

Ravitsemus ja liikunta nuorten keskuudessa - Terveyskasvatustunnit Peltolan yläkoululla



Pyypönen, Nina

Stenroos, Anna

Laurea - Ammattikorkeakoulu
Tikkurila

Ravitseminen ja liikunta nuorten keskuudessa -
Terveyskasvatustunnit Peltolan yläkoululla

Anna Stenroos,
Nina Pyyppönen
Terveystyön
koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Maaliskuu 2009

Laurea University of Applied Sciences
Tikkurila Unit

Nutrition and Physical Exercise among Adolescents
- Health Education Lessons in Peltola Junior High School

Degree Programme of
Nursing/
Health Care
Anna Stenroos,
Nina Pyppönen
March 2009

Pyypönen, Nina & Stenroos, Anna

Ravitseminen ja liikunta nuorten keskuudessa - Terveyskasvatustunnit Peltolan yläkoululla

Vuosi 2009

sivumäärä 59

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää ravitsemus- ja liikunta-aiheiset terveystietotunnit Peltolan yläkoulun 8. ja 9. luokkalaisille tytöille ja pojille. Työn päätavoitteena oli herättää nuoret ymmärtämään terveellisempien elämäntapojen merkitystä ravitsemuksen ja liikunnan suhteen. STAKES:n tuoreimman kouluterveyskyselyn tulokset yläkouluikäisten nuorten epäterveellisten välipalojen syönnistä sekä arkiliikunnan harrastamisen vähäisyydestä ovat huolestuttavia. Tästä syystä terveystietotuntien pääaiheiksi valittiin välipalan merkitys nuoren ravitsemuksessa sekä arkiliikunnan tärkeys nuoren elämässä.

Terveystietotunnit järjestettiin lokakuussa 2008 neljälle eri luokalle. Tunnit koostuivat kahdesta erillisestä osuudesta: ravitsemuksen osiosta sekä liikunnan osiosta. Molemmilla tunneilla aihetta koskeva teoriaosuus käytiin läpi luentomuodossa. Lisäksi ravitsemustuntiin liitettiin luennon lisäksi toiminnallinen osuus ja liikuntatuntiin pieni testi tunneilla käytyistä asioista. Tuntien loppuun oppilaille annettiin lyhyehkö tietoisuus energijuomien haittavaikutuksista koulun terveystiedon opettajan toiveesta. Oppilaat saivat arvioida tuntien onnistumista ja vaikuttavuutta avoimia kysymyksiä sisältävän palautekyselylomakkeen muodossa.

Opinnäytetyössä toistuvia avainkäsitteitä ovat terveyden edistäminen, kouluterveydenhuolto sekä terveystieto. Terveystieto on tavoitteellista toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi sekä sairauksien ehkäisemiseksi. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on valvoa ja edistää koulu yhteisön terveellisyyttä ja turvallisuutta ja terveystieto puolestaan on yläkouluissa ja lukioissa opetettava oppiaine, jonka tavoitteena on, että nuori oppii edistämään niin omaa kuin ympäristönsäkin hyvinvointia.

Avainsanat: terveystieto, terveyden edistäminen, terveystietäminen, ravitseminen, liikunta, murrosikäinen nuori

Pyppönen, Nina & Stenroos, Anna

Nutrition and Physical Exercise among Adolescents
- Health Education Lessons in Peltola Junior High School

Year 2009

Pages 59

Abstract

The purpose of this thesis was to arrange health education lessons about nutrition and physical exercise. The active part of the thesis took place at Peltola junior high school and the target groups for the lessons consisted of young boys and girls aged between 14 and 15 years. The main goal of the lessons was to increase young people's knowledge about healthier lifestyle considering nutrition and physical exercise.

Finland's National Institute for Health and Welfare has committed a survey of eating habits and physical exercise among adolescents. Especially the results concerning increased eating of unhealthy snacks and decreased interest in everyday exercise among school kids were worrying. The results of the survey were the reason why the importance of healthy snacks and everyday exercise for young people's health and well-being were chosen to be the main subjects of the lessons.

The health education lessons were arranged in October 2008 for four different groups. The lessons consisted of two different parts: the first part dealt with nutrition and the second part dealt with everyday exercise. In both lessons the theory knowledge was thought in the form of a lecture. In addition to the lectures there was a small active part attached to the nutrition lessons and a small test attached to the lessons of everyday exercise. At the end of the lessons the students were given a short piece of information about the disadvantages of energy drinks. This last part was held because the teacher of health education in Peltola junior high school considered it as a very important subject. In addition to all this the students were able to evaluate the success and the effectiveness of the lessons in an open questionnaire.

The main keywords of this thesis are health promotion, school health service and health education. As a concept the health education can be explained as an action to promote people's health and welfare and prevent illnesses. The main purpose of school health service is to promote and watch over the safety and well-being of the school community. Health education is a subject thought at schools. The main goal of health education is that young people learn to promote both the well-being of their own and the well-being of their environment.

Keywords: health education, health promotion, health behaviour, nutrition, physical exercise, adolescents

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	<u>6</u>
2	KOULUTERVEYDENHUOLTO SUOMESSA.....	<u>7</u>
2.1	Terveydenedistäminen ja terveystkasvatus kouluterveystdenhuollossa	<u>8</u>
2.2	Nuoren oppiminen ja opetus.....	<u>9</u>
2.3	Ryhmän ohjaus.....	<u>10</u>
3	MURROSIÄN KEHITYSVAIHEET.....	<u>13</u>
3.1	Psyykinen ja sosiaalinen kehitys.....	<u>13</u>
3.2	Fyysinen ja seksuaalinen kehitys.....	<u>15</u>
4	RAVITSEMUS	<u>15</u>
4.1	Nuoren ravitsemus.....	<u>16</u>
4.2	Säännöllinen ateriarytmi ja välipalan merkitys murrosikäisen ravitsemuksessa	<u>18</u>
5	LIIKUNTA.....	<u>19</u>
5.1	Liikunnan myönteiset vaikutukset terveydelle	<u>20</u>
5.2	Liikunta murrosiässä	<u>21</u>
6	TERVEYSKASVATUSTUNNIT.....	<u>23</u>
6.1	Työn toteutus	<u>25</u>
6.2	Työn arviointi.....	<u>30</u>
6.2.1	Oppilaiden palaute.....	<u>32</u>
6.2.2	Ryhmän toiminnan arviointi	<u>34</u>
7	POHDINTA.....	<u>38</u>
	LÄHTEET	<u>42</u>
	LIITTEET	<u>45</u>

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoitus on järjestää ravitsemus- ja liikunta-aiheiset terveystuntit Peltolan yläkoulun 8. ja 9.-luokkalaisille tytöille ja pojille. Työn päätavoitteena on herättää nuoret ymmärtämään terveellisempien elämäntapojen merkitystä ravitsemuksen ja liikunnan suhteen. Lisäksi tavoitteena on lisätä nuorten tietoutta ravitsemuksesta ja terveellisistä ruokavalinnoista etenkin välipalan suhteen sekä aktiiviliikunnan merkityksestä niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiin. Tavoitteena on myös antaa nuorille tietoa muun muassa siitä, miten nuorella iällä noudatetut elämäntavat ja tehdyt terveystalinnat heijastuvat myöhemmin aikuisiän terveyteen.

Opinnäytetyön aihevalinta perustuu Suomen hallituksen käynnistämään terveyden edistämisen Terveys 2015-politiikkaohjelmaan. Kyseisen politiikkaohjelman tavoitteina ovat väestön terveydentilan parantaminen ja terveyserojen kaventaminen. Ohjelmassa on tarkoitus vahvistaa eri tahojen yhteisiä ja toisiaan tukevia toimia väestön terveyden edistämiseksi sekä parantaa väestön terveyteen vaikuttavien seikkojen huomioon ottamista kaikessa toiminnassa ja päätöksenteossa. Lasten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on yksi Terveys 2015 - kansanterveysohjelman tärkeimmistä tavoitteista. (Sosiaali- ja terveysministeriö.)

Myös Vantaan kaupungilla on olemassa eräänlainen Terveys 2015-ohjelmaan perustuva lasten ja nuorten hyvinvointistrategia, jossa tavoitteena on turvata lasten ja nuorten hyvä elämä sekä tukea heitä oikeanaikaisella yhteistyöllä sekä tarkoituksenmukaisilla työtavoilla. Tämän strategian tiimoilta on kehitetty Koulut yhteistyökumppaneina -hanke, johon tämäkin opinnäytetyö perustuu.

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskuksen STAKESin teettämän tuoreimman kouluterveyskyselyn tulosten mukaan 8. ja 9. luokkalaisista pojista jopa 34 prosenttia ja tytöistä jopa 25 prosenttia kertoo syövänsä epäterveellisiä välipaloja vähintään kaksi kertaa viikossa. Liikunnan puolelta samainen tutkimus paljastaa, että 8. ja 9. luokkalaisista pojista 51 prosenttia ja tytöistä 56 prosenttia harrastaa arkiliikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa. (Jokela ym. 2008: 29-31.) Lisäksi Sitran Järkipalaa-hankkeen pohjalta tehdyn tutkimuksen mukaan nuoret saavat jopa 40 prosenttia päivittäisestä energiastaan välipaloista. Yleisimpiä koulussa nautittuja välipaloja ovat kyseisen tutkimuksen tulosten perusteella muun muassa jäätelö, limonadit sekä makeiset. (Sitra. Järkipalaa - tutkimus ja pilottihankkeet.)

Tutkimustulosten pohjalta oli luonnollista rajata terveystuntien aiheet ravitsemuksen puolelta terveellisen välipalan merkitykseen nuoren ruokavaliossa ja liikunnan puolelta

arkiliikunnan tärkeyteen kasvavan nuoren elämässä. Myös Peltolan koulun liikunnan ja terveystiedon opettajan toivomukset tukivat omalta osaltaan aiheen valintaa.

Opinnäytetyöryhmän tulevaan ammattiin tärkeänä osaamisalueena liittyy yhteisön terveyden edistäminen. Opinnäytetyön tärkeimpänä tarkoituksena onkin edistää nuorten terveyttä ravitsemus- ja liikuntakasvatusoppituntien muodossa. Näin ollen se antaa opinnäytetyöryhmälle valmiuksia ja eväitä tulevaa työelämää ja sen tuomia haasteita varten.

2 KOULUTERVEYDENHUOLTO SUOMESSA

Kouluterveydenhuollon tärkeänä tehtävänä on luoda pohjaa lasten ja nuorten terveyttä edistäville elämäntavoille ja aikuisiän terveydelle. Kouluterveydenhuollon tehtävät voidaan jakaa karkeasti neljään eri alueeseen. Ensinnäkin kouluterveydenhuolto osallistuu koko kouluyhteisön hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen sekä valvoo ja edistää koulun työolojen sekä koulutyön terveellisyyttä ja turvallisuutta. Lisäksi kouluterveydenhuolto seuraa, arvioi ja edistää oppilaiden hyvinvointia ja terveyttä sekä osallistuu oppimisen, tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmien tunnistamiseen ja selvittämiseen. (Kouluterveydenhuolto 2002. 2002: 28.)

Nykyään suomalaisessa kouluterveydenhuollossa korostuvatkin yhä enemmän ennalta ehkäisevä toiminta ja terveystieteiden kasvatusta. Ennalta ehkäisevän työn merkitys lapsuus- ja nuoruusiässä on erityisen keskeinen, sillä suuret kansantautimme kuten mielenterveysongelmat sekä sydän- ja verisuonitaudit saavat alkunsa jo lapsuudessa vaikka pääasiallinen oireilu tulee esille vasta aikuisiässä. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on seuloa esille kyseiset riskiryhmät ja suunnata niihin tehostettu terveydenhuolto; mitä aikaisemmin asioihin puututaan, sitä parempia tuloksia saavutetaan. Kouluterveydenhuollon tehokkuuden salaisuus piilee siinä, että se tavoittaa kaikki oppilaat eri ikäryhmistä, jolloin saadaan kokonaisvaltainen käsitys lasten ja nuorten terveydentilasta ja siihen voidaan näin ollen tarvittaessa puuttua. (Ala-Laurila ym. 2002: 19.)

Keskeisin menetelmä kouluterveydenhuollon tavoitteiden saavuttamiseksi ja riskiryhmien kartoittamiseksi on jokaiselle oppilaalle tehtävät kouluterveydenhoitajan ja -lääkärin suorittamat määräämisaikastarkastukset sekä eri seulontatutkimukset. Tutkimusten lisäksi kouluterveydenhuollon tehtävänä on seurata kouluyhteisön ilmapiiriä, koulun fyysisiä olosuhteita ja esimerkiksi kouluruokailua. Kouluterveydenhoitajan ja -lääkärin ammattitaitoa vaaditaan myös muun muassa oppilaiden erilaisten ongelmien selvittelyssä ja kuntoutussuunnitelmien tekemisessä. Yhtenä kouluterveydenhuollon tärkeimpänä tehtävänä on myös lasten ja nuorten terveystieteiden kasvatusta ja

terveystiedon jakaminen. Tavoitteena on, että oppilaat omaksuisivat terveyttä edistäviä elämäntapoja, ymmärtäisivät terveyden merkityksen omassa ja läheistensä elämässä sekä ottaisivat vastuun omasta sekä elinympäristönsä terveydestä. (Ala-Laurila ym. 2002: 19-21.)

2.1 Terveydenedistäminen ja terveystiedon kouluterveydenhuollossa

Kouluterveydenhuollossa tavoitteena on koko koulu yhteisön hyvinvoinnin ja oppilaiden terveyden edistäminen sekä terveen kasvun ja kehityksen tukeminen yhteistyössä oppilaiden, oppilashuollon muun henkilöstön, opettajien sekä vanhempien kanssa (Kouluterveydenhuolto 2002. 2002: 28). Terveyden edistäminen käsitteenä on kooste toimintoja, joilla parannetaan kansalaisten mahdollisuuksia vaikuttaa omaan terveyteensä sekä edistetään kansalaisten terveyttä. (Kiiskinen ym. 2008: 19.) Terveyden edistäminen voidaan siis määritellä kokonaisvaltaisena toimintana, jolla muutetaan ihmisten käyttäytymistä terveyttä suosivaan suuntaan niin kasvatuksellisten kuin yhteiskunnallistenkin toimenpiteiden avulla. Yksilötason terveyden edistämisen määrittelyssä yksilöä tarkastellaan toiminnan kohteena. Tällöin terveyden edistäminen on tietoista vaikuttamista ihmisen asenteiden ja käyttäytymisen muuttamiseksi. Yhteisöllisessä terveyden edistämässä koostuu yhteistoimintaa, jossa hyödynnetään kansalaisten ja yhteisöjen voimavaroja sekä mahdollisuuksia tukea toisiaan. (Koivisto ym. 2002: 11.)

Terveystieto-oppiaine kirjattiin perusopetuslakiin vuonna 2001 ja sen opetus on aloitettu kaikissa peruskouluissa viimeistään 1.8.2006. Terveystiedon opetuksen lähtökohtana on terveyden ymmärtäminen kokonaisvaltaisena fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimintakykynä. Terveystiedon opetuksen keskeiset sisältöalueet ovat ihmisen kasvu ja kehitys, terveys arkielämän valintatilanteissa sekä ihmisen voimavarat ja niin fyysisen kuin psyykkisenkin selviytymisen taidot. Peruskoulun opetussuunnitelman mukaan terveystiedon tarkoituksena on oppilaiden terveyttä, hyvinvointia sekä turvallisuutta tukevan osaamisen edistäminen. Aihealueita terveystiedon opetuksessa ovat muun muassa ihmisen elämäntapa, kehon toiminta, murrosikä, seksuaalisuus, lisääntyminen sekä terveelliset elämäntavat. (Pitkänen. 2007: 10 - 12.)

Myös terveystiedon opetus on kouluyhteisön hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä tärkeä tekijä. Kouluyhteisön terveystiedon opetus on laaja kokonaisuus johon sisältyvät terveystiedon oppiaineen lisäksi muu terveyttä edistävä viestintä kouluyhteisössä aina vanhempien tapaamisista kouluterveydenhuollon vastaanotoille ja teematapahtumiin saakka. (Kouluterveydenhuolto. 2002. 2002: 49.) Terveystiedon opetus käsitteenä tarkoittaa oppimiskokemusten yhdistelmää, joka on suunniteltu vahvistamaan terveyttä edistävää omaehtoista toimintaa. Elämäntapojen muutoksia

terveellisempään suuntaan voidaan vahvistaa tukemalla tietoisuutta, muuttamalla käyttäytymistä sekä luomalla terveyttä suosiva ympäristö. (Koivisto ym. 2002: 13.)

Sekä terveystiedon opettamisessa on tärkeää ottaa huomioon oppilaiden ikä, kehitysvaihe sekä ajankohtaiset heidän mieltään askarruttavat kysymykset. Tämä on tärkeää, koska monet terveystiedon tiedot omaksutaan jo 6-10 vuoden iässä ja etenkin murrosikässä oppilaiden suhtautuminen terveyteen sekä terveyden kannalta tärkeät tottumukset vakiintuvat. Kaiken kaikkiaan terveystiedon opetuksen tärkein tavoite on kuitenkin oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen. (Kouluterveydenhuolto 2002. 2002: 49 - 50.)

2.2 Nuoren oppiminen ja opetus

Oppiminen on jokaiselle ihmiselle ominaista. Olemme luonnostaan aktiivisia ja uteliaita ja pyrimme saavuttamaan asetetut tavoitteet. Ihminen tarvitsee tietoa omasta itsestään ja ympäristöstään pystyäkseen toimimaan häntä ympäröivässä maailmassa. Oppiminen on siis jokapäiväistä, inhimillistä toimintaa. Se auttaa meitä hahmottamaan maailmaa ja sopeutumaan erilaisiin ympäristöihin. Lisäksi oppimisen kautta kehitymme ihmisinä ja tulemme paremmiksi ongelman ratkaisijoiksi. Ihminen oppii parhaiten silloin, kun oppimisesta tehdään hauskaa ja mielenkiintoista, mutta olisi myös hyödyllistä opetella tiettyjä asioita ulkoa, vaikka aihe ei olisikaan kiinnostava eikä sen merkitystä vielä osaisi nähdä. Kaiken kaikkiaan oppimiseen liittyy aina usko omaan itseensä ja omiin kykyihin. Uskon ja itseluottamuksen ollessa vahvoja, ei aivan helposti anna periksi, vaikka ei jotain asiaa heti osaisikaan. (Jarasto ym. 1999: 146-149.)

