsenet miettivät ratkaisuja, ideoita ja näkökulmia asetettuun ongelmaan. Ryhmät kirjaavat tuotokset fläppitauluille. Työskentelyssä aika rajataan, käytettävissä voi olla esimerkiksi 15-30 minuuttia. Ideoinnin kannattaa olla luovaa ja suunnittelematonta. Kritiikki ja arvostelu ideoista ovat tässä vaiheessa kiellettyjä. Työskentelyn loppuvaiheessa kaikki tuotokset nostetaan esille ja niistä valitaan par-

haimmat jatkokäsittelyä varten. Aivoriihityöskentelyssä ideat eivät henkilöidy, joten se on turvallinen asioiden työstämisen tapa. (Öystilä 2003, 2.)

Ravitsemus:

- Omien aiempien kokemusten jakaminen elämäntapamuutos yrityksistä.
- Ongelmakohtien kartoittaminen.
- Motivoinnin keinoja itselle tai vaikkapa työelämään omille asiakkaille elintapamuutoksiin.
- Hyvien välipalavaihtoehtojen kartoittaminen verrattuna yleisiin tottumuksiin.
- Mitä toimintoja tai ruoka-aineita herkuttelun tilalle.
- Millaiset hyvät rasvavaihtoehdot huonojen valintojen tilalle.
- Erilaisten reseptien tutkiminen ja niiden muokkaaminen terveellisemmiksi.

5.1.7 Kumuloituva ryhmä eli snowballing

Opettajan antamasta aiheesta oppilaat keskusteleivat vierustoverin kanssa hetken. Opiskelijapari jatkaa keskustelua toisen opiskelijaparin kanssa, jotka taas jatkavat keskustelua toisen nelihenkisen ryhmän kanssa. Kahdeksan opiskelijaa on maksimi ryhmäkoko. Näin ryhmät esittävät yhteisen näkemyksen asiasta. (Lindblom 2009, 243.) Kerrottu tieto ei henkilöidy, vaan asiat voidaan ryhmissä tuoda esille avoimemmin ja näkökulmat laajenevat.

Liikunta:

- Liikunnan harrastamisen muistelot:
 - mitä yhteisiä kokemuksia oppilailla oli, mitä eroja/samanlaisuuksia työillä/pojilla, mitkä olivat tuntemukset hyvän liikunnan jälkeen, mikä on estänyt liikkumasta?

Ravitsemus:

- Ravitsemuksen muutostarpeita

- hyödyntäen henkilökohtaisia sekä yhteisiä mieltymyksiä
 - epäterveellisten tapojen kartoittaminen ja jatkossa niiden muuttamisedotukset terveellisemmiksi
 - arjen valinnat ruokapyramidia hyödyntäen
 - tee ja kahvi nautintoaineina, hyvä vai paha
 - syömisen hallinnan keinoja
- Onnistumista tukevan palautteen opettelua
 - Muutoksen palamalli; päätavoite ja useampia välitavoitteita, jotka auttavat päätavoitetta kohti.

5.1.8 Keskusteleva luokkaopetus

Vuorisen (1993, 81) mukaan keskustelevalle luokkaopetus soveltuu perustyötavaksi. Oleellista opettajalle on kuunnella, olla hiljaa ja odottaa, ettei tarjoa vastausvaihtoehtoa liian nopeasti. Opetuskeskustelut, joissa on luentojakso, opettajan kysely ja yhteiskeskustelu vaihtelevat, vaikuttavat oppijoiden aktiivisuutta lisäävästi. Samalla opettaja saa opettamastaan asiasta koko ajan palautetta ja oppilaat pohtivat johtopäätöksiä. Opetuskeskustelun tarkoituksena voi olla asian syvälinen pohtiminen kokonaisvaltaisen oppimisen mahdollistamiseksi, ratkaisun tuottaminen tai päätöksen tekeminen. Myös suurryhmäopetus voi olla keskustelevaa, kun aihe vain antaa siihen mahdollisuuden. Toisinaan oppilaiden aktivointi keskusteluun voi olla haastavaa.

