



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Uuden edellä

NOPS-hanke 2010–2012, nuorten työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa

Keuda Mäntsälä ammattiopiston ryhmäytymispäivät nuorten hyvinvoinnin edistäjänä

Hotakainen, Hanna

Karttunen, Anne

2012 Hyvinkää

Laurea-ammattikorkeakoulu
Hyvinkää

Keuda Mäntsälä ammattiopiston ryhmäytymispäivät nuorten hyvinvoinnin edistäjänä

Hanna Hotakainen
Anne Karttunen
Hoitotyö
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2012

Laurea-ammattikorkeakoulu
 Laurea Hyvinkää
 Sosiaali- ja terveysala
 Hoitotyön koulutusohjelma

Tiivistelmä

Hanna Hotakainen ja Anne Karttunen

Keuda Mäntsälä ammattiopiston ryhmäytymispäivät nuorten hyvinvoinnin edistäjänä

Vuosi	2012	Sivumäärä	41
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyömme on osa Nuorten työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa- hanketta (NOPS 2010–2012). Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää liikunnan vaikutusta nuorten hyvinvointiin Keuda Mäntsälä ammattiopistossa sekä kartoittaa nuorten syitä liikkumattomuuteen. Lisäksi tarkoituksenamme oli motivoida nuoria liikkumaan ja antaa heille tietoa Mäntsälän seudun harrastemahdollisuuksista.

Opinnäytetyössämme käytetty teoria sisältää tietoa liikunnanvaikutuksista ja nuorten mielen-terveysongelmista. Lisäksi olemme tehneet vertailua valtakunnallisesti tehtyjen kouluterveyskyselyiden tuloksista.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena. Toiminnallinen osuus järjestettiin Mäntsälän ammattiopisto Keudan järjestämän ryhmäytymispäivän yhteydessä. Ryhmäytymispäivän liikunnallinen toimintapisteemme sisälsi tutustumisleikin, kiinalainen pesäpalloperin ja lopussa avoimen keskustelun liikkumisesta sekä harrastuksista. Pisteemme toiminnan lopuksi jaoimme nuorille tulosten Mäntsälän seudun harrastemahdollisuuksista. Ensimmäisenä ryhmäytymispäivänä osallistujina olivat rakennus-, sähkö- ja kokkialan opiskelijat. Toisen päivän ryhmänä olivat logistiikka- ja autoalan opiskelijat sekä starttiluokka.

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta ryhmäytymispäivien olevan hyödyllisiä, mitä tukevat opiskelijoiden antamat palautteet. 58,1 % koki ryhmäytymispäivän hyödyllisenä. Se, antoiko ryhmäytymispäivä mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin, jakautui tasan 48,4 % kyllä ja ei vastauksiin. Kouluterveyskyselyiden mukaan liikkuminen nuorten keskuudessa on lisääntynyt vuodesta 2008 vuoteen 2010. Tuolla aika välillä liikkuminen Keuda Mäntsälä ammattiopistossa on ollut suurempaa kuin muualla Uudellamaalla yleisesti.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että tulevissa ryhmäytymispäivissä olisi hyvä kehittää toisilleen ennalta tuntemattomien opiskelijoiden tutustumista toisiinsa. Tarkoituksena oli saada liikkumattomat opiskelijat liikkumaan. Huomasimme, että opiskelijat tarvitsevat tukea uuden harrastuksen löytämiseen. Uuteen harrastukseen lähtemiseen opiskelijat tarvitsevat myös ohjausta, jotta mieleinen liikuntamuoto löytyisi.

Asiasanat: liikunta, hyvinvointi, mielenterveys, ohjaus, ryhmäytyminen

Laurea University of Applied Sciences
 Laurea Hyvinkää
 Health Care, Social Services and Sport
 Degree Program in Nursing

Abstract

Hanna Hotakainen and Anne Karttunen

Group day's promoter of young people well-being in Keuda Mäntsälä vocational

Year	2012	Pages	41
------	------	-------	----

Our thesis is part of the young work ability and functional promotion which is in the project called NOPS 2010–2012. Our purpose was to find out how physical exercises affected the well-being of the young people in Keuda Mäntsälä vocational institute. In addition, we wanted to find out the reasons for not taking exercises. Our aim is to motivate young people to move and give them information about the recreational opportunities in Mäntsälä region.

The theoretical part of the study consists of effects of exercise and young people's mental health problems. We have also made compared the results of the nationwide school health inquiries.

Our study was practice-based. The functional part was organized during the activity days in Keuda Mäntsälä vocational institute. The activities consisted of the game "learn to know each other" and Chinese baseball game. At the end we had an open debate about the exercises and hobbies. We also gave the students a printed sheet of paper about the hobbies they can choose in Mäntsälä region. During the first day the participants were building, electrical and cook students, and during the second day there were the logistics, automotive, start students.

The results showed that the days were useful. That is supported by feedback from the students. 58.1 % of students considered the days useful. Some 50 per cent of the students thought that they could meet new people through the activities. In school health studies the interest in exercises has increased among young people has increased from 2008 to 2010. During those years physical there has been more physical exercises in Keuda Mäntsälä than elsewhere in the Uusimaa.

In conclusion, when the groups are formed during an activity day attention should be paid to students who do not know each other in advance. The intention was to get the students who were not interested in physical exercises to exercise. We found out that students need support in finding a new hobby. They also need guidance to find a new hobby which suits them best.

Keywords: sport, wellbeing, mental health, guiding, grouping

Sisällys

1	Tausta ja tarve	7
2	Liikuntasuositukset ja liikunnanmerkitys	8
	2.1 Liikkumattomuuden syitä ja sen seurauksia	9
	2.2 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin	10
	2.2.1 Mielenterveys ja fyysinen aktiivisuus	11
	2.2.2 Koettu terveys ja fyysinen aktiivisuus	12
3	Nuorten mielenterveysongelmat	12
	3.1 Masennus.....	13
	3.2 Syömishäiriöt.....	13
	3.3 Itsetuhoisuus	14
	3.4 Stressi	14
	3.5 Syrjäytyminen.....	15
	3.6 Kiusaaminen uhkana psykososiaaliselle hyvinvoinnille	15
	3.7 Kouluterveyskysely 2010 tulokset	16
	3.7.1 Kiusaaminen ja häirintä	16
	3.7.2 Sosiaaliset suhteet	16
	3.7.3 Terveystottumukset.....	17
	3.7.4 Koettu terveys	17
4	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	17
	4.1 Tavoitteet	18
	4.2 Kohderyhmä ja hyödynsaaja	19
	4.3 Riskit ja vahvuudet	19
	4.4 Opinnäytetyön aikataulu.....	20
	4.5 Toteutussuunnitelma	21
	4.5.1 Ryhmäytymispisteet ja aikataulu.....	22
5	Ryhmäytymispäivät	23
	5.1 Ryhmäytymispäivien toteutus.....	23
	5.2 Ohjausmenetelmät.....	24
	5.3 Aineisto ja aineiston analysointi.....	25
6	Tulokset.....	26
	6.1. Ryhmäytymispäivän palautteista saadut tulokset	26
	6.2. Keskustelu liikuntatottumuksista.....	29
7	Pohdinta	29
	7.1 Opinnäytetyön etiikka.....	31
	7.2 Opinnäytetyön luotettavuus.....	31
8	Arviointi.....	32
	Lähteet	34

Liitteet.....	36
---------------	----

1 Tausta ja tarve

Opinnäytetyömme on osa NOPS-hanketta, jonka tarkoituksena on nuorten työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa vuosina 2010–2012. Hankkeen päämääränä on muodostaa ammattikorkeakoulun ja ammattiopiston välille toimiva toimintamalli, jota toteutetaan nuoren terveysosaamista vahvistamalla. Tarkoituksena on antaa ammattiopistossa opiskeleville tietoa terveyden edistämisestä liikunnan, ravitsemuksen, nukkumisen ja päihteettömyyden, kuin myös työturvallisuuden, -yhteisön ja -ympäristön kautta. Tärkeänä osana toteutusta on saada opiskelijat viemään oppimansa tiedot myös työelämään. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2011.)

Laurea ammattikorkeakoulu on päävastuullinen toteuttaja NOPS-hankkeessa. Tämän lisäksi hankkeessa on useampi yhteistyökumppani, joista mainittakoon Keski-Uudenmaan koulutus-
kuntayhtymä (KEUDA). Opinnäytetyömme toteutetaan yhteistyössä Keuda Mäntsälä ammattiopiston kanssa. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2011.)

Tavoitteena NOPS-hankkeessa on nuorten toiminta- ja työkyvyn parantaminen. Nuorille annetaan tietoa ravitsemuksesta, unesta ja sen tärkeydestä, päihteistä, liikunnan vaikutuksista, ylipainoisuudesta ja työterveydestä ja sen kehittamisestä. NOPS-hankkeen organisaatioon kuuluu monta eri tahoja. Projektipäällikkönä toimii Pirkko Rimpilä-Vanninen, joka toimii niin johtoryhmän, opiskelijatiimin, NOPS-tiimin, sekä ammattiopistojen yhteyshenkilönä ja organisoijana. Johtoryhmän toimenkuvaan kuuluu seurata hankkeen etenemistä ja edistää sen toimintaa. NOPS-tiimiin kuuluvat Laurea Hyvinkään yksikössä projektipäällikkö Pirkko Rimpilä-Vanninen ja lehtori Johanna Lehti. Opiskelijatiimiin kuuluvat Laurea Hyvinkään sosionomi ja liiketaloudenopiskelijat, sekä terveyden- ja sairaanhoitajaopiskelijat.

Yhteistyökumppaneina toimivat Keuda Järvenpään, Mäntsälän ja Nurmijärven yksiköt ja Hyri-
an kaksi ammattiopistoa, jotka sijaitsevat Hyvinkäällä. Näistä yksiköistä on kerätty eri ammattialoista oppilasryhmiä. Kussakin ammattiopistossa toimii TE-tiimi, jotka koostuvat koulun opettajista, rehtori -ja vararehtoreista, terveydenhoitajista, kuraattoreista ja muusta henkilökunnasta. Heidän tehtävänä on organisoida ja kehittää nuorten työ- ja toimintakykyä ammatillisen peruskoulutuksen aikana. (liite 1). Tutkimuslupa opinnäytetyötämme varten haettiin yhteisesti muiden ammattikorkeakouluopiskelijoiden kanssa, jotka tekivät oman opinnäytetyönsä Keuda Mäntsälä ammattiopistossa. (liite 2).

Ehdotuksenamme opinnäytetyön aiheeksi oli liikunnan vaikutus hyvinvointiin ja sitä kautta mielenterveyteen. Tämä aihe puhuttelee paljon myös muuttuvassa nyky-yhteiskunnassa, jossa liikkumattomuus on yksi keskeisistä tekijöistä kokonaisvaltaista hyvinvointia ajatellen. Mänt-

sälän ammattiopistossa liikkumattomuus on noussut yhdeksi huomiota herättäväksi seikaksi nuorten hyvinvointia ajatellen. Mäntsälän TE-tiimin toivomuksena oli löytää keinoja motivoida nuoria liikkumaan ja selvittämään nuorten syitä liikkumattomuuteen.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen, ja se toteutetaan yhdessä Keuda Mäntsälä ammattiopiston opiskelijoiden ja opettajien, sekä seurakunnan kanssa ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ryhmäytymispäivässä. Tavoitteenamme on motivoida nuoria liikkumaan enemmän. Tarkoituksena saada erityisesti liikkumattomat nuoret kiinnostumaan omasta hyvinvoinnistaan ja kuinka sitä voisi liikunnan avulla edistää.

2 Liikuntasuosituksiset ja liikunnanmerkitys

Kouluikäisen (13–18-vuotiaan) tulisi liikkua suositusten mukaan 1–1½ tuntia vuorokaudessa. Päivittäinen liikunta on nuorelle terveen kasvun, kehityksen ja hyvinvoinnin edellytys. Päivittäinen fyysinen aktiivisuus on nuorelle tärkeää. Liikkumalla itsenäisesti tai osallistumalla ohjattuun toimintaan nuori voi kehittää sekä fyysistä kuntoaan sekä kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Päivittäisen liikkumisen tulisi sisältää liikuntaa, jonka aikana sydämen syke sekä hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Nuorilla tehokas liikunta useimmiten liittyy eri urheilulajien harrastamiseen omatoimisesti tai urheiluseurassa. (Nuorisuomi 2008, 18–19.)

Motoriset perustaidot ja erityistaidot vaativat kehittyäkseen runsaasti monipuolista harjoittelua ja paljon toistoja. Monipuolinen liikunta tukee hermostollista kehitystä sekä vahvistaa edellytyksiä uusien, myös tiedollisten asioiden oppimiseen. Nuoruusiän kehitysvaiheeseen kuuluu, että nuoret hakeutuvat vertaisryhmiin. Ryhmässä tai joukkueessa liikkuminen tarjoaa tähän erinomaisen mahdollisuuden. (Nuorisuomi 2008, 21.) Kaveripiiriin ja sisarusten aktiivisuus ja tuki vaikuttavat myönteisesti nuorten liikunta-aktiivisuuteen. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on monivaiheinen ja pitkä prosessi. Liikunta-aktiivisuus yleensä vähenee iän myötä. Pojat osallistuvat tyttöjä enemmän urheiluun ja intensiiviseen liikuntaan sekä käyttävät liikkumiseen enemmän aikaa. (Nuorisuomi 2008, 49.)