Murrosikäisen polku oppijana kulkee käsi kädessä psyykkisen kehityksen kanssa. Nuoren oppimiskokemuksiin ja sitä kautta myöhemmin työelämässä menestymiseen vaikuttavat monet eri tekijät, joita nuori joutuu käymään läpi murrosikässä. Nuorelle on tällöin ominaista ja luonnollista, että hän alkaa voimakkaastikin kritisoida saamaansa tietoa sekä samalla kyseenalaistaa omaa oppimistaan. Kritisointi on usein merkki nuoren itsenäisen ajattelun ja ongelmanratkaisukyvyyn kehittymisestä eikä suinkaan aiheetonta kapinointia. Nuoren kasvatukseen osallistuvien aikuisten tulisikin sekä kotona että koulussa tukea nuorta tilanteissa, joissa itsenäinen ajattelu ja ongelmanratkaisukyky nousevat esille. (Aaltonen ym. 2003: 59 - 60.)

Nuoren oppimisprosessiin murrosikässä ei liity ainoastaan tietojen ja taitojen opettelu ja harjoittelu, vaan keskeisenä alueena on myös tunneäly. Tunneäly ja tunteiden hallinta voi kehittyä

monissa erilaisissa tilanteissa, kuten sosiaalisessa vuorovaikutuksessa esimerkiksi keskustelemalla avoimesti omista tunteista. Näin nuoren on myöhemmässä elämässä helpompi ymmärtää ja tulkita muiden ihmisten tunteita. Tunneälyn kehittymiseen kuuluu osana myös positiivisen ja negatiivisen palautteen vastaanottamisen kyky; miten nuori ottaa vastaan palautetta ja pystyykö hän hallitsemaan tunteitaan sitä saadessaan. Etenkin palautteen saamisen suhteen olisi tärkeää, että tunneäly kehittyisi varhain. Aikuisiässä ihminen saattaa joutua vaikeisiin tilanteisiin esimerkiksi työympäristössä, jos hän ei ymmärrä negatiivista palautetta rakentavana vaan pitää sitä loukkaavana. (Aaltonen ym. 2003: 62 - 63.)

Koulumaailmassa nuori joutuu usein olemaan vain vastaanottajan ja kuuntelijan asemassa, ikään kuin objektina tiedolle. Nykyään koulumaailma suosii eniten auditiivisia ja visuaalisia eli näön ja kuulon kautta tapahtuvia oppimismenetelmiä, joka pahimmillaan näkyy nuoren motivaation katoamisena ja pinnallisena paneutumisenä koulutehtäviin. Auditiiviset ja visuaaliset opetusmenetelmät eivät suinkaan ole huonoja vaihtoehtoja, sillä tiedetään, että jokainen ihminen oppii yksilöllisellä tavalla, jollekin paras oppimistyyli voi olla visuaalinen, toiselle kinesteettinen eli tekemisen kautta tapahtuva oppiminen. Auditiivisten ja visuaalisten opetusmenetelmien lisäksi olisi kuitenkin hyvä käyttää nuorten opetuksessa myös esimerkiksi emotionaalisia ja sosiaalisia keinoja. Emotionaaliset menetelmät toisivat tunneperäisten syiden ja sosiaaliset menetelmät esimerkiksi ryhmätöiden kautta motivaatiota ja innostusta opiskeluun. Näin nuori pääsisi vastavuorovaikutukseen opetuksessa eikä jää vain objektin ja kuuntelijan rooliin. Vastavuorovaikutuksen ja keskustelun kautta nuoren oppiminen laajenee ja hän oppii esimerkiksi hankkimaan itsenäisesti tietoa sekä tajuaa opitun asian syy- ja seuraussuhteita, tätä kautta kehittyä nuoren niin sanottu "syväoppiminen". (Aaltonen ym. 2003: 69., Jarasto ym. 1999: 150.)

Parhaimmillaan nuoren oppiminen on silloin, kun sille on asetettu tavoitteita ja nuori on tehnyt työtä kokemiensa ongelmien ratkaisemiseksi. Parhaat oppimistulokset saadaan, kun oppimiselle asetetut tavoitteet ovat selkeitä ja nuori kokee niihin pääsemisen mielekkääksi; tavoitteisiin pääsemiseen vaikuttaa suuresti nuorelle asetetut oppimismenetelmät, hänen oma oppimistyylinsä sekä aktiivisuutensa. (Aaltonen ym. 2003: 70.)

2.3 Ryhmän ohjaus

Ohjaus on terveyden edistämisen perusmenetelmiin kuuluva ammatillinen ja luonteeltaan sosiaalinen toiminto. Ohjaus perustuu vuorovaikutukseen ja dialogisuuteen. Ohjauksen keinona tai

menetelmänä on usein tasa-arvoinen vuorovaikutussuhde ohjattavien tai ohjattavan kanssa. Kyseisessä vuorovaikutussuhteessa kuunnellaan, annetaan palautetta ja rohkaistaan sekä kannustetaan ohjattavaa. Nuorten ohjauksessa yhtenä tärkeimpänä tavoitteena on löytää keinot sekä tiedot ja taidot kuinka nuoret voivat ohjauksen tuloksena vaikuttaa omaan elämäänsä ja terveyteensä yksilötasolla, yhteisössä (esimerkiksi omassa perheessään) ja laajemmin yhteiskunnassa. (Hakkarainen. 2008: 28.)

Ennen kuin ohjausta voidaan aloittaa, on otettava huomioon muutamia taustatekijöitä. Kyseiset taustatekijät eli niin kutsutut ennakkoehdot voidaan luokitella fyysisiin, psyykkisiin, sosiaalisiin sekä muihin ympäristötekijöihin. Fyysisiin taustatekijöihin kuuluvat muun muassa ohjattavien ikä, tietopohja ja sukupuoli. Ohjauksen kannalta merkityksellisiä seikkoja ovat myös ohjaajan puolelta tulevat fyysiset taustatekijät kuten ohjaajan ikä, koulutus, tieto ohjattavasta asiasta sekä asennoituminen ohjaukseen. Psykkisistä taustatekijöistä merkittäviä niin ohjaajan kuin ohjattavankin puolelta ovat esimerkiksi motivaatio ohjaukseen, lisäksi muun muassa ohjattavan terveystottumukset, toiveet, tarpeet, odotukset sekä oppimistyyli ja -tapa vaikuttavat omalta osaltaan ohjauksen onnistuvuuteen ja vaikuttavuuteen. Sosiaalisia taustatekijöitä puolestaan ovat kulttuuriset, uskonnolliset ja eettiset tekijät sekä esimerkiksi terveys- ja ihmiskäsitykset. Ohjausta suunniteltaessa kyseisiä asioita on hyvä huomioida ja mahdollisuuksien mukaan ottaa selvää ohjauksen kohderyhmään vaikuttavista taustatekijöistä. Näin ohjauksen vaikuttavuus paranee ja ohjaus on tuottavampaa. (Hakkarainen. 2008: 30.)

Nuorten ryhmänohjausta varten on hyvä valmistella jonkinlainen runko, jolle ohjaustoiminta rakentuu ja jonka mukaan ohjaustilanne etenee. Ohjaajan on tärkeää itse olla selvillä toiminnan eri vaiheista, mutta taitava ohjaaja osaa myös joustaa nuorten tarpeiden sekä toiminnan lomassa esille nousevien asioiden mukaisesti. On mahdollista, että nuoret keksivät itse toiminnan lomassa niin paljon asioita ja ideoita, että ohjaajan etukäteen ajattelema ohjausrunko voi jäädä toteutumatta tai muuttua. (Laine ym. 2004: 312.)

Etenkin toiminnallisen osion sisältävää ohjaustoimintaa aloitettaessa on hyvä suunnitella melko tarkkaan, mitä ohjauksen eri vaiheissa tapahtuu: miten ohjaustuokio aloitetaan, miten toiminta etenee ja päättyy. Tärkeää on myös arvioida, kuinka kauan esimerkiksi mahdollisten tavaroiden esille ottaminen, itse toiminta sekä tavaroiden pois korjaaminen vievät aikaa. (Laine ym. 2004: 312.)

Ennen toiminnan aloittamista on oleellista, että ohjaaja huolehtii muutamista ohjaukseen merkittävästi vaikuttavista seikoista. Ohjaajan on muun muassa huolehdittava, että ympäristö on

ohjaukselle ja toiminnalle sopiva, kaikille osallistujille on tilaa ja ohjaukseen liittyvät materiaalit ovat esillä ja helposti saatavilla. Jos ohjaustilanteeseen liittyy jokin toiminnallinen osio kuten ryhmätehtävä, on ohjaajan aktiivinen toiminnassa mukanaolo erityisen tärkeää. Nuoret aistivat herkästi, onko ohjaaja innostunut heidän kanssaan yhdessä toimimisesta ja onko hänellä motivoitunut asenne ohjattavaan aiheeseen. Kaikessa toiminnassa olisi tärkeää kunnioittaa nuorten omia näkemyksiä ja ideoita. (Laine ym. 2004: 312.)

Ryhmän ohjaajan tavoite on johtaa ryhmän toimintaa ja auttaa ryhmää työskentelemään tavoitteiden mukaisesti. Ohjaaja voi huolehtia ryhmän toiminnasta monin erin keinoin; hän voi ohjata avointa keskustelua, teettää harjoituksia sekä kehittää ohjaukseen erilaisia toiminnallisia oppimiskeinoja. (Niemistö. 2002: 67.)

Tiedetään, että ei ole olemassa yhtä tiettyä ihmistyyppiä, josta kasvaa automaattisesti hyvä ryhmänohjaaja. Päinvastoin jokainen ryhmänohjaaja on oma persoonsa ja jokaisella meillä on niin ryhmän ohjauksessa kuin missä tahansa muussakin toiminnassa omat vahvat sekä heikot puolemmet ja omat tapamme toimia. On hyvä muistaa, että ryhmänohjaajaksi ei synnytä, vaan siihen kasvetaan ja kokemuksen kautta opitaan. Ryhmänohjauksen opiskelu antaa ohjaukseen hyviä eväitä, mutta paras koulu on kuitenkin kokemuksen kautta oppiminen. (Kaukkila ym. 2007: 58.)

Vaikka ryhmänohjaaja saa ja hänen tulee olla ja näyttää oma persoonansa, on kuitenkin olemassa tiettyjä ominaisuuksia, joita jokainen ryhmän ohjaaja tarvitsee onnistuakseen tehtävässään. Ryhmänohjaajan ominaisuudet ilmenevät hänen sanoissaan ja teoissaan ja kokemuksen myötä voimme oppia tunnistamaan sekä kehittämään näitä ominaisuuksia itsessämme. Hyviä ominaisuuksia, joita jokaisella ryhmänohjaajalla tulisi olla, ovat muun muassa luotettavuus ja vastuuntuntoisuus, empaattisuus, oikeudenmukaisuus, pitkäjänteisyys, luovuus, innostavuus sekä kannustavuus. (Kaukkila ym. 2007: 58-59.)

Toiseksi on erittäin tärkeää, että ohjaaja kannustaa nuoria kertomaan omista ajatuksistaan ja tavoitteistaan sekä tuomaan esille omia ideoitaan. Palautetta annettaessa tulee korostaa niitä asioita, jotka nuoren toiminnassa olivat hyviä, huonoista asioista tulee keskustella rakentavasti ja miettiä yhdessä muutos- ja kehitysideoita. Ohjaajan tulisi aina muistaa antaa palaute toiminnasta, ei persoonasta. Lisäksi nuoria ohjattaessa ohjaajan tulee pyrkiä vaikuttamaan parhaansa mukaan siihen, että ohjausilmapiiri on rento, avoin, salliva ja sopivasti huumorintajuinenkin. Ohjaajan tulee myös huolehtia, että jokainen nuori löytää paikkansa ryhmässä eikä ketään syrjitä. Hyvä muistisääntö nuoria ohjaavalle ryhmänohjaajalle on, että kehuminen, kannustaminen ja rohkaisu ovat keinoja nuoren itsetunnon kohentamiseen! (Laine ym. 2004: 315.)

3 MURROSIÄN KEHITYSVAIHEET

Peruskoulun viimeiset vuodet ovat nuorelle aikaa, jolloin alkaa kasvu lapsuudesta aikuisuuteen. Nuori kasvaa ja kehittyy näinä vuosina sekä psyykkisesti, fyysisesti että sosiaalisesti. Myös ystävyysuhteet lujittuvat ja sosiaalisen kehityksen myötä nuori löytää paikkansa yhteiskunnassa. (Ala-Laurila ym. 2002: 102.) Murrosiässä nuori alkaa jäsentää myös ruumiinkuvaansa uudelleen ja nuoren on opittava sopeutumaan itsessään tapahtuviin muutoksiin. Harrastukset ja liikunta alkavat kiinnostaa koulunkäyntiä enemmän, mutta toisaalta myös harrastuksiin sitoutuminen tukee koulunkäynnin vaatimaa pitkäjänteistä työskentelyä. Myös ravinnon tarve lisääntyy voimakkaasti kasvun seurauksena. Murrosiässä erityisesti tytöt alkavat kiinnittää enemmän huomiota painoonsa, joka johtaa helposti syömisen vähenemiseen sekä siirtymistä riittämättömään ruokavalioon. (Ivanoff ym. 2001: 105 - 107.) Tie aikuisuuteen fyysisten ja psyykkisten muutosten myötä saattaa joskus olla raskas kulkea ja moni nuori voikin kokea muutosten myötä häpeää, kiusatuksi tulemistä ja huonommuuden tunnetta. (Himberg ym. 2000: 92 - 93.)

Puberteetti eli murrosikä on nuorelle kasvun ja kehityksen aikaa, joka alkaa ja etenee jokaisella yksilöllisesti; yksi saattaa vetäytyä kuoreensa, kun samalla toinen kokeilee rajojaan uhkarohkeastikin. Oikeaoppista, tietyn muotin mukaista kulkua murrosiälle ei ole. Myöskään tiettyä alkamisaikaa ei murrosiälle ole määritelty, mutta tyypillisesti se alkaa niin tytöillä kuin pojillakin 9-13 vuoden iässä, pojilla tavallisesti hieman myöhemmin kuin tytöillä ja se saattaa kestää jopa 18 ikävuoteen saakka. (Himberg ym. 2000: 91-92.)

3.1 *Psyykinen ja sosiaalinen kehitys*

Nuoren psyykinen kehitys murrosiässä jaotellaan yleisesti kolmeen eri osa-alueeseen; biologisen kypsymisen vaiheeseen, vanhemmista irtautumiseen ja itsenäistymisen vaiheeseen sekä oman identiteetin kehittymisen vaiheeseen. Tietynlainen epätasapaino nuoren sisäisessä maailmassa on edellytys kaikelle psyykkiselle kehitykselle. Biologisen kypsymisen vaihe tarkoittaa sitä, että nuori alkaa kehittyä seksuaalisesti ja löytää oman seksuaalisen identiteettinsä. Vanhemmista irtautumisen ja itsenäistymisen vaiheessa nuori alkaa irtautua vanhemmista, mikä voi näkyä monella tavalla, rakkaus voi muuttua vihaksi ja riippuvuus kapinaksi. Vanhemmista irtautumisen myötä ystävyysuhteet muuttuvat nuorelle usein hyvin tärkeiksi ja vanhempien sijaan nuori saattaa turvautua ystäväpiiriin hädän hetkellä. Identiteetin kehittymisen vaiheessa nuori etsii itseään ja oma persoonallisuus kehittyy. Nuoren arvot ja asenteet alkavat muokkautua yhteiskuntaan sopiviksi. (Ala-Laurila ym. 2002: 107 - 108.) Tässä vaiheessa oman identiteetin ja minuuden

rakentaminen ovat vahvasti pinnalla ja näin ohjaavat monellakin tapaa nuoren toimintaa. Nuori tutkii itseään ja suhdettaan ympäröivään maailmaan ja kysyy monesti itseltään kysymykset; millainen ihminen minä olen? Mikä on minun paikkani maailmassa? Tässä iässä nuoren kehitys on vielä keskeneräistä ja arvomaailmakin on usein riippuvainen ulkomaailmasta; kodista, koulusta, kavereista ja mediasta. Näistä nuori saa usein aineksia oman arvomaailmansa ja minuuden rakentamiseen ja kehittymiseen. Myöhemmässä vaiheessa kehitystä nuori alkaa tulla yhä enemmän ja enemmän riippumattommaksi muiden mielipiteistä ja luo itselleen vahvaa pohjaa oman itsensä kuuntelemiseen. (Jarasto ym. 1999: 197 - 200.)

Murrosiässä psyykkiseen kehitykseen kuuluu myös isona osana tunteet ja niiden säätelyn vaikeus. Suuret tunnemyllerrykset ja mielialan vaihtelut johtuvat usein siitä, että nuori etsii paikkaansa yhteiskunnassa; hän ei koe olevansa enää lapsi, mutta ei vielä aikuinenkaan. Toisinaan nuori yrittää olla liian aikaisin aikuinen ja toisaalta taas nuorelta odotetaan aikuismaista käytöstä liian varhain. Tämä aiheuttaa helposti ristiriitoja nuoren sisäisessä maailmassa. (Lehtinen ym. 2007: 23 - 24.)

Murrosiässä tapahtuvaan sosiaaliseen kehitykseen kuuluu taas niin tytöillä kuin pojillakin muun muassa parisuhdetaitojen opetteleminen, vähittäinen irtautuminen vanhemmista, yhteiskunnallinen vastuunottaminen sekä halu tulla hyväksytyksi. Myös erilaisten nuorisokulttuurien omaksuminen sekä harrastusten aloittaminen ovat osa sosiaalista kehitystä. Kyseisistä asioista heijastuu selkeä halu kuulua ryhmään ja halu toimia yhdessä muiden kanssa. Tässä vaiheessa nuori ei välttämättä halua kulkea enää vain parhaan ystävän kanssa, vaan hän hakeutuu isompiin kaveriporukoihin ja hakee tätä kautta itselleen hyväksyntää ja itseluottamusta. Tätä kautta ystävyysuhteilla onkin erittäin suuri merkitys nuoren identiteetin rakentumisessa; hyvien ystävyysuhteiden puuttuminen saattaa jopa vaurioittaa nuoren itsetuntoa ja sosiaalisten taitojen kehittymistä. (Aaltonen ym. 2003: 85 - 88, 91 - 93.)

Runsaiden valintojen ja odotusten täyttämässä nyky-yhteiskunnassa nuoren identiteetin ja persoonallisuuden löytäminen saattaa kestää kauemmin kuin aikaisemmillä sukupolvilla. Tasapainoisen sosiaalisen kehityksen myötä nuoret tulevat kuitenkin tietoisemmiksi itsestään ja suhteestaan ympäröivään maailmaan. Nuoruusiän loppuvaiheilla nuori tuntee jo kuuluvansa yhteiskuntaan ja tekee elämässään valintoja omien arvojensa ja vakaumusten pohjalta. (Ivanoff ym. 2001: 104 - 105.)