Liikunta:

- Liikuntatunnin jälkeen, kotitehtävien purkamisessa:
 - mikä oli hyvää, miksi, mikä olisi voinut olla toisin? jne.

Ravitseminen:

- Oppilaiden kokemuspohjalta
 - millaiset valinnat, mitä tilalle?

- Ongelmakohtien kartoittaminen.
- Oman vastuun merkitys pitkäjänteisessä muutos vaiheessa.

5.1.9 Artikkelien referointi

Etsitään 1-3 tärkeintä ajatusta ja kukin lukee tärkeimpinä pitämänsä ajatuksen ääneen. (Lonka 1991, 33) Tämä on hyvin elävöittävä opetusmenetelmä, joka katkaisee opetus-tekstiä ja motivoi uudelleen aihetta. Tämä menetelmä ohjaa paljon käytettynä myös arvioivaan lukutapaan. Menetelmänä se vaatii oppilasta aktiivisesti osallistumaan opetukseen. Tärkeimmät asiat voidaan esittää fläppitaululla, johon ne kootaan ja josta työste-tään eteenpäin.

Liikunta:

- Lehtileikkeitä erilaisista terveysliikunnan näkökulmilta, kuten lapset, nuoret, työikäiset, terveysvaikutukset, liikuntalajit tms.

Ravitsemus:

- Lehtileikkeet mm.
 - kuidun merkityksestä
 - piilorasvoista
 - piilosokerista
 - painonhillitseminen
 - kalsium ja laihdutus
 - transrasvat – mitä se on?
- Erilaisten ruoanvalmistus- ja leivontareseptien tutkiminen ja niiden muokkaami-nen terveellisemmiksi.

5.1.10 Tietokoneavusteinen opetus

Netti on täynnä eritasoista tietoa, osa on epäluotettavaa, kun taas osa on ajantasaisempaa ja relevantimpaa kuin mikään painetussa välineessä oleva yksinkertaisesti siitäkin syystä, että painaminen on niin pitkä prosessi, että uusin tieto ei koskaan ehdi paperille asti. Tiedon luotettavuus onkin ongelmana. Se on yksi "informaatioähkyajan" keskeisimmistä kysymyksistä.

Tietokonetyöskentely on integroitunut jokapäiväiseen oppimisympäristöömme. Tekstinkäsittelyohjelmat helpottavat kirjoittamisprosessin läpikäyntiä. Oppimisympäristöt Moodle, LiveEdu ym. ovat käytössä, mutta edelleen moni kokee ne kankeina ja sekavina oppimisympäristöinä. Lonka (1991,102) toteaa, että oppilaiden avustaminen oppimisen aikana on aktivoivan opetuksen kulmakivi. Ongelmien analysointi paljastaakin nopeasti puutteet ja väärinkäsitykset oppilaiden tiedoissa. Verkko-oppimisen menetelmät ja työkalut antavat monenlaisia mahdollisuuksia rakentaa oppimisympäristöjä. Mahdollisuuksia tulisi käyttää monipuolisesti kontaktiopetuksen ohella.

Aiheita:

- Valmiiden mallien hyödyntäminen:
 - Terveyskunnan laskeminen testien jälkeen, ohjeita mm. (<http://kuntoplus.fi/treeni/juoksu/tee-kuntotesti>)
(http://www.dewabe.com/blog/wp-content/uploads/2010/03/testit_lihaskuntotesti_30_sek.pdf)
 - Liikuntatottumustesti
 - Elämäntapatesti
 - Suolatesti (http://arkisto.sydanliitto.fi/testaa/fi_FI/suolatesti/)
 - Rasvatesti (http://arkisto.sydanliitto.fi/testaa/fi_FI/rasvantarve/)
 - BMI:n laskeminen (<http://www.verkkoklinikka.fi/laskurit/bmi/>)
 - Sokeritesti (<http://www.leipätiedotus.fi/sokeritesti>)