Ammattiopiston nuoret valmistautuvat työelämään ja heidän tuleva ammattinsa on oletettavasti jollakin tavalla fyysistä. Raskas työ ei kuitenkaan korvaa vapaa-ajan liikuntaa. Tutkimustuloksissa vapaa-ajan liikunta on ollut lähes poikkeuksetta yhteydessä hyvään terveyteen. Raskaassa työssä fyysinen kuormitus on liian yksipuolista, jolloin siitä ei ole terveydellistä hyötyä. Vaikka työ tuntuisikin raskaalta, sen kuormittavuus ja kuormituskerran kesto ovat ehkä liian alhaisia parantaakseen työntekijän hengitys- ja verenkiertoelimistön terveystilaa. (Fogelholm ym. 2007,27.) Liian vähäinen työn ulkopuolinen fyysinen aktiivisuus nopeuttaa iän tuottamaa toimintakyvyn laskua (Fogelholm ym. 2007,59).

Fyysisesti kuormittavassa työssä tulisi kiinnittää ensisijaisesti huomiota vapaa-ajan liikuntaan, kuten esimerkiksi lihasvoiman kehittämiseen, nivelten liikkuvuuteen, tasapainoon ja kestävyyskuntoon. Hyviä liikuntamuotoja ovat kuntosaliharjoittelu, voimistelu, venyttely, sekä ylä- ja alaraajoja kuormittava kestävyysliikunta, kuten hiihto, sauvakävely ja uinti. (Fogelholm ym.2007,52–53.)

Liikunnan vaikutukset hyvinvointiin eivät rajoitu pelkästään terveyteen ja fyysiseen toimintakykyyn. Säännöllisellä aerobisella liikunnalla on todettu olevan mielialaa kohottava vaikutus. Liikunnan avulla on mahdollista ehkäistä sekä hoitaa vakavaa masennustilaa. Liikunnalla on siis positiivisia vaikutuksia sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. On tutkittu, että liikunta vaikuttaa niin fyysiseen kuin psyykkiseenkin hyvinvointiin. Liikunnalla on todettu olevan suotuisia vaikutuksia masennukseen ja ahdistukseen, sekä myönteisiä vaikutuksia terveen itsetuottamuksen kasvuun, yleiseen vireystilaan ja älylliseen suorituskkykyyn. (Puhakainen 2001, 26.) Liikunnan on osoitettu olevan tärkeä osa myös sosiaalisessa kanssakäymisessä. Liikunnan tärkeys tulee esille kaikissa elämänvaiheissa ja sen saavuttamiseen, liikunnan tulisi olla monipuolista, säännöllistä ja kohtuullista. Jo varhaiskasvatuksessa, liikuntaa käytetään yhtenä kasvatuksen välineenä ja sen hyödyntäminen jatkuu kouluiässä. (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 2000, 13.)

Fyysisen aktiivisuuden terveysvaikutusten mekanismit ovat vain osittain tiedossa. Mutkikkain kysymys on, miten liikunta saa muutoksia aikaan liikkujan kokemassa hyvinvoinnissa. Selityksiä tähän on haettu ihmisen elimistössä tapahtuvista muutoksista sekä psykologisista seikoista. Useimmat vaikutustekijät ovat mahdollisia samanaikaisesti. Psykologisesti tarkasteltuna liikunta vaikuttaa hyvinvointiin siirtämällä liikkujan tarkkaavaisuuden asiasta toiseen, antaa mahdollisuuden oppimiselle ja vaikuttaa minäkuvaan sekä itsearvostukseen. (Terveysliikunta, Duodecim 2005, 54-55.)

2.1 Liikkumattomuuden syitä ja sen seurauksia

Informaatioteknologia vähentää nuorten liikunnallista aktiivisuutta sekä arkiliikuntaa. Nuorten ajankäyttö on kaiken kaikkiaan muuttunut. (Nuorisotutkimus 2005, 4.) Vuonna 2006 tehdyn gallup tutkimuksen (TNS Gallup, Atlas) mukaan Suomessa ihmiset käyttävät eri medioiden parissa miltei kahdeksan tuntia päivittäin. Sähköisen median osuus (tv, radio, internet) tuosta on 80%. (Liikuntapoliittiset neuvottelupäivät 2007, 13.)

Uudenmaan kouluterveyskysely 2010 mukaan nuorten liikunnan harrastaminen on lisääntynyt hitaasti. Liikkumattomien osuus on nyt kuitenkin pienempi kuin 2000-luvun alussa. Liikunnan harrastamiseen on syytä kiinnittää huomiota. Kolmasosa yläasteella opiskelevista ja lukiolaisista harrastaa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa. Ammattiin opiskelevilla

nuorilla liikunnan harrastaminen on sitäkin harvinaisempaa. Ainoastaan puolet harrastaa liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa. (Stakes, kouluterveys 2010.)

Yksi syy liikkumattomuuteen saattaa olla liikkumattomuuden malli. Jos nuoren elämässä aktiivisesti mukana olevissa ihmisissä ei ole liikkuvia ihmisiä, nuori jää vaille liikkumisen mallia. Ruumiillinen työ myös vähenee jatkuvasti, koneet korvaavat ihmisiä. Nuoret eivät myöskään välttämättä enää kulje kouluun kävellen tai pyörällä vaan vanhemmat vievät tai nuoret ajavat mopoilla, skoottereilla ja autoilla kouluun. Koulun liikuntatuntien vähydestä on myös keskusteltu jo vuosia. Liikunta tunteja on niukasti ja kynnys osallistua koululiikuntaan on kasvanut. Koulussa ei enää opita liikkumisen ja urheilun perustaitoja. Eri lajien osaaminen on vähäistä tai kokonaan kadonnut. Usean urheilulajin kohdalla ei päästä vaiheeseen, jossa liikkuminen tuntuisi hyvältä ja olisi palkitsevaa. Koulussa harjoitettujen lajien määrä on melko suppea, joka taas aiheuttaa sen ettei nuori välttämättä ainakaan koululiikunnan kautta löydä itselleen mieluista lajia, jota harrastaisi myös vapaa-ajallaan. (Liikuntapoliittiset neuvottelupäivät 2007, 12.)

Yhä useammalle liikkumattomuus tarkoittaa lihaskyvyn huononemista ja ylipainoisuutta. Liikkumattomuus haurastuttaa luita ja vähentää kosketusta ihmisen fyysiseen minään. Liikunta kuuluu nykypäivänä selkeästi enemmän hyvinvoivien ihmisten elämään ja se kasvattaa eroa entisestään huonosti voiviin. (Liikuntapoliittiset neuvottelupäivät 2007, 13–14.)

2.2 Liikunnan vaikutus hyvinvointiin

Ihmisen hyvinvointi on kokonaisvaltainen asia, jossa eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Siihen kuuluvat niin fyysinen, psyykinen, sosiaalinen kuin taloudellinenkin hyvinvointi. Liikunnan vaikutuksia hyvinvointiin on viime vuosina tutkittu paljon ja liikunnan terveysvaikutukset ovat kiistattomia sekä psyykkiseen hyvinvointiin liittyen myönteisiä. Liikunta joka edistää psyykkistä hyvinvointia tulisi olla mielekästä ja omaehtoista. Aloite liikkumiseen voi tulla ulkoapäin, mutta itse valittuna liikkuminen antaa hallinnan kokemusta. Liikunnan tulisi myös olla säännöllistä ja tällöin se myös kasvattaa fyysistä kuntoa. Työhön tai arkiliikuntaan liittyvää liikkumista ei myöskään pidä väheksyä, sillä pitkällä aikavälillä niidenkin terveysvaikutukset näkyvät terveyden kohentumisella.

Ohjatut liikuntatapahtumat, joissa toimitaan ryhmässä edistävät sitoutumista ja ovat samalla sosiaalinen foorumi. Opitaan toimimaan yhteistyössä muiden kanssa. Useimmiten mielekkäintä liikuntaa on se joka tarjoaa useita erilaisia motivaation lähteitä, joita ovat esimerkiksi sosiaaliset kontaktit, laihtuminen, kunnon koheneminen, taitojen kartuttaminen ja ylläpito, tavoitteellisuus, irtautuminen arjesta ja vaihtelu. Liikaa ei voi korostaa sosiaalisten tekijöiden merkitystä, etenkin psyykkistä hyvinvointia ajatellen.

Liikunnan vaikutusta masennukseen on tutkittu eniten. Tutkimustulosten mukaan liikunta vaikuttaa masennukseen lievittävästi. On todettu ettei aerobisen ja anaerobisen liikunnan välillä ole eroja. Hyöty liikkumisesta on suurin vaikeasti masentuneilla, tällöin myös muutosten mahdollisuus on suurin. Pitkällä aikavälillä toteutettu liikunta vaikuttaa enemmän kuin lyhyellä aikavälillä toteutettu. Liikuntaa olisi hyvä masennusta lievitettäessä harrastaa 9–12vk säännöllisesti. Tutkimuksissa on myös todettu, ettei viikoittaisilla kerroilla, liikunnan kestolla, sukupuolella ja iällä ole vaikutusta tuloksiin. (Mälkiä & Rintala 2002, 119–122.)

2.2.1 Mielenterveys ja fyysinen aktiivisuus

Mielenterveys määritellään hyvinvoinnin asteena, jossa jokainen yksilö ymmärtää oman potentiaalinsa, selviytyy elämän normaalista stressistä, työskentelee tuottavasti ja tuloksellisesti ja toimii yhteisön jäsenenä. Maailmanlaajuisesti lapsilla ja nuorilla on arvioitu olevan mielenterveysongelmia ja häiriöitä noin 20% ja noin puolet häiriöistä alkavat ennen 14 ikävuotta. (Kantomaa 2010, 23.)

Tuloksien perusteella liikunnan harrastamisella lapsena ja nuorena koetaan olevan positiivista vaikutusta mielenterveyteen. Säännöllinen liikunta on kääntäen verrannollinen emotionaaliin ja sosiaalisiin ongelmiin, sekä psykoottisiinkin oireisiin. Positiivista yhteyttä on myös todettu liikunnan ja itsetunnon ja itsetuntemuksen välillä. Luonnollinen liikunnallinen kasvu on tapahtunut koko nuoruusvuosien ajan ja on käänteisesti yhteydessä masennusoireisiin nuoruusiässä ja johdonmukaisesti aikuisiän hyvinvointiin. (Kantomaa 2010, 23.)

On olemassa myös näyttöä annos- vastesuhteesta liikunnan ja mielenterveyden, sekä nuorten ja nuorten aikuisten välillä. Tulokset harvoin eritellään sukupuolen mukaan, vaikka liikunnan ja mielenterveyden ongelmat vaihtelevat tyttöjen ja poikien välillä. (Kantomaa 2010, 24.)

Tähän mennessä on julkaistu vain muutamia johdonmukaisia tutkimuksia liikunnan ja mielenterveyden yhteydestä nuorten keskuudessa. Useimmat aiemmat tutkimukset on tehty aikuisten mielenterveysongelmien mittaamisen kehitetyillä menetelmillä perustamatta niiden pätevyyttä nuorten keskuudessa. Useimmat tutkimukset ovat keskittyneet emotionaaliin ongelmiin ja vain harvat ovat tutkineet käyttäytymisongelmia tai sosiaalisia ongelmia tai tarkastelleet ilmiötä ottaen huomioon sisäiset ja ulkoiset oireyhtymät. (Kantomaa 2010, 24.)

2.2.2 Koettu terveys ja fyysinen aktiivisuus

Aikuisilla terveys ja fyysinen aktiivisuus ovat yhteydessä koettuun terveyteen. Vaikka koetun terveyden ja liikunnan välisestä suhteesta nuorten keskuudesta tiedetään vähemmän, on jonkin verran näyttöä siitä että liikunta on yksi merkittävä tekijä verrattaessa koettuun terveyteen. Urheiluun osallistumisella on yhteys koettuun terveyteen sekä suora että epäsuora vaikutus tupakoinnin, alkoholin kulutuksen, masentuneisuuden ja psyko-fysiologisten oireiden vähenemiseen. (Kantomaa 2010, 25.)

Liikunnan ja koetun terveyden välinen yhteys vaihtelee sukupuolen ja liikunnan määrän mukaan, vaikutus oli voimakkaampi miesten keskuudessa. Laadukkaan tutkimuksen malleja tarvitaan, jotta pystytään selvittämään todistetusti fyysisen aktiivisuuden ja koetun terveyden vaikutus perustuen suuren väestön näyttöihin. (Kantomaa 2010, 26.)

3 Nuorten mielenterveysongelmat

Opiskelijan psyykkisten voimavarojen parantaminen ja tukeminen on yhtä tärkeä osa-alue kuin fyysisenkin. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin onkin kiinnitettävä huomiota myös opiskelija-terveydenhuollossa. Opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelukykyyn vaikuttavat yleisesti ympäristö, sosioekonomiset ja kulttuuriset olosuhteet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 43). Työturvallisuuslakiin (738/2002) perustuu opiskelijan oppilaitosten turvallisuus ja terveellisyys. Sen tavoitteena on parantaa työolosuhteita ja työympäristöä, jotta työkykyä voidaan pitää yllä mahdollisimman pitkään. Koulutuksen järjestäjällä on siis velvollisuus järjestää opetusta niin, että se suojaa opiskelijoita muun muassa kiusaamiselta ja väkivallalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 46- 47).

Ammatilliseen kouluun siirtyminen voi sisältää paljon erilaisia muutoksia nuoren elämässä; uusi koulu, mahdollisesti uusi paikkakunta, uudet tuttavuudet ja taloudelliset ongelmat. Joillekin tämä on iso askel itsenäistymiseen, jolloin voi unohtua kotoa mahdollisesti saadut hyvät elämäntavat. Tässä vaiheessa nuoria olisikin syytä tukea ja ohjata oikeaan suuntaan. Opiskelijoiden vapaa-ajassa onkin huomattavissa kaksi ääripäätä: toisilla elämänrytmi ja terveelliset elämän tavat saattavat unohtua, koska vastaan tulee uusia asioita, kuten alkoholi ja muut päihteet. Vastakohtana tälle kuluttavalle elämäntavalle voi olla opintoihin sulkeutuminen niin, että muu elämä unohtuu, syrjäytyminen tai eristyneisyys. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 64-65).

