

Jenna Nummijärvi

”RYHDIKKÄÄSTI KOHTI TULEVAISUUTTA” – TAPAHTUMA
ULVILAN ALAKOULUJEN 6.-LUOKKALAISILLE OPPILAILLE

Fysioterapian koulutusohjelma
2012

”RYHDIKKÄÄSTI KOHTI TULEVAISUUTTA”-TAPAHTUMA ULVILAN ALAKOULUJEN 6.-LUOKKALAISILLE OPPILAILLE

Nummijärvi, Jenna Annika
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Tammikuu 2012
Ohjaaja: Keckman, Marjo
Sivumäärä: 57
Liitteitä: 10

Asiasanat: terveyden edistäminen, fyysinen aktiivisuus, ravitsemus, lapset, alakoulu

Koululaisten liikkumattomuus on lisääntynyt ja sen seuraukset näkyvät koululaisten hyvinvoinnissa. Nykypäivän koululaisten fyysinen kunto on heikentynyt huomattavasti, sekä lisäksi noin neljäsosan 7-18 vuotiaista koululaisista arvioidaan olevan ylipainoisia. Ulvilan alakoulujen 6.-luokkalaisille oppilaille järjestettävässä ”Ryhdiikkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtumassa pyritään selvittämään, miten 6.-luokkalaiset oppilaat kokevat tämänhetkisen terveytensä, miten tapahtuma vaikuttaa oppilaiden terveystietoisuuteen, miten tapahtuma soveltuu terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen menetelmäksi kouluikäisille lapsille, sekä miten kouluterveydenhuollon, koulun ja fysioterapeuttien yhteistyötä saadaan lisättyä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä alakouluikäisten lasten tietoisuutta terveydestä ja hyvinvoinnista.

”Ryhdiikkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtuma toteutettiin pilottiprojektina Vanhankylän koulun 6.-luokkalaisille oppilaille syksyllä 2010. Tapahtuma järjestettiin ensimmäistä kertaa Ulvilan alakouluissa tässä muodossa ja tällä sisällöllä. Toinen tapahtuma järjestettiin Friitalan koulun oppilaille keväällä 2011. Tapahtuma koostui kahdesta päivästä: varsinaisesta tapahtumasta ja palautepäivästä.

Vanhankylän koulun kohdalla 80 prosenttia oppilaista liikkui tapahtuman jälkeen terveysliikuntasuosituksen mukaisesti, kun taas vastaavasti ennen tapahtumaa vain 23,4 prosenttia oppilaista liikkui suosituksen mukaisesti. Friitalan koululla suosituksen mukaan liikkuvia oli palautekyselyn mukaan 90,3 prosenttia oppilaista. Ennen tapahtumaa terveysliikuntasuosituksen mukaan liikkui vain 34,7 prosenttia oppilaista. Molempien koulujen kohdalla syksyllä tehtyä terveystieteellisiä ja keväällä tehtyjä palautekyselyitä verrattaessa suurin osa oppilaista syö yhtä terveellisesti tai terveellisemmin kuin ennen.

Suurimmalle osalle lapsista tapahtumasta jäi mieleen käytännön osuus ja suurin osa oppilaista ei olisi toivonut tapahtumaan mitään lisää. Yhteistyö kouluterveydenhoitajien, Ulvilan alakoulujen, sekä Ulvilan lähipalvelupisteen fysioterapeuttien kanssa sujui hyvin. Tapahtumaa on tarkoitus jatkaa tulevina vuosina Ulvilan alakouluissa 6.-luokkalaisille oppilaille. Tällöin vastuussa ovat pääasiassa fysioterapeutit, jotka tekevät yhteistyötä kouluterveydenhuollon ja Ulvilan alakoulujen kanssa. Fysioterapeuttien vastuulle jää tapahtuman sisällön päivittäminen.

”RYHDIKKÄÄSTI KOHTI TULEVAISUUTTA”-EVENT FOR THE 6th GRADERS IN ELEMENTARY SCHOOL OF ULVILA

Nummijärvi, Jenna Annika

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Physiotherapy

January 2012

Supervisor: Keckman, Marjo

Number of pages: 57

Appendices: 10

Key words: health promotion, physical activity, nutrition, children, elementary school

Inactivity of schoolchildren has been increasing and its consequences can be seen in their well-being. Nowadays the physical condition of schoolchildren has been decreasing significantly and also about a quarter of all 7-18 years old schoolchildren have been estimated to be overweight. For the elementary schools of Ulvila have been organized an event- “Ryhdiikkäästi kohti tulevaisuutta” the goal of this event is to clarify how do the 6th graders feel about their general health, how does the event effect on their health behavior, how does the event adapt with schools methods of health and well-being promotion for schoolchildren and also to investigate if there is a way to increase the co-operation with school, schools healthcare and physiotherapist. The main goal for this thesis is to increase the knowledge and awareness of schoolchildren about health and well-being.

“Ryhdiikkäästi kohti tulevaisuutta”-event was executed as a pilot project for the 6th graders of the elementary school of Vanhankylä on the autumn of 2010. The event was organized for the first time in the elementary school of Ulvila in this form and with this context. The second event was organized for the school children of Friitala in the spring of 2011. The event consisted from two days: the main event on the first day and a second day for feedback.

After the event 80 percent of the children of the school of Vanhankylä exercised enough according to the health exercise reference. Comparing this to the situation studied before the event when only 23,4 percent of the school children exercised enough according to the health exercise reference. According to the feedback questionnaire in the school of Friitala 90,3 percent of students exercised enough according to the health exercise reference. Before the event only 34,7 percent of students exercise enough according to the health exercise reference. Comparing the health questionnaires held in autumn and feedback questionnaires held in the spring most of the students have healthy eating habits or event healthier than before. This information was the same in the two schools.

Most of the children said that they remembered the practical part of the event and did not want to add anything to the event. The co-operation with school nurses, elementary schools of Ulvila and physiotherapists went well. It has been planned to continue organizing this event for the 6th graders in the elementary schools in Ulvila. In the future physiotherapists who work together with school healthcare system and ele-

mentary schools of Ulvila are responsible for organizing and executing the event. Physiotherapists are responsible for updating the context of the event.

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 6 |
| 2 | PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET | 8 |
| 3 | KOULULAISTEN HYVINVOINTI JA TERVEYS | 9 |
| 3.1 | Terveyden edistäminen..... | 10 |
| 3.2 | Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kouluissa | 10 |
| 4 | LIIKUNTA JA RAVITSEMUS ALAIKÄISILLÄ LAPSILLA | 13 |
| 4.1 | Liikuntasuosituksset..... | 13 |
| 4.2 | Liikunnan vaikutukset | 14 |
| 4.2.1 | Liikunta ja uni | 16 |
| 4.2.2 | Liikunta ja hygienia..... | 17 |
| 4.2.3 | Liikunnan ja liikkumattomuuden riskit..... | 18 |
| 4.2.4 | Ryhti | 19 |
| 4.3 | Koululaisten ruokavalio | 20 |
| 4.3.1 | Ravitsemussuosituksset | 22 |
| 4.3.2 | Ateriarytmi | 23 |
| 5 | TAPAHTUMAN TOTEUTUS ULVILAN ALAKOULUILLE..... | 24 |
| 5.1 | Vanhankylän ja Friitalan koulut | 25 |
| 5.1.1 | Toteutus..... | 25 |
| 5.1.2 | Palautepäivä | 27 |
| 6 | TOTEUTUKSEN TOIMIVUUDEN ARVIOINTI..... | 28 |
| 6.1 | Vanhankylän koulu..... | 28 |
| 6.1.1 | Terveyskyselyiden tulokset..... | 29 |
| 6.1.2 | Palautekyselyiden tulokset | 31 |
| 6.2 | Friitalan koulu | 37 |
| 6.2.1 | Terveyskyselyiden tulokset..... | 37 |
| 6.2.2 | Palautekyselyiden tulokset | 40 |
| 7 | JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA | 45 |
| 7.1 | Tulosten yhteenveto | 45 |
| 7.2 | Tapahtuman toteutus | 49 |
| 7.3 | Tapahtuman kehitysideat..... | 52 |
| | LÄHTEET..... | 55 |
| | LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Liikunnan merkittävistä terveyshyödyistä ja positiivisista vaikutuksista huolimatta useat lapset ja nuoret liikkuvat huolestuttavan vähän (Kantomaa, Tammelin, Ebeling & Taanila 2010, 31). Vain noin puolet koululaisista liikkuu tarpeeksi omaan terveyteensä nähden. Terveyserot liikkuvien ja liikkumattomien lasten ja nuorten välillä ovat kasvaneet viimeisten vuosien saatossa huomattavasti. Koululaisten liikkumattomuus on lisääntynyt ja sen seuraukset näkyvät koululaisten hyvinvoinnissa. Koululaisten fyysinen kunto on heikentynyt ja arvion mukaan noin neljäsosa 7-18 vuotiaista koululaisista on ylipainoisia. (Nuori Suomen www-sivut 2011).

Lasten ja nuorten lihominen ja fyysisen kunnon romahdus Suomessa huolestuttaa. Tänä päivänä suomalaisten lasten fyysinen aktiivisuus ei riitä estämään lihomista, ehkäisemään sairauksilta tai säilyttämään kohtuullista kuntoa työn tai vanhuuden varalle. (Keskinen 2008, 11). Liikkumattomuuden myötä myös tuki- ja liikuntaelinoireet ovat lisääntyneet koululaisten keskuudessa (Nuori Suomen www-sivut 2011). Toistuvista selkävivuista kärsii noin neljäsosa 12-18-vuotiaista nuorista. Niska-, olkapää- ja alaselkäkipuja esiintyy jopa kolmasosalla 18-vuotiaista tytöistä. (Bäckmand & Vuori 2010, 8).

Liikunnalla on suuri merkitys kasvavan nuoren elämässä, se tukee nuoren kasvua ja kehitystä. Tutkimukset osoittavat, että liikunnalla on myönteinen vaikutus sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin (Ojanen, Svennevig, Nyman & Halme 2001, 100). Monien selvityksien tuloksena on todettu, että liikunnallinen aktiivisuus parantaa koulumenestystä, sekä keskittymiskykyä. Tutkimuksista on selvinnyt myös, että dynaamiset tauot parantavat keskittymiskykyä koulupäivän aikana. Esimerkiksi taukoliikunnan vaikutukset ovat olleet positiivisia ja vaikuttaneet oppilaiden vireyteen lisäävästi. (Loueniva, Vehviläinen & Nupponen 2008, 37).

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksissa kouluikäisille suositellaan välttämään yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja ja ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saisi olla

korkeintaan kaksi tuntia päivässä. Kuitenkin noin puolet suomalaisnuorista katsoo televisiota päivittäin yli kaksi tuntia ja neljäsosa neljä tuntia tai enemmän. Television katselun lisäksi ¼ nuorista pojista käyttää tietokonetta päivittäin kaksi tuntia. Liikunnan sijaan aika kuluu siis enemmän istuen viihdemedian ja teknologian ääressä. Myös koulumatkat kuljetaan yhä useammin autolla kävelyn tai pyöräilyn sijaan. (Nuori Suomen www-sivut 2011).

Liikunnan lisäksi ravinnolla on vaikutusta lapsen kehitykseen. Ravinto vaikuttaa fyysiseen suorituskyykyyn, terveyteen, vireystilaan, sekä ulkoiseen olemukseen (Miettinen 1999, 26). Koululaisille on tärkeää säännöllinen ateriaritmi, sekä terveelliset välipalat. Tutkimusten mukaan hedelmien ja kasvien kulutus on vähäistä suomalaisten nuorten keskuudessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2011). Vastaavasti taas lasten ja nuorten napostelusyöminen on lisääntynyt. Napostelulla on haitallisia vaikutuksia tarvittavien ravintoaineiden saantiin sekä suun terveyteen. Tutkimukset ovat osoittaneet myös, että kaikki oppilaat eivät syö lainkaan kouluruokaa tai he syövät sen vain osittain. Yläasteen kouluruokailu -selvityksen mukaan vain 13% söi kouluaterian kaikki osat. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen & Pietinen 2008, 1, 3).

Nykypäivänä terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittäminen on asetettu valtakunnallisella tasolla väestön terveyden edistämisen ja sairauksien ennaltaehkäisemisen päätavoitteeksi. Tätä pyritään edistämään kaikissa väestöryhmissä ohjaamalla ja kannustamalla fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan ja terveelliseen ruokavalioon. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön www-sivut 2010).

Ulvilassa on aiempina vuosina järjestetty Ryhti-päiviä 6.-luokkalaisille oppilaille, mutta ”Ryhdyttävästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman tarkoituksena on laajentaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä kouluterveydenhuollon, fysioterapeuttien ja koulun yhteistyönä. Opinnäytetyö toteutettiin Ulvilan alakoulujen 6.-luokkalaisille oppilaille syksyllä 2010 ja keväällä 2011. Tapahtuman suunnittelussa on otettu huomioon kouluikäisten lasten terveystieteiden suositukset.

2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä alakouluikäisten lasten tietoisuutta terveydestä ja hyvinvoinnista. Projekti on tarkoitettu toteutettavaksi yhteistyössä Ulvilan terveyskeskuksen fysioterapeuttien sekä Vanhankylän ja Friitalan kouluterveydenhoitajien kanssa. Vanhankylän koululle järjestettävä tapahtuma on pilottiprojekti, jonka toimintaa on tarkoitettu tarvittaessa kehittää ja muokata kohderyhmälle sopivaksi ja ajankohtaiseksi. Pilottiprojektin pohjalta ”Ryhdyttävästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumaa lähdetään toteuttamaan tulevinakin vuosina Ulvilan alakouluissa ainakin 6.-luokkalaisille oppilaille.

Projektin tavoitteena on järjestää tapahtuma, jossa lisätään alakouluikäisten lasten tietoisuutta oikeanlaisesta ryhdistä, liikunnasta ja ravinnosta, sekä niiden merkityksistä kehoon, terveyteen ja hyvinvointiin. Tapahtumalla pyritään motivoimaan oppilaita kohti terveellisempiä elämäntapoja. Esimerkiksi tapahtumalla pyritään siihen, että oppilaiden kiinnostus liikkumista kohtaan lisääntyisi. Lisäksi tapahtumalla pyritään kertomaan oikeanlaisesta ravinnosta, jotta oppilaat motivoituisivat syömään ravitsemussuositusten mukaisesti. Tapahtuman tarkoituksena onkin antaa oppilaille kipinä liikkumiseen, kannustaa ja antaa valmiuksia terveellisempään tulevaisuuteen. Lisäksi oppilaiden tämän hetkistä terveydentilaa on tarkoitettu kartoittaa ennalta jae-tuiden Terveyskyselylomakkeiden avulla ja tuloksia verrata myöhemmin täytettävän Palautekyselylomakkeen tuloksiin. Projektin tavoitteena on lisätä myös koulun, terveydenhuollon ja fysioterapian yhteistyötä luomalla projektille moniammatillisella yhteistyöllä rakennettu ja kehitetty pohja.

”Ryhdyttävästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumassa tarkastellaan kysymyksiä siitä, miten 6.-luokkalaiset oppilaat kokevat tämänhetkisen terveytensä, sekä miten tapahtuma vaikuttaa oppilaiden terveystietoisuuteen, esimerkiksi fyysiseen aktiivisuuteen, sekä ravitsemustottumuksiin. Tapahtuman tarkoituksena on myös miettiä, miten tapahtuma soveltuu terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen menetelmäksi kouluikäisille lapsille, sekä miten kouluterveydenhuollon, koulun ja fysioterapeuttien yhteistyötä saadaan lisättyä.

3 KOULULAISTEN HYVINVOINTI JA TERVEYS

Hyvinvointi ja terveys ovat yhteydessä toisiinsa, mutta ne eivät kuitenkaan tarkoita samaa asiaa. Hyvinvointi ymmärretään yleensä laajempänä kokonaisuutena, joka viittaa hyvään terveydentilaan, materiaaliseen hyvinvointiin, koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. (Vertio 1992, 7, 16). Hyvinvointi voidaan jakaa kahteen osaan: yhteisötason hyvinvointiin, johon kuuluu elinolot, kuten ympäristö ja asuinolot, toimeentulo, työhön ja koulutukseen liittyvät asiat, kuten työllisyystilanne ja työolot, sekä yksilölliseen hyvinvointiin, johon kuuluu itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma ja onnellisuus. Elämälaadulla mitataan useimmiten koettua hyvinvointia. Elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi, ihmissuhteet, omanarvontunto, itselle mieluinen tekeminen, sekä yksilön omat odotukset hyvästä elämästä. Hyvinvointi on sitä mitä meillä on silloin, kun elämme hyvää elämää (Terveyskirjaston www-sivut 2011). Hyvinvointivaltion ja yhteiskunnan tehtävänä on tarjota väestölle puitteet, jotka mahdollistavat hyvän, terveen ja ihmisarvoisen elämän. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2011).

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, eikä vain sairauden puuttumiseksi. Terveyttä pidetään jatkuvasti muuttavana tilana, johon vaikuttavia tekijöitä ovat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, sekä ennen kaikkea se, miten ihminen itse kokee terveytensä. Arvot, asenteet, omat tavoitteet ja elinympäristö vaikuttavat siihen, millaiseksi oma terveys koetaan. Jokainen ihminen kokee terveytensä eri tavalla, mutta usein terveys määritellään sairauden puuttumisena. Terveyttä voidaan pitää ominaisuutena, voimavarana, kykynä toimia tai ihannetilana. (Terveyskirjaston www-sivut 2011). Myös mielentiloilla, tunteilla ja henkisellä tasapainolla on läheinen suhde terveyteen. Terveys voidaan jakaa fyysiseen, emotionaaliseen, psyykkiseen, sosiaaliseen, hengelliseen ja yhteiskunnalliseen terveyteen. (Ewles & Simnett 1995, 4, 6).

3.1 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisen käsite perustuu vuonna 1986 Ottawassa rakennetun asiakirjan asettamalle perustalle terveyden edistämisestä. Siinä terveyden edistämistä kuvataan toimintana, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia hallita ja parantaa omaa terveyttään. Lähtökohtana terveyden edistämiselle on ihminen, joka toimii aktiivisesti omassa elämässään (Pietilä 2010, 11). Lisäksi terveyden edistäminen on yhteisön terveyden edellytyksiin vaikuttavaa toimintaa. Siinä lähestytään terveyttä sekä yksilön, että yhteisön näkökulmasta samaan aikaan. (Vertio 2003, 29, 30).

Moniammatillisella yhteistyöllä on suuri merkitys terveyden edistämisen kannalta. Eri ammattiryhmien tehtävänä on edistää terveyttä ja pyrkiä ihmisen hyvään silloinkin, kun ihminen sairastuu ja joutuu kohtaamaan omaan terveyteen liittyviä muutoksia. (Pietilä 2010, 12, 22). Terveyden edistämisessä korostetaan terveyden merkitystä, terveyden tukemista ja puolustamista, sekä terveystekijöiden nostamista yksilöiden ja yhteiskunnan asioiksi (Ewles & Simnett 1995, 19).

Terveyden edistämisen tavoitteita ovat terveyden lisääminen väestön keskuudessa, terveyserojen vähentäminen väestöryhmien välillä, sekä lisätä väestön mahdollisuuksia hallita omaan terveyteensä liittyviä elämäntilanteita. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2011). Tiedon välittäminen terveyttä edistävissä toiminnassa on tärkeää, koska silloin terveyttä edistävien valintojen tekeminen on mahdollista (Pietilä 2010, 23). Terveyttä edistävän toiminnan vaikutukset näkyvät yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan terveyttä ja hyvinvointia kehittävänä toimintana. Julkinen valta ja kansalaisjärjestöt ovat sitoutuneet toiminnassaan edistämään väestön terveyttä. Suomessa väestön terveyden edistämisestä ohjaus- ja valvontavastuu on sosiaali- ja terveysministeriöllä (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2011).

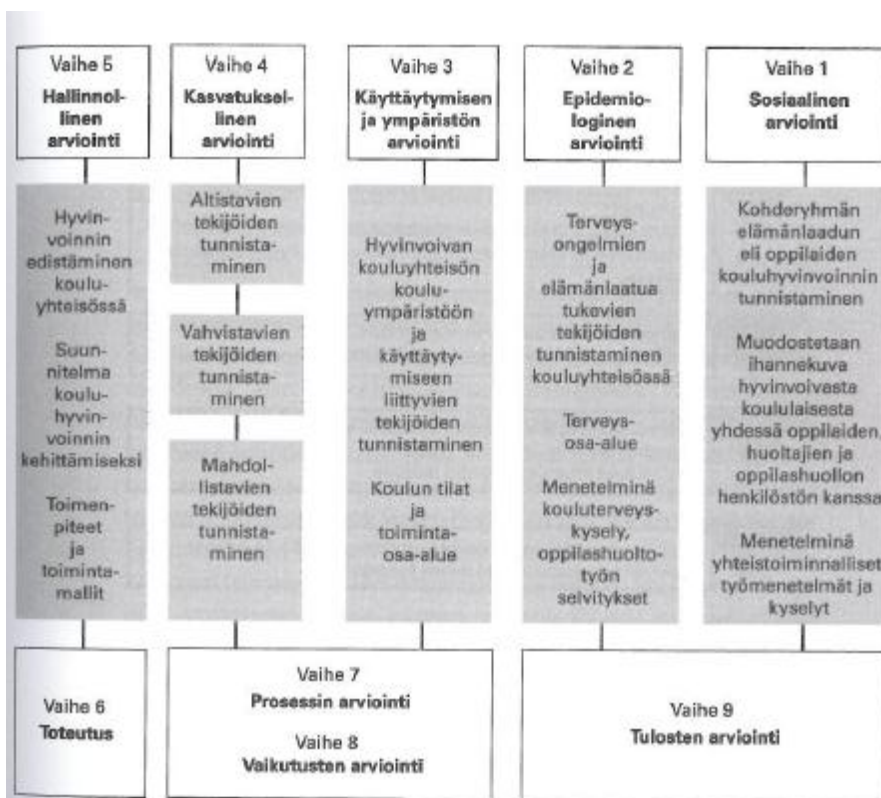
3.2 Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kouluissa

Terveyden edistämisen suunnittelu- ja arviointimalliksi kutsutaan Precede – Proceed-mallia. Mallin tehtävänä on tarjota rakenteita, joilla pystytään tunnistamaan ja to-

teuttamaan sopivimmat terveyden edistämisen interventiostrategiat. Mallia on sovellettu myös koulu yhteisön terveyden edistämiseksi.