- Kuitutesti (<http://www.leipätiedotus.fi/kuitutesti>)
- Moodlen tms. sosiaalisen median hyödyntäminen liikunta- ja ravitsemusvinkkien käytössä ryhmän kesken
- Harkintavaiheen kysymykset. Kysymykset voitaisiin esittää oppilaille ennen kurssin alkua esimerkiksi oppimisalusta Moodlea hyväksi käyttäen, mikäli ryhmä on suuri. Kysymyksien vastaukset opettajan tulisi ennen kurssin alkua käydä läpi ja antaa kirjallisena yksilöllisesti motivoituneiden ehdotuksia elintapamuutoksiin. Asiat kuitenkin pitää käydä oppitunnilla motivoivasti neuvotellen yhdessä läpi. Pienemmässä ryhmässä opettajalla on suurempi mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen ja motivointiin. Mikäli oppilaista muodostuisi selvästi ryhmiä, voitaisiin oppilaat jakaa edellisten vastauksien perusteella ryhmiin, jolloin he saisivat tukea ja motivaatiota elintapamuutoksiin toisiltaan. Vertaisryhmät voisivat tapailia ja suorittaa jatkossa yhdessä muutostoimintaa. Tällöin opettajalta vaadittava henkilökohtainen tuki jäisi vähäisemmälle ja opettajalla olisi mahdollisuus tukea ryhmänä yksilöitä.
- Suomalaiset ravitsemussuositukset: (<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>)
- (<http://www.kuluttajaliitto.fi>) > elintarvikkeet ja ravinto
- <http://www.sydanliitto.fi>
- Tuotevertailut (<http://www.kuluttajaliitto.fi> > tuotevertailuja), jossa nettisivustoa hyödyntäen vertaillaan tuotteesta riippuen energian, rasvan, tyydyttyneen rasvan, lisätyn sokerin, kuidun ja suolan määriä.
- <http://www.tohtori.fi/ravintoklinikka>
- <http://kiloklubi.fi/artikkelit/Ruoka-ravitsemus>

5.1.11 Muita hyväksi koettuja opetusmenetelmiä

Havainnollistaminen

Konkreettinen havainnollistaminen tukee oppimista ja mielikuvien muodostamista. Havainnollistamisen hyödyt sopivat teoreettisen tiedon kytkemiseen käytäntöön. Visuaalisesti havainnollistaminen antaa opiskelijoille mahdollisuuden tehdä tarkentavia kysymyksiä oppimistehtävästä ennen varsinaisen työn aloitusta. Myös tämä minimoi väärin ja tarpeettomien asioiden oppimista.

- Erilaisten valintojen sokeri- ja rasvamäärien sekä piilosokerin ja -rasvojen havainnollistaminen mitatun rasvamäärän ja sokeripalojen avulla.
- Painonhallinnan seuraaminen joko painon, vaatteiden tai mittanauhan avulla.
- Ryhminä suunnittelevat ja kokoavat (kahden) erilaisen päivän aterioiden energiasisällöt. Toinen suositusten mukainen ja toinen runsasenergisempi.
- Hyvät ja huonot välipalavaihtoehdot.
- Kuvien avulla esitettynä, ruokamäärät, joissa energiaa n. 500 kcal ja liikuntaesimerkit, joissa vastaava energiamäärä kuluu.

Janaharjoitukset

Asetu janalle siihen kohtaan, jossa olet tällä hetkellä (liikuntatottumusten, ruokailutottumusten tai niiden eri osa-alueiden suhteen). Keskustele paikan valinnasta vieressä olevien kanssa. Sen jälkeen asiaa käsitellään yhdessä. Sitten asetu janalle sellaiselle paikalle, jossa haluaisit olla (realistinen valinta) muutettuasi liikuntatottumuksiasi. Myös tämä harjoitus käydään yhdessä lävitse, niin että joko kaikki kertovat muutoksestaan tai valitaan tiettyssä kohtaa janalla olevat jne.