3.2 Fyysinen ja seksuaalinen kehitys

Murrosiässä tapahtuu suuria fyysisiä muutoksia nuoren kehossa. Tälle aikavälille sijoittuu nuoren sukupuolinen kypsyminen, kasvupyrähdykset ja pituuskasvun hidastuminen ja lopulta päättyminen sekä oman seksuaalisuuden löytäminen. Tyttöillä fyysisiä muutoksia ovat muun muassa rintarauhasten kasvu ja kehittyminen, pituuskasvun nopeutuminen ja kuukautisten alkaminen. Pojilla fyysisten muutosten ensimmäinen merkki on kivespussien ja kivesten suureneminen, äänenmurros sekä pituuskasvun kiihtyminen ja lihasvoiman lisääntyminen. (Ivanoff ym. 2001: 102 - 104.)

Merkittävimpiä nuoren seksuaaliseen kehittymiseen kuuluvia asioita ovat muun muassa kiinnostuminen vastakkaisesta sukupuolesta, yleistyvät seurustelusuhteet, itsetyydytys, seksuaalisten kokemusten kertyminen (suudelmät, halailut, hyväily sekä varsinainen sukupuoliyhdyntä) sekä pojilla yölliset siemensyöksyt. Kaikki nämä asiat yhdessä ovat tärkeitä nuoren seksuaalisuuden löytymisessä ja seksuaalisen identiteetin muodostumisessa. (Ala - Laurila ym. 2002: 128 - 129.)

Fyysisen kehityksen ja huiman kasvun myötä myös nuoren energian saanti kasvaa, erityisesti pojilla, jotka kuluttavat tyttöjä enemmän energiaa. Murrosiässä nuoren kuuluu syödä kunnollista, monipuolista ruokaa, joka olisi maukasta, ravintotiheydeltään hyvää sekä vastaisi heidän energiantarvettaan. Hyvä ja monipuolinen ruokavalio tukevat nuoren kasvua ja kehitystä ja ohjaa nuorta oikeisiin ruokatottumuksiin. (Haglund ym. 2007: 134 - 135.)

4 RAVITSEMUS

Ruokatottumuksilla tarkoitetaan yksilön tai ryhmien tapoja valita, kuluttaa ja käyttää hyväkseen tiettyjä ruoka-aineita kaikista mahdollisista tarjolla olevista. Ruokatottumukset ovat osa kulttuuriperintöä ja tottumusten voimakkuus ja arvostus määräävät sen, mitä syömmme. Ravitsemuskäyttäytyminen puolestaan voidaan määritellä ravintoon kohdistuviksi käyttäytymistapumuksiksi. Ravitsemuskäyttäytyminen kuvaa ruokatottumuksia tarkemmin yksilön päivittäistä ravinnon käyttöä, jolloin se sisältää myös muun muassa ateriarvot ja syödyn ruoan määrän. (Niskala, 2006: 5.)

Terveellisen ja monipuolisen ruoan tulisi kuulua jokaisen ihmisen arkipäivään. Ravinnon tulisi olla värikästä ja maukasta ja olisi tärkeää, että se sisältäisi riittävästi vitamiineja ja kivennäisaineita.

Lautasmallia noudattamalla myös ruoan energiamäärä pysyy kohtuullisena. Ruokavalion ravitsemuksellinen laatu saadaan kohdilleen pienillä ruokatottumuksiin liittyvillä ohjenuorilla; syöäessä monipuolisesti, riittävästi ja energian tarvetta vastaavasti, saa elimistö riittävästi tarvittavia suojaravintoaineita eikä paino pääse kohoamaan liian suureksi. (Haglund ym. 2007: 9, Aro ym. 1999: 56.)

Päästääkseen hyvään ravitsemukselliseen tilaan ihmisen on saatava päivittäin riittävä määrä erilaisia ravintoaineita, joita tarvitaan elimistössä erilaisten toimintojen ylläpitämiseen. Maistuvat ja terveelliset ruokavalinnat vaikuttavat ihmiseen positiivisesti niin fyysisesti kuin psyykkisestikin; hyvä ravitsemustila lieventää sairauksien oireita, ennaltaehkäisee eri sairauksien syntyä sekä edistää ja nopeuttaa sairauksien paranemista, lisäksi maistuva ruoka tuo syöjälleen nautinnon aihetta ja syömisen iloa. (Haglund ym. 2007: 338.)

4.1 Nuoren ravitsemus

Lapsen kasvuvauhti ja näin ollen myös energiantarve kiihtyvät tultaessa murrosikään. On normaalia, että murrosikäisen nuoren ruokahalu vaihtelee lyhyellä aikavälillä ja näin hän toteuttaakin omaa ravinnon tarvettaan. Terveen kasvun ja kehityksen kannalta olisi kuitenkin tärkeää, että nuori saisi energiaa omaa kulutustaan vastaavasti ja monipuolisista, terveellisistä ravintoaineista. (Koistinen ym. 2004: 126.)

Nuoren fyysisen ja henkisen kasvun ja kehityksen kannalta on erittäin tärkeää, että nuori saa päivittäin terveellistä, tasapainoista ravintoa sekä riittävästi liikuntaa ja unta. Nämä asiat muodostavat samalla pohjaa nuoren myöhemmälle terveydelle ja hyvinvoinnille. Kouluikäisten nuorten päivittäinen ravinnontarve vaihtelee paljon muun muassa nuoren yksilöllisen kasvun ja kehityksen sekä fyysisen aktiivisuuden mukaan. Erityisesti murrosiässä, kun nuori kasvaa ja kehittyy kovaa vauhtia, hän tarvitsee paljon energiaa ravinnosta. (Haglund ym. 2007: 134.)

Energiaravintoaineiden eli proteiinien, hiilihydraattien ja rasvojen saantisuositukset päivittäisestä kokonaisenergiansaannista ovat yli 2-vuotiailla lapsilla ja nuorilla samat kuin aikuisilla. Nuoren päivittäisestä ravinnosta siis 10 - 20 prosenttia tulisi olla proteiinia, 50 - 60 prosenttia hiilihydraatteja ja 25 - 35 prosenttia rasvaa. Hiilihydraateista tulisi erityisesti suosia kuituja ja välttää sokereita, rasvoista puolestaan tulisi suosia pehmeitä eli tyydyttymättömiä rasvoja ja välttää kovia eli tyydyttyneitä rasvoja. Kuituja saa runsaasti esimerkiksi täysjyväviljatuotteista ja pehmeitä rasvoja kasviöljyistä. Suojaravintoaineista erityisesti proteiinin, kalsiumin ja raudan tarve kasvaa murrosiässä. Proteiinia nuoren elimistö tarvitsee muun muassa uusien kudosten

muodostamiseen ja vanhojen kudosten uusiutumiseen. Hyvä proteiinin lähde nuoren ruokavaliossa on esimerkiksi liha- ja kalatuotteet. Kalsium on tärkeä luuston rakennusaine, sillä nuoren luusto kasvaa ja kehittyy koko pituuskasvun ajan ja luut jatkavat kovettumistaan vielä pitkään tämän jälkeenkin. Kalsiumia sekä luiden muodostumiseen ja kalsiumin imeytymiseen tärkeänä osana kuuluvaa D-vitamiinia saadaan esimerkiksi maitotuotteista. Myös raudan tarve on murrosiässä erityisen suurta. Rauta korvaa tytöillä kuukautisvuodon aiheuttamaa punasolujen menetystä ja osallistuu pojilla lihasten kasvuun. Hyviä raudan lähteitä ovat muun muassa vihreät kasvikset ja punainen liha. (Haglund ym. 2007: 123 - 124, Niskala 2006: 6.)

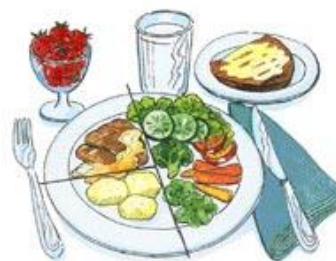
Kaikkien paras keino turvata tarvittavien ravintoaineiden saanti murrosiässä on syödä kunnollista, monipuolista ruokaa. Nuoren riittävän ravintoaineiden saannin tukevan ruokavalion runko muodostuu esimerkiksi täysjyväviljavalmisteista, leivästä, perunasta, kasviksista, hedelmistä, marjoista, lihasta, kalasta, broilerista, munasta sekä vähärasvaisesta maidosta ja maitovalmisteista. Poimimalla päivittäin tasapuolisesti jotakin muutamista edellä mainituista ruoka-aineista lautaselleen, nuori saa riittävästi ravintoaineita kasvaakseen ja kehittyäkseen normaalisti. (Koistinen ym. 2004: 126 - 127.)

Etenkin kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä maitotuotteita nuoren tulisi syödä reilusti joka päivä. Rasvattomien maitovalmisteiden saanti turvaa nuorelle päivittäisen kalsiumin saannin, lisäksi nuori saa niistä B-vitamiinia ja proteiineja. Kovan rasvan runsaan ja suolan saannin välttämiseksi olisi suositeltavaa, että nuorille tarjottaisiin enemmän nestemäisiä maitovalmisteita kuin esimerkiksi juustoja. Myös liha suositellaan käytettäväksi vähärasvaisena ja liha onkin hyvä korvata esimerkiksi eri kalalajeilla vähintään kaksi kertaa viikossa, näin ennaltaehkäistään jo varhain esimerkiksi aikuisiän diabeteksen syntyä. Rasvana leivän päällä on suositeltavaa käyttää kasvismargariinia ja runsassokeristen elintarvikkeiden käyttöä on syytä rajoittaa muun muassa hampaiden terveyden ja lihomisen riskin vuoksi. (Koistinen ym. 127.)

Myös ruokaympyrä (kuva 1) on hyvä keino havainnollistaa nuorille mitä ruoka-aineita lautaselle tulisi valita ja mikä on eri elintarvikeryhmien hyvä keskinäinen suhde päivittäisessä ruokavaliossa. Koululaisen täysipainoinen ruokavalio on helppo varmistaa huolehtimalla, että hän syö päivittäin jotain jokaisesta ruokaympyrän lohkoista. Myös lautasmalli (kuva 2) on hyvä keino havainnollistamaan nuorelle oikeaa ja tasapainoista annoskokoa. Tutkimusten mukaan suomalaisten nuorten päivittäinen energiansaanti on riittävää ja usein jopa liian runsaasta verrattuna suosituksiin: nuorten keskipainot ovat nousussa. Tähän lienee syynä lisääntynyt virvoitusjuomien käyttö ja rasvaisten välipalojen syönti sekä vihannesten, hedelmien ja marjojen vähäisyys ruokavaliossa. (Ala - Laurila ym. 2002: 376, 378 - 380.)



Kuva 1 Ruokaympyrä



Kuva 2 Lautasmalli

4.2 Säännöllinen ateriaritmi ja välipalan merkitys murrosikäisen ravitsemuksessa

Säännöllistä ateriaritmiä pidetään erittäin tärkeänä kouluikäisen lapsen ja nuoren riittävän ravinnon saannin ja jaksamisen turvaajana. Ateriaritmiä noudattamalla voidaan vähentää epäterveellistä napostelua ja energiarikkaiden, mutta ravintoaineköyhien välipalojen syöntiä. Nuorten ruokailurytmiä ja -tottumuksia tutkittaessa on todettu, että säännöllisen ateriaritmin mukaan syövät nuoret tekevät terveellisempiä ruokavalintoja ja noudattavat terveellisempiä elämäntapoja kuin epäsäännöllisesti syövät. Erityisesti aamiaisen syömättä jättäminen näyttää olevan yhteydessä esimerkiksi nuorten alkoholin käyttöön ja tupakointiin. (Kannas ym. 2006: 60.)

Tutkimusten mukaan nykyajan nuorten ruokailutottumukset koostuvat kuitenkin yhä enemmän ravitsemuksellisesti heikoista välipaloista kuten erilaisista virvoitusjuomista, jäätelöstä ja makeisista. Stakesin tuoreimman kouluterveyskyselyn mukaan jopa 29 prosenttia (pojista 34 prosenttia ja tytöistä 25 prosenttia) yläasteikäisistä kertoo syövänsä epäterveellisen välipalan vähintään kaksi kertaa viikossa. (Jokela ym. 2008: 29-31). Järkipalaa - hankkeen, joka on osa Sitran ERA-ohjelmaa, mukaan nuoret saavat yli 40 prosenttia päivittäisestä energiastaan välipaloista. Yleisimmin koulussa nautittavia välipaloja ovat suklaa, makeiset, leipä, hedelmät, sokerit, virvoitusjuomat, välipalapatukat sekä jäätelö. (Sitra. Järkipalaa-hanke.) Useiden suomalaisnuorten energiansaanti onkin suosituksiin verrattuna liiallista, mikä johtaa helposti yleistyviin terveysongelmiin kuten kohonneeseen verenpaineeseen ja kolesteroliin sekä lihavuuteen (Ala - Laurila ym. 2002: 377 - 378.) Kyseisistä terveysongelmista haastavin on nuorten lisääntyvä ylipaino, joka onkin nuorten terveystapatutkimuksen mukaan yleistynyt 2 -3-kertaiseksi vuosien 1977 - 2003 välisenä aikana (Fogelholm ym. 2005: 159).

Välipalalla on siis erittäin tärkeä rooli nuoren päivittäisessä ravinnonsaannissa, sillä kunnon välipala auttaa nuorta jaksamaan aterialta toiselle ja on yksi säännöllisen ateriaritmin tärkeä osa. Tärkeää olisi, että nuori osaisi itse koota välipalansa ravintoarvoltaan hyvistä ja energiamäärältään

sopivista tuotteista. Välipala on sopivan kokoinen, kun se ei korvaa kouluruokaa eikä iltaruokaa. Päivää välipala ei pelasta, jos ruokailusta jäävät välistä niin aamiainen, lounas kuin päivällinenkin. (Hyvä välipala. 2008.)

Ravitsemussuositusten mukaan hyvä ja monipuolinen välipala koostuu sopivasta määrästä kasviksia ja viljatuotteita. Lisäksi välipalaa voi makunsa mukaan täydentää vähärasvaisilla liha- ja maitotuotteilla. Kasvikset ja vilja ovat siis välipalan perusta ja niitä tulisi sisältyä annos jokaiselle välipalalla. Kasvisten, vihannesten ja viljatuotteiden terveellisyyden salaisuus piilee, siinä, että ne sisältävät paljon kuituja, mutta vain vähän energiaa. Kasviksia voi ja tuleekin syödä hyvällä omalla tunnolla ainakin kuusi kourallista (n. 500 g) päivässä ja täysjyväleipää noin 6 viipaletta päivässä. Kuitujen ansiosta kasvis- ja viljapainotteisella välipalalla jaksaa pitkään ja vatsa pysyy kauan kylläisenä. Maito- ja lihatuotteet ovat hyvä täydennys monipuoliselle välipalalle. Maito-, liha-, ja kalavalmisteiden kohdalla kannattaa erityisesti kiinnittää huomiota vähärasvaisuuteen ja -suolaisuuteen, jotta välipalan ja ruokavalion rasvan laatu pysyy kohdallaan eikä sisällä turhaa piilosuolaa. Jogurteista kannattaa tarkkailla sokerinkin määrää. Välipalajuomaksi kannattaa valita lasillinen rasvatonta maitoa tai vettä. Mehut ja virvoitusjuomat eivät ole suositeltavia päivittäin käytettyinä, sillä ne sisältävät paljon sokereita ja energiaa. Juuri sokerisuutensa ja happamuutensa takia ne ovat myös erittäin epäterveellisiä hammasterveydelle. (Hyvä välipala. 2008.)

5 LIIKUNTA

Liikunta määritteenä on monialainen terveyden ylläpitämisen ja hoitamisen keino, jossa lihaksien toiminto tuottaa liikettä. Liikunta on myös määritelty yleisesti lihasten tuottamaksi kehon liikkeeksi, joka aiheuttaa lisääntyntä energiankulutusta päivittäisissä toiminnoissa.

Liikuntaharrastus on taas ihmisen vapaa-aikana tapahtuvaa fyysistä aktiivisuutta, joka perustuu ihmisen omaan henkilökohtaiseen kiinnostukseen ja mieltymykseen (Savander-Niiniketo 2004: 18.)

Liikunnan tulisi olla osa jokaisen ihmisen päivittäistä elämää jo pelkästään terveydellisten vaikutustensa takia. Riittävän voimakas, pitkä ja säännöllisesti toistuva liikunta kuormittaa ihmisen elinjärjestelmiä aiheuttaen niiden rakenteessa ja toiminnassa terveydelle ja hyvinvoinnille edullisia joko lyhytaikaisia tai pidempiaikaisia muutoksia (Savander-Niiniketo 2004: 19.) Jo kahden viikon kuluessa liikunnan lopettamisesta myönteiset terveysvaikutukset saattavat heiketä. Jos liikunta lopetetaan kokonaan, ne saattavat kadota lopua jo muutamassa kuukaudessa, jos liikunta lopetetaan kokonaan (Mertaniemi 1998:29).

Eri liikuntamuodot kuormittavat kehoa erilailla, mutta silti jokaisella liikuntamuodolla pääasia on sama: edistää terveyttä. Säännöllinen ja tarkoituksenmukainen liikunta ehkäisee muun muassa lihavuutta, sydän- ja verisuonisairauksia, tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä aikuisiän diabetesta. Liikunta lisää myös elimistön vastustuskykyä sekä pienentää ja ennaltaehkäisee monia sairauksia. Fyysisten terveysvaikutusten lisäksi liikunta vaikuttaa positiivisesti myös mielenvireyteen ja henkiseen hyvinvointiin (Aaltonen 2003:144.) Liikunnan parissa voidaan usein kokea suuriakin tunteita. Onnistumisen ja tyytyväisyyden tunteita rankan treenin jälkeen, tunne kuulumisesta johonkin yhteisöön, oppimisen ja osaamisen tunnetta sekä niin voiton ihanuutta kuin myös tappion ja menetysten karvauttakin. Nämä tunteet ja kokemukset tarjoavat elämyksiä, joita ei välttämättä muualla voi kokea. Huolimatta, että ihmiset ovat hyvin tietoisia liikunnan terveellisyydestä, kuitenkin vain alle puolet suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta suositellun vähimmäismäärän (Heikinaro-Johansson 2003: 24, 29.)