Koulun olot eli tilat ja toiminta, sosiaaliset suhteet eli koulun ihmissuhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuus eli koulutyö, sekä terveydentila muodostavat yhdessä koulu yhteisön hyvinvoinnin. Kasvatus ja opetus, joita koulu tarjoaa, sekä oppilaiden kotiolot ja ympäröivä yhteisö ovat yhteydessä koulu yhteisön hyvinvointiin. Koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämisen perusedellytyksenä ovat tarvittavan ajan ja resurssien varaaminen kehittämistyössä, sekä toimintaan sitoutunut johto ja henkilöstö, sekä koulun kehitysmuuttainen toimintakulttuuri. (Pietilä 2010, 117-119).

Kuva 1. Precede – Proceed -malli sovellettuna koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi (Pietilä 2010, 119).



Kuva 2.2 PP-mallin soveltaminen koulu yhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi. (Mukailtu teoksista Green & Kreuter 1999; Mäkitalo 2006, 25.)

Anne Konu on tutkinut väitöskirjassaan hyvinvointia koulussa oppilaiden näkökulmasta ja oppilaiden kokemana. Tutkimuksen tavoitteena on ollut tuottaa väline kouluhyvinvoinnin arviointiin. Tutkimuksessa on kehitetty koulun hyvinvointimalli, joka pohjautuu Allardtin hyvinvointimalliin. Hyvinvointimallissa hyvinvointi, kasvatusta ja opetus, sekä oppimistulokset ovat yhdistetty toisiinsa. Myös ympäröivä yhteisö, sekä kodit vaikuttavat kouluhyvinvointiin. Hyvinvointi on jaettu neljään osa-alueeseen: koulun olosuhteisiin, sosiaalisiin suhteisiin, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin sekä terveydentilaan. (Konu 2002, 11, 35, 36, 39).

Kuva 2. Anne Konun väitöskirjan tutkimuksessa kehitetty koulun hyvinvointimalli (Konu, 2002).



Tutkimuksen empiirisen osa perustuu Kouluterveyskyselyn aineistoon, vuosilta 1998, 1999 ja 2000. Tutkimukseen osallistujat olivat peruskoulun kahdeksannen ja yhdeksannen luokan oppilaita. Kouluterveyskyselyssä sovellettiin Raitasalon muokkaamaa Beckin 13-osioista mielialakyselyä, jolla mitattiin oppilaiden yleistä subjektiivista hyvinvointia sekä yksilö- että koulutasolla. Yksilötasolla tyttöjen ja poikien välillä oli eroja. Pojat kokivat koulun olosuhteet hiukan paremmiksi ja terveydentilansa selvästi paremmiksi kuin tytöt. Sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet tytöt kokivat kuitenkin poikia paremmiksi. Koulutasolla itsensä toteuttamisen mahdollisuudet, sekä sosiaaliset suhteet koulussa nousivat merkittävimmin esille. (Konu 2002, 34, 57, 62, 63).

Koulun hyvinvointimalli kehitettiin selkeyttämään oppilaiden ja koulujen hyvinvoinnista käytävää keskustelua. Hyvinvointimallia voidaan käyttää apuna koulun kehittämisessä, sekä kouluhyvinvoinnin arvioinnissa yksilötasolla, oppilasryhmissä tai kouluissa. Lisäksi mallia voidaan käyttää myös toimintatutkimuksen tai intervention apuvälineenä. (Konu 2002, 65, 66).

4 LIIKUNTA JA RAVITSEMUS ALAIKÄISILLÄ LAPSILLA

4.1 Liikuntasuosituksot

Päivittäinen liikunta on edellytys kouluikäisten lasten ja nuorten terveelle kasvulle, kehitykselle ja hyvinvoinnille. Alakouluikäisten lasten fyysisen aktiivisuuden suositus on liikkua vähintään 1½-2 tuntia päivässä. Liikunnan tulisi olla monipuolista, mielekäästä ja ikään sopivaa. Monipuolinen liikunta tukee lasten hermostollista kehitystä, sekä on edellytys perustaitojen oppimiselle. Monipuolisuudella on vaikutusta myös motivaation säilymiseen. Lisäksi liikunnan pitäisi olla tarpeeksi reipasta, rasittavaa, sekä lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä parantavaa. Päivittäiseen liikkumiseen tulisi sisällyttää useita vähintään 10 minuuttia kestäviä reippaan liikunnan jaksoja, jolloin sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Tällainen liikunta on edellytys kestävyyskunnan kehittymiselle. Tehokkaalla liikunnalla on edullisia vaikutuksia myös sydämen terveyteen. Reipasta ja rasittavaa liikuntaa ovat esim. juoksu, pihaleikit ja pallopelit. Lihaskuntoa, luustoa ja liikkuvuutta kuormittavaa liikuntaa tulisi kehittää vähintään kolme kertaa viikossa. Liikkuvuutta ja lihaskuntoa voi kehittää esim. lihaskuntoliikkeillä sekä venyttelyllä, kun taas luustoa kehittävää liikuntaa ovat hyppyt ja nopeita suunnanmuutoksia vaativat pelit ja urheilulajit. Näiden lisäksi fyysisen aktiivisuuden suositukseen kuuluu yli kahden tunnin yhtäjaksoisen istumisen välttäminen, koska liiallisen istumisen on todettu heikentävän koululaisten terveyttä. Fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kehoitetaan liikkumaan aina kun se on mahdollista, sillä silloin pysyy pirteämpänä. (Nuori Suomen www-sivut 2011; UKK-instituutin www-sivut 2011).

Kuva 3. UKK-instituutti ja Nuori Suomi ovat yhdessä kehittäneet kuvan 13–18 –vuotiaiden liikuntasuosituksista (Nuori Suomen www-sivut 2011).



4.2 Liikunnan vaikutukset

Nuori Suomi määrittelee liikunnan tahtoon perustuvaksi, hermoston ohjaamaksi lihasten toiminnaksi, joka lisää energiankulutusta. Määritelmän mukaan liikunta tähtää myös ennalta harkittuihin tavoitteisiin ja niitä palveleviin liikesuorituksiin, sekä toiminnasta saataviin elämyksiin. (Nuori Suomen www-sivut 2011).

Liikunnalla on vaikutusta lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen. Parhaimmillaan liikunnalla on vaikutuksia fyysisen, motorisen, sekä sosiaalisen ja eettisen kasvun tukemiseen. (Nuori Suomen www-sivut 2011). Lisäksi liikunta vaikuttaa yleiseen toimintakykyyn ja elämänlaatuun, sekä luo pohjan lasten ja nuorten hyvinvoinnille tulevaisuudelle (Terveystieteiden tutkimuskeskuksen www-sivut 2011). Lapsena saadut myönteiset kokemukset liikunnasta korostuvat myös aikuisena. Liikunta edistää terveyttä ja sitä kautta nuorena liikkuvat ovat myös aikuisena liikkuvampia ja terveempiä. Myönteiset liikuntakokemukset ovat edellytys liikkumiselle ja mahdollisesti elinikäisille liikuntaharrastuksille. (Sydänliiton www-sivut 2011).

Liikunta edistää lasten ja nuorten fyysistä terveyttä. Liikunta kehittää tuki- ja liikuntaelämistä, vahvistaa luustoa, sidekudoksia, jänteitä ja lihaksistoa, parantaa nivelten liikkuvuutta, kehittää tasapainoa ja liikehallintaa, parantaa hengitys- ja verenkiertoelämistä, ikääntyessä ylläpitää ja kehittää fyysistä kuntoa ja toimintakykyä, sekä vähentää todennäköisyyttä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonitautteihin, osteoporoosiin, kakkostyyppin diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen, verenpaine- ja sepelvaltimotautteihin, masennukseen tai aivohalvaukseen. Lisäksi liikunnalla on vaikutusta painonhallintaan. Tämä kuitenkin edellyttää, että liikunta on säännöllistä ja monipuolista. Liikunnalla on vaikutusta myös lasten ja nuorten motoriseen kehitykseen. Motoriset taidot jaetaan perustaitoihin, joita ovat esimerkiksi käveleminen, juokseminen ja hyppinen, sekä erityistaitoihin, jotka edellyttävät motoristen perustaitojen hallintaa. Erityistaitoja ovat eri liikuntalajien lajitaidot, jotka kehittyvät vain harjoittelemalla. Motoristen erityistaitojen hallitseminen antaa paremmat lähtökohdat ja mahdollisuudet liikunnan harrastamiselle kaikissa eri elämänvaiheissa. (UKK-instituutin www-sivut 2011; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2011; Nuori Suomen www-sivut 2011).

Monipuolinen liikunta on tehokas keino kehittää sosiaalista ja eettistä kasvua. Liikunta antaa mahdollisuuksia ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja uusien sosiaalisten suhteiden luomiseen. (Nuori Suomen www-sivut 2011). Mieluinen ja hyvin suunniteltu liikunta vahvistaa itsetuntoa ja myönteistä minäkuvaa, lisää itsevarmuutta, antaa rohkeutta ja kasvattaa luonnetta (Nuori Suomen www-sivut 2011; Miettinen 1999, 125). Liikunnasta saadut elämykset, niin onnistumisen kuin epäonnistumisenkin, ovat tärkeitä lapsen kehityksen kannalta. Onnistumiset lisäävät uskoa omaan kykyihin ja mahdollisuuksiin, kun taas epäonnistumiset opettavat suhteellisuutta. (Miettinen 1999, 125, 126). Lisäksi säännöllisen liikunnan on todettu edistävän lapsen keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä, vaikuttavan myönteisesti muistiin, vähentävän käyttäytymisen ja tarkkaavaisuuden häiriöitä, parantavan stressin sietokykyä, ehkäisevän masennusoireiden ilmaantumista, sekä lieventävän ahdistuksen oireita. Liikunta auttaa myös ilmaisemaan tunteita ja käsittelemään niitä, opettaa muiden ihmisten huomiointia, sääntöjen noudattamista, sekä reilun pelin ja myötätunnon merkityksiä. (Sydänliiton www-sivut 2011; Nuori Suomen www-sivut 2011).

4.2.1 Liikunta ja uni

Säännöllinen ja riittävä uni on tärkeää koululaisten terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Kouluikäiset tarvitsevat unta keskimäärin 8-10 tuntia yössä. Kasvun ja kehityksen vuoksi unen merkitys kasvaa murrosikään mentäessä, koska unessa kasvuhormonin erityös on suurimmillaan (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2011). Unitottumuksilla ja unenlaadulla on todettu olevan vaikutusta tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisyssä. Niska-, hartia- ja alaselkävaiheista kärsivät enemmän nuoret, jotka nukkuvat yönsä huonosti. Alle kuuden tunnin yöunet, sekä huono unenlaatu nuorena, ennustavat tuki- ja liikuntaelinvaiheita täysi-ikäisenä. (Bäckmand & Vuori 2010, 27). Hyvään uneen vaikuttaa päivällä tapahtuneet asiat. Koulun ohelle päivään tulisi sisältyä ulkoilua ja liikuntaa, kavereiden kanssa oloa, sekä myös pelkkää oleilua, ilman kiirettä. Ennen nukkumaan menoa tulisi rauhoittua ja nauttia terveellinen ja tarpeeksi runsas, mutta ei liian raskas iltapala. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2011).

Unirytmien säännöllisyys on tärkeää kasvavan nuoren kehityksen kannalta. Unen puute vaikuttaa alentavasti lapsen fyysisiin ja psyykkisiin toimintoihin, sekä arjesta selviytymiseen. Liian vähäisillä yöunilla on vaikutusta muistiin ja oppimiseen. Väsyneenä keskittymis- ja päättelykyky heikentyvät, oppimissuoritukset huonontuvat, tapaturmariski kasvaa ja kasvava nuori voi käyttäytyä levottomasti, ärtyisästi, ailahtelevasti tai äkkipikaisesti, mikä vaikuttaa taas heikentävästi itsetuntoon. Univajeella on yhteys myös kasvavan nuoren fyysiseen terveyteen, sillä liian vähäisten yöunien on todettu aiheuttavan päänsärkyä tai huimausta, sekä mahdollisesti painonnousua, sillä univajeesta johtuen ruokahalu kasvaa. Lisäksi vastustuskyvyn heikentyessä sairastumisriski tartuntatauteihin kasvaa. Riittävä uni on tärkeää terveen kasvun, oppimisen ja päivän rasituksesta palautumisen kannalta. Riittävästi nukkunut nuori herää aamulla virkeänä ja hyväntuulisena, sekä on vielä päivälläkin virkeä. Myös aamupala maistuu paremmin riittävien yöunien jälkeen. (Terho, Ala-Lauria, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 346; Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2011; Jyväskylän kaupungin www-sivut 2011).

Säännöllinen liikunta parantaa unen laatua, sekä pidentää sen kestoja. Sen on todettu nopeuttavan nukahtamista, edistävän fyysistä palautumista, pidentävän syvän univai-

heen kestoja, sekä lyhentämällä REM-unta – yhtä unen vaihetta, jolloin nähdään suurin osa unista. Lisäksi säännöllisellä liikunnalla on vaikutusta myös päiväsaikaiseen vireyteen, sekä unettomuuden ja uniapnean ehkäisemiseen. Uniapnealla tarkoitetaan hengityksen keskeytymistä hetkellisesti useita kertoja yön aikana. Vastaavasti liikallisuuden ja uniapnealla on todettu olevan yhteys toisiinsa. Liikunta korjaa univaajan vuoksi kehossa tapahtuvia haitallisia hormonien, sekä sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan muutoksia. (UKK-instituutin www-sivut 2011).

Tärkeää unen kannalta on kuitenkin liikunnan ajoittaminen oikeaan aikaan. Rasittavaa liikunta lähellä nukkumaanmenoa tulisi välttää, sillä se vaikeuttaa nukahtamista ja heikentää unen laatua. Venyttely ja rauhallinen kävely ovat kuitenkin sopivia liikuntamuotoja lähempänä nukkumaanmenoa. Unen tehtävänä on säädellä aivojen energiatasapainoa, oppimista ja lihasväsymystä. (UKK-instituutin www-sivut 2011).

4.2.2 Liikunta ja hygienia

Hygienialla tarkoitetaan puhtautta ja siitä huolehtimista. Hygienia on osa sosiaalista käyttäytymistä ja siihen kuuluu vastuu omasta henkilökohtaisesta hygieniasta, puhtaista vaatteista, sekä omasta asuinympäristöstä. Henkilökohtaisesta hygieniasta puhuttaessa tarkoitetaan huolellista ihon, käsien, hiuksien, silmien, jalkojen, suun ja hampaiden peseytymistä, sekä intiimihygieniasta huolehtimista. Intiimihygieniaan kuuluu sukuelinten puhtaudesta huolehtiminen. Puhtaat vaatteet ovat yksi osa hygieniaa. (Hyvinvointipolun www-sivut 2011; Terveys- ja sosiaalineuvontapisteen www-sivut 2011). Alusvaatteet ja sukat tulisi vaihtaa päivittäin, koska ne imevät iholta hikeä ja likaa (Bengtsson 1992, 191). Tartuntatautiin, erityisesti ihon bakteeri- ja sienitulehdusten, saaminen on todennäköisempää, mikäli ei huolehdi omasta henkilökohtaisesta hygieniasta kunnolla (Rehunen 1997, 227).

Liikunnan jälkeen suositellaan koko kehon pesua ja puhtaiden vaatteiden vaihtoa, sillä liikkuessa ihmisen kehossa erittyy hikeä. Murrosiässä kehon hormonitoiminta lisääntyy ja kehossa tapahtuu muutoksia, jotka kiihdyttävät tali- ja hikirauhasten toimintaa. Tästä johtuen hienhaju alkaa lisääntyä. (Väliäho & Hietämäki 2009, 14, 15). Liikuntatunnin jälkeen yleensä huuhtelu vedellä ja esimerkiksi alkoholittoman de-

odorantin käyttö riittää pitämään hienhajun loitolla. Hiki ei haise ihon ollessa puhdas (Avainapteekin www-sivut 2011). Hyvän hygienian vuoksi hikiset ja likaiset vaatteet tulisi vaihtaa puhtaisiin aina liikunnan jälkeen, sillä ne myötävaikuttavat ihovaurioiden syntyyn. Lisäksi puhtaat vaatteet olisi hyvä laittaa puhtaalle iholle. (Rehunen 1997, 228, 229).

4.2.3 Liikunnan ja liikkumattomuuden riskit

Liikunnalla ei välttämättä aina ole positiivinen vaikutus terveyteen, vaan liikunta voi aiheuttaa erilaisia tapaturmia ja rasitusvammoja. Yleisimmin tapaturmavammoja syntyy rasittavan ja kilpailuhenkisen liikunnan yhteydessä. Lisäksi kontaktilajeissa tapaturman ja kaatumisen riski on suurempi kuin esimerkiksi kestävyystyypissä liikuntamuodoissa. Myös peliväline saattaa olla tapaturman aiheuttaja. Rasitusvammoja esiintyy yleensä silloin, jos harjoittelu sisältää paljon yksipuolisia toistoja. Monipuolisella harjoittelulla pyritään ehkäisemään rasitusvammojen syntyä. Liikunnan riskitekijät saattavat joskus olla myös psyykkisiä. Esimerkiksi silloin, kun liikuntatilanteissa esiintyy toistuvasti vertailua, kilpailua ja epäonnistumisia. Turvallisella liikuntamuodon ja liikuntapaikan valinnalla, maltillisella harjoittelulla, laadukkaiden varusteiden ja suojainten käytöllä, sekä alustaan sopivilla jalkineilla pystyy helposti ehkäisemään liikunnasta aiheutuvien vammojen syntyä. Mahdollisten tapaturmien ehkäisemiseksi on myös hyvä tarkistuttaa oma terveydentila, hoitaa mahdolliset vanhat vammat kuntoon, hankkia liikuntalajin vaatima peruskunto, perustaidot ja oikea tekniikka, hillitä hermonsä pelitilanteissa, noudattaa sääntöjä, sekä muistaa lepo ja verryttely rasituksesta palautumiseksi. (Terveyskirjaston www-sivut 2011; Nuori Suomen www-sivut 2011).

Nuori Suomen määritelmän mukaan liikkumattomuudella tarkoitetaan niin vähäistä fyysistä aktiivisuutta, että se ei riitä ylläpitämään elimistön rakenteita tai toimintoja niiden normaaleja tehtäviä vastaavina (Nuori Suomen www-sivut 2011). Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden määrästä ei ole vielä paljon tutkittua tietoa. Kuitenkin tehtyjä tutkimuksia tarkastellessa tiedetään, että yli puolet lapsista ja nuorista eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi, erittäin vähän liikkuvien määrän suhteellinen osuus kasvaa nuoruusiässä, liikkumattomuuden syyt ovat fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia. Liikkumattomuuden on todettu heikentävän lasten ja nuorten elämän laatua ja

aiheuttavan terveyshaittoja. Liikkumattomuus voi aiheuttaa lapsille ja nuorille oppimisvaikeuksia, ongelmia sosio-emotionaalisessa kehityksessä, sekä estää motoristen taitojen kehittymisen. (Karvinen, Rätty & Rautio 2010, 5, 6).

Fyysisen aktiivisuuden perussuosituksiin kuuluu yli kahden tunnin pituisten istumisjaksojen välttäminen, sillä liiallisella istumisella on terveyttä haittaavia vaikutuksia (Nuori Suomen www-sivut 2011). Sen on todettu olevan monien tuki- ja liikuntaelinvaivojen, sekä lihavuuden taustalla. Lisäksi metabolisen oireyhtymän vaara kasvaa liiallisesta istumisesta. (UKK-instituutin www-sivut 2011). Myös viihdemedia on yhteydessä liikkumattomuuteen, sillä se pakottaa liikkumattomaksi ja staattisiin asentoihin, jotka voivat aiheuttaa lihasjännitystä. Pitkä paikallaanolo ja vähäinen liikunta yhdessä epäterveellisen ravinnon kanssa voivat olla uhka luuston terveille kehittymiselle. (Nuori Suomen www-sivut 2011).

4.2.4 Ryhti

Ryhdiställä tarkoitetaan ihmisen asentoa, joka kuvaa ihmisen luuston ja lihaksiston tasapainoisuutta. Lihasten ja luuston lisäksi asentoa ylläpitävät nikamien muoto ja rakenne, sekä tukirakenteet (Haukatsalo 2002, 34). Sivusta katsottuna normaalissa ryhdissä näkyy kaularangan lordoosi, rintarangan kyfoosi, sekä lannelordoosi, jolloin selkä on loivan s-kirjaimen muotoinen. Ryhtiin vaikuttavia tekijöitä ovat lihaskireys ja –heikkous, nivelten liikkuvuus, kehon mahdolliset virheasennot tai rakenteelliset poikkeavuudet, kipu, sairaus tai opittu liikemalli. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2003, 156, 160, 161). Myös psyykellä on vaikutusta ihmisen asentoon. Ihminen ilmaisee itseään ryhdin avulla (Haukatsalo 2002, 34).

Fysiatri Jouko J. Salmisen tekemä tutkimus 11–17 –vuotiaille koululaisille osoittaa, että noin kolmasosalla on ryhtivirheitä. Kenoselkä, jossa lantio on työntynyt eteen ja yläselkä on kumarassa, on yleisin ryhtivirhe. Asentoa pystyy korjaamaan parhaiten ryhtiharjoittelulla ja venyttelyllä, jolloin lihaskireys vähenee. Erityisesti tytöillä esiintyy alaselkää kuormittavaa ja väsyttävää notkoselkäisyyttä. Heikkojen vatsalihasien vahvistamisella saadaan selän väsymystä ja kipua vähennettyä. Lisäksi nuorilla, erityisesti pojilla, esiintyy kumaraselkäisyyttä, joka saattaa johtua opitusta asennosta, heikoista lihaksista tai Scheuermannin taudin seurauksesta. Kumaraselkäi-

syyttä lähdetään korjaamaan selän ojennusharjoituksilla ja lihaskireyksiensä poistolla. Skolioosi, jossa selkä on kiertynyt vinoon asentoon, saattaa johtua esimerkiksi alaraajojen pituuserosta. Skolioosi vaatii aina lääkärin seurantaan. (Haukatsalo 2002, 84, 86).