Muutostarvejanan voi tehdä myös kirjallisesti. (liite 2)

Tuoliharjoitus

Liite 1_(<http://www.sydänliitto.fi>)

Tilannekohtainen mieliala-arvio

Tilannekohtainen mieliala-arvio ennen ja jälkeen liikuntatunnin, (osoitteessa: <http://www.sydänliitto.fi/kuntoutumiskurssit>). Mieliala-arvio tehdään ennen liikuntatuntia ja sen jälkeen. Mikäli liikuntatunti on sujunut hyvin ja opiskelija on saanut siitä myönteisen kokemuksen, vaikuttaa se mielialaan. Vaikutus voi olla mielialan monelle eri osa-alueelle suuntautuva, joten sen hyvät vaikutukset vahvistuvat ja pysyvät mielessä pidempään. (Sydänliitto, 2011)

Aarrekartta

Aarrekartan voi laatia ainakin kolmella eri tavalla, mutta tunnetuin ja käytetyin menetelmä on kuvallisen kartan askarteleminen. Se tapahtuu leikkaamalla vaikkapa lehdistä omasta unelmasta kertovia kuvia ja liimaamalla ne paperille tai piirtämällä itse. Tällainen aarrekartta kertoo tekijälleen kuvien voimalla siitä, millaista elämä on unelman toteuduttua. Kinesteettisessä aarrekartassa hyödynnetään urheilumaailmasta tuttua mielikuvaharjoittelua. Tällöin kartan laatija luo ajatuksiinsa kuvallisen mielteen siitä, millaista elämä on unelman toteuduttua. Hän voi vahvistaa miellettä erilaisilla aistihavainnoilla, eli kuvitella miltä kuulostaa tai tuoksuu unelman toteutumisen hetkellä. Tällainen mielle on yleensä niin vahva positiivinen kokemus koko keholle leviää kokonaisvaltaisen hyvän olo. Sen jälkeen kinesteettistä karttaa hyödynnetään nk. kosketusankkurilla, jolloin hyvän olon vallitessa koskettaa toisella kädellään vaikkapa paljaan ihon kohtaa toisessa kädessään, ihana tunne ja kosketus kohtaavat ja mieli rekisteröi ne. Ideaalitulanteessa tästä syntyy kosketusankkuri, eli kun seuraavan kerran kosketat samaa kohtaa ihossasi, ihanat mielikuvat valtaavat sinut uudelleen. (Harju 2008.)

5.2 Esittävä opetus

Eniten käytetty ja perinteisin opetusmenetelmä on esittävä opetus, joka samalla tukee visuaalista havainnoimista. Se voi olla joko luento, esitelmä, puhe tai alustus. Visuaali-

sella havainnollistamisella voidaan lisätä oivallusta ja muistamista, sillä kuultu informaatio säilyy mielessä paljon lyhyemmän ajan kuin silmien kautta saatu informaatio. Siksi visuaalinen materiaali tekee esityksestä mieleenpainuvamman. Kuvan avulla on lisäksi helpompi selittää monimutkaisia asioita ymmärrettävästi. Esittävä opetus soveltuu parhaiten suurryhmäopetukseen tai kun oppijoita on paljon, mutta yhtä hyvin se soveltuu pienryhmäopetukseen sekä etä- ja verkko-opetukseen. Esittävä opetus soveltuu parhaiten tietojen jakamiseen, asioiden kuvaamiseen sekä erilaisten kannanottojen ja näkemysten esittämiseen (Vuorinen 1991, 79). Esittävässä opetuksessa käytetäänkin paljon AV-välineillä ja materiaalilla havainnollistamista ja demonstraatiota. Esittävä opetus soveltuu hyvin motivoituneille, erityisesti auditiiviselle ja visuaalisille oppijoille. Esittävässä opetuksessa on tärkeää rytmittää esitys ja edetä siinä johdonmukaisesti käyttäen apuna esitystä tukevaa AV-materiaalia kalvoja, diaesityksiä jne. Näin tuetaan eri oppijatyypin oppimistyyliä sekä pidetään oppijat ns. kartalla, missä ollaan menossa. Pitää muistaa, että oppijoilla jokin esityksessä oleva asia, saattaa viedä ajatukset syvemmälle tai muualle. Ajatusten ollessa muualla esityksessä esitettyjä asioita ei kuule eikä näe, joten ne eivät jää mieleen. Tällä tavalla kuitenkin annetaan kysymyksille ja vastauksille mahdollisuus. Kokemuksien kautta esittävällä opetuksella pidetään oppilaat aktiivisina. Menetelmänä tämä edistää mallioppimista. Myös opettaja eli esiintyjä voi eksyä ajatuksissaan aiheen ulkopuolelle, jolloin havaintomateriaali auttaa pysymään suunnitellussa aiheessa. (Vuorinen 1997, 80.)