Nuorten terveysongelmiin sisältyy niin somaattisia pitkäaikaissairauksia kuin myös psyykkisiä sairauksia. Tarkoituksena on nyt tarkastella psyykkisiä sairauksia ja oireita. Psyykkiset sairaudet tulevat esiin yleensä nuoruusiässä (12–22-vuotiaana) ja noin puolella ne häviävät ai-

kuisikään mennessä. Yleisiä psyykkisiä sairauksia opiskelevilla nuorilla ovat masennustilat, syömishäiriöt, syrjäytymien, ahdistuneisuushäiriöt, sekä erilaisista asioista aiheutuvat stressit. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 76).

Tärkeää olisikin tarkkailla nuorten oireilua, jotta mahdolliseen alkavaan masennukseen voitaisiin puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Pitkäkestoisesti oireilevista nuorista 20–25% , on arvioitu hyötyvän jonkinlaisesta hoidosta. (Kansanterveyslaitos 2007, 5).

3.1 Masennus

Kansanterveyslaitos on tehnyt julkaisun nuorten depressiosta (2007). Sen mukaan depressio/ masennus voidaan käsittää monella eritavalla, kuten lyhyt- tai pitkäkestoisena. Lääketieteessä puhuttaessa kyseessä on pitkään jatkunut ja voimakas depressio, joka on jatkunut vähintään vuoden verran. Masennus voi siis ilmentyä masennusoireista, jotka ovat ohimeneviä ja toisaalta masennustiloista, jotka ovat pitkäkestoisempia ja voimakkaampia ja ne voivat aiheuttaa mielialan lisäksi myös muita oireita, jotka vaikuttavat toimintakykyyn. (Kansanterveyslaitos. 2007, 5). On sanottukin, että masennus on yksi suurimmista riskitekijöistä nuorten itsemurhissa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 77.)

Ydinoireena depressiossa on mielihyvän tai mielenkiinnon kokemisen menetys tai mielialan aleneminen. Vaikeusasteen mukaan määräytyy myös muut mielialanhäiriö oireet, kuten levottomuus, fyysinen hidastuminen ja unettomuus. Nuorten masennus poikkeaa aikuisten oireista sillä, että nuorilla ilmenee myös herkkyyttä kiukkukohtauksiin tai ärtyneisyyteen. Jos nuorella on vakava masennus, tulee hänellä ilmentyä viisi muuta mielialanhäiriön oiretta, joiden kestävyys on kaksi viikkoa yhtäjaksoisesti. (Kansanterveyslaitos 2007, 6).

Vakavan masennuksen esiintyvyys nuorilla, on todettu väestötutkimuksen mukaan olevan vuoden aikana 5–10%:lla ja pitkäaikaista masennusta on todettu olevan noin 1–25%:lla. Näistä nuorista naisilla ilmeneminen on yli kaksi kertaa suurempi. On myös voitu arvioida, että tulevaisuudessa masentuneisuuden määrä kasvaa. (Kansanterveyslaitos 2007, 7).

3.2 Syömishäiriöt

Nykyään medialla ja niin sanotuilla kauneusihanteilla on suuri vaikutus nuorten ruokailutottumuksiin ja sitä kautta vaarallinen vaikutus terveyteen. Syömishäiriöitä on ajan myötä kehittyneet yhä enemmän. Yleisimmin syömishäiriöitä ilmenee naisilla enemmän, mutta miehissä on myös joukko, jotka tästä kärsii. Laihuuteen johtavia häiriöitä on arvioitu olevan 0,1–1%, ahmimishäiriöitä 0,5–5% ja muita erilaisia ja epätyypillisiä 5–10%. Tästä sairaudesta nuori kärsii toki ulkoisesti, myös psyykkisesti. Ulostuslääkkeiden ja nesteenoistolääkkeiden käyttäminen,

sekä oksentelu ovat ennuste huonosta tulevaisuudesta anoreksian kohdalla. Tämän lisäksi vaikeutta tekee myös se, kuinka pitkään sairaus on ehtinyt olla ennen hoidon aloittamista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 78- 79). Tässä vielä mainittakoon yksi ryhmä, joilla on vielä kaksi kertaa suurempi riski sairastua syömishäiriöön. Nuorilla diabeetikoilla on sairautensa myötä suuri riski sairastua syömishäiriöön, koska heidän jo olevaan sairauteen kuuluu itsensä tarkkailu. Tiedettävästi insuliinihoito antaa helpon tien painon kurissapitoon. (Kansanterveyslaitos 2007).

Syömishäiriötä sairastavien ruokailutottumukset on ajateltu olevan erittäin terveellisiä, mutta on todettu, että heidän ruokailutottumuksensa ovat epäterveellisempiä mitä vertailtavan joukon. Tämän lisäksi näillä nuorilla on todettu olevan suurempi käyttö tupakan, alkoholin ja huumeiden kanssa. Heidän kohdallaan on huomioitava, että taustalla saattaa olla mielenterveydellisiä ongelmia fyysisten oireiden lisäksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 79).

3.3 Itsetuhoisuus

Nuorilla itsetuhoisuus ilmenee usein itsensä viiltelynä. Yleensä ajatellaan nuoren hakevan huomiota tällaisella käyttäytymisellä. Yleinen syy tällaiselle käyttäytymiselle on kuitenkin se, ettei nuori pysty muunlaiseen psyykkiseen oireenmuodostamiseen. Viime vuosina viiltely on lisääntynyt ja nuorten keskuudessa sitä on arvioitu tulemaan esille 2–14%:lla. Näillä nuorilla on tämän myötä myös suurentunut riski itsemurhiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 81- 82).

Yleisimmät syyt itsetuhoisuuteen ja itsemurhiin ovat päihteet ja mielenterveys ongelmat, kuten masennus ja erilaiset mielialahäiriöt. Nuorten miesten kuolema tapaturmien ja väkivaltaisten tapausten vuoksi on häkellyttävän suuri. Terveys 2015-kansanterveysohjelman tavoitteena onkin saada näihin liittyvät tilastoluvut laskemaan sillä, että pystyttäisiin puuttamaan tämänkaltaisten nuorten miesten elämäntilanteeseen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 81- 82).

3.4 Stressi

Jokainen kokee stressin yksilöllisesti, mutta on olemassa ns. säännöt siihen milloin stressillä on positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia. Stressiin vaikuttavia asioita ovat yksilön sieto- ja vastustuskyky ja se miten hän kokee asiat. Lyhytkestoinen stressi voi olla hyväksi. Sillä voi olla positiivinen vaikutus ihmisen toimintakykyyn ja auttaa ihmisiä tekemään parhaansa esimerkiksi kouluprojektissa. Stressin muuttuessa pitkäkestoiseksi, sillä voi olla ihmiseen negatiivisia vaikutuksia ja aiheuttaa ongelmia. (Terveyskirjasto 2010).

Yksityislääkäri Mattila (2010) on kirjoittanut artikkelin stressistä, jossa käsitellään asiaa muun muassa työntekijän näkökulmasta. Mielestämme tätä artikkelia voi hyvin soveltaa opiskelijoihin, koska opiskeluhan on hyvin pitkälti opiskelijan työtä. Artikkelissa kerrotaan syistä, jotka voivat laukaista stressiä. Mainittuna on muun muassa työn ali- tai ylikuormittavuus, suuret elämänmuutokset, äkilliset traumaattiset tapahtumat ja perheongelmat. (Terveyskirjasto 2010).

3.5 Syrjäytyminen

Koulutus on tärkeä osa nuorten hyvinvointia. Nuoret, jotka peruskoulun jälkeen jäävät ilman opiskelupaikka tai lopettavat opiskelun kesken ovat suurimmassa riskissä syrjäytyä. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää nuoriin, joilla on oppimisvaikeuksia, maahanmuuttajiin ja niihin nuoriin, joiden vanhemmilla esiintyy pitkäaikaistyöttömyyttä, ylivelkaantumista jne. (Sosiaaliportti 2011).

Sosiaaliportin sähköisessä julkaisussa ”Nuoret ja ehkäisevä työ” on esitetty syrjäytymisen prosessi, joka kattaa muun muassa nuorten vaikeudet koulussa, kotona ja sosiaalisessa toimintaympäristössä, työttömyys ja elämäntilanne, joka johtaa kokonaan syrjäytymiseen. Vastapainoksi näille, tulisi nuoren vapaa-aikana olla jotain mielekästä tekemistä. Sen tarkoituksena olisi nostattaa nuoren itseluottamusta, kokemusta siitä että hän on tärkeä ja häntä kuunnellaan. (Sosiaaliportti 2011).

3.6 Kiusaaminen uhkana psykososiaaliselle hyvinvoinnille

Uudellamaalla 2010 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan kiusaamista esiintyi ammattiin opiskelevilla neljä prosenttia viikoittain. Kyselyn mukaan koulun henkilökunta puuttui kiusaamiseen harvoin ja kolme neljästä ilmoitti, ettei kiusaamiseen puututtu lainkaan. (Stakes 2010, 46).

Henkisen hyvinvoinnin ja mielialan ongelmat ovat yleisiä kiusatuilla nuorilla. Kiusaaminen aiheuttaa nuorille itsetunnon ja itsearvostuksen alenemista, itsetuhoisuuden ja ahdistuneisuuden tuntemuksia sekä masentuneisuutta. On myös todettu kiusaamisen heijastuvan fyysiseen terveyteen psykosomaattisina stressihäiriöinä, syömishäiriöinä ja nukkumisvaikeuksina. Kiusaamisen muodot ovat moninaisia; hiljaista, sanallista ja fyysistä. Hiljainen kiusaaminen on vaikeasti havaittavissa. Kouluterveyskyselyn mukaan yleisimpiä kiusaamisen muotoja ovat syrjintä, nimittely, naurunalaiseksi tekeminen ja valheiden levittäminen. (Stakes 2010, 46–47).

Kyselyssä on havaittu myös nuorten omaksuneen uuden teknologian kiusaamisen välineekseen. Internet ja matkapuhelimet mahdollistavat edellä mainittujen asioiden toteuttamisen yhä tehokkaammin. (Stakes 2010, 47).

3.7 Kouluterveyskysely 2010 tulokset

Tarkastelimme Mäntsälässä 2010 tehtyä kouluterveyskyselyä ja vertasimme sitä kokonaisuudessaan Uudeltamaalta saatuihin tuloksiin. Tarkastelimme tietoja jotka liittyvät työhömmе. Emme käsitelleet kouluterveyskyselyitä kokonaisuudessaan.

Tehdyt kouluterveyskyselyt tarjoavat paljon tietoa nuorten terveydestä ja hyvinvoinnista. Kyselyitä on tehty noin 15 vuoden ajan, jonka vuoksi saadut tulokset ovat suhteellisen luotettavia. Kouluterveyskyselyihin osallistuvat lähes kaikki peruskoulut, lukiot ja pääosa ammatillisista oppilaitoksista. Kouluterveyskyselyt antavat mahdollisuuden seurata kouluuyhteisöiden hyvinvoinnin kehittymistä ja sen muutoksia. Kouluterveyskyselyiden avulla kyetään myös arvioimaan oppilas- ja opiskelijahuollon toimenpiteiden vaikutuksia. Oppilas- ja opiskelijahuollon indikaattorit kertovat nuorten koetusta sosiaalisista suhteista, kokemastaan oppilas - ja opiskelijahuollon tuesta, terveydestä ja terveystottumuksista. Kyselyiden tarkoituksena on myös kartoittaa oppilaitosten fyysisiä olosuhteita, työilmapiiriä ja opiskelun kuormittavuutta. Lisäksi kouluterveyskyselyt antavat tietoa muun muassa kiusaamisesta, lintsamisesta sekä opiskelijoiden kouluruokailutottumuksista. (Kouluterveyskysely 2010).

3.7.1 Kiusaaminen ja häirintä

Vuonna 2008 koulukiusaaminen ja kiusattuna oleminen on ollut prosentuaalisesti noin 15%. Tämän lisäksi väkivaltaisia opiskelua haittaavia tilanteita on ollut alle 10%. Vastaavasti vuonna 2010 nämä edellä mainitut asiat ovat laskeneet kolmeen prosenttiin. Vuonna 2008 ei ole voitu todentaa tilanteita jossa kiusaamiseen ei olisi puututtu, kiusattu on kokenut seksuaalista häirintää tai väkivaltaa. 2010 vuonna puuttumattomuutta kiusaamisen on ollut 62%, miltei 40% on kokenut seksuaalista häirintää ja hieman alle 15% on kokenut seksuaalista väkivaltaa. Keuda Mäntsälä ammattiopiston yhteiset prosentuaaliset määrät kiusaamisessa ja häirinnässä ovat olleet alhaisempia kuin Uudellamaalla yleisesti. (Kouluterveyskysely 2010).

3.7.2 Sosiaaliset suhteet

Yleisesti ottaen kaikki sosiaaliset suhteet ovat parantuneet huomattavasti vuodesta 2010 vuoteen 2008. Suurimmat epäkohdat sosiaalisissa suhteissa ilmenee perhesuhteissa. Pienin muutos on tapahtunut osiossa jossa kysyttiin vanhempien tietämystä nuorten viikonloppuvietto

paikoista. 33% vanhemmista ei vielä kaksi vuotta sitten tienneet missä nuoret aikaansa viettävät viikonloppuisin. Opiskelukaveri ja ystäväsuhteet ovat parantuneet 2008 vuodesta vuoteen 2010. (Kouluterveyskysely 2010).