4.3 Koululaisten ruokavalio

Koululaisten kasvun, kehityksen ja jaksamisen kannalta on tärkeää, että lapset ja nuoret saavat monipuolista ruokaa (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2011). Koululaisten ruokavalion rungon muodostavat täysjyväviljavalmistet, -leipä, peruna, liha, kala, kana ja muna, kasvikset, hedelmät ja marjat, sekä maito ja maitovalmistet. Nykyään myös makeisten, virvoitusjuomien ja muiden epäterveellisten ruokien syöminen on yleistynyt. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 135).

Kunnollinen ja monipuolinen aamupala antaa voimia ja auttaa jaksamaan koulussa. Aamupalan syöminen on tärkeää, jotta yön aikana tyhjentyneet energiavarastot saadaan täytettyä. Hyvällä aamupalalla on vaikutusta myös koulutyöskentelyyn. Se parantaa keskittymis- ja oppimiskykyä, antaa virkeyttä, sekä auttaa jaksamaan koko päivän. (Terveyskirjaston www-sivut 2011; Nuori Suomi www-sivut 2011; Kotimaisten kasvien www-sivut 2011).

Kouluruoka kattaa $\frac{1}{3}$ kouluikäisten päivittäisestä energiantarpeesta (Haglund ym. 2007, 136). Monipuolisen kouluaterian tarkoituksena on edistää oppilaiden hyvinvointia, sekä tervettä kasvua ja kehitystä. Kouluruuan tulee olla ravitsemussuositusten mukaista ja sen tulee sisältää monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja, runsaskuituista leipää, pehmeää kasvirasvavalevitettä, perunaa, riisiä tai pastaa, vähärasvaista lihaa tai leikkelettä, kalaa vähintään kerran viikossa, sekä rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Lisäksi ruuan tulee olla täysipainosta, maukasta, syömään houkuttelevaa, sekä sen tulee ottaa huomioon erityisruokavaliot. Lautasmalli ohjaa koululaisia kokoamaan ateriansa ravitsemussuositusten mukaisesti. Kouluruokailun ollessa suunniteltu ja rytmitetty oikein, oppilaiden työvireys säilyy koulupäivän ajan

ja levottomuus oppitunneilla vähenee. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5, 7, 8, 10).

Monipuolisen välipalan voi nauttia joko aamu- tai iltapäivällä. Välipalan tehtävänä on auttaa jaksamaan seuraavaan ateriaan, estää turhaa napostelua ja antaa lisää energiaa esimerkiksi harjoituksiin. (Nuori Suomen www-sivut 2011; Kotimaisten kasvis-ten www-sivut 2011). Monipuolinen välipala koostuu pääosin kasviksista ja runsas- kuituisista viljavalmisteista, sekä lisäksi välipalaa voi tarvittaessa täydentää maito- tai lihavalmisteilla esimerkiksi jogurtilla (Haglund ym. 2007, 136; Kotimaisten kas- visten www-sivut 2011). Makeiset, pitsat, lihapiirakat ja muut pikaruuat eivät ole hyvä välipalavaihtoehto (Nuori Suomen www-sivut 2011).

Päivällinen nautitaan samaan tapaan kuin kouluruoka (Nuori Suomen www-sivut 2011). Päivällinen on hyvä hetki koota koko perhe yhteen vaihtamaan päivän kuulu- miset (Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut 2011). Yhteinen ruokailuhetki perheen kanssa luo turvallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta (Kotimaisten kasvis- ten www-sivut 2011).

Iltapalan tehtävänä on täyttää päivällä kulutetut energiavarastot, sekä auttaa elimistöä palautumaan harjoituksista. Lisäksi iltapala auttaa unen saannissa, mutta liian raska- sta ateriointia on hyvä välttää muutamaa tuntia ennen nukkumaan menoa. Nälän tunne ohjaa iltapalan annoskokoa. Iltapalan nauttiminen on tärkeää erityisesti silloin, jos päivällinen on jäänyt väliin (Haglund ym. 2007, 136). Iltapalaksi sopivat samat ai- nekset kuin välipalaksi. (Terveyskirjaston www-sivut 2011; Nuori Suomen www- sivut 2011; Terveysnetin www-sivut 2011).

Riittävä nesteiden nauttiminen on tärkeää jaksamisen kannalta. Lapsi ja nuori tarvit- sevat päivittäin 1-1,5 litraa nestettä (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2011). Jos nestetasapaino ei ole kunnossa, saattaa suorituskyky heikentyä. Paras ja- nojuoma on vesi ja sitä tulisikin juoda tasaisesti pitkin päivää. Ruokajuomiksi sopi- vat taas maito ja piimä, sillä niiden juominen on luuston vahvistumisen kannalta tär- keää. (Nuori Suomen www-sivut 2011). Virvoitusjuomat ja mehut, jotka sisältävät lisättyä sokeria, eivät kuulu jokapäiväiseen terveelliseen ruokavalioon, koska ne si- sältävät runsaasti energiaa ja happoja. Lisäksi kolajuomat sisältävät myös kofeiinia.

Myöskään energia-, urheilu- ja hyvinvointijuomat eivät sovellu janojuomiksi, eikä alle 15-vuotiaille lapsille niiden kofeiinipitoisuuden vuoksi. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2011).

4.3.1 Ravitsemussuositukset

Ravitsemuksen ja terveyden myönteistä kehitystä pyritään tukemaan ja edistämään ravitsemussuositusten avulla (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2007, 10). Terveyttä ylläpitävät ja edistävät ravitsemussuositukset perustuvat aterioiden monipuolisuuteen, nautittavuuteen, tasapainoisuuteen ja kohtuullisuuteen. Monipuolinen ruokavalio sisältää vaihtelevasti erilaisia ravintoaineita. (Haglund, Hakala-Lahtinen, Huupponen & Ventola 2001, 10, 11). Ruokaympyrällä ja ruokakolmiolla on tarkoitus kuvata ruuan monipuolisuutta ja elintarvikeryhmien suhteellista määrää ruokavaliossa. Suojaravintoaineita eli vitamiineja, kivennäisaineita, proteiineja ja ravintokuituja saadaan riittävästi silloin, kun syödään ruokaympyrän tai ruokakolmion jokaisesta lohkoista jotakin. (Kotimaisten kasvien www-sivut 2011). Ruokaympyrän ja ruokakolmion lisäksi ravitsevan aterian koostamista havainnollistetaan lautasmallin avulla. Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, $\frac{1}{4}$ osaa täytetään perunalla, riisillä tai makaronilla, sekä $\frac{1}{4}$ osaa lihalla, kalalla, kanalla tai muulla liharyhmän tuotteilla. Lisäksi ateriaan kuuluu ruokajuoma, leipä ja jälkiruoka. (Haglund ym. 2001, 12).

Kuva 4. Ruokaympyrä, ruokakolmio ja lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2011).



Ruuan nautittavuuteen vaikuttaa ruuan maku, tuoksu, ulkonäkö, oikea lämpötila, asetteleminen lautaselle, kattaus ja ruokaseura (Haglund ym. 2001, 11). Maukas ja monipuolinen ruoka antaa tarvittavien ravintoaineiden lisäksi nautintoa ja iloa syömiseen. Jokaisella ihmisellä on oikeus nauttia ruuan mausta ilman kiirettä. (Haglund ym. 2001, 11; Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2011).

Ruokavalion tasapainoisuudessa ruuan energiasisältö ja suojaravintoainepitoisuus ovat tasapainossa keskenään. Tasapainoisessa ruokavaliossa kasviksia, hedelmiä ja marjoja tulisi syödä noin puoli kiloa päivässä, kalaa 2-3 kertaa viikossa, sekä täysjyvävalmisteita tulisi syödä jokaisella aterialla (Haglund ym. 2007, 20). Vastaavasti yksipuolista energiaa sisältäviä ruoka-aineita, kuten rasvaisia ja sokerisia leivonnaisia ja makeisia, tulisi välttää (Haglund ym. 2001, 13).

Ruuasta saadun energian tulisi olla kulutuksen kanssa tasapainossa, jotta ihmisen paino pysyy normaalina (Haglund ym. 2001, 14). Kohtuullisesti syöminen, sekä runsas liikunta ja fyysinen aktiivisuus helpottavat painonhallintaa. Ruokailun säännöllisyyden ja sopivan ateriarytmin avulla saavutetaan hyvä ravitsemus. (Haglund ym. 2001, 14; Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2011).

4.3.2 Ateriarytmi

Kasvaville lapsille ja nuorille on tärkeää, että ateriat ovat säännöllisiä ja terveellisiä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2011). Ateriat ovat säännöllisiä silloin, kun niitä syödään päivittäin yhtä monta kertaa ja suunnilleen samoihin aikoihin (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39). Säännölliseen ateriarytmiin kuuluu 5-7 ateriaa, esimerkiksi aamupala, kouluruoka, välipala, päivällinen ja iltapala. Aterioiden välin suositellaan olevan 3-4 tuntia. (Nuori Suomen www-sivut 2011).

Säännöllisellä ateriarytmillä on vaikutusta oppimiseen, keskittymiseen, vireyteen, painonhallintaan, sekä hampaiden kuntoon. Lisäksi säännölliset ruokailuajat vaikuttavat veren rasva-arvoihin ja auttavat energian saantia pysymään tasaisena ja riittävänä. Säännölliset ateriarytmit antavat lapselle ja nuorelle turvallisuuden tunnetta ja luovat pohjaa tasapainoiselle ja kohtuulliselle syömiselle aikuisiässä. Lisäksi napos-

telun määrä vähenee ja nälän tunne pysyy loitolla, kun syödään säännöllisesti. (Terveystieteen www-sivut 2011; Sydänliiton www-sivut 2011; Kotimaisten kasvien www-sivut 2011; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2005, 39).

5 TAPAHTUMAN TOTEUTUS ULVILAN ALAKOULUILLE

”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman tarkoituksena on edistää alakouluikäisten lasten terveyttä ja hyvinvointia. Keinoina siihen käytetään luentoa, jossa oppilaille kerrotaan oikeanlaisesta ravinnosta ja liikunnasta, sekä ryhdin vaikutuksista kehoon. Toisena keinona käytetään käytännönosuutta, jossa oppilailla on mahdollisuus tutustua rasva- ja sokerinäyttelyyn, testata omaa fyysistä kuntoaan erilaisilla testeillä, sekä saada tietoa liikuntamahdollisuuksista heidän kotikaupungissaan.

”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman toteutus alkoi syksyllä 2010, kun se järjestettiin ensimmäistä kertaa Vanhankylän koulun 6.-luokkalaisille. Tapahtuma koostui kahdesta päivästä. Ensimmäinen päivä sisälsi luennon ja käytännön osuuden ja toinen päivä, joka pidettiin kaksi kuukautta myöhemmin, oli tarkoitettu palautteen antamiselle ja saamiselle. Tapahtuman toteutus Vanhankylän koululle toimi ns. pilotina keväällä Friitalan koululle järjestettävälle tapahtumalle. Tapahtuma suunniteltiin yhdessä Vanhankylän kouluterveydenhoitajan, sekä Ulvilan lähipalvelupisteiden fysioterapeuttien kanssa. Moniammatillinen työyhteisö päätti yhdessä tapahtuman tavoitteista ja sisällöstä. Käytännössä minä vastasin tapahtuman sisällön suunnittelusta. Toteutukseen osallistuivat lisäksi kouluterveydenhoitaja, sekä lähipalvelupisteestä kolme fysioterapeuttia ja yksi siellä fysioterapian harjoittelua tekevä opettaja. Koulun rehtorille ja opettajille tiedotettiin tapahtumasta etukäteen sähköpostitse. Kouluterveydenhoitaja sopi käytännön järjestelyistä, kuten aikataulun sovittamisesta luokkien lukujärjestyksiin, yhdessä opettajien kanssa.

5.1 Vanhankylän ja Friitalan koulut

Vanhankylän koulu sijaitsee Ulvilan vapaa-ajankeskuksen läheisyydessä. Koulun pihalla on hyvät mahdollisuudet liikkua ja toimia. Pihalla on oma urheilukenttä, jossa on omat juoksuradat ja muut suorituspaikat. Vanhankylän koulussa on tällä hetkellä noin 350 1.-6.-luokkalaista oppilasta. Opettajia ja muuta henkilökuntaa on yli 30. (Ulvilan kaupungin www-sivut 2011). Opinnäytetyö toteutettiin 6.-luokkalaisille oppilaille. Vanhankylän koulussa 6.-luokkalaisia oli yhteensä 51 oppilasta.

Friitalan koulu sijaitsee lähellä Ulvilan pesäpallostadionia. Friitalan koulun kanssa samaan koulukeskukseen kuuluvat Tuulenpesän päiväkoti, Ulvilan yhteiskoulu ja Olavin erityiskoulu. Friitalan koulun piha-alueeseen kuuluu mm. hiekkakenttiä. (Ulvilan kaupungin www-sivut 2011). Friitalan koulussa on yhteensä 389 1.-6.-luokkalaisia oppilaita, sekä opettajia ja muuta henkilökuntaa on noin 25 henkilöä. Friitalan koulussa oli 65 6.-luokkalaista oppilasta.

5.1.1 Toteutus

Ensimmäisenä tapahtuma järjestettiin Vanhankylän koululle marraskuussa 2011. Tapahtuma alkoi sillä, kun oppilaille jaettiin kotiin viikkoa ennen varsinaista tapahtumaa täytettävät terveystutkimuslomakkeet, jossa oli yksinkertaisia kysymyksiä oppilaiden liikunta- ja ravintotottumuksista. Lisäksi ”Ryhdyttävästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumasta lähetettiin vanhemmille kotiin tiedote tulevasta tapahtumasta (Liite 2), sekä lupakysely opinnäytetyöhön osallistumisesta (Liite 3). Lomakkeiden tarkoituksena oli antaa tietoa oppilaiden tämän hetkistä terveystottumuksista, sekä vastavasti tätä tietoa oli tarkoitus hyödyntää palautepäivän ohjelman suunnittelussa. Lisäksi oppilaat vastasivat palautepäivänä täytettävään palautekyselyyn (Liite 4), jossa kysymykset olivat osittain samoja kuin terveystutkimuslomakkeissa. Näin ollen ”Ryhdyttävästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman vaikutusta oppilaisiin pystyi jossain määrin tarkkailemaan.

Tapahtuma aloitettiin luennolla, jossa pääaiheina oli terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, ryhti, ravinto, liikunta ja niiden vaikutukset kouluikäisiin kasvaviin nuoriin.

Luento käytiin läpi luokka kerrallaan, joten Vanhankylän koulussa pidettiin kaksi luentoa. Molempien luentojen aikana oppilaille pidettiin taukojumppa, jonka tarkoituksena oli piristää ja vetreyttää kuulijoita. Luento-osuus oli kestoltaan yhden oppitunnin eli 45 minuutin mittainen.

Luento-osuutta seurasi koulun liikuntasalissa pidettävä käytännönoosuus, joka koostui eri pisteistä. Pisteillä oli infoa Ulvilan ja lähikuntien harrastusmahdollisuuksista (Liite 5), sekä ohjeet liikuntapäiväkirjan (Liite 6) täyttöön, jota oppilaiden oli tarkoitus täyttää palautepäivään saakka. Muissa pisteissä oli kouluterveydenhoitajan pitämä rasva- ja sokerinäyttely, fysioterapeutin pitämä venyttelyhetki, jossa oppilaille jaettiin myös venyttelyohjeet (Liite 7) ja tietoa koulurepun vaikutuksista kehoon, sekä fysioterapeuttien pitämiä testauksia. Testit olivat valittu Koululaisten kunnan ja liikehallinnan mittaamisen testistöstä (Nupponen, Soini, Summanen & Telama 2007, 14). Käytännönoosuus ja samalla koko päivä päättyi fysioterapia opiskelijan pitämään hygieniatanssiin. Käytännön osuuteen käytettiin aikaa 45–60 minuuttia yhtä luokkaa kohden.

Toukokuussa 2011 ”Ryhdiikkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtuma järjestettiin Friitalan koulun 6.-luokkalaisille oppilaille. Tapahtuma erosi jonkin verran Vanhankylän koulun pilottiversiosta. Muokkasimme tapahtumaa omien kokemusten, sekä Vanhankylän koulun oppilailta saatujen palautteiden ansioista. Ensimmäinen muutos tehtiin jo ennalta jaettaviin terveystarkastuslomakkeisiin (Liite 1). Siihen lisättiin tarkentavia kysymyksiä koulumatkan pituudesta, siihen käytettävästä ajasta ja kulkeutavasta, sekä liikunnan kuormittavuudesta ja siitä, että tuleeko hiki tai nouseeko syke. Friitalan terveystarkastuksessa kysyttiin myös oppilaiden luokkaa, jotta tulosten analysointi olisi helpompaa. Oppilaat täyttivät terveystarkastukset ja lupakyselyt etukäteen kotona ja palauttivat ne sitten omalle kouluterveydenhoitajalleen. Kouluterveydenhoitaja välitti kyselyt eteenpäin minulle.

Tapahtuman pohja pysyi samana, mutta sen sisältöön tuli joitakin muutoksia. ”Ryhdiikkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtuman luento-osuus pidettiin kaikille Friitalan koulun 6.-luokkalaisille yhteisesti koulun liikuntasalissa, kun taas Vanhankylän koululla se pidettiin kummallekin luokalle erikseen. Friitalan koulun 6.-luokkalaiset oli jaettu kolmeen luokkaan, joten heitä oli määrällisesti enemmän kuin Vanhankylän

koulun oppilaita. Lisäksi Vanhankylän koulussa kouluterveydenhoitaja piti luennon ravinto-osuuden ja Friitalan koulussa ravinto-osuus oli yhtenäistetty muuhun luento-ohjeistukseen. Myös ohjeistus liikuntapäiväkirjan täyttöön oli siirretty käytännön osuudesta luento-osuuteen. Luento-ohjeistukseen oli varattu aikaa tunnin verran.

Käytännönsuoritus pidettiin kaikille kolmelle luokalle erikseen ja siinäkin oli jonkin verran muutoksia verrattuna pilottiversioon. Vanhankylän koulussa käytännön osuus oli jaettu eri pisteisiin, mutta Friitalassa varsinaisia pisteitä oli vain kaksi. Toisella pisteellä oli kouluterveydenhoitajan pitämä rasva- ja sokerinäyttely ja toisessa erilaiset Koululaisten kunnan ja liike-hallinnan mittaamisen testistöä valitut testit. Testit jaettiin pienempiin osiin, jossa jokaista testausta valvoi fysioterapeutti tai fysioterapian opiskelija. Friitalan koulun tapahtumassa testejä oli enemmän kuin Vanhassakylässä. Lisäksi Friitalassa oppilaille jaettiin omat testauskortit (Liite 8), johon he saivat merkata testien tuloksia. Käytännön osuuden lopuksi oppilaille jaettiin materiaalipaketti, joka koostui liikuntapäiväkirjasta, venyttelyohjeista, sekä infopakettista, jossa oli tietoa Ulvilan ja sen lähikuntien liikuntamahdollisuuksista. Infopaketin materiaalit olivat samoja kuin Vanhankylän koulussa käytettävät materiaalit. Hygieniatanssi jätettiin pois Friitalan koulun käytännön osuudesta. Käytännön osuus kesti yhdellä luokalla 45 minuuttia.

5.1.2 Palautepäivä

Helmikuussa 2011 oli Vanhankylän koulun palautepäivän aika, jossa tarkoitus oli keskustella yhdessä oppilaiden kanssa syksyllä järjestettävästä ”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumasta, sekä antaa palautetta tapahtuman sisällöstä ja kulusta puolin ja toisin. Lisäksi palautepäivässä keskusteltiin terveystieteiden perusteella saaduista tiedoista ja mahdollisista muutoksista, sekä niiden vaikutuksista oppilaiden terveyteen. Palautepäivänä oppilaat täyttivät myös palautekyselyn, jossa oli muutama sama kysymys kuin terveystieteiden kyselyssä, sekä tilaa kirjalliselle palautteelle ”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumasta. Oppilaiden antaman palautteen ansiosta tapahtuman kehittäminen ja muokkaaminen kohderyhmälle sopivaksi on mahdollista. Palautepäivä oli tiivistetty siten, että yhden luokan palautteeseen käytettiin aikaa 25–

40 minuuttia. Palautepäivän jälkeen tarkoituksena on, että oppilaat hyödyntäisivät tapahtumasta ja palautepäivästä saatuja tietoja ja vinkkejä kohti terveellistä elämää.

Kuten Vanhankylän koulussakin, niin Friitalassakin pidettiin palautepäivä. Friitalan koulun kohdalla palautepäivä pidettiin jo kolmen viikon kuluttua varsinaisesta tapahtumasta. Vanhankylän kohdalla päivien väli oli kaksi kuukautta. Oppilaiden oli pitänyt kyseisen kolmen viikon aikana täyttää liikuntapäiväkirjaa. Palautepäivän sisältö ja palautekysely olivat samoja kuin Vanhankylän koululla pidetyssä palautepäivässä. Friitalan koulun palautepäivässä yhtä luokkaa kohden käytettiin aikaa noin 20–30 minuuttia.

Palautepäivänä täytetyistä palautekyselyistä koottiin yhteenveto, joka jaettiin opettajille (Liite 9) ja kotiväelle (Liite 10). Molempien koulujen yhteenveto oli samantyylinen. Lisäksi opettajille annettiin oman luokkansa tulokset liitteeksi, jotta he pystyisivät hahmottamaan kokonais kuvan paremmin. ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” - tapahtuman tuloksista lähetettiin tieto myös koulujen rehtoreille, kouluterveydenhoitajille, sekä Ulvilan lähipalvelupisteen fysioterapeuteille.