Hyvä käytäntö on myös jakaa oppijoille esityksessä käytetty materiaali muistamisen tueksi sekä esityksen lopuksi tehdä yhteenveto tai koonti etsitetyistä asioista. Tehokas esityksen käyttöaika on lyhyt. Edes aikuinen ja motivoitunut oppija ei jaksa seurata yli puolta tuntia pidempää esitystä, mikäli se on pelkkää monotonista puhetta. Opettaja voi tuoda vaihtelua esitykseen havaintovälineillä, keskusteluilla tai yleensä yhdistämällä esittävään opetukseen muita opetusmenetelmiä tai vain pitämällä tauon. Esittävässä opetuksessa opettajalla on keskeinen rooli.

Sopivuus

- alustukseen
- tärkeimpien asioiden kertaamiseen
- porinaryhmän jälkeen

6 Yhteenveto

Kehittämishankkeen keskeinen tavoite oli koota opettajille vinkkejä elämäntapamuutoksen opettamiseen. Raportin alussa esitimme elämäntapamuutokseen liittyvää teoretietoa terveellisistä elämäntavoista, elämäntapamuutoksesta, motivaatiosta ja erilaisista oppijoista ja oppimistyyleistä. Opetusmenetelmien valinnassa toimimme esille hyväksi havaitsemiamme menetelmiä.

Kokoamaamme opetusmenetelmäkoostetta voisi jatkossa työstää esimerkiksi oppaaksi elämäntapamuutosopettajille. Lisäksi aiheesta voisi järjestää opettajille ja ohjaajille koulutuspäiviä tai koulutuskokonaisuus menetelmien harjoittelua varten. Elämäntapamuutoksen huomioiminen varsinkin toisen asteen oppilaitosten opintosuunnitelmassa olisi mielestämme myös varteen otettava vaihtoehto, jolloin kehittämishankkeena olisi jalkauttaa uusi oppikurssi opetussuunnitelmaan. Oppikurssiin liitetty yhteistyö terveydenhoitajan kanssa saattaisi lisätä onnistumisen todennäköisyyttä. Silloin muutoksen tekijä saisi seurannan avulla lisää tukea muutokseensa ja mahdollisia repсахduksia voitaisiin näin käydä luotettavassa ilmapiirissä.

Elämäntavat ovat pitkälti perittyjä tapoja mm. vanhemmilta ja isovanhemmilta. Aikuis-tuvan nuoren elämään vaikuttavat hyvin paljon kaveripiiri ja media. Nuorten vanhemmat saattavat siirtää vastuuta koululle ja kouluterveydenhuoltoon. Kouluterveydenhuolto on mielestämme tärkeässä roolissa elämäntapa-ohjauksessa. Siinä toteutuisi yhteistyö ja yhteisymmärrys terveysasioista vanhempien kanssa. Koska totuttuja malleja ja tapoja on vaikea muuttaa ja koska muutokseen tarvitaan usein lähipiirin tukea, pitäisi lähipiirin olla tietoinen, että elämäntapamuutosprosessi on opiskelijan tai kuntoutujan kohdalla käynnistynyt.