Sosiaalisissa suhteissa Keuda Mäntsälä ammattiopistossa prosenttimäärät ovat olleet yleisesti ottaen alhaisemmat kuin muualla Uudellamaalla. Ainoat kohdat, joissa tulokset ovat olleet yhtä suuret tai suurempi, ovat ryhmätyöskentelyn vaikeudessa ja opettajien kanssa toimeen tulemisessa. Ero muuhun Uuteenmaahan, Keuda Mäntsälä ammattiopistossa on vaikeuksia opettajan kanssa toimeen tulemisessa neljän prosenttiyksikön verran enemmän. (Kouluterveyskysely 2010).

3.7.3 Terveystottumukset

Hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan yhden tunnin viikossa harrasti vuonna 2010 31% ja vuonna 2008 luku oli noin 55%. Tästä voimme tehdä päätelmän, että liikunnan harrastaminen on lisääntynyt. Liikunnan harrastaminen on Keuda Mäntsälä ammattiopistossa suurempaa kuin Uudellamaalla yleisesti. Muualla Uudellamaalla hengästyttävää liikuntaa korkeintaan yhden tunnin verran harrastetaan 48%. (Kouluterveyskysely 2010).

3.7.4 Koettu terveys

Tulosten mukaan nuoret kokevat terveydentilansa kohentuneen verraten vuosia 2010 ja 2008. Vain alle 10% on kokenut terveydentilansa huonoksi tai keskinkertaiseksi. Kun 2008 tulos on ollut noin 25%. Keskivaikea tai vaikea masentuneisuus on myös laskusuuntainen. 2010 vuonna 11% nuorista koki masentuneisuutta. Terveydentila koetaan muualla Uudellamaalla enemmän keskinkertaiseksi tai huonoksi (21%). Puolestaan keskivaikeaa tai vaikeaa masentuneisuutta on havaittavissa yhtä paljon (11%) niin Mäntsälässä kuin Uudellamaallakin. (Kouluterveyskysely 2010).

4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät toiminnallisuus, teoreettisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. Tutkimustieto toiminnallisessa opinnäytetyössä on tapauskohtaista; ajasta, paikasta, kohderyhmästä ja tilanteesta riippuvaista. Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus tuotetaan jo olemassa olevan teorian avulla. Lopuksi keräämme toimintaan osallistuvilta oppilailta palautteen toiminnasta, jolloin saamme selville oliko toiminnalla hyväksi koettu funktio. Toiminnallisen opinnäytetyön kaksi tärkeintä osaa ovat toiminnallinen osuus ja raportointi. Ensimmäisessä osoitetaan tiedon ja tutkivan tekemisen näyte ja raportointi osuudessa tutkiva tekeminen sanallistetaan. Toiminnallisessa työssä aineiston laatu takaa toiminnallisen

osuuden onnistuneen toteutuksen. Aineiston on kyettävä perustelemaan valintoja vakuuttavasti toiminnallisessa osuudessa. (Vilkkä 2010).

4.1 Tavoitteet

Tavoitteenamme on motivoida nuoria liikkumaan enemmän ja saada erityisesti liikkumattomat nuoret kiinnostumaan omasta hyvinvoinnistaan ja kuinka hyvinvointia voisi liikunnan avulla edistää. Toteuttamistapa opinnäytetyössämme on toiminnallinen ja käytämme apunamme koulussa aiemmin tehtyjä valtakunnallisia kouluterveyskyselyitä kartoittaaksemme opiskelijoiden liikuntatottumuksia ja liikkumattomuuden syitä. Yhtenä tavoitteena on myös antaa nuorille tietoa lähialueiden liikuntamahdollisuuksista.

Pyrkimyksenämme on ryhmäyttää uudet opiskelijat luokkatovereidensa kanssa, jotta koulussa voisi vallita optimaalinen ja hyvinvoiva oppimisympäristö. Ryhmäytymispäivän ohjelma on suunniteltu nuorille mielekkääksi ja toiminnalliseksi. Onnistuneet kontaktit opiskelijoiden kesken saattavat olla alku nuorten välisille ystävyyssuhteille, jotka ovat tärkeitä tekijöitä opiskelun lomassa.

Tavoitteisiin päästäksemme on päivän toteuttamisessa kiinnitettävä erityistä huomiota opiskelijoiden onnistuneeseen ryhmäyttämiseen. Toimiva ryhmä muodostuu opiskelijoista, jotka toimivat toisiaan kuunnellen pyrkimyksensä saavuttaa yhteisesti asetettu tavoite. Ryhmäläiset oppivat, kuinka myönteisen ilmapiirin vaaliminen edesauttaa tavoitteen saavuttamista. Jos ryhmän toiminnassa ilmenee ongelmia, pyrkivät ryhmäläiset ratkaisemaan ne yhdessä. Ryhmäytymisen takaavat yhteiset pelisäännöt, joiden noudattamista sekä muiden tavoitteiden saavuttamista ryhmäytymispäivän ohjaajat tukevat ja avustavat tarvittaessa. Ryhmäytymispäivän toivotaan tuottavan nuorille onnistumisen kokemuksia heille ominaisilla aloilla sekä kannustavat uusien taitojen oppimiseen. Tämän lisäksi nuoria kannustetaan hyväksymään sekä itsensä että muut ryhmän jäsenet. Parhaimmillaan nuoret saavat toisistaan vertaistukea, joka kannustaa ja luo positiivisia kokemuksia, joiden varaan on hyvä nojata vaikeinkin hetkinä.

Järjestämme ammattiopistolle liikuntatapahtuman, joka on ryhmäytymispäivän yhteydessä. Tämän tarkoituksena on motivoida opiskelijoita liikkumaan enemmän erilaisten liikuntamuotojen voimin ja antaa tietoa liikkumisen hyödyistä. Ryhmäytymispäivänä pisteemme yhteydessä on tarkoitus kerätä opiskelijoilta kirjallinen palaute toimintamme onnistumisesta. Palautelomake on puolistrukturoitu, joka käsitellään SPSS-ohjelman avulla.

4.2 Kohderyhmä ja hyödynsaaja

Kohderyhmäksemme valikoituivat ammattiopiston syksyn 2011 aloittavat opiskelijat. NOPS-hanke antoi viitteitä kohderyhmän valinnasta. Ammattiopiston kuraattori Anne Kiven toiveena ja ehdotuksena oli, että yhdistäisimme opinnäytetyön aloittavien opiskelijoiden ryhmäytymispäivään. Apulaisrehtori Ari Toivonen oli myös samaa mieltä asiasta.

Koemme opinnäytetyöstämme olevan hyötyä ammattiopistolle, sen opiskelijoille ja opettajille. Mikäli opinnäytetyömme tulokset osoittautuvat toimivaksi, sitä on mahdollisuus hyödyntää myös laaja-alaisemmin. Tämän lisäksi opinnäytetyömme tukee ammatillista kasvuamme, kehittämällä käsitystämme ihmisen hyvinvoinnin kokonaiskuvasta ja sen osa-alueista.

4.3 Riskit ja vahvuudet

Opinnäytetyömme riskejä ja vahvuuksia arvioitaessa käytimme apunamme SWOT-analyysi mallia. Työtämme ajatellen koemme vahvuudeksemme, että liikunnasta sekä mielenterveyteen liittyvistä asioista löytyy paljon tietoa. Kuitenkaan liikunnan vaikutuksesta hyvinvointiin ja sitä kautta mielenterveyteen on löydettävissä huomattavasti vähemmän tietoa. Se tekee tiedonhausta ja saannista hankalan.

Yksi osa-alue vahvuuksistamme on aikaisempi kokemuksemme liikunnan harrastajina ja ohjajina. Olemme työskennelleet eri-ikäisten ja -kuntoisten ihmisten parissa, jolloin olemme päässeet käyttämään erilaisia motivoinnin keinoja, ottaen huomioon jokaisen liikkujan erityistarpeet.

Koemme yhteistyökumppaneidemme kiinnostuksen olevan myös yhtenä osana vahvuuksistamme. Ammattiopiston puolesta tapahtunut aktiivisuus on ollut kannustava tekijä. Uhkana puolestaan pidämme sitä, ettei nuorten kiinnostus aiheettamme kohtaan ole riittävää.

Haastavuutta opinnäytetyötä tehdessämme on osoittautunut aiheen liittäminen ryhmäytymispäivään sekä aiheen rajaaminen. Opinnäytetyömme aiheeseen voisi liittää useita asioita, kuten uni, energiajuomat ja ravitsemus. Jottei aiheemme tulisi liian laaja-alaiseksi, päädyimme rajaamaan sen asiasanojen mielenterveys, hyvinvointi, liikunta, ohjaus ja ryhmäytyminen pohjalle. Ongelmia on myös tuottanut aikataulutuksen ja aikataulujen yhdistäminen kaikille osapuolille sopiviksi.

Mahdollisuutena koemme opinnäytetyömme edistävän nuorten hyvinvointia ja tietoisuutta liikunnasta ja sen merkityksestä. Ensimmäisen vuoden opiskelijoille uusi koulu ja mahdollisesti uusi paikkakunta voivat tuottaa paineita, koska kaikki on uutta. Tämän vuoksi koemme lii-

kuntamuotoisen tapahtuman ja ryhmäytymistehtävien auttavan uusia opiskelijoita sopeutumaan uuteen ympäristöön.

SWOT-analyysi

<p>Vahvuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • laajaa tietoa löydettävissä liikunnasta sekä mielenterveys asioista • nuorten liikkumattomuus ja sen seuraukset ovat keskustelunaiheena pinnalla nyky- yhteiskunnassa • opinnäytetyön tekijöillä on aikaisempaa kokemusta liikunnanohjauksesta • ammattipiston henkilökunta on kiinnostunut opinnäytetyömme aiheesta ja sen tuloksista 	<p>Heikkoudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • liikunnan vaikutuksesta mielenterveyteen on vähän tietoa löydettävissä • opinnäytetyön liittäminen ryhmäytymispäivään on haastavaa • opinnäytetyöhömmme aiheen rajaaminen on haastavaa
<p>Mahdollisuudet</p> <ul style="list-style-type: none"> • edistää nuorten hyvinvointia • auttaa uusia opiskelijoita ryhmäytymään 	<p>Uhat</p> <ul style="list-style-type: none"> • ajanpuute opinnäytetyön tekemiseen • aikataulujen yhdistäminen yhteistyökumppaneidemme kanssa • opiskelijoiden kiinnostumattomuus asiaan

4.4 Opinnäytetyön aikataulu

Syksyllä 2010 lokakuussa oli ensimmäinen tapaaminen Keuda Mäntsälä ammattipiston kanssa. Tapaamisessa ideoimme opinnäytetyön aiheita ja tuon tapaamisen jälkeen aloitimme opinnäytetyömme suunnittelun. Orientaatiovaiheen aikana haimme itsenäisesti teoriatietoa. Marraskuussa oli toinen tapaaminen Keuda Mäntsälä ammattipistossa, jolloin esitimme yhteistyökumppaneille opinnäytetyömme aiheanalyysin.

Keväällä 2011 keräsimme kirjallisuutta ja lähteitä aiheeseemme liittyen. Lähestyimme sähköpostitse ammattipiston apulaisrehtorin Ari Toivosta ja kuraattori Anne Kiveä liittyen opinnäytetyömme aikatauluun, josta kävi ilmi, että toteutus tulisi tapahtumaan syksyn 2011 aikana. Kuraattori Anne Kivi lähetti ehdotuksen osallistumisestamme ammattipiston ryhmäytymispäivään joka järjestetään syksyn 2011 aloittaville opiskelijoille. Viestissä kävi myös ilmi

tapahtuma paikka ja aiemmat toteutustavat. Hyväksyimme ehdotuksen ja sovimme palautamme toukokuun aikana asiaan uudelleen.

Toukokuussa olemme olleet Anne Kiven kanssa yhteyksissä sähköpostiviestein koskien ryhmäytymispäivää. Tapahtumapaikka ja päivämäärät selkiytyivät tuolloin. Kesäkuussa Hanna Hotakainen ja Anne Kivi kävivät puhelimitse keskustelua alustavista suunnitelmista ja ryhmäytymispäivän toteutuksesta. Käydyn keskustelun jälkeen Anne Kivi lähetti sähköpostiviestin ryhmäytymispäivän tarkasta aikataulusta. Toukokuussa olimme yhteydessä myös Keuda Mäntsälä ammattiopiston terveydenhoitajaan Sari Liljaan, jolta saimme Kouluterveyskysely 2010 tulokset.

Syksyllä 2011 syyskuussa ennen ryhmäytymispäivää osallistuimme palaveriin, jonka aiheena oli ryhmäytymispäivän suunnitelma ja toteutus. 6–7.9.2011 klo 9.30-14.00 Keuda Mäntsälä ammattiopisto järjestää aloittaville opiskelijoille ryhmäytymispäivät, joka pidetään Isojärven leirimajalla, Halkiassa. jossa opiskelijat on jaettu kuuteen 15-20 opiskelijan ryhmiin. Tarkoituksenamme on kehittää yksi toimipiste, jonka aiheena on liikunta. Muiden pisteiden aiheena on tarvikkeiden etsiminen lähimetsästä suunnistuksen tapaisesti ja nuotiohetki nuotion sytyttämisen ja nokipannukahvin kera. Kolmannessa pisteessä on tarkoitus tehdä erilaisia ryhmäytymisleikkejä ja -toimintoja. Muita pisteitä ylläpitävät SRK:n työntekijät, opiskelija tutorit ja nuorisotyöntekijät. Ruokailu on järjestetty teemaan liittyen; makkaranpaistoa nuotiolla. Lokakuussa on osallistuminen suunnitelmavaiheenseminaariin.

Syksyllä 2011 ja keväällä 2012 kirjoitimme teoriaa ja ryhmäytymispäivän toteutusta, sekä palautteiden analysointia. Julkaisuseminaariin osallistuminen on toukokuussa.