6 TOTEUTUKSEN TOIMIVUUDEN ARVIOINTI

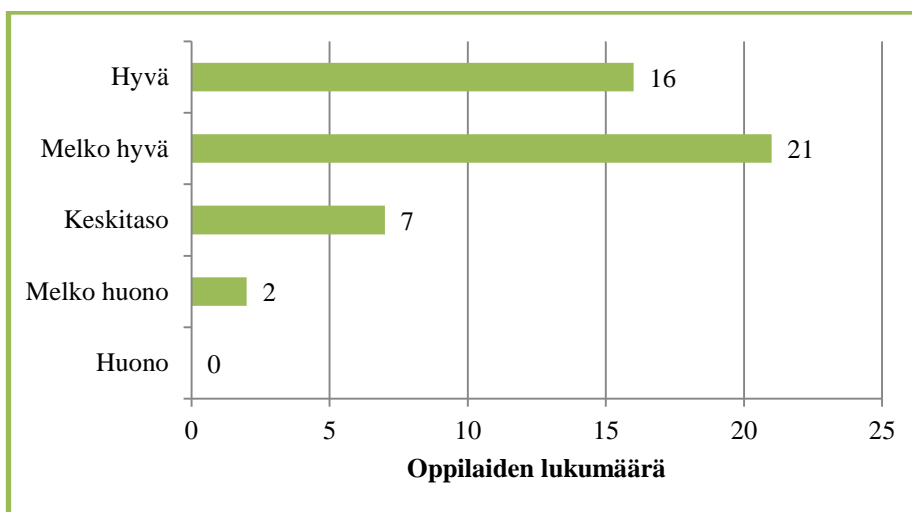
6.1 Vanhankylän koulu

Tapahtuma järjestettiin Vanhankylän koulun 6.-luokkalaisille oppilaille 24.11.2011. Ennalta jaettaviin terveystarkastuksiin vastasi yhteensä 47 oppilasta, joista 27 oli tyttöjä ja 20 oli poikia. Varsinaiseen tapahtumaan osallistujia oli 50 oppilasta. Tapahtumassa oppilaat oli jaettu kahteen luokkaan. Palautepäivänä, 4.2.2011, palautekyselyyn vastanneita oppilaita oli 50, joista 28 oli tyttöjä ja 22 oli poikia. Tuloksia tarkastellessa molempien luokkien oppilaat ovat yhdistetty yhdeksi ryhmäksi.

6.1.1 Terveyskyselyiden tulokset

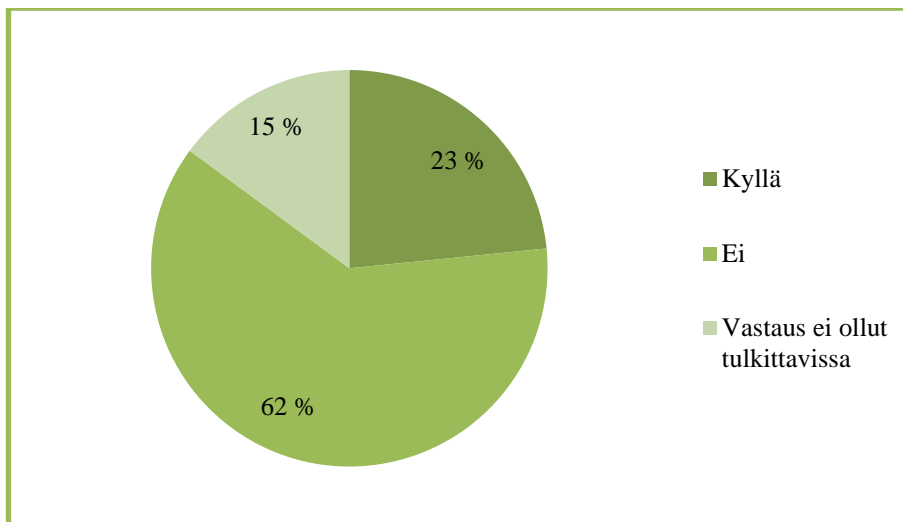
Terveyskyselyissä kysymykset olivat jaettu neljän isomman otsikon alle: liikunta, ravitsemus, uni ja hygienia. Liikuntaan liittyviä kysymyksissä kysyttiin minkälaiseksi oppilaat kokevat kuntonsa, mitä liikuntaa he harrastavat, kuinka usein he liikkuvat ja kauanko he liikkuvat. Lisäksi oppilailta kysyttiin osallistuvatko he hyötyliikuntaan, joka on kestoltaan vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan, sekä haluaisivatko he liikkua enemmän ja syitä miksi tai miksi ei.

Oman kunnon kokemisessa käytettiin arviointina viisiportaista asteikkoa huonosta hyvään. Melko huonoksi oppilaista kuntonsa koki kaksi oppilasta, keskitasoiseksi seitsemän oppilasta, melko hyväksi 21 oppilasta ja hyväksi kuntonsa koki 16 oppilasta. Yksi oppilaista ei vastannut kysymykseen. Kaaviosta 1 ilmenee oppilaiden käsitys oman kuntonsa kokemisesta.



Kaavio 1. Oppilaiden oman kunnon kokeminen viisiportaisten asteikon mukaan (n=46).

Oppilaista 11 liikkui terveysterveystasuosittelun mukaisesti eli 1½-2 tuntia päivässä. Vastaavasti 29 oppilasta ei liikkunut tarpeeksi. Seitsemän oppilaan vastauksesta ei pystynyt tulkitsemaan liikkumisen määrää. Kaaviosta 2 ilmenee miten terveysterveystasuosittelut täyttyivät Vanhankylän koulun oppilaiden kohdalla.



Kaavio 2. Vanhankylän oppilaiden liikkuminen terveystieteiden suositusten mukaisesti prosentteina (n=47).

Terveyskyselyssä tarkasteltiin oppilaiden osallistumista hyötyliikuntaan. Hyötyliikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, josta on jotain näkyvää hyötyä. Esimerkiksi siivoaminen ja pihatyöt ovat hyötyliikuntaa. Vanhankylän koulun kyselyssä myös koiran ulkoilutus ja koulumatkat olivat luokiteltu kyseiseen kysymykseen. Hyötyliikunnan tuli olla kestoltaan vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan. Vanhankylän koulun oppilaista hyötyliikuntaa vähintään kerran viikossa esiintyy 45 oppilaalla. Yhdellä oppilaalla ei ole lainkaan hyötyliikuntaa omassa arjessaan ja yksi oppilaista ei vastannut kysymykseen.

Kyselyssä kysyttiin haluaisivatko oppilaat liikkua enemmän ja miksi. Oppilaista 20 haluaisi liikkua enemmän ja 26 ei haluaisi liikkua enempää. Yksi oppilaista ei vastannut kysymykseen lainkaan. Oppilaat halusivat liikkua enemmän, koska he eivät liiku omasta mielestä vielä tarpeeksi tai he viettävät omasta mielestään liikaa aikaa sisätiloissa. Osalla syy liikkumisen lisäämiseen oli kunnon kohotus ja kunnon pitäminen hyvänä. Muita syitä, miksi oppilaat halusivat liikkua enemmän, olivat painonhallinta ja lihaskunnon kehittäminen. Vastaavasti oppilaat eivät omasta mielestään halunneet liikkua enempää, koska he liikkuvat mielestään jo tarpeeksi, heitä ei kiinnosta liikkua tai heillä ei ole aikaa liikkua.

Terveyskyselyssä ravitsemusotsikon alle oli laitettu kysymyksiä ruokailun säännöllisyydestä ja ruokailutottumusten terveellisyydestä. Ruokailun säännöllisyyttä tarkas-

tellessa oppilaat vastasivat kuinka säännöllisesti he syövät aamupalaa, lämmintä ruokaa koulussa, välipalaa kotona, lämmintä ruokaa kotona sekä iltapalaa. Säännöllisyyttä arvioitiin asteikolla 0 (en koskaan), 1 (harvoin), 2 (melko usein) ja 3 (joka päivä). Tuloksia tarkastellessa seitsemän oppilaista syö ruokaansa säännöllisesti melko usein, 37 oppilaista syö mielestään säännöllisesti joka päivä ja kolmen oppilaan vastausta ei pystynyt tulkitsemaan. Ruokailutottumuksensa terveellisiksi koki yhteensä 41 oppilasta ja epäterveelliseksi viisi oppilasta. Yksi oppilaista jätti vastaamatta kysymykseen.

Oppilailta kysyttiin kuinka monta tuntia he nukkuvat keskimäärin yössä ja nukkuvatko he omasta mielestään riittävästi. Keskimäärin kahdeksan tuntia yössä nukkui 19 oppilasta, yhdeksän tuntia nukkui 21 oppilasta ja kymmenen tuntia nukkui seitsemän oppilaista. Yhteenlaskettuna oppilaat nukuivat 8 tuntia ja 45 minuuttia yhdessä yössä. Vastaavasti 42 oppilaista kokee nukkuvansa riittävästi ja viisi oppilaista ei nuku riittävästi.

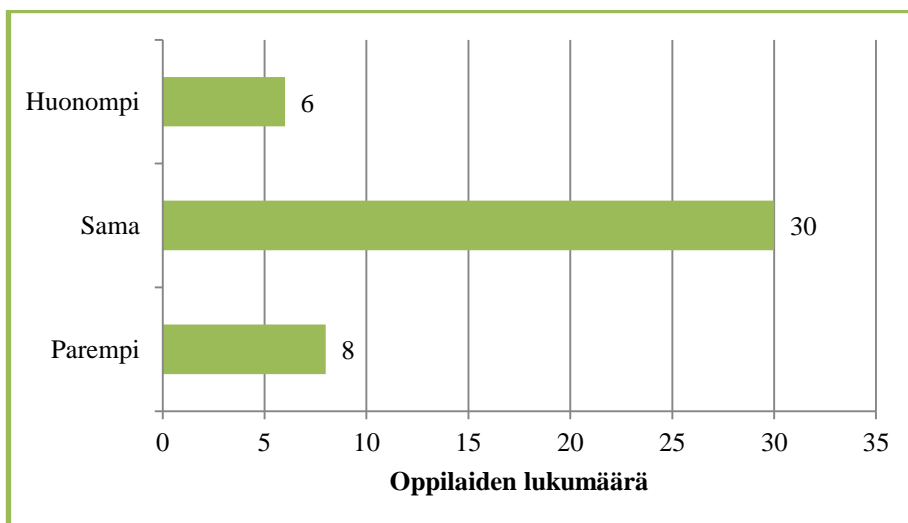
Hygieniaan liittyvänä kysymyksenä terveystieteissä oli, että miten oppilaat huolehtivat omasta henkilökohtaisesta hygieniastaan. Vastaukseksi tuli hampaiden harjaus, suihkussa ja saunassa käynti, käsien ja kasvojen pesu, deodorantin käyttö, sekä vaatteiden vaihtaminen puhtaisiin. Lisäksi oppilailta kysyttiin kuinka usein he harjaavat hampaansa päivässä. Kaksi kertaa päivässä hampaansa harjasi 33 oppilasta, kerran päivässä 13 oppilasta ja harvemmin hampaansa harjasi yksi oppilas.

6.1.2 Palautekyselyiden tulokset

Palautekysely sisälsi muutamia samoja kysymyksiä kuin terveystieteissäkin. Palautekyselyssä kysyttiin minkälaiseksi oppilaat kokevat kuntonsa, liikkuvatko he terveystieteiden suositusten mukaan, liikkuvatko he enemmän kuin ennen, sekä millaiset ruokailutottumukset oppilailla on nykyään. Lisäksi palautekyselyssä oli kysymyksiä ”Ryhdyksesi kohti tulevaisuutta” -tapahtumasta, kuten mitä oppilaille jäi tapahtumasta mieleen, mikä tapahtumassa oli mielekästä, mitä he olisivat toivoneet lisää tapahtuman sisältöön, miltä liikuntapiirakan täyttäminen tuntui, sekä myös muulle

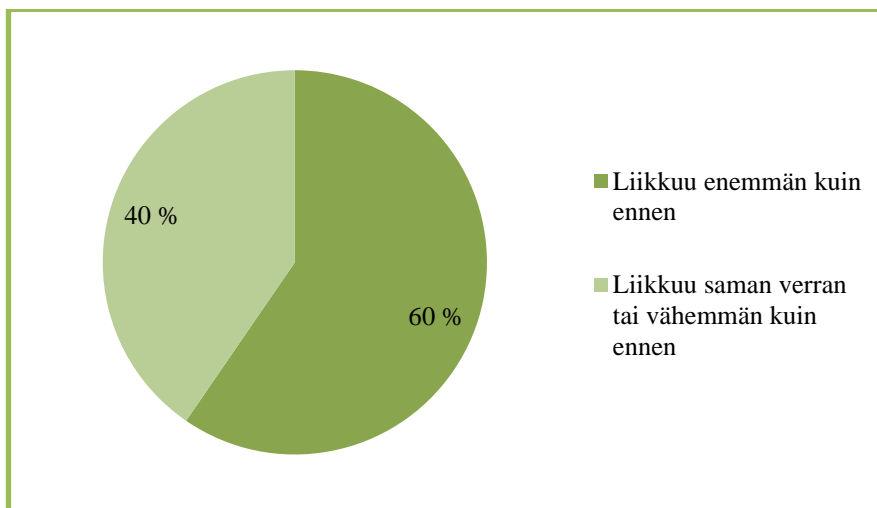
kommentoinnille oli jätetty oma tilansa. Vertasin palautekyselyn tuloksia terveystarkastuslomakkeista saatuihin tuloksiin.

Oman kunnan kokemisen arvioinnissa käytettiin edelleen viisiportaista asteikkoa huonosta hyvään. Palautekyselyssä kahdeksan oppilasta koki kuntonsa paremmaksi kuin syksyn terveystarkastuksessa. Vastaavasti kuusi oppilasta koki kuntonsa huonommaksi kuin syksyllä ja 30 oppilasta koki, että heidän kuntonsa on pysynyt samana kuin syksyllä. Kuudelta oppilaalta puuttui toinen vastauksista. Kaaviosta 3 ilmenee miten oppilaat ovat kokeneet kuntonsa verrattuna syksyllä täytettyyn terveystarkastukseen.



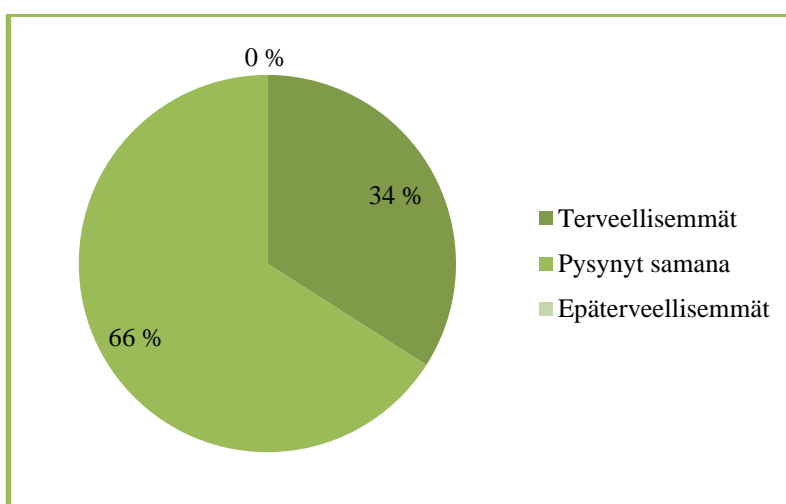
Kaavio 3. Vanhankylän koulun oppilaiden kunnan kokeminen palautekyselyssä verrattuna terveystarkastuksen vastauksiin (n=44).

Terveystarkastusohjeiden mukaan oppilasta liikkui keväällä 40, kun taas syksyllä ohjeiden mukaan liikkuvia oli vain yksitoista. Palautekyselyn perusteella terveystarkastusohjeiden mukaan liikkuminen ei toteutunut seitsemällä oppilaalla. Terveystarkastuksessa terveystarkastusohjeiden mukaan ei liikkunut 29 oppilasta. Lisäksi palautekyselystä selvisi, että 28 oppilasta liikkuu mielestään enemmän kuin ennen ja 19 oppilasta liikkuu saman verran tai vähemmän kuin ennen. Kolme oppilasta jätti vastaamatta kysymykseen. Kaaviosta 4 ilmenee kuinka moni on kokenut liikkuvansa enemmän kuin ennen ja kuinka monella liikunnan määrä on pysynyt samana tai vähentynyt.



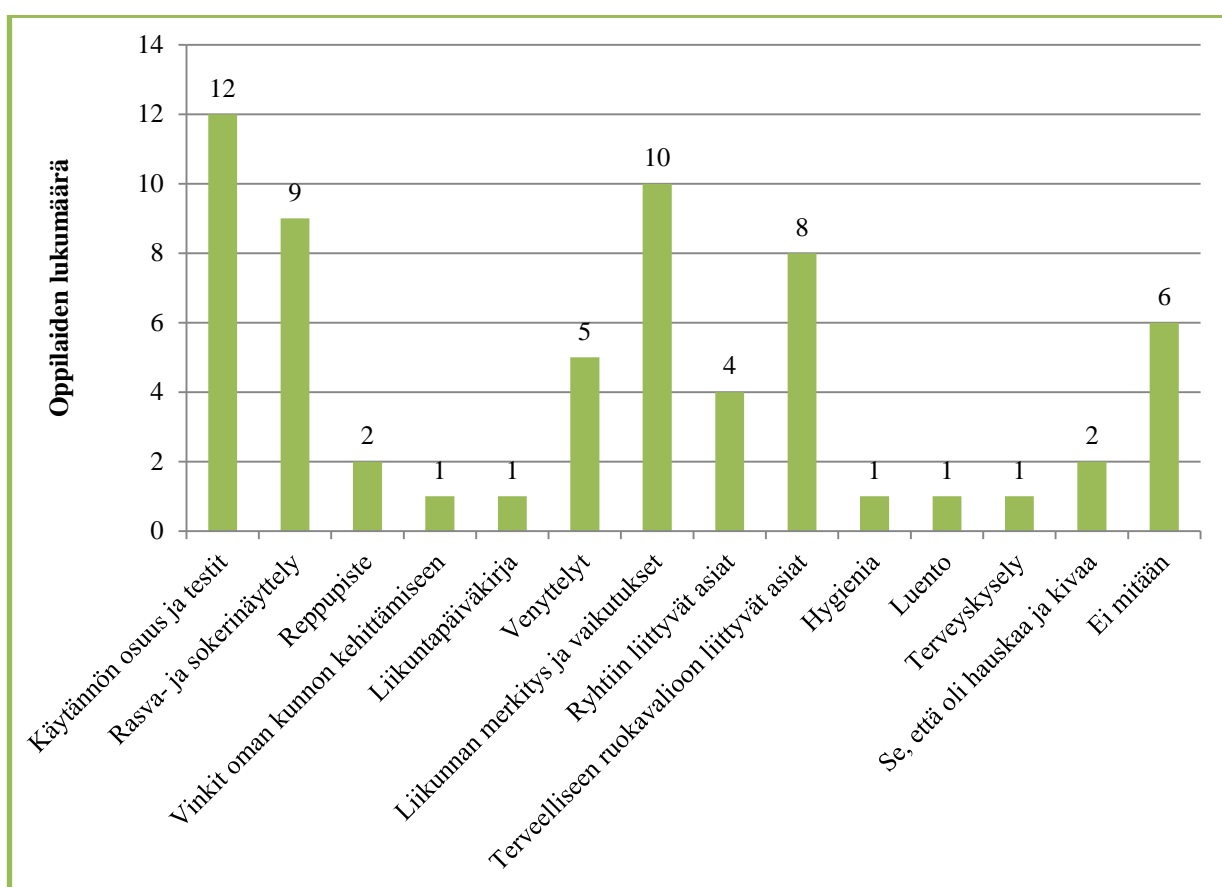
Kaavio 4. Kuinka monta prosenttia palautekyselyn mukaan Vanhankylän koulun oppilasta liikkuu mielestään enemmän, saman verran tai vähemmän kuin ennen (n=47).

Palautekyselyssä oppilailta kysyttiin heidän nykyisistä ruokailutottumuksistaan. Vastausten perusteella ruokailutottumukset olivat muuttuneet terveellisemmiksi kuin ennen 16 oppilaan kohdalla. Vastaavasti samana ruokailutottumukset olivat pysyneet 31 oppilaalla ja kenelläkään oppilaista ruokailutottumukset eivät olleet muuttuneet epäterveellisemmiksi. Kolme oppilaista ei ollut vastannut kysymykseen tai heidän vastaukset eivät olleet tulkittavissa. Kaaviosta 5 ilmenee ruokailutottumusten muuttuminen Vanhankylän koulun 6.-luokkalaisten oppilaiden kohdalla.



Kaavio 5. Kuinka monella prosentilla palautekyselyiden perusteella Vanhankylän koulun oppilaiden ruokailutottumukset ovat terveellisemmät, pysyneet samana tai epäterveellisemmät kuin ennen (n=47).

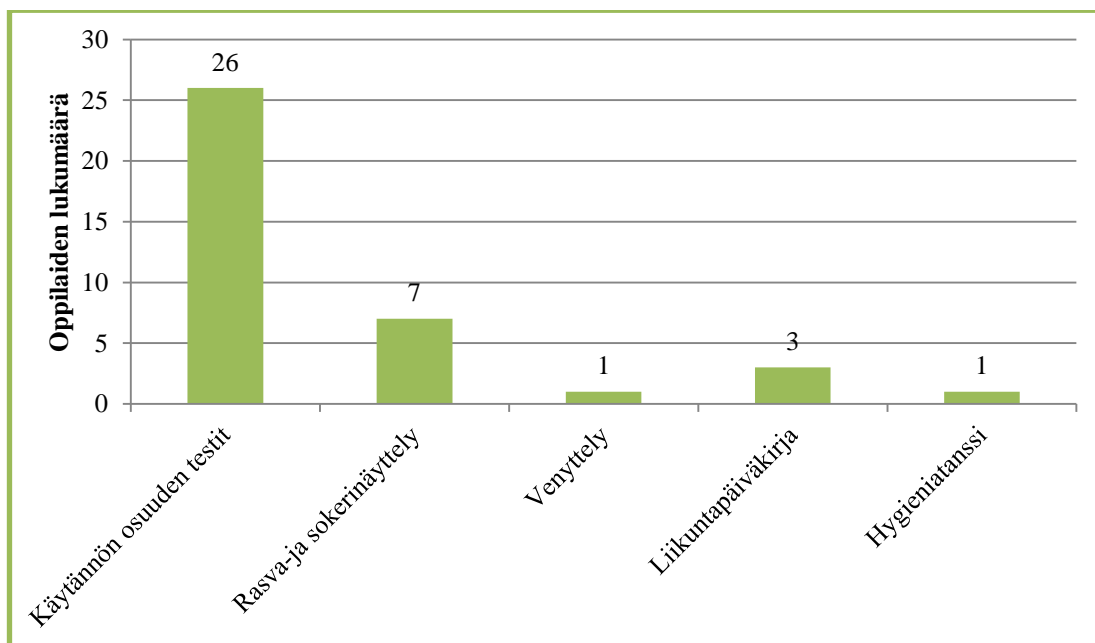
Palautekyselyiden saatujen vastausten perusteella ”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtumasta oppilaille jäi mieleen seuraavia asioita: käytännön osuus ja testit, liikunnan merkitys ja se, että pitää liikkua vähintään 1½ tuntia päivässä, liikunta parantaa kuntoa ja ryhtiä, vinkit kunnon kehittämiseen, ryhtiasiat, reppujutut käytännön osuudesta, liikuntapäiväkirja, luento-osuudesta selkärankaan liittyvät asiat, ruokavalio, säännöllinen peseytyminen ja se, että pitää syödä terveellisesti ja liikkua enemmän, venyttelyt, rasva- ja sokerinäyttely, sekä terveystarkastus. Osalle oppilaista tapahtumasta jäi mieleen, että se oli hauskaa ja kivaa. Osalle tapahtumasta vastaavasti ei jäänyt mitään mieleen. Kaaviosta 6 ilmenee mitä oppilaille jäi tapahtumasta mieleen.



Kaavio 6. Vanhankylän koulun oppilaille ”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtumasta mieleen jääneet asiat.

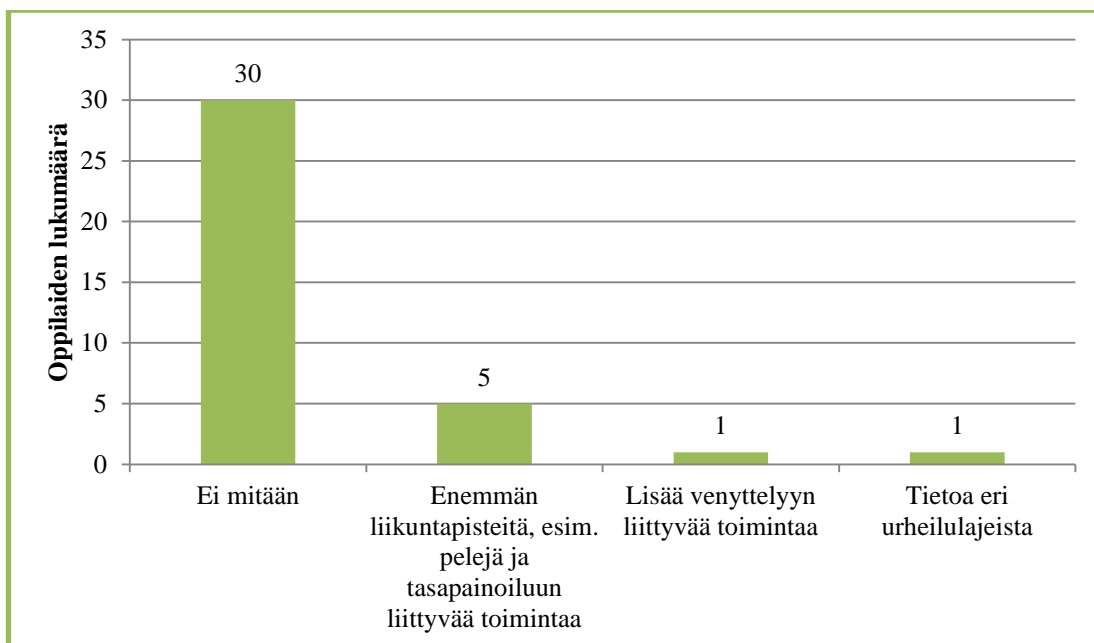
Oppilaat kokivat palautekyselyiden perusteella mielekkäimmäksi asiaksi tapahtumasta käytännön osuuden. Käytännön osuudesta mielekkäintä vastaavasti olivat testit ja erityisesti pallonheittopiste. Muutama oppilaista koki tasapainotestin mielekkääksi.

Myös rasva- ja sokerinäyttely sai kannatusta oppilailta. Muita asioita, joita oppilaat kokivat mielisiksi, olivat venyttely, liikuntapäiväkirja, sekä hygieniatanssi. Kaaviosta 7 näkee oppilaiden mielestä mielekkäät asiat ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtumasta.



Kaavio 7. Oppilaiden mielisiksi kokemat asiat ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtumasta.

Suurin osa oppilaista ei olisi toivonut mitään lisää ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtumaan. Muutama oppilaista olisi halunnut lisää liikuntapisteitä. Jotkut olisivat halunneet, että tapahtumassa olisi ollut enemmän pelejä, liikuntaa, tasapainoiluun liittyvää toimintaa, sählyyn liittyvää tekemistä, venyttelyä enemmän sekä tietoa eri urheilulajeista. Kaaviosta 8 näkyy mitä oppilaat olisivat toivoneet lisää tapahtumaan.



Kaavio 8. Mitä oppilaat olisivat toivoneet lisää ”Ryhdykäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtumaan.

Palautekyselyssä kysyttiin oppilaiden ajatuksia liikuntapäiväkirjan täyttämisestä. Oppilaista 19 koki liikuntapäiväkirjan täyttämisen helpoksi ja kaksi koki sen haastavaksi. Oppilaiden mielestä liikuntapäiväkirjan täyttäminen oli haastavaa, koska he eivät muistaneet kaikkea mitä olivat tehneet. Kaksikymmentä oppilasta ei täyttänyt päiväkirjaa. Vanhankylän koulun oppilaat kommentoivat liikuntapäiväkirjan täyttämistä seuraavanlaisesti: ”Silloin kun unohti täyttää, tuntui raskaalta.”, ”Se painosti ja motivoi liikkumaan.”, ”Mielenkiintoista!”, ”Sitä oli helppo ja hyvä täyttää.”, ”Liikuntapäiväkirjan täyttäminen olisi ollut vaikeaa, jos olisi liikkunut enemmän.”, ”Päiväkirjan täyttäminen unohtui helposti.”, sekä ”Tylsää!”. Kolmen oppilaan vastaus liikuntapäiväkirjan täytöstä ei ollut tulkittavissa.

Oppilaiden oli tarkoitus palauttaa täytetyt liikuntapäiväkirjat palautepäivänä minulle, jotta olisin voinut antaa joitakin kommentteja päiväkirjojen täytöstä. Kuitenkin vain muutama oppilas oli muistanut ottaa päiväkirjan mukaan palautepäivänä, joten niiden tarkempi tutkiminen jäi vähäiseksi. Kommentoin palauttaneiden liikuntapäiväkirjoja muutamalla sanalla ja palautin ne takaisin oppilaille.

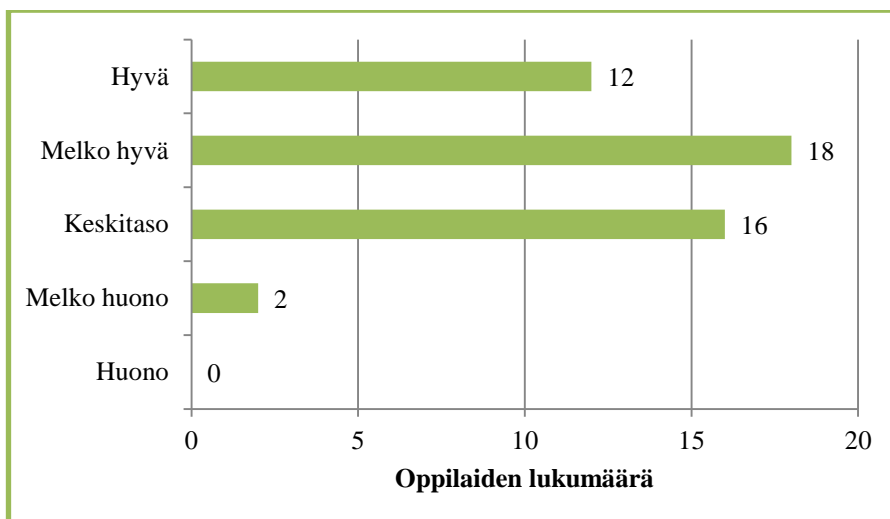
6.2 Friitalan koulu

”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtuma järjestettiin toisen kerran Friitalan koulun 6.-luokkalaisille oppilaille 2.5.2011. Friitalan koulun oppilaista 49 vastasi ennalta jaettuihin terveystarkastuksiin. Vastanneista 28 oli tyttöjä ja 21 oli poikia. Varsinaiseen tapahtumaan osallistui 62 oppilasta. Tapahtumassa luento-osuuteen osallistuivat kaikki oppilaat yhtenä ryhmänä, kun taas käytännön osuudessa oppilaat oli jaettu kolmeen luokkaan. Palautepäivä pidettiin 26.5.2011, jolloin 63 oppilasta vastasi palautekyselyyn. Palautekyselyyn vastanneista tyttöjä oli 31 ja poikia 32 oppilasta. Tuloksia tarkastellessa kaikkien luokkien oppilaat ovat yhdistetty yhdeksi ryhmäksi.

6.2.1 Terveystarkastusten tulokset

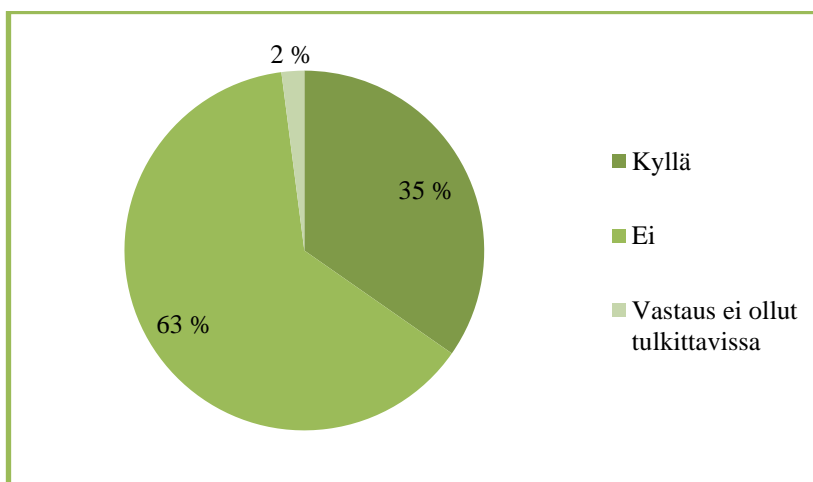
Friitalan koulun terveystarkastuksessa pohjana käytettiin samaa terveystarkastusta kuin Vanhankylän koulun kanssa. Friitalan koulun terveystarkastukseen oli kuitenkin lisätty muutamia tarkentavia kysymyksiä. Liikuntaan liittyvissä kysymyksissä kysyttiin myös liikunnan kuormittavuudesta, sekä koulumatkoista ja niiden kulkutavasta ja niihin käytettävästä ajasta.

Friitalan koulun oppilaista kaksi oppilasta koki oman kuntosensa melko huonoksi. Keskitasoisiksi kuntosensa koki 16 oppilasta, melko hyväksi 18 oppilasta ja hyväksi 12 oppilasta. Yksi oppilaista ei vastannut kysymykseen tai hänen vastaus ei ollut tulkittavissa. Kaaviosta 9 ilmenee Friitalan koulun oppilaiden käsitys oman kuntosensa kokemisesta.



Kaavio 9. Oppilaiden oman kunnan kokeminen viisiportaisen asteikon mukaan (n=48).

Terveysliikuntasuosituksen mukaan liikkui 17 oppilasta. Vastaavasti 31 oppilaan kohdalla terveysliikuntasuosituksen mukaan liikkuminen ei täyttynyt. Yksi oppilaista ei vastannut kysymykseen tai hänen vastaus ei ollut tulkittavissa. Kaaviosta 10 ilmenee miten terveysliikuntasuositukset täyttyivät oppilaiden kohdalla.



Kaavio 10. Friitalan koulun oppilaiden liikkuminen terveysliikuntasuosituksen mukaisesti prosentteina (n=49).

Friitalan koulun terveystarkastuksessa tarkasteltiin myös oppilaiden koulumatkoja, niiden kulkutapaa ja siihen käytettävää aikaa. Friitalan koulun oppilaat kulkivat koulumatkat pääosin kävellen tai pyörällä, mutta osa oppilaista kulki välillä myös autolla. Keskimäärin aikaa koulumatkoihin kului 12–13 minuuttia yhteen suuntaan. Friitalan

koulun oppilaiden keskimääräinen matkan pituus on noin 1,7 kilometriä yhteen suuntaan.

Hyötyliikuntaa vähintään kerran viikossa harrastaa 42 oppilasta. Vastaavasti kuuden oppilaan kohdalla hyötyliikuntaa ei tapahdu lainkaan ja yksi oppilaista ei vastannut kysymykseen tai hänen vastaus ei ollut tulkittavissa.

Friitalan koulun oppilaista yhteensä 18 haluaisi liikkua enemmän. Oppilaat sanoivat syiksi esimerkiksi, halun kohottaa kuntoa, kehittyä liikkujana ja saada lisää harrastuksia. Muita syitä olivat halu edistää omaa terveyttään, lisätä lihasvoimaa, painonhallinta, sekä halu lisätä liikunnan määrää. Myös se, että liikunta on kivaa ja hauskaa mainittiin syiksi haluun liikkua enemmän. Vastaavasti 23 oppilasta ei haluaisi liikkua enempää kuin mitä jo liikkuu. Perusteluina siihen oli, että he liikkuvat omasta mielestään jo tarpeeksi, heillä ei ole aikaa liikkua enempää, omat harjoitukset ovat niin rankkoja, etteivät he jaksaisi liikkua enempää tai osan mielestä se on tylsää tai he eivät viitsi liikkua enempää. Kahdeksan oppilasta ei vastannut kysymykseen tai heidän vastaus ei ollut tulkittavissa.

Friitalan koulun oppilaista 25 kokee syövänsä säännöllisesti joka päivä, kun taas 22 oppilasta koki syövänsä säännöllisesti melko usein. Kahdelta oppilaalta puuttui vastaus tai sitä ei pystynyt tulkitsemaan. Friitalan koulun oppilaista 38 koki ruokailutottumuksensa terveystieteiden mukaan terveelliseksi. Vastaavasti seitsemän oppilasta koki omat ruokailutottumuksensa epäterveelliseksi ja neljä oppilasta jätti vastaamatta kysymykseen tai heidän vastaus ei ollut tulkittavissa.

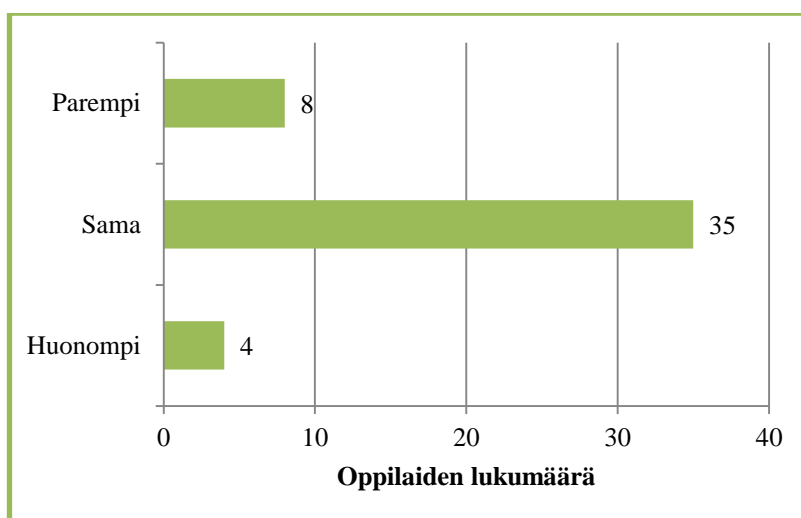
Terveystieteiden mukaan Friitalan koulun oppilaiden unen määrä yhdessä yössä on keskimäärin 8 tuntia 35 minuuttia. Keskimäärin kuusi tuntia yössä nukkui yksi oppilas, seitsemän tuntia yössä nukkui kolme oppilasta, kahdeksan tuntia nukkui 24 oppilasta, yhdeksän tuntia 18 oppilasta ja kymmenen tuntia kaksi oppilasta. Yksi oppilas ei vastannut kysymykseen tai hänen vastaus ei ollut tulkittavissa. Unen kohdalla kysyttiin myös, että kuinka moni kokee nukkuvansa mielestään riittävästi. Friitalan koulun oppilaista 33 kokee nukkuvansa riittävästi ja kymmenen ei nuku riittävästi. Kuusi oppilasta jätti vastaamatta kysymykseen tai heidän vastaus ei ollut tulkittavissa.

Friitalan koulun 6.-luokkalaiset huolehtivat omasta henkilökohtaisesta hygieniastaan harjaamalla hampaansa, käymällä suihkussa ja saunassa, käsien ja kasvojen säännöllisellä pesulla, deodorantin käytöllä, sekä vaatteiden vaihdolla. Kaksi kertaa päivässä hampaansa pesee 33 oppilasta ja kerran päivässä seitsemän oppilasta. Kuusi oppilasta pesee hampaansa harvemmin kuin kerran päivässä. Kolmelta oppilaalta puuttui vastaus tai se ei ollut tulkittavissa.

6.2.2 Palautekyselyiden tulokset

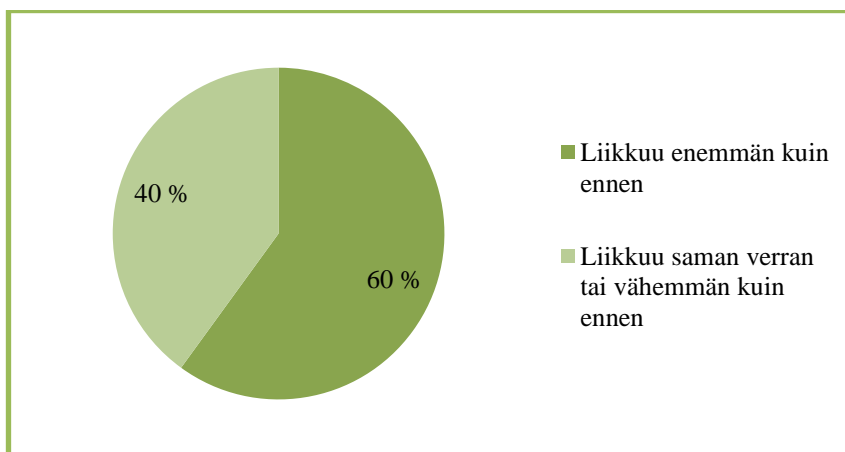
Friitalan koulun oppilaat täyttivät palautepäivänä saman palautekyselyn kuin Vanhankylän koulun oppilaat täyttivät omassa palautepäivässään helmikuussa. Oppilaiden palautekyselyiden vastauksia verrattiin terveystarkastusten vastauksiin. Friitalan koululla varsinaisen tapahtuman ja palautepäivän väli oli kiireellisen aikataulun vuoksi vain kolme viikkoa ja kolme päivää.

Palautekyselyn perusteella kahdeksan oppilasta koki oman kuntonsa paremmaksi kuin terveystarkastuksessa, kun taas vastaavasti neljä oppilasta koki kuntonsa huonommaksi kuin terveystarkastuksessa. Oman kunnon kokeminen oli pysynyt samana 35 oppilaalla. Toinen vastauksista puuttui 16 oppilaalta. Kaaviosta 11 ilmenee miten oppilaat ovat kokeneet kuntonsa verrattuna terveystarkastuksiin.



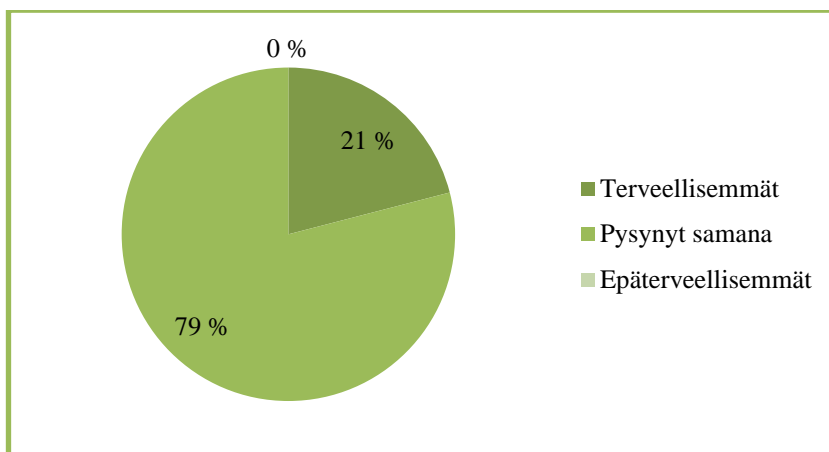
Kaavio 11. Friitalan koulun oppilaiden kunnon kokeminen palautekyselyssä verrattuna terveystarkastuksen vastauksiin (n=47).

Terveysliikuntasuositusten mukaan oppilaista liikkui palautekyselyiden perusteella 56 oppilasta, kun taas terveyskyselyissä terveysliikuntasuositusten mukaan liikkui 17 oppilasta. Palautekyselyiden perusteella kuusi oppilasta ei liiku terveysliikuntasuositusten mukaisesti, kun taas terveyskyselyissä terveysliikuntasuositusten mukaan ei liikkunut 31 oppilasta. Lisäksi palautekyselyiden perusteella 36 oppilasta liikkuu mielestään enemmän kuin ennen ja 24 oppilasta liikkuu saman verran tai vähemmän kuin ennen. Kolme oppilasta ei vastannut kysymykseen tai heidän vastaus ei ollut tulkittavissa. Kaaviosta 12 ilmenee kuinka moni on kokenut liikkuvansa enemmän kuin ennen ja monellako liikunnan määrä on pysynyt samana tai vähentynyt.



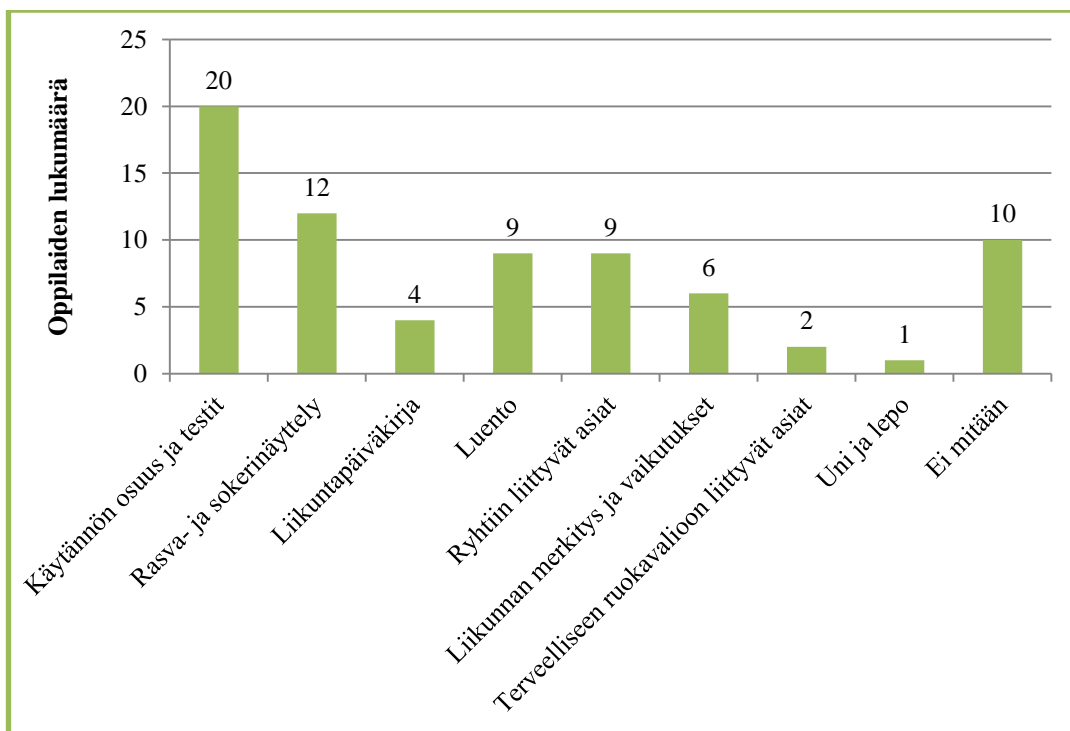
Kaavio 12. Kuinka monta prosenttia palautekyselyn mukaan Friitalan koulun oppilasta liikkuu mielestään enemmän, saman verran tai vähemmän kuin ennen (n=60).

Palautekyselyiden perusteella Friitalan koulun oppilaista ruokailutottumukset olivat terveellisemmät kuin ennen 13 oppilaalla. Ruokailutottumukset olivat pysyneet samana kuin ennen 49 oppilaalla. Kukaan oppilaista ei kokenut, että heidän ruokailutottumuksensa olisivat muuttuneet epäterveellisimmiksi. Yksi oppilas ei ollut vastannut kysymykseen tai hänen vastaus ei ollut tulkittavissa. Kaaviosta 13 ilmenee ruokailutottumuksien muuttuminen Friitalan koulun oppilaiden kohdalla.



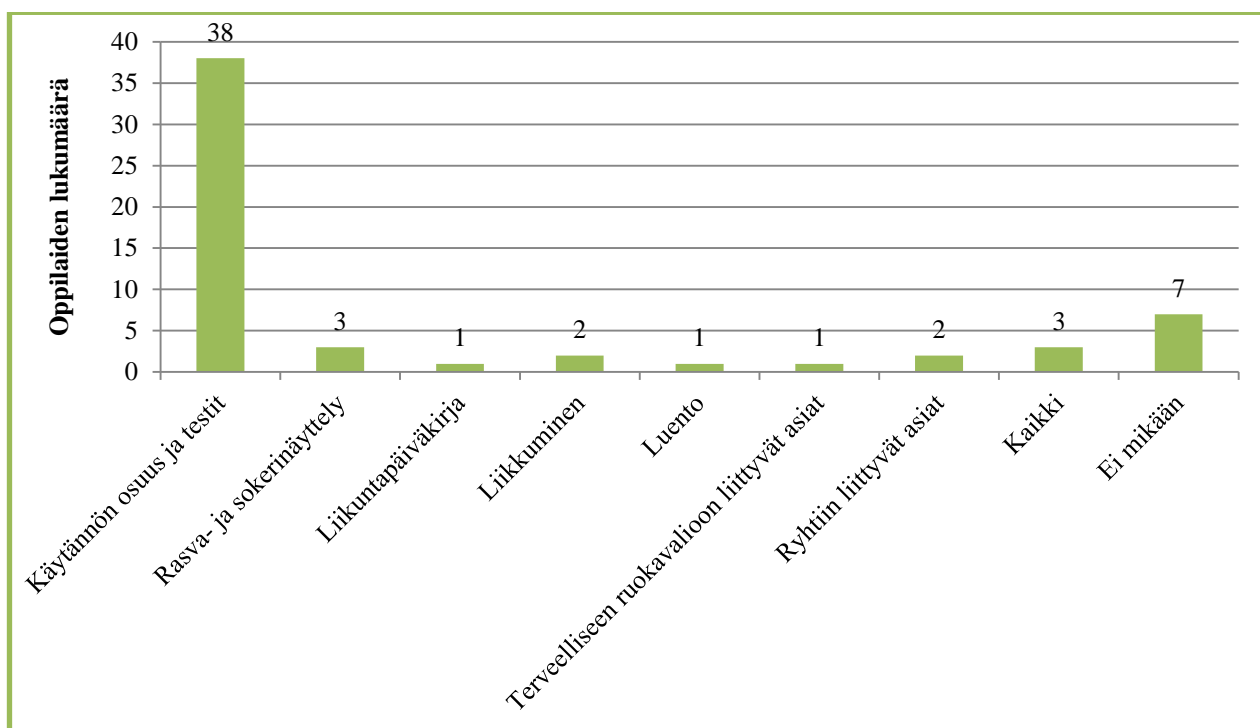
Kaavio 13. Kuinka monella prosentilla palautekyselyiden perusteella Friitalan koulun oppilaiden ruokailutottumukset ovat terveellisemmät, pysyneet samana tai epäterveellisemmät kuin ennen (n=62).

Friitalan koulun oppilaille ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtuman käytännön osuudesta jäi mieleen testit, sekä rasva- ja sokerinäyttely. Luennolta oppilaille jäi mieleen ryhti-asiat, liikuntasuositukset ja se, että pitää liikkua riittävästi ja syödä terveellisesti. Oppilaat mainitsivat mieleen jääneiksi asioiksi myös unen ja levon tärkeyden, liikuntapäiväkirjan täyttämisen, sekä venyttelyyn liittyvät asiat. Osalle oppilaita ei jäänyt tapahtumasta mitään mieleen. Kaaviosta 14 ilmenee mitä oppilaille jäi tapahtumasta eniten mieleen.



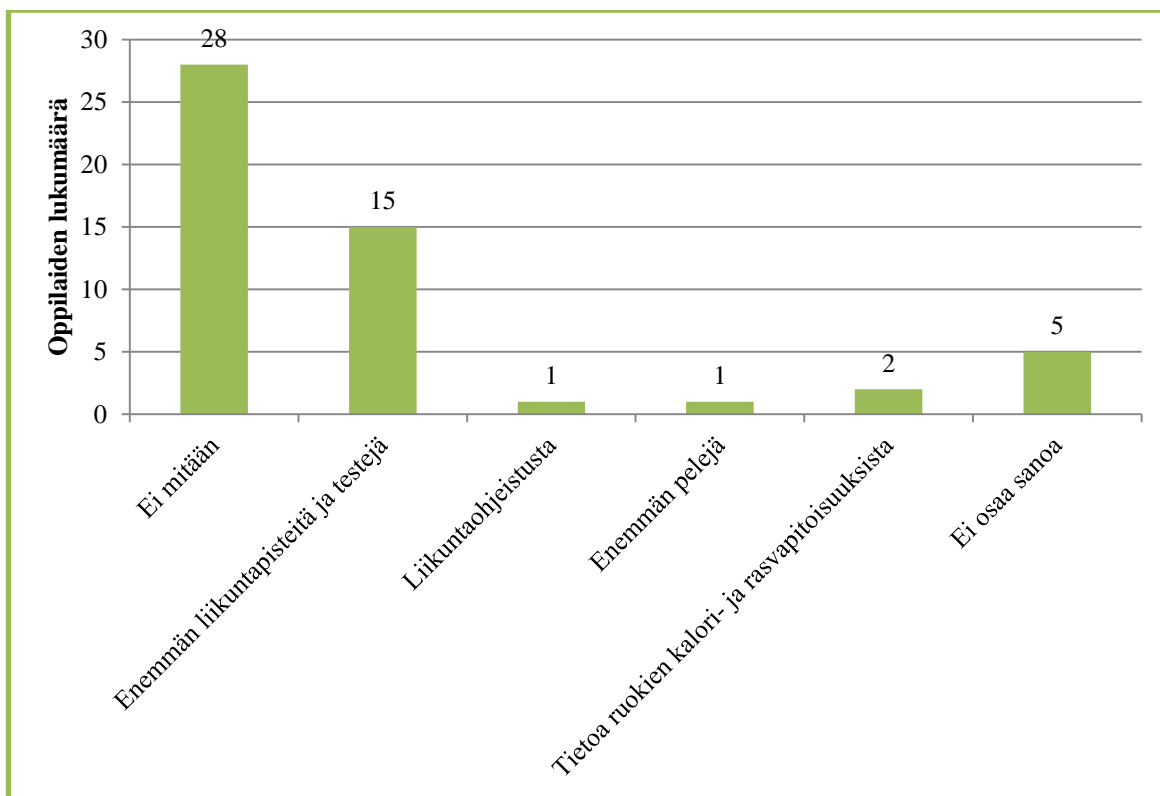
Kaavio 14. Friitalan koulun oppilaille ”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtumasta mieleen jääneet asiat.

Friitalan koulun oppilaiden mielestä ”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumassa mielekkäintä olivat testit, liikkuminen, luennosta tarpeelliseen liikunnanmäärään, terveelliseen ruokavalioon ja ryhtiin liittyvät asiat, rasva- ja sokerinäyttely, sekä liikuntapäiväkirjan täyttäminen. Muutaman oppilaan mielestä tapahtumassa ei ollut mitään mielekkästä. Kaaviosta 15 ilmenee oppilaiden mielestä mielekkäimmät asiat ”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumasta.



Kaavio 15. Oppilaiden mieluisiksi kokemat asiat ”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtumasta.

”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumaan Friitalan koulun 6.-luokkalaiset olisivat toivoneet lisää testejä ja liikuntapisteitä, mahdollisesti liikunnan ohjausta, tietoa ruokien kalori- ja rasvapitoisuuksista, sekä lisää tietoa kuntoilusta. Osa oppilaista ei olisi toivonut tapahtumaan mitään lisää ja osa ei tiennyt tai osannut sanoa mitä olisi halunnut enemmän tapahtuman sisältöön. Kaaviosta 16 ilmenee mitä oppilaat olisivat toivoneet lisää tapahtumaan.



Kaavio 16. Mitä Friitalan koulun oppilaat olisivat toivoneet lisää ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtumaan.

Oppilailta kysyttiin palautekyselyssä ajatuksia liikuntapäiväkirjan täyttämisestä. Friitalan koulun oppilaista 24 täytti liikuntapäiväkirjaa, 28 oppilasta ei täyttänyt päiväkirjaa ja 11 oppilasta ei ollut vastannut kysymykseen tai se ei ollut tulkittavissa. Liikuntapäiväkirjan täyttäminen oli 19 oppilaan mielestä helppoa ja neljän oppilaan mielestä haastavaa. Friitalan koulun oppilaat kommentoivat liikuntapäiväkirjan täyttöä seuraavanlaisesti: ”Välillä liikuntapäiväkirjan täyttäminen unohtui.”, ”Haastavaa oli se, kun ei katsonut aina kelloa kuinka kauan liikkui.”, ”Kiva seurata omaa liikumista!”, ”Kivaa ja hyödyllistä.”, ”Tyhmä koko juttu. Ärsyttävää, ei jaksanut täyttää.”, ”Rasittavaa, mutta ei haastavaa.”, ”Täyttäminen ei vienyt paljon aikaa. Täytettäessä kiinnitti huomiota oman liikunnan määrään.”, ”Helppoa, kun on täyttänyt ennenkin.”, ”Täyttäminen oli tylsää ja päiväkirja oli sekava.”, ”Helppoa, mutta täyttäminen unohtui helposti ja päiväkirjakin meni hukkaan.”, ”Ei ehtinyt täyttää!”, ”Täyttäminen tuntui mukavalta ja se motivoi liikkumaan!”, sekä ”Täyttäminen oli hauskaa ja tuli oltua enemmän ulkona.”.

Friitalan koulun oppilaista suurimmalla osalla liikuntapäiväkirjaa täyttäneistä ei ollut päiväkirja mukana palautepäivänä, joten en kerännyt niitä itselleni, enkä kommentoinut niitä henkilökohtaisesti kuten tein Vanhankylän koulun liikuntapäiväkirjan palauttaneiden oppilaiden kohdalla.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Tulosten yhteenveto

Vanhankylän ja Friitalan koulun terveystutkimusten ja palautekyselyiden perusteella ”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumalla on ollut merkitystä oppilaiden terveystottumuksissa. Vanhankylän koulun kohdalla varsinaisen tapahtuman ja palautekyselyn välissä oli aikaa kaksi kuukautta ja kahdeksan päivää, tähän sisältyi myös oppilaiden joululoma. Terveystutkimuksissa suurin osa oppilaista koki oman kuntosensa melko hyväksi tai hyväksi. Se, että oppilaat kokevat oman kuntosensa hyväksi, on tärkeää oppilaiden oman terveyden kannalta (Terveyskirjaston www-sivut 2011). Palautekyselyn mukaan suurin osa Vanhankylän koulun oppilaista koki oman kuntosensa samaksi kuin ennen. Syynä tähän voi olla esimerkiksi se, että tapahtuma oli vain muutaman tunnin mittainen ja siellä tuli paljon asiaa yhdeksi kerraksi. Liikkumaan motivoiminen jäi vähäiseksi ja asioita käsiteltiin ryhmäkohtaisesti, ei henkilökohtaisesti. Vastaavasti kahdeksan oppilasta koki kuntosensa paremmaksi ja kuusi oppilasta huonommaksi ”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman jälkeen. Tulos oli melko tasainen, positiivista oli se, että suhteessa useampi oppilas koki oman kuntosensa tapahtuman jälkeen paremmaksi.

Friitalan koulun kohdalla tapahtuman ja palautepäivän välinen aika oli huomattavasti lyhempi kuin Vanhankylän koulun kohdalla. Terveys- ja palautekyselyn mukaan oli kuitenkin havaittavissa joitakin muutoksia oppilaiden terveyden kokemisessa. Terveystutkimuksen mukaan enemmistö Friitalan koulun oppilaista koki kuntosensa keskitasoiseksi tai melko hyväksi ja vain kaksi oppilasta 49 oppilaasta koki kuntosensa melko huonoksi. Palautekyselystä selvisi, että kahdeksan oppilasta koki oman kuntosensa paremmaksi ja neljä huonommaksi ”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman jäl-

keen. Friitalan koulun kohdalla kuitenkin usealta oppilaalta puuttui toinen vastauksista, joka vaikutti tulosten tarkasteluun.

Terveysliikuntasuositusten mukaan liikkuvien kohdalla oli huomattavissa muutoksia verratessa terveystarkastusta ja ”Ryhdyttäväksi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman jälkeen täytettyä palautekyselyä. Vanhankylän koulun kohdalla tulosten mukaan 80 prosenttia oppilaista liikkui tapahtuman jälkeen terveystarkastusten mukaisesti, kun taas vastaavasti syksyllä, ennen tapahtumaa vain 23,4 prosenttia oppilaista liikkui suositusten mukaisesti. Friitalan koululla suositusten mukaan liikkuvia oli palautekyselyn mukaan 90,3 prosenttia oppilaista. Ennen tapahtumaa terveystarkastusten mukaan liikkui vain 34,7 prosenttia oppilaista. Terveystarkastusten mukaan liikkuvien määrä on siis kasvanut ”Ryhdyttäväksi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman jälkeen molempien koulujen kohdalla.

Huomattavaa palautekyselyn tuloksissa on myös se, että Vanhankylän koulun oppilasta 28 kokee liikkuvansa enemmän kuin ennen ja Friitalan koulun oppilasta 36 liikkuu mielestään enemmän kuin ennen. ”Ryhdyttäväksi kohti tulevaisuutta” -tapahtumalla saattaa olla ollut positiivinen vaikutus lisäämään lasten fyysistä aktiivisuutta.

Friitalan koulun oppilaille tehtyyn palautekyselyyn oli lisätty kysymys oppilaiden koulumatkoista. Syynä siihen oli se, että oppilaat näkisivät konkreettisesti, kuinka helposti koulumatkojen kulkemisella kävellen tai pyörällä saadaan fyysisen aktiivisuuden suosituksia täytettyä. Tuloksista näki, että suurin osa oppilaista kulki matkat kävellen tai pyörällä. Autolla oppilaat kulkivat enemmän talvella tai, jos heillä oli pidempi koulumatka.

Terveystarkastuksissa kysyttiin oppilaiden osallistumisesta arkiseen hyötyliikuntaan. Vastausten mukaan lähes kaikilla Vanhankylän koulun oppilailla tulee hyötyliikuntaa vähintään kerran viikossa. Friitalan koulun kohdalla suurimmalla osalla tuli hyötyliikuntaa myös kerran viikossa. ”Ryhdyttäväksi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman luento-osuudessa oli tarkoitus antaa oppilaille tietoa hyötyliikunnasta ja kuinka helposti sen avulla pystyy kartuttamaan päivittäisten liikuntasuositusten määrää. Palaute-

kyselyssä ei kysytty mitään hyötyliikunnasta, koska sen tulos oli terveystarkastuksen mukaan hyvä.

”Ryhdyttävästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumalla oli tarkoitus antaa oppilaille tietoa ja motivaatiota lisäämään liikkumistaan. Terveystarkastusten mukaan Vanhankylän koulun oppilaista 20 olisi halunnut liikkua enemmän, mitä he sillä hetkellä liikkuvat. Enemmistö kuitenkin liikkui omasta mielestään jo tarpeeksi. Myös Friitalan koulun kohdalla enemmistö liikkui mielestään jo tarpeeksi.

Syksyllä tehtyä terveystarkastusta ja keväällä tehtyä palautekyselyä verrattaessa suurin osa oppilaista syö yhtä terveellisesti tai terveellisemmin kuin ennen. Tuloksia tarkastellessa on tärkeää huomata myös, että kenenkään oppilaan ruokailutottumukset eivät olleet muuttuneet ”Ryhdyttävästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman jälkeen epäterveellisemmiksi. Päinvastoin tapahtuman jälkeen Vanhankylän koulun kohdalla 16 oppilasta ja Friitalan koulun kohdalla 13 oppilasta koki syövänsä terveellisemmin kuin ennen.

Oppilaiden unen määrää tarkasteltiin terveystarkastuksessa. Kouluikäiset lapset tarvitsevat unta keskimäärin 8-10 tuntia yössä (Terveystarkastuksen ja hyvinvointitilaston www-sivut 2011). Vanhankylän koulun 6.-luokkalaiset nukkuvat keskimäärin 8 tuntia 40 minuuttia ja Friitalan koulu 8 tuntia 35 minuuttia yössä, joka täyttää kouluikäisten unen määrän vaatimukset. Suurin osa Ulvilan koulujen 6.-luokkalaisista oppilaista kokee nukkuvansa riittävästi.

Vanhankylän koulun oppilaat huolehtivat henkilökohtaisesta hygieniastaan oikealla tavalla. Henkilökohtaisessa hygieniassa kuuluu huolehtia ihon, käsien, silmien, jalkojen, suun ja hampaiden peseytymisestä, intiimihygieniasta, sekä puhtaiden vaatteiden vaihtamisesta (Hyvinvointipolun www-sivut 2011; Terveystarkastuksen ja sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2011). Vanhankylän ja Friitalan koulun oppilaiden vastauksista tuli esiin olennaisimmat asiat omasta hygieniasta huolehtimiseen. Lähes kaikki oppilaat harjaavat hampaansa vähintään kerran päivässä.

Oppilaiden antaman palautteen perusteella tapahtuma soveltuu hyvin terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen menetelmäksi kouluikäisille lapsille. Oppilaiden antama

palaute ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumasta oli erityisen tärkeää tapahtuman kehittämisen ja jatkon kannalta. Oppilaat saivat kirjoittaa vapaasti palautekyselyiden kysymyksiin tapahtumasta. Erityisen hienoa oli huomata, että oppilaille oli jäänyt paljon tärkeitä asioita mieleen tapahtuman kulusta, vaikka Vanhankylän koulun kohdalla tapahtumasta kerkesi kulumaan aikaa yli kaksi kuukautta. Myös Friitalan koulun oppilaat muistivat terveyden ja hyvinvoinnin kannalta tärkeitä asioita tapahtumasta. Friitalan koulun oppilaiden kohdalla tapahtuman ja palautepäivän välinen aika oli kuitenkin huomattavasti lyhempi kuin Vanhankylän koulun oppilaiden kohdalla.

Eniten oppilaille päivästä jäi mieleen käytännön osuuden testit. Ne olivat selvästi oppilaiden mielestä myös mieluisinta koko päivässä. Lisäksi oli kiva huomata, että myös monia asioita luennolta oli jäänyt oppilaiden mieleen ja osa koki luennon olleen myös kivointa koko tapahtumassa. Oman kannatuksen sai myös kouluterveydenhoitajan pitämä rasva- ja sokerinäyttely. Vanhankylän koulun oppilailla käytännön osuuteen kuului myös venyttelypiste, joka oli jäänyt myös oppilaiden mieleen ja koettu lisäksi mieluisaksi. Muutama oppilas piti myös liikuntapäiväkirjan täyttämisestä ja kertoi, sen jääneen tapahtumasta mieleen. Osaksi syynä siihen oli varmasti se, että oppilaiden piti täyttää liikuntapäiväkirjaa kotona aina palautepäivään saakka. Osa oppilaista koki kuitenkin, ettei tapahtumasta jäänyt mitään mieleen, eikä siellä ollut mitään mielekästä.

Suurin osa Vanhankylän ja Friitalan koulun oppilaista ei olisi toivonut tapahtumaan mitään lisää. Eniten lisää tapahtumaan olisi haluttu testejä ja liikuntapisteitä. Myös lisää tietoa kuntoilusta ja urheilulajeista, ruuan kalori- ja rasvapitoisuuksista ja liikuntaohjeistusta olisi toivottu enemmän. Lisäksi lisää olisi toivottu myös venyttelyyn liittyvää toimintaa, sekä pelejä, kuten salibandyä. Muutama oppilaista ei tiennyt mitä olisi halunnut lisää tapahtumaan.

Vanhankylän koulun oppilaiden antaman palautteen ansiosta tapahtumaan pystyttiin kehittämään mieluisammaksi Friitalan koululle pidettävää tapahtumaa varten. Oppilaiden mielipiteitä kuunneltiin Friitalan koulun tapahtumaa järjestellessä. Friitalan koululle järjestettävän tapahtuman käytännönsuudessa oli enemmän testejä, kuten

oppilaat olivat toivoneet. Siitä huolimatta myös Friitalan koulun oppilaat olisivat halunneet lisää testejä.

”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtumasta saadut tulokset osoittavat, että tapahtumalla on ollut suurta positiivista vaikutusta lasten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Esimerkiksi koululaisten liikkuminen terveystieteiden suositusten mukaisesti on kasvanut tapahtuman jälkeen. Terveyden edistämisen suunnittelu- ja arviointimallia tarkasteltaessa voidaan todeta, että ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtuma on tarjonnut koululaisille kouluyhteisön hyvinvointia tukevan mallin. Tapahtuman takana ollut moniammatillinen yhteistyö koulun opettajien, kouluterveydenhoitajien ja fysioterapeuttien kanssa on mahdollistanut kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämisen. ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta”-tapahtuma osoittaa, että edullisilla ja pienillä resursseilla voidaan vaikuttaa positiivisesti koululaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

7.2 Tapahtuman toteutus

Otin ensimmäiseksi yhteyttä opinnäytetyöni tiimoilta Ulvilan lähipalvelupisteen vastaavaan fysioterapeuttiin, joka on aiempina vuosina järjestänyt kouluille Ryhtipäiviä. Keskustelimme opinnäytetyöstäni ja tapahtuman mahdollisesta sisällöstä. Ideoin tapahtuman sisältöä aiemman Ryhti-päivän pohjalta. Seuraavaksi otin yhteyden Vanhankylän koulun kouluterveydenhoitajaan, jonka tapasin vain kuukautta ennen tapahtuman järjestämistä. Sovimme kouluterveydenhoitajan kanssa lisää käytännön asioista toteutuksen suhteen. Kouluterveydenhoitaja sopi koulun opettajien ja rehtorin kanssa käytännön asioista, kuten päivästä ja aikatauluista, milloin ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuma järjestetään. Lähipalvelupisteen fysioterapeuttien ja kouluterveydenhoitajan kanssa oli helppo tehdä yhteistyötä. Laadimme yhdessä ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumalle tavoitteet.

Tapahtuman toteutus alkoi suunnitteleamalla oppilaille ennalta jaettava esitietolomake, jossa kysyttiin oppilaiden terveystottumuksista. Laadin esitietolomakkeen itse ja nimesin sen terveystietokyselyksi. Kyselyn tekeminen oli minulle aivan uutta. Laadin kysymykset tapahtuman pääteemojen, liikunta, ravitsemus, uni, hygienia, perusteella.

Terveyskyselyn tarkoitus oli minulle itsellenikin aluksi hieman epäselvä. Halusin teettää ennalta täytettävän terveyskyselylomakkeen, jotta saisin jotain konkreettisia tuloksia tapahtumasta. Myös muutamat kysymykset olisivat voineet olla tarkempia, jotta niiden tuloksia olisi pystynyt tarkastelemaan paremmin. Esimerkiksi kysymyksessä hyötyliikunnasta, olisi voinut kysyä konkreettista hyötyliikunnan määrää, ei vaan suuntaa siihen.

Luento-osuuden valmistelussa haastavaa oli poimia luentoan oleelliset asiat koululaisten terveyden edistämiseen nähden. Aika luennon pitämiseksi oli rajallinen, joten luento käsitteli terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita melko pintapuolisesti. Ennen luennon pitämistä, hyväksyin sen kouluterveydenhoitajalla. Luennon ohella tapahtumaan piti suunnitella käytännönosuus. Vanhankylän koululle pidetty tapahtuma oli ensimmäinen laatuaan, joten kukaan ei oikein tiennyt mitä sen olisi hyvä sisältää. Halusin ottaa käytännön osuuteen Nupponen ym. Koululaisten kunnan ja liike-hallinnan mittaamisen mittauskäsikirjasta muutamia testejä. Valitsin mukaan ne testit, jotka olivat helppo ja nopea suorittaa, sekä ne joiden arvelin olevan oppilaiden mielestä mielenkiintoisia.

”Ryhdyttiin kohti tulevaisuutta” -tapahtumassa luennon pitäminen sujui mielestäni todella hyvin. Oppilaat jaksoivat kuunnella hyvin luennon ja osallistuivat keskustelemaan jonkin verran esiin otetuista aiheista. Ajallisesti esitys oli sopivan mittainen, jos se olisi ollut pidempi, en tiedä olisivatko oppilaat jaksaneet keskittyä siihen niin hyvin kuin nyt. Käytännön osuudessa Vanhankylän koulun kohdalla oli eri pisteitä. Pisteillä toimiminen sujui melko hyvin. Tiedetyt pisteet olivat selvästi muita kiinnostavimpia, sillä oppilaiden huomio kiinnittyi niihin jatkuvasti. Testipisteet, joihin kuului edestakaisinhyppely, flamingoseisonta, sekä tarkkuusheitto-kiinniotto, olivat selvästi kiinnostavinta käytännön osuudessa (Nupponen, Soini, Summanen & Telama 2007, 22, 26, 28). Käytännön osuuteen haastetta toi ajan käyttö. Pisteet olivat erilaisia ja niissä toimiminen vei erilaisen määrän aikaa. Vanhankylän koululle järjestetyn ”Ryhdyttiin kohti tulevaisuutta”-tapahtuman jälkeen pidimme välittömästi suullisen palautteen yhteistyökumppaneiden kanssa.

Helmikuussa 2011 oli palautepäivän aika. Palautepäiväksi olin laatinut oppilaille PowerPoint esityksen marraskuussa 2010 järjestetystä ”Ryhdyttiin kohti tulevai-

suutta” -tapahtumasta. Esitys oli lyhyt ja siinä käytiin läpi oppilaiden terveystarkastusten tuloksia. Tarkoituksena oli antaa oppilaille konkreettinen kuva heidän sen hetkistä terveystilasta. Tosin asiaa käsiteltiin edelleen hyvin pintapuolisesti, joten laajempiin ja syvällisempiin tulkintoihin en pystynyt opinnäytetyöni suhteen menemään. Palautepäivänä täytetyistä palautekyselyistä sai hyviä vinkkejä tapahtuman kehittämistä varten, kun oppilaat saivat kertoa omia mielipiteitään tapahtumasta. Esimerkiksi testien suosio oli Vanhankylän koulun oppilaiden palautteissa suuri, joten testejä lisättiin Friitalan koulun tapahtumaan. Sielläkin ne saivat pitkälti positiivista palautetta. Palautepäivänä oppilaiden oli tarkoitus palauttaa tapahtuman ja palautepäivän välisenä aikana täyttämänsä liikuntapäiväkirjat. Se ei kuitenkaan mennyt ihan suunnitelmien mukaan, sillä suurin osa oppilaista oli jättänyt päiväkirjan kotiin, hukannut sen tai ei ollut täyttänyt sitä. Minun oli tarkoitus kommentoida oppilaiden liikuntapäiväkirjoja ja antaa heille siitä palautetta. Palautteiden anto jäi kuitenkin vähäiseksi, sillä liikuntapäiväkirjan palauttaneita oli niin vähän.

Friitalan koululle tapahtuman järjestäminen oli huomattavasti helpompaa kuin Vanhankylän koululle, sillä nyt tiesi jo mitkä asiat olivat hyviä ja mitkä asiat koituivat ongelmallisemmiksi. Otin ensimmäiseksi kuitenkin yhteyttä Friitalan koulun kouluterveydenhoitajaan, jonka kanssa keskustelimme tapahtumasta, sen sisällöstä ja siitä miten pilottina toiminut Vanhankylän koululle järjestämä tapahtuma sujui. Friitalan kouluterveydenhoitaja sopi käytännön asiat koulun kanssa ja minä sovin ne lähipalvelupisteiden fysioterapeuttien kanssa.

”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuma sujui paremmin Friitalan koulun kanssa, sillä pilotissa tehdyistä virheistä oli otettu opiksi ja niitä oli korjattu parhaamme mukaan. Mielestäni järkeviä muutoksia tapahtuman suhteen olivat, että luento-osuus pidettiin yhdelle luokalle kerrallaan ja se, että käytännön osuuteen kuuluivat ainoastaan rasva- ja sokerinäyttely, sekä erilaiset testit. Testejä oli otettu niiden suuren suosion vuoksi useampia Friitalan koulun tapahtumaan. Friitalan koulussa käytettäviä testejä olivat: istumaannousu 30 sekunnissa, edestakaisinhypely, vauhditon pituus, eteentaivutus, flamingoseisonta, tarkkuusheitto-kiinniotto (Nupponen ym. 2007, 19, 22, 23, 25, 26, 28).

Friitalan koulun palautepäivän ja tapahtuman välinen aika oli lyhyt. Sisällöltään palautepäivä oli samanlainen kuin Vanhankylän koulun. Oppilailla tapahtuman asiat olivat vielä melko hyvin muistissa ja palautepäivä sujui näin ollen hyvin. Suurimmalla osalla Friitalan koulun oppilaista ei kuitenkaan ollut liikuntapäiväkirjoja mukana, joten en kerännyt, enkä kommentoinut niitä lainkaan. Myös palautepäivän ajoitus ei ollut mielestäni ihanteellinen, sillä oppilaiden taival 6.-luokkalaisina päättyi noin viikon kuluttua siitä. Mietin, että saivatko oppilaat mitään lisätietoa itselleen palautepäivästä, koska kesäloma ja yläaste olivat niin pian sen jälkeen.

7.3 Tapahtuman kehitysideat

”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuma toteutettiin ensimmäistä kertaa marraskuussa 2011 Vanhankylän koulun 6.-luokkalaisille ja toisen kerran toukokuussa 2011 Friitalan koulun 6.-luokkalaisille oppilaille, joten kehitysideoita tuli esiin melko paljon. Tapahtuman sisällön tavoitteet ovat selkeät ja hyvät, mutta toteutuksessa on kehittämisen varaa.

Terveys- ja palautekyselyt: Molemmissa kyselyissä kysymykset olisivat voineet olla tarkempia. Tarkempien kysymysten avulla tulosten tarkastelu olisi ollut helpompaa ja niistä olisi saanut enemmän informaatiota irti. Nyt kyselyt jäivät pinnallisiksi, eivätkä sen puolesta auttaneet koko ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman tavoitteiden täyttymisessä. Esimerkiksi oppilaat arvioivat oman kunnan kokemista kummassakin kyselyssä, mutta kummassakaan kyselyssä ei ollut mitään selitystä sille. Palautekyselyyn olisi voinut liittää jatkokysymykseksi esimerkiksi, että miksi koet oman kuntosi olevan huonompi tai parempi kuin terveyskyselyssä ja antaa oppilaille tilaa ja aikaa pohtia syitä siihen. Tällä tavalla oppilaat olisivat joutuneet miettimään tarkemmin omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Terveyskyselyssä kysyttiin, että haluaisitko liikkua enemmän, miksi tai miksi et. Palautekyselyssä olisi voinut olla tällekin kysymykselle jatkokysymys, jos halusit liikkua enemmän, oletko tehnyt asialle jotain, jotta liikkuisit enemmän. Palautekyselyissä kysyttiin oppilaiden mielipiteitä ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumasta. Osalle oppilaista ei niiden mukaan jäänyt tapahtumasta mitään mieleen, eikä siellä ollut mitään mielekästä. Tulevaisuu-

dessa voisikin pohtia motiivintekijöitä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen kouluikäisille lapsille.

Luento-osuus: Luento-osuudesta oppilaille voisi jakaa infopakettin, johon he saisivat tutustua yhdessä perheensä kanssa. Infopakettiin kuuluisi tiivistelmä luennosta ja liitteenä siinä voisi olla tietoja lähialueiden tarjoamista eri liikuntamahdollisuuksista, joita oppilaat voisivat yhdessä perheen tai ystävien kanssa kokeilla. Sisällöltään luennossa mielestäni oli tarpeeksi tärkeää asiaa. Sen päivittäminen jää opinnäytetyöni jälkeen Ulvilan terveystieteiden fysioterapeuttien vastuulle.

Käytännön osuus: Käytännön osuus kehittyi Vanhankylän ja Friitalan koulujen tapahtumien välilläkin jo jonkin verran. Friitalan koulun käytännön osuus oli huomattavasti selkeämpi ja toimivampi. Käytännön osuudessa käytettyä testeistä Koululaisten kunnan ja liike-hallinnan mittaamisesta, voisi toteuttaa kaikki ja ottaa ne näin olleen mukaan esimerkiksi liikuntatuntien sisältöön. Nyt testit olivat vain hauskaa kokeilua, eivätkä niiden tulokset olleet välttämättä niin luotettavia kuin oikeassa testitulosteissa ne olisivat olleet. Testit voitaisiin toteuttaa, tai ainakin osa niistä, kaksi kertaa lukuvuoden aikana. Tällöin oppilaille olisi mahdollisuus yrittää kehittää ja parantaa suorituksiaan esim. lisäämällä liikuntaa testien välisenä aikana. ”Ryhdytkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman käytännön osuudessa voisi esitellä eri liikuntalajeja ja antaa oppilaille mahdollisuus saada niistä tietoa ja mahdollisesti kokeilla niitä.

Liikuntapäiväkirja: Vanhankylän koulun opettajien kanssa juttelimmekin jo, että he haluaisivat mahdollisesti ottaa liikuntapäiväkirjan osaksi koululiikuntaa. Tällöin oppilaat siis täyttäisivät liikuntapäiväkirjaa aina koulussa, jolloin täyttäminen ei esimerkiksi unohtuisi tai liikuntapäiväkirja ei menisi hukkaan. Liikuntapäiväkirjan täyttäminen koettiin pääosin helpoksi, joten muutoksia siihen ei tarvitsisi tehdä. Se, että opettajat seuraisivat liikuntapäiväkirjan täyttämistä, saattaisi myös motivoida koululaisia liikkumaan enemmän. Mielestäni olisi myös erityisen tärkeää, että oppilaille annettaisiin palaute liikuntapäiväkirjan täyttämistä. Jatkossa palautteen anto jäisi kenties koulun vastuulle.

Aikataulut: ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman aikataulut olivat melko tiiviit tällä kertaa. Mielestäni jatkossa tapahtumat olisi parempi järjestää molemmille kouluille aikaisemmin syksyllä, jotta tapahtuman vaikutuksia pystyisi tarkkailemaan paremmin. Nyt Friitalan koulun tapahtuma järjestettiin toukokuussa 2011, jolloin he olivat 6.-luokkalaisia vajaan kuukauden päivät ja siirtyivät siitä yläasteelle. ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuma jäi näin ollen hieman irtonaiseksi ja ilman jatkumoa näiden 6.-luokkalaisten osalta.

Jatkumo: ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuman on tarkoitus jatkaa tulevina vuosina Ulvilan alakouluissa 6.-luokkalaisille oppilaille. Tällöin myös yhteistyö kouluterveydenhoitajien, koulun ja Ulvilan lähipalvelupisteen fysioterapeuttien kanssa jatkuisi. Moniammatillisen yhteistyön jatkuminen on mielestäni koululaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kannalta tärkeää. Silloin koululaiset saisivat tukea kouluterveydenhoitajalta, opettajilta, sekä fysioterapeuteilta. Yhteistyötä koulun, kouluterveydenhoitajien ja fysioterapeuttien välillä saadaan lisättyä järjestämällä tämän tyyppisiä tapahtumia tai jotain vastaavaa säännöllisesti. Olisi myös tärkeää, että kaikki olisivat mukana tapahtumien kehittämisen suunnittelussa ja toteutuksessa, jotta tapahtumista saataisiin mahdollisimman monipuolisia, sekä koululaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä palvelevia.

Olen ollut yhteydessä molempien koulujen kouluterveydenhoitajiin, sekä Ulvilan lähipalvelupisteen fysioterapeutteihin sähköpostitse asiasta. Toistaiseksi tapahtumaa ei ole vielä järjestetty kummallekaan koululle uudelleen kiireisen aikataulun vuoksi. ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumasta päävastuu siirtyi opinnäytetyön jälkeen Ulvilan lähipalvelupisteen fysioterapeuteille, joilla on tarvittavat materiaalit tapahtuman järjestämiseen. Materiaalin päivittäminen on myös yhteistyökumppaneiden vastuulla. Heidän suunnalta olen saanut vastaukseksi sen, että ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtuma pyritään järjestämään keväällä 2012, sekä Vanhankylän, että Friitalan koulujen 6.-luokkalaisille oppilaille. Olen luvannut tarvittaessa auttaa ja tarkentaa asioita omalta osaltani ”Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta” -tapahtumasta.

LÄHTEET

- Avainapteekin www-sivut 2011. Viitattu 27.10.2011. <http://www.avainapteekit.fi>
- Bengtsson, A. & Ekendahl, M. 1992. Lapsen ja nuoren fyysinen kehitys. Keuruu: Otava.
- Bäckmand, H. & Vuori, I. 2010. Terve tuki- ja liikuntaelimistö: Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Opas 11.
- Ewles, L. & Simnett, I. 1995. Terveyden edistämisen opas. Keuruu: SHKS, Otava.
- Haglund, B., Hakala-Lahtinen, P., Huupponen, T. & Ventola, A-L. 2001. Ihmisen ravitseminen. Porvoo: WSOY.
- Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2007. Ihmisen ravitseminen. Porvoo: WSOY.
- Haukatsalo, K. 2002. Hoida selkääsi. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen H. & Pietinen, P. 2008. Yläkoulu-laisten ravitseminen ja hyvinvointi: Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007-2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 30/2008.
- Hyvinvointipolun www-sivut 2011. Viitattu 27.10.2011. <http://www.hyvinvointipolku.fi>
- Jyväskylän kaupungin www-sivut. Viitattu 26.10.2011. http://www.jyvaskyla.fi/sote/terveys/kouluterveydenhuolto/hyvinvointi/ravitseminen_liikunta
- Kantomaa, M., Tammelin, T., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Liikunnan yhteys nuorten tunne-elämään ja käyttäytymisen häiriöihin, koettuun terveyteen ja koulu-menestykseen. Liikunta ja tiede 6/2010, 30-37.
- Karvinen, J., Rätty, K. & Rautio, S. 2010. Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret. Viitattu 10.11.2011. <http://www.nuorisuomi.fi>
- Keskinen, K. 2008. Muutoksen aika. Liikunta ja tiede 1/2008, 11.
- Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2003. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WSOY.
- Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 18.11.2011. <http://www.uta.fi/kirjasto/vaitokset/2002/2002059.html>

Kotimaisten kasvien www-sivut 2011. Viitattu 14.11.2011. <http://www.kasvikset.fi>

Loueniva, J., Vehviläinen, J. & Nupponen, H. 2008. Koululiikunta vireyttää. Liikunta ja tiede 4/2008, 37-39.

Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut. Viitattu 26.10.2011. <http://www.mll.fi>

Miettinen, P. 1999. Liikkuva lapsi ja nuori. Jyväskylä: VK- Kustannus Oy, Gummerus Kirjapaino Oy.

Nuori Suomen www-sivut 2011. Viitattu 14.11.2011. <http://www.nuorisuomi.fi>

Nuori Suomen Kasva urheilijaksi www-sivut. Viitattu 15.11.2011. <http://www.kasvaurheilijaksi.fi/nuorisuomi>

Nupponen, H., Soini, H., Summanen, A. & Telama, R. 2007. Koululaisten kunnan ja liike-hallinnan mittaaminen. Rauma: Liikunnan ja kansanterveyden Opetusmateriaalit 1/2007, julkaisuja 204.

Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Tampere: Tammer- Paino Oy.

Pietilä, A-M. (toim.). 2010. Terveiden edistäminen teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro OY.

Rehunen, S. 1997. Terveys ja liikunta. Jyväskylä: VK-Kustannus Oy, Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. Viitattu 4.11.2011. <http://www.stm.fi/>

Sydänliiton www-sivut 2011. Viitattu 7.11.2011. <http://www.sydanliitto.fi>

Terho, P., Ala-Laurila, E-L., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. (toim.). 2002. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 19.10.2011. <http://www.thl.fi>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut, Viitattu 20.10.2011. <http://info.stakes.fi/kansanterveystyo/FI/kasitteista/index.htm#te>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut, Viitattu 4.11.2011. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/A020CAC1-C10C-4412-B0CE-135EC30A9BC2/0/uniesite190607.pdf>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 7.11.2011. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/elintavat/liikunta

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 7.11.2011. http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/liikunta

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2011. Viitattu 11.11.2011. http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/ravitsemus/suositukset_ja_toimenpideohjelmat/ravitsemus-ja_juomasuosituksset/ravitsemussuosituksset_lyhyesti/

Terveys- ja sosiaalineuvontapisteiden www-sivut 2011. Viitattu 27.10.2011. <http://toimipaikka.a-klinikka.fi/vinkki/materiaalipankki/terveysneuvonta/hygienia>

Terveyskirjaston www-sivut. Viitattu 14.11.2011. <http://www.terveyskirjasto.fi>

Terveysnetin www-sivut. Viitattu 14.11.2011. http://terveysnetti.turkuamk.fi/nuorisonetti/ravitsemus_liikunta/ateriarytmi.htm

UKK-instituutin www-sivut. Viitattu 26.10.2011. <http://www.ukkinstituutti.fi>

Ulvilan kaupungin www-sivut. Viitattu 23.11.2011. <http://www.ulvila.fi>

Valtion ravitsemuslautakunta. 2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset –ravinto ja liikunta tasapainoon. Helsinki: Edita.

Valtion ravitsemuslautakunta. 2008. Kouluruokailusuositus. Helsinki: Savion Kirjapaino Oy.

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2011. Viitattu 16.11.2011. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi>

Vertio, H. 1992. Terveyden edistäminen. Hämeenlinna: SHKS, Karisto.

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi-

Väliaho, N. & Hietamäki, T. 2009. Nuoret ja hygienia terveyden edistämisen näkökulmasta, ”Sä oot ihku, kun tuoksut niin hyvältä.”. AMK-opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.11.2011. <http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4611/ont.pdf?sequence=1>

”Ryhdykäästi kohti tulevaisuutta” –terveyskysely Friitalan koulun 6. –luokkalaisille

Kyselyn tavoitteena on antaa taustatietoa oppilaiden terveydestä ja tottumuksista opinnäytetyötäni varten. Tietojen avulla saan perustelut johtopäätöksille, joita käytän opinnäytetyössäni. Tietoja käsittelevät fysioterapian opiskelija Jenna Nummijärvi, sekä Friitalan koulun terveydenhoitaja Sanna Fallström, joilla on vaitiolovelvollisuus.

NIMI: _____ IKÄ: _____ LUOKKA: _____

SAIRAUDET:

ONKO SINULLA JOKIN SAIRAUUS TAI JATKUVA LÄÄKITYS?

KYLLÄ, MIKÄ: _____

EI: _____

LIIKUNTA:

MINKÄLAISEKSI MIELESTÄSI KOET KUNTOSI? (1=huono, 2=melko huono, 3=keskitasoa, 4=melko hyvä, 5=hyvä)

MITÄ LIIKUNTA HARRASTAT? LIIKUNNAN KUORMITTAVUUS (tuleeko hiki, nouseeko syke)?

KUINKA USEIN LIIKUT (kerta viikossa) JA KUINKA KAUAN (tuntia päivässä)?

KOULUMATKAT: MATKAN PITUUS, SIIHEN KÄYTETTY AIKA JA KULKUTAPA?

OSALLISTUTKO HYÖTYLIIKUNTAAN? (ESIM. SIIVOAMINEN, PIHATYÖT, KOIRAN ULKOILUTUS, KOULUMATKAT) KESTO VÄHINTÄÄN 10 MINUUTTIA KERRALLAAN.

VÄHINTÄÄN KERRAN VIIKOSSA: _____ HARVEMMIN KUIN 1 KRT/VKO: _____

HALUAISITKO LIIKKUA ENEMMÄN? MIKSI?

KYLLÄ, MIKSI: _____

EI, MIKSI: _____

RAVITSEMUS:

SYÖTKÖ SÄÄNNÖLLISESTI? (0= en koskaan, 1= harvoin, 2=melko usein, 3=joka päivä)

AAMUPALA: _____ LÄMMIN RUOKA KOULUSSA: _____ VÄLIPALA KOTONA: _____

LÄMMIN RUOKA KOTONA: _____ ILTAPALA: _____

OVATKO RUOKAILUTOTTUMUKSESI TERVEELLISET?

KYLLÄ: _____ EI: _____

UNI:

KUINKA MONTA TUNTIA NUKUT KESKIMÄÄRIN YÖSSÄ?

NUKUTKO MIELESTÄSI RIITTÄVÄSTI?

KYLLÄ: _____ EI: _____

HYGIENIA:

MITEN HUOLEHDIT HENKILÖKOHTAISESTA HYGIENIASTASI?

KUINKA USEIN HARJAAT HAMPAASI?

2 KERTAA PÄIVÄSSÄ: _____ KERRAN PÄIVÄSSÄ: _____ HARVEMMIN: _____

MUUTA:

ONKO SINULLA JOTAIN MUUTA ESIM. TERVEYDENTILAASI LIITTYVÄÄ, JOTA EI TULLUT KAAVAKKEESSA ESILLE?

Tervehdys Kotiväki!

Vanhankylän koulun 6.-luokkalaisille on tarkoitus järjestää ” Ryhdikkäästi kohti tulevaisuutta!” –tapahtuma keskiviikkona 24.11.2010.

Tapahtuma alkaa fysioterapian opiskelija Jenna Nummijärven, sekä kouluterveydenhoitaja Paula Mäkinen terveyslennolla, jossa aiheena ovat terveellinen ruokavalio, sekä liikunta. Luentoja seuraa käytännön osuus, jossa oppilaat pääsevät tutustumaan mm. mahdollisiin koulu-reppu vaihtoehtoihin, erilaisiin liikuntavälineisiin, sekä testaamaan esimerkiksi omaa tasapainoaan testauspisteille.

Tapahtuman tarkoituksena on kannustaa lapsia kohti terveellisiä elämäntapoja, sekä antaa vinkkejä ryhdikkääseen tulevaisuuteen. Liikkumisen ilo ja lasten hyvinvointi on meille tärkeää!

Ystävällisin terveisin,
Jenna Nummijärvi &
Paula Mäkinen



Hei!

Olen Jenna Nummijärvi ja opiskelen fysioterapiaa Satakunnan ammattikorkeakoulussa. Minulla on meneillään 3. vuosi, joten opinnäytetyötä pitäisi alkaa työstämään. Minua kiinnostavat lapset, liikunta ja hyvinvointi, joten mikä sen parempi opinnäytetyön aihe olisi kuin järjestää Terveysliikuntapäivä lapsille. Tämä onnistuu, kun teen yhteistyötä Vanhankylän koulun ja terveydenhoitaja Paula Mäkisen kanssa.

Vanhankylän koululle on tarkoitus järjestää Terveystapahtuma 24.11.2010. Tapahtuma on nimetty "Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta" –tapahtumaksi, jota aion käyttää myös opinnäytetyön nimenä. Opinnäytetyöhön liittyy kuitenkin tiettyjä lupa-asioita, koska työ toteutetaan alaikäisten lasten kanssa. Siksi tarvitsisinkin kirjallisen luvan huoltajilta, saako lapsenne osallistua opinnäytetyöhöni ja saako lapsesta otettuja valokuvia käyttää mahdollisesti opinnäytetyössäni.

Toivottavasti saamme yhdessä tapahtumasta mahdollisimman hyödyllisen lapsille, sekä myös hyvän opinnäytetyön minulle!

Kiitos ja mukavaa joulun odotusta!

Terveisin
Jenna Nummijärvi



Lapsi saa osallistua opinnäytetyöhöni:

KYLLÄ: _____ EI: _____

Valokuvauslupa

Olen ottanut opinnäytetyötä tehdessäni valokuvia Terveystapahtumasta, joita saatan käyttää opinnäytetyön kirjallisessa tuotoksessa tai työn esityksessä.

Allekirjoittamalla tämän valokuvauslupa-anomuksen todistan, että huollettavani valokuvaa saa käyttää opinnäytetyön kirjallisessa ja suullisessa esityksessä.

Lapsen nimi: _____ Aika ja paikka: _____

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys: _____

PALAUTEPÄIVÄ 4.2.2011

NIMI: _____ LUOKKA: _____

1. MINKÄLAISEKSI MIELESTÄSI KOET KUNTOSI? (1=huono, 2=melko huono, 3=keskitasoa, 4=melko hyvä, 5=hyvä)

2. LIIKUTKO VÄHINTÄÄN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ (TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET)?

KYLLÄ: _____ EI: _____

3. LIIKUTKO ENEMMÄN KUIN ENNEN?

KYLLÄ: _____ EI: _____

4. MILLAISET RUOKAILUTOTTUMUKSET SINULLA NYKYÄÄN ON?

TERVEELLISEMMÄT KUIN ENNEN: _____

SAMANLAISET KUIN ENNEN: _____

EPÄTERVEELLISEMMÄT KUIN ENNEN: _____

5. MITÄ "RYHDIKKÄÄSTI KOHTI TULEVAISUUTTA" –TAPAHTUMASTA SINULLE JÄI MIELEEN?

6. MIKÄ TAPAHTUMASSA OLI MIELEKKÄINTÄ?

7. MITÄ OLISIT TOIVONUT LISÄÄ TAPAHTUMAN SISÄLTÖÖN?

8. MILTÄ LIIKUNTAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÄMINEN TUNTUI? OLIKO TÄYTTÄMINEN HELPPOA VAI HAASTAVAA?

9. MUUTA KOMMENTOITAVAA:

KIITOS KAIKILLE OSALLISTUMISESTA RYHDIKKÄÄSTI KOHTI TULEVAISUUTTA –TAPAHTUMAAN!

LINKKIVINKIT:

Vapaa-ajakeskus Kaskelotti:

- Uinti
- Tennis
- Frisbee-golf
- <http://www.kaskelotti.fi/home.asp>

Uvilan Pesä-Veikot:

- Pesäpallo
- <http://www.ulvilanpesa-veikot.fi/>

Uvilan naisvoimistelijat Ry eli UNV

- Tanssiliikunta (esim. nuorten Showdance)
- <http://www.ulvilanvoimistelu.sporttisaitti.com/>

Uvilan Ratsastajat Ry eli UR

- Ratsastusta
- Lisätiedot: Jarmo Kiuru, puh. 538 7955

Uvila Sport Team-UST ry.

- Yleisurheilua
- <http://www.ust.fi/>

Uvilan Suunnistajat USU ry.

- Suunnistus
- <http://kotisivu.dnainternet.net/maarit72>

Uvilan Ura ry.

- Hiihto
- Suunnistus
- Yleisurheilu
- <http://www.ulvilanura.fi/>

Vanhankylän Alku ry, FC Ulvila

- Jalkapallo
- <http://valku.sporttisaitti.com/>

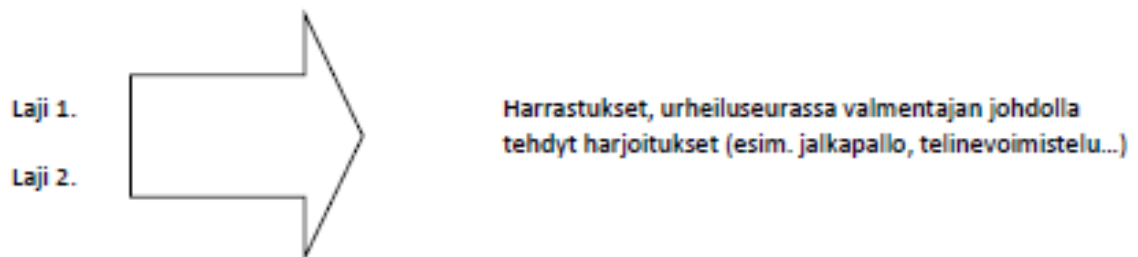
LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Nimi: _____ Kuukausi: _____

Laji 1.: _____ Laji 2.: _____

| PÄIVÄ: | HYÖTY: | LAJI 1.: | LAJI 2.: | MUU: | KESTO YHTEENSÄ: |
|--------|--------|----------|----------|------|-----------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |
| 3. | | | | | |
| 4. | | | | | |
| 5. | | | | | |
| 6. | | | | | |
| 7. | | | | | |
| 8. | | | | | |
| 9. | | | | | |
| 10. | | | | | |
| 11. | | | | | |
| 12. | | | | | |
| 13. | | | | | |
| 14. | | | | | |
| 15. | | | | | |
| 16. | | | | | |
| 17. | | | | | |
| 18. | | | | | |
| 19. | | | | | |
| 20. | | | | | |
| 21. | | | | | |
| 22. | | | | | |
| 23. | | | | | |
| 24. | | | | | |
| 25. | | | | | |
| 26. | | | | | |
| 27. | | | | | |
| 28. | | | | | |
| 29. | | | | | |
| 30. | | | | | |
| 31. | | | | | |

LIIKUNTAPÄIVÄKIRJAN TÄYTTÖOHJE:



Taulukko:

Päivä: Päivämäärä

Hyöty: koulumatka pyörällä tai kävellen, välitunti liikunta (hengästyminen), pihatyöt, kotityöt (siivous...)

Laji 1. & laji 2.: harrastukset, urheiluseurassa valmentajan johdolla tehdyt harjoitukset.

Muu: mahdolliset muut liikunnat, kuten esim. koululiikunta

Kesto yhteensä: kauanko liikut päivän aikana, merkitse tunteina ja minuutteina (esim. 2h, 50 min)

MERKITSE SUORITUS RASTILLA!

HUOMIO! MERKITSE VAIN YLI 10 MINUUTTIA KESTÄNEET LIIKUNTASUORITUKSET!!!

Milloin kirjata? Helpointa on kirjata heti liik

Liikuntasuosituksia:

- Vähintään 1½-2 tuntia päivässä
 - o Vähintään 10 minuuttia kestävä reippaan liikunnan jaksot
- Vähintään 2 kertaa viikossa lihaskuntoa ja liikkuvuutta edistävää, sekä luita kuormittavaa liikuntaa
- Monipuolista
- Tehokasta
- Säännöllistä

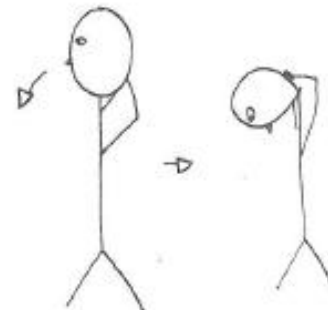
VENYTTELYOPAS

Venyttely nopeuttaa palautumista, ehkäisee rasitusvammojen syntyä, rentouttaa lihaksia, kehittää elimistön lihastasapainoa, sekä lisää liikkuvuutta.

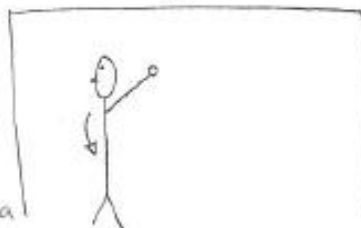
- Verryttele ennen kuin venyttelet, jotta kehosi lämpenee.
- Keskity venytettävään lihakseen ja vältä kehon muita liikkeitä.
- Pidä venytys 10-30 sekuntia.
- Venytä siihen asti missä venytys tuntuu, mutta vältä kivun tunnetta.
- Alku- ja loppuverryttelyn aikana venytykset ovat lyhyempiä (5-10 sekuntia).
- Venyttele päivittäin!

Venytykset:

- **Niska**
 - o Pidä selkä suorana ja laita kädet ristiin takaravolalle
 - o Rentouta kaula ja niska
 - o Anna pään painua omalla ja käsien painolla kohti rintaa



- **Rintalihas**
 - o Seiso irti seinästä, kylki kohti seinää
 - o Nosta käsi takaviistoon, hieman yli vaakatason, kämmen kohti seinää
 - o Pidä käsi hieman koukussa
 - o Kierrä ylävartaloa pois päin seinästä
 - o Käden kohtaa vaihtelemalla venytys tuntuu lihaksen eri kohdissa



"Ryhätkästäsi kohti
molevai suunta" -tapautuma

Jenna Nummijärvi
10/2010

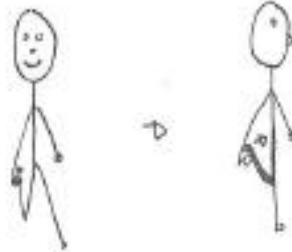
- **Lonkan koukistajat**

- o Seiso toispolvisseisornassa (takimmaisen jalan polvi kohti lattiaa)
- o Työnnä takimmaisen jalan lantiota eteen ja alas
- o Pidä selkä suorana



- **Etureisi**

- o Seiso suorana
- o Ota kädellä kiinni toisen jalan nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa, kunnes venytys tuntuu etureidessä
- o Pidä venytettävä jalka samassa linjassa vartalon kanssa
- o Tarvittaessa ota tukea seinästä



- **Takareisi**

- o Nosta venytettävä jalan kantapää penkin päälle
- o Taivuta ylävartaloa kohti venytettävää jalkaa
- o Pidä selkä suorana
- o Paina käsillä polvea alaspäin (jalka pysyy suorana)
- o Venytys tuntuu reiden takaosassa



- **Pohje**

- o Nosta venytettävän jalan päkiä vasten seinää
- o Paina kantapäätä kohti lattiaa ja oikease polvi



"Ryhdyttävästi kohti
tulevaisuutta"-taparitualet

Jenna Nummijärvi
10/2010

TESTAUSKORTTI 2.5.2011

NIMI: _____ LUOKKA: _____

FLAMINGOSEISONTA: _____ 60sek/krt

TARKKUUSHEITTO: _____

ETEENTAIVUTUS: _____ cm

EDESTAKAISINHYPPELY 15 SEK: _____ krt

VAUHDITON PITUUSHYPPY: _____ cm

ISTUMAANNOUSU 30 SEK: _____ krt

Hyvät Opettajat!

"Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta!" – tapahtuma on nyt saatu teidän luokkien osalta päätökseen ja haluaisinkin kertoa hieman tapahtuman tuloksista.

Toukokuun alussa (2.5.2011) järjestettiin ensimmäinen "Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta!" – tapahtuma, joka koostui teoria- ja käytännön osuudesta. Tämä päivä sujui mielestäni hyvin, vaikka ryhmäkoko oli luennolla suuri ja luennolla tuli paljon asiaa. Oppilaat olivat hienosti mukana päivän kulussa ja käyttäytyivät mallikkaasti. Päivä opetti paljon ja nyt sitä on helpompi lähteä kehittämään tulevaisuudessa järjestettäviä tapahtumia varten. Haastavinta päivässä mielestäni oli ohjelman sovittaminen aikatauluun ja saada homma toimimaan siten, että oppilailla olisi koko ajan jotakin tekemistä, eikä ns. loppoaikaa. Lisäksi oppilaiden oli pitänyt täyttää ennen kyseistä tapahtumaa terveyskysely, jossa kysyttiin liikuntatottumuksista, omasta kunnosta, ruokavaliosta, unesta ja hygieniasta.

Toukokuun lopussa oli vuorossa "Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta!" – tapahtuman toinen osio eli niin sanottu palautepäivä. Palautepäivän tarkoituksena oli käydä läpi toukokuun alussa pidettyä tapahtumaa, antaa oppilaille konkreettista tietoa heidän terveyteensä liittyvistä asioista alkukuussa tehtyjen terveyskyselyjen perusteella, sekä kysyä oppilaiden mielipidettä ja tuntemuksia "Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta!" – tapahtumasta. Palautepäivä koostui lyhyestä luennosta, sekä palautekyselyn täyttämisestä.

Toukokuun alussa tehdystä terveyskyselystä ja toukokuun lopussa tehtyä palautekyselyä verrattaessa saatiin hyviä tuloksia päivän annista. Tulosten mukaan suurin osa oppilasta liikkuu enemmän kuin ennen ja syö yhtä terveellisesti tai terveellisemmin kuin ennen. Lisäksi terveysliikuntasuosituksen mukaan (vähintään 1½-2 tuntia/päivässä) oppilasta liikkuu 56 oppilasta 62 oppilaasta, kun taas vastaavasti alkukuusta nämä luvut olivat 17/49. Voin laittaa teille kaikille teidän omien luokkien tulokset liitteeksi, jotta kokonaiskuvan hahmottaminen helpottuisi.

Lopuksi haluaisin vielä kysyä, että onko teillä jotain ajatuksia tai kommentoitavaa koko tapahtumasta? Lisäksi onko teillä ideoita tai toiveita miten "Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta!" – tapahtumaa voisi hyödyntää teidän opetuksessa? Vanhankylän koulun opettajien kanssa keskustelimme liikuntapäiväkirjan ottamisesta mukaan opetukseen. Mitä mieltä te olette asiasta? Lisäksi mitä mieltä olitte ajoituksesta? Mielestäni tapahtuman voisi yrittää järjestää hieman aikaisemmin, jotta esimerkiksi liikuntapäiväkirjaa ehdittäisiin täyttää kunnolla? Nyt on hyvin tärkeää saada palautetta niin oppilailta kuin teiltä opettajiltakin "Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta –tapahtumasta", koska minä sain opinnäytetyöni aiheesta tehtyä ja tulevaisuudessa se on luultavasti joku muu ketä kyseistä tapahtumaa oppilaille tulee vetämään.

Haluan kiittää teitä kaikkia joustavuudesta ja siitä, että olette mahdollistaneet tämän tapahtuman ja minun opinnäytetyöni. Toivottavasti tapahtuma antoi jotain vinkkejä kohti ryhdikkäämpää tulevaisuutta.

Ystävällisin terveisin, Jenna Nummijärvi

Tervehdys Kotiväki!



Nyt on viimein saatu "Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta!" – tapahtuma Friitalan koulun 6.-luokkalaisten osalta päätökseen.

Toukokuun alussa järjestimme Friitalan koulun kutosluokkalaisille tapahtuman, jonka tarkoituksena oli kannustaa lapsia kohti terveellisiä elämäntapoja, sekä antaa vinkkejä ryhdikkääseen tulevaisuuteen. Tapahtuma sujui kaikin puolin hienosti. Oppilaat antoivat oman panoksensa kuuntelemalla, sekä kokeilemalla ja minä vastaavasti yritin antaa oppilaille mahdollisimman kattavasti ja monipuolisesti tietoa terveellisistä elämäntavoista. Osa tiedoista näyttää menneen aika hyvin perille, sillä jos vertaa toukokuun alussa täytettyjä terveystarkastuksia nyt toukokuun lopussa täytettyihin palautekyselyihin, niin suurin osa oppilasta syö yhtä terveellisesti tai terveellisemmin kuin ennen ja 36 oppilasta 62 oppilaasta liikkuu omasta mielestään enemmän kuin ennen. Lisäksi terveystarkastusten mukaan (vähintään 1½-2 tuntia/päivässä) oppilasta liikkuu 56 oppilasta 62 oppilaasta, kun taas vastaavasti toukokuun alussa nämä luvut olivat 17/49. Toivonkin, että oppilaiden liikkumisen ilo ja pyrkimys kohti terveellisempää elämää jatkuisi niin opettajien, kotiväen kuin kavereidenkin tuella.

Kokonaisuudessa olen hyvin tyytyväinen "Ryhdykkäästi kohti tulevaisuutta!" – tapahtumaan ja haluankin omasta ja kouluterveydenhoitaja Sanna Fallströmin puolesta kiittää Friitalan koulua, sekä kaikkia tapahtumaan ja opinnäytetyöhöni osallistuneita oppilaita ja opettajia, jotka ovat mahdollistaneet tämän.

Aurinkoista kesää kaikille!

-Jenna Nummijärvi