Elämäntapamuutosprosessin vaikeutta osoittaa selkeästi se, että esim. ruokaan on helppo turvautua vastoinikäymisissä. Kiireisyys ja suorituskeskeisyys lisäävät onnistumisen paineita. Epäonnistumistilanteissa on helppoa hakea lohtua ruuasta, juomasta tai tupakasta. Elämäntapamuutos on elämänhallinnan oivaltamista.

Lähteet

Absetz, P. 2009. Elämäntapaohjausta voi tehostaa tavoitteellisella toimintamallilla. *Tes-so*, 2:16–17.

Alahuhta, M., Korhonen, E., Kyngäs, H. & Laitinen, J. 2009. Tyypin 2 diabeteksen korkean riskin henkilöiden elintapamuutoksen hyödyt ja haitat. *Hoitotiede*. 21 (4). 259–268.

Arvonen, S. & Palssa, A. 2009. Keventäjän kunto- ja ravintokirja. Helsinki: Tammi.

Esler, H. 2009. Hyvän mielen ravintoa Selätä stressi ja väsymys syömällä oikein. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Fogelholm, M & Oja, P. 2005. Terveystieteiden tutkimuskeskukset. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I. (toim.) Terveystieteiden tutkimuskeskukset. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Heinonen P., Silvo, S. 2004. Satumaista voimaa arkeen: uutta puhtia jaksamiseen! Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki. Edita Prima Oy.

Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. *Hoitotiede*. Vol. 11, no 1/99.

Lindblom – Yläne, S. & Nevgi A. 2009. Yliopisto-opettajan käsikirja. Helsinki. WSOYproOy.

Mannonen, P. Keventäjän kirja. 2008. Helsinki: Tammi.

Poskiparta, M. 2008. Elintapaohjaus osana diabeetikon hoitoa. Teoksessa Rintala T-M., Kotisaari S., Olli S. & Simonen R. Diabeetikon hoidonohjaus. Helsinki: Tammi.

Rauste von Wright, M & Soini, T. 2003. Oppiminen ja koulutus. Helsinki: WSOY.

Saarnia, P. 2008. Irti makeanhimosta. Helsinki: Otava.

Turku, R. 2007. 2.painos. Muutosta tukemassa, valmentava elämäntapaohjaus. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa. Helsinki. Edita Prima Oy.

Sähköiset lähteet:

UKK-instituutti. 2011. Luettu 19.8.2011. <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>

<http://www.joensuu.fi/isvy/arviointimateriaali/index.html>

Suomen Sydänliitto ry. 2011. <http://www.sydanliitto.fi/kuntoutumiskurssit> : tuliharjoitus ja tilannekohtainen mieliala-arvio.

Harju K. 2008. Verkkoaineisto. Saatavissa

<http://www.mtv3.fi/helmi/kuudesaisti/artikkeli.shtml/427175>

Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Verkkomateriaali.

Saatavilla: <http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/>

<http://www.opetus.ruokatieto.fi>

<http://www.hyvaterveys.fi/artikkelit/lautasmalli>

Liitteet

Liite 1 Tuoliharjoitus

Liite 2 Muutostarvejana

Liite 1

Tuoliharjoitus

Asetetaan tuoli keskelle huonetta. Ryhmäläiset istuvat mahdollisimman etäällä tyhjästä tuolista. Ryhmäläiset sulkevat silmänsä.

Ohjaaja: ”Olet juuri asioilla kaupungilla. Päätät pitää hengähdystauon kahvilassa. Istut jo kahvilan pöydässä kahvikupin ääressä kun katsahdat ovelle. Sisään astuu vanha tuttavasi. Hän on LIIKUNTA. Miten reagoit? Vältteletkö tapaamista piiloutuen lehden taakse vai kutsutko tuttavasi iloisesti vilkuttaen seuraksesi samaan pöytään? Miten toimit?”

Ohjaaja antaa tilaa lyhyelle tauolle, pyytää ryhmäläisiä avaamaan silmänsä ja katsomaan tyhjää tuolia.

Ohjaaja: ”Siinähan se istuu, tuttavamme Liikunta. Mitä teidän välillänne mahtaa olla? Vihaa? Inhoa? Rakkautta? Kaipausta? Vai toimiiko suhteenne vain silloin, kun olette tarpeeksi etäällä toisistanne?”