4.5 Toteutussuunnitelma

Suunnitelmanamme on osallistua ammattiopiston uusien opiskelijoiden ryhmäytymispäiviin 6–7.9.2011. Järjestämme aloittaville opiskelijoille ryhmäytymistä tukevaa liikunnallista toimintaa sekä annamme tietoutta lähiseudun harrastusmahdollisuuksista. Kerromme nuorille liikunnan hyödyistä ja rohkaisemme liikkumaan enemmän. Tarkoituksenamme on antaa nuorille mahdollisuus kokeilla jotain uudenlaista, ei niin tavanomaista liikkumista. Keräämme listan Mäntsälän lähiseudun urheilu - ja harrastusmahdollisuuksista ja tuotamme niistä kirjallisen esitteen, jonka jaamme opiskelijoille.

Esitteen lisäksi aiomme järjestää leikkimielisen liikunnallisen kilpailun, jossa yhdistyy kaikille tutut urheilulajit: jalkapallo ja pesäpallo. Peliä kutsutaan kiinalaiseksi pesäpalloksi. Joukkuejaot kilpailussa tehdään korttipelillä, jonka avulla oppilaat voivat tutustua toisiinsa.

4.5.1 Ryhmäytymispisteet ja aikataulu

Toivotamme kaikki tervetulleeksi ryhmäytymispisteellemme. Esittelemme itsemme ja kerromme mitä teemme omalla pisteellämme. Kerromme miten joukkuejako tapahtuu ryhmäytymistä tukien.

Olemme jo aikaisemmin ottaneet pelikorteista kortit numeroon kahdeksan asti kahdesta maasta, pata ja hertta. Kukin opiskelija ottaa yhden kortin pakasta. Kortin osoittama numero kertoo sen kuinka monta asiaa opiskelijan tulisi kertoa itsestään muille. Jotta ohjaaminen olisi mahdollisimman selkeää, käytämme ohjauksessa niin verbaalista kuin visuaalistakin ohjausta. Näytämme ja kerromme kuinka peli etenee. Pata ja hertta kortit jakavat 16 hengen ryhmän puoliksi, jotka toimivat sitten erillisinä joukkueina kiinalaisessa pesäpallossa.

Kiinalaisessa pesäpallossa on kaksi erillistä joukkuetta, jotka kilpailevat toisiaan vastaan. Kumpikin joukkue on vuorollaan ”sisällä” ja toinen ulkokentällä, kuten kaikkien tuntemassa pesäpallossa. Pelin ideana on, että sisävuorossa olevasta joukkueesta yksi kerrallaan potkaisee jalkapallon kohti ulkokenttää, ja ulkokentällä olevan joukkueen on tarkoitus noutaa pallo. Sillä aikaa kun ulkokentällä oleva joukkue noutaa palloa, sisällä oleva joukkue juoksee ennalta määrättyjen pisteiden ympäri tehden juoksuja. Kun ulkokentällä oleva joukkue on saanut pallon itselleen. Tulee heidän muodostaa jono ja pujottaa pallo kaikkien joukkueessa olevien jalkojen välistä. Sisäkentällä oleva joukkue lopettaa tuolloin juoksujen juoksemisen. Näin pelataan kunnes kaikki ovat päässeet potkaisemaan palloa. jonka jälkeen joukkueet vaihtavat keskenään paikkoja. Ajan sallimissa rajoissa pelataan niin monta erää kuin ehditään. Kynnys toisten edessä pallon potkaisemiseen saattaa kokemattomilla olla korkea, joten vaihtoehtoisesti pallon voi myös heittää. Pyrimme selvittäessämme pelin kulkua, myös näyttämään kuinka peliä pelataan.

Lopuksi jaamme esitteet harrastusmahdollisuuksista (liite 3) ja palautelomakkeen (liite 4) sekä kiitämme osallistumisesta. Jos aikaa jää pyydämme saada suullista palautetta opiskelijoilta pisteestämme ja ohjauksestamme.

Päivän aikataulu

klo 9.00	Opiskelijoiden lähtö koululta bussilla.
klo 9.30-9.45	Yhteinen tervetulotoivotus ja info.
klo 9.45-10.45	Ohjelmaa toimintapisteissä.
klo 10.45-11.45	Ruokailu.
klo 11.45-12.45	Ohjelmaa toimintapisteissä.
klo 12.45-13.45	Ohjelmaa toimintapisteissä.
noin klo 14.00	Opiskelijoiden lähtö leirimajalta bussilla.

5 Ryhmäytymispäivät

Halkiassa Isojärven leirimajalla pidetyt ryhmäytymispäivät koostui kolmesta eri osiosta; Keuda Mäntsälä ammattiopiston tutor-oppilaiden, seurakunnan ja meidän toimintapisteestä. Keuda Mäntsälä ammattiopisto ja seurakunta sopivat tapahtumapaikan varauksen. Tarkoituksenamme on arvioida oman pisteemme toteutusta, jonka aiheena oli liikunta ja ryhmäytyminen. Ryhmäytymispäivien kulku oli samanlainen molempina päivinä, suunnitellun aikataulun mukaisesti.

5.1 Ryhmäytymispäivien toteutus

Päivät aloitettiin yhteisellä info-tilaisuudella päivän kulusta, johon sisältyi myös tapahtumapäivän ohjaajien esittäytyminen. Info-tilaisuuden jälkeen luokat ohjattiin omiin toimintapisteisiinsä. Päivän aikana luokat siirtyivät ohjatusti pisteeltä toiselle oman luokanvalvojansa johdattamina.

Ensimmäisen päivän ryhminä olivat rakennus-, sähkö- ja kokkialan opiskelijat. Toisen päivän ryhminä olivat Logistiikka-, startti- ja autoalan opiskelijat. Kussakin ryhmässä oli liki 20 opiskelijaa, joista suurin osa oli poikia. Nuorten motivaatio oli yleisesti katsottuna hyvä, vaikka hieman sai houkutella osaa oppilaista osallistumaan yhteiseen toimintaan. Pisteellämme aloitimme kunkin ryhmän kanssa toiminnan tutustumisleikillä. Tarkoituksena oli kertoa itsestään niin monta asiaa, kuin kortin luku osoitti. Halusimme, että opiskelijat oppisivat tuntemaan hieman myös meitä, joten osallistuimme heidän kanssaan tähän tutustumisleikkiin. Näytimme toiminnallamme esimerkkiä leikin kulusta ja koemme, että sillä oli vaikutusta opiskelijoiden uskallukseen kertoa myös heistä itsestään.

Alkuleikin loputtua jatkoimme seuraavaan vaiheeseen eli kiinalaisenpesäpallon pelaamiseen. Aluksi kerroimme, miten peliä pelataan, jonka jälkeen myös demonstroimme pelin kulun. Joukkueet jakautuivat ongelmitta kahteen joukkueeseen aikaisemman pelikortti leikki avulla. Pelin aikana havaitsimme, että peli oli mieluisaa siihen asti kunnes opiskelijat väsyivät fyysiseen rasitukseen. Tästä huolimatta pyrimme kannustamaan oppilaita jatkamaan, koska ajallisesti peliä ei ollut pelattu tavoiteaikaan asti. Pelin kuitenkin jatkuessa, päätimme eriyttää pelitapaa siten, ettei fyysinen kuormittavuus olisi juoksemisen osalta niin suuri. Pyysimme opiskelijoita vaihtamaan pallon potkaisun heittämiseen, jolloin pallo ei kulje niin suurella alueella kuin aikaisemmin.

Varatusta ajasta jäi ylimääräistä aikaa joidenkin ryhmien kanssa, joten jouduimme soveltamaan ja keksimään myös muuta tekemistä. Leikimme oppilaiden kanssa pokka-leikkiä, jossa

tarkoituksena oli kysyä kaverilta jotakin hauskaa, ja toisen piti pitää pokkansa, olla nauramatta. Jos nauroi tai hymyili toisen kysymykselle, joutui vuorostaan kysyjäksi.

Toimintamme loppuun jaoimme ja esittelimme opiskelijoille keräämämme harrastusmahdollisuusmateriaalin, josta ilmeni muun muassa eri seurojen järjestämiä lajiharrastuksia. Tämän jälkeen annoimme palautelomakkeet, jotka tukivat ryhmäytymispäivän onnistumisen seurantaan. Saimme jokaiselta opiskelijalta palautelapun täytettynä takaisin. Oli mukava huomata, että osa opiskelijoista olivat laittaneet myös kirjallista palautetta.

Ryhmissä oli suuria eroja niin motivaation, fyysisen kunnon kuin keskittymisenkin osalta. Ensimmäinen päivä antoi meille paljon suuntaviivoja toisen toteuttamispäivän suhteen. Toisena päivänä huomasimme heti päivän alkaessa, että motivaation ja keskittymisen puute toimintaan oli puutteellista. Tämän vuoksi olikin parempi, että ensimmäinen päivä oli jokseenkin helpompi, koska tilanne oli meille kuten myös opiskelijoille uusi.

Toimme mukanaamme ensiaputarvikkeet. Ensiaputarvikkeet osittautuivat tarpeellisiksi, sillä luonamme kävi opiskelijoita muiltakin pisteiltä saadessaan pieniä vammoja. Omalla pisteellämme ei haavereita sattunut.

5.2 Ohjausmenetelmät

Sosiaali- ja terveysalalla ohjaus on lain ja asetuksin säänneltyä, sekä pitkälle yhteiskunnallisesti määriteltyä. Ohjaus määritellään yksinkertaistettuna käytännöllisen opastuksen antamiseksi ja ohjauksen alaisena toimimiseksi. Ei siis ole yhtä ainoaa ohjausteoriaa, vaan ohjausta on lähestytty erilaisista suunnista, kuten terveystieteiden teorioiden, persoonallisuusteorioiden, vuorovaikutusteorioiden ja ryhmädynaamisten teorioiden kautta. Käsitettä ohjaus, on käytetty rinnakkain muun muassa informoinnin, neuvonnan ja opastuksen kanssa. Ohjaus on myös monitahoinen joukko, jossa on eri ammattikäytäntöjen piirteitä yhdistelevä lähestymistapojen, työmenetelmien ja toimintatapojen. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 15-16).

Hyvän ohjaajan merkkeihin kuuluu itsensä kehittäminen, aito innostus ohjaustyöhön sekä halu oppia. Tämän lisäksi pidetyn ohjaajan ominaisuuksiin kuuluu empaattisuus, sekä hyvät neuvottelu- ja kuuntelutaidot. Ohjaajan tärkeänä roolina on myös erottaa lapsi ryhmästä yksilönä ja eriyttää harjoitteet yksilöiden tarpeiden mukaan. Tärkeänä osana ohjaajan työtä on luova tilannetaju, turvallisuudentunteen luominen ja rehellisyys. (Rinta, Lind, Lipponen & Tamminen 2008, 29). Ryhmänohjaustilanteessa tarvitaan ainakin kolmea perusroolia, joita ovat ymmärtävä kuuntelija, vaikuttaja ja ryhmän johtaja (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 27).

Toiminnallisissa harjoitteissa ohjaajan roolilla on erityinen painopiste. Ohjaajalla on joissakin tilanteissa välitön tarve puuttua ryhmän toimintaan ja toisessa tapauksessa hyvä vetäytyä taustalle. Yhtenä osana ohjaajan roolissa on myös mennä itse prosessiin mukaan olemalla yksi ryhmän jäsen ja näin ollen vaikuttaa lopputuloksen syntymiseen. Mikäli ryhmä on ohjaajalle vieras, varovainen ja ilmapiiriä tunnusteleva lähestymistapa on suotuisaa. Ryhmätilanteissa erityyppiset vastarinnat ja hidastumiset ovat tavanomaisia. Tämä voi ilmetä muun muassa harjoituksen väheksymisenä, vetäytymisenä tai sairaaksi tekeytymisenä. Mikäli koko ryhmä ei ole kiinnostunut aiheesta, eikä osallistuminen ole mielekäästä, ohjaajan on hyvä ottaa asia puheeksi pikimmiten. On tärkeää keskustella osallistujien kanssa, miten pääsisimme yhdessä toiminnassa asetettuihin tavoitteisiin, sekä käsitellä ryhmän mielipide ja tulkinta tilanteesta. (Kataja ym. 2011, 27).

Ohjaustilanteessa tarkoituksena on käyttää erimuotoisia ohjaustyyliä, joita käytetään muun muassa lasten liikunnallisissa ohjauksissa. Eri ohjaustyyliä käyttämällä ja vaihtelemalla saadaan liikuntaleikkeihin vaihtelua ja tunteihin monipuolisuutta. Jokaisen ohjaajan tehtävänä, on poimia itselleen ominaisimmat ohjaustyyliä, joiden käyttäminen on luonnollista (Rinta ym. 2008, 31). Kisailulliset liikuntamuodot ovat osana lasten ja nuorten liikuntaa ja urheilua. Eri-laiset kiinniottamisleikit ovat miellyttäviä kaiken ikäisille lapsille, kuten esimerkiksi hipa. On kuitenkin muistettava, että kilpailullisella ilmapiirillä voi olla myös negatiivinen vaikutus lapsen kehitykseen. Onnistumisen ilon ja liikunnan riemun saamiseksi, ovat liikuntahetket järjestettävä ja suunniteltava lasta monipuolisesti kehittäväksi. Liikunnalliset onnistumisen ilot liikunnan puitteissa kohottaa lapsen itsetuntoa ja henkistä kehitystä. (Rinta ym. 2008, 18).