5.1 Liikunnan myönteiset vaikutukset terveydelle

Tutkimusten mukaan säännöllinen liikunta edistää merkittävästi ihmisten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä hyvinvointia ja työ- ja toimintakykyä (STM 2000:1: 5). Jo nuorena aloitettu liikuntaharrastuneisuus lisää lihasten voimaa ja kestävyyttä sekä luo pohjaa hyvälle ja terveelliselle fyysiselle kunnolle aikuisiässä. Jotta ihmisen tuki- ja liikuntaelimistö kehittyy ja pysyy riittävän vahvana ja eheänä, on välttämätöntä kuormittaa sitä liikunnan avulla monipuolisesti, etenkin selkärankaan ja lonkan seutuun vaikuttavilla liikkeillä ja rasituksella. Koska luusto saavuttaa maksimaalisen vahvuutensa vasta 20 - 30 vuoden iässä, on murrosiän aikainen liikunta erityisen tärkeässä roolissa. Säännöllinen sekä tarpeeksi rasittava liikunta ehkäisee myös osteoporoosia kaikkina ikäkausina. Täten myös jo lapsena ja nuorena harrastettu liikunta vähentää riskiä sairastua osteoporoosiin vanhuusiässä. Liikunnan avulla myös kehonhallinta paranee (Savander-Niiniketo 2004: 20 - 21.)

Aktiivisen ja säännöllisen liikunnan seurauksena ihmisen hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyky paranee, mikä näkyy esimerkiksi sydämen toiminnallisena että rakenteellisena muutoksena. Tämä tarkoittaa sitä, että sydämen iskutilavuus kasvaa eli leposyke alenee ja hapenkuljetuskyky paranee. Liikunnalla on todettu olevan myös yhteyttä verenpaineen laskuun, verisuonten kalkkeutumisen ehkäisyyn sekä tätä kautta riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin vähenee (STM 2000:1: 8.)

Lisäksi liikunnalla on todettu olevan positiivia vaikutuksia myös monien jo todettujen sairauksien,

kuten astman ja diabeteksen hoidossa. Liikunta sinällään ei estä astmaa tai paranna sitä, mutta liikunnan avulla astmaatikko jaksaa ja voi paremmin. Liikunta parantaa myös insuliiniherkkyyttä ja hiilihydraattien hyväksikäyttöä sekä alentaa diabeteksen kehittymisriskiä. Liikunta vaikuttaa oleellisesti myös painonhallintaan, millä voidaankin helposti estää ylipainoa ja toisaalta ylläpitää normaalipainoa (STM 2000:1: 8.)

Liikunnan psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset ovatkin jo osittain tulleet esille, mutta tarkennettuna liikunnan harrastamisella on todettu olevan erittäin myönteisiä vaikutuksia muun muassa masennukseen, positiivisempaan elämänasenteeseen, itsetuntoon, mielenterveyteen, stressiin, jännitykseen, itsevarmuuteen sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen. Liikunnan antama mahdollisuus kokea hyviä tunteita ja elämyksiä vaikuttaa välittömästi psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan liikunnan psyykkisten vaikutusten aikaansaaminen ei välttämättä vaadi mitään raskasta liikuntaa, vaan mielekäs liikunta yleisesti luo pohjaa henkiselle hyvinvoinnille (Savander-Niiniketo 2004: 23).

5.2 *Liikunta murrosiässä*

Liikunta harrastuksena on kaikkein yleisintä 10 - 14 -vuotiaiden nuorten keskuudessa verrattuna mihin tahansa muuhun ikäryhmään. Liikunnan merkitys tässä vaiheessa voi nuorelle olla myös hyvin vaihtelevaa. Yhdelle se voi olla omasta kunnosta huolehtimista, toiselle itsensä toteuttamista ja kolmannelle kovaa kilpailua. Yhtenäistä kaikille on kuitenkin se, että lapset ja nuoret liikkuvat luonnostaan. Harrastusmuoto on yleensä heille mielekästä ja sosiaalista kanssakäymistä yhdessä muiden ikätovereiden kanssa. (Jarasto 1999: 186 - 187.)

Tutkimusten mukaan kuitenkin noin joka viides nuori on liikunnallisesti passiivinen. Stakesin kouluterveyskyselyssä selvisi, että jopa 57 prosenttia 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä ja 51 prosenttia pojista kertoo harrastavansa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa (Jokela ym. 2008: 31). 7. ja 9. luokkalaisten tyttöjen ja poikien kokonaisliikunta-aktiivisuutta ja vapaa-ajan liikunta-aktiivisuutta mitattaessa pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt (Savander - Niiniketo 2004: Tiivistelmä). Kuitenkin noin 15 ikävuoden tienoilla molemmissa sukupuolissa liikunnallisuus näyttää stabiloituvan (Laakso 2006: 4). Tällöin taustalla on usein eri tekijöitä, kuten fyysiseen kasvuun, ajattelun kehitykseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä asioita. Tärkeää kuitenkin olisi, että nuorten liikunnallisuus jatkuisi läpi tämän ikäkauden, koska nuoruudessa harrastettu liikunta ennustaa aikuisiän liikunnallista aktiivisuutta (Telama 2005: 4). Tämän ikävaiheen aikana tärkeää olisi siis tukea nuorta tekemään omia liikuntasuorituksiaan ja vertaamaan omaa kehitystään eikä

vain vertailemaan tuloksiaan muihin ikätovereihin. Liikunnallisesti itsensä päteväksi kokeminen, viihtyminen ja liikuntataitojen oppiminen luovat yhdessä kestäväää pohjaa koko iän kestäväälle harrastukselle. (Heikinaro-Johansson 2003: 41, 43 - 44.)

Tosiasia on, että lapsena ja nuorena harrastettu aktiiviliikunta tukee nuoren kasvua ja kehitystä niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Parhaimmillaan liikunta antaa nuorelle mahdollisuuden asettaa omia tavoitteitaan, kohdata yksilöllisiä haasteita sekä tuntea pätevyyttä ja kuulumista johonkin. Liikunta kohentaa myös itsetuntoa, sosiaalista sekä luo pohjaa pitkäjänteisyydelle ja tavoitteellisuudelle (Liimatainen 2000: 19 - 36.) Huomioitavaa on kuitenkin se, että huonosti järjestetty liikunta voi taas aiheuttaa nuoren psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle vahinkoa ja näin tuottaa kielteisiä kokemuksia liikunnasta ja vähentää sitä kautta innostusta jatkaa sen harrastamista (Mertaniemi 1998:13.) Liikunnan vähydestä johtuen suomalaisten lasten ja nuorten terveyskuunto onkin heikentynyt, mikä näkyy lisääntyvinä ongelmina niin psyykkisellä kuin fyysisellä puolella. Psyykkisistä oireista muun muassa väsymys, uupumus ja ärtyneisyys ja fyysisistä oireista esimerkiksi päänsärky sekä selkä- ja niskavaivat ovat lisääntyneet huomattavasti vuosien 1996 - 2005 välisenä aikana. Selkeästi enemmän kyseisiä oireita esiintyi kouluterveyskyselyn mukaan tytöillä kuin pojilla. (Luopa ym. 2005: 19.) Tutkimuksissa on myös osoitettu, että kyseisiä oireita esiintyy fyysisesti aktiivisilla nuorilla vähemmän kuin liikunnallisesti passiivisilla nuorilla. Myös yleinen pahaolo ja päihteiden käyttö ovat lisääntyneet nuorison keskuudessa. (Savander - Niiniketo. 2004: Tiivistelmä.)

Liikunnan kautta saadut hyvät ja kannustavat kokemukset ja elämykset antavat nuorelle voimia koulutyöstä suoriutumiseen, keskittymiskyvyn paranemiseen sekä sosiaalisten kontaktien lisääntymiseen (Aaltonen 2003:146). Tutkimusten mukaan liikunnalla ja eri liikuntaryhmiin osallistumisella on todettu olevan hyötyä ja kasvattaa vaikutusta myös nuoren minäkäsityksen muodostamisessa. Liikunnan kautta nuori saa paljon vuorovaikutuksellisia kontakteja, joutuu ottamaan kanssatovereitaan huomioon. Lisäksi nuoren empaattisuus sekä auttamishalu edistyvät. Tätä kautta nuori joutuu tutkimaan omaa itseään uudella tavalla ja vielä heikko ja haparoiva maailmakuva ja minäkäsitys muokkautuvat ehyemmäksi. (Mertaniemi 1998:13 - 14.)

Liikunnan terveysvaikutusten pohjalta on kehitetty liikuntapiirakka (kuva 3), jossa liikunta on jaettu karkeasti kahteen eri luokkaan. Liikuntapiirakasta yläosan lajit edustavat enimmäkseen kuntoliikuntaa, joka kehittää kestävyyttä, lihaskuntoa sekä liikehallintaa, kun taas alaosan lajit puolestaan edustavat arki- ja hyötyliikuntaa, jotka vaikuttavat suotuisasti yleiseen terveyteen ja painonhallintaan. Lasten ja nuorten tulisi käyttää tuon terveysliikuntaan suunnitellun liikuntapiirakan kaikkia osa-alueita niin, että liikuntaa tulisi vähintään tunti päivässä. Suositusten

mukaan nuorten tulisi liikkua useampina päivinä viikossa, mutta vähintään kolmesti niin, että kertaliikunta olisi kohtuullisen rasittavaa, hengästyttävää ja yhtäjaksoisesti noin 20 - 60 minuuttia kestävä. (Lehtinen 2007: 76 - 77.)

Kuva 3 Liikuntapiirakka



6 TERVEYSKASVATUSTUNNIT

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus pidettiin ravitsemus- ja liikunta-aiheisten terveystuntien muodossa Peltolan yläkoululla Vantaalla. Terveystuntien päätavoitteena oli herättää nuoret ymmärtämään terveellisempien elämäntapojen merkitystä sekä lisätä nuorten tietoutta ravitsemuksesta ja terveellisistä ruokavalinnoista etenkin välipalan suhteen sekä aktiiviliikunnan merkityksestä niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiin. Lisäksi tuntien tarkoituksena oli antaa nuorille tietoa muun muassa siitä miten nuorella iällä noudatetut elämäntavat ja tehdyt terveystavoitteet heijastuvat myöhemmin aikuisiän terveyteen.

Terveyskasvatustuntien suunnitelman, opetusmenetelmien sekä ohjauksen pohjana käytettiin teorian tietoa nuorten oppimistyyleistä sekä ryhmän ohjauksesta. Oppijan oppimisprosessiin voidaan ensisijaisesti vaikuttaa valituilla työskentelymuodoilla ja opetusmenetelmillä. Kyseiset menetelmät vaikuttavat siihen, minkälaiseksi oppimisprosessi muodostuu. Sopivien opetusmenetelmien ja työskentelymuotojen valinta edellyttääkin tietämystä siitä, miten opetuksen kohderyhmä oppii. (Koli ym. 2002: 10.) On todettu, että murrosikäisille tehokkaasti soveltuvia opetusmenetelmiä ovat muun muassa sosiaaliset ja emotionaaliset keinot. Tuntien opetusmenetelmät koostuivat sekä auditiivisista että visuaalisista menetelmistä, mutta mukana käytettiin myös sosiaalisia sekä kinesteettisiä menetelmiä eli ryhmätöiden ja konkreettisen tekemisen kautta tapahtuvaa oppimista. Näiden menetelmien avulla nuoret pääsivät vastavuorovaikutukseen opetuksessa, eivätkä jääneet ainoastaan kuuntelijan rooliin. (Aaltonen ym. 2003: 69., Jarasto ym. 1999: 150.)

Terveyskasvatustuntien opetuksen kohteena olivat suuryhmät, joiden koko vaihteli 20 oppilaasta jopa 25 oppilaaseen. Suuryhmässä opiskelijoiden vuorovaikutus on harvoin aktiivista ja tiivistä ja usein opettajalla onkin keskeinen rooli. Opettaja siis pitää esityksen, jota muut seuraavat. Suuryhmäopetuksella on kuitenkin vahva asema ja siitä onkin muodostunut opetuksen perusmuoto. Suuryhmäopetuksen etuja on muun muassa, että se tavoittaa yhtä aikaa useita opiskelijoita ja luo mahdollisuuden esittää paljon informaatiota. Suuryhmäopetukseen on hyvä liittää useita työtapoja. Yhdellä opetuskerralla voidaan esimerkiksi yhdistellä toiminnallista oppimista sekä luennointia, kuten kyseisillä terveystuntuneilla tehtiin. (Pruuki. 2008: 64 - 65.)

Molemmat terveystuntit aloitettiin luennolla, jossa tukena käytettiin PowerPoint-dioja. Pruukin mukaan luennon tukena onkin hyvä käyttää erilaisia havainnollistamisvälineitä, kuten juuri dioja tai kalvoja. Havainnollistamiskeinoja apuna käytettäessä on kuitenkin tärkeää ottaa huomioon, ettei vuorovaikutus vaarannu ja opiskelijoiden ääni vaimennu. Vuorovaikutuksen tärkeys on siis hyvä pitää mielessä. (Pruuki. 2008: 84.)

Luentoja suunniteltaessa huomioon otettiin oppitunnin pituus sekä oppilaiden osallistumisen mahdollisuus. Suunnitteluvaiheessa onkin tärkeää miettiä, minkä verran ja miten luennolla käsitellään asioita, jotta opiskelijat voivat sitä mielekkäästi prosessoida. Olennaista on myös miettiä miten ja missä järjestyksessä opetettava asia esitetään. Yleensä hyvä tapa aloittaa luento on esittää johdattelleva kysymys asiaan sekä saada sitä kautta opiskelijat tuomaan esiin aiempia tietojaan ja kokemuksiaan kyseisestä aiheesta. (Pruuki. 2008:82 - 83.) Terveystuntien luennot aloitettiin herättelevillä kysymyksillä; ravitsemuksen puolella tiedusteltiin oppilaiden

päivittäisiä välipalatottumuksia ja liikunnan puolella oppilaiden harrastuneisuutta ja viikoittaista liikunnan määrää.

6.1 Työn toteutus

Tuntien sisältöä lähdettiin suunnittelemaan STAKESin tuoreimman kouluterveyskyselyn tulosten pohjalta. Kyseisessä kyselyssä nuorten ravitsemuksen ja liikunnan suhteen esille nousseista tuloksista huolestuttavimmat olivat epäterveellisten välipalojen syönnin lisääntyminen sekä nuorten passiivisuus liikuntaa kohtaan (Jokela ym. 2008: 29 - 31). Tästä syystä tuntien aiheet rajattiin terveellisen välipalan merkitykseen nuoren ruokavaliossa sekä aktiiviliikunnan tuomiin hyötyihin ja terveysvaikutuksiin.

Oppituntien kohderyhmää lähdettiin valitsemaan opinnäytetyöhankkeeseen osallistuvan Vantaalla sijaitsevan Peltolan yläkoulun oppilaista. 8. ja 9. luokkalaiset tytöt ja pojat tuntuivat loogiselta valinnalta kohderyhmäksi, sillä kouluterveyskysely on teetetty juuri heidän ikäisilleen nuorille.

Terveyskasvatustuntien sisältöä suunniteltaessa päädyttiin siihen, että niin ravitsemus- kuin liikunta-aiheisellakin tunnilla teoriatieto tuodaan esille lyhyehköllä luennolla, jossa esityksen tukena käytetään PowerPoint-dioja. Teoriaosuuden lisäksi tunnit tulisivat sisältämään pienen toiminnallisen osuuden sekä arviointiosuuden, jossa oppilaat saisivat mahdollisuuden arvioida muun muassa tuntien vaikuttavuutta sekä asiasisältöä. Oppitunteja suunniteltaessa oli otettava huomioon myös tunneilla käytettävän havaintomateriaalin esille laittoon, oppilaiden ryhmiin jakaantumiseen sekä kyselyiden täyttämiseen ja kotiin jaettavan materiaalin jakamiseen kuluva aika.

Ennen varsinaisia terveystunteja järjestettiin tapaaminen Peltolan koulun liikunnan ja terveystiedon opettajan Elina Kojon kanssa. Tapaamisessa käytiin läpi oppituntien sisältöä sekä toteutukseen käytettävien tilojen tarvetta. Tapaamisessa Elina Kojo vahvisti, että 8. ja 9. luokkalaiset ovat sopiva kohderyhmä oppitunneille. Lisäksi tapaamisessa tiedusteltiin Peltolan koulun 8. ja 9. luokkalaisten nuorten ravitsemuksessa ja liikunnassa mahdollisesti esille tulleita ongelmia. Opettaja nostikin esille energijuomien runsaan kulutuksen koulun oppilaiden keskuudessa. Tästä syystä sovittiin, että terveystuntien yhteydessä otetaan välipalan ja liikunnan lisäksi lyhyesti esille tietoa energijuomista ja niiden sisällöstä sekä terveyshaitoista. Toinen koulun suunnalta tullut toive oli, että niin liikunnasta kuin ravitsemuksestaakin tehtäisiin lyhyet, yksinkertaiset koekysymykset oppilaiden terveystiedon kokeeseen.

Terveyskasvatustuntien toteutus tapahtui Peltolan koululla sovittuna ajankohtana 2. - 3.10.2008. Molempina päivinä kohderyhmänä oli sekä 8. että 9. luokka. Kullekin luokalle terveyskasvatustunteihin oli varattu aikaa 90 minuuttia; 45 minuuttia ravitsemuksen ja toiset 45 minuuttia liikunnan osuudelle. Tunnit pidettiin luokkien lukujärjestyksen mukaan heidän terveystiedontuntiansa paikalla koulun terveystiedon luokassa, jossa käytettävänä työtilana oli lisäksi kirjasto.

Tapaamisessa tuli esille myös, että kaikilla Peltolan koulun 8. ja 9. luokilla on jo jonkin verran pohjatietoa sekä ravitsemukseen että liikuntaan liittyen. Kyseenomaisia aiheita on käyty läpi luokkien terveystiedon tunneilla. Läpikäytyjä aihealueita olivat muun muassa eri ravintoaineet (kuidut, kivennäisaineet, proteiinit, rasvat, suolat, hiilihydraatit), ruokapäiväkirja sekä yksilöllinen energian kulutus. Liikunnan puolelta terveystiedon tunneilla oli puhuttu niin liikunnan psyykkisistä kuin fyysisistäkin terveysvaikutuksista.