Ohjaaja kertoo, että tuoli, missä ryhmäläinen sillä hetkellä istuu on kuvitteellisesti liikunnan ”nollapiste”. Tässä pisteessä kokee liikunnan etäisenä, aivan kuin täysin vieraan ihmisen. Tunteeseen saattaa liittyä jopa inhoa. Ohjaaja kehottaa kuvittelemaan janan oman tuolin ja liikuntatuolin välille. Ääripäät ovat ”nollapiste” ja ”kymppipiste”, missä tuntee voimakasta, päivittäistä vetoa liikuntaan ja sen toteuttamiseen. Nyt ohjaaja kehottaa ryhmäläisiä kävellen ”maistelemaan”, missä kunkin oma, senhetkinen liikuntapiste on. Kun paikka löytyy, pysähtytään siihen.

Ohjaaja: ”Mieti nyt, millaiseksi haluaisit suhteenne kehittyvän – tahtoisitko, että kokisit liikunnan läheisemmäksi vai tahtoisitko mahdollisesti etäisyyttä välillenne? Katso siis tulevaisuuteen – kuinka läheinen suhteenne olisi parhaimmillaan? Liiku nyt janalla uuteen pisteeseen.”

Kukin istuu paikalleen ja täyttää paperille omat liikuntapisteensä –

”nykysuhteen ja ihannesuhteen”

Historian tutkailu auttaa ymmärtämään nykyhetkeä. Näin on myös liikunnan suhteen. Jokainen ryhmäläinen saa mahdollisuuden piirtää ja pohtia omaa liikuntahistoriaansa ”nollapiste-kymppipiste-janan” avulla. Käyrän piirtämisen jälkeen on hyvä miettiä, mitä kunkin elämäntilanteessa tapahtui silloin, kun suhde liikuntaan muuttui. Anna ryhmälle aikaa vaihtaa ajatuksia.

Diabetesliitto, Sydänliitto, KELA 2007

Liite 2

Muutostarpeen arviointi

Muutostarve pv _____ pv _____

Alla on listattu elämäntapoihin liittyviä tekijöitä, joilla on merkitystä terveydelle. Käy lista läpi ja mieti miten suuri tarve sinulla on muuttaa listassa olevia tekijöitä. 1= pieni tarve, 10 = suuri tarve. Kirjaa lisäksi lyhyesti konkreettisia tavoitteita ja keinoja, joilla päästä muutoksiin. Valitse yksi avaintekijä, jota lähdet tarkkailemaan ja muuttamaan.

Avaintekijä	Tarve muutokseen			Tavoitteet/keinot
	1	5	10	
Liikunnan lisääminen	I-----I	-----I	-----I	_____
Liikunnan säännöllisyys	I-----I	-----I	-----I	_____
Liikunnan sopiva teho	I-----I	-----I	-----I	_____
Laihduttaminen	I-----I	-----I	-----I	_____
Napostelun välttäminen	I-----I	-----I	-----I	_____
Kasvisten lisääminen	I-----I	-----I	-----I	_____
Lautasmallin mukainen ateria	I-----I	-----I	-----I	_____
Vyötärön kaventaminen	I-----I	-----I	-----I	_____
Makeanhimon hillitseminen	I-----I	-----I	-----I	_____
Motivoiva asenne muutokseen	I-----I	-----I	-----I	_____
Tupakoinnin lopettaminen	I-----I	-----I	-----I	_____
Pehmeiden rasvojen käyttö	I-----I	-----I	-----I	_____
Piilorasvojen tarkkailu	I-----I	-----I	-----I	_____
Säännöllinen ruokailurytmi	I-----I	-----I	-----I	_____
Mielialan parantaminen	I-----I	-----I	-----I	_____
Alkoholinkäytön vähentäminen	I-----I	-----I	-----I	_____
Muu, mikä?	I-----I	-----I	-----I	_____