Järjestettävässä ryhmäytymispäivässä tarkoituksena on käyttää ohjaustyyliä pääsääntöisesti komentotyyliä. Sen tarkoituksena on saada ryhmä tekemään tehtävän täsmällisesti ja tehokkaasti. (Rinta ym. 2008, 31). Tämän lisäksi käytämme soveltaen esikuvallista ja yhdessä rakentuvaa ohjaustyyliä. Esikuvallisen ohjauksen toteutamme sanallisesti kuvailemalla sekä konkreettisesti näyttämällä (Rinta ym. 2008, 37). Tässä tapauksessa kerromme ja näytämme miten alkuleikki ja varsinainen leikkimielinen kilpailu, kiinalainen pesäpallo, toteutuu. Yhdessä rakentuvassa ohjauksessa ohjaaja kannustaa ja tekee yhteistyötä seuraavan tavoitteen saavuttamiseen (Rinta ym. 2008, 37).

5.3 Aineisto ja aineiston analysointi

Sisällönanalyysin tarkoituksena on tarkastella muun muassa eroja, yhtäläisyyksiä ja tiivistää aineistoa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tämän mukaan palautelomakkeissa keräämme aineiston, jota vertaamme kouluterveyskysely 2010:n etsien yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Aineistonamme käytämme SPSS- ohjelman avulla tehtyjä diagrammeja, sekä kir-

jallisia että suullisia palautteita. Jo aikaisemmin laaditussa palautelomakkeessamme on siis avoimia kysymyksiä, joihin opiskelijat voivat antaa palautetta omin sanoin. Tämän lisäksi käytämme opiskelijoiden kanssa käymiämme keskusteluja aiheesta liikunnan harrastaminen, minikälaisia lajeja ja kuinka usein aikaa menee viikoittain liikuntaharrastusten parissa.

Opiskelijoilta keräämämme palautelomakkeet analysoidaan siis SPSS- ohjelmalla, joka on monipuolinen tilastollisen tietojenkäsittelyn ohjelmisto. Lyhenne SPSS tulee sanoista Statistical Package for the Social Sciences. Tämän ohjelman avulla voidaan tehdä niin yksinkertaisempia kuin vaikeampiakin tilastojen analyysseja. (Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta 2006.) Ohjelmaan syötettyjen lukujen avulla, ohjelma muodostaa diagrammeja, joiden avulla tulosten analysointi on selkeämpää.

6 Tulokset

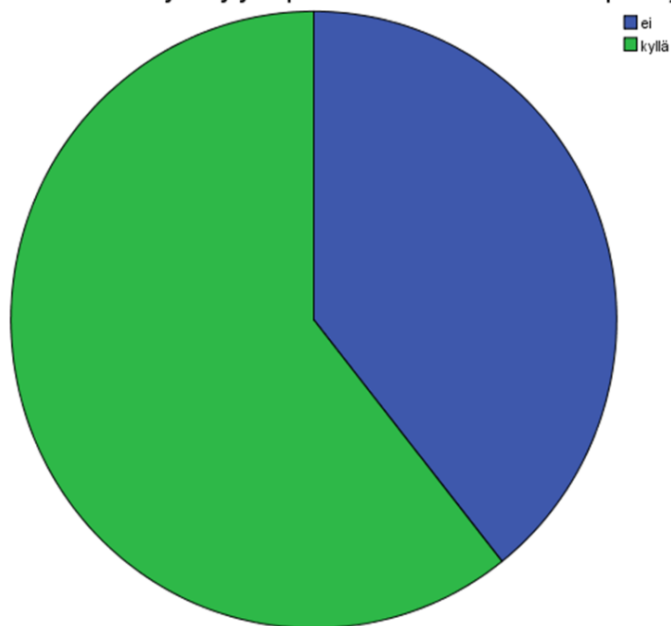
Opinnäytetyömme tulokset koostuvat ryhmäytymispäivän kirjallisista palautteista ja ryhmäytymispäivän aikana käydyistä keskusteluista. Suurin osa ryhmäytymispäiviin osallistuneista opiskelijoista täytti palautelomakkeen. Jokainen pisteeseemme osallistuneista opiskelijoista osallistui käytyihin keskusteluihin.

6.1. Ryhmäytymispäivän palautteista saadut tulokset

Teimme laaditusta palautelomakkeesta (liite 4) SPSS- ohjelman avulla koosteen opiskelijoilta saaduista palautteista. Aluksi tuli esiin ajatuksia, että opiskelijoilta on haasteellista saada minkäänlaista palautetta. Tämä olettamus osoittautui kuitenkin vääräksi, ja suurin osa päiviin osallistuneista opiskelijoista täytti palautelomakkeen. Vastanneita opiskelijoita kaiken kaikkiaan oli 93 (100%), ensimmäisenä päivänä, ryhmä1, 43 (46.2%) ja toisena päivänä, ryhmä 2, 50 (53.8%). Kaikki opiskelijat eivät kuitenkaan vastanneet jokaiseen kysymykseen.

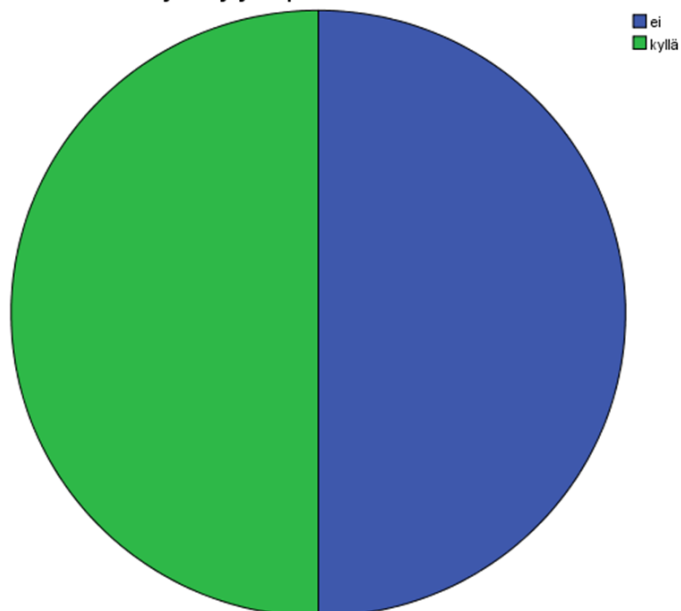
Ryhmäytymispäivä koettiin tärkeäksi 58.1% mielestä ja ei tärkeäksi päivän koki 37.6%. 4.3% opiskelijoista jätti vastaamatta tähän kysymykseen. Vastanneista suurimman osan mielestä ryhmäytymispäivä on uusille opiskelijoille tärkeä.

Onko ryhmäytymispäivä mielestäsi tärkeä uusille opiskelijoille?



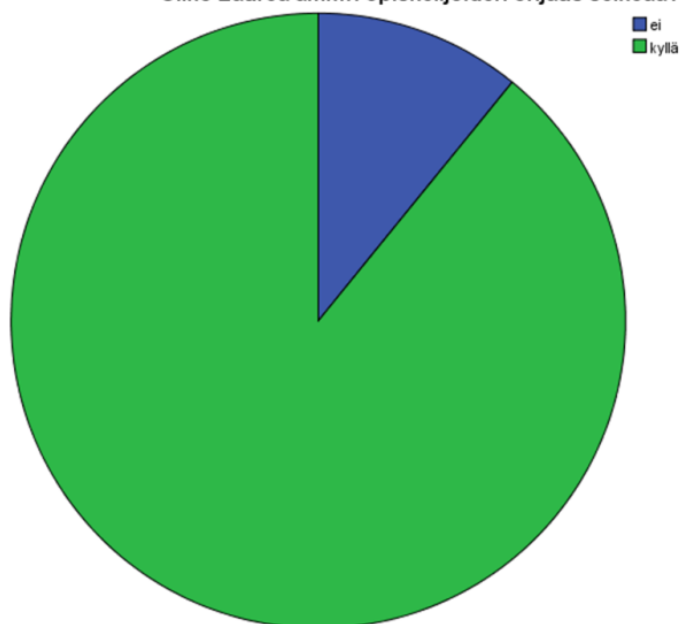
Mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ryhmäytymispäivänä opiskelijoiden mielipiteet jakautuivat tasan kyllä (48.4%) ja ei (48.4%) -vastauksiin. 3.2% vastanneista ei ottanut kantaa tähän kysymykseen.

Antoiko ryhmäytymispäivä mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin?



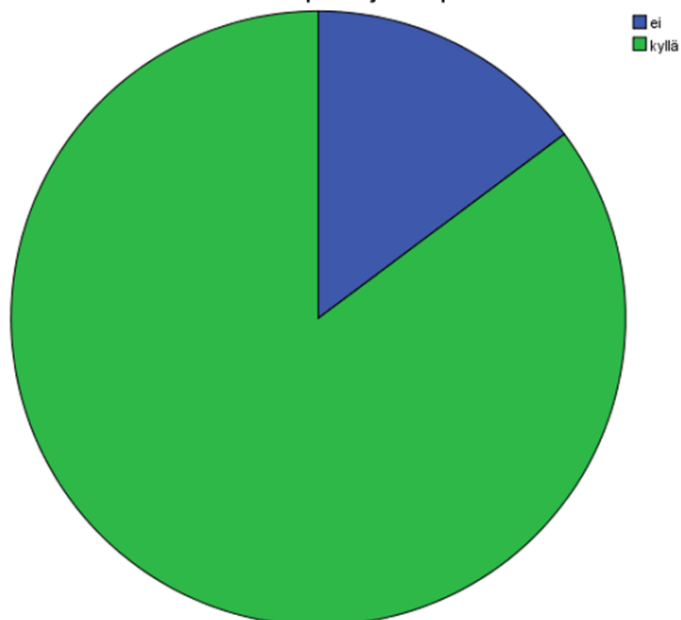
88.2% opiskelijoista oli sitä mieltä, että toteuttamamme ohjaus oli selkeää. 10.8% oli toista mieltä ja 1.1% vastanneista ei ilmaissut mielipidettään asiasta.

Oliko Laurea amk:n opiskelijoiden ohjaus selkeää?



Pisteen suunnittelua huolellisena pitivät 80,6% opiskelijoista ja toista mieltä oli 14,0% vastan-
neista. Vastaamatta tähän kysymykseen jätti 5,4%.

Oliko Laurea amk:n opiskelijoiden piste suunniteltu huolellisesti?



Palautelomakkeemme sisälsi myös kaksi avointa kohtaa, jotka olivat kehittämis ehdotuksia ja ruusut/risut. Näihin molempiin kohtiin saimme kommentteja. Kehittämis ehdotuksissa oli joi-
takinkin hyviä ideoita tulevia ryhmäytymispäiviä ajatellen. Opiskelijoiden mielestä kehittämistä

oli ruoan suhteen ja aikataulun (taukojen) suhteen. Toiveena oli saada ryhmäytymispäivään muun muassa tupakkapaikka ja voittajalle palkinto, joka motivoi osallistumisessa. Ruusuja/risuja tuli enemmän kuin kehittämisehdotuksia. Seuraavat lainaukset ovat suoria lainauksia osasta opiskelijoiden antamista palautteista: ”ruusuja oli aika paljon, suunniteltu hyvin kaikki”, ”risuja” ja ”ruusuja”, ”ok, mut ei jaks”, ”peli oli kiva”, ”hyvä oli” (10kpl), ”muuten hauska, mutta pokkaleikki oli tyhmä”, ”mukavaa ajanvietettä”, ”liikuntaa”, ”ihanat neidit”, ”ruusuja ohjaajille, että olivat leikeissä mukana ja ohjasivat hyvin”, ”me ei tarvita mitää eskarileikkejä” ja ”tutustuminen ulkoilmassa on virkistävää”.

6.2. Keskustelu liikuntatottumuksista

Käytyämme ryhmäytymispäivänä jokaisen ryhmän kanssa suunnitellun ohjelman, käytimme loppu ajan vapaamuotoiseen keskusteluun. Keskustelimme nuorten kanssa heidän liikuntatottumuksistaan ja harrastuksista. Nuorten kanssa keskustellessa kävi ilmi, että joukko jakautui ns. kolmeen ryhmään: aktiiviharrastajiin, satunnaisiin sekä liikkumattomiin nuoriin. Aktiiviharrastajista suurin osa harrasti joukkuelajia, pääsääntöisesti jalkapalloa tai jääkiekkoa. Satunnaisesti liikkuvat kertoivat käyvänsä välillä kävelyllä, ulkoiluttavansa koiraa. Satunnaisesti liikkuvat sekä liikkumattomat kertoivat syyksi vähäiseen liikkumiseensa sen, ettei sopivaa lajia ole heille löytynyt tai kiinnostus liikkumiseen puuttuu. Keskusteluiden päätteeksi kävimme yhdessä lävitse Mäntsälän seudulla tarjolla olevia harrastusmahdollisuuksia ja jaoimme nuorille tulosten, jossa oli listattuna erilaisia vaihtoehtoja. Pääsääntöisesti jokaisessa ryhmässä oli jokunen aktiiviharrastaja ja muutamia täysin liikkumattomia, muut sitten olivat liikuntatottumuksiltaan jotain siltä väliltä.

7 Pohdinta

Opinnäytetyö prosessimme lähti liikkeelle koulun kautta tarjotun NOPS-hankkeeseen osallistumisen kautta. NOPS-hankeen tarkoituksena on nuorten työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa, vuosina 2010–2012. Tapasimme Keuda Mäntsälä ammattiopiston TE- tiimin ja vaihdoimme ajatuksiamme siitä mikä voisi olla opinnäytetyömme aihe. Ehdotuksienamme tapaamisten ja oman pohdintamme jälkeen opinnäytetyön aiheeksi oli liikunnan vaikutus hyvinvointiin ja sitä kautta nuorten hyvinvointiin. Tämä aihe puhuttelee paljon myös muuttuvassa nyky- yhteiskunnassa, jossa liikkumattomuus on yksi keskeisistä haasteista hyvinvoinnin kannalta. Mäntsälän ammattiopistossa liikkumattomuus oli noussut yhdeksi huomiota herättäväksi seikaksi, nuorten hyvinvointia ajatellen. Mäntsälän TE- tiimin toivomuksena olikin löytää keinoja motivoida nuoria liikkumaan ja selvittämään heidän omia henkilökohtaisia syitä liikkumattomuuteen.