Oppituntien toteutustavaksi valittiin teoriaopetus PowerPoint - esitysten (liitteet 1 ja 2) muodossa sekä ravitsemuksesta että liikunnasta. Tässä osiossa opetusmuotona käytettiin siis auditivista ja visuaalista eli näkemisen ja kuulemisen kautta tapahtuvaa oppimista. Lisäksi ravitsemustunnin yhteydessä toteutettiin pieni toiminnallinen osuus, jossa opetusmenetelmänä käytettiin sosiaalisia ja kinesteettisiä keinoja. Ravitsemusosion toiminnallisessa osuudessa oppilaat kokosivat pienehköissä ryhmissä kaksi eri välipalamallia; yhden ravintosisällöltään terveellisen sekä yhden omien mielitekojensa mukaisen välipalan (ravintosisällöltään terveellisen välipalan periaatteet käytiin läpi ravitsemuksen PowerPoint-osiossa). Tuotteita, joista välipalat oli tarkoitus koota, oli valittu runsaasti niin ravintoarvoltaan kehoista ja energiamäärältään suurista tuotteista kuin terveellisistä vähärasvaisista, -sokerisista ja -suolaisista tuotteistakin. Esimerkkeinä kyseisistä tuotteista mainittakoon muun muassa rasvattomat ja rasvalliset jogurtit, valmispizzat ja -hampurilaiset, täysjyväleivät, jäätelö, karkit, hedelmät sekä erilaiset maitotuotteet kuten juustot. Välipalojen kokoamisen jälkeen oppilaat liittivät valittuihin välipalatuotteisiin niiden energiamäärät, jolloin he myös näkivät kuinka suuri osa päivittäisestä energiansaannista tulee välipaloista. Lisäksi oppilaille jaettiin moniste, josta kukin pystyi katsomaan oman päivittäisen energian tarpeensa viitearvot (liite 3). Monisteen avulla nuoret hahmottivat kuinka paljon energiaa heidän tulisi päivän aikana ravinnosta saada. Tämä antoi nuorille ohjeita kuinka jakaa tarvittava energian saanti tasaisesti päivän eri aterioille, näin välipalasta saatu energiamäärä ei nouse liian suureksi. Energiamäärän jaottelua eri ruoka-annoksille on havainnollistettu myös ravitsemusosion PowerPoint-esityksessä. Kyseinen osuus välipalan energiamäärästä nostetaan oppitunneilla esille Sitran Järkipalaa - hankkeen tulosten takia. Kyseiset tulokset on esitelty aiemmin tässä työssä.

Energiamonisteen lisäksi muuta ravitsemustunnilla jaettavaa materiaalia oli hankittu Myllyn Paras Oy:ltä esite Hyvinvointia viljasta sekä Terveyttä kasviksilla - kampanjan internetsivuilta Kunnan välipala - moniste. Elina Kojo antoi lisäksi Maito ja terveys Ry:n tekemiä Tytöt ja ruoka-lehtisiä. Jaettavan materiaalin yhtenä tarkoituksena oli havainnollistaa oppilaille asiaa välipalasta ja sen kokoamisesta muun muassa kuvien avulla. Lisäksi esimerkiksi Myllyn Paras Oy:n Hyvinvointia viljasta - esitteessä olevien helppojen välipalareseptien oli tarkoitus toimia oppilaiden mielenkiintoa lisäävänä keinona ja innostaa heitä terveellisen välipalan valmistamiseen kotona. Toinen jaettavan materiaalin tarkoitus oli, että oppilaat veisivät tietoa terveellisen välipalan kokoamisesta ja merkityksestä myös kotiin muille perheenjäsenille. Olisi tärkeää, että etenkin vanhemmat, jotka useimmiten välipalatarvikkeet kaupasta valitsevat, olisivat tietoisia mistä ravintoaineista oikeanlainen, monipuolinen välipala kootaan.

Myös liikunta-aiheiset terveystunnit aloitettiin teoriatiedolla PowerPoint-esityksen muodossa. Luennon jälkeen oppilaille jaettiin tehtäväksi pieni testi (liite 4), jossa vastattaisiin teorialuennon pohjalta tehtyihin neljään kysymykseen. Testin tarkoituksena oli arvioida nuorten oppimista ja lähinnä sitä, jäikö luennoista mitään mieleen. Testi toimi myös keinona auttaa nuoria syventämään käsiteltävään aiheeseen paremmin.

Kummankin tunnin lopuksi oppilaille jaettiin vielä pieni arviointilomake (liite 5), jossa oppilaat saivat arvioida tuntien kiinnostavuutta sekä vaikuttavuutta. Arviointilomake oli sama molempia osioita arvioitaessa. Oppilaiden antaman palautteen avulla selvitettiin täyttyivätkö oppitunneille asetetut oppimistavoitteet sekä arvioitiin käytettyjen opetusmenetelmien vaikuttavuutta.

Ensimmäisen terveystunnin kohderyhmänä oli 8. luokka. Kyseisessä luokassa oppilaita oli yhteensä 20. Tunti alkoi lyhyellä johdannolla, jossa oppilaille kerrottiin tuntien aihepiirit sekä miksi tunti pidetään. Samalla esiteltiin opinnäytetyön aihe, tavoitteet ja tekijät. Ravitsemusosio esitettiin ensimmäisenä ja suunnitelman mukaan se alkoi luennoilla PowerPoint - esitystä tukena käyttäen. Luennon ollessa ensimmäinen, aikataulut konkretisoitui vasta tässä vaiheessa ja esityksen jälkeen opinnäytetyöryhmä huomasi, että luento varattu aika ei riittänyt ja aikataulua piti hieman kiertää kiinni. Esityksen jälkeen oppilaat jakaantuivat kolmeen noin seitsemän hengen ryhmään tekemään aiemmin esiteltyä välipalan kokoamistehtävää. Ryhmiin jakautuminen onnistui oppilailta itsenäisesti ja tasavertaisia ryhmiä muodostui hyvin. Välipalan kokoamisen jälkeen opinnäytetyöryhmän jäsenet kiinnittivät valittuihin välipalatuotteisiin niiden sisältämät energiamäärät ja oppilaat saivat käydä tutkimassa niin oman ryhmänsä kuin muidenkin ryhmien valitsemien välipala-annosten sisältämiä energiamääriä. Tässä syntyi pientä kaaosta ja epäselväksi

jäi, kuinka moni oppilaista oikeasti näki ja ymmärsi ruoka-aineiden sisältämän energiamäärän oikein. Tämän jälkeen oppilaille jaettiin kaavio omasta energiankulutuksesta sekä havainnollistettiin nuoren päivittäistä energiansaantia kahden esimerkkitapauksen pohjalta (esimerkit ovat liitteessä 1: ravitsemustunnin PowerPoint-esitys). Lopuksi oppilaat saivat oman valintansa mukaan tutustua aiemmin esiteltyyn jaettavaan materiaaliin sekä täyttivät lyhyen arviointilomakkeen jossa oli esitettyinä neljä avointa kysymystä. Arviointilomakkeen täyttämistä varten oli varattu vielä noin kymmenen minuuttia aikaa, mutta suurin osa oppilaista palautti lomakkeen jo muutamien minuuttien jälkeen. Kokonaisuudessaan ensimmäiseen ravitsemustuokioon kului aikaa noin 55 minuuttia eli hieman yli suunnitellun ajan.

Ensimmäinen liikunta-aiheinen tunti alkoi ravitsemustuokion tavoin teoriaan pohjautuvalla luennolla. Lisäksi luennon lomassa nuorilta tiedusteltiin galluptyylisesti heidän liikuntatottumuksiaan sekä harrastuksiaan. Vaikkakin nuoria sai kannustaa ja tukea vastaamaan gallupkysymyksiin, mikä osaltaan vei hieman aikaa itse esitykseltä, kokonaisuudessa liikuntaesitys sujui odotettua nopeammin. Luennon jälkeen nuoret täyttivät liikunnanteoriaan pohjautuvan testin, jota opinnäytetyöryhmä myöhemmin käytti havainnointivälineenä arvioitaessa oppilaiden oppimista ja kuuntelemista luennolla. Tarkoituksena oli, että testiin vastataan itsenäisesti, mutta tässä vaiheessa alkoi esiintyä hälinää ja puhetta, joka esti ainakin osittain itsenäisen vastaamisen liikuntatestiin. Testin tekemisen jälkeen nuoret täyttivät vielä saman arviointilomakkeen kuin ravitsemustuokionkin jälkeen. Tälläkään kertaa lomakkeen täyttöön ei kulunut muutamaa minuuttia enempää aikaa ja oppilaille olikin jo selvästi kiire välitunnille. Suunnitelmassa tarkoituksena oli, että liikunta-aiheisen oppitunnin päätteeksi koulun toiveesta esitettäisiin lyhyt noin kymmenen minuutin kestoinen tietopaketti energiajuomista (liite 6). Tämä kuitenkin unohtui ensimmäisessä oppituntikokonaisuudessa toteuttaa. Liikuntatuokion kesto osoittautui hieman suunniteltua lyhyemmäksi ja kokonaisuudessaan se olikin kestoiltaan vain noin puoli tuntia.

Toisen terveystietotunnin kohderyhmänä oli 9. luokka. Oppilaita oli yhteensä 20. Oppitunti eteni saman kaavan mukaan kuin ensimmäinenkin, mutta nyt edellisestä viisaampana ravitsemusosuus sujui hieman nopeammin. Myös välipalatehtävän purkua muutettiin toisella terveystietotunnilla. Tällä kertaa energiamääriä ei laitettukaan oppilaiden valitsemiin välipaloihin, vaan luokan eteen nostettiin esille välipaloista yhteisesti eniten valittuja tuotteita kuten ruisleipä, leikkeleet sekä energiajuomat. Sen lisäksi oppilaat saivat vertailla esimerkiksi rasvattomien sekä rasvallisten jogurttien ja sokeroitujen ja sokeroimattomien limujen ja mehujen sisältämien energiamäärien eroja ohjaajien avustuksella. Lisäksi eri ryhmien valitsemat välipalavaihtoehdot nostettiin esille koko luokan kesken ja eri välipala-annokset käytiin yhteisesti

läpi. Annoksia läpikäytäessä keskusteltiin muun muassa niiden energiamääristä ja ravintosisällöstä, oppilaille siis havainnollistettiin elintarvikkeiden avulla minkälainen on terveellinen välipala. Tässä yhteydessä nuoret saivat palautetta valitsemiensa välipalojen sisällöstä. Tämä synnytti nuorten keskuudessa myös paljon keskustelua ja hälinää ja osa keskustelusta ei millään lailla liittynyt aiheeseen. Keskustelun päätteeksi nuorille jaettiin kaavio omasta energiankulutuksesta, josta he pystyivät hieman vertailemaan omaa kulutustaan suhteessa valitsemiinsa ruokatuotteisiin. Lopuksi nuoret täyttivät arviointilomakkeen sekä ottivat valintansa mukaan jaettavaa materiaalia. Ravitsemustuokion kesto toisella terveystuntilla oli noin 50 minuuttia.

Myös liikuntatuokio eteni samalla kaavalla kuin ensimmäiselläkin terveystuntilla, tosin liikuntatestin aikana ei yleistä hälinää juurikaan ollut. 9-luokkalaisten kanssa yhteistä keskustelua syntyi myös enemmän verrattuna 8-luokkalaisiin. Tällä kertaa liikuntatuokion päätteeksi pidettiin noin kymmenen minuutin kestoisen esityksen energijuomiin liittyen. Aihe kiinnosti nuoria selvästi ja he esittivätkin muutamia kysymyksiä muun muassa energijuomien haitoista ja sopivasta määrästä heidän ikäisilleen ja kokoisilleen. Esitys pidettiin luentomuodossa PowerPoint-esitystä tukena käyttäen. Lopussa nuoret täyttivät jälleen arviointilomakkeen ja nyt lomakkeeseen varattu kymmenen minuuttia täyttyi suhteellisen hyvin. Liikuntatuokio kesti tällä kertaa kokonaisuudessaan noin 40 minuuttia.

Kolmannen ja neljännen terveystuntien kohderyhminä olivat ensin 8. luokka ja sitten 9. luokka. 8. luokalla oppilaita oli yhteensä 19 ja 9. luokalla 21. Molemmat tunnit etenivät niin ravitsemuksen kuin liikunnan osalta samankaltaisesti kuin edellisille 8. luokkalaisille pidetyt terveystunnitkin. Näilläkin luokilla suosituimmiksi välipalatuotevalinnoiksi nousivat muun muassa energijuomat, hedelmät, ruisleipä, mehut ja maitotuotteet sekä lisäksi valmisruoka eli esimerkiksi pizzat ja hampurilaiset. Näiden pohjalta nostettiin toisen oppituntin tapaan keskustelua luokan kesken muun muassa valittujen välipalojen terveellisyydestä. Tässä vaiheessa tuntia oppilaat alkoivat jo selvästi katsoa kello ja yleistä hälinää syntyi jonkin verran. Molempien tuntien päätteeksi esiteltiin luento energijuomista, mikä oli selvästi kiinnostavin aihe nuorten keskuudessa, sillä se herätti eniten keskustelua ja kysymyksiä. Kestoiltaan niin kolmas kuin neljäskin terveystunti oli edeltäjiensä luokkaa sekä ravitsemuksen että liikunnan osalta.

Jokaisen tunnin alussa nuoria heräteltiin aiheisiin kysymyksillä, joiden avulla yritettiin saada aikaan vuorovaikutusta oppilaiden ja ryhmänohjaajien välille. Vain muutamalta luokalta kahdesta viiteen oppilasta vastaili galluptyyppiseen kyselyyn. Lisäksi tuntien jälkeen nuorille annettiin mahdollisuus esittää kysymyksiä ja antaa aiheita keskusteluun. Kysymyksiin vastaaminen ja keskustelu jäivät kuitenkin jokaisen ryhmän kohdalla melko vähiin eikä ohjaajille kohdistuvia

kysymyksiä juurikaan tullut.

6.2 Työn arviointi

Arviointi käsitteenä on jonkin asian arvon tai ansion määrittelyä. Arvioinnin tarkoituksena ei ole vain tosiasioiden kuvaaminen, vaan arvioinnin kohteena olevien toimintojen onnistumisen selvittäminen. Arviointia tehdessä huomiota kiinnitetään erityisesti onnistuneisiin valintoihin ja tuloksiin, mutta arvioijan kuuluu tuoda esiin myös ongelmia ja epäkohtia rakentavassa mielessä. (Hyttinen. 2006: 10-11.) Silloin kun arvioidaan toiminnan onnistumista, arvioinnin tekijällä tulisi olla käytössään arviointikriteerit, jotka ovat työn viitekehys eli perusta. Tällöin arviointi toiminnan onnistuvuudesta on helpompaa tehdä. (Virtanen. 2007: 37). Arvioinnin tarkoituksena on myös se, että ongelmista opitaan ja tärkeimpänä tehtävänä on osoittaa miten arvioinnin kohteena oleva hanke on saavuttanut tavoitteensa, palvellut kohderyhmäänsä ja onnistunut työskentelyssään. (Hyttinen. 2006: 10-11.)

Arvioinnissa tulisi hakea rakentavasti vastauksia viiteen eri kysymykseen. Ensinnäkin arvioinnin tekijän pitää kysyä, milloin arviointia tehdään. Tässä tulee huomioida, että arviointi voi tapahtua joko ennen arvioitavaa toimintaa, arvioinnin kohteena olevan toiminnan aikana tai arvioitavan kohteen toteutuksen jälkeen. Näin ollen arviointi voi olla siis etukäteisarviointia, jatkuvaa arviointia tai jälkikäteisarviointia. Toisena kysymyksenä esitetään, missä arviointia pitää tehdä ja miten arviointi kannattaa kohdistaa. Huomioidaan kysymyksen pohjalta aineiston keruun ajankohta sekä kenen mielipiteistä ollaan kiinnostuneita. Kolmanneksi on muodostunut kysymys kenelle arviointia tehdään. Neljänneksi pitää ratkaista mitä täsmälleen ollaan arvioimassa eli arvioidaanko esimerkiksi toiminnan merkitystä, tehokkuutta vai vaikutuksia. Viimeisenä asiana huomioidaan kaikki motiivit, mitä arviointiin voi liittyä. Motiivit vaihtelevat paljon sen mukaan kuka arvioi, oliko aihe mielenkiintoinen ja oliko kohderyhmä oikea. (Virtanen. 2007: 22 - 24.)

Arvioidessa toiminnan merkitystä, tehokkuutta ja vaikuttavuutta on tärkeää muistaa, että ehkäisevän toiminnan arviointi on vaikeaa, koska tulokset näkyvät pitkällä aikavälillä. Esimerkiksi ennaltaehkäisevän terveystieteiden vaikuttavuutta ja koululaisten terveydessä ja hyvinvoinnissa näkyvät ongelmat tulevat vasta tulevaisuudessa kuormittamaan terveyspalveluja. (Hakulinen. 2002: 296.)

Opinnäytetyön toiminnallista osuutta arvioitaessa, ensimmäisenä lähtökohtana on hyvä arvioida ja punnita työn ideaa, asetettuja tavoitteita sekä kohderyhmää. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee usein vastaan asioita, joita ei voi toteuttaa niin kuin suunnitelmassa alun pitäen oli. Siksi

onkin hyvä pohtia millaiset tavoitteet jäivät saavuttamatta ja miksi niin kävi. Usein on myös mielekästä kerätä palautetta tavoitteiden saavuttamisen arviointiin oman arvioinnin tueksi kohderyhmältä. Palautteessa tulisikin pyytää kommentteja toiminnan onnistumisesta, toimivuudesta sekä yleisesti mielenkiinnosta aihetta kohtaan. Tässä tulee kuitenkin kriittisesti arvioida vastausten luotettavuutta ja pätevyyttä. Jos aihe ei ole mielenkiintoinen, voi oppilaiden vastaukset olla ympärilyöntejä. (Airaksinen ym. 2004: 154 - 157.) Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa käytettiin kyselylomakkeita, (liite 5) joihin oppilaat saivat tuntien jälkeen vastata nimettöminä. Kysymyslomakkeet sisälsivät neljä avointa kysymystä oppitunteihin liittyen. Kysymysten laatimisessa tulee olla kuitenkin huolellinen, sillä kysymysten tulisi olla yksiselitteisiä ja selkeitä eikä ne saa jättää palautteeseen vastaajaa arvailujen varaan (Aaltola, toim. 2001: 100).

Kyselylomakkeella kerättyjen palautteiden hyviä puolia on, että kirjallisessa palautteessa kysymyksiä voi olla runsaasti ja palaute on luotettavampi sekä helpommin tulkittavissa, kun kysymykset esitetään kaikille vastaajille samassa muodossa. Yksi merkittävimmistä kyselylomakkeella kerätyn palautteen hyvistä puolista on, että kysyttäessä vastaajan mielipidettä kirjallisessa muodossa, ei haastattelijan/tutkijan olemus ja läsnäolo voi vaikuttaa haastateltavan vastauksiin. Toisaalta heikkona puolena kyselylomakkeessa on, että kysymykset voidaan tulkita väärin, jolloin vastaukset saattavat olla epätarkkoja. (Aaltola, toim. 2001: 100-101.)

Toisena keskeisenä arvioinnin kohteena on työn toteutustapa. Tässä tulisi arvioida keinoja ja toimintoja, joilla päädyttiin asetettuihin tavoitteisiin. Hyvä on myös arvioida ja pohtia toiminnallisen osuuden käytännön järjestelyjä sekä kaikkien esillä olevien materiaalien sisältöä ja käytettävyyttä. (Airaksinen ym. 2004: 157 - 160.)

Kolmanneksi tärkeää arvioinnissa on itsearviointi. Itseään voi arvioida joko yksittäinen henkilö tai esimerkiksi koko kohderyhmä. Oleellista on, että arvioinnin kohde on samalla arvioinnin tekijä. (Virtanen. 2007: 177.) Itsearvioinnin tärkeys perustuu siihen, että se palvelee tekijän henkilökohtaista kasvua ja opetuksen kehittämistä. Reflektion tavoitteena on, että henkilö tulee tietoiseksi siitä, kuinka hän toimii ja miten voisi toimia vielä paremmin. (Pruuki. 2008: 154.) Itsearviointi toimii siis laadunhallinnan välineenä arvioitaessa työn onnistuneisuutta ja vaikuttavuutta (Hakulinen ym. 2002: 288).

Toiminnallista osuutta arvioitaessa ja vaikutuksia tarkastellessa olisi hyvä käyttää arvioinnin tukena myös muita keinoja kuin vain teetettyjä kyselylomakkeita kohderyhmälle. Vaikutuksia voi tarkastella kyselyn lisäksi muun muassa laadullisena tai määrällisenä eli sanallisesti tai numeroin, eri indikaattorien avulla, asetettujen tavoitteiden toteutumisen kautta tai ryhmitöinä,

keskustellen tai neuvotellen. (Kauppinen ym. 2003:25.) Opinnäytetyössä kyselylomakkeen lisäksi vaikutuksia ja tavoitteita arvioitaessa pyritään vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

- 1 Miten tunnit menivät? (Vuorovaikutus? Osallistuneisuus? Kuuntelu?)
- 2 Toimivatko ryhmät?
- 3 Onnistuiko ryhmän ohjaus?
- 4 Oman toiminnan arviointi (Äänen kuuluvuus? Ryhmän johtaminen?)
- 5 Opetusmenetelmien vaikuttavuus? (PowerPoint-luennot? Toiminnallinen osuus? Kyselylomake?)
- 6 Opetuksen sisältö? (Jäikö nuorille tunteista jotain mieleen?)
- 7 Tuntien johdonmukaisuus? (Rakenne? Asiasisällöt? Etenikö loogisesti?)
- 8 Pysyttiinkö aikarajoissa?
- 9 Mikä meni pieleen? (Kehittämisideoita?)
- 10 Toteutuivatko työlle asetetut tavoitteet?
- 11 Antoiko opinnäytetyö välineitä työelämään?

Lisäksi liikunta-aiheisen oppitunnin vaikuttavuuden arviointia tuettiin koeluontoisella testillä, joka sisälsi kysymyksiä liikunta-aiheisen luennon pohjalta. Myös kyseiseen testiin liikunnasta vastattiin nimettömänä.

6.2.1 *Oppilaiden palaute*

Terveyskasvatustuntien onnistumista ja vaikuttavuutta arvioitiin opinnäytetyöryhmän kehittelemien palautekyselyiden (liite 5) avulla. Palautekyselylomakkeessa oppilailta tiedusteltiin heidän mielipiteitään tunteilla käsitellyn tiedon tarpeellisuudesta, tuntien kiinnostavuudesta sekä vaikutuksesta myöhempisiin elämäntapavalintoihin ravitsemuksen ja liikunnan suhteen. Oppilaat saivat antaa palautetta erikseen sekä ravitsemus- että liikuntatunnin jälkeen. Palautelomake oli molempia tunteja arvioitaessa sama. Lisäksi tuntien kulkua, ryhmien toimintaa sekä työryhmän ohjaustaitoja arvioitiin kirjaamalla tuntien aikana tehtyjä havaintoja paperille jokaisen tunnin jälkeen.

Liikuntakasvatustuntien vaikuttavuutta pystyttiin arvioimaan myös oppilailta teetetyn liikuntatunnin luento pohjautuvan testin avulla. Testit tarkistettiin tuntien jälkeen ja oikeiden vastausten runsauden perusteella pääteltiin, että suurimmalle osalle jokaisen ryhmän oppilaista PowerPoint-esityksessä läpikäydyistä asioista ainakin osa oli jäänyt mieleen. Toisaalta oikeiden vastausten runsauteen voi vaikuttaa myös se, että liikunta-aihe oli jokaiselle ryhmälle aiemmin

tuttu ja samoja asioita on käsitelty ryhmien terveystiedon tunneilla. Kuitenkin moniin kysymyksiin oli vastattu sanatarkasti samoin kuin asiat oli luennolla esitetty. Tästä voidaankin päätellä, että nuoret olivat vastanneet ainakin suurimpaan osaan kysymyksistä tunnilla saamiensa tietojen pohjalta.

Oppilaiden antamaa kysymyslomakkeiden muodossa tullutta palautetta sekä omaa havainnointiaan apuna käyttäen opinnäytetyöryhmä arvioi tuntien onnistumista ja vaikuttavuutta. Samalla pohditaan kuinka hyvin työryhmän omat havainnot ja arviot tuntien kulumisesta vastasivat oppilaiden mielipiteitä.

Ryhmille jaettu palautekyselylomake sisälsi yhteensä neljä avointa kysymystä tunteihin liittyen. Jokaisesta ryhmästä kaikki oppilaat palauttivat kyselylomakkeen, tosin osa lomakkeista oli hyvinkin puutteellisesti täytettyjä. Osaan kysymyksistä oli vastattu "en tiedä" ja useaan kysymykseen oli jätetty kokonaan vastaamatta. Oppilaita neuvottiin vastaamaan kyselyyn itsenäisesti. Koska kysymyslomakkeen kysymykset olivat avoimia, osoittautui lomakkeiden tulkitseminen jälkepäin hyvinkin haasteelliseksi. Vastausten, kuten: "ehkä" ja "emt", tulkitseminen on lähes mahdotonta ja tästä syystä tällainen palaute on arvioinnin kannalta hyödytöntä.

Palautekyselylomakkeen ensimmäiseen kysymykseen ravitsemustunnin palautteessa vastasi yhteensä 80 oppilaasta 78 ja liikuntatunnin palautteessa 79. Ravitsemuspalautteissa jokaisen ryhmän kohdalla voimakkaimmin nousi esille se, että oppilaat eivät saaneet aiheesta uutta tietoa ja monessa palautteessa olikin todettu, että tunneilla käytyt asiat olivat ennestään terveystiedon tunneilta tuttuja. Ryhmistä poikkeuksena 9 B:n 20 oppilaasta jopa 11 oli raportoinut saaneensa tunnilta uutta tietoa. Uusina asioina mainittiin muun muassa erot rasvattomien ja rasvallisten tuotteiden välillä, eri tuotteiden sisältämät energiamäärät sekä se, että nuoret saavat paljon energiaa epäterveellisistä välipaloista. Myös liikuntapalautteen osalta jokaisen ryhmän vastauksissa esille tuli, että oppilaat eivät saaneet tunneilta uutta tietoa. Liikuntapalautteissakin vain 9 B luokan oppilaiden palautteissa mainittiin uuden oppiminen. Näissäkin palautteissa tuli esille, että uutta oli opittu energiajuomista, ei niinkään liikunnasta.

Kyselyn toisessa kysymyksessä oppilailta tiedusteltiin heidän mielipidettään tunnin aiheiden kiinnostavuudesta. Tähän kysymykseen 80 oppilaasta vastasi ravitsemuksen puolelta 75 ja liikunnan puolelta niin ikään 75 oppilasta. Ravitsemuspalautteen vastauksissa poikkeuksetta jokaisen ryhmän oppilaat olivat kiinnostavimpana asiana mainittu eri tuotteiden sisältämät energiamäärät. Suurimpaan osaan palautteissa tähän kysymykseen oli siis vastattu lyhyesti: "kalorit". Toinen kiinnostavana koettu asia oli energiajuomat. Myös PowerPoint-esityksiin sisällytetyt Viivi ja

Wagner-sarjakuvat oli jokaisen luokan kohdalla mainittu yhdeksi kiinnostavammaksi asiaksi niin ravitsemuksen kuin liikunnankin puolella. Liikuntatunnin palautteissa itse liikunta-aiheesta ei tuotu esille kiinnostavia asioita, vaan ainoaksi mielenkiintoa herättäväksi tekijäksi liikuntapalautteissa oli sarjakuvien lisäksi mainittu energiajuomat. Yllättäen myös toisessa kysymyksessä aktiivisimmaksi vastausryhmäksi osoittautui luokka 9 B. Kyseisen luokan vastaukset olivat selkeimmin tulkittavissa ja vastauksissa kaloreiden ja energiajuomien lisäksi kiinnostaviksi aiheiksi oli mainittu muun muassa normaali- ja light- tuotteiden erot, kuidun merkitys kylläisyydelle sekä millainen välipala on terveellinen. Liikuntapalautteen puolelta ryhmä ei ollut poikkeus.

Kolmannessa kysymyksessä tiedusteltiin asioita, jotka oppilaat kokivat tunneilla turhina. Työryhmälle yllätyksenä tuli, että tähän kysymykseen oli kaikista kysymyksistä jätetty eniten vastaamatta. 80 oppilaasta kysymykseen oli vastannut ravitsemuspalautteessa vain 60 oppilasta ja liikuntapalautteessa vain 57. Palautteissa, joissa tähän kysymykseen oli vastattu, toistui jokaisen luokan kohdalla useissa palautteissa niin ravitsemuksen kuin liikunnankin puolella samat vastaukset: ”kaiken”, ”en tiedä” tai ”kaikki kiinnosti”. Tämän kysymyksen vastausten tulkitseminen olikin kaikista kysymyksistä haastavinta. Jälkeenpäin opinnäytetyöryhmä pohti syytä siihen, miksi vastaamattomuusprosentti tähän kysymykseen oli kaikkein korkein. Tultiin siihen tulokseen, että vaikka monet käsitellyistä asioista olivatkin oppilaille ennestään tuttuja, eivät he silti kokeneet saavansa turhaa tietoa. Tämä kuvastaa oppilaiden luottamusta ohjaajiin ja siihen, että nuoret ajattelevat ohjaajien jakaman tiedon olevan luotettavaa ja tärkeää.

Palautelomakkeen viimeisessä kysymyksessä tiedusteltiin tuntien vaikutusta nuorten myöhempiin elämäntapavalintoihin ravitsemuksen ja liikunnansuhteen. Tähän kysymykseen oli niin ravitsemuksen kuin liikunnankin puolelta vastannut 80 oppilaasta 77. Jokaisen ryhmän kohdalla suurin osa oppilaista vastasi niin ravitsemus- kuin liikuntapalautteessakin, ettei aio pohtia tunneilla käytyjä asioita myöhemmin. Pieni määrä oppilaita raportoi miettivänsä asioita esimerkiksi kotona. Näissäkään vastauksissa ei kuitenkaan tullut esille mitä asioita tarkalleen aiotaan pohtia. Myös tämä kysymys oli joidenkin palautteiden kohdalla vaikea tulkita sillä useissa lomakkeissa vastaukseksi oli laitettu vain ”ehkä”.

6.2.2 Ryhmän toiminnan arviointi

Koska terveystuntunteja päästiin pitämään useammalle kuin yhdelle luokalle, oli ohjaajilla mahdollisuus tarkkailla erilaisten ja eri-ikäisistä oppilaista muodostuneiden ryhmien toimintaa. Ryhmät haluttiin kuitenkin ryhmän koosta riippumatta pitää jokaisella oppitunnilla sekaryhminä.

Ryhmien erottelemiselle sukupuolen mukaan ei olisi löytynyt selvää perustetta tai syytä, sillä terveyskasvatusoppituntien aiheet ravitsemus ja liikunta eivät ole mitenkään arkaluontoisia tai vaikeasti käsiteltäviä. Keskustelua kummastakin aiheesta ajateltiin syntyvän yhtä lailla niin tyttö- ja poikaryhmissä kuin tyttöjen ja poikien sekaryhmissäkin. Oppitunteja suunniteltaessa huomioon otettiin aiemmin tämän työn teoriaosuudessa esiteltyjä murrosikäiselle ominaisia oppimismenetelmiä. Näin ollen mukaan tuotiinkin sekä kinesteettisiä että visuaalisia opetusmuotoja. Lisäksi nuoria yritettiin tukea vastavuorovaikutukseen ja osallistumiseen.

Omaa toimintaa arvioidessa kummatkin ohjaajat olivat yksimielisiä siitä, että jokaisen ryhmän ohjaaminen oli aina edellistä sujuvampaa. Ensimmäinen ryhmä toimi ikään kuin kokeiluryhmänä, sillä esimerkiksi oppituntien varsinaista kestoahan ei voitu vielä tässä vaiheessa tietää. Ensimmäisen ryhmän ohjaamisen otollisin piirre olikin virheistä viisastuminen. Ensimmäisen ryhmän kohdalla huomattiin, että kaikki asiat eivät tunnilla sujuneet niin kuin oli aiemmin ajateltu. Lisäksi todettiin, että kaikki aiemmin suunnitellut ideat eivät toteutuksessa olleet parhaita mahdollisia, niin ollen ensimmäisen ryhmän jälkeen oppituntien sisältöön ja kulkuun tehtiinkin pieniä muutoksia. Muutosten kautta oppituntien kulkuun saatiin sujuvuutta ja varmuutta. Lisäksi oppituntien sujuvuuteen vaikutti ohjaajien oman varmuuden ja rohkeuden lisääntyminen tunti toisensa jälkeen.

Rohkeutta ja varmuutta ohjaajien toimintaan toivat muun muassa kummankin ohjaajan aikaisemmat positiiviset ryhmänohjauskokemukset, joita on koulutuksessa tullut muun muassa eri työharjoitteluiden yhteydessä. Lisäksi samojen asioiden kertominen useaan kertaan toi rutiininomaisuutta ohjaustoimintaan. Viimeisellä tunnilla ohjaajat pystyivät jo suhtautumaan aiheeseen asiantuntijamaisella asenteella.

Yhteistyö ohjaajien ja oppilaiden välillä vaihteli ryhmittäin. Osassa ryhmistä oppilaat olivat motivoituneita aiheeseen ja kuuntelivat mielenkiinnolla, kun taas osassa ryhmistä ohjaajat kokivat osakseen jopa hieman epäkunnioittavaa asennetta. Ajoittain oppilaisiin oli hieman vaikeaa saada kontaktia ja usean ryhmän kohdalla esimerkiksi innostaminen keskusteluun osoittautui melko hankalaksi. Melkein poikkeuksetta oli joka ryhmässä kuitenkin havaittavissa, että oppilaat olivat innostuneempia ja motivoituneempia tekemään toiminnallista tehtävää kuin kuuntelemaan teorialuentoa. Omalta osaltaan oppilaiden kiinnostukseen ja motivaatioon tuntien aiheita kohtaan saattoi vaikuttaa myös se, että suurin osa tunneilla läpikäydystä tiedosta oli oppilaille entuudestaan terveystiedon tunneilta tuttua. Toisaalta kyselylomakkeista kävi ilmi, että esimerkiksi eri ruokien energiamäärät ja energiajuomien haittavaikutukset tulivat monille uutena tietona.

Haastetta tuntien ohjaukselle toi myös oppilaiden rauhoittaminen ja motivoiminen keskittymään. Lähes jokaisessa ryhmässä oli muutama tuntien kulkua ja muiden oppilaiden keskittymistä häiritsevä oppilas. Näiden oppilaiden huomioiminen veikin ohjaajilta turhaa aikaa. Lisäksi oppilaiden häiritsevä käytös hidasti ja sekoitti tuntien kulkua. Oppilaiden komentaminen vaati ohjaajalta myös rohkeutta, varmuutta ja uskallusta. Kaiken kaikkiaan oppilaat saatiin kuitenkin keskittymään ja osallistumaan tunnin kulkuun melko hyvin eikä esimerkiksi opettajia tarvinnut hakea paikalle tai ketään poistaa luokasta. Häiritseviä oppilaita oli niin tyttöissä kuin pojissakin. Toisinaan myös tytöt ja pojat häiritsivät oppitunteja keskenään kiusoittelemalla toisiaan. Tästä syntyikin yksi kehittämisidea oppituntien toiminnalle: voisivatko ryhmät sittenkin toimia paremmin, jos ne olisi jaettu sukupuolen mukaan tyttöihin ja poikiin?

Ensimmäinen ryhmä, jolle terveystuntit pidettiin, oli 8. luokka. Tässä luokassa oli kummankin ohjaajan mielestä ehdottomasti eniten sellaisia oppilaita, jotka eivät osallistuneet aktiivisesti tunnin kulkuun ja pitivät yllä opetusta häiritsevää puhetta. Ryhmässä oli paljon etenkin poikia, jotka puhuivat ohjaajien päälle eivätkä noudattaneet vaadittuja käytöstapoja, kuten ottaneet lakkia pois päästä. Lisäksi häiritsevät oppilaat eivät uskoneet ohjaajaa yhden huomautuksen jälkeen, vaan he jatkoivat tunnin häiriköintiä useaan otteeseen. Koska tunti oli ensimmäinen, oli tilanne ohjaajillekin sinänsä jännittävä ja kynnys puuttua oppilaiden häirintään vielä korkea. Tämä varmaan oli osa syytä siihen, että ryhmä oli vaikeasti rauhoitettava ja hälinää pääsi syntymään enemmän kuin muiden ryhmien kohdalla. Ravitsemustuntien toiminnallinen osio sujui ryhmältä kuitenkin hyvin. Nuoret jakautuivat aktiivisesti ryhmiin ja annetun ajan puitteissa kykenivät suorittamaan tehtävän. Vuorovaikutustilanteissa ryhmäläiset olivat melko passiivisia ja varsinaista keskustelua aiheesta oli vaikea saada aikaiseksi.

Toinen terveystuntien kohderyhmä oli 9. luokka. Tätä ryhmää ohjattaessa ohjaajien oma varmuus tuntien pitämiseen oli jo ensimmäisen tunnin myötä hieman kasvanut ja esimerkiksi teorialuennolla puhuttavat asiat olivat edellisen tunnin jäljiltä tuoreessa muistissa. Myös tuntien kesto aikarajan puitteissa oli testattu ensimmäisten tuntien myötä ja todettu, että sisältö on käytävä läpi nopeammin, jos tuntien aiheet ja tehtävät aiotaan mahduttaa 90 minuuttiin. Kaiken kaikkiaan 9. luokka oli ensimmäistä ryhmää selkeästi motivoituneempi ja tässä ryhmässä oppilaat olivat parempikäyttöisiä ja motivoituneempia. Yleistä hälinää ja häirintää oli vähemmän eikä ohjaajien tarvinnut käyttää voimavarojaan oppilaiden rauhoittamiseen. Myös oppilaiden ja ohjaajien keskeistä vuorovaikutusta saatiin tällä kertaa esille enemmän, sillä oppilaat vastailivat aktiivisesti ohjaajien esittämiin kysymyksiin ja esittivät jopa oma-aloitteisesti kysymyksiä mieltään askarruttavista aiheista. Tuntien parempaan onnistuvuuteen saattoi vaikuttaa myös

ryhmänohjaajien oman toiminnan kehittyminen. Ryhmän ohjaamisessa onkin erittäin tärkeää, että ohjaaja kannustaa nuoria kertomaan omista ajatuksistaan ja tavoitteistaan sekä tuomaan esille omia ideoitaan. Palautetta annettaessa tulee korostaa niitä asioita, jotka nuoren toiminnassa olivat hyviä, huonoista asioista tulee keskustella rakentavasti ja miettiä yhdessä muutos- ja kehitysideoita. (Laine ym. 2004: 315.)