Halusimme tehdä opinnäytetyömme toiminnallisena, ja perehdyttyämme teoriaan oli aika alkaa miettiä miten saisimme työmme tuotua lähelle opiskelijoita. Mietimme mihin vuodenaikaan ja minkälaisessa ympäristössä liikunnallinen tapahtuma tulisi järjestää ja kuinka isolle ryhmälle. Itse koimme, ettemme halua järjestää tapahtumaa liikuntasalissa, koska paikka voi jo itsessään aiheuttaa joissakin opiskelijoissa negatiivisia tunteita. Tarkoituksenamme kuitenkin oli saada erityisesti liikkumattomat nuoret liikkumaan. Ajatuksena oli, että liikuntatapahtuman voisi järjestää ulkona, mutta se missä, oli suuri kysymysmerkki. Ammattiopisto tarjosi meille mahdollisuutta osallistua koulun uusille opiskelijoille järjestettyyn ryhmäytymispäivään. Mahdollisuus osallistua ryhmäytymispäivään poisti meiltä tapahtumapaikan ja ryhmäkoon määrittämisen ongelman.

Opinnäytetyön yhdistäminen ryhmäytymispäivään toi työn tekemiseen oman haasteensa. Itse ryhmäytymispäivän suunnittelu oli puolestaan huomattavasti helpompi osuus. Haastavuutta siihen toi lähinnä ideoiden suuri määrä. Mielestämme onnistuimme kuitenkin luomaan ryhmäytymispäivästä sellaisen, joka tukee uuden liikuntamuotoon tutustumista ja tukee toisiin ihmisiin tutustumista ja uusien ystävyysuhteiden luomista.

Varsinaisena ryhmäytymispäivinä pääsääntöisesti kaikki meni hyvin järjestelyiden osalta. Ainoa asia mihin mielestämme olisi pitänyt kiinnittää huomiota ryhmäytymispäivää suunniteltaessa, oli ensisijaisen tärkeä EA-piste. Tällaisissa tapahtumissa on kuitenkin kokemuksiemme mukaan suuri mahdollisuus pieniin tai suurempiin haavereihin, varsinkin kun kyseessä on haasteellinen maasto, jossa suoritetaan erilaisia liikunnallisia- ja ryhmäytymistehtäviä. Tämän lisäksi makkaraa paistaessa avotulen ääressä erilaiset palovammat ovat mahdollisia. Meidän omalla pisteellämme mukana oli pieni ensiapulaukku, johon kuului perusensiapuvälineet. Suurimmilta haavereilta säästyttiin, eikä ensiapuvälineitämme tarvinnut käyttää kuin pienten haavojen hoitamiseen.

Opinnäytetyömme aihe on ollut mieleinen ja koimme saavamme siitä paljon tietoa ja eväitä tulevaisuutta ajatellen työskennellessämme ihmisten parissa. Tietoisuutemme liikunnasta ja psyykestä on kasvanut ja näin ollen myös käsitys ihmisen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Haastavaa opinnäytetyön tekemisen kannalta oli se, ettei liikunnan vaikutusta nuorten hyvinvointiin olla juurikaan tutkittu. Aikuisia koskevia tutkimuksia on määrällisesti enemmän. Pilkkottuamme aihetta pienempiin osiin, kokonaiskuva työstämme selkiintyi ja päätimme aloittaa opinnäytetyön työstämisen perusasioista: liikunta ja mielenterveys. Tutkimusten vähäisyys liikunnan vaikutuksesta mielenterveyteen toi paineita ja ajatuksia siitä, miten tulemme saamaan kokoon tällaisesta aiheesta toimivan opinnäytetyön. Aiheen ollessa haastava vähäisen tietoisuuden ja tutkimusten vuoksi, koemme, että aihevalintamme on kuitenkin osunut oikeaan. Tällaisia niin sanottuja puuttuvia linkkejähän tulisikin tarkastella enemmän.

Kokonaisuutta ajatellen, olisi ollut hyvä jos olisimme toiminnallisesta opinnäytetyöstä huolimatta tehneet kyselyn esimerkiksi liikuntatottumuksista ja mahdollisesti käytössä olleista psyykelääkkeistä tai mielialoista. Oma kyselylomakkeemme olisi siis voinut olla täsmällisemmin ja laajemmin tehty. Näin ollen olisimme saaneet tarkempaa informaatiota kerättyksi nuorilta. Lisäksi oman kyselymme kysymykset olisivat voineet olla esimerkiksi kouluterveyskyselyiden kanssa yhdenmukaiset, jolloin olisi ollut helpompi vertailla niitä keskenään. Ajatteleminen, että näin olisimme saaneet kerättyä materiaalin, joka olisi palvellut enemmän valitsemaamme aihetta. Tämän lisäksi olisi ollut myös hyvä vertailla koko Uudenmaan ja Keuda Mäntsälän ammattiopiston kouluterveyskyselyitä 2010 ja meidän laatimaa terveystutkimusta toisiinsa. Nyt kuitenkin vertasimme teoriassa tehtyjä kouluterveyskyselyitä toisiinsa ja meidän osaksemme jäi enemmän uusiin liikuntamuotoihin tutustuttaminen ja ryhmänhengen luominen.

7.1 Opinnäytetyön etiikka

Opinnäytetyötä työstäessä on otettava huomioon niin ammattieettiset kuin tutkimuseettiset periaatteet. Seedhouse (1997) mukaan terveyden edistämisen etiikan voi jakaa kolmeen ryhmään riippuen siitä, mihin terveyden edistäminen suuntautuu; ryhmään, yksilöön vai koko yhteiskuntaan. Tähän vaikuttaa myös se, tapahtuuko edistäminen ihmisen tarpeista tai toiveista. Jos kyseessä on laaja-alainen väestö, eettisiä ongelmia harvemmin ilmenee. Tämä tukee myös tulosten luotettavuutta, joka opinnäytetyössä on tärkeää. Pyritään siis välttämään tulosten virheellistä tulkintaa. On muistettava, että jokaisessa tutkimuksessa ja opinnäytetyössä on tärkeää osallistuvien henkilöiden vapaaehtoisuus ja avoimuus. Tärkeää on, että osallistuvat organisaatiot ja henkilöt pysyvät anonymisinä. (Leino-Kilpi & Välimäki 2003, 168).

Opinnäytetyössämme terveyden edistämisen etiikka kohdentui Keuda Mäntsälä ammattiopiston juuri aloittaneisiin opiskelijoihin, joista ohjattavat ryhmät muodostuivat. Palautelomakkeisiin vastaaminen tapahtui anonymisti. Käytyihin keskusteluihin nuorten kanssa, he osallistuivat vapaaehtoisesti ja keskustelu oli avointa.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Luotettavuudella eli reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta. Tulokset tutkimuksesta eivät saa olla sattumanvaraisia, eikä tieteellisiä tuloksia pidä yleistää niiden pätevyysalueen ulkopuolelle. Yhteiskunnan vaihtelevuudesta ja monimuotoisuudesta johtuen yhden tietyn tutkimuksen tulokset eivät ole välttämättä päteviä toisessa yhteiskunnassa tai toisena aikana. (Heikkilä 2008, 30).

Opinnäytetyömme on luotettava ottaen huomioon kuinka monen vuoden ajan kouluterveyskyselyitä on maassamme tehty. Lisäksi omaan kyselyymme vastanneita nuoria oli runsaasti, ja kyselystämme saatuja vastauksia tuki nuorten kanssa käydyt keskustelut.

8 Arviointi

Mielestämme onnistuimme luomaan ryhmäytymispäivään tarkoituksenmukaisen ohjelman. Opiskelijoilta saadun palautteen myötä, saimme vahvistuksen onnistumisestamme. Lisäksi opiskelijoiden kanssa käydyt keskustelut olivat yhdenmukaiset kouluterveyskyselyn 2010 kanssa. Näin ollen huoli liikkumattomuudesta nuorten parissa on aiheellinen.

Tavoitteenamme oli antaa nuorille positiivinen kokemus liikkumisesta ja tarjota mahdollisuus tutustua uusiin harrastusmuotoihin. Saimme kerättyä kattavan listan Mäntsälän seurojen harrastemahdollisuuksista. Tämän lisäksi liitimme tehtyyn tulosteeseen muutamia auttavapuhelin-yhteystietoja, jotta tuli huomioiduksi myös psyykinen puoli. Edellä mainittujen asioiden vuoksi, koemme, että olemme onnistuneet tavoitteidemme saavuttamisessa.

Tapahtuman ohjaus onnistui hyvin, vaikka ennako odotukset ohjauksen ja tapahtuman onnistumisen suhteen olivat hieman ristiriitaiset. Mietimme, kuinka vastaanottavaisia opiskelijat ovat koko ryhmäytymispäivän suhteen, sekä erityisesti oman pisteemme kohdalla. Oli myös jokseenkin arveluttavaa, miten he suhtautuisivat ohjauksemme ja kuinka saamme heidät mukaan yhteistoimintaan. Lähes 90 prosenttia osallistuneista olivat sitä mieltä, että ohjauksemme oli selkeää. Mielestämme kokemuksemme onnistumisesta ja opiskelijoilta saadusta palautteista kävi ilmi, että kokemuksemme ovat yhdenmukaiset.

Ennen ryhmäytymispäivää saimme tarkkan aikataulun päivän kulusta Keuda Mäntsälä ammatitopiston kuraattorilta Anne Kiveltä. Kävimme myös tutustumassa ennen ryhmäytymispäivää tapahtumapaikkaan saadaksemme kuvan siitä minkälaisessa ympäristössä tulemme toimimaan. Nämä tekijät mahdollistivat toimivan ja selkeän kuvan saamisen tapahtumapäivästä ja järjestelyt päivää ajatellen oli helpompi tehdä. Ryhmien vaihdot pisteeltä toiselle tapahtuivat ryhmäytymispäivinä sujuvasti, ja ennalta suunnitellusti. Haastavinta opinnäytetyömme valmistumisen kannalta on ollut itse asetetuissa aikatauluissa pysyminen.

Voimme tehdä johtopäätöksen ryhmäytymispäivien hyödyllisyydestä, jota tukee opiskelijoiden antamat palautteet. 58.1 % koki ryhmäytymispäivän hyödyllisenä. Se antoiko ryhmäytymispäivä mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin, jakautui tasan 48,4% kyllä ja ei vastauksiin. Tästä voimme päätellä, että tulevissa ryhmäytymispäivissä olisi hyvä kehittää toisilleen ennalta tuntemattomien opiskelijoiden tutustumista toisiinsa. Tarkoituksena kun oli saada liikkumattomat opiskelijat liikkumaan, huomasimme, että opiskelijat tarvitsevat tukea uuden harrastuk-

sen löytämiseen. Uuteen harrastukseen lähtemiseen opiskelijat tarvitsevat myös ohjausta, jotta mieleinen liikuntamuoto löytyisi.

Lähteet

- Diabetesliitto 2008. Diabetes ja muut sairaudet, Anoreksia pysäyttää murrosiän kehityksen. Viitattu 25.4.11.
http://www.diabetes.fi/diabetesliitto/lehdet/diabeteslehden_juttuarkisto/diabetes_ja_muut_sairaudet/anoreksia_pysayttaa_murrosian_kehityksen.html
- Fogelholm, M., Lindholm, H., Lusa, S., Miilunpalo, S., Moilanen, J., Paronen, O. & Saarinen, K. 2007. Tervettä liikettä. Vammala: Vammalan Kirjapaino.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima.
- Helsingin yliopiston valtiotieteellinen tiedekunta. SPSS-opas. Viitattu 2.2.2012.
<http://www.valt.helsinki.fi/atk/stat/opas/1.htm>
- Joensuun kansalaistalo. Terveys. Viitattu 8.8.2011.
http://www.kansalaistalo.fi/jelli/auttavat_puhelimet/
- Kansanterveyslaitos 2007. Nuorten depressio, tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Viitattu 24.4.2011.
http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b10.pdf
- Kantomaa, M.2010. The role of physical activity on emotional and behavioural problems, self-rated health and educational attainment among adolescents. Oulu: Juvenes Print.
- Kataja, J., Jaakkola, T.& Liukkonen, J.2011. Ryhmä liikkeelle- Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Laurea-ammattikorkeakoulu. 2011. NOPS-hanke Nuorten työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa 2010- 2012. Viitattu 15.8.2011. <http://nops.laurea.fi/>
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2003. Etiikka hoitotyössä. Porvoo: WSOY.
- Leppämäki, S.2007. Aikakauskirja Duodecim 123(6), 629–30
- Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi - miten liikunta lisää mahdollisuuksia. Jyväskylä: Kirjapaino
- Liikuntapoliittiset neuvottelupäivät, 2007. Liikkumattomuuden inhimilliset tekijät. Viitattu 22.4.2011. http://www.lts.fi/filearc/573_L&T3-407_meril%E4inen.pdf
- Lilja, S. 2011. Terveystoimittaja. Kouluterveyskysely 2010.[online] Vastaanottaja Karttunen A. Lähetetty 2.5.2011 [viitattu 2.9.2011]. Yksityinen sähköpostiviesti.
- Mälkiä, E. Rintala, P. 2002. Uusi erityisliikunta. Helsinki: Tammerpaino.
- Mäntsälän kunta. 2010. Liikuntapaikat keskustassa. Viitattu 4.8.2011.
<http://www.mantsala.fi/muut-palvelut/liikunta-ja-ulkoilu/urheilu-ja-ulkoilualueet/liikuntapaikat-keskustassa>
- Mäntsälän kunta. 2011. Liikuntaseurat. Viitattu 4.8.2011.
<http://www.mantsala.fi/yleista/jarjesto-ja-seuratoiminta/liikuntaseurat#>
- Nuorisotutkimus, 2005. Liikunta. 23.vuosikerta, 1/2005.
- Nuori Suomi 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Viitattu 6.2.2011.
http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Koulu_PDF/080129Liikuntasuositus_kirja%28kevyt%29_08.pdf

Puhakainen, J. 2001. Lapsen aika. Helsinki: Like kustannus

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa - Motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Kerava: Spurtti.