Kolmantena terveystuntien pidettiin myös 9. luokalle. Tämä ryhmä oli kaikista neljästä kohderyhmästä yksimielisesti molempien ohjaajien kokemuksen mukaan haastavin. Oppilaat oli todella vaikea saada motivoitua teorialuentojen pariin ja luokassa muodostui tunnin aikana useita pieniä ryhmiä, jotka aloittivat oman keskustelun ohjaajan puheen päälle. Ainoat tilanteet, joissa ryhmäläiset olivat tuntien aikana aktiivisesti mukana, olivat tehtävät, joissa he saivat itse konkreettisesti toimia ja tehdä (esimerkiksi ravitsemustuntien toiminnallinen tehtävä ja liikuntatuntien testi). Myös pienryhmiin jakautuminen oli tälle ryhmälle hankalaa. Oppilaat eivät kuunnelleet ohjeita, vaan jakautuivat vääränkokoisiiin ryhmiin. Lisäksi ohjaajien piti käydä kannustamassa osaa ryhmäläisistä osallistumaan tehtävän tekoon, koska ryhmäläisten joukossa oli oppilaita, jotka jäivät toiminnasta sivuun. Positiivista kuitenkin oli, että ryhmästä löytyi muutamia aktiivisia oppilaita, jotka aloittivat keskustelua ja esittivät kysymyksiä. Ohjaajien esittämiä kysymyksiä ja keskusteluaiheita kohtaan oltiin yleisesti vastahakoisia. Jälkeenpäin tuntia pohdittaessa tultiin kuitenkin siihen tulokseen, että ohjaajien toiminnassa oli tässä vaiheessa havaittavissa selvää varmuutta ja kehitystä. Ohjaajat kannustivat esimerkiksi pienryhmien ulkopuolelle jääneitä oppilaita osallistumaan ja häiritsevimmätkin oppilaat saatiin keskittymään opetettavaan aiheeseen. Ääntä oli tosin etenkin tämän ryhmän kohdalla korotettava useaan kertaan.

Neljäntenä eli viimeisenä terveystuntien kohderyhmänä oli jälleen 8. luokka. Tässä ryhmässä oppilaat olivat erittäin aktiivisia eikä tunnin kulkua ja opetusta häiritseviä oppilaita ollut lähes ollenkaan. Oppilaat osallistuivat aktiivisesti tunnilla esille tulleisiin keskusteluaiheisiin ja ilmapiiri ryhmän keskuudessa oli ohjaajien näkemyksen mukaan rento ja avoin. Oppilaat tulivat hyvin toimeen keskenään ja vastavuorovaikutuksessa ohjaajien kanssa.

Kaiken kaikkiaan terveystuntien edetessä ohjaajien ohjaustaidot ja varmuus ohjaamiseen ja opettamiseen kehittyivät selvästi; ensimmäisillä tunneilla tehdyistä virheistä opittiin ja toimintaa muutettiin seuraaville tunneille tuntien tavoitteita vastaavaksi ja toimintaa helpottavaksi. Jokainen ryhmänohjaaja onkin oma persoonsa ja jokaisella meillä on niin ryhmän ohjauksessa kuin missä tahansa muussa toiminnassa omat vahvat sekä heikot puolemmet ja omat

tapamme toimia. On hyvä muistaa, että ryhmänohjaajaksi ei synnytä, vaan siihen kasvetaan ja kokemuksen kautta opitaan. (Kaukkila. 2007: 58.)

Ryhmien käytöstä, motivaatiota ja aktiivisuutta ja näiden asioiden suurta ryhmäkohtaista vaihtelua pohdittiin paljon tuntien jälkeen. Sellaisten ryhmien, jossa häiritsevää käytöstä esiintyi paljon, kohdalla mietittiin, voisiko käytös johtua iästä. Eli, että nuorempia oppilaita sisältävien luokkien jäsenten olisi vaikeampaa keskittyä. Tämä teoria suljettiin kuitenkin pois, sillä häiritseviä ryhmiä löytyi niin 8. kuin 9.luokkalaisistakin. Vastaavasti myös aktiivisia ja motivoituneita oppilaita oli molemmissa ikäryhmissä.

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön lähtökohta oli edistää nuorten terveellisempiä elämäntapoja ravitsemuksen ja liikunnan saralta. Terveyskasvatustunneilla nuorille jaettiin tietoa ravitsemuksesta ja terveellisistä ruokavalinnoista sekä aktiiviliikunnan merkityksestä niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiin. Tarkoituksena oli jakaa nuorille luotettavaa, käytännönläheistä tietoa, jotta he kykenisivät tiedon lisääntymisen myötä tekemään tulevaisuudessa oikeanlaisia terveyttä edistäviä valintoja. Näin nuorten tietoutta lisäämällä pyrittiin vaikuttamaan heidän terveyskäyttäytymisensä oikeansuuntaiseen muotoutumiseen etenkin ravitsemuksen ja liikunnan suhteen.

Työtä suunnitellessa oli tärkeää pohtia mitkä asiat olisi hyvä tuoda esille oppitunneilla sekä minkä ikäiset nuoret toimisivat kohderyhmänä. Kouluterveyskyselyn sekä Sitran Järki palaa - hankkeen tulosten pohjalta oli kohderyhmä helppo rajata 8. ja 9.luokkalaisiin nuoriin sekä nostaa ravitsemuksesta esiin terveellisten välipalojen merkitys ja liikunnasta aktiiviliikunnan lisääminen aiheiden yksittäisiksi teemoiksi. Ravitsemus ja liikunta kuuluvat olennaisena osana nuoren kehitykseen, ja siksi koettiin tärkeäksi muistuttaa nuoria oikeiden ruokavalintojen ja liikunnan merkityksestä. Suurena apuna koettiin myös yhteistyötaholta tullut pyyntö kertoa energija juomien haitoista kohderyhmälle. Tässä vaiheessa selvisi myös, että aiheet ovat jo entuudestaan tuttuja nuorille, joten mahdollisuus pohtia asioita syvällisemmin ja tarkemmin terveystietämysoppitunneilla tuli mahdolliseksi. Ongelmaksi osoittautui kuitenkin se, että aiheet eivät kiinnostaneet nuoria niin paljon, että syvempää keskustelua olisi saatu aikaan.

Tunteja suunniteltaessa opinnäytetyöryhmä perehtyi laajasti teorian tietoon nuoren niin psyykkisestä kuin fyysisestäkin kehityksestä. Lisäksi työryhmä perehtyi kirjallisuuden kautta myös

murrosikäisille parhaiksi koettuihin oppimistyyliin sekä opetusmenetelmiin. Näihin teorialietoihin pohjaten suunniteltiin terveystietokasvatustuntien rungot. Teoriaa aiheista löytyi hyvin, joskin osa kirjallisuudesta osoittautui melko vanhaksi ja se jouduttiin tästä syystä hylkäämään. Paljon löytyi myös yksittäisiä lähteitä, joista sai erittäin kattavasti tietoa aiheesta. Ongelmaksi muodostuikin ajoittain se, että kyseenomaisia tutkimuksia ja teoksia käytettiin liikaa. Lopussa työhön piti hankkia lisää lähteitä, jotta teoriarakenteesta saatiin muodostettua kattava monipuoliseen lähdekirjallisuuteen pohjautuva tuotos.

Työn onnistumisen arviointia helpottavien mittareiden kehittäminen oli osittain hankalaa, koska oli mietittävä tarkkaan, minkälaisen kysymysten perusteella toiminnan onnistuminen saadaan parhaiten selville. Lopulta arviointilomakkeeseen tuli neljä avointa kysymystä, joihin nuoret vastasivat vaihdellen. Kysymyslomakkeet käytiin tuntien jälkeen läpi opinnäytetyöryhmän kesken. Kysymysten tulkinta oli varsin haasteellista, mutta lopulta vastausten pohjalta saatiin kuitenkin käsitys nuorten mielipiteistä tunteja koskien. Jälkeenpäin kyselylomakkeita arvioitaessa opinnäytetyöryhmä pohti kuitenkin olivatko avoimet kysymyslomakkeet paras mahdollinen arviointikeino. Kyselylomakkeella kerättyjen palautteiden hyviä puolia on, että kirjallisessa palautteessa kysymyksiä voi olla runsaasti ja palaute on luotettavampi sekä helpommin tulkittavissa, kun kysymykset esitetään kaikille vastaajille samassa muodossa. Toisaalta heikkona puolena kyselylomakkeessa on, että kysymykset voidaan tulkita väärin, jolloin vastaukset saattavat olla epätarkkoja. (Aaltola, toim. 2001: 100-101.) Kuten aiemmassa arvioinnissa tulee esille, oppilaiden antamien palautteevastauksien tulkinta olikin monen kysymyksen kohdalla lähes mahdotonta. Kysymykseen oli harvoin vastattu yksityiskohtaisesti ja useista vastauksista oli vaikeaa määrittää olivatko ne positiivisia vai negatiivisävytteisiä. Tästä syystä kehittämisehdotuksena nousikin, että oppituntien palauttelomakkeet voitaisiin mahdollisesti tehdä monivalintakysymysmuotoon, jolloin vastausten tulkitseminen olisi helpompaa ja myös vastaamisprosentti saattaisi olla korkeampi.

Toisena kehittämisehdotuksena palauttelomakkeen suhteen nousivat lomakkeeseen kirjoitettavat henkilökohtaiset tiedot. Liikunta- ja ravitsemustuntien arviointilomakkeisiin oppilaiden tuli kirjoittaa itsestään ainoastaan luokka, johon he kuuluvat. Tämä helpotti työryhmän työtä vastauksia tulkittaessa, kun tiedettiin miltä luokalta kukin vastaus oli. Myöhemmin mietittiin, että lomakkeessa olisi hyvä pyytää mainitsemaan myös vastaajan sukupuoli. Näin voitaisiin vertailla miten eri sukupuolen edustajat ovat vastanneet eri kysymyksiin. Nyt vastauksia voitiin sukupuolen mukaan vertailla vain käsialan perusteella, mikä on erittäin epäluotettava vertailukeino.

Kolmas kehittämisehdotus tunneille oli energiajuomia koskevan luennon esittelyajankohta.

Energiajuomaesitys pidettiin liikuntakasvatustunnin jälkeen, mikä ikävä kyllä näkyi liikuntatunneilta saadussa palautteessa. Liikuntaosuuden palaute täytettiin heti energiajuomaluennon jälkeen. Palaute oli tarkoitus saada liikuntatunnista, mutta lähes joka ryhmän palautteessa esille nousivat energiajuomat. Kehittämisehdotuksena tuotiin esille, että liikuntatunnin palaute olisi täytetty ennen energiajuomaluentoja. Muutenkin palautelomakkeita tulkittaessa esille nousi idea, että palautelomakkeita ei olisikaan täytetty kahta, vaan liikuntatunnin loppuun olisi täytetty yksi lomake, jossa olisi kommentoitu molempia kasvatustunteja. Näin ollen palautteiden tulkitseminen olisi tullut helpommaksi. Tässä mahdollisena ongelmana olisi kuitenkin noussut esille se, että työryhmä ei olisi tiennyt kumpaa osuutta vastaajat kommentoivat. Kun palautelomakkeet täytettiin kummankin tunnin jälkeen, työryhmä sai yksityiskohtaisempaa tietoa kohderyhmän mielipiteistä tunteja koskien.

Myös saadun palautteen luotettavuutta pohdittiin myöhemmin. Oppilaita neuvottiin vastaamaan kysymyksiin itsenäisesti, kuitenkin palautteen kirjoittamisen aikana luokassa esiintyi ohjaajien interventioista huolimatta yleistä hälinää. Tästä päätellen nuoret ovat voineet pohtia palautekysymyksiä yhdessä, mikä on saattanut vaikuttaa vastauksiin.

Kaiken kaikkiaan terveystuntien vaikuttavuuden arviointi oli melko hankalaa. Suurta muutosta oppilaiden ravitsemus- ja liikuntatottumuksissa tuskin kahden tunnin aikana saatiin tapahtumaan ja terveyden edistämisen tulokset näkyvätkin usein vasta pitkän ajan kuluttua. Toivottavaa kuitenkin on, että edes osa nuorista jäi pohtimaan terveellisen välipalan sekä arkiliikunnan merkitystä ja tärkeyttä. Opinnäytetyöryhmän jäsenet olivat kuitenkin sitä mieltä, että loppuen lopuksi tunneille asetettuihin tavoitteisiin päästiin melko hyvin, vaikkakin palautteiden täytön puutteellisuuden vuoksi tavoitteiden saavuttamisen arviointi oli hankalaa. Yksi asia, joka opinnäytetyöryhmää jäi jälkeensä mietityttämään, oli, että useat oppilaat kertoivat saaneensa tunneilta uutta tietoa vain ruokien kalorimääristä. Tämä on sinänsä harmillista, sillä tuntien tavoite oli saada nuoret näkemään välipalan tarkoituksenmukainen osuus päivittäisestä energiansaannista, ei niinkään kiinnittämään liikaa huomiota vain ruokien energiapitoisuuksiin. Kaloreiden lisäksi nuoret eivät palautteen mukaan saaneet tunneilta paljonkaan uutta tietoa. Tästä syystä olisikin ollut hyvä, jos opinnäytetyöryhmä olisi ennen tuntien järjestämistä tiedustellut nuorten tietämyksestä aiheen suhteen. Näin tuntien sisältö olisi voitu koostaa nuorten omien tarpeiden ja toiveiden mukaan.

Kokonaisuudessaan terveystuntit olivat positiivinen kokemus varmasti niin nuorille kuin opinnäytetyöryhmällekkin. Käytännön järjestelyt sekä yhteistyö Peltolan koulun kanssa toimi erinomaisesti ja aikataulusta pidettiin kiinni. Lisäksi terveystuntien järjestäminen opetti

työryhmälle organisointi- sekä yhteistyötaitoja ja tuntien toteutus kehitti ryhmäläisten ammattitaitoa terveystietäjinä.

Myös ohjaustilanteet onnistuivat hyvin ja ohjaamisesta jäi positiivinen mieli. Jokaisessa ryhmässä ylimääräistä keskustelua toki havaittiin, mutta yleisesti ottaen oppilaat hiljentyivät kuitenkin kuuntelemaan esiteltävää aihetta melko hyvin. Toiminnallinen osuus toi katkoa teoriaosuudelle, mikä selvästi paransi nuorten oppimismotivaatiota. Näissä tilanteissa olikin helppo havaita teoriassa esitetty ilmiö siitä, että nuorten opetuksessa olisi hyvä käyttää esimerkiksi emotionaalisia ja sosiaalisia oppimiskeinoja, joissa menetelmät toisivat tunneperäisten syiden ja esimerkiksi ryhmätöiden kautta motivaatiota ja innostusta opiskeluun. Näin nuori pääsee vastavuorovaikutukseen opetuksessa eikä jää vain objektin ja kuuntelijan rooliin. Vastavuorovaikutuksen ja keskustelun kautta nuoren oppiminen laajenee ja hän oppii esimerkiksi hankkimaan itsenäisesti tietoa sekä tajuaa opitun asian syy- ja seuraussuhteita, tätä kautta kehittyä nuoren niin sanottu ”syväoppiminen”. (Aaltonen ym. 2003: 69., Jarasto ym. 1999: 150.)

Kaiken kaikkiaan ryhmän ohjaus ja terveystietäustunnit menivät lähes suunnitelmien mukaisesti. Yhteistyö Peltolan yläkoulun terveystietä ja liikunnanopettaja Elina Kojon kanssa onnistui äärimmäisen hyvin ja käytössä olleet tilat mahdollistivat hyvin työn toteuttamisen. Myös terveystietäustuntien runko ja sisältö oli onnistunut. Opinnäytetyön tekeminen on ollut myös erittäin opettava kokemus ja työryhmän ammatillinen identiteetti sekä ryhmänohjaustaidot ovatkin opinnäytetyöprosessin aikana kehittyneet selvästi. Terveystiedon edistämisen näkökulma on vahvistunut ja selkiintynyt entuudestaan opinnäytetyön tiimoilta sekä ajatus siitä, mitä kaikkea terveystiedon edistämiseen voi kuulua on selvästi lisääntynyt. Jo nyt on ollut havaittavissa, kuinka monissa eri tilanteissa on hyvä hallita tiedot liikunnan ja ravitsemuksen terveystietäuksista osana terveystiedon edistämistä. Ravitsemukseen ja liikuntaan liittyvästä tietämyksestä ei ole hyötyä vain kouluterveystietähuollon alueella, vaan sitä tarvitaan yleisesti missä tahansa terveystietähuollon sektoreilla. Opinnäytetyö mahdollisti myös pienen katsauksen kouluterveystietähuoltoon ja yleisesti koulumaailmaan. Tämän opinnäytetyöryhmä koki erittäin hyödyllisenä, sillä koulutuksen aikana kouluterveystietähuollosta saadut tiedot ovat jääneet melko puutteellisiksi.

LÄHTEET

- Aaltola, J., Valli, R. toim. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilen, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo. WSOY.
- Airaksinen, T., Viikka, H. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Gummerus.
- Ala-Laurila, E-L., Krogius, H., Laakso, J., Pietikäinen, M., Terho, P. toim. 2002. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Duodecim.
- Aro, A., Mutanen, M., Uusitupa, M. toim. 2005. Ravitsemustiede. Jyväskylä. Gummerus.
- Fogelholm, M., Kannus, P., Kukkonen - Harjula, K., Luoto, R., Nupponen, R., Oja, P., Parkkari, J., Paronen, O., Suni, J., Vuori, I. 2005. Terveysliikunta. Jyväskylä. Gummerus.
- Haglund, B., Hakala- Lahtinen, P., Huupponen, T., Ventola, A. Ihmisen ravitsemus. 2007. WSOY.
- Hakkarainen, E. 2008. Nuorten terveyttä edistävä ohjaus. teemahaastattelu kunnallisten perhetukikeskusten ohjaajille. Pro gradu - tutkielma. Kuopio yliopisto. Kuopio.
- Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Pietilä, A., Salminen, E., Sirola, K. 2002. Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. Helsinki. WSOY.
- Hartikainen, I., Husu, M. 2005. Terveyden edistäminen ammattikorkeakoulussa. Miten terveyden edistäminen ilmenee terveydenhoitajaopiskelijoiden videoiduissa neuvontatilanteissa? Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T., Kytökorpi, L. toim. 2003. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo. WSOY.
- Himberg, L., Laakso, J., Näätänen, R., Peltola R., Vidjeskog, J. 2000. Kehittyvä ihminen, Psykologia 2. Porvoo. WSOY.
- Hyttinen, N. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Trio-Offiset Oy. Helsinki.
- Hyvä välipala. 2008. Sydänliitto Ry. [www-dokumentti].
<http://www.jarkipalaa.fi/yleista_tietoa/fi_FI/hyva_valipala/>. (Viitattu: 12.12.2008.)
- Ivanoff, P., Kitinoja, H., Rahko, R., Risku, A., Vuori, A. 2001. Hoidatko minua? Lapsen, nuoren ja perheen hoitotyö. WSOY. Porvoo.
- Jarasto, P., Sinervo, N. 1999. Murrosikäisen ja nuoren maailma. Jyväskylä. Gummerus.
- Jokela, J., Luopa, P., Pietikäinen, M. 2006. Nuorten elinolot, koulutyö, terveys ja terveystottumukset 1996 - 2005. Helsinki: STAKES.
- Jokela, J., Luopa, P., Pietikäinen, M. 2008. Kouluterveyskysely 1998 - 2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. STAKESin raportteja 23/2008. STAKES. Helsinki.
- Kannas, L., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. 2006. Nuorten ateriarytmi: Kuka syö koulupäivinä säännöllisesti? Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 43, 60 - 69.

- Kaukkila, V., Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoa tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura.
- Kauppila, T., Tähtinen, V. 2003. Ihmisiin kohdistuvien vaikutusten arviointi - käsikirja. Aiheita 8/2003. Helsinki. STAKES.
- Kiiskinen, U. 2008. Terveyden edistämisen mahdollisuudet: vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 1:2008.
- Koistinen, P., Ruuskanen, S., Surakka, T. Toim. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Tammi. Helsinki.
- Koivisto, T., Muurinen, S., Peiponen, A., Rajalahti, E. Toim. 2002. Hoitotyön vuosikirja 2003. Terveyden edistäminen. Tammi. Helsinki.
- Koli, H., Silander, P. 2002. Oppimisprosessien suunnittelu ja ohjaus. Hämeenlinna.
- Kouluterveydenhuolto 2002. 2002. Duodecim. Helsinki.
- Laakso, L., Nupponen, H., Rimpelä, A., Telama, R. 2006. Suomalaisten nuorten liikunta-aktiivisuus -Katsaus nykytilaan, trendeihin ja ennusteisiin. Liikunta & Tiede 43, 4.
- Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T., Välimäli, P. 2004. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. WSOY. Porvoo.
- Lehtinen, I., Lehtinen, T. 2007. Mikä mättää? Helsinki: Edita.
- Liikuntapiirakka. Terveysliikuntasuositus. [PDF-dokumentti]. <<http://www.ukkinstituutti.fi/upload/5rqqtows.pdf>> (Viitattu 18.2.2008). (Kuva 3)
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17-vuotiailla nuorilla. ER-paino. Jyväskylä.
- Mertaniemi, M., Miettinen, M. 1998. Suuntana hyvinvointi- mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Helsinki.
- Niemistö, R. 2002. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Palmenia -kustannus. Helsinki.
- Niskala, S. 2006. Perheen yhteisten ruokailuhetkien yhteys koululaisen ruokatottumuksiin. Pro gradu-työ. Jyväskylä.
- Pitkänen, R. 2007. Alakoulun luokanopettajat terveystiedon opettajina: Kyselytutkimus opettajille. Pro gradu - tutkielma. Kuopion yliopisto. Kuopio.
- Pruuki, L. 2008. Ilo opettaa. Tietoa, taitoa ja työkaluja. Edita. Helsinki.
- Ruokaympyrä ja lautasmalli. Diabetes ja ruoka. [WWW-dokumentti]. <<http://www.novodiabetespalvelu.fi/website/content/living-with-diabetes/living-with-type->

2/food_and_health.aspx> (Viitattu 19.2.2008). (Kuvat 1 ja 2)

Savander-Niiniketo, H. 2004. 7. ja 9. luokkalaisten liikunnan harrastaminen ja sen yhteys koettuun terveyteen. Pro gradu- työ. Jyväskylä.

Sitra. Järkipalaa - tutkimus ja pilottihankkeet. [WWW-dokumentti].
<http://www.sitra.fi/fi/Ohjelmat/era/hankkeet_era/jarkipalaa/jarkipalaa.htm> (Viitattu 30.10.2008).

STM. 2000. Terveysliikunnan paikalliset suositukset. Helsinki.

Telama, R., Yang, Xiaolin. 2005. Nuoruuden aktiivisuudesta vankat eväät liikunnalliseen aikuisuuteen. Liikunta & Tiede 5, 4.

Terveys 2015 -kansanterveysohjelma. Sosiaali-terveysministeriö. [WWW-dokumentti].
<<http://www.terveys2015.fi/default.htm>> (Viitattu 20.2.2008).

Virtanen, P. 2007. Arviointi. Arviointitiedon luonne, tuottaminen ja hyödyntäminen. Edita Prima Oy. Helsinki.

LIITTEET

Liite 1

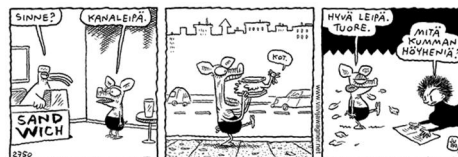
Laurea - amk, opinnäytetyö: Ravitsemusosuus: Välipalan merkitys nuoren ruokavaliossa

Nina Pyppönen
Anna Stenroos
Th - opiskelijat, STV05
2. - 3.10.2008



Tutkimustuloksia...

- 29 % eli joka kolmas yläkoululaisista syö epäterveellisen välipalan vähintään kaksi kertaa viikossa (pojat useammin kuin tytöt)
- Nuoret saavat jopa 40 % päivittäisestä energiastaan välipaloista
- Yleisimmät koulussa nautitut välipalat ovat makeiset, suklaa, leipä, välipalapatukat, hedelmät, jäätelö sekä sokeroituiden virvoitusjuomat



Miksi on tärkeää syödä hyvä ja monipuolinen välipala???

- Auttaa jaksamaan!
- Hillitsee epäterveellistä napostelua
- Nälkä ei pääse kasvamaan liian suureksi
- Osa oikeanlaista, terveellistä ateriarytmiä
 - Aamiainen, lounas, välipala, päivällinen, iltapala



Miksi on tärkeää syödä hyvä ja monipuolinen välipala?? (jatkoa)

- Välipala on hyvä opetella tekemään terveellisistä, ravintorikkaista aineksista
- Ravitsemustottumukset muokkautuvat jo nuorella iällä
- Opittuja ruokatottumuksia vaikea muuttaa aikuisiässä!!



Mistä koostuu hyvä välipala?

- Sopivasta määrästä vihanneksia, marjoja, hedelmiä, täysjyväviljatuotteita sekä vähärasvaisia maito- ja lihatuotteita
- Ruisleipä vai lihapasteija? Miksi?



...mutta miksi juuri kasvikset ja vilja...???

- Kasvikset ovat sisällöltään ravintorikkaita
 - Vitamiineja ja kivennäisaineita, vähän energiaa
- Runsaasti kuitua -> vatsa pysyy kylläisenä pitkään
- Kasvikset: 6 kourallista/pvä
Täysjyväleipä: 6 viipaletta/pvä
- Runsassuolaisia, -sokerisia ja -rasvaisia tuotteita maltilla (paljon energiaa, vähän ravintoarvoa)



...entäpä sitten vähärasvaiset maito- ja lihatuotteet...???

- Kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiineja -> luusto ja lihakset kehitty
- Vähärasvaiset parhaita!!!
- Mitä juomaksi???
- Lasillinen vettä tai rasvatonta maitoa
- Sokeroidut mehut ja limut huonoja hampaille, sisältävät paljon "turhaa" energiaa



Välipala osana terveellistä ruokavaliota

- Mistä koostuu hyvä välipala???



Välipalan osuus päivittäisestä energiansaannista...

- Lasten ja nuorten energiantarpeen viitearvot:

Ikä	Arvioitu energiantarve kcal/vrk	Arvioitu energiantarve kcal/vrk
	Tytöt	Pojat
13 v.	2170 kcal/vrk	2440 kcal/vrk
14 v.	2270 kcal/vrk	2580 kcal/vrk
15 v.	2290 kcal/vrk	2700 kcal/vrk
16 v.	2370 kcal/vrk	2870 kcal/vrk
17 v.	2370 kcal/vrk	3200 kcal/vrk



Välipalan osuus päivittäisestä energiansaannista...

- Liian energiansaannin ja siitä aiheutuvan painon kertymisen ehkäisemiseksi on tärkeää, että jaat päivittäisen energiansaantisi oikein aterioille!

Netta 15 v.

- **Aamupala:**
Lautasellinen puuroa + marjoja sekä lasillinen rasvatonta maitoa (n. 300 kcal)
- **Lounas:**
Kouluruokaa (esim. Lihapullat ja perunamuusi, salaattia, lisäksi lasi maitoa ja ruskeleipä, n. 600 kcal)
- **Välipala:**
2 viipaletta täysjyväleipää + vähärasvainen Leikkele ja juusto, rasvaton jogurtti sekä vihanneksia ja hedelmiä, juomaksi esim. sokeriton mehukeitto (n. 400 kcal)
- **Päivällinen:**
Lautasellinen jauhelihakeittoa, 2 viipaletta täysjyväleipää
Sekä lasillinen maitoa (500 kcal)
- **Iltapala:**
2 dl jogurttia, kourallinen myslää, pari hedelmää (n. 300 kcal)

=> Yht. 2100 kcal/vrk

Iiro 15 v.

- **Aamupala:**
Lautasellinen muroja (+maitoa), 2 viipaletta täysjyväleipää (päälle margariinia, leikkele ja vihanneksia), juomaksi lasillinen tuoremehua (n. 500 kcal)
- **Lounas:**
Kouluruokaa (esim. jauhelihakeitto ja spagetti, salaatti + ruskeleipä ja lasi maitoa) (n. 600 kcal)
- **Välipala:**
Täytetty ruskeleipä, banaani, juotava jogurtti (n. 500 kcal)
- **Päivällinen:**
Kanapöytä, 2 perunaa, pastasalaattia, 1 viipale leipää, lasi maitoa (n. 600 kcal)
- **Iltapala:**
2 karjalanpirakkaa, jogurtti, lasillinen sokeritonta mehukeittoa (n. 400 kcal)

=> Yht. 2600 kcal/vrk



”Ottaisko...?”



• Big Mac hampurilainen
495 kcal



Juustohampurilainen
300 kcal



Ranskalaiset
340 kcal



Heser kerrosampurilainen 540 kcal



Heser kanahampurilainen 650 kcal

”...vai sittenkin...?”



Voileipä leikkeleellä ja vihanneksilla
n. 250 kcal



Riisi-ohrapuro voisilmällä
n. 300 kcal



Tuoreita hedelmiä



Marja/hedelmasmoothie



Jogurttijuoma n. 200 kcal



Kinkkusandwich täysjyväleivästä n. 400 kcal

”vaiko sittenkin...”



Lihis nakilla ja ranskalaisilla n. 1000 kcal



Saariosten kinkkupizza n. 500 kcal



Omatekemä ruishampurilainen n. 400 kcal



Kanasalaatti tummasta pastasta 400 kcal

Liite 2

Laurea - amk, opinnäytetyö: Liikuntaosuus: Miksi liikkua?

Nina Pyypönen
Anna Stenroos
Th - opiskelijat, STV05
2. - 3.10.2008



Painavaa faktaa liikunnasta...

Mitä liikunta on?

- liikunta on lihasten tuottamaa liikettä, joka aiheuttaa lisääntynyttä energiakulusta. Riittävän pitkä ja toistuva liikunta kuormittaa ihmisen kehoa niin, että sen rakenteessa tapahtuu terveydelle edistävää rakenteellisia muutoksia.
- Mitä nämä muutokset ovat??





..ja faktaa vieläkin...

- Eri liikuntamuodot rasittavat kehoa erilailla, silti jokaisella liikuntamuodolla pääasia on sama: edistää terveyttä

- liikunta lisää lihasten kokoa, tehoa ja voimaa
- kehon kestävyys ja ketteryys paranee
- tuki- ja liikuntaelämä kehittyy ja vahvistuu
- sydän kasvaa rakenteeltaan
- liikunta ehkäisee myös mm.

- * ylipainoa
- * sokeritautia
- * sydän- ja verisuonisairauksia
- * niska- ja selkäkipuja
- * jännitystä
- * päänsärkyä
- * väsymystä
- * masennusta
- * stressiä

Miten nuoriso liikkuu??

- Liikunta harrastuksena on kaikkein yleisintä 10 – 14 -vuotiaiden keskuudessa
- Tutkimusten mukaan liikunta harrastuksena vähenee noin 15 ikävuoden tienoilla.
- 7 – 9 % eli noin joka viides 8. ja 9. luokkalainen nuori harrastaa liikuntaa harvemmin kuin kerran viikossa.
- 7. ja 9. luokkalaisten tyttöjen ja poikien kokonaisliikuntamäärää tutkittaessa huomattiin, että pojat harrastavat tyttöjä enemmän kuormittavaa ja säännöllistä liikuntaa.



Mitä tästä seuraa??

- Nuorten terveyskuunto heikkenee, mikä näkyy lisääntyvinä ongelmina niin psyykkisellä kuin fyysisellä puolella:
 - väsyttää
 - päätä särkee
 - Masentaa
 - niskat on jumissa
 - mikään ei kiinnosta
 - paino nousee
 - itsetunto nolla
 - yleinen "jumi" ja pahaolo



LOPUKSI; Mitä liikunta antaa terveysvaikutusten lisäksi??

- * parhaimmillaan mahdollisuuden asettaa omia tavoitteita
- * tuntee pätevyyttä
- * antaa uusia kavereita
- * antaa elämyksiä ja kokemuksia
- * minäkäsitys itsestään muovautuu
- * kohdata haasteita
- * kohentaa itsetuntoa
- * luo pohjaa pitkäjänteisyydelle
- * keskittymiskyky paranee



Jaahas jaahas...



Liite 3

Välipalan osuus päivittäisestä energiansaannista

Lasten ja nuorten energiantarpeen viitearvot:

Ikä	Arvioitu energiantarve kcal/vrk	Arvioitu energiantarve kcal/vrk
	Tytöt	Pojat
13 v.	2170 kcal/vrk	2440 kcal/vrk
14 v.	2270 kcal/vrk	2580 kcal/vrk
15 v.	2290 kcal/vrk	2700 kcal/vrk
16 v.	2370 kcal/vrk	2870 kcal/vrk
17 v.	2370 kcal/vrk	3200 kcal/vrk

Liite 4

Kysymyksiä liikunnasta

luokka: _____

1. Mainitse viisi liikunnan aikaansaamaa hyvää terveysvaikutusta.

*

*

*

*

*

2. Mitä rakenteellisia muutoksia liikunta aiheuttaa ihmisen elimistössä? Mainitse yksi asia.

3. Mainitse kolme liikunnan vähyydestä johtuvaa terveyshaittaa.

*

*

*

4. Miten koet liikunnan vaikuttavan omaan hyvinvointiisi?

Liite 5

Arviointilomake

RAVITSEMUS JA LIIKUNTA
PELTOLAN KOULU, LOKAKUU 2008

Luokka: _____

1. Saitko käsitellystä aiheesta mitään uutta tietoa? Jos sait, mitä?
2. Mikä asia jäi erityisesti mieleesi tai mikä kiinnosti sinua eniten?
3. Minkä asian koit turhana / ei niin kiinnostavana?
4. Pohditko käsiteltyjä asioita myöhemmin esimerkiksi yksin, kavereidesi tai perheesi kanssa?

Liite 6



Mitä energijuomat ovat?

- Energijuomilla tarkoitetaan kofeiinipitoisia virvoitusjuomia, jotka eivät sisällä sen enempää sokeria kuin muutkaan tavalliset virvoitusjuomat, vaan "energiaa" oletetaan antavan juomien piristävät yhdisteet, kuten kofeiini, guarana, tauriini tai glukuronolaktoni.

→ Rakenteeltaan energijuomat ovat siis sokeroitua ja värjättyä vettä, jota on täydennetty jo mainituilla aineilla. Kaloreita niistä ei löydy sen enempää kuin tavallisista virvoitusjuomista.

(Lähde: <http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/elintarviketieto/a/energijuomat/>)

- **Vertailua:**

→ Kupillisessa kahvia on 90-110 mg kofeiinia

→ Pullollisessa kolajuomaa (33 cl) on kofeiinia noin 42 mg.

→ Yhdessä tölkissä energijuomaa on kofeiinia noin 30-110 mg.

(Lähde: http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/elintarviketieto/a/energijuomat/energijuomien_piristavat_yhdisteet/)



- Tavallinen energiajuoma:
kaloreita noin
50kcal / 100ml eli tölkipissä
on **165kcal**




- Light- juomassa:
kaloreita noin
8kcal / 100ml eli puolen
litran pullossa on **40 kcal**

Mitä haittaa?

- kofeiiniin liikasaantiin liittyviä sivuvaikutuksia ovat sydämentykytykset, rytmihäiriöt, hermostuneisuus, levottomuus, ärtyneisyys, vatsavaivat ja stressinsietokyvyn laskeminen. Kofeiiniherkät henkilöt, raskaana olevat naiset sekä lapset / nuoret voivat saada oireita pienilläkin annoksilla.
(Lähde: http://www.e.vira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/elintarviketieto/energiajuomat/energiajuomien_piristavat_yhdisteet/)
- Lapsille ja nuorille energiajuomia ei suositella, koska lapsille jo pienikin kofeiinimäärä voi aiheuttaa kiihtyneisyyttä, ärtyneisyyttä, jännittyneisyyttä ja levottomuutta.
- Myrkyllinen eli toksinen annos kofeiinia on 20 mg/kg, eli esimerkiksi 60 kg painavalle aikuiselle 1200 mg.
- Juomia ei tulisi nauttia runsaasti eikä samanaikaisesti alkoholin kanssa. Ne eivät myöskään sovellu urheilusuoritusten aiheuttaman nestehukan korvaamiseen.
(Lähde: Aro A. "Energijuomat" - turhuuden markkinoiden riskejä. Suomen Lääkärilehti 37:2001:3724-25.)