Saaranen- Kauppinen, A. Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV- menetelmäopetuksen tietovaranto. Viitattu 2.2.2012. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaaliportti. Nuoret ja ehkäisevä työ. Viitattu 26.4.2011 <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/nuoret/>

Stakes, kouluterveys, 2010. Viitattu 20.8.2011.
http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/uusimaa_2010.pdf

Terveyskirjasto, Lääkärikirja Duodecim, 2010. Stressi. Viitattu 26.4.2011.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

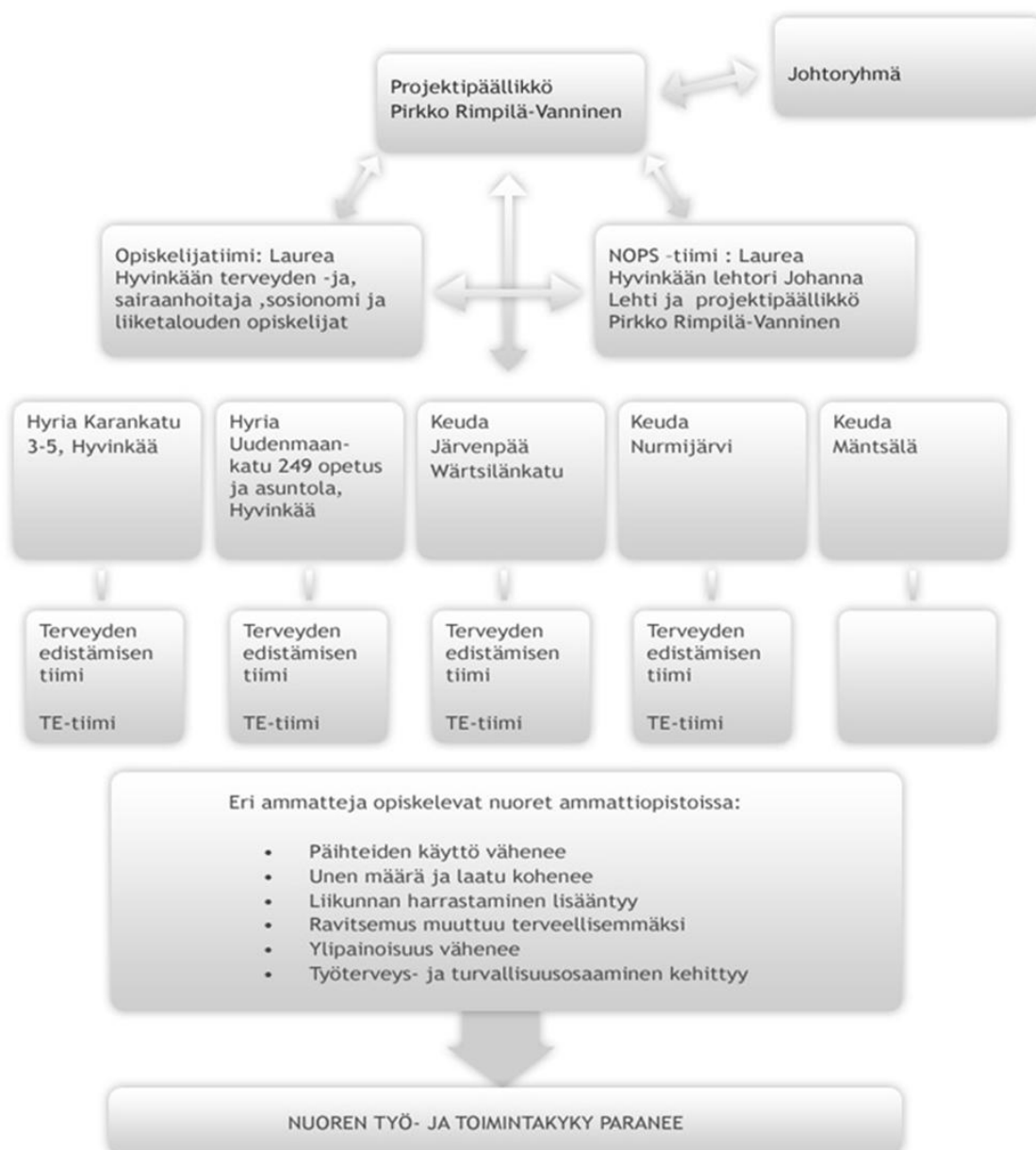
Terveysliikunta, Duodecim, 2005. Helsinki: Kustannus.

Vilka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 23.22.2011.
http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus - Sosiaali- ja terveystyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.

Liitteet

Liite 1. Organisaatiokaavio



Liite 2. Tutkimuslupa

NOPS 2010-2012, Nuoren työ- ja toimintakyvyn edistäminen ammattiopistoissa

TIEDOTE

Arvoisa opiskelijan huoltaja!

Olemme Hyvinkään Laurea ammattikorkeakoulun sairaanhoitaja- ja terveydenhoitaja opiskelijoita. Opinnäytetyömme aiheina ovat ”Ammattiopistoikäisen nuoren lääkkeiden käyttö”, ”Liikunnan vaikutus mielenterveyteen” ja ” Energiajuomien vaikutus nuorten unenlaatuun”. Työmme sisältyvät NOPS -2010-2012 hankkeeseen. Keski-Uudenmaan ammattiopisto Keuda Mäntsälä ammattiopiston opiskelijoille teemme opinnäytetöihimme kuuluvat kyselytutkimukset. Tutkimuksella ”Ammattiopistoikäisen nuoren lääkkeiden käyttö” pyritään kartoittamaan ammattiopistoikäisen nuoren lääkkeiden käyttöä eli kuinka paljon, mitä ja mihin nuori lääkkeitä käyttää. Kyselyssä painottuvat masennus, univaikeudet sekä niska-hartiaseudun ja pään kiputilat. Kysely tullaan toteuttamaan helmikuussa 2011 ammattiopistossa. Tutkimuksen tulokset julkaistaan opinnäytetyössä vuonna 2011. Tuloksista, lääkkeiden turvallisesta käytöstä ja ennaltaehkäisevistä hoitomuodoista tullaan pitämään tilaisuus teille ja nuorellemme vuoden 2011 aikana. Muihin opinnäytetöihin liittyvät tutkimukset toteutetaan vuoden 2011 aikana.

Tutkimustulokset ovat ehdottoman luottamuksellisia. Kyselyihin vastataan nimettömänä. Tulokset raportoidaan kokonaistuloksina, ei yksittäisen opiskelijan vastauksina. Raportointi tapahtuu siten, että ketään vastaajaa ei voida tunnistaa. Vastaaminen on luonnollisesti vapaaehtoista, mutta toivomme kovasti jokaisen opiskelijan vastaavan kyselyihin. Se on tärkeää opiskelijan terveyttä edistävän tietouden lisäämiseksi ja päättötöidemme onnistumiseksi.

Koska osa kyselyihin vastaavista opiskelijoista on alle 18-vuotiaita, tarvitsemme teidän huoltajien lupaa nuorene kyselyyn osallistumiseen. Seuraavalla sivulla on lomake, joka tulisi palauttaa omalle luokanvalvojalle 7.2.2011 mennessä. Palauttakaa lomake vain siinä tapauksessa, että ette halua nuorene osallistuvan kyselyyn. Palauttamaton lomake tulkitaan suostumukseksi nuoren tutkimukseen osallistumiseen.

Mikäli teillä on asiaan liittyviä kysymyksiä, ajatuksia tai toiveita, älkää epäröikö ottaa yhteyttä meihin, ohjaavaan lehtoriimme tai NOPS-hankkeen projektipäällikköön. NOPS-hankkeesta saa tietoa osoitteesta <http://nops.laurea.fi/index.html>

Hyvinkäällä 13.1.2011

Ystävällisin terveisin

Chia Lappalainen
(Ammattiopistoikäisen nuoren lääkkeiden
käyttö)
Sairaanhoitajaopiskelija, Laurea
chia.lappalainen@laurea.fi

Elina Enström
(Energiajuomien vaikutus nuorten unenlaa-
tuun)
Sairaanhoitajaopiskelija, Laurea
elina.enstrom@laurea.fi

Anne Karttunen
(Liikunnan vaikutus mielenterveyteen)
Terveystenhoitajaopiskelija, Laurea
anne.karttunen@laurea.fi

Johanna Lehti
Ohjaava lehtori
Laurea-ammattikorkeakoulu, Hyvinkää
johanna.lehti@laurea.fi

Hanna Hotakainen
(Liikunnan vaikutus mielenterveyteen)
Sairaanhoitajaopiskelija, Laurea
hanna.hotakainen@laurea.fi

Pirkko Rimpilä-Vanninen
Projektipäällikkö
Laurea ammattikorkeakoulu
Uudenmaankatu 22
05800 Hyvinkää
p.09 8868 7722
pirkko.rimpila-vanninen@laurea.fi

Opinnäytetöihin liittyviin kyselyihin osallistuminen

Rastita mahdollinen vaihtoehto/vaihtoehdot.

Nuoreni _____ opiskelee luokalla _____, ei saa osallistua
NOPS -hankkeen

- ”Ammattiopistoikäisen nuoren lääkkeiden käyttö”
- ”Liikunnan vaikutus mielenterveyteen”
- ”Energiajuomien vaikutus nuorten unenlaatuun”

-kyselyyn/kyselyihin Keski-Uudenmaan ammattiopistossa Keuda Mäntsälä.

____. ____ 2011

Allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

Liite 3.



Urheiluseurat Mäntsälässä

- Fox-Kickboxing Mäntsälä ry.
- Hirvihaaran Golf ry
- Mäntsälän Hisshokai Karate Club ry
- Mäntsälän Jää-Tiikerit ry.
- Mäntsälän Karate ry
- Mäntsälän Kennel- ja Metsästysseura ry.
- Mäntsälän MiniRacing ry
- Mäntsälän Moottorikerho ry.
- Mäntsälän Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys
- Mäntsälän Ratsastajat ry
- Mäntsälän Retki ry
melonta
- Mäntsälän Sulkapalloseura
- Mäntsälän Taekwondo ry.
- Mäntsälän Taido
- Mäntsälän Tanhuajat ry
- Mäntsälän Tennisseura r.y.
- Mäntsälän Urheilijat ry
- Mäntsälän Wado-Ryu Karate
- Mäntsälän Voimistelijat ry.
- Numibia Racing Team ry
- Ratsastusseura KORSKE ry
- Ruohojärven Kartanon Ratsastajat
- Saaren metsästysseura ry
- Savate Club Mäntsälä ry
- Soukkion Metsästysseura ry
- W-Golf Mäntsälä ry
- Voimistelu- ja urheiluseura Hirvihaaran Verso ry
- Voimistelu- ja urheiluseura Mäntsälän Veli ry



kickboxing
golf
karate
jääkiekko, taitoluistelu
karate
koirat, metsästys
radio-ohjattavat autot
ralli, enduro, motocross
seurakuntatoiminta
ratsastus
luonnossa liikkumista,

sulkapallo
taekwondo
itsepuolustus
tanhu
tennis
yleisurheilu
karate
voimistelu
enduro
ratsastus
ratsastus
metsästys
itsepuolustus
metsästys
golf
voimistelu, yleisurheilu
voimistelu, yleisurheilu

Lähteet: <http://www.mantsala.fi/yleista/jarjesto-ja-seuratoiminta/liikuntaseurat#>



Harrastus mahdollisuuksia Mäntsälässä

- Mäntsälän jäähalli
- Keskusurheilupuisto yleisurheilu, pelikenttiä
- Monitoimitalo kuntosali, squash, liikuntahalli
- Hirvihaaran hiihtokeskus
- Mäntsälän kuntokeidas
- Nuorisotalo Hupila
- Ryhmä X ääni ja käden jälki näkyviin
- Mäntsälän seurakunta
- Hyökäpartio
- Mäntsälän VPK
- Sirkus Sirius

Lähteet: <http://www.mantsala.fi/muut-palvelut/liikunta-ja-ulkoilu/urheilu-ja-ulkoilualueet/liikuntapaikat-keskustassa>

<http://www.mantsala.fi/tiedostot/harrastusliite.pdf>

Apua tarvittaessa

- Lasten ja nuorten puhelin 0800-120 400 (maksuton)
- Väestöliiton Nuorten Avoimet Ovet-puhelinpalvelu (09) 644 06609 (seksuaalisuus)
- Nuorten kriisipiste 09 2528 2740
- Poikien puhelin 0800-94 884 (maksuton)
- Irti huumeista 010 804 550
- Peluuri 0800 100 101 (maksuton, peliongelmissä kärsiville)
- Valtakunnallinen kriisipuhelin 010 19 5202
- Velkalinja 0800 9 8009 (maksuton, rahaongelmallisille)
- Syömishäiriöliitto 02 251 9207

Lähteet: http://www.kansalaistalo.fi/jelli/auttavat_puhelimet/



Liite 4.

Palautekysely

Rastita mieleisesi vaihtoehto.

Kyllä

Ei

1. Onko ryhmäytymispäivä mielestäsi tärkeä uusille opiskelijoille? ___ ___
2. Antoiko ryhmäytymispäivä mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin? ___ ___
3. Oliko Laurea amk:n opiskelijoiden ohjaus selkeää? ___ ___
4. Oliko Laurea amk:n opiskelijoiden piste suunniteltu huolellisesti? ___ ___

Kehittämisehdotuksia:

Ruusut/ risut:
